



Kinezyofobi ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Arasındaki İlişkide Öz-Güvenin Aracı Rolü

Nisanur CANIKLI TEMEL¹ ID, Ebru DERECELİ^{2*} ID, Göktürk Samet KILIÇ³ ID, Çağatay DERECELİ⁴ ID, Sermin AĞRALI ERMİŞ⁴ ID

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın.

²Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın Sağlık Hizmetleri MYO, Aydın.

³Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tokat

⁴Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın.

Gönderi Tarihi: 30.12.2025

Kabul Tarihi: 29.03.2026

Yayın Tarihi: 30.03.2026

Öz: Kinezyofobi, bireylerin hareket etme ya da fiziksel aktiviteye katılma sürecinde ağrı, yaralanma veya rahatsızlık yaşama korkusuyla kaçınma davranışı geliştirmelerine neden olabilen önemli bir psikolojik değişkendir. Literatürde, kinezyofobinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu azaltabildiği, buna karşılık öz-güvenin bireylerin fiziksel etkinliklere yöneliminde destekleyici bir rol oynadığı belirtilmektedir. Bu bağlamda, kinezyofobi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkinin açıklanmasında öz-güvenin aracı rolünün incelenmesi önemli görülmektedir. Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde kinezyofobi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkide öz-güvenin aracı rolünün belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 122 kadın ve 124 erkek olmak üzere toplam 246 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak dört bölümden oluşan bir anket formu kullanılmıştır. Birinci bölümde kişisel bilgi formu, ikinci bölümde Tampa Kinezyofobi Ölçeği, üçüncü bölümde Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği ve dördüncü bölümde Öz Güven Ölçeği yer almıştır. Verilerin analizinde SPSS programından yararlanılmış; frekans analizi ve güvenilirlik katsayısı hesaplamaları yapılmıştır. Analizler %95 güven aralığında gerçekleştirilmiştir. Kinezyofobi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkide öz-güvenin aracı etkisini test etmek amacıyla Process Macro 3.5 eklentisinin Model 4 yapısı kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, kinezyofobinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu olumsuz yönde etkilediği ve bu ilişkide öz-güvenin kısmi aracı değişken olarak işlev gördüğü belirlenmiştir. Bu bulgu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun artırılmasına yönelik müdahalelerde öz-güveni geliştirmeye odaklanan uygulamaların önemli bir işleve sahip olabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Kinezyofobi, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, öz-güven

The Mediating Role of Self-Confidence in the Relationship Between Kinesiophobia and Motivation for Participation in Physical Activity

Abstract: Kinesiophobia is a significant psychological variable that can lead to avoidance behaviors due to fear of pain, discomfort, or other issues during the process of moving or participating in physical activity. Literature suggests that kinesiophobia can increase motivation for participation in physical activity, while conversely, it plays a role in maintaining self-confidence during physical activities. In this context, examining the role of self-confidence as a mediator in explaining kinesiophobia in relation to motivation for physical activity is considered important. This research was conducted to determine the mediating role of self-confidence in the relationships between kinesiophobia and motivation for participation in physical activity in universities. A total of 246 university students participated in the study, including 122 women and 124 men. A four-part questionnaire was used as a data collection tool. The first part consisted of a personal information formula, the second part the Tampa Kinesiophobia Scale, the third part the International Activity Participation Motivation Scale, and the fourth part the Self-Confidence Scale. SPSS software was used for data analysis; frequency analysis and reliability component planning were performed. Analyses were performed at a 95% confidence interval. To test the mediating intensity of self-confidence in the relationships between kinesiophobia and motivation for participation in physical activity, the Model 4 structure of the Process Macro 3.5 plugin was used. The study found that kinesiophobia negatively alters motivation for physical activity, and that self-confidence functions as a comprehensive mediator in this relationship. This finding suggests that motivation to focus on physical activity may have an important function in interventions that focus on self-confidence.

Keywords: Kinesiophobia, motivation to participate in physical activity, self-confidence

* Sorumlu yazar: Öğr. Gör. Ebru DERECELİ, E-posta: dereceliebru@hotmail.com

GİRİŞ

Fiziksel aktiviteye katılım, bireyin bedensel sağlığının yanı sıra psikolojik ve sosyal iyi oluşunu da destekleyen çok boyutlu bir davranış şekli olarak, çağdaş toplumlarda yaşam kalitesinin temel göstergelerinden biri hâline gelmiştir (Bull ve ark., 2020). Fakat teknolojik gelişmeler, dijitalleşme ve hareketsiz yaşam tarzlarının yaygın hale gelmesi, bireylerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarını belirgin bir biçimde azaltmıştır (Hallal ve ark., 2012). Bu azalma, sadece fiziksel sağlık sorunlarını değil, aynı zamanda bireylerin psikolojik dayanıklılık, öz-yeterlik ve öz-güven gibi psikososyal alanlarda da gerilemelerine sebep olmaktadır (Biddle ve Asare, 2011).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, fiziksel aktiviteye katılımın önündeki en önemli psikolojik engellerden birinin kinezyofobi yani hareket etme veya yeniden yaralanma korkusu olduğunu ortaya koymaktadır (Ardern ve ark., 2014; Sh, 1990; Vlaeyen ve Linton, 2000). Kinezyofobi, özellikle de daha önce yaralanma deneyimi yaşamış olan bireylerde, fiziksel aktiviteye yönelik kaçınma davranışlarını tetikleyerek, fonksiyonel kapasitenin azalarak yaşam kalitesinin düşmesine neden olmaktadır (Lundberg ve ark., 2026). Korku-kaçınma modeline göre, bireyin hareketle ilişkilendirdiği olumsuz bilişsel şemalar, ağrı beklentisi ve bedensel farkındalık seviyesi, fiziksel aktiviteye katılım kararlarını doğrudan etki edebilmektedir (Rogers ve Farris, 2022). Bu sebeple, kinezyofobi sadece bir yaralanma sonrası klinik belirti değil, aynı zamanda genel fiziksel aktivite davranışını etkileyen bilişsel ve duygusal bir engel olarak değerlendirilmektedir.

Diğer bir yandan, bireylerin fiziksel aktiviteye katılım sağlamalarında motivasyonel ve kişisel güç kaynakları da önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle öz-güven, bireyin fiziksel kapasitesine, bedenine ve becerilerine yönelik inancını belirleyen temel psikolojik bir yapı olarak öne çıkmaktadır (Akın, 2007; Bandura, 1997). Yüksek düzeyde öz-güven, fiziksel aktiviteye katılımında bireyin daha istekli ve daha kararlı olmasını, olası başarısızlık veya yaralanma risklerine karşı daha dirençli davranmasını sağlar (Fox, 2000). Bunun aksine, düşük düzeyde öz-güven, bireyin fiziksel aktiviteyi tehdit olarak algılayarak kaçınma davranışlarını sürdürmesine sebep olabilir (Hagger ve Chatzisarantis, 2014). Bu bağlamda öz-güven, kinezyofobi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkiyi anlamlandırmada olası bir aracı değişken olarak değerlendirilebilir.

Fiziksel aktiviteye katılımın motivasyonel dinamiklerini açıklamaya yönelik yapılan çalışmalarda, Ryan ve Deci'nin (2000) öz-belirleme kuramı sıklıkla referans olarak kullanılmaktadır. Öz-belirleme kuramı, bireylerin davranışlarını devam ettirmelerinde içsel ve dışsal motivasyonların belirleyici olduğunu, öz-güvenin ise bu süreçte bireysel yeterlik ve otonomi algısını güçlendirerek davranışın sürekliliğine destek sağladığını öne sürer. Bu çerçevede, bireyin kinezyofobiye rağmen fiziksel aktiviteye katılımını sürdürmesinin, öz-güven düzeyi ve harekete ilişkin bilişsel değerlendirmelerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Maddison ve Prapavessis, 2005).

Literatürde, kinezyofobi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkiyi açıklayan

çalışmaların sayısı artmakla beraber, bu iki değişken arasındaki dinamiği açıklamada öz-güvenin aracı rolünü doğrudan test eden çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Bu durum, fiziksel aktivite davranışının yalnızca fizyolojik değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal temellerinin de dikkate alınması gerektiğini göstermektedir (Demir ve Cicioğlu, 2018; Sagar ve Stoeber, 2009). Dolayısıyla, kinezyofobinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerindeki etkisini öz-güven değişkeni aracılığıyla açıklamak, spor psikolojisi ve sağlık davranışları literatürüne önemli bir katkı sağlayacaktır.

Bu çalışmanın temel amacı, kinezyofobi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkide öz-güvenin aracı rolünü incelemektir. Bu temel amaç doğrultusunda, üniversite öğrencilerinden elde edilmiş olan veriler aracılığıyla, kinezyofobinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu hangi mekanizmalarla etkilediği ve öz-güvenin bu süreçteki düzenleyici gücünün hangi düzeyde olduğu istatistiksel olarak test edilmiştir. Çalışmanın bulgularının, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu artırmaya yönelik psikolojik müdahalelerin geliştirilmesinde öz-güven temelli stratejilere ışık tutması beklenmektedir.

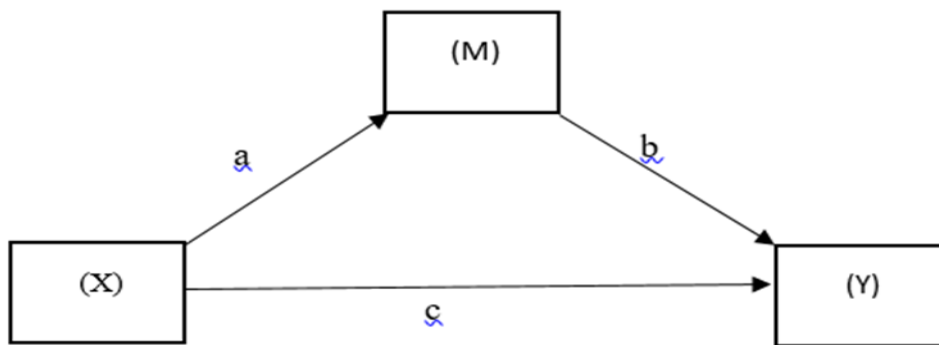
METOT

Bu çalışma kinezyofobi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkide öz-güvenin aracı rolünün belirlenmesi amacıyla yapılmıştır ve çalışmamızın bu bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırma kinezyofobi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkide öz-güvenin nasıl etkilendiğini belirlemek üzere temel aracılık modeli çerçevesinde tasarlanmıştır ve temel aracılık modeli bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni etkilemedeki sürecin açıklanabilmesi amacı ile bir yol analizi olarak tanımlanmıştır (MacKinnon ve ark., 2007).

Şekil 1. Temel aracılık modeli



Şekil 1’de görüldüğü üzere, kinezyofobinin öz-güven üzerindeki etkisi a yolu, öz-güvenin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerindeki etkisi b yolu ile ifade edilmektedir.

Kinezyofobinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerindeki toplam etkisi c yolu, öz-güven modele dâhil edildiğinde ortaya çıkan doğrudan etkisi ise c' yolu ile gösterilmektedir. Bu kuramsal model doğrultusunda, öz-güvenin kinezyofobi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkide aracı bir rol üstlenip üstlenmediği test edilmiştir.

Bu kapsamda araştırmada aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

H1: Kinezyofobi, öz-güveni anlamlı düzeyde etkilemektedir.

H2: Öz-güven, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu anlamlı düzeyde etkilemektedir.

H3: Kinezyofobi, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu anlamlı düzeyde etkilemektedir.

H4: Kinezyofobi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkide öz-güvenin aracı rolü vardır.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, 2025–2026 eğitim-öğretim yılında Ege Bölgesi'nde bulunan bir devlet üniversitesinin Spor Bilimleri ve Sağlık Hizmetleri alanlarında öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmaya 122 kadın ve 124 erkek olmak üzere toplam 246 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılara araştırma formu Google Formlar aracılığıyla ulaştırılmış, araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırma, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu tarafından verilen 30.06.2025 tarih ve 24/03 sayılı etik kurul onayı doğrultusunda yürütülmüştür. Araştırma sürecinde insan katılımcılar üzerinde gerçekleştirilen çalışmalara ilişkin etik ilkelere uyulmuş, çalışma Helsinki Bildirgesi ilkeleri doğrultusunda yürütülmüştür. Araştırmaya katılmadan önce tüm katılımcılara çalışma hakkında bilgi verilmiş ve gönüllü onamları alınmıştır.

Araştırmaya dâhil edilme ölçütleri; 18 yaş ve üzeri olmak, ilgili üniversitede Spor Bilimleri veya Sağlık Hizmetleri alanında öğrenci olmak, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmek ve veri toplama araçlarını eksiksiz biçimde doldurmuş olmaktır. Dışlanma ölçütleri ise 18 yaş altında olmak, araştırmaya katılmaya gönüllü olmamak, formu eksik ya da hatalı doldurmak ve veri toplama sürecinde birden fazla yanıt vermiş olmaktır. Araştırmada örnekleme yöntemi olarak uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcılar, araştırmacının erişim sağlayabildiği ve araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden öğrenciler arasından seçilmiştir.

Araştırmada örneklem büyüklüğünün yeterliliğini belirlemek amacıyla G*Power programı kullanılarak a priori güç analizi gerçekleştirilmiştir. Analizde anlamlılık düzeyi (α) 0.05, test gücü ($1-\beta$) 0.90 ve orta düzey etki büyüklüğü ($f^2 = 0.15$) esas alınmıştır. Analiz sonucunda minimum örneklem büyüklüğünün 246 kişi olması gerektiği belirlenmiştir. Araştırmada ulaşılan 246 kişilik örneklem grubunun, öngörülen minimum örneklem büyüklüğünü karşıladığı görülmüştür. Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin demografik değişkenlerine ait bulgular Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Demografik Değişkenler

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	122	49,6
	Erkek	124	50,4
Yaş	18-19 yaş	97	39,4
	20-21 yaş	86	35,0
	22 yaş ve üstü	63	25,6
Sınıf Düzeyi	1. sınıf	57	23,2
	2. sınıf	93	37,8
	3. sınıf	67	27,2
	4. sınıf	29	11,8
Fakülte/MYO	Sağlık Hizmetleri	33	13,4
	Spor Bilimleri	213	86,6
Sakatlık Geçirme	Evet	143	58,1
	Hayır	103	41,9
Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma	Evet	177	72,0
	Hayır	69	28,0
	Toplam	246	100

Tablo 1’de katılımcılardan elde edilen betimsel analizler yer almaktadır. Betimsel verilerde en yüksek düzeyde oranlar sırası ile cinsiyet değişkeninde erkek katılımcılar (%50,4), yaş değişkeninde 18-19 yaş aralığı (%39,4), sınıf düzeyi değişkeninde 2. Sınıf öğrencileri (%37,8); öğrenim görülen fakülte değişkeninde spor bilimleri fakültesi öğrencileri (%86,6), daha önce sakatlık geçirme durumu değişkeninde sakatlık geçiren katılımcılar (%58,1) ve %72’sinin düzenli fiziksel aktivite yaptığı, %28’inin ise düzenli fiziksel aktivite yapmadığı görülmüştür (Tablo 1).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada ilgili verilerin toplanabilmesi için kullanılan anket dört bölümden oluşmuştur. Birinci bölümü kişisel bilgiler formu, ikinci bölümü Tampa Kinezyofobi Ölçeği, üçüncü bölümü Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği ve dördüncü bölümü ise Öz-Güven Ölçeği oluşturmuştur.

Kişisel Bilgiler Formu: Araştırmacılar tarafından hazırlanan formda cinsiyet, yaş, öğrenim görülen fakülte/myo, sınıf düzeyi, sakatlık yaşama durumu ve düzenli olarak fiziksel aktivite yapma gibi altı adet değişken bulunmaktadır.

Tampa Kinezyofobi Ölçeği: Bu ölçek bireylerin hareket etmeye ya da yeniden yaranmaya ilişkin duydukları korkuyu değerlendirmek amacıyla geliştirilen 17 maddelik bir ölçme aracıdır. Ölçeğin ilk formu SH (1990) tarafından oluşturulmuş olsa da yayımlanmamıştır. Daha sonra Vlaeyen ve Linton (2000) aldıkları izin doğrultusunda ölçeği 1995 yılında bilimsel literatüre kazandırmış ve kinezyofobi kavramını yapılandırılmış bir değerlendirme aracıyla ele almıştır. Tampa kinezyofobi ölçeği, özellikle iş ve günlük yaşam aktivitelerinde ortaya çıkabilen hareket,

yaralanma veya tekrar yaralanma korkusunu, aynı zamanda korku-kaçınma davranışlarına ilişkin özellikleri kapsamaktadır. Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi ise ilk kez Yılmaz ve ark., (2011) tarafından gerçekleştirilmiş ve 2011 yılında yayımlanmıştır. Türkçe formunda yapılan güvenilirlik analizlerinde beş madde için test-tekrar test korelasyon katsayılarının %95 güven aralığında 0.720 ile 0.867 arasında değiştiği bildirilmiştir. Ölçekte dört dereceli Likert tipi yanıt formatı kullanılmakta olup (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 4 = Tamamen katılıyorum), 4., 8., 12. ve 16. maddeler ters puanlanmaktadır. Elde edilen toplam puan 17 ile 68 arasında değişmekte; yüksek puanlar bireyin hareket korkusunun daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması yapılan bu ölçek hem klinik hem de araştırma ortamlarında bireylerin kinezyofobi düzeylerini güvenilir biçimde değerlendirmek için sıkça tercih edilmektedir (Yılmaz ve ark., 2011).

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik motivasyon düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçek; Bireysel Nedenler (1-6. maddeler), Çevresel Nedenler (7-12. maddeler) ve Nedensizlik (13-16. maddeler) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin üç faktörlü yapısının toplam varyansın %54,69'unu açıkladığı belirlenmiştir. Ölçekte 3., 9., 13., 14., 15. ve 16. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puanlar 16 ile 80 arasında değişmekte olup yüksek puanlar, bireyin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun daha yüksek olduğunu göstermektedir. Toplam puan aralıkları 1-16 çok düşük, 17-32 düşük, 33-48 orta, 49-64 yüksek ve 65-80 çok yüksek motivasyon düzeyi olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin geçerlik çalışmaları sonucunda kabul edilebilir düzeyde faktör yüklerine sahip olduğu ve yapısının doğrulandığı bildirilmiştir. Güvenirlik analizlerinde ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının Bireysel Nedenler alt boyutu için .89, Çevresel Nedenler alt boyutu için .80 ve Nedensizlik alt boyutu için .82 olduğu rapor edilmiştir. Bu bulgular, ölçeğin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Demir ve Cicioğlu, 2018).

Öz Güven Ölçeği: Akın (2007) tarafından Bandura'nın öz-yeterlik kuramı temel alınarak geliştirilen Öz-Güven Ölçeği, bireylerin hem içsel hem de dışsal öz-güven düzeylerini değerlendirmeyi amaçlayan kapsamlı bir ölçme aracıdır. Ölçeğin yapı geçerliği çalışmaları kapsamında, 796 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler üzerinde hem açımlayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizleri uygulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizinde araştırmacı tarafından iki faktörlü bir yapı hedeflendiği için temel bileşenler analizi ve oblik döndürme birlikte kullanılmış; .30'un altında faktör yüküne sahip 11 madde ölçekten çıkarılarak, toplam varyansın %43.6'sını açıklayan 33 maddelik iki boyutlu bir yapı oluşturulmuştur. İlk faktör, bireyin kendine yönelik değerlendirmelerini kapsadığı için "iç öz-güven" olarak adlandırılmış; bu boyuttaki 17 maddenin faktör yükleri .31 ile .74 arasında değişmiş ve toplam varyansın %26.4'ünü açıklamıştır. İkinci faktör ise bireyin sosyal çevre ile ilişkili özgüven algılarını temsil ettiği için "dış öz-güven" olarak tanımlanmış; 16 maddeden oluşan bu boyutun faktör yükleri .32 ile .75 arasında ve açıkladığı varyans oranı %17.2'dir. Ayrıca iki faktör arasındaki korelasyon katsayısının .81 olması, boyutların birbirleriyle yüksek düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen sonuçlar da iki boyutlu modelin

iyi düzeyde uyum verdiğini göstermiştir (RMSEA=.044; NFI=.90; CFI=.96; IFI=.96; RFI=.89; GFI=.94; AGFI=.91; SRMR=.058). Bu bulgular, ölçeğin hem yapısal hem de istatistiksel açıdan geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu desteklemektedir (Akın, 2007).

Araştırma Yayın Etiği

Bu araştırmanın yürütülebilmesi için Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan etik kurul onayı alınmıştır. Etik kurul, 30.06.2025 tarihli olağan toplantısında, "Kinezyofobi ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Arasındaki İlişkide Öz-Güvenin Aracı Rolü" başlıklı çalışmayı değerlendirmiş ve araştırmanın etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar vermiştir (Karar No: 24/03). Etik kurul karar sureti 22.07.2025 tarih ve E-21315140-050.04-777335 sayı ile düzenlenmiştir. Araştırma sürecinde gönüllülük, bilgilendirilmiş onam, gizlilik ve kişisel verilerin korunması ilkelerine uygun hareket edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Bu çalışmada veri toplama süreci, etik kurul onayının alınmasının ardından yürütülmüştür. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 30.06.2025 tarihli toplantısında çalışma değerlendirilmiş ve araştırmanın etik kurul uygunluk onayı almasına oy birliği ile karar verilmiştir (Karar No: 24/03). Bu onay sonrasında katılımcılara araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgilendirme yapılmış, çalışmaya katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı ifade edilmiştir. Veriler, gönüllü katılım gösteren bireylerden uygun veri toplama araçları aracılığıyla elde edilmiş; süreç boyunca gizlilik, mahremiyet ve bilimsel etik ilkeler titizlikle korunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 23.0 ve SPSS Process 4.0 programları kullanılmış ve veri analiz sürecinde ilk örneklemin demografik özelliklerini belirlemek amacı ile frekans analizi yapılmıştır. Normallik, basıklık ve çarpıklık puanları ve bunların kesme değerleri kullanılarak incelenmiştir¹⁹. Ölçeklerin güvenilirliğini ölçmek amacıyla Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Daha sonra, kinezyofobi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkide öz-güvenin aracı rolünü test etmek amacı ile SPSS için Process Makro 3.5. (Model 4) aracı Hayes (2018), kullanılarak oluşturulmuş olan model çerçevesinde (Şekil 1) değişkenler arasındaki ilişkiler ile aracılığı belirleyen analizler uygulanmıştır. Modelden elde edilmiş olan sonuçlar, standartlaştırılmış yol tahmini (β) puanları ve açıklanan varyans (R^2) değerleri kullanılarak açıklanmıştır. Dolaylı etkilerin değerlendirilmesinde bootstrap yaklaşımı kullanılmış ve 5.000 yeniden örnekleme üzerinden %95 güven düzeyinde sapma düzeltilmiş güven aralıkları hesaplanmıştır. Elde edilen güven aralıklarının sıfır değerini içermemesi, değişkenler arasındaki aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir (Hayes, 2018).

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında elde edilmiş olan veriler analiz edilerek sunulmuştur.

Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Değerler

Değişkenler	\bar{x}	Ss	Basıklık	Çarpıklık	Cronbach alpha
Kinezyofobi	2,32	,330	-,344	1,406	,756
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	3,39	,540	,680	1,126	,886
Özgüven	3,73	,752	-,582	-,248	,964

Tablo 2’ de uygulanan tanımlayıcı istatistik sonucunda katılımcıların kinezyofobi düzeylerinin düşük düzeyde olduğu ($\bar{x}= 2,32$), fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeylerinin orta düzeyde olduğu ($\bar{x}= 3,39$) ve özgüven düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmektedir ($\bar{x}= 3,73$) (Tablo 2).

Tablo 3. Değişkenlere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

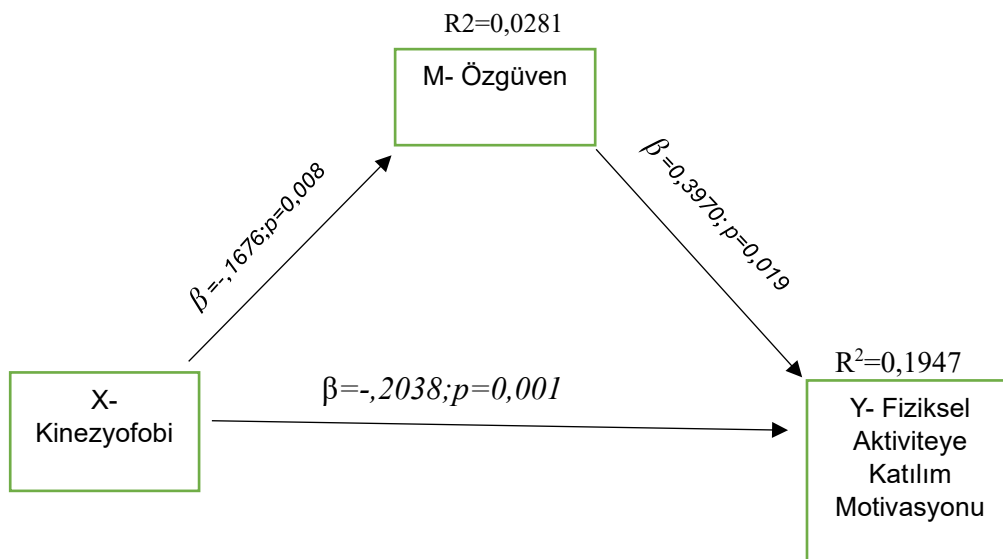
Değişken	1-	2-	3-
1- Kinezyofobi	r 1		
2- Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	r -,204**	1	
3- Özgüven	r -,168**	r ,420**	1
	p ,008	p ,000	

Not. 1 = Kinezyofobi, 2 = Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu, 3 = Öz-güven. Tabloda verilen değerler Pearson korelasyon katsayılarını göstermektedir.

** $p < ,01$.

Tablo 3’e göre katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile kinezyofobi arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu ($r=-,204$; $p<0,05$), özgüven ile kinezyofobi arasında çok düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu ($r=-,168$; $p<0,05$), özgüven ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=,420$; $p<0,05$) (Tablo 3).

Şekil 2. Process Modülü ile Bootstrapp Regresyon Analizi Bulguları



Katılımcıların kinezyofobi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkide öz-güvenin aracı rolü olup olmadığını test etmek amacı ile Process modülü ile Bootstrap regresyon analizi uygulanmıştır ve analiz bulguları Şekil 2 ve Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Kinezyofobi ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Arasındaki İlişkide Öz-güvenin aracı rolü modeline ilişkin sonuçlar

Etki	Tahmin (β)	Standart Hata	t	p	Sonuç
Kinezyofobi → Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	-0.3329	0.1024	-3.2510	0.013	Kabul
Doğrudan Etki	Tahmin	Standart Hata	t	p	Sonuç
Kinezyofobi → Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	-0.2242	0.954	-2.3501	0.019	Kabul
Dolaylı Etki	Tahmin	Güven Aralığı			
Kinezyofobi → Öz-güven → Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	-0.2011	(-0.3800, -0.0272)			Kabul

*p<0.05

Tablo 4 incelendiğinde, kinezyofobinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerindeki etkisinin negatif ve anlamlı olduğu görülmektedir (B = -0.3329, SH = 0.1024, t = -3.2510, p = 0.013). Öz-güven değişkeni modele dâhil edildiğinde, kinezyofobinin fiziksel aktiviteye katılım üzerindeki doğrudan etkisinin azaldığı, ancak negatif yönlü ve anlamlı olmaya devam ettiği belirlenmiştir (B = -0.2242, SH = 0.954, t = -2.3501, p = 0.019). Ayrıca kinezyofobinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerindeki dolaylı etkisinin de anlamlı olduğu saptanmıştır (B = -0.2011; %95 güven aralığı [-0.3800, -0.0272]). Güven aralığında sıfır değerinin yer almaması, öz-güvenin bu ilişkide aracı bir rol üstlendiğini göstermektedir. Doğrudan etkinin anlamlılığını sürdürmesi ise öz-güvenin kinezyofobi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkide kısmi aracı değişken olduğunu ortaya koymaktadır (Tablo 4).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın temel amacı, kinezyofobi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkide öz-güvenin aracı rolünü belirlemektir. Analiz sonuçlarına göre, kinezyofobinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu olumsuz yönde etkilediği ve bu etkide öz-güvenin kısmi bir aracı değişken olarak işlev gördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu davranışının anlaşılmasında yalnızca fiziksel faktörlerin değil, psikolojik ve bilişsel etmenlerin de dikkate alınması gerektiğini düşündürmektedir. Özellikle öz-güvenin aracılık rolü, bireylerin hareket korkusunu bilişsel olarak yeniden yapılandırma kapasitesiyle ilişkilendirilebilir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre kinezyofobi düzeyi yükseldikçe fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyi azalmaktadır. Bu bulgu, korku-kaçınma modelini desteklemektedir; zira bireyin hareketle ilişkili olarak geliştirdiği olumsuz olan beklentiler, ağrı ya da yaralanma korkusu, fiziksel aktivite davranışının başlamasına ve sürdürülmesine engel

olabilmektedir (Rice ve ark., 2019; Vlaeyen ve ark., 2016). Literatürdeki çalışmalarda da benzer bir biçimde, yüksek kinezyofobi düzeyine sahip olan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu oranlarının düşük düzeyde olduğu; özellikle yaralanma sonrası rehabilitasyon süreçlerinde hareketten kaçınmanın kas kuvveti, esneklik ve fonksiyonel kapasite üzerinde olumsuz etkiler yarattığı görülmektedir (De Baets ve ark., 2023; Saulicz ve ark., 2023) ve fiziksel aktiviteye yönelik olumsuz inançların uzun vadede sedanter davranışların pekişmesine ve kronik ağrı döngüsünün sürdürülmesine yol açtığı da belirtilmektedir (Palit ve ark., 2019; Slepian ve ark., 2020).

Bu sonuçlar doğrultusunda, kinezyofobi sadece patolojik bir korku olarak değil, aynı zamanda bireyin beden farkındalığı, ağrı algısı ve duygusal düzenleme kapasitesini etkileyen çok boyutlu bir psikolojik yapı olarak ele alınmalıdır. Literatürde, özellikle üniversite çağındaki genç yetişkin bireylerde kinezyofobi düzeyinin stres, sosyal kaygı ve öz-yeterlik algısıyla da ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ardern ve ark., 2013; Ivarsson ve ark., 2017). Sonuç olarak, fiziksel aktivite programlarının planlanmasında yalnızca fizyolojik hazırlık süreci değil, aynı zamanda bilişsel yeniden yapılandırma ve duygu düzenleme bileşenleri de önem arz ettiği için dikkate alınması önemlidir.

Yapılan analizler, kinezyofobinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerindeki olumsuz etkisinin öz-güven aracılığıyla kısmen azaldığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, öz-güvenin bireyin hareketle ilgili korkularını yöneterek ve davranışsal inisiyatif alma kapasitesini artırdığına işaret etmektedir. Öz-güven, Bandura'nın (1997) öz-yeterlik kuramında belirtildiği gibi bireyin belirli bir görevi başarı ile yerine getirebileceğine olan inancını temsil etmektedir. Bu bağlamda, bireylerin hareketle ilgili korkularını aşabilmeleri, öz-güven düzeylerinin güçlendirilmesiyle doğrudan alakalıdır (Sedas, 2015).

Son yıllarda yapılan araştırma sonuçları, öz-güveni yüksek bireylerin fiziksel aktiviteye katılımda daha ısrarcı olduklarını, olası yaralanma ya da başarısızlık durumlarında daha etkin baş etme stratejileri geliştirdiklerini göstermektedir (Hanton ve ark., 2004; Woodman ve ark., 2003). Bu durum ancak, öz-güvenin psikolojik esneklik ile öz-düzenleme mekanizmaları üzerindeki rolü ile açıklanabilir. Psikolojik esneklik seviyesi yüksek olan bireylerin, bedensel durumlarını tehdit olarak değil, doğal bir uyarı sinyali olarak değerlendirme eğiliminde oldukları bilinmektedir (Meijen ve ark., 2023). Bu nedenle öz-güven düzeyinin yükseltilmesi, kinezyofobinin etkisini dolaylı bir biçimde zayıflatarak fiziksel aktiviteye katılımı destekleyen bir tampon mekanizma vazifesi görmektedir.

Çalışmanın bulguları, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun sadece davranışsal bir tercih olmayıp, bilişsel ve duygusal bir süreç olduğunu da göstermektedir. Özellikle bireyin içsel motivasyonu, benlik saygısı ve öz-güveni bu süreçte belirleyici olan psikolojik unsurlardır. Bu bulgu, Deci ve ark., (2017) öz-belirleme kuramını desteklerken; bireylerin fiziksel aktiviteye katılım davranışlarını sürdürmelerinde yeterlik, otonomi ve ilişkisellik ihtiyaçlarının karşılanmasının önemini vurgulamaktadır. Benzer bir şekilde, Standage ve Ryan (2012) ve Gillison ve ark., (2019) öz-belirleme düzeyi yüksek bireylerin fiziksel aktiviteyi dışsal baskı

olarak algılamadıkları, aksine öznel bir değer olarak içselleştirdiklerini ve böylece daha sürdürülebilir bir katılım sergilediklerini bildirmiştir.

Fiziksel aktiviteye katılıma yönelik öz-güvenin düşük düzeyde olması durumunda birey, çevresel ya da sosyal destekten bağımsız olarak katılım motivasyonunu sürdürmekte zorlanmakta ve korku-kaçınma döngüsüne girebilmektedir. Bu bağlamda, araştırmanın bulguları, fiziksel aktiviteye katılım programlarının bireysel farklılıkları göz önünde bulundurarak psikososyal temellerle desteklenmesi gerektiğini göstermektedir. Özellikle de üniversite öğrencileri gibi gelişimsel olarak kimlik oluşumunun sürdüğü genç yetişkinlik dönemlerinde, öz-güvenin güçlendirilmesine yönelik eğitimsel ve danışmanlık temelli müdahalelerin etkili olabileceği düşünülmektedir (Yao ve ark., 2025).

Araştırma sonuçları, literatürdeki benzer bulgularla büyük ölçüde uyumluluk göstermektedir. Örneğin, Kuş ve Knapık (2021) kinezyofobi düzeyi yüksek bireylerde öz-güvenin düşüklüğünün fiziksel aktiviteye katılımı sınırladığını; bu bireylerde korkunun bilişsel yeniden yapılandırma müdahaleleriyle azaltılabildiğini belirtmiştir.

Bu çalışmanın literatüre özgün katkısı, Türkiye’de üniversite öğrencileri örnekleminde kinezyofobi, öz-güven ve fiziksel aktivite etkileşimini aracılık modeliyle incelemesidir. Bu durum, spor psikolojisi literatürüne ve sağlık davranışları alanına kuramsal bir derinlik kazandırmayı amaçlamaktadır. Özellikle, öz-güvenin kısmi aracılığı, fiziksel aktiviteye yönelik müdahalelerde sadece davranışsal değil, bilişsel ve duygusal temellerin de güçlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Sonuç olarak, bu araştırma, kinezyofobinin fiziksel aktiviteye katılım üzerindeki olumsuz etkisinin öz-güven aracılığıyla kısmen zayıflatılabileceğini göstermektedir. Bu durum, psikolojik dayanıklılık ve öz-farkındalık temelli yaklaşımların fiziksel aktiviteye katılımı artırmada etkili olabileceğini göstermektedir ve gelecek araştırmalarda, öz-güveni güçlendiren müdahale programlarının kinezyofobi üzerindeki etkisinin deneysel olarak test edilmesi ve farklı yaş gruplarıyla karşılaştırmalı çalışmalar yapılması önerilmektedir. Ayrıca, nöropsikolojik ölçümlerle desteklenecek çalışmaların, kinezyofobinin bilişsel süreçlerdeki etkilerini daha derinlemesine anlamamıza katkı sunabileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulguları, kinezyofobinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerindeki olumsuz etkisinin öz-güven aracılığıyla kısmen zayıflayabildiğini göstermektedir. Bu sonuç, fiziksel aktivite davranışının anlaşılmasında yalnızca bedensel sınırlılıkların değil, bireyin psikolojik yapılanmasının da dikkate alınması gerektiğine işaret etmektedir. Özellikle öz-güvenin koruyucu ve destekleyici rolü, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu artırmaya yönelik uygulamalarda psikososyal bileşenlerin göz ardı edilmemesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, gelecekte yapılacak araştırmalarda öz-güveni geliştirmeye odaklanan müdahale programlarının kinezyofobi üzerindeki etkisinin deneysel yöntemlerle incelenmesi önerilmektedir. Bunun yanında, farklı yaş grupları, farklı sosyodemografik özellikler ve değişen fiziksel aktivite düzeylerine sahip örneklerle yürütülecek karşılaştırmalı çalışmaların konuya ilişkin daha bütüncül bir çerçeve sunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Akın, A. (2007). Öz-Güven ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2).
- Ardern, C. L., Österberg, A., Tagesson, S., Gauffin, H., Webster, K. E., & Kvist, J. (2014). The impact of psychological readiness to return to sport and recreational activities after anterior cruciate ligament reconstruction. *British journal of sports medicine*, 48(22), 1613-1619.
- Ardern, C. L., Taylor, N. F., Feller, J. A., & Webster, K. E. (2013). A systematic review of the psychological factors associated with returning to sport following injury. *British journal of sports medicine*, 47(17), 1120-1126.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (Vol. 11). Freeman.
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*, 45(11), 886-895.
- Bull, F.C., Al-Ansari, S.S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M.P., Cardon, G., & Willumsen, J.F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.
- De Baets, L., Meulders, A., Van Damme, S., Caneiro, J. P., & Matheve, T. (2023). Understanding discrepancies in a person's fear of movement and avoidance behavior: a guide for musculoskeletal rehabilitation clinicians who support people with chronic musculoskeletal pain. *journal of orthopaedic & sports physical therapy*, 53(5), 307-316.
- Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory in work organizations: The state of a science. *Annual review of organizational psychology and organizational behavior*, 4, 19-43.
- Demir, G.T., & Cicioğlu, H.İ. (2018). Motivation Scale For Participation In Physical Activity (MSPPA): A study of validity and reliability. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.
- Fox, K. R., & Magnus, L. (2014). Self-esteem and self-perceptions in sport and exercise. In *Routledge companion to sport and exercise psychology* (pp. 34-48). Routledge.
- George, D., & Mallery, P. (2024). *IBM SPSS statistics 29 step by step: A simple guide and reference*. routledge.
- Gillison, F. B., Rouse, P., Standage, M., Sebire, S. J., & Ryan, R. M. (2019). A meta-analysis of techniques to promote motivation for health behaviour change from a self-determination theory perspective. *Health psychology review*, 13(1), 110-130.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. (2014). An integrated behavior change model for physical activity. *Exercise and sport sciences reviews*, 42(2), 62-69.
- Hallal, P.C., Andersen, L.B., Bull, F.C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The lancet*, 380(9838), 247-257.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of sport and exercise*, 5(4), 477-495.
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication monographs*, 85(1), 4-40.
- Ivarsson, A., Johnson, U., Andersen, M. B., Tranaeus, U., Stenling, A., & Lindwall, M. (2017). Psychosocial factors and sport injuries: meta-analyses for prediction and prevention. *Sports medicine*, 47(2), 353-365.
- Kuś, M., & Knapik, A. (2021). Motives and barriers (kinesiophobia) for physical activity people training at the gym. *Int J Health New Technol Soc Work*, 16(1), 36-42.

Lundberg, M., Larsson, M., Ostlund, H., & Styf, J. (2006). Kinesiophobia among patients with musculoskeletal pain in primary healthcare. *Journal of rehabilitation medicine*, 38(1), 37-43.

MacKinnon, D. P., Fairchild, A. J., & Fritz, M. S. (2007). Mediation analysis. *Annu. Rev. Psychol.*, 58(1), 593-614.

Maddison, R., & Prapavessis, H. (2005). A psychological approach to the prediction and prevention of athletic injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(3), 289-310.

Meijen, C., Brick, N., McCormick, A., Lane, A., Marchant, D., Marcora, S., ... & Robinson, D. (2023). Psychological strategies to resist slowing down or stopping during endurance activity: An expert opinion paper. *Sport and Exercise Psychology Review*, 18(1), 4-37.

Palit, S., Fillingim, R., & Bartley, E. (2019). (165) pain resilience moderates the relationships between fear-avoidance, functional performance, and movement-evoked pain in older adults with chronic low back pain. *The Journal of Pain*, 20(4), S17.

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3), 879-891.

Rice, D., Nijs, J., Kosek, E., Wideman, T., Hasenbring, M. I., Koltyn, K., ... & Polli, A. (2019). Exercise-induced hypoalgesia in pain-free and chronic pain populations: state of the art and future directions. *The journal of pain*, 20(11), 1249-1266.

Rogers, A. H., & Farris, S. G. (2022). A meta-analysis of the associations of elements of the fear-avoidance model of chronic pain with negative affect, depression, anxiety, pain-related disability and pain intensity. *European Journal of Pain*, 26(8), 1611-1635.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.

Sagar, S.S., & Stoeber, J. (2009). Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of sport and exercise psychology*, 31(5), 602-627.

Saulicz, M., Saulicz, A., Myśliwiec, A., Knapik, A., Rottermund, J., & Saulicz, E. (2023). Effect of nordic walking training on physical fitness and Self-Assessment of health of people with chronic Non-Specific lower back pain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(9), 5720.

Sedas, S. W. (2015). A program to develop resiliency, self-confidence, intrinsic motivation, and a sense of purpose in young adults. In *2015 ASEE Annual Conference & Exposition* (pp. 26-89).

SH, K. (1990). Kinesiophobia: a new view of chronic pain behavior. *Pain Manage*, 3, 35-43.

Slepian, P. M., Ankawi, B., & France, C. R. (2020). Longitudinal analysis supports a fear-avoidance model that incorporates pain resilience alongside pain catastrophizing. *Annals of Behavioral Medicine*, 54(5), 335-345.

Standage, M., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory and exercise motivation: Facilitating self-regulatory processes to support and maintain health and well-being. In *Advances in motivation in sport and exercise*, 3rd edition (pp. 233-270). Human Kinetics.

Vlaeyen, J. W., & Linton, S. J. (2000). Fear-avoidance and its consequences in chronic musculoskeletal pain: a state of the art. *Pain*, 85(3), 317-332.

Vlaeyen, J. W., Crombez, G., & Linton, S. J. (2016). The fear-avoidance model of pain. *Pain*, 157(8), 1588-1589.

Woodman, T. I. M., & Hardy, L. E. W. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 21(6), 443-457.

Yao, L., Guo, K., Guo, F., Li, D., Liu, Y., & Xiang, J. (2025). Relationship between physical exercise and subjective wellbeing in university students: the chain mediation role of self-identity and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 16, 1637779.

Yılmaz, Ö. T., Yakut, Y., Uygur, F., & Uluğ, N. (2011). Tampa Kinezyofobi Ölçeği'nin Türkçe versiyonu ve test-tekrar test güvenilirliği. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 22(1), 44-9.