




Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Geleceğe Yönelik Umutsuzlukları ile Uyku Hijyeni Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi: Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Örneği/
Evaluation of the Relationship Between University Senior Students' Hopelessness for the Future and Sleep Hygiene: Example of Vocational School of Health Services

Nuriye Nesrin İPEKÇİ¹, Neşe ATAMAN BOR², Melek ÖZTÜRK³

1. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Yusuf Şerefoğlu Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, nesrinipekci@kilis.edu.tr 

2. Hakkari Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, neseatamanbor@hakkari.edu.tr 

3. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü, melekozturn@kilis.edu.tr 

Gönderim Tarihi | Received: 11.10.2022, Kabul Tarihi | Accepted: 01.02.2025, Yayın Tarihi | Date of Issue: 31.04.2025

Atıf | Reference: "İPEKÇİ, N.N., ATAMAN BOR, N. & ÖZTÜRK, M. (2025). Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Geleceğe Yönelik Umutsuzlukları ile Uyku Hijyeni Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi: Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Örneği. *Sağlık Akademisi Kastamonu (SAK)*, 10(1), s.10-26. DOI: <https://doi.org/10.25279/sak.1187218>"

Öz

Giriş: Sağlık ve akademik başarı üzerinde etkili bir role sahip olan uykunun kaliteli olmasında uyku hijyeni önemlidir. **Amaç:** Bu çalışmada sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin geleceğe yönelik umutsuzlukları ile uyku hijyeni arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amaçlandı. **Gereç ve Yöntem:** Kesitsel tipte planlanan çalışmanın evrenini Kilis ve Hakkâri'de bulunan sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencileri oluştururken, örneklemi araştırmaya katılmaya gönüllü 482 öğrenci oluşturdu. Veri toplama aracı olarak sosyo-demografik özellikleri içeren form, Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ), Uyku Hijyeni İndeksi(UHI) kullanıldı. Araştırmanın tanımlayıcı bulguları sayı, yüzde, ortalama, standart sapma ve ortanca değer ile sunuldu. Verilerin normallik kontrolünde Kolmogorov-Smirnov testi, varyansların homojenliği kontrolünde ise Levene testi kullanıldı. Kolmogorov Smirnov testi sonucunda BUÖ (p=0,53) ve UHI (p=0,086) toplam puanlarının normal dağıldığı saptandı. Bağımsız iki grup ortalaması karşılaştırmasında Student's t testi, ikiden fazla grup ortalaması karşılaştırmasında Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), post hoc testlerden Tukey testi kullanıldı. **Bulgular:** Erkek öğrencilerin UHI ortalaması yüksek olduğu için uyku hijyeninin kötü olduğu saptandı. Sigara kullananların, genel sağlık düzeyinin kötü olduğunu değerlendirenlerin BUÖ ve alt boyutları ile UHI toplam puan ortalaması anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edildi (p<0,05). Günlük 4 saatten fazla internet kullananların UHI puan ortalaması günlük 1 saatten az kullananlardan yüksek ve gruplar arası puan farkı anlamlı düzeyde yüksek bulundu (p<0,05). Öğrencilerin, günlük uyku ve internette zaman geçirme puan ortalaması sırasıyla 7,43±1,39 ve 4,43±3,20'dir. BUÖ puan ortalaması 9,33±4,73; UHI toplam puan ortalaması 32,41±6,47'dir. **Sonuç ve Öneriler:** Araştırmaya katılanların BUÖ ve UHI ortalamaları anlamlı düzeyde yüksek bulundu. Önlisans öğrencilerine geleceğe yönelik umutsuzluk düzeyleri ve kötü uyku hijyenini azaltmaya yönelik tavsiye niteliğinde yönlendirmeler ve danışmanlık hizmetleri verilebilir.

Anahtar Kelimeler: Uyku Hijyeni, Umutsuzluk, Gelecek Kaygısı, Üniversite Öğrencisi



Abstract

Introduction: Sleep hygiene is an important key point in the quality of sleep, which has an effective role on health and academic success. **Aim:** This study aimed to evaluate the relationship between future concerns and sleep hygiene of health services vocational school students. **Material and Methods:** While the population of the study, planned as a cross-sectional type, consisted of students studying at vocational schools of health services in Kilis and Hakkâri, the sample consisted of 482 students who volunteered to participate in the research. As a data collection tool, a form containing socio-demographic characteristics, Beck Hopelessness Scale (BHS), Sleep Hygiene Index (SHI) were used. The descriptive findings of the research are presented as numbers, percentages, mean, standard deviation and median value. The Kolmogorov-Smirnov test was used to check the normality of the data, and the Levene test was used to check the homogeneity of variances. As a result of the Kolmogorov Smirnov test, it was determined that the total scores of BUS ($p=0.53$) and UHÖ ($p=0.086$) were normally distributed. Student's t test was used to compare the means of two independent groups, One-Way Analysis of Variance (ANOVA) was used to compare the means of more than two groups, and Tukey's test was used as a post hoc test. **Results:** It was determined that male students had poor sleep hygiene because their UHI average was high. It was determined that smokers and those who evaluated their general health as poor had a significantly higher BHS and sub-dimensions and SHI total score ($p<0.05$). The mean SHI score of those who used the Internet for more than 4 hours a day was higher than those who used less than 1 hour a day, and the difference in scores between the groups was found to be significantly higher ($p<0.05$). The participants' mean daily sleep and time spent on the internet were 7.43 ± 1.39 and 4.43 ± 3.20 , respectively. BHS mean score was 9.33 ± 4.73 ; it was determined that the students with a total SHI score of 32.41 ± 6.47 were moderately hopeless and had poor sleep hygiene. **Conclusion and Suggestions:** The BHS and SHI averages of the participants in the study were found to be significantly high. Associate degree students can be provided with advisory guidance and counseling services to reduce their hopelessness levels for the future and poor sleep hygiene.

Keywords: Sleep hygiene, Hopelessness, Anxiety about the future, University student

1. Giriş

Uyku, tipik bir vücut pozisyonu ile karakterize edilen, genellikle gözlerin kapalı olduğu ve dış uyaranlara karşı duyarlılığın azaldığı davranışsal bir durumdur (Yılmaz, 2017). Ayrıca uyku, sadece günlük yaşam aktivitelerinin dışında bir zaman dilimi değildir. Sağlık seviyesinin artması ve yaşam süresinin uzaması için vücudun kendisini hazırladığı ve yenilediği hayati bir ihtiyaçtır. Bireylerin yaşamını, mutlu, sağlıklı ve iyi sürdürebilmesi ancak kaliteli ve dinlendiren bir uyku ile mümkündür. Bu nedenle normal bir insanın günlük yaşam aktivitelerini verimli bir şekilde yerine getirilebilmesi ve sağlığını koruyabilmesi için her gün yaklaşık sekiz saat uyuması gereklidir (Odabaşoğlu, Dedeoğlu, Kasırga ve Sünbül, 2017).

Uyku, gençlerin okul ve sosyal yaşamını etkileyebilecek bir davranıştır. Çeşitli nedenlerle uyku süresi kısalan gençler gün içerisinde kendilerini uykulu hissetmekte, uyku saatlerinde değişme olmakta, uyku kaliteleri ve uyku hijyenleri bozulabilmektedir (Molu, Yıldırım ve Taşdelen, 2021.) Uyku hijyeni; uykunun niceliğini ve kalitesini iyileştirdiğine inanılan davranışlar olarak tanımlanmıştır (Stepanski ve Wyatt, 2003). Bir başka tanımda ise; belirli uyku bozukluklarını önlemek için dinlendirici ve kaliteli bir uyku sağlamayı amaçlayan bir dizi davranışsal ve çevresel kurallardır şeklinde ifade edilmiştir. Üniversite öğrencilerinde uyku hijyenini bozan faktörler arasında ortam değişikliği önemli yer tutmaktadır. Uyku saatini



erteleme, sosyal etkinliklere ayrılan zamanın artması, sınav stresi ve akademik kaygı benzeri durumlar uyku hijyeninde bozulmalar meydana getirebilir. Uyku düzeninde bozulma, düzensiz beslenme ve kafeinli içeceklerin tüketilmesinde artış da uyku hijyeninde bozulmalara sebep olabilmektedir (Molu ve diğerleri, 2021).

Üniversite öğrencileri sosyal, kişisel ve entelektüel gelişimleriyle ilgili çok sayıda zorlukla karşı karşıyadır. Üniversiteye girişte yaşanan bu zorluklar mezun olacak öğrenciler için de farklı boyutta görülmektedir. Öğrencilerin günlük alışkanlıklarında psikolojik ve fiziksel sağlıklarını etkileyebilecek büyük değişiklikler görülebilmektedir. Kötü uyku hijyeninin, çok çeşitli davranışsal faktörleri ve çevresel koşulları içerdiği bildirilmiştir (Carrión ve diğerleri, 2022). Sosyal bir varlık olan insanın sosyal çevreden etkilendiği tartışılmaz. Özellikle gençler için üniversite süreci hayatlarında oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Üniversite son sınıfta olan öğrenciler için bu dönem, geleceğe yönelik bir adım ve yeni bir başlangıç olması açısından ayrı bir önem taşımaktadır. Bu nedenle üniversiteye başlayan öğrencilerin artık sosyal rollerinin değişecek olması, mezun olduktan sonra iş bulamama korkusu, yaşamış oldukları olumsuz olaylar, iş tercihleri gibi pek çok nedenlerle umutsuzluk yaşayabilirler (Şanlı ve Saraç, 2016).

Gelecek ile ilgili tasarımlarını iyi yapamayan ve gelecekte beklenenleri gerçekleştiremeyen üniversite öğrencilerinin yoğun bir umutsuzluk duygusu yaşamaları, geleceğe yönelik kaygı duymaları ve stresle baş etmeye çalışmaları muhtemeldir (Tuncer, 2011). Yapılan çalışmalarda bireylerin yaşadığı kaygının özellikle kişilerde uyku kalitesi üzerinde etkili olduğu ve kaygı kaynaklı uyku problemlerinin toplumda yaygın bir şekilde görüldüğü vurgulanmaktadır (Köse, Kurucu ve Göktepe, 2018). Geleceğe yönelik umutsuzluk yaşayabilecek olan önlisans programı son sınıf öğrencilerinde uyku hijyeninin geliştirilmesi önemlidir. Öğrencilerin bu süreçte yaşadıkları umutsuzluğa bağlı olarak gelişebilecek pek çok sorunlarının da eğitimlerle önenebileceğini düşünmekteyiz. Bu çalışmada öğrencilerin geleceğe yönelik umutsuzlukları ile uyku hijyeni arasındaki ilişkinin saptanması amaçlandı. Araştırma soruları şu şekildedir:

- Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu son sınıf öğrencilerinde uyku hijyeni nasıldır?
- Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin uyku hijyeni ile geleceğe yönelik umutsuzluk puan ortalamaları arasında ilişki var mıdır?
- Öğrencilerin bazı demografik değişkenlerine göre umutsuzluk düzeyi ile uyku hijyeni arasında ilişki var mıdır?

2. Gereç ve Yöntem

2.1. Araştırmanın Amacı ve Tipi

Bu araştırma, sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin geleceğe yönelik umutsuzlukları ile uyku hijyenleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla kesitsel tipte gerçekleştirildi.

2.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Araştırma, Türkiye'nin güneydoğu ve doğusunda bulunan iki ayrı devlet üniversitesinin önlisans programlarında okuyan son sınıf öğrencileri ile Mayıs-Haziran 2022 tarihleri arasında yürütüldü. Araştırmada yer alan bir üniversitenin; İlk ve Acil Yardım, Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik, Yaşlı Bakım, Çocuk Gelişimi, Fizyoterapi, Optisyenlik programları ile diğer



üniversitenin; İlk ve Acil Yardım, Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik, Fizyoterapi, Çocuk Gelişimi, Çevre Sağlığı, Tıbbi Laboratuvar Teknikerliği, Diyaliz ve Sağlık Kurumları İşletmeciliği programında okuyan önlisans öğrencileri araştırmaya alındı.

2.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma evrenini Kilis ve Hakkâri’de bulunan sağlık hizmetleri meslek yüksekokullarında öğrenim gören öğrenciler oluşturdu (n:502). G*Power 3.1.9.7 (Faul, Erdfelder, Lang, ve Buchner, 2007) yazılımı kullanılarak gerçekleştirilen örneklem büyüklüğünü hesaplamada, Kara ve ark.’nın (2020) “Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma” başlıklı çalışmalarındaki veriler temel alındı (Kara, Akın ve Alp, 2020). Bu hesaplama sürecinde, korelasyon analizi tablosuna göre belirlenen katsayı değeri $r=0.371$ olarak tespit edildi. İstatistiksel güç analizi, öngörülen (bilinen) korelasyon katsayısı $r=0.50$, %90 güç (1- β hata olasılığı) ve %5 tip 1 hata oranı (α) altında gerçekleştirildi ve bu parametreler ışığında, söz konusu araştırma için en az 414 katılımcıdan oluşan bir örneklem büyüklüğünün gerekliliği sonucuna varıldı. Çalışmanın sağlıklı yürütülmesi, katılımcıların çalışmadan ayrılmaları göz önünde bulundurularak veri kaybını önlemek amacıyla istatistiksel danışmanlık alındı. Sonrasında örneklem hacminde %15 oranında bir artışa gidildi. Toplamda 476 kişi ile çalışmanın yürütülmesi uygun görüldü. Bu çalışmada da 482 kişi ile çalışma tamamlandı.

2.4. Veri Toplama Araçları

Çalışma için gerekli izinler alındıktan sonra, veri toplama aşamasında anketin elektronik olarak bağlantısı tüm öğrencilere çevrimiçi olarak e-posta yoluyla gönderildi. Öğrenciler, anketi Google Formlar aracılığıyla tamamladı. Araştırmada veriler “Kişisel bilgi formu”, “Beck Umutsuzluk Ölçeği” ve “Uyku Hijyeni İndeksi” kullanılarak toplandı.

Kişisel Bilgi Formu: Yazarlar tarafından literatür taranarak oluşturulan anket formu 21 sorudan oluşmaktadır (Açıkgöz, 2019; Aysan, Karaköse, Zaybak ve İsmailoğlu, 2014; Gür, Koçak ve Alakoç, 2014; Yazdı, Loukazadeh, Moghaddam ve Jalilolghad, 2016). Formda; katılımcıların cinsiyeti, medeni hâli, aile tipi, yaşadığı yer, ikâmet yeri, okuduğu bölüm gibi demografik bilgiler ile sigara içme, kafein tüketme, alkol alma, herhangi bir işte çalışma durumu, geleceğe yönelik düşünceleri, uyku kalitesi, günlük uyku, ders çalışma ve internet kullanım süreleri gibi bilgilerini sorgulamaya yönelik sorular yer almaktadır.

Uyku Hijyen İndeksi (Sleep Hygiene Index) (UHI): Mastin ve arkadaşları (Mastin, Jeff ve Corwyn, 2006) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği Özdemir ve arkadaşları (Özdemir, Boysan, Selvi, Yıldırım ve Yılmaz, 2015) tarafından yapılmış bir ölçektir. Beşli likert ölçek (1:hiçbiri,....,her zaman:5) formatında olan anket toplam 13 sorudan oluşmuştur. İndekste, öğrencilerin uyku hijyenini oluşturan uyku davranışlarını ne sıklıkta yaptıkları sorgulanarak uyku hijyeninin varlığını değerlendirme amaçlanmaktadır. İç tutarlılığı 0,70 olan ölçekten alınan puanlar en düşük 13 ve en yüksek 65 arasında olup, alınan puan arttıkça uyku hijyeni kötü olarak ifade edilmektedir. Çalışmamızda ölçeğin iç tutarlılığı 0,63 olarak bulundu.

Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ): Seber (1991) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek, bireyin gelecekle ilgili olumsuz beklentilerini belirlemek amacıyla kullanılır (Seber, 1991). Durak ve Palabıyıkoglu (1994) daha sonra, ölçek üzerinde çalışarak ölçeğin geçerlilik, güvenilirlik ve faktör yapısıyla ilgili daha detaylı bilgiler elde etmişlerdir. Seber’in çalışmasında kronik-fiziksel hastalar ile diğer psikiyatrik hastalar örneklem kapsamına



alınmamıştır. BUÖ için daha geniş bir örneklem grubu seçilmiş, umutsuzluğun görüldüğü diğer hastalık grupları da ele alınarak örneklem genişletilmiştir. Ölçek 20 maddeden oluşmakta ve 0-1 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça umutsuzluk düzeyi artmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının 0,86'dır (Durak ve Palabıyıkoglu,1994). Çalışmamızda ölçeğin iç tutarlılığı 0,74 olarak bulundu.

2.5. Verilerin Toplanması: Araştırma verileri, sosyodemografik özellikler formu, UHI ve BUÖ formları kullanılarak, google formda hazırlanan anket doldurma yöntemiyle toplandı. Çalışmanın yapılabilmesi için öncelikle katılımcılara çalışmanın amacı hakkında bilgi verildi. Çalışmaya katılmak isteyen katılımcılardan yazılı bilgilendirilmiş onam alındı.

2.6. Araştırmanın Etik Boyutu: Etik kurallara dikkat edilerek yapılan araştırmanın yürütülebilmesi için XXX Üniversitesi Etik Kurulu'ndan (21.04.2022 tarihli 2022/07 sayılı yazısı) izin alındı. Ölçeklerin kullanım izinleri Türkçe geçerliğini çalışan yazarlardan e-posta yoluyla alındı. Çalışma Helsinki Deklerasyonu Prensipleri'ne uygun olarak yapıldı.

2.7. İstatistiksel Analiz: Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi IBM SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Science for Windows) paket programı kullanılarak yapıldı. Araştırmanın tanımlayıcı bulguları sayı, yüzde, ortalama, standart sapma ve ortanca değer ile sunuldu. Sosyodemografik özellikler ve ölçekler arasındaki anlamlılığı tespit etmek için Ki-kare analizi kullanıldı. Verilerin normallik kontrolünde Kolmogorov-Smirnov testi, varyansların homojenliği kontrolünde ise Levene testi kullanıldı. Kolmogorov Smirnov testi sonucunda BUÖ (p=0,53) ve UHÖ (p=0,086) toplam puanlarının normal dağıldığı saptandı. Bağımsız iki grup ortalaması karşılaştırmasında Student's t testi, ikiden fazla grup ortalaması karşılaştırmasında Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), post hoc testlerden Tukey testi kullanıldı. İki ölçek arasındaki ilişki ise Pearson Korelasyon katsayısı ile yorumlandı. Ölçeğe ait iç tutarlılık Cronbach alfa katsayısı ile değerlendirildi ve tüm analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alındı.

3.Bulgular

Çalışmaya katılanların %73,9'u kadın, %96,7'si bekârdır. Katılımcıların %72,2'si çekirdek ailede ve %74,3'ü kentte yaşamakta olup, %46,7'si ailesinin yanında yaşamaktadır. Öğrencilerin %56'sının geliri giderden az, %20,3'ü ilk ve acil yardım programında okumakta, %79,7'si sigara içmemektedir. Yine öğrencilerin %50,6'sı gelecekte iş bulamama kaygısı yaşadığını, %45'i uykusunun kısmen yeterli olduğunu, %45,2'si sağlığının iyi olduğunu belirtti. %49'u akşam saatlerinde etkili ders çalıştığını, %95'i alkol kullanmadığını, %33,6'sı günde bir fincan kafein tükettiğini ifade etti. Katılımcıların etkili ders çalışma saatlerinin çoğunlukla (%49) akşam saatlerinde olduğu görüldü. Öğrencilerin, günlük uyku ve internette zaman geçirme puan ortalaması sırasıyla $7,43 \pm 1,39$ ve $4,43 \pm 3,20$ 'dir (Tablo 1).



Tablo 1. Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerine ve Sağlık Davranışlarına İlişkin Bulgular

Özellik	N	%		N	%
Cinsiyet Kadın Erkek	356	73,9	Herhangi bir işte çalışma Evet Hayır	36	7,5
	126	26,1		446	92,5
Medeni Hâl Evlü Bekar	16	3,3	Çalışma durumunuz Çalışmıyorum Yarı zaman Kısmi zamanlı Devlet memuru	437	90,7
	466	96,7		15	3,1
				13	2,7
				17	3,6
Aile Tipi Çekirdek Geniş aile	348	72,2	Etkili ders çalışma Ders çalışmıyorum Sabah saatleri Öğle saatleri Akşam saatleri Gece 24'ten sonra	21	4,4
	134	27,8		136	28,2
				44	9,1
				236	49,0
				45	9,3
Yaşadığı yer Kent Kır	358	74,3	Gelir durumu Az Denk Fazla	270	56,0
	124	25,7		174	36,1
				38	7,9
İkamet yeri Devlet yurdu Özel yurt Aile yanında Özel evde	213	44,2	Gelecekle ilgili düşünce/kaygı İş bulamama Atanamama DGS sınavını kazanamama Kaygım yok	244	50,6
	8	1,7		167	34,6
	225	46,7		23	4,8
	36	7,5		48	10,0
Okuduğu bölüm İlk ve Acil Yardım Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik Yaşlı Bakım Çocuk Gelişimi Fizyoterapi Optisyenlik Çevre Sağlığı Tıbbi Laboratuvar Teknikerliği Diyaliz Sağlık Kurumları İşletmeciliği	98	20,3	Günlük kafein Kafein tüketme 1 fincan 2 fincan 3 fincan 4 fincan ve üzeri	83	17,2
	87	18,0		162	33,6
	47	9,8		106	22,0
	68	14,1		63	13,1
	40	8,3		68	14,1
	35	7,3			
	30	6,2			
	12	2,5			
	21	4,4			
	43	8,9			
Uyku kalitesi Yeterli Kısmen yeterli Yetersiz	140	29,0	Sağlığını değerlendirme Çok iyi İyi Orta Kötü	32	6,6
	217	45,0		218	45,2
	125	25,9		202	41,9
				30	6,2
Sigara Evet Hayır	98	20,3	Alkol Evet Hayır	24	5,0
	384	79,7		458	95,0
Üniversite Hakkâri Kilis	230	47,7			
	252	52,3			
Öğrencilerin Sağlık Davranışları ile İlgili Bulgular					
	ort±ss		Min-max (saat)		
Günlük uyku	7,43±1,39		3-12		
Günlük ders çalışma süresi	3,20±2,11		0-15		
Günlük internet	4,43±3,20		1-24		

±: Yüzde

Çalışmada UHI'nde 13. maddede yer alan "Yatakta iken düşünürüm, plan yaparım veya endişeli olurum" ifadesinin (3,57±1,13) öğrencilerin en sık olarak yaptıkları ve uyku hijyenini en fazla olumsuz etkileyen davranış biçimi olduğu; 4. maddede yer alan "Yataktan kalktığım ilk 1 saat içinde terleyene kadar egzersiz yaparım" ifadesinin ise (1,47±0,78) en az sıklıkla yaptıkları ve



uyku hijyenini en az olumsuz etkileyen davranış biçimi olduğu saptandı. Uyku hijyen indeksinde yer alan maddelerin ortalamaları **Tablo 2**'de sunuldu.

Tablo 2. Uyku Hijyen İndeksinde Yer Alan Maddelerin Ortalamaları

Maddeler	Ort±ss
Gündüz saatlerinde 2 saat veya üzerinde şekerleme yaparım.	2,28±0,94
Yatağa gitme saatlerim günden güne değişir.	3,03±1,03
Yataktan kalkma saatlerim günden güne değişir.	2,93±1,02
Yataktan kalktığım ilk 1 saat içinde terleyene kadar egzersiz yaparım.	1,47±0,78
Haftada 2-3 kez normalden uzun süre yatakta kalırım.	2,59±1,05
Yatağa girmeden önceki veya yataktan sonraki 4 saatlik sürede alkol, tütün(sigara) veya kafeinli içecek tüketirim.	1,76±1,17
Yatma saatinde uyanıklığı (örneğin: bilgisayar oyunları, internet veya temizlik) artırıcı şeyler yaparım.	2,96±1,24
Yatağa stresli, öfkeli, sıkın veya sinirli şekilde girerim.	2,55±1,10
Yatağı uyumak dışında etkinlikler (örneğin: TV seyretme, okumak, yemek veya ders çalışmak) için de kullanırım.	2,87±1,21
Rahat olmayan bir yatakta uyuyorum (örneğin: Kötü bir çarşaf veya yastık, fazla veya yetersiz yorgan/battaniye)	1,77±1,00
Rahat olmayan bir odada uyuyorum (örneğin: çok aydınlık çok dağınık, çok sıcak, çok soğuk, çok gürültülü.)	1,91±1,14
Yatmadan önce önemli işleri yaparım.	2,63 1,08
Yatakta iken düşünürüm, plan yaparım veya endişeli olurum.	3,57±1,13
Uyku Hijyen İndeksi Toplam Puanı	32,39±6,44

Çalışmada erkek öğrencilerde kadınlara oranla UHI puan ortalaması anlamlı düzeyde yüksek bulundu ($p<0,05$). Bu sonuçlardan erkek öğrencilerin daha kötü uyku hijyenine sahip olduğu tespit edildi. Erkekler ve kadınlar arasında bu farkın oluşmasına temel teşkil eden UHI'de yer alan maddeler incelendi. Bu maddelerden erkeklerde kadınlara göre yapıma sıklığı fazla olan ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunan 6, 4, 10, 1 ve 11. maddeler anlamlılık düzeylerine göre sırasıyla gösterildi. Sosyo-demografik özellikler ve ölçekler arasındaki anlamlılığı tespit etmek için ki-kare analizi kullanıldı (**Tablo 3**).

Tablo 3.Uyku Hijyeni İndeksi Madde Puan Ortalamalarının Cinsiyetlere Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	$x\pm ss$	P	χ^2
Uyku Hijyeni İndeksi'nde yer alan bazı maddeler (6, 4, 10, 1, 11)					
6. Yatağa girmeden önceki veya yataktan sonraki 4 saatlik sürede alkol, tütün (sigara) veya kafeinli içecek tüketirim.	Erkek Kadın	126 356	2,19±1,30 1,62±1,09	<0,001	27,1
4. Yataktan kalktığım ilk 1 saat içinde terleyene kadar egzersiz yaparım.	Erkek Kadın	126 356	1,61±0,89 1,41±0,73	0,014	7,07
10. Rahat olmayan bir yatakta uyuyorum (ör. kötü bir çarşaf veya yastık, fazla veya yetersiz yorgan / battaniye)	Erkek Kadın	126 356	2,11±1,23 1,66±0,88	<0,001	22,25
1. Gündüz saatlerinde 2 saat veya üzerinde şekerleme yaparım,	Erkek Kadın	126 356	2,34±0,94 2,11±0,92	0,015	8,61
11. Rahat olmayan bir odada uyuyorum (örneğin: çok aydınlık çok dağınık, çok sıcak, çok soğuk, çok gürültülü.)	Erkek Kadın	126 356	2,15±1,24 1,82±1,09	0,05	8,33

Ortalama±Standart Sapma: $X\pm SS$; Ki kare: χ^2 ; İstatistik Yöntemi: t testi

Eğitim gördüğü üniversite, gelir durumu, yaşanılan yer, medeni hâl, okuduğu üniversite, cinsiyet, günlük kafein tüketimi, etkili ders çalışma saatleri gibi değişkenlerde her iki ölçek puan ortalamalarında gruplar arası anlamlı bir sonuç saptanmadı ($p>0,05$). Genel sağlık düzeyinin kötü olduğunu değerlendirenlerin BUÖ toplam ve alt boyut puan ortalaması ile UHI toplam puan ortalaması anlamlı düzeyde yüksek saptandı ($p<0,05$). Gelecek ile ilgili kaygı sorusuna "iş bulamamak" diyen öğrencilerin BUÖ toplam ve alt boyutlarının (motivasyon kaybı hariç) puan ortalaması "DGS sınavını geçememek" olarak cevaplayanlardan yüksek bulundu. İş bulamama kaygısı yaşayanların BUÖ toplam ve gelecek ile ilgili beklentiler alt boyutu ile UHI toplam puan ortalaması yüksek saptandı ($p<0,05$). Gece saat 01:00'den sonra uykuya geçtiğini ifade eden öğrencilerin BUÖ ve UHI toplam puan ortalaması saat 23-24 arası uykuya geçene göre anlamlı düzeyde yüksek bulundu ($p<0,05$). Programlara göre dağılımlarda İlk ve Acil Yardım ile Sağlık



Kurumları İşletmeciliği programlarının BUÖ ile alt boyutu GİD ve GİB alt boyutları puan ortalaması Çocuk Gelişimi Programından anlamlı düzeyde yüksek bulundu ($p<0,05$). Yine Sağlık Kurumları İşletmeciliği Programının UHI puan ortalamasının Çocuk Gelişimi ve Tıbbi Laboratuvar Teknikerliği Programından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edildi ($p<0,05$). Sigara kullananların BUÖ ve alt boyutları ile UHI toplam puan ortalamasının yüksek olduğu saptandı ($p<0,05$). Devlet yurdunda kalan öğrencilerin BUÖ motivasyon kaybı alt boyutu ve UHI puan ortalaması anlamlı derecede yüksekti ($p<0,05$). Çalışmada alkol kullananların BUÖ toplam ve alt boyut (Motivasyon kaybı hariç) ile UHI toplam puan ortalaması yüksekti ($p<0,05$). Günlük 4 saatten fazla internet kullananların UHI puan ortalaması günlük 1 saatten az kullananlardan yüksekti ve gruplar arası puan farkı anlamlı düzeyde yüksek bulundu ($p<0,05$) (Tablo4).

Tablo4. Öğrencilerin Bazı Değişkenlerine Göre Ortalama Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Uyku Hijyeni İndeksinin Karşılaştırılması

	GİD	Motivasyon kaybı	GİB	BUÖ	UHI
	X±SS	X±SS	X±SS	X± S	X± S
Cinsiyet					
Kadın	1,94±1,71	3,98±1,71	2,74±1,64	9,55±4,82	32,54±6,54
Erkek	1,77±1,75	3,78±1,57	2,70±1,62	8,99±4,54	32,28±6,32
	p=0,345 x ² =3,078	p=0,262 x ² =9,077	p=0,922 x ² =13,760	p=0,836 x ² =22,862	p=0,275 x ² =0,697
Programlara göre dağılım					
İlk ve Acil Yardım Pr. ¹	2,14±1,80	3,13±2,34	2,94±1,77	9,19±5,73	32,71±6,08
TDS ²	1,86±1,77	2,63±2,17	2,75±1,69	8,00±5,44	32,29±5,95
Yaşlı Bakımı Pr. ³	1,89±1,67	2,42±2,19	2,93±1,56	8,04±4,88	33,55±6,31
Çocuk Gelişimi Pr. ⁴	1,23±1,46	2,02±2,05	2,13±1,38	6,01±4,73	30,51±6,19
Fizyoterapi Pr. ⁵	2,10±1,67	2,50±1,76	1,90±1,49	8,45±4,47	32,77±6,04
Optisyenlik Pr. ⁶	1,62±1,76	2,42±2,21	2,37±1,73	7,20±5,81	32,68±7,49
Çevre Sağlığı ⁷	1,40±1,45	2,06±2,08	2,16±1,66	6,26±4,87	29,96±5,37
Tıbbi Laboratuvar Pr. ⁸	1,61±1,60	2,76±2,35	2,15±1,51	7,30±5,31	30,46±6,22
Diyaliz ⁹	2,57±1,83	3,09±2,04	3,14±1,61	9,76±4,79	33,61±7,55
Sağlık Kurumları İşletmeciliği Pr. ¹⁰	2,39±1,78	3,23±2,58	3,25±1,41	9,86±5,41	34,60±7,52
	p=0,006 (1-4, 4-10) x ² =2,013	p=0,051 x ² =1,022	p=0,003 (1-4, 4-10) x ² =15,926	p=0,002 (1-4, 4-10) x ² =1,967	p=0,024 (10-4, 10-8) x ² =0,575
İkamet durumu					
Devlet yurdu ¹	2,03±1,74	4,07±1,69	2,84±1,59	9,87±4,70	33,09±6,00
Özel yurt ²	1,77±1,71	3,90±1,67	2,67±1,66	9,11±4,87	31,87±6,43
Ailesi ile birlikte ³	2,00±1,30	2,75±0,70	2,00±1,85	7,62±2,97	31,38±6,69
Özel evde ⁴	1,86±1,79	3,50±1,59	2,63±1,62	8,88±4,48	34,30±6,85
	p=0,470 x ² =2,659	p=0,046 (1-2) x ² =,943	p=0,398 x ² =2,322	p=0,216 x ² =2,512	p=0,012 (1-3) x ² =2,048
Sigara kullanma					
Evet	2,36±1,70	4,35±1,75	3,22±1,46	10,85±4,58	33,92±6,65
Hayır	1,75±1,70	3,79±1,65	2,59±1,65	8,93±4,69	32,02±6,37
	p=0,002 x ² =4,194	p=0,002 x ² =5,379	p=<0,001 x ² =9,113	p=<0,001 x ² =10,578	p=0,008
Alkol kullanma					
Evet	2,79±1,86	4,04±1,89	3,23±1,37	11,00±9,30	36,25±6,78
Hayır	1,85±1,70	3,91±1,67	2,70±1,64	9,30±4,72	32,28±6,41
	p=0,009 x ² =2,921	p=0,714 x ² =7,851	p=0,065 x ² =8,182	p=0,048 x ² =9,398	p=0,003
Günlük ortalama internet kullanımı					
< 1 saat ¹	1,76±1,73	2,40±2,30	2,44±1,70	7,48±5,24	30,92±6,02
1 saat ile < 2 saat ²	1,78±1,81	2,43±2,22	2,64±1,71	7,74±5,45	31,37±7,13
2 saat ile < 3 saat ³	2,01±1,66	2,91±2,45	2,70±1,55	8,48±5,53	32,65±6,28
3 saat ile < 4 saat ⁴	1,60±1,73	2,32±1,95	2,56±1,65	7,18±5,24	31,70±5,73
> 4 saat ⁵	2,02±1,71	2,85±2,21	2,87±1,62	8,55±5,29	33,45±6,29



	p=0,395 x ² =3,518	p=0,222 x ² =2,202	p=0,503 x ² =5,257	p=0,317 x ² =3,512	p=0,038 (1-5) x ² =4,770
Sağlığını değerlendirme					
Çok iyi ¹	1,06±1,56	2,03±2,26	2,00±1,75	5,46±5,21	30,12±6,31
İyi ²	1,49±1,58	2,25±1,97	2,42±1,59	6,83±4,82	30,71±6,23
Orta ³	2,22±1,73	2,96±2,31	3,01±1,59	9,19±5,38	33,85±6,20
Kötü ⁴	3,23±1,63	4,00±2,44	3,63±1,40	12,10±5,00	37,13±4,86
	p=<0,001 (3-1, 3-2, 4-1, 4-2, 4-3) x ² =2,138	p=<0,001 (3-1, 3-2, 4-1, 4-2, 4-3) x ² =8,182	p=<0,001 (3-1, 3-2, 4-1, 4-2, 4-3) x ² =1,238	p=<0,001 (3-1, 3-2, 4-1, 4-2, 4-3) x ² =1,770	p=<0,001 (3-1, 3-2, 4-1, 4-2, 4-3) x ² =4,902
Gelecek ile ilgili kaygı					
İş bulamamak ¹	2,07±1,72 x	2,86±2,24	2,87±1,63	8,69±5,34	32,94±6,23
Atanamamak ²	1,80±1,71 y	2,46±2,16	2,75±1,59	7,81±5,27	32,41±6,34
DGS'den geçmemek ³	1,00±1,50 z	2,17±2,26	1,91±1,47	5,69±4,68	30,95±8,04
Kaygım yok ⁴	1,56±1,71 t	2,41±2,24	2,18±1,73	6,87±5,43	30,20±6,65
	p=0,011 (1-3) x ² =2,259	p=0,177 x ² =4,214	p=0,005 (1-3,1-4) x ² =2,042	p=0,014 (1-3) x ² =1,012	p=0,038 (1-4) x ² =7,925

Analizlerde ANOVA ("F") ve Bağımsız gruplarda t-testi ("t") kullanılmıştır. Ki kare: x²*p<0,05 anlamlılık düzeyi

Tablo 5'te Üniversite önlisans son sınıf öğrencilerinin BUÖ ile UHI puan ortalamaları arasındaki ilişki verildi. Öğrencilerin BUÖ'nün alt boyutları (Gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler: 0,375, Motivasyon kaybı: 0,280 ve Gelecek ile ilgili beklentiler: 0,394 ve BUÖ toplam puanı: 0,411) ile UHI arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu bulundu.

Tablo 5. Beck Umutsuzluk Ölçeği ile Uyku Hijyeni İndeksi Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki ve Ölçeklerden Alınan Puan Ortalamaları (n=482)

Uyku Hijyeni İndeksi					
BUÖ	r			P	
Gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler (GİD)	0,375			<0,001	
Motivasyon kaybı	0,280			<0,001	
Gelecek ile ilgili beklentiler (GİB)	0,394			<0,001	
BUÖ Toplam	0,411			<0,001	
Ölçeklerden Alınan Puan Ortalamaları					
Ölçek	ort	ss	Min	Max	Ortanca değer
BUÖ	9,33	4,73	2	20	9
GİD	1,88	1,72	0	1,88	2
Motivasyon kaybı	3,37	2,14	0	8	3
GİB	4,38	2,18	0	7	3
UHI	32,41	6,47	13	53	32

*r: Pearson korelasyon analizi

Çalışmada BUÖ puan ortalaması 9,33±4,73; UHI toplam puan ortalaması 32,41±6,47 olarak bulundu. BUÖ'nin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısının 0,85, UHI'nin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısının ise 0,71 olduğu tespit edildi.

4. Tartışma

Meslek yüksekokullarının genel olarak kuruluş amaçları değişen şartlara çabuk adapte olabilen, karşılaştığı problemleri analitik düşüncesi ile pratik ve doğru çözümlen, yeterli mesleki donanıma sahip ve sorumluluk alabilen, iletişim becerisi iyi olan ve ekip çalışmalarına yatkın, alanı ile ilgili yenilikleri takip eden, yetkin ve "nitelikli ara eleman" yetiştirmektir (Örs,2003). Bireyler meslek yüksekokulunda belirledikleri bir meslek alanıyla (sağlık, sanat, endüstri, vb.)



ilgili olarak bilgi, beceri ve alışkanlıklar kazanarak bu alanda yeterli donanıma sahip olmayı amaçlar. İyi bir eğitim aldıktan sonra gelecek planları ile kariyerlerini ve sonrasında kişisel gelişimlerini artırmaya yönelik çabalar içerisinde olurlar (Ulus, Tuncer ve Sözen, 2015). Mevcut çalışmada sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu önlisans son sınıf öğrencilerinin geleceğe yönelik umutsuzlukları ile uyku hijyeni arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlandı.

Üniversite öğrencilerinin genel olarak uyku problemi yaşadıkları bilinmektedir. Ancak ülkemizde üniversite son sınıf öğrencilerinin gelecekle ilgili umutsuzlukları ile uyku hijyeni arasındaki ilişkiyi belirleyen çalışmalar sınırlıdır (Açıkgöz, 2019; Aysan ve diğerleri, 2014; Gür ve diğerleri, 2014; Yazdi ve diğerleri, 2016). Mevcut çalışmada erkek öğrencilerin uyku hijyenine kadın öğrencilere göre kötü olduğu saptandı. Çalışmamızı destekleyen bulgularda erkek öğrencilerde uyku hijyeninin kız öğrencilere oranla daha kötü olduğu bulunmuş, buna bağlı erkek öğrencilerin kötü uyku hijyenine sahip oldukları bildirilmiştir (Yazdi ve diğerleri, 2016). Odabaşoğlu ve arkadaşlarının (2017); Molu ve arkadaşlarının (2020) çalışmalarında da erkek öğrencilerin uyku hijyeninin kadın öğrencilerinkinden daha kötü olduğu saptanmıştır (Odabaşoğlu ve diğerleri, 2017; Molu ve diğerleri, 2020). Liu ve arkadaşları (2008) ile Lee ve arkadaşlarının (2005) yapmış olduğu çalışmada bu sonucu destekler niteliktedir (Liu, Zhao, Jia ve Buysse, 2008; Lee, Pack ve Han, 2015). Mevcut bulgularımızdan farklı olarak Potter ve Perry (2009)'nin çalışmasında; kadınların erkeklere oranla daha fazla uyku sorunlarının olduğu, Aysan ve arkadaşlarının, (2014) yapmış olduğu çalışmada ise cinsiyetin uykuyu etkilemediği bildirilmektedir (Potter ve Perry, 2009; Aysan ve diğerleri, 2014). Erkek öğrencilerde kötü uyku hijyeninin olmasının nedeninin erkeklerin uyumadan önce yaptıkları sağlık davranışlarındaki farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Tablo.4).

Genel puanları 0-20 arasında değişen BUÖ'de, yüksek puanlar umutsuzluğun da yüksek olduğunu işaret etmektedir. Ölçeğin alınan puanlara göre umutsuzluk düzeyleri şu şekilde yorumlanmaktadır:0-3 puan normal aralık (umutsuzluğun olmadığı); 4-8 puan hafif umutsuzluk; 9-14 puan orta düzey umutsuzluk; 15-20 puan yoğun umutsuzluk (ileri derecede umutsuzluk) şeklinde ifade edilir (Seber, 1991). Mevcut çalışmada BUÖ puan ortalaması 9.33 ± 4.73 olarak bulundu ve öğrencilerin orta düzeyde umutsuz oldukları belirlendi.

Araştırma sonucunda UHI'nde "Yataкта iken düşünürüm, plan yaparım veya endişeli olurum" ifadesi öğrencilerde en yüksek oranda görülürken, uyku hijyenini en olumsuz yönde etkileyen davranış biçimini oluşturmuştur. "Yataktan kalktığı ilk 1 saat içinde terleyene kadar egzersiz yaparım" ifadesi ise öğrencilerde uyku hijyenini en az düzeyde olumsuz yönde etkileyen davranış biçimi olmuştur. Literatür incelendiğinde çalışma ile benzer bulguların olduğu görülmüştür (Odabaşoğlu ve diğerleri, 2017; Gümüştakım, Kuş ve Uzkar, 2020). Çalışmamızdan farklı olarak uyku hijyenini en çok ve olumsuz yönde etkileyen davranış biçimlerinin farklı olduğu çalışmalar da literatürde mevcuttur (Molu ve diğerleri, 2020; Chehri, Kiamanesh, Ahadi ve Khazaie, 2016).

Uyku hijyenini çevre etkileyebilmektedir. Uykuya dalma ve uykuyu sürdürmede etkisi olan başlıca çevresel faktörler, aydınlık ortam, gürültü, uyaran varlığı ve oda ısıdır (Halperin, 2014). Çalışmamızda öğrencilerin yarısına yakını devlet yurdunda kalmaktadır. Üniversite öğrencilerinde yapılmış bir çalışmada ebeveynlerden uzaklaştıkça uyku problemlerinin artabileceği ifade edilmektedir (Brown, Soper ve Buboltz, 2001). Öğrencilerin yurtlarda kendilerine ait tek kalabildikleri odalarının olmaması bahsi geçen faktörlerin birçoğuna maruz kalmasına sebep olabileceği ve bununda uyku hijyenini etkileyebileceği muhtemeldir.

Mevcut çalışmada sigara ve alkol kullanan öğrencilerin kullanmayanlara göre umutsuzluk ve uyku hijyeni puanlarının yüksek olduğu, uyku hijyenlerinin kötü olduğu görüldü. Literatür gözden geçirildiğinde yapılmış olan birçok çalışmada sigara ve alkol kullanımının uyku hijyenini olumsuz



yönde etkilediği, umutsuzluk düzeyini artırdığı saptanmıştır (Odabaşoğlu ve diğerleri, 2017; Brown ve diğerleri, 2001; Kang ve Chen 2009; Arıkan, Kuruoğlu, Eltutan ve Işık, 2000; Fırıncık ve Gürhan, 2019). Televizyon izleme, bilgisayar oyunu oynama ve internet kullanımı, daha geç yatma saatleriyle ve yatakta daha az zaman geçirmeyle bağlantılıdır (Kathleen ve Bulck, 2012). Uyku hijyeni önerisi olarak, özellikle yatak odasında medya kullanımının kısıtlanması tercih edilmesi gereken yaygın bir davranıştır (Edinger ve Sampson, 2003). Ergenlik döneminde erkeklerin ergen genç kadınlara oranla daha hızlı bir şekilde bağımlılık sürecine dâhil olduğu tespit edilmiştir (<https://www.yesilay.org.tr>). Ülkemizde madde kullanımına yönelik 2018 yılında yapılmış olan bir raporda ise; erkeklerin sigara ve alkol kullanım durumları kadınlardan daha yüksek bulunmuştur (<http://www.narkotik.pol.tr/>). Sigara kullanan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin yüksek ve kötü uyku hijyenlerinin olması gelecekle ilgili umutsuzluk yaşadıkları ve uyku hijyenlerinin de bundan etkilenmiş olabileceği düşünülmektedir. Öğrencilerin yurtdışı kalmaları aileden uzak olmaları ve yurtdışı yaşadıkları olumsuzluklardan dolayı onların geleceğe yönelik umutsuzluk düzeylerinde motivasyon kaybı yaşayabilecekleri ve bunun kötü uyku hijyenine neden olabileceği de muhtemeldir. Alkol kullananlarda umutsuzluk düzeyleri ve uyku hijyeninin kötü olması yine aynı nedenlere bağlanabilir. Günlük internet kullanımlarındaki artışında kötü uyku hijyenine neden olabileceği düşünüldü.

Çalışmamızda eğitim görülen üniversitenin, gelir durumunun, yaşanan yerin, medeni hâlin, cinsiyetin, günlük kafein tüketiminin, etkili ders çalışma saatlerinin geleceğe yönelik umutsuzluğa ve uyku hijyenine etki etmediği görüldü. Öztürk ve arkadaşları üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında çalışmamıza benzer bir sonuca ulaşmışlardır (Öztürk, Yurdağül ve Tatlıbadem, 2016). Çalışmamızdan farklı olarak Aysan ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmada ise alkol ve kafeinli içeceklerin tüketiminin kötü uyku hijyenine neden olduğu ortaya konmuştur (Aysan ve diğerleri, 2014).

Araştırma bulgumuzda; günlük 4 saatten fazla internet kullananların uyku hijyenlerinin 1 saatten az internet kullananlardan daha kötü olduğu bulunmuştu. Literatürde daha fazla internet kullanımı ile kötü uyku kalitesi arasında yüksek düzeyde ilişki saptanmıştır (Cheng, Shih, Lee, Hou, Chen, ve Chen, 2012; Younes, Halawi, Jabbour, Osta, Karam, Hajj, ve Khabbazet, 2016). Çalışmada gece saat 01:00'den sonra uykuya geçen öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri ile uyku hijyenlerinin daha erken saatlerde uykuya geçene göre kötü olduğu bulundu. Yapılmış olan çalışmada medya ve internet kullanımı ile daha geç yatma ve daha kısa uyku süreleri arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki saptanmıştır (Li, Jin, Wu, Jiang, Yan ve Shen, 2007). Bir başka çalışmada ise akşam eğitimi alan üniversite öğrencilerinin gündüz eğitimi alanlara göre umutsuzluk düzeylerinin ve uyku hijyenlerinin kötü olduğu saptanmıştır (Üzer ve Yücens, 2022). İnternet kullanımının gece saatlerinde fazla kullanılması öğrencilerin uyku hijyenlerini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle öğrencilere uyku hijyenlerini etkileyen faktörlerin neler olduğu konusunda farkındalıklarını artırmak için eğitim planlaması yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Çalışmamız sonucunda öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin orta düzeyde olduğu sonucuna varıldı. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olan bir çalışmada çalışmamıza benzer sonuca ulaşılmıştır (Duman ve Imre, 2019). Bulgularımızdan farklı olarak umutsuzluk düzeylerinin hafif düzeyde olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Öztürk ve diğerleri, 2016, Ergüt, 2020). Çalışmalardaki bulguların farklılığının nedeni olarak örneklemin farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinden oluşması ayrıca bulunulan ortam, sosyal hayat farklılığı vs. gibi nedenlerle olabileceği sonucu çıkarılabilir.

Uyku hijyeni, sağlık durumu ve stres gibi çeşitli faktörlerden de etkilenmektedir (Şenol, Soyuer, Pekşen ve Argün, 2012). Mevcut çalışma bulgusuna göre genel sağlık düzeyini kötü olarak ifade edenlerin umutsuzluk ve uyku hijyenlerinin de kötü olduğu belirlendi. Umutsuzluk ile genel sağlık



durumu arasında ilişki olduğu ve sağlık durumu kötüleştikçe umutsuzluk düzeyinin arttığı literatürde yer almaktadır (Açıkgöz, 2019; Chang, 2017; Tin, Sidik, Rampal ve İbrahim. 2015). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olan çalışmalara bakıldığında; sağlık durumunu kötü olarak belirten öğrencilerde umutsuzluk düzeyi daha yüksek bulunmuştur (Cam, Erkorkmaz, 2008; Güleç, Şahin, Aldemir, 2017). Adölesanlar üzerinde yapılmış bir çalışmada ise sağlık ile ilgili problemler artıkça kötü uyku hijyeninin olduğu saptanmıştır (Şenol ve diğerleri, 2012). Çalışmanın sonuçları literatür bilgileri ile benzerlik göstermektedir. Öğrencilerin genel sağlık durumlarının iyileştirilmesi, onların umutsuzluk düzeylerini ve uyku hijyenlerini olumlu yönde etkileyecektir. Öncelikle öğrenciler sağlık sorunlarını iyileştirmeye çalışmalı, üniversitelerde ise psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünün konu ile ilgili çalışmaları desteklemesi önemli olacaktır.

Araştırmada gelecek ile ilgili iş bulamama kaygısı taşıyan öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri yüksekti. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olan pek çok çalışma bulgularımızı destekler niteliktedir. İş bulamama kaygısı artıkça öğrencilerde umutsuzluk düzeyi artmaktadır (Öztürk ve diğerleri, 2016; Açıkgöz, 2019; Gür ve arkadaşları, 2014). Umutsuzluk artıkça kötü uyku hijyeni ortaya çıkmaktadır. Nitekim çalışma sonucunda da öğrencilerde gelecek ile ilgili umutsuzluk artıkça kötü uyku hijyeninin olduğu görüldü. Yine programlara göre öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri, gelecekle ilgili duygu ve beklentileri ilk ve acil yardım programı ile sağlık kurumları işletmeciliği programında okuyanlarda çocuk gelişimi programı öğrencilerine nazaran yüksekti. Bu programlarda okuyan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin yüksek olmasının nedenleri olarak; öğrenci sayısının fazla ve sağlık alanında yapılan atamalarda bu programların puanlarının yüksek olması sayılabilir.

Çalışmamızda öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri ile uyku hijyeni arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki saptandı. Öğrencilerin umutsuzluk düzeyi ile uyku hijyeni arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmadığından, bu bölümün tartışması yakın çalışmalar baz alınarak yapıldı. Hem üniversite öğrencileri hem de başka gruplar üzerinde yapılan çalışmalar gözden geçirildiğinde genel olarak umutsuzluk ile uyku hijyeni arasında ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Umutsuzluk düzeyi artıkça uyku kalitesinin düştüğü ve daha kötü uyku hijyeni tablosunun ortaya çıktığını söylemek mümkün olacaktır (Üzer ve Yücens, 2022; Çoban ve Güney, 2013; Yılmaz, Akyıl, Araman ve Karaca, 2013; Fidantek, Yazıhan ve Tuna, 2022). Mevcut bulgu çalışmamıza özgü bir bulgudur diyebiliriz.

Cronbach Alpha (α) Katsayısı: Likert tipi ölçme araçlarının iç tutarlılığını değerlendirmek için kullanılır. İç tutarlılık katsayısı hesaplaması bir ölçeğin güvenilirliğini belirlemede kullanılan önemli parametrelerden biridir. Cronbach Alfa katsayısının 0-1 arasında değiştiği, değerlendirme kriterlerine göre $0,00 < 0,40$ ise ölçek güvenilir değil, $0,40 < 0,60$ ise ölçek düşük güvenilirlikte, $0,60 < 0,80$ ise ölçek oldukça güvenilir ve $0,80 < 1,0$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçek olarak değerlendirildiği ifade edilmektedir (Tavşancıl, 2005). Mevcut çalışmadaki uyku hijyeni indeksine ilişkin hesaplanan iç tutarlılık değerleri ile orijinal ölçeğin değerleri kıyaslandığında, çalışmada hesaplanan değer daha düşük bulundu. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0,70 iken bu çalışmada 0,63 olarak hesaplandı. Bu farklılığın nedeni olarak ölçeğin uygulandığı örneklem grubunun farklı olması, öğrencilerin sorulara verdikleri yanıtların tamamının gerçek fikri içermeyip yanlışlık içermesi vb. sebepler olabilir.

5. Sonuç ve Öneriler

Çalışmamız sonucunda, önlisans programında okuyan üniversite öğrencilerinin orta düzeyde umutsuzluk yaşadığı ve öğrencilerin uyku hijyenlerinin kötü olduğu tespit edildi. Üniversite öğrencilerinde umutsuzluğa sebep olan birçok faktör rol oynamaktadır. Bunlardan birisi de



geleceğe yönelik umutsuzluklarının olmasıdır. Bu tür duygular öğrencilerin geleceğe yönelik umutsuzluk düzeylerini artırıp uyku hijyenlerinin bozulmasına neden olabilecektir.

Öğrencilerin sigara ve alkol kullanımı umutsuzluk düzeyleri ve uyku hijyeni üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır. İnternet kullanım sürelerinin fazla olması ise kötü uyku hijyenine neden olmaktadır. Öğrencileri kötü uyku hijyenine yol açabilecek davranışlar veya çevresel faktörler konusunda eğitmek, öğrencilerin uyku hijyeni konusundaki farkındalığını artırabilir. Öğrencilerin geleceğe yönelik umutsuzluklarının azaltılabilmesi ve uyku hijyenlerinin daha iyi olabilmesi için öğrencilere yaşam tarzı, zaman yönetimi ve sosyal destek, kötü uyku hijyeni davranışına neden olan faktörlerin belirlenerek bu faktörlerin azaltılması, uyku hijyeni konusunda eğitim desteğinin sunulması faydalı olacaktır.

Öğrencilerin geleceğe yönelik umutsuzluklarını ifade etmelerini sağlamak ve konu hakkında farkındalıklarını artırmak ve bu tür olumsuzlukları yaşamamaları için psikolojik danışmanlık hizmetlerine yönlendirilmeli, rehberlik hizmetleri artırılmalı önerilerinde bulunulabilir. Bu çalışmanın daha geniş ve farklı öğrenci gruplarında da yapılması önerilerimiz arasında yer almaktadır.

Çalışmanın veri grubunu sağlık alanında öğrenim gören önlisans öğrencileri oluşturmaktadır. Bu çalışmanın sonucu tüm üniversite önlisans son sınıf öğrencilerine genellenemez. Bu çalışmamızın sınırlılıklarını oluşturmaktadır.

Kaynaklar

- Açıkgöz, A. (2019). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu son sınıf öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ve ilişkili etmenler. *SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 5–12.
- Arıkan, Z., Kuruoğlu, A., Eltutan, H., & Işık, E. (2000). Alkol bağımlılığı ve depresyon. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 3, 217–221.
- Aysan, E., Karaköse, S., Zaybak, A., & İsmailoğlu, E. G. (2014). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 7(3), 193–198.
- Brown, F. C., Soper, B., & Buboltz, W. C. (2001). Üniversite öğrencilerinde gecikmiş uyku sendromu prevalansı. *College Student Journal*, 35(3), 472–476.
- Carrión-Pérez, S., Prados, G., Chouchou, F., Holguín, M., Mendoza-Vázquez, V. Á., Expósito-Romero, R. M., & Fernández-Pérez, P. L. (2022). İspanyol üniversite öğrencilerinde uykusuzluk semptomları, uyku hijyeni, mental sağlık ve akademik performans: Kesitsel bir çalışma. *Journal of Clinical Medicine*, 11(7), 2022. <https://doi.org/10.3390/jcm11072022>
- Chang, E. C. (2017). Umut ve umutsuzluk, Macar üniversite öğrencilerinde intihar düşüncelerinin yordayıcıları olarak. *Death Studies*, 41(7), 455–460. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1307259>
- Chehri, A., Kiamanesh, A., Ahadi, H., & Khazaie, H. (2016). Persce uyku hijyeni indeksi'nin Farsça versiyonunun psikometrik özellikleri. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 10(4), e5268. <https://doi.org/10.17795/ijpbs-5268>



- Cheng, S. H., Shih, C. C., Lee, I. H., Hou, Y. W., Chen, K. C., & Chen, K. T. (2012). Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerde uyku kalitesi üzerine bir çalışma. *Psychiatry Research*, 197(3), 270–274. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.09.016>
- Çoban, A. E., & Güney, K. N. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 2, 78–88.
- Duman, N., İmre, Y., & Mısırlı, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyi ve bilişsel çarpıtmaları üzerine bir araştırma. *Research Studies Anatolia Journal*, 2(5), 208–213.
- Durak, A., & Palabıyıkoglu, R. (1994). Beck umutsuzluk ölçeği geçerlilik çalışması. *Kriz Dergisi*, 2(2), 311–319.
- Edinger, J. D., & Sampson, W. S. (2003). Birincil bakım "dostu" bilişsel davranışçı uyku terapisi. *Sleep*, 26(2), 177–182. <https://doi.org/10.1093/sleep/26.2.177>
- Ergüt, Ö. (2020). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyi ile iş deneyimi ve iş bulma beklentileri arasındaki ilişkinin sınıf düzeyinde incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(38), 232–252.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: Sosyal, davranışsal ve biyomedikal bilimler için esnek bir istatistiksel güç analizi programı. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191. <https://doi.org/10.3758/bf03193146>
- Fırıncık, S., & Gürhan, N. (2019). Sigara, alkol ya da madde bağımlılarında problem çözme becerisinin; özkıyım, depresyon, umutsuzluk üzerine etkisi ve birbirleriyle olan ilişkileri. *Journal of Psychiatric Nursing*, 10(1), 39–47. <https://doi.org/10.14744/phd.2019.00012>
- Fidantek, H., Yazıhan, N., & Tuna, E. (2022). Genç yetişkinlerde uyku kalitesi ile depresif belirtiler ve kaygı ilişkisinde pozitif ve negatif duygulanımın aracı rolü. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 9(2), 120–129. <https://doi.org/10.4274/jts>
- Güleç, O. D., Şahin, E. M., & Aldemir, E. (2017). Mental health, suicidality and hopelessness among university students in Turkey. *Asian Journal of Psychiatry*, 27(29), 185-189.
- Gümüştakım, R. Ş., Kuş, C., & Uzkar, M. (2020). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Gündüz Uykululuğunun ve Uyku Hijyeninin Değerlendirilmesi. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 52-62. <https://doi.org/10.4274/jtsm.galenos..94940>
- Gür, Ç., Koçak, N., & Alakoç, P. D. (2014). Meslek yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin umutsuzluk davranışlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 3(4), 10-23.
- Halperin, D. (2014). Environmental noise and sleep disturbances: A threat to health? *Sleep Science*, 7, 209-212.
- Kang, J. H., & Chen, S. C. (2009). Effects of an irregular bedtime schedule on sleep quality, daytime sleepiness, and fatigue among university students in Taiwan. *BMC Public Health*, 9, 248.



- Kara, N. O., Akın, G., & Alp, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı ile sınav kaygısı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Sağlık Yönetimi Dergisi*, 2(2), 150–169.
- Custers, K., & Van den Bulck, J. (2012). Television viewing, internet use, and self-reported bedtime and rise time in adults: Implications for sleep hygiene recommendations from an exploratory cross-sectional study. *Behavioral Sleep Medicine*, 10(2), 96-105.
- Köse, S., Kurucu, Y. Ş., & Göktaş, S. (2018). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişki. *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(2), 105-111.
- Lee, S.-A., Pack, J. H., & Han, S. H. (2015). Sleep hygiene and its association with daytime sleepiness, depressive symptoms, and quality of life in patients with mild obstructive sleep apnea. *Journal of Neurological Sciences*, 359(1-2), 445-449.
- Li, S., Jin, X., Wu, S., Jiang, F., Yan, C., & Shen, X. (2007). The impact of media use on sleep patterns and sleep disorders among school-aged children in China. *Sleep*, 30, 361–367.
- Liu, X., Zhao, Z., Jia, C., & Buysse, D. J. (2008). Sleep patterns and problems among Chinese adolescents. *Pediatrics*, 121, 1165–1173.
- Mastin, D. F., Jeff, B., & Corwyn, R. (2006). Assessment of sleep hygiene using the Sleep Hygiene Index. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(3), 223–227.
- Molu, B., Yıldırım, K. A., & Taşdelen, B. M. (2021). Hemşirelik öğrencilerinin kronotipine göre uyku hijyeninin incelenmesi. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 2, 105-111. <https://doi.org/10.4274/jtasm.galenos.2021.06025>
- Odabaşoğlu, M. E., Dedeoğlu, T., Kasırğa, Z., & Sünbül, F. (2017). Üniversite öğrencilerinde uyku hijyeni. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 204-212.
- Örs, F. (2003). Meslek yüksekokullarının toplumsal işlevi, bir meslek yüksekokulunun kurumsal imaj araştırması. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10, 1-16.
- Özdemir, P. G., Boysan, M., Selvi, Y., Yıldırım, A., & Yılmaz, E. (2015). Psychometric properties of the Turkish version of the Sleep Hygiene Index in clinical and non-clinical samples. *Comprehensive Psychiatry*, 59, 135–140.
- Öztürk, M., Yurdağül, G., & Tatlıbadem, B. (2016). Yaşlı bakım teknikleri öğrencilerinin bölüme yönelik düşüncelerinin umutsuzluk düzeylerine etkisi. *GÜSBĐ*, 5(2), 1-9.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). *Fundamentals of nursing* (6th ed., pp. 1198-1227). Mosby Year Book.
- Seber, G. (1991). Beck Umutsuzluk Ölçeğinin geçerliği ve güvenirliği üzerine bir çalışma. *Psikiyatri Anabilim Dalı Doçentlik Tezi*, Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi, Eskişehir.
- Stepanski, E. J., & Wyatt, J. K. (2003). Use of sleep hygiene in the treatment of insomnia. *Sleep Medicine Reviews*, 7(3), 215-225.



- Şanlı, K. K., & Saraç, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(33), 227-242.
- Şenol, V., Soyuer, F., Pekşen Akça, R., & Argün, M. (2012). Adölesanlarda uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(2), 93-101.
- Tavşancıl, L. E. (2005). Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi. Nobel Yayın.
- Tin, T. S., Sidik, S. M., Rampal, L., & Ibrahim, N. (2015). Prevalence and predictors of suicidality among medical students in a public university. *Medical Journal of Malaysia*, 70(1), 1-5.
- T.C. İçişleri Bakanlığı Emniyet Genel Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı. (2018). Türkiye’de genel nüfusta tütün, alkol ve madde kullanımına yönelik tutum ve davranış araştırması. Ankara. Erişim Tarihi: 20.09.2022, <http://www.narkotik.pol.tr/>
- Tuncer, M. (2011). Yükseköğretim gençliğinin gelecek beklentileri üzerine bir araştırma. *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 6(2).
- Ulus, L., Tuncer, N., & Sözen, Ş. (2015). Mesleki eğitim, gelişim ve yeterlilik açısından meslek yüksekokullarının önemi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5, 168-185.
- Üzer, A., & Yücens, B. (2022). Ulusal kongre bildirisi (Erişim Tarihi: 12.08.2022). [https://file:///C:/Users/pc/Downloads/ulusalkongreszelbildiri-154%20\(1\).pdf](https://file:///C:/Users/pc/Downloads/ulusalkongreszelbildiri-154%20(1).pdf)
- Yazdi, Z., Loukzadeh, Z., Moghaddam, P., & Jalilolghad, S. (2016). Sleep hygiene practices and their relation to sleep quality in medical students of Qazvin University of Medical Sciences. *Journal of Caring Sciences*, 5(2), 153-160.
- Yılmaz, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinde uyku sorunları ve ilişkili etkenler. Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, Sivas.
- Yılmaz, K. E., Akyıl, R., Araman, S., & Karaca, M. (2013). Kanser hastalarına bakım verenlerin uyku kalitesi ve psikolojik sorunlarının incelenmesi. *Türk Onkoloji Dergisi*, 28(1), 1-9.
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., Osta, N. E., Karam, L., Hajj, A., & Khabbazet, L. R. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress, and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *PLOS One*, 11(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161123><https://www.yesilay.org.tr/tr/sikca-sorulan-sorular/genel-bilgiler/alkol-ve-madde-kullanimi-bakimindan-kadin-ve-erkek-arasinda>. (Erişim tarihi: 22.09.2022).

Beyanlar: Çalışmada yer alan yazarlar arası çıkar çatışması yoktur. Bu araştırma için Kilis 7 Aralık Üniversitesi Etik Kurul (21.04.2022 tarihli 2022/07 sayılı yazısı) izni alınmıştır. Araştırma Helsinki Deklerasyonu Prensipleri’ne uygun olarak planlanmış ve yapılmıştır. Yazar katkıları; Fikir: NNİ, NAB, MÖ; Tasarım: NNİ, NAB, MÖ; Veri Toplama ve/veya İşleme: NNİ, NAB, MÖ; Analiz ve/veya Yorum: NNİ, NAB, MÖ; Denetleme: NNİ, NAB, MÖ; Kaynaklar: NNİ, NAB, MÖ; Malzemeler: NNİ, NAB, MÖ; Literatür Taraması: NNİ, NAB, MÖ; Yazı Yazan: NNİ, NAB, MÖ; Eleştirel İnceleme: NNİ, NAB, MÖ.



Extended Abstract

Introduction: Sleep, a basic physiological need, has an important role in maintaining health and ensuring academic success. Sleep hygiene is important in ensuring quality sleep. **Aim:** The aim of the research is to determine the relationship between hopelessness levels and sleep hygiene of university students. **Materials and Methods:** In the cross-sectional planned study, the research population consisted of 502 students, and 482 students participated in the study voluntarily. A form containing socio-demographic characteristics, Beck Hopelessness Scale (BHS), and Sleep Hygiene Index (SHI) were used as data collection tools. **Results:** It was determined that male students, whose SHI averages were significantly higher than female students, had worse sleep hygiene. It was determined that the BHS and its subscales and the SHI total score of smokers and those who evaluated their general health status as poor were significantly higher ($p < 0.05$). The BHS loss of motivation sub-dimension and SHI score averages of students living in state dormitories were found to be significantly higher than those of students living with their families ($p < 0.05$). In the study, BHS total and sub-dimension (excluding loss of motivation) and SHI total score averages of those who consumed alcohol were significantly higher than those who did not consume alcohol ($p < 0.05$). The average SHI score of those who use the Internet for more than 4 hours a day is higher than that of those who use the Internet less than 1 hour a day, and the difference in scores between the groups was found to be significantly higher ($p < 0.05$). The participants' average daily sleep time and time spent on the internet were 7.43 ± 1.39 and 4.43 ± 3.20 , respectively. BHS mean score 9.33 ± 4.73 ; It was determined that the students with a total SHI score of 32.41 ± 6.47 were moderately hopeless and had poor sleep hygiene. Students who cannot make good plans for the future and cannot realize their future expectations are likely to experience an intense feeling of hopelessness and try to cope with stress. It is emphasized in studies that the hopelessness experienced by individuals is especially effective on their sleep hygiene and that sleep problems are widespread in society. **Conclusion and Recommendations:** Educating students about behaviors or environmental factors that may lead to poor sleep hygiene can increase students' awareness of sleep hygiene. In order to reduce students' hopelessness for the future and improve their sleep hygiene, it would be useful to identify the factors that cause lifestyle, time management and social support, poor sleep hygiene behavior and reduce these factors, and provide educational support on sleep hygiene.