

**Sportif Aktiviteleri “Çilecilik” Olarak Nitelendiren Viktor Frankl’ın Bakış Açısı Üzerine Bir İnceleme<sup>1</sup>****Uğur KESKİN**

Doç.Dr., Anadolu Üniversitesi,  
İşletme Fakültesi; [ugurkeskin@anadolu.edu.tr](mailto:ugurkeskin@anadolu.edu.tr)

**Özet**

Spor yazınında, sporun yararları üzerine çok sayıda bilimsel yayın yapılmış bulunmaktadır. Buna karşın, sportif aktivitelerin olası zararlı yönlerine ilişkin yayınların sayısı oldukça sınırlıdır. Sporun zararlı yönlerini ortaya koyan bilimsel çalışmaların ağırlıklı vurguları, daha çok teknik hususları ön plana çıkarmaktadır. Bu makale ise sportif aktivitelerin, bireysel davranışlara yansıyan psikolojik boyutunu incelemektedir. Makalede, psikiyatr Viktor Frankl tarafından “ekstrem” olarak nitelendirilen sporcu davranışları hakkında açıklama, yorum ve değerlendirmelere yer verilmiştir. Frankl, psikolojideki Adler Ekolünün bir temsilcisi olduğu için makalenin yazım sürecindeki inceleme, hem Frankl’ın hem de öncül yazarı olan Adler’in eserlerinin birincil kaynak eserlerinin tamamı kapsamında yürütülmüştür. Nitel araştırma yöntemlerinden içerik incelemesi tekniğinin kullanıldığı inceleme sonucunda, Frankl’ın spor pratiği konusundaki özgün yaklaşımları ortaya konulmuştur. Dolayısıyla bu makale, konu ile ilgili olarak yapılacak daha ileri düzeydeki çalışmalar için keşifsel nitelik taşımakta ve anlamlı katkılar sağlayabilecek tartışmaları içermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Spor Psikolojisi, Viktor Frankl.

**A Review on Viktor Frankl's Viewpoint of Qualifying Sporting Activities as "Suffering"****Abstract**

Numerous scientific publications have been published in sports literature on the benefits of sports. However, the number of publications on possible harmful aspects of sporting activities is rather limited. The emphasis on the scientific studies that reveal the harmful aspects of the sport gives priority to the technical aspects. This article suggests the psychological dimension of sportive activities reflected in individual behaviors. In the article, the psychiatrist Viktor Frankl

\* Bu çalışma Manisa’da düzenlenen Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi’nde sunulan “Modern Çilecilik: Spor” başlıklı bildirinin genişletilerek farklılaştırılmış hâlidir.

<sup>1</sup> Makale Geliş/Kabul Tarihi: 27.02.2018/06.08.2018 – Araştırma Makalesi

gave a description, comments and evaluations of the athlete behavior, which was described as "extreme". Since Frankl was a representative of Adler's Ecology in psychology, the review of the article's writing process was carried out in the context of the entire primary works of both Frankl and Adler's works of the pre-eminent writer. As a result of the examination of the qualitative research method using the content review technique, Frankl's original approach to sport practice was revealed. Therefore, this article contains discussions that can provide meaningful contributions in the form of exploratory features for further studies on the subject.

**Keywords:** Sport, Sports Psychology, Viktor Frankl.

## GİRİŞ

Günümüz bireyi, yoğun iş temposu ve yaşam kaygısı gibi nedenlerden dolayı giderek artan bir stres altına girmektedir. Gelişen teknoloji ve iletişim araçları sayesinde modern birey, geçmiş dönemlere kıyasla çok daha yaygın ve aktif iletişim olanaklarına kavuşmuştur. Mesafelerin kısalması ve küreselleşmenin sağladığı olanaklar, bireylerin "dünya insanı" temelinde hareket etmelerine yol açmış ve kapalı toplumlar bile giderek çevreleriyle ilişkilerini sıkılaştırmışlardır. Buna karşın, toplumları oluşturan fertler özelinde ele alındığında her bir bireyin, yaşamında "anlam" arayışına yöneldikleri ve kalabalıkların vermiş olduğu yalnızlaşma/yabancılaşma duygusundan kurtulma çabasına girdikleri görülmektedir.

Spor, tarihi süreç içerisinde insan hayatında farklı şekillerde kendine yer bulmuştur. Bu farklılık sayesinde, insanların farklı amaçlara ulaşması için yapılan bedensel faaliyetler, zaman içinde şekillenerek günümüzde spor olarak adlandırılan düzenli faaliyetler bütünü hâline gelmiştir (Tanrıverdi, 2012: 1072). Spor faaliyetlerinde ana belirleyici unsur; spor yapan bireylerin kendilerini fiziki, psikolojik, kültürel ve zihinsel olarak iyi hissederek toplumda sağlıklı bireylerin oluşmasıdır (Tosun ve diğ. 2015: 2). Sporun insanlara kazandırdığı bu nitelikler düşünüldüğünde, kendine yeten bir birey olarak yaşamının sürekliliğini sağlama ve toplumsal uyum açısından da önem taşıdığını ortaya koymaktadır (Koparan, 2003: 155).

Avusturyalı psikiyatrist Frankl, ana akım görüş olarak Adler ekolünden gelmekte ve aynı zamanda Freud'un "Kişi, yaşamın anlamını veya değerini sorguladığı an, hastadır" (Frankl, 1998: 23) görüşü ile Einstein'ın "Yaşamını anlamsız gören kişi hem mutsuzdur, hem de yaşama uygun değildir" (Frankl, 1998: 30) görüşüne de dayanmaktadır. Anlam arayışında insanı yönlendiren başlıca unsurun vicdan olduğunu belirten Frankl, bu düşüncesini daha da ileri

bir boyuta taşıyarak vicdanın, insanın anlam organı olduğunu ifade etmiştir (Frankl, 2014a: 85).

Frankl, özellikle genç yaşta bireyler üzerinde yaptığı araştırmalarında, spor bilimleri alanında genel kabul gören kültleşmiş ve yapılan bilimsel çalışmalarda da teorik öngörülerini besleyen görüşler (Thomas Khun'un tabiriyle baskın paradigma<sup>2</sup>) ile tam olarak örtüşmeyen sonuçlarla karşılaşabileceğini ortaya koymuştur. Yaşamının geneline yaymış olduğu araştırmalarında Frankl; gençlerin başarılı bir hayat, kariyer, meslek ve ekonomik refah gibi konuları önceleyeceği öngörülürken, bu beklentilerden daha öncelikli olarak, yaşamlarında "anlam" istemi duymakta oldukları minvalindeki bulgulara ulaşmıştır. Frankl, araştırmalarının, Amerika'da farklı üniversitelerde ve farklı zamanlarda çok büyük kitleler kapsamında yürütülmüş olması nedeniyle öğrencilerin geneline, daha geniş anlamda ise insanların tümünü yansıtmaya niteliği taşımakta olduğunu ileri sürmektedir (Frankl, 1998: 27).

### LİTERATÜR ÖZETİ

Spor, bireyin anlam arayışına yöneldiği uğraşı alanlarından biri olarak ön plana çıkmaktadır. Bireyin, spor aracılığıyla anlam arayışı çabasına girişmesi, sporun özünde bulunan sınırları zorlama özelliği ile bir araya geldiğinde, karmaşık bir davranışsal durumun ortaya çıkması söz konusu olmaktadır. Zira çağdaş davranış teorilerine göre insan, ihtiyaçları doğrultusunda eksikliklerini ve dolayısıyla da gerilimlerini gidermeye (ihtiyaç ve güdülerin kaynaklık ettiği davranışları sayesinde gerilimlerini giderilerek denge sağlamaya) çalışan bir varlık olarak ifade edilmektedir. Buna karşın, psikolojide "logoterapi" alanının kurucusu olan Frankl (1998: 92), denge (homeostasis) yaklaşımının aksine, aşağıdaki görüşleri ileri sürmüştür:

(1) İnsan, temelde gerilim gidermeye çalışmaz, hatta gerilime ihtiyaç duyar.

(2) Bu nedenle gerilim arayışındadır.

(3) Arayışları sonucu yeterli gerilimi bulamaz.

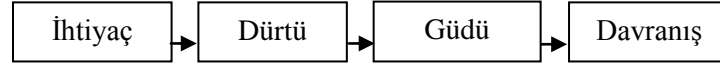
(4) Kendisine yapay hedefler koyarak gerilim yaratmasının sebebi budur.

Tam da bu noktada; sportif aktiviteler, söz konusu beklenti ve davranışlara cevap veren bir uğraşı olarak bireyin karşısına çıkmaktadır. Günümüz şartlarında, sedanter (hareketsiz hayat biçimi) yaşamın, uç noktalardaki olumsuz yönleri bir kenara bırakıldığında, bireylerin asgari hareket ile yaşamlarını sürdürmeleri mümkün olabilmektedir. Ancak fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı

<sup>2</sup> Bkz. Khun, Thomas (2003), Bilimsel Devrimlerin Yapısı, (Çev. Nilüfer Kuyaş), Alan Yayıncılık, İstanbul.

bir bireyin, hareketsiz ve toplumdan izole bir biçimde yaşamak yerine sosyalleşmeye önem vermesi ve mümkün olduğunca fiziksel aktivite düzeyini yüksek tutması gerekliliği, bilimsel çalışmalarla desteklenmektedir. Bu nedenle de önerilen bir yaşam biçimi olarak belirgin bir nitelik kazanmaktadır (Yetim, 2000). Frankl'ın bakış açısından değerlendirildiğinde ise yeterli gerilimi bulmakta zorlanan bireyin, yapay yollardan gerilim yaratma (gerilim arayışı) çabası söz konusu olmaktadır. Bu bakış açısı ise, sportif aktivitelere yönelik geleneksel bakış açısı ile taban tabana zıt bir görüşü ortaya koymaktadır. Zira sportif aktivitelere geleneksel bakış açısı, sporun, gerilim giderici ve bireysel gelişime katkı sağlayıcı yönünü vurgulamaktadır.

Motivasyon teorisine göre, organizmada fizyolojik bir "ihtiyaç" söz konusu olduğunda, ihtiyacın psikolojik yönü olan "dürtü" ortaya çıkmakta ve organizma bu ihtiyaca yönelik olarak güdülenmekte ve davranışa yönelmektedir. Motivasyon teorisi kapsamında genel kabul görmüş bu model, Şekil 1'de doğrusal bir süreç olarak gösterilmiştir (Maslow, 1943).



Şekil 1: Motivasyon Süreci

Birey ihtiyaçları yaşam boyunca sonlanmadığı için, davranışla sonuçlanan her bir süreç, yeni ihtiyaçların gündeme gelmesiyle birlikte tekrar başa dönmekte ve dolayısıyla da döngüsel bir sürece dönüşmektedir. Frankl'ın açıklamalarına tekrar başvurulduğunda ise Şekil 1'deki sürecin, nedensellik bakımından ve neden-sonuç ilişkisi bakımından tersine işletildiği görülmektedir. Zira geleneksel motivasyon sürecine göre; ihtiyaç ortaya çıktığında, söz konusu ihtiyaç, organizma (birey) üzerinde bir gerilime neden olmakta, bu gerilim ise bireyi, davranış ile sonuçlanan bir dizi eyleme sürüklemektedir. Frankl'ın bakış açısından ifade edildiğinde ise birey, ihtiyacın doğal bir sonucu olarak gerilim hissetmemekte -tam aksine- birey, sırf gerilim istediği için ihtiyaç denilen olgu hâsıl olmaktadır.

Sanayi devrimi ile birlikte makineleşmenin artması, insan gücüne duyulan gereksinimin azalması ve teknolojik gelişmeler neticesinde bireyin çalışmaya ayırdığı vaktin sınırlarının belirlenmesi, ortaya çıkan boş zamanın bir şekilde değerlendirilmesi gerekliliğini doğurmuştur. Frankl'ın söylemiyle, zengin toplum her türlü imkâna sahip olmasına rağmen, uğruna yaşanacak bir amaç eksikliği çekmektedir. Burada ortaya çıkan gerilimsizlik durumunu yenmek için yapay yollardan gerilim yaratma arayışına girmektedir (Frankl, 1998: 93).

Dolayısıyla da birey, kendini kasıtlı olarak stres altına sokmakta ve kendi kendine gerilim yaratmaktadır. Spor ise bu tür bir işlevi üstlenme anlamında bireye eşsiz olanaklar sunmaktadır. Tıpkı bilgisayar oyunlarında olduğu gibi birey, oyunun her bir aşamasında (level) kendisine yakın gelecekle ilgili yapay bir hedef koymakta ve sonu gelmezmiş gibi görünen o yapay hedeflerin peşinde sürüklenmekte, sahte zaferler elde etmektedir.

Sporun içerdiği rekabet, fiziksel ya da psikolojik bağlamda gerçekleşmektedir. Özellikle gönüllülük esasına dayalı olarak yapılan bireysel sporlarda birey, zaman içinde kişisel limitlerini aşmaya kendisini kaptırabilmekte ve zorunluluk duymadığı hâlde bu gerilimin peşinden koşabilmektedir. Sportif aktivitelerin bu niteliği ise, Frankl’ın (1998: 93) yaklaşımını desteklemekte, “bolluk denizinde çilecilik adalarının yükselmesi” şeklindeki izahı ile büyük ölçüde örtüşmekte ve sportif aktiviteleri, “çağdaş anlamdaki bir tür çilecilik” olarak nitelendirilmesinin yüzde yüzlük bir reddiye ile karşılanmasının mümkün olamayacağını ortaya koymaktadır.

İnsanoğlu, yürümeye bile çoğu kez zorunluluk duymadığı bir çağda yaşamaktadır. İstenen yere otomobil ya da toplu taşıma araçlarıyla kolaylıkla erişim sağlanabilmektedir. Frankl’ın bakış açısından ifade edildiğinde birey, ihtiyaç olarak hissettiği gerilim neticesinde, birkaç adımlık merdivenleri çıkmak yerine asansörü tercih etme imkânına sahipken, binlerce metre yükseklikteki dağlara tırmanmaya çabalamaktadır. Deniz seviyesinden onlarca metre derine inerek insanın yaşamının sınırlarından çıkmakta ve belki de anlam arayışını sınırlar dışında aramaya çalışmaktadır. Bu gerilim arayışını Frankl, şu sözlerle anlatmaktadır (Frankl, 1998: 94): Aşırı (ekstrem) dağcı, zorluklarının (yapay) ötesine gider. O, olasılıklarla ilgilenmektedir. İnsan, nihai sınırlarının nerede yattığını merak eder! Ve bulmak ister. Ama ufuk gibi, sınırların da hiçbir yerde olmadığı anlaşılır, çünkü insan ileri doğru attığı her adımla, bu sınırları daha öteye iter.

“Literatür Özeti” adlı bu başlık, okuyucuya konu hakkındaki çağdaş literatürü kısaca aktarmakla birlikte, bu literatürün aslında bazı kadim görüşlere ve felsefi temellere dayanmakta olduğu gerçeğinden uzak kalamamaktadır. Frankl’ın kategorik olarak karşıt bir tavır almış olduğu ekstrem sporlara ilişkin somut örnek ve açıklamalar, yukarıda aktarılmış olan dağcılık aktiviteleri hakkındaki görüşlerinde kendini açıkça belli etmektedir. Bu anlayışın tarihsel anlamdaki düşünsel arka planı ise Ezop masallarına, dolayısıyla da anlatımlarda fabl unsuruna başvurmanın kökeni olan Antik Hint felsefesine dayanmaktadır. Ezop, anlatımlarında “çekirge” karakterini tedbirsizliğin sembolik ifadesi olarak üne kavuşturmuştur. Ezop’un anlatımlarından yola çıkan Suits (1995: 9-11), çekirge karakterine özgü aşırı davranışlar sergileyen insanları, sağduyu konusunda yetersiz kişilikler olarak nitelendirmiştir. Suits (1995: 103), dağcılık

gibi ekstrem sportif aktivitelere yönelen bireyleri, dağa tırmanmalarını gerektirmeyen, salt doruklarda bulunma gibi ve bunu bir sportif yaşam biçimi hâline getirme gibi bir amaca yönelmiş olan, tatmin edilemeyen ve sonu gelmeyen bir tedbirsizlik, aynı zamanda da sağduyu yoksunluğu olarak ifade etmektedir.

### ÇALIŞMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Bu çalışma, sportif aktiviteleri “çağdaş bir çilecilik” olarak nitelendiren Frankl’ın bakış açısını, spor pratiği bakımından ve psikolojik açıklama mekanizması olması bakımından Adler ekolü kapsamında ele almayı amaçlamaktadır. Literatürde, sportif aktivitelerin olumlu yönlerini çeşitli açılardan (fiziksel gelişim, sosyal, sağlık vb.) ön plana çıkaran çok sayıda çalışma yer almasına karşın, olumsuz yönlerini vurgulayan çalışmaların azlığı dikkat çekicidir. Özellikle profesyonel spor dallarında mücadele veren sporcular, performansa dayalı olan ve bedensel açıdan zorlanılan süreçlerden geçmektedirler. Literatürde, insani limitleri zorlayacak düzeyde aşırı performans sergilemenin kaynaklık ettiği sağlık sorunlarına yönelik çalışmalar yer almakla birlikte (Karakuş ve Kılınç, 2006; Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009; Aslan ve Eyüboğlu, 2016), sportif aktiviteleri yapmaya yönlendirici olumsuz motiv/meکانizma olması bakımından psikolojik süreçleri ele alan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Söz konusu nedenlerden dolayı bu çalışma, spor bilimleri alanında, sportif aktivitelere yönelik olarak yapılan olumsuz anlamdaki tek yönlü vurgulamaları ele alması bakımından keşifsel olarak anlamlı katkılar sunabilecek ve bundan sonra yapılacak daha kapsamlı çalışmaları da teşvik edebilecek yönlerde sahip bulunmaktadır.

### ÇALIŞMANIN YÖNTEMİ VE SINIRLILIKLARI

Bu çalışma, nitel araştırma yaklaşımı benimsenerek gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın verileri, doküman incelemesi yoluyla elde edilmiştir. Çalışmada, esasen psikiyatrist olan Frankl’ın eserlerinin spor bilimleri alanında değerlendirmeye konu edilecek yönleri, içerik incelemesi yöntemi ile ortaya konulmuştur. Yıldırım ve Şimşek’e göre (2016: 189); doküman incelemesi, ortaya konulması amaçlanan durum veya olgu hakkında bilgi içeren yazılı kaynakların incelenerek değerlendirilmesini ifade etmektedir. Doküman incelemesi, ek bir veri kaynağı olarak değil, tek başına bir araştırmanın tüm veri kümesini de oluşturabilmektedir. Böylesi durumlarda, incelenecek dokümanlar arasında örneklem seçimi de söz konusu olabilmektedir.

Bu makalede, sportif aktivitelerin salt olumlu yönleri değil, olası mahzurlu yönleri üzerinde durulmuştur. Söz konusu olası mahzurlu yönlerin de psikolojik boyutu özelinde inceleme yapılmıştır. İnceleme, bütün psikoloji ekolleri kapsamında yürütülmeyip, Adler ekolünü odak noktası yapacak biçimde

daraltılmıştır. Zira bu makalede sportif aktivitelere ilişkin bakış açısı ele alınan Frankl, Adler ekolünün takipçisi olma niteliğine sahip bulunmaktadır. İnceleme konusunun genelden özele doğru daraltılması, başvurulabilecek Türkçe ve İngilizce kaynakları kısıtlı hâle getirmiştir. Söz konusu kısıt, bu makalenin, ağırlıklı olarak Frankl ve Adler’in birincil kaynak eserleri kapsamındaki yorum ve değerlendirmelere dayalı bir çalışma olarak yapılandırılmasına kaynaklık etmiştir.

### FRANKL’IN SPORTİF FAALİYETLERE ALTERNATİF BAKIŞININ SPOR PRATIĞİ AÇISINDAN İZAHİ

Frankl, kendi özgün düşüncelerini, Kant’tan yola çıkarak fakat onu farklı bir şekilde yorumlayarak ortaya koymuştur. “Her nesnenin kendi değeri vardır ama insanın ise onuru ve haysiyeti. İnsan hiçbir zaman bir amacın aracı olmamalıdır” şeklindeki yaklaşımı Kant’tan aktaran Frankl, özellikle son yıllardaki iktisadi düzenin bakış açısıyla insanların büyük bir bölümünün araca dönüştürüldüğünü, ekonomik yaşamın aracı konumuna indirgenerek onurunun haysiyetinin yok sayıldığını ve araçsallaştırıldığını (Frankl, 2014b: 42) ifade etmektedir. Frankl’a “Değerler öldü, yaşasın anlamlar” (Frankl, 1998: 35) dedirten durum, tam da bunu açıklamaktadır. Benzersiz niteliklere sahip bulunan kişisel keşiflerin önemini vurgulayan Frankl, kişinin bu öznel keşifleri kendi başına arayarak bulması gerektiğini ileri sürmüştür, bütün evrensel değerler ortadan kalksa bile benzersiz kişisel keşiflerin mümkün olacağını (Frankl, 1998: 35) ileri sürmüştür. Frankl; savaş yıllarını, toplama kamplarındaki insanlık dramlarını şahsen yaşamış biri olarak, evrensel olduğu ifade edilen “değer”lerin içinin nasıl boşaltıldığını ve söz konusu değerlerin inşa edilmiş olduğu zeminin altının ne şekilde kazılmakta (undermine) olduğunu bizzat yaşayarak tecrübe etmiştir. Bu nedenle de maddi manadaki (kapitalist mantığa dayalı olan) herhangi bir şeye tahvil edilebilir her türlü “değer” kavramını reddetmektedir. Frankl, elbette ki insanın, salt insan olmasından kaynaklanan, yaradılışından gelen ve manevi bir “değer” ifade ediyor olması gerçeğini yadsımamaktadır fakat bunu, “değer” kavramını kullanmaktan imtina ederek ve “anlam” kavramını ön plana çıkararak gerçekleştirmeye özen göstermektedir.

Frankl’ın spora olan farklı bakış açısı, onun spor pratiğinde nasıl uygulanacağı konusunda da farklı bir yaklaşımı ortaya koymaktadır. Bireyin sınırlara olan merakı ve bunun anlam arayışı olarak adlandırılması, spordaki rekabet olgusunun da, aslında kişinin “kendisiyle yarıştığı” çıkarımı yapılabilmesini mümkün kılmaktadır. Frankl, bu hususu şu sözlerle ifade etmektedir (Frankl, 1998: 95): Kişi başkalarıyla rekabet edip onları yenmeye ne kadar çok çalışırsa, kendi potansiyelini gerçekleştirmeyi o kadar az becerecektir. Oysa, başarıya ve başkaları karşısında kazanacağı zafere aldırış

etmeden, sadece en iyisini yapmaya çaba gösterirse, bu çabaları o kadar kısa sürede başarıyla taçlanacaktır.

Sporada en iyi sonucu elde etmeye yönelik optimal güdülenim (motivasyon), kişinin başkalarıyla değil kendisiyle rekabet etmesini gerektirmektedir. Aşırı niyet beslemenin yaratacağı stres, başarısızlık için zemin hazırlamaktadır. Bu olgu, Frankl tarafından geliştirilen logoterapi tekniğinde kullanılan bir açıklama mekanizması olan ‘paradoksik niyet’ kavramını gündeme getirmektedir. Paradoksik niyet, korkulan ortamlardan kaçınmak yerine, davranışının korkulan sonuçlarını istekli olarak yaratmaya çalışmasını isteyerek, kişiyi korkulan durumla karşı karşıya getirme şeklinde uygulanmaktadır (Frankl, 1998: 115). Frankl bu tekniği, “Hıçkırığa yakalanan birey, daha fazla hıçkırma için çabalamak istediğinde bu durumun ortadan kalkacağını görecektir!” şeklindeki sözleriyle örneklemiştir. Bu çalışmanın konusu bağlamındaki gerçekliği ifade etmek gerekirse, bazı sporcuların kazanma endeksli düşündüğü ölçüde, performansında o ölçüde kayıp meydana gelebilmektedir. Yani birey, kazanma noktasında rakipleriyle mücadele etmeyi değil, kendi sınırlarını genişletme açısından çaba gösterdiğinde daha başarılı olabilmektedir. Aşırı (hiper) niyet besleyen sporcunun, doğal olarak daha fazla kaygı yaşadığı ve algılanan stres seviyesinin arttığı, bunun ise performansa olumsuz olarak yansıtıldığı, bilinen bir gerçekliktir. Bunun önüne geçmek için, farklı teknikler deneyen spor koçları da bulunmaktadır. Frankl, kitabında bir spor koçu olan Warren Jeffrey Byers’in sözlerini şu şekilde aktarmaktadır (Frankl, 1998: 97):

Her koç; gerginliğin, performansın düşmanı olduğunu bilir. Yüzme sırasındaki temel gerginlik kaynağı, sporcunun kafayı kazanmaya fazla takması ya da başarıya yönelik aşırı bir niyet beslemesidir. Sporcu yanında yüzen başka bir yüzücüyü geçme kaygısı içinde olabilir. Sporcu, başarıyı aşırı (hiper) niyet konusu yaptığı anda performansı düşecektir. Sporcu aşırı niyet geliştirdiği takdirde, kendi hızından önce rakibinkini düşünebilir. Bunun önüne geçmek için, bir tür düşünce odağını dağıtma (dereflection) tekniği kullanıyorum. Sporcudan yarışı kazanma düşüncesinden uzaklaşmasını ve kendisi için yüzmeye odaklaşmasını istiyorum. En büyük rakip olarak kendini düşünen sporcu çok daha iyi yüzüyor.

Bir başka örnek olarak, Frankl’in eski bir öğrencisi olan ve paraşütçülükte şampiyon olan E. Kim Adams olarak gösterilebilir. Adams’ın sözlerine bakıldığında aşırı niyet ile başarı arasında ne tür bir zıt ilişki olduğu daha açık bir şekilde görülebilmektedir (Frankl, 1998: 98).

Gerçek sporcu sadece kendisiyle rekabet eder. Paraşütçülükte bugünün tartışmasız dünya şampiyonu, birlikte büyüdüğüm Clay Schoelple’dir. Son müsabakayı neden Sovyetler değil de ABD’nin kazandığına ilişkin

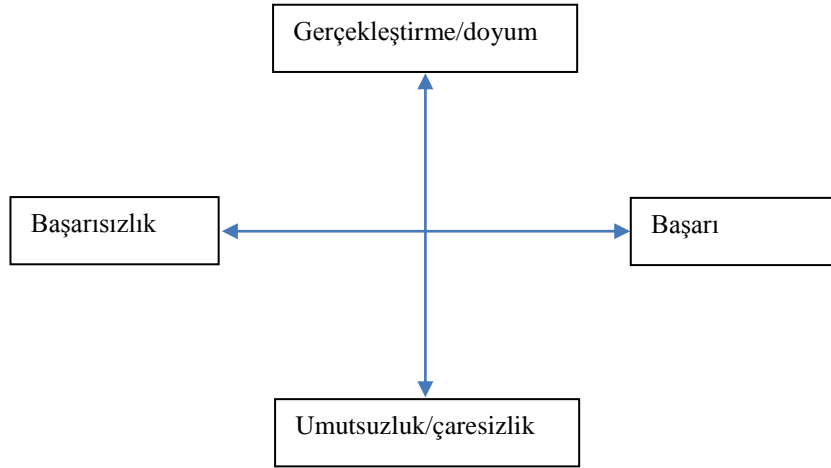


bir soru üzerine, Rusların kazanmak için geldiğini söyledi. Clay sadece kendisiyle rekabet ediyor. Ve kazanan o olmuştur!

Paradoksik niyet tekniği ile başarıya ulaşan çeşitli örnekler gösterilebilmektedir. Bunlardan biri de Ottawa Üniversitesinde spor psikoloji profesörü olan Dr. Terry Orlick'dir. Orlick, Frankl'ın paradoksik niyet tekniğini tavsiye etmekte ve tavsiyelerini şu sözlerle dile getirmektedir (Frankl, 1998: 98-99):

Kaygıdan kurtulmaya çalışmak yerine, kaygıya sarılın, kendiliğinden ortadan kalktığını göreceksiniz. Önemli bir olaydan önce bir kat ter döküyorsanız dört kat ter dökmeye çalışın. Son günlerden hatırladığım iki olayda, kaygıya eğilimli iki sporcunun bu yaklaşım ile performanslarını artırdığı görülmüştür. Sporcuların 'Kaygımı artırmaya çalıştıkça, azaldığını hissettim' şeklindeki sözleri bunu özetler niteliktedir. Diğer sporcu ise, müsabakadan önce öylesine kaygılanır ki karnı ağrımaya başlar. Gerilimden kurtulmak yerine, bu gerilimi olabildiğince yaşamaya çalışır. 'O kadar kaygılıyım ki hasta olacağım' der kendi kendine. 'Daha sonra bunun ne kadar aptalca bir şey olduğunu düşündüm, gülüp geçtim kendime ve gerilim diye bir şey kalmadı' diye eklemektedir.

Anlatımlarını felsefi zemindeki destekleriyle güçlendirmeyi amaçlayan Frankl, "İnsanlık, ihtiyaç ile can sıkıntısı arasında sonsuza kadar mekik dokumaya mahkûmdur" (Frankl, 1998: 93) diyen Schopenhauer'un, bu görüşünü daha da ileriye taşımış, ilave bir boyut daha eklemek suretiyle Şekil 1'e dayalı olarak izah etmiştir.



Şekil 2. İnsanın Başarı ile Başarısızlık Arasındaki Salınımı (Frankl, 1998: 38; Frankl: 2014b: 186)

Frankl, Şekil 2 aracılığıyla, Schopenhauer'un açıklamaları ile benzerlikler içeren davranışsal konuları açıklamıştır. Yatay ekseninde başarı ile başarısızlık arasındaki sonu gelmez bir salınımın içerisinde olan insan Frankl'a göre, genellikle *homo sapiens* (normal insan) olarak görülmektedir: Know-how'ları olan, başarılı bir iş adamı veya başarılı bir sporcu. *Homo sapiens*, başarıyla tanımlanan pozitif uçla, bunun negatif ucu, yani başarısızlık arasında mekik dokumaktadır (Frankl, 1998: 38-39). *Homo patiens* (hastalıklı insan) ise başarı-başarısızlık eksenine dik bir ekseninde hareket etmektedir. "Gerçekleştirme" kavramından anlaşılması gereken şey, anlamın gerçekleştirilmesi yoluyla kişinin kendini gerçekleştirmesi, umutsuzluktan anlaşılması gereken şey ise yaşamın anlamsız olarak algılanmasından dolayı hissedilen çaresizliktir (Frankl, 1998: 39). Şekil 2'nin sol üst köşesi, başarısızlığa rağmen gerçekleştirme duygusunun sağladığı anlamı yakalayabilmenin mümkün olduğunu, Şekil 2'nin sağ alt köşesi ise başarıya rağmen umutsuzluk/çaresizlik duygusu içinde olunabileceğini göstermektedir (Frankl, 2014: 186). Sportif aktivitelerde kişi, harisliği (hırslı tutumu) ve ihtirasları nedeniyle performans gösterme, kapasitesini tümüyle ortaya koyma istekliliğini sergileyebilmektedir. Hırslı alabildiğine yüksek düzlemden bir biçimi olan bu kendini gerçekleştirme itkisi (Frankl, 2014b: 118), bireyi sportif bir çilecilğe sürükleyebilmektedir. Zaten Frankl'ın itirazları da bu noktada yükselmektedir.

#### **FRANKL'IN SPORTİF AKTİVİTELERE OLAN ALTERNATİF BAKIŞININ, MENSUBU OLDUĞU PSİKOLOJİ EKOLÜ AÇISINDAN İZAH**

Bu çalışmada, Frankl'ın bütün eserleri incelenmiş olmasına karşın, sportif aktivitelerle bakış açısına yönelik bilgi içeren çalışmaları üzerinde yoğunlaşmıştır. Frankl, psikoloji alanında Adler ekolünün takipçileri arasında yer almaktadır. Bu nedenle, Frankl'a fikir öncülüğü yapmış olan Adler'in yayınlamış olduğu bütün eserler de bu makalenin inceleme kapsamına alınarak, yazarın düşünsel arka planının daha kapsamlı bir şekilde ortaya çıkarılması amaçlanmıştır.

Adler, kurucusu olduğu "bireysel psikoloji" ekolünün verilerinin, pratik birer bilgi niteliği taşımakta olduğunu ifade etmiştir (Adler, 2012c: 8). Gündelik yaşam sorunlarının güç, toplumsallık ve cinsellikten oluşan üç temel sorundan birine indirgenerek (Adler, 2012a: 11) izah edilebileceğini ileri sürerek de, söz konusu pratik bilgilerin, gündelik yaşam sorunlarını anlamlandırma konusunda katkı sağlayacağını ileri sürmüştür. Bu açıdan bakıldığında, sportif aktivitelerin aşırı sayılabilecek uç noktalara taşınması, "güç" sorunu kapsamında ele alınabilecek bir unsur olarak ön plana çıkmaktadır. Öyle ki bu sorun, Adler'in bir eserlerinde, kendi ekolünün kök kavramı olarak ifade edilmektedir (Adler, 2008: 67).

Yaşamın anlamlandırılma çabası sürecinde güç istemi ve güçlü olma arayışı, birey davranışlarına yön vermektedir. Bu arayışta sportif aktiviteler, Adler’e göre, “yaşamın anlamlandırılmasında hatalara yol açabilecek” (Adler, 2012a: 19; Adler, 2011a: 132) bir unsur olarak belirginlik kazanmaktadır. Spor veya benzeri faaliyetleri en elit seviyede gerçekleştirerek, eskilerin tabiriyle “emsalleri arasında temayüz etmiş” bir birey olma çabasını Adler, akılda kalıcı ve çarpıcı bir benzetme olması bakımından şu sözlerle açıklamaktadır (Adler, 2012a: 64; Adler, 2011a: 170): Üstünlük amaçlarının tümünde ortak bir özelliğin saptanabileceğini söyleyebilmek mümkündür o da adeta tanrısal güçlere sahip olma arzusudur. Adler, bu davranış biçimini, bir başka kitabında “kusursuzluk çabası” (Adler, 1996a: 40) olarak ifade etmiş ve bunu üstünlük amacının, uçlara kayma etkisiyle ortaya çıkan patolojik yansımalarını açıklamaya çalışmıştır.

Her bireyde olduğu gibi, sporcu bireylerde de belirli ölçülerde doğuştan var olan üstünlük amacı, sportif koşullanmalar nedeniyle daha da artabilmekte, bu duygulara, “kendini beğenmişlik (hırs)” gibi duygular da eşlik edebilmektedir. Böyle bir davranışsal sarmalın içine giren bireyler, kendini beğenmelerinin bir sonucu olarak başkasını beğenmemektedirler (Adler, 2012b: 221). Hırslı olan kişilerin bu duygularının aşırı boyutlara ulaşması ise kendilerini, diğer bireylerin üzerine çıkaracak bir işi gerçekleştirme arzusunu duymalarına kaynaklık etmektedir (Adler, 2012d: 165). “Diğer bireylerin üzerine çıkaracak bir iş” söz konusu olduğunda ise ilk akla gelen uğraşı olarak sportif aktiviteler ön plana çıkmaktadır.

Frankl, biyoloji alanından ödünç alınan ve mekanik bir düzen anlayışını ifade eden denge (homeostasis) yaklaşımını benimsememiştir. Çünkü Frankl ve mensubu olduğu Adler ekolü, böylesi mekanik bir yaklaşıma değil; insanın, yaşamındaki anlam arayışı temeline dayanmaktadır. Adler (2011b: 71); dengeleme davranışını, belli bir alandaki eksikliği, bir başka alanda sağlanacak başarıyla dengeleme anlamına gelen ve patolojik boyutlara gelmediği sürece, bireyin normal düzeydeki gelişimi için uyarıcı rol oynayan telafi çabası olarak ele almaktadır. Yukarıda açıklanan normal ölçülerdeki telafi çabasını, sportif aktiviteler için kabul edilebilir sınır olarak benimsemek makul görünürken, Adler’den aktarılan aşağıdaki alıntı, kabul edilebilir sınırların zorlandığı uç durumları ifade etmektedir (Adler, 2012b: 100, aktaran, Keskin, 2017b: 322):

Yetersizlik/yetmezlik veya aşağılık duygusu çok güçlüyse bu durumda birey, normal telafi (compensation) davranışı ile yetinmeyip, aşırı telafi (over compensation) davranışı sergilemeye başlayabilmektedir. Güçlülük ve üstünlük eğilimlerini aşırı derecelere taşıyarak bu duyguyu hastalık derecesine vardırabilmektedir. Bu tür bireyler, belirledikleri yüksek amaçlara yönelik eylemlere girişmektedirler. Sürekli olarak acele ve telaş içinde davranmaya meylenmektedirler.

Adler, “kendi önemini abartma” (Adler, 1996b: 29) olarak kavramlaştırdığı ruhsal biçimlenmenin, çocuk yaştan itibaren oluşmaya başladığını ifade etmiştir. Büyüklük yanılması olarak ifade edilebilecek olan bu biçimlenme, zaman içinde davranış yapısı kristalleşmesine dönüşebilmekte yani geri döndürülemez bir şekilde bireyin karakteristik yapısına yerleşebilmektedir. Sportif aktiviteler sayesinde fiziksel olarak kendini güçlü hissetmeye başlayan birey, söz konusu olumsuz duygulara kendini kaptırdığı oranda, ölçülü davranışlardan uzaklaşabilmekte, etrafındaki diğer bireyleri, olduklarından değersiz görme eğilimi içerisine girebilmektedirler.

### SONUÇ VE TARTIŞMA

Sosyal bilimler alanında yapılan çalışmalarda, birbirleri ile tam olarak karşıt görüşlerin birlikte yer alabildiği görülmektedir. İlk bakışta çelişki gibi görünen bu durum, aslında sosyal bilimler alanındaki çoğulculuğu gözler önüne sermektedir. Herhangi bir alanda yapılan araştırma sonucunda elde edilen veri ve bulguların tam zıddı olan veri ve bulgulara ulaşabilme anlamında özellikle sosyal bilimler alanı oldukça cömert davranmaktadır. Bu çalışmada, Frankl’ın bakış açısından sportif aktiviteler ele alınmıştır. Frankl’ın geleneksel anlamdaki spora bakış açısı ile örtüşmesi mümkün olamayacağı kanısı uyandıran görüşleri; psikoloji alanı, özellikle de Alfred Adler ekolu ile temellendirerek izah edilmiştir. Klinik psikoloji alanında yıllarca çalışan Frankl, teorik izahlarını, psikoloji alanından pek çok delil ve vaka ile destekleyerek bilim camiasının ilgisine sunmuştur. Frankl’ın yapmış olduğu bu çalışmalar, bilim camiasının genel kanısı (Thomas Khun’un tabiriyle baskın paradigma) dışına çıkan zayıf bir paradigma olduğu için fazla teveccüh görmemiş ve üzerinde yeterince çalışılmamıştır. Ancak bu durum, onun yaklaşım ve çalışmalarının değersiz olduğunu göstermediği gibi, Frankl’ın yaklaşımının, gelecekte çok sayıdaki bilimsel araştırmaya kaynaklık etmeyeceğinin garantisini de vermemektedir.

İnsanın dışı vuran davranışlarından yola çıkılarak, o insanın iç dünyası hakkında ipuçları sağlanabilmesi mümkün olmakla birlikte, yine de bu durum, çok belirgin hükümlere varmayı mümkün kılmamaktadır (Adler, 2012b: 58). Adler, bu konuda ihtiyatlı olunması gerektiğini şu sözlerle ifade etmiştir (Adler, 2012b: 23): “İnsanı gerçekten tanıyış, belirli ölçüde bir alçakgönüllülüğün doğmasını sağlar çünkü bunun ne çetin bir iş olduğunu öğretir bize; öyle bir iş ki, uygar yaşamlarının başından beri insanlar üstesinden gelebilmek için uğraşıp durmaktadır.” Bu ifadelerden yola çıkarak, hem genel anlamda psikoloji hem de Adler ile ilgili yapılacak araştırma, inceleme ve okumalarda dikkatli, itidalli ve eleştirel olunması gerektiği sonucu ortaya çıkmaktadır (Keskin, 2017a: 34). Ayrıca Adler, psikoloji ile ilintilendirilen açıklama biçimlerinde, hiçbir zaman tekil bir gerçeklikten değil, genel koşullardan yorumlamalar ve sonuçlar

çıkarılması gerektiğini (Adler, 2011c: 87) ifade etmektedir. Adler, bu görüşünde haklı olmakla birlikte, mikroanalitik bir çalışma olan bu makalede, sportif aktivitelere ilişkin olarak ortaya çıkan genel koşulların bütüncül bir şekilde ele alınabilmesinin mümkün olmadığını da göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

Adler’in takipçisi olan Frankl’ın günümüz spor olgusuna olan farklı bakış açısı ve ezber bozar gibi görünen düşünceleri, aslında hiç de uç sayılamayacak, hatta makul karşılanabilecek bir anlayışı temsil etmektedir. Zira Frankl’ın düşünce ve tavsiyeleri, başarıya giden yolda farklı ve kendine özgü bir yaklaşımı benimser gibi görünmekle birlikte, özünde, sportif aktivitelerde performans vurgusu konusunda aşırıya kaçan görüşleri, okuyucuyu daha dengeli ve makul bir bakış açısına davet edici bir niteliğe sahip bulunmaktadır. Tekrar etme pahasına da olsa burada önemli bir hususun vurgulanması gerekmektedir. Bu çalışmada incelemeye konu edilen psikoloji ekolünün temsilcileri, çağdaş insanın yönelmiş olduğu anlam arayışını, sportif aktiviteler ekseninde izah etmektedirler fakat söz konusu temsilciler olan Adler ve Frankl’ın dile getirmiş oldukları görüşler, daha çok performans sporlarında ortaya konulan çabalarla ilişkili olarak ifade edilmektedir. Makalenin “Özet” bölümünde de ifade edildiği üzere, spor alanındaki literatür incelendiğinde, sportif aktivitelerin yararları üzerine çok sayıda bilimsel yayın bulunmasına karşın, sportif aktivitelerin olası mahzurlu yönlerine dair yayınların sayısı oldukça sınırlı kalmaktadır. Söz konusu sınırlı yayınların ağırlıklı vurguları ise çoğunlukla teknik konuları incelemektedir. Sportif aktivitelerin, bireysel davranışlara yansıyan psikolojik boyutunu ön plana çıkaran bu makalede ise Frankl tarafından “ekstrem” olarak ifade ettiği ve aslında performans sporlarını kastettiği sporcu davranışları özelinde açıklama, yorum ve değerlendirmelere yer verilmiştir. Yukarıdaki paragrafta da ifade edildiği üzere, burada belirli bir ihtiyat payı bırakmak gerekmektedir. Zira günümüz insanının önemli bir çoğunluğu, hayatın temel anlam arayışları içinde sportif aktivite seçimlerini salt “sağlık” anlayışı doğrultusunda şekillendirmektedir. Söz konusu olumlu tavır zaten Frankl tarafından normal kabul edilmekte, bu makalenin de asıl vurgusunu oluşturan ve performans sporlarında aşırıya gidilen örnekler ise Frankl tarafından normal kabul edilmemekte ve yine yazarın kendi ifadesiyle “homo patience” davranışı olarak kavramlaştırılmaktadır.

İktisadi düzenin bakış açısının yanlışlığını dile getiren Frankl’ın (2014b: 42) eleştirilerini, yine iktisadi bakış açısıyla, fakat olumlu bir perspektiften ele alarak örneklendirebilmek mümkündür. İktisat biliminde “olumlu dışsallık” olarak ifade edilen bir kavram bulunmaktadır. Örneğin güzel bir bahçe düzenlemesi yapan bir birey, bu bahçede yetiştirdiği ürünlerle sadece kendisine değil, bahçenin etrafındaki diğer birey ve canlılara da, bahçenin içsel güzelliğini

olumlu bir şekilde dışsallaştırarak toplumsal fayda temin etmektedir. Spor aracılığıyla bedensel ve zihinsel olarak iyi olmayı amaçlayan birey, sporun sağladığı bu olumlu kazanımları sadece kendisine içselleştirmemekte, bahçe örneğine benzer bir şekilde, dışsallaştırarak, farkında olmaksızın, elde ettiği kazanımları aynı zamanda kişiseliliğin ötesine geçmiş bir toplumsal bir faydaya dönüştürebilmektedir.

Frankl, eserlerinde genel anlamdaki “başarı” kavramına sıkça değinmektedir. Frankl, eserlerinde adeta “Başarılı bir hayat mı yoksa hayatın mı başarılı olması?” sorusunu okuyucuya sorgulatmaktadır. Bu genel bakış açısı, Frankl’ın eserlerinde zaman zaman değindiği spor alanına uyarlandığında, okuyucu şu soruyu kendisine sorabilmektedir: “Başarılı bir spor hayatı mı (madalya/derece/rekor) yoksa spor hayatının mı başarılı olması?” Felsefi gibi görünen bu temel yaklaşım, eserlerinde Kant ve Schopenhauer gibi filozoflara başvuran ve Antik Hint felsefesinden esinlenen Frankl’ın yaklaşımı için oldukça doğal bir durum olarak görünmektedir.

Modern insan, geçmişle ve geleneklerle olan bağlarını önemli oranda yitirmiş ve yitirmeye de devam etmektedir. Başarı, hayatın en temel kriteri haline gelmiştir. Başarının ise temel belirleme ölçütü niceliksel başarı olarak ön plana çıkmıştır. Modern toplum, dışsallıkla bilinen bir yaşam biçimi ve dünya görüşü benimsemiştir. Niceliksel başarıya, dışsallığa bu kadar fazla yatırım yapılması, içsel alanı boşaltmış, tatminsiz bırakmıştır (Guenon, 2016). Modern spor dalları ve etkinlikleri bir anlamda bireyin boşalan içselliklerinden doğan eksiklikleri giderme işlevi görmektedir. Birey, kişisel dünyasında aşınmış olan anlam arayışını performans sporlarında ararken, anlamsızlığın getirdiği gerilimi de sporun heyecanı ve adrenaliniyle gidermeye gayret etmektedir.

Psikolojik faktörler; hem sportif aktiviteyi tetikleyen/başlatıcı bir unsur olarak, hem sportif aktiviteyi fiilen gerçekleştirme sürecinde bireyi yönlendiren bir motiv olması bakımından hem de sportif faaliyetin sonrasında sporcunun yeni sportif başarı hedefi (yakın geleceğe ilişkin “yapay” yeni bireysel hedef) koyma süreçlerinin hepsinde etkili olmaktadır. Frankl ve bağlı bulunduğu Adler ekolü, sportif aktiviteler de dâhil olmak üzere bütün yaşamsal süreçleri kendi bakış açıları ekseninde açıklama gayretine girişmiştir. Bu çalışma ise, anılan psikologların bakış açılarını ortaya koymak suretiyle, hem spor bilimleri literatüründe yeterince tartışılmayan yönlerini gün yüzüne çıkarmayı hem de okuyucunun dikkatini, daha ileri okumalar yapmanın mümkün olduğu diğer psikoloji ekollerine çekebilmeyi hedeflemektedir.

**KAYNAKLAR**

- Adler, Alfred (1996a), **Psikolojik Aktivite (Üstünlük ve Toplumsal İlgi)**, Çev. Belkis Çorakçı, Say Yayınları, İstanbul.
- Adler, Alfred (1996b), **Sorunlu Okul Çocuğu**, Çev. Kâmuran Şipal, 1. Baskı, Cem Yayınevi, İstanbul.
- Adler, Alfred (2008), **Nevroz Sorunları**, 2. Baskı, Çev. Ali Kılıçlıoğlu, Say Yayınları, İstanbul.
- Adler, Alfred (2011a), **Çocukta Yaşamsal Sorunlar**, 1. Baskı, Çev. İhsan Kırmımlı, Alter Yayınları, Ankara.
- Adler, Alfred (2011b), **Yaşama Sanatı**, 11. Baskı, Çev. Kâmuran Şipal, Say Yayınları, İstanbul.
- Adler, Alfred (2011c), **Bireysel Psikoloji**, 3. Baskı, Çev. Kâmuran Şipal, Say Yayınları, İstanbul.
- Adler, Alfred (2012a), **Yaşamın Anlam ve Amacı**, Çev. Kâmuran Şipal, Say Yayınları, İstanbul.
- Adler, Alfred (2012b), **İnsanı Tanıma Sanatı**, Çev. Kâmuran Şipal, Say Yayınları, İstanbul.
- Adler, Alfred (2012c), **Çocuk Eğitimi**, Çev. Kâmuran Şipal, Cem Yayınevi, İstanbul.
- Adler, Alfred (2012d), **Bireysel Psikoloji**, Çev. Cansu Çelebi, Altınpost Yayınları, Balıkesir.
- Arslan, Cem Sinan ve Eyüboğlu, Ender, (2016), "**Farklı Ortamların (Sođuk, Sıcak ve Yükselti) Futbolcuların Performans ve Sağlığı Üzerindeki Etkileri**" Spor Hekimliđi Dergisi, 51(2), ss. 44-55.
- Bayraktar, Bülent ve Kurtoğlu, Mehmet, (2009), "**Sporda Performans, Etkili Faktörler ve Artırılması**" Klinik Gelişim Dergisi, 22(1), SS. 16-24.
- Frankl, Viktor Emil (1998), **Duyulmayan Anlam Çığlığı Psikoterapi ve Hümanizm** (Çev. Selçuk Budak), Öteki Yayınevi, Ankara.
- Frankl, Viktor Emil (2014a), **Psikoterapi ve Din Bilinçdışındaki Tanrı** (Çev. Zeynep Taşkın), Say Yayınları, İstanbul.
- Frankl, Viktor Emil (2014b), **Hayatın Anlamı ve Psikoterapi** (Çev. Veysel Atayman), Say Yayınları, İstanbul.
- Guenon, Rene (2016), **Modern Dünyanın Bunalımı** (Çev. Mahmut Kanık), İnsan Yayınları, İstanbul.

- Khun, Thomas (2003), **Bilimsel Devrimlerin Yapısı**, (Çev. Nilufer Kuyaş), Alan Yayıncılık, İstanbul.
- Karakuş, Seydi ve Kılınç, Fatih (2006), “**Postür ve Sportif Performans**”, Kastamonu Eğitim Dergisi, 14 (1), ss. 309-322.
- Keskin, Uğur (2017a), “**Performans Değerlendirme Hatalarının Adler Ekolü Açısından İncelenmesi**”, Kesit Akademi Dergisi, S: 9, ss. 18-35.
- Keskin, Uğur (2017b), “**Belirli Derecelere Yönelme Hatalarının Adler’in Bireysel Psikoloji Ekolü Ekseninde İncelenmesi**”, The Journal of Academic Social Science Studies, S: 63, ss. 315-330.
- Koparan, Şenay (2003) “**Özel İhtiyaçları Olan Çocuklarda Spor**”, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17 (1), ss. 153-160.
- Maslow, Abraham H. (1943), “**A Theory of Human Motivation**”, Psychological Review, 50, ss. 370-396.
- Suits, Bernard (1995), **Çekirge Oyun, Yaşam ve Ütopya**, Çev. Süha Sertabiboğlu, Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
- Tanrıverdi, Hasan (2012), “**Spor Ahlakı ve Şiddet**”, The Journal of Academic Social Science Studies, 5(8), ss. 1071-1093.
- Tosun, Aykut, Demir, Barış, Uçkun, Gazi ve Konak, Orkun (2015), “**Spor Aktivitelerinin Üniversite Öğrencilerinin Başarı ve Motivasyonu ile İlişkisi**” 4. Uluslararası Meslek Yüksekokulları Sempozyumu, Kocaeli Üniversitesi. 21-23 Mayıs 2015.
- Yetim, Azmi (2000), **Sosyoloji ve Spor**, Topkar Matbaacılık, Ankara.
- Yıldırım, Ali ve Şimşek, Hasan (2016), **Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri**, Seçkin Yayıncılık, Ankara.