

Mastergradsoppgave

Atle Larsen

Lidenskap hos norske fotballdommere

- en oppgave på
emosjonelle opplevelser,
flow og kognitive reaksjoner



Høgskolen i Telemark

Fakultet for allmennvitenskapelige fag



Høgskolen i Telemark

07.06.2013

Lidenskap hos norske fotballdommere
- en oppgave på emosjonelle opplevelser, flow og kognitive
reaksjoner

Atle Larsen

Ole Kristian Sagbakken 2011, (<http://fotball.aftenposten.no/dommerhjornet/article195091.ece>)

Mastergradsoppgave, 60 poeng

Tittel: Lidenskap hos norske fotballdommere

Nøkkelord: Motivasjon, lidenskap, flow, fotballdommer

Forfatter: Atle Larsen

Studentnummer:

Fagkode: 1304

Oppgavetype: Masteroppgave

Studiepoeng: 60 poeng

Studium: Mastergrad i Idrett, Kroppsøving og Friluftsliv

Konfidensiell:

[Forsideillustrasjonen er kun tilgjengelig i den trykte utgaven]

Sammendrag

Hensikt med studien

Hensikten med studien var å undersøke lidenskap (harmonisk HP og besatt OP) hos norske fotballdommere og konsekvenser som emosjonelle opplevelser og flow. I tillegg ønsket oppgaven å studere fotballdommerens kognitive reaksjoner etter å ha gjort en markant feil i en kamp.

Metodisk tilnærming

116 fotballdommere fra Rogaland, Hordaland og Telemark fotballkrets deltok i studien. Av disse svarte 77 av dommere spørreskjemaet på fagsamlinger, mens 39 svarte på epost. *Passion Scale* (Vallerand, 2003) ble tatt i bruk for å undersøke type lidenskap som karakteriserer dommerne. Positive og negative emosjonelle opplevelser hos dommerne ble undersøkt via *The Positive and Negative Affect Scale* (Watson, Clark & Tellegen, 1998). Gjennom *The dispositional Flow Scale-2 (DFS-2)* (Jackson & Eklund, 2004) undersøkte man den generelle flowtilstanden på utvalget. Tilslutt ble *Cognitive and Affective Responses to an Important Error* (Phillipe, 2009) tatt i bruk for å se på dommerens reaksjon etter å ha gjort en markant feil i en kamp.

Resultater

Resultatene fra korrelasjonsanalysen viste en sammenheng mellom HP og positive emosjonelle opplevelser og begge dimensjoner for flow. En sammenheng ble også funnet mellom OP og negative emosjonelle opplevelser. Videre viste OP å korrelere positivt med negative kognitive konsekvenser for fotballdommeren etter å ha gjort en markant feil i en kamp ved at dommeren starter å tenke på feilen, og er mer utsatt til å gjøre flere feilaktige avgjørelser i etterkant av situasjonen.

Diskusjon og konklusjon

Alle hypotesene i oppgaven ble bekreftet. Resultatene er i tråd med tidligere forskning på fotballdommere (Phillipe, 2009), med støtte fra teori på lidenskap (Vallerand, 2003).

Resultatene viser at det må tilrettelegges for å ha dommere med HP for fotballdømming. Det vil styrke en positiv opplevelse med å være fotballdommer, og samtidig øke sannsynligheten for å gjøre mindre feil på fotballbanen sammenlignet med fotballdommere med OP for fotballdømming.

Framtidig forskning

I denne studien ble fagsamlinger og epost brukt ved innsamlingen av dataene. Fremtidig forskning bør bruke en mer effektiv innsamlingsmåte. Denne innsamlingsmetoden appellerer til de aktive fotballdommerne i kretsene. Fremtidige studier bør forsøke å få en jevnere fordeling mellom aktive og mer passive dommere i kretsen.

I denne oppgaven ble fotballdommerne spurt om å tenke tilbake til kamper de hadde dømt. Man kunne fått et mer korrekt bilde ved besvarelse av spørreskjemaet like etter kampslutt.

Tilslutt, OP for fotballdømming viste å korrelere positivt med å gjøre flere feilaktige avgjørelse etter å ha gjort en markant feil i en kamp. Det ville vært interessant å studert dette nærmere. Man kunne hatt kvalifiserte observatører på kampene som vurderte når dommeren gjorde feil, og hvordan personen responderte på feilen i etterkant av situasjonene.

Nøkkelord:

Fotball, fotballdømming, lidenskap, flow

Forord

Fem års utdanning i idrett, kroppsøving og friluftsliv er ved veis ende. Det er med stolthet at jeg nå kan legge frem masteroppgaven. Det har vært en spennende og lærerik prosess der jeg har fordypet meg i et interessant tema. Videre har jeg lært mye om skriveprosessen som jeg garantert vil dra nytte av i fremtiden.

Gjennom denne skriveprosessen har flere hjulpet meg. Veileder Michael Reinboth har med sin faglige innsikt vært med å finne den «riktige veien» frem mot mål. Videre ønsker jeg å takke Rogaland, Hordaland og Telemark fotballkrets for samarbeidsvilje ved innsamlingen av dataene. I tillegg må en stor takk rettes til fotballdommerne som besvarte spørreskjemaet.

Jeg vil også takke mine medstudenter i Notodden og Bø for «kjekke» opplevelser sammen. I løpet av studietida i Telemark har jeg skaffet meg venner for livet.

Min gode venn Henrik må nevnes som har hjulpet med korrekturlesing.

Til slutt vil jeg takke Mamma og Pappa som har vært utrolige flotte støttespillere gjennom 17 års skolegang og gjennom oppgaveskrivinga det siste året.

Innhold

	Side
Sammendrag	3
Forord	5
Innhold	6
Liste over tabeller	8
Liste over figurer	9
1 Teori	10
1.1 Innledning	10
1.2 Self-Determination Theory	12
1.2.1 Tidligere forskning på idrett og motivasjon	15
1.3 The Dualistic model of Passion	16
1.3.1 Tidligere forskning på lidenskap, emosjonelle opplevelser og flow	18
1.3.2 Tidligere forskning på lidenskap hos fotballdommere	22
1.4 Hypoteser	24
2 Metode	25
2.1 Deltakere	25
2.2 Spørreskjema	25
2.2.1 Passion	25
2.2.2 Flow	26
2.2.3 Emosjonelle opplevelser	27
2.2.4 Kognitive reaksjoner etter markant feil	27
2.3 Innsamlingsprosedyre	28

3	Resultat	29
	3.1 Lidenskap hos norske fotballdommere	29
	3.2 Deskriptiv statistikk	30
	3.3 Korrelasjonsanalyse	31
4	Diskusjon	34
	4.1 Metodiske valg	34
	4.2 Lidenskap hos fotballdommeren	36
	4.3 Lidenskap, emosjonelle opplevelser og flow hos fotballdommeren	37
	4.4 Kognitive reaksjoner hos fotballdommeren	42
	4.5 Praktiske implikasjoner	44
5	Konklusjon	53
6	Litteratur	55
	Vedlegg: Spørreskjema	61

Liste over tabeller

	Side
Tabell	
1. Tabell 1: Lidenskap hos norske fotballdommere	29
2. Tabell 2: Deskriptiv statistikk	30
3. Tabell 3: Korrelasjonsmatrise I	32
4. Tabell 4: Korrelasjonsmatrise II	33

Liste over figurer

	Side
Figur:	
1. Motivasjonsreguleringene i Self Determination Theory (Deci & Ryan, 2002)	13
2. Flowtilstanden (Csikszentmihalyi, 1999)	20

1. Teori

1.1 Innledning

Fotballens oppstandelse fant sted ved den engelske privatskolen i Cambridge 1848. 15 år senere ble det engelske fotballforbund stiftet hvor det ble vedtatt 14 spillerregler. I 1886 gikk de britiske landene England, Irland, Wales og Skottland sammen for å opprette et felles regelverk som skulle gjelde for hele verden. Fotballdommerens rolle i dette spillet har forandret seg gradvis siden den tid (Bjørnstad, Egeland, Øvrebø, 2005).

I starten sto dommeren utenfor banen og observerte spillet. Ved uenighet blant spillerne gikk begge lags kapteiner til denne personen for å spørre om hans mening - dermed ble hans mening avgjørende. I den senere tid har dommeren blitt flyttet inn på banen med større innflytelse på spillet. De største oppgavene til dagens kampledere er å beskytte spillere, hindre juks og fremme fair-play(Bjørnstad, Egeland, Øvrebø, 2005).

I følge Bjørnstad, Egeland og Øvrebø (2005) blir dommerens rolle i fotballen stadig viktigere. Tidligere forskning på fotballdommere viser at dommerens oppførsel har innvirkning på spillerens væremåte og oppførsel (Phillipe, 2009). Mange studier har vært rettet mot utøveren innenfor idrettspsykologi, mens dommeren ofte har blitt nedprioritert (Phillipe, 2009). Allikevel er det gjort en del forskning på fotballdommeren de siste årene.

Studier innen idrettspsykologien viser at dommere er høyt motiverte for oppgaven, og veldig interesserte i sporten (Folkesson, Nyberg, Archer & Norlander, 2002; Wolfson & Naeve, 2007). Forskning har også studert dommerens mestringsfølelse (Anshel & Weinberg, 1999; Wolfson & Naeve 2007), og hvordan dommeren responderer på stress (e.g., Anshel, & Weinberg, 1995; Dorsch & Paskevich, 2007). Studier har sett på dommerens motivasjon, grad av denne hos dommeren(Wolfson & Naeve 2007), og faktorer som påvirker dommerens motivasjon (Folkesson et.al., 2002; Gray and Wilson, 2008; Rainey, 1995, 1999).

Selv er jeg aktiv fotballdommer. Jeg vet at det settes av mye tid til fotballdømming. Mange fotballdommere dømmer flere kamper i uken. Det settes av tid til kampforberedelser, evalueringer, fysisk og mental trening og fagsamlinger. Dommere på nasjonalt og internasjonalt nivå bruker også flere reisedøgn i forbindelse med kampene. Mye kan tyde på

at motivasjonen er så høy at dommerne er lidenskapelig opptatt av fotballdømming. Det har blitt gjort noen studier på lidenskap på idrettsutøvere (Vallerand, 2003, 2006), mens kun en studie meg bekjent har studert lidenskap på fotballdommere (Phillipe, 2009). Siden lidenskap hos fotballdommere er forholdsvis upløyd mark er det et spennende felt å bevege sin inn på.

Denne oppgaven ønsker å se på lidenskap hos norske fotballdommere. Setter dommeren av så mye tid til fotballdømming at det fører til en lidenskap? Hvilke konsekvenser fører lidenskapen med seg? Er fotballdømmingen i harmoni med andre deler av livet slikt at det gir en gir en økt livskvalitet hos personen? Eller motsatt, at fotballdømmingen er en ukontrollerbar tvang slik at det fører til en dårligere livskvalitet?

Denne kunnskapen er først og fremst interessant for fotballdommeren da dommerens lidenskap påvirker individets glede eller misnøye med å være fotballdommer (Phillipe, 2009). I tillegg viser tidligere forskning at dommerens lidenskap har påvirkning på kampavgjørelser etter å ha gjort en viktig feil i kamp (Phillipe, 2009). I så måte kan kunnskap om dommerens lidenskap også være interessant for forbund og kretser som rekrutterer dommerne, samt spillere, lag, trenere, publikum og andre deltakere i fotballfamilien.

Opgaven er teoretisk forankret i Self Determination Theory (SDT) (Ryan & Deci, 2002). Som et utspring fra denne teorien er «the Dualistic model of Passion» blitt utviklet av Vallerand (2003). Teorien tar for seg at når motivasjonen er veldig høy kan man utvikle harmonisk lidenskap (HP) eller besatt lidenskap (OP) til aktiviteten (Vallerand 2003). Dette kan føre til glede eller misnøye ved å drive ved fotballdømming. Et av de emosjonelle utfallene av denne lidenskapen er opplevelsen av flow i fotballkampene (Phillipe, 2009). Derfor vil Flow Theory sammen med SDT og «the Dualistic model of Passion» bli presentert i teorikapitlet.

1.2 Self Determination Theory

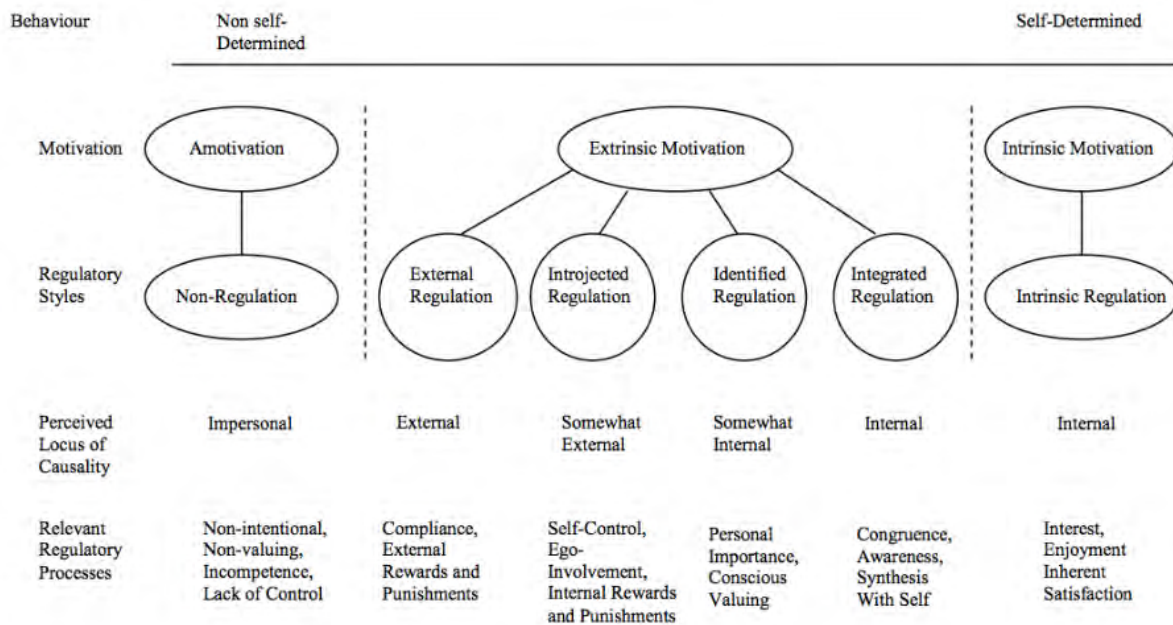
Flere teorier har forsøkt å forklare begrepet motivasjon. En av de mest anerkjente er SDT (Ryan & Deci, 2000).

SDT er en motivasjonsteori utviklet av Edward L. Deci og Richard M. Ryan. Teorien legger vekt på menneskets indre ressurser. Mennesket blir sett på som aktive av natur som stadig er på jakt etter utfordringer. De er også interesserte og opptatt av personlig vekst (Ryan & Deci, 2000).

I følge SDT har mennesket tre psykologiske behov. Behovet for autonomi (å være opphavet til egne handlinger), kompetanse (mestre ulike situasjoner og vise ferdigheter til andre) og tilhørighet (skape trygghet og sosiale relasjoner). Tilfredstillelse av disse psykologiske behovene er assosiert med selvbestemmelse, indre motivasjon og velvære hos personen. Høy grad av selvbestemmelse vil skape mer indre motivasjon, og energi hos personen til å gjennomføre en aktivitet eller handling (Ryan & Deci, 2000). På den andre siden kan også mennesket opptre passivt. Ved undertrykking av disse behovene og lav grad av selvbestemmelse kan det føre til amotivasjon og ytre motivasjon, og negative konsekvenser med å drive med aktiviteten (Ryan & Deci, 2000).

SDT antar at all menneskelig atferd er indre, ytre eller umotiverende.

Motivasjonsreguleringen baseres på grad av autonomi og selvbestemmelse (Ryan & Deci, 2000 og Figur 1). Disse forskjellige motivasjonsreguleringer har flere kjennetegn (Figur 1).



Figur 1. Motivasjonsreguleringene i Self Determination Theory (Deci & Ryan, 2002).

Nedenfor vil oppgaven gjennom SDT gå nærmere inn på denne motivasjonsreguleringen.

Indre motivasjon

Ved indre motivasjon (IM) befinner vi oss helt til høyre på Figur 1.

IM vil si å gjøre en aktivitet for egen indre tilfredsstillelse og hvor aktiviteten i seg selv er belønning (Ryan & Deci, 2000). Med IM er handlingen i seg selv motiverende, uten ytre påvirkninger. Dette er aktiviteter som blir høyt verdsatt, er morsomme, interessante og utfordrende. Personen velger selv å delta i aktiviteten, eller utføre handlingen uten ytre betingelser. Belønningen er i selve aktiviteten.

Slike aktiviteter tilfredsstiller de psykologiske behovene, er selvbestemmende og fører til indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000). Ønsker man å dømme fotballkamper for sin egen skyld ved å utfordre seg selv - fordi man synes det er gøy og interessant, er man indre motivert til fotballdømming.

Ytre motivasjon

Ved ytre motivasjon befinner vi oss i midten av Figur 1. Ved lavere tilfredsstillende av de psykologiske behovene blir aktiviteten mindre selvstemmende og mer kontrollerende fra ytre omstendigheter.

Ytre motivasjon vil si deltakelse i en aktivitet generert av ytre belønninger (Deci & Ryan, 2002). Det vil si andre faktorer enn aktiviteten i seg selv. Det kan være ros fra treneren, følelse av sosial status, anerkjennelse, penger eller gode karakterer.

I SDT skiller man mellom fire ulike reguleringer av ytre motivasjon, samt amotivasjon. Gradene baseres på grad av selvbestemmelse kontra kontroll på aktiviteten av ytre omstendigheter.

Ytre integrert regulering er den graden av ytre motivasjon som ligger nærmest til indre motivasjon i forhold til selvbestemmelse (Figur 1). I likhet med indre motivasjon legges det vekt på opprettholdelse av deltakelse og ferdighetsutvikling. Skillet går ved at indre motivasjon tar hensyn til aktiviteten i seg selv, mens integrert regulering er basert på aktivitetens utbytte (Deci & Ryan, 2002). Dette kan være dommere som får et positivt utbytte ved å være i god fysisk form når man dømmer fotballkamper, selv om man kanskje ikke har et stort indre driv til å gjøre det.

Til venstre for forrige regulering finner vi *identifisert ytre regulering* (Figur 1). Her har personen fått et eierskap til aktiviteten og akseptert det som sin egen. Det vil være lett å holde på med aktiviteten over tid. Graden assosieres med høy deltakelse og ferdighetsutvikling (Deci & Ryan, 2002).

Beveger vi oss enda et skritt til venstre på figuren finner vi *introjeksjon regulering* (Figur 1). Ved denne graden har man tatt til seg et ytre krav, men ikke akseptert det som sitt eget. Atferden er kontrollerende, men presset er selvpålagt. Man utfører handlingen for å få en form for lettelse. Utfører man ikke handlingen forbindes det med dårlig samvittighet (Deci & Ryan, 2002). Dette kan være kamper som går i dårlig vær på lavere nivå som man vanligvis dømmer. Man har egentlig ikke lyst til å dømme kampen, men gjør det likevel. Man dømmer kampen for å unngå dårlig samvittighet.

Ytre regulering er den graden av ytre motivasjon som ligger nærmest *amotivasjon* (Figur 1). *Ytre regulering* vil si atferd bestemt ut fra belønninger eller unngåelse av straff. Man foretar

seg handlingen fordi familien og venner presser personen til å gjøre det. Personen har ikke en indre drivkraft til å drive med aktiviteten. Ytre regulering blir sett på som kontrollerende og ikke selvbestemmende (Deci & Ryan 2002). Eksempler fra denne reguleringen er dommere som dømmer kamper ut i fra et økonomisk perspektiv. Eller fotballdommere som driver dugnad for idrettslaget ved å dømme kamper når man egentlig ikke ønsker det.

Helt til venstre på figuren finner vi *amotivasjon* (Figur 1). Ved *amotivasjon* er det mangel på kontroll, og ingen grad av selvbestemmelse i handlingen eller aktiviteten. Tilstanden kjennetegnes fravær til å handle og mangel på motivasjon. Ved *amotivasjon* har personen ingen eller lite kompetanse eller interesse i aktiviteten. Personen ser heller ingen hensikt, eller verdi for gjennomføring (Deci & Ryan, 2002). Dommere med *amotivasjon* har ikke valgt å være dommer selv. Dette fordi personen verken har kompetanse eller interesse for å være det.

1.2.1 Tidligere forskning på idrett og motivasjon.

Empiriske studier viser at IM relateres til flere positive effekter hos idrettsutøvere: Bedre sportsånd (Dunhue et. al. 2006), økt kompetanse (Sturman & Thibodeau, 2001), hindrer utbrenthet (Lonsdale, Hodge Rose, 2009), gir økt glede (Deci & Ryan, 1985) og bedre konsentrasjon (Pelletier et al., 1995).

Det er flere studier som har påvist en positiv korrelasjon mellom indre motivasjon og velvære, mens ytre reguleringer av ytre motivasjon har vært positivt korrelert med flere negative konsekvenser som dårlig fokus, utbrenthet og «dropout» (Standage et al., 2003; Wilson et al., 2004; Ntoumanis, 2001, 2005; Spray, Wang, Biddle, & Chatziantis, 2006; Briere, Vallerand, Blais & Pelletier) I studien til Briere et al viste det seg at deltakere som drev med idrett for selvbestemmende grunner ble relatert til psykologisk velvære hos personen (Briere, Vallerand, Blais & Pelletier, 1995). I den franske studien ble indre motivasjon og identifisert ytre motivasjon relatert til positive emosjonelle opplevelser, glede og tilfredsstillelse hos personen. Ytre reguleringer av ytre motivasjon og amotivasjon var positivt relatert til angst, og lavere grad av psykologisk velvære (Briere, Vallerand, Blais & Pelletier, 1995).

Denne forskningen viser at jo mer selvbestemmende aktiviteten er - hvor mer velvære fører aktiviteten med seg.

1.3 The Dualistic model of Passion

For å forklare modellen fra the Dualistic Model of Passion har jeg valgt å bruke et eksempel på to ulike lidenskap det er vanlig å skille mellom, *harmonious passion HP* (harmonisk lidenskap) og *obsessive passion OP* (besatt lidenskap). HP resulterer fra en selvbestemmende integrering av aktiviteten i identiteten, mens en OP kommer fra en kontrollert integrering hvor man føler press til å delta (Vallerand, 2006).

Ivar og Per er fotballdommere. Det har de vært i flere år. Du kan se dem rundt på forskjellige fotballbaner rundt i distriktet flere ganger i uken. De elsker fotballen, fotballdømmingen, verdsetter det, og bruker mye tid og energi på det. De er ikke bare fotballdommere når de skal dømme fotballkamper - dømmingen er den del av identiteten deres. Begge har en stor lidenskap til fotballdømmingen, men på ulike måter:

Ivar kan velge når han skal dømme fotballkamper, og når han skal investere tid i andre aktiviteter, slik som jobben, kjæresten eller familien. På den andre siden har Per problemer med å tenke på andre ting enn fotballdømmingen. Så noen ganger ender han opp med å dømme fotballkamper når han skulle vært med venner, eller vært hjemme med familien.

Ved en slik forståelse har Ivar HP, mens Per en OP til fotballdømmingen. Denne forskjellen mellom Ivar og Per fører til ulike konsekvenser for disse personene: Ivar oppnår mye glede med fotballdømmingen, mens Per utvikler dårlig skyldfølelse når han ikke dømmer kamper. Denne forskjellen tar lidenskapsteorien for seg (Vallerand, 2006).

Ved å like aktiviteten, verdsette den høyt og bruke mye tid og energi på den kan man definere seg som lidenskapelig (Vallerand, 2003). Man kan være lidenskapelig i mange sammenhenger: Ha lidenskap til jobben, til kjæresten, til nettpoker, eller i dette tilfellet - ha lidenskap til fotballdømmingen (Vallerand, 2003).

Teorien skiller mellom HP og OP. Hovedforskjellen går på hvordan aktiviteten er integrert i personens identitet. HP resulterer fra en selvbestemmende integrering av handlingen hos personen. En selvbestemmende integrering foregår når mennesket frivillig har valgt aktiviteten, og verdsetter den uten ytre påvirkninger. Man har en indre motivasjon til aktiviteten. Man føler ikke en ukontrollerbar tvang til å drive med den lidenskapelige

aktiviteten, men kan istedenfor velge å bruke tid på det - når man selv ønsker det. Med denne type lidenskap okkuperer aktiviteten en signifikant, men ikke altomfattende del i personens identitet og er i harmoni med andre viktige ting i livet (Vallerand, 2006).

Med HP vil man klare å fokusere fullstendig på oppgaven, og føle positivitet under aktiviteten, slikt som gode følelser, økt konsentrasjon og flow. Når en ikke deltar i den lidenskapelige handlingen vil man klare å fokusere og bruke energi på det som må gjøres. En person med HP har kontroll over aktiviteten, og kan selv bestemme når en skal bruke tid på andre viktige ting i livet (Vallerand, 2006).

OP resulterer fra en kontrollert integrering av aktiviteten i personens identitet. Denne integreringen foregår uten at en selv ønsker det. Mennesker med besatt lidenskap kan føle en ukontrollerbar tvang til å drive en aktivitet de verdsetter selv om man ikke ønsker det. Lidenskapen kontrollerer personen. Denne lidenskapen fører til negative konsekvenser hos personen både før, under og etter aktiviteten. Personen vil ha problemer med å fokusere på oppgaven, og vil ikke oppleve positive opplevelser før, under og etter aktiviteten. Aktiviteten vil også komme i konflikt med andre deler av livet, som f.eks. holde på med fotballdømming når man egentlig burde vært hjemme med familien (Vallerand 2003).

Videre ønsker oppgaven å se på tidligere forskning på lidenskap og konsekvenser som emosjonelle opplevelser og flow.

1.3.1 Tidligere forskning på lidenskap, emosjonelle tilstander og flow

Modellen the Dualistic Model of Passion har støtte fra tidligere forskning. Studier bekrefter eksistensen av OP og HP (Rousseau, Vallerand, Ratelle, Mageau, & Provencher, 2002; Vallerand et al., 2003).

Tidligere forskning viser at lidenskap korrelerer positivt med verdsettelse av aktiviteten, tid avsatt til aktiviteten og varighet ved aktiviteten (Vallerand et al., 2008; Vallerand et al., 2007). Disse momentene er alle tydelige kjennetegn på lidenskap (Phillipe, 2009). I tillegg viser både HP og OP å ha en positiv korrelasjon med inkludering av aktiviteten i identiteten og selvet (Aron & Smola, 1992).

Forskning på lidenskap viser at HP og OP fører til ulike emosjonelle konsekvenser. OP viser å ha en positiv sammenheng med negative følelser under aktiviteten. (e.g., Mageau, Vallerand, Rousseau, Ratelle, & Provencher, 2005; Vallerand et al., 2003, 2006). En positiv sammenheng finnes også mellom OP og negative selv-relaterte følelser (som f.eks. skyld og skam) (Mageau et al., 2005; Vallerand et al., 2003). I tillegg viser forskning at OP har en positiv korrelasjon med angst (Rousseau & Vallerand, 2003) og oppfattet stress (Blanchard, 1999). Ved en OP til aktiviteten er man også negativt assosiert eller urelatert til positive følelser i løpet av aktiviteten (Mageau et al., 2005; Vallerand et al., 2003, 2006). Disse forskningsresultatene viser at man vil oppleve mange negative momenter og oppleve lite positivitet med å ha OP til aktiviteten.

Derimot viser tidligere forskning at HP er negativ eller urelatert til negative følelser (Mageau et al., 2005; Vallerand et al., 2003, 2006), og negativt assosiert med negative selv-relaterte følelser (Vallerand et al., 2003;). Videre viser det seg at HP er positivt relatert til positive følelser under aktiviteten (Mageau & Vallerand, 2007; Mageau, et al., 2005; Vallerand et al., 2003, 2006). Disse resultatene viser et helt annen form for positivitet ved at aktiviteten.

HP viser også å ha en positiv link til flow (Vallerand et al., 2003). Flow kan beskrives som en optimal emosjonell tilstand, med stor grad av lykke (Csikszentmihalyi, 1999). Jeg vil derfor gå nærmere inn på denne emosjonelle opplevelsen og Flow Theory.

Lidenskap og flow

Flow beskrives som en tilstand hvor folk engasjeres så mye i en handling eller aktivitet at alt annet synes å være uten betydning. I flow-tilstanden glemmer man omgivelsene og seg selv, og går helt opp i aktiviteten. Man snakker om en optimal opplevelse, og stor følelse av lykke (Csikszentmihalyi, 1990). Man opplever harmoni mellom kropp og sinn. De menneskene som opplever denne følelsen merker at noe helt spesielt har inntruffet (Csikszentmihalyi, 1999).

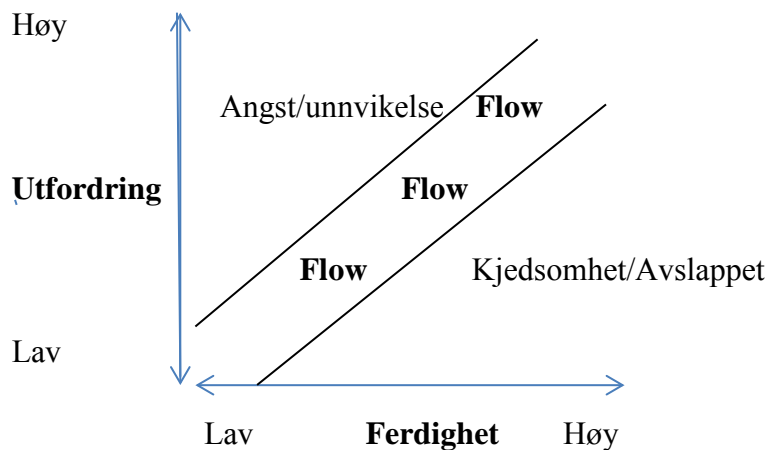
I Flow Theory har man ni dimensjoner som er nødvendig for å kunne oppleve flow. Disse ni er: *balanse mellom ferdighet og utfordring, å gå i ett med aktiviteten, klare mål, tydelige tilbakemeldinger, konsentrasjon om oppgaven, følelse av kontroll, tap av selvbevissthet, endret oppfattelse av tid og en autotelisk opplevelse* (Csikszentmihalyi, 1999). Av disse ni dimensjonene viser «*balanse mellom ferdighet og utfordring*» og «*k kontroll*» å korrelere positivt med lidenskap (Phillipe, 2009).

Balanse mellom ferdighet og utfordring.

Den første av disse to faktorene konsentrerer seg rundt det grunnleggende for flow-tilstanden: - likevekt mellom oppfattet ferdigheter hos personen og utfordring i aktiviteten (Phillipe, 2009 og Figur 2)

Fokuset i denne dimensjonen rettes mot hvordan utøveren oppfatter sine ferdigheter i situasjonen. En utøver med høy oppfattet kompetanse må tildeles høye utfordringer i situasjonen for å kunne oppleve flow. Blir utfordringene for små i forhold til ferdighetene vil person bli veldig avslappet og det vil føre til kjedsomhet hos utøveren (Csikszentmihalyi, 1990, 1999 og Figur 2). Blir utfordringene for store i forhold til ferdighetene kan utøveren føle seg redd i situasjonen. Dette kan medføre angst og unnvikelse av aktiviteten (Csikszentmihalyi, 1990, 1999 og Figur 2).

En utøver i utvikling må derfor øke sine utfordringer proporsjonalt med sine ferdigheter (Csikszentmihalyi, 1999). Figur 2 viser at alle mennesker uansett ferdighetsnivå kan oppleve flow-tilstanden med de rette utfordringene. Det betyr at fotballdommeren uansett ferdigheter kan oppleve flow ved å få utfordringer i kampen knyttet til sitt nivå.



Figur 2: Likevekt mellom *utfordring* og *ferdighet* i aktiviteten skaper flow-sone (Csikszentmihalyi, 1999).

Følelsen av kontroll

Følelsen av kontroll beskriver den andre dimensjonen i flow som relateres til lidenskap (Phillipe, 2009). Når utøvere forteller om flow beskriver de en uovervinnelig følelse. En makt over situasjonen. Tanker som «uovervinnelig», «jeg kan gjøre hva som helst» er vanlige å ha. Følelsen av kontroll kommer når utøveren er overbevist at personen er skikket til oppgaven (Csikszentmihalyi, 1999). For fotballdommeren kan dette være å ha god kampkontroll. Ha kontroll over de forskjellige situasjonene, og være trygg på alt blir løst rett.

Samtidig er det ikke sunt med for mye kontroll i situasjonen. For mye kontroll kan føre at dommeren vil møte for få utfordringer. Spenningen vil avta slik at dommeren dermed ikke vil oppleve flow-tilstanden (Csikszentmihalyi, 1999). Man havner utenfor flowsonen og det oppleves kjedelig. Dette kan være gode fotballdommere som får tildelt dommeroppdrag i lavere divisjoner enn hvor man dømmer til vanlig.

Lidenskap og kognitive reaksjoner

Tidligere forskning på lidenskap viser at idrettsutøvere med OP vil gå rundt å tenke på aktiviteten (Ratelle, Vallerand, Mageau, Roussseau & Provencher, 2004; Vallerand et al., 2003). Disse personene vil også ha problemer med å konsentrere seg under oppgaveutførelsen da OP er negativt relatert eller urelatert til konsentrasjon (Ratelle et al., 2004; Vallerand et al., 2003).

På den andre siden er HP urelatert til å tenke på aktiviteten (Ratelle et al., 2004), og positivt assosiert med konsentrasjon i løpet av oppgaveutførelsen (Vallerand et al., 2003).

Forskning viser at OP kjennetegnes ved mangel av kontroll over aktiviteten. Dette er når utøvere fortsetter å gjøre aktiviteten når en burde stoppe med det. Vintersykling på isete veier in Quebec (Vallerand et al., 2003), fortsette å danse når man er skadet (Rip, Fortin & Vallerand), eller satse store summer i gambling (Rousseau et al., 2002). HP er urelatert eller negativt assosiert med disse handlingene. Disse resultatene indikerer på at utøvere med HP har kontroll over aktiviteten, mens utøvere med OP har mangel på kontroll slik at aktiviteten kontrollerer dem.

Funnene til Vallerand har blitt støttet av flere andre studier i forskjellige kontekster. Lidenskap for jobben (Vallerand, Houfort, 2003), spillegalskap (Mageau, Vallerand, Rousseau, Ratelle & Provencher 2005) og lesing og skriving (Vallerand, 2003).

1.3.2 Tidligere forskning på lidenskap hos fotballdommere

Da kun en tidligere studie (Phillipe, 2009) har sett på lidenskap hos fotballdommere vil det være viktig og relevant å legge frem funnene i denne studien.

I studien til Phillipe (2009) var hensikten å undersøke dommerens lidenskap, og viktige konsekvenser for dommeren som emosjonelle opplevelser og flow. 90 basket og volleyballdommere i Frankrike deltok (menn: 82, kvinner:8). Disse dommerne dømte på høyeste nivå. Alderen på dommerne varierte mellom 22-45 år (M=33,21 år), hvor de hadde dømt i gjennomsnitt 16,24 år. Dommerne dømte mellom 20-60 kamper i året.

Passion Scale, Flow State Scale og Positive and negative affect (PANAS) ble brukt i den kvantitative undersøkelsen. Flow State Scale og PANAS ble besvart like etter kampslutt, mens Passion Scale ble besvart gjennom epost.

Resultatene fra studien indikerte på at elitedommerne i Frankrike var mer harmonisk lidenskapelige enn dommere på lavere nivå (studie 2). 93 % av utvalget var minst moderat lidenskapelige til dømmingen. Denne prosentandelen ble regnet ut ved en gjennomsnittscore på minst 4 på en 7-poengskala for kriteriene for lidenskap.

I tråd med teori og tidligere forskning ble hypotesene i studiene bekreftet. HP til dømming var positivt assosiert med opplevelsen av flow og positive emosjonelle opplevelser mens man dømte. HP var negativt eller urelatert til disse negative følelsene. OP for fotballdømming var positivt assosiert med negative emosjonelle opplevelser, og var negativ relatert til positive opplevelser og opplevelsen av flow (Phillipe, 2009).

I en annen del av studien (studie II) undersøkte Phillipe (2009) fotballdommerens kognitive reaksjon etter å ha gjort en markant feil i en kamp. Tidligere forskning viser at den største stressfaktoren for dommere er å gjøre en dårlig avgjørelse (Dorsch & Pasjevuch, 2007; Kaissidis & Anshel, 1993). Et av de største problemene i fotballdømming er at dommere kan miste konsentrasjonen etter å ha blitt kritisert (Balmer et al., 2007; Dorsch & Paskevich, 2007). De starter med å tenke over feilen, eller enda verre – de forsøker å gjøre opp for en tidligere feil ved å favorisere det ene laget (Phillipe, 2009).

I tråd med *the Dualistic model of Passion* antok Phillipe (2009) at OP for fotballdømming ville ha betydning for hvordan dommeren reagerte etter å ha gjort en avgjørende feil i en kamp.

Det ble antatt at HP for fotballdømming ville være negativt assosiert eller urelatert til å tenke over feilen, konsentrasjonsproblemer og feil avgjørelser etter å ha gjort en avgjørende feil (Phillipe, 2009). Dette fordi at ved HP så vil aktiviteten ta en viktig, men ikke altomfattende del av dommerens identitet. Personen vil ha kontroll over aktiviteten og kan selv velge når han eller hun skal delta.

Motsatt, så antok man at OP ville korrelere positivt med *feil avgjørelser, tenke over feilen* og *konsentrasjonsproblemer*. Dette fordi aktiviteten vil ta en omfattende del av livet (Vallerand et al., 2003,) fordi selvbilde er knyttet opp mot aktiviteten. Aktiviteten kontrollerer personen og presser han eller hun til å prestere bra.

I denne delen av studien deltok 227 fotballdommere i Frankrike (223 menn og 4 kvinner). Alderen varierte mellom 14 og 58 år (M=31,98 år). De dømte i gjennomsnitt 30,31 kamper i året og hadde dømt i gjennomsnitt 6,49 år. Dommerne i denne studien dømte i lavere divisjoner.

100 % av dommerne var minst moderat lidenskapelig til fotballdømming. Resultatene i studien kom frem til at HP var negativt assosiert med *konsentrasjonsproblemer, feil avgjørelser* og urelatert til å *tenke på feilen* etter å ha gjort en markant feil i en kamp. Disse resultatene holdt seg stående etter å ha kontrollert for dommerens alder, kjønn, år som dommer og rangering som dommer. Disse resultatene tyder på at HP for fotballdømming relateres til ingen kognitive konsekvenser for fotballdommerne etter å ha gjort en markant feil i en kamp.

Derimot var OP for fotballdømming positivt assosiert med å *tenke over feilen* og *flere feilaktige avgjørelser* - men urelatert til konsentrasjonsproblemer etter å ha gjort en markant feil i en kamp. Disse resultatene holdt seg stående etter å ha kontrollert for dommerens alder, kjønn, år som dommer og nivå som dommer.

Meg bekjent har kun denne studien sett på lidenskap hos fotballdommere. Flere av disse funnene er interessante da denne oppgaven skal undersøke norske fotballdommere.

1.4 Hypoteser

I lys av teori og tidligere forskning vil denne oppgaven undersøke følgende hypoteser:

Hypotese 1: Fotballdommeren er lidenskapelig opptatt av å dømme fotballkamper.

Hypotese 2: Det er en positiv korrelasjon mellom HP og positive emosjonelle opplevelser og flow hos fotballdommeren. Det er en positiv korrelasjon mellom OP og negative emosjonelle opplevelser

Hypotese 3: OP for fotballdømming er relatert til kognitive konsekvenser for dommere ved at man tenker mer på feilen og gjør flere feilaktige avgjørelser etter å ha gjort en markant feil i en kamp.

2 Metode

Hensikten med denne oppgaven var å se på lidenskap, emosjonelle opplevelser og flow. I tillegg ønsket oppgaven å se på fotballdommerens kognitive reaksjon etter å ha gjort en markant feil i en kamp. I dette kapitlet vil metodiske valg bli presentert.

2.1 Deltakere:

116 dommere besvarte spørreskjemaet. 77 deltakere svarte på spørreskjemaet gjennom arrangerte fagsamlinger (Voss =56 og Stavanger=21) og 39 gjennom e-post. 56 fotballdommere fra Hordaland, 50 fra Rogaland og 10 fra Telemark deltok. 113 menn og 3 kvinner. Gjennomsnittsalderen var 34,5 år, med et gjennomsnitt på 12,2 år som aktiv dommer. Dommere dømmer i gjennomsnitt 49, 8 kamper i året. Flesteparten av dommerne dømmer på krets nivå (107), mens 6 dømmer på regionsnivå og 3 på forbundsnivå.

2.2 Spørreskjema:

Spørreskjemaet bestod av ulike standardiserte spørreskjemaer for å kunne gi et best mulig svar på hypotesene i oppgaven. Spørreskjemaet bestod av bakgrunnsinformasjon om informanten, «Passion Scale», Positive and Negative Emotions (PANAS), Flow State Scale, og Cognitive and Affective Responses to an Important Error.

2.2.1 Passion

Passion Scale (Vallerand et al., 2003) ble tatt i bruk for å undersøke type lidenskap som karakteriserte fotballdommerne. Skjemaet har blitt brukt i flere kontekster, men ble tilpasset slik at det passet inn for fotballdommere. Skjemaet ble oversatt fra engelsk til norsk og oversatt tilbake fra norsk til engelsk av en annen person. Begge personer med gode engelsk og norskkunnskaper.

The Passion Scale består av to delskalaer med seks spørsmål hver. Hvert spørsmål leder frem til en bestemt type lidenskap (besatt eller harmonisk). Hvert spørsmål blir respondert på en 7 poengskala fra 1 (veldig uenig) til 7 (helt enig). Et eksempel på OP er: « *Jeg har vansker med å kontrollere trangene til å dømme fotballkamper*». Et eksempel på HP er: « *Fotball dømmingen gir meg mange ulike opplevelser*». I tillegg måtte deltakerne svare på fire spørsmål som var knyttet til om respondenten var lidenskapelig til fotballdømming (Philippe et al. 2009). For å være lidenskapelig argumenterer Vallerand et al. (2003) at en gjennomsnittsum mellom 4 og 7 er nødvendig på de siste fire spørsmålene. Skjemaet har blitt brukt i flere kontekster, blant annet lidenskap på sport (Vallerand et al., 2006). Reliabiliteten i denne oppgaven var ,80 på HP og ,78 på OP. Spørsmål 14 på HP : « *Jeg liker å være fotballdommere*» ble tatt vekk grunnet lav ladning i faktoranalysen.

2.2.2 Flow

For å måle grad av flow hos fotballdommeren i kampsituasjoner ble The dispositional Flow Scale-2 tatt i bruk (Jackson & Eklund 2004) (DFS-2). Skalaen er utviklet for å måle flow i idrett og fysisk aktivitet. Denne skalaen ble valgt framfor Flow State Scale da denne skalaen tar utgangspunkt i generell flow framfor «her og nå flow». Skalaen ble brukt fordi dommerne skulle ta utgangspunkt i kamper man dømte, og ikke tilbake mot en spesiell kamp eller hendelse.

DFS-2 tar utgangspunkt i de 9 dimensjonene for flow med fire spørsmål i hver. Kun to av disse dimensjonene er relatert til lidenskap (Vallerand et.al., 2003), og er derfor en begrunnelse for at de andre dimensjonene har blitt utelat i oppgaven. Den første delskalaen tar for seg *balansen mellom ferdigheter i situasjonen og utfordringer i oppgaven*, mens den andre delskalaen ser på utøverens følelse av *kontroll* i aktiviteten. Hvert spørsmål ble besvart på en 5-poengsskala (1=aldri, 5=sjelden) (Philippe et al., 2009).

Spørsmålene ble oversatt fra engelsk til norsk av en person med gode engelskferdigheter og norsk-kunnskaper. Spørsmålene ble oversatt tilbake til engelsk av en annen person for og kvalitetsikre oversettelsen. Reliabiliteten i denne oppgaven var på balanse mellom *ferdigheter i situasjonen og utfordring i oppgaven* ,79 og *kontroll* ,76.

2.2.3 Emosjonelle opplevelser

Totalt fire positive (bestemt, aktiv, entusiastisk, og oppmerksom), og fire negative (nervøs, irritert, skyldig og fortvilet) emosjonelle beskrivelser ble plukket ut fra «The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS: Watson, Clark & Tellegen, 1998) for å kartlegge fotballdommeren følelser under kamp. Disse følelsene ble valgt fordi de også ble brukt i studien til Philippe (2009) som så på dommeren. Noen emosjonelle beskrivelser ble valgt bort (eks. inspirert og redd), og andre byttet inn da andre beskrivelser var mer relevante for dommeren. Den komplette PANAS-skalaen med flere spørsmål ble ikke brukt da denne skalaen med åtte beskrivelser viser å ha like bra reliabilitet som den komplette skalaen(Phillipe, 2009). De engelske beskrivelsene ble oversatt fra engelsk til norsk av en person med gode engelsk og norsk ferdigheter, og oversatt tilbake av en annen person.

Under besvarelsen skulle respondenten ta utgangspunkt i forrige kamp han eller hun dømte. Hvert spørsmål ble besvart på en 7 poengskala fra 1 (Ikke i det hele tatt) til 7 (ekstremt) (Phillipe, 2009). Reliabiliteten var på positive følelser ,74 og negative følelser ,61.

2.2.4 Kognitive reaksjoner etter markant feil

Forskjellige spørsmål ble brukt for å se på fotballdommerens kognitive reaksjon etter å ha gjort en markant feil i en kamp.

Fotballdommerne ble spurt om: *Ta utgangspunkt i at du akkurat har gjort en markant feil i en viktig kamp. Svar på hvert spørsmål hvordan du ville reagert.* Til sammen syv spørsmål ble brukt. To av spørsmålene gikk på at man gikk og tenkte på feilen man hadde gjort, tre av spørsmålene gikk på feilaktige avgjørelser etter situasjonen», mens de to siste spørsmålene så på konsentrasjonsproblemer hos dommeren i etterkant av situasjonen (Phillipe, 2009).

Spørsmålene er hentet fra Phillipe (2009) og oversatt fra engelsk til norsk av en person med gode engelsk og norsk-kunnskaper. Spørsmålene ble oversatt tilbake av en annen person. Å *tenke på feilen* ga en reliabilitet på ,88, feil avgjørelser ,67 (etter at spørsmål nr. 38: *Forsøker jeg straks å bli mer nøytralt* ble fjernet fordi den hadde for lav ladning i faktoranalysen), og konsentrasjonsproblemer ,79.

2.3 Innsamlingsprosedyre

Da spørreskjemaet var ferdig utviklet ble to fotballdommere pilotintervjuet. På denne måten kunne jeg få konkrete tilbakemeldinger på hvordan skjemaet kunne gjøres enda mer forståelig for deltakerne. Noen spørsmål ble konkretisert og tydeligere definert slik at det ikke skulle oppstå misforståelser under datainnsamlingen.

Jeg tok kontakt med dommeransvarlig i RFK (Rogaland Fotballkrets) og HFK (Hordaland Fotballkrets) for å spørre om «deres» dommere var interessert i være med i studien. I en epost ble tematikk og hypoteser presentert. Alle kom med positive tilbakemeldinger, hvor jeg fikk avtalt dato for datainnsamlingen.

Selve datainnsamlingen foregikk på fagsamlinger høsten 2012. i Stavanger deltok 20 Rogalandsdommere. På Voss deltok 56 Hordalandsdommere. Deltakerne brukte mellom 10-15 minutter på besvarelsen av spørreskjemaet.

De øvrige besvarelsene kom via epost. Dette ble gjort etter at kretsene videresendte spørreskjemaet som vedlegg til dommere i Rogaland og Telemark fotballkrets. Disse dommerne sendte igjen skjemaet til meg. Tilsammen 29 Rogalandsdommere og 10 Telemarksdommere svarte på henvendelsen gjennom epost.

3 Resultat

Hensikten med oppgaven var å studere lidenskap, emosjonelle opplevelser og flow hos fotballdommeren. I tillegg ønsket oppgaven å studere fotballdommerens kognitive reaksjon etter å ha gjort en markant feil i en kamp.

Det ble antatt at fotballdommeren ville være lidenskapelig til fotballdømming. Videre ble det antatt at HP ville korrelere positivt med begge dimensjoner for flow og positive emosjonelle opplevelser. Motsatt, OP ble antatt å ville korrelere positivt med negative emosjonelle opplevelser. Det ble også antatt at OP ville korrelere positivt med å *tenke på feilen og gjøre flere feilaktige avgjørelser* etter å ha gjort en markant feil i en kamp.

I dette kapittelet presenteres analyser fra undersøkelsen. Det vil først komme en oversikt over antall lidenskapelige fotballdommere i studien. Videre vil det være en gjennomgang av den deskriptive statistikken før man ser på korrelasjoner mellom de ulike variablene i oppgaven.

3.1 Lidenskap hos norske fotballdommere

Med utgangspunkt i tidligere forskning på dommere (Phillipe, 2009) ble det antatt at fotballdommeren ville være lidenskapelig til fotballdømming.

Tabell 1:

Lidenskap hos norske fotballdommere (n=116)

1. Antall lidenskapelige fotballdommere	93	80,2 %
2. Ikke lidenskapelige fotballdommere	23	19,8 %

Resultatene viser at 93 av 116 dommerne i undersøkelsen var minst moderat lidenskapelige til fotballdømming. Dette antallet utgjør 80,2 % av utvalget. Denne prosentandelen ble regnet ut ved en gjennomsnittscore på minst 4.0 på de fire spørsmålene for kriteriene på lidenskap (7 poengskala).

3.2 Deskriptiv statistikk:

I tabell 2 blir gjennomsnitt (M), Standardavvik (SD) og reliabilitet (α) for de mest sentrale elementene presentert. Gjennomsnittet er summen av alle enkeltverdiene dividert med antall verdier. Gjennomsnittet kalles også det aritmetiske gjennomsnitt, eller *mean* (Dalland, 2008). Standardavvik måler spredningen av de ulike verdiene i et datasett eller hvor langt enkeltobservasjoner ligger i fra det aritmetiske gjennomsnitt. Reliabilitet betyr pålitelighet og handler om at målinger utføres korrekt og at eventuelle feilmarginer angis (Dalland, 2008).

Tabell 2: Deskriptiv statistikk (n=116)

	M	SD	α
Lidenskap	4,97	1,30	.89
HP	5,35	1,04	.80
OP	2,57	1,05	.78
Balanse mellom oppfattet kompetanse og utfordring (flow)	4,13	0,53	.79
Kontroll (flow)	4,00	0,57	.76
Positive emosjonelle opplevelser	5,81	0,65	.74
Negative emosjonelle opplevelser	2,18	0,83	.61
Tenker på feilen etter markant feil	3,53	1,50	.88
Feil avgjørelser etter markant feil	1,90	1,06	.67
Konsentrasjonsproblemer etter markant feil	2,25	1,25	.79

Merk: Begge dimensjoner for flow har en skala fra 1-5; balanse mellom oppfattet kompetanse og utfordring og kontroll. De andre momentene har en skala fra 1-7.

Tabell 2 viser at lidenskap har en score på 4,97. Statistikken viser at HP (5,35) scorer høyere enn OP (2,57). Den første dimensjonen for flow; balanse mellom oppfattet ferdighet og utfordringer i aktiviteten ligger på 4,17, mens kontroll er på 4,00 (1-5 poengskala). Positive emosjonelle opplevelser ligger på 5,81, mens negative emosjonelle opplevelser er på 2,18.

Videre viser tallene et gjennomsnitt på 3,53 på dommere som *tenker på feilen* etter å ha gjort en markant feil i en kamp. 1,90 på *feil avgjørelse etter markant feil* og 2,25 på *konsentrasjonsproblemer etter markant feil*.

3.1 Korrelasjonsanalyse:

I en korrelasjonsanalyse kan man studere sammenhengen mellom de ulike variablene i en undersøkelse. I denne analysen ble det analysert sammenhengen mellom to variabler (bivariat korrelasjon). En P-verdi i analyse blir brukt for å vurdere om det er korrelasjon mellom de ulike verdiene. En perfekt korrelasjon er +1, mens -1 viser perfekt motsatt forhold. En korrelasjon på 0 indikerer på ingen korrelasjon mellom de ulike variablene (Dalland, 2007).

Det ble ikke funnet noen signifikante forskjeller mellom lidenskapelige og ikke lidenskapelige fotballdommere i korrelasjonsanalysen. Det er derfor en begrunnelse av for at utvalget er på 116.

Tabell 3: Korrelasjonsmatrise I (n=116)

	1	2	3	4	5
1. HP	1,00	-	-	-	-
2. OP	.47**	1,00	-	-	-
3. Balanse mellom oppfattet ferdigheter og utfordring	.23*	-.05	1,00	-	-
4. Kontroll	.36**	.12	-.52**	1,00	-
5. Positive emosjonelle opplevelser	.50**	.20*	.27*	.46**	1,00
6. Negative emosjonelle opplevelser	.05	.31**	-.278**	-.26	-.23

$p < .01$, * $< .05$,

Tabell 3 viser at HP og OP korrelerer med hverandre (.47**). HP korrelerer positivt med begge dimensjonene for flow; balanse mellom oppfattet kompetanse og utfordring (.23*) og Kontroll (.36**). Videre korrelerer HP med positive emosjonelle opplevelser (.50 **).

OP korrelerer positivt med positive emosjonell opplevelser(.20*), og negative emosjonelle opplevelser (.31**).

Tabell 4: Korrelasjonsmatrise II (n=116)

	1	2	3	4	5
1. HP	1,00	-	-	-	-
2. OP	.47**	1,00	-	-	-
3. Tenker på feilen etter markant feil	.04	.26**	1,00	-	-
4. Feil avgjørelser etter markant feil	0,25	.32**	.50**	1,00	-
5. Konsentrasjonsproblemer etter markant feil	-.12	.89	.53**	.50**	1,00

$p < .01$, * $< .05$,

Tabell 4 viser at OP korrelerer positivt med å *tenke på feilen* (.26**) og *feil avgjørelser* (.32**) etter å ha gjort en markant feil i en kamp. HP viser å være urelatert til disse kognitive reaksjonene.

Alle disse funnene er i samsvar med hypotesene i oppgaven, og studien til Phillippe (2009) på fotballdommere.

4 Diskusjon

Hensikten med oppgaven var å studere lidenskap hos norske fotballdommere, og konsekvenser som emosjonelle opplevelser og flow. I tillegg ønsket oppgaven å se på fotballdommerens kognitive reaksjon etter å ha gjort en markant feil i en kamp.

I dette kapittelet diskuteres først mine metodiske valg. Deretter blir hypotesene drøftet mot resultatene i oppgaven, teori og tidligere forskning. Kapittelet avsluttes med praktiske implikasjoner. Først diskuteres mine metodiske valg.

4.1 Metodiske valg

Deltakerne i denne oppgaven var dommere fra Rogaland, Hordaland og Telemark fotballkrets. Dommerne har dømt i gjennomsnitt 12,2 år, hvor de dømmer i gjennomsnitt 50 kamper i året. De fleste dommerne i denne undersøkelsen dømmer breddefotball. Med breddefotball menes 3. divisjon og nedover til aldersbestemte klasser. Flesteparten av de som dømmer fotball i Norge dømmer på dette nivået. Man vil derfor kunne anta at disse resultatene vil være relevante og interessante for flere dommere i Norge.

Jeg benyttet meg av et kvantitativt spørreskjema der jeg brukte fagsamlinger og epost ved innsamlingene av dataene. Ved to fagsamlinger fikk jeg muligheten til å levere ut spørreskjemaet i papirformat til deltakerne. En stor fordel med dette var at jeg fikk mange besvarelse på kort tid. Med en slik innsamlingsmåte kunne jeg også svare på eventuelle misforståelse rundt spørsmålene (Dalland, 2007). Ulempen med denne innsamlingsmåten var at det var tidskrevende og overfører dataene fra papirform og inn elektronisk.

Disse fagsamlingene hvor innsamlingene foregikk er ikke obligatoriske for alle fotballdommere i kretsene. Dette er et tilbud for dommere som ønsker å møte andre kollegaer for faglig utvikling. Man kan dermed ikke fastslå at svarene er gjeldende for mer passive dommerne i Norge. Dommerne som deltok på fagsamlingene har kanskje et større behov for å møte andre dommere, og er mer aktive og interesserte i sin faglige utvikling enn andre dommere. På denne måten kan de skille seg ut fra de mer passive dommerne i Norge. Det

samme gjelder dommerne som besvarte skjemaet på epost. Aktive dommere kan ha hatt lettere for å besvare på eposten enn passive dommere.

I etterkant av disse fagsamlingene sendte jeg ut spørreskjemaet på epost til dommerkonsulentene i Rogaland og Telemark fotballkrets. Deretter videresendte disse personene spørreskjemaet til alle dommerne i kretsen, med oppfordring om å sende besvarelse på spørreskjemaet til meg. Årsaken til at disse kretsene ble valgt framfor andre kretser var at jeg selv er og har vært aktiv dommer i både Rogaland og Telemark. Gjennom disse besvarelser på epost sikret jeg meg et større utvalg. Jeg kunne allikevel fått et større utvalg ved en mer effektiv innsamlingsmåte. I en bacheloroppgave på fotballdommere fikk man inn hele 3000 besvarelser fra fotballdommere i Norge ved elektronisk besvarelse på internett (Hansen, B.T., Helstrøm, A., 2012). Ved en slik metode kunne jeg sikret meg et enda større utvalg, samtidig som det ville vært tidsbesparende for meg.

Tilslutt, det kunne vært interessant og sett på flere toppdommere i oppgaven. Man kunne dermed sett på eventuelle forskjeller på lidenskap mellom topp –og breddedommeren. Et av funnene i Phillipe (2009) sin studie var at toppdommerne var mer HP enn breddedommerne.

4.2. Lidenskap hos fotballdommeren

På bakgrunn av Phillipe (2009) sin studie ble det antatt at fotballdommeren i Norge ville være lidenskapelig opptatt av å dømme fotballkamper. Lidenskap kjennetegnes ved at personen investerer mye tid i aktiviteten, verdsetter den høyt samt bruker mye energi på den (Vallerand, 2003).

I denne undersøkelsen var 80,2 % av deltakerne lidenskapelig til fotballdømming. Den høye prosentandelen lidenskapelige fotballdommere har også blitt funnet i studien til Phillipe (2009). Her var 100 % lidenskapelig til fotballdømming (n=93), mens andelen var litt lavere på basket- og volleyballdommere (93 %, n=137).

Denne prosentandelen ble regnet ut ved en gjennomsnittsum på minst 4 på en 7 poengskala på de fire spørsmålene om lidenskap. Et gjennomsnitt over 4 ville indikere på at fotballdommeren ville være minst moderat lidenskapelig til aktiviteten.

Med disse resultatene kan vi fastslå at fire av fem fotballdommere i denne oppgaven er lidenskapelig opptatt av å dømme fotballkamper. Kanskje vil dette resultatet overraske andre involverte i fotballfamilien.

Som dommer har jeg et inntrykk av at resten av fotballfamilien ikke mener fotballdommeren er lidenskapelig til fotball i like stor grad som spillere og trenere. Jeg har hørt fra spillere og trenere at de har en oppfatning om at dommeren forbereder seg dårlig til kamp, beveger seg lite under kampens gang, og som kun dømmer for å tjene penger. Mange spillere mener også at dommeren ikke holder samme nivå som lagene de dømmer. Flere av disse kjennetegnene kan treffe noen dommere men ikke flesteparten.

Jeg vil nedenfor redegjøre for mine argumenter for at fotballdommeren kan være lidenskapelig til fotballdømming (Vallerand, 2003). Jeg tar utgangspunkt i definisjonen på lidenskap.

I definisjonen på lidenskap står tidsbruk, og hvor mye energi personen bruker på aktiviteten sentralt (Vallerand, 2003). Dommerne i denne studien dømmer i gjennomsnitt nesten 50 kamper i året (M=49,8). Fordi fotballsesongen pågår fra april til november (med innlagt sommerpause) kan man anslå at dommeren gjennomsnittlig dømmer 2 kamper i uken.

Tidsbruken til hver enkelt kamp kan variere veldig, men vanligvis vil dommerne bruke cirka 3-5 timer til hver kamp. Dette kan variere i forhold til reisevei, og hvor tidlig man må møte

opp til kampen (i 3.div må man f.eks. møte opp 75 min før kampstart). I forkant av kampen pågår taktiske forberedelser og arbeidsfordelinger i dommerteamet. Kampens varighet er i underkant av 2 timer hvor det etter kampslutt evalueres i teamet før man reiser hjem igjen. Dermed går hele kvelden og ettermiddagen til dømming for fotballdommeren.

Utenom kampene arrangerer kretsene fagsamlinger, tester og andre møter. Her møter flere dommere opp. De mest seriøse dommerne setter også av mye tid til både fysisk og mental trening for å stille seg bedre forberedt til kampene. Andre dommere møtes for å se lokale kamper sammen for å diskutere situasjoner og håndteringer fra dommeren.

Disse momentene viser tydelig at dommerne setter av mye tid og energi til fotballdømmingen. Så mye tid at det tyder på at fotballdømmingen blir høyt verdsatt av disse personene og at flere personer dermed er minst moderat lidenskapelig til aktiviteten.

Videre skal oppgaven se nærmere på lidenskap og fotballdommerens emosjonelle opplevelser og flow.

4.3 Lidenskap, emosjonelle opplevelser og flow hos fotballdommeren

Denne oppgaven undersøkte videre lidenskap og fotballdommerens emosjonelle opplevelser og flow i kampsituasjoner. Forholdet mellom disse variablene ble undersøkt i en korrelasjonsanalyse. I tråd med tidligere forskning på lidenskap hos idrettsutøvere (Vallerand et al., 2003, 2006) og fotballdommere (Phillipe, 2009) var det på forhånd antatt at HP ville korrelere positivt med positive emosjonelle opplevelser og flow, mens OP ville korrelere positivt med negative emosjonelle opplevelser. I korrelasjonsanalysen ble denne hypotesen bekreftet.

At HP korrelerer positivt med positive emosjonelle opplevelser kan forklares ved at HP stammer fra en autonom og selvbestemt integrering av aktiviteten i identiteten. Personen med HP har et indre driv, og kan selv velge når han eller hun ønsker å delta i aktiviteten. Personen kan også velge når man skal prioritere andre ting. Når personen med HP ønsker å dømme en kamp vil en i følge teorien oppleve stor tilfredshet både før, under og etter kampen ved å

holde på med favorittaktiviteten sin (Vallerand, 2003). Med HP vil fotballdømmingen være i harmoni med resten av livet da HP er funnet å være positiv relatert til positive emosjonelle opplevelser ved aktiviteten (Mageau & Vallerand, 2007; Mageau, et al., 2005; Vallerand et al., 2003, 2006).

I følge teorien på lidenskap kan idrettsutøvere med HP kan si nei til å drive med aktiviteten, og istedenfor delta på andre viktige ting i livet uten å få dårlig samvittighet og få dårlige opplevelser (Mageau et al., 2005; Vallerand et al., 2003, 2006).

Dette kan f.eks. være fotballdommere som får forespørsler fra kretsen, klubber eller andre dommere om å dømme en kamp når man i utgangspunktet hadde avtalt å bruke kvelden sammen med familien. Dommere med HP for fotballdømming vil da kunne si nei til fotballkampen og prioritere å være hjemme med familien. Dette vil ikke medføre negative opplevelser for han eller henne, og aktiviteten vil eller ikke komme i konflikt med andre deler av livet til personen (Vallerand, 2003). Det samme gjelder for dommeren som kun ønsker å dømme interessante kamper. Får dommeren forespørsel om å dømme en uinteressant kamp på lavere nivå vil denne personen med HP for fotballdømming kunne takke nei til kampen uten at det medfører negative konsekvensene (Vallerand, 2003). Fotballdømming vil på denne måten være i harmoni med resten av livet til dommeren.

Tidligere forskning på lidenskap på idrettsutøvere (Vallerand, 2003, 2006) og lidenskap på fotballdommere (Phillipe 2009) har også funnet en positiv sammenheng mellom HP og flow. På bakgrunn av dette ønsket jeg å studere om denne sammenhengen også var gjeldende for utvalget i denne undersøkelsen.

HP og flow

På bakgrunn av studien til Phillipe (2009) ble det antatt at HP for fotballdømming ville korrelere positivt med flow. Flow blir beskrevet som en tilstand – en optimal opplevelse hvor en føler stor grad av lykke (Csikszentmihalyi, 1990, 1999). I Flow Theory finnes ni dimensjoner for flow, men kun to dimensjoner ble valgt med i oppgaven da disse to viser å korrelere positivt med lidenskap (Phillipe, 2009). Som i antakelsen i hypotesen ble begge

disse dimisjonene – *balanse mellom ferdighet og utfordring* og *kontroll* funnet å korrelere positivt med HP. OP og flow hadde som forventet ingen positiv korrelasjon.

Den første dimensjonen handler om viktigheten mellom rette utfordringer i forhold til oppfattet ferdigheter (Csikszentmihalyi, 1990, 1999 og Figur 1.). I dommersammenheng blir det derfor viktig at dommeren får rette utfordringer i kampene tilpasset sitt nivå.

For å befinne seg i flytsonen må tippeligaendommeren dømme tippeligakamper og ikke 5 divisjonskamper. I såfall vil det antageligvis føre til «kjedsomhet» hos denne dommeren (Csikszentmihalyi, 1990, 1999 og Figur 1). Skulle 5 divisjonsdommeren derimot dømt tippeligakampen ville antageligvis ikke ferdighetene til dommeren vært i tråd med utfordringene i kampen. Dermed ville det trolig ført til angst og stress hos denne personen (Csikszentmihalyi, 1990, 1999 og Figur 1).

At det ble funnet en positiv sammenheng mellom HP og denne dimensjonen for flow kan tyde på at dommere med HP dømmer kamper tilpasset sitt nivå. HP stammer fra en selvvalgt integrering av aktiviteten i identiteten hvor personen har en indre lyst til å gjøre det (Ryan & Deci, 2002). Det er mulig at dommere med HP har lettere for å takke nei til kamper der man vet at utfordringene ikke tilpasser ferdighetene til dommeren. Dette kan være fotballdommere som blir tilbudt å dømme en 6. divisjonskamp når man egentlig er rangert i 3. div. Man klarer å si nei til kampen fordi man at kampen vil gi for lite utfordringer og føre til kjedsomhet (Csikszentmihalyi, 1990, 1999 og figur 1). Dommeren med HP kan også si nei til kampen uten at der forbindes med dårlig samvittighet (Vallerand, 2003, 2006). Samtidig kan dommeren med HP si ja til å dømme de kampene man selv ønsker å dømme hvor man vet at kampen vil gi de rette utfordringer slik at man vil oppleve flow.

Motsatt, vil dommeren med OP ha vanskeligheter med å si nei til kamper fordi dømninga kontrollere han eller henne. Det kan f.eks. være 4 divisjonsdommeren som ikke klarer å si nei til dømme en j-13 kamp for klubben sin. Dommeren sier ja til kampen og dømmer en kamp der utfordringene blir for lave i forhold til kompetansen til personen. Dermed vil denne personen med OP for fotballdømming dømme kamper der man havner utenfor flowsonen (Figur 1).

Videre viser korrelasjonsanalysen at HP korrelerer positivt med den andre dimensjonen for flow – *kontroll*. Følelsen av kontroll kommer når utøveren er overbevist at personen er

skikket til oppgaven (Csikszentmihalyi, 1999). Samtidig kan for mye kontroll og for lette oppgaver føre til for lite spenning hos dommeren slik at muligheten for å oppleve flow vil avta (Csikszentmihalyi, 1999). Kontroll i dommersammenheng tolker jeg som å ha kampkontroll og være sikkert på at situasjonene i kampen blir gjort rett.

At HP korrelerer positivt med *kontroll* kan tyde på at dommere med HP dømmer passende utfordrende kamper slik at man har kontroll på de ulike kampene og situasjonene. Man dømmer ikke for vanskelige kamper og ikke for lette kamper. Dette kan forklares ved at dommere med HP har større mulighet for å velge når man ønsker å investere tid i dømmingen, og velge bort dømmingen når man ikke ønsker å gjøre det. Dukker det opp en uinteressant kamp for dommeren kan personen velge bort kampen, og eller investere tid i andre ting, som f.eks. venner og familie. Gir kampen rette og interessante utfordringer velger fotballdommeren å dømme kampen.

At dommere med OP ikke viser sammenheng med denne dimensjonen for flow kan tyde på at disse personene ikke får tilrettelagt de rette utfordringer i kampene i forhold til ferdighetene. Med for store utfordringer i forhold til ferdighetene vil dommeren havne utenfor flowsonen og dermed ha mulighet til å oppnå angst og stress (Figur 2). For mye kontroll og for lette oppgaver vil føre til for lite spenning hos dommeren slik at muligheten for å oppleve flow vil avta og det fører til kjedsomhet hos personen (Csikszentmihalyi, 1999).

Dommeren med OP kan f.eks. føle en tvang til å dømme kamper med for store utfordringer eller for små utfordringer. Dette fordi lidenskapen kontrollerer personen slik at dommeren vil ha problemer med å si nei til forespørselen om å dømme fotballkamper.

OP og emosjonelle opplevelser

Videre i korrelasjonsanalysen ble det funnet en positiv sammenheng mellom OP og negative emosjonelle opplevelser. Også disse resultatene er i tråd med antakelsene og tidligere forskning på lidenskap hos idrettsutøvere (Vallerand 2003, 2006) og fotballdommere (Phillipe, 2009).

OP kjennetegnes ved en kontrollert integrering av aktiviteten i identiteten. Dette kan være dommere som vil føle en tvang av å dømme kamper. Selve dømmingen har kontroll over personen og ikke omvendt. Dette kan f.eks. være dommere som får forespørsler om å dømme

en fotballkamp hvor man i utgangspunktet hadde avtalt en kveld med guttegjengene. Siden aktiviteten kontrollerer personen vil personen ha problemer med å si nei til fotballkampen. Tilslutt havner personen opp med å dømme kampen når man egentlig ikke hadde lyst til å gjøre det. Dermed vil denne tvangslidenskapen komme i konflikt med andre viktige deler av livet (Vallerand, 2003, 2006), hvor personen ender opp med å dømme fotballkampen når man i utgangspunktet ville og skulle ha gjort noe annet verdifullt.

Med denne forståelsen er det naturlig at denne dommeren vil oppleve negative emosjonelle opplevelser, og ikke få mulighet til å oppleve positivitet under før, under og etter kampen (Phillipe, 2009).

Foruten resultatene i denne oppgaven viser tidligere forskning at OP relateres til negative konsekvenser både før, under og etter kamp (Phillipe, 2009). Som f.eks. negative selvrelaterede følelser som skyld og skam (Mageau et al., 2005; Vallerand et al., 2003), angst (Rousseau & Vallerand, 2003) og stress (Blanchard, 1999). Selv om dette ikke er studert i denne oppgaven vil man kunne anta at dette også kan være gjeldene for fotballdommerne i denne undersøkelsen.

Tidligere forskning på idrettsutøvere viser videre at OP er relatert til *å tenke på aktiviteten*. D.v.s at den besatte fotballdommeren går rundt å tenker på dømmingen når man gjør andre viktige ting. Når man er på kino sammen med vennegjengen kan man tenke: «*Her burde jeg ikke vært. Jeg burde dømt fotballkampen*». Fotballdømmingen vil dermed komme i konflikt med resten av livet slik at den lidenskapelige aktiviteten ikke bidrar til noe positivt men negativt.

Videre, OP kjennetegnes ved mangel på kontroll over aktiviteten. Man fortsetter aktiviteten når man burde stoppet. Vintersykling på isete veier in Quebec (Vallerand et al., 2003), fortsette å danse når man er skadet (Rip, Fortin & Vallerand, 2005), eller satser store summer i gambling (Rousseau et al., 2002). Dette har ikke blitt undersøkt i denne oppgaven, men på bakgrunn av disse forskningsresultatene kan det tyde på at fotballdommeren fortsetter å dømme fotballkamper når man er skadet, og når man ikke burde vært på fotballbanen. Dette er noe fremtidig forskning kan se nærmere på.

På bakgrunn av flere av disse resultatene kan vi si at HP og OP har stor innvirkning på god eller dårlig livskvalitet ved å drive med fotballdømming (Phillipe, 2009).

4.4 Kognitive reaksjoner hos fotballdommeren

På bakgrunn av Phillipe sin studie på fotballdommere ønsket oppgaven å undersøke nærmere fotballdommerens kognitive reaksjon etter å ha gjort en markant feil i en kamp. Forskning viser at en av de største stressfaktorene for fotballdommere er nettopp å gjøre en slik feil (Phillipe, 2009). Det kan være et feilaktig straffespark, et mangelfull rødt kort eller en feil offsideavgjørelse som kan være kampavgjørende for utfallet av kampen.

I tråd med Phillipe sin studie ble det antatt at OP for fotballdømming ville relateres til negative kognitive reaksjoner etter å ha gjort en markant feil i en kamp. Denne hypotesen ble bekreftet ved at OP korrelerte positivt med at dommeren gikk *rundt å tenkte på feilen* han eller hun gjorde, og ved å gjøre *flere feilaktige avgjørelser* i etterkant av situasjonen. HP var urelatert til disse kognitive reaksjonene i etterkant av den markante feilen.

Disse funnene kan forklares ved at OP stammer fra en kontrollert integrering av aktiviteten. Når man er besatt og oppslukt av noe er det veldig viktig for personen å prestere bra. Ved OP vil personenes selvtillit komme an på hvordan man presterer i den lidenskapelige aktiviteten (Crocker & Wolfe, 2001 i Phillipe 2009). Derfor vil en slik feil avgjørelse være så viktig for personen at dommeren går rundt å tenker på avgjørelsen i etterkant av situasjonen. Dette kan videre føre til at personen ønsker å rette opp feilen med å favorisere det laget man gjorde feilen mot – som igjen fører til flere feilaktige avgjørelser.

Slike eksempler kan vi se i fotballen i dag. Dette kan være dommere som har gitt et feilaktig straffespark til lag a, og som forsøker å rette opp feilen med å gi et nytt feilaktig straffespark til lag b for å utjevne forskjellen. I istedenfor å nullstille seg, fører det til at dommeren med OP for fotballdømming går rundt å tenker for mye over det første straffesparket som kan resultere i nye dårlige avgjørelser.

I likhet med Phillipe (2009) sin studie var HP urelatert til disse negative konsekvensene i kampsituasjoner. Dette kan forklares ved at dommeren opplever at dømmingen er i harmoni med resten av livet. Personen er ikke oppslukt av selve dømmingen men har flere «plattformer» å spille på. Dermed vil en feilaktig avgjørelse ikke være så viktig at man går

rundt å tenker på feilen. Man blir dermed ikke påvirket til å forsøke « å rette opp feilen» ved å gjøre flere feilaktige avgjørelser.

En dommer med HP vil altså kunne klare å beskytte seg mot negativt kognitivt press etter å ha gjort en markant feil i en kamp. Personen vil kunne «glemme» situasjonen for deretter å legge konsentrasjonen mot de neste situasjonene. Dette støttes av tidligere forskning på lidenskap hos idrettsutøvere som viser en positiv korrelasjon mellom konsentrasjon og HP (Vallerand, 2003).

De presenterte funnene i korrelasjonsanalysen viser at HP og OP for fotballdømming har viktige konsekvenser for fotballdommerens kognitive funksjon i fotballkamper. Resultatene har først og fremst viktig betydning for fotballdommerne. Hvis det tyder på at dommerne med OP gjør mer feil enn dommere med HP etter å ha gjort en viktig feil i en kamp vil det ha betydning for prestasjonen til dommeren. Prestasjonene til dommerne har igjen sammenheng med hvilket nivå dommeren for lovt til å dømme på.

Disse resultatene kan også ha betydning for andre involverte i fotballfamilien. Om dommere med OP blir påvirket av høyt stressnivå etter å ha gjort en markant feil i en kamp som igjen fører til flere feilaktige avgjørelser vil lidenskap hos dommeren ha betydning for lagene man dømmer. I løpet av en kamp tar dommeren flere viktige avgjørelser. Når dommeren gjør en feilaktig avgjørelse er det viktig at personen takler stressnivået bra ved « å glemme» situasjonen, nullstille seg og klarer å tenke fremover. For høyere prestasjon hos dommerne anbefales det at forbund og kretsene må jobbe mot å ha dommere med HP for fotballdømming framfor OP for fotballdømming.

Selv om det tyder på at fotballdommere med OP gjør flere feilaktige avgjørelser etter å ha gjort en markant feil i en kamp kan vi ikke fastslå dette. Disse resultatene ble funnet via et spørreskjema. For å undersøke dette nærmere kunne man brukt de samme kvantitative skjemaene, men i tillegg hatt kvalifiserte observatører som gikk gjennom kampene dommeren dømte.

Ved å ha en kvalifisert person som så på kampen kunne personen vurdert når fotballdommeren gjorde en opplagt feil og videre vurdert hvordan personen responderte på feilen i etterkant av situasjonen. På denne måten kunne man sett nærmere på om dommeren med OP gjorde mer feil enn dommeren med HP etter å ha gjort en markant feil i en kamp.

Dette ville selvsagt vært en subjektiv måling av observatøren, samtidig som gjennomføringen ville vært tidskrevende. Dermed ville denne metoden hatt andre svakheter ved seg.

Oppgaven går videre inn på hvilke praktisk betydning disse resultatene har for fotballdommeren. Tilslutt ser oppgaven på mental trening for fotballdommeren i forbindelse med å ha gjort en opplagt feil i en kamp.

4.5 Praktiske implikasjoner

I dette kapitlet undersøker oppgaven hva resultatene på norske fotballdommere har av praktisk betydning. Jeg vil se nærmere på hvordan det kan arbeides mot å ha dommere med HP for fotballdømming. Hva kan dommeren selv gjøre? Hvordan kan familie og venner hjelpe dommere med OP for dømming? Og hvilke hensyn bør Norges Fotballforbund (NFF) og fotballkretsene ta i forhold til dommerne? Tilslutt diskuteres det mentale treningsstrategier som fotballdommeren kan gjøre i forbindelse med å gjøre en markant feil i en kamp.

Resultatene i denne studien viste at HP for fotballdømming var relatert til positive emosjonelle opplevelser og flow. Videre viste resultatene at OP korrelerte med negative emosjonelle kognitive konsekvenser etter å ha gjort en markant feil i en kamp. Dommeren starter å tenke på det man har gjort, samtidig som man blir utsatt til å gjøre flere påfølgende feil i etterkant av situasjonen. Resultatene er i tråd med hypotesene og Phillipe (2009) sin studie på fotballdommere. Meg bekjent har kun Phillipe (2009) undersøkt lidenskap hos fotballdommere fra før av.

Resultatene fra denne oppgaven og studien til Phillipe (2009) viser at det bør jobbes mot å ha dommere med HP for fotballdømming.

En dommer med OP for fotballdømming tenker gjerne: «*Her burde jeg ikke vært. Jeg burde dømt fotball*» (Phillipe, 2009). På den måten vil tvangslidenskapen ta overhånd slik at aktiviteten vil kontrollere dommeren. Dermed bør det gå en varselampe hos denne personen, og folk rundt han eller henne.

En av konsekvensene ved OP for aktiviteten er at personen tar mindre vare på dem man er glad i –som familie og venner (Vallerand, 2003). Siden personen er oppslukt av aktiviteten vil

dommeren føle en trang til å dømme kampen selv om man har viktige avtaler med andre. Når man føler en trang til å dømme kamper vil aktiviteten å ha kontroll over personen slik at det fører til lite selvbestemmelse og autonomi hos personen (Deci & Ryan, 2002). Dette vil i følge SDT føre til negative konsekvenser for personen (Deci & Ryan, 2002). Som dommer med OP for fotballdømming bør man være bevisst på den besettelsen slik at man kan forsøke å øke autonomien å gjøre fotballdømmingen til en integrert naturlig del av livet.

For å ta vare på de nærmeste relasjonene kan dommeren for eksempel sette seg personlige målsetninger om å dømme et maks antall kamper i uken, eller sette sperrer for dager hvor man ikke kan dømme kamper. Familie og venner kan være med å hjelpe dommeren med dette. Det er kanskje ikke så lett for dommeren å se at dømmingen går ut over tid med venner og familie og oppsatte avtaler. På hvilke måter kan denne hjelpen foregå?

For eksempel kan dommeren sammen med familien bli enige om at mandager og tirsdager blir satt av til å følge datteren på turneringen, torsdager blir satt av til venner, mens lørdags kveld blir satt av til tid med familien. Dommeren kan i samråd med familien bli enig om at kamper ikke blir dømt på disse dagene, mens de øvrige dagene kan gå til fotballdømmingen. Er man klar over dette problemet kan man også samarbeide med kretsen. Dommeren kan gi beskjed til dommeransvarlig (som setter opp kamper) om dager der dommeren ikke kan dømme kamper. På denne måten kan det være lettere for personen å ta seg fri fra den besatte aktiviteten og eller bruke tid på andre viktige ting i livet. Man vil samtidig klare å ta vare på de nærmeste relasjonene. At man klarer å ta vare på disse folkene rundt seg er noe som blir vektlagt av Deci & Ryan (2000) i SDT.

I studien til Phillippe (2009) ble det funnet mer HP dommere på toppnivå enn på breddenivå. Dette var noe som ikke ble studert i denne oppgaven. I Norge har Norges Fotballforbund (NFF) ansvar for fotballdommere i Tippeligaen, Adeccoligaen og Toppserien.

Fotballkretsene står for ansvaret for dommere nedover i divisjonssystemet. Det er mulig at det er bedre tilrettelagt for HP hos NFF og toppdommerne enn breddedommerne i kretsene. Med utgangspunkt som aktiv dommer selv vil jeg diskutere dagens praksis, og hvordan det kan arbeides med å få mer HP fotballdommere i disse organisasjonene.

NFF, toppdommere og lidenskap

Pga. sterkere profesjonalisering på toppnivå enn breddenivå fraråder NFF sterkt dommerne til å dømme flere kamper i uken. Det anbefales også at man unngår å dømme flere dager på rad. På denne måten ønsker NFF at dommere på toppnivå forbereder seg best mulig til hver enkelt kamp slik at det tilrettelegges for høy prestasjon på banen. Pga. disse retningslinjene rettet mot toppdommerne vil dette antageligvis bli tatt hensyn til slik at man vil ha bedre forutsetninger til å prestere bedre på fotballbanen. Dermed kan det være enkelt for disse personene å si nei til andre kamper på lavere nivå (i regi av kretsen). På den måten vil toppdommere ha dager der man ikke bruker tid på fotballdømming, men som man kan bruke sammen med venner og familie. På disse måtene tilrettelegger NFF bevisst eller ubevisst for HP for fotballdommerne, der dommerne får «fridager» til å disponere tiden til andre ting enn fotballdømming. På disse «fridagene» kan dommeren få muligheten til å drive med andre aktiviteter (som f.eks. fiske eller volleyball) og få vist seg frem på andre kompetanseområder enn fotballdømmingen. Dette vil i følge SDT være positivt for personen (Deci & Ryan, 2002).

Det kan allikevel tilrettelegges enda bedre for HP hos dommerne i toppfotballen. Da mesteparten av kampene på toppnivå går på søndager er mange av dommerne bortreist store deler av helga da det kan være lang reisevei til hver enkelt kamp. Dommerne bruker omtrent 20 helger i året til fotballdømming. Hvis en fotballdommer har full jobb, og bruker mye tid og ressurser på aktiviteten sin i helgene kan dømmingen fort komme i konflikt med familielivet til personen. For å kunne dømme på toppnivå bør man takke ja til de kampene man får tildelt av NFF. Det er en del av «gamet». På mange av disse kampene får dommerne vite oppsettet i kort tid før kamp (noen dommere får terminfestet datoer på kamper man skal dømme i forkant av sesongen, men ikke alle). Pga. uvissheten om man har kamp eller ikke kan dømmingen skape utfordringer fordi dommeren kan ha problemer med å planlegge tiden fremover med familie og venner. Dermed må dommeren sette av flere helger til dømming i tilfelle man får kamp. På denne måten kan kampene i toppfotballen havne i konflikt med andre deler av livet til personen. Hadde alle toppdommerne fått datoer på kamper de skulle dømt på et tidligere tidspunkt, ville dommerne hatt mulighet til å planlagt tiden framover med familie og venner. Dette ville trolig ført til toppdommere med mer HP til dømming.

Man kunne også innført lavere terskel for forfall på kamper i toppfotballen. Mange dommere jeg kjenner i toppfotballen prioriterer dømmingen framfor bursdager, ferier etc. Dette gjøres

fordi man vet det kreves i toppidretten. Hvis man har et indre ønske og oppnår stor glede med å gjøre denne prioriteringen vil det skape høy autonomi og indre motivasjon hos personen (Deci & Ryan, 2002). Dermed vil denne prioriteringen og fotballdømmingen være i harmoni med livet til personen (Vallerand, 2003).

Dommeren vil på en slik måte ha frihet til å velge om man ønsker å dømme kampen eller gå i bursdag. Men hvis dommeren dømmer kampen framfor å gå i bursdag når man helst vil gjøre det sistnevnte kan det være uheldig for personen. Dermed vil det være mindre autonomi og selvbestemmelse i handlingen slik at det fører til ytre motivasjon og negative konsekvenser for dommeren i situasjonen (Ryan og Deci, 2002). På denne måten havner dømmingen i konflikt med livet til personen som har et indre ønske om å være et annet sted enn på kampen (Vallerand, 2003).

Fotballkretsene og lidenskap.

I studien til Phillipe (2009) scoret breddedommerne lavere på HP til fotballdømming enn toppdommerne. En større utfordring til kretsene sammenlignet med NFF er at kretsene har ansvaret for flere kamper som skal dømmes av dommere. Meg bekjent sliter flere kretser med mangel på dommere. I praksis betyr dette at disse dommerne kan dømme nesten så mange kamper de ønsker. I dag oppfordrer mange kretser dommerne til å dømme flere kamper i uken fordi man trenger dommere til kampene som skal spilles. Hadde kretsene hatt like mange dommere tilgjengelig pr. kamp som NFF kunne man praktisert hardere retningslinjer i kretsene som for eksempel et maks antall kamper i uken, eller unngått kamper to dager på rad. Skulle dette fungert måtte man hatt flere fotballdommere. Det anbefales derfor at man ser på muligheter for økt rekruttering blant fotballdommere.

På denne måten kunne man innført slike retningslinjer som man finner i toppfotballen. Da hadde hver enkelt dommer fått et maks antall kamper i uken slik at dømmingen ikke hadde havnet i konflikt med andre deler av livet som jobb, familie og venner. Ulempen med en slik gjennomføring ville vært for de fotballdommere med HP som selv klarer å kontrollere når man ønsker å dømme fotballkamper og når man ikke ønsker å gjøre det, og som har et indre ønske om å dømme flere kamper i uken. Disse dommerne hadde mistet autonomien ved at man ikke fikk dømme kamper når man selv ønsket det (Deci & Ryan, 2002).

Et annet tiltak for kretsene er å ha foredragsholdere på dommerkurs som forteller om lidenskap. På den måten kunne man økt bevisstheten til dommerne ved å fortelle om viktigheten med at den lidenskapelige aktiviteten er selvbestemt og i harmoni med resten av livet til personen (Vallerand, 2003; Phillippe, 2009).

Videre diskuteres det hvordan fotballdommeren og kretsene kan tilrettelegge for flow i kampene.

Flow og fotballdømming.

Når vi snakker om opplevelsen av flow, snakkes det om en optimal opplevelse og stor grad av lykke (Csikszentmihalyi, 1990). Den viktigste faktoren for flow er tilpassende utfordringer i forhold til oppfattet kompetanse i situasjonen (Csikszentmihalyi, 1990 og Figur 1). For at fotballdommeren skal kunne oppleve denne optimale emosjonelle opplevelsen, kan både dommeren selv og fotballkretsene aktivt tilrettelegge for dette.

Som dommer bør man dømme fotballkamper hvor utfordringene i kampene er i tråd med de oppfattede evnene til dommeren. Har man gode evner som dommer og er rangert i 2. divisjon vil det være lite hensiktsmessig for personen å dømme kamper i 5.-6. divisjon. I såfall kan det føre til kjedsomhet hos personen og lite utvikling (Csikszentmihalyi, 1990 og Figur 1). Blir man tildelt disse kampene av kretsen bør man være forsiktig med å dømme for mange av disse kampene på dette nivået, og vurdere å melde forfall på kampene.

Videre, dømmer 2. divisjonsdommeren istedenfor en 2. divisjonskamp hvor personen føler sin oppfattede kompetanse er i tråd med utfordringene kan det føre til flow hos personen. (Figur 1).

På en annen side, hvis en ny og ung dommer på 15 år blir tildelt en tøff juniorkamp bør personen vurdere å takke nei til å dømme kampen. Hvis dommeren ikke mener at ferdighetene er like gode som utfordringene i kampen krever, kan det føre til angst eller unnvikelse av aktiviteten (Vallerand, 2003 og Figur 1). Personen vil dermed havne utenfor flowsonen slik at man ikke vil få den ønskende utviklingen (Csikszentmihalyi, 1990 og Figur 1). Det er kanskje ikke så lett for den unge dommeren å kjenne sine begrensninger. Her kan familie og venner være til støtte for dommeren ved å oppfordre personen til å dømme kamper på sitt

nivå. Kretsene (som har ansvaret for dommeroppsettet på flere kamper) bør være forsiktig med å matche denne dommeren for tøft i starten. Det vil være mer naturlig å gi denne dommeren kamper på lavere nivå slik at personen vil oppleve flow i kampene (Csikszentmihalyi, 1990 og Figur 1). Presser kretsen dommeren til å dømme kampen kan det i følge SDT føre til lite autonomi og negative konsekvenser for den unge dommeren (Deci & Ryan, 2000).

Videre kan kretsene forsøke å kartlegge ferdighetene til dommerne i kretsen. Ut i fra ferdighetene til hver enkelt dommer kan kretsene forsøke å finne kamper som gir de rette utfordringene til dommeren. På denne måten kan flest mulig dommere oppleve grad av flow i kampene. Som dommer har jeg personlig en oppfattelse av at mange dommere mener de burde dømt på høyere nivå enn det man for lovt til. Dommerne mener at ferdighetene deres er bedre enn de kampene man får tildelt.

I følge teorien vil disse dommerne havne utenfor flowsonen da de oppfattende ferdighetene er bedre enn utfordringene i kampene (Csikszentmihalyi, 1990 og Figur 1).

Da det f.eks. er begrenset med 2. divisjonskamper i kretsene sier det seg selv at ikke alle kan dømme på dette nivået. Kanskje kan det allikevel tilrettelegges for at noen flere dommere for prøvd seg på et høyere nivå enn det som er tiltenkt? På den måten vil kretsen klare å tilrettelegge for at flere dommere kan oppleve flow i kampene. Denne metoden kan også føre til mer selvbestemmelse ved at dommerne får dømme kamper som de selv har et stort ønske om å dømme (Ryan & Deci, 2002).

Denne måten må allikevel ikke gå ut kvaliteten på dømmingen i divisjonen. Det må heller ikke gå ut over de talentfulle dommerne slik at disse ikke får nok kamper og «matching» til å utvikle seg.

Tenker på feilen etter markant feil.

Resultatene i denne oppgaven og studien til Phillipe (2009) viser at OP til fotballdømming er relatert til å *tenke på feilen* etter å ha gjort en markant feil i en kamp. Har man dømt et feilaktig straffespark vil dommeren med OP for fotballdømming være utsatt til å tenke på feilen man gjorde, som igjen kan føre til flere påfølgende feil (Phillipe, 2009).

Fotballdommeren med HP for dømming vil på den andre siden klare å «glemme» situasjonen, og klare å konsentrere seg mot de kommende situasjonene (Phillipe, 2009).

For prestasjonen til dommeren, samt NFF og kretsene som har ansvaret for dommeren vil det være viktig at dommeren klarer å fokusere videre på tross av feil. Dette vil også være viktig for lagene slik at dommeren ikke blir påvirket etter å ha gjort en stor feil.

Tidligere har det blitt diskutert hvordan familie, venner, kretsene, NFF og dommeren selv kan gjøre for bli mer HP til fotballdømming. Jeg vil tilslutt diskutere hvordan mental trening kan brukes for at dommeren kan bli bedre rustet til å takle en markant feil i kamp i etterkant av situasjonen. I følge Bjørnstad, Egeland & Øvrebø (2005) er dette viktige egenskaper å trene opp som dommer for å lykkes på høyt nivå. Bjørnstad, Egeland & Øvrebø (2005) anbefaler blant annet at fotballdommerne legger vekt på *den indre samtalen og visualisering*. I tillegg har jeg valgt å ta med *tankestopp-teknikk* som anbefales av Pensgård og Hollingen (2001). Nedenfor vil jeg diskutere hvordan man kan forbedre disse ferdighetene som dommer ved hjelp av forskjellige teknikker:

Visualisering

Visualisering blir sett på som den mest vanlige og effektive måten for mental trening (Hall, 2001). Når bekymringen blir stor hos utøveren kan tankesettet til personen rettes negativt. Utøveren begynner gjerne å se seg selv i mislykkede situasjoner (Hall, 2001). Overført til dømming kan fotballdommeren tenke negativt ved å tenke at man bommer på flere viktige situasjoner etter å ha gjort en markant feil i en kamp. Håndteringen av slike situasjoner kan forebygges med visualisering i mellom kampene. I følge Bjørnstad, Egeland og Øvrebø (2005) kan slik trening gjøres i sesongforberedelsene og i løpet av sesongen.

Man kan for eksempel visualisere at man går glipp av et straffespark. Ut i fra denne situasjonen kan man lage en strategi på hvordan man vil håndtere denne stressfaktoren. Dommeren kan lukke igjen øyene å se for seg hvordan man håndterer situasjonen og hvordan man ønsker å opptre. Man kan danne seg flest mulige inntrykk som lyder fra tribunen, spillereaksjoner, lukter, syn og kampkarakter. På denne måten får man en oppfattelse av en reel kamp, slik at visualiseringen kan overføres til reelle kampsituasjoner. Dermed kan man vite hvordan man skal håndtere situasjoner når de oppstår i kampen. Ved å jobbe på denne måten vil man som dommer være bedre forberedt på vanskelige situasjoner som kan skje på banen.

Som dommer kan også *den indre samtalen* være utviklende om den blir brukt riktig.

Den indre samtalen

Sammen med visualiseringen blir *den indre samtalen* sett på som et av de mest effektive teknikkene for å påvirke et negativt tankemønster (Hall, 2001) Etter å ha gjort en viktig feil i en kamp kan mange dommere begynne å tenke «jeg er ikke god nok for dette nivået», «jeg klarer ikke å mestre de ulike situasjonene bra i denne kampen». Istedenfor bør dommeren ha en positiv samtale med seg selv. Man kan si til seg selv: «det er en grunn til at jeg er oppsatt på dette nivået». «dette klarer jeg lett». De dommerne som klarer å rette fokuset mot noe positivt vil trolig ha større forutsetninger for å lykkes som dommer (Bjørnstad, Egeland & Øvrebø, 2005).

Videre har *tankestopp-teknikk* blitt anbefalt av Pengsgård og Hollingen (1996).

Tankestopp-teknikk

I følge Pengsgård og Hollingen (1996) kan *tankestopp-teknikk* også være en svært effektiv måte for å stoppe negative tanker. Konseptet går ut på at når idrettsutøveren starter med negative tanker i situasjonen skal personen si «stopp» høyt eller inne i seg. På denne måten kan personen stoppe negative tanker. Utgangspunktet for å lære metoden er å vite hvilke tanker som påvirker negativt. Dette kan direkte overføres til kampsituasjoner, rett etter en feil er begått. For fotballdommeren kan det være negative tanker forbundet med å gjøre feil i en kamp. Når man sier «stopp», kan dette være en påminnelse om at man skal forsøke å styre tankene mot noe positivt. Strukturert trening over tid vil fremme denne egenskapen (Pengsgård & Hollingen, 1996).

Flere teknikker innenfor mental trening kunne blitt nevnt. Disse punktene er noen av de mest sentrale. Som dommer kan man også bruke tid på strategier for å regulere spenningsnivået, eller sette seg «rette» målsetninger. Det viktigste er at fotballdommeren bruker tid på mental trening på samme måte som andre ferdigheter som trengs for å lykkes som dommer (Bjørnstad, Egeland & Øvrebø, 2005). På denne måten vil jeg tro at dommere med OP for

fotballdømming (og HP for fotballdømming) vil være bedre rustet til å ikke *tenke på feilen og gjøre påfølgende feil* i etterkant av en markant feil i en kamp.

I kapittel 5 kommer oppgaven med en konkluderende avslutning. Samtidig ses det på oppgavens begrensinger og forslag til fremtidig forskning.

5.0 Konklusjon

Formålet med denne oppgaven var å gjennomføre en kvantitativ spørreundersøkelse med hensikt å studere fotballdommerens lidenskap – og konsekvenser som emosjonelle opplevelser og flow. I tillegg ønsket oppgaven å undersøke om lidenskap hadde betydning på fotballdommerens kognitive reaksjon etter å ha gjort en markant feil i en kamp.

Resultatene fra denne oppgaven viser en sterk korrelasjon mellom HP og positive emosjonelle opplevelser for fotballdommere. Denne positive sammenhengen finnes også mellom HP og begge dimensjoner for flow – *balanse mellom utfordring og ferdigheter* og *kontroll*. Disse resultatene er i tråd med tidligere forskning på fotballdommere (Phillipe, 2009), og støtter opp teorien om lidenskap hos idrettsutøvere (Vallerand, 2003).

Motsatte resultater ble funnet med fotballdommere med OP. Resultatene fra korrelasjonsanalysen viser en positiv sammenheng mellom OP og negative emosjonelle opplevelser og ingen sammenheng med flow. Også disse resultatene står i tråd med teori og tidligere forskning på lidenskap hos idrettsutøvere (Vallerand 2003, 2006) og fotballdommere (Phillipe, 2009).

Tidligere forskning viser at den største stressfaktoren hos fotballdommeren er å gjøre en stor feil i en kampsituasjon. På bakgrunn av studien til Phillipe ble det antatt at OP for fotballdømming ville være relatert til negative kognitive reaksjoner i etterkant av situasjonen ved å gjøre en slik feil. Denne hypotesen ble bekreftet ved at OP korrelerte positivt med «å tenke over feilen», og ved å gjøre flere *påfølgende feil* i etterkant av situasjonen. HP viste å være urelatert til disse negative kognitive konsekvensene.

Alle hypotesene i oppgaven ble bekreftet i korrelasjonsanalysen og er i tråd med Phillipe sin tidligere studie på fotballdommere (2009).

Resultatene fra denne studien vil først og fremst ha interesse for fotballdommere i Norge. Resultatene tyder på at lidenskap har innvirkning på personens glede eller misnøye med å være dommer. Samtidig kan det tyde på at lidenskapen har innvirkning på prestasjonen til dommeren ved at dommere med OP er mer utsatt til å gjøre flere feilaktige avgjørelser etter å ha gjort en markant feil i en kamp. I så måte vil lidenskap hos fotballdommere ha innvirkning på lagene man dømmer. Resultatene kan også ha betydning for forbund og krets som står for ansvaret for fotballdommerne.

Oppgaven hadde sine begrensninger. Jeg brukte epost og fagsamlinger ved innsamlingen av dataene. Jeg kunne sikret meg et større utvalg ved en mer arbeidseffektiv innsamlingsmåte. Dessuten vil jeg tro at de mest aktive dommerne besvarte spørreskjemaet. Jeg vil anta at flere av de passive dommerne ikke møtte opp på fagsamlingene eller tok seg bryet med å svare på spørreskjemaet på epost. Kommende studier bør sikre seg en metode som får jevnere fordeling mellom aktive og passive dommere i kretsen. I studien til Phillipe (2009) så man på forskjeller på lidenskap mellom topp – og breddedommere. Dette er noe som også ville vært interessant i denne oppgaven.

For å kunne få en enda mer korrekt måling av spørreskjemaet hadde det vært en fordel om fotballdommeren hadde besvart spørreskjemaet like etter kampslutt. I denne studien skulle dommerne tenke tilbake til kamper man hadde dømt tidligere. På grunn av oppgavens størrelse ble dette valgt fordi det ville vært veldig ressurskrevende å vært tilstede på de forskjellige kampene.

Tilslutt, resultatene i oppgaven indikerer på at dommeren med OP for fotballdømming gjør flere feilaktige avgjørelser etter å ha gjort en markant feil i en kamp. Det ville vært interessant og hatt kvalifiserte observatører som analyserte dette. Man kunne undersøkt når dommeren gjorde en markant feil i en kamp, og hvordan dommeren med HP og OP responderte på de kommende avgjørelsene.

For å oppsummere er det ingen tvil om at det må tilrettelegges for dommere med HP for fotballdømming. Det vil styrke en positiv opplevelse ved å være dommer, og samtidig øke sannsynligheten for å gjøre mindre feil på fotballbanen sammenlignet med dommere med OP for fotballdømming. Samtidig anbefales det at fotballdommeren bruker mental trening aktivt for å være bedre rustet når man gjør en markant feil i en kamp.

5 Litteratur

Anshel, M.H., & Weinberg, R.S. (1995). *Sources of acute stress in American and Australian basketball referees*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 11-22.

Anshel, M.H., & Weinberg, R.S.(1999). *Re.examining coping among basketball referees following stressful events: Implication for coping interventions*. *Journal of Sport Behavior*, 22, 141-161).

Aron, A., Aron, E.N., & Smolan. D. (1992). *Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 596-612.

Balmer, N.J., Nevill, A.M., & Williams, A.M. (2001). *Crow noise and then home advantage in Association football: Are crowds more able to influence “contentious” decisions?* *Journal of Sport Sciences*, 19, 15-16.

Bjørnstad, R., Egeland, Ta., og Øvrebø, T.H. (2005). *Fotballdommere*. Oslo: Askillen.

Blanchard, C.M. (1999). *Passion and physical health*. Unpublished doctoral dissertation, Universite du Quebec a Montreal, Montreal, Canada.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Optimaloplevelsens psykologi*. Munksgaard, København.

Daland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo. Gyldendal Norsk Forlag.

Deci, E. I. og R, M, Ryan (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester: University of Rochester Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum

Donahue, E., Miquelon, P., Valois, P., Goulet, C., & Buist, A. (2006). A motivational model of performance-enhancing substance use in elite athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 511-520

Dorsch, K.D., & Paskevich, D.M. (2007). *Stressful experiences among sex certification levels of ice hockey official*. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 586-593.

Gray, C.E., & Wilson, P.M. (2008). *The relationship between organizational commitment, perceived relatedness, and intentions to continue in Canadian track and field officials*. *Journal of Sport Behavior*, 31, 44-63

Hall, C.R. (2001). *Imagery in sport and exercise*. In R.S. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.). *Handbook of Sport Psychology* (pp. 529-549). New York: Wiley.

Hansen, B.T., Helstrøm, A. *Om lederutvikling og kollegastøtte i etterkant av alvorlige negative opplevelser*. Bacheloroppgave. BI. Oslo

Jackson, S. A. & Csikszentmihalyi M. (1999) “*Flow in sport- The keys to optimal experiences and performances*” *Human Kinetics*.

Jackson, A.A. & Eklund, R.C. (2004). « *The flow state manual* » WV. USA: Fitness information technology Inc.

Kaissidis, A., & Anshel, M.H. (1993). *Sources of and responses to acute stress in adults and adolescent Australian basketball referees*. Australian Journal of Science and Medicine in Sports, 25, 97-103.

Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). *Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective*. Journal of Sports Sciences, 27, 785-795.

Mageau, G.A., Vallerand, R.J., Rousseau, F.L., Ratelle, C.F., & Provencher, P.J. (2005). *Passion and Gabling: Investigating the Divergent Affective and Cognitive consequences of Gabling*. Journal of Applied Social Psychology, 35, 100-188).

Pensgård, A.M., Hollingen, E. (1996). *Idrettens mentale treningslære*. Oslo. Gyldendal Norsk Forlag AS.

Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., Green-Demers, I., Blais, M. R., & Brière, N. M. (1995). *Loisirs et santé mentale: Les relations entre la motivation pour la pratique des loisirs et le bien-être psychologique*. Revue Canadienne des Sciences du Comportement, 27, 140-158.

Philippe F.L. (2009). *Passion in Referees: Examining Their Affective and Cognitive Experiences in Sport Situation*. Journal of Exercise Psychology, 2009, 31, 77-96. Human Kinetics, Inc.

Rainey, D. (1995). *Stress, burnout, and intention to terminate among umpires*. Journal of Sport Behavior, 18, 312, 323.

Rainey, D. (1999). *Sources of stress, burnout, and intention to terminate among basketball referees*. Journal of Sport Behavior, 22, 578-590.

Ratelle, C.F., Vallerand, R.J., Mageau, G.A., Rousseau, F.L., & Provencher, P.J. (2004). *When passion leads to problematic outcomes. A look at gambling*. Journal of gambling studies, 20, 105-119.

Rip, B., Fortin, S., & Vallerand, R.J. (2005). *The relationship between passion and injury in dance students*. Journal of Dance Medicine & Science, 10, 14-20.

Rousseau, F.L., Vallerand, R.J., Ratelle, C.F., Mageau, G.A., Provencher, P.J. (2002). *Passion and gambling. On the validation of the Gambling Passion Scale (GPS)*. Journal of Gambling Studies, 18, 44-66.

Rousseau, F.L., & Vallerand, R.J. (2003). *The role of passion of the elderly*. Revue quebecoise de psychologie, 24, 197-211.

Ryan, M. R. og Deci, E. L (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. American Psychologist. Vo.55, No. 1, 68-78.

Sturman. T.S.. & Thibodeau, R. (2001). *Performance-undermining effects of baseball free agent contracts*. Journal of Sport & Exercise Psychology. 23, 23-36.

Vallerand, R.J., Blanchard, C.M., Mageau, G.A., Koestner, R., Ratelle, C., Leonard, M., et al. (2003). *Les passions de l'ame. One obsessive and harmonious Passion*. Journal of Personality and Sport Psychology, 85, 757-767.

Vallerand, R.J., & Houffort, N. (2003). *Passion at work: Toward a new conceptualization* In D, Skarlicki, S. Gilliland, & D. Steiner (Eds.), Social issues in management (Vol.3, pp. 175-2003). Greenwich, CT: Information Age Publishing.

Vallerand R.J. (2006). *Passion in sport: A look at Determinants and Affective Experiences*. Journal of Sport & Exercises Psychology, 2006, 28, 454-478. Human Kinetics, Inc

Vallerand, R.J., Salvy, S.J., Mageau, G.A., Denis, P., Grouzet, F.M.E., & Blanchard, C.B. (2007). *On the role of passion in performance*. Journal of personality, 75, 5005-533.

Vallerand, R.J., Mageau, G.A., Elliot, A., Demers, M-A., & Rousseau, F.L. (2008). *Passion and performance attainment in sport*. Psychology of Sport and Exercise, 9, 373-392.

Vallerand, R.. *Passion and performance attainment in sport*. Psychology of Sport and Exercise, s. 373–392, nr.9 (2008)

Watson, D., Clark, L.A, og Tellegen, A. (1998). *Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales*. Journal of Personality and Social Psychology, 54, 1063-1070

Wolfson, S., & Neave, N. (2007). *Coping under pressure: Cognitive strategies for maintaining confidence among soccer referees*. *Journal of Sport Behavior*, 30, 232-247.

Ole Kristian Sagbakken, 2011 (tatt ut 19/05-2013). *Moen dømmer Chelsea – FCK*.
<http://fotball.aftenposten.no/dommerhjornet/article195091.ece>

Spørreskjema

Hei.

Hensikten med spørreskjemaet er å få mer kunnskap om fotballdommeren i Norge.

Vedlagt ligger en rekke uttalelser i forhold til dommerrollen. Les gjennom hver uttalelse nøye, og vurder i hvilken grad den gir en passende beskrivelse av deg.

For at undersøkelsen skal få et korrekt bilde av fotballdommerne i Norge er det viktig at du svarer ærlig på spørsmålene. Det finnes ingen riktige eller gale svar. All informasjon vil bli behandlet 100 % anonymt.

Lykke til med skjemaet!

Del 1.

Bakgrunnsinformasjon:

1. Alder: ____ år

2. Kjønn: M_____K_____

Krets: _____

3. Hvor lenge har du dømt fotball? Cirka: ____ år.

4. Hvor mange kamper dømmer du i året? Cirka: _____kamper.

5. Jeg er rangert som:

FIFA-dommer: _____

Forbundsdommer: _____

Regionsdommer: _____

Kretsdommer: _____

Rekrutteringsdommer: _____

Klubbdommer: _____

Del 2.

I denne seksjonen ber jeg deg vurdere utsagnene nedenfor. Les hvert utsagn og vurder i hvilken grad du er **svært uenig (1) til svært enig (7)**:

Sett rundt det tallet som passer best for deg etter hvert utsagn.

Svært uenig

Svært enig

1. Fotballdømming harmonerer med andre deler av livet mitt.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

2. Jeg har vansker med å kontrollere trangen til å dømme fotballkamper.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

3. De nye tingene jeg oppdager med fotballdømming gjør at jeg verdsetter aktiviteten enda høyere.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

4. Av og til er fotballdømming så altoppslukende av det tar fullstendig overhånd.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

5. Fotballdømming gjenspeiler de egenskapene jeg liker ved meg selv.	1	2	3	4	5	6	7
--	---	---	---	---	---	---	---

6. Fotballdømming gir mange ulike opplevelser.	1	2	3	4	5	6	7
--	---	---	---	---	---	---	---

Svært Uenig

Svært enig

7. Fotballdømming er det eneste som begeistrer meg.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

8. Fotballdømming passer fint inn i livet mitt.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

9. Hvis jeg hadde hatt mulighet til det, ville jeg drevet med fotballdømming nesten hele tiden.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

10. Fotballdømming harmonerer med andre ting som også er en del av meg.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

11. Fotballdømming er så spennende at jeg av og til mister kontrollen over den.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

12. Jeg har inntrykk over at fotballdømmingen kontrollerer meg.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

13. Jeg bruker mye tid på fotballdømming.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

14. Jeg liker å være fotballdommer.	1	2	3	4	5	6	7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---

Svært uenig

Svært enig

15. Fotballdømming er viktig for meg.	1	2	3	4	5	6	7
---------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---

16. Fotballdømming er en lidenskap for meg.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

17. Fotballdømming er en del av den jeg er.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Del 3.

Når jeg dømmer fotballkamper...

1=Aldri, 2=Sjelden 3=Av og til, 4=Ofte, 5=Alltid.

18. Står jeg ovenfor utfordringer, men har tro på at ferdighetene mine gjør meg i stand til å møte disse.	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

19. Samsvarer ferdighetene mine med de store utfordringene som man får som fotballdommer.	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

20. Føler jeg meg kompetent nok til å møte de kravene som fotballdømming stiller.	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

21. Utfordringene jeg møter, og ferdighetene jeg har til å møte dem, er på et like høyt nivå.	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

22. Har jeg en følelse av kontroll over det jeg gjør.	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

23. Har jeg en følelse av å kontrollere hva jeg gjør.	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

24. Føler jeg total kontroll.	1	2	3	4	5
-------------------------------	---	---	---	---	---

25. Føler jeg total kroppskontroll.	1	2	3	4	5
-------------------------------------	---	---	---	---	---

Del 4.

Under kampens gang føler jeg meg...

Svært uenig

Svært enig

26. Bestemt	1	2	3	4	5	6	7
-------------	---	---	---	---	---	---	---

27. Aktiv	1	2	3	4	5	6	7
-----------	---	---	---	---	---	---	---

28. Entusiastisk	1	2	3	4	5	6	7
------------------	---	---	---	---	---	---	---

29. Oppmerksom	1	2	3	4	5	6	7
----------------	---	---	---	---	---	---	---

30. Nervøs	1	2	3	4	5	6	7
------------	---	---	---	---	---	---	---

31. Irritert	1	2	3	4	5	6	7
--------------	---	---	---	---	---	---	---

32. Skyldig	1	2	3	4	5	6	7
-------------	---	---	---	---	---	---	---

33. Fortvilet	1	2	3	4	5	6	7
---------------	---	---	---	---	---	---	---

Del 5.

Du har gjort en stor feil i en avgjørende kamp. Hvordan reagerer du som dommer?

Svært uenig

Svært enig

34. Jeg tenker på feilen jeg gjorde (underveis i kampen).	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

35. Gjentar jeg feilen i hodet mitt (underveis i kampen).	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

36. Reparerer jeg det ved å favorisere det laget jeg gjorde feilen mot.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

37. Er jeg mer streng mot det laget jeg urettmessig favoriserte.	1	2	3	4	5	6	7
--	---	---	---	---	---	---	---

38. Forsøker jeg straks å bli mer nøytral.	1	2	3	4	5	6	7
--	---	---	---	---	---	---	---

39. Blir jeg distraheret av buende tilskuere.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

40. Synes jeg det er vanskelig å holde opp konsentrasjonen.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Del 6. Hvorfor driver du med fotballdømming?

Svært uenig

Svært enig

41. Fordi jeg synes det er interessant.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

42. Fordi jeg gjør det for min egen skyld.	1	2	3	4	5	6	7
--	---	---	---	---	---	---	---

43. Fordi det er forventet at jeg skal gjøre det.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

44. Det er kanskje mange grunner til å drive med fotballdømming, men personlig ser jeg ingen	1	2	3	4	5	6	7
--	---	---	---	---	---	---	---

45. Fordi jeg synes aktiviteten er trivelig.	1	2	3	4	5	6	7
--	---	---	---	---	---	---	---

46. Fordi jeg synes denne aktiviteten er bra for meg.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

47. Fordi det er noe jeg må gjøre.	1	2	3	4	5	6	7
------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---

48. Jeg driver med fotballdømming, men jeg er ikke sikker på om det er verdt det.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Svært uenig

Svært enig

49. Fordi fotballdømming er artig/morsomt.	1	2	3	4	5	6	7
--	---	---	---	---	---	---	---

50. Fordi jeg har valgt det selv.	1	2	3	4	5	6	7
-----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---

51. Fordi jeg ikke har noen valg.	1	2	3	4	5	6	7
-----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---

52. Jeg vet ikke helt hva fotballdømming gir meg.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

53. Fordi det gjør godt å drive med fotballdømming.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

54. Fordi jeg mener fotballdømming er viktig for meg.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

55. Fordi jeg føler jeg må gjøre det.	1	2	3	4	5	6	7
---------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---

56. Jeg driver med fotballdømming nå, men jeg er ikke sikker på om det er riktig å fortsette.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Takk for besvarelsen!