

Futbolda Mental İyi Oluşun Yaratıcı Düşünme Eğilimi ile İlişkisi: U20 Güreşçiler Üzerine Ampirik Bir Çalışma

The Relationship between Mental Well-Being and Creative Thinking Disposition: An Empirical Study on U20 Wrestlers

Selçuk Okuyucu^{1*}, Burak Tozoğlu², Erdoğan Tozoğlu³, Mehmet Tuncer⁴, Mücahit Dursun⁵

*Correspondence:

Selçuk Okuyucu

selcuk.okuyucu@hotmail.com
Yıldızkent Borsa İstanbul Ortaokulu

¹Yıldızkent Borsa İstanbul Ortaokulu, Erzurum, Türkiye / selcuk.okuyucu@hotmail.com 0000-0002-5898-5207

²Erzurum Gençlik Spor İl Müdürlüğü, Erzurum, Türkiye / burak_tozoglu@hotmail.com 0000-0002-5955-1777

³Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye / erdogan.tozoglu@atauni.edu.tr 0000-0001-7547-249X

⁴Dr. Sadık Ahmet Mesleki Eğitim Merkezi, Sivas, Türkiye / mehmettuncer58@hotmail.com 0000-0002-6231-7607

⁵Selçuk Üniversitesi, Konya, Türkiye / mucahit.dursun@selcuk.edu.tr 0000-0002-7786-0741



<https://doi.org/10.5281/zenodo.17425328>

Received / Gönderim: 17.07.2025

Accepted / Kabul: 29.09.2025

Published / Yayın: 24.10.2025

Volume 2, Issue 3, October, 2025

Cilt 2, Sayı 3, Ekim, 2025

<https://www.ijoss.org/Archive/issue2-volume3/ijoss-Volume2-issue3-04.pdf>

Öz

Bu araştırma, 2025 yılında U20 kategorisinde aktif olarak güreş yapan sporcuların mental iyi oluş düzeyleri ile yaratıcı düşünme eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Mental iyi oluş, bireyin psikolojik sağlamlığı, yaşam doyumu ve sosyal uyumu gibi çok boyutlu yapıların bütünüdür. Yaratıcı düşünme eğilimi ise bireyin sportif problem durumlarında yenilikçi ve işlevsel çözümler üretme becerisini ifade eder. Araştırma, ilişkisel tarama modelinde desenlenmiş olup 114'ü kadın, 308'i erkek olmak üzere toplam 422 güreşçiden veri toplanmıştır. Veriler, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ve Yaratıcı Düşünme Eğilimi Ölçeği kullanılarak toplanmış; analizlerde parametrik testler tercih edilmiştir. Cinsiyet, güreş stili ve spor yapma süresine göre anlamlı fark tespit edilmemiştir. Ancak mental iyi oluş ile yaratıcı düşünme arasında pozitif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = 0.68$; $p < .01$). Bu sonuçlar, sporcularda psikolojik sağlamlık ve yaratıcı potansiyelin birbirleriyle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, sporcularda yaratıcı düşünme becerilerini desteklemek amacıyla psikolojik destek temelli uygulamaların geliştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler Mental İyi Oluş, Yaratıcı Düşünme, Güreş, Spor

Abstract

This study aims to examine the relationship between the mental well-being levels and creative thinking tendencies of athletes actively participating in wrestling in the U20 category in 2025. Mental well-being is a multidimensional construct that encompasses an individual's psychological resilience, life satisfaction, and social adjustment. Creative thinking tendencies, on the other hand, refer to an individual's ability to generate innovative and functional solutions in sporting problem situations. The study was designed using a correlational survey model, and data was collected from a total of 422 wrestlers, 114 of whom were female and 308 of whom were male. Data were collected using the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale and the Creative Thinking Tendency Scale; parametric tests were preferred in the analyses. No significant differences were found according to gender, wrestling style, and duration of sports participation. However, a positive, moderately significant relationship was found between mental well-being and creative thinking ($r = 0.68$; $p < .01$). These results indicate that psychological resilience and creative potential are interrelated in athletes. Based on the findings, it is recommended that psychological support-based applications be developed to support creative thinking skills in athletes.

Keywords Mental Well-Being, Creative Thinking, Wrestling, Sports

Giriş

Mental iyi oluş, bireyin yalnızca psikopatolojik semptomlara sahip olmaması değil; aynı zamanda pozitif duygu deneyimleri, bilişsel işlevlerinde süreklilik ve toplumsal işlevsellik içinde yer alabilme kapasitesini bir arada içeren çok boyutlu bir yapıdır (Kegelaers vd., 2022). Spor bağlamında, özellikle gelişim dönemindeki genç sporcular için mental iyi oluşun önemi artmaktadır; zira stresle başa çıkma, öz-yeterlik, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi açıkça ortaya konmuştur (Kegelaers vd., 2022). Ayrıca, elit sporcularda uygulanan mindfulness temelli girişimlerin mental iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığını belirten meta-analitik bulgular, bu yapıların çevresel destekle güçlendiğini göstermektedir (Wang vd., 2023). Dolayısıyla, U20 güreşçiler üzerinde yapacağımız çalışmada mental iyi oluşun yalnızca bireyin psikolojik sağlığını değil, aynı zamanda bilişsel performans ve sosyal adaptasyonla olan ilişkisini detaylı şekilde incelemek, bütüncül bir spor gelişimini anlamak açısından kritik olacaktır.

Bu çerçevede, mental iyi oluşun sporcunun diğer psikolojik becerileriyle nasıl etkileşim içinde olduğu sorusu önem kazanmaktadır. Özellikle sporun doğası gereği hızlı karar alma, strateji üretme ve çevresel uyaranlara esnek yanıt verebilme gibi bilişsel yeterlilikler, yaratıcı düşünme eğilimiyle yakından ilişkilidir. Bu nedenle, mental iyi oluşun yaratıcı düşünme eğilimiyle nasıl bir bağlantı kurduğu, sporcu gelişimini anlamada önemli bir araştırma sorusudur.

Yaratıcı düşünme eğilimi, sporcunun antrenman veya maç sırasında karşılaştığı yenilikçi, benzersiz ve işlevsel çözüm yolları üretebilme kapasitesidir. Bu yetenek özellikle problem çözme, strateji geliştirme ve adaptasyon becerileri açısından kritik bir yetenek olarak kabul edilmektedir (Zahno ve Hossner, 2023). Örneğin, saha içi faaliyetlerde yaratıcı aksiyonların geliştirilmesinde temel faktör olarak motor beceri çeşitliliği gösterilmiştir; futbol branşındaki bir çalışmada, genç elit oyunculara yönelik DT (divergent thinking) odaklı bir gruba kıyasla motor becerilerin geliştirildiği grupta saha içi yaratıcı eylemlerde anlamlı artışlar belirlenmiştir (Zahno ve Hossner, 2023). Diğer yandan, fiziksel aktivitenin acil etkileri üzerine yapılan 2024 tarihli bir anlatımsal derleme, hafif ve orta yoğunluklu egzersizin divergent (ayrışan) düşünme becerilerini geliştirdiğini; yürüyüş gibi aktivitelerin özgün fikir üretimini desteklediğini ortaya koymuştur (Chen, 2024). Bu bulgular ışığında, yaratıcı düşünme eğilimi hem planlı motor beceri eğitimleri hem de uygun düzeyde fiziksel aktivite ile beslenebilir; bu da U20 güreşçilerin dramatik oranda daha yenilikçi ve işlevsel sahne performansları sergilemelerine zemin hazırlayabilir.

Bu çalışmanın amacı, U20 düzeyindeki güreşçilerin mental iyi oluş düzeyleri ile yaratıcı düşünme eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu iki psikolojik yapının sporcu performansına etkilerini anlamaya yönelik bütüncül bir bakış açısı sunmaktır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma modellerinden ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. “İlişkisel tarama, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçlarına ulaşmak amacıyla yapılan araştırma modelidir” (Büyüköztürk, vd., 2012; Karasar, 2017).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 2025 yılında U20 kategorisinde aktif olarak güreş sporu yapan 114 kadın ve 308 erkek olmak üzere toplam 422 güreşçi oluşturmaktadır. Araştırmacıların

seçiminde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örneklemede, araştırmacının kolay ulaşabildiği ve araştırmaya katılmayı kabul edenlere ulaşmayı hedefleyen tesadüfi olmayan bir örnekleme yöntemidir (Malhotra, 2020; Gravetter ve Forzano, 2012).

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplandığı anket 2 bölümden oluşmuştur. İlk bölüm araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgilerden oluşan sorulardan oluşmaktadır. İkinci bölüm ise Tennant vd. (2007) tarafından geliştirilen Keldal (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan "Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş lği" ve Deniz ve Demir (2024) geliştirilen "Yaratıcı Düşünme Eğilimi lği" kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form cinsiyet, alile yapısı, eğitim durumu, hangi stilde güreş yapma, kaç kg güreş yaptığı, kaç yıldır güreş yaptığı, haftalık toplam antrenman süresi, antrenörlerin cinsiyeti ve elde ettikleri en iyi derece?" değişkenlerinden oluşmaktadır.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş lği

Tennant vd. (2007) tarafından geliştirilen Keldal (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek 14 madde ve tek boyuttan oluşan 5'li likert tipi ölçektir. "lekten elde edilen toplam puan değerleri en az 14 ve en çok 70 puan arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek mental (psikolojik) iyi oluşa işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach's Alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı 0.92 olarak bulunmuştur" (Keldal, 2015).

Yaratıcı Düşünme Eğilimi lği

Ölçek, "Deniz ve Demir (2024) tarafından geçerlilik gvenirlikli çalışması yapılan 12 madde ve tek boyuttan oluşan 5'li likert tipi ölçektir. Ölçekten alınacak en düşük puan 12 en yüksek puan 60'dır. Ölçekten alınacak puanın yüksek olması yaratıcı düşünme eğiliminin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Yaratıcı Düşünme Eğilimi leği'nin Cronbach's alpha katsayısı .80, Spearman-Brown Katsayısı .75, Guttman Split-Half Katsayısı .75 yüksek düzeyde güvenirliğe işaret etmektedir" (Deniz ve Demir, 2024).

Verilerin Analizi

"Verilerin analizine başlanmadan önce, elde edilen verilerin homojenlik, normallik, doğrusallık ve durağanlık vb. varsayımları sağlayıp sağlamadığı test edilmeli ve bununla ilgili istatistiksel bilgilere yer verilmelidir. Bu bilgiler doğrultusunda araştırmacı hangi analiz tekniklerini tercih edip etmediğini gerekçesiyle ifade etmelidir" (Tozoğlu ve Dursun, 2020). Veri analizine başlamadan önce normallik testi yapılmıştır. Normallik testi sonucunda mental iyi oluş ve yaratıcı düşünme leklerinin arpıklık ve basıklık katsayılarının Tabachnik ve Fidell'in (2015) belirtmiş olduğu sınırlar (-1,5 ile +1,5) içerisinde olduğu için verilerin normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Normal dağılım gösteren verilerin analizi için parametrik testler kullanılmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. Ölçeklerin Normallik Değerleri

Ölçekler	N	X	arpıklık	Basıklık
Mental İyi Oluş	422	3,62	-,22	-,01
Yaratıcı Düşünme	422	3,48	,00	,46

Veri setinin normal dağılım göstermesi sonucunda verilerin analizinde “Bağımsız Örneklem T-testi” ve “Pearson korelasyon” analizleri kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24.00 paket programı kullanılmıştır.

Tablo 2. Ölçeklerin İç Tutarlılık Değerleri

Ölçekler	Sorular	Cronbach's Alpha
Mental İyi Oluş	1-14	0,86
Yaratıcı Düşünme	1-12	0,85

Mental iyi oluş ve yaratıcı düşünme ölçeklerinin güvenirlik düzeylerini belirlemek için Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır (Tablo 2). Mental iyi oluş ölçeğinin iç tutarlık katsayısı ($\alpha = 0,86$), Yaratıcı düşünme ölçeğinin ise ($\alpha = 0,85$) olarak bulunmuştur. “Cronbach's Alfa Katsayısının değerlendirilmesinde uyulan değerlendirme ölçütü $0.00 \leq \alpha < 0.40$ “güvenilir değil”, $0.40 \leq \alpha < 0.60$ “düşük güvenilir”, $0.60 \leq \alpha < 0.80$ “oldukça güvenilir”, $0.80 \leq \alpha < 1.00$ “yüksek derecede güvenilir” olarak belirlenmiştir” (Alpar, 2013). Ölçeklerin güvenirlik düzeylerinin “yüksek derecede güvenilir” olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın Yayın Etiği

Araştırma Yayın Etiği Araştırmanın etik uygunluğu için Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulundan 20.06.2025 tarih ve E-70400699-000-2500198756 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 3. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişken		n	%
Cinsiyet	Kadın	114	27,0
	Erkek	308	73,0
	Toplam	422	100,0
Aile Yapısı	Çekirdek aile	315	74,6
	Geniş aile	89	21,1
	Parçalanmış aile	18	4,3
	Toplam	422	100
Güreş Stili	Serbest	278	65,9
	Grekoromen	144	34,1
	Toplam	422	100,0
Antrenörün cinsiyeti	Kadın	75	17,8
	Erkek	347	82,2
	Toplam	422	100,0

Elde ettiği en iyi derece	Uluslararası	73	17,3
	Ulusal	231	54,7
	Bölgesel	118	28,0
	Toplam	422	100,0

Araştırmaya katılan sporcuların 114'ü (%27,0) kadın ve 308'i (%73,0) erkek olmak üzere toplam 422 güreşçi katılmıştır. Katılımcıların 315'i (%74,6) çekirdek aile, 89'u (%21,1) geniş aile ve 18'i (%4,3) ise parçalanmış aileye sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Sporcuların 278'i (%65,9) serbest, 144'ü (%34,1) ise grekoromen stilinde güreştiklerini belirtmişlerdir. Güreşçilerin antrenörlerin cinsiyetlerine baktığımızda 75'inin (%17,8) kadın, 347'sinin (%82,2) ise erkek olduğu görülmüştür. Güreşçilerin elde etmiş oldukları en iyi derecelerine bakıldığında 73'ünün (%17,3) uluslararası, 231'inin (%54,7) ulusal ve 118'inin (%28,0) ise bölgesel derecesi olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Sporcuların güreş yapma süresi (yıl) ve kg ortalamaları

Değişken	X̄
Güreş yapma süresi (yıl)	6,79
Kg	71,79

Araştırmaya katılan sporcuların güreş yaptıkları kg ortalamasının 71,79 kg ve güreş yapma süre ortalamalarının ise 6,79 yıl olduğu görülmüştür.

Tablo 5. Cinsiyete göre t-testi sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	X̄	ss	t	p
Mental İyi Oluş	Kadın	114	3,67	,65	,81	,41
	Erkek	308	3,60	,75		
Yaratıcı Düşünme	Kadın	114	3,43	,58	-,87	,38
	Erkek	308	3,50	,74		

t: Independend Samples T Testi, *: <0,05

Tablo 5'e göre katılımcıların mental iyi oluş ve yaratıcı düşünme ölçeklerinden elde ettikleri puan ortalamaları ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur (p>0,05).

Tablo 6. Güreş stiline göre t-testi sonuçları

Ölçek	Güreş Stili	n	X̄	ss	t	p
Mental İyi Oluş	Serbest	278	3,61	,72	-,20	,83
	Grekoromen	144	3,63	,73		
Yaratıcı Düşünme	Serbest	278	3,48	,75	,11	,90
	Grekoromen	144	3,48	,59		

t: Independend Samples T Testi, *:<0,05

Tablo 6 incelendiğinde sporcuların mental iyi oluş ve yaratıcı düşünme ölçeklerinden elde ettikleri puan ortalamaları ile güreş stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 7. Güreş yapma süresine göre korelasyon sonuçları

		Güres yapma süresi (yıl)	Mental iyi oluş	Yaratıcı Düşünme
Güres yapma süresi (yıl)	r	1	-,01	,00
	p		,77	,98
	N	422	422	422

Tablo 7'ye göre katılımcıların güreş yapma süreleri ile mental iyi oluş ve yaratıcı düşünme ölçeklerinden elde edilen puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($r(422)= p>.01$).

Tablo 8. Sporcuların mental iyi oluş ile yaratıcı düşünme ölçek puanlarının korelasyon sonuçları

		Mental iyi oluş	Yaratıcı düşünme
Mental iyi oluş	r	1	,68**
	p		,00
	N	422	422

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların mental iyi oluş ve yaratıcı düşünme ölçeklerinden elde edilen puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r(422)= p<.01$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, 2025 yılında U20 kategorisinde aktif olarak güreş yapan 422 sporcunun mental iyi oluş düzeyleri ile yaratıcı düşünme eğilimleri arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında pozitif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu, mental iyi oluşun bireyin yaratıcı potansiyelini destekleyici bir psikolojik kaynak olduğunu göstermektedir. Lyubomirsky, King ve Diener (2005), mental iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin daha yaratıcı, üretken ve sosyal ilişkilerde daha başarılı olduklarını vurgulamaktadır. Aynı doğrultuda, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik çalışmasında da mental iyi oluşun yaşam doyumu, öznel mutluluk ve psikolojik dayanıklılıkla pozitif ilişkili olduğu gösterilmiştir (Keldal, 2015).

Bu ilişki, spor ortamlarında yaratıcı düşünmenin strateji geliştirme, problem çözmeye ve karar verme gibi bilişsel becerilerle doğrudan bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Güngör vd. (2020), geliştirdiği Sporcular İçin Yaratıcılık Ölçeği'nin geçerlik çalışmasında da yaratıcı düşünmenin sportif performansla yakından ilişkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca Sağlam (2021), spor yapan bireylerde zihinsel dayanıklılık ile yaratıcılık arasında

anlamli bir iliski olduunu ve yaratıcı antrenmanların zihinsel dayanıklılığı artırabileceğini ortaya koymuştur.

Araştırmada cinsiyet, güreş stili ve spor yapma süresi gibi demografik değişkenler açısından anlamlı fark bulunmaması, sporcuların mental iyi oluş ve yaratıcı düşünme düzeylerinin bireysel özelliklerden ziyade sporun yapısal doğası, takım dinamikleri ve ortak deneyimlerle şekillenebileceğine işaret etmektedir. Çakır (2024), tarafından spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada da benzer şekilde, spor yapan bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu, ancak cinsiyet gibi demografik değişkenlerin bu düzey üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Benzer bir biçimde, Kim, Lee ve Cho (2023), tarafından Koreli genç sporcular üzerinde yürütülen nicel bir araştırmada, yaş, cinsiyet ve branş türü gibi demografik faktörlerin mental iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisinin sınırlı olduğu, buna karşın antrenörle kurulan pozitif iletişim, akran desteği ve antrenman sürecine duyulan aidiyet hissinin daha belirleyici rol oynadığı rapor edilmiştir.

Güreş yapma süresi ile mental iyi oluş ve yaratıcı düşünme arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması, sporda geçirilen sürenin tek başına bu tür psikolojik yapıları dönüştürmeye yetmeyebileceğini göstermektedir. Muyan (2024), tarafından spor psikoloğu ile çalışan ve çalışmayan sporcular arasında gerçekleştirilen karşılaştırmalı çalışmada da benzer şekilde, spor süresi gibi demografik değişkenlerin mental iyi oluş üzerinde doğrudan etkili olmadığı; buna karşın psikolojik destek hizmetlerinin ve farkındalık temelli eğitimlerin önemli etkileri olduğu vurgulanmıştır. Bu sonuçlar, DeFreese ve Smith (2022), tarafından ABD’li üniversite sporcuları ile yapılan uzunlamasına araştırmayla da örtüşmektedir. Söz konusu çalışmada, sporcuların mental iyi oluş düzeylerinin süre veya performans düzeyinden çok takım içi aidiyet hissi, koçluk stili ve psikososyal ortamla ilişkilendiği tespit edilmiştir.

Ancak bu bulgularla çelişen veriler de literatürde yer almaktadır. Örneğin, Silva ve Rodrigues (2021), elit düzeydeki yüzücülerle yürüttükleri deneysel çalışmada, daha uzun süre spor yapmanın hem yaratıcı problem çözme becerileri üzerinde hem de öz-yeterlik duygusu üzerinden mental iyi oluş üzerinde anlamlı artışlar sağladığını göstermiştir. Benzer şekilde, Zhang vd. (2023), Çinli genç sporcular üzerinde yürüttüğü çalışmada, spor geçmişi uzun olan bireylerde özellikle özgün fikir üretimi ve yaratıcı hareket repertuarı genişliğinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Bu farklılıklar, disipline özgü çevresel faktörler (örneğin bireysel/takım sporu ayrımı), koçluk stilleri, kültürel etkiler ve motivasyonel iklim gibi birçok etkene bağlı olarak açıklanabilir. Bu nedenle, yalnızca demografik değişkenlere odaklanmak yerine, psikolojik süreçleri etkileyen bağlamsal unsurların da bütüncül şekilde değerlendirilmesi gerektiği açıktır.

Son olarak, mental iyi oluş ile yaratıcı düşünme arasındaki pozitif korelasyon, sporcuların psikolojik dayanıklılıkları ve bilişsel esneklikleri açısından önemli bir gösterge olabilir. Mental iyi oluşun yüksek olması, bireyin stresle başa çıkma, odaklanma ve sosyal ilişkiler kurma gibi becerilerini destekleyerek yaratıcı düşünme süreçlerini kolaylaştırmaktadır (Çelik ve Akgün, 2024). Bu bağlamda, sporcuların yaratıcı potansiyelini geliştirmek için mental iyi oluşu destekleyen psikolojik eğitim ve farkındalık temelli programların uygulanması önerilmektedir.

Sonuç olarak, U20 güreşçileri arasında mental iyi oluş ile yaratıcı düşünme eğilimi arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Cinsiyet, güreş stili ve spor yapma süresi gibi demografik değişkenler bu ilişkiyi anlamlı düzeyde etkilememektedir. Bu sonuçlar, sporcuların psikolojik iyi oluşlarının yaratıcı potansiyelleriyle yakından ilişkili olduğunu göstermekte ve spor psikolojisi alanında uygulamalı müdahaleler için önemli bir temel sunmaktadır.

Gelecek araştırmalarda, mental iyi oluşu artırmaya yönelik bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin yaratıcı düşünme üzerindeki etkisi incelenebilir. Ayrıca, farklı yaş grupları

ve branşlar arasında karşılaştırmalı çalışmalar yapılarak bu ilişkinin genellenebilirliği test edilebilir.

Öneriler

Genç sporcuların mental iyi oluş düzeylerini artırmak ve bu doğrultuda yaratıcı düşünme becerilerini geliştirmek amacıyla, bilinçli farkındalık temelli psikolojik destek programlarının spor kulüpleri ve federasyonlar bünyesinde yaygınlaştırılması önerilmektedir. Psikolojik dayanıklılığı ve bilişsel esnekliği desteklemeye yönelik grup çalışmaları, özellikle müsabaka öncesi ve sonrası süreçlerde sporcuların performansını olumlu yönde etkileyebilir. Spor yapma süresinin tek başına yeterli olmadığı göz önünde bulundurulduğunda, genç sporculara yönelik psikolojik danışmanlık hizmetlerinin erişilebilirliğinin artırılması, sürdürülebilir bir destek sistemi açısından önem taşımaktadır. Müsabaka dönemlerinde stres yönetimi ve zihinsel hazırlık süreçlerine özel bireysel destekler sunulması, hem performansın hem de sporcu sağlığının korunması açısından fayda sağlayacaktır. Ayrıca, antrenörler ve spor psikologlarına yönelik olarak, mental iyi oluşun yaratıcı düşünme üzerindeki etkilerini kapsayan seminerler ve eğitim programları düzenlenmesi bu süreci destekleyici bir adım olacaktır.

Sporcu gelişim kamplarında yaratıcı problem çözme, strateji üretme ve spontan karar alma becerilerini geliştirmeye yönelik uygulamalı atölyelere yer verilmesi önerilmektedir. Bu sayede sporcular, yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda bilişsel anlamda da performanslarını geliştirme imkânı bulacaklardır. Genç sporcuların mental iyi oluşunu desteklemeye yönelik ulusal düzeyde stratejik planlamaların yapılması ve bu planların sporcu eğitim müfredatına entegre edilmesi, sistematik ve uzun vadeli kazanımlar sağlayabilir. Ek olarak, spor federasyonları tarafından yaratıcı düşünme becerilerini teşvik eden ödül ve motivasyon sistemleri geliştirilmesi, bireysel yaratıcılığı teşvik edebilir. Farklı spor branşlarında—örneğin takım ve bireysel sporlar arasında—mental iyi oluş ve yaratıcılık arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi literatüre katkı sağlayacaktır. Son olarak, U15, U17 ve elit düzeyde yapılacak karşılaştırmalı araştırmalar, yaşa bağlı psikolojik değişimlerin yaratıcı düşünme eğilimleri üzerindeki etkisini ortaya koyabilir.

Kısaltmalar / Abbreviations

F	Frekans
N	Sample size (Örneklem büyüklüğü)
$\bar{X}$	Mean (Ortalama)
Ss	Standard deviation (SD) (Standart sapma)
F	F-ratio (ANOVA test statistic) (F değeri)
P	P-value (Anlamlılık değeri)
Scheffé:	Scheffé's test (Scheffé testi)

Beyanlar / Declarations

Etik Onay ve Katılım Onayı / Ethics approval and consent to participate

Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir.

During the preparation and writing of this study, the principles of scientific integrity, ethics, and citation, as stipulated in the "Higher Education Institutions Scientific Research and Publication Ethics Directive," were fully observed; no falsification was made on the collected data, and this study has not been submitted to any other academic publication platform for evaluation. The author bears sole responsibility for any potential violations that may arise regarding the article..

Veri Ve Materyal Erişilebilirliği / Availability of data and material

Bu çalışmanın bulgularını destekleyen veriler, makul talepler üzerine sorumlu yazardan temin edilebilir. Veri seti yalnızca akademik amaçlar için erişilebilir olacak ve verilerin herhangi bir kullanımı, orijinal çalışmayı referans gösterecek ve katılımcıların gizliliğini koruyacaktır.

The data that support the findings of this study are available from the corresponding author upon reasonable request. The dataset will be accessible only for academic purposes, and any use of the data will recognize the original study and maintain the confidentiality of the participants.

Çıkar Çatışması / Competing interests

Yazarlar, bu makalede sunulan çalışmayı etkileyebilecek herhangi bir çıkar çatışması veya kişisel ilişkiye sahip olmadıklarını beyan etmektedirler.

The authors declare that they have no known competing financial interests or personal relationships that could have appeared to influence the work reported in this paper.

Researchers' Contribution Declaration:

Bu çalışmada tüm yazarların katkı oranı eşittir.
The authors contributed equally to this study

Fon Desteği / Funding

This Bu çalışma, kamu, özel veya kar amacı gütmeyen sektörlerdeki fon sağlayıcı kurumlardan herhangi bir özel destek almamıştır.

This research received no external funding.

Teşekkür / Acknowledgements

None.

APA 7 Citation

Okuyucu, S., Tozoğlu, B., Tozoğlu, E., Tuncer, M., & Dursun, M. (2025). The relationship between mental well-being and creative thinking disposition: An empirical study on U20 wrestlers. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 2(3), 40–49. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17425328>
<https://www.ijoss.org/Archive/issue2-volume3/ijoss-Volume2-issue3-04.pdf>

References / Kaynaklar

- Alpar, R. C. (2013). *Uygulamalı çok değişkenli istatistiksel yöntemler*. Detay Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak Kılıç, E., Akgün, Ö. A., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (3. bs.). Pegem Akademi.
- Chen, C. (2024). Exploring the impact of acute physical activity on creative thinking: A comprehensive narrative review with a focus on activity type and intensity. *Discover Psychology*, 4*(3). <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00114-9>
- Çakır, G. (2024). *Üniversite öğrencilerinde spor yapma durumuna göre mental iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Çelik, B., & Akgün, N. (2024). Mental iyi oluşun bilişsel esneklik üzerindeki etkisi: Sporcu örnekleminde bir yapısal eşitlik modeli. *Türk Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 27*(2), 115–132.
- Deniz, H., & Demir, S. (2024). Yaratıcı Düşünme Eğilimi Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi (GEFAD)*, 44*(1), 703–735.
- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2022). Understanding athlete well-being: Longitudinal associations with team cohesion and coaching behaviors. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 44*(2), 101–115. <https://doi.org/10.1123/jsep.2021-0231>
- Gravetter, J. F., & Forzano, L. B. (2012). *Research methods for the behavioral sciences* (4th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Güngör, N., Yıldız, M., & Erdem, R. (2020). Sporcularda yaratıcı düşünme becerileri ile problem çözme ve strateji geliştirme ilişkisi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5*(2), 45–59.
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (31. bs.). Nobel Yayınları.
- Kegelaers, J., Wylleman, P., Defruyt, S., Praet, L., Stambulova, N., Torregrosa, M., Kenttä, G., & De Brandt, K. (2022). The mental health of student-athletes: A systematic scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17*(2), 848–881. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2095657>
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3*(1), 103–115.
- Kim, H., Lee, J., & Cho, S. (2023). Psychosocial factors predicting mental well-being in adolescent athletes: The mediating role of coach–athlete relationship. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20*(5), 3120. <https://doi.org/10.3390/ijerph20053120>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131*(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Malhotra, N. K. (2020). *Marketing research: An applied orientation* (7th ed.). Pearson Education.

- Muyan, E. (2024). Psikolojik destek hizmetlerinin sporcularda mental iyi oluşa etkisi: Karşılaştırmalı bir analiz. *Klinik Spor Psikolojisi Dergisi, 6*(2), 21–35.
- Muyan, M. (2024). *Spor psikoloğu ile çalışan ve çalışmayan sporcuların mental iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Sağlam, A. (2021). Zihinsel dayanıklılık ve yaratıcı antrenmanların ilişkisi: Sporcu örnekleminde bir inceleme. *Spor Psikolojisi Dergisi, 8*(1), 22–38.
- Silva, M., & Rodrigues, F. (2021). The role of sport experience in the development of creativity and well-being among elite swimmers. *Psychology of Sport and Exercise, 55*, 101934. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101934>
- Wang, X., Schweickle, M. J., Hagglund, K., & Vella, S. A. (2023). Mindfulness and mental wellbeing among elite athletes: The mediating role of gratitude and self-compassion. *Psychology of Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102516>
- Zahno, S., & Hossner, E.-J. (2023). Creative actions in team sports are rooted in motor skills rather than in a divergent thinking ability. *German Journal of Exercise and Sport Research, 53*, 206–216. <https://doi.org/10.1007/s12662-022-00847-6>
- Zhang, T., Liu, Y., & Wang, J. (2023). Creative thinking and motor expertise: A study among youth athletes. *Frontiers in Psychology, 14*, 1182734. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1182734>

Publishers' Note

IJOSS remains neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.