



IDROTTPSYKOLOGI



HÖGSKOLAN I HALMSTAD
- Vi spränger gränserna

Stress och hälsa hos elitfotbollsdomare

Högskolan i Halmstad
Sektionen för Hälsa och Samhälle
Psykologi inriktning idrott, 61-90 hp, ht 2011
C-uppsats, 15 hp
Handledare: Andreas Ivarsson & Lukas Linnér
Examinator: Prof. Urban Johnson

Författare:
Anders Götsén
Victor Virolainen

HÖGSKOLAN I HALMSTAD
Box 823
301 18 HALMSTAD

Tel vx 035 - 16 71 00
Tel direkt 035 - 16 7.....
Telefax 035 - 14 85 33

Besöksadress:
Kristian IV:s väg 3
Pg 788129 - 5

Författarnas tack.

Vi vill rikta ett stort tack till Svenska Fotbollsförbundet och framförallt Johan Fallby, som har hjälpt oss med denna studie. Ett speciellt tack går till de deltagande domarna som ställde upp i undersökningen och gav oss materialet som uppsatsen bygger på.

Götsén, A., & Virolainen, V. (2011). *Stress och hälsa hos elitfotbollsspelare*. (C-uppsats i psykologi inriktning idrott, 61-90 hp). Sektionen för Hälsa och Samhälle: Högskolan i Halmstad.

Sammanfattning

Denna studie hade som syfte att undersöka vilka orsaker till stress svenska elitfotbollsspelare upplever samt hur spelarna hanterar den upplevda stressen. Vidare syfte var att undersöka hur stressen påverkar spelarnas hälsa, och vilken påverkan stressen har på beteendet hos spelarna. Urvalet till denna studie bestod av 10 svenska elitfotbollsspelare, både män och kvinnor, med spelaruppdrag inom Allsvenskan eller Superettan säsongen 2011. En semistrukturerad intervjuguide användes under antingen telefon- eller personliga intervjuer. Intervjuerna analyserades genom en kvalitativ innehållsanalys. Resultatet som framkom i denna studie ligger huvudsakligen i linje med den tidigare forskningen som har gjorts inom området. Vidare visar även resultatet att de deltagande spelarna i huvudsak inte upplever en negativ påverkan av stressen på deras hälsa. De resultat som framkom i studien diskuteras vidare i samband med tidigare forskning inom detta område och runt de metodologiska frågor som framkom av studien. Förslag för framtida forskning samt hur resultatet av studien kan appliceras praktiskt ges.

Nyckelord: *Coping, elitfotbollsspelare, hälsa, stress.*

Götsén, A., & Virolainen, V. (2011). *Stress and health in elite soccer referees*. (C-Essay in sport psychology, 61-90 ECTS credits) School of Social and Health Sciences: Halmstad University.

Abstract

The purpose of the present study was to examine what Swedish soccer referees perceive as stressful and how the referees cope with the perceived stressors. Further purposes were to examine how the perceived stress affect the health of the referees and what affect it has on the behavior of the referees. In the study 10 Swedish elite soccer referees, both males and females, with refereeing assignments in the Allsvenskan or Superettan in the 2011 season participated. A semi structured interview guide was used during either telephone- or personal interviews. The interviews were analyzed through a qualitative content analysis. The results are primarily in line with previous research of this field. Further, the results show that the participating referees does not experience a great deal of negative influence on their health stemming from stress. The results of the study are further discussed in regards to previous research in the field as well as in conjunction with the methodological questions that arose during the study. Suggestions for future research and practical applications of the results are also given.

Keywords: *Coping, elite soccer referees, health, stress.*

Introduktion

Domare fyller en kritisk funktion inom både amatör och professionell idrott, dock är domare ofta baktalade och har en kontroversiell roll. Idrottsdomare får utstå en fientlighet som inte bara är begränsad till spelare utan också från, tränare, åskådare och media inom idrotten (Baldwin, 2008). Pressen på idrottsdomare att producera felfria prestationer ökar regelbundet och allt som oftast riktas strålkastarna på domarna för att skapa kontroverser och belysa deras kritiska påverkan på matchen/idrotten (Mascarenhas, Collins, & Mortimer, 2005). Detta gör att det är viktigt att identifiera vilka de upplevda källorna till stress är och vilka domare som är i riskzonen för att drabbas av de negativa konsekvenser som stressen kan leda till. Detta har i sin tur betydelse när det kommer till att konstruera interventioner för att antingen minska den upplevda stressnivån eller för att öka domarnas förmåga att hantera stressen (Goldsmith & Williams, 1992).

Stressprocessen är enligt Cassidy (2003) länken mellan livsstil och fysisk och/eller psykisk hälsa, detta på grund av att stressprocessen påverkar en individs beteende, upplevelser, emotioner, kognition och attityd. Livsstilen som kommer av individens sätt att tänka, känna samt attityd kring situationer och beteendeförändringar angående hälsa har på ett övertygande sätt kunnat kopplas till att ha en direkt och/eller indirekt påverkan på individens hälsa (Cassidy, 2003). Detta gäller även inom idrott där stress har en stor påverkan, då den både kan påverka välmående (DiBartolo & Shaffer, 2002) och prestationen (Humphrey, Yow, & Bowden, 2000) hos idrottsutövare.

När det kommer till att hantera stress så har forskning inom psykologi (Lazarus, 2000; Dugdale, Eklund, & Gordon, 2002) kommit fram till att misslyckande med att effektivt hantera stressfyllda händelser kan påverka viktiga kognitiva, somatiska och emotionella faktorer. Exempelvis fann; Gould, Finch, och Jackson (1993); Lupien och McEwen (1997) att stress kan påverka en rad psykologiska och somatiska processer när det kommer till tävling och idrottsutövande, till exempel: motor-prestationen, koncentration, minnesfunktion, självförtroende och arousalnivå.

Mascarenhas, O'Hare, och Plessner (2006) beskriver hur forskningen kring domare under den senare tiden har gått ifrån forskning kring stressrelaterad påverkan på domarna till att mer studera prestationsrelaterade undersökningar. Ett stressrelaterat område som inte har fått så mycket fokus när det kommer till domare och stress, är dess påverkan på hälsovariabler. De studier som har handlat om domare, stress och hälsa, har varit riktade mot utbrändhet (Rainey, 1995b; Rainey & Hardy, 1999).

Följden av detta är att studier om hälsopåverkan på grund av stress, hos fotbollsdomare är av intresse att undersöka. Effekterna av stress kopplat till hälsa är intressant att undersöka då deras kritiska roll som domare skulle kunna leda till en negativ hälsopåverkan. Således är det grundläggande syftet med studien att undersöka vad som orsakar stress hos domarna och hur stressen hanteras samt dess påverkan på domarnas hälsa.

Begreppsdefinition

Stress.

Lazarus och Folkman (1984) beskriver stress som en speciell relation mellan individen och miljön/kontexten som bedöms av individen som antingen uttömmande eller överskrider han eller hennes resurser och möjligt hotar hans eller hennes välbefinnande. Genom denna definition läggs vikten på relationen mellan individen och miljö/kontexten, som på ena sidan

tar hänsyn till karaktärsdrag hos individen i fråga, och på andra sidan karaktären hos miljön/kontexten. Fletcher, Hanton, och Mellalieu (2006) beskrev stress som en pågående process som involverar en individ transaktion med sin miljö/situation, göra värderingar av situationen som de befinner sig i, och strävar efter att hantera eventuella problem/frågor som kan uppstå (anpassad från Lazarus, 1999).

Inom stress finns en rad dimensioner och de innehåller olika varaktighet och allvarlighetsgrad. Det finns också olika sätt att klassificera dessa dimensioner och en av dess klassificeringar är på ett kontinuum. Den klassificeringen är hämtad från Wheaton (1996, se, Figur 1 i Bilaga 1). Wheaton (1996) gjorde distinktioner i kontinuumet och på ena sidan (flest åtskilda) återfinns stressorer som: Plötsliga trauman (överfall, olyckor), livs föränderliga händelser (arbetslöshet eller död av närstående). I mitten av kontinuumet finns dagliga besvär (vardags irritationer, problem som; resor, borttappade saker) och på andra yttersidan (flest kontinuerliga) återfinns icke-händelser och kroniska stressorer (familjekonflikter eller omvårdnad av anhörig).

Coping.

Coping (hantering) definieras av Lazarus och Folkman (1984) som: ”Regelbundna växlingar av kognitiva processer och beteendeaktioner, för att kunna hantera externa och/eller interna krav som upplevs som ansträngande och/eller oöverbärliga jämfört med individens resurser.” (s. 141). Lazarus och Folkman (1984) menar att undersökningar om coping skulle fokusera på vad en person faktiskt gör snarare än vad den brukar göra, då detta går i linje med uppfattningen att coping är en process snarare än en egenskap. Vidare menar Lazarus och Folkman (1984) att coping är en ”skiftande” process, som innebär att individer förlitar sig på särskilda strategier vid olika tidpunkter under en stressfylld situation. Det är den konstanta värderingen och omvärderingen som formar hanteringen. Till exempel om en person till en början värderar en situation som hotfull och hanterar den genom rationalisering och detta i sin tur reducerar han/hennes nivå av stress, så kan den efterföljande omvärderingen bli att situationen inte längre värderas som hotfull och individen kanske använder en annan form av hantering i form av djupa andetag (Nicholls & Polman, 2008). En annan nyckelaspekt i modellen som Lazarus (1999) och Lazarus och Folkman (1984) utformade är att coping är en medveten aktion. Coping är en viljestyrd aktion och det är en distinktion mellan coping och automatiserade eller omedvetna beteenden. Cassidy (2003) menar att definitionen av coping speglar en process som är både av en kognitiv och beteendemässig art.

Hälsa.

Enligt Janlert (2000) kan hälsa definieras som “En dimension som säger något om människans kroppsliga och psykiska tillstånd.” (s.136). Hälsa är ett svår definierat begrepp och ytterligare en definition är hämtade från Sarafino (2004): ” Termen hälsa refererar till en rad positiva tillstånd av fysisk, mental och socialt välmående, inte bara frånvaron av skada eller sjukdom.” (s. 1).

Teoretisk referensram

En integrativ modell av stressprocessen, Transaktivt synsätt på stress.

Cassidy (2000, 2003) presenterade en integrativ modell för stressprocessen (se, Figur 2 i Bilaga 1). Modellen utgår från ett transaktionssynsätt, som innebär identifierandet av variablerna i processen, de personliga, miljön/kontexten och interaktionen mellan individen och miljön. Transaktionssynsättet utgår från att individen är aktiv och är en påverkande part i processen. När det kommer till stress och coping så är det transaktionssynsättet det synsätt som är vanligast inom psykologi (Cassidy, 2000, 2003; Nicholls & Polman, 2007).

Transaktionssynsättet bygger till stor del på det forskningsarbetet som Lazarus (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984) gjorde. Cassidy (2003) mål med att presentera denna integrativa modell för stressprocessen, var att försöka föra samman det som var känt om stressprocessen gällande yttre krav och resurser, inre psykiska processer samt resultatet i form av hälsa eller sjukdom. I modellen när det kommer till de psykologiska processerna är den kognitiva bedömningen, föreställningar och kognitiva stilar de som är i fokus. Kognitiv bedömning fick en framträdande roll inom stressforskning just genom det forskningsarbetet som genomfördes av Lazarus (1966; Lazarus & Folkman, 1984). Den kognitiva bedömningen är en av två viktiga delar när det kommer till att förstå stressprocessen, den andra är hanteringen (coping) av stressorerna (Lazarus, 1990). Anshel, Kim, Kim, Chang, och Eom (2001) menar att det är mindre meningsfullt att undersöka hanteringen (coping) utan att också inkludera den individuella värderingen/bedömningen (appraisal) av den stressfyllda situationen.

Kognitiv bedömning.

Enligt Anshel, Kim, Kim, Chang, och Eom (2001) består kognitiv bedömning av två steg, den primära och sekundära bedömningen. Den primära bedömningen består av värderingen om huruvida en situation är stressfylld eller inte stressfylld. Bedömningen av sekundär karaktär gör värderingen huruvida den egna förmågan är kapabel att hantera med problemet/stressorn. Den värderings/bedömningsmodell som har fått mest fokus från forskare menar att när en situation blivit kategoriserad som stressfylld så görs ytterligare en indelning, där situationen antingen stämplas som skada/förlust, hotfull eller utmanande (Lazarus & Folkman, 1984). Skada/förlusttolkningen reflekterar stress eller skada som redan har skett. Värderingen av skada/förlust görs oftast när en idrottare upplevt fysik eller mentala fel, reprimander, skada eller smärta. Hot- värderingen reflekterar idrottarens tillstånd oro (state anxiety), detta för att hot- värderingen speglar oron om hur situationen kommer att bli (McCrae, 1984). Utmaningsvärderingen reflekterar synvinkeln att individen kommer att tjäna på att överkomma den stressfyllda upplevelsen/situationen. Peacock och Wong (1990) menar att en viktig komponent till utmaningsvärderingen är förväntningen att obehagliga situationer är naturliga i idrott och att dessa situationer måste överkommas för att önskat resultat skall kunnas uppnås.

Coping.

Den integrativa modellen för stressprocessen som presenteras av Cassidy (2003) lägger fram att copingapproacherna som en individ använder beror på dennes föreställningar. Föreställningarna är och handlar om miljön/kontexten en individ befinner sig i, samt den stresstålighet han/hon har. Cassidy (2003) nämner att det finns sju dominerade teman när det kommer till coping och föreställningar; upplevd kontroll, optimism/pessimism, attributionsstil, problemlösningsstil, prestationsmotivation och engagemang, upplevt socialt stöd, samt känslomässig reaktionsbenägenhet.

Upplevd kontroll.

Upplevd kontroll är enligt Skinner (1995) ett centralt begrepp när det kommer till mänskligt beteende och upplevelser, då det är ett begrepp som återfinns och har forskats inom bland annat emotion, interpersonellt beteende, stress och hälsa. Skinner (1995) menar vidare att en förlust av kontroll är alltid något starkt negativt när det kommer stress och forskningen kring det. Skinner (1995) hävdar att upplevd kontroll härstammar och bygger på våra funktioner att överleva, att människor och andra djur föds med ett kompetensbehov att vara herre över vår omvärld. Detta behov av upplevd kontroll utvecklas genom interaktion med andra individer och erfarenheterna av dessa interaktioner avgör om en känsla av kontroll eller en brist på

kontroll uppstår. Den upplevda kontrollen är en viktig aspekt när det kommer till hur individer påverkas av stressorer och hur de hanterar med dessa.

Optimism/pessimism.

Ytterligare ett centralt tema när det kommer till stress och coping är: optimism/pessimism. Känslan av hopp/optimism kontra hopplöshet/pessimism är klart relevant när det kommer till attributioner kring livsstress. 1976 gav Beck ut sin kognitiva teori om depression, där en kognitiv triad ingår. Denna triad innebär att en individ som är deprimerad har en negativ syn på sig själv, sin värld samt sin framtid och triadens centrala tema är hopplösheten. Livsstressorer och yttre krav kommer in i den kognitiva triaden på så sätt att det negativa synsättet är en reaktion på dessa två. Det negativa tänkesättet uppstår när en individ inte kan handskas med livsstressorerna eller de yttre krav som sätts på individen.

Attributionsstil.

Attributionsstil är kopplat till en individs kognitiva process, att attributioner görs om orsakerna till en händelse i försök att förklara dem. Attributioner innehåller tre dimensioner enligt Abramson, Seligman, och Teasdale (1978): inre-yttre, stabil-instabil och global-specifik. Dimensionen inre-yttre innebär att attributioner om en händelse görs och om denna händelse ligger utanför eller inom vår uppfattade kontroll. Stabil-instabil har med oföränderlighet att göra, ett ”alltid”-tillstånd eller specifik händelse och variationerna däremellan. När det kommer till dimensionen global-specifik innefattar den om man ser på en händelse som situationsspecifik eller om händelsen kommer att vara utanför ens kontroll oavsett vart man tar vägen. Om dessa dimensioner läggs ihop så blir resultatet att en individ som attribuerar en händelse som yttre, stabil och global är känsligare för stress och eventuellt depression (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978; Cassidy, 2003).

Problemlösningstil.

Problemlösningstil är en teori på många sätt kopplas ihop med den kognitiva bedömningen som Lazarus (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984) beskrev och förklarade. Den kan kopplas ihop genom att i problemlösningstil återfinns en process innehållande fem stadier och om dessa fullgörs brukar en individ bli mindre känslig samt mottaglig för yttre stressorer och den potentiella konsekvensen depression. De fem stadierna är: problemorientering, problemdefinition och problemformulering, skapande av alternativa lösningar, beslutsfattande och genomförande av lösningen och bekräftande. Det skall dock påpekas att begreppet problemlösningstil är mångdimensionellt begrepp och att många olika metoder inom problemlösningområdet har utvecklats (Cassidy, 2003; Nezu, 2004).

Prestationsmotivation och engagemang.

Prestationsmotivation och engagemang spelar en central roll enligt Lazarus och Folkman (1984) då motivation och engagemang påverkar den kognitiva bedömningen av situationer med stressorer. Grad av engagemang och värderingar av mål studeras vanligtvis i området prestationsmotivation eller prestationssträvan. Cassidy (2003) menar att individer med en stark strävan att prestera handskar stress bättre än individer med mindre prestationsmotivation och mål.

Upplevt socialt stöd.

Socialt stöd som resurs för att hantera upplevd stress är en viktig sådan, då den mildrar effekterna av stress (Cassidy, 2003). Enligt Sarason, Pierce, och Sarason (1990) skall socialt stöd ses som en individvariabel, detta på grund av att det är ytterst en individs personliga konstruktion av stöd inom individens upplevda verklighet som bäst påvisar sambandet mellan

individens beteende och upplevelser. Sarason, Pierce, och Sarason (1990) går vidare med att individuella skillnader i stressnivå och hälsa förutspås bättre av upplevelser av subjektivt socialt stöd än grader av objektivt socialt stöd.

Känslomässig reaktionsbenägenhet.

När det kommer till känslomässig reaktionsbenägenhet så anser Cassidy (2003) att detta är ett namn som symboliserar de olika beteckningar som har använts för former av ångestberedskap på ett bra sätt. Ångestberedskap/ångestbenägenhet är begrepp som återfinns inom personlighetspsykologin, där det bland annat kallas för neuroticism. Enligt Schneider (2004) så upplever individer med en hög neuroticism fler stressorer som stressande och att intensiteten av stressen är högre än individer som har en låg nivå av neuroticism.

Tidigare forskning

Stress.

Enligt Steptoe och Ayers (2004) så studeras stressprocesser på hälsa och risken för sjukdomar från en rad olika forskningsmetoder: kliniska undersökningar, experiment och djur tester. Även om stressprocessen studeras från en rad olika forskningsmetoder, så härstammar dessa forskningsmetoder allt som oftast från två olika perspektiv. Det ena perspektivet är att med hjälp olika forskningsmetoder undersöka potentiella stressfyllda situationer/omständigheter. Ett exempel på en potentiell stressfylld situation/omständighet skulle kunna vara omvårdnad av en sjuk släkting. Det andra perspektivet inom stressprocessen fokuserar på orsaken till en specifik sjukdom. Exempel på detta skulle kunna vara: depression, hjärtsjukdomar samt relationen mellan stress och cancer. Ett konkret exempel hittas när en individ utsatt för en längre tids stress (kronisk stress). Kronisk stress (e.g., familjekonflikter eller omvårdnad av anhörig) utan en effektiv hantering påverkar bland annat immunförsvaret och blodtrycket i kroppen. Detta kan över tid leda till större fysiologiska skador (Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2005). Kronisk stress är också kopplat till depression och utbrändhet (Rainey, 1999; Marin et al., 2011).

Stress i idrott.

Idrottares upplevelser av stress är enligt McKay, Niven, Lavalley, och White (2008) ett populärt forskningsområde, och en rad studier (e.g., Gould, Horn, & Spreeman, 1983; Scanlan, Ravizza, & Stein, 1989; Woodman & Hardy, 2001b; Hanton, Fletcher, & Coughlan, 2005; McKay, Niven, Lavalley, & White, 2008) har gjorts. Studierna inom området har fokuserat på en rad olika delar för att bättre förstå stress inom idrott, bland annat källor till stress, den kognitiva värderingen, och coping. När det kommer till källor till stress så är Gould, Finch, och Jackson (1993); Holt och Hogg (2002); Noblet och Gifford (2002) studier som haft som syfte att identifiera stressorer som utövare upplever. Genom dessa studier har ett stort antal stressorer identifierats där Noblet och Gifford (2002) diskuterar att likheterna i resultat mellan studier tyder på att många av dessa stressorer verkar vara gemensamma för deltagare från olika idrotter. Resultatet som framkom, gör att slutsatsen om att det finnas en kärngrupp av stressorer som alla idrottsutövare upplever kan göras. Stressorerna som framkom är: pressen att prestera på hög nivå, oro för att prestera dåligt och svårigheterna att balansera idrotts- och ickeidrottsliga åtaganden. Även om det finns gemensamma stressorer inom idrottskontexten, så finns det bevis att enskilda idrotter också har sina unika stressorer, till exempel jobbosäkerhetens samband med karriärsövergången inom idrotten australiensisk fotboll (Noblet & Gifford, 2002).

James och Collins (1997) var mer specifika i identifikationen av källor till stress då studiens syfte var att identifiera källor till stress under eller inom tävlingskontexten, åtta generella

källor till stress framkom, källorna som oftast kom på tal var: tävlingsoro och tvivel, tävlingens natur, självpresentation och social utvärdering, undermålig prestation samt signifikanta andra. Studier (Feltz, Lirgg, & Albrecht, 1992; Gould, Horn, & Spreeman, 1983; Kristiansen & Roberts, 2010) har gjorts på ungdomar och barn när det gäller tävling stressorer och oro, dessa studier hittade bland annat att prestationsrelaterade oroskällor var vanliga, där kvalitén på motståndet och att prestera på en stor tävling var stressfyllda element (Kristiansen & Roberts, 2010).

Woodman och Hardy (2001a) undersökte källor till stress inom idrottskontexten, med syftet att undersöka de problem/frågor som är underliggande när det kommer till stressorer av icketävlings karaktär hos idrottaren när denne förbereder sig för stora internationella tävlingar. De kom fram till ramverk innehållande fyra kategorier av stressorer av icketävlings karaktär inom idrott: miljö problem/frågor, personliga problem/frågor, team och ledarskap problem/frågor. Fletcher och Hanton (2003) fann att de största källorna till stress av icketävlings karaktär vara bland annat: ekonomi, resor, skador, mål och förväntningar på socialt nätverk, roller samt kommunikation. Dessa källor placerades genom en deduktiv innehållsanalys in i de kategorier som Woodman och Hardy (2001a) kom fram till. Fletcher, Hanton, Mellalieu, och Neil (2010) kom fram till andra kategorier av stressorer av icketävlings karaktär än vad som framkom i Woodman och Hardy (2001a) studie. Fletcher et al. (2010) resultat innefattade kategorierna: Inbyggda faktorer för idrotten, roller inom idrottsorganisationen, idrottsrelationer och interpersonella krav, idrottskarriär och prestationsutveckling problem/frågor samt organisations struktur och klimatet inom idrotten.

I studierna Fletcher och Hanton (2003); Hanton, Fletcher, och Coughlan (2005); McKay, Niven, Lavalley och White (2008); Fletcher, Hanton, Mellalieu och Neil (2010) samt Woodman och Hardy (2001a) påträffas dimensionen personliga problem/frågor. Personliga problem/frågor är alla stressorer av icketävlings karaktär inom idrott som är direkt kopplade till individen, till exempel nutrition och skador. Hanton, Fletcher, och Coughlan (2005) hittade att idrottare upplever och kommer ihåg mer stressorer som är och härstammar ur kontexter av icketävlingskaraktär inom sin idrott, än stressorer som var relaterat till själva tävlingsprestationen.

Dugdale, Eklund, och Gordon (2002) undersökte den kognitiva värderingen och coping hos elitidrottare när de möter förväntade kontra oväntade stressorer. Ingen signifikant skillnad gjordes när det kom till val av copingstrategier när stressorn var väntad eller oväntad. Om en stressor värderades som skadlig så påverkade det inte hur svårt det skulle vara att klara av stressorn. Nicholls, Holt, och Polman (2005) undersökte effektiv och ineffektiv coping när det kom till prestationsrelaterade stressorer under tävling. Resultaten visar att strategierna som associeras med effektiv coping, var rationalisering, omvärdering, positiv self-talk, ha och följa en rutin, andningsövningar, socialt stöd under tävling och fysisk avslappning. Dessa är några studier som ökat förståelsen för värderingen (appraisal) och/eller de copingstrategier som idrottare använder när stressorer upplevs.

Källor till stress hos domare.

Forskning gällande domare och deras upplevelser kring orsakerna till stress har gjorts inom flera olika idrotter. En av de första undersökningarna som gjorde på området var Goldsmith och Williams (1992) som undersökte upplevda orsaker till stress hos domare inom amerikansk fotboll och volleyboll. De fann fem stycken orsaker till upplevd stress hos domarna de undersökte: rädsla för fysisk skada, rädsla för att misslyckas, tidspress, verbala övergrepp samt press från själva matchen. Rainey (1995a) undersökte upplevda orsaker till

stress hos baseball- och softballdomare och fann fyra faktorer som orsakade stress hos domarna: rädsla för att misslyckas, rädsla för fysisk skada, tidspress och interpersonella konflikter. Senare undersökningar av Stewart och Ellery (1998) på volleybolldomare samt Rainey och Hardy (1999) på rugbydomare, identifierade samma fyra orsaker som Rainey (1995a) till upplevd stress hos domarna. Rainey (1999) menade att forskningen hade identifierat fyra huvudsakliga upplevda orsaker till stress hos domare: prestations oro/rädsla för att misslyckas, tidspress, rädsla för fysisk skada samt interpersonella relationer. Domarna i denna studie indikerar själva att tre av dessa faktorer: rädsla för att misslyckas, tidspress och interpersonella konflikter leder till ökad stress medan den fjärde, rädsla för fysisk skada, trots att den identifierats i flertalet undersökningar, faktiskt inte leder till ökad stress (Rainey, 1999).

Stewart, Ellery, Ellery, och Maher (2004) undersökte amerikanska basketdomare där de undersökte orsaker till stress hos domarna mitt under pågående säsong. Orsaken till undersökningen var att flertalet tidigare undersökningar av stressorsaker hos domare har genomförts efter säsongen vilket skulle kunna påverka resultatet av dessa (Stewart & Ellery, 1998). Resultaten som framkom av Stewart et al. (2004) var liknande tidigare forskning då fyra faktorer (rädsla för fysisk skada, rädsla för misslyckande, tidspress samt bristande respekt) identifierades som orsaker till stress. Rädsla för fysisk skada, rädsla för misslyckande och tidspress har identifierats som orsaker i flertalet tidigare undersökningar (Goldsmith & Williams, 1992; Rainey, 1999; Stewart & Ellery, 1998) medan orsaken bristande respekt har identifierats av Rainey (1999) även om den då gick under namnet bristande erkännande (Stewart, et al., 2004). Den hypotes som Stewart, et al. (2004) hade kring att tidpunkten på säsongen då domarnas stressnivå mäts (under pågående säsong eller efter) eventuellt kunna påverka nivån av stress fanns inget stöd för då den upplevda stressen hos domarna var liknande tidigare undersökningar. Tsorbatzoudis, Kaissidis-Rodafinos, Partemian, och Grouios (2005) undersökte handbolldomare, deras upplevda orsaker till stress och drog slutsatsen av deras resultat att det finns en relativ konsekvens när det gäller de upplevda orsakerna till stress, i alla fall inom lagidrotter. Vidare resoneras det att forskningen istället skulle riktas mot hur domare hanterar akut stressfulla situationer och vilka faktorer som kan påverka individens resurser att hantera situationen. Viss senare forskning har gjorts, exempelvis Voight (2009) som undersökte orsaker till stress hos fotbolldomare där resultatet som framkom liknande tidigare studier inom området.

Det finns flertalet undersökningar som har försökt att ta reda på hur mycket stress domare upplever. Gencay (2009) gjorde en undersökning på turkiska fotbolldomare (både huvud och assisterande domare) där de mätte stressnivån hos domare under säsongen. De fann att huvuddelen av domarna som deltog i undersökningen rapporterade låga eller moderata nivåer av stress. Flera undersökningar har påvisat liknande resultat, låga till moderata nivåer av upplevd stress hos domare, som stöd för tanken att domare inte upplever mycket stress i samband med deras uppgifter. Undersökningar hos flera olika idrotter har visat liknande resultat: baseball- och softballdomare (Rainey, 1994), rugbydomare (Rainey & Hardy, 1999), volleybolldomare (Stewart & Ellery, 1996), basketdomare (Stewart, Ellery, Ellery, & Maher, 2004), handbolldomare (Tsorbatzoudis, Kaissidis-Rodafinos, Partemian, & Grouios, 2005), fotbolldomare (Voight, 2009), fann alla låga till moderata nivåer av upplevd stress hos de domare som deltog i undersökningarna. Viss kritik har dock lyfts mot sättet att mäta mängden av stress genom att be domarna uppskatta den upplevda stressen ur en sammanlagd synpunkt (efter, eller under säsongen) snarare än efter varje enskild match (Rainey & Hardy, 1999).

Stress och utbrändhet hos domare.

Studier har gjorts gällande domare i syfte att undersöka om det finns ett samband mellan orsaker till stress hos domare och utbrändhet. Rainey (1995b) undersökte upplevda orsaker till stress samt en eventuell vidare koppling till utbrändhet och avsikt att sluta som domare. I studien undersöktes om tidigare identifierade orsaker till stress hos domare för att identifiera om det eventuellt även skulle finnas en koppling till utbrändhet. Rainey (1995b) fick resultatet att: rädsla för att misslyckas, tidspress samt interpersonella konflikter (alla tidigare identifierade orsaker till stress; Rainey, 1995a) fanns som orsaker till även utbrändhet. Ett visst samband mellan utbrändhet och avsikten att sluta som domare finns, i viss mån, enligt Rainey (1995b). Fler undersökningar på samma ämne har även genomförts på basketdomare (Rainey, 1999) och rugbydomare (Rainey & Hardy, 1999) där två tidigare identifierade orsaker till stress (tidspress samt interpersonella konflikter) även fanns som orsak till utbrändhet hos domarna.

Coping i idrott.

När idrottare tävlar, utsätts och värderar de en rad potentiella stressorer. Oförmågan att hantera stressorerna är en signifikant negativ faktor för en fullt fungerade idrottsprestation (Lazarus, 2000). Detta har gjort att coping inom idrott har fått en ökad fokus hos forskarna (e.g., Anshel, Kim, Kim, Chang & Eom, 2001). Forskare har kommit fram till att både personliga (e.g., kognitiv värderingen av händelsen som antingen positiv eller negativ, upplevd intensitet av stressorn, copingstil) och situationsfaktorer (e.g., källor till akut stress, karaktären på idrottstävlingen) påverkar copingprocessen. En persons copingstil kan ses som dispositionen som förklarar eller förutspår hans eller hennes val av specifika strategier när individen responderar på vissa stressfyllda situationer (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Endler & Parker, 1990), eller som tendensen att välja vissa typer av coping (Anshel & Anderson, 2002). Litteraturen visar att idrottare använder sig av en stor variation av coping strategier som respons på stressorer (Nicholls & Polman, 2007) bland annat; koncentrerar sig på sina mål (Gould, Eklund, & Jackson, 1993), socialt stöd (Rees, Hardy, & Freeman, 2007), tidshantering (Gould, Eklund, & Jackson, 1993), visualisering (Dale, 2000; Gould, Eklund, & Jackson, 1993), ventilera obehagliga emotioner (Gaudreau & Blondin, 2002) och approach-kognitiva strategier (Anshel, 2001).

Coping hos domare.

En av de första studierna som koncentrerade sig på coping hos domare var Anshel och Weinberg (1995) vilka undersökte copingstrategier hos amerikanska och australienska basketdomare. Deras syfte var att se vilka copingstrategier domarna använde samt om det fanns någon/några kulturella skillnader mellan ländernas domare. Resultaten av studierna var en tendens att basketdomare i större utsträckning använde sig av beteendefokuserad coping snarare än emotionellt fokuserad och att det endast fanns en kulturell skillnad hos fyra av de femton undersökta orsakerna till stress. Kaissidis-Rodafinos, Anshel, och Porter (1997) undersökte australiensiska basketbolldomares copingresponser till tre specifika, stressfyllda situationer (göra misstag, aggressiva spelare/coacher samt närvaro av viktiga andra). De fann att domarna använde en undvikande copingstil snarare än en approachinriktad. Vidare hittades även ett samband mellan den använda copingstilen (undvikande) och lägre nivåer av stress. Kaissidis-Rodafinos, Anshel, och Sideridis (1998) replikerade tidigare forskning (Kaissidis-Rodafinos, Anshel, & Porter, 1997) men undersökte även kulturella aspekter då de undersökte två grupper av basketdomare (australiensiska och grekiska). Forskarna fann vissa skillnader mellan kulturerna även om det betonas att det inte går att generalisera allt för mycket kring dessa beroende på hur studiens utformning.

Kaissidis-Rodafinos och Anshel (2000) visade i sin studie med grekiska basketdomare att den copingstil som domarna använder beror på vilken orsaken till stressen är i situationen. En viss generell skillnad upplever de ändå i studien, nämligen att en undvikande copingstil var vanligare hos de grekiska domarna snarare än en mer approachinriktad copingstil. Vidare fann även Kaissidis-Rodafinos och Anshel (2000) att de domare som använde mer approachinriktad copingstil, snarare än undvikande stil, ledde till en ökad upplevd stressnivå. Anshel och Weinberg (1999) undersökte två grupper av basketdomare (en amerikansk och en australiensisk) i syfte att undersöka copingstilar (approach eller undvikande) till 14 olika stressorer samt att undersöka om det finns några kulturella skillnader mellan dessa målgrupper. Vidare fanns även att det kan vara passande att använda en viss copingstil beroende på vilken stressor det handlar om. Vissa kulturella skillnader hittades även i studien, alltså amerikanska och australiensiska domare skiljde sig i vilken copingstil de använde till olika stressorer, i vissa av de 14 stressorer som undersöktes (Anshel & Weinberg, 1999).

I en senare studie av Voight (2009) undersöktes amerikanska fotbollsdomare kring vilka copingstrategier de använde när det kom till olika situationer som uppfattades stressande. Resultatet av studien visade att domarna använde många olika copingstrategier i de olika situationerna men att domarna generellt använde en problemfokuserad copingstil snarare än emotionsfokuserad. En ytterligare studie som fokuserade på coping hos domare gjordes av Louvet, Gaudreau, Menaut, Genty, och Deneuve (2009) där de mätte användandet av tre copingstilar (problemfokuserat, tillbakadragande samt stödsökande) hos franska fotbollsdomare vid tre separata tillfällen under en hel säsong. Resultatet som framkom ur studien var att användande av tillbakadragande och stödsökande som copingstil generellt sett minskade under säsongen medan användande av problemfokuserad coping var stabilt under tiden.

Det finns mycket forskning kopplat till området stress, hantering och hälsa, hos idrottare och i viss mån domare (e.g., Holt & Hogg, 2002; Voight, 2009). När det kommer till stress, hantering och hälsa hos fotbollsdomare så finns det en upplevd brist framförallt kopplat till hälsopåverkan av stress i tidigare forskningen. Därav finns det ett föranlett intresse att komplettera området, således är studiens avsikt att närmare studera fotbollsdomare och stressens hälsopåverkan.

Syfte

Studiens syfte är att undersöka de upplevda orsakerna till stress hos fotbollsdomare och även hur domarna hanterar dessa stressorer. Ytterligare ett syfte är att undersöka hur domarna anser att den upplevda stressen påverkar deras beteende och hälsa.

Frågeställning.

1. Vilka faktorer domarna upplever kan orsaka stress?
2. Hur leder den upplevda stressen till någon påverkan hos domarnas beteende?
3. Vilka strategier använder domarna själva för att hantera upplevd stress?
4. Hur påverkar den upplevda stressen domarnas upplevda hälsa?

Metod

Intervjupersoner

Urvalet till denna studie bestod av 10 stycken svenska elitfotbollsdomare, varav 7 stycken manliga och 3 stycken kvinnliga. Både hel- samt deltidsanställda domare fanns representerade i urvalet. Svenska fotbollsförbundet (<http://www.svenskfotboll.se/>) definierar en fotbollsdomare som dömer på allsvensk och superettan nivå (herrar) eller allsvensk nivå

(damer) som en elitfotbollsdomare. Vi har valt att endast undersöka domare vars huvudsakliga roll är som huvuddomare. Författarna har valt att beskriva deltagarna i studien utan ålder och erfarenhet i syfte att i största möjliga mån se till att konfidentialiteten hos deltagarna bevaras. Detta är extra betydelsefullt i denna studie då intervjupersonerna är del av en relativt liten grupp elitfotbollsdomare och därför skulle kunna identifieras.

Material/Apparatur

Inför intervjuerna utformades en intervjuguide (bilaga 3) som bestod av två huvudsakliga delar. Den första delen behandlades kortare demografisk information i syfte att få en ökad förståelse och skapa en mer personlig kontakt med deltagarna i intervjusituationen. Den andra delen av intervjun bestod av fem stycken frågor som utgjorde huvuddelen av intervjun. Dessa frågor var utformade öppna, alltså utan svarsalternativ i syfte att få en så bra beskrivning av domarens egna upplevelser av stress. Förutom dessa fem huvudsakliga frågor bestod intervjuguiden av ett antal förberedda följdfrågor i syfte att kunna utveckla de svar som framkom. Huvudfrågorna samt de förberedda följdfrågorna följdes i sin tur upp av mer individanpassade följdfrågor vid de tillfällen de behövdes. För att testa den egenutformade intervjuguiden genomfördes en pilotintervju med en domare som inte ingår i undersökningsgruppen. Efter genomförandet av pilotintervjun gjordes det ett par ändringar i intervjuguiden i syfte att bättre lyckas få svar på de frågeställningar som studien består av.

Procedur

I ett första steg togs kontakt med det Svenska Fotbollsförbundet i syfte att få deras hjälp med att få kontakt med elitfotbollsdomare. Efter att ha presenterat ämnet gavs tillgång till kontaktuppgifter för att kunna nå elitdomarna. Ett informationsbrev (bilaga 2) där studiens syfte samt etiska aspekter såsom frivillighet och konfidentialitetsprincipen ingår skickades ut till elitdomarna. Ett par dagar efter att brevet skickades ut togs kontakt via e-post och telefon till de domare som avsågs ställa upp i intervjun. Intervjuerna genomfördes under de följande två veckorna, antingen via telefon eller vid ett personligt möte och författarna genomförde fem intervjuer var. I ett inledande stadiet av varje intervju påmindes deltagarna ånyo om det faktum att deltagande var frivilligt, att de kunde hoppa av när som helst utan anledning och att det som sades skulle behandlas konfidentiellt (bara författarna kommer veta vem som har sagt vad) samt att intervjun skulle spelas in. De domare som blev intervjuade lämnade ett muntligt samtycke till deltagande i intervjun och till den information som delgivits dem samt även att vi skulle spela in intervjun i syfte att kunna analysera den i ett senare skede.

Design och analysmetod

Efter genomförandet av intervjuerna transkriberades dessa av författarna. De transkriberade intervjuerna analyserades sedan enligt ”innehållsanalys metoden” (Graneheim & Lundman, 2004). Detta innebär att de transkriberade intervjuerna går igenom och innehållet minskas utan att tappa betydelse, vilket följs av en process där betydelsefulla citat belyses. Vidare samlas liknande citat tillsammans och blir till koder och grupperas sedan till kategorier. Graneheim och Lundman (2004) beskriver att processen att göra en innehållsanalys antingen kan göras genom att titta på det manifesta innehållet (det som bokstavligen står) eller genom att studera det latenta innehållet (forskarens tolkning av vad som menas). I denna studie har innehållet blivit analyserat manifest, alltså exakt vad som står. Detta val gjordes i syfte att minimera den eventuella påverkan som författarna själva kan få på innehållet.

Graneheim och Lundman (2004) beskriver även ytterligare en viktig aspekt när det kommer till kvalitativ innehållsanalys. Detta är att se till att studien har så hög trovärdighet som möjligt vilket uppnås genom att se till att studien är trovärdig, pålitlig och överförbar. För att

uppnå hög trovärdighet är det viktigt att se till att de meningsbärande enheterna ur intervjun väljs, så att de inte blir för snäva eller för vida. Vidare är det även av betydelse att inga betydande data utelämnas eller oviktiga data tas med i studien. Med detta i åtanke gjordes processen att ta ut de meningsbärande enheterna separat av forskarna och endast där samtycke mellan författarna fanns valdes enheterna med i studien. För att visa hur kategoriseringen av enheterna/koderna har gått till redovisas citat under resultatredovisningen i syfte att belysa denna process.

En del i att uppnå hög pålitlighet är enligt Graneheim och Lundman (2004) att informationen som samlas in kan påverkas genom de erfarenheter som dras under processen att samla in informationen. I syfte att minska detta genomfördes en pilotintervju innan huvudstudien inleddes samt en dialog fördes mellan forskarna under processen att intervjua domarna. Under denna dialog uppstod frågan om intervjuguiden skulle anpassas efter de erfarenheter vi drog under de första intervjuerna. Detta gjordes dock inte då författarna ansåg det viktigare att ställa samma frågor till alla deltagare och på så sätt få ut likvärdiga svar.

Enligt Graneheim och Lundman (2004) är det även viktigt att se till att en studie är möjlig att överföra till andra sammanhang. Ett av sätten att uppnå detta är genom en ingående beskrivning av försökspersonerna. Detta har dock inte gjorts i denna studie då författarna upplevde det som en risk mot konfidentialiteten hos deltagarna att göra en ingående beskrivning av gruppen. Vidare är det även viktigt att belysa analysprocessen vilket har gjorts genom inkluderandet av citat för att förtydliga resultaten.

Resultat

Resultaten av studien har analyserats och sammanställts i tabell 1-4 (bilaga 4). Tabellerna visar de resultat som uppkom i studien och visar på hur de olika överordnade teman utgörs av underordnade teman inom de olika kategorierna. Siffrorna i tabellerna refererar till antalet deltagare som uttryckt samma åsikt, alltså inte hur många gånger åsikten har uttryckts, utan antalet deltagare som uttryckte åsikten. För att förtydliga de olika kategorierna och deras innehåll kommer citat från deltagarna att användas. Förutom de teman som presenteras nedan så gavs det uttryck från deltagarna om huruvida domaryrket är stressfyllt eller inte, det fanns en variation av upplevelsen kring stress där de flesta inte upplevde domaryrket som stressfyllt.

Källor till stress

Denna kategori beskriver de stressorsaker som deltagarna själva upplevde i sin uppgift som domare (se tabell 1 i bilaga 4). De stressorer som deltagarna uttryckte kategoriserades in i sex stycken överordnade teman vilka är: ”Tidsbrist och livsprioriteringar”, ”Fattandet av särskilda beslut”, ”Interpersonella relationer”, ”Tekniska och praktiska problem i matchkontexten”, ”Bristfälliga förberedelser” och ”Recensioner från media som upplevs orättvisa”. Dessa sex överordnade teman kommer att presenteras i fallande storleksordning med den orsaken till stress som flest domare upplever först.

Tidsbrist och livsprioriteringar.

Tidsbrist och livsprioriteringar var en upplevd källa till stress hos deltagarna och behandlar de stressorer som har med att få ihop domaruppgiften i samband med civila ansvarsområden och tidsfaktorer. Flera deltagare uttryckte att bristen på tid och att prioritera mellan exempelvis jobb, familj och dömning kunde orsaka stress. Även det faktum att tidsbristen kunde påverka förberedelserna inför match negativt samt tidsbrist i samband med resor uppfattades som stressande av deltagarna.

Livsprioriteringar.

Livsprioriteringar innebär att deltagarna uttryckte att de upplever en stress när civila ansvarsområden (framförallt; familj och jobb) ställs i konflikt med de tidsbehov som domaruppgiften kräver. En deltagare belyser just livsprioriteringarna på följande vis: ”Den jobbigaste stressen är egentligen de innan match, att man får ihop allting med; familj, jobb, resandet och tränandet. Det är den tuffaste stressen”. Inom detta underordnade tema urskiljer sig huvudsakligen två olika former av stressorer som antingen har med familjen eller jobbet att göra. När det kommer till familjen uttryckte en deltagare på följande sätt: ”med familjebiten den stressen kan ju egentligen vara att man inte hinner med att riktigt att, det skapar ett dåligt samvete”. Angående stressorer kopplat till jobbet handlar det dels om svårigheter att komma ifrån jobbet men även ett dåligt samvete eftersom deltagarna inte vill missköta sina jobbförpliktelser, en deltagare uttryckte sig på följande sätt kring denna stressor: ”stressrelaterat är att hinna med allting, ja när man jobba, så var det en konstant stress och en konstant dåligt samvete för det man inte hann göra”. Ovanstående citat belyser också en annan viktig sak att poängtera inom detta tema, att en del av deltagarna är heltidsanställda i sin funktion som domare, vilket gör att de inte har något annat jobb som nu skapar en konflikt mellan att döma och ett civilt jobb. Dock har dessa deltagare varit i en situation där dömning och civilt jobb kunde skapa stress, vilket de också uttryckt i sina respektive intervjuer.

Tidsbrist.

Tidsbrist som stressor hos deltagarna kan till exempel handla om sena tillsättningar till matcher eller att tiden för förberedelser inte räcker till vilket i sin tur kan påverka prestationen negativt. Detta uttrycker en deltagare på detta sätt: ”då kunde det bli en stress att skit jag har inte hunnit träna eller att man till och med blir så sen att du inte hann träna, men det är ju mer en stress för en tid som du inte får till riktigt”. Ett mer specifikt exempel på hur tidsbrist kan skapa stress var de deltagare som uttryckte resor som stressande. De menade att en tidsbrist i samband med, eller på grund av resor var ett fog för stress. Detta eftersom det finns en risk att problem uppstår i samband med resan varvid domaren i fråga inte hinner fram till matchen i tid, vilket belyses i följande citat:

alltså jag kör, kör jag bil så är det, det minst stressande för då kör jag alltid i så god tid att det, men det kan vara eventuellt att, ja byte av, ja om man åker kommunal trafik. Det kan det vara om man ska landa och sedan ta flygbussen in och sådär. Men sen brukar vi kunna se till så att du får så pass tidiga flyg så att man inte ska hänga på ett hårstrå.

Fattandet av särskilda beslut.

Det överordnade temat fattande av särskilda beslut behandlar att deltagarna uttryckte att speciella beslut kunde leda till stress. Detta var beslut av icke fotbollsrelaterad karaktär eller kontroversiella/matchavgörande beslut. Förutom detta menade deltagarna även att det kunde uppstå stress i situationer där deltagarna är osäkra på om ett beslut är korrekt eller inte. Viktigt att poängtera är att detta gäller i situationer där något av de tre underordnade teman gäller, alltså inte i de flesta beslutssituationer.

Osäkerhet om beslutet är korrekt.

Detta underordnade tema innefattar enklare beslut som domaren ska fatta, men att det finns faktorer som försvårar detta och leder till osäkerhet hos domaren. Deltagarna uttryckte flera olika anledningar till denna osäkerhet bland annat: kort beslutstid, inte sett situationen och inte veta och beslutet är korrekt. Osäkerheten som kommer av att inte veta om beslutet var korrekt eller att inte veta vilket beslut som ska tas, leder till stress hos dem deltagare som

uttryckte detta. Gällande huruvida beslutet var korrekt eller inte uttrycker sig en deltagare på följande vis: ”ja, främst är det ju när du dömer en match och du har tagit ett beslut som, som, du kan förnimma, möjligen inte är helt riktigt”.

Kontroversiella beslut.

Ett antal av deltagarna indikerade att beslut av kontroversiell eller matchavgörande karaktär kunde leda till stress hos dem. Enligt deltagarna som uttryckte detta underordnade tema var kontroversiella beslut framförallt straffar samt utvisningar. Förutom fattandet av dessa beslut var även ifrågasättandet av besluten samt medias reaktioner på dem potentiella orsaker till stress. För att belysa detta underordnade tema har följande citat från en av deltagarna tagits med: ”under matchen kan det ju för sig vara stressande ibland, det kan hända saker, som fotbollsdomare måste du göra saker som du vet om blir kontroversiella”.

Icke fotbollsrelaterade beslut.

Förutom kontroversiella beslut fanns det även ytterligare en typ av beslut som deltagarna uttalade sig om som stressande. Detta var icke fotbollsrelaterade beslut vilket innebär beslut som har med andra saker än spelet på plan att göra. Exempel på dessa beslut är huruvida en match ska avbrytas eller inte på grund av exempelvis publiken. Fattandet av detta beslut kräver en ovan roll och blir en ovan uppgift för domaren. Att på detta sätt tvingas att gå utanför sin vanliga roll uppfattades som stressande och även att bli granskad av media samt att ensam få skulden för dessa beslut var stressande för deltagarna. På följande sätt uttryckte en av deltagarna detta underordnade tema: ”självklart händelser som inte är fotbollsrelaterade, det vill säga läktarproblem, situationer, det börjar brinna på en läktare, dem är ju svårare att förbereda sig för och kan väl i grunden framkalla en stress och ett, ett större stresspåslag”.

Interpersonella relationer.

Flertalet deltagare uttryckte att interpersonella relationer var en faktor som kan leda till stress för dem. Inom detta överordnade tema återfinns källor till stress som orsakas av andra individer som interagerar med domaren. Deltagarna uttryckte att det är när det blir fel eller uppstår problem i relationen med andra individer, kan stress uppstå. De interpersonella relationerna består av tre underordnade teman, den största där relationerna till spelare uppfattades som en orsak till stress och två mindre där relationerna till tränare/ledare för lagen eller till kollegorna under match kan vara orsaker till stress.

Bristfälliga relationer till spelare.

När det kommer till relationerna gentemot spelarna så handlar det dels om att det har uppstått en bristande respekt för domaren hos spelarna eller att det har uppstått en konfliktartad situation. Exempel på konfliktartade situationer kan vara att spelarna omringar domaren och en konflikthantering krävs. Två citat som syftar till att belysa vad deltagarna menar med att interpersonella relationer från spelare kan skapa stress: ”lägger de energi på att bara gnälla och skäll på mig så skapar det ju en stress hos mig också” samt: ”upplever stress när man blir omringad av personer”.

Bristfälliga relationer till ledare.

Gällande ledare eller tränare är det framförallt förklaring av kontroversiella beslut som är orsaken till stress. En av deltagarna uttrycker sig följande kring detta ämne: ”det kan ju vara om det varit en tuff, tät jobbig match. Att man vet att tränaren kommer att stå där och banka på dörren”. Förutom att behöva förklara sig för ledare menade vissa deltagare även att de upplevde att ledare eller tränare kunde sätta press på domaren i vissa lägen. Pressen som deltagarna kände från ledare kunde leda till ett stresspåslag vilket en deltagare uttryckte på

detta vis: ”Oftast kanske inte deras mål är att stressa men deras mål är att sätta press och just pressen kan just leda till att du blir just stressad”.

Bristfälliga relationer inom domarteamet.

Förutom de interpersonella relationerna till spelare eller tränare så kunde även relationerna till övriga medlemmar i domarteamet skapa stress. Dessa stressorer vara på grund av bristande personkemi inom domarteamet, dåliga förberedelser hos andra i domarteamet eller ett svårläst kroppsspråk hos domarkollegorna. Detta upplevde deltagarna som en form av stress, som kan belysas med följande citat från en av deltagarna: ”Och det kan också vara ett stressmoment. Att man känner fan, vi klickar inte här, personkemin”.

Tekniska och praktiska problem i matchkontext.

När det kommer till detta överordnade tema så innebär detta att ett problem uppstår som försvårar prestationen för domaren. Deltagarna upplevde stress när de ställdes inför situationer som de inte kan påverka eller har kontroll över antingen inför en match eller under en match. Detta överordnade tema är indelat i två underordnade teman: rent praktiska problem eller problem med den tekniska utrustning som används av domarna.

Tekniska problem.

Problem med teknisk utrustning kunde orsaka stress enligt deltagarna, framförallt när det gäller den kommunikationsutrustning som används i dagens fotboll (headset) inte fungerar som den ska. En av deltagarna uttryckte sig på detta vis: ”att tekniken inte funkar, kommunikationen, alltså headsetet inte funkar att man kan kommunicera med varann som händer relativt ofta, det kan skapa stress under match”.

Praktiska problem.

Praktiska problem är en källa till stress, som innebär att olika praktiska faktorer som normalt fungerar blir ett problem. Dessa praktiska problem kan infinna sig både innan, under samt runtomkring matchen. Exempel på dessa praktiska problem är resemomentet till och från matcher. Ytterligare exempel när det kommer till praktiska problem ges i form av ett citat från en av deltagarna:

men du kommer till arenan, och det kanske visar sig att bortalaget inte har rätt tröjffärg med sig, eller att man inser de här var lika varandra eller man känner att det blir svårt att lösa det på plats, sådant där kan vara lite jobbigt ibland.

Bristfälliga förberedelser.

Det överordnade temat bristfälliga förberedelser behandlar att deltagarna uppfattade det som stressigt att prestera när det inte fått tillräckligt med tid att förbereda sig på det sätt som de vill. Bristfälliga förberedelser leder till stress då deltagarna uttryckte att förberedelser krävs för den förhållandevis krävande uppgiften som döma fotboll är, vilket följande citat från en av deltagarna väl belyser: ”att det är så pass svårt att döma fotboll att när man väl gör det måste man alltid, alltid, alltid vara så förberedd det går att vara”.

Bristfälliga generella förberedelser.

Bristfälliga generella förberedelser innefattar att deltagarna uttryckte att olika faktorer kan påverka förberedelserna negativt. De olika faktorerna som uttrycktes var skiftande i sin natur. En deltagare som uttryckte bristande förberedelser ur ett mer generellt perspektiv uttryckte sig på följande vis: ”det kan vara dålig sömn, dålig kost, dålig träning, dålig tid att ladda upp t.ex. Allt det kan till, i alla fall för mig att jag känner en, någon slags stress när jag kliver in till en

match”. Detta citat belyser även hur olika faktorerna som orsakar stress kan vara.

Bristfälliga fysiska förberedelser.

Detta underordnade tema handlar om att deltagarna uttryckte att deras fysiska status (beroende på tidigare skador eller sjukdomar) inte var tillräcklig för uppgiften. Följande citat belyser de bristfälliga förberedelserna på grund av fysiska bekymmer som uttryckt av en av deltagarna: ”men har du, har du liksom varit sjuk och tränat dåligt eller haft någon form av skada och ska tillbaka då kan det ju vara något som finns i huvudet inför prestationen, att du inte vet hur kroppen ska svara inför matchen”.

Upplevt orättvisa recensioner.

Detta överordnade tema handlar om att deltagarna upplever att deras prestationer inte utvärderas rättvist, sett ur domarens eget perspektiv. Domarens perspektiv i detta fall innebär att en känsla av orättvis behandling uppstår som i sin tur blir en källa till stress.

Recensioner från media som upplevs orättvisa.

När det gäller media upplever flera domare att deras prestation bedöms på ett icke objektivt eller missvisande sätt vilket kan skapa stress hos domarna. Förutom detta spelar även det faktum att domarna själva sällan ges möjlighet att uttrycka sin version av det som hände in. En av deltagarna uttryckte sig följande när det gäller media och upplevd, icke rättvis utvärdering: ”den kan ju också vara att man får tidningen dagen efter och läser någonting som man inte tycker stämmer överrens”. Viktigt att poängtera är att det som ingår i detta tema huvudsakligen handlar om en upplevd orättvisa när det gäller bedömningen av deltagarnas prestation, snarare än själva bedömandet eller utvärderandet generellt sett.

Upplevd icke objektiv behandling.

Inom detta underordnade tema tog deltagarna upp att de upplevde stress i de situationer där de inte blev objektivt behandlade. Det handlade om externa element som källa till den upplevda stressen. Dock så uttrycktes detta på ett generellt sätt, vilket följande citat belyser: ”det är ju att våra prestationer blir ju inte alltid alltså objektivt bedömda”.

Beteendepåverkan

Beteendepåverkan (se tabell 2 i bilaga 4) är den kategori som innefattar hur deltagarna uppfattar att den upplevda stressen påverkar deras beteende. Resultatet inom denna kategori var fåtaligt samt relativt bristfällig på innehållsrikedom. Detta attribueras till att deltagarna själva uttryckte att dem hade svårt att utvärdera denna aspekt hos sig själva: ”det är ju naturligtvis svårt att bedöma, eftersom att det är svårt att bedöma hur man reagerar, det är oftast enklare för andra människor att analysera och kanske kommentera”. Ytterligare en viktig aspekt som framkom var att deltagarna uttryckte insikten att beteendet borde påverkas av stressen, vilket följande citat understryker: ”det hoppas jag att den inte gör. Men det gör den säkert”. Trots det fåtaliga resultatet kan ett visst resultat dras kring hur beteendet påverkas av stressen hos deltagarna.

Byter beteendemönster.

Inom denna kategori, fanns det en viss samstämmighet kring att beteendet på något sätt påverkas av stressen. Flera deltagare uttryckte att dem ändrade sitt beteendemönster när de blev stressade. Dock skiljde det sig i hur beteendemönstret förändrades hos de olika deltagarna. Ett exempel på en beteendepåverkan var en ökad fysisk ansträngning: ”blir att man börjar springa lite fortare, springer lite längre, tar lite längre löpningar”. Följande två citat ger en tydlig fingervisning på hur stora skillnader det var när det kom till

beteendepåverkan: ”klart att man liksom, att man blir osäker liksom, man går från sin magkänsla till att börja fundera” jämfört med: ”det finns en risk att man, så att säga använder reptilhjärnan och liksom”. Som citaten visar finns det en skillnad i hur deltagarna uppfattar förändringen i beteendemönstret, det översta citatet visar en deltagare som börjar fundera mer vid stress, jämfört med det andra citatet som belyser en deltagare som funderar mindre i en stressad situation.

Blir eftertänksam.

Några av deltagarna uttryckte att stress eventuellt påverkar deras beteende genom att de blir mer slutna/eftertänksamma och börjar älta. En deltagare uttryckte sig på följande sätt när det gäller hur dennes beteende påverkas av den upplevda stressen: ”Jag blir i alla fall fundersam, det är klart att man blir lite grubblande”.

Hantering av stress

Denna kategori innehåller hur deltagarna hanterar de upplevda stressorerna (se tabell 3 i bilaga 4). Kategorin beskriver hur deltagarna hanterar stress i domaryrket generellt, alltså inte kopplat till specifika stressorer. Som tabellen visar så innehåller hantering av stress sju stycken överordnade teman: ”Socialt stöd”, ”Trygghet i att utföra domaruppgiften”, ”Förberedelser och utvecklingsorienterad”, ”Konstruktiv kognitiv hantering”, ”Individuella faktorer för hantering av stress”, ”Behålla lugnet” och ”Kommunikation med eller hantering av spelare/situationer under match”. Vi kommer att presentera dessa överordnade teman i fallande storleksordning med den som flest domare använder först.

Socialt stöd.

Det överordnade temat som uppkom hos flest av deltagarna var socialt stöd. Socialt stöd innebär för deltagarna att de hanterar stressen genom att söka stöd hos andra människor. Detta innebär stöd framförallt genom hjälp att prata om och bearbeta stressfyllda situationer men även direkt stöd från kollegor under match.

Stöd från kollegor.

Flertalet deltagare uttryckte att stödet från kollegor var en betydande aspekt när det gäller att hantera stress, både under men även utanför matcherna. Under matcher kan stöd från kollegor vara att kommunicera sinsemellan vilket följande citat belyser: ”Alltså nu har vi ju headset och då kan man ju prata med sina assisterande kollegor. För stöd och man kan snacka sinsemellan”. När det kommer till stöd från kollegor utanför matcherna belyste en deltagare detta på följande sätt: ”man har ju inom citationstecken ett domarnätverk där man har kollegor och människor inom fotbollsfamiljen som man har kontakt, en nära kontakt som man kan ventileras och som man kan prata med”.

Stöd från organisationen.

När det kommer till stöd från organisationen uttryckte flera deltagare att de upplevde att stödet från förbundet (Svenska fotbollsförbundet) var ett sätt att hantera stress för dem. I stödet från organisationen ingick stöd från coacher, observatörer och psykologer vilket en av deltagarna uttryckte på följande sätt: ”Men, annars då tycker jag att jag får, det finns bra och kunniga personer runtomkring mig och runtomkring organisationen.”

Stöd från familj.

Vidare uttryckte vissa domare att stöd från familj och vänner var ett sätt att hantera stressen samt att det var en förutsättning för att klara av uppgiften som domare, vilket följande citat från en av deltagarna belyser: ”Nu har jag mina, min familj nära mig så att /.../ det är ju en

förutsättning, jag hade nog inte klarat det utan dem”. För att hantera stressen som uppstod inom rollen som domare använde sig några av deltagarna av stöd från individer utanför fotbollen.

Trygghet i att utföra domaruppgiften.

Detta överordnade tema uppkom hos flera av deltagarna och behandlar det faktum att de flesta deltagarna ser faktorerna erfarenhet samt tidigare upplevda situationer som viktiga orsaker till att de inte upplever för mycket stress. Tillsammans med grundträning, kunskap och utbildningar skapar detta en trygghet i att utföra domaruppgiften utan att känna någon större stresspåverkan. En deltagare formulerade sig på följande vis när det gäller detta ämne: ”Sen blir man ju tränad på det också man blir ju duktigare ju fler gånger man utsätts för det. Det är en väldig skillnad mot hur man började döma första året och hur man dömer nu. Träning ger färdighet”.

Erfarenhet.

När det kommer till erfarenhet så uttryckte deltagarna att det är just erfarenheten som leder till att de inte upplever lika mycket stress som när de började döma fotboll. Eftersom de redan har upplevt och hanterat stressfyllda situationer i samband med dömandet vet de om att de kommer klara av det i framtiden. Den vetskapen blir ett sätt att hantera och minska stressen. Två av deltagarna uttryckte sig följande kring erfarenhet och hantering av stress: ”Erfarenhetsbanken är otroligt viktig och man vet att man tidigare har klarat av en sådan stresssituation så blir man betydligt bättre en andra, nästa gång man hamnar i en likande situation” samt ”I början var det ju tuffare, när man hade mindre erfarenhet, nu säger jag ju inte alls att jag inte är opåverkbar idag, men jag hanterar det på ett annat sätt idag än tidigare”.

Grundförutsättningar för utförandet av domaruppgiften.

Ytterligare ett underordnat tema inom detta överordnade tema är grundförutsättningar för utförandet av domaruppgiften. Detta handlar både om den fysiska grundträningen och den mentala tryggheten i domaruppgiften genom att ha kunskap och utbildningar för att klara av uppgiften. En deltagare uttalade sig angående detta underordnade tema så här: ”plus att det handlar om att jag vet om att jag har en grundträning i mig, jag har en grundtrygghet”.

Förberedelser och utvecklingsorienterad.

Ett annat tema som identifierades hos deltagarna var förberedelser och ett utvecklingsorienterat synsätt. Detta överordnade tema innehåller två underordnade teman: förberedelser samt utvecklingsorienterade förberedelser. Kopplingen mellan dessa är att de utvecklingsorienterade förberedelserna är ett sätt för deltagarna att förbättra sig och vara mer förberedda inför framtida stressexponeringar.

Förberedelser.

När det kommer till det underordnade temat förberedelser så betyder det olika saker för olika deltagare. Förberedelserna kan se annorlunda för deltagarna, men det gemensamma för ett stort antal av deltagarna är att vara förberedd blir ett sätt att hantera stress. En deltagare formade följande citat: ”Det som är utmärkande för en bra domare är att vara förberedd på alla situationer och tänka på, tänka igenom vad som kan hända och vad som, hur man i så fall hanterar dem”. En konkret förberedelse yttrade sig en deltagare om: ”Att man har sakerna i ordning det gör ju att man känner en komfortabel situation, det lugnar”, vilket innebär att en del av domarna har som del i sina förberedelser att se till att ha sina saker i ordning.

Utvecklingsorienterade förberedelser.

Förutom konkreta förberedelser inför matcher ingår även att flera av deltagarna försöker lära sig av tidigare svåra situationer. De gör detta i ett syfte att förändra sitt beteende för att vara ännu bättre förberedd på att hantera den upplevda stressen som domare. Vissa av domarna använder sig av mental träning för att uppnå detta vilket nästkommande deltagare formulerade så här: ”det är ju lite mentalt, jag jobbar väldigt mycket med min mentala bit, att övervinna små delmål”. Andra deltagare jobbar med att förändra sitt beteende vilket ska leda till bättre förberedelser vilket en av deltagare gav uttryck för: ”så är det som domare med, man försöker ju tänka ut andra vägar att gå och lösa fall”. Gemensamt för dessa är dock att det är en medveten satsning på utveckling för att bli mer förberedd på att hantera stress som domare.

Inte stressa i förhand.

Inom detta överordnade tema ingår formen av hantering där deltagarna strävar efter att inte stressa upp sig eller ta det lugnt inför matcher som ett sätt att hantera stressen. Följande citat porträtterar hur en deltagare såg på just att ta det lugnt inför en match som en del i förberedelserna: ”var förberedd på det du, du behöver inte se det som stressande, tänker om han blir fälld där, vad ska jag göra då, får se vad som händer”.

Konstruktiv kognitiv hantering.

Ett överordnat tema inom hantering som uppkom under analysen av data var konstruktiva kognitioner. Detta innebär att deltagarna hanterar den upplevda stressen genom att tänka på ett konstruktivt sätt, framförallt genom att fokusera på positiva tankar och släppa negativa tankar.

Fokusera på positiva tankar.

Inom detta underordnade tema använder deltagarna en fokusering på positiva tankar som ett sätt att hantera stress. Förutom att tänka positivt så ingår det även att släppa negativa tankar. En form av att släppa negativa tankar är att inte vara långfärdig, vilket exempelvis innebär att deltagarna släpper diskutabla beslut, efter dem har blivit bekräftade. En deltagare uttryckte sig på följande vis angående positiva tankar och att inte vara långfärdig: ”Allt alltså du måste försöka hitta, tänka positiva tankar och du kan inte hålla på att älta det där för då mår du ännu sämre”.

Acceptera situationen.

Förutom användandet av fokusering på positiva tankar och att inte vara långfärdig så använder deltagarna olika tankesätt där de inte försöker bli påverkad av stressorer. De gör detta genom att acceptera situationen för vad situationen är, och sedan kör vidare. Detta blir ett sätt att hantera stressen i den situationen, vilket följande citat från en av deltagarna belyser: ”när jag väl i samband i match känner att börjar bli mycket, då är det bara att liksom släppa”.

Glädje till domaryrket.

Detta underordnade tema handlar om att deltagarna ser dömandet av fotboll som något roligt och att det har en stor betydelse för dem. Glädje innebär och innehåller vidare en komponent som kopplas till vad som motiverar deltagarna att vara domare. Kategorin kan belysas genom följande citat från en av deltagarna: ”att vi faktiskt kliver in på plan, vi domare för att vill göra det, jag tycker det här är skitkul, jag ser framemot varenda match, klart”.

Rationalisera.

Inom detta överordnade tema ingår även det underordnade temat rationalisering. Rationalisering innebär att deltagarna fokuserar på att hålla ett perspektiv till stressorerna. Ett

perspektiv som deltagarna använder är att påminna sig om de andra värden som finns i livet. Genom att sätta stressorerna i ett större perspektiv vilken sker när deltagarna rationaliserar, gör det att stressorerna inte tolkas lika stressande som de gjorde innan. En deltagare uttalade sig följande: "Det är trots allt bara en fotbollsmatch. Så att du lever och mår bra, har en familj du tycker om och dina vänner och allt".

Individuella faktorer för hantering av stress.

Flera av deltagarna uttryckte att det fanns individuella faktorer som underlättar för hanteringen av stress som domare. De två underordnade teman inom detta överordnade tema behandlar två beståndsdelar som gör det lättare för en domare att hantera den stress som kan uppstå inom yrket. Vad exakt de individuella faktorerna är varierar lite från de olika deltagarna, men har vissa likheter.

Personlighetsmässiga faktorer.

En av dessa beståndsdelar som uppkom under analysen var en viss typ av personlighet som deltagarna uttryckte underlättade hanteringen av de stressorer som upplevs inom domaryrket. Denna personlighet som deltagarna uttryckte innehåller en hög förmåga att hantera stress samt tycker om utmanande situationer och att klara av dem. Två citat från deltagarna som belyser denna personlighet som deltagarna uttryckte: "Jag är väldigt bra på att inte bli stressad, varken inom mitt privata liv eller när jag dömer fotboll" samt "dels för att jag det som jag sa innan att jag trivs med trycket".

Balanserad livssituation.

Förutom rent personlighetsmässiga faktorer ansåg även en del av deltagarna att livssituationen de befinner sig i blir en faktor för hantering av stress. De som uttryckte detta ansåg att faktorer som underlättade för hanteringen av stress var att de hade rätt förutsättningar för uppgiften. Rätt förutsättning skulle enligt deltagarna kunna vara ett förstående jobb eller en balanserad situation vilket en deltagare formulerade på följande vis: "Jag har lärt mig de, å sätta mig i en bra, en balanserad situation i alla fall".

Behålla lugnet.

Att behålla lugnet ansåg flera av deltagarna var ett sätt att hantera stress. Deltagarna skiljer sig lite sinsemellan i dess form att behålla lugnet. Vissa av deltagarna använder beteendemässiga komponenter för att lyckas behålla lugnet medan andra formulerade mer generella uttryck för att behålla lugnet. ***Generella uttryck.***

Generella uttryck för att behålla lugnet innebär att de deltagare som uttryckte sig på ett likande sätt, gick inte in på eller kunde beskriva hur denna hanteringsform rent tillvägagångsmässigt går till. Däremot ansåg de att behålla lugnet är ett aktivt sätt för att inte öka eller känna av stressen. Ett generellt sätt en av deltagarna uttryckte detta underordnade tema var: "det är ju att behålla lugnet och att man inte fastnar i stresskonen".

Beteendemässiga komponenter.

En del av deltagarna använder sig av mer beteendemässiga komponenter för att behålla lugnet, där ett djupt andetag eller att ta ett steg ifrån situationen är former av dessa komponenter. Deltagarna uttryckte detta på följande sätt: "Ta djupa andetag och ge sig den sekunden som man faktiskt kan ta" eller: "eller backa ur eller gå på sidan ifrån sen ställa sig så att man överblickar, det är ju ett sätt att återhämta sig sin fas på något vis och tänka klart". I citaten ovan återfinns en aktiv beteendekomponent som deltagarna använder för att behålla lugnet. Komponenterna skiljer sig mellan deltagarna, där t.ex. andningsreglering och en fysisk förflyttning från den stressfyllda situationen är exempel.

Kommunikation med eller hantering av spelare/situationer under match.

Detta överordnade tema var det enda inom hantering som var specifikt, alltså att den användes mot specifika stressorer, i detta fall mot stressorer under match. Temat visar på att vissa av deltagarna använder både en verbal och en ickeverbal kommunikation för hantering av dessa stressorer.

Verbal kommunikation.

Gällande den verbala kommunikationen hos deltagarna uttrycktes det av deltagarna hur viktigt det är att kunna kommunicera med spelarna på planen. Här ingår även att våga ta sig tid under en match för den verbala kommunikationen gentemot spelarna. En av deltagarna uttryckte sig följande kring betydelsen av den verbala kommunikationen i stressande situationer under match: ”Det är ju inte det, men ibland, vi som vågar ta en diskussion eller att man vågar visa att, man vågar möta den här irriterade spelaren att man vågar stå kvar och att man tar ansvar för situationen”.

Icke verbal kommunikation.

Den icke verbala kommunikationen som deltagarna använder sig av för att hantera stressen centreras kring konceptet att inte visa stressen och utstråla säkerhet inför spelarna. Detta innebär att domaren försöker att kontrollera sitt kroppsspråk och ingjuta en säkerhet, både för sig själv, spelarna och relaterat till situationen. Ett citat från en av deltagarna som illustrerar detta: ”skit var jag riktigt säker, men då i matchen så måste jag utstråla säkerhet, ett lugn där vinner du jättemycket, genom att våga visa, visa att du vågar, sträcka på sig”.

Hälsa

Den påverkan på hälsan som deltagarna upplever av stressen i sin vardag som domare behandlas inom denna kategori (se tabell 4 i bilaga 4). Vilken påverkan den upplevda stressen hade varierade mellan deltagarna där vissa upplevde den som positiv och andra negativ.

Negativ påverkan på hälsan.

En del av deltagarna uttryckte att de känner att stressen dem upplever som domare har en viss negativ påverkan på hälsan. Med viss negativ påverkan menar deltagarna att den upplevda stressen varken är långvarig eller har någon bestående påverkan på hälsan. Följande två citat tydliggör vad deltagarna menar med en viss negativ påverkan: ”sedan efter match kan det ju påverka en genom att man kanske funderar rätt så mycket innan man somnar, eller när man, ja innan man går och lägger sig det och det ja” samt ” Det kan ju påverka ens hälsa lite så där men annars så, det är ju ytterst för stunden”.

Positiv påverkan på hälsan.

Vidare upplevde en del av deltagarna att den stress de upplever som domare påverkar deras hälsa på ett positivt sätt. Dessa deltagare uttryckte att de huvudsakligen mår bra av stressen och såg den mer som utvecklande snarare än negativ för hälsan. Följande citat från en av deltagarna belyser detta positiva synsätt på stressen: ”men på lång sikt så tror jag nog att stressen är utvecklande”.

Ingen påverkan på hälsan.

En del av deltagarna upplever inte att stressen som domare påverkar deras hälsa alls utan besvarade frågan i stil med följande citat: ”Den påverkar inte alls min hälsa”.

Hälsopåverkan beror på anställningsformen.

Vidare uttryckte även några deltagare att huruvida stressen påverkar hälsan, det beror på om individen i fråga är en heltidsanställd som domare eller har ett annat jobb vid sidan av. En av deltagarna uttalade följande citat som belyser detta tema: ”skulle jag jobba fulltidsjobb och försöka hinna med allting, så skulle den stressen leda till, in i väggen eller magsår säkerligen”. Detta tema uttrycktes av både heltids- och deltidsanställda.

Eventuella bakslag i framtiden.

Vissa av deltagarna uttryckte att trots att de inte upplevde en påverkan på sin egen hälsa för tillfället så såg de en risk för detta i framtiden. De uttryckte att vardagen som domaren kan vara stressig och att en fortsatt stressig vardag som domare skulle kunna påverka hälsan negativt. Ett citat från en av deltagarna som belyser betydelsen för hälsan av en fortsatt stressig vardag som domare lyder: ”det kan ju komma ett bakslag någon dag om man bara kör på utan att funderar på det ja”

Diskussion

Syftet med studien var att undersöka vad svenska elitfotbollsdomare upplever som stressande i sin vardag som domare och hur de hanterar denna stress. Vidare undersöktes även hur den upplevda stressen påverkar beteendet hos domarna och deras hälsa.

En integrativ modell av stressprocessen

Resultaten som framkom i studien kopplat till den integrativa modellen av stressprocessen (Figur 2.1). Källorna till stress som uppkom i studien så går det att koppla till modellen på följande vis, den integrativa modellen väljer att benämna detta stressorer som yttre händelser på alla livets områden. Gällande källor till stress så går det att placera in dessa under denna kategori i modellen. Ett samband som går att se är att när en brist på upplevd kontroll (en av copingapproacherna) uppstår upplever deltagarna stress. Framförallt för att de hamnar eller befinner i en situation där de får en ovan roll. Huvuddelen av deltagarnas copingapproacher återfinns i modellen vilket tyder på att tidigare forskning kring denna modell även överensstämmer med resultatet från föreliggande studie. Copingapproacherna som framförallt överensstämde mellan denna studie och modellen var: upplevt stöd, problemlösningstil och känslomässig reaktionsbenägenhet. Resultatet från denna studie tyder på att den integrativa modellen av stressprocessen (Figur 2.1) även är användbar när det gäller att förstå sambandet mellan stress, coping och hälsa hos elitfotbollsdomare.

Slutsatser som går att dras från resultatet i studien kopplat till modellen är att det verkar som att deltagarna har tillräckligt antal samt tillräckligt utvecklade hanteringsformer för att stressen inte skall påverka deras hälsa negativt. Vidare går det att hävda att modellens syfte att vara en vägledande modell för framtida användande inom stress och dess relation till hälsa hos framförallt domare verkar vara lovande.

Källor till stress

Ett av syftena i denna studie var att undersöka vilka faktorer som deltagarna uppfattar som stressande, källor till stress. Resultaten i denna studie ligger till stor del i linje med den forskning som har gjorts tidigare inom området. ”Tidsbrist och livsprioriteringar” samt ”Interpersonella relationer” är framförallt de överordnade temana som återfunnits i tidigare forskning kring domare och stress, där ett flertal undersökningar har identifierat dessa två som källor till stress (e.g., Rainey & Hardy, 1999; Voight, 2009). Prioriteringar mellan förpliktelserna till idrotten och de icke idrottsrelaterade delarna i en persons liv (jobb och familj) som en källa till stress har hittats inom forskning på idrottare (Noblet & Gifford,

2002). De menar vidare att denna källa till stress är en del av en kärngrupp av stressorer som alla idrottsutövare upplever. När det gäller interpersonella relationer och dess koppling till tidigare forskning, så är den tidigare forskningen i överrensstämmande kring att det överordnade temat är en källa till stress för domare. Vilka interpersonella relationer som leder till stress varierar dock mellan olika undersökningar, dock har alla våra underordnade teman identifierats i olika undersökningar i den tidigare forskningen (Tsorbatzoudis, Kaissidis-Rodafinos, Partemian, & Grouios, 2005; Stewart & Ellery, 1998).

När det kommer till fattandet av särskilda beslut så ligger resultatet i denna studie till viss del i linje med tidigare forskning. Det underordnade temat kontroversiella beslut har påträffats i tidigare forskning, bland annat hos Voight (2009). Nästa underordnade tema, osäkerhet om beslutet är korrekt, har inte identifierats ordagrant i tidigare forskning. Bland annat så har Stewart, Ellery, Ellery, och Maher (2004) identifierat ett underordnat tema, som de kallade, fatta ett dåligt beslut. Detta tema består av ett snarlikt innehåll vilket kan förklara avsaknaden av temat osäkerhet om beslutet är korrekt i tidigare forskning. Det resultat som skiljer sig i denna undersökning från tidigare forskning är det underordnade temat icke fotbollsrelaterade beslut. Avsaknaden av detta tema spekuleras bero på relativa frånvaron av undersökningar gjorda inom idrotten fotbollen. Idrotten fotboll är särskilt präglad av interventioner av icke fotbollsrelaterad karaktär som en domare behöver göra. Ytterligare en spekulation kring varför detta underordnade tema inte har uppkommit i tidigare forskning kan vara att dess komponenter har blivit placerad i andra underordnade teman, till exempel kontroversiella beslut. Resultatet i denna studie visar på att en del av deltagarna uttryckligen upplever icke fotbollsrelaterade beslut som stressande. Detta verkar bero på att dessa större interventioner är en situation som är ovan och kräver en hantering som går utanför den normala rollen för vad det innebär att vara domare. Betydelsen av detta kan vara att vidare undersökning av detta krävs för att dra vidare slutsatser. Gällande det överordnade temat kan slutsatsen dras att de resultat som funnits i denna studie till stor del ligger i linje med tidigare forskning men vissa skillnader har observerats.

En av de skillnader som framkommit i denna studie gentemot tidigare studier kring domare är det överordnade temat tekniska och praktiska problem i matchkontext. Inom detta överordnade temat ingår tekniska och praktiska problem i samband med matcher vilket kan leda till stress. Detta överordnade tema har inte återfunnits i tidigare forskning kring domare, däremot menar Fletcher och Hanton (2003) i sin undersökning att problem med utrustningen kan vara en orsak till stress. En möjlig orsak till detta kan vara att en av de specifika förutsättningarna för att döma fotboll, stora avstånd mellan domarna. Stora avstånd gör domarna beroende av en snabb och fungerande kommunikation (headset) vilket kan bli stressande om detta inte fungerar. Tidigare forskning kan saknas inom detta tema på grund av det fåtaliga antal undersökningar som har gjorts inom stressområdet kopplat till fotbollsdomare. Detta är en möjlig orsak till varför framförallt tekniska problem i matchkontext inte identifierats tidigare. Ytterligare en intressant aspekt inom detta överordnade tema är att det framkom att vissa deltagare upplevde att saker som de inte har kontroll över skulle kunna vara en källa till stress. Tidigare forskning (Skinner, 1995) poängterar att en förlust av kontroll leder till att fler situationer upplevs och bedöms som stressande. Vidare menar Skinner (1995) att kontroll är ett centralt begrepp i ett antal mänskliga beteenden och upplevelser, bland annat stress och hälsa. Detta skulle kunna förklara varför detta resultat uppkom i studien.

Gällande källan till stress, bristfälliga förberedelser, den har påvisats i tidigare forskning. Hanton, Fletcher, och Coughlan (2005) fann att elitidrottare vid tävling, då kan otillräckliga förberedelser vara en källa till stress. Vidare kan en koppling göras mellan bristfälliga

förberedelser som en källa till stress och hanteringsformen förberedelser och utvecklingsorienterad. Deltagarna i denna studie uttryckte att bristfälliga förberedelser var stressande medan bra förberedelser var ett sätt att hantera stressen. Sambandet blir således att genom förberedelser och att vara utvecklingsorienterad kan domaren undvika källan till stress som bristfälliga förberedelser är.

Upplevt orättvisa recensioner är en av de källor till stress som har uppkommit i denna studie. Vissa aspekter av detta tema går att återkoppla till tidigare forskning, Noblet och Gifford (2002) menar att otillbörlig kritik från media kan vara en källa till stress för spelare i australiensisk fotboll. Liknande resultat har även uppkommit inom tidigare forskning hos domare. Exempel på detta är bland annat Voight (2009) studie som påvisar att närvaron av media kan vara en källa till stress, Rainey (1999) menar att protest från individer som inte kan reglerna kan vara en källa till stress. Tsorbatzoudis, Kaissidis-Rodafinos, Partemian, och Grouios (2005) fann att utvärdering generellt sett var en övergripande källa till stress där medias roll var en del. Stewart, Ellery, Ellery, och Maher (2004) fann i sin studie att bristande respekt där bristande erkännande för domare samt bristande erkännande för bra prestationer som domare fanns med som orsaker till stress. Dessa studier påvisar att delar av det överordnade tema som återfanns i denna studie, kan vara stressande, dock har inte exakt samma tema identifierats i tidigare forskning. En spekulation kring detta är att kombinationen av en icke objektiv recension eller utvärdering tillsammans med att domaren i fråga inte alltid får möjligheten att komma till tals blir ännu mer stressande. Slutsatsen kring detta blir att detta skapar en ”dubbel-effekt”, alltså att den icke objektiva recensionen först blir en källa till stress, men att domaren sedan inte får komma till tals spår på den upplevda stressen.

Beteendepåverkan

Undersökningens resultat angående beteendepåverkan på grund av stress visade att det inte fanns någon specifik påverkan på domarnas beteende. Däremot uttryckte deltagarna att det fanns en generell beteendepåverkan vilket innebär att de ansåg att sitt beteende påverkades, men kunde ofta inte precisera hur detta såg ut. Forskning (Lupien & McEwen, 1997) visade att stressprocessen påverkar minnet negativt. Detta skulle kunna förklara deltagarnas svårigheter i att beskriva och minnas hur deras beteende påverkas av stress. Vidare uttryckte deltagarna även att det borde vara lättare för andra att observera hur beteendet påverkas i stressfyllda situationer, snarare än en själv. Att det är svårt för en själv att observera detta kan vara ytterligare en förklaring till varför resultatet i denna kategori blev relativt begränsat. I studien uttryckte deltagarna att deras beteende borde påverkas av stressen men att de inte kunde precisera hur detta sker. Det spekuleras i att deltagarna själva observerat detta korrekt, alltså att det är svårt att registrera de förändringar som sker i ens beteende vid ett stresspåslag.

Hantering av stress

Syfte nummer tre med studien var att undersöka hur domarna hanterar med sin upplevda stress. Resultaten i denna studie angående hantering ligger i linje med tidigare forskning. Tidigare forskning som är relaterat till hantering av stress har identifierat sju dominerande teman (Cassidy, 2003), ett av dessa teman är upplevt socialt stöd. Temat socialt stöds koppling till denna studie är att den har identifierades hos alla deltagare som en form av hantering vid stress. Denna form av hantering har också identifierats när det kommer till domare, Voight (2009) kom i sin undersökning fram till att söka stöd från kollegor var den mest använda hanteringsformen. När det gäller socialt stöd i denna undersökning var det socialt stöd från kollegor som var den mest använda hanteringsformen vilket överrensstämmer med tidigare forskning. Alla deltagarna uttryckte att socialt stöd används som hanteringsform vid stress, däremot uttryckte ingen deltagare att frånvarandet av socialt stöd kunde vara en

källa till stress. Detta resultat borde indikera att i denna population fungerar socialt stöd som en mildrande effekt av stress snarare än att avsaknaden av det sociala stödet skulle fungera som en stressor. Som en följd av detta kan slutsatsen dras att ju mer stress en domare upplever, desto mer betydande blir det sociala stödet som hanteringsform för denne.

Deltagarna ansåg att trygghet att utföra domaruppgiften var en form av hantering för stressen de upplever inom vilken erfarenhet som domare spelade en roll. Dugdale, Eklund, & Gordon (2002) undersökte idrottare och fann att oväntade stressorer bedöms som mer hotfulla än förväntade stressorer. Det går att dra slutsatsen att erfarenhet har en påverkan på hur stressorer bedöms av individen. Erfarenhetens påverkan på bedömningen blir sådan att stressorer värderas mindre hotfulla då situationer av likartad karaktär har upplevts tidigare. Enligt Mascarenhas, Collins, och Mortimer (2005) är att vara fysisk vältränad samt att ha kunskap och förståelse för idrotten viktiga faktorer för att kunna prestera väl som elitdomare. Detta tar också deltagarna i studien upp, då de har uttryckt att vara vältränad samt att ha kunskap och utbildning inom området ger en trygghet för att kunna hantera olika stressorer som kan infinna sig i vardagen som domare. Slutsatsen när det kommer till dessa två underordnade teman blir att de tillsammans skapar en trygghet i att utföra domaruppgiften och blir ett effektivt sätt att hantera stressorer, då stressorerna bedöms mindre hotfulla.

Hanton, Fletcher, och Coughlan (2005) fann att bristfälliga förberedelser är en källa till stress hos elitidrottare. Voight (2009) fann i sin studie om fotbollsdomare att tänkande på hur stressen ska hanteras och planera för att minska den blir en hanteringsform i sig. I likhet med Voight återfanns detta resultat även i denna studie, då flertalet domare indikerade att användandet av denna form av hantering applicerades. Tidigare forskning, både på idrottare och domare indikerar att vara förberedd och utvecklingsorienterad är ett sätt att hantera stress vilket är i likhet med resultatet från denna studie.

Positiv och konstruktiv hantering som överordnat tema kan framförallt kopplas till optimism, alltså att det är en viktig beståndsdel i detta. Cassidy (2003) menar att det framkommer resultat som visar att individer som gör optimistiska attributioner har en bättre förmåga att hantera stress än individer som gör pessimistiska. Det framkom resultat i denna studie angående att deltagarna använder en hanteringsform som handlar om att acceptera situationen. Detta resultat står i linje med tidigare forskning angående domare, bland annat fann Anshel och Weinberg (1999) att domare som ignorerade eller inte brydde sig om vissa stressorer var ett sätt att hantera stressorerna.

En del deltagare uttryckte att det verkar finnas personlighetsmässiga faktorer samt att en balanserad livssituation spelar in i hanteringen av stressorer. Tidigare forskning har visat att värderingen av en stressor påverkar om den uppfattas som stressande eller inte (Anshel, Kim, Kim, Chang, & Eom, 2001). Detta har även påvisats hos domare (Kaissidis-Rodafinos, Anshel, & Porter, 1997) att värderingen av situationen varierar mellan olika domare. Detta skulle kunna vara en förklaring till varför vissa domare upplever mer eller mindre stress än andra. Spekulationer kan göras kring att vissa delar av domarnas personlighet gör att värderingen av stressorerna påverkas på så vis att de uppfattar färre situationer som stressande. De personlighetsmässiga faktorerna som uttrycktes i studien var relativt ospecifika men kan tolkas att dessa personlighetsegenskaper påverkar just värderingen av stressorerna. Följden av detta blir att antalet stressfyllda situationer minskar vilket i sin tur leder till att individens sammanlagda hanteringsformer kan koncentreras på färre stressfyllda upplevelser. Deltagarnas formuleringar kring de personlighetsmässiga egenskaperna var ospecifika, dock kan tolkningar göras att det handlar om den så kallade personlighetsegenskapen neuroticism.

Tidigare forskning (Schneider, 2004) har visat på att höga nivåer av neuroticism leder till att individen upplever stress oftare samt att dessa upplevelser är mer intensiva. Detta personlighetsdrag skulle kunna vara en potentiell förklaring till det resultat som funnits i denna studie. Utöver de personlighetsmässiga faktorerna uttrycktes beteendemässiga hanteringsformer att behålla lugnet. Det kan spekuleras i att personlighetsmässiga egenskaper underlättar hanteringen av stress men i vissa situationer krävs även mer beteendemässiga komponenter för att behålla lugnet.

Gällande hantering/kommunikation med spelare/coacher under match visar denna studie att deltagarna använder en närmande hanteringsstil. De tar aktivt tag i de faktorer (spelare eller coacher) som orsakar stress och ser till att minska stressen, framförallt genom att kommunicera med spelarna och/eller coacherna. Kaissidis-Rodafinos, Anshel, och Porter (1997) menade att situationer där domaren har hög kontroll, kan en närmande hanteringsstil vara mer effektiv när det gäller att hantera stressen. En situation där domaren har hög kontroll menar de kan vara exempelvis när det gäller att hantera reaktioner från spelare eller coacher. Denna form av närmande hanteringsstil uttrycktes av deltagarna främst inom ramen för matchsituationen, vilket borde vara en logisk hanteringsform, då en av domarnas främsta uppgift är att se till att idrotten utövas under kontrollerade former.

Hälsa

Ett av syften med denna studie var att undersöka hur den upplevda stressen hos domarna påverkar deras hälsa. Generellt sett visar resultaten i denna studie att den upplevda stressen hade föga påverkan på hälsan hos deltagarna. Deltagarna uttryckte varierande svar på denna fråga, vissa ansåg att den hade en mindre negativ påverkan, vissa en positiv påverkan och vissa menade att den inte påverkade alls. Kopplat till deltagarnas copingapproacher i denna studie, så kan en logisk slutsats tänkbart dras, nämligen att hälsan hos deltagarna inte verkar påverkas nämnvärt av de upplevda stressorerna. Tidigare forskning har visat att en längre tids stressfylld vardag kan leda till depression och utbrändhet (Marin, et al. 2011). Just utbrändhet har undersökts relaterat till domare. I en av dessa studier (Rainey & Hardy, 1999) har det framkommit att det är ytterst sällan som upplevelser av utbrändhet sker hos domare. Trots den relativa bristen på upplevd hälsopåverkan hos deltagarna, uttrycktes det av ett fåtal att potentiella framtida bakslag möjligen skulle kunna inträffa. Ett framtida bakslag skulle kunna vara en ökad stressfylld vardag vilket kan leda till utbrändhet. Relevansen av detta blir ännu tydligare när det kommer till att huvuddelen av deltagarna uttryckte att tidsbrist och livsprioriteringar som en källa till stress, inom vilket även att balansera ett civilt jobb och dömning ingår. Kopplat till detta uttryckte även ett fåtal domare att anställningsformen påverkar hälsan, där heltidsanställning ses som en positiv faktor för hälsan medan en deltidsanställning kan ha en negativ påverkan på hälsan. Slutsatsen som kan dras av detta blir att upplevd tidsbrist och livsprioriteringar är en källa till stress hos deltagarna och några deltagare uttryckte att heltidsanställning underlättar hanteringen av dessa stressorer. Genom att minska denna stressor skulle framtida hälsopåverkan i form av utbrändhet kunna förebyggas.

Vidare är det även av intresse att diskutera kring mätningen av hälsopåverkan hos urvalsgruppen. Frånvaron av negativ hälsopåverkan i den aktiva populationen skulle kunna förklaras med att de domare som har upplevt en negativ hälsopåverkan på grund av den upplevda stressen i domaryrket har valt att sluta som domare. Följden av detta blir att det kan vara svårt att säga att domaryrket inte har en negativ hälsopåverkan då endast aktiva elitdomare har undersökts i studien och därmed kan domare som har slutat på grund av en eventuell negativ hälsopåverkan missats. Elitfotbollsdomare borde vara en population som har

upplevt de flest potentiella stressorer inom yrket och hanterat dem tidigare, detta uttrycktes även av de flesta deltagare då de ansåg att erfarenheten är en konkret faktor vid hanteringen av stressorer. Av det uppkomna resultatet i denna studie går det att dra slutsatsen att erfarenheterna av och inom yrket gör att deltagarna idag inte upplever någon större negativ hälsopåverkan av stressen i vardagen som domare.

Metoddiskussion

Syftet med denna studie var att undersöka fotbollsdomares hälsa i relation till stress och hantering av stress. För att uppnå detta valdes en kvalitativ metodik. Huvudanledningen till detta var en upplevd brist på rent kvalitativa undersökningar hos den tidigare forskningen inom detta område. Ytterligare anledningar till detta val var att population (svenska elitfotbollsdomare) som undersöks är förhållandevis liten, den omfattar endast ca 30 individer. Med tanke på populationens storlek ansågs att en kvalitativ metodik vara mer passande, då ca en tredjedel av populationen innefattades av studiens valda metodik. En kvantitativ metodik hade kunnat ge ett tydligare samband mellan stress och hälsa, däremot är fördelen med kvalitativ metodik att det går och få deltagarnas perspektiv på helhetsbilden (Kruuse, 1998). Deltagarnas perspektiv på dessa frågor ansågs vara det mest intressanta för att få förståelse inom området. För att få ett mer trovärdigt resultat så valdes deltagarna slumpmässigt ut inom de tre grupper som återfanns i population. Grupperna som kunde urskiljas var: heltidsanställda domare och domare på uppdragsbasis (både kvinnor och män).

En nackdel med den egenhändigt utformade semi-strukturerade intervjuguiden är att den inte tidigare har använts i andra studier och att det i och med detta kan skapas en felkälla. I syfte att försöka åtgärda bristerna med att använda en egenkomponerad intervjuguide valdes det att genomföra en pilotintervju innan den huvudsakliga studien påbörjades. Genom resultatet som pilotintervjun gav reviderades intervjuguiden till viss del i den mån att formuleringen av vissa frågor ändrades, exempelvis för att minimera risken för ”ja” eller ”nej” svar. Detta ses som en styrka just att den egenhändigt utformade intervjuguiden testades en gång innan studien och att förbättringar gjordes. Kruuse (1998) menar att det kan uppstå en felkälla inom kvalitativ metodik och intervjuer på grund av otillräcklig utbildning och erfarenhet hos intervjuaren. Denna poäng går att diskutera kopplat till denna undersökning då intervjuerna gjordes av författarna till denna studie. Författarna till studien saknar utbildning inom, eller större erfarenhet av intervjuteknik vilket kan ligga till grund för en felkälla. Denna felkälla kan i detta fall bestå av en frånvaro av kritiskt förhållningssätt till vad deltagarna berättade, en brist i auktoritet i fokusering kring området som valts att undersöka och för lite användande av följdfrågor i syfte att få en specificering av uttryck från deltagarna. Dessa tre felkällor är tre av de tio aspekter som Kvale och Brinkmann (2009) menar att en bra intervjuare bör ha.

Intervjuerna i denna studie genomfördes av bägge författarna, vilka gjorde fem intervjuer var. Anledningen till att detta förfarande valdes var framförallt för tidsaspekten och det geografiska. Intervjuerna kunde göras snabbare vilket gjorde att mer tid kunde läggas på analys av materialet samt att denna uppdelning möjliggjorde även att ett större geografiskt område kunde täckas inom samma tidsram. Vidare anledningar till detta val var att undvika en situation där informanten bemöttes av två intervjuare vilken skulle kunna påverka informanten. En negativ aspekt av detta intervjuförfarande skulle kunna skapa en felkälla då de två olika författarnas sätt att genomföra intervjuer skiljer sig åt. För att försöka minimera denna felkälla försökte författarna att hålla sig till intervjuguiden i största möjliga mån. Trots detta är det svårt att få bort denna felkälla totalt och det är möjligt att detta kan ha påverkat intervjuerna och därmed resultatet i viss mån.

Ytterligare en faktor som försvårade intervjuprocessen var att på grund av de geografiska avstånden och tillgängligheten att huvudsakligen telefonintervjuer genomfördes. Elmholdt (2006) menar att om det finns geografiska och tillgänglighetsproblem så är telefonintervjuer ett lämpligt sätt att genomföra kvalitativa undersökningar på, dock ställer denna form av intervjuer ett större krav på intervjuaren och dess erfarenhet. Erfarenheten hos intervjuaren blir mer betydande vid dessa typer av intervjuer då observationer och tolkningsmöjligheter av intervjuobjektets kroppsspråk och ansiktsuttryck omöjliggörs.

För att uppnå en hög trovärdighet så har bland annat triangulering av de meningsbärande enheterna gjorts. Detta genomfördes på så vis att författarna separat analyserade innehållet och kom fram till egna tolkningar som vidare jämfördes mot varandra. När detta var gjort så diskuterades en gemensam analys fram. Genom diskussion och reflektion av olika tolkningar mellan författarna gör att tilliten till resultatets trovärdighet ökar (Lundman & Graneheim, 2008). Graneheim och Lundman (2004) beskriver att i syfte att få hög trovärdighet hos en studie är att få med deltagare med varierande erfarenheter för att belysa ett område på bästa sätt. Gällande detta upplevs det att denna studie inte riktigt har nått upp till detta. När det kommer till undersökande av mängd stress och hälsopåverkan av stressen hos domare borde det vara av intresse att även undersöka domare som har slutat och skälen till varför de har slutat. Inkluderandet av även målgruppen domare som har slutat skulle kunna ge en bättre bild av detta område vilket även skulle leda till en högre trovärdighet hos studien.

Framtida forskning

En av anledningarna till att denna studie genomfördes var att försöka utvidga kunskapen inom området stress och hälsa hos domare. Den kvalitativa metodiken till denna studie valdes då detta har varit sällsynt inom tidigare forskning kring stress och domare, framförallt studier som är enbart kvalitativa. Vidare kvalitativa undersökningar är av intresse då det är av intresse att få en mer ingående bild av orsakerna till stress hos domare. Genom kvalitativ metodik och framförallt en öppet strukturerad intervju så kan deltagarna själv uttrycka de relevanta källorna till stress vilket kan leda till att det blir mer individanpassade källor till stress som undersöks. Vidare hade det även varit av intresse att se fler studier kring domare inom just idrotten fotboll. Rainey och Hardy (1999) menar att vidare forskning hos domare, inom fler idrotter är av intresse för att undersöka skillnader och likheter mellan idrotterna. Detta anses fortfarande relevant då endast fåtalet studier gjorts inom området efter deras studie. Andra forskare anser dock att kunskapen kring källor till stress hos domare inom lagidrotter verkar vara komplett och inte menar på ett vidare behov av detta (Tsorbatzoudis, Kaissidis-Rodafinos, Partemian, & Grouios, 2005). Trots detta kan det anses vara av intresse att undersöka fotbollsdomare mer ingående då skillnader inom exempelvis sociala och kulturella områden kan innehålla väsentliga skillnader när det kommer till stresskällor och hur dessa stressorer hanteras.

När det kommer till den upplevda stresspåverkan på beteendet så uttryckte deltagarna en svårighet att själva beskriva hur en domares beteende påverkas av den upplevda stressen. Framtida forskning kan bedrivas genom antingen observationer eller experiment, detta i syfte att undersöka beteendepåverkan av stress på ett objektivt sätt snarare än i subjektiv form.

Framtida forskning när det kommer till hanteringen av stressorer som deltagarna upplevde så skulle vidare undersökningar på personligheten vara av intresse. Detta på grund av att deltagarna uttryckte att personliga egenskaper underlättar hanteringen av upplevda stressorer men deltagarna uttryckte detta på ett generellt sätt snarare än på ett specifikt. Vilka dessa specifika egenskaper är hade varit av intresse att undersöka. En potentiell framtida forskning

skulle kunna vara att undersöka domarnas personlighet och se vilka gemensamma karaktärsdrag som är dominanta, samt om det finns någon form av ideala egenskaper i en personlighet som vore att föredra. Vidare vore det intressant att undersöka erfarenhetens roll vid hantering av stressorer. Då det uppkom en koppling mellan erfarenhet och hantering av stressorer. En intressant framtida forskning inom detta område, vore att undersöka den specifika rollen erfarenheten har i samband med den kognitiva bedömningen och dess värdering av stressorn.

Forskning kring stress inom domaryrket och dess hälsopåverkan har till stor del bestått av studier på aktiva domare på hög nivå. Att undersöka före detta domare som har slutat döma och deras anledning till varför de gjorde detta hade varit av intresse för framtida forskning men urvalet för sådana undersökningar kan ses som komplicerat. Andra grupper som även hade varit av intresse att undersöka är nybörjare inom domaryrket och jämföra om deras upplevelser av stress och hälsopåverkan skiljer sig från mer erfarna domare. Syftet med sådana undersökningar hade varit att få en mer gedigen bild av domaryrket och dess hälsopåverkan. Detta skulle kunna leda till mer heltäckande generaliseringar kring hälsopåverkan av stress hos fotbollsdomare. Det kan upplevas som en brist i den tidigare forskning vilket förhoppningsvis den framtida forskningen kan komplettera.

Implikationer

Resultatet av denna studie och dess implikationer ur ett praktiskt synsätt är att det kan ligga till grund för en ökad förståelse inom området stress kopplat till domare. En ökad förståelse och kunskap inom området kan hjälpa genom att ge domarna ett utökat perspektiv på vilka hanteringsformer som andra domare använder vilket kan vara till fördel för dem. Ytterligare en fördel med denna kunskap är att det underlättar för domarna själva att vara proaktiva när det gäller hanteringen av stress. Rent praktiskt visar resultatet från studien hur viktigt det är för domarna att vara förberedda inför match och ha en utvecklingsorienterad approach till domaruppgiften. Vidare var det även av betydelse att de använder sitt sociala stöd i hanteringen av stress samt se stressande situationer ur ett positivt och konstruktivt synsätt.

Denna studies resultat kan även vara till fördel för organisationerna kring domarna genom att de får kunskap och insikt i de faktorer som domarna själva upplever som källor till stress. Genom vetskapen kring vad domarna upplever som källor till stress kan utbildningar, stöd och resurser anpassas efter domarna egna behov. Fördelen för organisationerna kring domarna med denna kunskap blir att det underlättar för dem att hjälpa och utveckla domarna för att hantera stress bättre.

Implikationerna gällande hälsa när det kommer till denna studie är relativt oklara. Detta på grund av resultatet som uppkom i studien, då en del deltagare inte upplevda att stressen påverkade deras hälsa medan andra nämnde en kortvarig negativ hälsopåverkan. Ställs resultatet mot syftet att undersöka hur den upplevda stressen påverkar hälsan och deltagarna inte upplever en relevant hälsopåverkan blir implikationsaspekten lidande. Detta går vidare att koppla ihop med att enbart en del av populationen undersöktes. Implikationer relaterat till hälsa skulle på så vis bäst förklaras genom ytterligare studier som har syftet att undersöka detta område.

Referenser

- Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P., & Teasdale, J.D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Anshel, M. (2001). Qualitative validation of a model for coping with acute stress in sport. *Journal of Sport Behavior*, 24, 223-246.
- Anshel, M., & Anderson, D. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes' coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress & Coping*, 15, 193-209.
- Anshel, M.H., Kim, K.W., Kim, B.H., Chang, K.J., & Eom, H.J. (2001). A model for coping with stressful events in sport: theory, application and future directions. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 43-76.
- Anshel, M., & Weinberg, M. (1995). Sources of acute stress in American and Australian basketball referees. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 11-22.
- Anshel, M., & Weinberg, M. (1999). Re-examining coping among basketball referees following stressful events: Implications for coping interventions. *Journal of Sport Behavior*, 22, 141-161.
- Baldwin, C. (2008). The ref cost us the game: The role of sports commentators and journalists in creating stresses on sports referees. *ANZCA08 Conference, Power and Place*. Wellington.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International U.P., cop.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. D. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Cassidy, T. (2000). Stress, healthiness and health behaviours: An exploration of the role of life events, daily hassles, cognitive appraisal and the coping process, *Counselling Psychology Quarterly*, 13, 293-311.
- Cassidy, T. (2003). *Stress, cognition and health*. Lund: Studentlitteratur.
- Dale, G. A. (2000). Distractions and coping strategies of elite decathletes during their most memorable performances. *The Sport Psychologist*, 14, 17 – 41.
- DiBartolo, P.M., & Shaffer, C. (2002) A comparison of female college athletes and nonathletes: Eating disorder symptomatology and psychological well-being. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 33-41.
- Dugdale, J.R., Eklund, R.C., & Gordon, S. (2002). Expected and unexpected stressors in major international competition: Appraisal, coping and performance. *The Sport Psychologist* 16, 20-33.

- Elmholdt, C. (2006). Cyberspace alternative til ansigt-til ansigt interviewet. *Tidsskrift for Kvalitativ Metodeudvikling*, 41, 70-80.
- Endler, N. S., & Parker, J. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Feltz, D. L., Lirgg, C. D., & Albrecht, R. R. (1992). Psychological implications of Competitive running in elite young distance runners: A longitudinal analysis. *The Sport Psychologist*, 6, 128-138.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2003). Sources of organizational stress in elite sports performers. *The Sport Psychologist*, 17, 175–195.
- Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2006). An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. I Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (red.), *Literature reviews in sport psychology* (321–374). New York: Nova Science.
- Fletcher, D., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Neil, R. (2010). A conceptual framework for organizational stressors in sport performers. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, in press.
- Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 1–34.
- Gencay, S. (2009). Magnitude of psychological stress reported by soccer referees. *Social Behaviour and Personality*, 37, 865-868.
- Goldsmith, P. A., & Williams, J. M. (1992). Perceived stressors for football and volleyball officials from three rating levels. *Journal of Sport Behaviour*, 15, 106-118.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by US Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83 – 93.
- Gould, D., Finch, L. M., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies utilized by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 453 – 468.
- Gould, D., Horn, T., & Spreeman, J. (1983). Sources of stress in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5, 159-171.
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: Concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24, 105-112.
- Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23, 1129-1141.
- Holt, N. L., & Hogg, J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer world cup finals. *The Sport Psychologist*, 16, 251 – 271.

[Http://svenskfotboll.se/domare/elitdomare/](http://svenskfotboll.se/domare/elitdomare/)

- Humphrey, J. H., Yow, D. A., & Bowden, W. W. (2000). *Stress In College Athletics: Causes, Consequences, Coping*. New York: Routledge.
- James, B., & Collins, D. (1997). Self-presentational sources of competitive stress during performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 17–35.
- Janlert, U. (2000). *Folkhälsovetenskapligt lexikon*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Kaissidis-Rodafinos, A., & Anshel, M. H. (2000). Psychological predictors of coping responses among Greek basketball referees. *The Journal of Social Psychology*, 140, 329-344.
- Kaissidis-Rodafinos, A., Anshel, M. H., & Porter, A. (1997). Personal and situational factors that predict coping strategies for acute stress among basketball referees. *Journal of Sport Sciences*, 15, 427-436.
- Kaissidis-Rodafinos, A., Anshel, M. H., & Sideridis, G. (1998). Sources, intensity and responses to stress in Greek and Australian basketball referees. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 1-22.
- Kristiansen, E., & Roberts, G. C. (2010). Young elite athletes and social support: coping with competitive and organizational stress in “Olympic” competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 686–695.
- Kruuse, E. (1998). *Kvalitativa forskningsmetoder i psykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1990). Theory-Based Stress Measurement. *Psychological Inquiry*, 1, 3-13.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist* 14, 229-252
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Louvet, B., Gaudreau, P., Menaut, A., Genty, J., & Deneuve, P. (2009). Revisiting the changing and stable properties of coping utilization using latent class growth analysis: A longitudinal investigation with soccer referees. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 124-135.
- Lundman, B., & Graneheim, U. H. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. I Granskär, M., Höglund-Nielsen, B. (red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. (159-172). Lund: Studentlitteratur.

- Lupien, S. J., & McEwen, B. S. (1997). The acute effects of corticosteroids on cognition: integration of animal and human model studies. *Brain Research Reviews*, 24, 1-27.
- Marin, M-F., Lord, C., Andrews, J., Juster, R-P., Sindi S., Arsénault-Lapierre, G., Fiocco, A. J., & Lupien, S. J. (2011). Chronic stress, cognitive functioning and mental health. *Neurobiology of Learning and Memory*, 96, 583–595.
- Mascarenhas, D. R. D, Collins, D., & Mortimer, P. (2005). Elite refereeing performance: Developing a model for sport science support. *The Sport Psychologist*, 19, 364-379.
- Mascarenhas, D. R. D., O'Hare, D., & Plessner, H. (2006). The psychological and performance demands of association football refereeing. *International Journal of Sport Psychology*, 37, 99-120.
- McCrae, R. R. (1984). Situational Determinants of Coping Responses: Loss, Threat, and Challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 919-928.
- McKay, J., Niven, A. G., Lavalley, D., & White, A. (2008). Sources of strain among UK elite athletes. *The Sport Psychologist*, 22, 143–163.
- Nezu, A. M. (2004). Problem solving and behavior therapy revisited. *Behavior Therapy*, 35, 1-33.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25, 11-31.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2008). Think aloud: Acute stress and coping strategies during golf performances. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21, 283-294.
- Nicholls, A. R., Holt, N. L., & Polman, R. C. J. (2005). A phenomenological analysis of coping effectiveness in golf. *The Sport Psychologist*, 19, 111–130.
- Noblet, A. J., & Gifford, S. M. (2002). The sources of stress experienced by professional Australian footballers. *Journal of applied sport psychology*, 14, 1–13.
- Peacock, E. J., & Wong, P. T. P. (1990). The stress appraisal measure (SAM): A multidimensional approach to cognitive appraisal. *Stress Medicine*, 6, 227-236.
- Rainey, D. W. (1994). Magnitude of stress experienced by baseball and softball umpires. *Perceptual and Motor Skills*, 79, 255-258.
- Rainey, D. W. (1995a). Sources of stress among baseball and softball umpires. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 1-10.
- Rainey, D. W. (1995b). Stress, burnout and intention to terminate among umpires. *Journal of Sport Behaviour*, 18, 312-323.
- Rainey, D. W. (1999). Sources of stress, burnout and intention to terminate among basketball referees. *Journal of Sport Behaviour*, 22, 578-590.

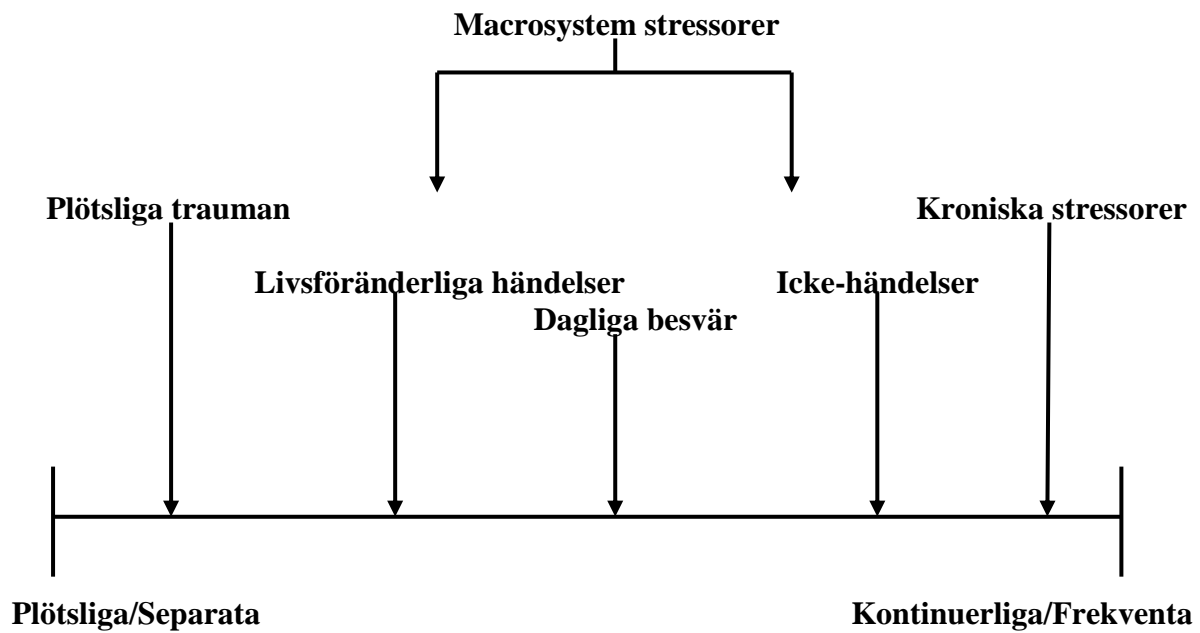
- Rainey, D. W., & Hardy, L. (1999) Sources of stress, burnout and intention to terminate among rugby union referees. *Journal of Sport Sciences*, 17, 797-806.
- Rees, T., Hardy, L., & Freeman, P. (2007). Stressors, social support, and effects upon performance in golf. *Journal of Sports Sciences*, 25, 33 – 42.
- Sarafino, E. P. (2004). Context and perspectives in health psychology. I Sutton, S., Baum, A., & Johnston, M. (red.), *The SAGE handbook of health psychology* (169-196). London: SAGE publications Ltd.
- Sarason, I. G., Pierce, G. R., & Sarason, B. R. (1990). Social support: the sense of acceptance and the role of relationships. I Sarason, B. R., Sarason, I. G., & Pierce, G. R. (red.), *Social support: an interactional view*. New York: Wiley & Sons, Inc.
- Scanlan, T. K., Ravizza, K., and Stein, G. L., 1989. An in-depth study of former elite figure skaters: Part 1. Introduction to the project. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 54-64.
- Schneider, T. R. (2004). The role of neuroticism on psychological and physiological stress responses. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40, 795-804.
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 607-628.
- Skinner, E. A. (1995). *Perceived control, motivation & coping*. London: Sage.
- Stephoe, A., & Ayers, S. (2004). Stress, health and illness. I Sutton, S., Baum, A., & Johnston, M. (red.), *The SAGE handbook of health psychology* (169-196). London: SAGE publications Ltd.
- Stewart, M. J., & Ellery, P. J. (1996). Amount of psychological stress reported by high school volleyball officials. *Perceptual and Motor Skills*, 83, 337-338.
- Stewart, M. J., & Ellery, P. J. (1998). Sources and magnitude of perceived psychological stress in high school volleyball officials. *Perceptual and Motor Skills*, 87, 1275-1282.
- Stewart, M. J., Ellery, P. J., Ellery, J., & Maher, L. (2004). Perceived psychological stress among high school basketball officials. *Perceptual and Motor Skills*, 99, 463-469.
- Tsorbatzoudis, H., Kaissidis-Rodafinos, A., Partemian, S., & Grouios, G. (2005). Sources of stress among Greek handball referees: Construction and validation of the handball officials' sources of stress survey. *Perceptual and Motor Skills*, 100, 821-830.
- Voight, M. (2009). Sources of stress and coping strategies of US soccer officials. *Stress and Health*, 25, 91-101.
- Wheaton, B. (1996). The domains and boundaries of stress concepts. I Kaplan, H. B. (red.), *Psychosocial stress: Perspectives on structure, theory, life-course, and methods* (29–70). San Diego, CA: Academic.

Woodman, T., & Hardy, L. (2001a). A Case Study of Organizational Stress in Elite Sport, *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 207-238.

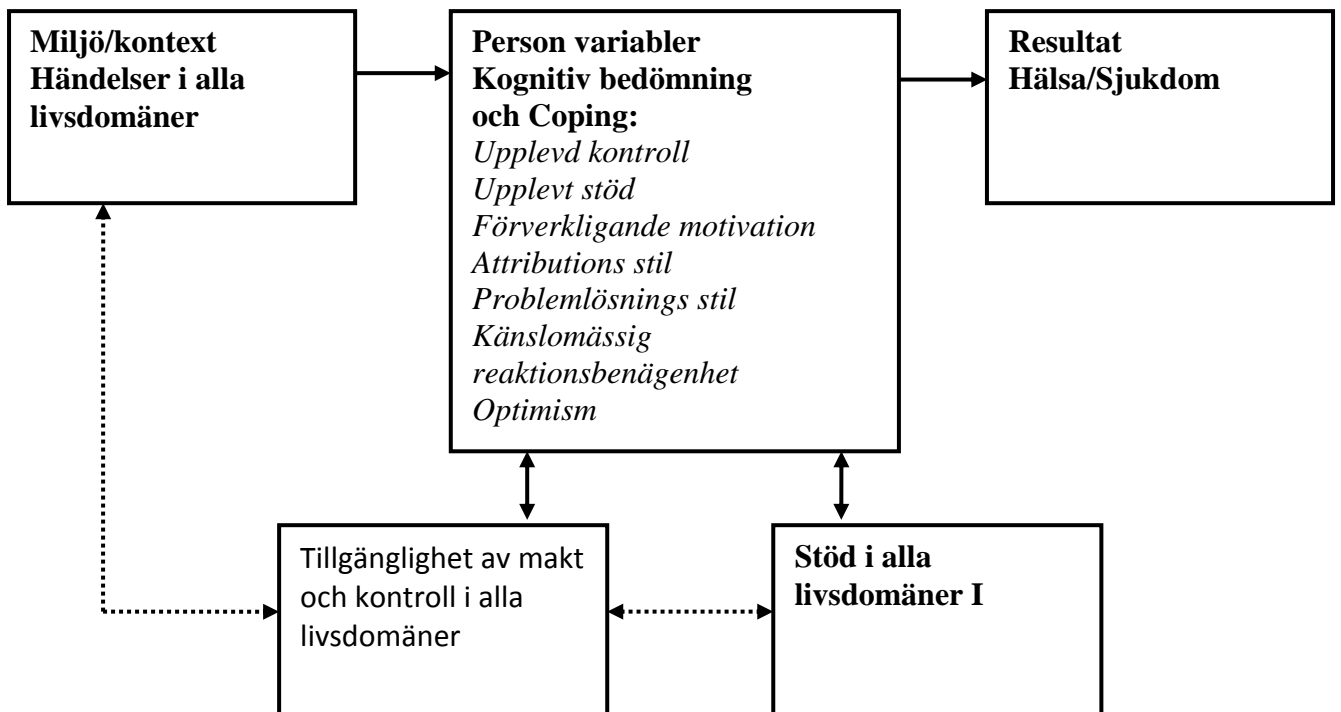
Woodman, T., & Hardy, L. (2001b). Stress and anxiety. I Singer, R. N., Hausenblas, H. A., & Janelle, C. M. (red.), *Handbook of sport psychology* (290 – 318). New York: Wiley.

Bilageförteckning

Bilaga 1	”Figur 1.1; Figur 2.1”	1 sida
Bilaga 2	”Informantbrev”	1 sida
Bilaga 3	”Intervjuguide”	1 sida
Bilaga 4	”Resultattabeller från studien”	6 sidor



Figur 1.1 *Kontinuum av stress typer, anpassad från Wheaton, B. (1996). The domains and boundaries of stress concepts. I Kaplan, H. B. (reds.), Psychosocial stress: Perspectives on structure, theory, life-course, and methods. (29–70). San Diego, CA: Academic.*



Figur 2.1 En integrativ modell av stressprocessen. Anpassad från Cassidy (2003)

Informantbrev

Ett samarbete mellan SvFF och Högskolan i Halmstad, en studie om stress hos elitfotbollsdomare

Till den det berör,

Vi är studenter på Högskolan i Halmstad och studerar idrottspsykologi på kandidatnivå. I samarbete med Svenska Fotbollförbundet (SvFF) håller på att skriva en C-uppsats med syftet att studera upplevelse av stress och stresshantering hos svenska elitfotbollsdomare. Uppsatsen ska baseras på ett antal intervjuer med domare som kommer ta mellan 30 minuter och en timme. En del intervjuer kan komma att genomföras per telefon, medan ett antal kommer att ske vid ett personligt möte.

Eftersom du tillhör gruppen elitdomare får du information om studien, men endast en förutbestämd del av alla elitdomare kommer senare att kontaktas med en förfrågan om deltagande.

Det är frivilligt att delta och ni kan när som helst avbryta deltagandet utan att uppge någon orsak till avbrytandet. All information som ges under intervjun kommer behandlas konfidentiellt. Det vill säga att ansvariga personer på SvFF inte kommer veta vilka domare som deltar i studien och alla resultat samt sammanfattningar kommer vara omöjliga att härleda till en specifik person i studien. Uppsatsen kommer under vintern examineras på högskolan och delges SvFF samt dig som deltagare. Du kommer också få möjligheten att läsa din egen intervju i utskrivet format om du vill komplettera den i efterhand. Vi kommer således att kontakta några av er i gruppen av elitdomare under nästa vecka för att se om intresse finns att genomföra en intervju. Om du väljer att delta kommer vi då också bestämma tid och plats som passar dig.

Om det är några frågor kring studien, vänligen kontakta någon av nedanstående.

Bästa hälsningar,

Student, Anders Götsén 070-XXXXXXX eller XXX@XXX.com

Student, Victor Virolainen 070-XXXXXXX eller XXX@XXX.com

Johan Fallby, riksinstruktör beteendevetenskap SvFF, 070-XXXXXXX
XXX@XXX.com

Urban Johnson, Högskolan i Halmstad, professor i psykologi inriktning idrott, examinator,
XXX@XXX.com

Intervjuguide

Del 1; bakgrundsfrågor:

1. Hur gammal är du?
2. Hur många år har du dömt fotboll på elitnivå?
3. Har du dömt på internationell nivå, med detta menar vi mästerskap (EM/VM, U-21 VM/EM), kvalifikation till samma mästerskap eller europeiska turneringar (Europa League eller Champions league)? Hur länge i så fall?
4. Är du heltids eller deltidsanställd i din funktion som domare?
5. Är du huvudsakligen huvud- eller assisterande domare i din roll som domare?
6. Hur många timmar i veckan uppskattar du att du lägger på domarsysslor?

Del 2; stressfrågor:

1. När upplever du stress i din vardag som domare?
 - a. Orsaker
 - b. Beteende
 - c. Hantera
2. När upplever du stress kopplat till:
 - a. Innan match
 - b. Under match
 - c. Efter match
3. Skulle du kunna gradera eller beskriva hur mycket stress du upplever som domare? Så att säga, är det ett stressfyllt yrke/uppgift?
4. Den stress du upplever som domare, skulle du kunna beskriva hur den påverkar din hälsa?

När det kommer till hjälp att hantera den stress du upplever, känner du att du har/får den hjälp du behöver för att klara av uppgiften/yrket, både från kollegor och utomstående personer?

Resultattabeller

Tabell 1. Källor till stress			
Rådataenheter	Underordnade teman	Överordnade teman	Kategori
Civilt jobb och dömning (8) Få ihop livspusslet (2) Familjeprioriteringar (2) Vardagsprioriteringar (2) Jobb, familj och dömning Hinna med allting	Livsprioriteringar (9)	Tidsbrist och livsprioriteringar (9)	Källor till stress
Tidsnöd påverkar förberedelser negativt (4) Tidsbrist (2) Dåligt samvete över att inte hinna med (2) Tidsnöd att resa till eller från arena (2) Resemomentet Sena tillsättningar till matcher	Tidsbrist (7)		
Inte veta om beslutet är rätt eller fel (4) Inte uppfattat situationen där någonting händer (3) Oron över diskutabelt beslut innan det är bekräftat Reaktioner hos spelare vilket leder till en känsla av att något gått fel Kort beslutstid Inte helt ren inför beslut	Osäkerhet om beslutet är korrekt (5)	Fattandet av särskilda beslut (9)	
Kontroversiellt beslut (3) Matchavgörande beslut (2) Balansgång mellan kontroversiella beslut och ifrågasättandet Reaktioner hos media vid stora misstag	Kontroversiella beslut (5)		
Fattande av beslut som inte har med fotboll att göra (3) Ovanliga situationer (2) Ensam att få skulden för ett felaktigt beslut (2) Ovan roll Göra ovana saker Stora interventioner som	Icke fotbollsrelaterade beslut (5)		

kräver ovant ledarskap Gå utanför trygghetszonen Granskning av media efter beslut som inte har med fotbollen att göra			
Spelare tappar respekten och förtroendet för domaren (2) Beslut i situationer med heta känslor (2) Konflikthantering Bristande respekt och gnäll Spelare som testar dig Spelare du inte kan föra dialog med Press ifrån spelare Omringad av personer Konfronterad av spelare	Bristfälliga relationer till spelare (7)	Interpersonella relationer (7)	Källor till stress
Press ifrån ledare Beslutskonfrontering efter tuffa/täta matcher Vara tvungen att förklara sig för ledare	Bristfälliga relationer till Ledare (3)		
Brist på personkemi inom domarteamet Stress inom domarteamet Svårsläst kroppsspråk hos domarkollegor Dåliga förberedelser hos andra i domarteamet	Bristfälliga relationer inom domarteamet (3)		
Tekniska problem (2) Strul med kommunikationen Utrustningen fungerar inte	Tekniska problem (4)	Tekniska och praktiska problem i matchkontext (6)	
Praktiska reseproblem (2) Fel runtikring matcher Praktiska matchproblem Saker du inte kan påverka	Praktiska problem (4)		
Bristande förberedelser (2) Ej förberedd Nervös inför match Dålig dag	Dåliga generella förberedelser (3)	Bristfälliga förberedelser (5)	
Tillbaka efter skada/sjukdom Skavanker, inte fräsch Inte kunna lita på sin kropp Inte kunna prestera på grund av skada	Dåliga fysiska förberedelser (2)		Källor till stress
Media som förvränger det jag säger (2) Medias kommentarer Media ej objektiva	Recensioner från media som upplevs orättvisa (5)	Upplevt orättvisa	

Veta om att media recenserar		recensioner (5)
Upplevd orättvis behandling Icke objektivt bedömda prestationer	Upplevt icke objektiv behandling (2)	

Tabell 2. Beteendepåverkan		
Rådataenheter	Tema	Kategori
Mer tillsägande Mer saklig Konkreta fysiska ansträngningar Anstränger sig mer fysiskt Anstränger sig mer Tydligare kroppsspråk Byter beteendemönster Går från magkänsla till funderande Göra saker långsammare, mer korrekt Använder reptilhjärnan	Byter beteendemönster (5)	Beteende- påverkan
Sluten/eftertänksam Börjar älta	Blir eftertänksam (2)	

Tabell 3. Hantering			
Rådataenheter	Underordnade teman	Överordnade teman	Kategori
Socialt stöd från kollegor (8) Kontakt med kollegor (2) Socialt nätverk från kollegor Känner av att få hjälp av kollegor Bra samarbete inom domarteamet Stöd från kollegor under match Socialt stöd genom att titta på sina kollegor	Stöd från kollegor (9)	Socialt stöd (10)	Hantering av stress
Socialt stöd från förbundet (3) Stöd från idrottspsykolog (3) Ser observatören som en tillgång Stöd från coacher	Stöd från organisationen (6)		
Socialt stöd från familj (2) Skaffat mig eget stöd (2) Stöd från familj och vänner Försöker skapa sig en förståelse med nära och kära Prata med någon jag har tillit till	Stöd från familj (6)		

Erfarenhet (6) Mognad (2) Erfarenhet att hantera media Vana Tidigare prestationer	Erfarenhet (7)	Trygghet att utföra domaruppgiften (8)	Hantering av stress
Kunskap Utbildningar Grundträning/grundtrygghet Trygghet Fysiskt vältränad	Grundförutsättningar för utförandet av domaruppgiften (4)		
Bra förberedelser (4) Undersöka och förbygga problem Förberedd på eventuella situationer Extra förberedelser inför viktiga matcher Planera	Förberedelser (7)	Förberedelser och utvecklingsorienterad (8)	
Band analys (2) Försöka förändra beteendet Lära av svåra situationer Göra förändringar Funderar på vad man kan göra bättre Andningsövningar Delmålsättning	Utvecklingsorienterade förberedelser (5)		
Inte stressa över situationer på förhand Ta det lugnt inför matcher	Inte stressa i förhand (2)		
Positiva tankar (2) Inte vara långfärdig (2) Intala sig att du har gjort ett korrekt beslut Släppa negativa tankar Positiv förväntan Lösningorienterad	Fokusera på positiva tankar (5)	Positiv och konstruktiv hantering (8)	
Försöka glömma och köra på (2) Bara att släppa Bita ihop Bara att gilla läget Slappna av och inte bry sig	Acceptera situationen (5)		
Glädje att vara domare (3) Positiv stress	Glädje till domaryrket (4)		
Rationalisering (2) Andra värden i livet	Rationalisera (2)		
Personligheten Utmaningen att klara av svåra situationer			

Personlig stil Trivas med trycket Bra kontroll på nerverna Bra på att inte bli stressad Bra självförtroende	Personlighetsmässiga faktorer (4)	Individuella faktorer för hantering av stress (5)	Hantering av stress
En balanserad situation Förstående jobb Heltidsanställning Prioritera Rätt förutsättningar och möjligheter	Balanserad livssituation (3)		
Behålla lugnet Ta det lugnt Trygg i det man gör Tar media med ro	Generella uttryck (3)	Behålla lugnet (4)	
Ta djupa andetag och ta sin tid (2) Inte stressa, låta saker ta sin tid Ta några steg ifrån situationen	Beteendemässiga komponenter (2)		
Spelarkommunikation och hantering (2) Konstruktiva diskussioner med lagens ledare Söker lite svar hos spelarna Vinna förtroende Visar att man tar ansvar för situationen Våga ta tid att hantera situationen under match Våga möta spelaren	Verbal kommunikation (3)	Kommunikation med eller hantering av spelare/situationer under match (4)	
Aldrig visa att man är stressad (2) Utstråla säkerhet (2)	Icke verbal kommunikation (3)		

Tabell 4. Hälsa		
Rådataenheter	Tema	Kategori
Negativt mentalt tillstånd För stunden är det lite Stress på kortsikt är lite negativ Fundersam vid sovtilfälle Grubbleri efter att du inte har presterat Möjlig fysisk påverkan av stress Längre dålig prestation Påverkar hälsan Mår inte bra av negativa rubriker	Negativ påverkan på hälsan (5)	Hälsa

Påverkar hälsan positivt Mår bra av dömningen Utvecklande på lång sikt Huvudsakligen positiv	Positiv påverkan på hälsan (3)	Hälsa
Påverkar inte alls min hälsa (3)	Ingen påverkan på hälsan (3)	
Civilt jobb & dömning ger ohälsa Heltidsanställning, hälsa Deltidsanställning, ohälsa	Hälsopåverkan beror på anställningsformen (2)	
Eventuellt bakslag i framtiden Potentiell ohälsa i fortsatt stressig vardag	Eventuella bakslag i framtiden (2)	