

# MOTİVASYONUN BİLİM VE SANAT VEÇHELERİ

Murat Şengöz<sup>1</sup>

## Özet

Motivasyon, bireyleri hedeflerine ulaşma doğrultusunda yönlendiren insan davranışının temel bir unsurudur. Bu kapsamda motivasyon, hem bilimsel hem de sanatsal bir bakış açısıyla ele alınabilecek çok yönlü bir olguya atıf yapar. Bu noktada bilimsel perspektif, motivasyonun temel mekanizmalarını açıklayan yapılandırılmış bir anlayış sunarken, sanatsal perspektif ise, bireylerin yaratıcılık, öznel deneyimler ve kişisel değerlerle zenginleştirilen yöntemlerini ifade eder. Burada "sanatsal" terimi ise, motivasyonun bireysel ve yaratıcı yönlerine odaklanarak, insanların hayal gücünü, görselleştirme becerilerini ve kişisel hikâyelerini nasıl etkili bir şekilde kullanabileceğini anlamaya yönelik bir yaklaşımı temsil etmekte ve bu bakımdan motivasyonun sadece biyolojik veya psikolojik bir süreç olmadığını, aynı zamanda kişisel ilgi ve deneyimlerle şekillenen yaratıcı bir sanatı andırdığını vurgulamaktadır. Bu kapsamda makale temelde motivasyonun bilimsel ve sanatsal veçhelerini izah ve temellendirmeye yönelik olarak hazırlanmıştır. Nitekim bu bağlamda çalışmada bir taraftan "nörotransmitterler" ve "ödül yolları" gibi motivasyonunun açıklanmasına yönelik olarak gerçekleştirilen biyoloji kökenli temellendirmelerden, diğer taraftan da "öz belirleme teorisi" ve "hedef belirleme teorisi" gibi psikolojik yaklaşımlardan bahisle yapısal olarak motivasyonun bilimsel veçhesi detaylandırılmaya gayret edilecektir. Bununla birlikte motivasyonun sanat veçhesi bağlamında ise, motivasyonun kişinin amacını bulma, görselleştirme ve alışkanlık oluşturma gibi kişisel stratejileri kapsayan pratik hususiyetlerine yönelik izahatler yapılacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Otonomi, Yeterlilik, Kişisel Stratejiler, Hedeflere Ulaşma, İçsel Dürtü

## THE SCIENTIFIC AND ARTISTIC ASPECTS OF MOTIVATION

### Abstract

Motivation is a fundamental aspect of human behavior that directs individuals toward achieving their goals. In this context, motivation refers to a multifaceted phenomenon that can be examined from both scientific and artistic perspectives. From a scientific standpoint, it provides a structured understanding of the core mechanisms underlying motivation. Meanwhile, the artistic perspective highlights methods enriched by creativity, subjective experiences, and

---

<sup>1</sup> [muratsengoz74@gmail.com](mailto:muratsengoz74@gmail.com) , Dr., Bağımsız Araştırmacı, ORCID: 0000-0001-6597-0161

personal values. The term "artistic," in this sense, focuses on the individual and creative aspects of motivation, representing an approach aimed at understanding how people effectively utilize their imagination, visualization skills, and personal narratives. This perspective emphasizes that motivation is not merely a biological or psychological process but also resembles a form of creative art shaped by personal interests and experiences. This article is thus primarily prepared to explain and substantiate the scientific and artistic dimensions of motivation. To this end, the study aims to detail the scientific aspects of motivation by addressing biological foundations, such as "neurotransmitters" and "reward pathways," as well as psychological approaches, including "self-determination theory" and "goal-setting theory." In this context, regarding the artistic aspect of motivation, explanations will be provided on the practical characteristics of motivation related to personal strategies, such as finding one's purpose, visualization, and habit formation.

**Keywords:** Autonomy, Competence, Personal Strategies, Achieving Goals, Inner Drive

## 1. Giriş

Motivasyon, kişilerin iç dünyasındaki görünmez motor gibi işlev görür; onu harekete geçirir, yönlendirir ve yolda kalmasını sağlar. Hayallerden gerçeğe uzanan yolculukta, bazen güçlü bir iç ses, bazen de dış dünyadan gelen bir teşvik olarak belirir. İnsanlar neden harekete geçer? Ne zaman durur? Ya da bir hedefe doğru ilerlerken nasıl direnç gösterir? İşte motivasyon, tüm bu soruların ardındaki yanıtların merkezinde yer alır. Motivasyonun bu hususiyeti sadece yaşamın günlük meşguliyetlerinde değil, yaşamın derin katmanlarında kişisel gelişimde, mesleki başarıda, hatta mutluluğun temel taşlarında kendini hissettirir. Bu bakımdan motivasyonun gizemli ve etkili doğasını anlamak, bireylerin hayatlarına yön veren bu dinamiği çözmek için büyüleyici bir anahtar sunar. Fakat bu güç, yalnızca tek bir pencereden bakılarak anlaşılabilir; onun biyolojik, psikolojik ve sosyal bağlamlarının yanı sıra yaratıcı ve kişisel boyutlarının da keşfedilmesine ihtiyaç gösterir. Başka bir deyişle, motivasyonun tüm bileşenleriyle anlaşılması, hem bilimsel teorilerden hem de yaşamın sanatsal dokusundan istifade edilmesini icap ettirir. Çünkü motivasyon, bir yanıla insan beyninin derinliklerinde işleyen karmaşık nörolojik devrelerle, diğer yanıla da hayal gücünün cesur kanatlarıyla ilgilidir. Tüm bunlar, başarıya giden yolda kişinin sadece "ne yaptığının" değil, "neden yaptığının" anlaşılması noktasında da paha biçilmez bir yol haritası sunar.

Nitekim hususiyetle motivasyon, bireylerin belirli bir hedefe ulaşmak için davranışlarını başlatan, yönlendiren ve sürdüren içsel bir güç olarak tanımlanır. Bu kavram kuşkusuz bireylerin karar alma süreçlerini şekillendiren, karşılaşılan zorluklara karşı direnci artıran ve

uzun vadeli hedeflere ulaşma sürecinde bireylere destek sağlayan kritik bir rol üstlenir. Sadece günlük yaşam rutinlerinde değil, aynı zamanda kişisel gelişim, eğitimde başarı, işyeri verimliliği ve genel refah gibi farklı alanlarda motivasyonun etkisi belirgin bir şekilde hissedilir. Bu kapsamda motivasyon olgusunun incelenmesi, bireylerin bir çabayı neden başlattığını, nasıl sürdürdüğünü veya neden sonlandırdığını anlamaya yönelik değerli içgörüler sunar. Bu nedenle motivasyon, bireyin yaşamında kısa ve uzun vadeli kazanımları şekillendiren temel bir unsurdur.

Bu bağlamda motivasyon olgusunun mümkün olduğu ölçüde geniş bileşen ve veçheleriyle birlikte kapsamlı bir şekilde anlaşılması kuşkusuz bilimsel teoriler ile pratik ve sanatsal stratejileri birleştiren çok yönlü bir yaklaşıma müracaat edilmesini lüzumlu kılar. Bu noktada bilimsel teoriler, nörotransmitterler, ödül yolları ve psikolojik süreçler gibi motivasyonun temel mekanizmalarını incelemek için yapılandırılmış bir çerçeveye sağlar. Öte yandan, pratik ve sanatsal stratejiler ise, günlük yaşamda motivasyonu sürdürmek ve artırmak için kişiselleştirilmiş araçlar ve teknikler sunar.

Motivasyon, genel olarak içsel (intrinsik) ve dışsal (ekstrinsik) olmak üzere iki ana kategoriye ayrılabilir. İçsel motivasyon, bireyin içinde doğar ve bir etkinlikten duyulan kişisel memnuniyet ve zevkle beslenir (Jithu ve Karunakaran: 254-256). Bu tür motivasyon, kişinin temel değerleri ve tutkularıyla örtüşen faaliyetlere bağlılık ve derin bir tatmin duygusu ile karakterize edilir. Genellikle daha yüksek yaratıcılık, ısrar ve genel memnuniyet düzeylerine yol açar. Buna karşılık, dışsal motivasyon, ödüller, tanınma ya da olumsuz sonuçlardan kaçınma gibi dış faktörlerden kaynaklanır. Bu tür motivasyon, somut teşvikler ve dışsal onaylarla yönlendirilir ve özellikle ödüller çekici olduğunda davranışı harekete geçirmede etkili olabilir. Bu noktada motivasyon türleri mutlaka içsel ve dışsal motivasyonel güdülerin kaynaklarının ve doğasının anlaşılmasına yardımcı olur ve bu manada motivasyonun içsel ve dışsal bileşenlerinin anlaşılması motivasyonun bilim ve sanat veçhelerine de kapı aralar. Böylece hem bilimsel araştırmalardan hem de pratik uygulamalardan elde edilen içgörülerin bir araya getirilmesi, bireylerin benzersiz ihtiyaçlarına ve koşullarına göre uyarlanmış, sağlam ve sürdürülebilir bir motivasyon yaklaşımı geliştirmelerine olanak tanır.

İçsel motivasyon, bireyin içsel arzuları ve ilgi alanları tarafından yönlendirilen ve dış ödüller olmaksızın bile derin bir katılım ve sürekli çaba gerektiren bir etkinlikten doğar. Ryan ve Deci'ye (2000) göre, içsel motivasyon, doğası gereği keyifli veya tatmin edici olan etkinliklerle ilişkilidir. İçsel olarak motive olan bireyler, daha yüksek yaratıcılık, ısrar ve genel tatmin düzeyleri yaşamaya eğilimlidir. Bu tür motivasyon, kişisel gelişim ve uzun vadeli hedeflere

ulaşma açısından kritik öneme sahiptir, çünkü kişinin temel değerleri ve tutkularıyla uyumludur. Buna karşılık dışsal motivasyon ise, dışsal ödüller kazanmak veya olumsuz sonuçlardan kaçınmak amacıyla bir etkinliğe katılmayı içerir. Bu dışsal ödüller arasında para, tanınma, övgü, notlar veya diğer somut teşvikler yer alabilir. Deci, Koestner ve Ryan (1999), dışsal motivasyonun özellikle ödüller büyük ve çekici olduğunda davranışı etkili bir şekilde harekete geçirebileceğini vurgulamaktadır. Ancak, dışsal motivasyonlara aşırı bağımlılık, özellikle dışsal ödüller bir etkinliğin merkezine oturduğunda, içsel motivasyonu zayıflatabilir. "Aşırı gerekçelendirme etkisi" olarak bilinen bu olgu, zaten içsel olarak ödüllendirici bir etkinlik için aşırı dışsal ödüller verilmesinin, kişinin bu etkinliğe olan içsel ilgisini azaltabileceğini ne sürer.

Nitekim içsel ve dışsal motivasyonlar izole bir şekilde çalışmaz; aksine, dinamik bir etkileşim içinde olup, kişinin hedeflerine nasıl ulaşacağını etkiler. Bu iki motivasyon biçimi arasındaki etkileşim karmaşık olabilir. Örneğin, dışsal ödüller kısa vadede motivasyonu artırılabile de, uzun vadede içsel motivasyon üzerinde beklenmedik sonuçlar doğurabilir. Bu etkileşimi anlamak, sürdürülebilir motivasyon ve katılımı teşvik eden stratejiler geliştirmek açısından kritiktir.

Bu bağlamda son zamanlarda motivasyon üzerine yapılan araştırmalar temelde performans ve refahı en st düzeye çıkarmak için içsel ve dışsal motivasyonların nasıl dengelenip btnleştirebileceğini incelemektedir. Nitekim Deci ve Ryan tarafından geliştirilen z Belirleme Teorisi (SDT), içsel motivasyonu desteklemenin önemine vurgu yaparak, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının motivasyonu artıracaağını savunur: otonomi, yeterlilik ve ilişkililik. SDT'ye göre, bu ihtiyaçları destekleyen ortamlar hem içsel hem de dışsal motivasyonu artırılabılır ve böylece daha yüksek genel motivasyon ve daha iyi sonuçlar elde edilebilir (Ryan & Deci, 2000).

Bununla beraber motivasyonun teorik anlayışını gerçek dünya senaryolarına uygulamak, bilimsel bilgi ile pratik ve sanatsal stratejilerin bir karışımını gerektirir. Örneğin, eğitimciler, öğrencilerin yaşamlarına ilgi çekici, zorlayıcı ve anlamlı aktiviteler katarak içsel motivasyonu vurgulayan müfredatlar tasarlayabilirler. Benzer şekilde, işverenler, çalışanların içsel motivasyonunu artırmak için otonomi ve yeterlilik duygusu sağlayan çalışma ortamları yaratırken, aynı zamanda istenen davranışları tanımak ve pekiştirmek için uygun dışsal ödüller sunabilirler. Bu noktada hikaye anlatımı, hedef belirleme ve görselleştirme gibi sanatsal stratejiler, motivasyonu artırmak için güçlü araçlar olabilir. Hikaye anlatımı, bireyleri daha büyük anlatılar ve amaçlarla bağlayarak ilham verebilir. Hedef belirleme, amaçları

netleştirmeye ve bir başarı yol haritası sağlamaya yardımcı olurken, görselleştirme teknikleri, bireylerin zihinsel olarak başarıya hazırlanmalarını sağlayarak hedeflerine ulaşma motivasyonlarını artırabilir.

Yukarıda gerçekleştirilen izahatlar neticesinde denilebilir ki motivasyon, hem bilimsel hem de sanatsal bir bakış açısıyla birlikte ele alınması gereken çok yönlü bir olgudur. Nitekim motivasyon, insan davranışlarını şekillendiren ve başarılarını etkileyen çok yönlü pratiklere sahiptir. Bu noktada içsel ve dışsal motivasyonlar arasındaki karmaşık etkileşimin anlaşılması ve bu bilginin pratik ve sanatsal stratejilerle birleştirilerek, muhataplarının potansiyellerinin azami noktalara ulaşmasına destek verir. Bu bakımdan bilimsel perspektif, motivasyonun biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel mekanizmalarını açıklayan yapılandırılmış bir anlayış sunarken, sanatsal perspektif ise bireylerin yaratıcılık, öznel deneyimler ve kişisel değerlerle zenginleştirilen yöntemlerine atıf yapar. Burada "sanatsal" terimi, bireylerin motivasyonlarını yönlendirmek için hayal gücünü, görselleştirme tekniklerini ve hikâye anlatımını nasıl kullandıklarına işaret eder. Nitekim motivasyonun temel bu iki veçhesinin birlikte ele alınması motivasyonun hem mekanik hem de yaratıcı doğasının anlaşılması için bir gerekliliktir.

## **2. Motivasyonun Bilimsel Veçhesi**

Motivasyon, insan davranışlarını yönlendiren güçleri anlamak amacıyla biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel boyutları bir araya getiren çok yönlü bir hususiyete sahiptir. Bu geniş yaklaşım, bireylerin neden ve nasıl belirli yollarla harekete geçtiğini etkileyen çeşitli faktörlerin karmaşık etkileşimini keşfetmeye olanak tanır. Biyolojik açıdan, motivasyon beynin nörokimyasal ve fizyolojik süreçlerine dayanır. Dopamin, serotonin ve norepinefrin gibi nörotransmitterler, haz, ödül ve uyarılma duygularını düzenlemede kritik roller oynar. Örneğin, dopamin salınımı genellikle ödüllerin ve hazların beklentisiyle ilişkilendirilirken, serotonin ruh hali ve duygusal düzenlemeyi etkiler. Nucleus accumbens ve prefrontal korteks gibi beyin yapılarının incelenmesi, motivasyonel dürtülerin hedef belirleme, karar verme ve özdenetim ile nasıl bağlantılı olduğunun anlaşılmasına yardımcı olur. Bu biyolojik temellerin anlaşılması, motivasyonel durumların fiziksel süreçlerden nasıl doğduğunun ve davranışları nasıl etkilediğinin çözülmesine katkı sağlar.

Motivasyonel süreçlerin bir başka biyolojik unsuru olan endorfinler, bireyin zorlu durumlar karşısında dayanıklılığını artıran önemli bir rol oynar. Egzersiz, stresle başa çıkma veya başarı deneyimi gibi durumlarda salgılanan endorfinler, ağrıyı azaltırken keyif ve rahatlama hissi yaratır. Bu süreç, bireyin zorlayıcı veya tekrarlayıcı görevleri sürdürmesi için içsel bir ödül mekanizması sağlar. Örneğin, düzenli fiziksel aktivite sırasında salgılanan endorfinler,

"runner's high" olarak bilinen bir memnuniyet hissine neden olur ve kişinin bu aktiviteyi devam ettirme motivasyonunu güçlendirir. Endorfinlerin yarattığı bu biyolojik destek, motivasyonel davranışların sürekliliğinde önemli bir unsurdur (Harber & Sutton, 2021: 215-230).

Psikolojik açıdan motivasyon ise, insan davranışlarının ardındaki içsel dürtüleri ve bilişsel süreçleri ele alan çeşitli teorilerle incelenir. Öz Belirleme Teorisi (Self-Determination Theory, SDT) gibi teoriler, bireyin otonomi, yeterlilik ve ilişki kurma gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının nasıl karşılandığını ve bunun içsel motivasyonu nasıl etkilediğini inceler. SDT'ye göre, bu temel ihtiyaçların karşılanması, uzun vadeli katılım ve refah için kritik olan içsel motivasyonu artırır. Hedef Belirleme Teorisi ise motivasyonu ve performansı artırmak için spesifik, zorlayıcı hedefler koymanın önemini vurgular. Bu psikolojik teoriler, zihinsel durumların, inançların ve algıların motivasyon seviyelerini ve davranışsal sonuçları nasıl etkilediğine dair bir çerçeve sunar.

Sosyokültürel açıdan, motivasyon bireylerin içinde buldukları sosyal ve kültürel bağlam tarafından şekillendirilir. Sosyal öğrenme teorisi, gözlemsel öğrenme, sosyal normlar ve kültürel değerlerin motivasyonel süreçler üzerindeki etkisine dikkat çeker. Örneğin, kültürel beklentiler ve toplumsal normlar, bireyin belirli hedeflere ulaşma motivasyonunu ya güçlendirebilir ya da zayıflatabilir. Aile, arkadaşlar ve medya gibi sosyal etkiler, belirli davranışları ve tutumları pekiştirerek motivasyonel dürtülerin şekillenmesinde kritik bir rol oynar. Bu sosyokültürel boyutlarının incelenmesi, motivasyonun sadece kişisel bir deneyim olmadığını, aynı zamanda dış faktörler tarafından şekillenen bir sosyal yapı olduğunun anlaşılmasına yardımcı olur.

Motivasyonun Biyolojik Mekanizmaları kapsamında nörotransmitterleri içeren biyolojik mekanizmalar, davranışları motive etmede kritik bir rol oynar. Dopamin, beynin ödül sisteminin merkezi bir unsurudur ve ödüllere yol açan davranışları pekiştirerek motivasyonu artırır (Schultz, 2015). "Mezolimbik yolak" olarak bilinen beynin ödül devresi, ödüllendirici uyarıcılara yanıt olarak aktif hale gelir ve pozitif sonuçlar sağlayan eylemlerin tekrarlanmasını teşvik eder. Bu yolak, ventral tegmental alan (VTA) ve nucleus accumbens gibi beyin bölgelerini içerir ve haz ve ödül işlemlerinde kritik öneme sahiptir (Schultz, 2015).

Bu noktada Abraham Maslow'un motivasyon teorisi, insan ihtiyaçlarını beş seviyede kategorize eden hiyerarşik bir çerçeve sunar: fizyolojik, güvenlik, sevgi/aidiyet, saygınlık ve kendini gerçekleştirme (Maslow, 1943). Maslow'a göre, bireyler temel ihtiyaçlarını karşılamadan daha yüksek seviyedeki ihtiyaçlara yönelmezler. Bu ilerleme, davranışları etkiler ve kişisel gelişimi yönlendirir. Örneğin, gıda ve su gibi fizyolojik ihtiyaçlar karşılanmadan, güvenlik ihtiyaçlarına

odaklanılamaz; bu sıralama en üst seviyede, bireylerin en yüksek potansiyellerini gerçekleştirmeye çalıştığı kendini gerçekleştirme seviyesine kadar devam eder.

Diğer taraftan Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen Öz Belirleme Teorisi (Self-Determination Theory, SDT), içsel motivasyonu artırmada otonomi, yeterlilik ve ilişki kurmanın önemini vurgular. Otonomi, bireyin kendi eylemleri üzerinde kontrol hissi; yeterlilik, bireyin kendi yeteneklerine olan inancı; ilişki kurma ise başkalarıyla bağlantı hissi anlamına gelir. Bu üç ihtiyaç karşılandığında, bireyler daha yüksek düzeyde içsel motivasyon yaşarlar (Deci & Ryan, 2000). SDT, bu ihtiyaçları destekleyen ortamların içsel motivasyonu artırdığını ve bunun da daha büyük katılım ve refaha yol açtığını öne sürer.

Nitekim Locke ve Latham (2002) tarafından geliştirilen Hedef Belirleme Teorisi, net ve zorlayıcı hedeflerin geri bildirimle birleştirilmesinin motivasyon ve performansı artırdığını öne sürer. Spesifik ve zor hedefler, belirsiz veya kolay hedeflere göre daha yüksek motivasyon ve daha iyi sonuçlar sağlar. Bu teori, hedef netliği ve geri bildirim motivasyonu sürdürmede oynadığı rolün önemini vurgular (Locke & Latham, 2002). Hedefler, yön ve odak sağlarken, geri bildirim bireylerin çabalarını ve stratejilerini ayarlayarak yol haritalarında kalmalarına yardımcı olur.

Motivasyona dair bilimsel perspektifi anlamak, biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel boyutların keşfini gerektirir. Dopaminle yönlendirilen ödül sistemi gibi biyolojik mekanizmalar, motivasyonel süreçler için bir temel oluşturur. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi, Öz Belirleme Teorisi ve Hedef Belirleme Teorisi gibi psikolojik teoriler, motivasyona katkıda bulunan çeşitli faktörleri anlamamıza yardımcı olur. Bu içgörüler bir araya gelerek, insan davranışlarını neyin yönlendirdiğine dair kapsamlı bir bakış sunar ve motivasyonun farklı stratejiler ve ortamlar aracılığıyla nasıl artırılabilceğine dair ipuçları verir.

### **3. Motivasyonun Sanat Veçhesi**

Motivasyonun bilimsel veçhesi kapsamında biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel perspektiflerin bütüncül bir şekilde anlaşılması, motivasyon olgusunun karmaşık dinamiklerinin ve insan davranışları üzerindeki etkilerinin açığa çıkarılması noktasında mutlaka dikkate alınması gereken hususiyetlere sahiptir. Ne var ki motivasyonun bilimsel boyutunun kendi içinde bütüncül bir biçimde anlaşılması kadar, motivasyonun beşeri ve sanat veçhesi ile birlikte dikkate alınması da kritik öneme sahiptir. Bu noktada bilimsel teoriler, motivasyonun yapılandırılmış ve deneysel bir anlayışını sunarken, sanatsal bakış açısı, bireylerin motivasyonlarını tetiklemek ve sürdürmek için kullandıkları kişisel ve yaratıcı stratejilere odaklanmaktadır. Bu sanatsal yaklaşım, motivasyonun sadece biyolojik veya psikolojik

mekanizmaların bir ürünü olmadığını, aynı zamanda bireyin benzersiz deneyimlerinden, değerlerinden ve hedeflerinden şekillenen derin bir beşeri ve öznel deneyim olduğunu kabul eder.

Motivasyon sanatı, bireysel tercihler ve bağlamlara uyum sağlayan çeşitli stratejileri kapsamaktadır. Bu stratejiler genellikle hedef belirleme, görselleştirme ve hikâye anlatımı gibi uygulamaları içermektedir. Örneğin, hedef belirleme, bireyin kişisel değerleri ve uzun vadeli vizyonuyla uyumlu, belirli ve anlamlı hedefler oluşturmasını içermektedir. Net ve ulaşılabilir hedefler belirleyerek bireyler, kendilerine bir amaç ve yön duygusu yaratmakta, bu da içsel motivasyonlarını ve bağlılıklarını artırmaktadır.

Görselleştirme, motivasyonu beslemede kullanılan güçlü bir sanatsal araçtır. Bu teknik, bireyin kendisini hedeflerine ulaşırken ve ilgili olumlu duyguları yaşarken zihinsel olarak canlandırmasını içermektedir. Görselleştirme, bireylerin engelleri aşmasına, özgüven inşa etmesine ve başarıya dair canlı bir zihinsel görüntü oluşturarak odaklanmalarını sürdürmelerine yardımcı olmaktadır. Bu yöntem, kişinin eylemlerini arzulanan sonuçlarla uyumlu hale getirmek için hayal gücünün gücünden yararlanarak, ödüllerin ve başarıların beklentisi aracılığıyla motivasyonu sürdürmektedir.

Hikâye anlatımı, motivasyonun sanatsal bakış açısında önemli bir rol oynamaktadır. Kişisel anlatılar ve ilham verici hikayeler, bireylerin hedeflerini daha büyük ve anlamlı bağlamlarla ilişkilendirmelerine yardımcı olarak bir bağlanma ve amaç duygusu sağlamaktadır. Hikâye anlatımı yoluyla bireyler, kendi deneyimlerinden veya başkalarının deneyimlerinden motivasyon, dayanıklılık ve ilham bulabilmektedirler. Kişisel mücadeleleri, zaferleri ve öğrenilen dersleri vurgulayan anlatılar, bireylerin kimliklerini ve hedeflerine olan bağlılıklarını pekiştirerek güçlü bir motivasyon kaynağı olabilmektedir.

Sanatsal bakış açısı, motivasyonun kişisel değerler, ilgi alanları ve duygusal durumlar tarafından etkilendiğini de kabul etmektedir. Bireyler, tutkularına ve değerlerine uygun etkinliklere katılarak, daha derin bir içsel motivasyon geliştirebilmektedirler. Bu kişiselleştirilmiş yaklaşım, motivasyonun bireyin benzersiz bağlamına ve hedeflerine dayandığı için, motivasyonu sürdürmede daha fazla esneklik ve uyum sağlamaktadır.

Bu bağlamda, motivasyona dair sanatsal bakış açısı, bilimsel teorilerin sunduğu yapılandırılmış anlayışı tamamlayan bireyselleştirilmiş, yaratıcı stratejilerin önemini vurgulamaktadır. Kişisel deneyimler, değerler ve hayal gücüne dayalı tekniklerin bir araya getirilmesiyle bireyler, motivasyonlarını tetiklemek ve sürdürmek için daha nüanslı ve etkili bir yaklaşım geliştirebilmektedirler. Bu yaklaşım, yalnızca kişisel katılımı ve memnuniyeti artırmakla



kalmaz, aynı zamanda uzun vadeli hedeflerin ve ideallerin gerçekleştirilmesine de destek sağlamaktadır.

Genel olarak motivasyon, karmaşık ve çok yönlü bir olgu olup, bilimsel anlayış ile sanatsal uygulamanın bir arada kullanılmasından fayda sağlamaktadır. Bilimsel teoriler, motivasyonun nasıl çalıştığının anlaşılmasını sağlayan değerli içgörüler sunmaktadır. Bu teoriler kişilerin biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel faktörlerin hedeflere ulaşma yönündeki dürtülerini nasıl şekillendirdiğini açıklamaktadır. Örneğin, dopaminin ödüllendirici davranışları pekiştirmedeki rolünü anlamak, bireylerin olumlu eylemleri teşvik edecek ortamları yapılandırılmalarına yardımcı olmaktadır. Ayrıca, otonomi, yeterlilik ve ilişkilene gibi kavramlar, bireylerin faaliyetlerini içsel motivasyonlarıyla uyumlu hale getirebilmelerine rehberlik edebilmektedir (Ryan & Deci, 2000).

Öte yandan, sanatsal bakış açısı, bu bilimsel çerçeveyi zenginleştirerek bireysel deneyimlere ve tercihlere hitap eden kişisel stratejiler sunmaktadır. Bu yaklaşım, kişinin daha derin bir amacını anlamının önemini, görselleştirme ve olumlama gibi teknikleri kullanmayı, etkili alışkanlıklar geliştirmeyi, engelleri dirençle aşmayı ve olumlu bir çevreyle kendini çevrelemeyi vurgulamaktadır. Simon Sinek'in "Neden ile Başla" konsepti, bireylerin eylemlerini anlamlı bir amaçla ilişkilendirmelerini teşvik ederek, kişisel değerlerle uyumlu çabalarla motivasyonu artırmaktadır (Sinek, 2009). Görselleştirme ve olumlu olumlama, hedeflere ulaşmayı kolaylaştıran bir psikolojik ortam yaratırken, James Clear'in "Atomik Alışkanlıklar"ı küçük, kademeli değişimlerle sürdürülebilir alışkanlıklar inşa etmenin önemini vurgulamaktadır (Clear, 2018). Carol Dweck'in gelişim zihniyeti üzerine yaptığı araştırmalar, engellerin üstesinden gelme stratejileri sunmakta, Mihaly Csikszentmihalyi'nin akış teorisi ise motivasyon için pozitif bir çevrenin önemini vurgulamaktadır (Dweck, 2006; Csikszentmihalyi, 1990).

Bu sanatsal stratejileri bilimsel ilkelerle birleştirerek, bireyler motivasyon konusunda daha bütüncül ve etkili bir yaklaşım geliştirebilmektedirler. Bu kapsamlı bakış açısı, motivasyonun mekanizmalarını anlamayı artırmakla kalmaz, aynı zamanda motivasyonu günlük hayatta sürdürebilmek ve uygulamak için pratik araçlar da sunmaktadır. Bilimsel içgörüler ile kişiselleştirilmiş, yaratıcı teknikleri bir araya getirerek, hem motivasyonun teorik hem de pratik yönlerine hitap eden daha sağlam ve sürdürülebilir hedef başarıları elde etme olanağı sunmaktadır.

Bu noktada bireylerin eylemlerinin arkasındaki derin amacı anlamaları, motivasyonu önemli ölçüde artırabilir. Simon Sinek'in "Neden ile Başla" kavramı, kişinin ne yaptığını, neden

yaptığını bilmenin önemine vurgu yapmaktadır (Sinek, 2009). Bu, kişinin hedeflerini harekete geçiren temel nedenleri tespit etmesini ve içe dönük bir sorgulama yapmasını içerir. Bireyler eylemlerini anlamlı bir amaçla ilişkilendirdiklerinde, karşılaştıkları zorluklar karşısında motivasyonlarını ve dayanıklılıklarını koruma olasılıkları artmaktadır.

Misal görselleştirme ve pozitif olumlamalar, motivasyonu artırmak için güçlü araçlardır. Görselleştirme, kişinin hedeflerine ulaşmanın zihinsel bir görüntüsünü oluşturmayı içermekte ve hedefleri daha ulaşılabilir hissettirmektedir (Oettingen, 2014). Olumlu olumlamalar, yapıcı inanç ve tutumları pekiştirerek, hedefe ulaşmayı destekleyen bir zihniyet oluşturmaktadır. Bu teknikler birlikte, motivasyonu ve sebatı artıran psikolojik bir ortam yaratabilmektedir.

Nihayeti motivasyon kuvveti itibarıyla zamana bağlı olarak derecesi azalan veya yükselen bir hususiyete sahiptir, ancak bu noktada içselleştirilmiş ve sahiplenilmiş istidat ve alışkanlıklar müspet bir istikamet tayin eder. Bu bağlamda kişinin hedeflerine uygun bir rutin oluşturması, motivasyon seviyelerindeki dalgalanmalara rağmen tutarlı çaba göstermeyi mümkün kılabilir. James Clear'in "Atomik Alışkanlıklar"ı, küçük ve kademeli değişikliklerle etkili alışkanlıklar oluşturma konusunda önemli referanslar sunmaktadır (Clear, 2018). Küçük, yönetilebilir eylemlere odaklanarak bireyler, uzun vadeli hedefleri destekleyen alışkanlıklar geliştirebilirler.

Kuşkusuz hayatta kimi zorluklar ve geri dönüşler kaçınılmazdır, ancak bu sınamalara nasıl yanıt verildiği kişinin topyekün başarısını belirler. Bu kapsamda dayanıklılık geliştirmek, öz şefkat uygulamak ve gelişim zihniyetine sahip olmak, engelleri aşmak ve motive kalmak için temel stratejilerdir. Carol Dweck'in gelişim zihniyeti üzerine yaptığı araştırmalar, hayatta muhatap olunan, karşılaşılan ve maruz kalınan sınamaları aşılmaz engeller yerine büyüme fırsatları olarak görmenin önemini vurgulamaktadır (Dweck, 2006).

Motivasyon bahsinde çevre, motivasyon üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu noktada kişilerin bilinçli olarak kendilerini destekleyici, pozitif etkilerle muhatap kılmaları motivasyonlarının korunmasında kritik bir öneme sahiptir. Bu hususlar, ilişkileri beslemeyi, uygun bir çalışma ortamı yaratmayı ve motive edici içerikler tüketmeyi içermektedir. Nitekim bu noktada Mihaly Csikszentmihalyi'nin "akış" kavramı, tamamen bir etkinliğe odaklanma hali olan akışın, optimal motivasyon için etkileyici bir çevrenin önemini vurgulamaktadır (Csikszentmihalyi, 1990).

Bu bahiste münhasıran denilebilir ki motivasyonu etkili bir şekilde kullanmak için bilimsel ilkeleri sanatsal stratejilerle birleştirmek pek önemlidir. Bu kapsamlı yaklaşım, bireylerin sadece motivasyonun nasıl işlediğini anlamalarını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda onu sürdürebilmek için pratik teknikler uygulamalarını da sağlar. Bilimsel teoriler, motivasyonun

nasıl çalıştığına anlaşılmasına olanak tanırken, bireylerin olumlu eylemleri teşvik edecek ortamları yapılandırmalarına yardımcı olur. Aynı zamanda, bireylerin içsel motivasyonlarıyla uyumlu etkinlikler ve hedefler seçmelerine rehberlik eder. Sanatsal stratejiler ise, bireylerin bilimsel içgörülerini uygulamak için pratik yollar sunar. Bu nedenle, bireyler motivasyonu sürdürürebilmek için kişisel bir yaklaşım geliştirebilirler.

#### **4. Motivasyon Stratejilerinin Doğası ve Etkililiği Üzerine Tartışma**

Motivasyon çalışmaları, hem bilimsel teoriye hem de pratik uygulamaya dayansa da, hâlâ aktif bir tartışma konusudur. Bu bağlamda motivasyonun en iyi şekilde bir araç olarak nasıl kullanılıp sürdürüleceğine dair farklı bakış açıları, en etkili stratejilerin ve bunların temel ilkelerinin ne olduğuna dair çelişkili görüşleri açığa çıkarmaktadır. Bu tartışmalar genelde, içsel motivasyon ile dışsal motivasyonun göreceli etkililiği, biyolojik faktörler ile psikolojik faktörlerin rolü ve yapılandırılmış bilimsel yaklaşımlar ile kişiselleştirilmiş sanatsal stratejiler arasındaki denge gibi birkaç anahtar konu etrafında çerçevelenebilir.

Bu noktada motivasyon psikolojisindeki en temel tartışmalardan biri, içsel ve dışsal motivasyonun göreceli etkililiği üzerinedir. İçsel motivasyonun savunucuları, bu motivasyon türünün, içsel tatmin ve kişisel ilgi tarafından yönlendirildiği için en sürdürülebilir ve etkili motivasyon biçimi olduğunu iddia etmektedirler (Deci & Ryan, 2000). Bu kişiler, bireyler bir aktiviteye yalnızca kendi keyifleri için katıldıklarında, daha fazla azim, yaratıcılık ve genel bir iyi olma hali sergileme olasılığının daha yüksek olduğunu öne sürmektedirler. Bunun tam tersine dışsal motivasyonun destekçileri ise, özellikle iş yerleri ve eğitim kurumları gibi yapılandırılmış ortamlardaki pratik faydalarını vurgulamaktadır. Dışsal ödüllerin, para, statü ve tanınma gibi, davranışı etkili bir şekilde yönlendirebileceğini, özellikle de keyif vermeyen görevlerde etkili olabileceğini savunmaktadırlar (Deci, Koestner, & Ryan, 1999). Ancak, bu noktada konuya eleştirel yaklaşanlar dışsal ödüllere aşırı bağımlılığın içsel motivasyonu zayıflatabileceğini ve uzun vadeli katılım ve memnuniyette bir düşüşe neden olabileceğini belirtmektedir (Lepper, Greene, & Nisbett, 1973).

Bu bağlamda bir diğer tartışma konusu da, motivasyonu anlamada biyolojik ve psikolojik faktörlere verilen önemdir. Nörobiyolojik yaklaşımlar, motivasyonu artıran davranışları yönlendiren nörotransmitterler, özellikle dopaminin rolüne vurgu yapmaktadır. Bu yaklaşımlar, beynin ödül sistemini anlamının motivasyonu artırmak için daha etkili stratejilere yol açabileceğini önermektedir (Schultz, 2015). Buna karşın, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ve kendilik belirleme teorisi gibi psikolojik teoriler, psikolojik ihtiyaçların karşılanması, kişisel gelişim, otonomi ve sosyal bağlantıların önemine odaklanmaktadır. Biyolojik yaklaşıma

yönelik eleştiriler ise genelde, insan motivasyonunun karmaşık doğasını basitleştirdiğini ve bilişsel ve duygusal faktörlerin kritik rolünü göz ardı ettiği noktasında birleşmektedir (Ryan & Deci, 2000).

Nitekim motivasyonla ilgili olarak gerçekleştirilen bilimsel yaklaşımlar ve sanatsal stratejiler ile alakalı tartışmalar temelde yapılandırılmış bilimsel yaklaşımlar ile kişiselleştirilmiş sanatsal stratejiler arasındaki ilişki veya dengeye atıf yapmaktadır. Bu kapsamda bilimsel motivasyon yaklaşımları, ampirik araştırmalara dayalı olarak, motivasyonel mekanizmaların sistematik bir anlayışını sağlamakta ve motivasyonu artırmak için kanıta dayalı stratejiler sunmaktadır (Locke & Latham, 2002). Bu yaklaşımlar, net hedeflerin, geri bildirim ve yapılandırılmış ortamların önemini vurgulamaktadır. Öte yandan, sanatsal stratejiler, kişisel deneyimlerin, yaratıcılığın ve motivasyona yönelik bireyselleştirilmiş yaklaşımların önemini vurgulamaktadır. Görselleştirme, olumlama ve alışkanlık geliştirme gibi teknikler, bireyin benzersiz bağlamına ve tercihlerine uyacak şekilde tasarlanmıştır (Clear, 2018; Oettingen, 2014). Destekleyenler, bu kişiselleştirilmiş stratejilerin bireysel motivasyonun inceliklerine daha uyumlu ve duyarlı olduğunu savunmaktadır. Tamamen bilimsel yaklaşımların eleştirmenleri ise, bu yaklaşımların fazla katı olabileceğini ve insan deneyimlerinin değişkenliğini hesaba katmadığını belirtmektedir. Buna karşın, sanatsal stratejilerin eleştirmenleri, ampirik araştırmaya dayanmayan bu yaklaşımların geniş bir uygulama için gereken güvenilirlik ve tutarlılıktan yoksun olabileceğini ileri sürmektedir.

Motivasyon stratejilerinin doğası ve etkililiği üzerindeki tartışma, insan motivasyonunun karmaşıklığını ortaya koymaktadır. İçsel ve dışsal motivasyonlar, farklı fayda ve zorluklar sunarken, her iki motivasyon türünü de entegre eden dengeli bir yaklaşımın en etkili olabileceği sonucuna varılabilir. Benzer şekilde, biyolojik ve psikolojik faktörler arasındaki etkileşimi anlamak, motivasyonun daha kapsamlı bir görüşünü sunabilir. Nitekim bu bahiste hususiyetle ifade edilebilir ki, bilimsel ve sanatsal stratejilerin bir araya getirilmesi, hem kanıta dayalı hem de kişiselleştirilmiş bir yaklaşım sağlayarak bireylerin çeşitli ihtiyaçlarına ve tercihlerine daha doğru bir biçimde hitap edebilir.

## **5. Sonuç**

Motivasyon, bilimsel anlayış ve sanatsal uygulama arasındaki sinerji ile beslenen çok yönlü bir olgudur. Bilimsel teoriler, motivasyonun temel mekanizmalarını anlamak için yapılandırılmış bir çerçeve sunmakta ve davranışı yönlendiren biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel faktörleri aydınlatmaktadır. Bu teoriler, motivasyonun nasıl işlediğine dair kanıta dayalı içgörüler sağlayarak, içsel ve dışsal motivatörlerin, hedef belirlemenin ve psikolojik ihtiyaçların

karşılanmasının önemini vurgulamaktadır. Öte yandan, sanatsal stratejiler de bu bilimsel içgörülerini kişiselleştirilmiş ve pratik uygulamalar aracılığıyla hayata geçirmektedir. Derin bir amaç bulma, görselleştirme, olumlu olumlama ve alışkanlık oluşturma gibi teknikler, bireylerin motivasyon stratejilerini kendi benzersiz bağamlarına ve tercihlerine göre uyarlamalarına olanak tanımaktadır. Bu stratejiler, motivasyonu sürdürme konusunda daha nuanslı ve uyumlu bir yaklaşım geliştirmekte, zorluklarla başa çıkma ve uzun vadeli çabaları sürdürme yeteneğini artırmaktadır. Bu bakımdan bütüncül olarak her iki perspektifte kuşkusuz motivasyon olgusu ile alakalı olarak çok değerli izahatlar yapmakta ve tatbik edilebilir müspet öneriler sunmaktadır.

Nitekim motivasyon, çok yönlü bir fenomen olarak hem bilimsel hem de sanatsal yaklaşımların birleşiminden büyük ölçüde fayda sağlamaktadır. Bu noktada bilimsel teoriler kuşkusuz, motivasyonun temel mekanizmalarının anlaşılması noktasında yapılandırılmış, analitik bir çerçeve sunar. Bu teoriler, insan davranışlarının ardındaki motivasyonel dinamikleri derinlemesine inceleyerek, kişiselleştirilmiş stratejilerin tasarımında sağlam bir temel oluşturur. Bu çerçeve, bireylerin hedeflerine yönelik daha bilinçli ve etkili yöntemler geliştirmesine yardımcı olurken, bilimsel içgörüler sayesinde motivasyonun sürdürülebilirliğini artırır. Bununla birlikte, sanatsal stratejilerin mümkün kıldığı esnekliği ve yaratıcılığı da, bilimsel içgörülerin gerçek dünya uygulamalarına taşınmasında önemli bir rol oynar. Bu bağlamda sanatsal yaklaşımlar, soyut teorileri somut, pratik ve bireye özgü yöntemlere dönüştürerek, motivasyon süreçlerini daha anlamlı hale getirir. Yaratıcılığın ve esnekliğin ön planda olduğu bu stratejiler, bireylerin kendi ihtiyaçlarına ve koşullarına uygun, kişiselleştirilmiş çözümler geliştirmesini sağlar ve aynı zamanda muhataplarının daha derin bir tatmin ve iyi olma halini teşvik eder. Bu bakımdan kat'iyetle denilebilir ki bilimsel anlayış ile sanatsal pratiklerin yarattığı sinerji motivasyon süreçlerinin hem sürdürülebilir hem de daha etkili kılınması noktasında mutlaka dikkate alınması gereken başarılı ve tatmin edici çözümlere atıf yapar.

### **Kaynakça**

Clear, J. (2018). *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. Avery.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627-668.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Harber, A., & Sutton, R. (2021). The role of endorphins in motivation and performance: Biological underpinnings of perseverance. *Journal of Behavioral Neuroscience*, 18(3), 215-230.
- Jithu K. & Karunakaran N (2023). Effect of employee motivation techniques in Kerala: A case study of dinesh foods in Kannur. *J Manag Res Anal*, 10(4):254-256
- Lepper, M. R., Greene, D., & Nisbett, R. E. (1973). Undermining children's intrinsic interest with extrinsic reward: A test of the "overjustification" hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 28(1), 129-137.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Oettingen, G. (2014). Rethinking positive thinking: Inside the new science of motivation. *Current*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Schultz, W. (2015). Neuronal Reward and Decision Signals: From Theories to Data. *Physiological Reviews*, 95(3), 853-951.
- Sinek, S. (2009). *Start with Why: How Great Leaders Inspire Everyone to Take Action*. Portfolio.