

THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE, SELF-AWARENESS, AND INNER MOTIVATION IN CREATIVE THINKING PROCESSES

Doç. Sevgi ARI*¹

*Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Grafik Ana Sanat Dalı

Abstract

In societies dominated by various average values and entrenched mental patterns, the establishment of creative ideas or the acceptance of individuals with different perspectives has never been easy. Throughout history, the common trait among figures who have stood out for their creative thinking is their ability to maintain the determination to pursue their endeavors despite adverse conditions. How have these figures managed to maintain such determination? This article, in search of answers to ways of ensuring the continuity of motivation, examines the multifaceted relationship between self-awareness and inner motivation. These topics deepened through emotional intelligence and the perception of the brain, are positioned as understandings that make each other possible. In this context, self-awareness signifies individuals' awareness of their thoughts, emotions, and behaviors, while inner motivation addresses a person's willingness to carry out a specific task with internal satisfaction and interest. The ability to act in line with the goals one set in life and to sustain this willingness independently of external conditions emerges as a fundamental skill that nurtures fields dependent on creativity, such as art and design. Consequently, beyond being a factor that positively influences the creative thinking processes due to its contribution to the continuity of motivation, this study reveals that positioning self-awareness as an important component of creativity, in other words, considering it as an intrinsic part of creativity, provides a more enriching perspective.

Keywords: Creativity, Creative Thinking, Emotional Intelligence, Motivation, Self Awareness.

YARATICI DÜŞÜNME SÜREÇLERİNDE DUYGUSAL ZEKA, ÖZ FARKINDALIK VE İÇSEL MOTİVASYONUN YERİ

Özet

Çeşitli ortalama değerler ve yerleşik zihinsel kalıpların egemen olduğu toplum düzenlerinde, yaratıcı fikirlerin kök salması veya farklı düşünen bireylerin kabul görmesi her zaman kolay olmamıştır. Tarihten günümüze yaratıcı düşünceleriyle öne çıkan farklı figürlerin ortak özelliği, olumsuz koşullara rağmen başladıkları işi sürdürme iradesini sağlamış olmalarıdır. Peki bu figürler bu iradeyi nasıl sağlamışlardır? Motivasyonun sürekliliğini sağlama yollarına dair cevaplar arayan bu makale, öz farkındalık ve içsel motivasyonu tanımlarken bu unsurların birbiriyle olan çok yönlü ilişkisini incelemektedir. Duygusal zeka ve beynin algılanma şekli ile derinleştirilen başlıklar, her biri bir diğerini mümkün kılan anlayış şekilleri olarak konumlanmıştır. Bu bağlamda öz farkındalık bireylerin düşünce, duygu ve davranışlarının farkında olmalarını ifade ederken, içsel motivasyon kişinin içsel bir memnuniyet ve ilgiyle belirli bir görevi yerine getirmedeki istekliliğini karşılar. İnsanın yaşamda belirlediği amaçlar doğrultusunda hareket etme ve dışsal koşullardan bağımsız olarak bu istekliliğini koruma becerisi, sanat ve tasarım gibi yaratıcılığa bağlı alanları besleyen ve dolayısıyla sanat tasarım eğitiminde öğrencilere kazandırılması gereken temel yetenekler olarak ortaya çıkmaktadır. Sonuç olarak, çalışmada motivasyonun sürekliliğine katkı sağlamasıyla öne çıkan öz farkındalığın, yaratıcı düşünme süreçlerini olumlu etkileyen bir unsur olmanın ötesinde; yaratıcılığın önemli bir bileşeni olarak konumlandırılmasının; başka bir deyişle yaratıcılığa içkin olarak görülmesinin daha zenginleştirici bir bakış açısı olduğu ortaya çıkmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yaratıcılık, Yaratıcı Düşünme, Duygusal Zekâ, Motivasyon, Öz Farkındalık.

¹ Sorumlu Yazar E-mail: sevgiarigraf@gmail.com, Doi: 10.22252/ijca.1359794

1.Giriş

İnsanın sorun çözme yeteneğini salt matematiksel / analitik zekâ türü ile ilişkilendiren 20. yüzyıl paradigmalarından beslenen anlayış uzun yıllar akademik alanda bilişsel süreçlerin yüceltilmesinde etkili olmuştur. Günümüzde dahi “zekâ” denildiğinde akla çoğunlukla IQ (Ing.*Intelligence Quotient*) gelmektedir. Entelektüel kelimesinin kökeni de “kavrama ya da algılama” için kullanılan Latince “intelligere” fiilinden gelmektedir.

Bireylerin kişilik özelliklerinin, yaratıcı kabiliyetlerinin ikinci plana alındığı; tek-tipleştirici sistemin olumsuz etkilerinin görüldüğü günümüzde işi sevmeden yapan insan profili yeterince vardır. Ezbere dayanan eğitim sisteminin bolca bilgiye sahip olan fakat bu bilgileri içselleştirerek davranışa dönüştürebilen bireyler üretmediği açıktır. Mekanik şekilde bilgi işleyen, motivasyonunu kaybetmiş bireylerin yerine sezgilerini ve yaratıcı yeteneklerini sayısal yeteneklerle dengeleyebilen bireylere duyulan ihtiyaç uzun zamandır birçok kişi tarafından dile getirilmektedir. Güncel tartışmalarda, yapay zekânın tüm analitik ve matematiksel işlemleri insanlardan çok daha hızlı ve başarılı bir şekilde gerçekleştireceğinin ön görüldüğü yakın gelecekte, insanın işlevinin ne olacağına sorgulanmaya başlanmasının da etkisi büyüktür. Gelecekte kaybolacak mesleklerin çoğunluğunun insanın bilgi-işlemci olarak işlev gördüğü meslekler olması dikkat çekicidir. Fakat bu tartışmalarda insanın sistem içerisindeki fonksiyonunun değişmesinin gerekliliği yine ekonomik sistemin ihtiyaçları doğrultusunda şekillenmektedir. Diğer yandan geçmişte olduğu gibi ve gelecekte de ekonomik sistemler teknik ihtiyaçlar doğrultusunda dönüşüm geçirmeye devam edecektir. Bu çalışmada motivasyonun sürekliliği sistemin beklentilerinden, dışsal koşullardan bağımsız olarak insanın kendi öz varlığı ile sağlıklı bir ilişki kurması bağlamında ele alınmaktadır.

Bireylerin farkında olmadan kendilik algılarını² ve başarıya yükledikleri anlamları şekillendiren yerleşik düşünce sistemlerini çözümlemesi, motivasyonun sürekliliği yolundaki engelleri aşmasını sağlayacak birinci anahtardır. Bu amaçla çalışmada öncelikle geçmişten bugüne dek dönüşüm geçiren “zekâ” anlayışının ve beyin hakkında doğru bilinen yanlışların izleri sürülmektedir. Bu bilgilerin ardından dengeleyici değer olarak tek tip zekâ anlayışını tamamlayan *duygusal zekâya* değinilmektedir. Bilişsel ve duygusal zekâ ele alınırken birinin diğerinden üstün olduğu yargısından değil, ikisi arasında dengeli bir bütünlük sağlama amacından hareket edilmektedir. Motivasyonun duygular ile olan bağının ve sürdürülebilir bir motivasyonun kaynağının netleştirildiği bölümle birlikte bu bilince ulaşmanın yolları ortaya konulmaktadır. Motivasyonun sürekliliğinin gelişkin bir duygusal zekâyla gelen öz farkındalığa bağlı olduğunu gösteren çalışma, öz farkındalığa ulaşmak için öne çıkan unsurlar ile tamamlanmaktadır.

Tarihte başarılı buluşlara imza atan bilim insanlarının hepsi üstün zekâlı birer analitik kahraman mıydı? IQ’su yüksek ama tembel insanların fark etmediği şey nedir? İnsan amaçları doğrultusunda bir hayat yaşamak için gerekli donanıma sahip mi? İnsanı harekete geçiren şey, neden bir süre sonra gücünü yitirebiliyor? Bu güç yitimi her zaman olumsuz olarak mı algılanmalı?.. Bu çalışma bu gibi sorulara cevap ararken motivasyon sürekliliğinin sağlanamamasının bir sonuç olduğu; ancak bunun nedenlerinin araştırılmasıyla sonucun değişebileceği düşüncesiyle kaleme alınmıştır. Bu noktadan hareketle birden fazla kavram ve konu ile ilişkilenen motivasyonun zekâ kavramı ile ilişkisi, içsel ve dışsal motivasyonun farklılıkları ve motivasyonun sürekliliğini olumsuz yönde etkileyen duygu, düşünce kalıpları ele alınmaktadır. Kişilerin bireysel alanlarında yapabileceklerine odaklanan bu çalışma, akıl ve duygu bütünlüğünün, bireysel farklılıkların tanınmasının altını çizen çağdaş yaklaşımlardan beslenmektedir. 21. yüzyıla dek dikkate alınmayan duygular ve sezgilerin hem içsel hem de dışsal motivasyonun sürekliliğine etki eden farkındalıklarda oynadığı rol artık kabul edilmektedir.

Tarihten bugüne dek yaratıcı ve farklı düşünen bireylerin yaşam macerası hiçbir zaman kolay olmamıştır. Son yıllarda yapılan araştırmalar başarılı bir yaşam için bilişsel zekânın (IQ) tek başına yeterli olmadığını, duygusal becerilerin de gerekli olduğunu ortaya koymaktadır. Belli bir sanat dalına atfetmeksizin bütün insanları kapsayan yaratıcılığın özünde, karşılaşılan engelleri faydalı bir şeye dönüştürme iradesi ve yeni yollar geliştirme kabiliyeti vardır. Yaratıcılık özünde bir merak duygusuyla beraber; akıcı, esnek, özgün düşünerek kendinin ve çevresinin farkında olmakla da ilgilidir. Yeni bir çağın eşliğinden geçerken, insanın dışsal koşullardan bağımsız olarak yaşam amacını bulma ve bu iradesini yaratıcı bir şekilde sürdürme başarısı geçmişte olduğu kadar gelecekte de kıymetli olacaktır.

Kısaltmalar: Ing. = İngilizce, Orj. = Orijinali, Lt. = Latince

² İngilizce karşılığı “self-esteem” olan *kendilik değeri* kavramı Psikoloji Terimleri Sözlüğü’nde “benlik saygısı, öz saygı” olarak tanımlanmaktadır (Çapan ve Owen, 2017: 757).

2. Literatür Taraması

Tarihte ilk IQ testi 1904 yılında psikolog Alfred Binet ve Theodore Simon tarafından geliştirilerek Fransa'da bir hastanede, 3-13 yaş aralığındaki çocuklara uygulanmıştır. *Yargı, kavrama ve muhakeme* başlıkları altında üç bilişsel işleve yoğunlaşan sorular, kolaydan zora doğru sıralan otuz adet problemden oluşmuş; uygulanan bu test ile bilişsel kapasitesi normal ve yetersiz düzeyde olan ve özel eğitim gerektiren çocukların belirlenmesi amaçlanmıştır. Stanford Üniversitesi'nde yeniden ele alınan Binet- Simon IQ testi, Amerika'da 1. Dünya Savaşı için orduya çağrılan asker adaylarına uygulanmaya başlanmış; 1917- 19 yılları arasında iki milyon Amerikan askerinin bu zekâ testine tabi tutulmasıyla orduda yer alacağı pozisyona karar verilmiştir (Finger, 1994: 301-313). Aynı zaman diliminde Hitler Almanya'sında, zekâ düzeyleri ırklara mal edilerek soykırım gerekçesi olarak kullanılmıştır.

Analitik / sayısal değerlerin pragmatik çıkarılara alet edildiği bu dönem, kültür ve öğrenmenin gelişime olan etkisinin yadsındığı, yeteneğin salt genetik yapıyla ilişkilendirildiği görüşlerin revaçta olduğu; katı bir anlayışla doğuştan gelen yaratıcılığın ve insan beyninin oluşumunun değişmeyen bir yapı olarak konumlandırıldığı bir dönemdir. 1. Dünya Savaşı'ndan hemen sonra, hızla eğitim sisteminde ve işe alımlarda kendine yer bulan Stanford-Binet testiyle, soyut bir kavram olan zekânın ölçümlenebildiği yanılgısı işlevsel olduğu için uzun yıllar boyunca süregelmiştir. Çok geçmişte değil -1989 yılında, Amerika Bilimsel Gelişim Akademisi IQ testini "DNA'nın keşfi ve nükleer füzyonun ardından yirminci yüzyılın en önemli keşiflerinden biri" olarak değerlendirilmiştir (Coşkun, 2016). Ama bu testlerle ortaya çıkan puanların "kısıtlı bir çerçevesi ve öznel yönü" olduğu gerçeği bir çok bilimsel araştırma aracılığıyla anlaşılmıştır (Köksal ve Sezgin, 2017: 316). Toronto Üniversitesi'nden Keith Stanovich "*Zekiliğin Dezavantajları*" yazısında, *daha zeki olmanın daha zeki kararlar almak anlamına gelmediğinden bahsetmektedir* (Stanovich, 2014). Stanovich'in rasyonellik üzerine yaptığı araştırmada vardığı sonuç: adil ve ön yargısız karar verme yetisinin IQ seviyesi ile ilgili **olmadığıdır**. Yine bu araştırmada IQ seviyesi yüksek olan birçok insanın gelişiminin, ön yargılar yüzünden belli bir noktadan sonra durduğunun saptanması dikkat çekicidir. Bu nedenle IQ'su yüksek bir insanın doğru mantıksal çıkarımlarda bulunması mümkün iken; bu anlama halini bir davranışa dönüştürmesi her zaman mümkün olmamaktadır.

Howard Gardner'ın 1983 yılında ortaya koyduğu çoklu zekâ kuramı, sayısal ölçümlere dayanan IQ'nun öncüllüğünü sarsmış; yaratıcılığı kapsam dışında bırakan birçok ezberi bozmuştur. Zekâyı; "yeni problemler üretmek için gerekli olan problem çözme becerilerinin kullanılması, hayatın içinde karşılaşılan zorlukları çözmek, yeni ürünler geliştirmek" olarak tanımlayan Gardner bu kuramıyla zekânın geliştirilebilirliğini ve çeşitliliğini vurgulamıştır (Gardner, 2004: 42). Çağdaş kuramlar arasında en çok kabul gören bu görüşte, matematiksel-mantıksal zekâ dışında; uzamsal, sözel, müzikal, var oluşsal, kinestetik, içsel, uzamsal, sosyal, natüralist zekâ gibi farklı zekâ türleri tanımlanmıştır. Beynin yürüttüğü çoklu işlevlerden yalnızca bir tanesi olarak konumlandırılan matematiksel zekâ; insanın soyut problemleri çözebilme ve mantık yürütme yeteneklerini kapsamaktadır. Başka bir deyişle matematiksel zekâ, çarpma-toplama gibi matematiksel işlemleri yapmaya yarayan bir bilgi-işlem mekanizmasıdır. Bunun haricinde müzikal zekâ, bir enstrüman çalma, şarkı söyleme, müziği duyma ve değerlendirebilme yeteneğini içerir. Sözel zekâ; kelimelerle konuşma-yazma, hikayeler anlatma, notlar tutma, çok sayıda dil öğrenebilme yeteneğidir. Uzamsal zekâ; bir kişinin bir yerden diğerine gitmek için yön ve planlama yeteneğinin yüksek olmasına (Eysenck, 2004: 436). Her bir insanın karşılaştığı sorunu ele alırken ve çözerken farklı zihinsel yönelimlere sahip olduğunun altını çizen bu çoğulluk, tek bir zekâ türüne indirgenen insanın doğasına daha uygun görünmektedir.

Çoklu Zekâ Türleri	
Sözel Zekâ	Dilin temel işlemlerinin en iyi şekilde kullanabilme etkinliğidir. Dinleme, konuşma, okuma- yazma gibi iletişimsel özelliklerin kullanıldığı zekâ türüdür.
Müzik Zekâsı	Ritim, beste, sesleri ayırt edebilmeye dair müzikal yeteneklerin yüksek olduğu zekâ türüdür.
Matematiksel Zekâ	Sayılar, dört işlem, akıl yürütme, öngörü, karar alma ve nedensellik yeteneklerinin yüksek olduğu zekâ türüdür.
Bedensel Zekâ	Bedensel olarak gerçekleştirilen bütün faaliyetleri kapsayan zekâ türüdür. Hareketlerini kontrol etmeyi ve yorumlamayı, fiziksel aktivitelerle uğraşmak ile yetkin oldukları bilinmektedir.
Görsel Zekâ	Mekân, renk, şekil, desen gibi etkenlere odaklı bir zekâ türüdür.
Doğa Zekâsı	Doğaya, bitki yetiştirmeye, botaniğe ilgisi yüksek olan zekâ türüdür.
Sosyal Zekâ	Sezgi, empati ve duygular gibi etmenleri ifade etme yeteneklerinin yüksek olduğu zekâ türüdür.

İçedönük Zekâ	Bu zekâyâ sahip kişilerin kendini tanıma, güçlü ve zayıf yönlerinin analizini yapabilme yetenekleri yüksektir.
Natüralist zekâ	İnsanın doğada var olan kalıp ve modelleri algılayabilme yeteneğini tanımlar.

Tablo 1. Howard Gardner'ın Kuramına Göre Farklı Zekâ Türleri (Gardner, 2004)

Bu kurama göre her birey, bu zekâ türlerine farklı seviyelerde bir yatkınlığa sahiptir. Bu zekâ türlerine olan farklı yatkınlık dereceleri bireylerin öğrenme biçimlerinin nasıl düzenlenmesi gerektiğine de işaret eder. Buradan yola çıkarak cinsiyet ve kültürün de dahil edildiği araştırmalarla her bireyin nasıl öğrendiğini açıklayan *öğrenme profilinin* belirlenmesi mümkün hale gelmektedir. Etkin ve ilham verici bir liderlik için gerekli olan "bireyselleştirilmiş ilgi" (İng. *Individualized consideration*) kavramı da benzer şekilde insanların bireysel farklılıklarının / zekâ türlerinin tanınması ve bu yönde onlara destek verilmesine dayanmaktadır (Aslan, 2013:136). Bireysel farklılıkların doğal ve olumlu olarak tanındığı, saygı gördüğü bir ortam, öğrenime dayalı bir gelişim açısından gereklidir. Ken Robinson'un deyişiyle; "tüm bireyler farklı zekâ türlerine bağlı olarak, geniş bir çeşitlilik yelpazesinde becerilere sahiptir (...) Yetenekli bir matematikçi aynı zamanda usta bir ressam olmayabilir Yetenekli bir şair, aynı zamanda iyi bir dansçı olmak zorunda değildir" (Robinson, 2003: 130). Buna göre çarpma işlemini kolayca öğrenen bir çocuğun, bu konuda zorluk yaşayan bir çocuğa nazaran daha zeki olduğu kararı verilemez. Bunun yerine; çarpma işlemini farklı bir yolla öğrenmeye meyilli olduğu; matematik dışındaki bir alanda üstün olabileceği ya da çarpım işleminde geçen süreci derin bir seviyede anladığı veya tamamen farklı bir süreç olarak gördüğü düşünülmelidir (Hoerr, 2000: 29).

İstatistikî ve genelleştirilmiş kalıplardan uzak bir tanım olarak yetenek; "bireyin potansiyel olarak herhangi bir konuda neleri daha iyi yapabileceği konusundaki becerisini" ifade etmekte; "tekrar eden ve üretkenliğe geçirilebilecek bir düşünce, duygu ya da davranış kalıbı" olarak tanımlanmaktadır (Çevik, 2014: 5). İnsanların *bakış açıları, yorumları; benzer uyarıcılara karşı geliştirdikleri farklı duygusal tepkiler* kişilerin yeteneği kapsamında değerlendirilmektedir. Davranış kalıplarının fark edilmesiyle bireylerin hangi alanda daha çok başarı gösterebileceğine karar verebilmek mümkün olur. Karşılaşılan bir durumu kontrol altına alma noktasında farklılaşan dayanıklılık, soğukkanlılık, empati, stratejik düşünme, çözümleyicilik vb. duygusal tepkiler kişinin benzersizliğini oluşturmaktadır. Bireylerin kendine de adapte edebileceği bu bakış açısı; *her işten anladığı* varsayımına dayanan kırılğan bir kendine güven halinden çıkarak sağlıklı bir duruş oluşturmaya da destek olabilir. Igor Grossmann "tarafsız, ön yargısız bir şekilde yargıda bulunarak karar verme yetisinin, zekâdan ziyâde bilgelik ile alâkalı olduğunu" dile getirmiştir (Grossman, 2017: 233-257).

Zekâ sözcüğünün etimolojik kökeni araştırıldığında dilimize Arapça'dan geçtiği görülür. Arapça'da metaforik bir bağlantı taşıyan bu kelimenin (زَكَاة) kökeni, "parıltı", "zihin parıltısı" gibi anlamlara gelmekte; "ateşin harlanması" gibi bir mecaz barındırmaktadır. Bir "ışığı", "kivılcımı" ve "aydınlanmayı" içinde barındıran zekâ kelimesinin Öz Türkçe karşılığı olan "anlak" ise, anlamak (anla-) eylem kökünden türemiştir. Anlamanın, idrak etmenin getirdiği aydınlanma / parıltı haline, yeni bir farkındalık boyutuna geçmeye işaret eden bu kökende eylemlerin salt bilişsel süreçlerle gerçekleştirdiğine dair bir ibare **bulunmamaktadır**. Başka bir deyişle; bir anlayış veya kavrayış geliştirmenin IQ testleriyle hesaplandığı gibi tek bir yolu / yöntemi yoktur. Yine Arapça'dan dilimize geçen bir sıfat olan "zeki" kelimesi insanın anlama ve kavrama yeteneğine, "zekâsı olan, çabuk ve kolay kavrayan" niteliklerine işaret etmektedir. Eş anlamlı olan akıl ve us; "düşünme, anlama ve kavrama gücü", akıllı ise; "gerçeği iyi gören ve ona göre davranan"³ olarak tanımlanmaktadır.

Motivasyonun sürekliliğindeki en temel noktalara işaret eden bu kavramlar, zekânın bilişsel / analitik bir mekanizmanın ötesinde ruhsal / duygusal bir kapsama alanının olduğunu hali hazırda ortaya koymaktadır. Arapça kökenli olan ve daha çok ruh bilimi alanına işaret eden zihin; "canlının duygu ve davranışlar dışındaki ruhsal süreç ve etkinliklerinin bütünü, anlayış, kavrayış, bilinç, dimağ" olarak açıklanmaktadır⁴. Dolayısıyla sözlüklerdeki zekâ ve zekâ ile dolaylı yoldan ilgili olan kelime tanımlarında, insanın zekâsının çoklu işlevleri ve yaşamın içerisindeki fiziksel ve metafizik bilgi katmanlarındaki çeşitliliğinin yansımaları görmek mümkündür.

3. Gelişme Odaklı Zihinsel Kalıp

'Fonksiyonel manyetik rezonans' (Orj. *fMRI*) cihazının geliştirilmesiyle birlikte beyin üzerinde yapılan güncel

³ Türk Dil Kurumu Sözlüğü, <https://sozluk.gov.tr/>, (Ağustos 15, 2022)

⁴ Türk Dil Kurumu Sözlüğü, <https://sozluk.gov.tr/>, (Temmuz 10, 2022) Ayrıca "zeka" kelimesi Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde şapkalı â (zekâ) ile gösterilmektedir.

araştırmalar, zekânın bir 'bilgi deposu' / 'bilgi-işlem merkezi' veya salt 'entelektüel' fonksiyonu olan bir mekanizmaya indirgeyen yerleşik paradigmaları terz-yüz etmiştir. Güncel araştırmalara göre beyin kürelerinden birinin diğerine göre baskın olması yüzde 30 oranında doğuştan belirlenmiş olmakla birlikte yüzde 70 oranında çevre, aile, eğitim gibi dışsal faktörlere dayanmaktadır. Zekânın ise %40 ila %80 arasında değişen oranlarla kalıtsal olduğu belirtilmektedir (Kürklü, 2013: 106). Kalıtsal zekânın geniş bir aralıkta değişkenlik gösterdiği düşünüldüğünde, zekânın IQ testlerinde ölçüldüğü gibi tekil ve sabit bir sayısal değere değil, bir sayısal aralığa işaret ettiğini kavramak kolaylaşır. Tekrar ettiğimiz ya da vazgeçtiğimiz tüm davranışlarımızın ve düşünce alışkanlıklarımızın beynimizdeki nöron ağlarını şekillendirdiği düşünüldüğünde; zekâ kavramının tekil bir sayıyla değil bu nöron bağlantılarıyla açıklanması daha doğrudur.

Sol beyin bedenimizin sağ tarafını, sağ beyin ise bedenimizin sol tarafını yönetir. Başka bir deyişle sağ gözümüzle sol beynin, sol gözümüzle sağ beynin penceresinden hayata bakarız. Zekânın gelişimi sağ ve sol beyinden hangisinin baskın hâle geleceği (işletim sisteminin nasıl inşa edildiği) ile yakından ilişkilidir. Güncel araştırmalar hangi küreyi daha çok kullanırsak, düşünme şeklimizin zaman içerisinde o yöne eğilimli hale geldiğini ve bu oluşumda inanç ve değerler sistemimizin büyük bir etkisinin olduğunu ortaya koymuştur (Bozdemir, 2017: 40). Bunu suyun, toprakta meyilli olan bölgelerden geçerek zamanla kendine bir yol yaratmasına ve oluşan bu dere yatağından akmaya devam etmesine benzetmek mümkündür. İlk kez öğrenilen bir işi yaparken harcadığımız zamanın uzunluğunun, tekrar ettikçe azalması/ hızlanması bunun bir sonucudur. Bu süreçte nöronlar arasında gidip gelen bilginin zamanla kendine bir yol açmasıyla "otoban etkisi" oluşmakta, iletişim yolu giderek kalıcı hale gelmektedir. Alışkanlık ile nöron bağlantıları güçlenebileceği gibi, o veri ile uzun süre ilişki kurulmadığında zayıflayarak yok olabilir.

Nöronlar arasındaki bağlantılar, elektriği ileten sinapslar aracılığı ile beyinde meydana gelen kimyasal tepkimeler üzerinden oluşur. Beyinde sinaps oluşumu gebeliğin dördüncü haftasında başlar ve doğumdan sonraki süreçlerde (sekizinci ayda) doruğa ulaşır. Genetik olarak şekillenen bu sinaptik bağlantılar, insanın yaşamı boyunca dışarıdan gelen uyarılar ve kullanıma bağlı olarak modellenir. Başka bir deyişle "bir nöron birden çok nöronla bağlantı yaptıktan sonra bu bağlantıların bir kısmını tutarken bir kısmını iptal edebilir." Bu şekillenme sürecine "yeniden modelleme" denilmektedir (Esin, 2016: 78-80). Güncel araştırmalar, beyin sinaps bağlantılarının yetişkinlikten sonra farklı deneyimlerin etkisi ile sürekli olarak değişim geçirdiğini, bir sabitleşmeden çok, bir değişim ve adaptasyon eğiliminde olduğunu göstermiştir. İnsanın tecrübe ettiği her yeni davranış, bilgi türü ya da çevresel değişim, beyni adeta kışkırtarak yeni nöron bağlantıları ve patikalar yaratma konusunda harekete geçirmekte, hatta var olan bağlantıları yeniden organize etmeye itmektedir.

Nöron bağlantılarının güçlenmesinde tekrara duyulan gereksinim ise beynimizde iki tip -kısa süreli (önbellek) ve uzun süreli- hafıza olmasından kaynaklanır. Önbelleğe geçici olarak yerleşen veriler, kullanım sıklığına göre uzun süreli hafızaya kalıcı olarak kaydedilir. Kısa süreli bellekte bulunan bilginin uzun süreli belleğe aktarılmasında ve sağlamlaştırılmasında başlıca rol "amigdala" ve "hipokampus"tedir. Aynı zamanda beyin yol bulma işlevini de gerçekleştiren hipokampus, "korteksten gelen çeşitli bilgileri birleştirerek ortaya anlamlı bütünlükler çıkaran bir haritalama merkezidir. Bu haritalama sürecinde dil öğeleri anlamsal belleği oluştururken, zaman bilgisinin de eklenmesi ile ortaya anısal (epizodik) bellek" (Ünal ve Ayhan, 2020:277) çıkmaktadır. Londra'da taksi şoförü olmak için 1 yıllık eğitim alan şoför adayları üzerinde yapılan incelemeler bu gerçeği güzel bir şekilde ortaya koymuştur. Eğitimden önce ve eğitimden sonra şoför adayları üzerinde yapılan taramalarda, hipokampuslerinde önemli bir değişim görülmüştür. 1 yıl gibi kısa bir sürede şoför adaylarının hipokampuslerinin hem kendi beyinlerinden hem de sağlıklı bir bireyin beyninden daha geniş bir alana yayıldığı görülmüştür. Çünkü adayların eğitim süresi boyunca şehrin bütün sokaklarını hafızalarına almaları gerekmiştir (Maguire ve Woollett ve Spiers, 2006: 186). İlkel beyin katmanında bulunan "amigdala" ise alarm ve tehlike durumlarda; özellikle geçmişe ve geleceğe dönük korkularda harekete geçer. Bu korkuların baskınlığı, tanımlanma şekli ve kontrol edilip edilemeyişi, insanların bir işi sürdürme veya vazgeçme iradesinde, yeni bir işe başlama; yeni bir davranış geliştirme kararında etkili olur.

Öğrenilen bilgilerin kalıcılığını etkileyen en önemli unsur duygulardır. Bilgi ile eş zamanlı olarak gelen duyguların güçlü olarak yaşanması hafızada kalıcılığı pekiştirir. Dolayısıyla bir bilginin ilk edinildiği ortamdaki uyarıların miktarı ve bize hissettirdikleri bilginin kalıcılığında etkilidir. Duyguların yanı sıra devrede duyu organları da vardır. Bilgi ile duyu organlarına gönderdiği uyarıların arasındaki ilişki ne kadar güçlü ise bilginin kalıcılığı o kadar artar. Örneğin; Bir yemeği yerken eş zamanlı olarak kokusu, tadı ve görüntüsü ne kadar etkileyici ise yemeğin hatırlanması o kadar kolay olacaktır. Bir bilgi ile ilişkilendirilmiş duyu organı sayısı da belirleyici etkenler arasındadır. Günümüz eğitim alanında yaratıcı drama, yaparak öğrenme, deney, gezi, gözlem gibi öğretim yöntemlerinin giderek daha çok devreye girmesi bu açıdan sevindiricidir.

Beyinle ilgili düzeltilmesi gereken yargıların başında beynin adeta bir kalıbın içinde katılaşıp yetişkinliğe erişildikten sonra sabitlendiği inancı gelmektedir. İnsanların gelişime ve öğrenmeye dair sahip oldukları inançlar, zihinsel süreçlerde düşünülenden çok daha fazla etkilidir. Carol Dweck'in 1978 yılında 330 kişilik beşinci ve altıncı sınıf öğrencisiyle yaptığı ve inanç sistemlerinin zihinsel süreçler üzerindeki etkisini gösteren deney çarpıcıdır. İki gruptan oluşan öğrencilerden ilki, zekânın genetik yapı tarafından belirlendiğine inanan: 'sabit zihinsel kalıba' sahip öğrencilerden oluşmaktadır. İkinci gruptaki öğrenciler ise emek yoluyla zekânın dönüştürülebileceğine inanan: 'gelişime odaklı zihinsel kalıba' sahip öğrencilerdir. İlk gruptaki öğrencilerin sorular zorlaştıkça performanslarının düştüğü ve dağarcıklarındaki ilgileri etkin şekilde kullanmaktan vazgeçtikleri, aynı zamanda kendi zekâlarını suçladıkları, ikinci gruptaki öğrencilerin ise zor sorulara geldiklerinde motivasyonlarını ve çözme yolundaki iradelerini sürdürdükleri gözlemlenmiştir (Syed, 2011: 108). Ayrıca gelişime odaklı zihinsel kalıba sahip öğrenciler performanslarından ötürü kendilerine başarısızlık atfedip, suçluluk duymak yerine yapamamalarının sebeplerine odaklanmayı seçmişlerdir. Yetişkinliğe eriştikten sonra beynimizin sabit bir işleyişe kavuştuğu inancı da potansiyel değişimin ve gelişimin önünü tıkayan bir mekanizmadır. Diğer yandan başarı ya da başarısızlığın nasıl tanımlandığının önemi büyüktür. Yukarıdaki örnekte de başarısızlığı bir umutsuzluk/ yenilgi hissi ile karşılayanlar yerine başarısızlığın sebeplerine odaklananlar motivasyonun sürekliliğini sağlamış ve öğrenmeye dayalı gelişimine devam etmiştir.

Zekânın %75'inin 0-4 yaş aralığında oluştuğu bilinmekle beraber nörobilimdeki yeni araştırma olanakları, insan beyninin değişim kapasitesinin (İng. *Neuroplasticity: beynin kendini yeniden organize etme becerisinin*) sanıldığından çok daha yüksek olduğunu, doğumdan ölüme dek deneyimlere bağlı olarak bu devrimin sürdüğünü ortaya çıkarmıştır. Yapılan araştırmalar beyin sinaps bağlantılarının yetişkinlikten sonra farklı deneyimlerin etkisi ile sürekli olarak değişim geçirdiğini; bir sabitleşmeden çok, adaptasyon eğiliminde olduğunu göstermiştir. İnsanın tecrübe ettiği her yeni davranış, bilgi türü ya da çevresel değişim, beyni adeta kışkırtarak yeni nöron bağlantıları ve patikalar yaratma konusunda harekete geçirmekte, hatta var olan bağlantıları yeniden organize etmeye itmektedir (Shaw ve McEachern, 2000:134). Hatta beyinde bir hasar gerçekleştiğinde, yitirilen fonksiyonların yeniden programlanabilmesi mümkündür. Beyinde doku kayıpları nedeniyle işlev yitimi olduğunda beyin sağlam dokuları egzersiz ve tedavilerle kendini yeniden düzenleyerek bu yitirilen işlevi kazanabilmektedir (Bozdemir, 2017:45).

Değişim kapasitesi çok yüksek olan insan beyninin insanlık tarihi boyunca da evrimsel bir geçmişi vardır. Yapılan yeni araştırmalar beyin bölgelerine atfedilen işlevlerin "bugünün çevresel şartları ve gereklilikleri ile değerlendirildiğine" dikkati çekmekte ve "bu işlevlerin geçmişte değişken olduğunu ve gelecekte de farklılık gösterebileceğini" (Ünal ve Ayhan, 2020: 278) dile getirmektedir.

4. Duygusal Zekâ ve Öz Farkındalık

21. yüzyılda popülerlik kazanarak IQ'yu gölgede bırakan duygusal zekâ (*EQ: Emotional Quotient*), kavramını 1997 yılında yazdıkları makaleyle ilk olarak ortaya koyanlar John Mayer ve Peter Salovey olmuştur. İnsanın duygularla olan ilişkisini sosyal zekâ başlığı altında toplayan Mayer ve Salovey'e göre duygular; "fizyolojik, bilişsel, motivasyona dayalı ve deneysel psikolojik sistemleri içeren, uyum sağlayıcı organize tepkilerdir." (Çakar ve Arbak, 2004: 27) Dolayısıyla kişinin fizyolojik tepkilerini, şuurunu, farkındalığını barındıran bu psikolojik alt sistemlerin kapsamı bir hayli geniştir. Ayrıca insanların da dahil olduğu memeliler grubunun sadece hareket etmek, dışarıdan gelen uyarılara göre kaçmak, kovalamak gibi işlerin dışında bir duygusal zekâlarının olduğunu belirtmekte fayda vardır.

Duygusal zekâ güncel dildeki 'duygusallık'tan farklı olarak, *bir insanın kendini ve başkalarının duygularını anlama, sezinleme, yönetme, yönlendirme kapasitesi ve becerisine* işaret etmektedir. Salovey ve Mayer (1990: 189) duygusal zekâyı, "bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını anlama, bunlar arasında ayırım yapma ve bu süreçten elde ettiği bilgiyi, düşünce ve davranışlarında kullanabilme yeteneğiyle ilgili olan sosyal zekânın bir alt formu" olarak tanımlamaktadırlar (Mayer ve Salovey, 1997: 4). Bu yaklaşım, duyguların sadece davranışlarda değil bilişsel süreçlerde de etkisi olduğunu ve bu nedenle duygular hakkında bir bilinç oluşturulmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Mayer ve Salovey ile eş zamanlı olarak 1995 yılında "Duygusal Zekâ: Neden IQ'dan Daha Önemlidir?" kitabını yazarak sağ beyin önemine dikkati çeken David Goleman, başarı ve zekâ testlerinin temelindeki IQ ölçeğinin bir çocuğun gelecekteki başarısını ön görmeye yetmediğini dile getiren ilk isimlerden biri olmuştur. Duygusal zekâsı yüksek olan insanların düşünce haritalarından yola çıkan Goleman'a göre EQ, "insanın kendinin ve diğerlerinin duygularını anlama ve tanımlama becerisi" dir. Duygusal zekâ kavramını insanın "olgunluk" haliyle

de ilişkilendiren Goleman; duygusal zekânın becerilerini şöyle dile getirmektedir (Stein ve Book, 2011: 53-274):

- Öz bilinç oluşturma,
- Kendini tanıma,
- Duyguları olurken fark etme,
- Duyguları yönetebilme,
- Kendini harekete geçirme,
- Başkalarının duygularını anlayabilme (empati),
- Sosyal sinyallere duyarlı olma,
- İlişkileri yürütebilme,
- Başkalarının duygularını yönetebilme becerisi.

EQ'su yüksek olan kişiler, başkalarının duygularını yönetemeyecekleri sadece kendi duygularından sorumlu oldukları bilinciyle hislerinin sorumluluğunu almakta ve sorun odaklı değil, çözüm yolları arayan / daha üretken bir yönelime sahiptir. Bu kişiler kendi duygusal sınırlarını bildikleri için "hayır" demeleri gerektiğinde utanç veya suçluluk hissetmemekte, kendi amaçları için başkalarından onay ya da yardım alma ihtiyacı duymamaktadırlar. Farklı fikirleri saygıyla dinlerken bu düşüncelerin öznel bakış açıları veya kendi kararları üzerinde bir etki oluşturmalarına izin vermezler. Dedikodunun verimsizliğini, yıkıcılığını ve negatif etkilerini bildikleri için dedikodu yapmaz ya da sürekli şikayet hâlinde olmazlar (Goleman, 2006:11-71). Konuya sanat eğitimi ve eğitim bilimleri açısından yaklaşan İnci San, insanın bu yeteneklerini "duygusal okuryazarlık" olarak tanımlamıştır (San, 2019: 141)

Duygusal zekâsı yüksek olan kişilerin sahip oldukları esneklik, karşı karşıya kalılabilecek farklı ihtimallere açık olmalarını, belirsizlikleri kapsayabilmelerini ve öngörülemez değişiklikler olduğunda alternatifler üretebilmelerini sağlar. Tarih boyunca tabuların karşısında durmuş ya da yeni bir bilinç seviyesinin habercisi olmuş bir çok figürün desteğini aldığı zekâ türü budur. Öz farkındalık işlediğinde kişiler kendi amaçları için başkalarından onay ya da yardım alma ihtiyacı duymazlar. Kendi duygusal sınırlarını bilir ve "hayır" demeleri gerektiğinde de utanç veya suçluluk hissetmezler. Empati yaparken, farklı fikirleri saygıyla dinlerken bu düşüncelerin öznel bakış açıları veya kendi kararları üzerinde bir etki oluşturmalarına izin vermezler. Bu niteliklere sahip kişilerin en belirgin davranış alışkanlığı ise içsel ve çevresel duyguları hızlı bir şekilde tanımlaması, gerekli eylemlerinin neler olabileceğini alternatifler üreterek saptaması ve belirlediği adımları hızlıca hayata geçirmesidir. İçe dönük çözümlenmelere paralel olarak gelişen sosyal farkındalık ve ilişki yönetimi becerileri, motivasyonun sürdürülmesi için gerekli olan dışsal farkındalık boyutu olarak ortaya çıkmaktadır.

EQ'nun güçsüz olduğu zihinsel kalıplarda devreye giren savunma mekanizmaları, kişinin olaylara dar bir çerçeveden bakmasına neden olan, sahip olduğu nitelikleri sağlıklı olarak değerlendirmesini zorlaştıran, karşı karşıya olduğu gerçekliği kavramasına engel olmaktadır. Hisler ve ön yargılar bir konu hakkında ne düşünmeniz gerektiğine çoktan karar vermişken; bir yönden diğerini seçmek zorlaşmaktadır. Bir fikir reddedildiğindeyse bütün yaratıcı keşifler de durmakta, keşfedilme ihtimali olan bütün olasılıklar yok olmakta (Michalko, 2008: 318) dır. Bu nedenle sol beyine dayalı yetileri çok yüksek olmasına rağmen duygusal zekâsı düşük olan insanlar "direksiyonu iyi olmayan güçlü bir spor araba" ya benzetilmektedir (Stein ve Book, 2011: 53).

Aynı şekilde endişeli insanlar, bir yeniliğin eşiğine geldiklerinde bunu bir eğlence ihtimali olarak değerlendirmek yerine, içsel dengelerinin bozulacağı korkusunu yaşamaktadırlar (Barronve Montuori, 1997: 19). Bu rahatsızlık, mantıksal kalıplara uymayan / kontrol dışında gerçekleşen olaylara karşı duyulan bir güvensizliktir. Bir kişilik özelliği olarak "gelişime açıklık" olarak da tanımlanan bireylerin analitik, karmaşık, geleneksel olmayan, orijinal, hayal gücü kuvvetli, ilgileri geniş, cesur, değişikliği seven, meraklı, özgün ve sanata duyarlı" olduğu belirtilmektedir. Bu kişilik özelliği baskın olmayan bireyler ise yeniliğe kapalı, gelenekçi, muhafazakâr, ince düşünmeyi sevmeyen" kişiler olarak tanımlanmaktadır (Güven, 2021:24)

Olumsuz duyguların varlığı kişinin bu duyguları merkeze almasına neden olarak yaptığı işle bağ kurmasını engeller. Jennifer Moss "Mutluluk Negatif Duyguların Olmaması Değildir" başlıklı makalesinde, pozitif zekâ (İng. *positive intelligence*) kavramından söz ederken mutlulukla ilgili yanlış kanılardan birinin "neşeli, keyifli ve daima hoşnut: yüzde bir gülümseme hali" olarak değerlendirilmesi olduğunu belirtmiş ve eklemiştir; "mutlu olmak ve zengin bir hayat sürmek, iyiyle kötüyü birlikte kabul etmek ve kötüyü nasıl bir çerçeveye oturtacağınızı öğrenmekle ilgilidir." (Moss, 2015: 5-15)

Modern insanın duygusal zekâyı arasındaki mesafeyi belirsizliğe karşı duyduğu korku, beyindeki arkaik ve uygar katmanlar arasındaki ihtilaflar besler. Leon Festinger, insanın ihtilaf hâline düştüğü durumları “bilişsel ahenksizlik” (Ing. *cognitive dissonance*) kavramıyla açıklamıştır (Morvan ve O’Connor, 2017: 44). David Gal ve Derek Rucker tarafından yapılan araştırma da, insanların şüpheli / çelişkili durumlarla karşılaştıklarında tartışma eğiliminde olduklarını ve savunmacı bir tavır sergilediklerini göstermiştir. İnsanlar çelişkiye zorlanmadıkları, mecbur kalmadıkları sürece “ahenk bozan unsurun bilinçli olarak reddi”ne gitmektedirler (McRae, 2011: 234). Bir ormanda ayıyla karşılaşmaktan çok daha farklı olan bu bilişsel tehdit karşısında verilen tepkilerde de savaş-kaç mekanizmasının bir benzeri vardır. Bilişsel ahenksizlik karşısında verilen alternatif tepkilerden biri, yeni bilgiye göre yerleşik inanışın **güncellenmesi**; diğeri ise yeni fikrin tamamen **reddedilmesi** yönündedir. Reddetme, çelişki yaratan bilginin ikel korku merkezi amigdala tarafından bir “tehlike” olarak algılanmasından ileri gelir. Çelişki yaratan yeni fikir, bu bilinç seviyesinden gelen alarm yüzünden düşünce sisteminin dışında bırakılır. (Weinschenk, 2011: 71). Reddedişin katılık derecesini ise fikrin kişide yaratacağı gelişkinin büyüklüğü belirler. Psikolog Emmy Werner, 1955 yılında doğan ve karşı karşıya kaldığı sorunları reddetme seçeneği olmaksızın yoksulluk, istismar, travmalarla yüzleşen 700 kişiyi kırk yıl süreyle izlemiştir. Aradan geçen kırk yılda bu insanlardan bazılarının, psikolojik dayanıklılık açısından diğerlerine göre daha güçlü olduğunu görmüş ve “hangi özellikler bizi dayanıklı kılar? sorusunu öne çıkan yedi farklı nitelikle cevaplamıştır (Werner, 2001:192):

- Kabul
- Gerçekçi İyimserlik
- Etki Edebilme İnanıcı
- Sorumluluk Alma
- Bağlantılardan Yararlanma
- Çözüm Odaklılık
- Gelecek Odaklılık

5. Öz Farkındalık ve İçsel Motivasyon İlişkisi

Motivasyon sözcüğü *hareket ettirme* ya da *hareketlendirme* anlamına gelen Latince “movere”den türetilmiştir. Bu sözcüğün karşılığı olarak kullanılan “güdü, saik” kavramları *sevmeden* ve *harekete geçirici* gibi anlamlara gelmektedir (Eroğlu, 1996: 245) Başka bir tanıma göre motivasyon; “bir insanı belli bir amaç için harekete geçiren güç” olarak tanımlanmaktadır (Eren, 1989: 388). Yaşamın temelinde bir hareketin olduğu ve bu hareketin de gelişime dayanan bir ilerleyişe dayalı olduğu düşünülürken insanın ne kadar çok hayatta olduğu? kendisine sorması gereken bir sorudur. Motivasyon kinetik bir varoluş biçimine, davranışa dönüşen bir sürece işaret ederken yaşamakla ilişkili olan istek, amaç, eğilim, davranış, çıkar, seçme, tercih, irade, hırs, korku, beklenti, başarı, moral, tatmin gibi birçok duygu ve düşünce motifiyle de bağ kurmaktadır.

Kişinin eyleminin yönünü, gücünü ve öncelik sırasını belirleyen motivasyonun ihtiyaçlar ile yakın bir ilişkisi vardır. Organizmayı birtakım davranışlara yönelten güdüler, türlü ihtiyaçlardan doğar. Psikolojide ihtiyaç “insanın gelişimi ve çevresiyle uyumsal bir ilişki kurabilmesi için gereken önemli koşulların eksikliği” olarak tanımlanır (Baymur,1994:69). Eksikliğin duyulması ihtiyaç iken bu eksikliği gidermek için organizmada beliren güce; dürtü (Ing. *drive*), organizmanın ihtiyacı gidermek için belli bir yönde etkinlik göstermesi eğilimine; motif (Ing. *motive*) / motivasyon denir. İhtiyacı gidermeye yönelik hedeflere güdüler hizmet eder (Usta, 2017: 213). Dolayısıyla ihtiyaçlar güdüler, güdüler de eyleme geçmemizi sağlayan motivasyonu üretir. Bu nedenle duygular motivasyonda merkezi bir rol oynar. Aslında her iki kelimenin de kökeni (duygu ve motivasyon) “harekete geçirme” anlamına gelen aynı Latince kelime kökenine (Lt. *movere*) dayanmaktadır. Bireyin harekete geçmesini sağlayan bu “saikler”, dünya üzerinde yaşayan insan sayısı kadar çoktur. Psikologlar için bireyin hangi güdüden beslendiğini, güdünün kaynağının ne olduğunu bulmak önemlidir. Merak ve araştırmacı güdü (Ing. *exploratory motive*) gibi, sosyal olan (Ing. *social approval*) ve statü gibi öğrenilmiş güdüler de söz konusudur (Morgan, 2010: 206).

Bu bağlantıların temel yapısının çözümlendiği alanyazında motivasyon; içsel ve dışsal motivasyon olarak tanımlanmaktadır.⁵ İçsel motivasyon; “bireyin kendi kendini motive etmesi” olarak tanımlanırken; dışsal motivasyon “dış ödüllerin yönlendirdiği davranış kalıplarını” ifade eder (Tuncer, 2021: 87). Buna göre; öğrenme isteği kişinin kendi isteği, ihtiyacı ve çabasıyla ortaya çıkıyorsa motivasyon kaynağı içsel, dışarıdan sağlanan bir nedene dayanıyorsa dışsaldır. Diğer yandan “bireylerin cezadan kaçınmak için bir eylemi gerçekleştirmek üzere harekete geçmesi veya o eylemi yapmaktan vazgeçmesi” de dışsal motivasyonla açıklanmaktadır. İçsel motivasyon: kişilerin belirli bir amacı gerçekleştirmek ve çaba göstermek için duydukları içsel istek, davranışı hedefe yönlendiren güç, hedefe yönelik gönüllü isteklerin tümü (Şimşek ve Eroğlu, 2013:167) dır.

⁵ Bazı kaynaklarda bu terimler “iç motivasyon” ve “dış motivasyon” olarak da karşımıza çıkmaktadır.

Dışsal motivasyon ise ödüllere dayalıdır. (Aslan, 2013:73) Dolayısıyla motivasyon statik ve tek boyutlu / tek kaynaktan beslenen bir güç değildir. Sürdürülebilir bir motivasyon için ise içsel isteğin varlığı şarttır. Vallerand ve Ratelle içsel motivasyonu üç başlık altında ele almaktadır (Uslu, 2020: 39):

- **Bilmeye dayanan içsel motivasyon:** Bu motivasyona sahip olan birey yeni şeyleri öğrenmekten, araştırma yapmaktan ve anlamaktan hoşlandıklarını ifade ederler.
- **Başarmaya dayanan içsel motivasyon:** Bireyin kendini gerçekleştirmeye çalışmaktan, yaratıcı becerilerini geliştirmekten ve başarmaktan duyduğu haz ve tatmin duygusundan beslenir.
- **Deneyime dayanan içsel motivasyon:** Gerçekleştirilen eylem, eylemin yol açtığı uyarıcı duygulardan beslenir.

Dolayısıyla içsel motivasyondan beslenen başarı anlayışı, kişinin kendi belirlediği amaca bağlı olarak gösterdiği bireysel performansa dayanır. Bu durumda başarısızlık bir tehlike olarak algılanmadığı gibi, başarı, kişinin bireysel hedeflerini karşılama ile ölçülür (Creswell, 2012:426). Yaratıcı gücünü koruyan kişilerin içsel bir enerjiden beslenerek kendilerine önemli düzeyde bir motivasyon sağladıkları, yollarına dışsal bir engel çıktığında bu içsel motivasyondan güç almaktadır.

Eğitim bilimi alanında öğrencilerin akademik başarılarını etkileyen faktörlere dair yapılan araştırmalarda öne çıkan *öz düzenleme becerisi* "motivasyonun, doğru çalışma stratejileri kullanmanın, hedefler doğrultusunda çalışmanın, kendine güvenmenin ve gelişime olan inancın" başarıyı etkileyen en önemli faktörler olduğu belirlenmiştir (Münire ve Saraç, 2021: 45-48). Buna göre başarılı bir öğrenme için ön hazırlık, performans ve değerlendirme süreçleri döngüsel bir ilişki içindedir. Görev öncesinde, sırası ve sonrasında duygusal zekânın aktif bir rol oynaması söz konusudur. Kişi bir işe başlarken sürdürürken ve iş sonuçlandıktan sonra öz değerlendirme sayesinde elde ettiği tecrübe ile yoluna devam eder. İş sonuçlandıktan sonra kişinin kullandığı doğru ve yanlış stratejileri, hangi davranış ve düşünce kalıplarının amaca giden yolda kendisini desteklediğini dürüstlükle aramaya dayanan bir olgunluktur. Öğrenme, geri bildirim dayanır. Bu sürecin içerisinde yükselişler olduğu kadar alçalmaların da olması başarılar kadar doğaldır. Bu anlamda zekâ, zihnin öğrenme, öğrenilenden yararlanabilme, yeni durumlara uyarlanma ve yeni çözüm yolları bulabilme yeteneğidir (Bozdemir, 2014: 6). Kişilerin çoklu zekâ türlerinden hangisine yatkın olduklarına dair bir fikir sahibi olması hem duyguların sağlıklı ifadesinde hem de öz farkındalık becerisinin geliştirilmesinde fayda sağlar. Bu bakış açısını geliştirilmesiyle birlikte kişiler stres ve belirsizlikle başa çıkmak için kendine has yöntemler geliştirebilirler.

Sonuç

Organizmaların canlılığını ve doğanın kompleks işleyişini determinist, analitik ve istatistikî sebep-sonuç ilişkileriyle açıklayan; dünyayı mekanik bir yapıya indirgeyen 20. yüzyıl paradigmaları bugün içinde yaşadığımız çevresel / ekinsel ortamı ve benlik algımızı şekillendirmiştir. Bu paradigmaları temel alan modern hayatın kırılabilirliği ise 21. yüzyıla gelindiğinde giderek daha güçlü bir şekilde anlaşılma devam etmektedir. Fizik, matematik, kaos bilimi ve astronomiye dair yeni bulguların da etkisiyle gezegenimiz bir makineden çok "yaşayan" bir canlı varlık olarak görülmeye başlanmıştır. Devrim halindeki karmaşık bir organizma olarak Dünya'nın da bir "varlık bilinci" olduğunun kabul edilmesiyle çevresel koşullara dair yeni bir duyarlılık şekliyükselişe geçmiş ve -mecburîyetlerin de etkisiyle- *sürdürülebilirlik* kavramı öne çıkmaya başlamıştır. Ne var ki insanın kendinden başlayarak bireysel düzeyde sürdürülebilir bir bilinç inşa etmeden dünyayı bu yönde değiştirmeye çalışmasının ne kadar başarılı olacağı muammadır.

Endüstrileşmenin uzantısında bireyden topluma-devirden devire yayılarak hâlen baskın olan sol beyin odaklı rasyonel zekâ, günümüzdeki erkek-egemen dünyanın da alt yapısını oluşturmuştur. Lakin beynimizdeki sağ ve sol kürelerin, kendilerini sağ ve sol şeklinde ikiye ayırdığımızdan haberi bile yoktur. Rasyonel zekânın egemenliğinin sürdüğü bu sistemde insanın duyu ve sezgi dünyası uzunca bir süre bilimsel araştırmaların dışında bırakılmıştır. Motivasyonun sürekliliğini engelleyen içsel ve dışsal faktörler sonuç odaklı ve analitik paradigmalara yaşamın içerisinde doğallaştırılmıştır. Duygusal zekâ adı altında bilimsel araştırmalara dahil edilen insanın duyu, dürtü ve sezgi dünyası, sadece psikoloji bilimi alanında değil, eğitim, sosyoloji, sanat, felsefe, ekonomi, işletme gibi farklı alanlarda yankılar uyandırmaya devam edecektir.

Beynin sayısal verileri işlemeye yarayan bir hesap makinesinden ibaret olmadığı bilgisayar teknolojisi sayesinde daha çok anlaşılmıştır. İnsan beyninde 100 milyar nöron ve bu nöronları birbirine bağlayan 1 katrilyon bağlantı olduğu düşünülmektedir. Günümüzde -beyin saniyede 10 katrilyon hesap yapabilme yeteneğine sahip iken-; saniyede 55 katrilyon hesap yapabilen süper bilgisayarlar mevcuttur. Verileri belleğine kaydetmek ve onlar arasında analitik bağlantılar kurarak matematiksel olarak doğru sonuçlara hızlı bir şekilde

ulaşmak günümüzde yapay zekânın hali hazırda yapabildiği bir şeydir. Lakin Samanyolu Galaksisi'ndeki yıldızlarından daha fazla nöron bağlantısı olan insan beyninin haritalama / karar alma süreçlerini kapsayacak nitelikte bir süper bilgisayar henüz geliştirilememiştir. Algıları sayısal değerlerin, IQ testlerinin değer gördüğü bir toplumsal altyapıyla şekillenen çağın insanının duygularını tanıması, tanımlaması, yönetmesi ve yaratıcı yollarla ifade etmesi onu makine ve robotlardan ayıran en değerli niteliğidir. Henüz yapay zekânın sahip olmadığı tek unsur: öz farkındalıktır.

Yaşamdaki seçimlerin, sorumlulukların, başarıların ve hayat içerisinde karşılaşılabilecek engellerin ve hataların anlamlandırılması için fiziksel, bilişsel ve duygusal benliğin tanınması şarttır. İnsanın kendini tanıma yolculuğu yaşam örgüsünü anlamlandırması ve öz değerlendirme yoluyla bunları adil şekilde değerlendirmesiyle yakından ilişkilidir. Başarı ve amaçların içsel nedenler üzerine inşa edilmesini sağlayan benlik bilinci ve öz farkındalık; zihinsel manipülasyonların kontrol edilemediği, savunma mekanizmalarını devreye sokan egodan farklı olması nedeniyle kıymetlidir. Öz farkındalık, iç-görü ve kendinin bilincinde olma yeteneği insanı diğer canlılardan ayıran unsurların başında gelmektedir. Öz farkındalık, kişinin içsel macerasında kendi duygularını tanıma, duyguları arasındaki farkları kavrayabilme, hissettiği duyguların nedenlerini tanımlayabilmesiyle ve bunu ifade etmesiyle gelişir

Bilgelik birinci kuralının "kendini bil" olması tesadüf değildir. Öz farkındalığa işaret eden bu bilgelik, kendini bilme ve daha da ötesinde *neyi bilip neyi bilmediğini bilme* ile ilişkilidir. Kişilerin zekâ yetkinliklerinin bilinmesi öz farkındalığa katkı sunmaktadır. Kendini tanıma süreci, kişinin güçlü ve zayıf yönlerini ve duygusal tepkilerini anlamasına katkı sağlar. Bu içsel keşif, yaratıcı süreçte ilham kaynağı olabilir. Birey, içsel dünyasını daha iyi anladıkça, yaratıcı fikirlerin ve ifadelerin kaynağı olabilecek derinlemesine anlayışlar geliştirebilir. Öz farkındalık, bireylerin kendi ilgi alanlarını, tutkularını ve güçlü yönlerini tanımlamalarına yardımcı olur. Bu, yaratıcı düşünce için önemlidir çünkü bir kişinin kendi ilgi alanlarına dayalı olarak çalıştığı bir konu veya proje genellikle daha yaratıcı ve tutkulu bir şekilde ele alınır.

Duyguların yaşam içerisindeki rolü / etkisi sanıldan çok daha fazladır. İnsan, yaşamı sayısız çeşitlilikte olumlu-olumsuz olarak nitelendirilen duygular üzerinden tecrübe eder. Hayatın hangi alanında adım atılacak olursa olsun; ön görülemez şeylerin sayısı çoktur. Bu süreçte önceden kestirilmemiş kimi sorunlar, zorluklar, teknik olarak hayal edilmemiş güçlükler ve çözümden uzaklaştıran durumlar ortaya çıkabilmektedir. Motivasyonun sürekliliği bu duyguları reddetmeyip tanımakla; bu duyguların farkında olarak ilerleyişini sürdürmekle sağlanır. Duygusal zekânın bir getirisi olan "öz farkındalık" (iç-görü), kişinin duygularını tanıma, duyguları arasındaki farkları kavrayabilme, hissettiği duyguların nedenlerini tanımlayabilme hâlidir. İçsel motivasyonu yüksek olan bireyler dışsal koşullardan bağımsızlaşarak; bir işi sürdürmek için daha istikrarlı, zamana yayılan ve süreklilik arzeden bir güce sahip olmaktadır. Diğer yandan başkalarını memnun etme güdüsüyle hareket etmediklerinden özgürleşmiş bir motivasyon süreci yaşamaktadırlar.

Motivasyonun sürekliliğinde kişilerin kendi duygu ve davranışlarını tanımlamasının yanı sıra; "iyiyi seçme ve duygularının kaynağını çözümlenmeye, sorumluluk almaya dayanan bir farkındalığa sahip olmalarının (Özcan, 2020: 209) rolü büyüktür. Duygusal zekâyı dayanan bu sorumluluk bilinci insana o durum içerisinde çıkmanın yollarını arayan / daha üretken ve çözüme odaklı bir motivasyon verir. İçsel motivasyonunu esneklikle koruyan insanlar, kendilerine acıma duygusuyla olayların içindeki konumlarını bir 'kurban' olarak görmek yerine olayların içerisindeki rollerini yeniden değerlendirme yoluna gitmektedir. Dolayısıyla motivasyonun sürekliliğinde başkaları tarafından duygularının yönlendirilmesine ya da dışarıdan gelen negatif etkilere karşı bir dayanıklılığa (Ing. *resilience*) sahip olunmasının önemli bir etkisi vardır.

Motivasyon, kişilerin "neden?" sorusuna verdiği cevaplarla inşa edilir. Bir insanı daha ileriye gitmek için kamçılayan, arzusunun varlığını sağlayan bu "neden" ler motivasyonun sürekliliğinde rol oynar. Özden gelen isteklerin keşfi ile mecburiyetler ortadan kalkar ve gerçek anlamda bir motivasyondan söz etmek mümkün olur. Sürdürülebilir ve sağlıklı bir motivasyonun temelinde bu nedenle öz farkındalık yatar. Aynı zamanda motivasyona temel olan bu nedenler sabit değil; akışkandır. Dolayısıyla insanın nedenlerle kurduğu ilişkiyi canlı ve esnek tutması; karşılaştığı değişkenlikleri doğal karşılaması önemlidir. Yaşam içerisinde deneyim ve bilgi kazandıkça neden? sorusuna verilen cevaplar değiştirilebilir, güncellenebilir ve hatta kimi zaman bu nedenlerden vazgeçilebilir. Motivasyonun sürekliliğini neden?lere verilen cevabın değişkenlik göstermesi değil; bu değişikliklerin farkında olmadan yola devam etmek olumsuz etkiler. Bu nedenle motivasyonun sürekliliğinde duygusal zekâ önemlidir.

Duyguları anlamlandıran / yöneten zihin kalıplarının yaratıcı potansiyelin daha verimli ya da verimsiz

kullanılmasında belirgin bir rolü vardır. Kişilerin düşünce / duyguları ile benliği arasında bırakacağı mesafe, yaratıcılığın ve istekliliğin önünü tıkayan engelleri fark etmesini mümkün kılar. Bu özgürlük alanını yaratabilen insanlar; duygularını sağlıklı olarak yönlendirebilir, motivasyonunu dengede tutabilir, inisiyatif alabilir, çevresini fark edebilir ve değişen koşullara uyum sağlayabilir. Güzel olan EQ'nun geliştirilebilir olmasıdır. IQ belli bir aralıkta kalırken EQ ölünceye kadar gelişmeye devam eder. Günümüzde öğrenmeye merkeze alan örgütler; "açık, uyumlu, kolayca yapılandırılabilen ya da içeriden yeniden desenlenebilen sistemler" (Töremen, 2011:6) olarak tanımlanmaktadır. Duygusal zeka, duyguları anlama, yönetme ve başkalarının duygusal tepkilerini anlayabilme yeteneğini içerir. Bu, yaratıcılık sürecinde önemlidir çünkü duygular, yaratıcı düşünme ve ifade için önemli bir kaynaktır. Öz farkındalık, duygusal zekayı geliştirerek yaratıcı süreçte duygusal derinlik ve anlayış sağlayabilir. Öğrenmeyi, deneyimi, gelişimi ödüllendirme anlayışıyla motivasyonun sürekliliğini sağlamak mümkündür.

Yaratıcılığı sınırlayan birçok içsel engel vardır, bu engeller arasında eleştirme korkusu, risk almaktan kaçınma ve sınırlayıcı inançlar yer alır. Öz farkındalık, bu tür engellerin farkına varmayı içerir. Bir kişi bu engellerin farkına varırsa, bu engelleri aşmak ve yaratıcı düşünceyi teşvik etmek için stratejiler geliştirebilir. Kendini tanıma süreci, kişinin içsel sınırlarını ve özgüven eksikliklerini fark etmesine ve bu engelleri aşmasına yardımcı olur. Bu, yaratıcılığın önündeki engelleri kaldırmaya yönelik bir adımdır. Öz farkındalık, yaratıcı düşünceyi teşvik eden ve geliştiren bir dizi içsel sürecin bir parçası olarak görülmelidir. İnsanlar kendi düşünce süreçlerinin, duygusal tepkilerinin ve inançlarının farkında olduklarında, yaratıcı potansiyellerini daha iyi kullanabilirler. Yaratıcı düşünceyi teşvik etmek için, bir bireyin kendi düşünce süreçlerini ve kalıplarını anlaması ve bu süreçlerdeki potansiyel kısıtlamaları tanıması önemlidir. Öz farkındalık, bu nedenle yaratıcı süreçlerin bir başlangıç noktası olabilir.

Yaratıcı süreç, içsel bir yolculuk gerektirir. Birey, kendini ve dünyayı daha iyi anladıkça, yaratıcı düşünce ve ifade için daha fazla malzeme biriktirir. Öz farkındalık, yaratıcılığın yakıtı olabilir ve bu süreci daha verimli hale getirebilir. Yaratıcılık, bireyin duygularını, düşüncelerini ve fikirlerini ifade etme biçimlerinden biridir. Öz farkındalık, kişinin bu ifade sürecini yönlendirmesine yardımcı olabilir. Kendini daha iyi tanıyan bir kişi, yaratıcı çalışmalarında daha derin ve anlamlı ifadeler bulabilir. Sosyal bir canlı olan insan; diğer insanlarla, çevreyle ve çevresindeki tüm canlılarla kurduğu iletişim ölçüsünde öz farkındalığını geliştirme imkanı bulur. Bu yeteneğin sadece sosyal bilimler veya iletişim gerektiren mesleklerle ilişkili olduğu düşünülebilir. Ancak motivasyon, hangi meslekte olursa olsun insanın çalıştığı alana tutkuyla bağlanmasıyla yakından ilgilidir. Aşağıda sonuç bölümünü destekleyecek şekilde çalışmanın toplamından çıkarılan belli başlı önerilere yer verilmiştir.

Hedef Belirlemek: Belirli ve ulaşılabilir hedefler koymak, motivasyonu sürdürmek için önemlidir. Bu hedefler, uzun vadeli vizyonun birer parçası veya bir yol haritası olarak belirlenmelidir.

Küçük Adımlarla İlerlemek: Büyük hedefleri küçük, yönetilebilir adımlara bölmek, motivasyonun canlılığı için önemlidir. Her adım tamamlandığında yaşanan tatmin duygusu kişiyi motive eder.

İlerlemeyi Takip Etmek: Kişinin süreç içerisindeki ilerlemeyi takip etmesi ve kaydetmesi motivasyonun destekleyicisidir. Günlük veya haftalık notlar tutarak, görsel kayıtlar yaparak ilerlemeyi gözlemlemek motivasyonu güçlendirir.

Olumlu Düşünmek: Kişinin sahip olduğu olumsuz düşünce kalıplarını tanımasıyla değiştirmesi mümkündür. Yaratıcı düşünme, bir problem çözme becerisi olduğu düşünüldüğünde, karşılaşılan sorunları çözmek için olumlu düşünme iradesine sahip olmak, yaratıcılığın bir parçasıdır. Bu yönelim, pasif değil aktif bir yaklaşımı geliştirmek anlamına gelir.

İçsel Motivasyonu Keşfetmek: Hangi aktivitelerin kişiyi içsel olarak motive ettiğini anlamak, motivasyonun temelidir. Kişilerin kendini neyin gerçekten heyecanlandığını ve tatmin ettiğini keşfetmesi önemlidir.

Başarısızlığı Kabul Etmek: Herkes zaman zaman başarısızlıkla karşılaşabilir. Bu normaldir. Yaşam bir tek başarı ya da başarısızlık üzerinden tanımlanamaz. Önemli olan, başarısızlıklardan ders çıkararak ve motivasyonu kaybetmeden devam etmektir.

Vizyonu Canlı Tutmak: Uzun vadeli hedeflerin belirli bir netlike kazanması ve bu hedeflere dair isteğin temelinde ne olduğunu çözümlenmek önemlidir. Vizyonu canlı ve net tutmak, zorluklarla karşılaşıldığında kişiyi

yönlendirir. Ayrıca hedefleri yazılı olarak belirlemek ve düzenli olarak gözden geçirmek, motivasyonu arttırabilir.

Mola Vermek: Zaman zaman dinlenmek ve yeniden enerji toplamak, motivasyonu sürdürmek için önemlidir. Aşırı çalışma ve stresin, motivasyonu olumsuz etkilediğini unutmamak gerekir.

Başkalarıyla İletişim: Destekleyici bir çevre oluşturmak, motivasyonun sürdürülebilirliği için önemlidir. Sanat ve tasarım eğitimi alan bir öğrenci için bu ortam okuldur. Başkalarıyla hedefleri paylaşmak ve destek almak motivasyonun sürdürülmesini mümkün kılar.

Empati: Öz farkındalık, aynı zamanda başkalarıyla empati kurma yeteneğini de içerir. Empati, yaratıcı düşünce için önemli bir bileşendir çünkü farklı bakış açılarına ve deneyimlere açık olmak, fikirlerin çeşitlenmesi ve farklı çözümlere ulaşılmasını destekler.

Başkalarından İlham Almak: Başkalarının başarı hikayelerini ve ilham verici deneyimlerini okumak veya dinlemek, içsel motivasyonu güçlendirir. Ancak herkes farklıdır, bu nedenle kişi için en iyi çalışan stratejileri öz farkındalık yoluyla bulmak önemlidir.

Kaynakça

- Akıllıbaş, Emre. (2019). Beş Duyunun Pazarlama Algısındaki Gücü, *Bitlis Eren Üniversitesi Akademik İzdüşüm Dergisi* / 4(1), s. 97-124. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/675043>
- Aslan, Şebnem. (2013) *Duygusal Zekâ Dönüşümcü ve Etkileşimci Liderlik*. Eğitim Kitabevi
- Ateş, Hüseyin. ve Oruç, Şahin. (2022). *Sosyal Bilgiler Öğretiminde Üstün Yetenekli Çocuklar İçin Farklılaştırılmış Program Önerisi*. Efe Akademi Yayınları
- Barron, Frank. ve Montuori, Alfonso. ve Barron, Anthea. (Edt.) (1997). *Creators On Creating*. Penguin Group
- Baymur, Feriha. (1994). *Genel Psikoloji*. İnkılap Kitabevi
- Bozdemir, B. Semih. (2014). *Kişilik Analizine Giriş*. St. Clemens Yayınları
- Bozdemir, B. Semih. (2017). *Psikolojinin Anahtarları*. St. Clemens Yayınları
- Boydak, H. Alp, (2017) *Beyin Yarım Kürelerinin Gizemi: Yaşamaya ve Öğrenmeye Sundukları*. Beyaz Yayınları
- Coşkun, Tunahan. (2016), Zekâ Testleri Niçin Ortaya Çıktı? *İnsan ve Hayat Dergisi*, (Aralık 08, 2021). <https://insanvehayat.com/zekâ-testleri-nicin-ortaya-cikti/>
- Creswell, John W. (2012). *Eğitim Araştırmaları: Nicel ve Nitel Araştırmanın Planlanması, Yürütülmesi ve Değerlendirilmesi*. EDAM Yayınları
- Çakar, Ulaş., ve Arbak, Yasemin. (2004). Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu Zekâ İlişkisi ve Duygusal Zeka. *D.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 / 3. s.23-48.
- Çapan, Bahtiyar., ve Owen, Fidan. (2017). Çocukların Kendilik Değerini Geliştirmede Kendilik Değeri Geliştirme Programı ve Sosyal ve Duygusal Eğitim Programının Etkililiği, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi Cilt:16 Sayı:62*, s.756-769, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/292927>
- Çevik, Birsen. (2014) Turizm Sektöründe Yetenek Yönetimi Uygulamaları: Antalya Yöresinde Beş Yıldızlı Otellerde Bir Araştırma. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Akdeniz Üniversitesi
- Erden, Münire., ve Saraç, Seda. (2021). *Okul Başarısının Sınırları: Zekâ ve Öz Düzenleme*. Yeni İnsan Yayınevi
- Eroğlu, Feyzullah. (1996). *Davranış Bilimleri*. Beta Yayın Dağıtım
- Eysenck, Michael, (2004), Applied Cognitive Psychology: Implications of Cognitive Psychology for Clinical Psychology and Psychotherapy, *Journal of Clinical Psychology* 60(4). s. 393-404 Doi:10.1002/jclp.10252
- Finger, Stanley. (1994). *Origins of Neuroscience: A History of Explorations into Brain Function*, Oxford University Press
- Gardner, Howard. (2004). *Zihin Çerçevesi: Çoklu Zekâ Kuramı*. Alfa Basım Yayın
- Global Enstitü, *Bilişsel Gelişim ve Zekâ*, (Ağustos 15, 2022). <https://globalenstiti.com/konu/bilissel-gelisim-ve-zeka/>
- Godin, Seth. (2005). *Büyük Mor İnek*. Timaş Yayınları
- Goleman, Daniel. (2006). *Emotional Intelligence*. Bantam Books
- Grossmann, Igor. (2017). Wisdom in context, *Perspectives on psychological science* Vol 12/2. s.233-257. <https://doi.org/10.1177/1745691616672066>
- Güven, Şenol. (2021). *Yaklaşma Kaçınma Motivasyonunun Motor Davranışa Etkisi ve Kişilik*. Efe Akademi

- Harrington, Anne. (1989). *Medicine, Mind, and the Double Brain: A Study in Nineteenth-Century Thought*. Princeton University Press
- Hoerr, Thomas R. (2000). *Becoming a Multiple Intelligences School*. ASCD Publications
- İnci, G., (2021). Galton'dan Günümüze Zekâ ve Zekâ Kuramları. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi / Sayı:11(3)*, s.1053-1068. Doi: 10.48146/odusobiad.996062
- Kürklü, Bahtiyar. (2013). *BeyinSİZ*. Çay Yayınları
- Köksal, Onur., ve Sezgin, Hatice. (2017). *Eğitimde Araştırma Yöntemleri*. Eğitim Yayınevi
- Maguire, EA. Woollett K., Spiers H.J. (2006) Erişim Mayıs 22, 2015. *London taxi drivers and bus drivers: a structural MRI and neuropsychological analysis*, Wiley-Liss, Inc. DOI: 10.1002/hipo.20233
- Mayer, John., ve Salovey, Peter. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*, Basicbooks, Inc.
- Michalko, Michael. (2008). *Yaratıcı Dehanın Sırları*, Koridor Yayıncılık
- Moss, Jennifer. (2015). *Duygusal Zekâ Mutluluk*. Optimist Yayınevi
- Morgan, Clifford. (2010). *Psikolojiye Giriş, (18. Baskı)*. Eğitim Akademi Yayınları
- Morvan, Camille., ve O'Connor, Alexander. (2017). *An Analysis of Leon Festinger's Theory of Cognitive Dissonance*. Routledge
- Özcan, Zeynep. (2020). *Merhamet Psikolojisi: Zihinsel İmgeler Işığında Merhamet*. Çamlıca Yayınları
- Robinson, Ken. (2003). *Yaratıcılık, Aklın Sınırlarını Aşmak*. Kitap Yayınevi
- San, İnci. (2019). *Sanatlar, Eğitim ve Kültür*. Yeni İnsan Yayınevi
- Shaw, Christopher. ve McEachern, Jill C. (Edt.). (2000). *Towards a Theory of Neuroplasticity*. University Of British Columbia
- Stanovich, Keith. (2014). Zekiliğin Dezavantajları, (Şubat 12, 2019)
http://www.bbc.com/turkce/haberler/2015/06/150611_ver_fut_zekiligindezavantajlari
- Stein, Steven J., ve Book, Howard E. (2011). *The EQ Edge: Emotional Intelligence and Your Success*, Wiley ve Sons
- Şimşek, Ali., ve Eroğlu, Ömer. (2013). *Davranış Bilimleri*. Eğitim Yayınevi
- Töremen, Fatih. (2011). *Öğrenen Okul*. Nobel Akademik Yayıncılık
- Tuncer, Murat. (Edt.). (2021). *Öğretim İlke ve Yöntemleri*. Eğitim Kitabevi
- Uslu, Tarık. (2020). *Şu Acayip Beyin*, Uğurböceği Yayınları
- Usta, Aydın. (2017). *Organizasyonlarda Psikososyolojik Yönetim ve Uygulamaları*. Nobel Bilimsel Yayınlar
- Ünal, Güneş., ve Ayhan, İnci. (2020). İşlevsel özelleşmeye yeni bir bakış: Nöronal saatler. *Nesne Dergisi*, 8(17), 270-283. Doi: 10.7816/nesne-08-17-08
- Werner, Emmy E. (2001). *Journeys from childhood to midlife*, Cornell University Press