

Fakultet for helse- og samfunnsvitenskap

Johan William Grundt

Masteroppgave

Fotballdommere som «the duck»

Eliteseriedommeres opplevelse og håndtering av stress i vanskelige situasjoner

Football referees as «the duck»

Norwegian elite referees experience and handling of stress in difficult situations

Master i kroppsøving og idrett

2023

Sammendrag

Hensikten med denne kvalitative studien er å søke kunnskap om hvordan Eliteseriedommerne opplever stress og håndterer stress i vanskelige situasjoner. Den praktiske implikasjonen med studien er å rette fokus mot dommerutvikling i form av mental trening og stresshåndtering.

Datagrunnlaget har blitt skapt gjennom semi-strukturerte intervjuer med fire fotballdommere i Eliteserien, med utgangspunkt i to kontroversielle situasjoner de selv har vært i sentrum av. Disse dataene er analysert med inspirasjon fra grounded theory. Dataene er deretter presentert dommer for dommer, og situasjon for situasjon. Funnene har blitt diskutert i lys av stressteori og tidligere forskning. Stressteorien belyser hva stress er og hvordan det påvirker fotballdommerne i vanskelige situasjoner.

Funnene mine antyder at Eliteseriedommerne blir utsatt for stress i kamp. Graden av stresset påvirkes av deres egen tro på avgjørelsen, tidligere erfaringer og omgivelsene. Dommerne i Eliteserien ønsker å være “the duck”. Selv om de føler seg stresset, ønsker de å utstråle ro og trygghet. Når 20.000 tilskuere roper på straffe og alle retter fokus mot mannen i svart, pendler beina til “the duck” under overflaten, mens over vannet og i spotlightsen ser dommeren ut til å være i full kontroll. Når den vanskelige situasjonen inntreffer, har dommeren konkrete tanker på arbeidsoppgavene. I etterkant av situasjonen, når dommeren får tid til å tenke, øker stressnivået.

Dommerne har ikke muligheten til å stå med fasiten i hånda på banen, og må ta beslutninger på hva de har sett på et tidels sekund. For å håndtere stresset har dommerne utviklet strategier for å prestere best mulig i kampen. Både dommeren selv og dommerteamet har strategier på å håndtere spillere, vanskelige situasjoner, og andre stressrelaterte utfordringer.

Nøkkelord: opplevelse av stress, håndtering av stress, fotballdommer, dommerutvikling og mental trening.

Summary

The purpose of this qualitative study is to seek knowledge about how Elite referees in Norway experience stress and handle stress in difficult situations. The practical implication of the study is to focus on referee development in terms of mental training and stress management.

The data has been created through semi-structured interviews with four football referees in the Eliteserien, based on two controversial situations they themselves have been at the center of. These data have been analyzed with inspiration from grounded theory. The data is then presented referee by referee, and situation by situation. The findings have been discussed considering stress theory and previous research. The stress theory sheds light on what stress is and how it affects football referees in difficult situations.

My findings suggest that the Elite referees are exposed to stress in matches. The degree of stress is influenced by their own beliefs about the decision, previous experiences and the environment. The referees in the Eliteserien want to be "the duck". Even if they feel stressed, they want to radiate calm and safety. When 20.000 spectators shout for a penalty and everyone focuses on the man in black, the legs of "the duck" swing under the surface, while above the water and in the spotlight, the referee seems to be in full control. When the difficult situation arises, the referee has concrete thoughts on the work tasks. After the situation, when the referee has time to think, the stress level increases.

The referees do not have the opportunity to stand with the facts in their hands on the pitch and have to make decisions based on what they have seen in a tenth of a second. To deal with the stress, the referees have developed strategies to perform as well as possible in the match. Both the referee himself and the refereeing team have strategies for dealing with players, difficult situations and other stress-related challenges.

Key words: experience of stress, stress management, football referee, referee developing, mental training.

Forord

Etter fem års skolegang på Høgskolen i Innlandet er jeg kommet i mål med masterstudien. At fem minnerike år krones med et dypdykk i en av mine største interesser er en ære. Selve prosessen har vært lærerik både som forsker, men også som menneske og idrettsutøver. Å bli utfordret på et akademisk nivå som dette, har vært både spennende og krevende.

Jeg vil først og fremst takke mine veiledere Per Øystein Hansen og Frank Abrahamsen. Dere har latt meg forme en oppgave jeg føler er selvstendig, men som med deres tilbakemeldinger har hevet nivået betraktelig. Per Øystein sine kunnskaper og måter å utfordre meg på har gitt totalen i oppgaven og læringen min et skikkelig løft. Frank sin faglige tyngde og evne til å tenke nyskapende, har vært til stor inspirasjon for meg i prosessen.

Tusen takk til Eliteseriedommerne, som tok seg tid til å bidra til denne studien i en hektisk hverdag. Innen en time etter jeg hadde tatt kontakt med de fire første jeg forsøkte, var alle intervjuene avtalt. I løpet av intervjuene lærte jeg utrolig mye både som fotballdommer selv, men også som fagmann. Utrolig åpne, reflekterte og hyggelige mennesker som er hele kjernen i dette prosjektet. Vil også rette en takk til Norges Fotballforbund, og dommersjef Terje Hauge, for at jeg fikk lov til å gjennomføre denne studien.

Til slutt vil jeg takke samboeren og familien min for at de har stilt opp og gjort det enkelt for meg å komme i mål. Takk for hjelpen til å lese korrektur, spørre spørsmål og vise interesse rundt det jeg har gjort. Det betyr mye for meg.

Elverum, 11.05.23

Johan William Grundt

Innholdsfortegnelse

SAMMENDRAG	2
SUMMARY	3
FORORD	4
1. INTRODUKSJON	7
1.1 DOMMERENS PLESS I NORSK FOTBALL.....	9
1.2 TIDLIGERE FORSKNING	10
2.0 TEORI	14
2.1 CATS ELLER TMSC?	14
2.2 CATS	14
2.2.1 Stressrespons	15
2.2.2 Fire faser av stress.....	16
Stresstimuli	16
Stressopplevelse.....	16
Uspesifikk og generell stressrespons	17
Opplevelsen av stressresponsen.....	17
2.2.3 Forventning.....	18
2.2.4 Mestring, hjelpeløshet, og håpløshet	19
3.0 METODE	22
3.1 KVALITATIV METODE	22
3.2 UTVALG	23
<i>Utvalget blir presentert i to deler. Den første delen presenterer prosessen med innhenting av dommere til studien, mens den andre delen presenterer utvalg av situasjoner.....</i>	23
3.2.1 Utvalg av Eliteseriedommere.....	23
3.2.2 Utvalg av situasjoner	24
3.3 DATAKILDER	26
<i>Dette kapittelet skildrer prosessene rundt intervjuene som er gjort i studien. Først presenteres metodisk fremgang for intervjuene og pilotintervju, før intervju av toppdommerne og transkribering.....</i>	26
3.3.1 Semi-strukturert intervju.....	26
3.3.2 Pilotintervju	28
3.3.4 Gjennomføring av intervju.....	29
3.3.5 Transkribering av intervju	31
3.4 ANALYSE AV DATAMATERIALET.....	32
3.5 ETISKE OVERVEIELSER	35

3.5.1 Forskerens posisjon	37
3.6 STUDIENS RELIABILITET	38
4.0 RESULTATER.....	40
4.1 PRESENTASJON AV DOMMERNE	40
4.1.1 Anthony.....	40
4.1.2 Björn	41
4.1.3 Collin	41
4.1.4 Danny.....	42
4.2 STRAFFESITUASJON	43
4.2.1 Anthony.....	43
4.2.2 Björn	45
4.2.3 Collin	46
4.2.4 Danny.....	47
4.3 UTVISNINGSSITUASJON.....	49
4.3.1 Anthony.....	49
4.3.2 Björn	50
4.3.3 Collin	51
4.3.4 Danny.....	53
5.0 DISKUSJON.....	55
5.1 FORVENTNINGER	55
5.2 OPPLEVELSE AV STRESS.....	57
5.3 HÅNDTERING AV STRESS	60
5.4 KONSEKVENSER	63
6.0 KONKLUSJON OG VIDERE FORSKNING	66
LITTERATUR.....	69
VEDLEGG 1: INFORMASJONSSKRIV NFF DOMMERSJEF	75
VEDLEGG 2: INFORMASJONSSKRIV OG SAMTYKKESKJEMA.....	76
VEDLEGG 3: INTERVJUGUIDE.....	79
VEDLEGG 4: GODKJENNING FRA NSD	82

1. Introduksjon

I denne masteroppgaven har jeg satt fokus på stress i toppdommerrollen i fotball. Toppidrett handler ofte om å prestere under press (Jordet, 2009). I enkelte idretter kan dommeravgjørelser være direkte avgjørende for resultatet av konkurransen, og bør derfor anses som en viktig faktor å undersøke. Det legges ned mye tid og ressurser på å forbedre prestasjoner og kunnskaper hos utøvere og trenere. Norges Idrettsforbund [NIF] har konkrete mål om å bedre toppidretten i Norge. De beste skal bli bedre, flere og de ønsker å hjelpe unge utøvere i overgangen til seniornivå (NIF, 2019, s.13). Med fotball som bærebjelke i norsk idrett, er Eliteserien en viktig plattform for toppidretten. Hvert år øker midlene, interessen og kravene i Eliteserien. Klubbene er profesjonelle, med spillere, trenere og støtteapparat som er heltidsansatte. Når kampene skal blåses i gang, er fotballdommerne de eneste på banen som ikke som ikke er heltidsprofesjonelle. Likevel kan fotballdommerens prestasjon avgjøre kampen.

Overraskende nok, er det gjort lite forskning på kampledere og dommere generelt. Kjernen i prestasjonen til fotballdommerne er avgjørelsene den tar, sammen med løp og plassering for å ta riktig beslutning, stresshåndtering og selvtillit (Giske et al., 2016, s. 32; Jones et al., 2009; Meijen et al., 2020). Grovt sett kan vi skille prestasjonen i fysiske ferdigheter, mentale ferdigheter, og beslutningstaking. I kampen befinner dommerne seg i stort sett i høyintensitetssoner, og beslutninger må tas med høy puls (Helsen & Bultynk, 2004, s.181). Dommere har svært stor sannsynlighet til å ta riktig avgjørelse når de har god vinkel og nærhet til situasjonen (Johansen & Erikstad, 2021, s. 6). Likevel gjør kompleksiteten i dommerrollen det nærmest garantert for feil, og med det fører et økende stressnivå (Guillén & Feltz, 2011, s.1; Taylor & Daniel, 1987). Vi vet noe om kilder til stress hos fotballdommere, hvor kontroversielle avgjørelser er den største faktoren for stress (Voight, 2009, s.98; Gillué et al., 2018, s.28). Tidligere forskning har berørt feltet med strategier på å håndtere stress (Devís-Devís et al., 2021). Det er derimot liten eller ingen etablert kunnskap om hvordan fotballdommere opplever stress i vanskelige situasjoner, og hvordan det påvirker håndteringen av stresset.

Prestasjonene til fotballdommere diskuteres ofte i media. Dette blant spillere, trenere og publikum. Gjerne er diskusjonen om dommerprestasjonen preget med overfladisk kritikk, og med et fokus på om avgjørelsen er riktig eller gal i deres øyne, jamfør mediasakene i

seriestarten til Eliteserien (Skandsen, 2023). Derfor vil denne studien undersøke hva som skjer hos dommerne i kontroversielle avgjørelser. For å belyse dette på best mulig måte, skal jeg gjennomføre fire kvalitative intervjuer av Eliteseriedommere, med utgangspunkt i kontroversielle situasjoner der de selv var involvert i foregående sesonger. Mine erfaringer som fotballdommer har fått meg til å forstå at fotballdømming er mer enn bare å blåse frispark og peke retning på innkast. Med dypere forståelse, og mer kunnskap kan det være enklere å akseptere dommeravgjørelser og fotballdømming som helhet. Kanskje kan dette også ha en positiv effekt på rekruttering av fotballdommere og rollen bli fremmet på en mer positiv måte. For å kunne tolke og forstå dataene som kommer av intervjuene, skal jeg belyse en stressteori som er relevant for studien.

I NIFs langtidsplan (2019) er det et fokus på at toppidretten skal bedres. I NFFs strategiplan (2020) står det at det er viktig for utviklingen av dommere at de har toppdommerne som etablerer seg på de høyeste internasjonale nivåene. For at norsk fotball skal fortsette å utvikle seg, er det viktig for sporten å ha gode dommere til å håndtere kampene, og skape gode fotballkamper. Hvis Norge ønsker å henge med på utviklingen til internasjonal fotball, er det kritisk å søke ny kunnskap for å utvikle fotballdommerne i verdenseliten. Hensikten med denne studien er å etablere kunnskap om hvordan Eliteseriedommere opplever stress og hvordan de håndterer det i ulike situasjoner. Studien vil også rette et fokus mot viktigheten av mental trening og stresshåndtering som fotballdommer, og å bane vei for mulighetene dette gir for utvikling av våre fotballdommere. I Norge skal Video Assistant Referee [VAR] implementeres i Eliteserien i 2023. Hvis vi bruker internasjonal erfaring, vil dette bli et nytt samtaleemne rundt middagsbordet og skape flere overskrifter i mediene. Hvert mål, hvert straffespark, hvert røde kort og en annen klar åpenbar feil vil bli sjekket. Likevel kan det fortsatt være opp til dommerens skjønn i vanskelige situasjoner der det ikke finnes en “fasit”. Det vil si at toppdommerne fortsatt må være konsentrerte og fokuserte på å fatte riktig avgjørelse fra det man opplever på et tidels sekund. Summen av press fra trenere, spillere, tilskuere, medier, penger og VAR gjør at å håndtere stress i toppdommerrollen er noe vi må søke fagkunnskap om.

Problemstillingen for denne studien vil derfor være “Hvordan opplever toppfotballdommere stress og hvordan håndterer de stress i vanskelige situasjoner i Eliteserien?”

1.1 Dommerens plass i norsk fotball

Fotball er en av de største fellesskapsarenaene i Norge, med mer enn 370000 aktive medlemmer. Rundt 2 millioner mennesker har fotball som en viktig del av hverdagen (NFF, 2020). Norges Fotballforbunds [NFF] strategi- og handlingsplan for 2020-2023 skisserer fokusområdene for denne perioden (NFF, 2020). Klubbutvikling, spiller- og trenerutvikling, anleggsutvikling og dommerutvikling er blant de temaene som er skissert. Under dommerutvikling vil NFF videreutvikle toppdommere, dommertalenter gjennom NORCORE, etablere dommerutviklere i alle kretser, rekruttere flere dommere -og spesielt kvinner, samt vurdere å etablere VAR i norsk toppfotball (NFF, 2020). Dette er i tråd med NIFs mål om “bedre toppidrett”. Bedre toppidrett handler om kvalitet i trening, utvikling av prestasjonskulturer, ambisjoner på høyeste nivå og å være verdensledende kompetanse (NIF, 2019b, s.13). I denne oppgaven blir det spesielt relevant å rette fokus mot å videreutvikle toppdommere, samt for utvikling av dommertalenter gjennom NORCORE. NORCORE er NFFs dommerskole (NFF, 2022). Det er viktig for norsk fotball og utviklingen av dommere at vi har toppdommere som etablerer seg på de høyeste internasjonale nivåene. Dette er en prioritet å jobbe etter for NFF (NFF, 2020).

For å kunne dømme Eliteserien i fotball, må dommerne gjennom et langt utdanningsløp. Veien fra å være klubbdommer i barnefotballen til å dømme på landets høyeste nivå omtales gjerne som livets skole. Det innebærer at man må gå veien som rekrutteringsdommer, kretsdommer, for så å bli forbundsdommer. For å ta steget til å bli forbundsdommer er det et trangt nåløy, hvor man må ha meget god fysisk form, lederegenskaper, regelkunnskaper og spilleforståelse. For å dømme Eliteserien er nåløyet enda trangere. Det krever mange år med hard trening, erfaring i rollen, eminente lederegenskaper, og gode prestasjoner for å få en plass blant de 19 som er rangert i Eliteserien i Norge i 2023. I skrivende stund er ingen fotballdommere profesjonelle i Norge, i den forstand at de ikke er fotballdommere på fulltid. De aller fleste har jobb ved siden av, hvilket krever en hverdag med struktur. Kravene til prestasjoner er likevel høyere enn noen gang. To ganger i løpet av sesongen må Eliteseriedommerne gjennom fysisk test i form av sprinter og intervaller, samt en regeltest, for å være klarert til å dømme på nivået. Hverdagen deres som fotballdommer styres av prestasjonene de gjør på det øverste nivået. I hver kamp i Eliteserien blir dommeren vurdert av en dommerveileder, og får en rapport med karakter på sin prestasjon. Prestasjonene danner utgangspunktet for antall oppdrag og hvilke oppdrag de får i løpet av sesongen.

1.2 Tidligere forskning

I dette kapitlet skal jeg belyse forskningen som er gjort generelt på fotballdommere nasjonalt og internasjonalt. Jeg vil også redegjøre for forskningen som er gjort mot fotballdommere og stress. Det er viktig at vi er varsomme med overføringsverdien i den tidligere forskningen, da det er ulike kulturelle kontekster i verden som kan påvirke dataene. Tidligere forskning kan også være fra en god stund siden, og funnene kan være mindre aktuelle i dagens realitet. Denne delen av oppgaven har pekt ut retningen for min masteravhandling, og mye av kunnskapen fra den tidligere forskningen er nødvendig å ha med seg for dybdeforståelsen. Samtidig er det verdt å ha i bakhodet at tidligere forskning ikke nødvendigvis illustrerer den absolutte virkeligheten for dommerne i Eliteserien i dag.

Kjernen i prestasjonen til en fotballdommer er avgjørelsene den tar, sammen med løp og plassering for å samle informasjon til å ta riktig (Giske et al., 2016, s.32). I tillegg er det psykologiske faktorer som spiller inn i avgjørelsesprosessen, som stress og selvtillit (Meijen et al., 2020). I Guillén og Feltzs forskning, legges det frem seks faktorer som påvirker dommernes selvtillit; spilleforståelse, beslutningsevner, psykologiske ferdigheter, fysisk form, kommunikasjon og strategiske ferdigheter (2011, s.2-3). Hoveddommere oppholder seg mesteparten av kampen i høy-intensitetssoner, som vil si at de også må ta beslutninger med høy puls (Helsen & Bultynk, 2004, s.181). Når dommere har god selvtillit, kan de ta bedre avgjørelser, kommunisere mer effektivt med spillere og motta positive tilbakemeldinger fra de involverte i kampen, som igjen kan generere positive humøritilstander mens de dømmer (Guillén & Feltz, 2011, s.4).

Johansen med flere (2018) gjorde forskningen til Guillén og Feltz (2011) på Norske fotballdommere, og kunne støtte mesteparten av funnene. Fysiske forberedelser hadde sterk sammenheng med positive humøritilstander på banen, mens mentale forberedelser hadde svak sammenheng (Johansen et al., 2018, s.190). Visualisering, konsentrasjonsøvelser og selvsnakk er ikke relatert til dommerens selveffektivitet. En mulig forklaring på funnene er at 85% av dommerne rapporterte at de trener fysisk i mer enn 4 eller 5 dager i uken, mens bare 30% av dem gjorde mental trening mer enn to ganger i uken. Så lav prosentandel av mental forberedelse er kanskje ikke nok til å påvirke dommernes selvtillit og dermed gi positiv effekt i studien (Johansen et al., 2018, s.190). Kanskje er ikke betydningen av mental trening i

dommeremnet fremmet like mye som i andre idretter, sammenlignet med at 90% av OL-utøvere trener mentalt flere ganger i uken (Orlick & Partington, 1988).

Tidligere forskning på mentale forberedelser og trening blant Eliteseriedommere og dommere på nivå 2 ga også interessante resultater. Dommerne med høy motivasjon og engasjement hadde større mulighet til å nå høyere nivåer og investerte flere timer i prestasjonsforberedelser og generell fotballaktivitet (Giske et al., 2016, s.31). Mental trening er en nøkkelfaktor for fotballdommere for å håndtere stressnivå, holde fokus og ha presisjon i avgjørelsesprosessen (Mathers & Brodie, 2011, s.172). Interne diskusjoner med kolleger ses også på som viktige verktøy for å utvikle seg som fotballdommer (Giske et al. 2016, s.33). I Eliteserien var det kun 13% av dommerne som aldri hadde brukt mental trening, mens blant dommerne på nivå 2 var det 42% (Giske et al., 2016, s.37). Interessant nok scorer Eliteseriedommere likevel høyere enn dommere på nivå 2 i stressnivå (Johansen & Haugen, 2013, s.219). Det skildrer viktigheten av mental trening på det øverste nivået for å imøtekomme de høyere kravene som stilles og for å prestere (Giske et al., 2016, s.37).

Johansen og Erikstad (2021) studerte viktigheten av kort avstand og god vinkel for å ta riktig avgjørelse. Dommere har svært stor sannsynlighet til å ta riktig avgjørelse når avstanden deres til situasjonen er under 10 meter, og vinkel og innsikt i situasjonen er god (Johansen & Erikstad, 2021, s. 6). Det er kombinasjonen av posisjoneringsferdigheter, god vinkel og innsikt som er grunnlaget for å ta en riktig avgjørelse. Studien avdekket viktigheten av å være fysisk forberedt, men også mentalt forberedt (Johansen & Erikstad, 2021, s. 6). I artikkelen «*Når dommeren i fotball dømmer feil...*» blir kort avstand og god vinkel til situasjonene lagt frem som kritisk for å ta en korrekt avgjørelse (Johansen & Erikstad, 2018). Likevel viser forskningen at når dommerne gjør feil i Eliteserien har de middels eller kort avstand i 10 av 14 situasjoner (Johansen & Erikstad, 2018, s.213). Det vil si at i 10 av 14 tilfeller hvor dommerne dømmer feil, er avstanden til dommeren innenfor det Football Association [FA] mener skal gi nok informasjon til å ta riktig beslutning (FA, 2017). I tillegg hadde dommeren god eller middels vinkel i 8 av 14 situasjoner (Johansen & Erikstad, 2018, s.213). Med god/middels vinkel og avstand i over halvparten av situasjonene, betyr det at det er flere faktorer som påvirker avgjørelsene. Det kommer frem i forskningen på favorisering av hjemmelag i straffesituasjoner (Erikstad & Johansen, 2020). Denne studien avdekker at suksessrike lag kan påvirke dommerens viktigste avgjørelser i kampen, og dra fordel av det.

Dommerens evne til å takle sosialt press legges frem som en viktig ferdighet som påvirker utfallet av de viktige avgjørelsene (Erikstad & Johansen, 2020, s.4).

Fotballdommernes oppgave er utfordrende på grunn av hastigheten i spillet, kompleksiteten i avgjørelsene, konsekvensene av avgjørelsene, og antallet involvert i en kamp, samt at de er et naturlig samtaleemne for tilskuere i en kamp. Kompleksiteten i oppgaven gjør det enkelt å gjøre feil (Guillén & Feltz, 2011, s.1). Å gjøre feil kan lede til tap av selvtillit, høyere stressnivå, og høy angst (Taylor & Daniel, 1987). Stresset i toppdommerrollen blir lagt frem som et forslag til årsak til feildømming (Johansen & Erikstad, 2018, s.221). Fra tidligere er de mest omtalte stressfaktorene; frykt for å gjøre feil, verbale overgrep fra trenere og spillere, trusler mot dommerens integritet, konflikter med spillere, trenere og kolleger, samt tidspress (Goldsmith & Williams, 1992; Rayney, 1995; Taylor & Daniel, 1987). Å ta en kontroversiell avgjørelse eller å ta en feil avgjørelse er to av de mest oppgitte kildene til stress forbundet med en avgjørelse de tar (Voight, 2009, s.98; Gillué et al., 2018, s.28). Disse avgjørelsene er konkretisert til å være et feildømt straffespark og en gal avgjørelse i forbindelse med å gi rødt kort (Voight, 2009, s.95). Forskning viser at straffespark og røde kort fører til mest aggressiv og voldelig atferd mot dommere (Devís-Devís et al., 2021, s.1).

Påvirkningskilder som spillere, trenere, media og publikum gjør at toppfotballdommerne ikke kan virke usikre og i tvil om avgjørelser de tar i hendelser som skjer (Johansen & Erikstad, 2018, s.221). Spansk forskning bekrefter at stress hos toppfotballdommere oppstår når man gjør feil eller frykter for å gjøre feil. Dette i konflikter med trenere, spillere eller kolleger, og vanskelige situasjoner eller ved skader (Gillué et al., 2018, s.28). Erfaring viser seg å påvirke stress i kampen (Gillué et al., 2018, s.22). Dette bekrefter tidligere forskning fra andre idretter, som viser at dommere med mindre erfaring har større sannsynlighet til å føle mer stress, og gjøre flere feil enn de med mye erfaring (Kassidis & Anshel, 1993; Rayney, 1995). I andre idretter vet vi at med erfaring håndterer man stress på en bedre måte i kamp (Kassidis & Anshel, 1993; Rayney, 1995).

Få studier på fotballdommere har fokusert på stress og strategier for å håndtere det (Devís-Devís et al., 2021, s.1). Et bredt spekter av mestringsstrategier er viktig for å møte stressende situasjoner på en god måte. To strategier som kommer frem i lyset av forskningen til Devís-Devís med flere, er problemfokuset mestringsstrategi og emosjonsfokuset mestringsstrategi (Lazarus &

Folkman, 1984). Problemfokustert mestring er for eksempel når en dommer møter en treners aggressive utbrudd, kan dommeren enten velge å gi advarsel eller å gå vekk fra treneren (Devís-Devís et al., 2021, s.2). Emosjonsfokustert mestring er kognitiv innsats for å redusere følelser som stress, frykt, og styrke følelsen av trygghet og glede. For eksempel når en dommer møter en tilskuers tilrop og har strategier for å minimere eller ignorere det (Devís-Devís et al., 2021, s.2). Av de studiene som er gjort på stresshåndtering, er funnene at dommere i stor grad bruker problemfokusterte mestringsstrategier fremfor følelsesfokusterte mestringsstrategier, for eksempel ved å spørre andre dommere hvordan de ville løst situasjonen, legge ned innsats for å øke kvaliteten, og tenke hardt (Voight, 2009, s.99).

Fotballdommere bør læres opp om de mange treningsteknikkene for mentale ferdigheter, da det i stor grad kan hjelpe dem med å forbedre deres evner til å forberede seg, mestre og ta beslutninger (Voight, 2009, s.100). De som er trygge på egne ferdigheter, fokuserer på hva de må gjøre for å håndtere oppgavene og bryr seg mindre om å gjøre feil eller presset i situasjonen (Guillén & Feltz, 2011, s.1). Det er også interessant at det er brukt flere forskjellige teorier til å forstå og forklare dommerens handlinger. Bandura (1997) sin teori om *Self efficacy* er blitt som en konseptuell modell for dommereffektiviteten. Studien til Guillén og Feltz (2011) forklarer hvordan dommereffektiviteten påvirker prestasjonen og stresset til dommerne. Styrken med å bruke *Self efficacy* er at det er en sterk prediktor for prestasjon (Bandura, 1997). Teorien forklarer godt hvordan troen på mestring ofte resulterer i gode prestasjoner, mens ikke-tro på mestring ofte fører til økt stressnivå (Bandura, 1997). Svakheten med å bruke Banduras teori i mitt tilfelle, kan være at det er en motivasjonsteori, og derfor ikke nødvendigvis vil gi et godt grunnlag mot opplevelse og håndtering av stress. De to mest aktuelle teoriene å bruke i denne oppgaven er Cognitive Adaptation Theory of Stress [CATS] og Transactional Model of Stress and Coping [TMSC].

2.0 Teori

I dette kapittelet vil jeg først redegjøre for valg av teori. Deretter presenteres det teoretiske grunnlaget for denne studien. Teorien tillater meg å utforske hvordan fotballdommere opplever og håndterer stress. Den vil også hjelpe leseren til en bredere forståelse av problemstillingen.

2.1 CATS eller TMSC?

Både TMSC og CATS gir en strukturert presentasjon av hvordan stress oppstår hos en person i bestemte situasjoner (Lazarus & Folkman, 1984; Ursin & Eriksen, 2004), og kan derfor være nyttig for denne studien. I begge teoriene vurderer personen hvilken grad situasjonen oppleves stressende. Begge teoriene er også opptatt av betydningen av mestring for hvorvidt man klarer å håndtere den stressende situasjonen eller ikke (Abrahamsen, 2021; Lazarus & Folkman, 1984; Ursin & Eriksen, 2004). Tidligere er det gjort forskning på fotballdommere og deres opplevelser av aggresjon, vold og mestring, med utgangspunkt i TMSC (Devís-Devís et al., 2021). Det er derimot ikke gjort noe forskning på fotballdommere med utgangspunkt i CATS, hvilket er overraskende med tanke på dens relevans.

CATS og TMSC skiller seg i oppbyggingen av stress og forståelsen av stress i praksis. TMSC er mer konkret når det kommer til stressmestring, med å benytte seg av problemfokuserte- og emosjonsfokuserte mestringsstrategier (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984, s.150-152). I CATS brukes magefølelsen som et kompass for å oppnå en stressfri tilværelse (Ursin & Eriksen, 2010, s. 878). CATS henter både inspirasjon fra Lazarus og Folkman (1984) og Bandura (1997) i konseptet om mestring. Konseptet til Bandura relaterer seg også til selvtillit, usikkerhet og kontroll. Dette er felles med kjernekonstruksjonen i mestringskonseptet i CATS (Ursin & Eriksen, 2004, s.580). I likhet med Bandura (1997), sier CATS at dersom du har lyktes i en situasjon tidligere, er det større sannsynlighet for at du vil lykkes igjen i lignende situasjoner i fremtiden (Ursin & Eriksen, 2004). Dette gjør CATS svært relevant i forskning på fotballdommere.

2.2 CATS

CATS er en utarbeidet stressteori, dannet av de norske professorene i medisinsk- og fysiologisk psykologi, Hege Eriksen og Holger Ursin. Teorien handler om opplevelsen av

stresset, og nivået av stresset avhenger av etablerte forventninger om utfallet (Ursin & Eriksen, 2004). Bakgrunnen for teorien er mange års forskning og eksperimenter på både dyr og mennesker (Ursin & Eriksen, 2010, s.877). Forskningen dreier seg om alt fra fisker og katter til fallskjermhoppere og olympiske utøvere i idrett. Hvordan en person håndterer stresset og de kognitive evalueringer man gjør av situasjonen, danner grunnlaget for resultatet av situasjonen. De psykobiologiske bildene i den kognitive aktiviteten forklares av økningen i aktivering (Reme et al., 2008, s. 177). Det som danner grunnlaget for konseptet stress i CATS, er at begrepet dekker tap av indre tilstand, psykologi og fysiologi til et individ som har lært å forvente at hen er i stand til å takle en viktig utfordring (Ursin, 2009, s.640).

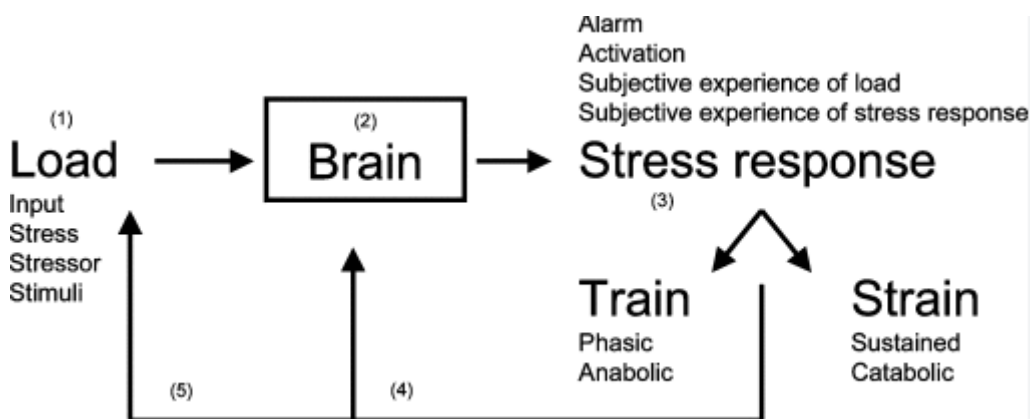
Teorien skisserer fire faser av stress, der av stresstimuli, stressopplevelse, uspesifikk- og generell stressrespons, og opplevelse av stressrespons (Levine & Ursin, 1991). Hjernene våre lagrer relasjonen mellom stimuli og respons og mellom stimuliene i seg selv, som en sum av disse fasene (Ursin & Eriksen, 2004, s.573). Informasjonen hjernen samler blir evaluert før den får tilgang til responssystemer. I CATS defineres det to typer responssystemer; forventninger til responsutfall og forventninger av stimulus (Ursin & Eriksen, 2004, s.573-574). Dimensjonene av forventninger hjelper oss til å forstå hva som fører til mestring, usikkerhet eller hjelpeløshet. Derfor er forutsigbarhet et viktig ord i CATS. Forutsigbarhet brukes i forståelsen av den faktabaserte relasjonen-, og den subjektive relasjonen til situasjoner med stress (Ursin & Eriksen, 2004, s.580).

2.2.1 Stressrespons

Stressresponsen er en generell, uspesifikk alarmrespons som oppstår når det er avvik mellom det som er forventet (set value [SV].) og det som faktisk skjer (actual value [AV]). (Ursin & Eriksen, 2004, s.572). Alarmen kan oppstå i alle situasjoner der forventningene ikke oppfylles. For eksempel i situasjoner med nye stimuli, situasjoner hvor det mangler noe, hvor det er psykisk ubalanse eller når det er en trussel mot deg (Ursin & Eriksen, 2004, s.572). Nivået av alarmen avhenger av forventningene om utfallet av stimulien (Reme et al., 2008, s.177). Det kan innebære svært komplekse kognitive evalueringer av situasjoner og de potensielle konsekvensene av dem. Konsekvensene er basert på tidligere erfaringer i lignende situasjoner (Dickinson, 1989). Dette følger grunnleggende prinsipper fra generell kontrollteori, og representerer kognitive omformuleringer av homeostatisk teori (Ursin & Eriksen, 2004, s.572). Praktisk sett kan stress føles som et fysisk og mentalt ubehag. Alle

hjerner har innstilte verdier (SV), med tilsvarende faktiske verdier (AV). Én for hvert av systemene hjernen styrer, ofte referert til som “motivasjonssystemer”. Alarmen fortsetter til avviket mellom forventning og det som skjer er eliminert (Ursin & Eriksen, 2004, s.572). Den opplevde sannsynligheten for suksess har avgjørende innflytelse på stressnivået. Stress er ikke en direkte negativ funksjon, med mindre de innstilte verdiene har negative forventninger (Ursin, 2009, s.642).

2.2.2 Fire faser av stress



Figur 1: De fire aspektene ved stress (Ursin & Eriksen, 2004, s.570).

Stresstimuli

Stresstimuli kan være hyggelig eller truende. Tidligere erfaringer og forventninger til resultatet av situasjonen kan avgjøre hvordan man oppfatter stimulien. Derfor er det forskjell på hvordan man opplever stresstimulien i en situasjon. Enkelte vil oppleve en situasjon truende som andre vil oppleve positivt (Ursin & Eriksen, 2004, s.570). De individuelle vurderingene av en situasjon avgjør om stimulansen er hyggelig eller truende. Det er basert på tidligere erfaringer og forventninger til utfallet. Det avhenger også av tidligere læring og den situasjonsbestemte settingen (Ursin & Eriksen, 2004, s.570). Vi kan for eksempel sette flere elever i en test, hvor noen har lest til testen og andre ikke. De som har lest vil oppleve stresstimulien annerledes enn de som ikke har lest. Hva stimulansen betyr og hva forventningene til stimulansen er, er relatert til den neste fasen av stress.

Stressopplevelse

Alle stimuli blir evaluert av hjernen. Psykologiske, emosjonelle “belastninger” er de oftest refererte stresstimuliene (Levine & Ursin, 1991). I idrett kan disse emosjonene for eksempel

være prestasjonsangst, som knyttes til mindre kontroll på følelser, større grad av usikkerhet, og bruk av ugunstige mestringsstrategier (Rocha og Osório, 2018, s. 71). Stressopplevelsen er individuell. Når en hendelse oppfattes som truende eller negativ, kaller vi det stress (Ursin & Eriksen, 2004, s.571). Det kan svinge fra frykt og hjelpeløshet, til sinne og handling. Høy selvtillit og trygghet på seg selv betyr mye for hvor godt man mestrer prestasjonsangsten eller stressopplevelsen. Dette er noe som kommer med erfaring av opplevelser og alder (Alejo et al., 2020, s. 141). Denne opplevelsen er enkel å måle med intervju (Ursin & Eriksen, 2004, s.571).

Uspesifikk og generell stressrespons

Stressresponsen er en normal, sunn og nødvendig alarmrespons (Ursin & Eriksen, 2010, s.879) Alarmen produserer generell og uspesifikk nevrofysiologisk aktivering fra ett nivå av opphisselse til et høyere nivå av opphisselse (Reme et al., 2008, s.177). Stressresponsen inntreffer når det er avvik mellom hva som forventes og hva som skjer, for eksempel en betydelig og uventet endring i miljøet (Ursin & Eriksen, 2010, s.879). Den uspesifikke responsen fremkaller en økning i våkenhet, hjerneaktivering, mens den spesifikke responsen håndterer årsakene til alarmen (Ursin & Eriksen, 2004, s.571). Nivået av opphisselsen avhenger av forventningen om utfallet av situasjonen. For eksempel hvis man er i et mørkt rom og blir skremt av en sterk lyd man ikke vet hva er, er stressnivået høyere enn hvis man blir skremt av noe og identifiserer hva faren var. På grunn av at dette refereres til som en økning i opphisselse, er CATS å regne som en aktiveringsteori (Steriade, 1996, s. 225). Denne økningen av opphisselse viser seg i mange organsystemer, med individuell variasjon ut fra situasjonen (Eriksen et al., 1999).

Opplevelsen av stressresponsen

Den siste leddet i stress, er følelsen av å være stresset. Det er tilbakemeldingsløyfen i det perifere nervesystemet som skaper følelsen av stresset (Ursin & Eriksen, 2004, s.571). Denne fasen av stress bygger på James-Lange prinsippet i emosjonell teori (Cannon, 1987). Også opplevelsen av stressresponsen er individuell (Ursin & Eriksen, 2004, s.570). De spesifikke responsene kan endre stimulussituasjonen. Disse effektene blir lagret som forventninger om responsutfall (Ursin & Eriksen, 2004, s.571). Den subjektive følelsen av å kunne mestre oppgaven, reduserte stressreaksjonene, og ikke prestasjonen eller tilbakemeldingene fra evaluering av prestasjonen (Ursin, 2009, s.640). Hvis vi konverterer opplevelsen av

stressresponsen til fotballdømming, kan stressnivået øke eller vedvare dersom stressresponsen ikke elimineres. Det kan for eksempel være at dommeren har hatt en kontroversiell avgjørelse, og har massiv oppmerksomhet fra spillere, trenere, og publikum. Etter kampen fortsetter stresset med at media holder oppmerksomhet på dommeren. Det kan hende media fortsetter å ringe på dag to og tre, og dermed vedvarer stresset. Dette kan være skadelig over tid (Ursin, 2009, s.642). Opplevelsen av stressresponsen kan også være kortvarig, og dermed bare være en sunn respons for kroppen (Ursin, 2009, s.642).

2.2.3 Forventning

Den avgjørende delen av CATS er forventninger. Alle hjerner lagrer forholdet mellom stimuli, og mellom responser og stimuli. Dette er lært informasjon som kan refereres til forventninger (Ursin & Eriksen, 2004, s.573). Når hjernen har etablert at en hendelse medfører en annen, vil hjernen forvente den andre hendelsen etter den første (Reme et al., 2008, s.178). Dette kalles “to-prosessen”. Hjernen etablerer at det er et forhold mellom stimuli. Et stimuli medfører et annet (Reme et al., 2008, s.178). Når dommeren blåser i fløyta ved avspark, begynner lagene å spille. Hjernen lærer at visse stimuli eller responser går foran andre stimuli (Ursin & Eriksen, 2004, s.574). Når hjernen har lært at en hendelse går foran en annen, “forventer” hjernen den andre hendelsen etter at den første hendelsen har skjedd (Ursin & Eriksen, 2004, s.574). Andre fase i læringen, er å etablere forventninger om at en handling leder til en konsekvens (Reme et al., 2008, s.178). Det kalles læring av responsutfall. Det er avgjørende for å forstå hvordan hjernen vår tolker konsekvensene av stress (Reme et al., 2008, s.178), og forholdet mellom læring og aktivering (Ursin & Eriksen, 2004, s.574).

Alarmresponsen gir prioritet til uventede hendelser og hendelser der årsaken til alarmen ikke er eliminert (Reme et al., 2008, s.178). I CATS brukes tre dimensjoner til å kvantifisere forventningene; oppkjøpsstyrke (acquisition strenght), oppfattet sannsynlighet og affeksjonsverdi (Reme et al., 2008, s.178). Oppkjøpsstyrken uttrykker forventningen til styrken i forhold til de generelle prinsippene av læringsteori. Uttrykket avhenger av egenskapene i hendelsen, sammenhengen i presentasjonen, antall presentasjoner og hvor ofte hendelsene inntreffer sammen (Reme et al., 2008, s.178; Ursin & Eriksen, 2004, s.575). I en frisparksituasjon for en dommer handler det først om kompleksiteten i hendelsen; skjer situasjonen åpent eller tett, er det mange eller få spillere involvert, er det lav eller høy hastighet, og så videre. Deretter sammenhengen i presentasjonen; er det en vurdering eller

flere, er det rolig før det blir hektisk - eller motsatt, og så videre. Antall presentasjoner og hvor ofte hendelsene inntreffer kan for eksempel være at du har hatt lignende frisparksituasjoner hundre ganger før, eller at du opplever en situasjon du aldri har sett før. Summen av dette danner grunnlaget for forventningene til dommeren i frisparksituasjonen.

Den oppfattede sannsynligheten for en forventning uttrykker sannsynligheten for den forventede hendelsen, slik den oppfattes av en person. Dette er en subjektiv vurdering av sannsynligheten basert på læring (Reme et al., 2008, s.178). Den kan variere betydelig fra den objektive sannsynligheten. Et høyt nivå av opplevd sannsynlighet for forventninger, blir ofte referert til som forutsigbarhet. Høye nivåer av oppfattet sannsynlighet for responsutfall kan refereres til kontroll (Reme et al., 2008, s.178). Dette vil si at fotballdommere som er gode på oppfattet sannsynlighet føler forutsigbarhet for stressende vurderinger og føler kontroll. Den affektive verdien dekker verdien av det forventede resultatet, og representerer belønningsverdien til den forventede hendelsen; negativ, positiv eller nøytral (Ursin & Eriksen, 2004, s.576; Reme et al., 2008, s.178). Et eksempel på denne læringen av forventninger, kan være at når en fotballdommer blåser et straffespark til bortelaget, med 10000 hjemmesupportere på tribunen. Det blir sterke negative reaksjoner fra publikum (stress). Neste gang dommeren blåser straffesparket, vet hjernen at det kommer negative reaksjoner, som bestemmer stressnivået til dommeren. Hvis det er første gang dommeren kjenner på dette stresset, antas stressnivået å være høyere enn en som har kjent på det mange ganger (Johansen et al., 2018, s.190).

2.2.4 Mestring, hjelpeløshet, og håpløshet

Mestring er definert som en positiv respons av utfallsforventninger (Ursin & Eriksen, 2010, s.879). Det betyr at individet har etablert belastningens forventning om at man vil være i stand til å håndtere situasjonen med et positivt resultat (Ursin & Eriksen, 2010, s.879). Dette fører til redusert opphisselsesnivå (Ursin & Eriksen, 2004, s.576). De fleste teorier dekker enten handlingen eller resultatet. I CATS er det resultatet som teller (Ursin & Eriksen, 2004, s.576). Den mest sannsynlige måten å redusere stress på er ved å eliminere eller redusere selve stressresponsen med handling (Ursin & Eriksen, 2004, s.576). De to dimensjonene med å være i stand til å håndtere stress og den individuelle forventningen om å mestre, er avgjørende for CATS-posisjonen i forhold til vitenskapelig og klinisk litteratur (Ursin & Eriksen, 2004, s.577).

Coover og Ursin brukte mestring spesielt for rotter i unngåelseslæring (1973). Når unngåelsesprosessen var godt etablert, var det en tydelig reduksjon i stressnivået og i åpenlyse uttrykk for atferd. Ikke bare hadde dyrene lært en korrekt respons, men denne responsen eliminerte sjokkene. Forfatterne brukte begrepet mestring for denne type læring (Coover & Ursin, 1973). Beskrivelsene som ble brukt for mestring var minimal opphisselse, og atferdsmessig avslappet (Coover & Ursin, 1973). I CATS foreslår de at lavt nivå av opphisselse skyldes en forventning om fremtidige hendelser, knyttet til forventningen om et positivt resultat av unngåeshandlingen. Ursin, Baade og Levine testet denne teorien i et eksperiment med fallskjermhoppere (1978). Der antok de at når hopperne hadde fått riktig respons, ville opphisselsen bli redusert. Det viste seg at mestringen og tilliten til egne evner kom veldig tidlig i en læringsfase (Ursin et al., 1978). Det var den subjektive følelsen av å kunne prestere som reduserte stressresponsene, ikke prestasjonen eller tilbakemeldingene fra evalueringen av prestasjonen (Ursin et al., 1978).

Hva skjer når mestring er umulig? Når individet lærer at det ikke er noen relasjon mellom det individet kan gjøre og utfallet, vil den opplevde forventningen defineres som hjelpeløshet (Ursin & Eriksen, 2010, s.879). Det kan forekomme uforutsigbare og ukontrollerbare negative hendelser eller i situasjoner der ting skjer utenfor vår kontroll (Ursin & Eriksen, 2004, s.577). Tilstanden hjelpeløshet ble generalisert til situasjoner der kontroll er mulig. Denne tilstanden oppstår når den oppfattede sannsynligheten for å unngå den aversive stimulusen med en respons som er det samme som ingen respons (Ursin & Eriksen, 2010, s.879). Med andre ord er det respons uten opplevd konsekvens, og organismen har ingen kontroll. Denne tilstanden kan også knyttes til frykt (Ursin & Eriksen, 2010, s.879). Organismen har ingen kontroll. Denne forventningen har blitt akseptert som en modell for angst og depresjon (Ursin, 2009, s.642). Et vesentlig trekk ved hjelpeløshet er at det har en tendens til å bli en generalisert responsforventning, for alle mulige reaksjoner. Opphisselsen kan reduseres når individet aksepterer at det ikke er noen løsning, eller at man opplever gevinst eller støtte. Den sekundære gevinsten kan forsterke og opprettholde hjelpeløshetstilstanden (Ursin & Eriksen, 2004, s.578).

Når individet har lært at de fleste responser leder til negative resultater, vil opplevd forventning refereres til som håpløshet (Ursin & Eriksen, 2010, s.880). Håpløshet er en mer direkte motsetning til mestring enn hjelpeløshet, fordi det er en negativ responsforventning

(Ursin, 2009, s.642). Det er kontroll og responsene har effekt, men alle responsene er negative (Ursin & Eriksen, 2010, s.880). De psykologiske og logiske forskjellene mellom hjelpeløshet og håpløshet, kan innebære nevrobiologiske forskjeller mellom de to tilstandene. Gitt at håpløshet er best uttrykt som depresjon, kan posttraumatisk stresslidelse [PTSD] være mer relatert til hjelpeløshet (Ursin & Eriksen, 2004, s.579). Intensiteten i PTSD avhenger av den traumatiske hendelsen, mangel på kontroll og forutsigbarhet (Yehuda, 2002). Dette gir psykobiologiske forklaringer på de forskjellene som er beskrevet. Det er viktig å presisere at lidelsene er konsekvenser av mye stress over tid. Å håndtere vanskelige oppgaver har ingen skadevirkninger i friske kropper (Ursin, 2009, s.642). Likevel kan stresset føles ubehagelig der og da.

I CATS regnes læring som en tilegnelse av forventninger. Dette eliminerer noen av vanskelighetene ved stress. For eksempel vil en fisk som settes i et nytt miljø vise svært høye nivåer av opphisselse, men hvis det er bunnmateriale der fisken kan gjemme seg, er det nok til å redusere denne opphisselsen (Höglund et al., 2005). Hvis vi overfører det i fotballdommerperspektiv, handler det om å ha verktøy i kassen sin for å håndtere og redusere stresset i nye og vanskelige omgivelser.

3.0 Metode

I dette kapittelet skal jeg beskrive veien til målet i forskningsprosjektet og redegjøre for hvordan jeg har vurdert og brukt ulike metoder. Først redegjøres det for valg av kvalitativ metode og utvalgsprosedyrer. Videre går kapittelet inn på datakilder, med intervjumetode, pilotintervju, gjennomføring av intervju og transkribering. Til slutt redegjøres analyse av datamateriale, etiske vurderinger, samt studiens reliabilitet. Det er verdt å nevne at dette er min første forskningsprosess, sett bort fra arbeidskrav på skolen. Veien blir litt til mens man går, men prosessen og metoden er godt forberedt i forkant. I prosessen vil også veiledere være involvert, for å øke nøytraliteten og gi meg som forsker mindre mulighet til å påvirke resultatet (Andrews & Vassenden, 2007, s.160).

3.1 Kvalitativ metode

Det er forsket lite på Eliteseriedommere og stress, hvilket gjør det interessant å gå i dybden på fenomenet. For å finne ut mest mulig av fenomenet, vil kvalitativ metode være å foretrekke, hvor man både kan gjennomføre observasjoner og intervju (Johannessen et al., 2016, s.96). Kvantitativ metode hadde vært mer spennende hvis vi skulle teste empirisk distribusjon eller identifisere samvariasjon mellom variabler, samt effekten. I kvalitativ metode forsøker man å innhente åpne og nyanserte beskrivelser av ulike sider ved intervjuobjektets verden, spesifikke beskrivelser av situasjoner og ikke generelle meninger (Dalland, 2020, s.73). I tråd med Thagaard, fremhever dette prosesser og meninger som ikke kan måles i frekvens eller kvantitet (2018, s.15). Derfor lukkes døren til kvantitativ forskning her. I denne studien er jeg ute etter å undersøke og skape en forståelse av den sosiale verden ved å være en del av den, slik Bryman påpeker (2016, s. 375). For å kunne belyse og forsøke å identifisere hva som kan påvirke stress i dommerrollen, blir dette en eksplorerende studie. Forskningsspørsmålet krever fleksibilitet, hvilket er en stor fordel i kvalitativ metode, der prosjektet kan endres underveis i løpet av prosessen (Thagaard, 2018, s.16). Da kan man lære fra hvert intervju, gjøre tilpasninger og sørge for best mulig datagrunnlag.

Kvalitativ metode preges av nærhet og sensitivitet i forhold til kilden (Thagaard, 2018, s.16), noe som kan bli en utfordring siden jeg selv er fotballdommer og har kjennskap til de jeg intervjuer og temaet. Ideelt sett hadde man ønsket å gjøre både observasjoner og intervju, men observasjoner og målinger av stress ville vært tid- og ressurskrevende. Det ville også vært

interessant å gjøre observasjoner av dommerteamene i en Eliteseriekamp, for så å gjøre intervju litt senere. Dette ville også krevd mye planlegging, og man hadde ikke hatt noen garanti for å sitte igjen gode nok situasjoner til det jeg undersøkte i masteroppgaven. I tråd med Johannessen (2016, s.145), gir intervjuer meg muligheten til å få detaljerte og fyldige beskrivelser av fotballdommernes opplevelse og håndtering av stress. Som forsker har jeg forsøkt å innta en aktiv rolle. Slik jeg forstår Bryman (2016, s.375) er dette viktig for å kunne forstå fotballdommernes syn på stress og opplevelsen av det i vanskelige situasjoner, på en best mulig måte.

3.2 Utvalg

Utvalget blir presentert i to deler. Den første delen presenterer prosessen med innhenting av dommere til studien, mens den andre delen presenterer utvalg av situasjoner.

3.2.1 Utvalg av Eliteseriedommere

Studiens formål og problemstilling har påvirket utvalget av informanter, i tråd med Patton (2015, s.311-313). I tillegg har tid til disposisjon, og studiens analytiske formål påvirket utvalget (Patton, 2015, s.311). I denne studien har jeg benyttet meg av strategisk utvalg av informanter. Strategisk utvelgelse er basert på at man velger personer ut fra kvalifikasjoner eller egenskaper som er strategiske i forhold til problemstillingen (Thagaard, 2018, s.54). På bakgrunn av tidligere forskning, er utvalget plukket ut med hensikt om å ha variert erfaring fra Eliteserien og dømming internasjonalt. Det ideelle utvalget mitt skulle være én dommer med bred erfaring fra dømming internasjonalt og i Eliteserien, én fersk dommer i Eliteserien med ambisjoner om å dømme internasjonalt, én som dømmer internasjonalt i tillegg til Eliteserien. I tillegg en Eliteseriedommer til som er mer tilfeldig valgt, for å kunne få sikrere data. Slik vil også utvalget være representativt for hele gruppen av Eliteseriedommere som skal undersøkes (Clark et al., 2021, s.166). Dette vil være en styrke i masteroppgaven, da jeg får gått i dybden på fire ulike perspektiver av totalt 17 Eliteseriedommere i 2022 (Norges Fotballforbund, 2021). En annen fordel med dette er at jeg får reliable data (Kvale og Brinkmann, 2015, s.276), og at utvalget står sterkt i analysen (Charmaz, 2006).

Jeg kontaktet NFFs dommersjef med et informasjonsskriv (vedlegg 1), med hensikt om å få lov til å kontakte Eliteseriedommerne og intervju dem i forskningsprosjektet. Dommersjefen stilte seg positiv til studien og jeg fikk raskt en oversikt og kontaktinformasjon over

Eliteseriedommerne. Deretter kontaktet jeg toppdommerne jeg ønsket å ha med i studien, på bakgrunn av de kriteriene om erfaring jeg hadde satt. Alle fire takket ja til å stille til intervju med en gang, og jeg fikk den kombinasjonen av et utvalg jeg ideelt sett ville ha.

Dommer (pseudonym)	Bakgrunn	Erfaring i Eliteserien
Anthony	Tidligere internasjonal fotballdommer	10-20 år
Björn	Ikke vært internasjonal fotballdommer	0-5 år
Collin	Er internasjonal fotballdommer	5-10 år
Danny	Tidligere internasjonal fotballdommer	5-10 år

3.2.2 Utvalg av situasjoner

Datainnsamlingen tar utgangspunkt i én straffesituasjon (del 1), og én utvisningssituasjon (del 2), hvor Eliteseriedommerne ser seg selv dømme. Situasjonene i hver del er forsøkt å få så like som praktisk mulig. I straffesituasjonen har dommeren gjort feil; enten latt være å blåse i en situasjon de skulle ha blåst, eller blåst i en situasjon de ikke skulle. I utvisningssituasjonen har dommeren gjort riktig og tildelt et rødt kort. I forkant av intervjuene sendte jeg dommerne noen forslag til klipp vi kunne ta utgangspunkt i, og ba om innspill til eventuelle andre klipp i forhold til en korrekt utvisning og et feilaktig straffespark. Etter det ble vi enige om hvilke klipp vi tok utgangspunkt i, i god tid før intervjuet startet. Dommerne var dermed forberedt på at vi skulle snakke om to situasjoner av dem selv. Det som er verdt å merke seg er at dommerne blir spurt om situasjonene måneder etter at det har skjedd, og ikke 20 minutter etter kampslutt. I disse kampene har man heller ikke tilgang til VAR, så dommerne har ikke muligheten til å bli "reddet" på banen når de gjør feil, eller få bekreftelse på at de har gjort riktig. Dette kan også forsterke stressnivået på banen. Noe som kommer frem i intervjuet er viktigheten av regelverket knyttet til situasjonene. Det vil bli presentert ytterligere i resultatkapittelet.

Straffesituasjoner er noe av det mest stressende for en dommer å håndtere (Voight, 2009, s.95). Det kan være mange type situasjoner som skaper en vurdering om det er straffespark eller ikke. For eksempel felling, hands, dytt eller rivning. Kriteriene for valg av

straffesituasjon, var at dommeren hadde gjort en feilvurdering ifølge dem selv, NFF og regelkriteriene (The International Football Association Board [IFAB], 2022). Alle fire situasjonene er felling av angriper, og alle situasjonene har skjedd i sesongen 2022. Det gjør det mulig å få troverdige resultater, da utgangspunktet for vurderingen er likt og tidsrammen er den mest aktuelle. I to av situasjonene blir en spiller felt, og skulle hatt straffespark, mens i de to andre situasjonene blåser dommeren et straffespark som er feil. Optimalt sett, skulle alle fire situasjonene vært at dommeren skulle ha blåst straffespark, men ikke gjorde det. Dette hadde sørget for at dataene var enda mer sammenlignbare. For å få til det, hadde jeg måtte gå flere sesonger tilbake og lete i arkivet. Da hadde man mistet aktualiteten i klippet, og Eliteseriedommeren ville hatt større avstand fra situasjonen.

Utvisningssituasjoner er også noe av det mest stressende i dommerrollen på grunn av betydningen for kamputfallet (Voight, 2009, s.95). Rammene for alle fire utvisningssituasjonene er at det blir utdelt et riktig rødt kort i Eliteserien, vurdert av Eliteseriedommerne og NFF, i henhold til regelkriteriene (IFAB, 2022). Det er mange situasjoner som kan føre til utvisning. De deles i fire hovedkategorier; gult kort nummer to, åpenbar scoringsmulighet, voldsom opptreden og alvorlig brudd på spillereglene (IFAB, 2022, s.105-106). Kravene jeg satte for situasjonene er at de kan være både direkte rødt kort og gult kort nummer 2, dermed utvisning. I utgangspunktet ønsket jeg at alle situasjonene skulle være innenfor en av de fire kategoriene, og helst alvorlig brudd på spillereglene (taklinger). Det viste seg raskt at det ikke lot seg gjøre, da dommerne sjelden blir utsatt for disse type situasjoner i løpet av en sesong. For å få et sterkt og variert utvalg av Eliteseriedommere, var jeg åpen for at kategoriene i utvisning måtte bortfalle, og det viktigste er at de gjør en riktig avgjørelse. Etter utvalget av utvisningssituasjoner var på plass, ble kategoriene på utvisningene to situasjoner av åpenbar scoringsmulighet, én voldsom opptreden, og én gult kort nummer to. Tre av situasjonene er fra sesongen 2022, mens en av dem er fra 2021.

I utgangspunktet hadde jeg ønsket at alle klippene var fra 2022, men det lot seg ikke gjøre da det ikke er garantert at man har en slik situasjon i løpet av en sesong. Det er viktig for meg som forsker å ha mest mulig like situasjoner, slik at det er enkelt og riktig å sammenligne dataene jeg samler inn. Faren med å hente en situasjon fra 2021 er at det er lenge siden dommeren var i situasjonen, og det kan være utfordrende å beskrive følelsene man kjente på

der og da. Likevel er dette en stor avgjørelse som er tatt, og det er grunn til å tro at disse situasjonene sitter sterkere i minnet hos Eliteseriedommerne enn et enkelt frispark i en kamp. At sju av åtte klipp er såpass ferske kan være en styrke, da situasjonen er ferskt i minne hos Eliteseriedommerne. Tidspunktet i kampen og kampens betydning for tabellposisjon er tilfeldig. Det skulle gjerne vært likt i alle situasjonene. At lagene har uavgjort i en nedrykkskamp da den vanskelige situasjonen inntreffer, er også vanskelig, hvis ikke praktisk umulig å finne i Norge innenfor den gitte tidsrammen. Det er heller ingen garanti for at de Eliteseriedommerne som hadde hatt de aktuelle situasjonene hadde hatt mulighet til å stille til intervju.

Jeg har gjort en grundig jobb med å se forskjellige klipp av kampavgjørende situasjoner, og er fornøyd med at grunnlaget for intervjuene er så like som det er praktisk mulig i denne sammenhengen. Min vurdering er at det viktigste er å gå i dybden i en vanskelig situasjon som blir løst feil (straffesparket) og en som blir løst riktig (utvisningen). Så har man forsøkt å finne så like feil som mulig. Slik vil jeg få data på hvordan de håndterer stress i vanskelige situasjoner når de lykkes og når de mislykkes.

3.3 Datakilder

Dette kapittelet skildrer prosessene rundt intervjuene som er gjort i studien. Først presenteres metodisk fremgang for intervjuene og pilotintervju, før intervju av toppdommerne og transkribering.

3.3.1 Semi-strukturert intervju

Det finnes mange måter å gjennomføre intervju på. Kvalitative intervjuer er som oftest basert på en delvis strukturert intervjuguide. Vi kan både følge med på intervjupersonens fortelling og sørge for at temaene er viktige for problemstillingen (Thagaard, 2018, s.90). Jeg har gjennomført semi-strukturerte intervju i denne masteroppgaven. Hvorvidt et intervju er strukturert eller ikke, avhenger av hvor stor grad struktureringen bestemmer informantens responsmuligheter (Bryman, 2016, s.469).

Styrken med å gjennomføre semi-strukturerte intervju er at dommerne står relativt fritt i responsen, og jeg som forsker har utgangspunkt i spørsmål om tematikken, slik Bryman påpeker (2016, s. 468). I forkant av intervjuene utarbeidet jeg en intervjuguide, som sier

hvordan intervjuet skal gjennomføres og fungerer som en mal (vedlegg 3). Semi-strukturerte intervjuer gir meg som forsker frihet til å ikke måtte følge intervjuguiden slavisk (Bryman, 2016, s.468). Bryman poengterer at ideen med en intervjuguide er mye mindre spesifikk enn utgangspunktet for et planlagt strukturert intervju (2016, s.469). Det gir meg muligheten til å kunne stille oppfølgingsspørsmål, få god flyt i intervjuet og setter ingen grenser for hvor gode data jeg kan skaffe. Foran hvert intervju skreddersyr jeg intervjuguiden til den enkelte toppdommeren, basert på alder, erfaring og kjønn, for å få den mest mulig aktuell for at hver enkelt av dem skal føle seg komfortabel, i tråd med Johannessen med flere (2016, s.149-153).

Gjennom gjennomføringen av intervjuet har jeg den generelle styringen. I likhet med Johannessen med flere, gir jeg likevel åpninger for at toppdommerne kan komme med egne vinklinger, slik at jeg ikke risikerer å utelukke verdifulle data fra informantene (2016, s.146-147). Som forsker ønsker jeg å sitte igjen med rikelig data, selv om det kan være tidkrevende å transkribere (Clark et al., 2021, s.425). I tillegg kan man intervju de samme personene ved mer enn én anledning, i motsetning til strukturerte intervjuer (Clark et al., 2021, s.425). En viktig dimensjon ved semi-strukturerte intervjuer er at settingen både kan være en styrke og en svakhet. Det fine med settingen er at man får muligheten til å forstå informantene gjennom samtaler, som gir en god mulighet til å forstå kjernen i uttrykkene deres gjennom kroppsspråk og øyekontakt (Johannessen et al., 2016, s.145). Uansett hvor godt forberedt jeg er, vil jeg som forsker ikke klare å unngå en relasjon med informantene (Neumann & Neumann, 2012, s.11). Relasjonen mellom forsker og informant vil aldri være helt fri for makt, så lenge forskeren vet mer om deres relasjon og poenget med relasjonen (Neumann & Neumann, 2012, s.110). På en måte kan dette være en styrke, da informantene vil føle seg trygge, og på den måten kan jeg få data som andre forskere eller settinger ikke ville fått. Hvordan jeg opplever toppdommerne og hvordan de opplever meg vil kunne ha en effekt på svarene til dommerne i intervjusituasjonen (Neumann & Neumann, 2012, s.78).

Kvalitetskriterier kan være graden av spontane, relevante og spesifikke svar fra informantene, korte spørsmål og lengre svar, og at intervjuet er selvkommuniserende (Kvale & Brinkmann, 2015, s.194). Hvis man er god på den sosiale konstruksjonen, skaper en positiv relasjon og sørger for at informanten føler seg hørt, vil dette kunne være en stor styrke som forsker. Det kan like gjerne være en svakhet dersom man bommer på relasjonen. Svakheten med intervju som metode er at vi ikke har noen sikkerhet på at det faktisk er slik det blir kommunisert.

Validiteten er kritisk for å få den fulle sannhet (Kvale & Brinkmann, 2015, s.278). Det er også verdt å forstå at relasjonen kan endres i faser av intervjuet hvor vi samarbeider om å utvikle kunnskap og forståelse (Thagaard, 2018, s.92).

I mitt tilfelle er hovedutfordringen med semi-strukturerte intervjuer å bevare min nøytralitet som forsker ettersom jeg har personlige erfaringer med problemområdet, og ifølge Johannessen med flere, kan komme for nært studien (2016, s.172). Dette blir redegjort for i *kapittel 3.5.1*. Derfor kan det være nyttig å bruke mye tid i forberedelsene, så man er bevisst på hvordan spørsmål blir stilt (Clarke et al., 2021, s.428). Det er en styrke med metodikken at man kan gjøre de tilpasningene man trenger for å bevare nøytraliteten uten problemer. Med semi-strukturerte intervjuer kan det være lett å spore vekk fra problemstillingen, hvilket gjør det viktig å hele tiden holde fast i den. I tillegg er informantene toppidrettsutøvere. Ved å ha et semi-strukturert intervju med dem, kan jeg risikere å ikke få noe data som helst, hvis de ikke ønsker å vise svakhet og lett kan unngå å svare fullstendig på spørsmål som kan true deres representativitet. Derfor blir hele nøkkelen min å sørge for at fotballdommerne føler seg trygge på å fortelle den fulle sannheten, uten at det får annet enn positive konsekvenser for deres videre fremtid, slik Clarke med flere påpeker (2021, s.432).

3.3.2 Pilotintervju

I en intervjusituasjon er det mange utfordringer man må ta stilling til. Man må gjøre valg om å følge retningslinjene i intervjuguiden eller rette oppmerksomheten mot å utdype det intervjupersonen snakker om (Thagaard, 2018, s.102). Man må også vurdere hvor nærgående spørsmål vi kan stille, balansen mellom å lytte og lede intervjuet videre, tolke reaksjoner og være nøye på hvordan man forholder seg til ulike situasjoner i et intervju (Thagaard, 2018, s.102). Derfor er det lurt å gjennomføre et pilotintervju. Hensikten med et pilotintervju er å bli tryggere, før man skal ut i felten for å gjennomføre intervjuer (Neumann og Neumann, 2012, s. 87). Kvale og Brinkmann forklarer at hensikten med pilotintervju er å skape et bilde av de sentrale sidene ved temaer som blir tatt opp underveis, i tillegg til at man blir bevisst over hvordan man fremstår og opptrer som intervjuer (2015, s. 151, s. 206).

I pilotintervjuet mitt brukte jeg en nåværende Eliteseriedommer som er en kollega av meg. Han har dømt over 280 kamper i Eliteserien og er meget relevant for studien. Dommeren kunne like gjerne vært en sentral brikke i utvalget i forskningen, med sine erfaringer som internasjonal dommer på det øverste europeiske nivået. Det skulle vært meget nyttig og

knyttet ham til en del av utvalget, men på grunn av vår relasjon som kolleger ville det svekket min posisjon som forsker. Det var av stor verdi for meg å gjøre et “ufarlig” og reelt pilotintervju. Etter gjennomføringen sier dommeren at man burde snakket mer om hvordan man håndterer stress og hvilke følelser man har gjennom en kamp, i utvikling av dommere. Eliteseriedommeren synes spørsmålene var interessante, og vi hadde fin flyt i samtalen hele veien. Underveis kom vi innom følelser av stress som jeg ikke hadde forberedt spørsmål til, hvor jeg gikk ut fra daværende intervjuguide og fortsatte å grave da det var aktuelt for oppgaven.

Eliteseriedommeren tok meg inn på et tema jeg ikke var forberedt på. Hvis han tok en avgjørelse på noe han åpenbart hadde sett og oppfattet, og de involverte blir veldig overrasket, økte stressnivået etter at avgjørelsen var tatt. Mens i de andre tilfellene mente han stresset var høyest når hendelsen inntreffer og tiden etterpå. Dette resulterte i at jeg tilførte spørsmålet "når var du mest stresset i løpet av situasjonen?" og “hvorfør?” i intervjuguiden. Pilotintervjuet ble tatt opp på diktafon og kontrollert med lydopptaker på Mac. Ved å høre på opptaket, la jeg merke til at det var noen spørsmål som ble stilt noe ledende først, og at jeg rettet opp underveis i spørsmålet. Dette lærte jeg av til de fire intervjuene, for å få mest mulig riktig data. Jeg la også merke til at praten satt løst, det var litt latter og jeg tror objektet følte seg komfortabel i intervjuet. Dette håper jeg kan bli brukt som en styrke i intervjuene, uten at det blir flåsete. Som fotballdommer selv, er det viktig at jeg klarer å legge egne opplevelser til stede, og la Eliteseriedommerne få skildre sine egne følelser.

3.3.4 Gjennomføring av intervju

Deltagelse, dato, tidspunkt og sted for de fire intervjuene ble avtalt på e-post. Intervjuene ble gjennomført på møterom i ulike lokaler knyttet til hvor toppdommerne befant seg. Før intervjuene hadde vi en kort prat hvor jeg informerte om hensikten med studien, deres rettigheter som informanter, bruk av diktafon, og hvordan dataene ble lagret og håndtert. Etter det, leste og signerte toppdommerne samtykkeerklæringen (Vedlegg 2). Dette er viktig for at toppdommerne skal føle seg trygge på meg som intervjuer før de snakker fritt om sine følelser og opplevelser for en fremmed (Kvale & Brinkmann, 2015, s.160). Intervjuene varte fra førtifem minutter til én time og tretti minutter. Før hvert intervju hadde vi en uformell prat, for å få en forforståelse av toppdommerne, hvordan de opptrer og hvor frittalende de er, slik Neumann og Neumann råder til (2012, s. 93). På den måten er jeg godt forberedt til å stille

oppfølgingsspørsmål underveis, og kan være et steg foran i intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2015, s.170).

De fire toppdommerne virket svært interesserte i tematikken, var hyggelige og imøtekommende før intervjuet. Som intervjuer følte jeg meg umiddelbart trygg og rolig på at jeg var på rett plass og snakket med riktig folk. Toppdommerne var offensive i intervjuene, og praten gikk veldig lett fra start. I tråd med Kvale og Brinkmann var jeg opptatt av å skape god kontakt, lytte oppmerksomt, vise forståelse, interesse og respekt for det toppdommerne sa, de første minuttene i intervjuet (2015, s.160). Underveis i intervjuet ble flere av toppdommerne ivrige, og snakket langt utenfor spørsmålene. I starten lot jeg de gjøre det for tryggheten deres, og så muligheten til å få et bredt datagrunnlag som også kan brukes til videre prosjekter. I tråd med Kvale og Brinkmann, hadde jeg et fokus på å la toppdommerne snakke for sine egne erfaringer, og la opp til nøytrale spørsmål (2015, s.166). Jeg var opptatt av å ikke gi bekræftelser eller avkreftelser på det de snakket om, men heller komme med videre spørsmål på deres synspunkter. En av styrkene i gjennomføringen av intervjuet er at det er korte spørsmål og lange svar fra dommerne.

I enkelte intervjuer var det utfordrende å stoppe toppdommerne fra å snakke. Både fordi de er meritterte og dyktige i sitt emne, men også fordi de er flinke til å snakke for seg. Likevel fikk jeg stilt de spørsmålene jeg ønsket, og svar på de spørsmålene jeg stilte. I tråd med Thagaards teori, var opplevelsen min at dette var nyttig for balansen i intervjuet (2018, s.102). I det første intervjuet merket jeg at jeg gikk litt fort videre i spørsmålsstillingene på steder jeg kunne gravd mer. For hvert intervju som gikk, utstrålte jeg en tryggere ro, noe som gjorde at jeg stilte flere gode spørsmål. Tre av intervjuene ble gjennomført på samme helg, noe som gjorde at jeg klarte å holde meg i en god modus. Jeg hadde de andre intervjuene ferskt i minnet. I det andre intervjuet måtte jeg omformulere meg flere ganger på grunn av dialekt, hvilket gjorde at jeg ikke klarte å stille spørsmålene på en like god måte. Dette var jeg bedre forberedt på til de to siste. I det tredje intervjuet ble jeg revet med av svarene til toppdommeren, som hadde mye spennende å fortelle. Dette medførte flere oppfølgingsspørsmål, og en dypere forståelse av synspunktene. Ulempen var at intervjuet dro ut til å vare dobbelt så lenge som et av de andre, og at mye av dataen ikke blir relevant for denne oppgaven. I det siste intervjuet hadde jeg fått tid til å synke inn inntrykkene fra de andre, hørt på meg selv på tape, og var enda bedre forberedt. Rundt ti minutter inn i intervjuet

ble vi avbrutt av en brannalarm i nesten tjuvfem minutter, før vi fikk satte i gang intervjuet igjen. Da hadde også toppdommeren dårligere tid, i forhold til å rekke videre arbeidsoppgaver denne dagen. Likevel beholdt vi begge roen, kom inn i boblen igjen, og hadde høy kvalitet på samtalen vår.

Den klare styrken i gjennomføringen av intervjuene er hvordan toppdommerne fremstår. De er frempå, åpne, ærlige og reflekterte i måten de uttrykker seg på. Jeg tror min atferd før og under intervjuet er med på å få dem til å føle seg trygge, og beskrive sine ærlige oppfatninger. Vi snakker om temaer hvor det kan være enkelt å ha et ønske om å fremstå sterk, med tanke på deres egne karrierer. Det virker ikke som at noen av toppdommerne er redde for å være åpne om deres feil og innrømme at ting påvirker dem i et svært komplekst emne. Dette danner hele grunnlaget for at jeg fikk samlet inn et godt datamateriale, og kan analysere det slik det er. Jeg stilte alle fire toppdommerne de samme hovedspørsmålene, men følte likevel at jeg satt igjen med fire forskjellige intervjuer. Noen av toppdommerne svarte kort og presist på sine oppfatninger, mens andre tok lengre veier og brukte flere ord på å beskrive sin forståelse av fenomenet. Dette førte også til at i enkelte intervjuer stilte jeg flere oppfølgingsspørsmål, mens i andre kunne jeg sløyfe noen av oppfølgingsspørsmålene. Dette er essensen med semi-strukturerte intervjuer (Kvale & Brinkmann, 2015, s.156-157). I slutten av hvert intervju stilte jeg et åpent spørsmål om det var mer de ville legge til da det gjaldt temaet. Alle fire dommerne benyttet seg av spørsmålet, noe som sørget for en trygghet om at vi hadde vært grundige i tematikken.

3.3.5 Transkribering av intervju

Å transkribere er ikke komplisert, men det er en fortolkningsprosess hvor talespråk blir til skreven tekst (Kvale & Brinkmann, 2015, s.204). Transkripsjonene danner grunnlaget for analysen av datamaterialet. Fortolkningsprosessen kan skape flere praktiske og prinsipielle problemer. Det sosiale samspillet der stemmeleie, kroppsspråk og utfoldelsestempo oppfatter man umiddelbart når man sitter i situasjonen, mens det kan være utfordrende å skildre godt og presist i skrift (Kvale & Brinkmann, 2015, s.205). Spesielt ironi kan være vanskelig å gjens fortelle i en tekst. Faren med denne prosessen er at meningen blir “tapt i transkripsjonen” (Bourdieu & Ferguson, 1999, s.622). Etter intervjuet var avsluttet skrev jeg ned notater om intervjusituasjonen med et analytisk formål. Å notere kroppsspråk, ansiktsuttrykk, bruk av

ironi og generelle inntrykk, gjør det enklere å transkribere av lydbåndopptaket (Thagaard, 2018, s.113).

I henhold til Tjora, dannet jeg meg noen strategier på hvordan det er lurt å skrive ned (2017, s.174). Det første jeg tok stilling til var om jeg skulle normalisere dialekter eller ikke. Fordelen med å normalisere dialekter er at det er en god måte å anonymisere informantene på (Tjora, 2017, s.174). Utfordringen er at enkelte ord kan ha særegen betydning, og man må ta hensyn til om de skal inkluderes (Lode, 2006, s.38). I min oppgave er det stor fare for at dialektene hadde avslørt identiteten til Eliteseriedommerne, da det er 17 dommere å ta av i 2022. Derfor var jeg opptatt av å ikke skrive om det informantene sa i intervjuet, men kun fokusere på å normalisere dialektene på en best mulig måte. Under transkriberingen hørte jeg på lydbåndopptaket og skrev ned det som ble sagt.

Å skrive direkte av det som blir sagt, vil ofte føre til at teksten blir urytmisk og vanskeligere å lese. Derfor er det aktuelt å redigere teksten noe (Malterud, 2011, s.76). Jeg valgte å kutte ut ord som “eeeh”, “liksom” og andre ord som gir overfladisk mening, for å gjøre det lettere å analysere. Jeg utelot også mellomsnakkene mine på hvert spørsmål, for å spare tid i prosessen, da det ikke gir noe til oppgaven. Jeg inkluderte også kroppsspråk og lyder informantene laget ved viktige poenger, for å forsterke formidlingen til informantene og gjøre det enklere å analysere, slik Kvale og Brinkmann anbefaler (2015, s.208). I tråd med Tjora, ønsket jeg å være litt mer detaljert enn hva jeg trodde at jeg trengte å være (2017, s.174). Etter å ha transkribert de fire intervjuene, sat jeg igjen med 48 sider tekst og rundt 32700 ord. Summen av de fire intervjuene gir et godt datagrunnlag til analyse, hvor jeg kan avgjøre hvorvidt det er relevant for masteroppgaven. Resultatet av transkriberingene er at jeg har fått god oversikt over dataene som er samlet inn.

3.4 Analyse av datamaterialet

Kvaliteten på datainnsamlingen er en av de viktigste faktorene for en god analyse (Corbin & Strauss, 2008, s.27). Mye og gode data betyr også at det ikke alltid er enkelt å analysere (Miles, 1979, s.590). Det er mange måter å tilnærme seg kvalitativ analyse på. Det som kjennetegner kvalitativ analyse, er at det er et repeterende samspill mellom innsamling og analyse av data. Prosessen starter etter forskeren har samlet inn noe data, som former neste trinn i datainnsamlingsprosessen (Clark et al., 2021, s.524).

I forkant av analysen av datamaterialet, stilte jeg spørsmål rundt hvilken grad det finnes teorier som kan hjelpe meg til å tolke hva som stresser dommerne og hvordan de håndterer det. Inn i intervjuene hadde jeg med meg grounded theory av Strauss og Corbin, som ble brukt som en inspirasjon til å spørre om ting systematisk. Måten Strauss og Corbin ser analyser på, sammenfaller med måten jeg ser analysen på. De definerer grounded theory som teori som ble utledet fra data, systematisk samlet inn og analysert gjennom forskningsprosessen (Strauss & Corbin, 1998). I denne metoden står datainnsamling, analyse og eventuell teori i nært forhold til hverandre (Strauss & Corbin, 1998, s.12). I min analyseprosess følger jeg mer Charmaz (2006, s.104) sin abduktive tilnærming, hvor man vurderer alle mulige teoretiske forklaringer for dataene, danner tanker om hver mulig forklaring, undersøker data og forfølger den mest plausible forklaringen. Jeg starter analysen med en åpen tilnærming, for å finne ut av hva dataene handler om. Deretter mer deduktivt i form av teoretisk innsamling. Gjennom analysen veksler jeg på induktive og deduktive tilnærminger, og analyserer dermed abduktivt, i tråd med Charmaz (2006, s.104).

Den kvalitative analysemodellen er en prosess for å undersøke og tolke data, med mål om å fremkalle mening, få forståelse og utvikle empirisk kunnskap (Corbin & Strauss, 2008, s.1). De to sentrale trekkene ved grounded theory er at teori utvikler seg fra data, og at datainnsamling og analyse fortsetter i tandem, og refererer tilbake til hverandre gjentatte ganger (Clark et al., 2021, s.361). I grounded theory er teoretisk representativitet sentralt. Teoretisk utvelgelse har hensikt med å søke relevante data som kan utvikle teorien som blir til, basert på analyse av kategorier og koder (Charmaz, 2006, s.96).

Analysen består av tolv trinn:

1. Research question
2. Theoretical sampling
3. Collect data
4. Coding → Concepts
5. Constant comparison → Categories
6. Saturate categories
7. Explore relationships between categories → Hypotheses
8. Theoretical sampling
9. Collect data

10. Saturate categories

11. Test hypotheses →

Substantive theory

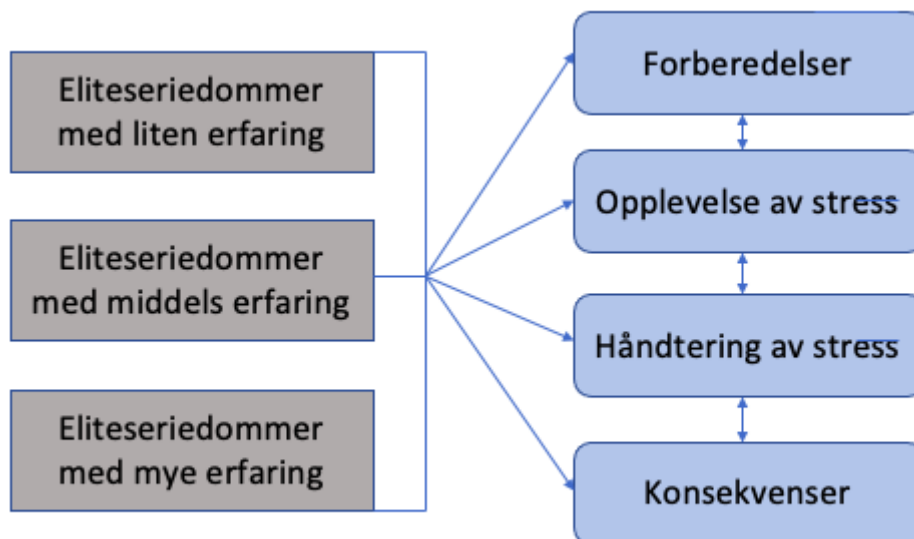
12. Collection and analysis of data in other settings → Formal theory

(Clark et al., 2021, s.530)

Det første steget dannet grunnlaget for intervjuguiden min og dataene som ble samlet inn. I steg to samlet jeg et relevant utvalg, basert på mine utvalgsriterier (kapittel 3.2). Deretter ble intervjuene gjennomført i steg tre. Forholdet mellom de tre første stegene er at problemstillingen i steg én bestemmer veien videre i steg to og tre. Disse tre trinnene fungerer som et grunnlag for analysen, og er avgjørende for kvaliteten på analysen. Rett i etterkant av intervjuene gjorde jeg meg notater på hovedinntrykket mitt og noen enkelte sitater jeg bet meg merke i. Dette gjorde jeg for å gi meg selv en god start i analysen av datamaterialet. Notatene førte til noen koder på temaene (steg fire); konsekvenser, strategier, lederegenskaper, personlige forberedelser, opplevelse- og håndtering av stress. De første fire stegene er i konstant bevegelse og endring, og tidlig koding krever mer data (Clark et al., 2021, s.530).

Den prosessen gjentok seg i tre intervjuer til. I løpet av de neste intervjuene la jeg til en kode om teamsamarbeid. Av dataene kommer det også frem merkbare forskjeller mellom informantene, basert på mengde erfaring (steg fem). Jeg så stor verdi i å analysere dataene til de forskjellige intervjuene i tre deler; lite erfaring, middels erfaring og mye erfaring (steg fem). Hvis jeg hadde gjort flere intervjuer, er det spennende å se om det hadde kommet nye kategorier til, eller om dataene var mettet slik Charmaz reflekterer rundt (2006, s.113). Kanskje hadde kategoriene vært annerledes med et annet utvalg. I steg seks så jeg på hvordan dommerne med ulik erfaring opplever og håndterer stress forskjellig. Forskjellene ble beskrevet i fire kategorier; forventninger, opplevelse av stress, håndtering av stress og konsekvenser. De ulike dommerne er alle knyttet til de fire kategoriene, men i ulik grad. Ved å dele inn etter erfaring, ble det enkelt å sammenligne dataene, og utforske sammenhengen med hverandre i trinn sju. Dommeren med minst erfaring hadde en sterkere tilknytning til hver av kategoriene enn de med mer erfaring. Linken fra dommeren med mest erfaring til konsekvenser er vurdert strøket, men inkluderes fordi det er nærmest umulig å ikke ha et forhold til det med tanke på stress i fotballdømming.

Problemstillingen og intervjuguiden gjør datagrunnlaget tredelt; en generell del, en del på straffesituasjonen og en del på utvisningssituasjonen. Først var disse tre inkludert som en del av forskningsmodellen, men ble tatt bort på grunn av at det viste seg å ikke ha noen betydning for resultatene. I tråd med Charmaz sitt begrep om abduktiv tilnærming (2006, s.104), har steg 8, 9 og 10 i modellen over vært mer en repetisjon av de forrige, og jeg har hoppet inn og ut av stegene etter hvert intervju, Steg 11 og 12 er ikke relevant for min studie, da jeg ikke utarbeider noen teori eller har utarbeidet hypoteser som skal testes. I en forlengelse av datainnsamling (steg 3 og 8), sendte jeg en henvendelse til fotballdommerne om hvordan jeg tolket svarene deres, og spurte om det var noe de ønsket å legge til. De fikk også muligheten til å tydeliggjøre det jeg eventuelt hadde tolket feil. Hos en av informantene skilte dataene seg ut, og jeg tok kontakt med noen tilleggsspørsmål for å få ytterligere datagrunnlag.



Figur 2: Empirisk forskningsmodell som utgangspunkt for analysen.

3.5 Etiske overveielser

Forskningsfeltet innebærer å vurdere teoriens rolle i forhold til samfunnsforskning, verdier og etiske hensyn (Bryman, 2016, s.2). De etiske overveielserne som er gjort i denne studien, har rot i retningslinjene til Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora [NESH] (2016). For å gi forskere og forskersamfunnet kunnskap om forskningsetiske normer, har NESH utarbeidet forskningsetiske retningslinjer.

Forskningsetikk består av grunnleggende normer, som er utviklet over tid og forankret i det internasjonale forskningsfellesskapet (NESH, 2016, s.7). Det består blant annet av

sannhetsnormen, metodologiske normer, og institusjonelle normer. Ved å følge disse normene, konstitueres god vitenskapelig praksis og forskningens integritet sikres (NESH, 2016, s.7). Forskningsetikk innebærer også alminnelige normer, der forskeren skal ha respekt for likeverd, frihet og selvbestemmelse, beskytte mot risiko for skade og urimelig belastning, samt vise rettferdighet i prosedyrer (NESH, 2016, s.7).

Dette prosjektet krever en del etiske overveielser i forhold til fremgangsmåte, gjennomføring, og sikring av personvern. Det skal tas opp lydbandopptak av intervjuer. Utvalget er også eksponert i forhold til at det kan være lett å gjenkjenne informantene. For å få lov til å gjennomføre denne studien, måtte jeg sende inn meldeskjema til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste [NSD], og få dette godkjent. NSD er personvernombudet for forskning (NSD, u.å.). Her fylte jeg inn alle opplysningene om prosjektet, og la ved prosjektbeskrivelsen min. I tillegg la jeg ved informasjonsskriv til NFFs dommersjef (vedlegg 1), samt informasjonsskriv og samtykkeskjema for toppdommerne (vedlegg 2) og intervjuguide (vedlegg 3). I *vedlegg 2* har jeg brukt NSD sin mal, som anbefalt. Det innebærer en kort beskrivelse av formålet til prosjektet, hva det innebærer å delta, ansvarlige, hvordan personvern ivaretas, hvilke rettigheter man har som deltager, og info rundt samtykke og frivillighet. Det var også beskrevet hvordan dataene ville bli lagret og håndtert av meg som forsker. NSD godkjente søknaden (vedlegg 4), så toppdommernes personvern er sikret. Etter godkjennelsen tok jeg kontakt med toppdommerne og avtalte intervjuer.

Før gjennomføringen av intervjuene var det viktig å gi tilstrekkelig informasjon om hva prosjektet gikk ut på, hva dataen skulle benyttes til, og hvordan det ble lagret (NESH, 2016, s. 13). Alle måtte skrive under på samtykkeerklæring før vi startet intervjuet, og jeg redegjorde for deres rettigheter. Samtykket er dokumentert, i tråd med NESH (2016, s. 15) sine føringer. I intervjuene søker jeg svar på en problemstilling som har med menneskelige ferdigheter og utfordringer å gjøre, hvilket krever forsiktighet rundt behandling av data, og kritisk gjennomgang av fremgangsmåte (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 103). Kun de nødvendige personene hadde tilgang til dataene, for å bevare personvernet til toppdommerne. Dette samsvarer med Brymans etiske prinsipper (2016, s.125). Det er naturlig å tro at noen kan føle seg truet for å svekke sin posisjon som fotballdommer hvis dataen lekkes eller at leseren kan forstå hvem som har svart ut fra hvordan det er beskrevet (Kvale & Brinkmann, 2015, s.106).

Etter jeg hadde skrevet presentasjonen av resultatene, ble dette sendt over til dommerne, slik at de fikk muligheten til å endre/legge til opplysningene.

Intervjuene tar utgangspunkt i situasjoner toppdommerne selv har opplevd, hvilket kan gjøre det enkelt å identifisere hvem de er. Derfor er også situasjonene beskrevet på en generell måte, slik at de skal være vanskeligere å gjenkjenne, og toppdommernes personvern bevares i tråd med Kvale og Brinkmann (2015, s.106). I forkant av intervjuene har jeg også gjort vurderinger på hvor nærgående spørsmål jeg kan stille, og hvor grensen går med tanke på å vise respekt overfor informantene, i henhold til Thagaard (2018, s.113). Formuleringene i spørsmålene og fremtoningen til meg som intervjuer er også vektlagt, slik at jeg ikke virker kritiserende eller utfordrende. Det er heller ikke vanskelig å finne ut hvem informantene er basert på alder eller antall kamper. Derfor har jeg valgt å presentere toppdommerne i mer generelle kategorier basert på fartstid i Eliteserien. Denne respekten for toppdommerne fortsatte i analyse og presentasjon av resultatene.

3.5.1 Forskerens posisjon

I denne studien er det nyttig å redegjøre for min posisjon som forsker, da jeg selv er fotballdommer på nasjonalt nivå, og studerer en tematikk hvor jeg vil ha nærhet til feltet og informantene. Selv dommer jeg nivå tre (Post Nord-ligaen), og kan få oppdrag som 4.dommer i Eliteserien. Det vil si at jeg kan være inkludert i dommerteamene til de jeg har intervjuet. Likevel hører det til sjeldenheten, og vi har ingen nær tilknytning til hverandre i dommerhverdagen ellers. En utfordring med min bakgrunn kan være at jeg kan være preget av forforståelse av tematikken, og at nærheten til feltet kan farge dataene. På den andre siden har jeg stor motivasjon for denne studien, siden den har stor verdi for meg personlig, og andre unge dommere i mine sko. Med det som inngang til prosjektet, har jeg et stort ønske av å gjøre studien med høyest mulig kvalitet. Jeg mener at min bakgrunn heller styrker posisjonen som forsker i denne settingen, og at det synes det var naturlig å innta en nøytral og undersøkende forskerrolle. Jeg fikk raskt tillatelse av dommersjefen, og enkelt tak i et representativt utvalg. Dommerne følte seg trygge i intervjusettingen, og den gode kjemien kan ha vært avgjørende for at jeg sitter med rikelig datagrunnlag. Bakgrunnen min gjorde at jeg kunne stille gode faglige spørsmål, og er godt kjent med det faglige språket og uttrykkene de bruker. Når jeg analyserte datamaterialet var det enkelt å ta avstand fra mine forforståelser og

analysere det slik det er, på grunn av den faglige tyngden, erfaringene og kvalitetene til de jeg intervjuet.

3.6 Studiens reliabilitet

I dette kapittelet redegjør jeg for studiens reliabilitet. Reliabilitet handler om studiens repliserbarhet; om resultatene kan reproduseres ved et senere tidspunkt (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 276). I kvalitative metoder er ikke reproduserbarheten et viktig kriterium, på grunn av forskerens relasjon med deltakerne og forskningsfeltet (Thagaard, 2018, s.187). Validitet i form av empirisk representativitet er direkte uinteressant i kvalitativ forskning i lys av forståelsen til Charmaz (2006) av teoretisk representativitet, og vil derfor ikke inkluderes i denne studien.

Reliabiliteten stiller først og fremst krav til fylldige beskrivelser av fremgangsmåte og analysemetodikk (Thagaard, 2018, s.187-188). Reproduserbarhet er lite relevant i kvalitativ forskning, siden informantenes situasjon, uttalelser, tanker rundt uttalelser og forskerens fortolkninger ikke vil være lik fra situasjon til situasjon (Thagaard, 2013, s.198). Likevel har jeg gitt rikelige beskrivelser av alle stegene i metodekapittelet og analysen i tråd med Tracy, slik at studien er transparent (2010, 842). Det handler om å gi informasjon om fremgangsmåten, hvilke valg som er tatt på hvilke tidspunkter, hvordan deltakere er rekruttert, teorier som har vært benyttet og effekten av disse, samt hvilke utfordringer som har oppstått (Tjora, 2017, s.248). Funnene kommuniseres etter beste evne i tråd med studiens hensikt, slik Patton påpeker er en av få nødvendige regler for kvalitativ forskning (2015, s.522). Så er det viktig å stille spørsmålet rundt hvor nøyaktige undersøkelsens data er, hvilke som kan brukes, samt hvordan de er samlet inn og bearbeidet (Johannessen et al., 2021, s.27).

I denne studien har problemstillingen klar kobling til tidligere forskning og teoretiske rammeverk. Det la også grunnlaget for hele gjennomføringen av studiet, hvor intervjuguiden hentet inspirasjon fra teorien. Selv om intervjuguiden tok utgangspunkt i relevant teori, stilte jeg åpne spørsmål for å ikke påvirke svarene til informantene. I tillegg snakket informantene mye og spørsmålene var få, hvilket tyder på at spørsmålene var relevante. For at fremgangsmåten i studien skulle være ryddig og minske muligheten min som forsker til å farge dataene, har mine veiledere i tråd med Tjora vært nyttige (2017, s.235). Veiledernes rolle i studien styrker reliabiliteten i form av at det er min første studie, og beskrivelsene mine ikke hadde vært like fylldige uten riktig veiledning.

I analysen kommer datametningen frem som et viktig punkt for reliabilitet. For når slutter man å samle inn data? Ideelt sett skal man fortsette å samle data til man ikke lenger får ny innsikt i tematikken (Charmaz, 2016, s.113). For å få robuste kategorier og data er det tatt flere runder frem og tilbake mellom intervju og analyse. I denne studien må datainnsamlingen slutte et sted, på grunn av begrenset tid og omfang av studien. Likevel kan noen påpeke at dette er en svakhet ved studien, da man trolig ville fått mer teoretisk innsikt ved å intervju flere personer, i tråd med Charmaz (2016, s.113). Derfor bør man i denne studien være forsiktig med å komme med tøffe påstander, med hensyn til grundighetene av dataene og strengheten i analysen (Chramaz, 2016, s.114).

4.0 Resultater

I dette kapitlet skal jeg presentere studienes funn. Som det kommer ut av analysen, er det forskjeller ut fra dommernes erfaringer. Derfor presenteres dommerne som en egen del i resultatene. I tillegg presenteres situasjonene hver for seg med hvordan de opplever og håndterer stress i de ulike situasjonene.

4.1 Presentasjon av dommerne

Navnene som er brukt i masteroppgaven er pseudonymer for fotballdommere med høy status. Anthony for Anthony Taylor, en internasjonal fotballdommer fra England, Björn for Björn Kuipers, en tidligere internasjonal fotballdommer fra Nederland, Collin for Pierluigi Collina, en tidligere internasjonal fotballdommer fra Italia, og Danny for Danny Makkelie, en internasjonal fotballdommer fra Nederland. Navnene eller personene kan ikke relateres til informanten annet enn at han er fotballdommer.

4.1.1 Anthony

Av informantene i masteroppgaven, er Anthony den mest rutinerte. Basert på min forforståelse og denne studien, er Anthony en dommer som utstråler enorm trygghet og merkverdig lite fokus på konsekvenser. Anthony har internasjonal erfaring og en solid bakgrunn som fotballdommer. I forberedelsene sine er han lite opptatt av lagene, og mye opptatt av det mentale. Han ønsker å være uthvilt, vite hvilke utfordringer som venter, og være et steg foran spillet for å prestere godt. Han liker fotballdømming fordi han må ta mange valg, avgjørelser og stå i situasjoner. Som han sier selv: “Å være fotballdommer er den beste lederutdanningen du kan få”. Før Anthony går på banen har han alltid en god følelse, fordi han er godt forberedt og trygg på teamet sitt.

Når jeg går ut og dømmer en fotballkamp – uansett nivå – klarer jeg ikke å være feilfri. Det er et mål jeg aldri kan nå. Det vil alltid være en corner eller et innkast, frispark, ett eller annet noen er uenig i. Fotball består av feil. Å tenke konsekvenser velger jeg å ikke gjøre. Det er mekanismer i oss mennesker som gjør at hvis vi tenker og forutser konsekvenser, så unngår vi dem. Så det å akseptere at «nå gjorde jeg muligens feil, nå må jeg nullstille og tenke videre», er viktig. Det er lett for at det skjer en feil, så blir det bare flere og flere. Du må være i nuet, du må dømme, se og fokusere, og glemme alt som hører til kampen.

4.1.2 Björn

Björn er den ferskeste Eliteseriedommeren av informantene i masteroppgaven. Björn er ambisiøs, seriøs og arbeider mot å bli en internasjonal fotballdommer. I forberedelsene til kamp er alt av reiseplaner og ytre rammer satt så tidlig som mulig. For at Björn skal prestere godt er det viktigste å få litt tid for seg selv og slappe av fra en hektisk hverdag med jobb, privatliv og trening. Da kan han forberede seg på det som møter han på banen.

Når jeg blåser i fløyta, er alt borte. Da er det rett inn i bobla. Tenking har jeg gjort i forkant. Så når jeg kommer utpå der vet jeg at “okei, dette kan jeg, dette er jeg forberedt på, nå er det bare å nyte”.

Media er også et element som påvirker stresset hos Eliteseriedommerne, slik Björn sier det “*I Eliteserien er media et annet trykk*”. Den første gangen Björn ble utsatt for press fra media gikk det tre dager etter kampen, hvor mediene fortsatt ringte og han var på hytta med familien. Björn er særlig opptatt av selvtillit og teamsamarbeid som viktige faktorer for hans prestasjoner.

Det å ha noen som støtter deg og hjelper deg til å bygge opp selvtilliten, mener jeg er veldig viktig. Fordi det har med utstrålingen din å gjøre. Hvordan du håndterer spillerne og kampen. Er du usikker, så klarer du ikke være på tå og være sjef. Da blir du spist opp.

4.1.3 Collin

Collin dømmer aktivt internasjonalt i tillegg til Eliteserien, hvilket både påvirker hans hverdag og tilnærminger til dommerrollen. Å dømme internasjonalt krever enorm struktur på trening, kosthold og livsstil. Collin er åpen, reflektert og opptatt av strategier for å bli bedre. For Collin er det viktig å gjøre seg ferdig med forrige kamp, for å kunne forberede seg til neste. Det er stor forskjell fra forberedelsene på kamp internasjonalt og nasjonalt. I Eliteserien legger Collin mest vekt på de mentale forberedelsene sammen med teamet sitt.

Jeg alltid hørt på banen; «du må tøffe deg opp, fram med kniven og vri rundt når spillerne oppfører seg dritt». Mens jeg er alltid veldig lugn. Så jeg bruker oppstillingen i slusa, hymnen til å bygge meg litt opp.

Når Collin blåser i gang kampen går alt automatisk, og han har klare strategier for å ha best mulig kontroll på banen. Collin er ikke opptatt av om han tar riktig eller feil, men heller å være trygg på den avgjørelsen han tar.

Vi har blitt kjempeflinke til å ha riktig fokus underveis i kampen. For jo flinkere vi er til å få ting til å skje naturlig og automatisk, jo mindre slipper vi å tenke. Vi må være komfortable selv om vi gjør feil. Det er det som er nøkkelen. For hvis du ikke klarer å være komfortabel, så vil du gjøre feil i neste situasjon også.

4.1.4 Danny

Danny er en dommer med stor medmenneskelighet, som er svært opptatt av å alltid finne den optimale løsningen av en situasjon. Danny dømte internasjonalt i en ung alder, men valgte etter hvert å gi seg som internasjonal dommer. Han er mest opptatt av å forberede seg mentalt til kampene, har lyst til å prestere godt, og er opptatt av å tilpasse seg for at teamet hans skal gjøre det godt. Det beste med fotballdømmingen for Danny er det å være utenfor komfortsonen, og prestere sammen med teamet. Når han står i tunnelen og skal entre Eliteseriematten går det mye følelser gjennom kroppen.

Det er nok den eneste gangen jeg føler «shit, nå er jeg spent». Jeg stiller meg spørsmålet «hvorfor gidder jeg å gjøre dette her?». Det er en refleksjon om at det er fryktelig sært det du gjør, en erkjennelse om at det er en spenning i kroppen, også går man ut og gjør det likevel. Det ubehaget og den oppsiden med dømninga henger så tett sammen. Hvis du har blåst og du mistenker at dette er feil umiddelbart, at du begynner å samle mer informasjon etter du har blåst, er selvfølgelig svært ubehagelig og vil påvirke hvordan jeg håndterer kampen videre. Selv om jeg tar neste situasjon, neste situasjon, så vil det henge litt med deg.

Når han går av banen og har gjort en god kamp, er det lite som kan måle seg med den gode følelsen. Selv mener han “*Det er definisjonen på lykke*”, og drar et hint om sammenligning av ekstremспорт. En følelse av at han har mestret både mentalt og fysisk, fordi han gjør noe som ikke mange andre gjør.

4.2 Straffesituasjon

For å forstå vurderingene til dommerne er det helt avgjørende å vite at det ligger regelkriterier til grunn for alle avgjørelser som tas. Hos dommerne må regelkriteriene ligge i ryggmargen og et underpunkt i *Laws of the Game* (IFAB, 2022), kan være forskjellen på et gult og rødt kort, forseelse eller ikke, og så videre. For at det skal kunne bli straffespark, må dommerens subjektive vurdering være at det skjer en forseelse til angriperlaget i 16-meteren til motstanderlaget. *“Et direkte frispark skal tildeles dersom en spiller ovenfor en motspiller begår en av de følgende forseelser/handlinger, og som etter dommerens skjønn enten er uforsiktig, hensynsløs og/eller benytter unødig mye kraft; angriper, hopper på, sparker eller forsøker å sparke, slår eller skaller ned, eller forsøker å gjøre dette, takler eller utfordrer, feller eller forsøker å felle en motspiller. En forseelse som medfører fysisk kontakt, skal straffes med direkte frispark eller straffespark”* (IFAB, 2022, s. 97; Norges Fotballforbund, 2022). På bakgrunn av dette, vil jeg først presentere en objektiv oppfatning av situasjonene med bakgrunn i regelverket og fasit fra NFF. Deretter presenterer jeg hvordan dommerne selv oppfattet situasjonen på banen.

4.2.1 Anthony

Spillet er på vei i høy hastighet mot mål, og angrepsspilleren er på vei inn i 16-meteren. Angriperen felles av motspiller på grensen på 16-meteren. Angriperen faller inne i 16-meteren og dommeren peker på straffemerket. Referert til regelverket feller motspilleren angriperen på en uforsiktig måte og det regnes som en forseelse (IFAB, 2022, s.97). Videobildene viser at forseelsen skjer på utsiden av 16-meteren, og det skulle vært dømt frispark og ikke straffespark. Dommer virker ikke å være i tvil, og spillerne aksepterer raskt at dommeren har dømt straffespark. Akkurat i det situasjonen skjer og spilleren går ned i feltet, er dommeren krystallklar på sin oppfatning.

Jeg hadde stålkontroll på den, jeg var trygg, fordi jeg så den var på innsiden, jeg så det bare for sent. For meg er det ingen tvil om at det er en forseelse.

Det er flere elementer i situasjonen som gjør det utfordrende for kampløperen, og det er mange vurderinger som gjøres på kort tid.

Det som gjør at denne situasjonen er vanskelig er høy hastighet, hvor er ballen, og hvor er forseelsen. Så handler det om å ta bilde her, som jeg gjør feil i situasjonen. Slik som jeg ser den live, så er det klink klart straffespark. Nå viser det seg at når vi analyserer denne her, så er denne situasjonen 20-30 cm på utsiden av straffefeltet. Men husk at det er fart i ball, i angrepsspilleren, i motstanderen, også er det en strek på 10 cm som avgjør. Så dette er en svært vanskelig situasjon, som vi ser er feil i ettertid. I nået er jeg 100% sikker på at den var på innsiden. «Bang», straffespark, ferdig. Jeg var ikke åpen i hele tatt for at den kunne være på utsiden.

I denne kampen har det vært tre straffesituasjoner tidligere i kampen hvor dommeren ikke har blåst. Spillerne forsøker å påvirke dommeren til å endre sin avgjørelse.

Det spillerne egentlig forteller meg her er «nå måtte du ta den. De har vært nær 3 ganger før, så nå måtte du ta den». Så sier jeg «hallo, her er det klar forseelse, han er på innsiden, og det er straffespark».

Når dommeren tar en så stor avgjørelse, er det mye følelser i spill hos spillere, trenere og publikum. Dommeren har klare tanker der og da om beslutningen som er tatt.

*Trygghet. Jeg har sett, vurdert og tatt en beslutning. Og i den situasjonen der så er det sånn at jeg har sett, vurdert og tatt bilde, men jeg tok bilde et *knips* for sent. I øyeblikket der er det helt umulig å tenke at jeg tok bilde et tidelssekund for sent. Den fasiten kan jeg ikke stå med i hånda ute på banen, så jeg var veldig trygg på den beslutningen jeg hadde tatt.*

I denne situasjonen tror dommeren at han har gjort riktig frem til han får se videobildene av situasjonen etter kampen.

Jeg blir forbanna på meg selv når jeg gjør feil. Jeg liker det veldig dårlig. Her handler egentlig litt om flaks. Det er så marginalt, at en sånn type situasjon dveler jeg ikke mye med. Jeg bruker ikke mye tid på det. Shit happens. Jeg kunne tatt bildet en brøkdeler av et sekund raskere; men altså øyne, hodet og beslutning. Og så marginalt som det, så er vi bare folk altså. Vi er bare mennesker og ikke roboter. Det er det heller ingen som ønsker at vi skal bli.

4.2.2 Björn

Angrepsspilleren er på vei inn i 16-meteren i høy hastighet, og forsøker å dribble i det en takling settes inn. Motspilleren er på ballen, men angrepsspilleren går i bakken. Dommer blåser og peker på straffemerket. Objektivt sett så tar motspilleren kun ballen og motspilleren faller i duellen på grunn av høy hastighet. Motspilleren feller ikke angriperen og det regnes ikke som en forseelse, i tråd med regelverket (IFAB, 2022, s.97). I tillegg til fysisk kapasitet, vinkel og innsyn, mener dommeren at riktig fokus og trygghet er viktig i straffesparkavgjørelser. I forkant av denne straffesituasjonen er det en vanskelig offsidevurdering, der hoveddommer tenker på om det er spilt ball eller ikke fra motstander (IFAB, 2022, s.94). Dette gjør at han ikke har riktig fokus, selv om plassering og løpet han tar gir et godt grunnlag for å ta riktig avgjørelse. Når fellingen skjer, blåser dommeren og peker på straffemerket.

Jeg tenker der og da at han tupper ballen forbi og blir tatt på foten av hånden. Jeg tenker «her er det en som blir tatt» og blåser. Med engang jeg blåser kjenner jeg bare «shit, nå blir jeg usikker. Nå blåste jeg for tidlig, her var jeg ikke fokusert, her var jeg ikke konsentrert». Jeg visste med en gang hva som gjorde at jeg ble satt ut. Det var den kommunikasjonen vi hadde i forkant av situasjonen. Så mens det her skjer, løp jeg fortsatt og tenkte på om det var spilt ball eller ikke. Det gjorde at fokuset mitt fortsatt var på den situasjonen som var og ikke den nye.

Dommeren får raskt en melding på øret av assistentdommer om at keeperen tar ballen.

Hvis jeg husker tilbake, så fikk jeg en sånn dårlig følelse med en gang jeg blåste. Jeg gjorde det. Innspillet fra assistentdommer bekreftet magefølelsen min. Det var da jeg følte mest stress i situasjonen. Her var jeg ikke fullt konsentrert. Man ser hvordan spillerne reagerer, men egentlig så bare driter jeg i det. Jeg ser den gule dommerdrakten på storskjermen og vet at jeg er i fokus. Da vet du at du har bomma. Da er det vanskelig å komme seg ut av den negative sonen.

Etter situasjonen har skjedd dømmer dommeren fantastisk etterpå, og virker å være upåvirket. Selv mener han det hadde vært stor forskjell på om han fikk den situasjonen nå eller for noen år tilbake.

Jeg var ikke påvirket av det i det hele tatt. Man går og tenker litt på det i etterkant, men så har jeg assistentdommere jeg kjenner godt som er flinke til å bygge meg opp igjen etterpå. Man skulle jo helst ikke kommet i den situasjonen.

4.2.3 Collin

Angrepsspiller er på vei mot mål, finter og skal skyte. Blir tråkket på foten og faller i bakken. Angrepslaget roper på straffe, men dommeren vinker spillet videre. Fra et objektivt ståsted skal dette være straffespark, da spilleren i tråd med regelverket begår en uforsiktig forseelse med å felle motspilleren (IFAB, 2022, s. 97). For å treffe på straffesparkavgjørelser, sier dommeren at kjennetegnet er fysisk kapasitet, vinkel og innsyn. Alle de tingene er på plass da situasjonen inntreffer.

Jeg kunne ikke stått bedre plassert i denne situasjonen. Jeg står på orkesterplass for å avgjøre hva som skjer. Så handler det her om persepsjon. Hva er det jeg oppfatter? Jeg oppfatter jo at forsvareren setter ned foten foran angriperen. Jeg ser det jo, og for meg faller han altfor lett, «kom igjen, vi spiller». Jeg prøver å ha fokus på treffpunkt. Så er jeg komfortabel med at han ikke treffer, eller minimal kontakt. I hvert fall mye mindre kontakt enn det skal vise seg å være. Jeg blir passiv i situasjonen, som gjør at hele den kognitive prosessen, som skjer når jeg skal vurdere hva jeg ser, går litt tregt. Det er med på å gjøre at jeg danner et bilde på hva som har skjedd, og står trygt i det. Men bildet er tatt på feil grunnlag.

Dommeren er overbevist om at han har sett og vurdert riktig, på grunn av sin nærhet og innsyn til situasjonen. Spillerne protesterer umiddelbart da situasjonen skjer, men ballen er fortsatt i spill. Når ballen går ut av spill, får dommeren ytterligere protester fra spillerne.

Først da jeg begynner å tenke at jeg kan ha gjort feil. Frem til det står jeg jo veldig trygt i hva jeg har gjort. Og det jeg da begynner å tenke på er jo «hvorfor bommet jeg?». «Okei, jeg kommer meg opp i posisjon, men?». Jeg ble for komfortabel. Det blir behagelig å være i den posisjonen, så skrur jeg ned på konsentrasjonen. Jeg sto litt på hælene, istedenfor å være på tå og jage hva er mitt neste problem i denne situasjonen.

Nå koker det på stadion og fokuset er rettet på dommeren. Dommeren begynner å forstå at det er kritiske blikk til vurderingen han har tatt.

Det er alltid et lag som ikke forstår så mye av det du driver med og et annet som ønsker å støtte opp om den avgjørelsen man har tatt. Det er uproblematisk for meg å stå i en sånn situasjon. Det er positivt i den forstand at jeg ikke lar meg påvirke nevneverdig. Når jeg først gjør feil, så går det veldig greit. Når jeg skjønner at jeg har gjort feil, kobler jeg på teamet.

Dommeren som har tatt en avgjørelse er på bunn, og teamets ansvar er å få han inn i kampen igjen. Da flytter de fokus på neste situasjon, neste treffpunkt i taklingen som kommer.

Spillerne ønsker ofte å ha en finger med i spillet. Dommeren forklarer at han bruker ulike strategier ut fra hvordan spillerne oppfører seg. I møte med spillere som er rolige, kan han forholde seg rolig, forklare hva han har sett, og ha en dialog. Dersom spillerne møter ham med et høyt temperament, og viser lite tegn på å forstå situasjonen, men heller å påvirke, vil Collin være tydelig avvisende. Han ønsker i utgangspunktet å være rolig, ydmyk og ha en aksept for hverandres meninger. For å komme seg videre i kampen på en best mulig måte gir han slipp på situasjonen.

*Når jeg har konkludert og funnet ut av hva jeg tror ble gjort, hvorfor det ble gjort og hva jeg ser for meg blir en bedre løsning, så gjør jeg sånn; *knips*, så er jeg ferdig. I denne kampen endte det faktisk med at jeg raskt reflekterte hvorfor jeg hadde gjort feil, så jeg pushet meg selv til å være på tærne.*

Det er mye i ettertid som gjør at dommeren forstår at det er stor sannsynlighet for at han har tatt feil. Da går prosessene over i å stå i det. Å akseptere å gjøre feil, selv under kampen, legges frem som en av nøklene for å kunne bli en god fotballdommer.

4.2.4 Danny

Angriperen dribler seg inn i 16-meteren i moderat hastighet. Angriperen gjør en vending og det blir felt av en forsvarsspiller. Dommeren blåser og peker utover, og tildeler et gult kort til angrepsspilleren for filming. Fra et objektivt ståsted er det fysisk kontakt, og selv om det er rom for dommerens skjønn til å vurdere om det er en forseelse, skulle det i tråd med regelverket vært blåst et straffespark, da forsvareren feller angriperen (IFAB, 2022, s.97). Når dommeren tar avgjørelsen, er han ikke tilfreds med plasseringen sin i forhold til der situasjonen skjer. Den optimale plasseringen er mellom assistentdommer og 4.dommer, bare

nærmere, ifølge dommeren selv. Angrepsspilleren gjør en uforventet handling med å vende utover, når dommeren forventer at han skal slå et innlegg.

Jeg ser et ben som står ut der, og jeg synes der og da at angriperen oppsøker situasjonen. Beinnet står jo, slik jeg ser det, ganske stille. Ja, han har den der, det er uforsiktig. Jeg tenker kontakten skapes mye av angrepsspilleren, akkurat der og da. Så det første som slår gjennom kroppen min er «ikke straffe». Jeg er ganske trygg på at det ikke er straffe.

Det vanskelige i vurderingen mener Danny er om det skal være play-on eller om han skal gi gult kort for filming. Med tidspresset i situasjonen på å ta en beslutning, mener han selv at han sår en tvil om det som han foretar seg. Fløyten kommer sent, og han bestemte seg for å gi gult kort for filming. Når spilleren går i bakken, kommer det høylytte reaksjoner fra spillere som ønsker straffespark.

Det at de protesterte mye i denne situasjonen, gjorde egentlig ikke at jeg ble mer i tvil. Jeg skjønner jo der og da, at det er en sannsynlighet for at det kanskje er feil, men jeg er også ganske trygg på; jeg blir ikke overrasket om jeg går av og veileder sier at «denne er 50/50, jeg respekterer avgjørelsen din».

Opplevelsen av å stå i situasjonen utpå der er noe dommerne er trente på igjennom erfaring. Dommeren sier at det er stor forskjell på presset i situasjonen når det er flere tusen tilskuere kontra noen få. Med fasiten i hånden mistenker Danny at mange på tribunen tenker “*nå blir det straffe*”.

Jeg er mest stresset etter at avgjørelsen er tatt, for da må jeg på en måte stå i det. Det som er vanskelig i det er at du selv sår tvil på en avgjørelse du egentlig føler deg veldig trygg på. At du frykter at det kommer til å påvirke avgjørelser senere i kampen. Du har det med deg, det kan prege taktiske valg på frispark og sånne ting, når du egentlig ikke burde tenke noe rundt det i det hele tatt.

Når spillet settes i gang igjen, påpeker dommeren at de er privilegerte i Elitserien, med at spillerne går videre og at kampen fortsetter som før. Mediene prøver å lage en stor sak på det,

men kampen og lagene fortsetter som før. Likevel er følelsen annerledes for dommeren utpå der.

Du merker at nå er det et annet fokus. Nå er det ikke et nøytralt fokus på dommerteamet lenger. Nå er det negativt fokus. Det øker stressnivået i forhold til hvordan man håndterer kampen med tanke på kontroll og sånne ting. Men jeg tror at i seg selv er situasjonen positiv for dommerteamet. Du blir veldig skjerpert av det. Du skjønner at nå er fokuset rettet mot oss. Nå er vi ikke lenger de usynlige dommerne som alle ønsker at vi skal være.

4.3 Utvisningssituasjon

Det er viktig å vite at det er flere forskjellige situasjoner som kan medføre utvisninger. Grovt sett skiller man på å frata motstanderen en åpenbar scoringsmulighet, er skyldig i alvorlig brudd på spillereglene, er skyldig i voldsom opptreden eller får sitt andre gule kort (IFAB, 2022, s.105). I tillegg kan trenere og lagledere vises ut (IFAB, 2022, s. 107-108). For å kunne vise ut en spiller må en del regelkriterier være oppfylt. Disse kriteriene blir presentert i hver enkelt situasjon, da det er ulike kriterier som fører til utvisning i de forskjellige situasjonene.

4.3.1 Anthony

I denne situasjonen er det også snakk om å frata åpenbar scoringsmulighet. I følge IFAB (2022, s.106), er kriteriene som skal vurderes for å vurdere åpenbar scoringsmulighet; avstanden mellom der forseelsen begås og målet, retningen på spillet, spillerens mulighet til å oppnå eller beholde kontroll på ballen, antall forsvarere og deres posisjon. Å hindre ballen fra å gå i mål med hånden er også å regne som å frata åpenbar scoringsmulighet (IFAB, 2022, s.106).

Basert på regelkriteriene, er dette å betrakte som åpenbar scoringsmulighet, da ballen er på vei inn i mål i det forseelsen skjer. Dommer oppfatter situasjonen og gir et korrekt rødt kort. Dommeren mener han kan være veldig trygg på de åpenbare utvisningssituasjonene, og at det er stor forskjell på det og taklinger, der man må se treffpunkt i høy hastighet. Det kommer mye med erfaring, ved å være bevisst på hva man ser etter. Dommeren legger også inn at det er viktig å ligge i forkant av spillet og forvente sitt neste problem for å treffe. Når hendelsen treffer mener han det er viktig å ta bevisste avgjørelser.

Alle alarmklokkene begynner å gå når ballen spilles inn i 16-meteren.. Så ser jeg på keeperen, hvor er keeperen; hvis ballen går forbi forsvarsspilleren, så har ikke han muligheten til å ta ballen. Opplevelsen min der og da er at keeper ikke kan ta den ballen, og at forsvarsspilleren tar risikoen med å velge å redde den ballen med hånden. Derfor blir det rødt kort for en åpenbar scoringsmulighet.

Selv når det kan virke åpenbart for mange, spiller små elementer i regelverket en stor rolle på om det blir et gult kort eller et rødt kort i slike situasjoner.

Det er veldig mange vanskelige elementer i den situasjonen. Hadde du tatt vekk keeperen, så hadde situasjonen vært mye enklere. Men keeperen er der, og må vurderes i forhold til om han har muligheten til å ta ballen. For meg har han ikke det. Keeperen er på vei til ene siden og ballen er på mot den andre siden. Det er mange ting jeg skal ta innover meg, altså. Det går ganske fort. Jeg må være trygg på regelverket.

Dommeren er fokusert, konsentrert, har kontroll, og tar avgjørelsen med bevissthet. Han er trygg på at hans jobb er å praktisere regelverket, har ingen bekymringer rundt at spillerne og trenerne kan føle seg urettferdig behandlet.

Spilleren som handset vet hva han har gjort. Jeg har sett hva som har skjedd. Her er det noe med managementet. Jeg viser ingen tegn til usikkerhet. Jeg er fokusert, konsentrert, og da blir fotball veldig enkelt. Jeg tror i en slik type avgjørelse en har sett, så er det ikke så mye stress. For da er jeg trygg på det jeg har gjort. Jeg er forberedt på at jeg skal ta den.

4.3.2 Björn

Denne situasjonen handler også om å frata en åpenbar scoringsmulighet (IFAB, 2022, s.106). En angriper blir spilt igjennom på en kontrung, langs kanten. Angriperen har stor fart mot mål da han blir felt. Dommer blåser og gir direkte rødt kort til forsvareren. Ser vi situasjonen opp mot regelkriteriene, har spilleren retning mot mål, kontroll på ballen og forsvarsspillerne er ikke til stede eller i posisjon til å ta ballen fra angriperen. Selv om det er noe avstand mellom forseelsen og mål, er dette å regne som en åpenbar scoringsmulighet i tråd med kriteriene (IFAB, 2022, s.106). Dette er en situasjon som oppstår uforventet på dommeren, og han må raskt omstille seg. Björn mener at utvisninger preger kamper, og han skal være ganske sikker

for å kaste ut noen. Likevel er han forberedt på å tenke situasjon for situasjon. I en situasjon som denne mener han at å låse bildet til riktig tid er den største utfordringen.

Jeg er rolig og bare venter på at ballen skal spilles opp i banen, også kommer det plutselig en feilpasning. Så må jeg starte å sprinte. Det jeg ser er at angriperen er ganske alene gjennom og på vei mot mål. De andre er langt unna. Det er balltap og motstanderen er i ubalanse, så kommer angriperne i overtall. Denne her er litt vanskelig på grunn av regelkriteriet med avstand til mål og retning på ballen, så jeg blir stående å tenke litt, og snakker til teamet, før jeg bestemte meg. Etter å ha bestemt seg, må man bare være sikker. Jeg har låst situasjonen i riktig øyeblikk..

I en slik avgjørende situasjon forteller dommeren at det er han selv og teamet sitt som påvirker han til hvilken avgjørelse han tar.

Det ene laget vil ha rødt kort, og det andre laget er uenig. Så jeg opplever det bare som normalt. De prøver å påvirke og rope, men egentlig så går det inn det ene øret og ut det andre. Jeg beholder roen, søker kommunikasjon med teamet og fant en god beslutning.

Utpå banen får ikke dommerne konklusjonen på hva som er riktig i de avgjørelsene de tar. Det innebærer at de må stå i situasjonen uten å vite med sikkerhet at de har gjort riktig.

Stressnivået er veldig kontrollert, vil jeg si. Her føler jeg at jeg treffer en grei avgjørelse. Så får jeg støtte fra teamet med «Det ser bra ut». Sånn er det i teamet mitt at hvis jeg tar en avgjørelse og jeg står for det, så må de støtte meg samme hva. Med mindre det er åpenbart feil. Det er jo rent psykologisk for at jeg skal klare å holde roen og håndtere situasjonen.

4.3.3 Collin

Denne utvisningssituasjonen handler om et regelbrudd hvor en spiller gjør seg skyldig i voldsom opptreden. “En spiller som bruker eller forsøker å bruke unødig mye kraft eller brutalitet overfor en motspiller når det ikke er kamp om ballen, eller mot en medspiller, lagledelsen, dommerteamet eller enhver annen person, enten det er fysisk kontakt eller ikke, er skyldig i voldsom opptreden og skal utvises” (Norges Fotballforbund, 2022; IFAB, 2022,

s.106). I denne situasjonen er ikke ballen i spill da en spiller bruker albuen sin i ansiktet på en motspiller i en klynge av spillere. Dommer oppfatter situasjonen og gir rødt kort.

I henhold til regelverket bruker spilleren unødige mye kraft med en albue, og det ikke er kamp om ballen, og spilleren skal utvises (IFAB, 2022, s.106). Den største bekymringen til dommeren i utvisningssituasjoner er de type utvisningssituasjoner hvor spillerne utsetter hverandre for fare og han ikke oppfatter det. Denne situasjonen skjer også på et tidspunkt i kampen som gjør at dommeren må være påskrudd.

Her skjønner jeg at det ikke blir kontring, så det er mye viktigere for meg å tenke «where is my next problem?» Jo, det er her inne. Når jeg da ser det som skjer, så handler jeg rett og slett instinktivt. Jeg ser forseelsen, også går jeg rett på rødt kort. Så jeg føler jeg har kontroll fra første sekund på hva som skjer, eller at det vil skje noe. Det minimerer jo stressfaktoren der og da i situasjonen. Når du står trygt i det du har sett, så kan du stå trygt i den avgjørelsen du tar, og da skjer det på automatikk.

Det som er utfordrende i situasjonen er at det er mange spillere innenfor en liten radius, som krever god posisjonering for kontroll. Dommeren søkte posisjon for å ha kontroll på hva som skjer, og plutselig inntreffer situasjonen. Etter dommeren har vist det røde kortet er det urolig stemning på stadion.

På denne stadion så er det ganske hatsk når det går mot hjemmelaget. Om jeg hadde gjort feil på denne stadion mot hjemmelaget, så hadde jeg nok vært mye mer stresset etter kampen også, fordi stemningen på stadion er med på å gjøre deg mer utrygg i det du har gjort. Det fine her er at jeg var veldig trygg på den avgjørelsen jeg har tatt. Så uansett hva som kom i min vei, så prelet det bare av.

Opplevelsen av stresset hos dommeren i en kritisk situasjon i Eliteserien er forskjellig ut fra om man har tro på avgjørelsen man har tatt. I denne settingen øker selvtilliten til Collin, for det han omtaler som en følelse av mestring. Opplevelsen er tydelig preget av deres egen oppfatning av situasjonen.

Det er det som er spennende med dømming synes jeg, at selv om du tar en riktig avgjørelse – så kan det der og da føles som et sjansespill. Så kan det vise seg at du tar en feil avgjørelse, men likevel være veldig trygg fordi du blir lurt av hva du ser, utfra den posisjonen du har.

4.3.4 Danny

Utvisningssituasjonen til Danny er en takling som resulterer i gult kort nummer to. Når man vurderer taklinger er det følgende regelkriterier som skal ligge til grunn for disiplinære reaksjoner; fart og kraft, intensitet, muligheten til å spille ballen, treffpunkt, fullfører taklingen/trekker seg (Norges Fotballforbund, 2023, s.3). I denne situasjonen takler forsvareren ballen, mens angriperen takler og treffer leggen til forsvareren. Angriperen kommer inn med moderat fart og kraft, moderat intensitet, har ikke muligheten til å spille ballen, og treffer forsvareren med knotter på leggen som ligger langs bakken. Siden treffpunktet er på en del av kroppen som ligger langs bakken, senkes alvorlighetsgraden. Siden fart og kraft heller ikke er høy, er gult kort den riktige objektive løsningen i henhold til regelverket og NFFs fasit. Dermed gult kort nummer to og utvisning. Danny gir spilleren korrekt gult kort nummer to, og dermed utvisning. Danny vet at om han viser ut noen, øker sannsynligheten for at utfallet av kampen blir annerledes og at det vil påvirke det laget veldig. Stressfaktoren for dommeren er at han må oppfatte situasjonen riktig, slik at han har et godt grunnlag til å vurdere kriteriene.

Det er en spiller som kommer for sent inn, men uforskyldt. Det er den umiddelbare oppfatningen. Det var åpenbart at spilleren som taklet ikke var nær ballen, og det var åpenbart at han var nær motspilleren og at motspilleren har veldig vondt. Jeg har ikke stålkontroll på at han som takler har gult fra før av, men jeg fryktet det. Så når ballen går videre, og det ser man klart i situasjonen – at jeg blåser ganske sent, det er fordi jeg ikke har lyst til å blåse.

Dette var en krevende kamp med mange nøkkelsituasjoner, hvor alle ble bedømt riktig, men alle var også imot det ene laget. Dette medførte et stort fokus på dommeren fra det ene laget, som følte seg urettferdig behandlet. I hodet til Danny er inntrykket at balansen i kampen er så feil, at det kommer til å prege bortelaget resten av kampen.

Jeg vet det når det røde kortet kommer, så tenker jeg at mest sannsynlig kommer det en spiller eller trener og sier «dette er en j dårlig dommer». Nå kommer det til å bli full fyr i teltet. Jeg kan stå støtt på at det var en korrekt avgjørelse, men det er ikke sikkert at det var en optimal avgjørelse for hele kampen.*

Dommeren har tatt en riktig avgjørelse, men balansen i kampen gjør at han ikke har en god følelse. Måtte han vise ut spilleren? Fra det objektive ståstedet er det ingen tvil om at avgjørelsen er riktig.

I ettertid hadde jeg håpet at jeg var tryggere på avgjørelsen selv. Med fasiten i hånda hadde jeg likt å ha denne situasjonen der jeg bare blåste frisparket raskt og solgte inn med hele kroppsspråket at det ikke er noe kort. Pratet med spillerne, og forsøkt en helt annen vri for å se hvordan det hadde løst seg. Da vet jeg i dag at spillerne på begge lag hadde vært mer tilfreds med håndteringen. Det er jo fordi man er sin største kritiker også.

Etter kampen kommer både kapteinen og trener inn i garderoben for å diskutere med dommeren i god tid etter kampslutt. Det forsterker kamplederens følelse at en annen løsning hadde vært bedre for kampen, selv om han fikk full støtte fra dommerteam og dommerveileder og bedømte situasjonen korrekt i henhold til regelverket.

5.0 Diskusjon

Det økende presset i dommerrollen har ført til at håndtering av stress er en viktig faktor å mestre for dommere på elitenivå for å prestere godt (Johansen & Erikstad, 2018, s.221). I forhold til å kunne håndtere stress, har det mye å si hvordan de opplever stress. Vi vet at stressnivået til dommerne er høyest i kampen når de blir utsatt for vanskelige situasjoner (Voight, 2009, s.98; Gillué et al., 2018, s.28). Historisk sett har det ikke vært mye snakk om det mentale, og hva som skjer i hodet til dommerne når de blir utsatt for krevende situasjoner. Mesteparten av forståelsen rundt dommerrollen har gått på om man fatter riktig beslutning eller ikke, og hvordan dommeren er plassert i forhold til å skape seg informasjon til å ta en korrekt beslutning. Funnene i mine studier viser at Eliteseriedommerne har klare strategier for å håndtere det som møter dem i vanskelige situasjoner i Eliteserien. I det følgende vil jeg diskutere fire hovedområder for problemstillingen: forventninger, opplevelse av stress, håndtering av stress og konsekvenser.

5.1 Forventninger

Felles for alle toppdommerne er at de ytre betingelsene i form av reiseplanlegging og avtaler med teamet er ferdig spikret så tidlig så mulig, slik at de kan bruke mest tid på mentale forberedelser inn mot kamp. De ønsker å være fysisk forberedt, uthvilte og vite hva som venter dem når de skal ut å dømme kamper i Eliteserien. Inn mot kamp så snakker de om hvilke situasjoner som kan oppstå, og fordeler arbeidsoppgaver i teamet. De har tydelige rammevilkår for kampledelsen som et kollektiv, men også individuelt. I tråd med teorien CATS, kan dette være nyttig for å redusere nivået av stressalarmen i kampen, fordi de har forventninger om utfallet (Reme et al., 2008, s.177). Det handler helt konkret om å redusere avvik mellom det som er forventet (SV) og det som faktisk skjer (AV) (Ursin & Eriksen, 2004, s.572). Med å forvente mange forskjellige scenarioer vil det oppstå færre situasjoner hvor det er avvik mellom SV og AV. I likhet med forskningen til Giske med flere (2016, s.37), viser resultatene i denne studien at mentale forberedelser er noe Eliteseriedommerne må ha et nært forhold til.

Forskningen til Johansen med flere, viste derimot svak sammenheng med mentale forberedelser hos Eliteseriedommerne (2018, s.190). Mine resultater viser at mentale forberedelser er de viktigste forberedelsene toppdommerne gjør inn mot kamper. Samtlige av

dommerne som ble intervjuet, la vekt på at de brukte god tid på å se for seg hvilke utfordringer som ventet dem. En mulig forklaring på forskjellene i funnene våre, kan være den selvrapporterte intensiteten av fysisk kontra mental forberedelse i Johansen med flere sitt utvalg av toppdommere (2018, s.190). I praksis kan vi stille spørsmål til om dette er noe det snakkes lite om internt i dommermiljøet, men som vi kan anta er noe de fleste Eliteseriedommere bruker tid på, basert på resultatene i denne studien.

Før dommerne entrer Eliteseriematta, er samtlige opptatt av å føle seg vel, og gå utpå med god selvtillit. Det kan forstås som et verktøy for å mestre stressopplevelsen (Alejo et al., 2020, s. 141). En av dommerne skilte seg ut i forhold til at han følte seg stresset i det han entret banen. Som det følger av CATS, tolker jeg at dommeren vet hva konsekvensene av en dårlig prestasjon er, og dermed føler seg mer stresset (Ursin, 2009, s.642). Erfaring løftes ofte frem som et nyttig verktøy for å redusere stress. I dette tilfellet kan det handle mer om hjernens lagrede forhold mellom det dommeren utsettes for, og hvilke forventninger han har til den oppgaven som venter, slik Ursin og Eriksen skildrer i CATS (2004, s.573). Det som er interessant er at dommeren føler på adrenalin og mestring når det går bra, og dermed ville det være naturlig å tro at dommeren skulle danne positive forventninger om responsutfall. En mulig forklaring på fenomenet, kan være at dårlige opplevelser som fotballdommer kan være få, men likevel veie tyngst, på grunn av konsekvensene for feilene. Som det følger av CATS, bør ikke det være negativt, da de innstilte verdiene ikke har negative forventninger (Ursin, 2009, s.642). Det kan forstås i tråd med Ursin og Eriksen, med at enkelte vil oppleve en situasjon stressende som andre opplever positivt (2004, s.570). At tre av fire kjenner på en god følelse før de går ut på kamp, kan påvirke troen deres på mestring og dermed oppleve et lavere stressnivå når de utsettes for vanskelige situasjoner.

Når kampens potensielt viktigste situasjon inntreffer, vet toppdommerne at deres avgjørelse kan sette premissene for resten av kampen. De er nødt til å ta en god avgjørelse de kan stå trygt i. Samtlige er forberedt på reaksjoner fra omstendighetene når en kampavgjørende beslutning skal tas. I tråd med CATS, har hjernen etablert at en hendelse medfører en annen, og dermed forventer dommerne reaksjoner på avgjørelser de tar (Reme et al., 2008, s.178).

Toppdommerne er opptatt av å bedømme kriteriene av regelverket som spiller inn, låse bildet til riktig tidspunkt, og selge avgjørelsen sin godt til omgivelsene. De er spesielt opptatt av å forvente hendelsen før den inntreffer. I tråd med CATS kan dette redusere opplevelsen av

stressresponsen, og dermed bidra til at dommerne klarer å holde fokus i avgjørelsesprosessen (Ursin & Eriksen, 2004, s.574). Det andre som står sentralt i forventningene til toppdommerne i de vanskelige situasjonene, er troen på å ta riktig avgjørelse. Når de forventer det som kommer til å skje, og har troen på at de kan løse den riktig, føler de forutsigbarhet og kontroll. Dette samsvarer med tidligere forskning og stressteori (Guillén & Feltz, 2011, s.4; Reme et al., 2008, s.178). Resultatene i denne studien indikerer at mentale forberedelser er viktig for å redusere opplevelsen av stress og øke sannsynligheten for å mestre stress. Hvis man veier resultatene i denne studien opp mot Giske med flere (2016) sin forskning, viser det seg å være et misforhold mellom viktigheten av mental trening og Eliteseriedommeres praktisering av mental trening. Som en nøkkelfaktor for å håndtere stressnivå, ha presisjon i avgjørelsesprosessen og holde fokus, løfter jeg frem mental trening som en viktig praktisk implikasjon av denne studien. Som forstått av Mathers og Broide (2011), og Voigt (2009) kan mental trening ha innvirkning på resultatene mine.

5.2 Opplevelse av stress

Det er naturlig å tro at opplevelsen av stress er forskjellig hos dommerne i vanskelige situasjoner når de har gjort riktig eller feil. Resultatene i denne studien viser at det ikke er av stor betydning for stressopplevelsen om dommeren dømmer riktig eller feil i kampavgjørende situasjoner. Selv når dommerne har dømt riktig, kan de så tvil over egne avgjørelser. Når de har tatt en feil beslutning, kan de likevel stå støtt i situasjonen og være overbevist om å ha gjort riktig. Danny dro en sammenligning mellom fotballdømming, ekstremспорт og mestringsfølelse, og ironisk nok kan en tidligere studie av fallskjermhoppere forklare dette fenomenet. Slik Ursin med flere forklarer (1978), er det den subjektive følelsen av å kunne prestere som reduserer stressresponsene, og ikke tilbakemeldingene fra evalueringen av prestasjonen. Når dommerne har positive forventninger om utfallet, føler de mestring. Derfor viser det seg at de kan føle mestring selv om avgjørelsen de tar er feil, og visa versa. Det gjør det interessant å se på hvilke faktorer som påvirker den subjektive følelsen.

Fra før vet vi at frykt for å gjøre feil, verbale overgrep fra trenere og spillere, trusler mot dommerens integritet, konflikter med spillere, trenere og kolleger, samt tidspress er faktorer som påvirker opplevelsen av stress hos dommere (Goldsmith & Williams, 1992; Rayney, 1995; Taylor & Daniel, 1987). Av resultatene i denne studien kommer det frem at presset dommerne legger på seg selv for å ta korrekte avgjørelser, spiller en stor rolle. Det er de selv,

sammen med teamet som tar beslutningene i forhold til det de ser der og da på banen. Reaksjoner fra spillere, trenere og publikum er en forventet del av deres rolle. Samtlige dommere mener det bare preller av dem, mens de har fokus på hva de har sett og regelverket de bedømmer ut fra. Når dommerne snakker om å stå i slike situasjoner, omtaler de det som uproblematisk. Som det følger av CATS, bestemmer kompleksiteten i hendelsen, sammenhengen i den, antall presentasjoner hvor mye stress dommerne opplever (Reme et al., 2008, s.178; Ursin & Eriksen, 2004, s.575). I tillegg spiller tidligere erfaringer og forventninger til resultatet av situasjonen inn på opplevelsen av stress (Ursin & Eriksen, 2004, s.570). Derfor kan det være situasjoner som føles mer ubehagelig og stå i enn andre. Det vil også være situasjoner hvor dommerne ikke like enkelt kan bare prelle av seg omstendighetene, men som de faktisk vil føle på presset rundt seg.

Resultatene i denne studien er i tråd med tidligere forskning, med at en dommer med mye erfaring opplever stress annerledes enn en dommer med mindre erfaring (Johansen et al, 2018, s.190). Slik jeg tolker resultatene, følger tre av toppdommerne Ursin og Eriksen sin forklaring på læring om responsutfall (2004, s.570). Det vil si at dommerne vet at handling leder til en konsekvens. Dermed er det naturlig å frykte for å gjøre feil, ønske å beskytte sin integritet, ikke ønske konflikter med spillere, trenere og kolleger. Det vil aktivere stressresponsen. Ved å følge CATS, avhenger dette av tidligere læring og den situasjonsbestemte settingen (Ursin & Eriksen, 2004, s.570). De tre Eliteseriedommerne med minst erfaring av de fire som er intervjuet, uttrykker dette. Dette støtter tidligere forskning på dommere i andre idretter (Kassidis & Anshel, 1993; Rayney, 1995). Praktisk sett kan vi forstå det med at de kjenner på følelsen av å være stresset i vanskelige situasjoner. Å være stresset fremkaller en økning i våkenhet, hjerneaktivering (Ursin & Eriksen, 2004, s.571). Beskrivelsene til dommerne er at det hjelper dem videre i kampen, fordi man blir skjerpet. Dette kan hjelpe de til å være i den riktige mentale sonen og treffe på avgjørelser (Johansen & Erikstad, s.221).

Eliteseriedommeren med lengst erfaring av informantene skiller seg vesentlig ut fra resten. Med CATS som utgangspunkt, kan vi stille spørsmål til om han i det hele tatt aktiverer stressresponsen. I motsetning til de andre funnene, viser tankegangen til toppdommeren med mest erfaring, at spillere som utfører en handling må ta konsekvensen. Tankene på hvordan det vil påvirke han selv eller kampen eksisterer ikke. På den måten kan man mene at han ikke aktiverer stressresponsen. Slik Alejo med flere påpeker, kan selvtillitten og tryggheten det gir

reducere stressopplevelsen (2020, s.141). Det kan forstås i unik kvalitet og mengde på erfaringene, samt personlige egenskaper og kompetanse. På den andre siden mener tidligere forskning at det er nærmest umulig å ikke føle noe stress i komplekse avgjørelser som skal tas på et tidels sekund, og som har konsekvenser for så mange (Guillén & Feltz, 2011; Taylor & Daniel, 1987).

Det er logisk for utenforstående å tro at stressnivået hos Eliteseriedommerne er høyest i det 20.000 tilskuere brøler ut når angriperen går i bakken, og hjemmelaget vil ha straffespark. Det viser seg derimot at på det tidspunktet er dommerne så fokuserte på arbeidsoppgaver, at prosessene i hodet deres er kontrollerte og bevisste. Tankene, tvilen og stresset kommer oftest etter at situasjonen er over. Det er da de har tid til å tenke. CATS hjelper oss med å forstå fenomenet, med at stressresponsen inntreffer når det er en betydelig og uventet endring i miljøet (Ursin & Eriksen, 2010, s.879). Eliteseriedommerne er forberedt og trent på reaksjoner fra omgivelsene. De forventer reaksjoner når en angrepsspiller går i bakken innenfor 16-meteren. Det som spiller inn på stressopplevelsen er hvorvidt dommerne har sett det som har skjedd, eller vært konsentrerte i avgjørelsen.

Det er i de tilfellene hvor de ikke har sett godt nok eller vært konsentrerte nok dommerne opplever mest stress. Dette er i tråd med Ursin og Eriksens teori (2004, s.572). På den andre siden har tidligere forskning vist at hjemmelagene favoriseres i kampavgjørende situasjoner, hvor press ligger som en sentral årsak til dette (Erikstad & Johansen, 2020). Selv om dommerne er bevisste og rolige i avgjørelsen og forventer reaksjoner fra omstendighetene, kan omgivelsene være hovedårsaken til at dommerne føler stress i etterkant av situasjonen. Dette kan forstås med at det er da hjernen oppdager avviket mellom det som er forventet og det som har skjedd (Ursin & Eriksen, 2010, s.879). De subjektive vurderingene av dommerne er basert på læring (Reme et al., 2008, s.178).

Det kommer også frem av resultatene at det er forskjell fra hvilke situasjoner innenfor straffespark og rødt kort som oppleves mer stressende. Ifølge Eliteseriedommerne krever åpenbare scoringsmuligheter mindre empati å vise ut spillere på, enn taklinger eller andre situasjoner som går på å beskytte spillerne. Den største bekymringen deres ligger rundt å klare å beskytte spillerne der de blir utsatt for forseelser som kan skade dem. Dette tilfører Voigt og Guillé med flere sin tidligere forskning om hvilke situasjoner dommerne opplever mest stress

(2009, s.98; 2018, s.28). Vi kan forstå at det psykologiske bildet er ulikt i de forskjellige utvisningssituasjonene. Spillerne kan ha ulike forventninger til å felle en spiller som bakerste mann, enn å kaste seg inn i en takling for å spille ballen. Kanskje er forklaringen at spilleren har en klar forventning om at å felle en angriper som bakerste forsvarer resulterer i utvisning, og dermed blir stressopplevelsen redusert hos dommeren. Som det følger av CATS, forklarer den affektive verdien konsekvensen, og kan påvirke stressopplevelsen til dommeren (Ursin & Eriksen, 2004, s.576; Reme et al., 2008, s.178). Det ville vært interessant å vite hvordan spillernes forventninger kan påvirke dommerens stressopplevelse.

5.3 Håndtering av stress

Det første som er verdt å merke seg i dette kapitlet, er at de fire Eliteseriedommerne er svært dyktige av håndtering av stress. Dermed kan man diskutere alle fire på et generelt grunnlag. Å håndtere stress avhenger av graden av stressopplevelsen til dommerne. Graden av stress varierer fra situasjon til situasjon. I resultatkapitlet kan vi se Anthonys straffesituasjon (*kapittel 4.2.1*) hvor han tar en feil avgjørelse, ikke utløser stress, mens Dannys utvinningsituasjon (*kapittel 4.3.4*) hvor han gjør riktig, utløser stress. Av resultatene kan man forstå at troen på deres avgjørelse, kombinert med de ytre rammene styrer stressnivået til dommerne. Opplevelsen av stress er størst når dommerne frykter de har gjort feil, og spillere, trenere og publikum har kraftige reaksjoner i etterkant. Toppdommerne har strategier for å håndtere stresset. Som det følger av CATS, handler det om å håndtere årsaken til alarmen (Ursin & Eriksen, 2004, s.571). De har forskjellige strategier i forhold til å håndtere spillere, trenere og publikum, kvitte seg med stresset, og skape kognitiv kapasitet til å ta korrekte avgjørelser resten av kampen. Med kompleksiteten i oppgaven er feil en sentral del av rollen, og feil preger selvtillit og stressnivå (Guillén & Feltz, 2011; Taylor & Daniel, 1987).

Konflikter med spillere og trenere, samt reaksjoner fra publikum er kjent som faktorer som påvirker stress (Gillué et al., 2018, s.289). I forkant av kampen forbereder toppdommerne seg på hvilke situasjoner som kan oppstå, og hvilke ytre faktorer de må ta hensyn til. Dette kan tolkes i tråd med Mathers og Brodie, at de ønsker en plan for å kunne fokusere på avgjørelser og kvitte seg med stress (2011). Spilleres reaksjoner er en av tingene de forbereder seg på. Eliteseriedommerne ønsker i utgangspunktet å kommunisere godt med spillerne, forklare og skape forståelse rundt sine valg. Likevel påpeker de at det er viktig for dem å ha en plan på hvordan de håndterer ulik atferd. Likhetene til toppdommerne med håndteringen av spillerne,

er at aggressiv atferd fra spillere og trenere møter de med flat hånd. I de tilfellene stenger toppdommerne ørene. I tilfeller hvor spillerne kommer på en rolig måte og spør hvilke vurderinger dommerne gjør, ønsker dommerne å kommunisere med spillerne. Dette samsvarer med tidligere forskning på spanske dommere, og deres strategier for håndtering av spillere (Devís-Devís et al., 2021). Det at toppdommerne tar aktive valg, og har klare strategier, minner veldig om problemfokuserede strategier for stressmestring, slik det omtales i TMSC (Lazarus & Folkman, 1984). Denne typen håndtering av stress skiller seg litt fra CATS-teorien. Dommerne omtaler situasjonene som setter dem under press som et skuespill, og at de aktivt tenker på å utstråle ro og trygghet. Dette kan også forstås i retning mot TMSC heller enn CATS, hvor de bruker kognitiv innsats for å redusere stress og styrke følelsen av trygghet (Lazarus & Folkman, 1984). Et beskrivende bilde på toppdommerne i stressende situasjoner er “the duck”. Under overflaten går tankene som propeller, mens på overflaten utstråler de trygghet.

Som det følger av CATS (Ursin & Eriksen, 2004, s.572), må toppdommerne eliminere stresset for å roe beina til anda under vannet, og føle kontroll. Under en kamp har ikke dommerne muligheten til å stå med fasiten i hånda, og kan derfor ikke med 100% sikkerhet vite at de har gjort korrekt eller feil. Årsaken til at det er viktig å eliminere avviket mellom SV og AV (stresset), er at alarmresponsen gir prioritet til uventede hendelser og hendelser der årsaken til alarmen ikke er eliminert (Reme et al., 2008, s.178). I praksis vil det si for dommerne at man ikke klarer helt å gi slipp på den situasjonen som har vært. Som Danny påpeker i *kapittel 4.2.4*, kan det påvirke videre avgjørelser i kampen. For å gi slipp på situasjonen, omtaler Eliteseriedommerne selvtillit og samarbeid som essensielt. Når dommeren bommer eller står i vanskelige situasjoner, har resten av teamet oppgaver for å hjelpe dommeren tilbake i den riktige mentale sonen. Det innebærer å bygge selvtillit, gi bekreftelser og fokusere på neste arbeidsoppgave.

En strategi som går igjen hos samtlige intervjuede Eliteseriedommere, er å tenke “neste problem”. Ved å tenke “neste problem” flytter dommerne tankene over på det som kommer til å skje, fremfor å føle på stress over noe som har skjedd. En strategi teamet bidrar med til å redusere stresset, er at de gir bekreftelser på at dommeren har gjort riktig. Selv om dommeren har gjort feil, skal teamet støtte opp om deres avgjørelse i kampen. Dette for å øke selvtilliten til dommeren, og at han skal håndtere resten av kampen på en god måte. Relatert til CATS,

styrker denne strategien den subjektive følelsen til dommeren om å kunne mestre oppgaven, og reduserer stressreaksjonen, og bidrar til at dommeren føler kontroll (Ursin, 2009, s.640; Reme et al., 2008, s.178). Det er gjort lite forskning på teamsamarbeid hos fotballdommere, og det er derfor vanskelig å både støtte eller avkrefte disse påstandene. En tredje strategi som alle dommerne bruker, er å spørre seg selv hvorfor de bommet. Det kan skje i kampen og i etterkant. Toppdommerne uttaler at det er vanskelig å glemme det som har skjedd, men at å akseptere feil er en viktig del av å håndtere stresset. På den måten kan vi forstå av CATS at de eliminerer stresset på egen hånd, og ikke er avhengig av hjelp fra sine teammedlemmer (Ursin & Eriksen, 2004, s.571). Når dommerne har funnet ut hvorfor de tror de gjorde feil, aksepterer de det som har skjedd, og kan enklere være trygge i rollen igjen.

Et annet viktig moment i håndtering av stress, er å skape kognitivt overskudd til de viktige avgjørelsene. Toppdommerne beskriver fenomenet som å skape seg mentalt overskudd til å håndtere de viktigste situasjonene i kampen på best mulig måte. Det er nærmest umulig å holde fokus i 90 minutter i strekk, og det er derfor viktig for dommerne å gjøre gode mentale valg for å skape dette overskuddet. De ønsker å ha fokus og klare tanker når det kommer situasjoner som krever mer av dem som kampledere. Å skape automatikk i kampledelsen er en av strategiene som omtales. Toppdommerne ønsker å tenke minst mulig på de enkle avgjørelsene, og gi seg selv pauser i konsentrasjon på de riktige stedene i kampen. En annen strategi er å ta bevisste valg i det de gjør. Dommerne forteller seg “frispark, fordi...”. Ved å ta disse bevisste valgene og ha kognitivt overskudd i kampen, tolker jeg det i tråd med tidligere forskning og teori, at dommerne føler større trygghet og kontroll i inngangen til situasjonene (Alejo et al., 2020, s. 141; Reme et al., 2008, s.178). Derfor omtaler toppdommerne at det er en nøkkelfaktor for hvordan de håndterer situasjonene.

Ifølge Guillén og Feltz, er dommere som er trygge på egne ferdigheter fokusert på hva de må gjøre for å håndtere oppgavene, og bryr seg mindre om å gjøre feil eller presset i situasjonen (2011, s.1). Tryggheten til toppdommerne i de vanskelige situasjonene fører de i tre forskjellige tilstander: mestring, hjelpeløshet eller håpløshet. Basert på Ursin og Eriksen sin forståelse om mestring, og slik dommerne selv omtaler det, er mestring en positiv respons av utfallsforventninger (2010, s.879). I praksis betyr det at dommerne har etablert en tro på at de vil være i stand til å håndtere situasjonen med et positivt resultat, som igjen reduserer stresset. Det er her elementet om erfaring viser seg tydeligst frem i resultatene. Hos toppdommeren

med lengst erfaring av de fire, kan vi stille spørsmål om det er mestring av stress eller om han ikke aktiverer stressresponsen. Hos de andre toppdommerne kommer det tydeligere frem at de opplever stress, og er forberedt på å håndtere det. I situasjoner hvor de ikke forventer det som skal skje, eller det skjer situasjoner utenfor deres kontroll, tolker jeg det i tråd med CATS at de er i tilstanden hjelpeløshet, hvor kontroll er mulig å oppnå - men de føler stress (Ursin & Eriksen, 2004, s.577).

Av resultatene kan man mene at dette er nærmere standarden hos Eliteseriedommere, og at dommeren med mest erfaring er et avvik. Alle de fire informantene har lang fartstid som fotballdommere og har erfaring med høy kvalitet og kvantitet. Basert på tidligere forskning kan man argumentere for at dette er grunnen til at ingen av dommerne kommer i tilstanden håpløshet (Alejo et al., 2020, Guillén og Feltz, 2011; Kassidis & Anshel, 1993; Rayney, 1995). Det kan videre forklares med at de har utarbeidet et bredt spekter av mestringsstrategier for å møte stressende situasjoner på en god måte (Devís-Devís et al., 2021). På den måten kan vi også påstå at erfaring gir større trygghet til toppdommerne, og dermed være en viktig faktor som reduserer stressnivået. I situasjoner hvor dommerne ser godt hva som skjer, har kognitiv kapasitet til å være fokuserte i avgjørelsene, mestrer toppdommerne de vanskelige situasjonene.

5.4 Konsekvenser

Fra tidligere vet vi at feildømming er den mest oppgitte kilden til stress hos dommere (Voight, 2009, s.98; Gillué et al., 2018, s.28). En av årsakene til det er at det fører til mest aggressiv atferd mot dommere (Devís-Devís et al., 2021, s.1). I tillegg fører det til negativ oppmerksomhet i media, mulig feil resultat, og generell temperatur i kampen. Dommerens prestasjon blir bedømt ut fra avgjørelsene de tar, løp og plassering for å samle informasjon til å dømme riktig, personlige lederegenskaper som håndtering av stress og selvtillit (Giske et al., 2016, s.32; Meijen et al., 2020). Ut fra resultatene i studien er det ikke nødvendigvis den fulle sannheten at feildømming er årsaken til stress, men heller den subjektive følelsen av å ta feil.

Å tenke konsekvenser er en naturlig del av dommerrollen. Både fordi dommerne ikke ønsker det negative fokuset som feil medfører, og at de uttrykker ønsket om å prestere best mulig for sin egen karriere. Ved å bruke CATS kan vi forstå at konsekvenser er noe de har lært gjennom erfaring, da hjernen har etablert at en hendelse medfører en annen (Dickinson, 1989; Reme et

al., 2008, s.178). Denne læringen av responsutfall er avgjørende for å forstå hvordan hjernen vår tolker konsekvensene av stress (Reme et al., 2008, s.178). Slik det kommer frem i resultatene, er det en forventning hos alle involverte i fotballen at resultatet av kampen blir rettferdig og riktig. Derfor vet også toppdommerne hva som følger med å gjøre feil i de kampavgjørende situasjonene. De frykter at deres avgjørelse der vil påvirke resten av kampen, og de neste avgjørelsene de selv gjør etter den kampavgjørende situasjonen.

Denne konsekvenstenkingen i tråd med forskningen til Gillué med flere, kan medføre mer stress hos toppdommerne (Gillué et al., 2018, s.28). Eliteseriedommeren med lengst erfaring av informantene skiller seg ut her. Gjennom å ha opplevd mye internasjonalt, lang fartstid i Eliteserien, og spesielle personlige lederegenskaper, tenker han merkelig lite på konsekvenser. Dette utfordrer CATS-teorien, da forventninger om responsutfall skulle vært negative når dommeren gjør feil, i forhold den negative oppmerksomheten som følger med når han har gjort feil (Ursin & Eriksen, 2004, s.571). Hvordan er det mulig å ikke tenke konsekvenser i en slik rolle? Basert på teori og tidligere forskning kan dette være vanskelig å forklare. Toppdommeren uttalte at han velger å ikke tenke konsekvenser, da det kan medføre frykt. Fra mitt perspektiv som forsker, så kan dette forklares i enorm kvalitet og kvantitet på erfaring, en stor aksept for at feil vil skje, og personlige egenskaper som gjør at trygghet ligger veldig naturlig i rollen. Samtlige av dommerne synes å ha en stor aksept for å gjøre feil. Likevel kan man si at graden de tenker konsekvenser endres med erfaring. Dommeren med minst erfaring vet at å akseptere feil er en viktig del av å kvitte seg med stress, men viser at å tenke konsekvenser er en naturlig del av rollen. Samtidig virker det å være en mer ureddhet i denne fasen av karrieren til dommerne enn det er senere. Dommerne med middels erfaring har også en aksept for feil, men er også opptatt av omstendighetene. Det kan virke som at de som har dømt internasjonalt og kun dømmer nasjonalt er mer opptatt av å ta trygge valg, enn de dommerne som er på vei ut internasjonalt.

Kommentaren “*Jeg ser den gule dommerdrakten på storskjermen og vet at jeg er i fokus. Da vet du at du har bomma.*” er ganske beskrivende for hvordan stress og konsekvenser henger sammen. Det skildrer funnene hos tre av dommerne, i forhold til læring om responsutfall (Reme et al., 2008, s.178). De vet at når mediene fokuserer på dem, så er det ikke fordi de har tatt en fantastisk avgjørelse. Media er den faktoren som skiller seg mest ut i forhold til tidligere studier (Gillué et al., 2018, Devís-Devis et al., 2021). Samtlige Eliteseriedommere

som er intervjuet omtaler at det er noe de har lært seg å håndtere, men som var en stor overgang å bli vant til. Sett med CATS-briller, har de lært at media er en konsekvens av en dårlig avgjørelse eller prestasjon. Samtlige av informantene opplyser at media er en kilde til stress, og begrunnes i at dommerne forstår at det ikke er nøytralt fokus på dommerteamet lenger, men negativt. Dette er også en praktisk implikasjon av studien. I tråd med NIF (2019b), skal idretten hjelpe unge utøvere i overgangen til seniornivå. Her kan medietrening være en viktig faktor for at nye dommere i Eliteserien opplever mindre stress og kan håndtere stress på en bedre måte.

Tidligere forskning viser at suksessrike lag kan påvirke dommerens viktigste avgjørelser i kampen (Erikstad & Johansen, 2020, s.4). Dommerens evne til å takle sosialt press legges frem som en viktig ferdighet som påvirker utfallet av de viktige avgjørelsene. Av det forstår jeg at konsekvenstenking er en sentral del av ferdigheten. Strategien som tidligere henvist til, med å tenke “next problem”, gjør at dommerne enklere kan fokusere på hver enkelt situasjon, fremfor å bli utsatt for omfanget og konsekvensene av hver enkelt avgjørelse. Selv uttrykker toppdommerne at dette er et nyttig verktøy, som enten reduserer stress, eller hjelper dem med å kvitte seg med stresset. I hver kamp evalueres prestasjonene til Eliteseriedommerne av veiledere, som har gjennomgang etter kampen og sender rapport med karakter til NFF. Deres egen karriere baserer seg på prestasjoner over tid. Ved å dømme feil i kampavgjørende situasjoner, blir deres karakter også trukket betraktelig. Derfor må denne faktoren også tas med i bildet om konsekvenser og dets påvirkning av stresset. Resultatene tilsier at dette ikke er en stor stressfaktor hos Eliteseriedommerne.

6.0 Konklusjon og videre forskning

Hensikten med denne studien har vært å søke kunnskap om hvordan Eliteseriedommerne opplever stress og håndterer stress i ulike situasjoner. Hva gjelder å oppleve stress, er Eliteseriedommerne ekstremt gode og fokuserte på strategier og arbeidsoppgaver for å føle mindre stress og mestre rollen deres. Disse strategiene gjør også at de eliminerer stresset ganske raskt når det oppstår.

I tidligere forskning på Eliteseriedommernes feil i kampavgjørende situasjoner, blir stress lagt frem som et forslag til årsak til feildømming (Johansen & Erikstad, 2018, s.221). Jeg forstår det som at opplevelsen av stress er foreslått som en årsak til feildømming. Resultatene i denne studien tyder på at dommerne opplever mest stress etter at avgjørelsen er tatt, og at de tar beslutninger ut fra det de ser på banen der og da. Stressopplevelsen er dermed noe som følger med avgjørelsene de tar, men ikke selve årsaken til avgjørelsen som blir tatt. Dette styrker heller tidligere funn på betydningen av vinkel, avstand og innsikt i avgjørende situasjoner. På den andre siden blir konsentrasjon, fokus og bildet de tar i situasjonen lagt frem som årsaker til feildømming. Følgelig kan det tyde på at opplevelsen og håndtering av stress gjør seg mest gjeldende i forbindelse med den totale prestasjonen til dommerne, heller enn utfallet av den kampavgjørende situasjonen. Hvordan godt dommerne klarer å eliminere stresset virker å påvirke deres helhetlige prestasjon (kampløse). Viktige faktorer som påvirker stressopplevelsen til dommerne er troen på egen avgjørelse, kommunikasjon med teamet, samt ytre faktorer som spillere, trenere, publikum og media. Av disse faktorene virker troen på egen avgjørelse å være viktigst. I det ligger det hvor godt de har sett situasjonen, kompleksiteten i avgjørelsen, om det er noe de har sett og opplevd tidligere, naturlige reaksjoner fra omstendighetene, og støtte fra teamet sitt. Elementet om dommerens erfaring forklarer mye om hvor stor tro de har på sine egne avgjørelser, og dermed hvor trygt de står i dem. Med andre ord, spiller erfaring inn på hvor mye stress dommeren opplever i vanskelige situasjoner.

Når det gjelder håndteringen av stress, er dette noe Eliteseriedommerne er trent på gjennom erfaring, og det praktiseres gjennom bevisste strategier. Graden av stress dommerne opplever stiller krav til håndteringen av stresset. Strategiene for håndtering av stress er i stor grad

forberedt før kamp, og går ut på å kvitte seg med det opplevde stresset i kamp.

Hovedutfordringene med stresshåndtering i vanskelige situasjoner, som kommer frem av denne studien, er at dommerne ikke får bekreftelse på om avgjørelsen de har tatt er riktig eller feil på banen. Derfor kan dommeren som har gjort en feil avgjørelse, stå med den største ro og trygghet, dersom opplevelsen hans er god. Det samme gjelder dersom opplevelsen er dårlig, kan dommeren som har gjort riktig, tro at han har gjort feil. Ved hjelp av stressteorien CATS, forstår vi at dette handler om at dommeren ikke får eliminert avviket mellom det man forventer og det som faktisk skjer. For å håndtere stresset i vanskelige situasjoner, bruker Eliteseriedommerne teamet sitt som et verktøy. Deres jobb kan være å overbevise dommeren om at han har gjort en god vurdering, for å unngå videre feil i kampen. Det kommer også frem av resultatet og diskusjonen, at dårlig håndtering av stress kan medføre flere følgefeil og mer tenkning på konsekvenser. Måten toppdommerne selv kvitter seg med stresset på, er å fokusere på “next problem”. Vurdere én og én situasjon, og ta en ny god avgjørelse for å på nytt føle trygghet.

Den praktiske implikasjonen til denne studien er å rette et fokus mot viktigheten av mental trening og stresshåndtering som fotballdommer. Dette som et nyttig verktøy for å bane vei for mulighetene dette gir for utvikling av våre fotballdommere. I tillegg viser media seg til å være en stor stressfaktor i overgangen fra 1.divisjon til Eliteserien. Derfor legges også medietrening frem som et fokusområde for at de ferske dommerne i Eliteserien skal håndtere stresset bedre. Resultater fra tidligere forskning på mental trening hos Eliteseriedommere sammenlignet med Olympiske utøvere tatt i betraktning, viser denne studien at håndtering av stress er et element som bør prioriteres i dommerutvikling i årene fremover. Det kommer også frem av denne studien at teamsamarbeid er en viktig faktor både for opplevelsen og håndteringen av stress i vanskelige situasjoner. Det finnes derimot lite forskning som kan si noe om teamsamarbeid hos dommere. Dette kan være interessant å forske videre på, med hensikt om å utvikle fotballdommere.

Svakheten med denne studien er at det er første studien jeg som forsker har gjennomført. I tillegg kan noen mene at min posisjon som forsker kan farge dataene. Andre kan også se dette som en styrke, med tanke på hvordan prosessen har foregått og datagrunnlaget jeg sitter med. Opplevelsen og håndteringen av stress vil også få en ny dimensjon i 2023, når VAR implementeres i Eliteserien. Det kan være spennende for videre forskning å se mer på hvordan

VAR påvirker stressopplevelsen til dommerne, både på banen og hos dommerne i VAR-rommet, for å få enda større forståelse rundt hva som påvirker dommeravgjørelsene på det øverste nivået i Norge. Av denne studien forstår vi også at stress er en viktig del av avgjørelsesprosessen til Eliteseriedommere. Det er svært interessant å se på hvordan det forespeiler seg i virkeligheten. Et forslag til videre forskning er derfor å observere dommerteam i Eliteserien og lytte på samband, og i ettertid gjøre intervjuer med dommerteamene, med fokus på teamarbeid, avgjørelsesprosesser og stresshåndtering.

Litteratur

Abrahamsen, F. E. (2021). *En kort introduksjon til prestasjonspsykologi*. Fagbokforlaget.

Alejo, A. A., Aidar, F. J., de Matos, D. G., Dos Santos, M. D., Silva, D. D. S., de Souza, R. F., Dos Santos, J. L., Souza, L. M. V., Costa, C. F. T., & da Silva, A. N. (2020). Does pre-competitive anxiety interfere in the performance of boxing athletes in brazil? A pilot study. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 26(2), 139–142. <https://doi.org/10.1590/1517-869220202602218943>.

Andrews, T. & Vassenden, A. (2007). Snøballen som ikke ruller – utvalgsproblemer i kvalitativ forskning. *Sosiologisk tidsskrift*, 15, 151–163. Hentet fra: <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-2928-2007-02-02>.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. Freeman.

Bourdieu, P. & Ferguson, P. P. (1999). *The Weight of the World: social suffering in contemporary society*. Stanford University Press.

Bryman, A. (2016). *Social research methods* (5. edition). Oxford University Press.

Cannon, W. B. (1987). The James-Lange Theory of Emotions: A Critical Examination and an Alternative Theory. *The American Journal of Psychology*, 100(3/4), 567–586. <https://doi.org/10.2307/1422695>.

Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory: a practical guide through qualitative analysis*. Sage.

Clark, T., Foster, L., Sloan, L. & Bryman, A. (2021). *Bryman's social research methods* (6. edition). Oxford University Press.

Coover, G. D. & Ursin, H. (1973). Plasma-corticosterone levels during active-avoidance learning in rats. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 82(1), 170–174. <https://doi.org/10.1037/h0033790>.

Corbin, J. & Strauss, A. (2008). *Basics of qualitative research* (3. edition). Sage publications.

Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (7. utgave.). Gyldendal akademisk.

Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora. (2016). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*.

Forskningsetikk. <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-humaniora-juss-og-teologi/>.

Dickson, A. (1989). Expectancy theory in animal conditioning. I S. B. Klein & R. R. Mowrer (Red.), *Contemporary learning theories: Pavlovian conditioning and the status of learning theory*, 279-308. Erlbaum.

Eriksen, H. R., Olff, M., Murison, R., & Ursin, H. (1999). The time dimension in stress responses: relevance for survival and health. *Psychiatry Research*, 85(1), 39–50.

[https://doi.org/10.1016/S0165-1781\(98\)00141-3](https://doi.org/10.1016/S0165-1781(98)00141-3).

Erikstad, M. K. & Johansen, B. T. (2020). Referee Bias in Professional Football: Favoritism Toward Successful Teams in Potential Penalty Situations. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 19–19. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00019>.

FA. (2017, 08.11). *Laws of the game & FA rules*. Hentet fra: <http://www.thefa.com/football-rules-governance/lawsandrules>.

Gillué, G. S., Laloux, Y. R., Álvarez, M. T., & Feliu, J. C. I. (2018). Sources of Stress Inside and Outside the Match in Football Referees. *Apunts. Educació Física i Esports*, 132, 22–31.

[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/2\).132.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/2).132.02).

Giske, R., Haugen, T & Johansen, B. T. (2016). Training, mental preparation and unmediated practice among soccer referees: An analysis of elite and sub-elite referees' reported practice. *International journal of applied sports sciences: IJASS*, 28 (1), 31-41.

Goldsmith, P. A. & Williams, J. M. (1992). Percieved stressors for football and volleyball officials from three rating levels. *Journal of Sport Behavior*, 15, 106-118.

Helsen, W. & Bultynck, J. B. (2004). Physical and perceptual-cognitive demans of top-class refereeing in association football. *Journal of Sports Sciences*, 22, 179-189.

Guillén, F. & Feltz, D. L. (2011). A conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in Psychology*, 2, 25–35. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00025>.

Höglund, E., Weltzien, F.-A., Schjolden, J., Winberg, S., Ursin, H., & Døving, K. B. (2005). Avoidance behavior and brain monoamines in fish. *Brain Research*, 1032(1), 104–110.

<https://doi.org/10.1016/j.brainres.2004.10.050>.

Johannessen, Christoffersen, L., & Tufte, P. A. (2021). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (6. utgave.). Abstrakt forlag.

- Johansen, B. T. & Erikstad, M. K. (2021). A Preliminary Analysis of the Importance of Distance, Angle, and Insight When Soccer Referees Make Penalty Decisions. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.595703>.
- Johansen, B. T. & Erikstad, M. K. (2018). 10. Når dommeren i fotball dømmer feil. Cappelen Damm Akademisk/Nordic Open Access Scholarly Publishing. <https://doi.org/10.23865/noasp.39.ch10>.
- Johansen, B. T. & Haugen, T. (2013). Anxiety level and decision-making among Norwegian top-class soccer referees. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 215–226. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.773665>.
- Johansen, B. T., Ommundsen, Y., & Haugen, T. (2018). Referee efficacy in the context of Norwegian soccer referees – A meaningful construct? *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 184–191. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.06.013>.
- Jordet, G. (2009). Why do English players fail in soccer penalty shootouts? A study of team status, self-regulation, and choking under pressure. *Journal of Sports Sciences*, 27, 97–106. [doi:10.1080/02640410802509144](https://doi.org/10.1080/02640410802509144).
- Kassidis, A. & Anshel, M. H. (1993). Sources and intensity of acute stress in adolescent and adult Australian basketball referees. *Australian Journal of Science and Medicine in Sports*, 26, 22-32).
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M., & Rygge, J. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utgave.). Gyldendal akademisk.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Levine, S. & Ursin, H. (1991). What is stress? I Brown M. R., Koob G. F. & Rivier (Red.). *Stress: neurobiology and neuroendocrinology*, 1-21. Marcel Dekker.
- Lode, S. S. (2006). *Proffe medmennesker - en analyse av tsunamien og etterdønningene av profesjonelle hjelpere, masteroppgave, Institutt for sosiologi og statsvitenskap*. NTNU.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning*. Universitetsforlaget.
- Mathers, J. F. & Brodie, K. (2011). Elite Refereeing in Professional Soccer: A Case Study of Mental Skills Support. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(3), 171–182. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.609018>.
- Mason, J. (1996). *Qualitative Researching*. Thousand Oaks.

- Meijen, C., Turner, M., Jones, M. V., Sheffield, D., & McCarthy, P. (2020). A Theory of Challenge and Threat States in Athletes: A Revised Conceptualization. *Frontiers in Psychology, 11*, 126–126. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00126>.
- Miles, M. B. (1979). Qualitative Data as an Attractive Nuisance: The Problem of Analysis. *Administrative Science Quarterly, 24*(4), 590–601. <https://doi.org/10.2307/2392365>.
- Neumann, C. B. & Neumann, I. B. (2012). *Forskeren i forskningsprosessen: en metodebok om situering: En innføring*. (3. utgave.). Cappelen Damm akademisk.
- Norges Fotballforbund (2021). *Dommerrangering for 2022-sesongen: -unikt og historisk*. Fotball.no. <https://www.fotball.no/dommer/toppdommer/artikler/2021/dommerrangering-for-2022-sesongen/>.
- Norges Fotballforbund. (2022). *NORCORE*. Fotball.no. <https://www.fotball.no/dommer/norcore/>.
- Norges Fotballforbund. (2023). *Regel 12 - taklinger*. Fotball.no. <https://www.fotball.no/globalassets/dommer/dommerinstruksjon/2023/2023-taklinger.pdf>.
- Norges Fotballforbund. (2022). *Spilleregler*. Fotball.no. <https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler2/>.
- Norges Fotballforbund. (2020). *Strategiplan 2020-2023*. Fotball.no. <https://www.fotball.no/tema/strategiplan-2020-2023/#173330>.
- Norges Idrettsforbund. (2019a). *Idretten skal! 2019-2023 strategiske satsingsområder*. Idrettsforbundet. https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/ed1d788edca540e682b5a296836b22f8/130_19_nif_strategiske-satsingsomrader-2019-2023.pdf.
- Norges Idrettsforbund. (2019b). *Idretten vil!: Langtidsplan for norsk idrett 2019-2023*. Idrettsforbundet. https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/8149372c5d4d439cb1b34fc1625032f0/idretten-vil_langtidsplan-for-norsk-idrett-2019-2023_lr.pdf.
- Norsk senter for forskningsdata. (u.å.). *Personverntjenester*. Hentet 20. mars 2023 fra <https://www.nsd.no/personverntjenester>.
- Orlick, T. & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The sport psychologist, 2*(2), 105-130. <https://doi.org/10.1123/tsp.2.2.105>.

- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice* (4. utgave). Sage Publications.
- Rayney, D. W. (1995). Stress, burnout, and intention to terminate among umpires. *Journal of Sport Behaviour*, 18, 312-323.
- Reme, S. E., Eriksen, H. R. & Ursin, H. (2008). Cognitive activation theory of stress-how are individual experiences mediated into biological systems? *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 6, 177-183.
- Rocha, V. V. S., & Osório, F. de L. (2018). Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: Evidence from a systematic review and meta- analysis. *Revista de Psiquiatria Clinica*, 45(3), 67–74. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000160>
- Silverman, D. (2010). *Doing Qualitative research*. (3. edition). Sage Publications Ltd.
- Skansen, S. (2023, 30. april). Molde-krisen fortsetter etter kontrovers: - kan skrote VAR for min del. <https://www.vg.no/sport/football/i/rlG7xA/ny-dommerkontrovers-i-eliteserien-kan-skrote-var-for-min-del>.
- Strauss, A. & Corbin, J. M. (1998). *Basics of qualitative research: techniques and procedures for developing grounded theory*. Sage.
- Steriade, M. (1996). Arousal: Revisiting the Reticular Activating System. *Science (American Association for the Advancement of Science)*, 272(5259), 225–226. <https://doi.org/10.1126/science.272.5259.225>.
- Taylor, A. H. & Daniel, J. V. (1987). Sources of stress in soccer officiating: an empirical study. I T. Reilly, A. Lees, K. Davids & W. J. Murphy (Red.), *Science and football: proceedings of the first world congress of science and football*, 538-544. F.N. Spon.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. (4. utgave). Fagforlaget.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitative metoder* (5. utgave). Fagbokforlaget.
- The International Football Association Board. (2022). *The laws of the game*. <https://downloads.theifab.com/downloads/laws-of-the-game-2022-23?l=en>.

- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Gyldendal akademisk.
- Tracy, S. (2010). Qualitative Quality: Eight «Big-Tent» Criteria for Excellent Qualitative Research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), 837-851.
- Ursin, H. (2009). The development of a Cognitive Activation Theory of Stress: From limbic structures to behavioral medicine. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50(6), 639–644.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00790>.
- Ursin, H., Baade, E. & Levine, S. (1978). *Psychobiology of stress - a study of coping men*. Academic Press.
- Ursin, H., & Eriksen, H. (2010). Cognitive activation theory of stress (CATS). *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 34(6), s. 877-881.
- Ursin, H., & Eriksen, H. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5), s. 567-592.
- Voight, M. (2009). Sources of stress and coping strategies of US soccer officials. *Stress and Health*, 25(1), 91–101. <https://doi.org/10.1002/smi.1231>
- Yehuda, R. (2002). Post-Traumatic Stress Disorder. *The New England Journal of Medicine*, 346(2), 108–114. <https://doi.org/10.1056/NEJMra012941>.

Vedlegg 1: Informasjonsskriv NFF dommersjef

22.08.22

Til Norges Fotballforbunds dommersjef

“Hvordan opplever toppfotballdommerne stress og hvordan de håndterer det i vanskelige situasjoner i Eliteserien?”

Jeg er masterstudent ved Høgskolen i Innlandet på studiet *Master i kroppsøving og idrett*. I min masteroppgave ønsker jeg å gjennomføre fire kvalitative intervju med Eliteseriedommere for å undersøke hvordan de opplever og håndterer stress i vanskelige situasjoner i Eliteserien.

Jeg tar kontakt med deg, som dommersjef i NFF, for å be om tillatelse til å kontakte Eliteseriedommerne for å delta i studien. Jeg gjennomfører dybdeintervju med de fire dommerne som takker ja. Spørsmålene har til hensikt om å skape mest mulig innsikt og få forståelse om tematikken.

Dommerne som stiller i masterstudien vil holdes anonymisert og det skal ikke være mulig å gjenkjenne dommerne i avhandlingen. Jeg er også underlagt taushetsplikt som forsker og prosjektet blir meldt inn til Norsk senter for forskningsdata (NSD). Det er også frivillig å delta i studien for dommerne, og de kan trekke seg når som helst uten grunn eller konsekvenser.

Håper du stiller deg positiv til studien og rask tilbakemelding.

Ved spørsmål om studien:

Masterstudent Johan William Grundt, mobil: 40555140, e-post: johanwgrundt@gmail.com

Veileder professor: Per Øystein Hansen, tlf.:63 43 03 81, e-post: per.hansen@inn.no

Med vennlig hilsen

Masterstudent Johan William Grundt, Høgskolen i Innlandet

Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeskjema

12.12.22

Vil du delta i forskningsprosjektet

” Toppfotballdommeres opplevelse og håndtering av stress ”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å finne ut hvordan Eliteseriedommere opplever og håndterer stress i vanskelige situasjoner. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Gjennomføre semi-strukturerte intervju for å skape dybdeforståelse rundt stress hos toppfotballdommere. Intervjuet tar utgangspunkt i én straffesituasjon og én utvisningssituasjon hvor respondenten gjør en feil avgjørelse. Målet er ikke å henge ut dommeren, eller finne ut av om avgjørelsen er riktig eller feil, men heller å forstå hva som faktisk skjer når man tar en stressende avgjørelse.

Denne masteroppgaven skal skape mer forståelse for dommerrollen, inspirere dommere til å utvikle seg på et felt som er lite snakket om, og forhåpentligvis bidra til å snu en trend med et negativt og overfladisk fokus på dommergjerningen.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høgskolen i Innlandet er ansvarlig for prosjektet.

Masterveileder: Per Øystein Hansen, Førsteamanuensis

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Utvalget er hoveddommere i Eliteserien. Utvalget skal bestå av Eliteseriedommere med internasjonal erfaring og de som har ambisjoner om å dømme internasjonalt.

Dommersjef i NFF Terje Hauge har gitt tillatelse og kontaktinformasjon til å kontakte Eliteseriedommerne.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta, vil intervjuet ta ca. 60 minutter med flytende prat med utgangspunkt i to videoklipp vi blir enige om i forkant. I masteroppgaven vil du bli anonymisert, og det skal ikke være mulig å bli gjenkjent for situasjonene intervjuet tar utgangspunkt i. Intervjuet blir

tatt opp av lydopptaker og lagret i forskningsserveren EduCloud. Med å delta vil du bidra til å fremme viktig informasjon for å utvikle kunnskap om dommeremnet.

Det stilles spørsmål om opplevd stress i intervjuet.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. Det holdes internt mellom student og respondenten.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Jeg behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- De som vil ha tilgang til dataene er meg selv, og veileder Per Øystein Hansen.
- Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på en egen navneliste adskilt fra øvrige data.
- Datamaterialet blir lagret på forskningsserveren EduCloud.
- Du vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjon.

Kontaktopplysninger personvernombud:

Usman Asghar – epost: usman.asghar@inn.no eller telefon: 61287483

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Datamaterialet vil anonymiseres ved prosjektslutt, som etter planen er 16.mai 2023.

Lydopptakene vil slettes, men transkripsjonen av intervjuene kan bli brukt for å kunne etterprøve forskningen, gjøre ny forskning eller undervisning. Materiellet blir liggende i forskningsservere hos Høgskolen i Innlandet. De som eventuelt kan få tilgang til transkripsjonene er andre studenter eller forskere som skal forske på det samme.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

Jeg som forsker er underlagt taushetsplikt, og prosjektet er meldt inn til Norsk senter for forskningsdata (NSD), som har vurdert at behandlingen av personvernopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor finner jeg ut mer?

Jeg håper du stiller deg positivt til å delta i denne studien, da kan du sende svar til meg på mail eller sms. Jeg håper å høre fra deg så raskt som mulig. Dersom du har spørsmål til studien er det fint hvis du tar kontakt. Kontaktinformasjonen min og til veileder er:

Masterstudent ved Høgskolen i Innlandet: Johan William Grundt, mobil: 40555140, e-post: johanwgrundt@gmail.com

Veileder professor: Per Øystein Hansen, tlf.; 63 43 03 81, e-post: per.hansen@inn.no

Hvis du har spørsmål knyttet til Personverntjenester sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- Personverntjenester på epost (personverntjenester@sikt.no) eller på telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen

Johan William Grundt

Masterstudent

Per Øystein Hansen

Veileder

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Hvordan opplever toppfotballdommerne stress og hvordan de håndterer det i vanskelige situasjoner i Eliteserien?», og har fått anledning til å stille spørsmål.

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Toppfotballdommeres opplevelse og håndtering av stress*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3: Intervjuguide

Intro

Takk for at du valgte å stille til intervju i denne masteroppgaven. Hensikten med intervjuet er å få innsyn i dine tanker om stress i toppfotballdommerrollen, og hvordan du opplever det. Vi skal også konkret inn på hvordan du håndterer press i vanskelige situasjoner. Jeg håper vi får til en flytende samtale, mer enn et "spørsmål-svar"-intervju. Men aller først er jeg interessert i å høre om deg og din bakgrunn som fotballdommer.

Kan du begynne kort med å fortelle litt om deg selv og bakgrunnen din?

Hvordan begynte du å dømme fotball?

Hva er det beste med å dømme fotball?

Hvordan er hverdagen som toppfotballdommer?

Hva er ditt beste minne hittil i karrieren?

Hva opplever du som mest utfordrende med å være kampleder?

Forberedelser til Eliteseriekamp

Når begynner du forberedelsene inn mot en Eliteseriekamp?

Hvordan forbereder du deg til en kamp i Eliteserien?

Hva er viktig for deg å gjøre inn mot en kamp i Eliteserien?

Hvilke følelser kjenner du på når du går inn på matten til Eliteseriehymnen?

Mellomsnakk:

Du har blåst i gang kampen og akten er i gang. Hva tenker du når du har blåst i gang kampen?

Del 1: straffespark

Så kommer kampens potensielt viktigste situasjon.

S1: Hvilke forventninger har du knyttet til straffesparksituasjoner?

Oppfølgingsspørsmål:

Hva betyr straffesparksituasjonene for deg som kampleder?

Hva er det med straffesparkavgjørelser som kan gjøre det stressende?

Hvis det ikke oppleves stressende:

Hvorfor er det ikke stressende?

Hvilke tanker har du når du ikke er stresset?

Er det andre ganger du føler mer stress i kampen? Hvorfor?

Vi ser en straffesparksituasjon sammen hvor objektet har tatt en feil avgjørelse.

Forventet du at denne situasjonen skulle skje? Hvordan, eller hvorfor ikke?

Er denne situasjonen vanlig eller spesiell? Hvorfor?

S2: Kan du fortelle hvordan du selv opplever straffesparksituasjonen der og da?

Oppfølgingsspørsmål:

Hvilke faktorer spiller inn på opplevelsen av situasjonen?

Hva opplevdes som veldig greit i situasjonen?

Hva opplevdes som vanskelig i situasjonen?

Får du innspill fra andre i dommerteamet?

Hvordan opplever du reaksjonene til spillerne, trenere og publikum?

S3: Hva tenker du helt konkret når straffesparksituasjonen skjer?

Oppfølgingsspørsmål:

Hvorfor tror du at du tenker sånn?

Hvordan håndterer du aggressive spillere og trenere?

Kan du beskrive din mentale aktivering når straffesparksituasjonen skjer?

Hva skjer med din mentale aktivering gjennom situasjonen og i etterkant?

S4: Hvordan følte du at du håndterte straffesparksituasjonen?

Oppfølgingsspørsmål:

Følte du mestring/tok sjanser?

Hvilke følelser sitter du på i etterkant? Hvordan bearbeider du stresset i etterkant?

Når var du mest stresset i situasjonen?

Del 2: utvisninger

U1: Hvilke forventninger har du knyttet til utvisningssituasjoner?

Oppfølgingsspørsmål:

Hva betyr utvisningssituasjonene for deg som kampleder?

Hva er det med utvisningsavgjørelser som kan gjøre det stressende?

Hvis det ikke oppleves stressende:

Hvorfor er det ikke stressende?

Hvilke tanker har du når du ikke er stresset?

Er det andre ganger du føler mer stress i kampen? Hvorfor?

Vi ser en utvisningssituasjon sammen hvor objektet har tatt en riktig avgjørelse.

Forventet du at denne situasjonen skulle skje? Hvordan, eller hvorfor ikke?

Er denne situasjonen vanlig eller spesiell? Hvorfor?

U2: Kan du fortelle hvordan du selv opplever utvisningssituasjonen der og da?

Oppfølgingsspørsmål:

Hvilke faktorer spiller inn på opplevelsen av situasjonen?

Hva opplevdes som veldig greit i situasjonen?

Hva opplevdes som vanskelig i situasjonen?

Får du innspill fra andre i dommerteamet?

Hvordan opplever du reaksjonene til spillerne, trenere og publikum?

U3: Hva tenker du helt konkret når utvisningssituasjonen skjer?

Oppfølgingsspørsmål:

Hvorfor tror du at du tenker sånn?

Hvordan håndterer du aggressive spillere og trenere?

Kan du beskrive din mentale aktivering når straffesparksituasjonen skjer?

Hva skjer med din mentale aktivering gjennom situasjonen og i etterkant?

U4: Hvordan følte du at du håndterte utvisningssituasjonen?

Oppfølgingsspørsmål:

Følte du mestring/tok sjanser? Hvordan og hvorfor?

Hvilke følelser sitter du på i etterkant? Hvordan bearbeider du stresset i etterkant?

Når var du mest stresset i situasjonen?

Er det noe vi ikke har vært inne på når temaet er hvordan toppfotballdommerne opplever stress og hvordan de håndterer det i vanskelige situasjoner i Eliteserien?

Vedlegg 4: Godkjenning fra NSD

Vurdering av behandling av personopplysninger

Skriv ut 18.01.2023

Referansenummer
793261

Vurderingstype
Standard

Dato
18.01.2023

Prosjekttittel
Masteroppgave

Behandlingsansvarlig institusjon
Høgskolen i Innlandet / Fakultet for helse- og sosialvitenskap / Institutt for folkehelse og idrettsvitenskap

Prosjektansvarlig
Per Øystein Hansen

Student
Johan William Grundt

Prosjektperiode
01.11.2022 - 16.05.2023

Kategorier personopplysninger
Alminnelige
Særlige

Lovlig grunnlag
Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)
Uttrykkelig samtykke (Personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 16.05.2023.

[Meldeskjema](#)

Kommentar

OM VURDERINGEN

Sikt har en avtale med institusjonen du studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket.

TYPE OPPLYSNINGER

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger og særlige kategorier av personopplysninger (helseopplysninger).

DEL PROSJEKTET MED PROSJEKTANSVARLIG

For studenter er det obligatorisk å dele prosjektet med prosjektansvarlig (veileder). Del ved å trykke på knappen «Del prosjekt» i menylinjen øverst i meldeskjemaet. Prosjektansvarlig bes akseptere invitasjonen innen en uke. Om invitasjonen utløper, må han/hun inviteres på nytt.

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Prosjektet vil gjøre tiltak for å ivareta de registrertes rettigheter etter personvernforordningen (art. 12 nr. 1 og 2), og gi informasjon i samsvar med art. 13/14.

De registrerte har i utgangspunktet rett til innsyn, retting, sletting av sine opplysninger, hvis de sikkert kan identifiseres i datamaterialet. Hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, anbefaler vi at du rådfører deg med institusjonen din så snart som mulig, for bistand. Institusjonen har plikt til å vurdere om rettighetene skal/kan innfris, og svare den registrerte innen en måned. Personverntjenester kan også kontaktes for råd og veiledning om rettigheter.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

Vi har vurdert at du har lovlig grunnlag til å behandle personopplysningene, men husk at det er institusjonen du er ansatt/student ved som avgjør hvilke databehandlere du kan bruke og hvordan du må lagre og sikre data i ditt prosjekt. Husk å bruke leverandører som din institusjon har avtale med (f.eks. ved skylagring, nettpørreskjema, videosamtale el.)

Personverntjenester legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1 f) og sikkerhet (art. 32).

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Se våre nettsider om hvilke endringer du må melde: <https://sikt.no/melde-endringer-i-meldeskjema>

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

Vi vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!