



HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK  
REYKJAVÍK UNIVERSITY

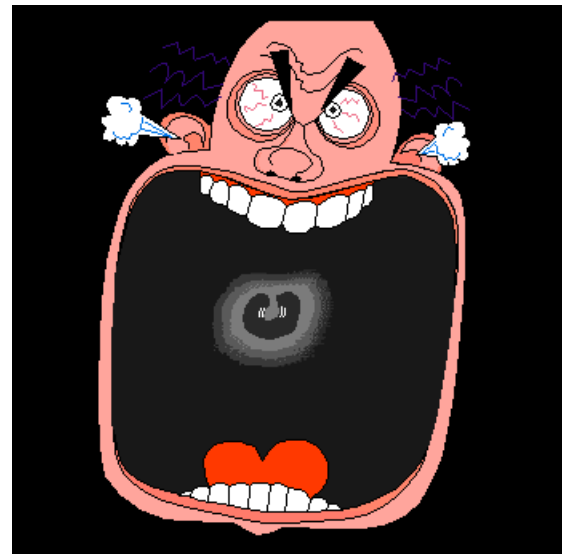


# Markmiðssetning og tilfinningastjórnun

Hafrún Kristjánsdóttir, sálfræðingur  
Rúnar Helgi Andrason, Psy.D.

# Efni dagsins

- Markmiðssetning
- Spenna og tilfinningastjórnun





# Án markmiða

- Ef þú veist ekki hvert þú ert að fara er mikil hættu á því að þú lendir einhversstaðar annarsstaðar





# Afhverju hefur markmiðssetning áhrif?

- Athygli beint að því sem skiptir máli.
  - Sá sem setur sér markmið beinir athyglinni að því eða þeirri hegðun sem skiptir máli til þess að ná árangri.
- Meira lagt á sig.
  - Sá sem setur markmið leggur meira á sig og er staðfastari í að ná árangri en sá sem setur engin markmið.
- Þrautsegja
  - Markmið ýta undir þrautsegju.

# Afhverju hefur markmiðssetning áhrif?

- Vandamálalausn.
  - Markmiðsetning hjálpar til við að brjóta vandamál niður og þannig auðveldar markmiðsetning lausn vandamála.
- Sjálfskraust
  - Ef einstaklingur nær vel skilgreindum markmiðum hefur það jákvæð áhrif á sjálfskraust sem hefur svo aftur áhrif á frammistöðu.





# Mikilvæg atriði

- Markmiðin þurfa að fela í sér breytingar hjá manni sjálfum en ekki öðrum
- Þurfa að vera raunsæ
- Viðkomandi þarf að geta haft stjórn á því sem þarf til að ná markmiðum
- Markmið geta tekið breytingum og þau þurfa að vera í sífelldri endurskoðun
- **Lykilatriði er að nota pennann!**



# Þrjár tegundir markmiða

- Niðurstöðumarkmið
- Frammistöðumarkmið
- Ferilsmarkmið



# Niðurstöðumarkmið

- Fókus á niðurstöðu – t.d. Að verða UEFA dómari
- Slík markmið eru ekki eingöngu háð frammistöðu þess sem setur markmiðið heldur einnig ýmsum öðrum þáttum s.s. frammistöðu meðómara, leikmanna, skoðun matsmanna o.s.fv.
- Vandamál við niðurstöðumarkmið er að í þeim felst engin leiðbeining um hegðun
- Geta aukið hvatningu í einhvern tíma en leiða einnig oft til kvíða.
- Niðurstöðumarkmið eru ágæt en aðaláhersla á ekki að vera á slík markmið.





# Frammistöðumarkmið

- Frammistöðumarkmið eru þess eðlis að þau eru ekki háð öðrum en þeim sem setur sér þau.
- Dæmi um frammistöðumarkmið er að bæta staðsetningar, bæta styrk og snerpu, bæta einbeitingu.
- Miða að því að bæta ákveðna frammistöðu
- Ef frammistöðumarkmið nást aukast líkur á að niðurstöðumarkmið náist.



# Frammistöðumarkmið

Íþróttamenn sem setja sér frammistöðumarkmið (í stað niðurstöðumarkmiða) eru minna kvíðnir, hafa meira sjálfstraust og fá meiri ánægju út úr íþróttinni en þeir sem fókusera á niðurstöðumarkmið.



# Ferilsmarkmið

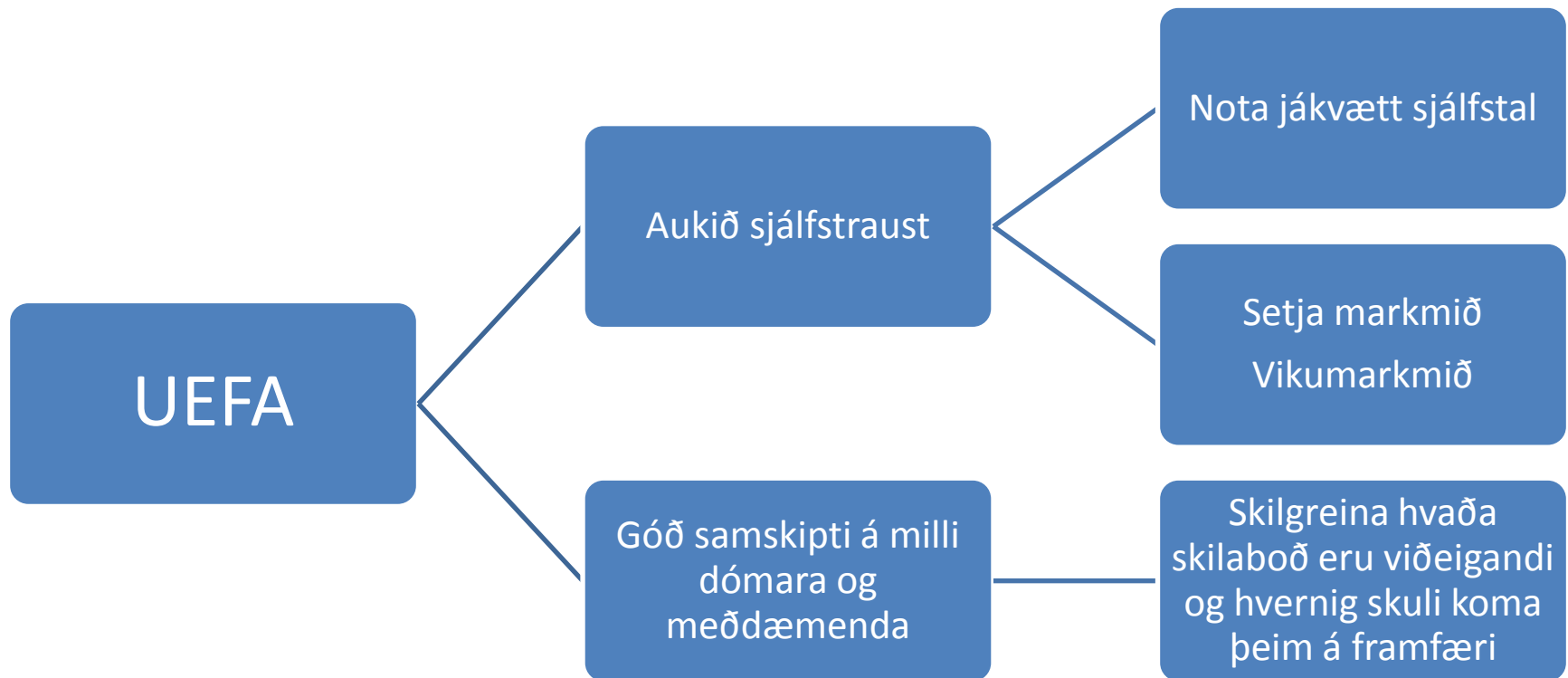
- Snúast um að bæta ákveðna tækni, færni eða aðferð
- Innihalda yfirleitt ákveðna tegund af einföldu atferli.
- Hjálpar íþróttamönnum að bera að kennsl á það sem þeir þurfa að hugsa um og einbeita sér í leik ef þeir ætla að eiga möguleika að ná frammistöðumarkmiðum



# Hvað á að nota?

- Best er að nota allar tegundir af þessum markmiðum
- Miklvægt er að tímasetja hvert og eitt þeirra
  - Langtímamarkmið
  - Miðlungslöng markmið
  - Skammtímamarkmið

# Dæmi um markmiðssetningu







HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK  
REYKJAVÍK UNIVERSITY



# Spenna og tilfinningastjórnun



# Knattspyrna: Leikur tilfinninga!





# Spenna og tilfinningastjórnun

- Ef litið er á spennu eða kvíða sem eflandi leiðir það til betri frammistöðu.
- Upplifuð stjórnun á aðstæðum hefur mikil áhrif á túlkun.
- Hægt er að kenna ýmsar hugrænar aðferðir til að nýta spennu og kvíða á jákvæðan hátt.



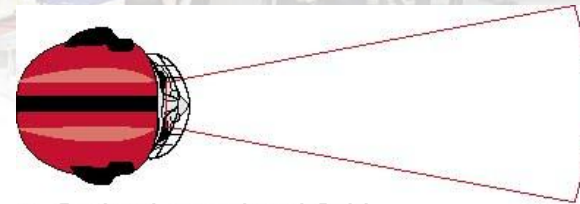
# Af hverju spennustig hefur áhrif á frammistöðu

- Aukin vöðvaspenna, þreyta og erfiðleikar með samhæfingu
- Breytingar á athygli, einbeitingu og því hvert sjónin leitar:
  - Þrengra athyglisvið (sjá mynd næstu glæru)
  - Tekur eftir óviðeigandi áreitum
  - Áhyggjur yfir frammistöðu og óæskilegar hugsanir
  - Tekið er öðruvísi eftir sjónáreitum og unnið öðruvísi úr þeim þegar íþróttamenn eru kvíðnir

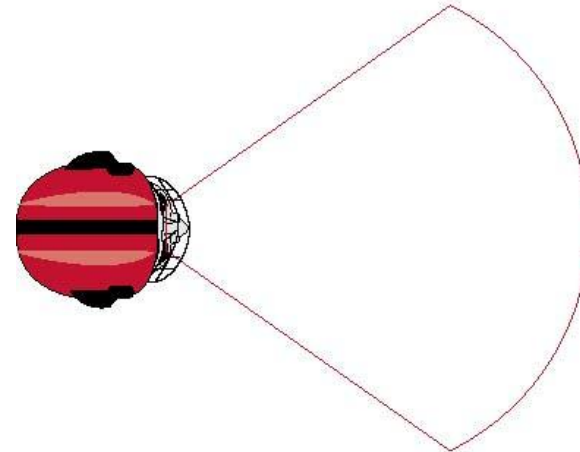




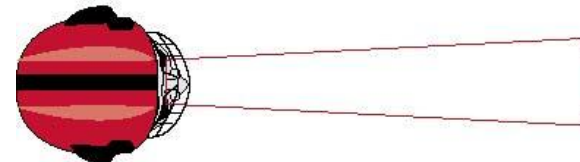
## Attentional narrowing



a. Optimal attentional field —  
moderate (optimal) arousal



b. Attentional field too broad —  
low arousal

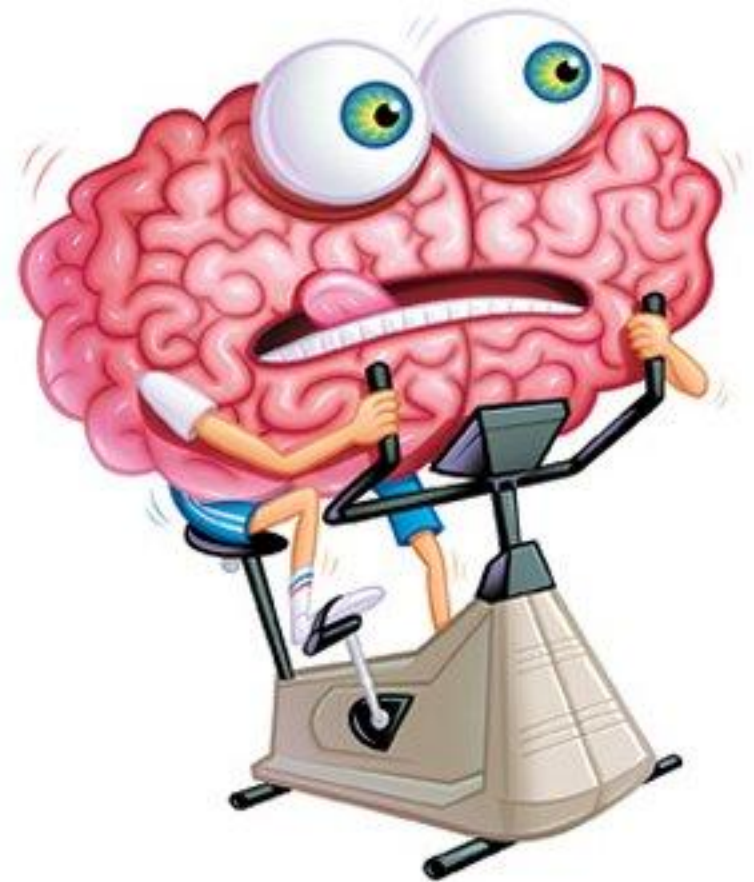


c. Attentional field too narrow —  
high arousal



# Kvíði birtist á fernan hátt

- Í hugsunum (cognitive)
  - Tilfinningum (emotional)
  - Líkama (somatic)
  - Hegðun (behavioral)
- Hvað af þessum fjórum þáttum ætli sé í raun hægt að breyta?



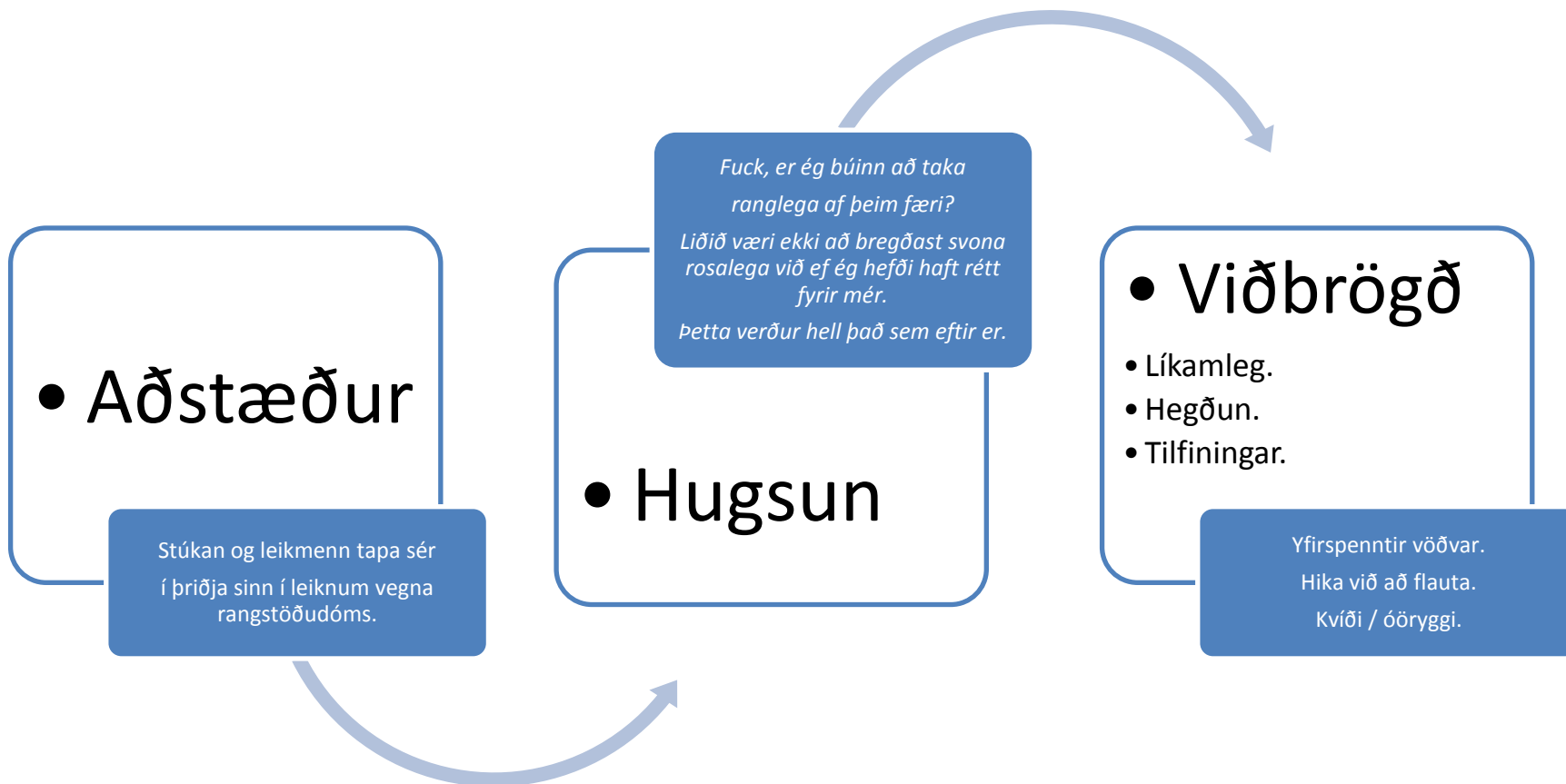


# Til umhugsunar!

- Er hægt að gera þig reiðan án þíns samþykkis?



Það eru ekki aðstæðurnar sem valda tilfinningum...það er hvernig við túlkum þær!



# Það eru ekki aðstæðurnar sem valda tilfinningum...það er hvernig við túlkum þær!







# Og hvað?

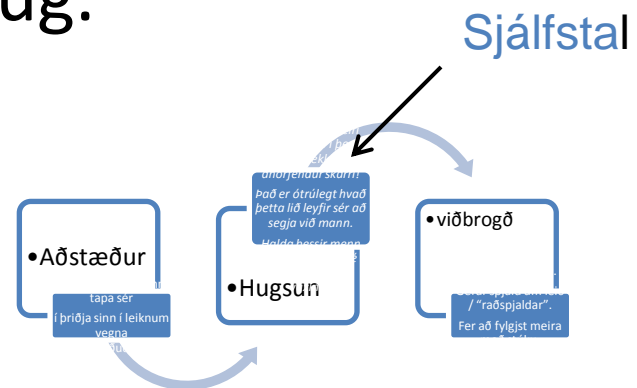
- Hvernig getum við nýtt þessa vitneskju?
- Ótal margt hægt að gera.
- **Þrjár leiðir:**
  1. Stýra túlkun – stýra hugsunum með sjálfstali
  2. Kerfisbundin vöðvaslökun
  3. Öndunaræfingar





# Sjálfstal

- Í hvert skipti sem við hugsum eitthvað erum við í raun að stunda sjálfstal
- Viðeigandi sjálfstal hjálpar okkur við að einbeita okkur að því sem er að gerast hér og nú og koma í veg fyrir að hugurinn fari á flug.





# Tegundir sjálfstals

- Jákvætt (pepp)
  - Notað til að auka orku, áreynslu og viðhorf til hlutanna, sbr. “ég get þetta”, “þetta er auðvelt”
- Neikvætt (niðurrífandi)
  - Hindrar árangur, sbr. “þetta var fáránlegur dómur hjá mér”, “Djö... sökka ég í dag”.
- Leiðbeinandi (Instructional)
  - Áhersla á ákveðna tækni eða framkvæmd til að bæta árangur, sbr.: “Einbeita sér að boltanum”, “vera rétt staðsettur”



# Að breyta neikvæðum hugsunum





# Fyrsta þrep

- Að átta sig á því að maður hugsar og hvað maður hugsar
- Að þekkja sjálfan sig
  - Átta sig á aðstæðum/atvikum sem kalla fram “neikvæðar tilfinningar”
- Fyrir hverja neikvæða hugsun koma upp með tvær jákvæðar (sjá dæmi á næstu glæru)
- Í hvert sinn sem tekur eftir neikvæðum hugsunum, breyta þeim í uppbyggilegar hugsanir





# Dæmi

| <b>Neikvæðar hugsanir</b>                                  | <b>Jákvæðar hugsanir</b>  |
|--|---|
| “Ég mun aldrei geta gert þetta”                            | “Ég ætla að gera mitt besta og treysta á eigin getu”                        |
| “Ég mun aldrei ná þessu markmiði mínu”                     | “Ég einbeiti mér bara að því sem ég er að gera nú og þannig næ ég árangri”  |
| “Ég tek þetta bara létt í dag og tek meira á því á morgun” | “Ef ég tek vel á því núna, bæti ég mig og stend betur á æfingunni á morgun” |





# Annað þrep

- Þegar þú ert að dæma skaltu nota orð sem hvetja þig áfram, eru í núinu.
- Algengt að fólk segi með sér “ég get ekki” sem þarf að breyta í “Ég veit að ég get þetta”, “ég hef gert þetta áður”, “ég mun geta þetta”
- Einnig hægt að nota jákvæðu hugsanirnar sem hefur sett þér
- Vilt að hugsanir þínar séu í samræmi við markmið þín



# Þriðja þrep

- Gagnlegt að halda dagbók
- Skrá hugsanir fyrir leik, meðan á leik stóð og eftir leik
- Síðan hægt að vinna með þær hugsanir sem koma fram
- Skrá bæði jákvæðar og neikvæðar hugsanir – það eitt og sér að skrá niður neikvæðar hugsanir er gagnlegt



# Notagildi sjálfstals

- Bætir einbeitingu
- Sjálfshvatning
- Stjórnar spennustigi
- Andlegur undirbúningur
- Hætta við slæmar venjur
- Læra nýja tækni
- Viðhalda árangri



# Að lokum

- Vangaveltur
- Spurningar

