



Tıp Fakültesi İkinci Sınıf Öğrencilerinde Sosyal Medya Temelli Egzersiz Uygulaması, Ağrı ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Evaluation of the Relationship Between Social Media-Based Exercise Applications, Pain and Quality of Life in Second-Year Medical Students

Hicran Şaşmaz¹ , Zeynep Buğdaycı¹ , Hüseyin Talha Özpınar¹ , Yusuf Erdem Güney¹ ,
Fulya Bakılan² 

¹Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, 2.Sınıf öğrencisi, Eskişehir, Türkiye

²Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Eskişehir, Türkiye

Özet: Literatürde hastalıklara özgü egzersiz video uygulamalarını değerlendiren çalışmalar bulunmakla birlikte, sosyal medya temelli egzersiz uygulamalarının kronik kas-iskelet sistemi ağrısı ve yaşam kalitesi ile ilişkisini tıp öğrencileri özelinde inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın amacı, tıp fakültesi ikinci sınıf öğrencilerinde sosyal medya içerikli egzersiz yapma alışkanlığı ile kronik ağrı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. Çalışma, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi ikinci sınıfında öğrenim gören 75 öğrenci (30 kadın, 45 erkek) ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri sorgulanmış; kas-iskelet sistemine ait en az üç aydır devam eden kronik ağrı varlığı, ağrılı bölgelerin lokalizasyonu ve ağrı şiddeti Vizüel Analog Skala (VAS) kullanılarak değerlendirilmiştir. Yaşam kalitesi değerlendirmesinde ise Kısa Form-36 (SF-36) ölçeği kullanılmıştır. Öğrencilerin %21,3'ünde kronik ağrı saptanmıştır. Haftada üç gün ve üzeri fiziksel olarak aktif olan öğrencilerde ağrı süresinin, fiziksel olarak aktif olmayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha kısa olduğu belirlenmiştir ($p=0,028$). Ayrıca fiziksel olarak aktif öğrencilerin genel sağlık algısı puanları da anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($p=0,040$). Buna karşın, sosyal medya içerikli egzersiz yapan öğrenciler ile yapmayan öğrenciler arasında kronik ağrı varlığı ve yaşam kalitesi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Sonuç olarak, düzenli fiziksel aktivitenin ağrı süresi ve genel sağlık algısı üzerinde olumlu etkileri olduğu görülürken, egzersizin sosyal medya temelli içeriklerden yapılmasının yaşam kalitesi ve kronik ağrı üzerine ek bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Egzersiz, Kronik Ağrı, Vizüel Analog Skala, Yaşam Kalitesi, Tıp Öğrencileri

Abstract: Although previous studies have evaluated disease-specific exercise video applications, no study has been identified in the literature investigating the relationship between social media-based exercise applications, chronic musculoskeletal pain, and quality of life specifically among medical students. The aim of this study was to evaluate the relationship between engagement in social media-based exercise and chronic pain and quality of life in second-year medical students. The study was conducted with 75 second-year medical students (30 females, 45 males) enrolled at Eskişehir Osmangazi University Faculty of Medicine. Demographic characteristics of the participants were recorded. The presence of chronic musculoskeletal pain lasting at least three months, localization of painful regions, and pain severity were evaluated using the Visual Analog Scale (VAS). Quality of life was assessed using the Short Form-36 (SF-36) questionnaire. Chronic pain was identified in 21.3% of the students. Students who were physically active three or more days per week had a significantly shorter duration of pain compared with physically inactive students ($p=0.028$). In addition, physically active students demonstrated significantly higher general health perception scores ($p=0.040$). However, no statistically significant differences were found between students performing social media-based exercise and those who did not in terms of chronic pain and quality of life. In conclusion, regular physical activity was associated with shorter pain duration and better general health perception, whereas performing exercise through social media-based content did not appear to confer an additional effect on chronic pain or quality of life.

Keywords: Social Media, Exercise, Chronic Pain, Visual Analog Scale, Quality of Life, Medical Students

Received 20.05.2026

Online published 30.07.2026

Correspondence: Fulya BAKILAN- Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Eskişehir, Türkiye
e-mail: fulyabakilan@gmail.com

Şaşmaz H, Buğdaycı H, Özpınar HT, Güney YE, Bakılan F, Tıp Fakültesi İkinci Sınıf Öğrencilerinde Sosyal Medya Temelli Egzersiz Uygulaması, Ağrı ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi, Osmangazi Tıp Dergisi Öğrenci Özel Sayısı, 2026 :57-63

1. Giriş

Ev temelli egzersiz programları; bireyin kendi kendine uyguladığı güçlendirme, esneklik ve denge eğitimlerini içeren rehabilitasyon yaklaşımlarıdır (1). Bu programlar geleneksel yazılı materyallerin yanı sıra mobil uygulamalar, çevrim içi platformlar ve sosyal medya içerikleri aracılığıyla da yaygın olarak uygulanmaktadır (1). Egzersiz süreçleri fizyoterapist eşliğinde yüz yüze yürütülebileceği gibi, telekomünikasyon teknolojileri kullanılarak uzaktan danışmanlık şeklinde de sürdürülebilmektedir (1).

Uluslararası Ağrı Çalışmaları Birliği'ne göre ağrı; gerçek ya da potansiyel doku hasarıyla ilişkili, hoş olmayan duyu ve emosyonel bir deneyim olarak tanımlanmaktadır (2). Kronik ağrı ise genellikle üç aydan uzun süren, uzun dönemli yönetim gerektiren ve biyopsikososyal bileşenler içeren kompleks bir klinik durumdur (2,3). Özellikle COVID-19 pandemisi sonrasında bireylerin sosyal medya platformları üzerinden egzersiz videolarına erişimi ve uzman denetimi olmaksızın egzersiz yapma eğilimi belirgin şekilde artmış, bu alışkanlık pandemi sonrasında da devam etmiştir (8,9). Bununla birlikte, sosyal medya içeriklerinin bilimsel doğruluk açısından her zaman yeterli denetime sahip olmaması, uygunsuz veya kontrolsüz egzersiz uygulamalarının kas-iskelet sistemi üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceği görüşünü gündeme getirmiştir (8).

Literatürde sosyal medya temelli egzersiz uygulamalarını inceleyen çalışmalar bulunmasına rağmen, bu uygulamaların kronik kas-iskelet sistemi ağrısı ve yaşam kalitesi ile ilişkisini doğrudan değerlendiren araştırmalar sınırlıdır.

Bu çalışmanın amacı, tıp fakültesi ikinci sınıf öğrencilerinde sosyal medya içerikli egzersiz videolarını takip etme alışkanlıklarını belirlemek ve bu alışkanlıkların kronik ağrı ile yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini değerlendirmektir (8).

2. Gereç ve Yöntem

Bu tek merkezli, kesitsel ve gözlemsel çalışma, Ocak–Nisan 2026 tarihleri arasında, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi 2. Sınıf öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Tıp fakültesi 2. Sınıfta

toplam 347 öğrenci mevcut olup. Çalışmaya katılmaya gönüllü 75 öğrenci (%21.6) çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmaya katılmayı kabul etmeyen öğrenciler çalışmadan dışlanmıştır. Öğrencilerin demografik verileri yaş, cinsiyet, kilo, boy, ayrıntılı olarak sorgulanmıştır.

En az 3 aydır kas iskelet sisteminin herhangi bir bölgesinde ağrı varlığı kronik ağrı olarak kabul edilmiştir (3). Ağrısının nerede olduğunu eliyle göstermesi istenerek, ağrının olduğu bölge veya bölgeler raporlanmıştır (Boyun, sırt, bel, omuz, dirsek, el ve el bilek, kalça, diz, ayak ve ayak bilek). Kronik ağrının değerlendirmesinde geçerli ve güvenilir bir ağrı ölçüm metodu olan “Vizüel Analog Skala” (VAS) ile ağrının şiddeti değerlendirilmiştir (0: ağrının hiç olmaması, 10: ağrının çok şiddetli olması). Son 3 aydır yaşadığı ağrının değerini skorlaması istenmiştir. Birden fazla bölgede ağrısı mevcut ise, yaygın ağrısına ortalama bir skor vermesi istenmiştir (4).

Katılımcıların yaşam kalitesini değerlendirmek için Kısa Form-36 (SF-36) anketi kullanılmıştır (5,6). Sosyal medyada egzersiz içeriği izleme alışkanlığı, literatürde yer alan ev/çevrim içi egzersiz ve sosyal medya temelli egzersiz çalışmalarından yararlanılarak araştırmacılar tarafından oluşturulan sorularla değerlendirilmiştir (8-10).

İstatistiksel analiz

Her bir sürekli değişkenin dağılımı, Shapiro Wilk testi kullanılarak analiz edilmiştir. Sürekli değişkenler, verilerin dağılımına göre ortalama $\pm$ standart sapma (ort $\pm$ SD) veya medyan (çeyrekler arası aralık %25-75) olarak ifade edilmiştir. Kategorik değişkenler (cinsiyet, kronik ağrı varlığı, sosyal medya kullanım alışkanlıkları vb.) ki-kare istatistiği kullanılarak karşılaştırılmış; sonuçlar sayı ve yüzdelere (n%) şeklinde sunulmuştur. Sürekli değişkenlerin iki grup arasındaki karşılaştırmalarında, verilerin normal dağılıma uymadığı durumlarda Mann Whitney U testi kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde P-değeri $<0,05$ olan sonuçlar anlamlı kabul edilmiştir. Tüm analizler, SPSS sürüm 21.0

yazılımı (SPSS Inc., Chicago, IL, ABD) kullanılarak gerçekleştirildi.

3. Bulgular

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması $19,85 \pm 1,04$ olarak saptanmıştır. Toplam 16 öğrencide (%21,3) kronik ağrı tespit edilmiştir. Ağrılı bölgelerin dağılımında boyun ağrısı %50 ile ilk sırada yer alırken, bunu ekstremiteler ağrıları (%25) ve baş ağrısı (%18,75) takip etmektedir. Haftada en az 3 gün fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin (n=50) egzersiz alışkanlıkları incelendiğinde; katılımcıların %72'sinin herhangi bir görsel/dijital materyal desteği almadan evde veya spor salonunda egzersiz yaptığı, %28'inin ise sosyal medya içeriklerini takip ederek aktivite gerçekleştirdiği belirlenmiştir. (Tablo 1)

Öğrencilerin %46,6'sı son 3 ayda sosyal medyada egzersiz videosu izlemiş; bu grubun

%40'ı videoları haftada 3 gün ve üzeri uygulamıştır. En sık izlenen içerik türü %62,9 ile genel fitness/kardiyo videolarıdır. (Tablo 2).

Öğrenciler haftada 3 gün ve üzeri aktif olanlar ve olmayanlar olarak iki gruba ayrılmıştır (11). Daha yüksek fiziksel aktivite sıklığı daha kısa ağrı süresiyle ilişkili bulunmuştur. Haftada 3 gün ve daha fazla fiziksel aktif olan öğrencilerde ağrı süresi ($7 \pm 4,7$ ay) aktif olmayanlara göre ($17,5 \pm 12,3$ ay) anlamlı düzeyde kısa bulunmuştur ($p=0,028$). Ayrıca SF-36 genel sağlık algısı da fiziksel aktif olan öğrencilerde daha yüksek olarak bulunmuştur ($p=0,040$) (Tablo 3).

Sosyal medya içerikli egzersiz yapan ve yapmayan gruplar arasında ağrı şiddeti ve yaşam kalitesi alt boyutları açısından anlamlı bir fark görülmemiştir. (Tablo 4)

Tablo 1. Tıp fakültesi 2. sınıf öğrencilerinin demografik özellikleri

	75 öğrenci n (%)
Yaş (ort $\pm$ SD)	$19,85 \pm 1,04$
Cinsiyet (kadın / erkek)	30 (%40) / 45 (%60)
Boy (ort $\pm$ SD)	$173,53 \pm 10,56$
Kilo (ort $\pm$ SD)	$67,28 \pm 14,90$
Kronik Hastalık Varlığı	4 (%5,3)
Kronik Ağrı Varlığı	16 (%21,3)
Bel Ağrısı	1 (%6,25)
Boyun Ağrısı	8 (%50)
Baş Ağrısı	3 (%18,75)
Ekstremiteler Ağrısı	4 (%25)
Haftalık fiziksel aktivite gün sayısı (ort $\pm$ SD)	$3,29 \pm 1,57$
Gün içinde ortalama oturma saati (ort $\pm$ SD)	$6,28 \pm 2,09$
Son 3 ayda sosyal medyada egzersiz videosu izleme	35 (%46,6)
Haftada 3 gün ve üzeri fiziksel aktivite yapma	50 (%66,6)
Sosyal medya içerikli egzersiz yapma	14 (%28)
Sosyal medya içerikli olmayan fiziksel aktivite	36 (%72)

Tablo 2. Tıp fakültesi 2. sınıf öğrencilerinin sosyal medya içerikli egzersiz videosu izleme, kullanım ve tercih özellikleri

	Sosyal medya içerikli egzersiz videosu izleyen 35 öğrenci n(%)
Cinsiyet (Kadın/Erkek)	14 (%40) / 21 (%60)
Son 3 ayda sosyal medya içerikli egzersiz videosu eşliğinde egzersizi haftada 3 gün ve üzeri uygulama	14 (%40)
Son 3 ayda izlenen sosyal medya içerikli egzersiz videosu türleri	
Genel fitness / Kardiyo	22 (%62,9)
Yoga / Pilates / Esneklik	8 (%22,9)
Bölgesel egzersiz	5 (%14,2)
Egzersiz videolarını sağlık profesyoneline danışma (evet)	26 (%74,3)

Egzersiz videolarının doğru ve güvenli olduğunu düşünme	18 (%51,4)
Sosyal medyadaki egzersiz videolarını tercih etme sebebi	
Kolay ulaşılabilme	12 (%34,3)
Ücretsiz olması	8 (%22,9)
Uzman desteğine erişememek	4 (%11,4)
Eğlenceli ve motive edici olması	9 (%25,7)
Diğer	2 (%5,7)
Sosyal medyadaki egzersizleri başkalarına önerme	21 (%60)

Tablo 3. Haftada 3 gün ve fazla fiziksel olarak aktif olanların ve olmayanların ağrı ve yaşam kalitesi ilişkilerinin kıyaslanması

	Haftada 3 gün ve daha fazla fiziksel aktif olan öğrenciler n = 50 (ort ± SD)	Haftada 3 günden daha az fiziksel aktif olan öğrenciler n = 25 (ort ± SD)	P değeri
Cinsiyet (Kadın/ Erkek) n (%)	19 (%38)/ 31 (%62)	11 (%44)/ 14(%56)	0,617
Kilo	68,3 ±13,3	65,2 ± 17,7	0,406
Boy	174,2 ±10,8	172 ±10	0,403
Kronik ağrı varlığı n (%)	10 (%20)	6 (%24)	0,690
Ağrının süresi (ay)	7 ± 4,7	17,5 ± 12,3	0,028
Vizüel Ağrı Skoru	3,8 ± 1,2	4 ±2,1	0,817
Kısa Form-36			
Fiziksel fonksiyon	92,4 ± 11,5	89,4 ± 13,1	0,319
Fiziksel rol	81 ± 24,5	75 ± 31,4	0,367
Ağrı	79,7 ± 18,3	76,9 ± 19,3	0,536
Genel sağlık algısı	65,8 ± 12,6	59 ± 14,5	0,040
Enerji	55,7 ± 17,3	51,9 ± 17,2	0,374
Sosyal fonksiyon	72 ± 16,6	68,3 ± 22,7	0,426
Emosyonel rol	58,6 ± 44,4	46,6 ± 45,13	0,277
Mental sağlık	62,1 ± 17,2	57,9 ± 19,8	0,343

Tablo 4. Fiziksel aktivite türüne göre ağrı ve yaşam kalitesi ilişkilerinin kıyaslanması

	Sosyal medya içerikli egzersizleri yapan öğrenciler (n = 14) (ort ± SD)	Sosyal medya içerikli olmayan egzersizleri yapan öğrenciler (n = 36) (ort ± SD)	P değeri
Cinsiyet (Kadın/ Erkek) n(%)	4 (%28,5) / 10 (%71,5)	15 (%41,4) / 21 (%58,3)	0,392
Kilo	71,2 ±12,8	67,1 ± 13,4	0,328
Boy	176,2 ± 9,4	173,5 ± 11,3	0,432
Kronik ağrı varlığı n(%)	4 (%28,5)	6 (%16,6)	0,345
Ağrının süresi (ay)	7,5 ± 7	6,6 ± 3,3	0,805
Vizüel Ağrı Skoru	4,5 ± 1	3,3 ± 1,2	0,150
Kısa Form-36			
Fiziksel fonksiyon	90,3 ± 13,6	93,2 ± 10,7	0,438
Fiziksel rol	78,5 ± 30,7	81,9 ± 22	0,667
Ağrı	76,9 ± 20,8	80,8 ± 17,5	0,509
Genel sağlık algısı	68,5 ± 15,4	64,7 ± 11,3	0,338
Enerji	53,2 ± 21,8	56,6 ± 15,5	0,534
Sosyal fonksiyon	72,3 ± 16,3	71,8 ± 17	0,933
Emosyonel rol	64,2 ± 44,2	56,4 ± 44,9	0,583
Mental sağlık	57,4 ± 17	64 ± 17,1	0,230

4. Tartışma

Çalışmamıza katılan tıp fakültesi ikinci sınıf öğrencilerinde kronik ağrı oranı %21,3 olarak bulunmuştur. Bu oran, Bakılan ve ark. (2024) tarafından aynı kurumdaki birinci sınıf tıp öğrencilerinde saptanan %25,4 'lük oranla benzerdir (7). Literatürde tıp öğrencilerinde ağrı %35 (12) ile %54 (13) arasında değişen bir yelpazede olduğu bildirilmiştir. Çalışmamızda saptanan oranın literatürden bir miktar düşük olması, sadece kas ve iskelet sistemi ağrılarına odaklanılmasından ve diğer kronik ağrı türlerinin (pelvik ağrı, migren vb.) kapsam dışı tutulmasından kaynaklanıyor olabilir. Ağrılı bölgelerin dağılımı incelendiğinde katılımcıların %50'sinin boyun ağrısından şikayetçi olduğu görülmüştür. Bu durum, tıp fakültesi öğrencilerinin uzun süreli statik pozisyonda ders çalışması zorunlulukları, yoğun sınav dönemleri ve dijital cihaz kullanımına bağlı postür bozuklukları ile ilişkilendirilebilir.

Çalışmamızın en önemli bulgularından biri, bildirdiği fiziksel aktivite sıklığı haftada 3 gün ve üzeri olan öğrencilerde kronik ağrı süresinin aktif olmayanlara göre anlamlı derecede kısa olmasıdır. Ayrıca, aktif grubun SF-36 genel sağlık algısı puanı anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar, literatürdeki ev temelli olsun veya olmasın, egzersiz müdahalelerinin ağrı şiddetini azaltma ve yaşam kalitesini artırma üzerindeki olumlu etkileriyle örtüşmektedir (1).

Sosyal medya temelli egzersiz alışkanlıkları değerlendirildiğinde, öğrencilerin %46,6'sının son 3 ayda egzersiz videoları izlediği tespit edilmiştir. Literatürde sosyal medyanın sağlık bilgisi kaynağı olarak kullanımı tıp ve diş hekimliği öğrencileri arasında giderek yaygınlaşan bir durumdur (8). Güncel literatür, sosyal medyadaki egzersiz içeriklerinin, egzersiz eğitim videolarının kişilerin egzersiz motivasyonunu artırdığını göstermektedir (14). Özellikle sosyal medya platformların sunduğu bilgiye hızlı erişim (15), yoğun akademik programa sahip tıp öğrencileri için ev ortamında rehbersiz egzersiz yapma noktasında önemli bir avantaja dönüşmektedir. Ancak çalışmamızda, sosyal medya içerikli egzersiz yapanlar ile geleneksel yöntemleri tercih edenler arasında ağrı ve yaşam kalitesi açısından anlamlı bir

fark saptanmamıştır. Çalışmamıza benzer çalışmalar literatürde mevcuttur. Bağlan Yentur ve ark. (16) tarafından 2025 yılında yapılan bir çalışmada, YouTube tabanlı egzersiz videolarını izleyen bireyler ile denetimli telerehabilitasyon alanlar karşılaştırılmış ve Youtube grubunda ağrı ve yaşam kalitesi iyileşmelerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmadığı, klinik fayda için uzman denetiminin şart olduğu vurgulanmıştır. Bizim çalışmamızdaki fark yokluğunun da iki temel nedeni olabilir: Birincisi, katılımcıların büyük bir kısmının (%74,3) izledikleri videoları bir sağlık profesyoneline danışarak seçmesi, ikincisi ise videoların güvenli olduğuna dair öğrenci algısının (%51,4) hala temkinli bir düzeyde kalması ile ilişkili olabilir.

Çalışmaya az sayıda öğrencinin katılması, kesitsel tasarım, sadece ikinci sınıf öğrencilerinin dahil edilmesi, verilerin katılımcıların öznel beyanlarına dayanması, araştırmacıların hazırladığı anketin geçerlik ve güvenilirlik değerlendirmesi bulunmaması, fiziksel aktivite için geçerli bir ölçek kullanılmaması, sosyal medya içeriğinin kaynağı, niteliği ve doğruluğunun objektif değerlendirilmemesi çalışmanın limitasyonlarıdır. Bu konuda yapılacak sosyal medya kullanımını ve egzersiz yapma düzeyini objektif değerlendirecek çalışmalara ihtiyaç vardır.

Bu çalışma sonucunda, tıp fakültesi ikinci sınıf öğrencilerinde daha yüksek fiziksel aktivite sıklığı, daha kısa ağrı süresi ile ilişkili bulunmuştur ve bireylerin sağlık algısını olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Sosyal medya temelli egzersiz içeriklerinin öğrenciler arasında yaygın bir erişim kaynağı olduğu görülmüştür. Her ne kadar bu içeriklerin ağrı üzerinde doğrudan olumsuz bir etkisi saptanmasa da denetimsiz egzersizlerin potansiyel riskleri göz ardı edilmemelidir. Tıp eğitimi sürecindeki öğrencilere, yoğun çalışma temposu içerisinde ergonomik çalışma prensipleri ve doğru egzersiz alışkanlıkları kazandırılmalıdır. Özellikle dijital platformlardaki egzersiz içeriklerinin güvenilir kaynaklardan seçilmesi ve profesyonel denetimden geçmesi konusunda farkındalık eğitimleri planlanmalıdır.

Gelecekteki çalışmalarda, sosyal medya içeriklerinin doğruluğunu ölçen standart ölçekler kullanılarak daha geniş örneklemli analizlerin yapılması önerilmektedir.

Etik Kurul Onayı: Çalışma Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Girişimsel olmayan Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır. Bu araştırma, Tıp Fakültesi, 2. Sınıf öğrencilerinin Proje Dersi kapsamında yapılmıştır. (Karar No: 57, Onay Tarihi:06.01.2026).

KAYNAKLAR

1. Si J, Sun L, Li Z, Zhu W, Yin W, Peng L. Effectiveness of home-based exercise interventions on pain, physical function and quality of life in individuals with knee osteoarthritis: a systematic review and meta-analysis. J Orthop Surg Res. 2023;18(1):503.
2. Tütüncü R, Günay H. Kronik ağrı, psikolojik etmenler ve depresyon. Dicle Tıp Dergisi. 2011;38(2):288-295.
3. Nicholas M, Vlaeyen JWS, Rief W, Barke A, Aziz Q, Benoliel R, et al. The IASP classification of chronic pain for ICD-11: chronic primary pain. Pain. 2019;160(1):28-37.
4. Gallagher EJ, Bijur PE, Latimer C, Silver W. Reliability and validity of a visual analog scale for acute abdominal pain in the ED. Am J Emerg Med. 2002;20(4):287-90.
5. Ware JE Jr, Sherbourne CD. The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection. Med Care. 1992;30(6):473-483.
6. Koçyiğit H, Aydemir Ö, Fişek G, Ölmez N, Memiş A. Kısa Form-36 (KF-36)'nın Türkçe versiyonunun güvenilirliği ve geçerliliği. İlaç ve Tedavi Dergisi. 1999;12(2):102-106.
7. Bakılan F, Akzorba B, Amet E, Doğanürk H, Özdemir T, Hüseyinli T. Tıp fakültesi öğrencilerinde gece yeme sendromu ve kronik kas iskelet sistemi ağrıları arasındaki ilişki. Osmangazi Tıp Dergisi. 2024;46(4):611-617.
8. Viskic J, Jokic D, Marelic M, Machala Poplašen L, Relić D, Sedak K, et al.

Yazar Katkı Oranları: Planlama ve konsept: tüm yazarlar, veri toplama: HŞ, YEG, HTÖ, ZB analiz: FB, literatür tarama: HŞ,ZB,FB , makaleyi yazma: FB,HŞ eleştiri sunma: tüm yazarlar

Yazar Katkısı: Çalışmada tüm yazarlar eşit oranda katkı sunmuştur.

Çıkar Çatışması Bildirimi: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Aydınlatılmış Onam: Çalışmaya katılan tüm öğrenciler bilgilendirilmiş gönüllü onam formunu imzalamıştır.

Social media use habits, and attitudes toward e-professionalism among medicine and dental medicine students: a quantitative cross-sectional study. Croat Med J. 2021;62(6):569-579.

9. Taik FZ, Bensaid R, Adnine A, Mansouri NE, Aharrane FZ, Amar A, et al. Use of social media as a source of health information among patients with chronic low back pain. Musculoskeletal Care, 2024; 22(1): e1846.
10. Merolli M, Gray K, Martin-Sanchez F. Therapeutic affordances of social media: emergent themes from a global online survey of people with chronic pain. J Med Internet Res. 2014;16(12):e284.
11. Yang YJ. An overview of current physical activity recommendations in primary care. Korean journal of family medicine 2019; 40(3):135.
12. Silva ALE, Smaidi K, Pires MHR, Pires OC. Prevalence of chronic pain and associated factors among medical students. Revista Dor 2017;18(02):108-111.
13. Hendi OM, Alturkistani LH, Bajaber AS, Alhamoud MA, Mahfouz MEM. Prevalence of musculoskeletal disorder and its relation to stress among medical student at Taif University, Saudi Arabia. International journal of preventive medicine 2021; 12(1): 98.
14. Xiao X, Huang D, Li G. The impact of fitness social media use on exercise behavior: the chained mediating role of intrinsic motivation and exercise intention. Frontiers in Psychology 2025;16:1635912.
15. Carrotte ER, Vella AM, Lim MS.

- Predictors of “liking” three types of health and fitness-related content on social media: a cross-sectional study. *Journal of medical Internet research* 2015; 17(8): e205.
16. Yentur SB, Boyrazlı IS, Elbastı MS, Koca SS. Effects of telerehabilitation and YouTube platform-based exercise videos in patients with axial spondyloarthritis: a randomized controlled study. *Clinical Rheumatology* 2025; 44(9):3561-71.