

Motivasyon

Dođan Kökdemir, Phd
Zuhal Yeniçeri, MA

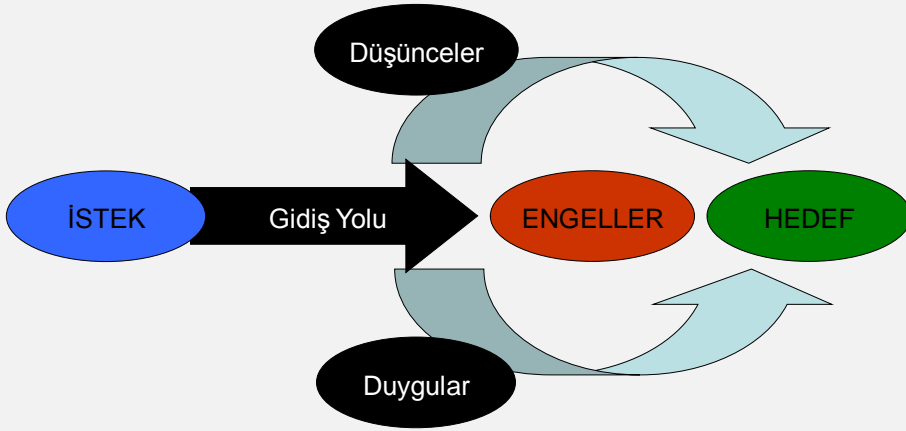
<http://www.kokdemir.info/courses/sbf122>

Motivasyon

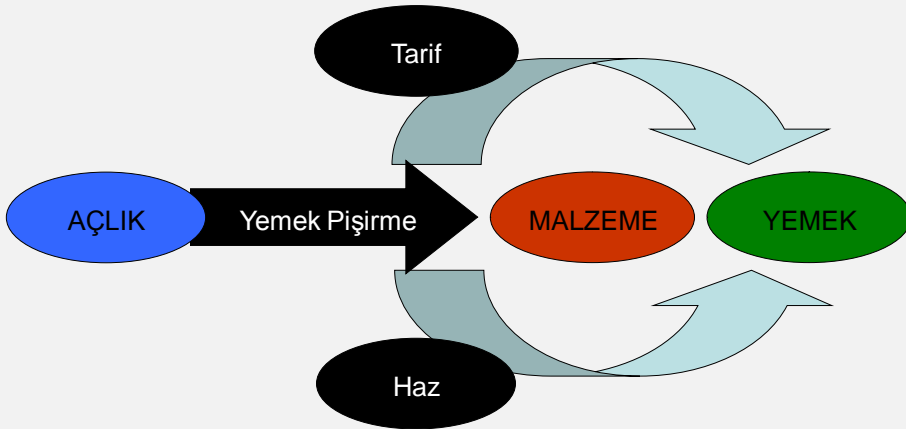
- Hedefe yönelik bir davranışın başlatılmasını ve sürdürülmesini sağlayan fizyolojik, bilişsel ve duygusal enerji kaynağı

Davranış = Motivasyon × Beklenti × Deđer

Motivasyon Modeli

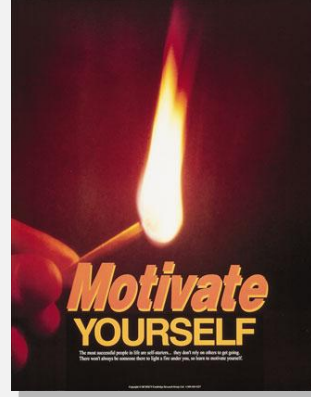


Açlık Motivasyonu



Motivasyon Efsaneleri

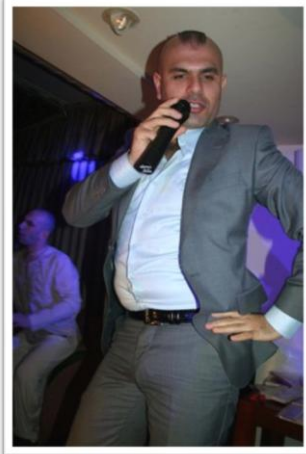
- İşe başlamadan önce, kendinizi "gaza getirecek" müzik parçaları dinleyin,
- Kendinize "Yapabilirsin... Hadi!!" mesajları verin,
- Sizi destekleyen arkadaşlarınızın yoğun tezahüratlarını duymaya çalışın,
- Kendinize sık sık ödül verin,
- Kendi kendinizi "motive edin".



Motivasyon Tanımına Doğru

- **Kişilik özelliği olarak motivasyon**
– Yüksek / düşük motivasyonlu insanlar
- **Dış etkilere verilen tepki**
– Prim, maaş ve benzeri ödüller
- **İstek**
– "Onlar kazanmayı daha çok istiyorlardı."
- **Başarmak için gerekli olan enerji**
– "İstersen yapabilirsin."

O kadar "motiveyiz" ki...



Motivasyon Nedir?

Motivasyon herhangi bir davranışın yönü ve şiddetidir.

Yaklaştığınız ve kaçındığınız durumlar nelerdir?

"Bu işi seviyorum!"

Ne kadar çaba harcıyorsunuz?

"Ben, genelde yapmam gereken işleri erteliyorum."

Yön +
Şiddet +

Yön +
Şiddet --

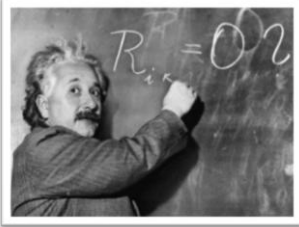
Yön --
Şiddet +

Yön --
Şiddet --

Maslow'un Piramidi



Motivasyon(lar)...



Motivasyon Kuramları: Yükleme

- "İstediklerimi yapamıyorum çünkü"
- "Denememe rağmen başaramdım çünkü"
- "Başardım!"

	İÇSEL	DIŞSAL
KALICI	Yeteneksizim.	Kimse beni suçlayamaz, kaç para kazanıyorum ki?
DEĞİŞKEN	Yeterince çaba göstermedim.	Offff. Yine bir aksilik çıktı. Şansızlık.

Motivasyon Geliştirilebilir mi?

- Bu, benim kontrolümde.
- Kendi istediğim için yapıyorum.
- Parası gerçekten de çok iyi.
- Kendi hedefime ulaşmalıyım.
- Onları geçmeliyim.
- Yarışmayı seviyorum.
- Kazanmayı seviyorum.
- Kendime güveniyorum.

