

Psykisk helse hos fotballdommere

En litteraturstudie

Sarah Fatemeh Zangeneh



Prosjektoppgave ved Medisinsk fakultet

UNIVERSITETET I OSLO

18.03.19

Copyright Sarah Fatemeh Zangeneh

2019

Psykisk helse hos fotballdommere

Sarah Fatemeh Zangeneh

<http://www.duo.uio.no>

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

Sammendrag/Abstract

Bakgrunn: Fotballdommere er kjent for å få protester og hets, noe som kan være mentalt belastende. Fotballdommere er også fysisk aktive, en faktor som er assosiert med bedre psykisk helse. På hvilken måte kan fotballdømming påvirke vår psykiske helse?

Metode: I denne oppgaven er det gjort et litteratursøk på emnet. Den inkluderer én studie på prevalens og insidens av symptomer på vanlige mentale lidelser blant fotballdommere, og fem studier på utbrenthet.

Resultater: Symptomer på vanlige mentale lidelser og utbrenthet forekommer hos fotballdommere. Prevalensen av symptomer på vanlige mentale lidelser hos fotballdommere var på linje med fotballspillere og andre sammenlignbare befolkningsgrupper. Flere av studiene på utbrenthet viste en sammenheng mellom fartstid og utbrenthet. Hos dommere med kortere fartstid var det større grad av utbrenthet.

Konklusjon: Det er gjort for få studier på mentale lidelser hos fotballdommere til å trekke en klar konklusjon. De studiene som er gjort på utbrenthet bruker ulike kartleggingsverktøy, noe som gjør det vanskelig å sammenligne resultatene i de ulike studiene. De har i tillegg store metodiske svakheter.

Objectives: It is well known that football referees face a lot of adversity and one can imagine that this will influence their mental health. Football referees are also physically active, which can promote mental health. In the present study we wanted to explore in what way refereeing football affect our mental health.

Methods: This project is a literature review on this subject. One study on prevalence and incidence of symptoms of common mental disorders among (CMD) football referees is included, and five studies of burnout syndrome.

Results: The prevalence of symptoms of CMD was in line with football players and other groups. Burnout studies revealed correlation between refereeing time and burnout. Referees with less experience experienced more burnout.

Conclusion: There is not enough research on mental disorders among football referees to conclude. The studies of burnout among referees use different kinds of questionnaires which complicates the comparison of results. They also have vast methodological flaws.

Forord

Jeg er selv dommer i Toppserien, øverste nasjonale divisjon for kvinner, og i 3. divisjon (fjerde høyeste nivå) herrer. Flere ganger har venner spurt meg: ”Hvorfor gidder du egentlig å være fotballdommer? Får du ikke bare klager og kjeft, uansett hva du gjør?”. Jeg bruker som regel litt tid på svaret.

Fotballdømming er en hobby og jeg synes det er utrolig gøy og givende. Hver kamp er en ny utfordring og krever at man er skjerpet mentalt og i god fysisk form. Dette for å kunne ta den riktige og mest rettferdige avgjørelsen til en hver tid. Kjefting og klaging hører alltid med. Det er alltid noen som er uenig, uavhengig om avgjørelsen som ble tatt, var riktig. For meg er det en neglisjerbar del av kampen og er ubetydelig i det store bildet.

Når jeg har hatt vanskelige perioder i livet, enten det er snakk om stressende eksamensperioder, eller personlige kriser, har det å dømme kamp vært som terapi for meg. Jeg tvinges til å fokusere fullt og helt på fotballkampen. Ute på banen, når kampen er i gang, har jeg ikke råd til å miste konsentrasjonen og la tankene vandre på det som skulle bekymre meg. Konsekvensen av det ville vært en dårlig avgjørelse som kan komme til å påvirke kampbildet og i verste fall resultatet. Det kan sammenlignes med en form for meditasjon. Jeg tror at fotballdømmingen har gitt meg bedre psykisk helse.

Jeg vil takke Egil Wilhelm Martinsen for å ha oppmuntret meg til å skrive om dette tema, og for veiledning. Jeg vil også takke Jan Ivar Røssberg for ytterligere veiledning.

Innholdsfortegnelse

1	Innledning	1
2	Materiale og metode	3
2.1	Ordforklaringer/Begrepsavklaringer	4
2.1.1	Fotballdommer.....	4
2.1.2	Divisjoner	4
2.1.3	Utbrenthet (burnout)	4
2.1.4	Maslach burnout inventory	5
3	Resultater	6
3.1	Symptoms of common mental disorders among professional football referees: a one-season prospective study across Europe	6
3.1.1	Materiale og metode	6
3.1.2	Resultater	7
3.2	Levels of burnout among sports referees in Jordan	8
3.2.1	Materiale og metode	8
3.2.2	Resultater	9
3.3	Analysis of the burnout levels of soccer referees working at amateur and professional leagues of Rio de Janeiro, Brazil	9
3.3.1	Materiale og metode	9
3.3.2	Resultater	10
3.4	Stress and Job Burnout of Iranian Football Referees	11
3.4.1	Materiale og metode	11
3.4.2	Resultater	12
3.5	The Relationship Between Emotional Intelligence and Burnout in Iranian Soccer Super League Referees	12
3.5.1	Materiale og metode	12
3.5.2	Resultater	12
3.6	The factors that influence the burn-out condition of city football referees	13
3.6.1	Materiale og metode	13
3.6.2	Resultater	14
4	Diskusjon	16
4.1	Oppsummering av hovedfunn	16
4.2	Sammenligning og diskusjon av resultater	17
4.3	Metodediskusjon	19
4.3.1	Kontrollgrupper.....	19
4.3.2	Studieutvalg og inkluderingsprosess	20
4.3.3	Kartleggingsverktøy.....	21
4.4	Konklusjon	22
4.5	Implikasjon for videre undersøkelser	22
	Litteraturliste	24

1 Innledning

Det er velkjent at fotballdommere får mye kjeft og hets. Norsk presse har lagd en rekke saker om dette tema den siste tiden, der de blant annet avslører at mange unge og eldre slutter på grunn av negative opplevelser i rollen som fotballdommer (1;2) . Kan det tenkes at dette påvirker den psykiske helsen hos fotballdommere? Eller at de som velger å stå i det og fortsetter å dømme, er individer rustet med bedre resiliens?

For å kunne dømme kreves det naturlig nok at dommeren er kjent med regelverket, og dette testes før hver sesong med en teoritest. Det er minst like viktig at dommeren er i god fysisk form. Både kondisjon og hurtighet testes, med ulike testkrav i stil med nivået en dømmer på. Består man ikke testen, får man heller ikke dømme.

På toppnivå kreves det at fotballdommeren er i god fysisk form. I løpet av en kamp løper dommeren like mye eller mer enn en spiller. En britisk studie analyserte dommere i europeiske og britiske toppkamper og fant ut at hoveddommeren tilbakelegger i gjennomsnitt rundt 11 km i løpet av en kamp (3).

Selv om man ikke teknisk sett kan vinne en kamp som dommer, er det mye press knyttet til å gjøre en god kamp og ta riktige avgjørelser. Man kan vinne eller tape i form av å ha gjort en god eller dårlig dommerprestasjon. Prestasjonspresset er derfor sammenlignbart med det en konkurrerende idrettsutøver har. Det er dermed aktuelt å sammenligne elitedommere med toppidrettsutøvere.

Fysisk aktivitet er gunstig i forebygging og behandling av en rekke psykiske lidelser (4). Med bakgrunn i dette vil man bli fristet til å dra den slutning at idrettsutøvere har bedre psykisk helse, ettersom de er mer fysisk aktive enn den generelle befolkning. En systematisk oversikt publisert i Sports Med viser derimot at det ikke er tilfellet (5). Studien viser at idrettsutøvere har en lik risiko for utvikling av psykiske lidelser som den generelle befolkningen.

I rollen som fotballdommer finnes det faktorer som kan påvirke den psykiske helsen i riktig retning, og kan sees på som styrker og ressurser. En dommer må som nevnt holde seg i god fysisk form og er en del av et sosialt idrettsmiljø. Dommeren holder aktivt på med en hobby

og dyrker egen interesse. Fotball er verdens største idrett og hobbyen er dermed også sosialt akseptert. Selve fotballkampen kan være en distraksjon fra problemer.

Fotballdommerrollen fører og med seg belastninger. Gjennom kampen opplever dommeren protester og klager på sine avgjørelser. Dette kan eskalere til kjeft og hets, både fra spillere og fra den store supporterskare. Avgjørelser, enten riktige eller gale - spesielt sistnevnte, kan blir store medieoppslag. Sinte, uenige supportere oppsøker og hetser dommere som har dømt i disfavør eget lag. Kontakten kan være gjennom telefon og sosiale medier, men også i egen person. Dommere kan bli truet på livet, og truslene er ikke alltid tomme. I Argentina i 2016 ble en fotballdommer skutt og drept da han utviste en spiller (6). Det er selvfølgelig, og heldigvis, ikke vanlig.

Det er viktig å ta riktig avgjørelse, både for selve kampen, men også for å unngå protester og medieoppslag i etterkant. Det er derfor lett å forstå at dommeren har prestasjonsangst i forkant av en kamp. Etter kampen vil en dommer også kunne gå og gruble og dvele ved avgjørelser, noe som er belastende mentalt. Også idrettsskader forekommer hos fotballdommere. Ikke-kontaktskader er like hyppig hos dommere som hos spillere (7), og kan påvirke psykisk helse i negativ retning.

Faktorene som kan påvirke den psykiske helsen hos en fotballdommer, er mange og komplekse. Som belyst ovenfor finnes det elementer som kan påvirke den i begge retninger. Mitt spørsmål er da: Hvordan står det egentlig til med den psykiske helsen hos fotballdommere?

Hensikten med denne studien er å avdekke om fotballdømming har en positiv eller negativ effekt på psykisk helse. I denne prosjektoppgaven går jeg gjennom tilgjengelig litteratur som har undersøkt den psykiske helsen til fotballdommere.

2 Materiale og metode

Et søk på PubMed med søkeordene ”(football referees) OR soccer referees” ga 222 treff. Dette treffet viste at det var gjort en del forskning på fotballdommere, med fokus på tema som fysisk form, ernæring og spesielt ytre og indre faktorer som kan tenkes å påvirke dommeravgjørelser.

Søkeordene ”(football referees mental health) OR soccer referees mental health” ga tre treff. To av tre artikler var relevante, titlene tatt i betraktning ”Symptoms of common mental disorders among professional football referees: a one-season prospective study across Europe” og “Exposure to physical and psychosocial stressors in relation to symptoms of common mental disorders among European professional football referees: a prospective cohort study”. Disse to blir brukt i denne prosjektoppgaven.

Samme søkealgoritme i PsycINFO ga hhv. 63 treff og ingen treff. Ved gjennomgang av de 63 treffene, viste det seg igjen at det er gjort en del studier på hvordan ytre og indre faktorer påvirker dommeravgjørelser. Åtte av 63 artikler var relevante, men kun seks var på engelsk.

Jeg gjorde også et søk i SportDiscuss med 161 treff. Mange av de samme artiklene fra de to andre databasene gikk igjen.

Det var gjort flere studier som undersøkte psykologiske stressorer og kilder til stress i tett tilknytning en kamp og hvordan dommeren mente det kunne påvirke kampen. Johansen et al. undersøkte sammenhengen mellom angstnivå før kampen og dommeravgjørelser hos norske toppdommere (8). De fant at dommere på øverste nivå opplevde større grad av angst før kampen, enn dommere på et nivå under. De fant også en negativ sammenheng mellom selvtillit og graden av angst/nervøsitet.

Jeg ville i hovedsak undersøke den generelle mentale helsen hos fotballdommere, og ikke psykiske stressorer i forkant, under eller etter en dommerprestasjon. Artikler med relevant tittel ble nærmere undersøkt, og de på andre språk enn engelsk og norsk ble ekskludert. Jeg fant kun én studie som undersøkte psykisk helse hos fotballdommere (9).

På bakgrunn av at det ikke er gjort flere undersøkelser på dette tema, valgte jeg å inkludere studier som så på utbrenthet (burnout) i dommerstanden. Dette tema er bedre undersøkt, og jeg fant studier fra Brasil (10), Jordan (11), Iran (12) (13) og Tyrkia (14).

2.1 Ordforklaringer/Begrepsavklaringer

2.1.1 Fotballdommer

En fotballdommer er ikke bare en fotballdommer. Med en fotballdommer kan det menes en hoveddommer eller assistentdommer. Hoveddommeren er den dommeren som løper på banen og har hovedansvaret for kampavviklingen. Også kjent som kamplederen.

Assistentdommerne løper langs hver sin halvdel av langsiden på fotballbanen.

Hovedoppgaven til en assistentdommer er å dømme offside og å bistå hoveddommeren i andre avgjørelser.

En kamp kan også ha fjernedommer, femte- og sjattedommer eller VAR-dommer. Disse har til vanlig enten en hoved- eller assistendommerrolle.

2.1.2 Divisjoner

Divisjon, nivå, liga, serie er alle betegnelser på nivåinndelingen av fotballkampene. Lag spiller vanligvis kamper mot andre lag i samme divisjon. Det laget eller de lagene som vinner flest kamper i en divisjon får mulighet til å rykke opp en høyere divisjon. En dommer som viser gode prestasjoner i en divisjon, kan også få mulighet til å stige i gradene.

I de profesjonelle divisjonene er spillerne profesjonelle utøvere og tjener penger på å spille, ofte på fulltid, men ikke alltid. En dommer som dømmer på dette nivå betegnes som profesjonell dommer eller toppdommer, selv om de vanligvis har andre jobber ved siden av. I denne prosjektoppgaven betegner amatørdommer de som dømmer i de ikke-profesjonelle divisjonene.

2.1.3 Utbrenthet (burnout)

Det er uenighet om definisjonen på utbrenthet i fagmiljøene. Syndromet deles vanligvis inn i tre underkategorier eller dimensjoner: utmattelse og tap av energi (exhaustion), emosjonell distansering overfor jobben (depersonalisering) og redusert ytelse på jobb (personal accomplishment) (15). Mangel på en klar definisjon eller diagnosekriterier gjør det vanskelig

å diagnostisere utbrenthet og å si noe om prevalensen i befolkningen. Mentale og psykosomatiske lidelser som angst og depresjon kan gi symptomer på utbrenthet (16).

2.1.4 Maslach burnout inventory

Maslach burnout inventory (MBI) er et måleinstrument for utbrenthet utviklet av Maslach og Jackson i 1981. Den består av et spørreskjema med totalt 22 utsagn innen for de tre utbrenthetsdimensjonene. Hvert utsagn graderes på en skala fra 0-6 eller 1-7. En stor svakhet med MBI er at den ikke har en fastsatt terskelverdi for utbrenthet. Da den ble utviklet ble det normative utvalget delt i tre like deler, og den tredjedelen med høyest utbrenthetsscore ble antatt å være utbrente (17). Den er likevel det mest brukte scoringsverktøyet for utbrenthet. Modifiserte og tilrettelagte versjoner av MBI finnes for ulike yrkesgrupper.

3 Resultater

3.1 Symptoms of common mental disorders among professional football referees: a one-season prospective study across Europe

Den mest relevante studien med tanke på min problemstilling har tittelen: “Symptoms of common mental disorders among professional football referees: a one-season prospective study across Europe”(9). Gouttebarga et al. undersøkte prevalensen og insidensen av symptomer på vanlige psykiske lidelser (common mental disorders) hos profesjonelle fotballdommere gjennom en sesong. Et sekundært formål med studien var å undersøke hva fotballdommerne selv mente kunne være konsekvenser av symptomene, og om de trengte støtte og behov relatert til disse.

3.1.1 Materiale og metode

De nasjonale fotballforbundene i Belgia, Finland, Frankrike, Tyskland, Norge, Russland, Scotland og Sverige deltok på bakgrunn av deres interesse for mental helse hos deres respektive dommere. Forbundene bistod i rekrutteringen av dommere. Inklusjonskriteriene var følgende:

Hoved- eller assistentdommeren måtte være

- 1) en aktiv dommer i en profesjonell divisjon (league)
- 2) 18 år eller eldre
- 3) i stand til å lese og forstå engelsk eller fransk flytende.

Studiedesignet var en observasjonell prospektiv kohortstudie og det ble gjort tre målinger gjennom en periode på en fotballsesong (juli 2015 til mai 2016). Én baseline-måling, og to oppfølgingsmålinger, etter fem og ti måneder. Standardiserte kartleggingsverktøy/selvrapporteringsskjema, som GHQ-12 og AUDIT, ble brukt for å avdekke symptomer innen følgende kategorier: Stress (distress), angst/depresjon, søvnvansker, spiseforstyrrelser, alkoholmisbruk/overforbruk. Deltakerne ble også spurt om deres egen mening rundt konsekvenser og støtte/hjelp til symptomene. Alder, høyde, vekt, lengden av profesjonell dommerkarriere, hovedfunksjon som dommer eller assistentdommer, utdanningsnivå og annen sysselsetting ble også undersøkt.

Prevalensen ble definert som andelen med symptomer på vanlige mentale lidelser. Insidensen uttrykte andelen nye deltakere med symptomer etter follow-up (etter en sesong), relativt til antallet deltakere uten symptomer ved baseline-måling.

3.1.2 Resultater

646 dommere ble kontaktet hvorav 391 ga skriftlig samtykke for deltakelse. Responsraten var dermed på 61% ved baseline-målingene. Follow-up-raten etter en sesong var på 75%. Ingen statistisk signifikante forskjeller ble funnet mellom de som falt av studien og de som fullførte.

Gjennomsnittsalderen på de 391 dommerne som deltok var 33 år. De hadde i gjennomsnitt dømt profesjonelt i 7 år. 45% var hoveddommere og 55% assistentdommere. 74% hadde høyere utdanning (college/universitetsekvivalent). 92% jobbet ved siden av dømningen, i gjennomsnitt 36 timer i uka. Skjønnsfordelingen er ikke spesifisert i artikkelen.

Ved første måling, baseline-måling, var prevalensen for stress 6%, angst/depresjon 12%, søvnvansker 9%, spiseforstyrrelser 19% og alkoholoverforbruk 17%. Insidensen gjennom en sesong var for de samme kategoriene hhv. 10%, 16%, 14%, 29% og 8%. Dette er gjengitt med konfidensintervaller i Tabell 1.

	Prevalens %	(95% KI)	Insidens %	(95% KI)
Stress	5,9	(3,6-8,3)	9,6	(5,6-15,8)
Angst/depresjon	11,8	(8,5-15, 0)	16,3	(11,0-23,5)
Søvnvansker	9,1	(6,2-12,1)	14,1	(9,2-37,1)
Spiseforstyrrelser	19,2	(15,2-23,2)	28,9	(21,9-37,1)
alkoholoverforbruk	16,5	(12,7-20,3)	8,1	(4,5-14,1)

Tabell 1. Prevalens og en-sesong-insidens av symptomer på vanlige lidelser hos profesjonelle fotballdommere.

Studien avdekket også at flere enn 90% av de undersøkte deltakerne mente at symptomer på mentale lidelser kan påvirke dommerprestasjonen. Kun 18% av de med symptomer hadde selv oppsøkt hjelp og fått behandling. 17% oppga at spesifikke støttetiltak er tilgjengelige ved deres respektive fotballforbund. 70% mente at det er behov for utvikling av spesifikke støttetiltak.

Gouttebarga et al. sammenligner sine funn med studier som har brukt lignende måleverktøy/skalaer, gjort på aktive og tidligere aktive idrettsutøvere. Studiene inkluderer både fotballspillere og utøvere innen andre idretter. Sammenligningen viser at fotballdommere ikke har høyere risiko for å utvikle CMD enn andre idrettsutøvere. Gouttebarga et al. var ikke i stand til å gjøre en brukbar sammenligning av spiseforstyrrelser, da de andre studiene ikke brukte sammenlignbare kartleggingsverktøy for denne lidelsen.

Funnene sammenlignes også med studier fra generell og sysselsatt befolkning i Australia, Danmark og Nederland. Gouttebarga et al. antyder at symptomer på CMD hos toppdommere er på linje med andre populasjoner. Det nevnes dog at sammenligningene ikke har matchede data som f.eks. alder og kjønn, og at en derfor må være varsom med å sammenligne studiene.

3.2 Levels of burnout among sports referees in Jordan

Al-Haliq et al. undersøkte grad av utbrenthet blant dommere innenfor fire ulike idretter, inkludert fotball (11). Studien undersøkte også forholdet mellom utbrenthet, divisjon/nivå dommeren dømte i, type sport, og antall år en hadde vært aktiv dommer.

3.2.1 Materiale og metode

120 mannlige dommere fra fire ulike idrettsforbund deltok i denne tverrsnittstudien. 47 fotball-, 32 basketball-, 22 håndball og 19 volleyballdommere. 79 dømte på nasjonalt nivå, og 41 på internasjonalt nivå. Gjennomsnittsalderen var 34 år, og de hadde i snitt 10 års erfaring.

Referee Burnout Scale (RBS) ble brukt for å måle utbrenthet. Det er et kartleggingsverktøy med 15 utsagn, utviklet av Alawi i 1998. Hvert utsagn ble vurdert på en syv-punkts Likert-skala (graderingsskala), hvor 1 tilsvarte ”ikke aktuelt” (doesn’t apply) og 7 ”høyst aktuelt” (completely apply). Graderingspoengene (1-7) for hvert utsagn ble lagt sammen for å få en totalsum, hvor summen kunne variere fra 15 til 105. Summer mellom 15 og 41 indikerte liten grad av utbrenthet, 42 til 85 moderat grad, og 86 til 105 høy grad. I tillegg ble demografiske variabler kartlagt.

Dommerne fikk tilsendt spørreskjema og et brev som forklarte formålet med studien. Brevet informerte også om taushetsplikt og anonym deltakelse. Tre uker senere ble det sendt en påminnelse per E-post, og de som ikke hadde svart ble oppringt.

3.2.2 Resultater

Av de undersøkte deltakerne viste 12% liten grad av utbrenthet, 73% moderat grad og 16% høy grad. Gjennomsnittet var 60 poeng av 105. De fleste var dommerne opplevde dermed moderat til høy grad av utbrenthet. Det var ingen sammenheng mellom grad av utbrenthet og nivået dommeren dømte i (nasjonalt/internasjonalt). Derimot viste undersøkelsen av fartstiden som dommer hang sammen med graden av utbrenthet. Dommere med mindre enn 5 års erfaring hadde signifikant høyere grad av utbrenthet enn de med mer enn 5 års erfaring. Det var ikke signifikant forskjell mellom de gruppene som hadde mer enn 5 års erfaring: 5-10 år, 11-15 år og mer enn 15 år. Det ble ikke funnet noen forskjell mellom dommerne innenfor de ulike sportsgrenene.

3.3 Analysis of the burnout levels of soccer referees working at amateur and professional leagues of Rio de Janeiro, Brazil

Da Gama et al. gjennomførte en studie på fotballdommere i Rio de Janeiro, Brazil (10). Dommere på amatørnivå og i profesjonelle divisjoner ble undersøkt. Formålet med denne studien var å analysere de tre ulike dimensjonene ved utbrenthet hos denne gruppen.

3.3.1 Materiale og metode

Denne studien er også en tverrsnittstudie. Fotballdommere, registrert i fotballforbundet i Rio de Janeiro (FERJ), ble inkludert på bakgrunn av følgende kriterier:

- 1) Aktiv dommer i året 2017
- 2) Dømmer i kategorien under 15 år, under 17 år, under 20 år eller voksne.

Assistentdommere, og de som ikke var godkjent for dømming i 2017 på grunn av ikke bestått fysisk test, ble ekskludert.

Av totalt 307 registrerte fotballdommere i FERJ, deltok 36 i denne studien. 19 dømte i profesjonell divisjon og 17 i divisjoner med amatørstatus. Dommerskolen i FERJ ble kontaktet for å arrangere et møte med dommerne registrert ved institusjonen. De dommerne som møtte opp, ble informert om formålet med studien, taushetsplikter og anonymitet ved deltakelse. De som ønsket å delta i studien leste og signerte samtykkeskjema.

Studien brukte Burnout Inventory for Referees (BIR), oversatt til portugisisk. Dette kartleggingsverktøyet er utviklet av Weinberg og Richardson i 1990. Oversettelsen ble oversatt og validert av Brandão, Serpa, Rosado og Weinberg i 2014. BIR består av 9 utsagn fordelt på tre dimensjoner, tilsvarende de tre utbrenthetsdimensjonene i Maslach Burnout Inventory. De tre grupperingene i BIR er

- fysisk og emosjonell utmattelse (EX),
- devaluering av sporten dommeren operer i (DES) og
- opplevelse av redusert sportslig prestasjon/ytelse (sports achievement) (RED).

Hvert utsagn ble vurdert på en Likert-skala fra 1 til 7, hvor 1 var ”Ikke sterkt gjeldende” (Not Strong) og 7 var ”Sterkt gjeldende” (Extremely Strong).

Sosiodemografiske variabler som alder, skjønn, erfaringslengde, utdanningsnivå og fotballdivisjonens region ble også kartlagt.

3.3.2 Resultater

Gjennomsnittsalderen av deltakerne i studien var 33 år. De hadde i snitt dømt i 8 år. Alle de undersøkte dommere på profesjonelt nivå hadde høyere utdanning, mens det gjaldt for kun 42% av de på amatørnivå. Av 36 deltakere var det fire kvinner, hvorav alle dømte på amatørnivå.

Dommerne på profesjonelt nivå hadde i snitt dømt i 10 år, mens de på amatørnivå hadde en gjennomsnittlig fartstid på 5 år. I kategorien DES – devaluering av sporten dommeren operer i, hadde dommerne på amatørnivå signifikant høyere gjennomsnittsscore enn de på profesjonelt nivå. Forskjellene mellom profesjonell og amatør kommer fram i Tabell 2. Signifikantforskjell er markert med *.

	Gjennomsnitt (profesjonell)	Gjennomsnitt (amatør)	Forskjell	p-verdi
Alder	32.89±6.06	31.47±7.49	1.42	0.533
Fartstid	10.16±4.57	5.12±5.34	5.04	0.004*
EX	7.11±3.00	6.12±1.93	0.99	0,255
DES	7.11±3.56	9,94±2,66	-2.84	0.011*
RED	3.84±1.30	3.94±1.20	-0.10	0.814
Totalscore	18.05±6.61	20.00±4.42	-1.95	0.312

Tabell 2. Komparativ analyse av de tre ulike dimensjonene av BIR, alder for fartstid hos dommere på profesjonelt nivå og amatørnivå. *p < 0,05

En korrelasjonsanalyse ble gjort mellom alder, fartstid og de ulike komponentene av utbrenthet. Analysen viste en positiv, moderat og signifikant korrelasjon mellom fartstid og RED, men kun hos dommerne på amatørnivå. Hos denne gruppen var det også en moderat positiv korrelasjon mellom fartstid og BIR totalscore ($r = 0,570$, $p=0,017$). Med andre ord: Dess lenger tid de hadde dømt, dess høyere var graden av utbrenthet. Dette var ikke gjeldende for dommerne på profesjonelt nivå.

3.4 Stress and Job Burnout of Iranian Football Referees

Denne studien, utført av Jamali et al. (13), undersøkte alle mannlige dommere på øverste nivå i Iran. Studien så på kilder til stress og sammenhengen til utbrenthet. Alder, erfaring, nivå (nasjonal/internasjonalt dommer), sivilstatus og utdanningsnivå ble kartlagt.

3.4.1 Materiale og metode

Alle 118 dommere fra øverste divisjon (super league) sesongen 2012-2013, svarte på et spørreskjema. Kilder til stress ble undersøkt gjennom 22-item Football Official's Sources of Stress Inventory. Det er et kartleggingsverktøy rettet mot fotballdommere, utviklet av Voight i 2009 (18). Den har følgende seks underkategorier:

- **Konfrontasjon** (protester fra spillere og trenere mfl.)
- **Kamppress** (kampens viktighet, ta en kontroversiell avgjørelse mfl.)
- **Frykt for å feile** (gjøre en teknisk feil, være på feil sted ved avgjørelse, tildele gult/rødt kort mfl.)

- **Interpersonell konflikt** (motstridende avgjørelse med dommerkollega, gjennomgått skade, bli anklaget for å være partisk, frykt for en dårlig kamp)
- **Tidspress** (konflikt mellom dømning og familiekraft eller jobbkrav)
- **Rollekonflikt** (nærvær av media, lite anerkjennelse av dommerrollen)

Maslach burnout inventory (MBI) var også en del av spørreundersøkelsen.

103 av 118 spørreskjema var analyserbare, og ble dermed inkludert i studien.

3.4.2 Resultater

Flesteparten av de undersøkte, 44%, var mellom 27 og 34 år. 53% hadde mellom 10 og 14 års erfaring. 28% dømte på internasjonalt nivå. Utdanningsmessig hadde 58% bachelorgrad (B.A) og 20% høyere utdanning. 84% var gift.

Korrelasjonsanalyser viste at utbrenthet korrelerte positivt med Konfrontasjon, Interpersonell konflikt og Rollekonflikt. Pearsons korrelasjonskoeffisienter (r) var hhv. 0,19, 0,43 og 0,38. Kamppress, Frykt for å feile og Tidspress hadde ingen signifikant korrelasjon med utbrenthet.

3.5 The Relationship Between Emotional Intelligence and Burnout in Iranian Soccer Super League Referees

Alam et al. undersøkte sammenhengen mellom emosjonell intelligens (EI) og utbrenthet hos iranske toppdommere (12).

3.5.1 Materiale og metode

Dette er en deskriptiv korrelasjonsstudie. Data ble samlet inn gjennom en spørreundersøkelse. 73 av totalt 73 toppdommere i sesongen 2010-2011 ble undersøkt, hvorav 67 (92%) var analyserbare. En emosjonell intelligensskala utviklet av Schutte et al. i 1998 ble brukt. Utbrenthet ble kartlagt gjennom et spørreskjema revidert av Weinberg og Richardson i 2002. Denne er basert på MBI og rettet mot dommere. Sosiodemografiske variabler ble også undersøkt.

3.5.2 Resultater

Av de undersøkte var 48% hoveddommere og 52% assistentdommere. 70% dømte på nasjonalt nivå og 30% på internasjonalt nivå. 67% av de undersøkte hadde høyere utdanning, enten bachelor- eller mastergrad. 21% var selvstendig næringsdrivende (self-employed) og de resterende 79% hadde kontorjobb. Antall dommeroppdrag i løpet av en sesong ble også undersøkt i denne studien. 21% hadde færre enn 10 kamper, 67% mellom 11 og 20, og 12% flere enn 21. 8% hadde dømt mindre enn 10 år, 46% mellom 11 og 15 år, 30% mellom 16 og 20 år, og 16% hadde mer enn 21 års fartstid som dommer. Gjennomsnittsalderen var 37.

De undersøkte hadde over gjennomsnittlig EI og liten grad av utbrenthet. Alam et al. angir gjennomsnittlig EI på 99. Studiepopulasjonen hadde et gjennomsnitt på 123. Utbrenthet blant de iranske dommerne var under gjennomsnittet på 128. De undersøkte hadde en gjennomsnittscore på 69. Potensiell maksimum eller minimumscore er ikke oppgitt. Korrelasjonsanalyse mellom EI og utbrenthet viste negativ korrelasjon mellom EI og utbrenthet ($r = -0,35$).

3.6 The factors that influence the burn-out condition of city football referees

Karademir undersøkte hvilke faktorer som påvirker utbrenthet hos amatørdommere i den tyrkiske fotballforening (14).

3.6.1 Materiale og metode

272 amatørdommere (city referees) i den tyrkiske fotballforening ble tilfeldig selektert til studien. De inkluderte dommerne dømte amatør fotball i byene. Denne kategorien (city referees) ble undersøkt på bakgrunn av at det er observert mer protester mot dommeravgjørelser på dette nivået i motsetning til de som dømmer i høyere divisjoner. Utvalget trente to til tre dager i uken og hadde en til to kamper i helgene.

Spørreskjema ble utdelt i forbindelse med dommersamlinger i foreningen. Det ble ikke presisert at undersøkelsen målte utbrenthet, men at det gjaldt ”holdninger til yrket”. Dette i et forsøk på å øke relabiliteten til svarresponsen.

Sosiodemografiske faktorer og holdninger til dommergjerningen ble kartlagt for å se på hvilken sammenheng de har med utbrenthet. Alder, sivilstatus, utdanning, fartstid, viktigheten av dommerlønnen, tilfreds med å være dommer, påvirkning både fra publikum og viktigheten av kampen ble undersøkt. Maslach Burnout Inventory ble brukt for å måle utbrenthet, med følgende underkategorier:

- Emosjonell utmattelse (EE)
- Desensitisering (D)
- Personlig prestasjon (PA)

PA består av positivt ladde utsagn, hvor høy score her bidrar til lav utbrenthet.

3.6.2 Resultater

Av de undersøkte var 61% tilfredse med jobben som dommer, mens 39% kun dømte for å tjene penger. 43% mente de ble påvirket av reaksjoner og tilrop fra publikum. 46% ble påvirket av viktigheten av kampen. Fordelingen av de ulike sosiodemografiske variablene er gjengitt i Tabell 3.

		%
Alder	18-22	23,9
	23-27	21,3
	28-32	27,6
	Over 33	27,2
Sivilstatus	Gift	45,6
	Enslig	51,5
	Enkemann/(kvinne?)	2,9
Utdanning	Videregående (high school)	31,6
	Universitet	65,1
	Mastergrad	3,3
Fartstid (år)	0-3	30,8
	4-7	47,1
	≥ 8	22,1

Tabell 3. Sosiodemografiske variabler

Gjennomsnittet for de ulike underkategoriene i MBI er gjengitt i Tabell 4.

	Min.	Max.	Gjennomsnitt
EE	6	23	15,25 ± 4,70
D	4	17	10,11 ± 3,67
PA	10	28	21,32 ± 4,53

Tabell 4. Gjennomsnittscore for de ulike underkategoriene i MBI. Emosjonell utmattelse (EE), Desensitisering (D) og Personlig prestasjon (PA).

Variansanalyse (ANOVA) ble gjennomført for å avdekke forskjeller i de ulike underkategoriene av MBI og de ulike sosiodemografiske faktorene. Det viste seg at de ulike aldersgruppene scoret signifikant ulikt på EE ($F=12,9$) og PA ($F=26,1$)¹. EE-scoren sank med økende alder. Det motsatte gjaldt for PA. Sivilstatus hadde innvirkning på alle tre underkategorier. De som var gift scoret lavere på EE ($F=19,4$) og D ($F=7,8$), høyere på PA ($F=34,9$), dermed totalt sett lavere utbrenthet. Utdanning hadde kun innvirkning på PA-score ($F=65,7$), hvor høyere utdanning ga signifikant høyere score i denne kategorien. Fartstid spilte også en rolle. Det ble avdekket større grad av utbrenthet, innen for alle tre dimensjoner, hos de som hadde dømt 0-3 år og de som hadde dømt 8 år eller lenger ($F=62,2$, $F=22,7$, $F=125,7$ for hhv. EE, D og PA).

T-tester ble utført på de faktorene med to variabler: viktigheten av lønn (viktig/ikke viktig), påvirkning fra publikum (ja/nei), tilfreds med å være dommere (ja/nei) og påvirkning av kampens viktighet (ja/nei). De som oppga at de ble påvirket av tilrop fra publikum, scoret høyere på utbrenthet i alle tre underkategorier (høyere score på EE og D, men lavere på PA). De som mente at lønn er viktig scoret kun høyere på D, ellers ingen signifikant forskjell. De som var tilfredse med å være dommer scoret lavere på EE og D. De som ble påvirket av kampens viktighet scoret høyere på D og lavere på PA.

¹ F er forholdet mellom variansen mellom gruppene og innad i gruppene, f.eks. aldersgrupper, eller sivilstatus. Større F-verdi indikerer større forskjell mellom gruppene.

4 Diskusjon

4.1 Oppsummering av hovedfunn

Den første studien, av Gouttebarga et al., undersøkte vanlige mentale lidelser (CMD) hos profesjonelle fotballdommere i flere europeiske land. Prevalensen for stress var 6%, angst/depresjon 12%, søvnvansker 9%, spiseforstyrrelser 19% og alkoholoverforbruk 17%. Insidensen for de samme kategoriene var hhv. 10%, 16%, 14%, 29% og 8%. Dette resultatet er på linje med funn gjort i studier på idrettsutøvere, generell befolkning og sysselsatt befolkning, og det er ikke holdepunkter for å si at dommere har høyere eller lavere risiko for å utvikle mentale lidelser. Unntaket er spiseforstyrrelser, hvor Gouttebarga ikke kunne sammenligne sine funn, da det ikke var brukt liknende kartleggingsverktøy i de andre studiene.

Al-haliq et al. undersøkte utbrenthetsgraden hos jordanske dommere innen fotball, basketball, håndball o. volleyball. Resultatet viste at 73% av dommerne opplevde moderat grad av utbrenthet. 11% og 16 % opplevde hhv. lav og høy grad av utbrenthet. De som hadde kortest fartstid som dommer, opplevde større grad av utbrenthet enn de som hadde dømt lenger enn 5 år. Det var ingen forskjell mellom idrettene eller mellom nasjonale og internasjonale dommere.

I studien på dommerne i Rio de Janeiro, av Da Gama et al., kom det fram at fartstid korrelerte med utbrenthetsgrad for dommerne på amatørnivå. Dess lenger de hadde dømt, dess sterkere var utbrentheten. Dette så ikke ut til å gjelde for dommerne på profesjonelt nivå.

Jamali et al. undersøkte hvordan ulike stresskilder hos iranske toppdommere korrelerer med utbrenthet. Konfrontasjon, Interpersonell konflikt og Rollekonflikt var grupper med stressorer (i 22-item Football Official's Sources of Stress Inventory) som hadde positiv korrelasjon med utbrenthet. Konfrontasjon hadde en svak korrelasjon, mens Interpersonell konflikt og Rollekonflikt korrelerte moderat til utbrenthet.

Sammenhengen mellom emosjonell intelligens (EI) og utbrenthet hos iranske dommere ble undersøkt av Alam et al. Det viste seg at EI hadde negativ korrelasjon med utbrenthet. Med

andre ord, jo høyere EI, jo lavere grad av utbrenthet. Studien viste også at dommere hadde lavere grad av utbrenthet, og høyere EI, enn gjennomsnittet.

Den siste studien undersøkte faktorer som hang sammen med de ulike dimensjonene av utbrenthet. Karademir fant at yngre dommere, og dommere som ikke var i et ekteskap, opplevde større grad av utbrenthet. Det samme gjaldt for dommere med fartstid mellom 0-3 år eller mer enn 7 år. De som mente lønn var viktig, ble påvirket av tilrop fra publikum eller ikke var tilfredse med å være dommer, scoret signifikant høyere på én eller flere av utbrenthetsdimensjonene.

4.2 Sammenligning og diskusjon av resultater

Gouttebarga et al. finner ingen høyere prevalens av vanlige psykiske lidelser hos fotballdommere enn det andre studier viser hos fotballspillere, idrettsutøvere, eller hos generell befolkning. Det kan tyde på at den psykiske påkjenningen som kommer med dommergjerningen ikke påvirker psykisk helse i negativ retning. Det kan også tenkes at den psykiske påkjenningen kompenseres av positive faktorer ved å være fotballdommer eller at det er høy resiliens hos denne gruppen.

Årsaksfaktorer er ikke undersøkt i denne studien, men det er verdt å bemerke seg den høye andelen med høyere utdanning (74%). Sosioøkonomisk status, målt ved bla. utdanning, er en kjent helsedeterminant, også for psykisk helse. Høy utdanning er en beskyttende faktor mot utvikling av psykiske lidelser. Utdanningsnivået hos dommere kan dermed være med på å motvirke den psykiske belastningen.

De fem inkluderte studiene på utbrenthet undersøker litt ulike variabler, og bruker forskjellige faktorer til korrelasjonsanalyser. I studien til Jamali undersøkes sammenhengen mellom stressorfaktorer og utbrenthet, mens korrelasjonen mellom EI og utbrenthet kartlegges i Alam sin studie. Selv om fartstid er kartlagt i alle studiene, er korrelasjonen med utbrenthet bare undersøkt i tre. Dette gjør det utfordrende å samle resultatene og sammenligne funnene på tvers av de ulike studiene.

Gjennomgående variabler som er kartlagt ved de ulike studiene, er presentert i Tabell 5.

Studienummer som nummerert i kapitellinndelingen	1 (Gouttebarge)	2 (Al-Haliq)	3 (Da Gama)	4 (Jamali)	5 (Alam)	6 (Karademir)
Responsrate	61%	-	11%	100%	100%	-
Antall deltakere	391	120	36	118	67	272
Andel profesjonelle	100%	100%	53%	100%	100%	0%
Gjennomsnittsalder	33 år	34 år	33 år	27-34 år (44%)	37 år	28-32 år (27,6%) over 33 år (27,2%)
Gjennomsnittlig fartstid som dommer	7 år*	10 år	8 år	10-14 år (53%)	11-15 år (46%)	4-7 år (47%)
Høyere utdanning	74%	-	72%	78%	67%	68%
Annen jobb i tillegg	92%	-	-	-	79%	-
Gift (sivilstatus)	-	-	-	84%	-	46%

Tabell 5. Gjennomgående variabler som er undersøkt hos fotballdommerne ved de ulike studiene. *som profesjonell dommer. – ikke undersøkt.

I tre av studiene er det sammenheng mellom fartstid som dommer og utbrenthet. Al-Haliq, som undersøkte toppdommere innen flere idretter, fant at med under 5 års erfaring viste større grad av utbrenthet. Karademir, som kun undersøkte amatørdommere, fant at de med 0-3 år og de med over 7 år fartstid hadde større grad av utbrenthet enn de med 4-7 års fartstid. Al-Haliq og Karademir sine funn samsvarer for dommere med kort fartstid, hvor denne gruppen viser større grad av utbrenthet enn de med lenger erfaring. Da Gama sin studie viste at utbrenthet hos amatørdommere steg med økende fartstid, men ikke hos profesjonelle dommere. Amatørdommerne hadde signifikant kortere fartstid enn toppdommerne, i snitt 5 og 10 år. Så det kan likevel tenkes at kort fartstid likevel spiller en rolle her.

Dette kan skyldes at manglende erfaring gir vansker med å takle utfordringer i dommerrollen. Karademir fant også at yngre dommere hadde høyere grad av utbrenthet. Ung alder og lite arbeidserfaring er kjente risikofaktorer for utbrenthet, og knyttes ofte opp mot høye krav og forventinger unge har til seg selv (15).

En annen forklaringsmodell kan være at i gruppen av dommere med lav fartstid, har flere individer lavere resiliens, og at disse gir seg som dommer etterhvert. Dermed er den gruppen som velger å fortsette i dommerrollen og opparbeider seg større fartstid, selektert for større motstandsdyktighet, og scorer lavere på utbrenthet.

Sivilstatus hadde også innvirkning på utbrenthet. De som var gift scoret signifikant lavere på utbrenthet sammenlignet med de som ikke var gifte eller var enkemenn. Å være i et parforhold er en kjent helsedeterminant. Det har positiv effekt på helse og kan forklare dette funnet.

Konfrontasjon, Interpersonell konflikt og Rollekonflikt var kategorier med stressorer som korrelerte med utbrenthet, mens Kamppress, Frykt for å feile og Tidspress ikke hadde noen signifikant korrelasjon. Hvorfor det er slik, er vanskelig å si. Det er ikke noen innlysende sammenheng mellom de kategoriene som korrelerer, og de som ikke gjør det.

Emosjonell intelligens (EI) ser ut til å være gunstig mot utvikling av utbrenthet. EI måler evne til å identifisere og bearbeide egne og andres følelser. De undersøkte dommerne i Alam sin studie hadde relativt høy EI. Dette kan sees i sammenheng med visse karakteristikker i studiepopulasjonen, som høy alder og fartstid. Gruppen har dermed mye erfaring og trygghet, som kan bidra til å øke EI, som igjen viser seg å være en beskyttende faktor mot utbrenthet.

4.3 Metodediskusjon

Store svakheter ved materiale og metode var å finne ved alle studiene på utbrenthet. Et utvalg er belyst under.

4.3.1 Kontrollgrupper

Ingen av studiene hadde kontrollgrupper. Andre grupper som kunne undersøkes er f.eks. dommere som det også kreves mye av fysisk og psykisk, som håndball eller ishockeydommere. Det hadde også vært aktuelt å sammenligne med fotballspillere, andre yrkesgrupper eller et tilfeldig utvalg i befolkningen. Mangel på kontrollgrupper i de ulike

studiene gjør det vanskelig å si noe om hvordan fotballdømming påvirker psykisk sykdom og utbrenthet.

4.3.2 Studieutvalg og inkluderingsprosess

I begge studiene av de iranske toppdommerne er hele toppdommerstanden inkludert i studien. Altså en responsrate på 100%. Det er ikke greid ut om inkluderingsprosessen og frivillighet rundt deltakelse. Dette svekker studiens troverdighet.

Karademir sin studie på tyrkiske amatørdommere inkluderer 272 tilfeldig selekterte amatørdommere (city referees). Det informeres ikke om hva totalantallet i gruppen de har blitt selektert ut fra er, eller responsrate. Responsrate er heller ikke oppgitt i studien fra Jordan, selv om rekrutteringsprosessen er nøye beskrevet. Studieutvalget til Karademir skiller seg ut ved at toppdommere ikke er inkludert. De andre studiene i denne prosjektoppgaven har undersøkt kun toppdommere, eller både topp- og amatørdommere.

I Da Gama sin studie deltok 36 av totalt 307 dommere, men det er uklart om alle 307 ble kontaktet for undersøkelse. Skal en anta det, gir det en lav responsrate på 11,7%, som gir studien liten pålitelighet. Det ble arrangert et fysisk møte for å gjennomføre undersøkelsen, noe som kan ha bidratt til den lave responsraten. Terskelen for deltakelse blir dermed høyere enn ved elektronisk svarinnsendelse, eller per post. Det er naturlig å anta at de som møtte opp var de med spesiell interesse for tema.

Goutteborge har en ryddig fremstilling av inkluderingsprosessen, men kunne vært tydeligere på hvordan de ulike europeiske landene ble invitert til studien. Det informeres om at de ble med på bakgrunn av interesse for psykisk helse, men ble også andre land spurt?

I flere av studiene er ikke skjønnsfordelingen med, og kjønn er ofte ikke nevnt i det hele tatt. Det er ikke spesifisert om det er kvinner, menn eller begge kjønn som er undersøkt. Unntaket er studien til Da Gama, hvor fire av 36 undersøkte dommere er kvinner. Al-Haliq kommenterer at kvinner ikke er inkludert i studien, og begrunner det med at det er få kvinnelige dommere i Jordan.

I studien til Alam viser det seg at iranske toppdommere har mindre grad av utbrenthet, og høyere EI, enn gjennomsnittet. Hvilket gjennomsnitt Alam sikter til, er ikke spesifisert. Er det dommere innen andre idretter, idrettsutøvere eller et tilfeldig utvalg av den iranske befolkningen?

4.3.3 Kartleggingsverktøy

Alle studiene bruker selvrapportering for kartlegging. Det gir begrensninger i tolkning av resultater, da det avhenger av blant annet selvinnsikt og ærlighet hos den som rapporterer. Studiene har brukt ulike spørreskjema og kartleggingsverktøy for å måle utbrenthet, som gjør det vanskelig å sammenligne de ulike studiene. Ofte er gjennomsnittscore for utbrenthet oppgitt, men uten potensiell minimums og maksimumscore. Dermed er det vanskelig å si noe om graden av utbrenthet.

Al-haliq gjør i sin studie et forsøk på å måle akkurat dette. Det brukes et lite kjent, og kanskje lite anerkjent, kartleggingsverktøy kalt Referee Burnout Scale (RBS). De ulike cut-off-grensene for utbrenthetsgradene er ubegrunnet og virker derfor tilfeldige. Funnene sammenlignes ikke med andre studier hvor RBS er brukt. Det gjør det vanskelig å kommentere akkurat det de finner på nivået av utbrenthet blant dommerne, spesielt når de ikke har en kontrollgruppe.

Da Gama et al. bruker BIR for å måle utbrenthet. BIR har også blitt brukt i flere andre studier, blant annet av de Oliviera i 2018 i en brasiliansk studie på dommere (19). (Studien ble ikke inkludert i denne prosjektoppgaven da den er på portugisisk). Psykometriske egenskaper ved BIR ble undersøkt av Brandão et al. i 2014. Faktoranalyser² viste at BIR har intern konsistens, validitet og reliabilitet (20).

Jamali et al. har kartlagt sosiodemografiske variabler, men har ikke undersøkt korrelasjonen disse variablene har med utbrenthet, slik som er gjort i de andre studiene.

Gouttebache har kartlagt alder, fartstid og utdanning, men utfører ingen korrelasjonsanalyser. Selv om en korrelasjon ikke nødvendigvis sier noe kausalitet, hadde det vært interessant å

² Statistisk analysemetode for å avdekke hvilke faktorer som forklarer resultatet av spørreskjema

avdekke forskjeller mellom aldergrupper eller erfaringslengde, slik mange av studiene på utbrenthet har gjort.

4.4 Konklusjon

Da ingen av studiene har kontrollgrupper, er det vanskelig å vurdere fotballdømming som en selvstendig faktor. Det har heller ikke vært lett å sammenligne funnene i de ulike studiene med hverandre. Studiene på utbrenthet har brukt forskjellige kartleggingsverktøy for å måle utbrenthet. Mange av variablene som er undersøkt med tanke på korrelasjon, er også forskjellig. Likevel er det noen faktorer som er gjennomgående, som fartstid og alder. Flere studier har avdekt negativ korrelasjon mellom fartstid og utbrenthet. Kort fartstid henger sammen med mer utbrenthet, noe som kan virke litt paradoksalt.

Kritikkverdige forhold ved metode, f.eks. inkluderingsprosess og manglende statistikker på blant annet responsrate, svekker troverdigheten til mange av studiene. Man må dermed sette spørsmålstegn ved om man kan stole på funnene. Utbrenthet er ikke en klinisk diagnose og det finnes ikke en cut-off-verdi for utbrenthet i MBI. Det setter begrensninger for tolkningen funnene på graden av utbrenthet hos dommerne.

Studien på vanlige mentale lidelser avdekker at fotballdommer har symptomer på dette. Symptomtrykket er størst for spiseforstyrrelser, alkoholoverforbruk og angst/depresjon. Det er ikke holdepunkter for å si at det er høyre eller lavere prevalens av symptomer på psykiske lidelser hos fotballdommere enn hos andre befolkningsgrupper.

4.5 Implikasjon for videre undersøkelser

Gullstandarden for å måle effekten av noe, er gjennom RCT, randomisert kontrollert studie. Det er ressurskrevende og komplisert. Å måle effekten av fotballdømming på psykisk helse gjennom en slik studie vil være nokså upraktisk. Det er lite sannsynlig at det lar seg gjøre å randomisere en del av befolkningen, dele de i to grupper, for å så be den ene gruppen om å begynne med fotballdømming.

Det er også ressurskrevende å gjøre klinisk diagnostisering med f.eks. intervjuer, som er en mer presis måte å undersøke psykiske lidelser. Det er ikke sterke implikasjoner for at dette er

nødvendig spesielt hos fotballdommere. Så å fortsette med selvrapporteringskjema for kartlegging vil være tilfredsstillende i første omgang.

Det hadde vært interessant og mer gjennomførbart å sammenligne aktive dommere, med dommere som har lagt karrieren på hylla. Hvordan var den psykiske helsen hos denne gruppen før og etter de sluttet å dømme?

Det er ikke gjort mange nok undersøkelser på fotballdommere til å trekke en konklusjon om effekten av fotballdømming på psykisk helse. Hva om fotballdømming har positiv effekt på utvikling av psykiske lidelser, og kan brukes i behandlingsøyemed?

Litteraturliste

1. Aas OI, Bugge M. Unge dommere gir seg fordi fotballforeldre kjefter for hardt. Aftenposten 2.10.17 [hentet 4.1.19] 2016. Tilgjengelig fra: <https://www.aftenposten.no/100Sport/fotball/--Unge-dommere-gir-seg-fordi-fotballforeldre-kjefter-for-hardt-107166b.html>
2. Bakken BA. Dommersjefens datter ville også bli dommer. Helt til hun ble skjelt ut fra sidelinjen [Internett]. Aftenposten 2.10.17 [hentet 4.1.19] 2017. Tilgjengelig fra: <https://www.aftenposten.no/100Sport/fotball/Dommersjefens-datter-ville-ogsaa-bli-dommer-Helt-til-hun-ble-skjelt-ut-fra-sidelinjen-241834b.html>
3. Di Salvo V, Carmont MR, Maffulli N. Football officials activities during matches: a comparison of activity of referees and linesmen in European, Premiership and Championship matches. *Muscles, ligaments and tendons journal* 2011;1(3):106-11.
4. Martinsen EW. Kropp og sinn. 2. utg. Bergen: Fagbokforlaget; 2004.
5. Rice SM, Purcell R, De Silva S, Mawren D, McGorry PD, Parker AG. The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports medicine (Auckland, NZ)* 2016;46(9):1333-53.
6. Perez AJ. Soccer referee shot and killed on field by player he red-carded [Internett]. USA today 17.02.16 [hentet 10.1.19] 2016. Tilgjengelig fra: <https://eu.usatoday.com/story/sports/soccer/2016/02/17/referee-shot-killed-red-card-soccer/80497628/>
7. Weston M, Castagna C, Impellizzeri FM, Bizzini M, Williams AM, Gregson W. Science and medicine applied to soccer refereeing: an update. *Sports medicine (Auckland, NZ)* 2012;42(7):615-31.
8. Johansen BT, Haugen T. Anxiety level and decision-making among Norwegian top-class soccer referees. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 2013;11(2):215-26.
9. Goutteborge V, Johnson U, Rochcongar P, Rosier P, Kerkhoffs G. Symptoms of common mental disorders among professional football referees: a one-season prospective study across Europe. *The Physician and sportsmedicine* 2017;45(1):11-6.
10. Da Gama D, Nunes R, Guimarães G, E Silva L, De Castro J, Vale R. Analysis of the burnout levels of soccer referees working at amateur and professional leagues of Rio de Janeiro, Brazil. *Journal of Physical Education and Sport* 2018;18:1168-74.

11. Al-Haliq M, Altahayneh ZL, Oudat M. Levels of burnout among sports referees in Jordan. *Journal of Physical Education and Sport* 2014;14(1):47-51.
12. Shahram A, Hedayat M, Behnam M, Maryam M, Zahra A, Maryam V, et al. The Relationship between Emotional Intelligence and Burnout in Iranian Soccer Super League Referees. *Current Research Journal Of Biological Sciences* 2012;4(5):544-50.
13. Jamali M, Jabari N. Stress and Job Burnout of Iranian Football Referees. *International Journal of Sport Studies* 2014;4(10):1295-9.
14. Karademir TJJPE, Management S. The factors that influence the burn-out condition of city football referees. 2012;3(2):27-34.
15. Malt UF, Andreassen OA, Melle I, (red.) DÅ. Lærebok i psykiatri. 2. utg. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS 2012; 2014.
16. Informed Health Online [Internett] Depression: What is burnout? Cologne, Germany: Institute for Quality and Efficiency in Health Care (IQWiG) 5.12.12 [oppdatert 12.1.17; lest 21.2.19]. Tilgjengelig fra:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279286/>
17. Falkum E. Hva er utbrenthet? *Tidsskr Nor Legeforen* 2000;120: 1122-8.
18. Voight M. Sources of stress and coping strategies of US soccer officials. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress* 2009;25(1):91-101.
19. de Oliveira AB, Penna EM, Pires DA. Burnout syndrome in soccer referees. *Revista de Psicologia del Deporte* 2018;27(4, Supp, 1):31-6.
20. Brandão MRF, Serpa S, Rosado A, Weinberg R. Psychometric properties of the Burnout Inventory for Referees. *Motriz: Revista de Educação Física* 2014;20(4):374-83.