# ΚΙΝΗΤΡΑ & ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ**, PhD

Συστημικός Ψυχολόγος

konstanc@phyed.duth.gr

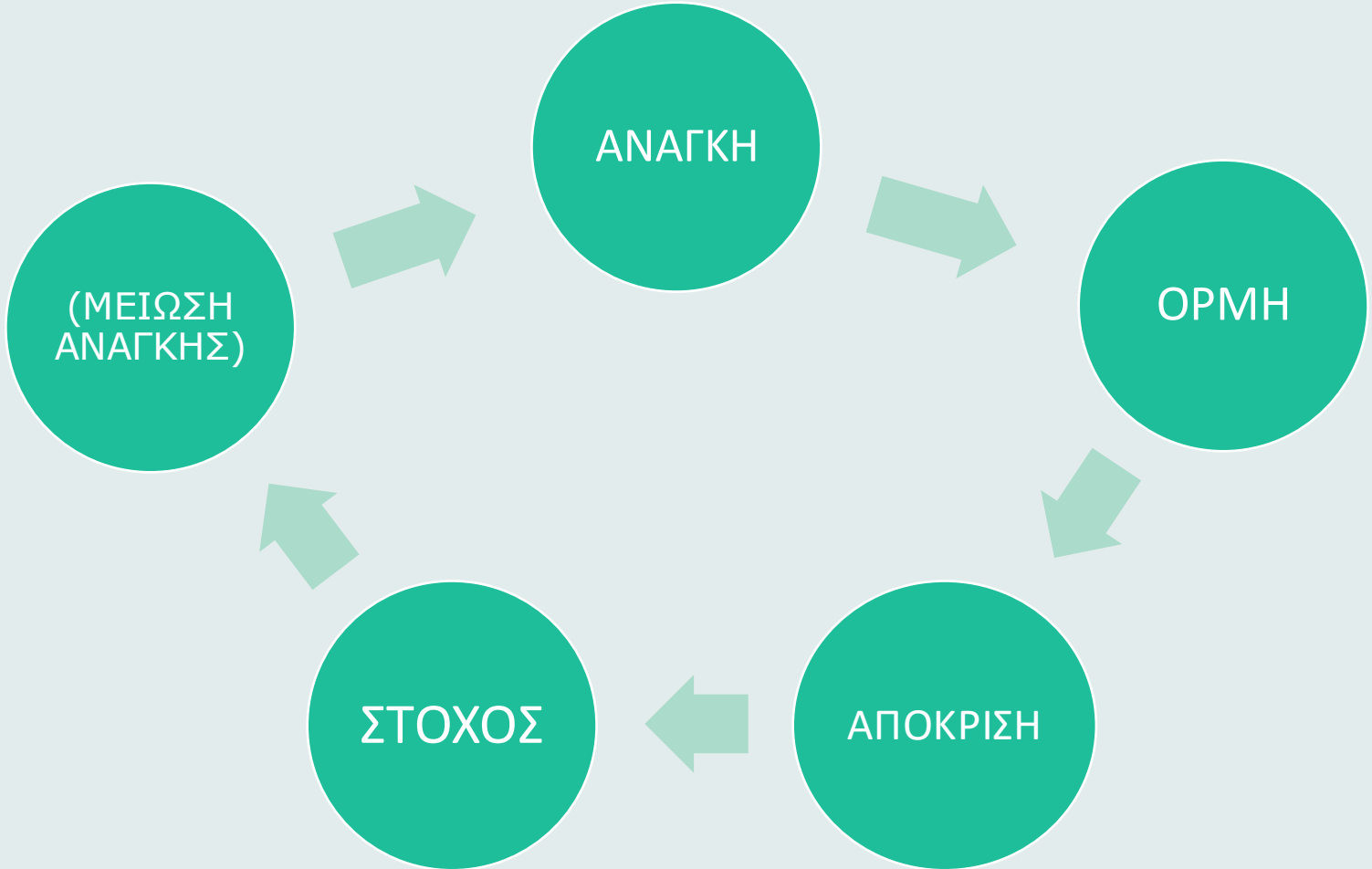
# Κίνητρα

***Τι είναι τα κίνητρα;***

Ο τρόπος με τον οποίο οι πράξεις μας προκαλούνται, διατηρούνται και καθοδηγούνται.

❗Είναι η δυναμική της συμπεριφοράς❗

# Ένα μοντέλο κινήτρων



# Ένα μοντέλο κινήτρων

**Ανάγκη:** εσωτερική έλλειψη που μπορεί να τροφοδοτήσει τη συμπεριφορά.

**Ορμή:** κατάσταση σωματικής έντασης, πχ πείνα, η οποία προκύπτει από μία ανικανοποίητη ανάγκη.

**Απόκριση:** οποιαδήποτε ενέργεια, αδενική δραστηριότητα ή άλλη αναγνωρίσιμη συμπεριφορά.

**Στόχος:** Ο σκοπός ή η επιδίωξη της παρακινούμενης συμπεριφοράς.

# κινήτρων

## 3 από τα συστήματα ταξινόμησης:

1. Προέρχεται από τη **θεωρία του Αυτοκαθορισμού**
2. Μοντέλο που δημιουργήθηκε από τον **Maslow**
3. **Τριπλή ταξινόμηση κινήτρων** (συνύπαρξη των 2 προηγούμενων)

# Θεωρία Αυτοκαθορισμού

- Επισημαίνει την ελευθερία της επιλογής
- Ταξινομεί τα κίνητρα ανάλογα με το αν κάνουμε κάτι επειδή μας προκαλεί εγγενώς ευχαρίστηση ή επειδή υπάρχουν εξωτερικές δυνάμεις που μας αναγκάζουν να δράσουμε

# Θεωρία Αυτοκαθορισμού

**Όλοι μας παρακινούμαστε από 3 <u>έμφυτα</u> κίνητρα:**

**Την ικανότητα:** η επιθυμία μας να μάθουμε άριστα το περιβάλλον μας

**Την αυτονομία:** η επιθυμία μας να ελέγχουμε τη ζωή μας

**Το σχετίζεστε:** η επιθυμία μας να σχετιζόμαστε με τους άλλους

# Θεωρία Αυτοκαθορισμού

**Ενδογενή κίνητρα:** συμβαίνουν όταν **δρούμε βάσει των εσωτερικών ανταμοιβών**, χωρίς εμφανείς εξωτερικές ανταμοιβές.

Απλώς απολαμβάνουμε μία δραστηριότητα ή την βλέπουμε ως μία ευκαιρία να εξερευνήσουμε, να μάθουμε και να πραγματοποιήσουμε τις δυνατότητές μας.

# Θεωρία Αυτοκαθορισμού

**Εξωγενή κίνητρα: προέρχονται από παράγοντες εκτός του ατόμου**, όπως η αμοιβή, οι βαθμοί, η επιβράβευση, οι υποχρεώσεις και η αποδοχή.

❗Οι περισσότερες από τις δραστηριότητες που θεωρούμε «εργασία» επιβραβεύονται εξωγενώς❗

# Ιεράρχηση αναγκών κατά Maslow



# Τριπλή ταξινόμηση κινήτρων

- Βιολογικές ανάγκες
- Κίνητρα ερεθισμάτων
- Επίκτητα κίνητρα

# Τριπλή ταξινόμηση κινήτρων

**Βιολογικές ανάγκες:** βασίζεται στις **έμφυτες ανάγκες που πρέπει να ικανοποιηθούν** για να επιβιώσουμε.

Τα σημαντικότερα είναι η πείνα, η δίψα, η αποφυγή του πόνου και οι ανάγκες για αέρα, ύπνο, τουαλέτα και ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος (ομοιόσταση).

# Τριπλή ταξινόμηση κινήτρων

**Κίνητρα ερεθισμάτων:** εκφράζουν τις **ανάγκες μας για διέγερση και ενημέρωση**. Πχ η δραστηριότητα, η περιέργεια, η εξερεύνηση, ο χειρισμός και η σωματική επαφή.

Παρότι φαίνεται να είναι έμφυτα, δε χρειάζονται αυστηρά για την επιβίωση.

# Τριπλή ταξινόμηση κινήτρων

**Επίκτητα κίνητρα:** βασίζονται στις **επίκτητες ανάγκες, ορμές και στόχους**. Συχνά είναι κοινωνικής φύσεως και εξηγούν πολλές ανθρώπινες δραστηριότητες, πχ συμμετοχή σε ριάλιτι.

Πολλά από αυτά σχετίζονται με τις επίκτητες ανάγκες για δύναμη, επιτυχία, αποδοχή, κύρος και προστασία.

# Συναίσθημα

***Τι είναι το συναίσθημα;***

Μία συναισθηματική κατάσταση που έχει οργανικά, γνωστικά και συμπεριφορικά στοιχεία.

## Χαρακτηρίζεται από 4 βασικά στοιχεία:

**Εμπειρία:** τα υποκειμενικά συναισθήματα
**Φυσιολογία:** ανθρώπινη φυσιολογία
**Έκφραση:** Εκφράσεις προσώπου, χειρονομίες, τόνος φωνής κτλ
**Νοήσεις:** αποδόσεις εξηγήσεων, τρόπος σκέψης

# Έκφραση

## Ρύθμιση συναισθηματικής έκφρασης:

μεταβολή της έκφρασης έτσι ώστε το συναίσθημα που εκδηλώνουμε να (μην) αντικατοπτρίζει με ακρίβεια το συναίσθημα που βιώνουμε.

*Πόσες φορές το έχετε κάνει; Και για ποιο λόγο;*
*Μπορούν όλοι να το κάνουν;*

# Στρατηγικές ρύθμισης συναισθημάτων (1/2)

**Επιλογή καταστάσεων:** διαχείριση των συναισθημάτων μέσω του ελέγχου των περιστάσεων με τις οποίες βρισκόμαστε αντιμέτωποι.

**Τροποποίηση καταστάσεων:** προσπάθειες με στόχο τη μεταβολή αναπόφευκτων καταστάσεων ώστε να γίνουν πιο ανεκτές.

**Ανακατεύθυνση της προσοχής:** μετατοπίζουμε την προσοχή μας με τρόπο ο οποίος μας επιτρέπει να αποφεύγουμε αρνητικά συναισθήματα και αυξάνει την πιθανότητα των θετικών.

# Στρατηγικές ρύθμισης συναισθημάτων (2/2)

**Γνωστική αποτίμηση εκ νέου:** ορισμένες φορές μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που ερμηνεύουμε γεγονότα τα οποία συμβαίνουν γύρω μας.

**Τροποποίηση αντιδράσεων:** έχει να κάνει με τον έλεγχο των εξωτερικών ενδείξεων των συναισθημάτων μας.

# Αποκτώντας περισσότερη αισιοδοξία...

*Το σημαντικό δεν είναι τόσο το αν βιώσαμε ένα αρνητικό ή ένα θετικό γεγονός, αλλά το πως ερμηνεύουμε αυτές τις εμπειρίες!*

**Η εξήγηση έχει 3 βασικά στοιχεία:**

**Διεισδυτικότητα:** έχει να κάνει με το βαθμό στον οποίο πιστεύουμε ότι το γεγονός θα επηρεάσει άλλες πτυχές της ζωής μας.

**Μονιμότητα:** έχει να κάνει με το πόσο πολύ περιμένουμε να διαρκέσουν οι συνθήκες αυτές.

**Προσωπικός χαρακτήρας:** έχει να κάνει με το βαθμό στον οποίο νομίζουμε ότι το γεγονός οφείλεται σε κάτι προσωπικό για εμάς, σε αντίθεση με κάτι που σχετίζεται με την κατάσταση.

# Αποκτώντας περισσότερη αισιοδοξία...

Επομένως στο επόμενο γεγονός που θα σας συμβεί και θα σας βάλει σε σκέψεις, αναρωτηθείτε για αυτό που σκέφτεστε:

Είναι πιθανόν να είναι...

⁉ *Βραχυπρόθεσμα ή μακροπρόθεσμα* ⁉

⁉ *Περιορισμένες ή εκτεταμένες επιδράσεις* ⁉

⁉ *Είναι το αποτέλεσμα σταθερών γνωρισμάτων προσωπικότητας ή προσωρινών καταστάσεων* ⁉

# Σας ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας!