

ΚΙΝΗΤΡΑ & ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, PhD

Συστημικός Ψυχολόγος

konstanc@phyed.duth.gr



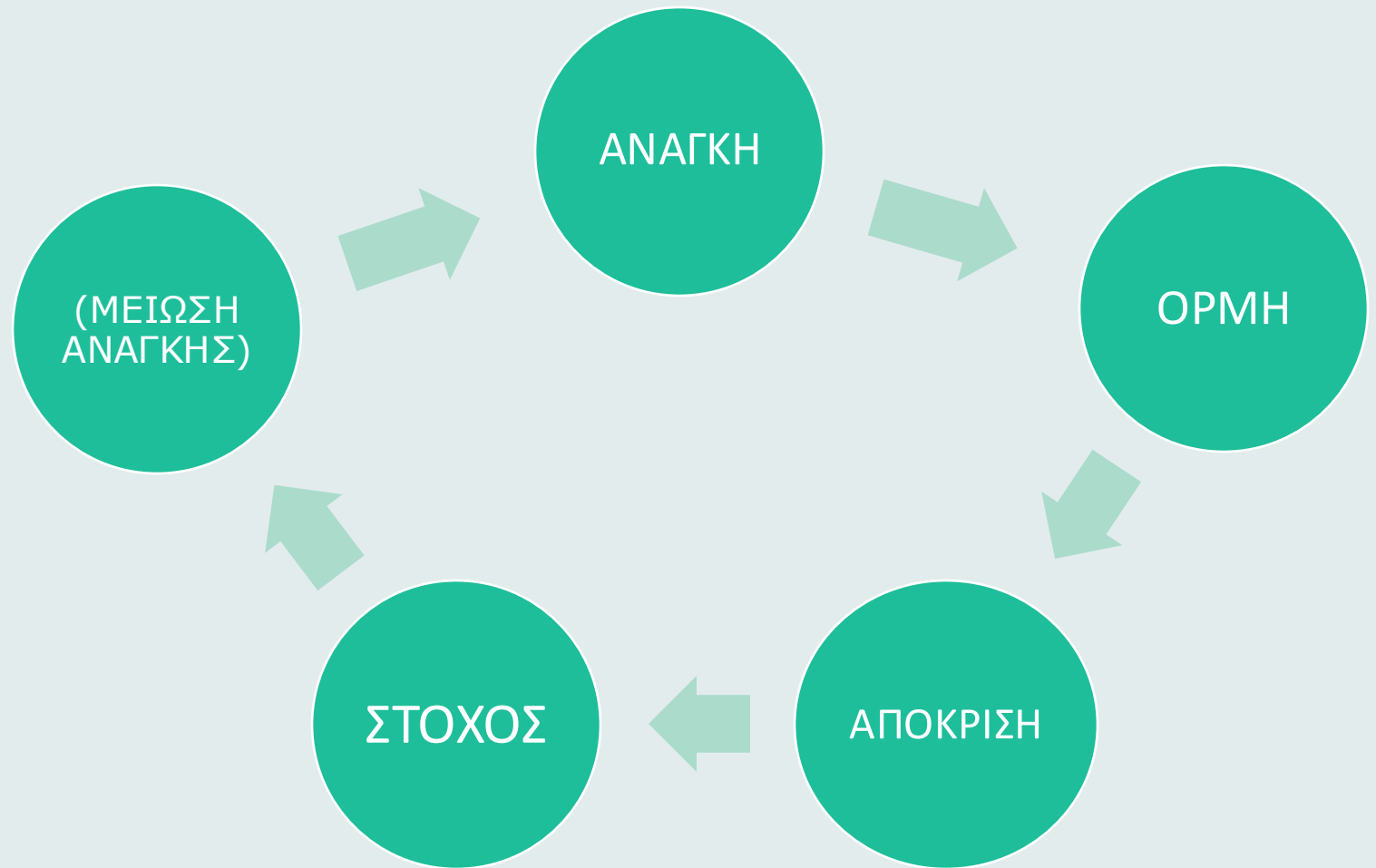
Κίνητρα

Τι είναι τα κίνητρα;

Είναι η δυναμική της
συμπεριφοράς:

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

Ένα μοντέλο κινήτρων





Ένα μοντέλο κινήτρων

Ανάγκη: εσωτερική έλλειψη που μπορεί να τροφοδοτήσει τη συμπεριφορά.

Ορμή: κατάσταση σωματικής έντασης, πχ πείνα ή δίψα, 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.



ταξινόμηση κινήτρων

3 από τα συστήματα ταξινόμησης:

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



Θεωρία Αυτοκαθορισμού

Παρακινούμαστε όλοι από
3 έμφυτα 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

- ✓ 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

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.



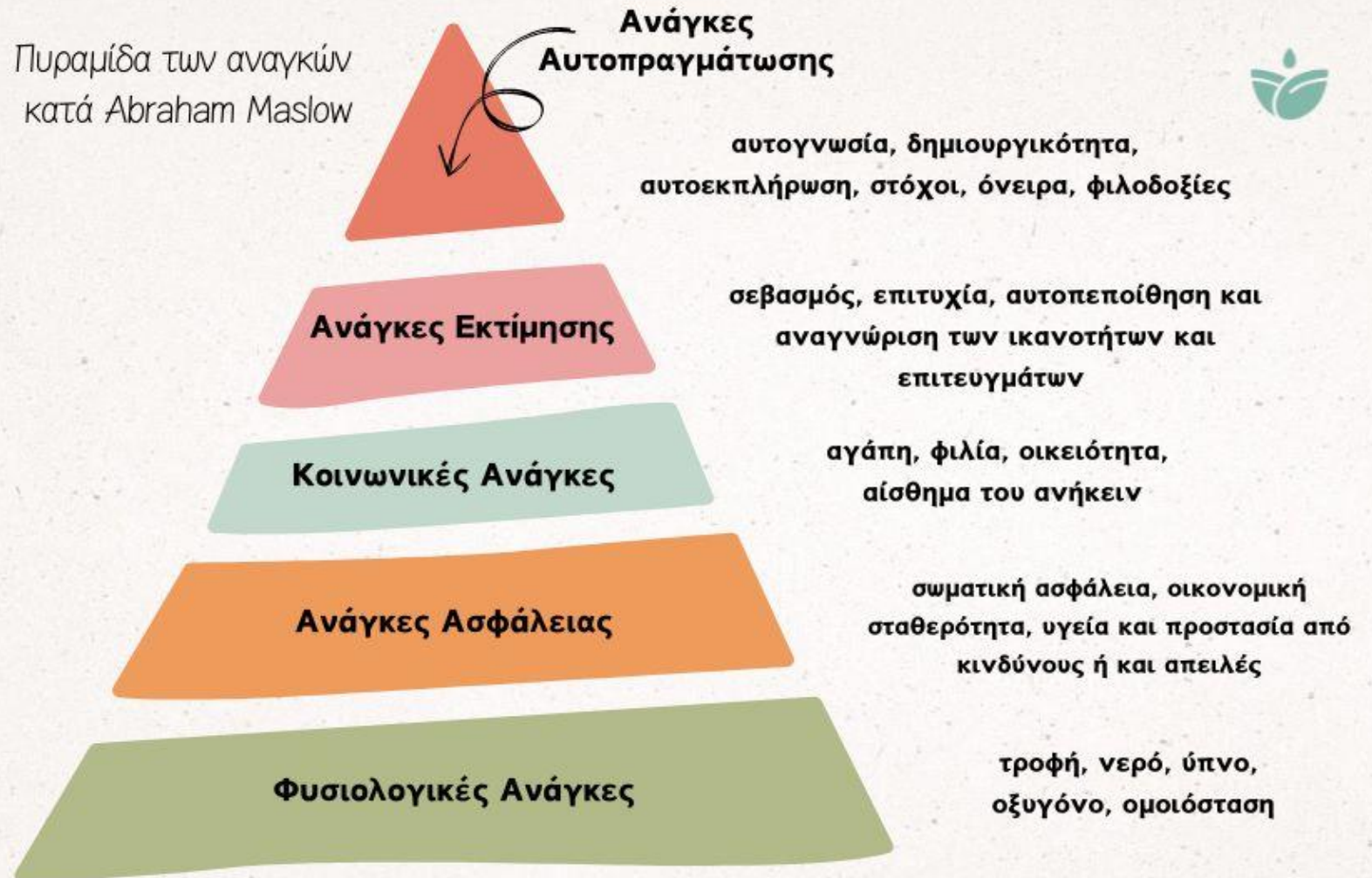
Θεωρία Αυτοκαθορισμού

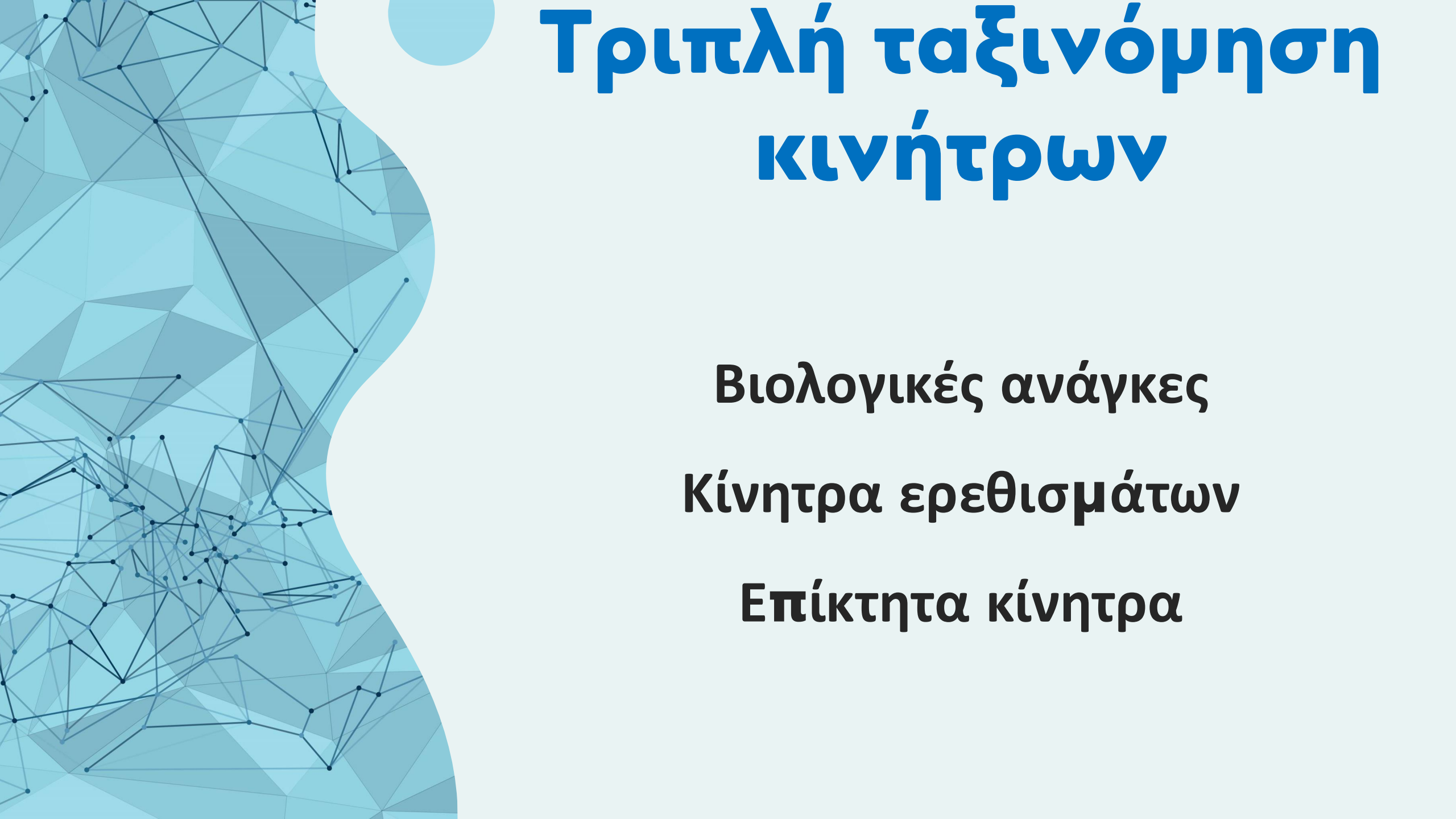
Εξωγενή κίνητρα: προέρχονται από παράγοντες εκτός του ατόμου, όπως η αμοιβή, οι βαθμοί, η επιβράβευση, οι υποχρεώσεις και η αποδοχή.

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

Ιεράρχηση αναγκών κατά Maslow

Πυραμίδα των αναγκών
κατά Abraham 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 εκδηλώνεται να μην
αντικατοπτρίζει με ακρίβεια το
συναίσθημα που βιώνουμε.



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.



Νοήσεις

Αποτιμήσεις: συναισθηματική αποτίμηση, δηλαδή αξιολόγηση του προσωπικού νοήματος ενός ερεθίσματος ή μίας κατάστασης. Το θεωρούμε καλό/κακό, σχετικό/άσχετο, φιλικό/εχθρικό;

Απόδοση αιτιακών σχέσεων: οι (διαφορετικές) εξηγήσεις μας για το λόγο που συμβαίνουν τα πράγματα.



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!**