



# Covid-19 Pandemisinde Tıp Fakültesi Dönem II Öğrencilerinin Yaşam Tarzı ve Alışkanlıklarında Oluşan Değişiklikler

## Changes in Lifestyle and Habits of Grade II Medical Students During the Covid-19 Pandemic

<sup>1</sup>Berat Bozkır, <sup>1</sup>Deniz Kaan Türker, <sup>1</sup>Esmâ Gözüngü, <sup>1</sup>Feyza Nur Şahin, <sup>2</sup>Tunç Eren

<sup>1</sup>İstanbul Medeniyet Üniversitesi Tıp Fakültesi 2. Sınıf Öğrencileri, İstanbul, Türkiye

<sup>2</sup>İstanbul Medeniyet Üniversitesi Tıp Fakültesi, Göztepe Şehir Hastanesi, Genel Cerrahi Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

**Özet:** Covid-19 pandemisi, insanlığın büyük bölümünde zorunlu yaşam tarzı değişikliklerine neden olmuştur. Uygulanan kısıtlamalar sonucu artan stres ve kaygı bozukluklarından tıp öğrencileri de etkilenmiştir. Çalışmamızda; pandeminin tıp fakültesi 2. sınıf öğrencilerinin yaşam tarzı ve alışkanlıklarında meydana getirdiği değişiklikleri ortaya koymayı hedefledik. Çoktan seçmeli veya açık uçlu 32 sorudan oluşan bir anket; Tıp Fakültesi Dönem 2 öğrencilerine 22 Aralık 2020 – 2 Ocak 2021 tarihleri arasında çevrimiçi olarak uygulandı. Ankete katılım linki katılımcılara gönderildikten sonra sorulara alınan yanıtlar kayıt edilerek analiz edildi.  $p < 0.05$  değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi. Çalışmaya katılan 105 öğrencinin 35'i (%33.3) erkek ve 70'i kadın (%66.6) olup medyan yaş 19 (aralık: 19-22) yıl saptandı. Pandemi öncesi dönem ile karşılaştırıldığında pandemi sürecinde öğrencilerin günlük uyku sürelerinde anlamlı düzeyde artış mevcuttu ( $p < 0.05$ ). Öğrencilerin %39'u pandemi sürecinde kilo verdiğini, %78.1'i pandemi öncesi döneme kıyasla daha kaygılı hissettiğini belirtti. Öğrencilerin hazır yemek tüketim sıklığında anlamlı düzeyde azalma saptandı ( $p < 0.05$ ). Covid-19 pandemisi sürecinde görüntülü konuşma süresinin, video izleme süresinin ve sosyal medya kullanımının arttığı gözlemlendi. Ekranla bakma süresinde pandemi öncesine göre anlamlı bir artış tespit edildi ( $p < 0.05$ ). Pandemi öncesine göre ev dışında geçirilen sürenin ve aktif sosyal yaşamın da anlamlı düzeyde azaldığı saptandı ( $p < 0.05$ ). Öğrencilerin çoğu günlük yaşamda sevak yaptığı aktiviteleri pandemi sürecinde devam ettirememektedir. Pandemi öncesine göre, pandemi sürecinde öğrencilerin çoğunun öğrenme veriminin düştüğü, zorunlu dersler dışında eğitim faaliyetlerine günlük ortalama 1-3 saat ayırdığı, derslere interaktif katılımlarında değişiklik olmadığı, katılım sağlanan ders sayısının ise azaldığı ve geleceğe yönelik yeterlik endişesinin oluştuğu gözlemlendi. Pandemi sürecinde tıp fakültesi 2. sınıf öğrencilerinin evde kalma süreleri artmış, sosyal yaşamları ve aktiviteleri kısıtlanmış, elektronik cihaz kullanımı ve ekrana bakma süreleri anlamlı derecede artmış, çevrimiçi gerçekleştirilen tıp eğitimi açısından motivasyon kaybı ve yeterlik kaygısı ortaya çıkmıştır. Covid-19 pandemisi tıp öğrencilerinin yaşam tarzlarını olumsuz yönde etkilemiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Covid-19; pandemi; yaşam tarzı; alışkanlıklar; tıp öğrencisi

**Abstract:** The Covid-19 pandemic caused compulsory changes in the human lifestyle. Medical students have also been affected by excessive stress and anxiety due to lockdowns. Our study aimed to investigate the effects of the pandemic on second-year medical students' lifestyle and habits. A survey consisting of 32 multiple choice or open questions was online applied to 2<sup>nd</sup> Grade Medical Students between December 22<sup>nd</sup>, 2020 – January 2<sup>nd</sup>, 2021. Received answers were recorded and analyzed.  $p < 0.05$  was accepted as statistically significant. Of the 105 medical students, 35 (33.3%) were men and 70 (66.6%) were women with a median age of 19 (range: 19-22) years. Compared to the pre-pandemic era, a significant increase was found in daily sleeping times of the students during the pandemic ( $p < 0.05$ ). Increased levels of anxiety was detected in 78.1% of the students compared to the pre-pandemic era, whereas 39% stated that they lost weight as there was a significant decrease in the consumption of fast food among the students ( $p < 0.05$ ). As a result of social media usage times, the screen time significantly increased during the pandemic ( $p < 0.05$ ). Compared to the pre-pandemic era, the time spent outside home and social activities significantly decreased as most of the students couldn't continue their favourite daily activities ( $p < 0.05$ ). Learning efficiency of most students decreased and they spent 1-3 hours daily for education activities in addition to school time. Despite no change in their interactive participation to the lessons, the number of lessons attended decreased, and there was a concern for future competence. During the pandemic, 2<sup>nd</sup> Grade Medical Students' home stay period and screen time increased, social activities were restricted, motivation loss and future competence anxiety occurred along with online medical education. Covid-19 pandemic unfavorably affected medical students' life styles.

**Keywords:** Covid-19; pandemics; life style; habits; medical student

**ORCID ID of the authors:** B.B. 0000-0001-8401-2479, D.K.T. 0000-0003-1895-6898, E.G. 0000-0002-5634-1635, F.N.Ş. 0000-0002-7154-8255, T.E. 0000-0001-7651-4321

Received 29.07.2021

Accepted 07.12.2021

Online published 14.12.2021

**Correspondence:** Tunç EREN -İstanbul Medeniyet Üniversitesi Tıp Fakültesi, Göztepe Şehir Hastanesi, Genel Cerrahi Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye  
mail: [drtunceren@gmail.com](mailto:drtunceren@gmail.com)

Bozkır B, Türker DK, Gözüngü E, Şahin FN, Eren T, Covid-19 Pandemisinde Tıp Fakültesi Dönem II Öğrencilerinin Yaşam Tarzı ve Alışkanlıklarında Oluşan Değişiklikler, Türk Tıp Öğrencileri Araştırma Dergisi, 2021

## 1. Giriş

Covid-19 salgını 1 Aralık 2019 tarihinde Çin'in Wuhan kentinden dünyaya yayılmaya başlamış, 11 Mart 2020 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi ilan edilmiştir [1,2]. Nisan 2020'de yapılan bir araştırmaya göre yaklaşık 3.9 milyar insan evlerinde karantinaya alınmıştır [3]. Bu durum, halen devam eden ve spesifik bir tedavisi bulunmayan SARS-CoV-2 virüsünün meydana getirdiği salgının boyutunu gözler önüne sermektedir.

Pandemi insanlığın büyük bölümünde ekonomiden sosyal yaşama, eğitimden sağlığa geniş çapta yaşam tarzı değişikliklerine neden olmuştur [1]. Bulaş riskinin azaltılması amacıyla zaman zaman zorunlu, zaman zaman gönüllülük esaslı yürütülen ev içi karantinalar, çoğu ülkede salgını kontrol altına alma amacıyla uygulanan sokağa çıkma yasakları, seyahat kısıtlamaları veya sınırların kapatılması; eğitim ve sınavların çevrimiçi olması, virüsün neden olduğu hastalık sebebiyle yakınların kaybı, artan stres ve kaygı bozuklukları gibi etkenlerden tıp öğrencileri de etkilenmiş, zorunlu olarak bazı yaşam tarzı değişikliklerine gitmek durumunda kalmıştır [4,5,6]. Çevrimiçi eğitim sürecine acil olarak geçişin gerektirdiği üzere adaptasyon sürecinin kısılması, tıp eğitiminde standartın korunmasında sanal öğrenmeyi de zorunlu kılmıştır [7]. Aynı zamanda, evde kalınan dönemin uzamasıyla birlikte ekran süresi ve internet kullanımı da belirgin düzeyde artmıştır [8].

Özellikle stres ve anksiyete gibi psikolojik sonuçlarla ilgili çeşitli ülkelerde çok sayıda geniş örneklemler ve kapsamlı çalışma yapılmış, örneğin 336,525 Birleşik Amerikalı'nın katıldığı bir ankette, her üç kişiden biri Covid-19 ile artan depresyon/kaygı bozukluğu bildirmiştir [9]. Literatür incelememiz sonucunda saptayabildiğimiz kadarıyla, henüz klinik eğitime geçmemiş olan tıp öğrencilerine

yönelik bu kapsamda bir çalışma bulunmamaktadır.

Çalışmamızda, "Sağlık/Spor/Beslenme, Elektronik cihaz kullanımı/Sosyal Medya/İnternet ve Oyun, Sosyal Yaşam/Günlük Aktiviteler, Eğitim/Akademik Başarı" kategorilerinde dört ana başlıkta konularımızı sınıflandırarak Tıp Fakültesi Dönem 2 öğrencilerine yönelik bir anket çalışması yürütmeyi amaçladık. Topladığımız verilerle, Covid-19 pandemisinin tıp fakültesi öğrencilerinin yaşam tarzı ve alışkanlıklarında meydana getirdiği değişiklikleri ortaya koymayı hedefledik.

## 2. Gereç ve Yöntem

Araştırmamız gözlemsel kesitsel bir anket çalışması olup Tıp Fakültesi Dönem 2 öğrencilerine 22 Aralık 2020 - 2 Ocak 2021 tarihleri arasında internet ortamında uygulanan çevrimiçi anket yöntemiyle yürütüldü. İnsan katılımcıları içeren çalışmalarda gerçekleştirilen tüm prosedürler, kurumsal ve/veya ulusal araştırma komitesinin etik standartlarına ve 1964 Helsinki bildirgesine ve daha sonra yapılan değişikliklere veya karşılaştırılabilir etik standartlara uygundur. Çalışmaya katılan her öğrenciden elektronik ortamda bilgilendirilmiş onam alındı.

Araştırmanın yapıldığı dönemde Türkiye'de kısmi sokağa çıkma yasağı olması nedeniyle internet tabanlı bir çevrimiçi anket uygulaması (Google Forms, Google Incorporation, Mountain View, Kaliforniya, Amerika Birleşik Devletleri) kullanıldı. Anket, internet üzerinden bağlantı linki paylaşarak hedeflenen öğrenci kitlesine ulaştırıldı. 2020-2021 eğitim-öğretim yılında üniversitemiz tıp fakültesi 2. sınıfta öğrenim gören, çalışmaya katılmayı kabul eden ve internet ortamındaki anketi tam olarak dolduran tıp öğrencileri çalışmaya dahil edildi. Araştırmaya toplam 105 öğrenci katıldı. Anketimiz gönüllülük esasına uygun

yapılmış olup gönüllü olmayan öğrenciler ya da anketi çözmesi için herhangi bir engel bulunduran öğrenciler çalışma grubuna dahil edilmedi.

Kişilere yollanan çevrimiçi anket formunda yer alan 32 soru; “Sağlık / Spor / Beslenme; Elektronik Cihaz Kullanımı / Sosyal Medya / İnternet ve Oyun; Sosyal Yaşam / Günlük Aktiviteler; Eğitim / Akademik Başarı” başlıklı 4 temel kategori içinde bulunmaktaydı. Amacımız pandemi öncesine göre kişilerin yaşam tarzındaki değişiklikleri incelemek olduğundan

değişkenler, “pandemi öncesi” ve “pandemi sırasında” şeklinde ardışık iki soruya ayrıldı. Karşılaştırmalı olmayan değişkenlerde ise yalnızca güncel durum değerlendirilecek şekilde tek soru oluşturuldu. Sorulardan sadece ikisi açık uçlu iken diğer tüm sorularda çoktan seçmeli cevap seçeneği sunuldu (Tablo 1). Anket formuna katılım ile ilgili bağlantı linki öğrencilere gönderildikten sonra ankete verilen yanıtlar neticesinde çevrimiçi anket uygulaması veri tabanından elde edilen veriler kayıt edildi ve istatistiksel olarak analiz edildi.

**Tablo 1.** Covid-19 pandemisinde tıp fakültesi dönem II öğrencilerinin yaşam tarzı ve alışkanlıklarındaki değişikliklerin değerlendirilmesi amacıyla oluşturulan çalışma anketi.

Anket Sorusu	Cevaplar	Anket Sorusu	Cevaplar
1) COVID-19 pandemisi öncesinde günde kaç öğün yemek yerdiniz?	A) 1 öğün B) 2 öğün C) 3 öğün D) 4 öğün E) > 4 öğün	2) COVID-19 pandemisi sırasında günde kaç öğün yemek yiyorsunuz?	A) 1 öğün B) 2 öğün C) 3 öğün D) 4 öğün E) > 4 öğün
3) Pandemi öncesinde ne sıklıkla hazır yemek tüketiyordunuz?	A) Hiçbir zaman B) Nadiren C) Ara sıra D) Sık E) Çok sık	4) Pandemi sırasında ne sıklıkla hazır yemek tüketiyorsunuz?	A) Hiçbir zaman B) Nadiren C) Ara sıra D) Sık E) Çok sık
5) Pandemi öncesi günlük kaç fincan kahve tüketiyordunuz?		6) Pandemi sonrası günlük kaç fincan kahve tüketiyorsunuz?	
7) Pandemi öncesinde sigara kullanıyorsanız günde kaç adet kullanıyordunuz?	A) Kullanmıyorum B) 1-10 C) 10-20 D) >20	8) Pandemi başladıktan sonra sigara kullanıyorsanız günde kaç adet kullanıyorsunuz?	A) Kullanmıyorum B) 1-10 C) 10-20 D) >20
9) Pandemi öncesi ne kadar sıklıkla spor yaptınız?	A) Hiç yapmazdım B) Haftada bir gün C) Haftada 2-3 gün D) Haftada 4-5 gün E) Her gün	10) Pandemi sonrası ne kadar sıklıkla spor yapıyorsunuz?	A) Hiç yapmıyorum B) Haftada bir gün C) Haftada 2-3 gün D) Haftada 4-5 gün E) Her gün
11) Pandemi öncesinde günde kaç saat uyuyordunuz?	A) 4-6 saat B) 6-8 saat C) 8-10 saat D) >10 saat	12) Pandemi sırasında günde kaç saat uyuyorsunuz?	A) 4-6 saat B) 6-8 saat C) 8-10 saat D) >10 saat
13) Pandemi sırasında vücut tartınızda ne tür bir değişiklik oldu?	A) Kilo aldım. B) Kilo verdim. C) Herhangi bir değişiklik olmadı.	14) COVID-19 pandemisi öncesi ile kıyaslandığında şimdiki kaygılı ve/veya depresif halde hissetme durumunuzu nasıl tanımlarsınız?	A) Çok daha kaygılıyım. B) Daha kaygılıyım. C) Değişmedi. D) Daha iyi hissediyorum. E) Çok daha iyi hissediyorum.
15) Pandemi öncesine göre bilgisayarda oyun oynama süreniz nasıl değişti?	A) Azaldı. B) Aynı kaldı. C) Arttı. D) Bilgisayarda oyun oynamıyorum.	16) Pandemi öncesine göre görüntülü konuşma uygulaması kullanım süreniz nasıl değişti?	A) Azaldı. B) Aynı kaldı. C) Arttı. D) Görüntülü konuşma uygulaması kullanmıyorum

17) Pandemi öncesine göre dizi / film / video izleme sitesi / uygulaması (Netflix, YouTube, vb.) kullanım süreniz nasıl değişti?	A) Azaldı. B) Aynı kaldı. C) Arttı. D) Kullanmıyorum.	18) Pandemi öncesine göre sosyal medya (Facebook , Instagram , Twitter, vb) kullanım süreniz nasıl değişti ?	A) Azaldı. B) Aynı kaldı. C) Arttı. D) Kullanmıyorum.
19) Pandemi öncesine göre televizyon izleme süreniz nasıl değişti?	A) Azaldı. B) Aynı kaldı. C) Arttı. D) Televizyon izlemiyorum	20) Pandemi öncesinde ekrana bakma süreniz (cep telefonu, bilgisayar, tablet, vb. kullanımı) ortalama kaç saattir?	A) 1-3 saat B) 3-6 saat C) 6-10 saat D) >10 saat
21) Pandemi sürecinde ekrana bakma süreniz ortalama kaç saattir?	A) 1-3 saat B) 3-6 saat C) 6-10 saat D) >10 saat	22) COVID-19 pandemisi öncesinde ev dışında günlük ortalama kaç saat vakit geçiriyordunuz?	A) 1-3 saat B) 3-6 saat C) 6-10 saat D) >10 saat
23) COVID-19 pandemisinde ev dışında günlük ortalama kaç saat vakit geçirir oldunuz?	A) 1-3 saat B) 3-6 saat C) 6-10 saat D) >10 saat	24) COVID-19 pandemisinden önce aktif sosyal yaşamınızı nasıl tanımlarsınız?	A) Hiç yoktu. B) Az düzeyde vardı. C) Orta düzeyde vardı. D) Yoğun bir sosyal yaşamım vardı.
25) COVID-19 pandemisi sırasındaki aktif sosyal yaşamınızı nasıl tanımlarsınız?	A) Hiç yok. B) Az düzeyde var. C) Orta düzeyde var. D) Yoğun bir sosyal yaşamım var.	26) Pandemi öncesinde günlük yaşamınızda en sevdiğiniz yaptığımız / kendinizi motive hissettiğiniz aktivite hangisidir?	A) Spor / egzersiz B) Kitap okumak C) Resim çizmek / boyama yapmak D) Müzik dinlemek / enstrüman çalmak E) Diğer
27) Bu aktiviteleri pandemi sürecinde de yapmaya devam ediyor musunuz?	A) Ediyorum. B) Edemiyorum.	28) Pandemi sırasında online uzaktan eğitim süreci devam ederken öğrenme veriminizin değiştiğini düşünüyor musunuz?	A) Aynı kaldı. B) Alışkanlık haline geldikçe artıyor. C) Git gide verimim / motivasyonum düşüyor
29) Uzaktan eğitim sürecinde online derslere katılım dışındaki eğitim faaliyetlerine (ödev, vb.) günlük olarak ortalama ne kadar zaman ayırmak zorunda kalıyorsunuz?	A) <1 saat B) 1-3 saat C) 3-5 saat D) >5 saat	30) Online uzaktan eğitime geçtikten sonra derse interaktif katılımınızda bir değişim oldu mu?	A) Online eğitimde daha rahat soru sorabiliyorum. B) Derse interaktif katılımım azaldı. C) Derslerdeki interaktif katılımımda bir değişim olmadı.
31) Online uzaktan eğitim sürecinde katıldığımız ders sayısı yüz yüze eğitime göre nasıl değişti?	A) Azaldı. B) Aynı kaldı. C) Arttı. D) Görüntülü konuşma uygulaması kullanmıyorum.	32) Henüz klinik bilimlere geçmemiş bir tıp öğrencisi olarak hekim olduğunuzda / kliniğe geçtiğinizde online aldığımız derslerin yetersiz kalabileceği ile ilgili endişe duyuyor musunuz?	A) Endişelenmiyorum, yüz yüze dersler ile bir fark olduğunu düşünmüyorum B) Endişelenmiyorum, aksine kayıt imkanı olduğundan daha iyi öğreniyorum. C) Endişeleniyorum, amfideki dersin yerini tutmadığını düşünüyorum.

### İstatistiksel Analiz

İstatistiksel analizler için Sosyal Bilimler için İstatistiksel Paket (Statistical Package for the Social Sciences – SPSS) sürüm 25 (IBM, Armonk, New York, Amerika Birleşik Devletleri) kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metodların (ortalama, standart sapma, medyan, frekans, oran, minimum, maksimum) yanı sıra her bir kategori

içindeki soruların cevapları Likert tipi skalayla numaralandırıldı ve karşılaştırma yapılacak hipotezler test edildi. Anket sorularının büyük kısmı Likert tipi cevaplardan oluştuğu için verilerin tipi ordinal (sıralayıcı) olarak seçildi ve numaralandırma ile sayısal değer atayarak veri girişi yapıldı. Sorular hazırlanırken 3'lü, 4'lü ve 5'li likert ölçekleri kullanıldı.

Likert tipi ölçek uygulanan değişkenler (sorular): Öğün sayısı, hazır yemek tüketimi, sigara kullanımı, spor yapma sıklığı, uyku süresi, kaygı düzeyi, oyun oynama süresi, görüntülü konuşma süresi, video izleme süresi, sosyal medya kullanımı, televizyon izleme süresi, ekrana bakma süresi, ev dışı geçirilen süre, sosyal yaşantı, öğrenme verimi, online eğitim dışı eğitim faaliyetleri, derse interaktif katılım, katılınan ders sayısı, hekimlik endişesi değişkenleridir (1-12, 14-25 ve 28-32 aralıklarındaki tüm sorular). Diğer tipteki sorular ise uygun veri tipi seçilerek analiz edildi. Araştırmamız “pandemi öncesi” ve “pandemi sırasında” gibi bir deneysel koşulu kapsadığı için veriler sayısal ve normal dağılım gösteriyorsa bağımlı örneklem t testi; veriler ordinal veya normal dağılım göstermiyorsa Marjinal Homojenlik testi kullanıldı. Ordinal veri içermeyen kahve tüketimi değişkeni için ise Wilcoxon t testi uygulandı ve medyan değerleri (%25-%75) yazıldı. Karşılaştırma esasına dayanmayan sorularda cevapların yüzde oranına göre yorum yapıldı.  $p < 0.05$  değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

### **Etik Kurul Onayı**

Çalışma protokolü kurum etik kurulu tarafından onaylanmıştır (Etik kurul onay numarası: 2020/0768).

### **3. Bulgular**

Çalışmaya dahil olan 105 öğrencinin 35'i (%33.3) erkek ve 70'i kadın (%66.6) olup medyan yaş 19 (aralık: 19-22) yıl saptandı.

### **Sağlık / spor / beslenme**

“Pandemi öncesinde ne sıklıkla hazır yemek tüketiyordunuz?” sorusuna öğrencilerin %1'i “hiçbir zaman”, %9.5'i “nadiren”, %48.6'sı “ara sıra”, %31.4'ü “sık” ve %9.5'i “çok sık” cevabını verdi. “Pandemi sırasında ne sıklıkla hazır yemek

tüketiyorsunuz?” sorusuna ise öğrencilerin %11.4'ü “hiçbir zaman”, %60'ı “nadiren”, %22.9'u “ara sıra” ve %5.7'si “sık” cevabını verdi; “çok sık” cevabını veren öğrenci olmadı. Pandemi öncesi ve sonrası hazır yemek tüketimi alışkanlığı ile ilgili yanıtlar karşılaştırıldığında pandemi döneminde hazır yemek tüketim sıklığında anlamlı düzeyde bir azalma olduğu saptandı ( $p < 0.001$ ).

“Pandemi öncesinde günde kaç saat uyku uyurdunuz?” sorusuna öğrencilerin %21'i “4-6 saat”, %65.7'si “6-8 saat”, %12.4'ü “8-10 saat” ve %1'i “ >10 saat” cevabını verirken “Pandemi sırasında günde kaç saat uyku uyuyorsunuz?” sorusuna ise öğrencilerin %17.1'i “4-6 saat”, %42.9'u “6-8 saat”, %37.1'i “8-10 saat” ve %2.9'u “ >10 saat” cevabını verdi. Gruplar arasında yapılan karşılaştırmalarda pandemi sırasında uyku süresinde anlamlı düzeyde artış olduğu gözlemlendi ( $p < 0.001$ ).

“Pandemi sırasında vücut tartınızda ne tür bir değişiklik oldu?” sorusuna öğrencilerin %32.4'ünden “kilo aldım”, %39'undan “kilo verdim”, %28.6'sından ise “herhangi bir değişiklik olmadı” şeklinde yanıt alındı.

“Covid-19 pandemisi öncesi ile kıyaslandığında şimdiki kaygılı ve/veya depresif halde hissetme durumunuzu nasıl tanımlarsınız?” sorusuna öğrencilerin %35.2'si “çok daha kaygılıyım”, %42.9'u “daha kaygılıyım”, %17.1'i “değişmedi”, %4.8'i “daha iyi hissediyorum” cevabını verirken hiçbir öğrenci “çok daha iyi hissediyorum” yanıtını vermedi.

Günlük yenen öğün sayısı, günlük tüketilen kahve miktarı, sigara kullanım adedi ve spor yapma sıklığı ile ilgili diğer anket soruları karşılaştırıldığında bu parametreler ile ilgili Covid-19 pandemisi öncesi dönem ve pandemi süreci arasında anlamlı bir fark saptanmadı (sırasıyla;  $p = 0.473$ ,  $p = 0.07$ ,  $p = 0.262$ ,  $p = 0.426$ ) (Tablo 2).

**Tablo 2.** Pandemi öncesi dönem ve pandemi süreci arasında sağlık, spor ve beslenme ile ilgili değişkenlerin karşılaştırılması (n=105).

Değişkenler	Pandemi Öncesi	Pandemi Süreci	p
	n (%)	n (%)	
<b>Günlük yemek sıklığı</b>			
1 öğün	0 (0.0)	1 (1.0)	0.473
2 öğün	23 (21.9)	46 (43.8)	
3 öğün	72 (68.6)	36 (34.3)	
4 öğün	8 (7.6)	14 (13.3)	
>4 öğün	2 (1.9)	8 (7.6)	
<b>Hazır yemek tüketim sıklığı</b>			
Hiçbir zaman	1 (1.0)	12 (11.4)	< 0.001
Nadiren	10 (9.5)	63 (60.0)	
Ara sıra	51 (48.6)	24 (22.9)	
Sık	33 (31.4)	6 (5.7)	
Çok sık	10 (9.5)	0 (0.0)	
<b>Sigara kullanım adedi</b>			
Kullanmıyorum	95 (90.5)	94 (89.5)	0.262
1-10	3 (2.9)	8 (7.6)	
10-20	5 (4.8)	1 (1.0)	
>20	2 (1.9)	2 (1.9)	
<b>Spor yapma sıklığı</b>			
Hiç yapmazdım	33 (31.4)	45 (42.9)	0.426
Haftada bir gün	29 (27.6)	22 (21.0)	
Haftada 2-3 gün	34 (32.4)	28 (26.7)	
Haftada 4-5 gün	8 (7.6)	6 (5.7)	
Her gün	1 (1.0)	4 (3.8)	
<b>Günlük uyku süresi</b>			
4-6 saat	22 (21.0)	18 (17.1)	<0.001
6-8 saat	69 (65.7)	45 (42.9)	
8-10 saat	13 (12.4)	39 (37.1)	
>10 saat	1 (1.0)	3 (2.9)	
<b>Vücut tartısındaki değişiklik</b>			
Kilo aldım.		34 (32.4)	
Kilo verdim.		41 (39.0)	
Herhangi bir değişiklik olmadı.		30 (28.6)	
<b>Kaygılı ve/veya depresif hissetme durumu</b>			
Çok daha kaygılıyım.		37 (35.2)	
Daha kaygılıyım.		45 (42.9)	
Değişmedi.		18 (17.1)	
Daha iyi hissediyorum.		5 (4.8)	
Çok daha iyi hissediyorum.		0 (0.0)	
	Medyan (%25-75)	Medyan (%25-75)	
<b>Günlük tüketilen kahve miktarı</b>	1 (%25-%75)	1 (%25-%75)	0.070

n: Katılımcı sayısı

**Elektronik cihaz kullanımı / sosyal medya / internet ve oyun**

Covid-19 pandemisi öncesine göre bilgisayarda oyun oynama süresindeki değişikliklerle ilgili verilere bakıldığında; öğrencilerin %53.3'ünün oyun oynamadığı, %31.4'ünün oyun oynama sürelerinin arttığı, %9.5'inin oyun sürelerinde bir değişim olmadığı ve %5.7'sinde oynama süresinde bir azalmanın olduğu gözlemlendi.

Covid-19 pandemisi öncesine göre görüntülü konuşma uygulaması kullanım süresindeki değişiklikler sorgulandığında; öğrencilerin %81.9'unda bu sürenin arttığı, %12.4'ünde aynı kaldığı, %4.8'inin bu tarz uygulamalar kullanmadığı, %1'inde ise bu sürenin azaldığı görüldü.

Pandemi sürecinde dizi/film/video sitesi/uygulaması izleme süresindeki değişiklikler incelendiğinde; öğrencilerin %77.1'inde bu sürenin arttığı, %16.2'sinde aynı kaldığı ve %6.7'sinde bu sürenin azaldığı belirlendi. Öğrenciler arasında bu tarz uygulamalar kullanmayan bir kesimin olmadığı görüldü.

Covid-19 pandemisi öncesine göre sosyal medya kullanım süresindeki değişikliklerle ilgili verilere bakıldığında; öğrencilerin %64.8'inde bu sürenin arttığı, %10.5'inde azaldığı, %15.2'sinde aynı kaldığı ve

%9.5'lik kesimin ise sosyal medya kullanmadığı saptandı.

Covid-19 pandemisi öncesine göre televizyon izleme sürelerindeki değişiklikler değerlendirildiğinde; öğrencilerin %24.8'inde televizyon izleme süresinin arttığı, %9.5'inde sürenin azaldığı, %26.7'sinde ise bu sürenin değişmediği gözlenirken kalan %39'luk kesimin ise televizyon izlemediği saptandı.

“Covid-19 pandemisi öncesinde ekrana bakma süreniz (cep telefonu, bilgisayar, tablet, vb. kullanımı) ortalama kaç saattir?” sorusuna öğrencilerin %17.1'i “1-3 saat”, %64.8'i “3-6 saat” ve %18.1'i “6-10 saat” cevabını verirken pandemi öncesinde ekrana bakma süresi >10 saat olan öğrenci yoktu. Diğer yandan, “Covid-19 pandemisi sürecinde ekrana bakma süreniz ortalama kaç saattir?” sorusuna öğrencilerin %2.9'u “1-3 saat”, %10.5'i “3-6 saat”, %48.6'sı “6-10 saat” ve %38.1'i “>10 saat” cevabını verdi. Covid-19 pandemisi öncesi ve sırasındaki ekrana bakma süreleri karşılaştırıldığında; pandemi sürecinde ekrana bakma süresinin anlamlı derecede artmış olduğu tespit edildi ( $p<0.001$ ) (Tablo 3).

**Tablo 3.** Pandemi öncesi ve pandemi sürecinde elektronik cihaz / sosyal medya / internet ve oyun kullanımındaki değişkenlerin karşılaştırılması (n=105).

Değişkenler	Pandemi Öncesi	Pandemi Süreci	p
	n (%)	n (%)	
<b>Bilgisayarda oyun oynama süresi</b>			
Azaldı		6 (5.7)	
Aynı kaldı		10 (9.5)	
Arttı		33 (31.4)	
Bilgisayarda oyun oynamıyorum		56 (53.3)	
<b>Görüntülü konuşma uygulaması kullanımı</b>			
Azaldı		1 (1.0)	
Aynı kaldı		13 (12.4)	
Arttı		86 (81.9)	
Kullanmıyorum		5 (4.8)	

<b>Dizi / film / video izleme sitesi / uygulaması kullanımı</b>			
Azaldı		7 (6.7)	
Aynı kaldı		17 (16.2)	
Arttı		81 (77.1)	
Kullanmıyorum		0 (0.0)	
<b>Sosyal medya kullanımı</b>			
Azaldı		11 (10.5)	
Aynı kaldı		16 (15.2)	
Arttı		68 (64.8)	
Kullanmıyorum		10 (9.5)	
<b>Televizyon izleme süresi</b>			
Azaldı		10 (9.5)	
Aynı kaldı		28 (26.7)	
Arttı		26 (24.8)	
Televizyon izlemiyorum		41 (39.0)	
<b>Ekran bakma süresi</b>			
1-3 saat	18 (17.1)	3 (2.9)	
3-6 saat	68 (64.8)	11 (10.5)	<0.001
6-10 saat	19 (18.1)	51 (48.6)	
>10 saat	0 (0.0)	40 (38.1)	

n: Katılımcı sayısı

### **Sosyal yaşam / günlük aktivite**

“Covid-19 pandemisi öncesinde ev dışında ne kadar süre geçiriyordunuz?” sorusuna öğrencilerin %52.4’ü pandemi öncesinde ev dışında “6-10 saat”, %24.8’i “3-6 saat”, %18.1’i “10 saatten fazla”, %4.8’i ise “1-3 saat” vakit geçirdiğini belirtirken “Covid-19 pandemisi sırasında ev dışında ne kadar süre geçiriyorsunuz?” sorusuna yanıt olarak öğrencilerin %93.3’ü “1-3 saat”, %6.7’si “3-6 saat” ev dışında vakit geçirdiğini belirtti. Pandemi döneminde ev dışında geçirilen sürede anlamlı düzeyde bir azalma mevcuttu ( $p<0.001$ ).

“Covid-19 pandemisinden önce aktif sosyal yaşamınızı nasıl tanımlardınız?” sorusuna öğrencilerin %58.1’i “orta düzeyde vardı”, %28.6’sı “yoğun düzeyde vardı”, %11’i de “az düzeyde vardı” yanıtını verirken %1.9’u ise “hiç yoktu” cevabını verdi. “Covid-19 pandemisi sırasında aktif sosyal yaşamınızı nasıl tanımlarsınız?” sorusuna ise öğrencilerin %45.7’si “hiç yok” yanıtını verirken %45.7’si “az düzeyde var”, %8.6’sı “orta düzeyde var” cevabını verdi. Diğer

yandan bu soruya “yoğun düzeyde var” cevabını veren öğrenci olmadı. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda pandemi sırasında aktif sosyal yaşam düzeyinde anlamlı bir azalma olduğu gözlemlendi ( $p<0.001$ ).

Öğrencilere “Pandemi öncesinde günlük yaşamınızda en seversen yaptığınız / kendinizi motive hissettiğiniz aktivite hangisidir?” sorusu yöneltildiğinde %54.3 ile en sık cevabın “gezintiye çıkmak” olduğu görüldü. Bunu takiben öğrencilerin %19’u “spor, egzersiz yapmak”, %13’ü “müzik dinlemek, enstrüman çalmak”, %4.8’i “kitap okumak” ve %3.8’i “resim çizmek, boyama yapmak” cevabını verdi. Öğrencilerin %4.8’i ise “diğer” seçeneğini işaretledi. Öğrencilere “Bu aktiviteleri pandemi sürecinde yapmaya devam ediyor musunuz?” sorusu yöneltildiğinde ise %70.5 ile “hayır, edemiyorum”, %29.5 ile “evet, edebiliyorum” cevapları alındı (Tablo 4).



**Tablo 4.** Pandemi öncesi dönem ve pandemi süreci arasında sosyal yaşam ve günlük aktiviteler ile ilgili değişkenlerin karşılaştırılması (n=105).

Değişkenler	Pandemi	Pandemi	p
	Öncesi	Süreci	
	n (%)	n (%)	
<b>Ev dışında geçirilen süre</b>			
1-3 saat	5 (4.8)	98 (93.3)	< 0.001
3-6 saat	26 (24.8)	7 (6.7)	
6-10 saat	55 (52.4)		
>10 saat	19 (18.1)		
<b>Aktif sosyal yaşantı</b>			
Yoğun düzeyde vardı / var	30 (28.6)		< 0.001
Orta düzeyde vardı / var	61 (58.1)	9 (8.6)	
Az düzeyde vardı / var	12 (11.4)	48 (45.7)	
Hiç yoktu / yok	2 (1.9)	48 (45.7)	
<b>Severek yapılan günlük aktivite</b>			
Gezintiye çıkmak	57 (54.3)		
Spor / egzersiz	20 (19.0)		
Müzik dinlemek / enstrüman çalmak	14 (13.3)		
Kitap okumak	5 (4.8)		
Resim çizmek / boyama yapmak	4 (3.8)		
Diğer	5 (4.8)		
<b>Yapmaya devam edebiliyor mu?</b>			
Evet		74 (70.5)	
Hayır		31 (29.5)	

n: Katılımcı sayısı

**Eğitim / Akademik başarı**

“Covid-19 pandemisi sırasında çevrimiçi uzaktan eğitim süreci devam ederken öğrenme veriminizin değiştiğini düşünüyor musunuz?” sorusuna; öğrencilerin %88.6’sı “pandemi sürecinde öğrenme veriminin ve motivasyonun giderek düştüğü” cevabını ve %8.6’sı “alışkanlık haline geldikçe arttı” cevabını verirken %2.9’u ise “öğrenme veriminin aynı kaldığı” düşüncesindeydi.

“Uzaktan eğitim sürecinde çevrimiçi derslere katılım dışındaki eğitim faaliyetlerine (ders çalışma, ödev, vb.) günlük ortalama ne kadar zaman ayırmak zorunda kalıyorsunuz?” sorusuna; öğrencilerin %34.3’ü uzaktan eğitim sürecinde zorunlu dersler dışında eğitim faaliyetlerine ayırdıkları günlük sürenin “1-3 saat” olduğunu belirtirken, %32.4’ü

günlük “3-5 saat”; %20’si “ >5 saat” ve %13.3’ ü “ <1 saat” olduğunu belirtti.

“Çevrimiçi uzaktan eğitime geçtikten sonra derslere interaktif katılımınızda bir değişme oldu mu?” sorusuna öğrencilerin %47.6’sı “derslere interaktif katılımında bir değişme olmadığını”, %46.7’si “azaldığını”, %5.7’si ise “daha rahat soru sorabildiğini” belirtti.

Öğrenciler “Çevrimiçi uzaktan eğitim sürecinizde katıldığınız ders sayısı yüz yüze eğitime göre nasıl değişti?” sorusuna %50.5 oranında “azaldı, daha önce girdiğim derslere de artık girmiyorum”; %28.6 oranında “değişmedi”; %21 oranında ise “arttı, yüz yüze girmedim derslere de giriyorum” cevabını verdi.

“Henüz klinik bilimlere geçmemiş bir tıp öğrencisi olarak hekim olduğunuzda / kliniğe geçtiğinizde çevrimiçi aldığınız derslerin yetersiz kalabileceği ile ilgili endişe duyuyor musunuz?” sorusuna ise öğrencilerin %71.4’ü “endişeleniyorum, amfideki derslerin yerini tutmadığını düşünüyorum”; %15.2’si “endişelenmiyorum, aksine kayıt imkanı

olduğundan daha iyi öğreniyorum”; %13.3’ü ise “endişelenmiyorum, yüz yüze dersler ile bir fark olduğunu düşünmüyorum” yanıtını verdi (Tablo 5).

**Tablo 5.** Pandemi sürecinde eğitim ve akademik başarı ile ilgili değişkenlerin analizi (n=105).

Değişkenler	Pandemi Süreci
	n (%)
<b>Çevrimiçi eğitimde öğrenme verimi</b>	
Git gide verimim / motivasyonum düşüyor.	93 (88.6)
Alışkanlık haline geldikçe artıyor.	9 (8.6)
Aynı kaldı.	3 (2.9)
<b>Çevrimiçi eğitim dışında evde eğitim faaliyetlerine ayrılan süre</b>	
< 1 saat	14 (13.3)
1-3 saat	36 (34.3)
3-5 saat	34 (32.4)
> 5 saat	21 (20.0)
<b>Çevrimiçi derslere interaktif katılım</b>	
Derse interaktif katılımım azaldı.	49 (46.7)
Derslere interaktif katılımımda değişiklik olmadı.	50 (47.6)
Çevrimiçi eğitimde daha rahat soru sorabiliyorum.	6 (5.7)
<b>Çevrimiçi derslere katılım oranı</b>	
Azaldı, daha önce girdiğim derslere de artık girmiyorum.	53 (50.5)
Değişmedi.	30 (28.6)
Arttı, yüz yüze girmedik derslere de artık giriyorum.	22 (21.0)
<b>Çevrimiçi tıp eğitimi ile ilgili yeterlik endişesi</b>	
Endişelenmiyorum, yüz yüze dersler ile bir fark olduğunu düşünmüyorum.	14 (13.3)
Endişelenmiyorum, aksine kayıt imkanı olduğundan daha iyi öğreniyorum.	16 (15.2)
Endişeleniyorum, amfideki derslerin yerini tutmadığını düşünüyorum.	75 (75.4)

n: Katılımcı sayısı

#### 4. Tartışma

Tüm insanlığı etkisi altına alan Covid-19 pandemisi hiç şüphesiz ki tıp öğrencileri üzerinde de farklı etkiler yaratmıştır.

Husain ve arkadaşları tarafından yürütülen bir çalışmada Covid-19 pandemisi sürecinde hazır yemek tüketim sıklığında bir azalma tespit edilmiş ve bunun nedeni olarak insanların karantina dolayısıyla oluşan boş zamanlarının bir kısmını ev yemekleri yaparak doldurması olabileceği belirtilmiştir (p<0.01) [10]. Biz de

çalışmamızda pandemi sonrası hazır yemek tüketim sıklığında anlamlı bir azalma tespit ettik. Hazır yemek temin edilirken kurye ile veya kasiyer ile temasın virüsün bulaş riskini artıracak bilincinde olan Tıp Fakültesi öğrencileri kendi sağlıklarını riske atmamak için bu davranıştan kaçınmış olabilirler. Ayrıca pandemi sürecini daha sağlıklı geçirmek istedikleri için hazır yemekler yerine ev yemeklerini tercih etmeleri de bu durumu açıklayan bir diğer düşüncedir.

Di Renzo ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada pandemi sonrası insanların günlük uyku için ayırdıkları sürenin arttığı bildirilmiştir ( $p<0.01$ ) [1]. Çalışmamızda, benzer bir şekilde pandemi sonrasında katılımcıların günlük uyku için ayırdığı sürede anlamlı bir artış olduğunu gözlenmiştir. Bu artışın nedeni Tıp Fakültesi öğrencilerinin pandemi öncesinde uyku için ayırdıkları sürenin ideal sürenin altında kalması olabilir. National Sleep Foundation verilerine göre genç yetişkinler (18-25 yaş) için ideal günlük uyku süresi 7-9 saattir [11]. Çalışmamızda katılımcıların %87.8'i pandemi öncesinde günde 8 saatten az uyduğunu belirtmiştir. Pandemiyle birlikte evde geçirilen sürenin artması ve sosyal yaşantıya daha az vakit harcanması sonucu oluşan boş zamanın bir kısmını eksik uyku saatini kapatmak için harcamak günlük uyku saatlerindeki anlamlı artışın nedeni olabilir.

Nisan 2020'de İtalyan halkı üzerinde yapılan bir çalışmada Covid-19 pandemisi sonrası katılımcıların %48.6'sında kilo artışı gözlemlendiği belirtilmiştir [1]. Biz ise çalışmamızda kilo verenlerin %39 oranı ile çoğunluk olduğunu bulduk. Sonuçları elde etmeden önce beklentimiz eve kapanma sonucu azalan fiziksel aktivite ve sedanter yaşam sonucu katılımcıların büyük bir çoğunluğunun kilo alacağı yönündeydi. Tıp öğrencilerinin genel durum aksine kilo vermelerinin başlıca nedenleri; besinler ve sindirim metabolizmaları hakkında daha bilgili oldukları için düzenli beslenme eğilimi göstermeleri, hazır yemek tüketiminin azalması, pandemi dolayısıyla artan stres ve kaygı durumları nedeniyle iştah düzeylerinin azalması olabileceği görüşündeyiz.

Son ve arkadaşlarının Amerika Birleşik Devletleri (ABD)'nde üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada katılımcıların %71'inin Covid-19 nedeni artan stres ve kaygı yaşadığı saptanmıştır. Sağlık, konsantrasyon güçlüğü, sosyal ilişkiler, uyku ve yemek alışkanlıklarındaki

değişikliklerin stres ve kaygı etkenleriyle korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Akademik baskı ve sınıf iş yükü konusunda katılımcıların neredeyse yarısı daha düşük stres seviyesi bildirmiştir. Yaptıkları çalışmada bu durumun öğrencilerin uzaktan eğitime ani geçişini kolaylaştırmak için profesörler ve üniversite tarafından alınan kararlardan kaynaklanabileceğini belirtmişlerdir [12]. Çalışmamızda, öğrencilerin %88.1'i Covid-19 sürecinde kendilerini daha kaygılı hissettiklerini belirtmişlerdir. Biz de bu durumun katılımcıların kendi sağlığı ve sevdiklerinin sağlığının tehdit altında olması, sosyal ilişkilerinde yaşadıkları zayıflama ve akademik performansları hakkında duydukları endişeye bağlı olabileceği düşüncesindeyiz. Fakültemizde Covid-19 pandemisi nedeniyle yaşanan program değişikliği sonucu artan haftalık ders yükü ve yeni programa adapte olma sürecinde kaygı düzeyinin %88.1 gibi daha yüksek bir oranda saptanmasının temel nedeninin, üniversitelerdeki diğer fakültelerin öğrencilerine kıyasla tıp öğrencilerinin daha yüksek akademik kaygıya sahip olmaları olabileceği görüşündeyiz.

Ammar ve arkadaşlarının Covid-19'un yemek yeme alışkanlıklarına etkileri üzerine yaptığı bir çalışmada günlük tüketilen öğün sayısında anlamlı bir artış saptanmıştır ( $p<0.01$ ) [13]. Çalışmamızda katılımcıların günlük tükettiği öğün sayısında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Pandemi öncesinde de pandemi sırasında da katılımcıların büyük bir çoğunluğu günde 2-3 öğün yemek yediğini belirtti. Ammar ve arkadaşlarının çalışmasındaki artışın bizim çalışmamızda görülmemesinin nedeni, 2. sınıf tıp öğrencilerinin sağlıklı yemek alışkanlıkları hakkında daha bilinçli olması ve pandemi sürecinde de bu alışkanlıklarını istikrarlı bir şekilde sürdürmek istemeleri olabilir.

Kuveyt halkı üzerinde yapılan bir çalışmada, Covid-19 sürecinde insanların daha az kahve tükettiği saptanmıştır ( $p<0.01$ ) [10]. Başka bir çalışmada, insanların çoğunun kahvelerinin

kahvehanelerde içmeyi tercih ettiği belirtilmiş ve pandemi dolayısıyla kapatılan kahve dükkanlarının bunun önüne geçtiği öne sürülmüştür [14]. Çalışmamızda, kahve tüketim sıklığında anlamlı bir değişim saptanmamış olup bu durum, tıp öğrencilerinin kahvelerini istek doğrultusunda, kahve dükkanlarında tüketmesinden ziyade ders çalışmak ve odaklanmak için bir ihtiyaç doğrultusunda tüketmesine ve bu ihtiyacın pandemi sürecinde de devam etmesine bağlı olabilir.

Stanton ve arkadaşları, bir çalışmalarında katılımcıların %89.7'sinin pandemi sürecinde sigara kullanım sıklığında bir değişiklik bulunmadığını belirtmiştir [15]. Bizim çalışmamızda da sigara kullanım sıklığında anlamlı bir değişiklik saptanmamıştır. Çalışmamızda beklentimiz katılımcıların yaşadığı yoğun stresle bağlantılı olarak sigara kullanım sıklığının artması iken bu durumun yaşanmamasının nedeni tıp fakültesi öğrencilerinin başarılı stres yönetimiyle birlikte bağımlılıklardan uzak durması olabilir. Ayrıca sigara kullanımının Covid-19 risk faktörü olması durumu da katılımcılarımızın neden sigaraya başvurmadığını gösteren bir diğer açıklamadır [16].

Castañeda-Babarro ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada Covid-19 öncesi ve Covid-19 süreci karşılaştırıldığında öğrencilerin orta seviye egzersizler ( $p<0.05$ ), kuvvetli egzersizler ( $p<0.01$ ) ve yürüyüş ( $p<0.01$ ) için harcadıkları zamanda anlamlı bir düşüş bulunmuştur [17]. Biz ise katılımcıların spor yapma sıklığında anlamlı bir değişim olmadığını gördük. Ev içi karantinalar, sokağa çıkma yasakları ve çevrimiçi eğitimin getirdiği koşullar insanların hareket sıklığını azalttığı gibi sedanter yaşam eğilimini artırmaktadır; bu nedenle çalışmamızın başında beklentimiz spor yapma sıklığının azalacağı yönündeydi. Tıp fakültesi öğrencilerinin spor yapma sıklığının değişmemesi, öğrencilerin pandeminin getirdiği koşullara iyi adapte olduğu izlenimini vermektedir. Halbuki, katılımcıların pandemi öncesi %59'unun,

pandemi sonrası ise %63.9'unun haftada bir gün spor yaptıklarını veya hiç yapmadıklarını saptadığımız için pandemi öncesinde sağlıklı olan yaşam stillerine pandemi sonrasında da devam etmekte olduklarını düşünmekteyiz.

Zorunlu ev içi karantinalar ve sokağa çıkma yasakları sonucu çevrimiçi bilgisayar oyunlarına katılım büyük oranda artmıştır [18]. Yaptığımız araştırmaya göre tıp öğrencilerinin bu artışa katkı sağlamadığını gördük. Brezilya'da yapılan bir araştırmaya göre 302 tıp öğrencisi arasından yalnızca %37'sinin düzenli olarak oyun oynadığı ve oyun oynama süresinin ise haftada ortalama 3 saat olduğu bildirilmiştir [18]. Çalışmada öğrencilerin %53.3'ünün pandemi süreci gibi serbest zamanın arttığı bir dönemde dahi oyun oynamadıkları gözlenmiştir. Tıp Fakültesi derslerinin zorluğu ve yoğun ders programı sebebiyle öğrencilerin normal zamanda olduğu gibi pandemi döneminde de bilgisayarda oyun oynamaya vakit ayıramaması bu durumun nedeni olabilir.

Covid-19 pandemisinde insanlar hem kendilerini hem çevrelerindeki korumak amacıyla, aralarına mesafe koymuşlardır. Özoran'ın yaptığı bir çalışmaya göre bu durum insanların sevdiklerini görebilmek için görüntülü konuşma uygulamalarını kullanma sürelerini artırmıştır [19]. Biz de yaptığımız çalışmada katılımcıların %81.9'unun görüntülü konuşma uygulaması kullanım süresinin arttığını bulduk. Çoğu öğrencinin pandemi öncesi zamanda arkadaşlarıyla veya ailesiyle dışarda yüz yüze görüşerek geçirdiği zamanı, bu tarz uygulamalar kullanarak pandemi sürecinde telafi etmeye çalışmış olması bu durumu açıklayan bir fikirdir.

Sunal ve arkadaşları tarafından bir üniversitede okuyan öğrencilere film izleme alışkanlıklarıyla ilgili yapılan bir ankette; pandemi öncesinde öğrenciler haftada 2-3 gün film izlemeyi tercih ederken pandemi sırasında bu oranın haftada 4-6 güne çıktığı saptanmıştır [20].

Çalışmamızdaki katılımcıların %77.1'i pandemi sürecinde dizi/film/video izleme uygulaması kullanım sıklığında artış yaşadığını belirtmiştir. Pandemi sebebiyle kapanan sinema salonları ve serbest zamanın artmış olması, tıp öğrencilerinin dizi/film/video izlemek için farklı uygulamalara yönelmesine ve bu tarz uygulamalarda daha fazla zaman harcamasına neden olmuş olabilir.

Bireylerin günlük yaşamlarında sosyal medya kullanımları her geçen gün artmakta, teknolojinin gelişimi ve kolay ulaşılabilirliği bunu daha da hızlandırmaktadır. Covid-19 pandemisinde bireylerin toplumdan uzak kalmasının ve serbest zamanlarının artmış olmasının sosyal medya kullanımındaki artışa ivme kazandırdığı düşüncesindeyiz. Güler yüz ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada katılımcıların büyük bir çoğunluğunun (%99.1) aktif sosyal medya araçlarını kullandığı gözlemlenirken, %0.9'u ise kısmen kullandıklarını aktarmışlardır [21]. Bu bulgulara paralel olarak biz de yaptığımız çalışmada katılımcıların %64.8'inin Covid-19 sürecinde sosyal medya kullanımında artış olduğunu saptadık. Öğrenciler, sosyal medyayı boş vakitlerini değerlendirme ve pandemi sürecinde uzak kaldıkları toplum ile etkileşim halinde kalabilme özellikleri nedeniyle kullanmayı tercih etmiş olabilir.

Televizyon, ilk icat edildiği zamanlar sınırlı program verebildiği halde kısa zamanda insanların gözdesi olmuş ve bu etkisini uzun süre sürdürmüştür. Zamanla artan teknoloji sayesinde televizyon da gelişmiş ve insanların hayatında daha büyük bir yere sahip olmuştur. Günümüzde ise teknolojinin geldiği son nokta ile birlikte video/film/dizi izlemek için alternatif site ve uygulamaların ortaya çıkması ve seyircilere uluslararası yapımları da sunabilmesi insanların bu tarz site/uygulamaları daha çok kullanmasına sebep olmuştur. Yaptığımız araştırmada da öğrencilerin çoğunluğunun televizyon yayını izlemediği gözlenmiştir. Bu durum Tıp Fakültesi öğrencilerinin derslerinin

yoğun olmasına ya da televizyonun günümüzde video/dizi/film izleme uygulamaları kadar popüler olmamasına bağlı olabilir.

Keskin ve arkadaşlarının 2019-2020 bahar döneminde eğitim gören 652 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı bir çalışmada, pandemi sürecinde öğrencilerin sosyal medya ve ekran başında geçirdikleri sürelerin yaklaşık iki kat arttığı bildirilmiştir ( $p<0.01$ ) [22]. Anketimize katılan tıp öğrencilerinin %64.8'inde sosyal medya kullanımı süresinin arttığını ve ekrana bakma süresinde de anlamlı bir artışın olduğunu tespit ettik. Covid-19 pandemisi sürecinde, yüz yüze eğitime ara verilmesi nedeniyle eğitim-öğretim sürecinin aksamaması adına hızlı bir kriz yönetimi ile çevrimiçi uzaktan eğitim sürecine geçiş yapılmıştır. Bu durum, ekran başında geçirilen sürenin artmasına sebep olmuştur. Ek olarak, evde geçirilen sürenin artmış olması vakit geçirmek için sosyal medya kullanımını da artmıştır.

Covid-19 pandemisi, ev dışında geçirilen süreyi önemli ölçüde azaltmıştır. Bir yandan farklı hastalığı olanlar, hatta kanserli bireyler dahi hastaneye gitmekten endişe ederek evden çıkmayı istememiş, diğer yandan da Covid-19 hastalarına öncelik verildiğinden hastanelerde yer bulunamamış ve tıbbi işlemlerde gecikmeler yaşanmıştır [23]. Öyle ki, bu dönemde birçok doktor özel muayenehanelerinde dahi hasta bakmayı tercih etmemiştir [24]. Böyle bir dönemde ev içi sürenin tıp öğrencilerinde de artması kaçınılmaz olmuştur. Evlerinden dışarı çıkamayan, sevdikleriyle görüşemeyen ve sosyalleşemeyen insanların tüm bunlara paralel olarak "aktif sosyal yaşantı düzeyi" beklendiği üzere azaltmıştır. Ek olarak restoranların, üniversitelerin ve benzer sosyalleşme alanlarının çoğunun kapalı olması da bunda etkili olabilir. Ekran süresindeki yükselmeye birlikte düşünüldüğünde "tıp öğrencilerinin ileride sosyal fobili bireylere dönüşme ihtimali artmış olabilir mi?" sorusu akla gelmektedir.

Usher ve arkadaşları; “İzolasyonun, özellikle savunmasız olarak kabul edilenler için psikososyal sorunlara neden olduğu bilinmektedir. Tüm insanlar psikolojik zarar görme riski altındayken, bu durumlarda en savunmasız olanlar çocuklar ve ergenler, yaşlı yetişkinler, azınlık grupları, daha düşük sosyoekonomik gruplardan olanlar ve önceden var olan zihinsel sağlık problemlerine sahip kişilerdir.” sonucuna ulaşmıştır [25]. Bizim çalışmamızda pandemi sırasında öğrenciler; %93.3 oranında 1-3 saat ev dışında zaman geçirdiklerini, %45.7 oranında az düzeyde sosyal yaşantılarının olduğunu, %45.7 oranında ise hiç sosyal yaşantılarının olmadığını belirtmişlerdir. Bununla birlikte, aktif sosyal yaşantının azalması ve ev içi yaşam süresindeki bu denli artışın; ilerleyen süreçte alt gelir grubu ve küçük çocukları daha şiddetli olarak etkileyeceği düşüncesindedir.

Pandemi öncesinde gezintiye çıkma, spor/egzersiz yapma gibi çoğu kesimin yapabileceği aktivitelerde pandemi sırasında azalma gözlenmiştir. Hatta enstrüman çalmak, kitap okumak, boyama/resim yapmak gibi genellikle ev içerisinde yapılan hobisel etkinliklere de kişilerin devam edemediği görülmüştür. Bunun sebebinin motivasyon kaybı ve daima evde kalmanın yarattığı tembellik olması oldukça muhtemel görünmektedir. Kaur ve arkadaşları tarafından Covid-19 öncesi dönemde düzenli egzersiz yapan, fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı kişilerin katılımıyla yapılan bir çalışmada da katılımcıların pandemi sürecinde ev içi egzersizi genel olarak motivasyon kaybı nedeniyle sürdürememesi sonucuna ulaşması, bu fikrimizi desteklemektedir [26].

Dost ve arkadaşları tarafından Kasım 2020’de Birleşik Krallık’ta yapılan bir çalışmada; pandemi öncesinde öğrencilerin çevrimiçi platformları kullanarak eğitim faaliyetlerinde haftada ortalama 4-6 saat vakit geçirirken, pandemi sırasında 7-10 saat vakit geçirdikleri

belirtilmiş ve aralarında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ) [27]. Biz ise çalışmamızda çevrimiçi zorunlu derslerin dışındaki ek eğitim faaliyetlerine öğrencilerin %34.3’ünün günlük ortalama 1-3 saat ayırdıklarını gözlemledik. Çevrimiçi derslere zorunlu katılım süresinin de fazlalığı düşünüldüğünde, bu süreye ek olarak tıp öğrencileri günlük bireysel eğitim faaliyetlerine de oldukça fazla zaman harcamaktadır. Ekranla bakma süresindeki anlamlı artışla birlikte düşünüldüğünde bu durumun, öğrenciler üzerinde stres ve depresyon gibi psikolojik sıkıntıların yanı sıra göz sağlığında bozulmalar gibi fiziksel etkilere de neden olması mümkün gözükmemektedir.

Alsoufi ve arkadaşlarının Haziran 2020’de Libya’da 13 tıp fakültesini kapsayarak yaptığı anket araştırmasına göre katılımcıların çoğunluğu (%64.7) çevrimiçi eğitimin kolayca uygulanabilir olduğunu düşünmediğini, %54.1’i ise interaktif tartışmaların ve katılımın çevrimiçi eğitimle gerçekleştirilebileceğini düşündüğünü belirtmiştir [28]. Bizim çalışmamızda ise öğrencilerin %46.7’si derslere interaktif katılımlarında bir azalma olduğunu belirtmiştir. Bu durum uzaktan tıp eğitiminde gerek derse katılımda mekanın uygun olmayışından gerekse de teknolojik veya altyapı yetersizliğinden dolayı derse katılım sağlanamayışından kaynaklanabilir. Ancak buna rağmen %47.6 gibi bir oranla öğrencilerin büyük kısmı interaktif katılımlarında bir değişiklik olmadığını belirtmiştir. Bu durum ise muhtemelen yüz yüze eğitimde de çoğu öğrencinin interaktif olarak derse katılmamalarından kaynaklı olabilir.

Al-Balas ve arkadaşlarının Ekim 2020’de Ürdün’de gerçekleştirdikleri çalışmaya göre; klinik bilimlerde uzaktan eğitim gören tıp öğrencilerinin memnuniyet oranının %26.8 olduğu ve öğrencilerin %78.6’sının uzaktan eğitimin yeterli klinik tıbbi beceriler edinmede büyük bir zorluk oluşturacağını düşündükleri bildirilmiştir [29]. Çalışmamızda; öğrencilerin

%71.4'ünün uzaktan eğitimin yetersiz kalacağı konusunda endişe duyduğu gözlenmiştir. Hem teorik hem de klinik açıdan tıp eğitimi; interaktif katılımı ve laboratuvar dersleri ile pratik uygulamaları gerektirmektedir. Covid-19 pandemisi ile birlikte başlayan uzaktan eğitim süreci ise bu gereksinimleri yetersiz kılmaktadır. Bu durumun; özellikle tıp öğrencileri üzerinde genel bir mesleki yeterlik endişesi meydana getirdiği düşüncesindeyiz.

Sonuç olarak; pandemi sürecinde 2. sınıf tıp öğrencilerinin evde kalma süreleri uzamış, sosyal aktiviteleri kısıtlanmış, elektronik cihaz kullanımı ve ekrana bakma süreleri anlamlı derecede artmış, çevrimiçi gerçekleştirilen tıp eğitimi açısından motivasyon kaybı ve yeterlik kaygısı ortaya çıkmıştır. Tüm dünyada insanlık üzerinde olumsuz etkiler yaratmış olan Covid-19 pandemisi, tıp öğrencilerinin yaşam tarzlarını ve eğitim süreçlerini de olumsuz yönde etkilemiştir.

## KAYNAKLAR

1. Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *J Transl Med.* 2020;18:229.
2. World Health Organization. WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 (2020). Erişim tarihi: 28.01.2021, <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
3. Fahey R. Half the world in lockdown: 3.9 billion people are currently called on to stay in their homes due to coronavirus (2020). Erişim tarihi: 28.01.2021, <https://www.dailymail.co.uk/news/article-8181001/3-9-billion-people-currently-called-stay-homes-coronavirus.html>
4. Antunes R, Frontini R, Amaro N, Salvador R, Matos R, Morouço P, et al. Exploring Lifestyle Habits, Physical Activity, Anxiety and Basic Psychological Needs in a Sample of Portuguese Adults during COVID-19. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17:4360.
5. Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res.* 2020;287:112934.
6. Al-Rabiaah A, Temsah MH, Al-Eyadhy AA, Hasan GM, Al-Zamil F, Al-Subaie S, et al. Middle East Respiratory Syndrome-Corona Virus (MERS-CoV) associated stress among medical students at a university teaching hospital in Saudi Arabia. *J Infect Public Health.* 2020;13:687-691
7. Tabatabai S. COVID-19 impact and virtual medical education. *J Adv Med Educ Prof.* 2020;8:140-43.
8. Tufan Yeniçıkı N. A semiotic examination on Instagram posts of the Ministry of Health: #Lifefitshome. *Gaziantep University Journal of Social Sciences.* 2020;19(COVID-19 Özel Sayısı):365-85
9. Twenge JM, Joiner TE. U.S. Census Bureau-assessed prevalence of anxiety and depressive symptoms in 2019 and during the 2020 COVID-19 pandemic. *Depress Anxiety.* 2020;37:954-6.
10. Husain W, Ashkanani F. Does COVID-19 change dietary habits and lifestyle behaviours in Kuwait: a community-based cross-sectional study. *Environ Health Prev Med.* 2020;25:61.
11. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, et al. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health.* 2015;1:40-3.

12. Son C, Hegde S, Smith A, Wang X, Sasangohar F. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *J Med Internet Res*. 2020;22:e21279.
13. Ammar A, Brach M, Trabelsi K, Chtourou H, Boukhris O, Masmoudi L, et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*. 2020;12:1583.
14. Allafi AR, Saleh A, Aldughpassi A, Al-Haifi AR, Hersi A, Ahmad F, et al. Culture, gender and coffee drinking in Kuwait. *Progress in Nutrition*. 2020;22: 479-84.
15. Stanton R, To QG, Khalesi S, Williams SL, Alley SJ, Thwaite TL, et al. Depression, Anxiety and Stress during COVID-19: Associations with Changes in Physical Activity, Sleep, Tobacco and Alcohol Use in Australian Adults. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17:4065.
16. Engin AB, Engin ED, Engin A. Two important controversial risk factors in SARS- CoV-2 infection: Obesity and smoking. *Environ Toxicol Pharmacol*. 2020;78:103411.
17. Castañeda-Babarro A, Arbillaga-Etxarri A, Gutiérrez-Santamaría B, Coca A. Physical Activity Change during COVID-19 Confinement. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17:6878.
18. Diehl LA, de Souza RM, Gordan PA, Esteves RZ, Coelho IC. Gaming Habits and Opinions of Brazilian Medical School Faculty and Students: What's Next? *Games Health J*. 2014;3:79-85.
19. Artan Özorun B. Covid-19 Salgınında Markaların Twitter Kullanımları Üzerine Bir İnceleme. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2020; 0(Salgın Hastalıklar Özel Sayısı): 429-58.
20. Sunal G, Bağdatlı Kalkan S. Üniversite Öğrencilerinin Film İzleme Alışkanlıklarının Covid-19 Pandemisi Sürecinde Değişiminin Belirlenmesi. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*. 2020;2020:187-200 .
21. Güleriyüz S, Esentaş M, Yıldız K, Güzel P. Sosyal İzolasyon Sürecindeki Bireylerin Serbest Zaman Değerlendirme Biçimleri: Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. *FOCUSS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*. 2020;1:31-45.
22. Keskin M, Özer Kaya D. COVID-19 Sürecinde Öğrencilerin Web Tabanlı Uzaktan Eğitime Yönelik Geri Bildirimlerinin Değerlendirilmesi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2020;5:59-67.
23. Nair AG, Gandhi RA, Natarajan S. Effect of COVID-19 related lockdown on ophthalmic practice and patient care in India: Results of a survey. *Indian J Ophthalmol*. 2020;68:725-30.
24. Mauro V, Lorenzo M, Paolo C, Sergio H. Treat all COVID 19-positive patients, but do not forget those negative with chronic diseases. *Intern Emerg Med*. 2020;15:787-90.
25. Usher K, Bhullar N, Jackson D. Life in the pandemic: Social isolation and mental health. *J Clin Nurs*. 2020;29:2756-7.
26. Kaur H, Singh T, Arya YK, Mittal S. Physical Fitness and Exercise During the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Enquiry. *Front Psychol*. 2020;11:590172.
27. Dost S, Hossain A, Shehab M, Abdelwahed A, Al-Nusair L. Perceptions of medical students towards online teaching during the COVID-19 pandemic: a national cross-sectional survey of 2721 UK medical students. *BMJ Open*. 2020;10:e042378.
28. Alsoufi A, Alsuyhili A, Msherghi A, Elhadi A, Atiyah H, Ashini A, et al. Impact of the COVID-19 pandemic on medical education: Medical students' knowledge, attitudes, and practices regarding electronic learning. *PLoS One*. 2020;15:e0242905.
29. Al-Balas M, Al-Balas HI, Jaber HM, Obeidat K, Al-Balas H, Aborajoo EA, et al. Distance learning in clinical medical education amid COVID-19 pandemic in Jordan: current situation, challenges, and perspectives. *BMC Med Educ*. 2020;20:341. 2020;20:513. PMID: 33008392; PMCID: PMC7530879.