Mälardalens högskola
Akademin för hållbar samhälls- och teknikutveckling

# Fotbollsdomares upplevelser och hantering av kritik samt vad som motiverar dem

Pierre Åslund

C-uppsats i psykologi, HT 2011
Handledare: Per Lindström
Examinator: Einar Jakobsson

# Fotbollsdomares upplevelser och hantering av kritik samt vad som motiverar dem att fortsätta

Pierre Åslund

Fotbollsdomare utsätts för en mängd olika stressorer. De använder sig av olika copingstrategier för att klara av dessa. Domare får utstå både knuffar, sparkar, slag och dödshot. Motivationen till att trots allt fortsätta döma har visat sig ligga i kärleken till sporten. Det saknas dock kvalitativ forskning inom området. Syftet var att undersöka fotbollsdomares upplevelser och hantering av kritik samt vad som motiverar dem att fortsätta. En intervjuundersökning genomfördes med åtta fotbolldomare. Resultatet gav nya insikter som visade att domare upplever kritiken de möter som träffande, förföljande, utsättande, ångestfull, påhoppande samt gav dem prestationskrav. Man hanterar kritiken genom att ta in viss kritik och undvikande av konflikter. Det som motiverade dem var att ta ansvar, hög strävan, glädje och inspiration. Att inte avancera i seriesystemet fick dem att tappa motivation. Domarna använde sig inte av mentala förberedelser inför match. Mentala förberedelser kan kanske underlätta för domare i sin arbetssituation.

*Key words:* soccer refee´s, criticism, motivation, coping strategies

## Inledning

Alla som följer sport vet att domare ofta är i ropet när ämnet diskuteras. Deras prestationer kan ofta vara ämnet till långa diskussioner och de nämns ofta i olika medier. Ofta är det dock inte de bra prestationerna man diskuterar och läser om utan snarare om de mindre bra eller rent av de gånger domarna utsatts för hot eller våld. Huvuddomare och deras assisterande domare har i extremfall utsatts för knuffar, sparkar, slag och har även fått utstå dödshot av både spelare, ledare och fans. Domare identifierar tränare, ledare, spelare och åskådare som källor till aggression (Folkesson, Nyberg, Archer, & Norlander, 2002). Fotbollsdomare har visat större rädsla för fysiskt våld än andra domare (Goldsmith & Williams, 1992). Inom idrottspsykologin har fokuserats mer på idrottaren eller tränaren än domaren. Det är därför viktigt att undersöka de psykologiska aspekterna, så som upplevelser, känslor etc. för domare då de har en unik roll inom idrotten (Burke, Joyner, Pim, & Czech, 2000).

Domare inom idrotten utsätts ofta för en mängd olika potentiella stressorer (Gencay, 2009). Som domare är kraven vid match väldigt stora. Den genomsnittliga tiden som fotbollsdomare lägger ner på uppgifter som rör dömandet har visat sig vara 16 timmar per vecka. (Wolfson & Neave, 2007). Den fysiska ansträngningen ställer också stora krav. Under fotbollsmatcherna har det mäts upp att man som huvuddomare i snitt springer 10 km i en typisk match. Av denna distans sprintar man 12%, joggar 47%, går 23%, och springer baklänges 18%. Medelpulsen bland dessa domare var 165 slag per minut (Catterall, Reilly, Atkinsson, & Goldwells, 1993). En undersökning har visat att vid avspark i en amerikansk fotbollsmatch kan domarens puls gå upp till 79 % av sin maximala hjärtfrekvens och under ett slagsmål bland spelare kan den gå upp till 99 % av den maximala hjärtfrekvensen (Conti & McClintock, 1983). Utöver detta måste domare alltid ha en grundlig koll på gällande regler

och kunna praktisera dem på planen samtidigt som de måste ha vaksamhet på vad som händer både på och utanför planen som innehåller 22 spelare och ett antal ledare (Wolfson & Neave, 2007). Utöver detta har många domare som inte dömer på högsta nivån civila uppgifter som jobb och skola att sköta. Att uppleva höga nivåer av stress samtidigt som man dömer idrott kan potentiellt leda till nedsatt hälsa, minskad glädje i dömandet och försämrad prestation (Goldsmith & Williams, 1992). Taylor, Daniel, Lieth och Burke (1990) visade på kopplingen mellan stress och utbrändhet bland fotbollsdomare. Man visade att stress ledde till utbrändhet. Man hittade också att utbrändhet var mest relaterat till stress som berodde på rädsla att misslyckas och minst rädsla för fysiskt våld. Undersökningar visar att collegebasketdomare upplever mindre ångest efter en match än under en match men ingen skillnad i självförtroende mellan innan, under och efter matchen (Burke, Joyner, Pim, & Czech, 2000). Det finns dock studier som visar att domare ofta inte har så hög stressnivå när de dömer. Stressnivån rapporterad från softbolldomare (Rainey, 1994), basketbolldomare (Rainey & Winterich, 1995), volleybolldomare (Stewart & Ellery, 1996), rugbydomare (Rainey & Hardy, 1997) och fotbollsdomare (Gencay, 2009) visade sig vara låg till medel.

Coopingstrategier är vanligt förekommande inom idrotten. En studie som undersökt vad domare och andra deltagare inom olika idrotter använder för coopingstrategier visar att användandet av coopingstrategier kan vara hälsosamt för människor och för de som misslyckas med att använda dem är risken hög att känna av ångest och bli deprimerad (Taylor & Brown, 1988). Det har visat sig att sportutövare och tränare använder sig av coopingstrategier för att förklara dåliga resultat. För att förklara dåliga resultat hänvisade man till andra personers inkompetens och otur medan man förklarade de bra resultaten med interna faktorer så som ansträngning och egen skicklighet (McAuley & Duncan, 1989). Tidiga undersökningar av tidningar och nyhetsartiklar har också visat att spelare och ledare med större sannolikhet använder sig av interna faktorer vid förklaring av vinster och externa faktorer vid förklaringar vid förluster än vad journalisterna gjorde som beskrev exakt samma händelse (Lau & Russel's, 1980). Wolfson och Neave (2007) visade att domare också använder sig utav externa faktorer, så som brist på kunskap hos andra och andra människors bias, som förklaringar till sina misslyckanden. Det visade sig även att domarna räknade med att bli klandrade av både publik, spelare och ledare.

Domares motivation är något som tidigt undersökts. I en undersökning av Isberg (1978) visade det sig att domare ofta hade börjat döma av anledningen att de ville behålla kontakten med sporten trots att den aktiva karriären var över. Även ett starkt intresse för sporten var en bidragande orsak till att man började döma. Vidare visade det sig de som motiverade dem framåt var viljan att bli en bättre domare. De positiva erfarenheter som de upplevde att de fick av att döma var den mänskliga kontakten och känslan av att utvecklas som domare medan de negativa erfarenheterna var kopplat till kritiken man fick från spelare, ledare, tränare och media. Detta stämmer överens med senare undersökningar som också visar att den vanligaste orsaken till att vilja sluta som domare var att man hade tröttnat på all kritik man fick utstå som domare (Andersson, 1983). Den största anledningen till att trots allt fortsätta med dömandet var kärleken till sporten, snarare än viljan att uppnå makt och prestige (Andersson, 1983; Wolfson & Neave, 2007).

Mycket av den forskning som har gjorts på domare kring stress, copingstrategier och motivation har varit kvantitativ. Det saknas kvalitativ forskning kring detta som ämnar att gå mer på djupet för att ge ett bredare perspektiv på ämnet. Huvudsyftet med denna studie blev därför att undersöka hur domare upplever och hanterar kritik och var ifrån kritiken kommer. Även vad som motiverade dem att börja och vad som motiverar dem att fortsätta döma var intressant att undersöka. Det sekundära syftet med undersökningen var att undersöka om det förelåg någon skillnad mellan hur domare som dömde på lägre respektive högre nivå upplevde de olika teman som undersökningen innefattar.

## *Frågeställningar*

- Hur upplever fotbollsdomare kritiken de mottar?
- Hur hanterar fotbollsdomare kritiken de mottar?
- Vad motiverar fotbollsdomare?

# Metod

## *Deltagare*

Deltagarna var åtta manliga fotbollsdomare i åldrarna 22-47 år. Dessa valdes ut med hjälp av tillgänglighetsprincipen. Dock fanns ett specifikt kriterium. Fyra stycken skulle döma på lägre nivå, det vill säga som högst division tre och de andra fyra skulle döma eller ha dömt på högre nivå och vara eller ha varit FIFA - licensierade domare, det vill säga döma Allsvenskan och Superettan i Sverige men även att kunna få döma internationella matcher och mästerskapsmatcher. Detta för att kunna jämföra de båda grupperna. Det skilde sig i åldrarna mellan de båda grupperna. De som dömde på lägre nivå var i åldrarna 22, 23, 24 och 29 år medan de som dömde eller hade dömt på högre nivå var i åldrarna 35, 36, 39 och 47 år. Ingen ersättning utgick till deltagarna för att de ställde upp men i samband med vissa intervjuer, där det fanns möjlighet, fick deltagarna en kaffe, fika eller lunch betald av undersökaren.

## *Design och material*

Till denna undersökning valdes, utifrån frågeställningarna, en semistrukturerad intervju som datainsamlingsmetod. Då frågeställningarna utgår ifrån att få fram information av deltagarna som går på djupet och som svarar på frågan varför i många fall så valdes denna insamlingsmetod. Intervjuguiden utarbetades av undersökaren utifrån frågeställningarna och var uppdelad i bakgrundsfrågor och tre huvudområden. De tre huvudområdena utgick utifrån de tre frågeställningarna, med 5-6 frågor inom varje område. Bakgrundsfrågorna handlade bland annat om vilken ålder och deltagarnas domarkarriärer. Ena området behandlade upplevelsen av kritik med frågor som: *Hur känns det att motta kritik? Hur känns det efter en match där du mottagit mycket kritik? Hur upplever du att kritiken påverkat dig som person?* Andra området handlade om hanteringen av kritik och innehöll frågor som: *Hur hanterar du kritik under match? Hur hanterar du kritik efter match? Beskriv en match där du gjort ett stort misstag, hur hanterade du det?* Det tredje och sista området behandlade motivation med frågor som: *Beskriv vad som fick dig att börja döma? Hur har din motivation sett ut under din karriär? Beskriv en match där du njuter av att döma? Vad är en bra match att döma?* Följdfrågor ställdes vid tillfälle då undersökaren upplevde att det behövdes för att få vidare information. Intervjuguiden testades även under en pilotundersökning med två stycken handbollsdomare.

## *Procedur*

För att hitta de deltagare som behövdes till undersökningen togs först en kontakt med både Svenska Fotbollsförbundet och Södermanlands Fotbollsförbund. Därifrån gavs kontaktinformation till domaransvariga inom varje förbund. Till dessa skickades sedan ett mail innehållande information om studien, dess syfte och de etiska principer som studien

följde (Vetenskapsrådet, 2002). Efter godkännande av båda förbunden genomfördes en konsultation för att få fram de deltagare som passade bäst in i kriterierna och som undersökaren hade möjlighet att ta sig till. Detta gav namn och kontaktuppgifter vilken ledde till att kontakt togs med dessa omgående. I kontakten med dessa förklarades även här studiens syfte och de forskningsetiska principerna. Det förklarades också för deltagarna att intervjuerna skulle bandas och användas i databearbetningen. Efter godkännande av deltagarna bestämdes sedan tid och plats för intervjuerna. Intervjuerna skedde på platser som deltagarna själva föreslog i samråd med undersökaren. Detta för att få deltagarna att känna sig säkra och trygga under intervjuerna och på så vis förhoppningsvis öka kvalitén i datamaterialet. De flesta intervjuerna genomfördes på allmänna platser som caféer, lunchrestauranger eller på stadens högskola. Intervjuerna tog ungefär 60 min att genomföra.

### *Databearbetning*

Till denna undersökning användes kvalitativ innehållsanalys som databearbetningsmetod. Denna typ av metod är väldigt vanlig att använda i induktiva sammanhang när tidigare forskning och teorier inte är så utvidgade, dock ska den inte förväxlas med grundad teori eller fenomenologi som går vidare än innehållsanalysen och som utvecklar teorier samt försöker ge insikt i de levda upplevelserna (Hsieh & Shannon, 2005). Först transkriberades varje intervju sedan lästes intervjuerna igenom flera gånger för att uppnå förståelse. Därefter kondenserades meningsenheter för att sedan abstraheras till koder. Koderna sorterades sedan in i underkategorier och kategorier baserat på jämförelser mellan deras likheter och olikheter. Till sist skapades ett tema som ett uttryck för den latenta kontentan av texten. Inom denna metod används mycket tolkning av undersökaren. En utmaning med denna metod då det just är en tolkning gjord av undersökaren är att se till att undvika att missförstå hela kontexten och på så sätt göra misstolkningar inom underkategorier och kategorierna (Hsieh & Shannon, 2005). Därför gick också undersökaren hela tiden tillbaka till originaltexten när tolkningar hade gjorts för att undvika att göra misstolkningar.

## Resultat

Resultatet kommer att presenteras i samma ordning som frågeställningarna i löpande text och med hjälp av tabeller.

### *Frågeområde 1: Upplevelse av kritik*

Domarna i undersökningen upplevde att kritiken de fick kom ifrån många olika håll. Kritiken de möter är både positiv och negativ. Den positiva kritiken kommer oftast ifrån domareobservatörer men även ifrån spelare och ledare. Den negativa kritiken kommer från spelare, ledare observatörer och media. Domare som dömde på högre nivå upplevde kritiken från media som jobbigare än de som dömer på lägre nivå. På frågan hur domarna upplevde kritik var ett genomgående svar att viss kritik kan man ta. Den spontana kritiken är något som alla domare i undersökningen tyckte var något som tillhörde spelet. En deltagare beskrev det med att säga ”Spontan kritik det får man räkna med när man dömer på något sätt, det ingår i jobbet när man tar det tycker jag” Hur kritiken man fick under eller efter match upplevdes eller kändes presenteras i Tabell 1.
Tabell 1

*Temat upplevelse av kritik*

| Kod | Underkategori | Tema |
|---|---|---|
| Träffad rätt i hjärtat | Känna sig träffad | Upplevelse av kritik |
| Mycket kritik gör en osäker | | |
| Jagad hela tiden | Förföljd | |
| Mer utlämnad i lägre serier | Utsatthet | |
| Måste ta tag i det | Prestationskrav | |
| Håller med om kritiken | Känna ångest | |
| Rasism tar hårt | Påhoppad | |

Underkategorierna presenteras i tabellen i ordning utifrån flest antal representerade underkategorier i fallande skala.

Något som var lika för domare på högre nivå var att de upplevde att kritiken var värst under början av karriären. Osaken till detta var att de inte fått tillräckligt med rutin då. Den positiva kritiken upplevde både domare på de lägre och högre nivåerna att den var motiverande och gav dem extra pushning.

## *Frågeområde 2: Hantering av kritik*

Tabell 2
*Temat hantering av kritik*

| Kod | Underkategori | Tema |
|---|---|---|
| Lär sig analysera kritiken | Ta in viss kritik | Hantering av kritik |
| Undvika att läsa viss kritik | | |
| Att slå dövörat till | | |
| Veta vilka man lyssnar på | | |
| Ta åt sig om befogat | Konflikträdsla | |
| Dömer lättare åt ett håll | | |

Underkategorierna presenteras i tabellen i ordning utifrån flest antal representerade underkategorier i fallande skala.

På frågan om domarna hade några mentala förberedelser inför matcher och om det påverkade hur man upplevde och hanterade kritik så var det många som nämnde ordet fokusering. Att de inte hade några speciella rutiner men att tankarna på matchen ökar ju närmare man kommer den. Det framkom även flera gånger att många ville vara på matcharenan en viss tid innan match och värma upp på ett visst sätt för att känna en trygghet inför matchen. En deltagare

beskrev det som att ”Det var en match där linjedomare ville värma upp ryggen lite extra än mina 17 minuter och de tre minuterna var katastrof. Jag kände aldrig mer, det här funkar inte för mig och jag blev bara irriterad inför matchen”. Hur domarna hanterade kritiken under och efter match presenteras i tabell 2.

Det visade sig att både domare från lägre och högre nivå använde sig frekvent av att sortera kritiken de fick och var den kom ifrån. Var det ifrån människor de litade på och hade respekt för upplevde de att de tog åt sig mer av kritiken. Var det inte det slog de den ifrån sig. ”Ibland går ju kritiken in genom ena örat och ut genom andra om det är någon man inte respekterar som säger det” var det en deltagare som uttryckte det.

## *Frågeområde 3: Motivation*

Bland domarna i undersökningen var anledningen till att börja döma ofta på grund av att man ville hålla på med fotboll fortfarande fast man inte spelade själv. Även pengar var en stor motivationsfaktor. Att man som ung tjänade en bra extra slant på att döma på kvällar eller helger. Vad som motiverade domarna att fortsätta döma i nutid presenteras i tabell 3:

Tabell 3
*Temat motivation*

| Kod | Underkategori | Tema |
|---|---|---|
| Kul med viktiga matcher | | |
| Kul att döma högre nivå | Ta ansvar | |
| Avancera i seriesystemet | | |
| Vilja vara bäst | | Motivation |
| Göra felfria matcher | Hög strävan | |
| Älska fotboll | Glädje | |
| Fick träffa en förebild | Inspiration | |

Underkategorierna presenteras i tabellen i ordning utifrån flest antal representerade underkategorier i fallande skala.

Det som gjorde att domarna minskade sin motivation bland de som dömde på lägre nivå var när de kände att de inte kom uppåt i seriesystemet. ”Att missa att gå upp till division 3 var nog de som gjorde att jag mest tappade min motivation” beskrev en deltagare det som. Bland de som dömde på högre nivå var hot mot familj och tredje part en bidragande orsak till minskad motivation. Vad som fick domarna att njuta av att döma var gemensamt på båda nivåerna när de fick döma viktiga matcher och när de kände att matcherna flöt på utan att de behövde blanda sig i spelet så mycket.

# Diskussion

Denna studie undersökte hur domare upplever och hanterar kritik och vad som motiverar dem. Resultaten har många likheter med tidigare forskning men ger även nya insikter och en mer nyanserad bild av området. Kring temat om upplevelse av kritik så visade det sig att domarna upplevde kritiken de fick som stressande, sårande, skrämmande, ångestskapande och kränkande. Tidigare forskning har inriktat sig en del på stressens negativa påverkan på hälsan för domare (Goldsmith & Williams, 1992). Var kritiken kom ifrån för källor går att koppla till tidigare undersökningar som också visar på samma källor till aggressioner så som spelare, ledare och åskådare (Folkesson, Nyberg, Archer, & Norlander, 2002). Det är intressant att domarna skiljer på kritiken de får. Den spontana kritiken anser man vara okej att dela ut. Detta går att koppla till att domare räknade med att bli klandrade av både spelare, ledare och publik (Wolfson och Neave, 2007). Det kan vidare även kopplas till att andra domare använder externa faktorer som förklaringar och copingstrategier vid sina misslyckanden (Wolfson & Neave, 2007). Det kan vara så att domare ser kritik som ett slags misslyckande. Att domare i den här undersökningen använder sig av undvikande beteende på grund av rädsla för konflikter stödjer de tankarna.

I det andra temat, hantering av kritik, så framkommer det att domare bara tar in viss kritik och är konflikträdda när det kommer till kritik. Att bara ta in kritik ifrån de källor man tycker är värda att ta in kritik ifrån kan kanske kopplas till de tidigare undersökningar som kommit fram till att domare ofta skyller på andra människors inkompetens snarare än interna faktorer vid misslyckanden. Återigen kan tankarna om att domare ser kritik som ett slags misslyckande passa väl in. Intressant från detta tema är också att domarna i denna undersökning inte använde sig av mentala förberedelser mer än att ett naturligt fokus infann sig ju närmare matchstart de kom. Domarna upplevde när de mottog kritik många olika känslor. Många utav dessa kan kanske ha en koppling till begreppet stress som har visat sig ha en koppligt till utbrändhet (Taylor, Daniel, Lieth och Burke, 1990) och här är kanske ett område för domare och domarförbunden att jobba med för att kunna minska risken för och förebygga utbrändhet bland domare samt förbättra arbetssituationen för dem.

När det gäller det tredje temat motivation stämmer resultaten väl överens med tidigare forskning kring vad som motiverade domare att börja döma och även vad som motiverade dem att fortsätta döma (Isberg, 1978). Dock stämde inte fynden om det som fick domare att tappa motivation in med tidigare forskning då det för domarna i denna undersökning mer handlade om när de kände att de inte avancerade längre i seriesystemet snarare än negativa upplevelser av kritik (Andersson, 1983).

## *Metoddiskussion*

I de genomförda intervjuerna upplevde undersökaren en viss skillnad i respondenternas vilja att prata om känsliga frågor. Framförallt var frågorna om upplevelsen av kritiken svåra att komma åt vad undersökaren strävade efter. Att prata om sina upplevelser när man mottog kritik gled ofta istället in på hanteringen av kritik i deltagarnas svar. Även om intervjuaren försökte ställa följdfrågor med betoning på just upplevelsen verkar det vara ett känsligt ämne för många deltagare. Intervjuerna skedde på platser som deltagarna valt och undersökaren försökte alltid innan intervjuerna startade att få deltagarna att känna sig avslappnade genom att ställa frågor av det enklare slaget. Trots detta upplevde undersökaren inte att han kom åt det han ville i vissa frågor. När det gäller deltagarna i undersökningen så fyllde de väl de kriterier som sattes upp innan. Detta är något som stärker möjligheterna att få de data som man var ute efter och på så vis stärks validiteten i undersökningen. Detta gör även att

generaliseringen av resultatet till populationen domare på lägre och högre nivå är rimlig att göra. Eftersom undersökaren är instrumentet i undersökningar av kvalitativ karaktär är undersökarens erfarenhet viktig i tolkningsprocessen av de data som samlas in. Tolkningarna har hållit sig nära den ursprungliga abstraktionsnivån då undersökningen ämnar ge mer deskriptiva svar på frågeställningarna

Att domare upplevde kritiken som utsättande, förföljande, ångestfull, gav dem prestationskrav samt att de kände sig träffade påhoppade är resultat som ger en mer nyanserad bild av hur domare upplever kritiken de mottar. Även att de tar in viss kritik och undviker konflikter är något som tidigare inte framkommit. Bristen på mentala förberedelser inför match är något som ger en mer nyanserad bild av hur domare hanterar kritik. Vad som får domare på lägre nivå att tappa motivation till att döma, nämligen att bristen på framsteg, är också något som tidigare inte rapporterats om.

För vidare forskning är fortsatt kvalitativa metoder att rekommendera då mycket av den forskning som gjorts fram till idag är kvantitativ. Då området är relativt outforskat är det viktigt att kunna få en mer nyanserad bild av det. Även longitudinella studier vore intressanta för att upptäcka kausala samband.

## *Referenser*


Andersson, B. (1983). Hur orkar dom? En studie av fotbollsdomare i Göteborg. Idrottspedagogisk rapport. Pedagogiska institutionen, Göteborgs universitet.

Burke, K-L., Joyner, B., Pim, A., & Czech. (2000). An exploratory investigation of the perceptions of anxiety among basketball officials before, during, and after the contest. *Journal of Sport Behavior, 23,* 11-19.

Catterall, C., Reilly, T., Atkinson, G., & Goldwells, A. (1993). Analysis of the work rates and heart rates of association football referees. *British Journal of Sports Medicine, 27,* 193-196.

Conti, D. J., & McClintock, S. L. (1983). Heart rate response of a head referee during a fotboll game. *The Physican and Sports Medicine, 11,* 108-114.

Folkesson, P., Nyberg, C., Archer, T., & Norlander, T. (2002). Effects of age, experience, and life orientation on outcome of coping strategy. *Aggressive Behavior, 28*. 317-327.

Gencay, S. (2009). Magnitude of psychological stress reported by soccer referees. *Social Behavior and Personality, 37,* 865-868.

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

Hsieh, F. H., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research, 15,* 1277-1288.

Isberg, L. (1978). *Arbetsuppgifter, krav och utbildning: En studie rörande domarproblematiken inom lagspelet fotboll*. Uppsala: Almqvist & Wiksell International.

Lau, R. R., & Russell, D. (1980). Attributions in the sports pages: a field test of some current hypotheses about attribution research. *Journal of Personality and Social Psychology, 39,* 29-38.

McAuley, E., & Duncan, T. E. (1989). Causal attributions and affective reactions to disconfirming outcomes in motor performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 11,* 187-200.

Rainey, D. W. (1994). Magnitude of stress experienced by baseball and softball umpires. *Perceptual and Motor Skills, 79,* 255-258.

Rainey, D. W., & Winterich, D. (1995). Magnitude of stress reported by basketball referees. *Perceptual and Motor Skills, 81,* 1241-1242.

Rainey, D. W., & Hardy, L. (1997). Rating of stress by rugby referees. *Perceptual and Motor Skills, 84*, 728-730.

Stewart, M. J., & Ellery, P. J. (1996). Amount of psychological stress reported by high school volleyball officials. *Perceptual and Motor Skills, 83*, 337-338.

Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 103*,193-210.

Taylor, A. H., Daniel, J. V., Lieth, L., & Burke, R.., J. (1990). Perceived stress, psychological burnout and paths to turnover intentions among sport officials. *Journal of Applied Sport Psychology, 2*, 84-97.

Wolfson, S. Neave, N. (2007). Coping under pressure: cognitive strategies for maintaining confidence among soccer referees. *Journal of Sport Behavior, 30 (2)*, 232-247.