

T.C.
ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KENDİNİ SANSÜRLEME VE ETKİLEŞİM KAYGISININ
BEYİN FIRTINASINDA YARATICILIĞA ETKİSİ

ÇİĞDEM ARSLAN

HAZİRAN 2015

T.C.
ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

KENDİNİ SANSÜRLEME VE ETKİLEŞİM KAYGISININ
BEYİN FIRTINASINDA YARATICILIĞA ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Çiğdem ARSLAN

Danışman

Prof. Dr. Hamit COŞKUN

BOLU 2015

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,

Çiğdem ARSLAN' a ait "Kendini Sansürleme ve Etkileşim Kaygısının Beyin Fırtınasında Yaratıcılığa Etkisi" adlı çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim dalında YÜKSEK LİSANS YETERLİLİK TEZİ olarak kabul edilmiştir. 10/06/2015

Akademik Unvan, Ad ve Soyad

İmza

Üye (Tez Danışmanı): Prof. Dr. Hamit COŞKUN

.....

Üye : Doç. Dr. Nihal MAMATOĞLU

.....

Üye : Yrd. Doç. Dr. Yasemin ABAYHAN

.....

Sosyal Bilimler Enstitüsü Onayı

Doç. Dr. Erol ÖZTÜRK

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

ETİK UYGUNLUK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum , “Kendini Sansürleme ve Etkileşim Kaygısının Beyin Fırtınasında Yaratıcılığa Etkisi” başlıklı çalışmanın yazılmasında, bilimsel ve etik kurallara uyulduğunu, başvuru kaynaklardan yapılan alıntılarının bilimsel kurallara uygun olarak metin içinde, dipnotlarda ve kaynaklarda gösterildiğini, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin tamamının ya da bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitede bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Çiğdem ARSLAN

10.06.2015

ÖN SÖZ

Beyin fırtınasında yaratıcılığa etki eden birçok değişken olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Bu araştırmada da etkileşim kaygısı ve sansürlemenin yaratıcılık üzerindeki etkisi ele alınmaktadır.

Sadece bu tez çalışması süresince değil, tanıdığım günden bu yana, bütün yüksek lisans eğitimim boyunca, değerli yardımlarını ve vaktini cömertçe sunan, samimiyetine, liderliğine ve mesleğimize verdiği emeğe yürekten hayranlık beslediğim değerli insan, tez danışmanım sevgili Prof. Dr. Hamit COŞKUN' a,

Yüksek lisans eğitimimin ders döneminde bana kattığı kıymetli bilgiler ve vizyon için değerli hocam ve jüri üyem Doç Dr. Nihal MAMATOĞLU' na,

Tez jürisine dâhil olmayı tereddüt etmeden kabul eden ve kıymetli vaktini ayıran değerli hocam, Yrd. Doç. Dr. Yasemin ABAYHAN' a,

Yüksek lisans eğitimimi tamamlamamda desteğini ve yardımlarını esirgemeyen kurum amirim Op. Dr. Şükrü SUBAŞI' na teşekkürlerimi ve saygılarımı sunuyorum.

Araştırmaların yapılması ve tezin hazırlanması süreçlerinde deneyimleri ve geribildirimleriyle önemli katkılar sağlayan Öğr. Gör. Ahmet Yasin ŞENYURT ve Arş. Gör. Bedirhan GÜLTEPE' ye değerli vakitlerini ayırdıkları için,

Arkadaşlarım Gözde DURAL ve Bora ELBAY' a yardımları için,

Değerli katkılarıyla araştırmamı zenginleştiren sevgili dostum Mehmet DURSUN' a emekleri için teşekkür ediyorum.

Eğitim hayatım boyunca desteklerini her zaman hissettiğim değerli aileme gönülden teşekkür ediyorum.

Çiğdem ARSLAN

ÖZET

KENDİNİ SANSÜRLEME VE ETKİLEŞİM KAYGISININ BEYİN FIRTINASINDA YARATICILIĞA ETKİSİ

Çiğdem ARSLAN

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Hamit COŞKUN

Haziran 2015, 66 + XV Sayfa

Geçmiş çalışmalar bireylerin düşüncelerini etkileşim kaygısından dolayı sansürleyerek daha az düşünce ürettiklerini ileri sürmesine rağmen (Camacho ve Paulus 1995), etkileşim kaygısını ortama bağlı olarak inceleyen bir araştırma literatürde bulunmamaktadır.

Bu nedenle bu araştırmanın ilk çalışmasında etkileşim kaygısı katılımcılara ürettikleri düşünceleri oturum bittiğinde okuyacakları bilgisi verilerek değişimlenmiştir. Kendini sansürleme isteği ise çalışılacak konu türüyle değişimlenmiştir. Konu türünün özgün, esnek ve derin düşünce sayıları üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Etkileşim kaygısının ise özgün, esnek ve derin düşünce sayıları üzerindeki etkisi anlamlıdır. 1. araştırmada etkileşim kaygısı ile yaratıcılık arasında ilişkiye esneklik ve derin düşünme aracılık etmektedir.

Bu araştırmanın ikinci çalışmasında ise etkileşim kaygısının düzeyleri düşünceleri karşı cinse ve hemcinsle açıklama koşulları oluşturularak manipüle edilmiştir. Sansürleme ilk çalışmada olduğu gibi konu türüyle değişimlenmiştir. Düşüncelerini karşı cinse açıklayacakları bilgisi verilen katılımcılar, hemcinslerine açıklayacakları bilgisi veren katılımcılara kıyasla, anlamlı düzeyde daha az özgün ve esnek düşünce üretmişlerdir. Sansürlemenin özgün düşünce sayısı üzerindeki etkisi anlamlı değildir. Ancak esnek ve derin düşünce sayıları üzerindeki etkisi anlamlıdır. 2. araştırmada etkileşim kaygısı ile yaratıcılık arasında ilişkiye esneklik aracılık etmektedir.

Her iki çalışma da göstermektedir ki etkileşim kaygısı Camacho ve Paulus'un (1995) bulguladığı gibi sansürlemeye neden olmamaktadır. Aksine 1. araştırmada olduğu gibi kaygının var olduğu ve olmadığı koşulda hem esneklik hem de derin düşünme (motivasyonu) azalmaktadır. 2. araştırmada ise kaygının düzeyi manipüle edildiğinde yüksek kaygı esnekliği azaltmaktadır. Araştırma bulguları ilgili literatür kapsamında tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Kendini sansürleme, Etkileşim kaygısı, Beyin fırtınası, Yaratıcılık

ABSTRACT

THE EFFECT OF SELF-CENSORSHIP AND INTERACTION ANXIOUSNESS ON CREATIVITY IN BRAINSTORMING

Çiğdem ARSLAN

Master Thesis

Department of Psychology

Advisor: Prof. Dr. Hamit COŞKUN

June 2015, 66 + XV Pages

Even though the initial research has shown that the participants who experienced interaction anxiety tend to decrease their idea generation performance due to self-censorship, no research has investigated interaction anxiety as a contextual variable in the literature.

Thus, in order to trigger interaction anxiousness with the participants, in Experiment 1 the participants were told that the ideas they would come up with were to be read out at the end of the experiment. The willingness to self-censorship was manipulated by a means of topic type (sexual life and paper clip topic). The results of Experiment 1 demonstrated that topic type did not have significant effect on the number of the original, flexible and deep ideas. On the other hand, it was found that the interaction anxiousness did have a significant effect on the number of those ideas. In Experiment 1, it was also found that flexibility and persistence played mediator roles for the relationship between interaction anxiety and creativity.

In Experiment 2, the level of interaction anxiousness was manipulated by informing either one group of the participants that they would share their ideas with the opposite sex person or other one that they would share their ideas with same sex person. The willingness to self-censorship was manipulated by a means of topic type (sexual life and social life). Those participants who were told to tell about their ideas to the

opposite sex person produced fewer original and flexible ideas than those being told to tell to the same sex one. The effect of self-censorship on the number of original ideas was not found to be of significance. However, it had a significant effect on the number of flexible and deep ideas. In Experiment 2, it was also found that flexibility played a mediator role for the relationship between interaction anxiety and creativity.

The results of both two experiment indicated that interaction anxiousness does not cause self-censorship as Camacho and Paulus (1995) suggested. Instead, as was the case in Experiment 1 where interaction anxiety was either present or not, it decreased both flexibility and persistence (motivation). In Experiment 2 where the level of anxiety was manipulated, it decreased flexibility. These findings were discussed under the scope of related literature.

Key words: Self-censorship, Interaction anxiousness, Brainstorming, Creativity

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI.....	ii
ETİK UYGUNLUK BEYANI.....	iii
ÖN SÖZ.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xv
GİRİŞ.....	1

I. BÖLÜM

1. KURAMSAL YAKLAŞIMLAR VE İLGİLİ LİTERATÜR.....	3
1.1. Kendini Sansürleme İsteği.....	3
1.1.1. Tanım.....	3
1.1.2. Kuramsal Yaklaşımlar.....	4
1.2. Sosyal Kaygı.....	6
1.2.1. Tanım.....	6
1.2.2. Kuramsal Yaklaşımlar.....	6
1.3. Beyin Fırtınası.....	7
1.3.1. Tanım.....	7
1.3.2. Kuramsal Yaklaşımlar.....	8

II. BÖLÜM

2. ARAŞTIRMA 1.....	12
2.1. Yöntem.....	12
2.1.1. Denekler ve Araştırma Deseni.....	12
2.1.2. Araçlar.....	13
2.1.2.1. Gönüllü Katılımcı Bilgilendirme Formu.....	13
2.1.2.2. Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği.....	13
2.1.2.3. Sosyal Etkileşim Kaygısı Ölçeği.....	13
2.1.2.4. Nötralizasyon ve Sözcük Sayımı.....	14
2.1.2.5. Duygudurum Kontrolü.....	14
2.1.2.6. Beyin Fırtınası Yönergesi.....	14
2.1.2.7. Kendini Sansürleme İsteği Manipülasyonu.....	14
2.1.2.8. Kaygı Manipülasyonu.....	15
2.1.2.9. Algı Ölçeği.....	15
2.1.2.10. Geribildirim Formu.....	15
2.1.3. İşlem.....	16
2.2. Bulgular.....	16
2.2.1. Kodlama	16
2.2.2. Nötralizasyon ve Yazım Hızı.....	17
2.2.3. Duygudurum Kontrolü.....	17
2.2.4. Manipülasyon Sonrası Duygudurum Ölçümleri.....	18
2.2.5. Özgün Düşünce Sayısı.....	18
2.2.6. Esnek Düşünce Sayısı.....	19
2.2.7. Derin Düşünce Sayısı.....	20
2.2.8. Değişkenler Arası Korelasyonel İlişkiler ve Aracılık Analizi.....	20
2.2.9. Algı Ölçeği Puanları.....	23
2.2.10. Ölçek Puanlarının Özgün Düşünce Sayısıyla Korelasyonu.....	23
2.3. Tartışma.....	24

III. BÖLÜM

3. ARAŞTIRMA 2.....	26
3.1. Yöntem.....	27
3.1.1. Denekler ve Araştırma Deseni.....	27
3.1.2. Araçlar.....	28
3.1.2.1. Gönüllü Katılımcı Bilgilendirme Formu.....	28
3.1.2.2. Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği.....	29
3.1.2.3. Sosyal Etkileşim Kaygısı Ölçeği.....	29
3.1.2.4. Nötralizasyon ve Sözcük Sayımı.....	29
3.1.2.5. Duygudurum Kontrolü.....	29
3.1.2.6. Beyin Fırtınası Yönergesi.....	29
3.1.2.7. Kendini Sansürleme İsteği Manipülasyonu.....	29
3.1.2.8. Kaygı Manipülasyonu.....	29
3.1.2.9. Algı Ölçeği.....	30
3.1.2.10. Geribildirim Formu.....	30
3.1.3. İşlem.....	30
3.2. Bulgular.....	31
3.2.1. Kodlama	31
3.2.2. Nötralizasyon ve Yazım Hızı.....	31
3.2.3. Duygudurum Kontrolü.....	32
3.2.4. Manipülasyon Sonrası Duygudurum Ölçümleri.....	32
3.2.5. Özgün Düşünce Sayısı.....	33
3.2.6. Esnek Düşünce Sayısı.....	34
3.2.7. Derin Düşünce Sayısı.....	35
3.2.8. Değişkenler Arası Korelasyonel İlişkiler ve Aracılık Analizi.....	35
3.2.9. Algı Ölçeği Puanları.....	36
3.2.10. Ölçek Puanlarının Özgün Düşünce Sayısıyla Korelasyonu.....	38
3.3. Tartışma.....	39

IV. BÖLÜM

4. GENEL TARTIŞMA, KISITLILIKLAR VE ÖNERİLER.....42

KAYNAKLAR.....46

EKLER.....50

EK 1: Gönüllü Katılımcı Bilgilendirme Formu.....	51
EK 2: Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği.....	52
EK 3: Etkileşim Kaygısı Ölçeği.....	53
EK 4: Yazı Çalışması.....	54
EK 5: Duygudurum Kontrolü.....	55
EK 6A: Beyin Fırtınası Yönergesi, Sansürleme ve Kaygı Manipülasyonları....	56
EK 6B: Beyin Fırtınası Yönergesi, Sansürleme ve Kaygı Manipülasyonları....	57
EK 6C: Beyin Fırtınası Yönergesi, Sansürleme ve Kaygı Manipülasyonları....	58
EK 6D: Beyin Fırtınası Yönergesi, Sansürleme ve Kaygı Manipülasyonları....	59
EK7: Algı Ölçeği	60
EK 8: Geribildirim Formu.....	61
EK 9A: Beyin Fırtınası Yönergesi, Sansürleme ve Kaygı Manipülasyonları....	62
EK 9B: Beyin Fırtınası Yönergesi, Sansürleme ve Kaygı Manipülasyonları....	63
EK 9C: Beyin Fırtınası Yönergesi, Sansürleme ve Kaygı Manipülasyonları....	64
EK 9D: Beyin Fırtınası Yönergesi, Sansürleme ve Kaygı Manipülasyonları....	65
EK 10: Algı Ölçeği.....	66

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1: Örneklem Grubunun Demografik Özellikleri.....	12
Tablo 2.2: Koşullara Göre Yazım Hızının Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	17
Tablo 2.3: Duygudurum Puanlarının Koşullara Göre Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	17
Tablo 2.4: Manipülasyon Sonrası Duygudurum Puanlarının Koşullara Göre Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	18
Tablo 2.5: Özgün Düşünce Sayılarının Koşullara Göre Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	19
Tablo 2.6: Esnek Düşünce Sayılarının Koşullara Göre Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	19
Tablo 2.7: Derin Düşünce Sayısının Koşullara Göre Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	20
Tablo 2.8: Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları.....	20
Tablo 2.9: Algı Ölçümleri.....	23
Tablo 2.10: Ölçek Puanlarının Düşünce Sayısıyla Korelasyonel İlişkileri.....	24
Tablo 3.1: 2. Araştırmada Örneklem Grubunun Demografik Özellikleri.....	28
Tablo 3.2: Koşullara Göre Yazım Hızının Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	31
Tablo 3.3: Duygudurum Puanlarının Koşullara Göre Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	32
Tablo 3.4: Manipülasyon Sonrası Duygudurum Puanlarının Koşullara Göre Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	33
Tablo 3.5: Özgün Düşünce Sayılarının Koşullara Göre Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	33
Tablo 3.6: Esnek Düşünce Sayılarının Koşullara Göre Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	34

Tablo 3.7: Derin Düşünce Sayısının Koşullara Göre Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	35
Tablo 3.8: Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları.....	36
Tablo 3.9: Algı Ölçümleri.....	38
Tablo 3.10: Ölçek Puanlarının Düşünce Sayısıyla Korelasyonel İlişkileri.....	38

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Kaygı ve Düşünce Sayısı Arasında Esnekliğin Aracılık Testi.....	21
Şekil 2.2: Kaygı ve Düşünce Sayısı Arasında Derin Düşünmenin Aracılık Testi.....	22
Şekil 2.3: Kaygı ve Düşünce Sayısı Arasında Esnekliğin ve Derin Düşünmenin Aracılık Testi.....	22
Şekil 3.1: 2. Araştırmada Kaygı ve Düşünce Sayısı Arasında Esnekliğin Aracılık Testi.....	36

GİRİŞ

Beyin fırtınası tekniği Osborn (1957) tarafından ilk ortaya atıldığında, düşüncelerin eleştirilmesinden kaçınarak ve akla gelen her düşüncüyü söyleyerek düşünce sayısını artırmanın, kaliteli düşünceye ulaşmada yardımcı olacağı varsayımına dayandırılmıştır. Bu tekniğin uygulandığı alanlar dikkate alındığında bu ortamların üretim, uygulama ve rekabet barındıran ve bu nedenle performans gelişimine yardımcı olacak yaratıcı çözümlere ihtiyaç duyulan bireysel ve örgütsel alanlar olduğu görülmektedir. Problem çözmenin takım çalışmalarında, örgütlerin gelişiminde ve kişilerin kendi yaşam alanlarında ne kadar önemli olduğu göz önünde bulundurulduğunda, yaratıcı düşünceye duyulan ihtiyacın artması, araştırmacıları beyin fırtınası tekniğinden en yüksek düzeyde yararlanmanın yollarını araştırmaya yönlendirmiştir. Bu araştırmalar beyin fırtınası uygulamalarında yaşanan üretim kayıplarını ortaya koymuş ve bu durum kayıpların olası nedenlerini araştırma ihtiyacını doğurmuştur.

Camacho ve Paulus (1995) beyin fırtınası gruplarında yaşanan üretim kaybını değerlendirilme kaygısıyla açıklamışlardır. İlgili çalışmada kişilerin etkileşim kaygısı düzeyleri ölçülmüş, katılımcılar gruplara bu düzeylere göre yerleştirilmiş ve performansları, ürettikleri düşünce sayısı karşılaştırılarak değerlendirilmiştir. Yüksek etkileşim kaygısı olan bireylerin ürettikleri düşünce sayısı diğer gruplara göre daha düşük bulunmuştur. Bu çalışmada kişilik özelliklerine odaklanılmaktadır ve grup çalışması katılımcılara etkileşim kaygısını yaşayacak gerekli ortamsal koşulları sağlamamaktadır. Bundan dolayı bu araştırmanın ilk çalışmasında katılımcılardan ürettikleri düşünceleri okumaları istenmesiyle etkileşim kaygısının manipülasyonu amaçlanmıştır. İkinci çalışmada ise etkileşim kaygısının düzeyleri manipüle edilmiştir.

Başka bir çalışma ise sosyal kaygılı bireylerin daha çok uyma davranışı gösterdiklerini ortaya koymuştur (Sübaşı 2007). Uyma davranışı kendini sansürleme isteğinin bir görünümü olarak ele alındığında, kişilerin sansürleme eylemlerinde bilinçli bir çaba olduğu dikkat çekmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, kaygı çalışmaları yüksek etkileşim kaygısı yaşayan bireylerin daha az düşünce ürettiklerini vurgulayarak kişilerin ürettikleri düşüncelerden fazlasını düşünemedikleri yanılığına düşmektedir. Yüksek kaygılı bireylerin sansürleme eylemiyle akıllarına gelen düşüncelerin bir kısmını bilinçli olarak açıklamadıkları ihtimali bu çalışmada yapılan her iki çalışmada da dikkate alınmıştır. Bu araştırma kaygı çalışmalarının aksine yüksek etkileşim kaygısı yaşamamanın az düşünce üretimine neden olduğunu değil; üretilenden daha azını ifade etmeye neden olduğunu ortaya koymayı amaçlamaktadır. Kendini sansürleme isteğinin bu anlamda kaygının altında yatan bir mekanizma ya da kaygının yol açtığı bir eylem olup olmadığı ele alınacaktır. Kendini sansürleme isteği ve etkileşim kaygısını birlikte ele alan herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Sansürleme eyleminin bilinçli olarak aslında üretilenden daha az düşünceyi ifade etmeye neden olduğu açıklandığında yüksek etkileşim kaygısı yaşayan bireylerin sansürleme isteklerini engelleyecek bir çözüm üretilmesi için araştırmalar yapılabilecek ve bu sağlandığında bu kişilerden düşünce üretiminde daha fazla yarar sağlanabilecektir. Bu araştırmanın her iki çalışmasında da kendini sansürleme isteği beyin fırtınası oturumunda katılımcıların çalışacakları konular ile manipüle edilmiştir.

I. BÖLÜM

1. KURAMSAL YAKLAŞIMLAR VE İLGİLİ LİTERATÜR

1.1. Kendini Sansürleme İsteği

1.1.1. Tanım

Kendini sansürleme isteği, Hayes, Glynn ve Shanahan (2005a) tarafından; “bir kişinin kendi gerçek görüşünü, bu görüşle aynı fikirde olmadığını algıladığı seyirciden alıkoyması” olarak tanımlanmıştır. Bu tanımlamaya dayanarak birkaç önemli noktanın açıklanması gerekmektedir. İlk olarak bu tanımda, seyirci algısına dikkat çekilmektedir ve kişinin kendi inançlarıyla seyircinin inançları arasındaki uyum üzerinde durulmaktadır (Hayes vd. 2005a). Görüşlerini açıklamayan kişi, eğer bu davranışı, seyircinin inançlarıyla ilgili bir varsayımda bulunmadan ya da gerçekten seyircinin görüşleriyle ilgili bilgi sahibi olmadan gerçekleştiriyorsa, bu kendini sansürleme isteği olarak tanımlanamaz (Hayes vd. 2005a). Bu durum, görüş ifadesinin engellenmesi olarak ele alınabilecek daha genel bir eylemdir ve bu durumun aksine kendini sansürleme isteği, kişinin görüşünü ifade etmeye karar vermeden önce, görüşlerini ifade edeceği ortamı aktif olarak değerlendirmesini içermektedir (Hayes, Glynn ve Shanahan 2005b).

Tanımla ilgili bir başka önemli nokta, kişinin bulunduğu ortamın ve durumun, kişiye görüşlerini açıklaması için bir fırsat sunması gerektiğidir (Hayes vd. 2005a). Buna göre; bir eylemin kendini sansürleme isteği olarak tanımlanabilmesi için, kişinin görüşlerini ifade edebileceği bir durumda bulunmasına rağmen, herhangi bir nedenle bunu yapmamayı bilinçli olarak tercih etmesi gerekmektedir.

Kişiyi, görüşlerini açıklamamaya güdüleyen birçok nedenden bahsedilebilir. Bunlar çeşitli psikolojik süreçlerden oluşabileceği gibi, kişinin ilişkilerindeki kazanımlarının devamını sağlamak gibi işlevsel bir amaçtan da kaynaklanabilir. Bu tanımda, kişiyi, kendini sansürleme isteğine yönelten nedenler arasında ayırım yapılmadığı gibi, seyircinin kaç kişiden oluşması gerektiğiyle ilgili bir kısıtlama da bulunmamaktadır (Hayes vd. 2005a).

Tüm bu bilgiler dikkate alındığında, kendini sansürleme isteği; bir kişinin, herhangi bir ortamda, bu ortamda bulunan ve kendisiyle hemfikir olmadığını algıladığı diğer kişi ya da kişilere, herhangi bir nedenle, kendi düşüncelerini açıklamamayı seçmesi olarak tanımlanabilir (Hayes vd. 2005a). Bu tanımlamadan sonra, kendini sansürleme isteği ile yakından ilişkili kuramsal yaklaşımları aşağıda sunulmaktadır.

1.1.2. Kuramsal Yaklaşımlar

Sosyal etki kavramı, insanın sosyal davranışlarını inceleyen tüm disiplinlerde kapsamlı olarak araştırılmaktadır. Sosyal psikoloji alanında da bu kavram geniş ölçüde yer tutmaktadır. Sosyal bir varlık olarak insan, toplumsal yaşamda bulunduğu konumlar ve sosyal ilişkilerinde edindiği roller nedeniyle sürekli iletişim ve etkileşim halinde olduğu kişi veya kişilerin, düşüncelerinden, algılarından ve tutumlarından etkilenerек kendi davranış, düşünce ve tutumlarını şekillendirir. Birey, sosyal etki eylemleri sayesinde var olan sosyal ilişkilerini düzenleyebilmekte, toplumun beklentilerine uygun rolleri oynayarak toplumsal yaşamda var olabilmekte ve tüm bu etkileşimlerin devamını sağlayabilmektedir.

Asch (1956), yaptığı laboratuvar deneylerinde, fiziksel gerçekliğin açıkça ortada olduğu bir durumda bile, çoğunluğun yanlış kanaatinin, bir kişinin grup normuna uyması üzerinde nasıl etkili olduğunu çarpıcı bir şekilde ortaya koymuştur. Bu çalışmada çoğunluğunu araştırmacının anlaşmalı katılımcılarının oluşturduğu ve yalnızca bir kişinin gerçek katılımcı olduğu bir gruba, iki kart verilmiştir. Bu kartlardan birinde farklı uzunlukta üç çizgi, diğerinde bu üç çizgiden biriyle aynı uzunlukta tek bir çizgi bulunmaktadır. Anlaşmalı katılımcılar önceden belirlendiği şekilde yanlış cevaplar vermişlerdir. Sıra asıl katılımcıya geldiğinde, diğerlerinin kararına uyduğu görülmüştür. Kişi, sosyal yaşamda nasıl davranacağına, ne konuşacağına veya nasıl düşüneceğine

karar vermek için, ait olduğu topluluğun algı ve tutumlarını değerlendirmeye ihtiyaç duymaktadır. Bu kapsamda değerlendirildiğinde uyma davranışı, kendini sansürleme isteğinin bir görünümü olarak ele alınabilir, çünkü kişi, algıladığı grup normuna uyarak kendi gerçek düşüncesini açıklamamayı seçmektedir (Hayes vd. 2005a).

Goffman (1959), izlenim yönetimi kavramıyla, bireylerin diğerleriyle etkileşimi halinde, diğerlerinin kendileriyle ilgili edindiği ya da edineceği izlenimi, birçok nedenle kontrol etmeye çalıştıklarını öne sürmüştür.

Snyder (1974); kendini düzenleme kavramını, bireyin davranışını ifadesinde ve kendini sunmada sosyal psikolojik bir yapı olarak öne sürmüş ve bu yapı, sosyal uygunluk için durumsal ipuçları rehberliğinde kendini gözlemleme ve kendini kontrol olarak kavramsallaştırılmıştır.

Noelle-Neuman (1977); sosyal bir varlık olarak insanın, yaşadığı ortamdan dışlanma korkusuyla birlikte popüler ve saygın olmayı istemesiyle yakın çevrelerini gözlemlediklerini, fikir ve davranışlarının hangilerinin daha yaygın olduğunu bulmaya çalışarak toplumda buna göre kendilerini ifade ettiklerini öne sürmüştür. Suskunluk sarmalı (spiral of silence) terimiyle ifade edilen bu kurama göre; kendi görüşünün toplumda yaygın olduğunu fark eden bireyler özgüvenle bu görüşü daha çok dile getirirken, görüşünün yaygın olmadığını düşünen bireyler sessiz kalacaklardır. Bu şekilde daha çok dile getirilen görüş, gerçekte olduğundan daha güçlü görünürken bastırılmış görüş gerçekte olduğundan daha zayıf görünüyordur olacak ve bir görüş hâkim tutum olana kadar diğer görüş herkes tarafından reddedilecektir (Noelle-Neumann 1977). Suskunluk sarmalı (spiral of silence), sürekli değişim halinde olan bir süreçtir ve bir görüş yaygınlığını kaybedip diğer görüş yaygınlaşmaya başladığında bireyler bu diğer görüşü savunmaya başlayarak çevrelerindeki değişimi sürekli takip etmekte ve uyum sağlamaktadırlar (Noelle-Neumann 1977).

Sonuç olarak, yukarıda belirtilen kuramsal yaklaşımlar, bireyin kendini sosyal ortamlarda ifade etmeye ve kontrol etmeye güdülü olduklarını ancak sosyal ortamın özelliklerine göre düşüncelerini ifade etmeyi veya etmemeyi tercih ederek uyum sağladıklarına işaret etmektedir.

1.2. Sosyal Kaygı

1.2.1. Tanım

Sosyal kaygı; kişinin, bir kişi veya grup karşısında bir eylem gerçekleştirmekten ya da o kişi veya grupla etkileşime girmekten rahatsızlık duymasına neden olabileceğini algıladığı durumlarda, hissettiği yoğun kaygıyı ve kaçınma davranışlarını kapsayan genel bir kavramdır. Konuşma yapmak veya bir yabancıyla tanıştırmak gibi bu kaygıya yol açacak birçok neden olabilir. Kişi sosyal ortamlarda bulunduğu buna benzer durumlarda izlendiğini veya değerlendirildiğini varsayarak bilişsel; korku, kaygı veya utanma hissederek duygusal ve kaçınma gibi davranışsal süreçleri yaşayabilir.

Sosyal kaygı; utangaçlık, sosyal-değerlendirici kaygısı, seyirci kaygısı ve iletişim tutuklanması gibi çeşitli terimlerle açıklanmaya çalışılmış ve araştırılmıştır (Leary 1983). Utangaçlık ise, kişinin sosyal ilişki kurma ve sürdürmede, yeni deneyimlere açık olmakta ve deneyimlediklerinden zevk almakta güçlük yaşamasına sebep olan en önemli etkenlerden biri olarak görülmektedir (Zimbardo 1977).

Sosyal-değerlendirici kaygısı başlangıçta, kişinin sosyal ortamlarda deneyimlediği sıkıntı, korku, rahatsızlık vb. olarak, daha sonra sosyal ortamlardan kasıtlı kaçınma olarak ve nihayetinde kişinin diğerlerinden olumsuz geribildirim alma korkusu olarak tanımlanmıştır (Watson ve Friend 1969). Sosyal ortam kavramıyla anlatılmak istenen, kişinin diğerlerinin ilgi odağı haline geldiği ya da gelebileceği durumlardır ve bu durumlar kişilerin birbirlerini değerlendirecekleri ihtimalini taşır (Schlenker ve Leary 1982).

Sosyal kaygı, yalnızca kişinin diğerleri tarafından değerlendirilmesiyle ortaya çıkmaz, aynı zamanda değerlendirilme olasılığı da sosyal kaygının yaşanmasına neden olabilir (Beck ve Emery 1985).

Etkileşim kaygısı; öznel yaşantılara odaklanarak sosyal kaygının duygusal süreçlerini temsil eder (Coşkun 2009). Kişi bir sunum yaparken değerlendirici kaygısını daha çok yaşayabilir ancak bir sohbet sırasında da etkileşim kaygısını daha fazla yaşayacaktır (Leary 1983). Ancak bunlar sosyal kaygının alt tipleri değildir. Değişen kaygı değil, kaygıyı tetikleyen sosyal ortamın yapısıdır (Leary ve Kowalski 1995).

Leary (1983) sosyal kaygıyı, bireyin belli bir zamanda belli bir durumdaki konumu olarak, sosyal kaygılılığı ise, bu zaman ve durumda bireyin kaygıyı ne sıklıkta ve ne kadar yoğunlukta yaşadığı şeklinde tanımlamıştır.

Sonuç olarak, yukarıda belirtilen kuramsal yaklaşımlar, bireyin kendini sosyal ortamlarda ifade etmeye ve kontrol etmeye güdülü olduklarını ancak sosyal ortamın özelliklerine göre düşüncelerini ifade etmeyi veya etmemeyi tercih ederek uyum sağladıklarına işaret etmektedir.

1.2.2. Kuramsal Yaklaşımlar

Sosyal kaygı ile ilgili araştırmalar, Schlenker ve Leary'nin (1982) öz-sunum yaklaşımından etkilenmiştir. Öz-sunum yaklaşımına göre; insanlar etkileşimde bulundukları gerçek veya hayali kişi veya gruplar üzerinde belli izlenimler bırakmaya güdülenmişlerdir, ancak bu izlenimlerin oluşacağından emin olmadıkları için yoğun sosyal kaygı yaşarlar (Schlenker ve Leary 1982).

Sosyal sıralama kuramına göre (Gilbert 2000); duygular, kişinin sosyal statü algılarından etkilenir. Kişinin kendisini statü bakımından başkalarının ne kadar altında hissettiği ya da başkalarına ne kadar aşağıdan baktığıyla ilgili algıları uyma davranışını doğurur. Bu bireyler kendilerini istenmedik düşük sosyal statüde algıladıklarında sosyal kaygı yaşarlar.

1.3. Beyin Fırtınası

1.3.1. Tanım

Beyin fırtınası terimi ilk olarak reklamcı Alex Osborn (1957) tarafından ortaya atılmıştır. Beyin fırtınası tekniği temel olarak; yaratıcı düşüncelerin üretimine olanak sağlamak amacıyla geliştirilmiştir. Bir kişinin tek başına veya grup içinde aklına gelen her düşüncüyü söylemesi ve bu düşüncelerin yargılanmaması koşuluyla uygulanan bu teknik, daha fazla düşünce üretileceği ve her bir düşüncenin bir diğerini ortaya çıkaracağı varsayımına dayanmaktadır. Beyin fırtınası tekniği; takım çalışmalarında hedeflenen çözümleri üretme, reklamcılık, üretim, proje geliştirme ve uygulama, problem çözme gibi çeşitli amaçlar için kullanılmaktadır.

Osborn (1957) beyin fırtınası tekniğinde iki önemli noktaya işaret eder. Bunlardan ilki, düşüncelerin eleştirilmesinden kaçınmak gerektiğidir. Bu durum yaratıcı düşünce üretimine engel olmaktadır. İkinci önemli nokta, akla gelen her düşüncüyü söyleyerek düşünce sayısının artmasıyla kaliteli düşüncelerin de artacağı varsayımdır. Bir problem çözümünde insanların aklına ilk gelen düşünceler genellikle zaten daha önce kullandıkları ya da öğrendikleri düşünce ve çözümlerdir. Bu nedenle düşünce üretimini durdurmadan devam etmek daha yaratıcı, daha önce düşünülmemiş strateji veya çözümleri ortaya çıkaracaktır.

Osborn’a (1957) göre, bir beyin fırtınası yönergesi dört önemli kuraldan oluşmaktadır: “Düşüncelerinizi eleştirmeyin, aklınıza gelen tüm düşünceleri bildirin, kaliteyi önemsemeden çok sayıda düşünce üretmeye çalışın, daha önce bildirilen düşünceleri birleştirerek yeni düşünceler üretmeye çalışın. Ancak yaratıcı düşünce üretmek amacıyla uygulanan bu kurallar dâhilinde ortaya çıkan her düşünce yaratıcı düşünce olarak tanımlanmaz. Üretilen düşünce hem orijinal hem de uygulanabilir ise yaratıcıdır” (Paulus ve Nijstad 2003).

1.3.2. Kuramsal Yaklaşımlar

Osborn’a (1957) göre; bir birey yüz yüze ya da etkileşim grubunda beyin fırtınası uygulamasında, tek başına üretebildiği düşüncelere kıyasla daha fazla düşünce üretecektir. Ancak yapılan çalışmalar bu varsayımın tersine sonuçlar vermiştir. Nominal gruplarda (tek başına çalışan bireylerden oluşan sözde grup) etkileşim gruplarına kıyasla daha fazla düşünce üretilmektedir (Diehl ve Stroebe 1987; Mullen, Johnson ve Salas 1991; Taylor, Berry ve Block 1958). Beyin fırtınası gruplarında üretim kaybı, gruptaki üye sayısının artmasıyla birlikte artış göstermektedir (Mullen vd. 1991).

Üretim kaybının nedenlerini açıklamaya yönelik yaklaşımlardan biri; boş verme veya sosyal kaytarmadır. Bireyler grup içinde görevi tamamlamada başkalarının performansına güvenerek daha az çaba gösterme eğiliminde olmaktadır (Diehl ve Stroebe 1987). Bu durum özellikle bireysel katkıların belirsiz olduğu veya katkıların anonim olduğu gruplarda daha fazla gözlenmektedir (Paulus 2000).

Paulus ve Dzindolet (1993) ise üretim kaybını açıklamak için “aşağı doğru eşleme” (downward matching) kavramını kullanmışlardır. Bu kavrama göre;

performansları karşılaştırma olanağı bulunan grup üyeleri, kendi performanslarını grubun en az üretken olan üyesiyle eşleştirme yapma eğilimindedirler ve bu durum daha az düşünce üretilmesine sebep olmaktadır.

Değerlendirilme veya etkileşim kaygısı, beyin fırtınası gruplarında üretim kaybını açıklayan bir başka görüştür. Yüksek etkileşim kaygısı olan bireyler, değerlendirilme kaygısını daha fazla hissederek grupların üretim kaybı yaşamasına neden olmaktadır (Camacho ve Paulus 1995).

Diehl ve Strobe (1987), beyin fırtınası uygulaması sırasında, bir kişi düşüncelerini bildirirken diğerlerinin aynı anda konuşamıyor olmaları nedeniyle yaşanan üretim kaybını, üretim engellemesi kavramıyla açıklamaktadırlar.

Paulus (2000), grupların değerlendirme kaygısı ve üretim engellemesinden dolayı başlangıçta nominal gruplara göre düşük bir performans gösterdiğini ve oturum ilerledikçe aşağı doğru eşleştirme ve sosyal kaytarmayla grup performansının oturum sonuna kadar düşük olarak devam ettiğini ileri sürmektedir.

Beyin fırtınasında üretim kaybını önlemek amacıyla bazı teknikler geliştirilmiştir. Paulus ve Yang (2000) tarafından beyin yazımı olarak adlandırılan teknikle, grup üyeleri düşüncelerini kâğıt üzerinde üretmektedirler. İstedikleri sayıda kâğıt kullanabildikleri için üretim engellemesi olmamaktadır. Bilgisayarlı beyin fırtınası tekniğinde ise kişiler düşüncelerini yazarken diğer katılımcıların ürettiği düşünceleri aynı ekranda görmektedirler (Gallupe, Bastianutti ve Cooper 1991). Fakat insanlar diğer düşüncelerin kime ait olduğunu bilmediklerinden değerlendirilme kaygısı azalmaktadır. Bu teknikler nominal ve etkileşim grupları arasındaki üretim farkını azalttığı için yaygın olarak kullanılmaktadır (Coşkun 2005).

Bu araştırmanın amacı sosyal kaygı ve sansürlemenin beyin fırtınasında etkisini birlikte değerlendirmektir. Bu konuda literatürde yapılan bir araştırma bulunmamakla birlikte daha önce yapılan araştırmalarda değerlendirilme kaygısı, beyin fırtınası gruplarında üretim kaybını açıklayan bir görüş olarak ortaya atılmıştır ve bu araştırmalar kişilik değerlendirmesi ile grup kompozisyonuna dayanmaktadır. Söz konusu araştırmada (Camacho ve Paulus 1995), bireylerin etkileşim kaygısı ölçülmüş ve daha sonra dört kişilik gruplara ölçekten aldıkları puanlara göre atanmışlardır. Yüksek

etkileşim kaygısı olan bireyler, düşük olanlara kıyasla değerlendirilme kaygısını daha fazla hissettikleri için daha az sayıda düşünce üretmişlerdir (Camacho ve Paulus 1995). Bu araştırmada vurgulanan önemli bir konu etkileşim kaygısını yaşayan bireylerin grup ortamında düşüncelerini sansürledikleridir. Başka bir deyişle bu durum, kaygı etkisinin altında yatan mekanizma olarak görülmektedir. Ancak bu durumu net olarak test eden bir araştırma bulunmamaktadır.

Kaygı ve altında yatan bir mekanizma olarak varsayılan sansürlemenin etkisini bağımsız olarak incelemek için araştırma modelinde değişimlerin yapılmasına gereksinim duyulmaktadır. Örneğin, sansürlenme olasılığı yüksek bir konuda beyin fırtınası yapmak böyle bir olasılığın olmadığı konuya göre düşünce sayısını daha fazla azaltması sağduyuya uygun görünmektedir. Ayrıca, kişilik değişkenleri dışında düşünceleri grup üyelerine açıklamanın daha fazla kaygı üretmesi beklenirken söz konusu araştırma bu konuyu incelememiştir. Dolayısıyla Camacho ve Paulus'un (1995) yaptığı araştırmanın bu yönüyle eksik olduğu; başka bir deyişle düşünceleri grup üyelerine açıklamanın verdiği kaygı durumunu değerlendirmedeği görülmektedir. Öte yanda, Dugosh ve Paulus (2005), elektronik beyin fırtınasında yaptıkları araştırmada, düşünceleri yazdıktan sonra arkadaşlara okumanın düşünce üretimini azalttığını bulmuştur. Ancak gözlenen bu performans düşüşünün düşünceleri okurken zaman kaybindan mı yoksa kaygıdan mı ortaya çıktığı pek belli değildir. Zaten araştırmacılar bunu sözelleştirmenin etkisi olarak yorumlamışlardır. Kaygının etkisini pür olarak görmenin bir yolu deneklere oturumun sonunda yazdıkları düşünceleri arkadaşlarına okuyacağı bilgisini vermek ve sonrasında ortaya çıkan kaygı ve düşünce miktarında azalmayı değerlendirmektir.

Yukarıda anlatılan konular kapsamında yapılan bu araştırmada kaygı ve sansürlemenin bağımsız ve varsa olası etkileşim etkileri manipüle edilerek incelenmektedir. İlk çalışmada kaygı koşulunda bulunan katılımcılara kontrol koşulunda bulunanların aksine oturumun sonunda yazdıkları düşünceleri sınıftan bir arkadaşına okuyacakları yönergesi verilmiştir. Sansürleme durumu verilen beyin fırtınasının konusuyla değişimlenmiştir. Sansür koşuluna atanan katılımcılardan cinsel yaşamın kalitesini artırmak için düşünceler üretmeleri istenmiştir. Öte yandan, kontrol grubundaki katılımcılardan kâğıt atacının değişik kullanımları konusunda düşünce

üretmeleri istenmiştir. Sansür konusuna atanan katılımcıların kontrol koşuluna göre daha az düşünce üretmeleri beklenmektedir. Eğer bu hipotez doğrulanırsa, bu etkinin temelinde yer alan motivasyonel ve bilişsel mekanizmaları da değerlendirmek ve ölçmek gerekmektedir. Bu araştırmada aracı olabilecek potansiyele sahip bir bilişsel aracı değişken olan esneklik ve motivasyonel değişken olan sebatlık veya derin düşünme ölçülmüştür. Buna ek olarak düşünceleri sözel olarak ifade etme (okuma) yoluyla manipüle edilen kaygının da düşünce üretim sayısını azaltmasının temelinde yatan mekanizmaları veya aracı değişkenleri aydınlatmaya gereksinim duyulmaktadır. Son zamanlarda ortaya atılan İki Yönlü Yaratıcılık Modeline (Roskes vd. 2012) göre yaratıcılığın temelinde esneklik ve motivasyonel değişken olan sebatlık veya derin düşünme gibi değişkenlerin olduğu rapor edilmektedir. Kaygıyı yaklaşık 20 yıl önce inceleyen araştırmalar bu açıdan konuyu ele almadıkları için konunun aydınlatılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

İkinci çalışmada ise kişilerin düşüncelerini açıklayacakları kişilerin cinsiyetine göre kaygı düzeylerinde bir farklılık olup olmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu kapsamda kaygı koşulundaki katılımcılara ürettikleri düşünceleri oturum bittiğinde karşıt cinsten bir arkadaşlarına okuyacakları bilgisi verilmiştir. Kontrol koşulundaki katılımcılara ise ürettikleri düşünceleri aynı/hemcins bir arkadaşlarına okuyacakları bilgisi verilmiştir. Sansürleme koşulundaki katılımcılardan cinsel yaşamı geliştirmekle ilgili çok sayıda düşünce üretmeleri istenirken kontrol koşulundakiler sosyal yaşamı geliştirmenin yolları konusunda çalışmışlardır. Bu çalışmada karşıt cinsten birine düşünceleri açıklamanın daha yüksek kaygı yaratacağı ve sansürlemenin daha çok görüleceği varsayılmaktadır. Bu hipotez doğrulanırsa kaygı düzeyindeki değişimler ya da farklılıkların yaratıcılık üzerindeki etkileri açıklanmış olacaktır.

II. BÖLÜM

2. ARAŞTIRMA 1

2.1. Yöntem

2.1.1. Denekler ve Araştırmanın Deseni

Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nde okuyan 98 öğrenci araştırma kredisi karşılığında araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 19.50'dir (SS=2.36). Araştırmaya katılanların 26'sı erkek (%26,5) 72'si kadındır (%73,5). Katılımcılar Psikolojiye Giriş ve Sosyal Psikoloji Giriş dersini alan Sosyoloji ve Zihinsel Engelliler Öğretmenliği öğrencileridir. Katılımcıların 40'ı (%40.8) yaşamlarının çoğunu büyükşehirde, 45'i (%45.9) şehirde, 7'si (%7.1) kasabada, 4'ü (%4.1) köyde geçirmişlerdir. 2 katılımcı yaşamlarının çoğunu nerede geçirdiklerini bildirmemişlerdir. Katılımcıların 8'i (%8.2) aileyle birlikte evde, 25'i (%25.5) arkadaşlarla evde, 2'si (%2.0) akrabalarla evde, 63'ü (%64.3) yurttta kaldıklarını bildirmişlerdir.

Tablo 2.1: Örneklem grubunun demografik özellikleri

Demografik değişkenler	N – (%)
Cinsiyet	
Erkek	26 (%26,5)
Kadın	72 (%73,5)
Yaşamın Çoğunun Geçirildiği Yer	
Büyükşehir	40 (% 40,8)
Şehir	45 (% 45,9)

Kasaba	7 (% 7,1)
Köy	4 (% 4,1)
Bilinmiyor	2 (% 2,0)
Demografik değişkenler	N – (%)
Şu An Yaşanılan Yer	
Aileyle birlikte evde	8 (% 8,2)
Arkadaşlarla birlikte evde	25 (% 25,5)
Akrabalarla birlikte evde	2 (% 2,0)
Yurtta	63 (% 64,3)

2.1.2. Araçlar

2.1.2.1. Gönüllü katılımcı bilgilendirme formu

Bu form ile katılımcılara araştırmacının kimlik ve iletişim bilgileri, araştırmanın uygulanması ve süresiyle ilgili bilgiler, katılımın gönüllü olduğu ve ders kredisi alacakları bilgisi verilmiştir. Katılımcılardan bu formu imzalamaları istenmiştir (bk. Ek 1).

2.1.2.2. Kendini sansürleme isteği ölçeği

Hayes ve arkadaşları (Hayes, Shanahan ve Glynn 1991; Hayes, Shanahan ve Glynn 2005a; Hayes, Shanahan ve Glynn 2005b) tarafından geliştirilen, 8 maddelik 5’li likert tipi bir ölçektir. Kişilerin düşüncelerini sosyal ortamlarda bilinçli olarak sansürlemelerini inceleyen bu ölçeğin ülkemizde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Coşkun, Durak ve Elgin (2008) tarafından yapılmış ve iç tutarlık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlık katsayısı .84 olarak bulunmuştur (bk. Ek 2).

2.1.2.3. Sosyal etkileşim kaygısı ölçeği

Leary ve Kowalsky (1993) tarafından geliştirilen, 15 maddelik 5’li likert tipi bir ölçektir. Kişilerin sosyal ortamlarda etkileşimde bulunma kaygılarını inceleyen bu ölçeğin ülkemizde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Coşkun (2008) tarafından yapılmış

ve iç tutarlılığı. 92 bulunmuştur. Bu araştırmada ise ölçeğin iç tutarlık katsayısı. 89 olarak bulunmuştur (bk. Ek 3).

2.1.2.4. Nötralizasyon ve Sözcük sayımı

Araştırmaya başlamadan önce katılımcıların nötr duygudurumunda olmalarını sağlamak ve yazım hızlarını ölçmek amaçlanmıştır. Bu nedenle 2 dakika süre verilerek bir yazı çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada okudukları paragrafı en hızlı olacak şekilde paragrafın aşağı kısmına yazmaları istenmiştir. Sözcükler nötr sözcüklerden oluşmaktadır (örn. “Markete gitmeden önce alışveriş listesi hazırladım. Dolmuş bekledim ve dolmuş gelince, alışveriş merkezine gittim...” bk. Ek 4) (Gültepe ve Coşkun 2015).

2.1.2.5. Duygudurum kontrolü

Nötralizasyon görevinden sonra katılımcıların duygudurumunu ölçmek için ayrıca bir form verilmiştir (bk. Ek 5). Bu formda katılımcıların yaşlarını, cinsiyetlerini, yaşamlarının çoğunu nerede geçirdiklerini ve şu anda nerede yaşadıklarını bildirmeleri için dolgu soruları sorulmuştur. Daha sonra bugün nasıl hissettiklerini 5’li Likert ölçeği üzerinde istenmiştir.

2.1.2.6. Beyin Fırtınası Yönergesi

Katılımcılara 12 dakika sürecek olan beyin fırtınası oturumuna geçmeden önce beyin fırtınası kuralları (düşüncelerinizi eleştirmeyin, aklınıza geleni yazın, çok sayıda düşünce yazmaya çalışın ve düşünceleri birleştirerek yeni düşünceler üretmeye çalışın) yazılı ve sözlü olarak verilmiştir. Katılımcılar düşüncelerini tek bir kâğıda yazmışlardır (bk. Ek 6a).

2.1.2.7. Kendini sansürleme isteği manipülasyonu

Sansürlemenin manipülasyonu katılımcılara verilen beyin fırtınası konularını çeşitlendirerek sağlanmaya çalışılmıştır. Sansürleme koşuluna seçkisiz olarak atanan katılımcılar “eşler/partnerler arasında cinsel yaşamı geliştirmenin yolları neler olabilir?” konusunda beyin fırtınası çalışması yaparlarken, kontrol koşuluna seçkisiz olarak atanan katılımcılar “ kâğıt atacından neler yapılabilir?” sorusunu çalışmışlardır. Konular

katılımcılara yazılı yönerge ile verilmiştir. Bütün katılımcıların diğerleriyle aynı konuda çalışma yaptıklarını düşünmeleri istenmiştir (bk. Ek 6a, 6b, 6c, 6d).

2.1.2.8. Kaygı manipülasyonu

Kaygı manipülasyonu amacıyla iki koşul oluşturulmuştur. Bu koşullardan birinde katılımcılardan ürettikleri düşünceleri beyin fırtınası oturumu sona erdiğinde arkadaşlarına açıklayacakları bilgisi verilmiştir. Diğer koşuldaki katılımcılara ise üretilen düşüncelerin okunacağı bilgisi verilmemiştir. Bu manipülasyon yazılı yönerge ile verilmiştir. Manipülasyon sonrası katılımcıların kaygı durumunu 0 (sakin)'den 10 (gergin) 'a kadar 11'li likert tipi bir ölçek üzerinde işaretlemeleri istenmiştir (bk. Ek 6a, 6b, 6c, 6d).

2.1.2.9. Algı ölçeği

Beyin fırtınası oturumundan sonra katılımcıların beyin fırtınası probleminde ürettikleri düşüncelerin sayısını ve kalitesi nasıl değerlendirdiklerini, beyin fırtınası probleminde hoşlanma, ilginç bulma ve gösterdikleri çabalara ilişkin algılarını, konu üzerinde düşünce üretirken ne kadar rahat ve kaygılı hissettiklerini 0'dan 10'a kadar 11'li likert tipi ölçek üzerinde işaretlemeleri istenmiştir (bk. Ek 7). Bu algı ölçeğinde yer alan son iki madde ile manipülasyonun kontrolünü sağlamak amaçlanmıştır.

2.1.2.10. Geribildirim formu

Bu form ile katılımcılara çalışma hakkında son bilgilendirmeyi yapmak amaçlanmıştır. Söz konusu araştırmada konuyla ilgili düşünce yazmanın psikolojik bir rahatsızlık yaratmadığı, araştırmanın herhangi bir olumsuz durum ortaya çıkarmadığı ve günlük hayatta karşılaşılan bir durum olduğu vurgulanmaktadır. Katılımcılardan bir süre araştırmayla ilgili bilgi paylaşmamaları istenmiştir. Ayrıca çalışmayla ilgili geribildirim verilmiş, ders kredisi alacakları bilgisi yinelenmiş, sonuçlar hakkında ne zaman bilgi verilebileceği belirtilmiş ve katılımcılara teşekkür edilmiştir. (bk. Ek 8). Katılımcılara ürettikleri düşünceleri paylaşmayacakları bilgisi bu aşamada verilmiştir.

2.1.3. İşlem

Katılımcılar araştırmanın her bir koşulu için uygulamanın yapılacağı sınıfa ayrı gruplar halinde seçkisiz olarak alınmışlardır. Araştırmacı tarafından katılımcılara öncelikle gönüllü katılımcı bilgilendirme formu yazılı ve sözlü olarak verilmiştir. Gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılar formu imzalayarak ders kredisi almışlardır. Daha sonra katılımcılara sırasıyla etkileşim kaygısı ölçeği ve kendini sansürleme isteği ölçeği verilmiştir. Ölçeklerin doldurulmasından sonra yazım hızı ve nötralizasyon çalışmasına geçilerek katılımcılara iki dakika süre tanınmıştır. Bu süre içinde kendilerine verilen paragrafı okumaları ve hızlıca paragrafın altındaki boşluğa aynen yazmaları istenmiştir. Nötralizasyon aşamasından sonra duygudurum kontrolü demografik bilgilerle birlikte verilmiştir. Beyin fırtınası yönergesi ile beyin fırtınası tanımı ve kuralları yazılı ve sözlü olarak aktarılmıştır.

Sansür koşuluna atanan katılımcılardan “eşler/partnerler arasında cinsel yaşamı geliştirmenin yolları neler olabilir?” konusunda düşünce üretmeleri istenmiştir. Kontrol koşuluna atanan katılımcılardan ise “kâğıt atacıyla neler yapılabilir?” konusunda düşünce üretmeleri istenmiştir. Kaygı koşulundaki katılımcılara yazdıkları düşünceleri oturum sonunda sınıftaki arkadaşlarına okuyacakları bilgisi verilmiştir. Kontrol koşulunda böyle bir bilgi verilmemiştir. Tüm katılımcılara yazılı olarak verilen bu yönergeler araştırmacı tarafından yüksek sesle de okunmuştur. Söz konusu manipülasyonlardan sonra beyin fırtınası oturumuna geçilmiş ve katılımcılara kendilerine verilen konuda düşünce üretmeleri için 12 dakika süre tanınmıştır. Süre bitiminde son olarak algı ölçeği verilmiş ve uygulama tamamlanmıştır. Katılımcılara oturum sonunda teşekkür edilmiş ve araştırma hakkında geribildirim verilmiştir.

2.2. Bulgular

2.2.1. Kodlama

Deneklerin ürettiği her bir düşünce iki bağımsız yargıcı tarafından değerlendirilmiştir. Tekrarlanan düşünceler çıkartılmış ve özgün düşünce sayısı hesaplanmıştır. Ayrıca üretilen düşüncelerin hangi kategorilerden geldikleri de değerlendirilmiştir. Yargıcılar arasında tutarlılık her iki ölçüm için 0.99’dur.

2.2.2. Nötralizasyon ve yazım hızı

Kişilerin duygu durumunu nötrlemek amacıyla yapılan yazım çalışmasında, katılımcılar kendilerine verilen 14 cümlelik paragrafı hızlıca okuyup aynen yazmışlardır. Katılımcıların ortalama yazım hızı 55.91 (SS=8.28)'dir. Araştırmanın bağımsız değişkenlerine göre yazım hızı analiz edildiğinde yazım hızının koşullara göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 2.2: Koşullara göre yazım hızının ortalamaları ve standart sapmaları

	Sansür	N	Kontrol	N
Açıklama/kaygı koşulu	56.74 (9.49)	27	56,19 (6.88)	26
Kontrol koşulu	54.14 (9.93)	22	56.30 (6.62)	23

Not: Standart sapmalar parantez içinde verilmiştir.

Daha ayrıntılı olarak ifade edilirse, kaygı manipülasyonunun ($F(1,94) = .23$ $p > .05$), konu türünün (sansürlemenin) ($F(1,94) = .23$ $p > .05$) ve bunların ortak etkilerinin ($F(1,94) = .64$ $p > .05$) yazım hızı üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

2.2.3. Duygudurum kontrolü

Katılımcıların 14 cümlelik paragrafı yazdıktan sonra duygudurumlarını derecelendirmeleri 2 (konu türü: sansür (cinsellik) ve kâğıt atacısı) X 2 (kaygı koşulu: açıklama koşulu ve kontrol koşulu) ANOVA deseniyle analiz edilmiştir.

Tablo 2.3: Duygudurum puanlarının koşullara göre ortalamaları ve standart sapmaları

	Sansür	N	Kontrol	N
Açıklama/kaygı koşulu	3.70 (0.91)	27	3.69 (0.79)	26
Kontrol koşulu	3.36 (0.66)	22	3.83 (0.58)	23

Not: Standart sapmalar parantez içinde verilmiştir.

Kaygı manipölasyonunun ($F(1,94) = .49$ $p > .05$), konu türünün ($F(1,94) = 2.17$ $p > .05$) ve bunların ortak etkilerinin ($F(1,94) = 2.40$ $p > .05$) duygudurum puanları üzerinde anlamlı etkisi bulunmamıştır.

2.2.4. Manipölasyon sonrası duygudurum ölçümleri

Kendini sansürleme ve etkileşim kaygısı manipölasyonları sonrası katılımcılardan şu anda kendilerini nasıl hissettiklerini 0'dan 10'a kadar 11'li likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmeleri istenmiştir.

Tablo 2.4: Manipölasyon sonrası duygudurum puanlarının koşullara göre ortalamaları ve standart sapmaları

	Sansür	N	Kontrol	N
Açıklama/kaygı koşulu	55.93 (20.62)	27	53.46 (15.48)	26
Kontrol koşulu	43.64 (22.79)	22	46.96 (24.58)	23

Not: Standart sapmalar parantez içinde verilmiştir.

Kaygı manipölasyonunun ($F(1,94) = 4.90$ $p < .01$) duygudurum üzerinde etkisi anlamlıdır. Öte yandan konu türünün ($F(1,94) = 0.01$ $p > .05$) ve bunların ortak etkilerinin ($F(1,94) = 0.46$ $p > .05$) duygudurum puanları üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

2.2.5. Özgün düşünce sayısı

Düşüncelerinin oturum sonunda açıklanacağı bilgisi verilen kaygı koşulundaki katılımcılar kontrol koşuluna göre daha az düşünce üretmişlerdir. Beklenenin aksine sansürlemenin etkisi anlamlı değildir. Katılımcılar çalıştıkları konu bakımından anlamlı bir fark göstermemişlerdir.

Tablo 2.5: Özgün düşünce sayılarının koşullara göre ortalamaları ve standart sapmaları

	Sansür	N	Kontrol	N
Açıklama/kaygı koşulu	10.00 (3.36)	27	9.07 (3.90)	26
Kontrol koşulu	13.86 (7.38)	22	16.87 (11.89)	23

Not: Standart sapmalar parantez içinde verilmiştir.

Kaygı manipülasyonunun özgün düşünce sayısı üzerinde etkisi anlamlıdır ($F(1,94) = 15.78$ $p < .01$), konu türünün ($F(1,94) = 0.50$ $p > .05$) ve bunların ortak etkilerinin ($F(1,94) = 1.80$ $p > .05$) özgün düşünce sayısı üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

2.2.6. Esnek düşünce sayısı

Kaygı ve sansür manipülasyonunun esnek düşünce sayısı üzerindeki etkisi anlamlıdır, ortak etki ($F(1,94) = 0.071$ $p > .05$) anlamlı değildir. Kaygı koşulundaki katılımcılar ($ort=3.19$) kontrol koşulunda olanlara ($ort=3.75$) göre daha az esnek düşünce üretmişlerdir ($F(1,94) = 6.61$ $p=.01$ $\eta^2= .07$). Sansür koşulundaki katılımcılar da ($ort=3.25$) kontrol koşulundakilere ($ort=3.69$) göre daha az esnek düşünce üretmişlerdir ($F(1,94) = 4.16$ $p= .04$ $\eta^2= .04$).

Tablo 2.6: Esnek düşünce sayılarının koşullara göre ortalamaları ve standart sapmaları

	Sansür	N	Kontrol	N
Açıklama/kaygı koşulu	3.00 (0.92)	27	3.38 (0.90)	26
Kontrol koşulu	3.50 (1.22)	22	4.00 (1.24)	23

Not: Standart sapmalar parantez içinde verilmiştir.

2.2.7. Derin düşünce sayısı

Kaygı manipülasyonunun derin düşünce sayısı üzerinde etkisi anlamlıdır, konu türünün ($F(1,94) = 1.24$ $p > .05$) ve bunların ortak etkilerinin ($F(1,94) = 1.19$ $p > .05$) derin düşünce sayısı üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur. Kaygı koşulundaki kişiler (ort=3.13) kontrol koşulundaki kişilere (ort=4.18) göre daha az derin düşünce üretmişlerdir ($F(1,94) = 7.71$ $p = .00$ $\eta^2 = .07$).

Tablo 2.7: Derin düşünce sayılarının koşullara göre ortalamaları ve standart sapmaları

	Sansür	N	Kontrol	N
Açıklama/kaygı koşulu	3.55 (1.50)	27	2.72 (1.08)	26
Kontrol koşulu	4.18 (2.28)	22	4.17 (2.39)	23

Not: Standart sapmalar parantez içinde verilmiştir.

2.2.8. Değişkenler arası korelasyonel ilişkiler ve aracılık analizi

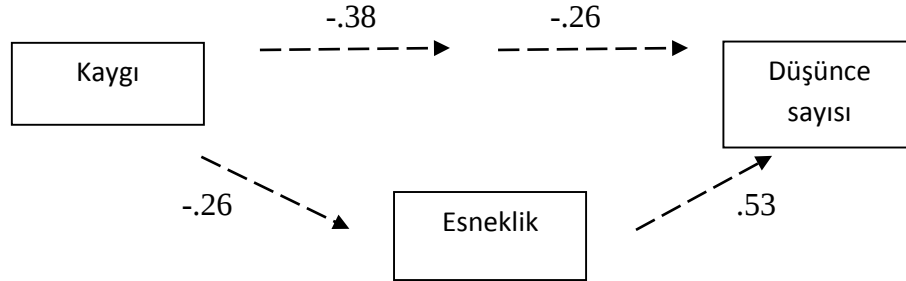
Tablo 2.8: Değişkenler arası korelasyon katsayıları

	Kaygı	Konu
Özgün düşünce	-.38*	.06
Esnek düşünce	-.26*	-.20*
Derin düşünce	-.27*	-.11

* $p < 0.05$

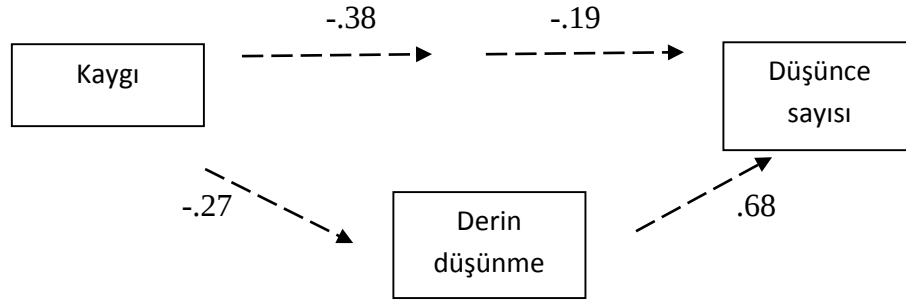
Tablodan da anlaşılabacağı gibi, kaygı arttıkça özgün, derin ve esnek düşünce sayıları azalmaktadır. Bağımlı değişken ile bağımsız değişken, bağımlı değişken ile aracı değişken ve aracı değişken ile bağımsız değişken arasındaki ilişkiler anlamlı olduğu için aracılık testleri yapılmıştır (Baron ve Kenny 1986). Aracılık analizi için dört kıstas esas alınmıştır. Birincisi, bağımsız değişken (kaygı) ile bağımlı değişken (özgün

düşünce sayısı) arasında ilişki anlamlı olmalıdır. İkinci olarak, bağımsız değişken (kaygı) ile aracı değişken (esneklik veya derin düşünce sayısı) arasında ilişki anlamlı olmalıdır. Üçüncü olarak aracı değişken ile bağımlı değişken (özgün düşünce sayısı) arasında ilişki anlamlı olmalıdır. Dördüncü olarak aracı değişken denkleme girdiğinde bağımsız değişken (kaygı) ile bağımlı değişken (özgün düşünce sayısı) arasında ilişki anlamlı ölçüde düşmeli (kısmi aracılık ilişkisi) veya ilişki anlamsız (tam aracılık ilişkisi) olmalıdır. Bu araştırmada aşağıda sözü edilen aracılık durumları bu kriterler esas alınarak yapılmıştır. Aracı değişken eşitliğe eklendiğinde bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasında ilişkinin düşmesinin ne derece anlamlı bir düşüş olduğu Sobel test ile analiz edilmiştir. Bu test için bağımsız değişken ile aracı değişken arasında standart olmayan beta katsayısı (a) ile standart hata (as) hesaplanmıştır. Daha sonra bağımlı değişken ile aracı değişken arasında standart olmayan beta katsayısı (b) ile standart hata (bs) hesaplanmıştır. Bu katsayılar ile sobel test quantpsy.org/sobel/sobel.htm sitesinde söz konusu parametreler denkleme eklenerek hesaplanmıştır.



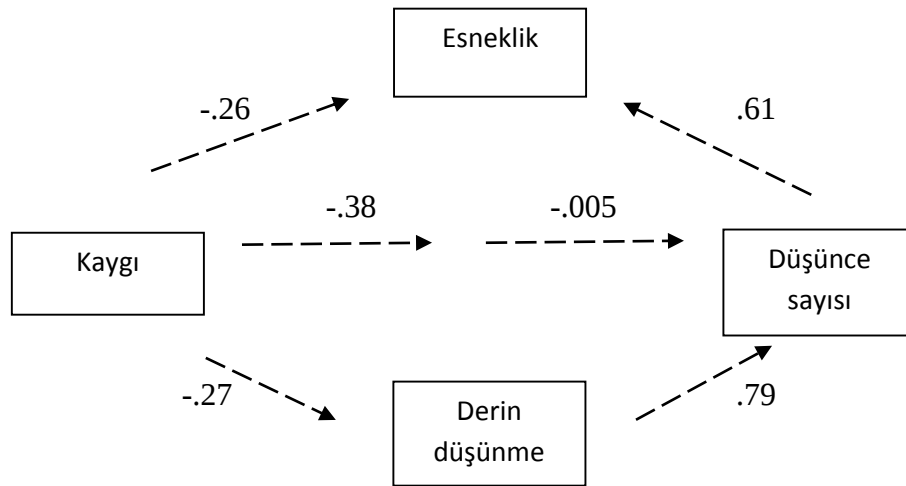
Şekil 2.1: Kaygı ve düşünce sayısı arasında esnekliğin aracılık testi

Kaygı ile özgün düşünce sayısı arasında başlangıçta var olan ilişki ($\beta = -.38$), esneklik modele eklendiğinde anlamlı olarak $\beta = -.26$ 'ya düşmektedir. Bu düşme anlamlıdır (Sobel $Z = -2.35$, $p = .01$). Bu analize göre; kaygı ile özgün düşünce sayısı arasındaki ilişkiye esneklik kısmi aracılık etmektedir. Kaygı nedeniyle özgün düşünce sayılarında görülen düşüşün bir kısmı esnekliğin azalmasından kaynaklanmaktadır.



Şekil 2.2: Kaygı ve düşünce sayısı arasında derin düşünmenin aracılık testi

Kaygı ile özgün düşünce sayısı arasında başlangıçta var olan ilişki ($\beta = -.38$), derin düşünme modele eklendiğinde anlamlı olarak $\beta = -.19$ 'a düşmektedir. Bu düşme anlamlıdır (sobel $Z = -2.65$, $p = .005$). Bu analize göre; kaygı ile özgün düşünce sayısı arasındaki ilişkiye derin düşünme kısmi aracılık etmektedir. Kaygı nedeniyle özgün düşünce sayılarında görülen düşüşün bir kısmı derin düşünmenin azalmasından kaynaklanmaktadır.



Şekil 2.3: Kaygı ve düşünce sayısı arasında esnekliğin ve derin düşünmenin aracılık testi

Kaygı ile yaratıcılık arasında başlangıçta yer alan ilişki ($\beta = -.38$) esneklik ve derin düşünme modele (desene) birlikte eklendiğinde sıfıra düşmektedir ($\beta = -.005$). Bu analize göre; kaygı ile yaratıcılık arasındaki ilişkiye esneklik ve derin düşünme aracılık

etmektedir. Kaygı nedeniyle yaratıcılıkta görülen azalmanın neredeyse tamamının, esneklik ve derin düşünmedeki azalmadan kaynaklandığı görülmektedir.

2.2.9. Algı ölçeği puanları

Bu başlıkta sadece anlamlı sonuçlar rapor edilmiştir. Kaygı manipülasyonunun katılımcıların düşünce üretirken kendilerini ne kadar rahat hissettikleri üzerindeki etkisi anlamlıdır ($F(1,94) = 5.78$ $p = .01$ $\eta^2 = .06$). Buna göre kontrol koşulundaki katılımcılar (ort=7.04) kaygı/açıklama koşulundaki katılımcılara (ort=5.81) göre daha rahat olduklarını bildirmişlerdir.

Tablo 2.9: Algı ölçümleri

	Sansür		Kontrol	
	Kaygı(açıklama)	Kontrol	Kaygı(açıklama)	Kontrol
Düşünce Sayısı	5.22 (2.41)	5.45 (2.79)	4.54 (2.14)	6.09 (2.71)
Düşünce Kalitesi	6.26 (3.07)	5.91 (2.14)	5.54 (2.49)	5.87 (2.38)
Hoşlanma	6.07 (2.27)	5.14 (2.23)	5.24 (2.63)	5.91 (2.04)
İyi bulma	5.48 (2.49)	4.96 (2.50)	4.67 (2.26)	5.55 (2.56)
İlginç bulma	5.96 (2.17)	5.50 (2.35)	5.32 (2.78)	5.45 (2.48)
Çaba gösterme	7.00 (2.40)	6.73 (1.83)	6.42 (1.86)	7.26 (2.28)
Rahat hissetme	5.74 (2.94)	6.59 (2.58)	5.88 (2.57)	7.48 (1.68)
Kaygılı hissetme	4.22 (3.02)	4.18 (2.94)	4.19 (2.33)	3.39 (2.39)

Not: Standart sapmalar parantez içinde verilmiştir.

2.2.10. Ölçek puanlarının özgün düşünce sayısı ile korelasyonu

Katılımcılara uygulanan etkileşim kaygısı ölçeği ile kendini sansürleme isteği ölçeği puanlarının özgün düşünce sayılarıyla korelasyonu anlamlı değildir.

Tablo 2.10: Ölçek puanlarının düşünce sayısı ile korelasyonel ilişkileri

	Özgün düşünce sayısı	
	R	p
Etkileşim kaygısı ölçeği	-,138	.175
Sansürleme ölçeği	-,110	.280

2.3. Tartışma

Bu araştırmada sansürlemenin ve kaygının bireysel beyin fırtınasında etkisi incelenmiştir. Bulgular, düşüncelerin oturum sonunda açıklanmasıyla değişimlenen kaygının özgün düşünce, esnek düşünce ve derin düşünce sayılarını anlamlı ölçüde azalttığını işaret etmektedir. Ortaya çıkan bu sonuç literatürde yapılan araştırmaların sonuçlarıyla tutarlıdır (Paulus ve Dzindolet 1993; Paulus vd. 1995). Söz konusu araştırmalar etkileşim kaygısının düşünce üretim sürecini nasıl etkilediğini açıklamamaktadır. Bu araştırma, düşünceleri açıklama yoluyla manipüle edilen etkileşim kaygısının düşünce üretiminde esnekliği ve derin düşünmeyi azalttığına işaret etmektedir. Bu araştırma kaygının esnekliği azalttığı, ayrıca derin düşünme veya kararlılığı en fazla azalttığını ortaya koymaktadır. Derin düşünme veya kararlılık bir bireyin motivasyonunu daha fazla yansıtmaktadır. Sonuç olarak kaygının bir bilişsel değişken olan esnekliği azaltmasının yanında bir güdüsel değişken olan kararlılığı daha fazla etkilediği ortaya çıkmaktadır.

Bu araştırmada konu türüyle manipüle edilen sansürlemenin düşünce üretimi üzerinde etkisi anlamlı bulunmamıştır. Her ne kadar cinsellik gibi sansürlemeye yatkın bir konuda daha düşük bir performans beklense de, bu durum araştırmanın bulgularında ortaya çıkmamaktadır. Başka bir deyişle, sansür konusu ile kâğıt atıcı konusu arasında fark bulunamamıştır. Kaygının aktive edildiği koşulda cinsellik konusunda düşünce üretenler kontrol koşuluna göre daha az düşünce üretme eğilimi göstermektedir. Her iki koşulda da cinsellik ve kâğıt atıcı konusunda düşünce üretim performansı arasındaki fark (yaklaşık 3 birim) benzerdir. Bu bulgu, literatürde varsayılan durumun tersine bir

bulgudur. Paulus ve Camacho (1995) etkileşim kaygısının yaratıcılığı azaltmasının nedeni olarak sansürlemeye işaret etmektedir. Bu araştırma sansürlemenin anlamlı bir etkisi olmadığını ve kaygı ile sansürlemenin ortak bir etki göstermediğine işaret etmektedir. Öte yandan, bu araştırmanın bulguları etkileşim kaygısının yaratıcılığı azaltmasının temelinde esnek düşünceleri ve düşünce üretme motivasyonunu azaltmasının yattığına işaret etmektedir.

Manipülasyon sonrası öz bildirim ölçümü etkileşim kaygısı koşuluna atananların kontrol koşuluna göre daha endişeli olduklarını göstermektedir. Öte yandan sansürleme koşuluna atanan katılımcıların puanları ile kontrol koşuluna atananların puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Başka bir deyişle cinsellik konusunda veya kâğıt atacısı konusunda düşünce üretmenin kaygı açısından aralarında fark bulunmamaktadır.

Bu araştırmada incelenmesi gereken önemli bir konu etkileşim kaygısının türüdür. Katılımcılara bu araştırmada düşüncelerini sınıfta bir arkadaşına okuyacakları yönergesi verilmiştir. Ancak katılımcılara düşüncelerini okuyacakları veya etkileşim kuracakları kişinin kim olduğuna dair ipucu verilmemiştir. Etkileşim kaygısının karşılaşılabilecek bireyin cinsiyetine göre az veya çok olacağı öngörülebilir. Başka bir deyişle, karşıt bir cinse cinsellik konusunda üretilen düşünceleri söylemek daha kaygı verici olmalıdır. Hemcins bir bireye bu konuda düşünceleri aktarmak göreceli olarak daha az kaygı verici olmalıdır.

Bu araştırmanın sonuçlarını eğitim ve endüstri ortamlarında uygulayabilmek mümkündür. Eğitim ortamlarında düşünceleri açık bir şekilde başkalarına söylemek kaygısı düşüncelerde esnekliğin ve derin düşüncelerin azalmasına yol açacaktır. Bunu azaltmak için bireyleri tanıdık hale getirmek amacıyla tanıştırma oturumu düzenlenebilir. Öğretmen, öğrenciler sınıf ortamında aşına olmadan grup ortamında düşüncelerin sunulmasına dayanan projelere yer vermemelidir.

III. BÖLÜM

3. ARAŞTIRMA 2

İlk araştırmanın bulguları, etkileşim kaygısının sansürlemeye yol açtığı için yaratıcılığı düşürmediğini, esneklik ve derin düşünmeyi azalttığı için yaratıcılığı düşürdüğünü ortaya koymaktadır. Bu bulguya göre sosyal ortamda kişiler, etkileşim kaygısının tetiklendiği bir uyarana maruz kaldıklarında, düşüncelerini ifade etmeleri gerektiği zaman, düşünce üretme konusunda daha az istekli olacaklar ve daha az kategoride düşünce üreteceklerdir. Bu durum da yaratıcı düşünce üretimini engelleyecektir. Kaygının ortamsal bir değişken olarak ortaya çıkardığı bu etkinin, kaygının farklı düzeylerinde de ortaya çıkıp çıkmadığını açıklayan bir araştırma literatürde bulunmamaktadır. Etkileşim kaygısının farklı düzeylerde hissedilmesini sağlayacak birçok ortamsal değişkenden bahsedilebilir. Etkileşimde bulunan kişilerin tanıdık veya yabancı olması, cinsiyetleri, yaşları, sosyal statüleri gibi durumlarda hissedilen kaygı düzeylerinin farklılaşması mümkün görünmektedir. Kaygı düzeylerinin yaratıcılık sürecine nasıl ve ne yönde etki ettiğinin ortaya konmasıyla, kaygının yol açtığı performans kayıplarının önüne geçmek amacıyla oluşturulacak girişimler daha kolay şekillendirilebilecektir. Hangi ortamsal değişkenlerin etkileşim kaygısının daha yüksek algılanmasına sebep olduğunu ortaya koyan araştırmalar sayesinde, bu değişkenlerin sosyal ortamlarda manipüle edilerek kişilerin kaygıyı daha makul düzeylerde yaşamaları sağlanabilir. Böylece performans kayıpları önenebilir, kişilerin sosyal ortamlarda düşüncelerini ifade etmelerine olanak sağlayacak koşulların hangi konulara dikkat edilerek oluşturulabileceği ortaya çıkarılabilir.

İlk araştırmanın bulguları etkileşim kaygısının düzeylerinin manipüle edilerek tekrarlanmasını gerektirmektedir. Düşüncelerin kime açıklanacağı bilgisi etkileşim

kaygısı açısından fark yaratacaktır. Başka bir deyişle, karşı tarafın cinsiyeti sosyal kaygıyı hızlandıracak ve şiddetlendirecektir. Amerikalıların büyük bir bölümü, karşı cinsiyetten biriyle etkileşim içindeyken, kendilerini rahatsız hissettiklerini bildirmişlerdir (Arkowitz 1978; Glass 1976; Zimbardo 1977, Aktaran: Leary ve Kowalsky 1995). Düşünceleri karşı cinsten birine açıklamak, aynı cinsten birine açıklamaya göre daha fazla kaygı verici olacaktır. Karşı cinsten biriyle etkileşim halinde olma durumunu ortamsal bir değişken olarak ele alan bu çalışmada, kaygı düzeyinin artmasıyla sansürleme isteğinin de artması beklenmektedir. Bu varsayım 2. araştırma yapılmıştır. Sansürleme, ilk araştırmada olduğu gibi konu türüyle değişimlenmiştir.

Yüksek kaygı koşulundaki katılımcılara düşüncelerini karşı cinsten birine okuyacakları bilgisi verilmiştir. Düşük kaygı koşulundaki katılımcılara ise kendileriyle hemcins olan birine düşüncelerini okuyacakları bildirilmiştir. Yüksek kaygı koşulundaki katılımcıların düşük kaygı koşulundaki katılımcılara göre daha az düşünce üretmeleri beklenmektedir. Sansürleme koşulundaki katılımcılar ilk araştırmada olduğu gibi cinsel yaşam konusunda düşünce üretmişlerdir. Kontrol koşulunda ise “sosyal yaşamı geliştirmenin yolları neler olabilir” konusunda düşünce üretmeleri istenmiştir. Sansür koşulundaki katılımcıların kontrol koşulundakilere göre daha az düşünce üretmeleri beklenmektedir. En az düşünce üretimi, hem yüksek kaygı hem de sansür koşulunda bulunan katılımcılarda ortak etki nedeniyle görülecektir.

3.1. Yöntem

3.1.1. Denekler ve Araştırmanın Deseni

Abant İzzet Baysal Üniversitesi’nde okuyan 115 öğrenci araştırma kredisi karşılığında araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 26,27’dir (SS=3.81). 2 katılımcı yaşını bildirmemiştir. Araştırmaya katılanların 47’si erkek (%40.9) 67’si kadındır (%58.3). 1 kişi cinsiyet bildirmemiştir. Katılımcılar Matematik, Hemşirelik, Spor Bilimleri ve Türk Dili Edebiyatı bölümlerinde okuyan formasyon öğrencileridir. Katılımcıların 58’i (%50.4) yaşamlarının çoğunu büyükşehirde, 50’si (%43.5) şehirde, 3’ü (%2.6) kasabada, 3’ü (%2.6) köyde geçirmişlerdir. 1 katılımcı yaşamının çoğunu nerede geçirdiğini bildirmemiştir. Katılımcıların 62’si (%53.9) aileyle birlikte evde, 33’ü (%28.7) arkadaşlarla evde, 1’i

(%0.9) akrabalarla evde, 13'ü (%11.3) yurttta, 3'ü (%2.6) tek başına evde yaşadıklarını bildirmişlerdir. 3 kişi şu anda yaşadıkları yeri bildirmemişlerdir.

Tablo 3.1: Örneklem grubunun demografik özellikleri

Demografik değişkenler	N – (%)
Cinsiyet	
Erkek	47 (%40,9)
Kadın	67 (%58,3)
Bilinmiyor	1 (% 0,9)
Yaşamın Çoğunun Geçirildiği Yer	
Büyükşehir	58 (% 50,4)
Şehir	50 (% 43,5)
Kasaba	3 (% 2,6)
Köy	3 (% 2,6)
Bilinmiyor	1 (% 0,9)
Demografik değişkenler	N – (%)
Şu An Yaşanılan Yer	
Aileyle birlikte evde	62 (% 53,9)
Arkadaşlarla birlikte evde	33 (% 28,7)
Akrabalarla birlikte evde	1 (% 0,9)
Yurtta	13 (% 11,3)
Tek başına evde	3 (% 2,6)
Bilinmiyor	3 (% 2,6)

3.1.2. Araçlar

3.1.2.1. Gönüllü katılımcı bilgilendirme formu

İlk araştırmadaki gibidir (bk. Ek 1).

3.1.2.2. Kendini sansürleme isteği ölçeği

İlk araştırmadaki gibidir (bk. Ek2). Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .79 olarak bulunmuştur.

3.1.2.3. Sosyal etkileşim kaygısı ölçeği

İlk araştırmadaki gibidir (bk. Ek3). Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

3.1.2.4. Nötralizasyon ve Sözcük sayımı

İlk araştırmadaki gibidir (bk. Ek 4).

3.1.2.5. Duygudurum kontrolü

İlk araştırmadaki gibidir (bk. Ek 5).

3.1.2.6. Beyin Fırtınası Yönergesi

İlk araştırmadaki gibidir (bk. Ek 9a).

3.1.2.7. Kendini sansürleme isteği manipülasyonu

Sansürlemenin manipülasyonu katılımcılara verilen beyin fırtınası konularını çeşitlendirerek sağlanmaya çalışılmıştır. Sansürleme koşuluna seçkisiz olarak atanan katılımcılar “eşler/partnerler arasında cinsel yaşamı geliştirmenin yolları neler olabilir?” konusunda beyin fırtınası çalışması yaparlarken, kontrol koşuluna seçkisiz olarak atanan katılımcılar “sosyal yaşamı geliştirmek için neler yapılabilir?” sorusunu çalışmışlardır. Konular katılımcılara yazılı yönerge ile verilmiştir. Bütün katılımcıların diğerleriyle aynı konuda çalışma yaptıklarını düşünmeleri istenmiştir (bk. Ek 9a, 9b, 9c, 9d).

3.1.2.8. Kaygı manipülasyonu

Kaygı manipülasyonu amacıyla iki koşul oluşturulmuştur. Bu koşullardan birinde katılımcılara ürettikleri düşünceleri beyin fırtınası oturumu sona erdiğinde karşıt cinsten bir arkadaşlarına açıklayacakları bilgisi verilmiştir. Diğer koşuldaki katılımcılara ise ürettikleri düşünceleri aynı/hemcins bir arkadaşlarına açıklayacakları bilgisi verilmiştir. Bu manipülasyon yazılı yönerge ile verilmiştir. Manipülasyon sonrası

katılımcıların kaygı durumunu 0 (sakin)'dan 10 (gergin) 'a kadar 11'li likert tipi bir ölçek üzerinde işaretlemeleri istenmiştir (bk. Ek 9a, 9b, 9c, 9d).

3.1.2.9. Algı ölçeği

Beyin fırtınası oturumundan sonra katılımcıların beyin fırtınası probleminde ürettikleri düşüncelerin sayısını ve kalitesi nasıl değerlendirdiklerini, beyin fırtınası probleminden hoşlanma, ilginç bulma ve gösterdikleri çabalara ilişkin algılarını, konu üzerinde düşünce üretirken ne kadar rahat ve kaygılı hissettiklerini, düşüncelerini ne kadar sansürlediklerini 0'dan 10'a kadar 11'li likert tipi ölçek üzerinde işaretlemeleri istenmiştir (bk. Ek 10). Bu algı ölçeğinde yer alan son iki madde ile manipülasyonun kontrolünü sağlamak amaçlanmıştır.

3.1.2.10. Geribildirim formu

İlk araştırmadaki gibidir (bk. Ek 8).

3.1.3. İşlem

Katılımcıların hepsi uygulamanın yapılacağı sınıfa aynı anda alınmışlar ve koşullara seçkisiz olarak atanmışlardır. Araştırmacı tarafından katılımcılara öncelikle gönüllü katılımcı bilgilendirme formu yazılı ve sözlü olarak verilmiştir. Gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılar formu imzalayarak ders kredisi almışlardır. Daha sonra katılımcılara sırasıyla etkileşim kaygısı ölçeği ve kendini sansürleme isteği ölçeği verilmiştir. Ölçeklerin doldurulmasından sonra yazım hızı çalışmasına geçilerek katılımcılara iki dakika süre tanınmıştır. Bu süre içinde kendilerine verilen paragrafı okumaları ve hızlıca paragrafın altındaki boşluğa aynen yazmaları istenmiştir. Nötralizasyon aşamasından sonra duygudurum kontrolü demografik bilgilerle birlikte verilmiştir. Beyin fırtınası yönergesi ile beyin fırtınası tanımı ve kuralları yazılı ve sözlü olarak verilmiştir.

Sansür koşuluna atanan katılımcılardan “eşler/partnerler arasında cinsel yaşamı geliştirmenin yolları neler olabilir?” konusunda düşünce üretmeleri istenmiştir. Kontrol koşuluna atanan katılımcılardan “sosyal yaşamı geliştirmenin yolları neler olabilir?” konusunda düşünce üretmeleri istenmiştir. Kaygı koşulundaki katılımcılara yazdıkları düşünceleri oturum sonunda sınıftaki karşıt cinsten bir arkadaşlarına okuyacakları

bilgisi verilmiştir. Kontrol koşulundaki katılımcılara ise yazdıkları düşünceleri oturum sonunda sınıftaki aynı/hemcins bir arkadaşlarına okuyacakları bilgisi verilmiştir. Tüm katılımcılara bu yönergeler yazılı olarak verilmiştir. Söz konusu manipülasyonlardan sonra beyin fırtınası oturumuna geçilmiş ve katılımcılara kendilerine verilen konuda düşünce üretmeleri için 12 dakika süre tanınmıştır. Süre bitiminde son olarak algı ölçeği verilmiş ve uygulama tamamlanmıştır. Katılımcılara oturum sonunda teşekkür edilmiş ve araştırma hakkında geribildirim verilmiştir.

3.2. Bulgular

3.2.1. Kodlama

Deneklerin ürettiği her bir düşünce iki bağımsız yargıcı tarafından değerlendirilmiştir. Tekrarlanan düşünceler çıkartılmış ve özgün düşünce sayısı hesaplanmıştır. Ayrıca üretilen düşüncelerin hangi kategorilerden geldikleri de değerlendirilmiştir. Yargıcılar arasında tutarlılık her iki ölçüm için 0.99'dur.

3.2.2. Nötralizasyon ve yazım hızı

Kişilerin duygudurumunu nötrlemek amacıyla yapılan yazım çalışmasında, katılımcılar kendilerine verilen 14 cümlelik paragrafı hızlıca okuyup aynen yazmışlardır. Katılımcıların ortalama yazım hızı 59.32 (SS=10.00)'dir. Araştırmanın bağımsız değişkenlerine göre yazım hızı analiz edildiğinde yazım hızının koşullara göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 3.2: Koşullara göre yazım hızının ortalamaları ve standart sapmaları

	Sansür	N	Kontrol	N
Karşı cinse açıklama koşulu	61.07 (8.22)	28	56.29 (11.81)	28
Aynı cinse açıklama koşulu	59.47 (11.14)	30	60.41 (8.11)	29

Not: Standart sapmalar parantez içinde verilmiştir.

Kaygı manipülasyonunun ($F(1,99) = .46$ $p > .05$), konu türünün ($F(1,99) = 1.07$ $p > .05$) ve bunların ortak etkilerinin ($F(1,99) = 2.38$ $p > .05$) yazım hızı üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

3.2.3. Duygudurum kontrolü

Katılımcıların 14 cümlelik paragrafı yazdıktan sonra işaretledikleri duygudurumlarının derecelendirmeleri 2 (konu türü: sansür (cinsellik) ve sosyal yaşam) X 2 (kaygı koşulu: karşı cinse açıklama koşulu ve aynı cinse açıklama koşulu) ANOVA deseniyle analiz edilmiştir.

Tablo 3.3: Duygudurum puanlarının koşullara göre ortalamaları ve standart sapmaları

	Sansür	N	Kontrol	N
Karşı cinse açıklama	3.43 (0.74)	28	3.74 (0.71)	28
Aynı cinse açıklama	3.47 (0.68)	30	3.45 (0.78)	28

Not: Standart sapmalar parantez içinde verilmiştir.

Daha ayrıntılı ifade edildiğinde, kaygı manipülasyonunun ($F(1,110) = 0.86$ $p > .05$), konu türünün ($F(1,110) = 1.15$ $p > .05$) ve bunların ortak etkilerinin ($F(1,110) = 1.46$ $p > .05$) duygudurum puanları üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır.

3.2.4. Manipülasyon sonrası duygudurum ölçümleri

Kendini sansürleme ve etkileşim kaygısı manipülasyonları sonrası katılımcılardan şu anda kendilerini nasıl hissettiklerini 0'dan 10'a kadar 11'li likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmeleri istenmiştir.

Tablo 3.4: Manipölasyon sonrası duygudurum puanlarının koşullara göre ortalamaları ve standart sapmaları

	Sansür	N	Kontrol	N
Karşı cinse açıklama	47.71 (20.63)	28	43.21 (22.61)	28
Aynı cinse açıklama	41.67 (21.51)	30	27.86 (21.83)	28

Not: Standart sapmalar parantez içinde verilmiştir.

Kaygı manipölasyonunun ve konu türünün duygudurum puanları üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur (sırasıyla, $F(1,110)=5.72$ $p=.01$ $\eta^2=.05$, $F(1,110) = 4.04$ $p= .04$ $\eta^2=.04$) ve bunların ortak etkilerinin duygudurum puanları üzerinde anlamlı etkisi bulunmamıştır ($F(1,110)= .1.94$ $p>.05$).

3.2.5. Özgün düşünce sayısı

Düşüncelerinin oturum sonunda karşı cinsten birine açıklanacağı bilgisi verilen kaygı koşulundaki katılımcılar (ort=10.07), düşüncelerini aynı cinsten birine açıklayacakları bilgisi verilen kontrol koşuluna (ort=13.23) göre daha az düşünce üretmişlerdir. Beklenenin aksine sansürlemenin etkisi anlamlı değildir. Katılımcılar çalıştıkları konu bakımından anlamlı bir fark göstermemişlerdir.

Tablo 3.5: Özgün düşünce sayılarının koşullara göre ortalamaları ve standart sapmaları

	Sansür	N	Kontrol	N
Karşı cinse açıklama	10.68 (4.97)	28	9.46 (4.88)	28
Aynı cinse açıklama	12.67 (5.75)	30	13.79 (5.87)	29

Not: Standart sapmalar parantez içinde verilmiştir.

Kaygı manipölasyonunun özgün düşünce sayısı üzerinde etkisi anlamlıdır ($F(1,111) = 9.83$ $p < .01$ $\eta^2= .08$), konu türünün ve bunların ortak etkilerinin özgün

düşünce sayısı üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur (sırasıyla, $F(1,111) = 0.00$ $p > .05$, $F(1,111) = 1.35$ $p > .05$).

3.2.6. Esnek düşünce sayısı

Kaygı ve sansür manipülasyonlarının ve bunların ortak etkilerinin esnek düşünce sayısı üzerindeki etkisi anlamlıdır (sırasıyla, $F(1,111) = 7.44$ $p=.00$ $\eta^2= .06$, $F(1,111) = 15.60$ $p= .00$ $\eta^2= .12$, $F(1,111) = 5.11$ $p= .04$ $\eta^2= .04$). Kaygı manipülasyonunda karşı cinse açıklama koşulundaki katılımcılar ($ort=2.59$) aynı cinse açıklama koşulunda olanlara ($ort=3.11$) göre daha az esnek düşünce üretmişlerdir. Sansürleme manipülasyonunda cinsel yaşam koşulundaki katılımcıların ortalaması ($ort=3.23$) sosyal yaşam koşulundakilerin ortalamasından 1 birim fazla olmadığından ($ort=2.47$) bu farkın anlamlı olduğunu söylemek güçtür. Cinsel yaşam ile ilgili düşünce üreten katılımcılardan karşı cinse açıklama bilgisi verilenler ($ort= 2.75$) aynı cinse açıklama bilgisi verilenlere (3.70) göre daha az esnek düşünce üretmişlerdir. Sosyal yaşamla ilgili düşünce üreten katılımcılardan karşı cinse açıklama bilgisi verilenler ($ort=2.43$) ile aynı cinse açıklama bilgisi verilenler ($ort=2.52$) arasında anlamlı ölçüde fark bulunamamaktadır.

Tablo 3.6: Esnek düşünce sayılarının koşullara göre ortalamaları ve standart sapmaları

	Sansür (cinsel yaşam)	N	Kontrol (sosyal yaşam)	N
Karşı cinse açıklama	2.75 (1.11)	28	2.43 (0.74)	28
Aynı cinse açıklama	3.70 (1.26)	30	2.52 (0.87)	29

Not: Standart sapmalar parantez içinde verilmiştir. .

3.2.7. Derin düşünce sayısı

Kaygı manipülasyonunun derin düşünce sayısı üzerinde etkisi anlamlı değildir, konu türünün ve bunların ortak etkilerinin derin düşünce sayısı üzerindeki etkisi anlamlıdır (sırasıyla, $F(1,111) = 2.52$ $p > .05$, $F(1,111) = 6.81$ $p = .01$ $\eta^2 = .06$, $F(1,111) = 6.55$ $p = .01$ $\eta^2 = .06$). Daha ayrıntılı olarak ifade edilirse, cinsel yaşam konusunda düşünce üreten katılımcılar (ort=3.96) kontrol koşulundaki (sosyal yaşam konusunda) düşünce üreten katılımcılara (ort=5.06) göre daha az derin düşünce üretmişlerdir. Cinsellik konusu çalışanlardan karşı cinse açıklama koşulundakiler (ort=4.16) aynı cinse açıklama koşulundakiler (ort=3.75) göre daha fazla derin düşünce üretirken, sosyal yaşam konusu çalışanlardan aynı cinse açıklama koşulundakiler (ort=5.93) karşı cinse açıklama koşulundakiler (ort=4.18) göre daha fazla derin düşünce üretmişlerdir.

Tablo 3.7: Derin düşünce sayılarının koşullara göre ortalamaları ve standart sapmaları

	Sansür (cinsel yaşam)	N	Kontrol (sosyal yaşam)	N
Karşı cinse açıklama	4.16 (1.81)	28	4.18 (2.36)	28
Aynı cinse açıklama	3.75 (2.13)	30	5.93 (2.64)	29

Not: Standart sapmalar parantez içinde verilmiştir.

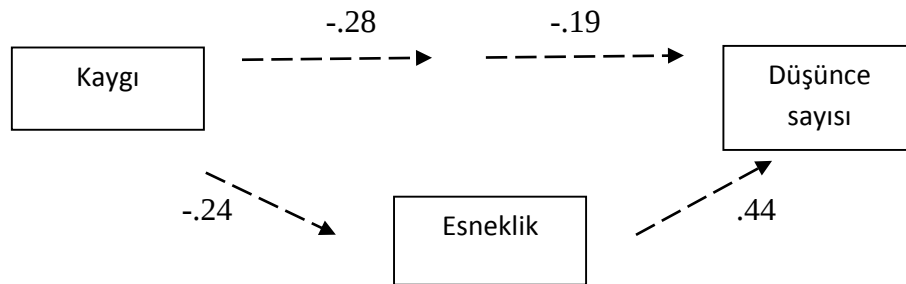
3.2.8. Değişkenler arası korelasyonel ilişkiler ve aracılık analizi

Tablodan da anlaşılacağı gibi, kaygı arttıkça özgün ve esnek düşünce sayıları azalmaktadır.

Tablo 3.8: Değişkenler arası korelasyon katsayıları

	Kaygı	Konu
Özgün düşünce	-.28*	.004
Esnek düşünce	-.24*	-.34*
Derin düşünce	-.14	.24

*p< 0.05

**Şekil 3.1:** Esnek düşünce sayılarında aracılık testi

Sansürleme ve özgün düşünce ile ilgili; korelasyon tablosunda görüleceği gibi bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişki anlamlı olmadığından aracılık analizi yapılmamıştır. Çünkü aracılık analizinin yapılabilmesi için bağımlı değişken ile bağımsız değişken, bağımsız değişken ile aracı değişken, aracı değişken ile bağımlı değişkenin aralarındaki ilişkilerinin anlamlı olması gerekmektedir (Baron ve Kenny 1986).

Bununla birlikte tablodan görülebileceği gibi kaygı manipülasyonu ile özgün düşünce ve esnek düşünce arasındaki ilişkiler anlamlı olduğu için aracılık analizi yapılmıştır. Bu analize göre; kaygı ile özgün düşünce arasındaki başlangıçta $\beta = -.28$ olan anlamlı ilişki esneklik desene eklendiğinde anlamlı olarak $\beta = -.19$ 'a düşmektedir (Sobel test (Z)= -2.27 p= .01). Bu analize göre; kaygı ile özgün düşünce sayısı arasındaki ilişkiye esneklik aracılık etmektedir. Kaygının düzeyinin artmasıyla görülen özgün düşünce sayısındaki düşüşün bir kısmı, esnekliğin azalmasından kaynaklanmaktadır.

3.2.9. Algı ölçeği puanları

Bu başlıkta sadece anlamlı sonuçlar rapor edilmiştir.

Kaygı manipölasyonunun katılımcıların düşünce üretirken kendilerini ne kadar rahat hissettikleri üzerindeki etkisi anlamlıdır ($F(1,111) = 6.37$ $p = .01$ $\eta^2 = .05$). Buna göre düşüncelerini aynı cinsten birine okuyacakları bilgisi verilen kontrol koşulundaki katılımcılar ($ort=7.77$) karşı cinsten birine okuyacakları bilgisi verilen koşulundaki katılımcılara ($ort=6.75$) göre düşünce üretirken daha rahat olduklarını bildirmişlerdir.

Sansürleme manipölasyonunun katılımcıların düşünce üretirken düşüncelerini ne kadar sansürledikleri üzerindeki etkisi anlamlıdır ($F(1,111) = 49.62$ $p = .00$ $\eta^2 = .31$). Buna göre cinsel yaşamı geliştirme yolları konusunda düşünce üreten katılımcılar ($ort=4.66$) sosyal yaşamı geliştirme yolları konusunda düşünce üreten katılımcılardan ($ort=1.65$) düşüncelerini daha çok sansürlediklerini bildirmektedirler.

Sansürleme manipölasyonunun katılımcıların ürettikleri düşüncelerin kalitesi üzerinde etkisi anlamlıdır ($F(1,111) = 11.27$ $p = .001$ $\eta^2 = .09$). Buna göre cinsel yaşam konusunda düşünce üretenler ($ort=7.21$) sosyal yaşam konusunda düşünce üretenlere ($ort=6.00$) göre ürettikleri düşünceleri daha kaliteli bulmuşlardır.

Katılımcıların beyin fırtınasında düşünce üretmede kendilerini ne kadar iyi buldukları üzerinde sansürleme manipölasyonunun anlamlı etkisi vardır ($F(1,108) = 9.75$ $p = .002$ $\eta^2 = .08$). Buna göre cinsel yaşamla ilgili düşünce üretenler ($ort = 6.86$) sosyal yaşam konusunu çalışan katılımcılara ($ort=5.58$) göre beyin fırtınasında kendilerini daha iyi bulduklarını bildirmişlerdir.

Katılımcıların kendilerine verilen beyin fırtınası konusunu ne kadar ilginç buldukları üzerinde kaygı manipölasyonunun etkisi anlamlıdır ($F(1,108) = 6.79$ $p = .01$ $\eta^2 = .06$). Buna göre aynı cinsteki arkadaşlarına düşüncelerini açıklayacakları bilgisi verilen katılımcılar ($ort = 6.38$) karşı cinse açıklama koşulundaki katılımcılara göre çalıştıkları beyin fırtınası konusunu daha ilginç bulmuşlardır.

Tablo 3.9: Algı ölçümleri

	Sansür		Kontrol	
	Kaygı(karşı cins)	Kontrol	Kaygı(karşı cins)	Kontrol
Düşünce Sayısı	5.36 (1.91)	5.57 (2.39)	5.00 (2.13)	4.97 (2.35)
Düşünce Kalitesi	6.82 (1.61)	7.60 (2.13)	6.25 (1.80)	5.76 (2.10)
Hoşlanma	6.07 (2.54)	7.00 (1.87)	6.86 (2.21)	7.21 (1.86)
İyi bulma	6.79 (1.71)	6.93 (1.91)	5.70 (2.54)	5.46 (2.40)
İlginç bulma	4.89 (3.18)	6.69 (2.59)	5.22 (2.65)	6.07 (2.28)
Çaba gösterme	6.43 (2.01)	6.50 (2.35)	6.75 (2.44)	6.66 (1.59)
Rahat hissetme	6.54 (1.71)	7.50 (2.24)	6.96 (2.86)	8.03 (1.61)
Kaygılı hissetme	3.79 (2.17)	2.93 (2.36)	2.86 (2.48)	2.66 (2.13)
Sansürleme	4.82 (2.96)	4.50 (2.57)	1.71 (1.74)	1.59 (1.62)

Not: Standart sapmalar parantez içinde verilmiştir.

3.2.10. Ölçek puanlarının özgün düşünce sayısı ile korelasyonu

Katılımcılara uygulanan etkileşim kaygısı ölçeği ile kendini sansürleme isteği ölçeği puanlarının özgün düşünce sayılarıyla korelasyonu anlamlı değildir.

Tablo 3.10: Ölçek puanlarının düşünce sayısı ile korelasyonel ilişkileri

	Özgün düşünce sayısı	
	r	p
Etkileşim kaygısı ölçeği	-,127	.177
Sansürleme ölçeği	-,054	.569

3.3. Tartışma

İlk çalışmada kaygının manipüle edilmesiyle özgün, derin ve esnek düşünce sayılarını anlamlı ölçüde nasıl azaldığı ortaya konmuş ancak kaygının düzeylerinin yaratıcılık üzerinde nasıl etkili olabileceği bulgulanmamıştır. 2. araştırma bu amaçla düşünceleri karşı cinse açıklamamanın aynı cinse açıklamaktan göreceli olarak daha fazla kaygıya yol açacağı varsayımıyla gerçekleştirilmiştir. Sansürleme manipülasyonu ilk çalışmada olduğu gibi konu türüyle manipüle edilmiştir.

Özgün düşünce sayılarına bakıldığı zaman beklendiği gibi kaygı türünün etkisi anlamlı bulunmuştur. Karşı cinsten birine düşüncelerini açıklayacakları bilgisi verilen katılımcılar, hemcinsleri olan birine düşüncelerini açıklayacakları bilgisi verilenlere göre daha az düşünce üretmişlerdir. Sansürlemenin özgün düşünce sayıları üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. İlk çalışmayla tutarlı olarak çalışılan konu türünün üretilen düşünce sayısına etkisi anlamlı değildir.

Esnek düşünce sayısı üzerinde kaygı düzeyinin etkisi anlamlı bulunmuştur. Karşı cinse düşüncelerini açıklayacaklarını düşünen katılımcılar, aynı cinse açıklama koşulundaki katılımcılara göre daha az esnek düşünce üretmişlerdir. Sansürlemenin esnek düşünce üzerindeki etkisi anlamlı olmamakla birlikte ortak etkiye bakıldığı zaman cinsellik konusunda düşünce üreten ve karşı cinse bu düşünceleri açıklayacağı bilgisi verilen katılımcılar, cinsellik konusunda düşünce üreten aynı cinse açıklama koşulundakilere göre daha az esnek düşünce üretmişlerdir.

Derin düşünce sayıları üzerinde kaygının düzeylerinin anlamlı bir etkisi bulunmamakla beraber konu türünün derin düşünme üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Cinsel yaşam konusunu çalışan katılımcılar sosyal yaşamla ilgili düşünce üretenlere göre daha az derin düşünce üretmişlerdir. Ortak etkiye bakıldığı zaman ise hem cinsellik hem de sosyal yaşam konularını çalışanların karşı cinse açıklama koşulunda olan katılımcıları daha az derin düşünce üretmişlerdir.

Kaygının düzeylerinin özgün ve esnek düşünce üzerinde anlamlı etkileri beklendiği gibidir. Sansürlemenin düşünce üretimine etkisi anlamlı değilken esnek ve derin düşünme üzerindeki etkisinin anlamlı olması dikkat çekicidir. Bu durum göstermektedir ki sansürleme kaygının altında yatan bir mekanizma olarak ele alınamaz,

kişiler kaygılandıklarında düşüncelerini sansürlememektedirler. Katılımcılar düşündüklerinden daha azını ifade etmemişler, sadece esnek düşünce sayıları azalmış ve motivasyonları düşmüştür. Sansürlemenin bu anlamda yaratıcı düşünmeyi engellediğini, düşünce üretimini engellemediğini söylemek mümkündür.

Algı ölçeği puanlarına bakıldığında aynı cinse açıklama koşulundaki katılımcılar kendilerini daha rahat hissettiklerini ifade etmişlerdir. Bu durum karşı cinse açıklamanın daha kaygı verici bir durum olduğu varsayımını doğrular niteliktedir. Diğer bir deyişle kaygının düzeyleri araştırmanın amacına uygun olarak manipüle edilebilmiş görünmektedir. Cinsel yaşam konusunda düşünce üretenler de düşüncelerini daha çok sansürlediklerini bildirmişlerdir. Bu durum sansürlemenin konu türüyle değişimlenebildiğini ortaya koymuştur.

Bu araştırmanın eğitim, örgüt ve terapi uygulamalarına önemli doğurguları bulunmaktadır. Bu araştırmanın doğurgularını birkaç başlık altında ilgili alanlar için sıralamak mümkündür.

Düşüncelerin kime ifade edileceği bu araştırmanın önemli sonuçlarından biridir. Bu nedenle düşünceleri paylaşmadan önce bir takım uygulamalar yapmak yararlı olabilir. İlk olarak bireylere düşüncelerinin eleştirilmeyeceği konusunda güven verici bir ortam sağlanabilir. Bu durum iki yolla mümkün olabilir. Yönergeler veya eğitimler verilerek düşüncelerin ifade edilmesi cesaretlendirilebilir. Literatürde ek yönergeler vermenin olumlu etkilerinin olduğu rapor edilmektedir (Paulus, Dizondelet, Dugosh, Coşkun ve Putman 2000).

İkinci olarak “kendini ifade etme becerileri” ile ilgili yaratıcı eğitimler verilebilir. Bu teknikle kendini engelleyen düşüncelerle nasıl baş edileceği öğrenilebilir (Williams 2002).

Üçüncü olarak, bireylere karşıt cinsten bireyin bu konuda yapıcı olduğu ve eleştirmeyeceği güvencesi verilebilir. Destekleyici bir yaklaşım düşüncelerin ifade edilmesini kolaylaştıracaktır.

Dördüncü olarak bireylere beyin fırtınası öncesi esnek düşünme alıştırmaları yapılabilir. Bu tür bir uygulama beyin fırtınasında “aşılama” işlevi görebilir. Kaygı

verici bir ortama maruz kalan birey bu tür aşılamanın etkisiyle düşüncelerini daha fazla ifade edecektir. “Aşılama”nın düşünceleri sansürlememe konusunda etkin olacağına dair görüşler bulunmaktadır (Williams 2002).

Beşinci olarak eğitimde örgütte ve terapi ortamlarında liderler etkin bir rol oynayabilir. Lider, düşünce paylaşımı öncesinde grup üyeleriyle bireysel veya grup bazında görüşmeler yaparak düşüncelerin yapıcı bir şekilde ve bilgi temelinde değerlendirileceği bilgisini verebilirler. Literatürde destekleyici liderlerin veya danışmanların yaratıcılığı artırdığına dair bulgular bulunmaktadır (Oldham ve Cummings 1996).

IV. BÖLÜM

4. GENEL TARTIŞMA, KISITLILIKLAR VE ÖNERİLER

İlk çalışmada katılımcılara uygulanan algı ölçeğinde düşüncelerini ne kadar sansürledikleri sorusu sorulmamıştır. Bu eksiklik ikinci araştırmada dikkate alınmıştır. Ancak ilk araştırma için bir kısıtlılık oluşturmaktadır. Çünkü ikinci çalışmada görüleceği gibi düşüncelerini daha çok sansürlediklerini bildiren kişiler aslında özgün düşünce sayısı açısından anlamlı bir fark göstermemişlerdir. Esnek ve derin düşünme sayıları açısından gösterdikleri fark ise, sansürlemenin kişilerin düşünce üretmedeki kararlılıklarını veya motivasyonlarını etkilediğini göstermektedir.

İlk çalışmada sansürlemenin kontrol koşulunu kâğıt atacı konusunda düşünce üretmek oluştururken ikinci çalışmada bunun yerine sosyal yaşamla ilgili düşünce üretmek çalışılmıştır. Sosyal yaşamla ilgili düşünce üretmenin, sansürlemenin kontrolü olarak değil de bir düzeyi olarak ele alınması daha manidar görünmektedir. Çünkü kâğıt atacı konusunun sosyal yaşam konusundan göreceli olarak daha nötr bir konu olduğu düşünülebilir. Bu anlamda ikinci araştırmanın sansürleme manipölasyonunda kısıtlılık gösterdiği anlaşılmaktadır.

Her iki çalışmada da katılımcıların cinsel deneyimleriyle ve cinsellik konusunda ne bildikleriyle ilgili bildirim alınmaması da araştırmanın kısıtlılıklarından biridir. Cinsel deneyimlerin düşünce paylaşımında etkisi olup olmadığı ilginç bir araştırma konusudur. Ayrıca katılımcıların cinsel yönelimlerinin özellikle 2. araştırmanın bulguları üzerinde etkili olabilmesi mümkündür.

Her iki çalışmada da, her katılımcının çalıştıkları konuyla ilgili diğerlerinin ne düşündükleri hakkında algıları bildirilmemiştir. Hayes ve arkadaşları (2005a), kişinin

ancak diğerleriyle hemfikir olmadığıyla ilgili bir algısı olması durumunda sansürlemeden bahsedilebileceğini ifade etmişlerdir. Ancak bu bildirimler alınmadığı için her iki araştırmada da kısıtlılık söz konusudur. Ayrıca her iki araştırmada da kadın ve erkek katılımcıların daha dengeli dağılması gerekliliği vardır. Bu eksikliklerin giderildiği bir çalışma nominal gruplarda tekrarlanabilir.

Gelecek araştırmalarda grup beyin fırtınasında bu araştırma tekrarlanabilir. Örneğin gruplar aynı cinsiyetten veya karışık olarak oluşturulabilir. Gruplarda üretim kayıplarını açıklayan birçok araştırma bulunmaktadır. Cinsiyet değişkeninin üretim kaybına yol açtığını gösteren bu çalışma, diğer üretim kayıplarına neden olan faktörlerle bir arada değerlendirilebilir. Bütün bu değişkenler kaygının farklı düzeyleri olarak ele alındığında, elde edilecek sonuçlarla eğitim, terapi ve örgüt uygulamalarında işlevsel çözümler üretilmesine katkı sağlayacaktır.

Bu araştırmanın ilginç olan sonuçlarından biri etkileşim kaygısı ve kendini sansürleme ölçeklerinden alınan puanların beyin fırtınasında yaratıcılıkla ilişkili olmamasıdır. Bu bulgu iki şekilde açıklanabilir. Birincisi, kişilik değişkenleri olan etkileşim kaygısı ve kendini sansürleme isteğinin beyin fırtınasında etkisinin azalmasından kaynaklanabilir. Literatürde kişilik değişkenlerinin gerçek performansla ilişkisinin çok zayıf olduğu rapor edilmektedir (Mischel 1973). Beyin fırtınasında davranış ölçümü olan özgün düşünce sayısı temel bağımlı değişkendir. Sonuç olarak algıya dayalı kişilik değişkenleri ile performansa dayalı özgün düşünce sayısı arasında ilişkinin olmaması literatürde beklenen bir sonuçtur.

İkincisi, bu araştırmada incelenen kişilik değişkenlerinin olası etkileri manipüle edilen ortamsal değişkenler (örn., ortamsal kaygı türü ve konu türü) tarafından silinebilir veya ortadan tamamen kalkabilir. Snyder ve Ickes (1985), güçlü ortamsal değişkenlerin kişilik değişkenlerinin etkisini ortadan kaldırabileceğini ileri sürmektedir. Bu durumu açıklamak için “güçlü ortam hipotezi(strong situation hypothesis)” yaklaşımını ortaya atmışlardır. Bu yaklaşıma göre ortamsal değişkenler güçlü olduğunda kişilik değişkenlerinin etkisi azalmakta; öte yandan, zayıf olduğunda ise kişilik değişkenleri davranışı belirleyici olmaktadır. Sonuç olarak, bu araştırmada manipüle edilen ortamsal değişkenler güçlü değişkenlerdir.

Her iki çalışmada da ölçek puanlarının özgün düşünce sayılarıyla ilişkili olmaması, kaygı ve sansürlemenin bir kişilik değişkeni olarak ele alındığında yaratıcılıkla ilişkisini göstermede yetersizliğini vurgulamaktadır. Bu araştırmada kaygı ve sansürlemenin ortamsal değişkenler olarak ele alınması ilişkilerin ne yönde olduğunu daha iyi açıklamaktadır. Leary ve Kowalsky'ye (1995) göre; kaygıyı tetikleyen, sosyal ortamın yapısıdır. Bu araştırmanın yöntemi de bu düşünceyi desteklemektedir.

Asch'in (1956) uyma deneyinde asıl katılımcı, anlaşmalı katılımcıların düşüncelerinden haberdar durumdadır ve burada gösterdiği uyma davranışı "benimsemiş görünme" olarak tanımlanmaktadır. Bu araştırmada ise katılımcıların diğerlerinin algılarıyla ilgili bildirimleri alınmamış olması nedeniyle, katılımcıların diğerlerinin düşünceleriyle ilgili tahminde bulundukları varsayımıyla bulgular yorumlanmıştır. Bu nedenle bu araştırmanın sonuçlarının katılımcıların gerçekten "benimseme" göstererek mi yoksa "benimsemiş görünme" yoluyla mı uyma davranışı gösterdikleri açık değildir. Katılımcıların diğerlerinin algılarıyla ilgili ne düşündüklerinin öğrenildiği ve kendi ürettikleri düşüncelerin bu bildirimlere ne kadar uyum sağladığının analiz edilmesi farklı bir araştırma konusudur. Bu araştırmada sansürlemenin esnek ve derin düşünce sayıları üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Bu iki kavram düşüncelerin hangi kategorilerden geldiği ve her kategoride ne kadar düşünce üretildiği ile ilgilidir. Sansürlemenin etkisiyle katılımcıların ürettikleri düşüncelerin belli kategorilerde daraldığı bulgusu, bu kategorilerin diğerleriyle aynı düşüncede olduklarını algıladıkları kategoriler olabileceğini düşündürmektedir.

İletişim ve sosyal bilim alanları insanların kendilerini açmalarına olanak tanımanın önemini vurgulamaktadırlar. Kendini açma davranışı insan ilişkileri konusunda sağlıklı iletişimlerin kurulmasına olanak sağlar. Klinik psikoloji uygulamalarında da hastanın kendini açması yargılanmayacağını algıladığı ortamda mümkün olmaktadır ve hastaların terapiden yarar görmeleri ancak bu koşullarda mümkündür. Klinik ortamda danışanlara sağlanmaya çalışılan bu ortamsal yapı, kişinin gerçek hayatta ihtiyaç duyduğu koşulları ifade etmektedir. Bu nedenle insan iletişiminin ve üretimin olduğu bütün ortamlarda kişilerin bu koşullara sahip olması sağlanmalıdır. Özellikle eğitim alanlarında, düşünceleri ifade etme becerisinin kazandırılması, kişinin

bütün yaşamı boyunca içinde bulunduğu grup ve eylemlerde problem çözme kapasitesini kullanmasını sağlayacaktır.

Bu çalışma göstermektedir ki, insanların yaratıcı düşünme potansiyelini ortaya koyma performansları ve motivasyonları, kaygı yaratıcı çeşitli faktörlerin değişimlenmesiyle şekillenmektedir. Bu nedenle mümkün olduğunca bu konuda araştırmalar yapmak gerekir. Marshall (2008) performans kaygısı bir zayıflık belirtisi ya da başarısızlık olarak görüldüğü için insanların bu konuda genelde sessiz kaldığını ifade etmektedir. Bu konu hakkında ilgili literatüre hâkim olmak, konu hakkında araştırmalar yapmak ve bu araştırma sonuçlarını çözüm önerileriyle beraber paylaşmak, performans kaygısı yaşayan kişileri bu konu üzerinde düşünmeye, konuşmaya ve tartışmaya cesaretlendirebilir. Böylece kişilerin kendi yaşam koşulları üzerinde daha yaratıcı çözümler üreterek kontrol sağlama becerileri gelişebilir.

KAYNAKLAR

- Asch, Solomon E. (1956). "Studies of Independence and Conformity: I. A Minority of One Against a Unanimous Majority". *Psychological Monographs: General and Applied* 70 (9): 1-70.
- Baron, Reuben M. ve Kenny, David A. (1986). "The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations". *Journal of Personality and Social Psychology* 51 (6): 1173-1182.
- Beck, Aaron T. ve Emery, Gary (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books. .
- Camacho, L. Mabel ve Paulus, Paul B. (1995). "The Role of Social Anxiousness in Group Brainstorming". *Journal of Personality and Social Psychology* 68:1071-1080.
- Coşkun, Hamit (2005). "Beyin Fırtınasında Sosyal Kimlik Değişiminin Üretkenlik Üzerine Etkisi". *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi* 22 (1): 79-94.
- Coşkun, Hamit, Durak, Mithat ve Elgin, Veysel M. (2008). "Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması". Yayınlanmamış makale.
- Coşkun, Hamit (2008). "Etkileşim kaygısı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması". *Türk Psikoloji Yazıları* 12 (23): 41-49.
- Coşkun, Hamit (2009). "Etkileşim Kaygısı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Türk Psikoloji Yazıları* 12 (23): 41-49.

- Diehl, Michael ve Stroebe, Wolfgang (1987). "Productivity Loss In Brainstorming Groups: Toward The Solution of Riddle". *Journal of Personality and Social Psychology* 53: 497-509.
- Gallupe, R. Brent, Bastianutti, Lana M. ve Cooper, William H. (1991). "Unblocking Brainstorms". *Journal of Applied Psychology* 76: 137-142.
- Gilbert, Paul (2000). "The Relationship of Shame, Social Anxiety and Depression: The Role of the Evaluation of Social Rank". *Clinical Psychology and Psychotherapy* 7 (3): 174-189.
- Goffman, Erving (1959). *The presentation of self in everyday life*.
- Gültepe, Bedirhan ve Coşkun, Hamit (2015). "Music and Cognitive Stimulation Influence Idea Generation". *Psychology of Music*.
- Hayes, Andrew F., Glynn, Carroll J. ve Shananan, James (2005a). "Willingness to Self-Censor. A Construct and Measurement Tool for Public Opinion Research". *International Journal of Public Opinion Research* 17 (3): 298-323.
- Hayes, Andrew F., Glynn, Carroll J. ve Shananan, James (2005b). "Validating the Willingness to Self Censor Scale: Individual Differences in the Effect of the Climate of Opinion on Opinion Ekspression". *International Journal of PublicOpinion Research* 17 (4): 443-455.
- Leary, Mark R. (1983). "Social Anxiousness: The Construct and Its Measurement". *Journal of Personality Assessment* 47 (1): 66-75.
- Leary, Mark R. ve Kowalski, Robin M. (1995). *Social Anxiety*. New York: Guilford Press.
- Marshall, Anne J. (2008). Perspectives about musicians' performance anxiety. *Yayınlanmamış mini doktora tezi*.
- Mischel, Walter (1973). "Toward a cognitive social learning reconceptualization of personality". *Psychological Reports* 80: 253-283.

- Mullen, Brian, Johnson, Craig ve Salas, Eduardo (1991). "Productivity Loss in Brainstorming Groups: A Meta-analytic Integration". *Basic and Applied Social Psychology* 12: 3-24.
- Noelle-Neumann, Elisabeth (1977). "Turbulences in the Climate of Opinion: Methodological Applications of Spiral of Silence Theory". *The Public Opinion Quarterly* 41 (2): 143-158.
- Osborn, F. Alex (1957). *Applied imagination: Principles and Procedures of Creative Problem-solving*. New York, NY: Charles Scribner's Sons.
- Paulus, Paul B. ve Dzindolet, Mary T. (1993). "Social Influence Processes in Group Brainstorming". *Journal of Personality and Social Psychology* 64: 575-586.
- Paulus, Paul B. ve Nijstad, Bernard A. (2003). *Group Creativity: Innovation Through Collaboration*. Oxford University Press, New York.
- Paulus, Paul B. ve Yang, Huei-Chuan (2000). "Idea Generation in Groups: A Basis for Creativity in Organizations". *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 82: 76-87.
- Paulus, Paul B., Putman, Vicky L., Dugosh, Karen Leggett, Dzindolet, Mary T. ve Coskun, Hamit (2002). "Social and cognitive influences in group brainstorming: Predicting production gains and losses". *European review of social psychology* 12(1): 299-325.
- Dugosh, Karen Leggett ve Paulus, Paul B. (2005). "Cognitive and social comparison processes in brainstorming". *Journal of experimental social psychology* 41(3): 313-320.
- Oldham, Greg R. ve Cummings, Anne (1996). "Employee creativity: Personal and contextual factors at work". *Academy of management journal* 39 (3): 607-634.
- Roskes Marieke, De Dreu, Carsten KW. ve Nijstad, Bernard A. (2012). "Necessity is the Mother of Invention: Avoidance Motivation Stimulates Creativity Through

Cognitive Effort”. *Journal of Personality and Social Psychology* 103 (2): 242-256.

Schlenker, Barry R. ve Leary, Mark R. (1982). “Social Anxiety and Self-Presentation: A Conceptualization and Model”. *Psychological Bulletin* 92 (3): 641-669.

Snyder, Mark (1974). “Self Monitoring of Expressive Behavior”. *Journal of Personality and Social Psychology* 30 (4): 526-537.

Snyder, Mark ve Ickes, William (1985). “Personality and social behavior”. *Handbook of social psychology* 2: 883-947.

Sübaşı Güzin (2007). “Some variables for social anxiety prediction in college students”. *Eğitim ve bilim* 32 (144).

Taylor, Donald W., Paul, C. Berry ve Block, Clifford H. (1958). “Does group participation when using brainstorming facilitate or inhibit creative thinking?” *Administrative Science Quarterly* 3 (1): 23-47.

Watson, David ve Friend, Ronald (1969). “Measurement of Social-Evaluative Anxiety”. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 33 (4): 448-457.

Williams, Scott David (2002). “Self-esteem and the self-censorship of creative ideas”. *Personnel Review* 31(4): 495-503.

Zimbardo, Philip G. (1977). *Shyness: What is it and what to do about it*. reading. MA: Addison-Wesley Publishing Company.

EKLER

Ek 1: Gönüllü Katılımcı Bilgilendirme Formu

Bu araştırma; araştırmacı Psikolog Çiğdem ARSLAN tarafından, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü'nde Prof. Dr. Hamit COŞKUN danışmanlığında yürütülmektedir. İletişim bilgileri: Tel: 05432446003 E-posta: pskcigdemarslan@gmail.com

Bu araştırmada size verilen konularla ilgili duygu ve düşünceleriniz ile “Beyin Fırtınasında” oluşturacağınız düşünceler arasında ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu konu ile ilgili aklınıza takılan sorular var ise, daha fazla bilgiye ihtiyaç duyuyorsanız lütfen bize sorun. Araştırmaya gönüllü olarak katılmaktasınız. Buradaki uygulamalar süresince samimiyetiniz araştırmanın geleceği için çok önemlidir. Araştırmaya katılıp katılmamak için lütfen biraz düşünüp karar veriniz.

Araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Uygulamanın istediğiniz anında, diğer katılımcıları etkilemeden araştırmadan ayrılmak istediğinizi uygulayıcıya herhangi bir neden veya koşul belirtmeden ifade edebilir ve ayrılabilirsiniz. Araştırmada size verilen konular veya uygulamalar dışında herhangi bir rahatsızlık hissettiğinizde araştırmayı bırakmanız da mümkündür. Bu konuda size olumsuz dönecek herhangi bir sorumluluğunuz yoktur.

Bu araştırmaya katılmayı kabul ederseniz, öncelikle birkaç anket dolduracak, sizden bir konuyla ilgili yazı yazmanız istenecektir. Daha sonra “Beyin Fırtınası Oturumuna” geçilecek ve 12 dakika sürecek, burada size konu verilecek ve düşünce üretmeniz istenecektir. Daha sonra son bir anket uygulanacak ve araştırma yaklaşık 20 dakika sürecek ve sonlandırılacaktır.

Araştırma sonunda, araştırma sonucu ile ilgili bilgi talep etmeniz durumunda, elde edilen bilimsel bilgiler paylaşılabilecektir.

Lütfen sorularınızı araştırma sonunda araştırmacıya hiç çekinmeden sorunuz. Ayrıca, araştırmada, uygulama esnasında sizin dışınızda doğabilecek herhangi bir maddi hasardan, herhangi bir şekilde sorumlu tutulmayacaksınız.

Araştırma ile ilgili daha fazla bilgi ve soru için:

Araştırma sorumlusu: Psk. Çiğdem ARSLAN – Bolu/Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
Araştırma Danışmanı: Prof. Dr. Hamit COŞKUN Abant İzzet Baysal Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim Dalı Başkanı, 0374 254 13 10 Gölköy Kampüsü/ Bolu

Araştırmamıza ayırdığınız zaman ve göstermiş olduğunuz ilgiden dolayı teşekkürler.

Araştırmanın koşullarını anladığımı ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı taahhüt ederim.

İMZA:

TARİH:

Ek 2: Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği

Aşağıda düşüncelerinizi ifade etmekle ilgili tercih ettiğiniz davranışlarınız incelenmektedir. Her maddeyi dikkatlice okuyarak kendiniz en uygun şekilde doldurunuz. Doğru veya yanlış, az veya çok davranış diye bir şey yoktur. En uygun cevap size göredir; başkalarına göre değil. Bu araştırmada bulunan anket maddelerine verdiğiniz cevaplar grup olarak incelenecek ve gerekli analizler yapılacaktır. Bireysel olarak bu araştırmada ilgilendiğimiz bir özellik bulunmamaktadır.

Araştırmaya katılımınız için teşekkür ederim, başarılar dilerim.

Aşağıdaki maddelerin her birinde ilgili davranışlarınızı göz önünde bulundurarak doldurmaya çalışınız. Lütfen her bir soruda size en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz.

YAŞ: CİNSİYET:

MADDELER	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Her zaman
1.Söyleyeceklerime başkalarının katılmayacağını düşünürsem, kendi görüşümü açıklamak bana zor gelir.	0	1	2	3	4
2.Etrafımdaki kişilerin haksız olduklarını düşündüğüm birçok zamanlar olmuştur, fakat haksız olduklarını bilmelerini istemedim.	0	1	2	3	4
3.Başkalarından farklı görüşüm olduğunda, onlarla tartışmaktansa iyi geçinmeyi tercih ederim.	0	1	2	3	4
4.Benimle karşıt fikirde olacağını düşündüğüm kişilerin yanında görüşümü açıklamak benim için kolaydır.	0	1	2	3	4
5.Birisi benim görüşümü sorsaydı ve onun benimle aynı düşüncede olmadığını bilseydim, kendimi rahatsız hissederdim.	0	1	2	3	4
6.Görüşümü sadece arkadaşlarımla veya güvendiğim kişilerin yanında açıklama eğilimi gösteririm.	0	1	2	3	4
7.Birçok kişinin katılmadığını fark ettiğiniz bir görüşünüzü, açık olarak ifade etmektense sessiz kalıp etmemek daha güvenlidir.	0	1	2	3	4
8.Başkalarından farklı görüşe sahipsem, onların bunu bilmesi benim için sorun değildir.	0	1	2	3	4

Ek 3: Etkileşim Kaygısı Ölçeği

Aşağıda sosyal etkileşimle ilgili davranışlarınız incelenmektedir. Her maddeyi dikkatlice okuyarak kendiniz en uygun şekilde doldurunuz. Doğru veya yanlış, az veya çok davranış diye bir şey yoktur. En uygun cevap size göredir; başkalarına göre değil. Bu araştırmada bulunan anket maddelerine verdiğiniz cevaplar grup olarak incelenecek ve gerekli analizler yapılacaktır. Bireysel olarak bu araştırmada ilgilendiğimiz bir özellik bulunmamaktadır.

Araştırmaya katılımınız için teşekkür ederim, başarılar dilerim.

Aşağıdaki maddelerin her birinde ilgili davranışlarınızı göz önünde bulundurarak doldurmaya çalışınız. Lütfen her bir soruda size en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz.

YAŞ: CİNSİYET:

MADDELER	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Her zaman
1.İnsanlarla rastgele karşılaşmalarda bile çoğu kez kaygılanırım.	0	1	2	3	4
2.Tanımadığım insanların içinde genellikle kendimi rahat hissedirim.	0	1	2	3	4
3.Karşıt cinsten birisi ile konuşmada genellikle rahatımdır.	0	1	2	3	4
4.Öğretmen veya patronla konuşmak zorunda kaldığımda kendimi kaygılı hissedirim.	0	1	2	3	4
5.Partiler veya eğlenceler çoğu kez beni kaygılandırır ve rahatsız eder.	0	1	2	3	4
6.Birçok kişiye göre. İnsanlarla konuşurken muhtemelen çok az utangacımdır.	0	1	2	3	4
7.İyi tanımadığım hemcinsim olan insanlarla konuşurken bazen kendimi gergin hissedirim.	0	1	2	3	4
8.Bir iş görüşmesi yapıyor olsaydım kaygılı olurdum.	0	1	2	3	4
9.Keşke sosyal ortamlarda daha fazla kendime güvenebilseydim.	0	1	2	3	4
10.Başkalarının olduğu ortamlarda çok az endişelenirim.	0	1	2	3	4
11.Genellikle çekingen biriyimdir.	0	1	2	3	4
12.Karşıt cinsten fiziksel çekici birisiyle konuşurken çoğu kez kendimi kaygılı hissedirim.	0	1	2	3	4
13.İyi tanımadığım birini telefonla aradığımda çoğu kez kendimi kaygılı hissedirim.	0	1	2	3	4
14.Otorite pozisyonunda olan birisiyle konuşurken kendimi kaygılı hissedirim.	0	1	2	3	4
15.Benden çok farklı olan insanların yanında bile kendimi genellikle rahat hissedirim.	0	1	2	3	4

Ek 4: Yazı Çalışması

Markete gitmeden önce alışveriş listesi hazırladım. Dolmuş bekledim ve dolmuş gelince, alışveriş merkezine gittim. Bir kilo portakal, iki marul, bir kilo patates aldım. Sonra süt ürünleri bölümüne geçtim. İki tane süt, 300 gram peynir aldım. Alışveriş listeme kola ve meyve suyu da ekledim. Kasada sırada önümde 3 kişi vardı. Sıra bana geldiğinde, kasada kasiyere elli lira verdim. Bana geriye 30 lira verdi. Listede aldıklarımın fiyatına tekrar baktım. Dolmuşa bindim, eve geldim. Eve geldiğimde, aldıklarımı yerleştirdim. Sonra fotokopi yapmak için kırtasiyeye gittim. Kırtasiyede ders notlarımın fotokopisini çektirdim.

YUKARIDAKİ CÜMLELERİ EN HIZLI OLACAK ŞEKİLDE AŞAĞIYA YAZINIZ. (Süre 2 dak.)

Ek 5: Duygudurum Kontrolü

Cinsiyetiniz : Erkek____ Kadın____

Yaşınız :

Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer:

(1)Büyük şehir (İstanbul, Ankara, İzmir) **(2)** Şehir **(3)** Kasaba **(4)** Köy

Şu an yaşadığınız yer:

(1)Aileyle birlikte evde **(2)**Arkadaşlarla evde **(3)**Akrabalarla evde **(4)**Yurtta

Bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

(1)Çok kötü **(2)**Kötü **(3)**Orta **(4)**İyi **(5)**Mükemmel

Ek 6a: Beyin Fırtınası Yönergesi, Sansürleme ve Kaygı Manipülasyonları

Beyin fırtınası tekniği, yeni teknolojileri, programları veya ürünleri (örn; otomobilleri, ev eşyalarını, reklam sloganlarını v.b.) geliştirmek için kullanılmaktadır. Beyin fırtınası tekniği kolayca anlaşılır ve kullanılabilir özelliktedir. Sizden istenen şey, aşağıda verilen beyin fırtınası kurallarını verilen konu üzerinde düşüncelerinizi üretirken kullanmaktır. Bu kurallar şunlardır:

1. **Düşüncelerinizi eleştirmeyin.** Kendinizin veya başkalarının düşüncelerini iyi ya da kötü olarak eleştirmekten kaçınınız. “Bu düşünce iyidir veya kötüdür” diye yargılamayın.
2. **Aklınıza gelen her düşünceyi yazınız.** Verilen konuyla ilgili çağrışım yapan veya aklınıza gelen her düşünceyi yazınız. Çağrışım yaptığınız ya da aklınıza gelen düşünceler uçuk ya da çok orijinal olabilir.
3. **Ne kadar düşünce üretirseniz o kadar iyidir.** Önemli olan düşüncelerin sayısıdır, kalitesi değil. Kaliteye özen göstermeksizin çok sayıda düşünce üretmeye çalışınız.
4. **Ürettiğiniz düşünceleri birleştirin ya da diğer düşüncelerle birlikte geliştiriniz.** Daha önce ürettiğiniz düşünceler ile sonradan ürettiğiniz düşünceleri birleştirerek yeni düşünceler oluşturmaya çalışınız.

Konu: Yukarıda verilen beyin fırtınası kurallarını kullanarak **eşler veya partnerler arasında cinsel yaşamı daha kaliteli hale getirmek için çok sayıda düşünce veya fikrinizi yazınız.** (Örneğin; birlikteyken eşler konuşmalı. Dış görünüşe dikkat etmeli v.b.)

Düşüncelerinizi maddeler halinde yazınız. Kısa cümleler yeterlidir. Uzun cümle ve açıklamalar yapmayınız. Yazarken dilbilgisi kuralları (nokta, virgül v.b.) ve heceleme konusunda endişelenmeyin.

Süreniz: **12 dakikadır.**

Şu an kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Sakin

Endişeli

Ek 6b: Beyin Fırtınası Yönergesi, Sansürleme ve Kaygı Manipülasyonları

Beyin fırtınası tekniği, yeni teknolojileri, programları veya ürünleri (örn; otomobilleri, ev eşyalarını, reklam sloganlarını v.b.) geliştirmek için kullanılmaktadır. Beyin fırtınası tekniği kolayca anlaşılır ve kullanılabilir özelliktedir. Sizden istenen şey, aşağıda verilen beyin fırtınası kurallarını verilen konu üzerinde düşüncelerinizi üretirken kullanmaktır. Bu kurallar şunlardır:

- 1. Düşüncelerinizi eleştirmeyin.** Kendinizin veya başkalarının düşüncelerini iyi ya da kötü olarak eleştirmekten kaçınınız. “Bu düşünce iyidir veya kötüdür” diye yargılamayın.
- 2. Aklınıza gelen her düşünceyi yazınız.** Verilen konuyla ilgili çağrışım yapan veya aklınıza gelen her düşünceyi yazınız. Çağrışım yaptığınız ya da aklınıza gelen düşünceler uçuk ya da çok orijinal olabilir.
- 3. Ne kadar düşünce üretirseniz o kadar iyidir.** Önemli olan düşüncelerin sayısıdır, kalitesi değil. Kaliteye özen göstermeksizin çok sayıda düşünce üretmeye çalışınız.
- 4. Ürettiğiniz düşünceleri birleştirin ya da diğer düşüncelerle birlikte geliştiriniz.** Daha önce ürettiğiniz düşünceler ile sonradan ürettiğiniz düşünceleri birleştirerek yeni düşünceler oluşturmaya çalışınız.

Konu: Yukarıda verilen beyin fırtınası kurallarını kullanarak **eşler veya partnerler arasında cinsel yaşamı daha kaliteli hale getirmek için çok sayıda düşünce veya fikrinizi yazınız.** (Örneğin; birlikteyken eşler konuşmalı. Dış görünüşe dikkat etmeli v.b.)

Düşüncelerinizi maddeler halinde yazınız. Kısa cümleler yeterlidir. Uzun cümle ve açıklamalar yapmayınız. Yazarken dilbilgisi kuralları (nokta, virgül v.b.) ve heceleme konusunda endişelenmeyin.

Süreniz: 12 dakikadır. Oturum bittiğinde kendi yazdığınız düşünceleri sınıfta arkadaşlarınıza okuyacaksınız.

Şu an kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Sakin

Endişeli

Ek 6c: Beyin Fırtınası Yönergesi, Sansürleme ve Kaygı Manipülasyonları

Beyin fırtınası tekniği, yeni teknolojileri, programları veya ürünleri (örn; otomobilleri, ev eşyalarını, reklam sloganlarını v.b.) geliştirmek için kullanılmaktadır. Beyin fırtınası tekniği kolayca anlaşılır ve kullanılabilir özelliktedir. Sizden istenen şey, aşağıda verilen beyin fırtınası kurallarını verilen konu üzerinde düşüncelerinizi üretirken kullanmaktır. Bu kurallar şunlardır:

- 1. Düşüncelerinizi eleştirmeyin.** Kendinizin veya başkalarının düşüncelerini iyi ya da kötü olarak eleştirmekten kaçınınız. “Bu düşünce iyidir veya kötüdür” diye yargılamayın.
- 2. Aklınıza gelen her düşünceyi yazınız.** Verilen konuyla ilgili çağrışım yapan veya aklınıza gelen her düşünceyi yazınız. Çağrışım yaptığınız ya da aklınıza gelen düşünceler uçuk ya da çok orijinal olabilir.
- 3. Ne kadar düşünce üretirseniz o kadar iyidir.** Önemli olan düşüncelerin sayısıdır, kalitesi değil. Kaliteye özen göstermeksizin çok sayıda düşünce üretmeye çalışınız.
- 4. Ürettiğiniz düşünceleri birleştirin ya da diğer düşüncelerle birlikte geliştiriniz.** Daha önce ürettiğiniz düşünceler ile sonradan ürettiğiniz düşünceleri birleştirerek yeni düşünceler oluşturmaya çalışınız.

Konu: Yukarıda verilen beyin fırtınası kurallarını kullanarak **kağıt atacının kullanımları ile ilgili çok sayıda düşünce veya fikrinizi yazınız.** (Örneğin; kağıt atacından bilezik, kolye yaparım. Oyuncak yaparım v.b.)

Düşüncelerinizi maddeler halinde yazınız. Kısa cümleler yeterlidir. Uzun cümle ve açıklamalar yapmayınız. Yazarken dilbilgisi kuralları (bokta, virgül v.b.) ve heceleme konusunda endişelenmeyin.

Süreniz: **12 dakikadır.**

Şu an kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Sakin

Endişeli

Ek 6d: Beyin Fırtınası Yönergesi, Sansürleme ve Kaygı Manipülasyonları

Beyin fırtınası tekniği, yeni teknolojileri, programları veya ürünleri (örn; otomobilleri, ev eşyalarını, reklam sloganlarını v.b.) geliştirmek için kullanılmaktadır. Beyin fırtınası tekniği kolayca anlaşılır ve kullanılabilir özelliktedir. Sizden istenen şey, aşağıda verilen beyin fırtınası kurallarını verilen konu üzerinde düşüncelerinizi üretirken kullanmaktır. Bu kurallar şunlardır:

- 1. Düşüncelerinizi eleştirmeyin.** Kendinizin veya başkalarının düşüncelerini iyi ya da kötü olarak eleştirmekten kaçınınız. “Bu düşünce iyidir veya kötüdür” diye yargılamayın.
- 2. Aklınıza gelen her düşünceyi yazınız.** Verilen konuyla ilgili çağrışım yapan veya aklınıza gelen her düşünceyi yazınız. Çağrışım yaptığınız ya da aklınıza gelen düşünceler uçuk ya da çok orijinal olabilir.
- 3. Ne kadar düşünce üretirseniz o kadar iyidir.** Önemli olan düşüncelerin sayısıdır, kalitesi değil. Kaliteye özen göstermeksizin çok sayıda düşünce üretmeye çalışınız.
- 4. Ürettiğiniz düşünceleri birleştirin ya da diğer düşüncelerle birlikte geliştiriniz.** Daha önce ürettiğiniz düşünceler ile sonradan ürettiğiniz düşünceleri birleştirerek yeni düşünceler oluşturmaya çalışınız.

Konu: Yukarıda verilen beyin fırtınası kurallarını kullanarak **kağıt atacının kullanımları ile ilgili çok sayıda düşünce veya fikrinizi yazınız.** (Örneğin; kağıt atacından bilezik, kolye yaparım. Oyuncak yaparım v.b.)

Düşüncelerinizi maddeler halinde yazınız. Kısa cümleler yeterlidir. Uzun cümle ve açıklamalar yapmayınız. Yazarken dilbilgisi kuralları (bokta, virgül v.b.) ve heceleme konusunda endişelenmeyin.

Süreniz: 12 dakikadır. Oturum bittiğinde kendi yazdığınız düşünceleri sınıfta arkadaşlarınıza okuyacaksınız.

Şu an kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Sakin

Endişeli

Ek 7: Algı Ölçeği

Aşağıdaki sorular, beyin fırtınası problemi üzerinde çalışırken edindiğiniz deneyimleri değerlendirmektedir. Lütfen kendinize en uygun ve samimi seçeneği (rakamı) yuvarlak içine alınız. Cevaplarınızda veya seçeneklerinizde doğru veya yanlış diye bir şey yoktur. İçten bir şekilde cevapladığınız seçenekler bizim için geçerlidir. Lütfen boş seçenek bırakmayınız.

1)Ürettiğiniz düşüncelerin sayısını nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok az		Orta		Çok fazla						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2)Ürettiğiniz düşüncelerin kalitesini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok az		Orta		Çok fazla						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3a)Çalıştığınız beyin fırtınası problemini kendiniz açısından değerlendirin.

Hoşlanmadım		Nötr		Çok hoşlandım						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3b)İyi değildim

		Nötr		Çok iyiydim						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3c)İlginç değil

		Nötr		Çok ilginç						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4)Beyin fırtınası görevinde daha fazla düşünce üretmek için ne kadar çaba gösterdiniz?

Çok az		Orta		Çok fazla						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5)Konu üzerinde düşüncelerinizi üretirken kendinizi ne kadar rahat hissettiniz?

Çok az		Orta		Çok fazla						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6)Konu üzerinde düşüncelerinizi üretirken kendinizi ne kadar kaygılı hissettiniz?

Çok az		Orta		Çok fazla						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ek 8: Geribildirim Formu**ÇALIŞMA HAKKINDA SON BİLGİLENDİRME**

Bu araştırmada cinsel/normal yaşamla veya kâğıt atacının kullanımıyla ilgili düşüncelerinizi yazdınız. Bazı arkadaşlarınızdan veya sizden yazdıklarınızı paylaşmanız istendi. Yapılan araştırmalar söz konusu konularda psikolojik bir rahatsızlık yaşanmadığını göstermektedir. Sizi olumsuz etkileyebilecek herhangi bir durum olmayacaktır. Verilen konu ile ilgili istenilenler gündelik hayatta karşılaşılan duygulanım ve düşünce yumağından farklı değildir.

Anket doldurmak ve beyin fırtınasına katılmak pek çok kişinin eğlenceli bulduğu bir etkinliktir. Araştırmada grup sonuçlarıyla ilgilenilmektedir. Bu nedenle isminiz alınmamıştır. Sizin yazdığınız formları sizden başka tanımlayacak kişi bulunmamaktadır.

Bu araştırmaya katıldığınız için araştırma kredisi alacaksınız ve notlarınıza ilave edilecektir. Araştırmaya katıldığınız için çok teşekkürler. Sizden bir isteğimiz var; lütfen araştırma hakkında katılmayan kişilere 2 hafta boyunca ayrıntılı bilgi vermeyiniz.

Araştırma sonuçları hakkında bilgiler yaklaşık 1 yıl sonra duyurulacaktır. Henüz işlemler deneme aşamasında olduğu ve standart bir ölçüt elimizde olmadığı için size performansınız hakkında bilgi maalesef veremiyoruz.

Bilime yaptığınız katkı ve bu araştırmaya katılımınız için çok teşekkür ederiz.

Ek 9a: Beyin Fırtınası Yönergesi, Sansürleme ve Kaygı Manipülasyonları

Beyin fırtınası tekniği, yeni teknolojileri, programları veya ürünleri (örn; otomobilleri, ev eşyalarını, reklam sloganlarını v.b.) geliştirmek için kullanılmaktadır. Beyin fırtınası tekniği kolayca anlaşılır ve kullanılabilir özelliktedir. Sizden istenen şey, aşağıda verilen beyin fırtınası kurallarını verilen konu üzerinde düşüncelerinizi üretirken kullanmaktır. Bu kurallar şunlardır:

- 1. Düşüncelerinizi eleştirmeyin.** Kendinizin veya başkalarının düşüncelerini iyi ya da kötü olarak eleştirmekten kaçınınız. “Bu düşünce iyidir veya kötüdür” diye yargılamayın.
- 2. Aklınıza gelen her düşünceyi yazınız.** Verilen konuyla ilgili çağrışım yapan veya aklınıza gelen her düşünceyi yazınız. Çağrışım yaptığınız ya da aklınıza gelen düşünceler uçuk ya da çok orijinal olabilir.
- 3. Ne kadar düşünce üretirseniz o kadar iyidir.** Önemli olan düşüncelerin sayısıdır, kalitesi değil. Kaliteye özen göstermeksizin çok sayıda düşünce üretmeye çalışınız.
- 4. Ürettiğiniz düşünceleri birleştirin ya da diğer düşüncelerle birlikte geliştiriniz.** Daha önce ürettiğiniz düşünceler ile sonradan ürettiğiniz düşünceleri birleştirerek yeni düşünceler oluşturmaya çalışınız.

Konu: Yukarıda verilen beyin fırtınası kurallarını kullanarak **eşler veya partnerler arasında cinsel yaşamı daha kaliteli hale getirmek için çok sayıda düşünce veya fikrinizi yazınız.** (Örneğin; birlikteyken eşler konuşmalı. Dış görünüşe dikkat etmeli v.b.)

Düşüncelerinizi maddeler halinde yazınız. Kısa cümleler yeterlidir. Uzun cümle ve açıklamalar yapmayınız. Yazarken dilbilgisi kuralları (nokta, virgül v.b.) ve heceleme konusunda endişelenmeyin.

Süreniz: 12 dakikadır. Oturum bittiğinde kendi yazdığınız düşünceleri sınıfta hemcins/aynı cinsten bir arkadaşınıza okuyacaksınız.

Şu an kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Sakin

Endişeli

Ek 9b: Beyin Fırtınası Yönergesi, Sansürleme ve Kaygı Manipülasyonları

Beyin fırtınası tekniği, yeni teknolojileri, programları veya ürünleri (örn; otomobilleri, ev eşyalarını, reklam sloganlarını v.b.) geliştirmek için kullanılmaktadır. Beyin fırtınası tekniği kolayca anlaşılır ve kullanılabilir özelliktedir. Sizden istenen şey, aşağıda verilen beyin fırtınası kurallarını verilen konu üzerinde düşüncelerinizi üretirken kullanmaktır. Bu kurallar şunlardır:

- 1. Düşüncelerinizi eleştirmeyin.** Kendinizin veya başkalarının düşüncelerini iyi ya da kötü olarak eleştirmekten kaçınınız. “Bu düşünce iyidir veya kötüdür” diye yargılamayın.
- 2. Aklınıza gelen her düşünceyi yazınız.** Verilen konuyla ilgili çağrışım yapan veya aklınıza gelen her düşünceyi yazınız. Çağrışım yaptığınız ya da aklınıza gelen düşünceler uçuk ya da çok orijinal olabilir.
- 3. Ne kadar düşünce üretirseniz o kadar iyidir.** Önemli olan düşüncelerin sayısıdır, kalitesi değil. Kaliteye özen göstermeksizin çok sayıda düşünce üretmeye çalışınız.
- 4. Ürettiğiniz düşünceleri birleştirin ya da diğer düşüncelerle birlikte geliştiriniz.** Daha önce ürettiğiniz düşünceler ile sonradan ürettiğiniz düşünceleri birleştirerek yeni düşünceler oluşturmaya çalışınız.

Konu: Yukarıda verilen beyin fırtınası kurallarını kullanarak **eşler veya partnerler arasında cinsel yaşamı daha kaliteli hale getirmek için çok sayıda düşünce veya fikrinizi yazınız.** (Örneğin; birlikteyken eşler konuşmalı. Dış görünüşe dikkat etmeli v.b.)

Düşüncelerinizi maddeler halinde yazınız. Kısa cümleler yeterlidir. Uzun cümle ve açıklamalar yapmayınız. Yazarken dilbilgisi kuralları (nokta, virgül v.b.) ve heceleme konusunda endişelenmeyin.

Süreniz: 12 dakikadır. Oturum bittiğinde kendi yazdığınız düşünceleri sınıfta karşı cinsten bir arkadaşınıza okuyacaksınız.

Şu an kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Sakin

Endişeli

Ek 9c: Beyin Fırtınası Yönergesi, Sansürleme ve Kaygı Manipülasyonları

Beyin fırtınası tekniği, yeni teknolojileri, programları veya ürünleri (örn; otomobilleri, ev eşyalarını, reklam sloganlarını v.b.) geliştirmek için kullanılmaktadır. Beyin fırtınası tekniği kolayca anlaşılır ve kullanılabilir özelliktedir. Sizden istenen şey, aşağıda verilen beyin fırtınası kurallarını verilen konu üzerinde düşüncelerinizi üretirken kullanmaktır. Bu kurallar şunlardır:

- 1. Düşüncelerinizi eleştirmeyin.** Kendinizin veya başkalarının düşüncelerini iyi ya da kötü olarak eleştirmekten kaçınınız. “Bu düşünce iyidir veya kötüdür” diye yargılamayın.
- 2. Aklınıza gelen her düşünceyi yazınız.** Verilen konuyla ilgili çağrışım yapan veya aklınıza gelen her düşünceyi yazınız. Çağrışım yaptığınız ya da aklınıza gelen düşünceler uçuk ya da çok orijinal olabilir.
- 3. Ne kadar düşünce üretirseniz o kadar iyidir.** Önemli olan düşüncelerin sayısıdır, kalitesi değil. Kaliteye özen göstermeksizin çok sayıda düşünce üretmeye çalışınız.
- 4. Ürettiğiniz düşünceleri birleştirin ya da diğer düşüncelerle birlikte geliştiriniz.** Daha önce ürettiğiniz düşünceler ile sonradan ürettiğiniz düşünceleri birleştirerek yeni düşünceler oluşturmaya çalışınız.

Konu: Yukarıda verilen beyin fırtınası kurallarını kullanarak **sosyal yaşamı geliştirmek ile ilgili çok sayıda düşünce veya fikrinizi yazınız.** (Örneğin; kağıt atacından bilezik, kolye yaparım. Oyuncak yaparım v.b.)

Düşüncelerinizi maddeler halinde yazınız. Kısa cümleler yeterlidir. Uzun cümle ve açıklamalar yapmayınız. Yazarken dilbilgisi kuralları (bokta, virgül v.b.) ve heceleme konusunda endişelenmeyin.

Süreniz: 12 dakikadır. Oturum bittiğinde kendi yazdığınız düşünceleri sınıfta hemcins/aynı cinsten bir arkadaşınıza okuyacaksınız.

Şu an kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Sakin

Endişeli

Ek 9d: Beyin Fırtınası Yönergesi, Sansürleme ve Kaygı Manipülasyonları

Beyin fırtınası tekniği, yeni teknolojileri, programları veya ürünleri (örn; otomobilleri, ev eşyalarını, reklam sloganlarını v.b.) geliştirmek için kullanılmaktadır. Beyin fırtınası tekniği kolayca anlaşılır ve kullanılabilir özelliktedir. Sizden istenen şey, aşağıda verilen beyin fırtınası kurallarını verilen konu üzerinde düşüncelerinizi üretirken kullanmaktır. Bu kurallar şunlardır:

- 1. Düşüncelerinizi eleştirmeyin.** Kendinizin veya başkalarının düşüncelerini iyi ya da kötü olarak eleştirmekten kaçınınız. “Bu düşünce iyidir veya kötüdür” diye yargılamayın.
- 2. Aklınıza gelen her düşünceyi yazınız.** Verilen konuyla ilgili çağrışım yapan veya aklınıza gelen her düşünceyi yazınız. Çağrışım yaptığınız ya da aklınıza gelen düşünceler uçuk ya da çok orijinal olabilir.
- 3. Ne kadar düşünce üretirseniz o kadar iyidir.** Önemli olan düşüncelerin sayısıdır, kalitesi değil. Kaliteye özen göstermeksizin çok sayıda düşünce üretmeye çalışınız.
- 4. Ürettiğiniz düşünceleri birleştirin ya da diğer düşüncelerle birlikte geliştiriniz.** Daha önce ürettiğiniz düşünceler ile sonradan ürettiğiniz düşünceleri birleştirerek yeni düşünceler oluşturmaya çalışınız.

Konu: Yukarıda verilen beyin fırtınası kurallarını kullanarak **sosyal yaşamı geliştirmek ile ilgili çok sayıda düşünce veya fikrinizi yazınız.** (Örneğin; kağıt atacından bilezik, kolye yaparım. Oyuncak yaparım v.b.)

Düşüncelerinizi maddeler halinde yazınız. Kısa cümleler yeterlidir. Uzun cümle ve açıklamalar yapmayınız. Yazarken dilbilgisi kuralları (bokta, virgül v.b.) ve heceleme konusunda endişelenmeyin.

Süreniz: 12 dakikadır. Oturum bittiğinde kendi yazdığınız düşünceleri sınıfta karşı cinsten bir arkadaşınıza okuyacaksınız.

Şu an kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Sakin

Endişeli

Ek 10: Algı Ölçeği

Aşağıdaki sorular, beyin fırtınası problemi üzerinde çalışırken edindiğiniz deneyimleri değerlendirmektedir. Lütfen kendinize en uygun ve samimi seçeneği (rakamı) yuvarlak içine alınız. Cevaplarınızda veya seçeneklerinizde doğru veya yanlış diye bir şey yoktur. İçten bir şekilde cevapladığınız seçenekler bizim için geçerlidir. Lütfen boş seçenek bırakmayınız.

1)Ürettiğiniz düşüncelerin sayısını nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok az		Orta		Çok fazla						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2)Ürettiğiniz düşüncelerin kalitesini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok az		Orta		Çok fazla						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3a)Çalıştığınız beyin fırtınası problemini kendiniz açısından değerlendirin.

Hoşlanmadım		Nötr		Çok hoşlandım						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3b)İyi değildim

		Nötr		Çok iyiydim						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3c)İlginç değil

		Nötr		Çok ilginç						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4)Beyin fırtınası görevinde daha fazla düşünce üretmek için ne kadar çaba gösterdiniz?

Çok az		Orta		Çok fazla						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5)Konu üzerinde düşüncelerinizi üretirken kendinizi ne kadar rahat hissettiniz?

Çok az		Orta		Çok fazla						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6)Konu üzerinde düşüncelerinizi üretirken kendinizi ne kadar kaygılı hissettiniz?

Çok az		Orta		Çok fazla						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7) Konu üzerinde düşüncelerinizi üretirken ne kadar sansürlediniz?

Çok az		Orta		Çok fazla						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7) Konu üzerinde düşüncelerinizi üretirken ne kadar sansürlediniz?

Çok az		Orta		Çok fazla						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10