

دراسة مقارنة في الاحتراق النفسي لدى حكام المصارعة

م.م. عبد الغفور ردام كيطان

مديرية تربية ديالى

abdalkafor1964@gmail.com

الكلمات المفتاحية : دراسة مقارنة ، الاحتراق النفسي ، حكام المصارعة

ملخص البحث

هدف البحث الى الفروق في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام المصارعة الحرة والرومانية وفق متغير الدرجة التحكيمية (الحكام الدوليين والحكام الاتحاديين). والفروق في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام المصارعة الحرة والرومانية وفق متغير التحصيل الدراسي، وفرض الباحث وجود فروق ذات دلالة معنوية في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام المصارعة على وفق متغير الدرجة التحكيمية ولصالح الحكام الدوليين ، لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام المصارعة على وفق متغير التحصيل الدراسي، تكونت عينة البحث من (14) حكماً تم اختيارهم بطريقة عمدية وبواقع (7) حكام (دوليين) و (7) حكام (اتحاديين) من المسجلين فعلياً في لائحة الاتحاد العراقي للمصارعة، واستخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي للحكم الرياضي والمتكون من (15) عبارة كأداة للبحث وبعد التأكد من صدق أداة البحث وثباتها تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام النظام الإحصائي (spss) ، و تمت مناقشة النتائج وخرجت الدراسة بالاستنتاجات والتوصيات وكما يلي: لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية في ظاهرة الاحتراق النفسي بين حكام المصارعة على وفق متغير الدرجة التحكيمية، لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية في ظاهرة الاحتراق النفسي بين حكام المصارعة على وفق متغير التحصيل الدراسي، وأوصى الباحث بما يلي : التأكيد على أعداد الحكام أعداداً نفسياً وبدنياً من اجل التمكن من قيادة النزالات بشكل جيد، إقامة دورات إرشادية ونفسية لصقل الحكام من اجل تطوير شعورهم بتحقيق الانجاز الشخصي في مهنة التحكيم، وأجراء بحوث مشابهة على حكام فعاليات رياضية متنوعة .

ResearchSummary

Differences in the phenomenon of burnout among the rulers of freestyle wrestling and Romania according to the first arbitration class variable and the second (the referees federal rulers international) .oalfruq in the phenomenon of burnout among the rulers of freestyle wrestling and Romania in accordance with the variable HaltheselAldrased.ovrdt researcher Anhatojd significant differences in the phenomenon of burnout among differences wrestling referees on arbitration in accordance with the class variable and in favor of class Alaoly.latojd significant differences in the phenomenon of burnout among the rulers of wrestling differences according attainment variable Aldrase.tkont research sample (14) judgment has been selected by a deliberate manner and (7) the rulers of first class (international) and (7) the rulers of second degree (federal) of those registered actually in the list of the Iraqi Federation of Massarah.ostkhaddm researcher burnout rule athlete scale consisting of (15) is a tool for research, after ascertaining the veracity of the search tool and persistence has data processing statistically Bastkhaddamalindham statistical spss)) Based on Zllk has discussed the results came out Blastantajat and recommendations of the study are as follows: did not show significant differences in the phenomenon of burnout among wrestling referees differences according grade Altgamah.lm variable show significant differences in the phenomenon of burnout among the rulers of wrestling according variable differences collection Aldrase.ooosy researcher with the following: confirmation on the preparation of the referees numbers psychologically and physically in order to be able to lead the games are Gid.acamh guidance and psychological sessions to fine-tune the rulers in order to develop their sense of achievement of personal achievement in a career Altgam.oajrae similar research on a variety of sporting events rulers.

1. المقدمة

يعد علم النفس من العلوم المهمة التي تحتاج الى دراسة وتعميق كبير لما له من مؤثرات حيوية كبيرة على الأفراد ، فهو علم ازدادت الحاجة له في السنوات الأخيرة وخصوصاً في المجال الرياضي لما له من تأثير فعال سواءً خلال التدريب او المناقشة ”وقد أعطاه البعض أولوية في الترتيب لأنه يؤثر على النواحي الفسيولوجية لأجهزة الجسم المختلفة والتي تقوم بدور فعال في الأداء". (محمود وحسام الدين ، 1999 ، 62)

لقد تكرر في السنوات الأخيرة مصطلح (Burnout) ضمن مصادر علم النفس الرياضي والذي يعني (الاحتراق) وهو حالة الإنهاك البدني والنفسي التي قد تصيب الرياضي نتيجة لتراكم أعباء الطموح والمتعة ومصدراً للقلق والخوف من الفشل بدلاً من الرغبة في التفوق والفوز والرفعة . (الخيواني، 2002، 162).

وظهرت ظاهرة الاحتراق النفسي انتشاراً واسعاً في السنوات الأخيرة ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة نظراً لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب الرياضي من حيث الوقت والجهد وأهمية المكافأة والفوز (راتب 1997 ، 160).

وتعد عملية التحكيم مهنة صعبة يتحمل فيها الحكم أعباء ثقيلة ومتاعب كثيرة ولكنه يسعد بمزاوولتها لان أساس مزاولته لها هو هواية خالصة لذلك يسعى دائماً الى نجاح فيها "عن طريق العمل المتواصل بما فيه من التزامات بدنية وفنية واجتماعية وهذا هو قيمة التطور والنجاح للوصول الى أعلى المستويات واكبر الدرجات"(محمود وحسام الدين ، 1999 ، 62).

1-1 اهمية البحث

تعد رياضة المصارعة من الألعاب التي انتشرت على نطاق واسع في العالم ، وهي من الألعاب الاولمبية ، وقد مارسها الإنسان منذ أقدم العصور وهي رياضة الأجداد والإباء والسلف الصالح ، وللتطور العلمي الذي حصل ولأهمية هذه اللعبة حيث أدخلت ضمن الفعاليات الاولمبية والدولية ، ووضع لها قانون خاص يدار من قبل لجنة التحكيم ويقع على حكم البساط دور مهم جداً في إدارة دفعة النزال وإيصالها الى بر الأمان وهذا يتطلب دقة في الانتباه والتركيز والملاحظة العالية والجهد البدني والنفسي. من هنا تكمن أهمية البحث أن لظاهرة الاحتراق النفسي دور أساسي لدى الحكام بصورة عامة وحكام المصارعة بصورة خاصة ، من خلال ظهور العوامل الايجابية عن طريق المعالجة الجدية والصحيحة وأبعاد الحكام عن تأثيرات الضغوط النفسية التي تتولد منها ظاهرة الاحتراق النفسي ، وهنا يبرز دور الصحافة والأعلام والجهات ذات العلاقة في رفع مستوى مهنة التحكيم وتطويرها والارتقاء بها الى المستوى المطلوب ، مما يجعل ممارسة هذه المهنة الرياضية ممارسة ايجابية خالية من المشاكل و تعطي مكانه محترمة للحكم الرياضي في المجتمع و تبعده عن ظاهرة الاحتراق النفسي .

1-2 مشكلة البحث

وجد الباحث ومن خلال دراسته الأكاديمية و خبرته الميدانية أن هناك ضغوط نفسية تواجه الحكم الرياضي بصورة عامة وحكم المصارعة بصورة خاصة قد تؤدي به الى ظاهرة الاحتراق النفسي ، وعلى الرغم من تعدد البحوث والدراسات الا أنها لم تعطي الحيز الكامل لهذه الظاهرة من جهة وعدم تواجد الاختصاص النفسي في الفرق الرياضية من جهة ثانية ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه الظاهرة من خلال تطبيق مقياس الاحتراق النفسي على عينة من حكام المصارعة لمعرفة تأثيرها النفسي في المجال الرياضي. ومن اجل الوقوف على أرضية مناسبة متماسكة تدفع بالحكم الرياضي الى الإمام من اجل مواكبة التطور العلمي الذي تشهدها الحركة الرياضية في بلدان العالم المتقدم و تساعده في التخلص من هذه الظاهرة .

1-3 اهداف البحث

- الفروق في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام المصارعة الحرة والرومانية وفق متغير الدرجة التحكيمية (الحكام الدوليين والحكام الاتحاديين).

- الفروق في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام المصارعة الحرة والرومانية وفق متغير التحصيل الدراسي،

4-1 فرض البحث

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام المصارعة على وفق متغير الدرجة التحكيمية ولصالح الحكام الدوليين .

- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام المصارعة على وفق متغير التحصيل الدراسي .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : عينة من حكام المصارعة الدوليين و الاتحاديين

2-5-1 المجال الزماني :

3-5-1 المجال المكاني : القاعة المركزية الاتحاد العراقي للمصارعة - بغداد الاعظمية

6-1 تحديد المصطلحات

الاحتراق النفسي : بأنه استجابة للتوتر النفسي المستمر الناتج عن التعامل مع الآخرين وخاصة هؤلاء الذين يعانون من المشاكل (Kelley & Gill, 1993 , 94)

الاحتراق النفسي : بأنه "التغيرات السلبية في الاتجاهات والسلوك الخاصة بالفرد كرد فعل لضغوط العمل ومن أهم فقدان الاهتمام بالمواقع وأداء العمل بطريقة إلية والنقص بالدافعة ومقاومة التغيير وفقدان الابتكارية (عسكر وآخرون، 1986، 9)

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح لملاءمته لطبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من حكام المصارعة الدرجة الدوليين والاتحادييين المسجلين فعلياً في اتحاد المصارعة المركزي، تم اختبار (14) حكماً منهم بطريقة عمدية وبواقع (7) حكام دوليا و (7) حكام اتحاديا ، والجدول (1) يمثل بعض المعلومات عن عينة البحث .

الجدول (1)

العمر التحكيمي/سنة		العمر الزمني /سنة		عدد الحكام	الدرجة التحكيمية
س-	+ - ع	س-	+ - ع		
3.6	9.81	3.33	35.80	7	الحكام الدوليين
1.72	5.63	2.95	30	7	الحكام الاتحادييين

2-3 أداة البحث :

2-3-1 مقياس الاحتراق النفسي للحكم الرياضي:

صمم المقياس من قبل روبرت وايتيرج Weinberg وبجي ريتشاردسون Richardson لقياس شعور الحكم الرياضي بالاحتراق تحت عنوان الاحتراق في التحكيم Officiating Burnout وهو مقياس مقتبس ومعدل من قائمة (ماسلاس) للاحتراق وقد قام بترجمته الى العربية محمد حسن علاوي ويتضمن المقياس (15) عبارة يقوم الحكم بالإجابة على فقرات المقياس وفق سبعة بدائل (لا تنطبق علي تماماً ، ينطبق علي بدرجة قليلة جداً ، ينطبق علي بدرجة قليلة، ينطبق علي بدرجة متوسطة ، ينطبق علي بدرجة كبيرة ، ينطبق علي بدرجة كبيرة جداً ، ينطبق علي تماماً). تعطى الدرجات من (1-7) على التوالي ما عدا الفقرات (5، 7، 11) اذ تحسب درجاتها عكسياً . وكلما اقتربت درجة الحكم الكلية من (1.5) تعني وصوله الى حافة الاحتراق . انظر ملحق (1). (علاوي ، 1989 ، 503)

2-3-2 المواصفات العلمية للمقياس :

2-3-2-1 صدق المقياس :

اعتمد الباحث على صدق المقياس الظاهري وهي أن تقوم مجموعة من المختصين بتقويم صلاحية الفقرات القياس السمة التي وضع من اجلها المقياس (Ebel 555 1972) وعليه قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من المختصين (****) في مجال علم النفس الرياضي والمصارعة للاطلاع على فقرات المقياس وبيان مدى صلاحيتها وبعد جمع الاستمارات من السادة المختصين تم تفريغها من قبل الباحث وبلغت نسبة الاتفاق (100%)

2-3-2-2 ثبات المقياس :

تعد الأداة ثابتة اذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة (العجيلي وآخرون ، 1990 ، 143) اذ يعد أسلوب ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار (Testability - retest) اكثر الطرق استخداما في ايجاد معامل الثبات وأكثرها شيوعاً (حسنين ، 1995 ، 197) وبقية الحصول على ثبات المقياس قام الباحث بتوزيع المقياس على عينة مؤلفة من (3) مدربين للمصارعة من الذين يقومون بمهام تحكيم بطولة للمصارعة كاختبار أولي بتاريخ 2017/3/5 ثم أعيد الاختبار نفسه بعد مرور اسبوعين من الاختبار الأول على العينة نفسها

(*) كامل عيود حسين - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة - جامعة ديالى - علم النفس الرياضي - الساحة و الميدان

(*) فراس عبد المنعم - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة - جامعة ديالى - علم النفس الرياضي - ملاكمة

(*) سعد الجنابي - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - علم النفس الرياضي - كرة اليد

(*) لؤي سامع محمد - كلية التربية الأساسية - جامعة بغداد - علم التدريب - مصارعة

(*) جمال محمد شعيب - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة - جامعة ديالى - علم التدريب - مصارعة

بتاريخ 2017/3/19، اذ تشير المصادر الى ان الفترة ما بين التطبيق الأول للأداة والتطبيق الثاني لها يجب أن لا يتجاوز أسبوعين - ثلاثة أسابيع (Adams, 88, 1969) وبعد جمع البيانات تمت معالجتها إحصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط وبلغت قيمة (و) = 0.87 وهذا يدل على وجود ارتباط عالي وبالتالي وجود معامل ثبات للمقياس .

2-4 التطبيق النهائي لأداة البحث

بعد الانتهاء من كافة المستلزمات العلمية للمقياس و تهيئة الاجواء المناسبة على فقرات المقياس من قبل عينة البحث (حكام المصارعة) . قام الباحث بتنفيذ البحث من خلال توزيع استمارات مقياس الاحتراق النفسي على عينة البحث و بحضور الباحث بتاريخ 2017 /3 /22 . وبعد إملاء الاستمارات تم جمع الاستمارات وتقريغها ومعالجتها إحصائيا من اجل الحصول على النتائج .

2-5 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. معامل الارتباط البسيط (التكريري والعبيدي ، 1996 ، 103-209) .
4. اختبار T (الراوي ، 1984 ، 309) .

3- عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (2)

(المعالم الإحصائية للفروق بين حكام المصارعة من حيث الدرجة التحكيمية)

الدرجة التحكيمية	س -	++ ع	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	النتيجة
الحكام الدوليين	36.25	12.04	1.78	2.18	لا توجد
الحكام الاتحاديين	46.83	8.8			فروق معنوية

من الجدول (2) نلاحظ:

لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين حكام المصارعة من حيث الدرجة التحكيمية (الدولي ،الاتحادي) اذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (1.78) عند درجة حرية = 12 وهي اقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.18) وهذا يتناقض مع الفرض الأول للبحث .

جدول (3)

المعالم الإحصائية للفروق بين حكام المصارعة من حيث التحصيل الدراسي

التحصيل الدراسي	س -	+ - ع	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	النتيجة
الحكام الدوليين	36.1	7.36	1.36	2.18	لا توجد
الحكام الاتحاديين	44.53	12.34			فروق معنوية

من الجدول (3) نلاحظ:

لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين حكام المصارعة من حيث التحصيل الدراسي (إعدادية فما فوق - أكاديمي). إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (1.36) وهي أقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.18) عند درجة حرية = 12 وهذا يتفق مع الفرض الثاني للبحث.

ويعزو الباحث عدم وجود فروق ربما يعود الى الأعداد الجيد والتدريب المبرمج من قبل الحكام للوصول بأنفسهم الى مستوى عالي من اللياقة البدنية و دقة الملاحظة و الانتباه و التركيز العالي خصوصا عندما يكون المتنافسين في وضعية الاشتباك القريب و الصراع الأرضي و الذهاب الى القوس حيث في هذه الحالة يجب على الحكم أن يكون في حالة تبادل في النظر بينه و بين هيئة التحكيم خصوصا القاضي لاحتساب النقاط المهمة و التي تتطلب المساعدة من قبل هيئة التحكيم اللاتي تمكنهم من الأداء الجيد طيلة زمن النزال فضلا عن الرغبة الكبيرة من قبل الحكام لهذه المهنة وحبهم لها وكذلك خبرة الحكام الشخصية وفهمهم لمواد القانون الدولي في إدارة المباراة وكيفية التعامل مع لاعبين بشكل جيد فضلا عن التعاون المتبادل بين الحكم ومساعدته في قيادة المباراة أدت الى عدم حصول ظاهرة الاحتراق النفسي لهم . ((أن فعالية هذه المشكلة النفسية لابد لنا أن نتعرف اولاً على مظاهرها النفسية و الفلسجية كتدريب مستوى الأداء والاضطراب والقلق والخوف الزائد وفقدان الرغبة في التدريب التي نستدل عليها بمعرفة أفكار ومشاعر الرياضي نحو التدريب والمنافسة وبعدها تخصص له فترات راحة مناسبة لاستجماع قواه وطاقته التي بددها التدريب الزائد والعمل على توفير خبرات النجاح الجيدة للرياضي بوضع حواجز يستطيع التغلب عليها ليستعيد ثقته بنفسه، فضلا عن أفهامة انه كرياضي أهم من المكتسب لأنه هو الذي يحققه وبذلك نكون قد أبعدنا ذلك الرياضي عن الاحتراق الذي كاد أن يصيبه (((الخيواني ، 2002 ، 162).

يعد العالم فرويدن بيرجر (Freudenberger) هو أول من استخدم مصطلح الاحتراق النفسي ليشير الى الأفراد الذين هم من المهن الإنسانية والذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف مستحيلة "ويرى أن السبب في الاحتراق هو الرغبة الشديدة والملحة عند "أفراد لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعية وهذه الأهداف المثالية قد يفرضها الفرد على نفسه أوقد يفرضها المجتمع والقيم

الاجتماعية، وتكاد أعراض هذا المرض تشمل كل شي في حياة الفرد. مثل ... فقدان الرتبة في العمل ، التغيب المستمر، الصداع ، سرعة الغضب ، الإحباط، وغير ذلك من الأعراض". (العبيدي ، 1999 ، 16) .

ويرى فيندر (Fender) أن الاحتراق يتميز بالإنهاك الانفعالي او البدني و يؤدي الى انخفاض مستوى الرياضي فضلا عن العديد من المشاعر النفسية السلبية التي وصفها بعض الباحثين بأنها أزمة طاقة لان العديد من الأمراض التي ترافق الاحتراق النفسي توصي بفقدان هذه الطاقة(388 Her. 1988) .

4- الاستنتاجات

- لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية في ظاهرة الاحتراق النفسي بين حكام المصارعة على وفق متغير الدرجة التحكيمية
- لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية في ظاهر الاحتراق النفسي بين حكام المصارعة وفق متغير التحصيل الدراسي.
- 5- التوصيات
- التأكيد على أعداد الحكام إعدادا نفسياً وبدنياً من أجل التمكن من قيادة المباريات بشكل جيد
- إقامة دورات إرشادية ونفسية لصقل الحكام من أجل تطوير شعورهم بتحقيق الإنجاز الشخصي في مهنة التحكيم .
- أجراء بحوث مشابهة على فعاليات رياضية متنوعة.

المصادر العربية :

1. التكريتي ، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد: (1996) ، التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
2. حسنين ، محمد صبحي : (1995) ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط3، ج1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر القاهرة.
3. الخيكاني ، عامر سعيد : (2002) ، احتراق الرياضي النفسي (أسبابه وعلاجه) ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الأول ، المجلد الأول : جامعة ديالى.
4. الراوي ، خاشع كامل : (1984) ، المدخل الى الإحصاء ، مطبعة جامعة الموصل.
5. العبيدي ، نغم محمود صالح : (1999) ، بناء مقياس للاحتراق النفسي لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة نينوى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل.
6. عسكر ، علي وآخرون : (1986) ، مدى تعرض معلمي الثانوية بالكويت لظاهرة الاحتراق النفسي ، المجلة التربوية ، العدد (10) ، المجلد (3) ، الكويت.
7. علاوي ، محمد حسن: (1998) ، موسومة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، مصر.
8. محمود ، مصطفى كامل وحسام الدين ، محمد ، : (1999) ، الحكم العربي في قوانين كرة القدم مركز الكتاب للنشر ، مصر.
9. كامل عبود حسين - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة - جامعة ديالى — علم النفس الرياضي . الساحة و الميدان
10. فراس عبد المنعم - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة - جامعة ديالى - علم النفس الرياضي - ملاكمة
11. سعد الجنابي - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - علم النفس الرياضي - كرة اليد
12. لؤي ساطع محمد - كلية التربية الأساسية - جامعة بغداد . علم التدريب . مصارعة
13. جمال محمد شعيب - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة - جامعة ديالى - علم التدريب - مصارعة

المصادر الأجنبية :

- 1 . Adams ,Georgia(1964) :Measurment And Evaluation In Education Psychology And Guridance , New York ,Hott
- 2 . Eble , R.L ,(1972) ,(Essential Of Educational Measurement) , 2 Nd ,Prentice–CarerrGuidAnc And Counseling Through The Life Spani Systematic Approaches , Printed In The United States Of America.
3. Herr ,E., (1988) .carerr guidance and counseling through the life spani systematic approaches , printed in the vnited states of america
- 4.Kelley ,Betty & gill, d. (1993) . an examination of persons situational variables ,stress appraisal ,and burnout in collegiat teacher– coaches ,research ouarterly for exercies and sports vol .64,no.1.



ملحق (1) مقياس الاحتراق النفسي للحكم الرياضي

تصميم : واينبرج وريتشاردسون

اقتباس : محمد حسن علاوي

العبارة	لا تنطبق تماماً	تنطبق قليلاً جداً	تنطبق قليلاً	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة كبيرة جداً	تنطبق تماماً
1 اشعر بأنني أعاني من ضغوط انفعالية كنتيجة للتحكيم							
2 اكاد اشعر بتعب عندما استيقظ من النوم صباحاً في الأيام التي سوف اقوم فيها بالتحكيم .							
3 اشعر بأنني أعامل المدربين واللاعبين بطريقة قاسية							
4 اشعر بأنني ابذل المزيد من الجهد في بعض الأمور التي تحتاج الى جهد بسيط أثناء قيامي بالتحكيم .							
5 اشعر بأنني قد حققت نتائج طيبة أثناء عملي في التحكيم الرياضي							
6 أثناء قيامي بالتحكيم اجد ان التعامل مع اللاعبين والمدربين يسبب لى المزيد من التوتر							
7 اشعر بدرجة عالية من النشاط والحيوية أثناء قيامي بالتحكيم							
8 يزعجني بان التحكيم يسبب لى المزيد من الضغط العصبي							
9 التعامل مع المدربين واللاعبين الذين لا يحترمون الحكم يسبب لى قدراً كبيراً من التوتر .							
10 اشعر بالإحباط كنتيجة لعملي في التحكيم الرياضي							
11 اشعر بأنني أساهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين من خلال قيامي بالتحكيم .							

							اشعر بأنني أكاد احترق كنتيجة لعملي في مجال التحكيم الرياضي.	12
							اشعر بأنني قد أصبحت أكثر قسوة مع الناس منذ ان بدأت في العمل كحكم رياضي.	13
							اشعر بالإجهااد التام عقب انتهائي من تحكيم مباراة رياضية.	14
							اشعر بان المدربين يعتبرونني السبب الرئيسي في هزيمتهم في المباراة التي أقوم بتحكيمها.	15

