



2016 yılının bu ilk sayısında ele alacağımız konu

Motivasyon Zekası (MotiQ)

Bu konuda yazılarını takip ettiğim;

insanları motive etme bilimi ve sanatıyla uğraşan Tayfun Topaloğlu'nun kaleme aldığı yazıyı sizlerle paylaşmayı istedim.

Motivasyon kuramı alanında bilimsel araştırmalarını sürdüren Tayfun Topaloğlu'nun motivasyon zekası hakkında kaleme aldığı önemli bir çalışmayı sizlerle paylaşıyoruz. Motivasyon Zekası (MotiQ) konusunda bilgi sahibi olmayı ve bu zekasını geliştirmek için hangi adımları atması gerektiğini öğrenmek isteyen herkesin bu öncü çalışmayı mutlaka okumasını öneriyoruz.

Motivasyon Zekası (Motivasyonel Zeka-MotiQ), **"kişinin kendisini bir hedef doğrultusunda eyleme geçirebilme ve bu hedef doğrultusunda çabasını kararlılıkla sürdürerek sonuç alınca kadar motivasyonunu etkin şekilde yönetebilme becerisiyle ilgili zihinsel ve davranışsal kapasitesi"** ni ifade etmektedir. Bazı insanlar hızlıca eyleme geçerler; fakat bunu kararlılıkla sürdüremezler. Bazıları ise, başlamakta ve eyleme geçmekte zorlanırlar; ama bir yola kesin karar verirlerse kesinlikle o yoldan dönmezler. Diğer bir insan grubu da, başladıkları bir işin sonunu getirmekte zorlanırlar. Bunun iki farklı nedeni olabilir: Ya başarı korkusu nedeniyle gereken son adımı bir türlü atamazlar. Ya da kaynaklarını ve enerjilerini tükettikleri için sonunu getiremeden vazgeçmek zorunda kalırlar.

Motivasyon zekası öncelikle "kişisel motivasyon süreci"yle ilgili bir durumdur. Yani kişinin kendi motivasyon sürecini yönetebilmesiyle ilgili bir özelliktir. Ancak motivasyon zekası yüksek olan bireyler başkalarını

harekete geçiren faktörleri de hemen fark ederler. Dolayısıyla bu kişilerin başkalarını da motive etme konusunda da önemli bir beceriye sahip oldukları söylenebilir.

Yüksek bir MotiQ düzeyine sahip bireyler: (1) Zor durumlarda kalsalar bile hedefleri doğrultusunda kendilerini harekete geçirmeyi başarırlar ve bu doğrultuda kararlılıkla çaba gösterirler. Sonuçta eylemlerinden mutlaka sonuç alırlar. (2) Değerlerinin ve amaçlarının farkındadırlar. (3) İyimser ve pozitif bir kişilik yapısına sahiptirler. (4) Bir üzüntü ya da tehlike durumuyla pozitif bir şekilde başa çıkma becerisi gösterirler. (5) Hedef yönelimli hareket etmekte ve bu hedeflere ulaşmaya yönelik planlar yapmakta etkindirler. (6) Bir hedefi başarma konusunda yeteneklerine güven duyarlar. Motivasyon Zekası da diğer zeka türlerinin çoğunda olduğu gibi "geliştirilebilir" bir özelliğe sahiptir. Her insan doğuştan getirdiği temel bir Motivasyon Zekası düzeyine sahiptir. Aslında insanlar kendini motive eden faktörleri, farkında olsalar da olmasalar da bilirler. Ancak bu zekasını geliştirmezler ve buna gerektiği önemi vermezler ise zaman içinde zekaları yerinde sayar ya da körelmeye yüz tutar. Sonuçta da zamanla bu insanlar özel ve iş yaşamlarında motivasyon problemleriyle karşılaşır ya da motivasyonlarını iyi yönetemedikleri için performanslarını üst seviyeye çıkarmakta zorlanırlar. Nihayetinde potansiyellerinin çok altında kalarak hak ettiklerinden çok daha azına mahkum bir hayat sürdürebilirler. Son olarak şunu belirtmek gerekir ki, motivasyon zekasının yüksekliği, kişisel performansı doğrudan etkileyen bir özelliğe sahip olsa da her girişilen işten olumlu sonuç alınmasını ya da başarı kazanılmasını garanti edemez. Çünkü

sonuç almak, bugünün dünyasında bireysel çabanın dışında pek çok farklı faktörü de içine alan karmaşık bir süreçtir. Motivasyon Zekası'nın Temel Boyutları Motivasyon Zekası'nın dört temel boyutu vardır. Motivasyon Zekası'nın yüksekliğinden bahsedebilmek için tüm bu boyutlarda etkin olmak gereklidir. Çünkü her biri çarpımsal bir özellik gösterir. Örneğin bir boyutun düşük düzeyde olması diğer boyutlar yüksek olsa da genel zeka seviyesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

- **Öz-farkındalık:** Bu boyut, kişinin değerlerinin farkında olmasını ve kişinin kendi güçlü ve zayıf yanlarını açıkça görebilmesini ifade eder. Böylece kişinin kendisine doğru

hedefler koyabilmesi de mümkün hale gelir. Yeteneklerinin farkındadırlar ve hedeflerine yönelik hangi becerileri geliştirmeleri gerektiğine dair fikirleri vardır.

- **Kendini Eyleme Geçirebilme:** Kişinin kendini amaçları doğrultusunda hızlıca eyleme geçirebilmesini ve yüksek bir enerji düzeyiyle harekete geçmesini ifade eder. Kişinin "iyimser" bir yapısının olmasıyla yakından ilişkilidir. Başlama motivasyonunu ifade eder.
- **Kararlılık Gösterme:** Kişinin hedefi doğrultusunda kararlılık gösterebilmesini, yılmamasını, ısrarcı olmasını ve zorluklara karşı dayanıklı kalmasını ifade eder. Kararlılık, umutlu bir kişilik yapısıyla da yakından ilişkilidir. Sürdürme motivasyonunu ifade eder.

- **Motivasyonu Yönetebilme:** Bu boyut diğer boyutlara göre daha kapsayıcı bir özellik taşımaktadır. Motivasyonu yönetebilmek, kişinin motivasyonunu dengeli ve yüksek bir düzeyde tutabilme becerisiyle ilgilidir. Bu boyut kişinin daha çok motivasyon tekniklerini etkin kullanabilme ve motivasyonunu yönetebilme becerisini ifade etmektedir.
- **'Motivasyon Zekası'nı Geliştirmek İçin Adımlar** Motivasyon Zekası; kişisel farkındalığı, kendini eyleme geçirebilmeyi, bu eylemini kararlılıkla sürdürebilmeyi ve motivasyonunu etkin şekilde yönetebilmeyi içeren çok boyutlu bir zeka türünü ifade etmektedir. Motivasyon Zekası Kuramı'nın klasik zeka kuramlarında öne sürüldüğü gibi insanı sınırlandıran ve yargılayan bir tarafı olmadığı gibi, herkesin yeterli bir motivasyon zekasına sahip olduğunu ve gerekli ortamı sağladığı takdirde daha üst seviyeye rahatlıkla çıkarabileceğini ifade eden oldukça humanist bir öngörüye ifade ettiğinin altını çizmek gereklidir. Dolayısıyla herkes, içindeki Motivasyon Dahisi'ni ortaya çıkarabilecek içsel kaynaklara sahiptir. Önemli olan, bu kaynaklara ulaşmak için istek duymak ve kararlılık göstermektir. Motivasyon Zekası'nı daha da geliştirmek isteyen her bireyin aşağıdaki uygulamalara yeterli zamanı ayırması halinde bu konuda önemli ilerlemeler sağlayacağı öngörülmektedir.
- Öncelikli olarak, kişisel motivasyon zekanız hakkında bilgi sahibi olmak için **Motivasyon Zekası-MotiQ Testi'ni** yapabilirsiniz. Bu sayede, motivasyon zekanız hakkında farkındalık geliştirerek hangi kısımlarda sorun yaşadığınızı görebilirsiniz.
- **Görsel beyninizi** çalıştırın. Sürekli şekilde gelecek hayalleri kurun, imajınasyonlar yapın. Üç beyin sisteminden birisi olan görsel beyin, bizim gelecek planları yapmamızı ve gelecek görüntüsü oluşturmamızı

sağlar. Bu sayede hedefimize yönelik motivasyon görüntüleri yaratabilme becerimizi artırırken ihtiyaç duyduğumuzda kendimizi motive etmeyi kolayca başarabiliriz.

- **İyimser düşünme** becerinizi geliştirin. Buradaki iyimserlik gerçekleri gözardı eden saf bir iyimserlik anlamında değildir. M. Seligman'ın ifade ettiği gibi "gerçekçi" bir iyimserlik geliştirmek, kötümser kişilerin tersine daha aktif olmamızı ve daha etkin sonuçlar alabilmemizi sağlayacaktır. İyimser insanlar olumsuz durumlardan daha kolaylıkla sıyrılırken, hedeflerine kararlılıkla ilerlemekte daha fazla potansiyele sahiptirler.
- Hayatınıza yön veren **Değerler Profili'**nizi keşfedin. Değerler Profili'nizi oluşturan başlıca değerleri fark ettiğinizde, bazı şeyleri neden istediğinizi daha iyi anlamış olursunuz. Bunun için kendinize yaşamımda önemli olan şeyler nelerdir ve bunlar benim için neden önemli diye sorabilirsiniz. Örneğin, "benim için kariyer sahibi olmak çok önemli" dediğinizde, bunun altındaki değeri ortaya çıkarmak için, kariyer sahibi olmak benim için neden önemli diye sorabilirsiniz? (Olası yanıtlar, "saygı görmek" veya "başarılı olmak" gibi daha soyut ve değerleri ifade eden şekilde olmalıdır.
- **Motivasyon tekniklerini** öğrenin.
- **Motivasyon Profili'**nizi ortaya çıkarın. Sizin motivasyon yapınızı etkileyen belirli faktörleri ortaya çıkarmak amacıyla tasarlanmış size özgü kişisel bir göstergedir. Buradaki bilgileri dikkate alarak kendi motivasyon yapınız hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz.

Umarım sizler için faydalı olmuştur.

Sevgilerimle...

