

To Cite This Article: Taş Taghinezhad Nourian, A. and Göker Paktaş, M. (2022). Investigation of Nap Cabs in Institutions of Higher Education: MUFFA. *Journal of Interior Design and Academy*, 2(1), 1-17.

DOI: 10.53463/inda.2022058

Submitted: 24/09/2021

Revised: 01/12/2021

Accepted: 10/3/2022

INVESTIGATION OF NAP CABS IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION: MUFFA

Uyku Kabinlerinin Yüksek Öğretim Kurumlarında İncelenmesi; MÜGSF Örneklemi

Aslı TAŞ TAGHINEZHAD NOURIAN¹, Müge GÖKER PAKTAŞ²

Öz

Değişen yaşam tarzının getirdiği stres, sağlık sorunları gibi olumsuz etkilerinin en önemli nedenlerinden biri uykusuzluk sorunu olduğu araştırmalar sonucunda ortaya koyulmuştur. Bu sorunun gün içerisinde on ile doksan dakika arasında yapılacak şekerleme sonucunda çözülebileceği ve hatta daha yararlı ve verimli olacağı bilim insanları tarafından kanıtlanmıştır. Bunun sonucunda, insanların dinlenmek, enerji depolamak ve kısa süreli uyku ihtiyaçlarını karşılamalarına olanak tanıyan uyku kabinleri tasarlanmaya başlamıştır. Uyku ihtiyacının insanların yaşamları üzerindeki etkisi araştırıldığında son zamanlarda giderek artan bir şekilde, özellikle üniversite öğrencileri uyku eksikliğinden etkilenen bir nüfus grubu olarak kabul edilmekte ve bazı üniversiteler tarafından uyku kabini kullanılmaya başlamış ve giderek sayıları artmaktadır. Bu bağlamda, çalışma kapsamında, içerisinde uyuma alanları barındırması ve öğrencilerin atölyelerde uzun zaman geçirmeleri nedeniyle çalışma alanı olarak MÜGSF kampüsü seçilerek konu ile ilgili gereksinimleri tespit etmek amacıyla kampüsü kullanıcılarına anket çalışması yapılması planlanmıştır. Yapılan literatür çalışmaları ile belirlenen mevcut kullanımda olan 10 adet uyku kabininden hangisini tercih edeceklerini ve bu tercih sebeplerinin tasarım kriterleri ile olan bağlantısı yapılan anket sonuçları ile irdelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Uyku kabini, uyku, tasarım, üniversite, iç mimarlık

Abstract

As a result of researches, it has been revealed that one of the most important causes of negative effects such as stress and health problems brought by the changing lifestyle is insomnia. It has been proven by scientists that this problem can be solved as a result of taking a nap between ten to ninety minutes during the day, and that it will even be more useful and efficient. As a result, nap cabs that allow people to rest, store energy and meet their short-term sleep needs have begun to be designed. When the effect of sleep need on people's lives is investigated, it has been increasingly accepted that especially university students are a population group affected by sleep deficiency. Nap cabs have started to be used by some universities and their numbers are increasing gradually. In this context, within the scope of the study, the MUFFA campus was chosen as the study area, since it contains sleeping areas and the students spend a long time in the workshops, and it is planned to conduct a survey to the campus users in order to determine the requirements related to the subject. Which of the 10 nap cabs in current use, which was determined by the literature studies, would be preferred and the correlation of these preference reasons with the design criteria was examined with a questionnaire.

Keywords: Nap cab, sleep, design, university, interior design

¹ **Correspondence to:** Res. Asist., Marmara University, İstanbul, aslitas26@hotmail.com, ORCID No: 0000-0003-2199-9952

² Prof. Dr, Marmara University, İstanbul, mugoker@gmail.com, ORCID No: 0000-0003-4868-1856

1.GİRİŞ

Yirminci yüzyılda sosyal ve profesyonel paradigmalardaki değişim, kullanıcıların küresel endişeleriyle birlikte hız ve hareketliliğe öncelik verilmesine neden olmuştur. Oluşan yeni hızlı hareketlilik rutini ile hazır yiyecek (fast food, paketlenmiş vb.) veya sağlık sorunları (bilgisayar başında geçirilen aşırı saatler, kötü çalışma duruşu, stres vb.) gibi diğer dengesizlikler de insanların rutinlerine girmeye başladı. Bu hızlı tempolu yaşam tarzının meydana getirdiği fiziksel ve psikolojik baskıyı azaltmak için anti-stres oyuncakları, otomatik masaj aletleri, gevşeme hapları, uzanma koltukları ve kanepeler, kremler, motivasyon kitapları ve diğerleri gibi iyileşme ve dinlenme ürün pazarları ortaya çıkmaya başlamıştır. Fakat kötü bir rutin pahasına pazar kazanan tüm bu ürün yelpazesi, vücudun kısmen veya tamamen dinlenmesi amacıyla değil, her zaman yorgunluğu hafifletmek için tasarlanmıştır. Son birkaç yılda, bu rutinlerin verimsiz sonuçlarını yayınlayan çalışmalar ortaya çıkmıştır. Gelişmeyi hedefleyen birçok şirket, aslında uygun dinlenmenin sadece bir memnuniyet faktörü değil, aynı zamanda çalışanlarının daha fazla verimliliği için de bir faktör olduğunu kanıtlamıştır. Zaman içerisinde mekan kalitesi ve uyku saatleri, üretkenlikle ilgili tüm araştırmaların ve teorilerin ana odak noktası haline gelmiştir (Alves, 2016). Mednick ve Ehrman'a (2006) göre, çoğu zaman stres sahibi olduğuna inanan insanların çeşitli yöntemlerle stres giderme çalışmaları başarısız olmaktadır. Çünkü uzun çalışma saatleri ve yeterli uyku alamamaları stres nedenleri listesinde üst sıralarda yer almaktadır. Yüksek stres seviyelerinden muzdarip olduklarını düşünen birçok insan uykusuz olabilir ve yeterince işlev görebilmek için daha fazla uykuya ihtiyaç duyabilmektedir (Wise, 2018).

Birkaç araştırmacı, uykudan yoksun ve uykusuz olmayan insanlara şekerlemenin ne gibi yararları olduğunu belirlemek için çalışmalar yapmıştır. Mednick, Nakayama ve Stickgold (2003) tarafından yapılan bir araştırmanın sonuçları, doksan dakikalık bir şekerlemenin bir gece uyku kadar iyileşme sağlayabileceğini ve bir gece uykusunun ardından bir şekerleme uykusunun iki gece uykusu kadar fayda sağladığını göstermektedir (Wise, 2018). Brooks ve Lack (2006), beş ile otuz dakika arasında değişen uzunluklarda şekerlemeler yapan denekler üzerinde çalışmıştır. Sonraki üç saat boyunca tüm deneklerin performansı ve uyanıklığı artarken, yazarlar uyku ataletine neden olmadan on dakikalık bir şekerlemenin en faydalı olduğu sonucuna varmışlardır. Taub, Tanguay ve Clarkson (1976) ayrıca, şekerleme yapan insanların uyandıktan sonra, yapmayanlara göre daha iyi görev hızı ve ruh hali sergilediklerini bulmuşlardır (Wise, 2018).

Kısa süreli uyku/ şekerleme (napping) üzerine yapılan birçok araştırmanın sonucu olarak değişen hayat tarzına uyum sağlayan yetişkinlerin uyku arası vermesine olanak sağlayacak tasarımlar ortaya çıkmaya başlamıştır. Özellikle 1970'lerde Japonya'da, Kisho Kurokawa'nın tasarımı kapsül otel

fikrinin mutasyona uğramasıyla ortaya çıkan uyku kabini tasarımları yeni bir pazar oluşturmuştur. Uyku kabinleri, uyumak / dinlenmek için tasarlanmış kapalı bir alanın kullanımından oluşmakta ve insanların kısa süreliğine çevredeki ortamdan soyutlanmasına izin vermektedir. Uyku kabinleri, ilk olarak uzun uçuş aralarında dinlenmek, uçuş zamanını beklemek için havaalanlarında kullanılmaya başlamıştır. Daha sonra kullanımının yaygınlaşması ile hastane, ofisler, eğitim yapıları, kütüphaneler, alışveriş merkezi gibi birçok mekanda kullanılmaya başlanmıştır.

Uyku güçlüklerinin insanların yaşamları üzerindeki etkisi araştırıldığında son zamanlarda giderek artan bir şekilde, özellikle üniversite öğrencileri uyku eksikliğinden etkilenen bir nüfus grubu olarak kabul edilmektedir (Buboltz, Brown ve Soper, 2001). Birçok araştırmaya göre, öğrencilerin yüzde yetmişi günde önerilen sekiz saatlik uykuyu alamamak ve bu uyku eksikliği, öğrencilerin sınıftaki performansını olumsuz etkilemekte ve sağlıklarına zararlı etkileri olabilmektedir (“James Madison Üniversitesi”, 2021).

Araştırmaların sonucunda Sayej'e (2016) göre, üniversitelerde ve özel şirketlerde uyku kabinleri ya da uyku odalarının sayısı giderek artmaktadır. Birkaç üniversite, öğrencileri için teknolojik olarak gelişmiş uyku kabinleri kurmuştur. Diğerleri, öğrencilerin kullanması için pufarlar, yataklar, yatar koltuklar gibi imkanlar sağlamaktadır (Wise, 2018).

Bu bağlamda, çalışma kapsamında yapılan literatür çalışmaları ile kapsül otelden yola çıkarak tasarlanmış olan uyku kabinlerinin kısa süreli konaklama kültürüne yenilik getirmiş olduğu gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda, mevcut kullanımda olan uyku kabini tasarımları incelenerek, on örnek üzerinden değerlendirilmiştir. Uyku kabinlerinin kullanıldığı alanlar incelendiğinde Yükseköğretim Kurumları'nın da içerisinde bulunduğu gözlemlenmiş ve uyku kabini kullanan eğitim yapıları araştırılarak tablolştırılmıştır. Uyku ihtiyacının kişiler üzerindeki psikolojik ve sosyolojik etkisi, çalışma ve algı performanslarına dair yapılan araştırmalar incelenmiştir. Bu doğrultuda içerisinde uyuma alanları barındırması ve öğrencilerin atölyelerde uzun zaman geçirmeleri nedeniyle çalışma alanı olarak Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi kampüsü seçilerek konu ile ilgili gereksinimleri tespit etmek amacıyla kampüsü kullanan öğrencilere, akademisyenlere ve idari personele anket çalışması yapılması planlanmıştır. Tasarım kriterleri incelenerek oluşturulan anket üç aşamalı şekilde tasarlanmıştır. İlk aşamada kişisel bilgiler ve kampüs kullanımı ile ilgili sorular yer almaktadır. İkinci aşamada mevcut on adet uyku kabininin estetik, malzeme, güvenlik, işlevsellik, ergonomi gibi tasarım kriterlerine göre analizi yapılmış ve son aşamada ise kampüste hangisini kullanmayı tercih edecekleri sorulmuştur.

2. UYKU KABİNLERİNİN TANIMI VE ÖZELLİKLERİ






Uyku kapsülü ya da uyku bölmesi olarak da bilenen uyku kabinleri, genellikle kurumsal işyerleri, havaalanları, hastaneler veya üniversitelerde kullanılan ve insanların dinlenmek, enerji depolamak ve kısa süreli uyku ihtiyaçlarını karşılamalarına olanak tanıyan özel mekan ya da mobilya türleridir. Kullanıcılar, uyku kabinlerini genellikle uyku odasına kıyasla alan verimliliği sağlaması nedeniyle, teknoloji ve mekan özelliklerinin yardımıyla çevresindeki ortamdan izole uyku veya dinlenme molaları vermesine imkan tanıdığı için kullanılmaktadırlar (“Sleep pods”, 2021). Uyku kabinlerinin etkinlikleri, yirmi dakikalık şekerlemelerin yorgunluk belirtilerini azaltabileceğini, enerji seviyelerini artırmabileceğini, öğrenmeyi iyileştirebileceğini, stresi azaltabileceğini ve kardiyovasküler hastalık riskini azaltabileceğini öne süren araştırmalara dayanmaktadır (“Restworks”, 2021).

Uyku kabinleri, Japonya'da 1979 yılında mimar Kisho Kurokawa tarafından tasarlanan Capsule Inn Osaka ile ortaya çıkan kapsül otel kavramının evrimleşmesi sonucu oluşmuştur. "Güç uykusu (Power Nap)" terimini ortaya atan Dr James B Mass gibi uzmanlar, gün boyunca kısa, yapılandırılmış şekerlemeleri teşvik eden özel mobilyalar tasarlanarak, odak ve enerjiyi iyileştirmek için mevcut şekerleme kültürünü değiştirmeyi amaçlamaktadırlar. Bu düşünce İspanya'daki siesta gibi, iş ve aktivitenin durdurulduğu bir öğleden sonra molası gibi kültürel uygulamalarla uyumludur. Ayrıca Japon iş yerinde uyuma sanatı olarak bilenen Inemuri, kültürel olarak iş yerinde kısa süreli şekerleme yapmanın işe bağlılığın kanıtı olarak gösterilmekte ve aynı zamanda dünya çapında uyku kabinlerinin kullanımını da etkilemektedir (“Sleep pods”, 2021).

Uyku kabinlerinin teknolojik gelişimi, üretkenlik ve bilişsel işlev de dahil olmak üzere uyku ve şekerlemenin sağlığa faydaları konusunda artan farkındalıktan kaynaklanmaktadır (“Sleep pods”, 2021). 2000'li yılların başından itibaren zamanla birçok uyku kabini tasarımı piyasaya çıkarak öncelikli olarak havaalanları ve ofislerde kullanılmaya başlanmıştır. Tasarımların yaygınlaşması ve dünya çapında kullanılmaya başlaması ile kullanım alanları artarak üniversiteler, hastaneler, stadyumlar, tren istasyonları, alışveriş merkezleri, festivaller gibi birçok alanda Amerika, Asya ve Avrupa'da birçok ülkede kullanılmaya başlamıştır. Uyku kabini kullanımlarının artmasıyla tasarım ve piyasa çeşitliliği ortaya çıkmıştır (Tablo 1).

Tablo 1.

Uyku Kabini Tasarımları ve Kullanım Alanları

Adı	Görselleri	Tasarım yılı	Konumu	Kullanım Alanı	İşlevler
Metronaps - Energypod		2003	Amerika / Kanada / İngiltere / Avrupa / Afrika Tayland / Atlanta / Türkiye / Kore / Hindistan / Singapur / Avustralya / Çin / Hong Kong	Havaalanı / Ofis / Hastane / Üniversite / Spor Salonu	Yatma Birimi
					Oturma Birimi
					Çalışma Birimi
					Depolama Birimi
					Havalandırma
					Aydınlatma
					Televizyon
					Wifi / USB
					X
Napcabs		2007	Münih / Berlin / Frankfurt	Havaalanı	Yatma Birimi
					Oturma Birimi
					Çalışma Birimi
					Depolama Birimi
					Havalandırma
					Aydınlatma
					Televizyon
					Wifi / USB
					X
Sleepbox		2009	Moskova / Washington	Havaalanı / Hastane / Tren İstasyonu / Ofis / Alışveriş Merkezi	Yatma Birimi
					Oturma Birimi
					Çalışma Birimi
					Depolama Birimi
					Havalandırma
					Aydınlatma
					Televizyon
					Wifi / USB
					X
Obsideon		2009	Uygulanmamış	Havaalanı	Yatma Birimi
					Oturma Birimi
					Çalışma Birimi
					Depolama Birimi
					Havalandırma
					Aydınlatma
					Televizyon
					Wifi / USB
					X
Podtime		2011	Rusya / Çin / Antartika / Londra Moskova / Sidney Zürih / Hollanda / Britanya / Texas / Amerika	Havaalanı / Ofis / Otel Hastane / Festival/Üniversite /Stadyum	Yatma Birimi
					Oturma Birimi
					Çalışma Birimi
					Depolama Birimi
					Havalandırma
					Aydınlatma
					Televizyon
					Wifi / USB
					X

Calmspace		2012	Paris / Stuttgart	Ofis	Yatma Birimi	X
					Oturma Birimi	
					Çalışma Birimi	
					Depolama Birimi	
					Havalandırma	
					Aydınlatma	X
					Televizyon	
Go Sleep		2012	Finlandiya / Dubai / Bakü / Moskova / Malezya / Mumbai / Tallinn / Çin Brezilya / Hamburg / Avustralya / Türkiye	Havaalanı / Ofis / Üniversite	Yatma Birimi	X
					Oturma Birimi	X
					Çalışma Birimi	
					Depolama Birimi	X
					Havalandırma	X
					Aydınlatma	X
					Televizyon	X
Iglloo		2013	Finlandiya / Dubai / Bakü	Havaalanı / Hastane / Otel	Yatma Birimi	X
					Oturma Birimi	X
					Çalışma Birimi	X
					Depolama Birimi	X
					Havalandırma	X
					Aydınlatma	X
					Televizyon	X
Zzzleepandgo		2014	Milano / Bergamo İtalya	Havaalanı / Hastane / Hostel	Yatma Birimi	X
					Oturma Birimi	X
					Çalışma Birimi	X
					Depolama Birimi	X
					Havalandırma	X
					Aydınlatma	X
					Televizyon	X
Snoozecube		2014	Portekiz / Finlandiya / İspanya / Britanya	Festival / Otel / Yurt / Alışveriş Merkezi / Açık Alanlar	Yatma Birimi	X
					Oturma Birimi	
					Çalışma Birimi	
					Depolama Birimi	X
					Havalandırma	
					Aydınlatma	X
					Televizyon	
					Wifi / USB	

2.1. Yüksek Eğitim Kurumlarında Uyku Kabini Kullanımı

Araştırmacılar, son yirmi beş yıldır yaptıkları araştırmalar sonucunda uyku yoksunluğu, uyku güçlüklerinin insanlar üzerinde etkisinin arttığını ve özellikle üniversite öğrencilerinin bu durumlardan etkilendiğini ortaya çıkarmışlardır (Buboltz ve diğerleri, 2001). Journal of Adolescent Health tarafından yürütülen ve Medical News Today'de yayınlanan bir araştırmaya göre, öğrencilerin yüzde yetmiş günde önerilen sekiz saatlik uykuyu alamamaktadır. Bu uyku eksikliği, bir öğrencinin sınıftaki performansını olumsuz etkilemekle kalmamakta, aynı zamanda sağlıkları üzerinde de zararlı etkileri olabilmektedir. Olumsuz etkiler, hafıza kaybı ve sinirlilik gibi herhangi bir şeyden, diyabet veya obezite riskinin artması gibi daha aşırı etkilere kadar uzanmaktadır ("James Madison Üniversitesi", 2021).

Pilcher ve Walters (1997), uykusuz kalan öğrencilerin normal bir gece uykusu alan öğrencilerden önemli ölçüde daha kötü performans gösterdiğini, ancak öğrencilerin performanslarını uykusuz olmayan öğrencilere göre hatalı bir şekilde daha iyi olarak değerlendirdiklerini buldular. Üniversitede ders vermiş olan herkes "Neden bu kadar kötü yaptığımı anlamıyorum, saatlerce çalıştım" gibi yorumları hatırlayabilir. Bu nedenle, uyku zorlukları, zayıf öğrenci performansına katkıda bulunan birçok faktörden biri olabilir (Buboltz ve diğerleri, 2001).

Şekerleme aktivitesinin faydalarına başlarda insanlar şüpheyle yaklaştılar. Fakat Harvard Tıp Okulu makalelerinden NASA'nın çalışmalarına kadar her şey şekerlemenin yararlarından bahsetmektedir. NASA araştırmaları sonucunda uyuklamanın uyanıklığı arttırdığı, kırk dakikalık bir şekerlemenin bile uyanıklığınızı tamamen artırabildiğini ortaya çıkarmıştır. Şekerlemenin bir fincan kahveden veya egzersizden daha etkili olduğu söylenmektedir ("Sleeping in class", 2017).

Araştırmacılar, stresli öğrencilerde ortaya çıkan huysuzluk ve kısa dikkat sürelerinin fazlalığına dikkat çekerek, şekerleme ihtiyacı duyduklarını belirtmişlerdir. Şekerlemenin stresi azalttığı, sağlığını iyileştirdiği ve ruh halinizi iyileştirdiğini söylemektedirler. Şekerlemeler ayrıca çalışma belleğini de geliştirmektedir. Bu, çalışma ve yazma gibi karmaşık görevlerde yer alan bellek türüdür. Uyuklama, çalışan belleği geliştirerek dolaylı olarak tükenmişliği veya aşırı bilgi yüklenmesini önler ve bellekte tutmayı iyileştirmektedir. Diğer bir deyişle, bir sınava çalışıyorsanız veya bir analiz, araştırma raporu yazıyorsanız, ertelemeyip şekerleme yapmak sadece size yardımcı olacaktır. Sizi daha verimli hale getirecek ve daha sonra daha fazlasını hatırlamanızı sağlayacaktır ("Sleeping in class", 2017).

Jacobs'a (2004) göre, "Uyku üzerine yapılan araştırmalar, on dakika kadar kısa bir öğleden sonra şekerlemesinin, özellikle zayıf bir uyku gecesinden sonra, uyanıklığı, ruh halini ve zihinsel

performansı artırabileceğini öne sürüyor." Dolayısıyla öğrencilerin günlük şekerleme yaparak ruh hallerini ve akademik performansları da dahil olmak üzere performanslarını iyileştirebilecekleri söylenebilir. Bir şekerlemeden uyanmanın verdiği tazelik hissi, öğrencilerin fiziksel zindeliklerini artırmanın yanı sıra sınıftaki uyanıklıklarını artırmalarına yardımcı olacaktır. Şekerlemelerin ayrıca yorgunluğu azalttığı, performansı arttırdığı ve beyin fonksiyonlarını iyileştirdiği söylenir ve bunların tümü daha iyi bir yaşam kalitesine yol açabilir (Kamal, Wahida ve Yunus, 2012).

Şekerlemelerden elde edilen üretkenlik artışının yanı sıra, şekerleme odaları verimliliği de artırır. Birçok öğrenci, uykuya dalmak veya sabaha kadar ertelemek gibi odalarında veya yurtlarda zorluklarla karşılaşp çalışmaya odaklanamamaktadır. Diğer öğrenciler ise çalışma alanlarında uyuklayarak uyku kalitesinden ödün vermektedirler. Şekerleme imkanı sağlayan tasarımlar bu konuda konfor sağlamaktadır. Çalışma alanının yanında bulunan bir şekerleme odası kısa süreli uyku ihtiyacını gidererek çalışma verimi arttıracaktır ("Sleeping in class", 2017)

Çoğu üniversite halihazırda öğrenci salonları ve "sakinlik alanları" sağlarken, şekerleme odaları artan bir ihtiyacı karşılamaktadır. Öğrenciler genellikle salonların ve televizyon/oyun alanlarının ya öğrencilerin horlamasıyla dolup taşmasından ya da yüksek sesle, öğrenci gruplarının takılmasından şikayet etmektedir. Dinlenme salonları, öğrencilerin uyuması değil, sosyalleşmesi ve dinlenmesi için bir dinlenme alanı sağlamak üzere tasarlanmıştır. Şekerleme istasyonları bu boşluğu gidermeye yardımcı olmaktadır ("Sleeping in class", 2017).

Sayej'e (2016) göre, üniversitelerde ve özel şirketlerde uyuklama istasyonlarının sayısı giderek artmaktadır. Birkaç üniversite, öğrencileri uyuklamak için teknolojik olarak gelişmiş bölmeler kurmuştur. Diğerleri, uyuyan öğrencilerin kullanması için puflardan karyolalara ve yatar koltuklara kadar her şeyi sağlamıştır. Üniversitelerin uyku istasyonlarının çoğu öğrenci merkezlerindedir, ancak bazı kütüphaneler de bunları sağlamaya başlamıştır (Wise, 2018). MetroNaps firmasının kurucu ortağı Christopher Lindholst, kapsüllerinin daha popüler hale geldiğini söylemekte ve ayrıca "özellikle büyük üniversitelerden, önemli banliyö öğrenci topluluklarına sahip olanlardan ve mezun tıp kurumlarından çok fazla ilgi gördüklerini" belirtmektedir. Metronaps tasarımının 2014'ten sonra yalnızca ofis çalışanları için değil, dünyanın her yerindeki kolejlerde ve üniversitelerde uyuklama alanları olarak kullanılmaya başladığını belirtmiştir ("Sleeping in class", 2017). Yapılan araştırmalar sonucunda Metronaps dışında Podtime ve Gosleep firmalarına ait tasarımlarda eğitim kurumlarında kullanıldığı görülmüştür (Tablo 2).

Tablo 2.

Eğitim Kurumlarında Kullanılan Uyku Kabinleri / Alanları

Metronaps			
	Algonquin College Kanada	Edith Cowan Üni.i Avustralya	Florida Üniversitesi ABD
			
	Manchester Üniversitesi İngiltere	Maryland Üniversitesi ABD	Maynooth Üniversitesi İrlanda
			
	Miami Üniversitesi ABD	Queensland Üniversitesi Avustralya	Saint Leo Üniversitesi ABD
Podtime			
	Savannah San.ve Tas.Koleji HongKong	Washington Eyalet Üni.ABD	Wesleyan Üniversitesi ABD
Go Sleep			
	Britanya Kolum. Tek.Ens. Kanada	Teksas A&M Üniversitesi ABD	
Diğer			
	Macquarie Üniversitesi Avustralya		
			
	East Anglia Üniversitesi İngiltere	Harvard Hukuk Okulu ABD	James Madison Üniversitesi ABD
			
	Michigan Üniversitesi ABD	Wake Forest Üniversitesi ABD	

3. MATERYAL VE YÖNTEM

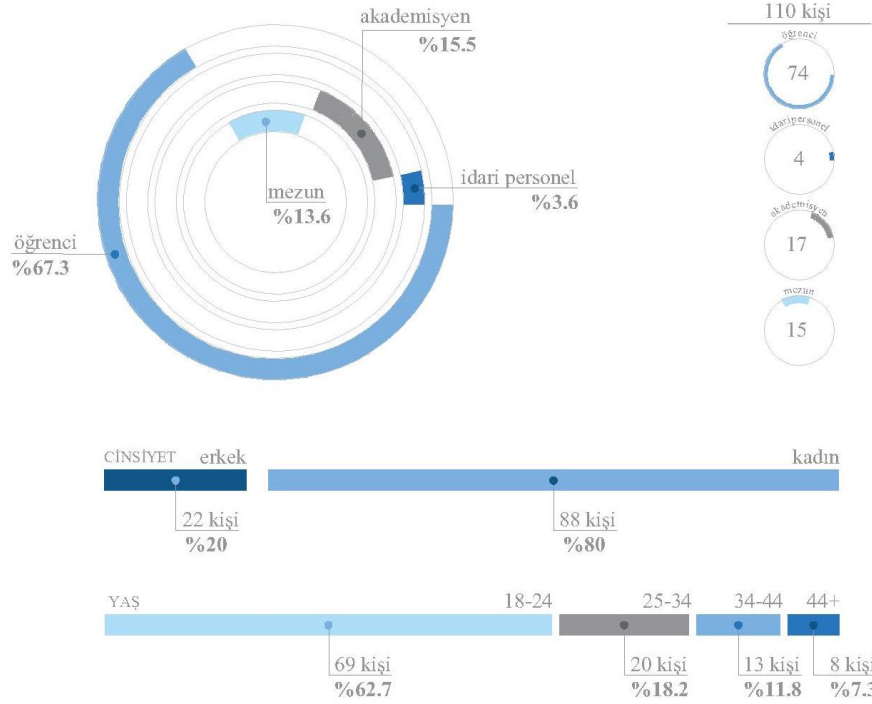
Uyku ihtiyacının kişiler üzerindeki psikolojik ve sosyolojik etkisi, çalışma ve algı performanslarına dair yapılan araştırmalar incelenmiş, bu doğrultuda içerisinde uyuma alanları barındırması ve öğrencilerin atölyelerde uzun zaman geçirmeleri nedeniyle çalışma alanı olarak Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi kampüsü seçilerek konu ile ilgili gereksinimleri tespit etmek amacıyla kampüsü kullanan öğrencilere, mezunlara, akademisyenlere ve idari personele anket çalışması yapılması planlanmıştır. Covid-19 Pandemisi dolayısı ile anket çalışması salgın öncesinde kampüsü kullanmış olan kullanıcılara online olarak 110 kişiye yapılmıştır.

Çalışmada, tasarım kriterleri incelenerek oluşturulan anket üç aşamalı şekilde tasarlanmıştır. İlk aşamada ankete katılanların kişisel bilgileri ve kampüs kullanımı ile ilgili sosyo-demografik veriler yer almaktadır. İkinci aşamada, literatür çalışması sonucunda mevcut kullanımda olan on adet uyku kabininin estetik, malzeme, güvenlik, işlevsellik, ergonomi gibi tasarım kriterlerine göre beşli likert ölçeğine göre derecelendirilerek analizinin yapılması amaçlanmıştır. Son aşamada ise kullanıcılara tasarımlardan bir tanesi kampüste kullanılacak olsa hangisini tercih edecekleri sorulmuş, tasarım kriterlerinin tasarım seçimindeki etkisinin irdelenmesi amaçlanmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Sosyo-demografik Veriler

Ankete katılan kullanıcıların meslek, cinsiyet, yaş, bölüm ve kampüsü kaç saat kullandıkları ve kampüsteki uyku ihtiyacı hakkındaki sorulara verdikleri cevaplar grafik haline getirilerek analiz edilmiştir. Ankete katılan 110 kişinin meslek, yaş, cinsiyet gibi sosyo-demografik değişkenlerine ilişkin dağılım grafiklerine göre; katılımcıların % 67.3'ün öğrenci, % 15.5'nin akademisyen, %13.6'nın mezun öğrenci ve %3.6'sının idari personel olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların % 80 oranında kadın kullanıcılardan oluştuğu görülmüştür. 18-24 yaş aralığı %62.7'lik oranla en yüksek katılımcı grubunu oluştururken; %18.2 oranla 25-34 yaş ve %11.8 oranla 35-44 yaş aralığının katılım gösterdiği görülmektedir. 8 katılımcı ile %7.3 ile 44 ve üzeri yaş grubu en düşük katılımcı oranını oluşturmaktadır (Şekil 1).

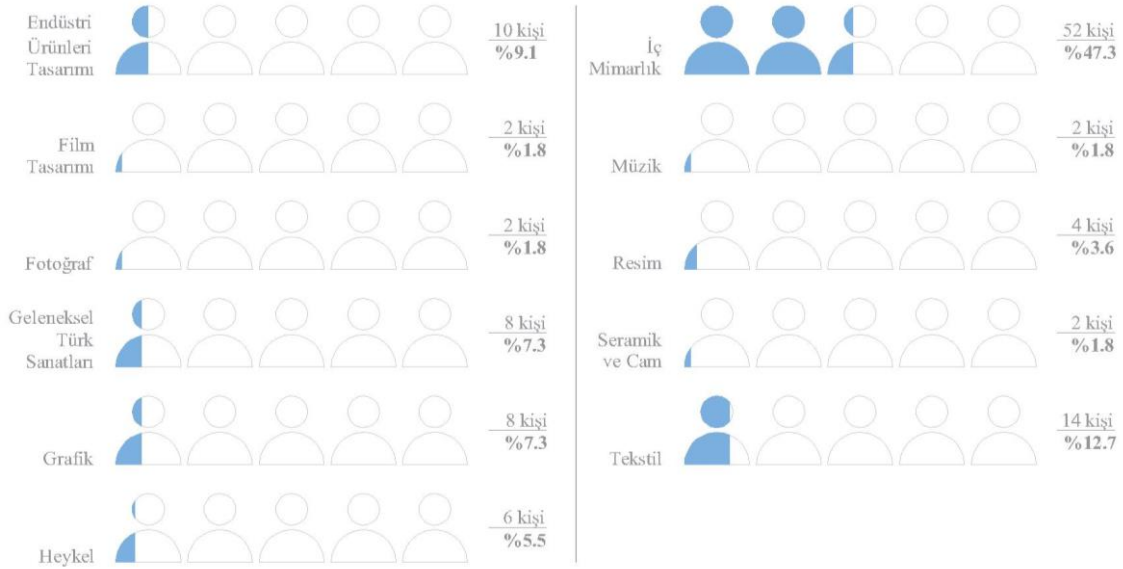


Şekil 1. Kullanıcıların sosyo-demografik (meslek-cinsiyet-yaş) durum analizi

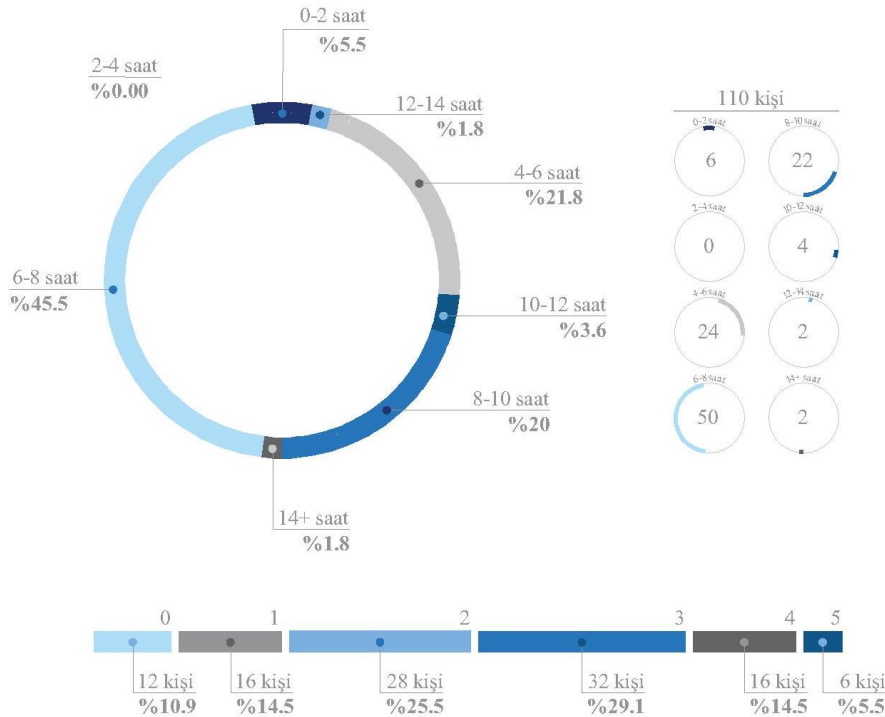
Bölmelere göre en yüksek katılımın; 52 kişi ile %47.3'ünün İç Mimarlık Bölümü, 14 kişi ile %12.7'sinin Tekstil Bölümü, 10 kişi ile %9.1'inin Endüstri Ürünleri Tasarımı Bölümü, 8 kişi ile %7.3'ünün Geleneksel Türk Sanatları ve Grafik Bölümlerine ait olduğu görülmektedir (Şekil 2). Fakülte kullanıcılarından oluşan bölüm ve birimlere ait kullanıcılardan anket çalışmasına katılan 110 kişinin Şekil 2'deki dağılım verilerine bakıldığında, en düşük oranları, %5.5 ile Heykel Bölümü, %3.6 ile Resim Bölümü ve % 1.8 ile Fotoğraf, Film Tasarımı, Müzik ve Seramik ve Cam Bölümlerinin aldığı görülmektedir.

Ankete katılan kişilerin kampüs kullanımına ait görüşlerini tespit etmek üzere kullanıcıların kampüste geçirdikleri zaman aralığı ve bu zaman aralığında uyku ihtiyacına olan gereksinimleri derecelendirilmiştir. Katılımcıların kampüsü günlük kullanımını gösteren dağılım; 50 kişi %45.5 ile 6-8 saat, 24 kişi %21.8 ile 4-6 saat, 22 kişi % 20 ile 8-10 saat, 6 kişi %5.5 ile 0-2 saat, 4 kişi %3.6 ile 10-12 saat ve 2 kişi %1.8 ile 12-14 saat ve 14 saat ve üzeri şeklindedir. Kampüsü katılımcıların 2-4 saat arasında kullanmadığı gözlemlenmiştir. Katılımcıların günlük kampüs kullanım sürelerine göre kullanıcıların uyku gereksinimlerini belirlemek amacıyla kampüste geçirdikleri zaman içerisindeki uyku ihtiyaçlarını hiçbir zaman ve her zaman ölçeğinde 0-5 arasında derecelendirerek değerlendirmeleri istenmiştir. Buna göre hiçbir zaman uyku ihtiyacı hissetmeyen %10.9 oranında 12 kişi varken, % 5.5 oranla 6 kişi her zaman uyku ihtiyacı hissettiğini belirtmiştir (Şekil 3). Eşit sayıda

katılımcı birinci ve dördüncü dereceyi %14.5 oranla seçmiştir. 32 kişi %29.1 oranla üçüncü derecede, 28 kişi ise %25 oranla ikinci derecede uyku ihtiyacı hissettiğini belirtmiştir.



Şekil 2. Fakülte kullanıcılarına göre bölümlere ait katılımcı dağılımı



Şekil 3. Kullanıcılarının kampüs kullanım zamanı ve uyku ihtiyacına ait durum analizi

4.2. Uyku Kabini Değerlendirme Verileri

Anketin ikinci aşamasında, literatür çalışması sonucunda mevcut kullanımda olan on adet uyku kabininin estetik, malzeme, güvenlik, işlevsellik, ergonomi gibi tasarım kriterlerine göre beşli Likert ölçeğine göre derecelendirilerek hangi tasarımların estetik, malzeme seçimi, işlevsel, ergonomik ve güvenli olarak algılandığı tablolastırılarak karşılaştırılmıştır (Tablo 3).

Tablo 3.

Uyku Kabinlerinin Tasarım Kriterlerine Göre Değerlendirilme Sonuçları

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ESTETİK	1	14,5	30,9	5,5	1,8	27,3	21,8	25,5	12,7	32,7	9,1
	2	30,9	38,2	10,9	12,7	21,8	14,5	23,6	18,2	43,6	9,1
	3	22,5	20,0	25,5	12,7	40,0	25,5	30,9	25,5	18,2	32,7
	4	21,8	9,1	32,7	36,4	9,1	30,9	16,4	34,5	3,6	32,7
	5	7,3	1,8	25,5	36,4	1,8	7,3	3,6	9,1	1,8	16,4
MALZEME	1	9,1	9,1	5,5	5,5	14,5	10,9	12,7	5,5	18,2	5,5
	2	18,2	27,3	5,5	7,3	18,2	23,6	25,5	20,0	32,7	7,3
	3	45,5	32,7	30,9	36,4	41,8	27,3	29,1	27,3	32,7	36,4
	4	16,4	25,5	25,5	30,9	20,0	32,7	25,5	29,1	14,5	40,0
	5	10,9	5,5	32,7	20,0	5,5	5,5	7,3	18,2	1,8	10,9
İŞLEVSELLİK	1	9,1	3,6	3,6	7,3	16,4	12,7	5,5	3,6	7,3	5,5
	2	20,0	5,5	5,5	21,8	9,1	10,9	20,0	29,1	12,7	7,3
	3	36,4	18,2	18,2	32,7	34,5	30,9	40,0	25,5	30,9	25,5
	4	25,5	32,7	32,7	29,1	29,1	34,5	25,5	32,7	30,9	34,5
	5	9,1	40,0	40,0	9,1	10,9	10,9	9,1	9,1	18,2	27,3
ERGONOMİ	1	7,3	5,5	5,5	12,7	14,5	14,5	5,5	5,5	7,3	3,6
	2	14,5	12,7	7,3	20,0	14,5	18,2	20,0	32,7	20,0	7,3
	3	32,7	20,0	16,4	41,8	45,5	34,5	45,5	25,5	30,9	25,5
	4	36,4	41,8	41,8	14,5	21,8	27,3	20,0	29,1	27,3	41,8
	5	9,1	20,0	29,1	10,9	3,6	5,5	9,1	7,3	14,5	21,8
GÜVENLİK	1	20,0	3,6	3,6	14,5	10,9	9,1	9,1	5,5	9,1	5,5
	2	32,7	5,5	5,5	21,8	7,3	5,5	21,8	9,1	7,3	9,1
	3	29,1	14,5	7,3	38,2	36,4	18,2	29,1	29,1	23,6	23,6
	4	12,7	21,8	30,9	16,4	27,3	45,5	21,8	30,9	32,7	30,9
	5	5,5	54,5	52,7	9,1	18,2	21,8	18,2	25,5	27,3	30,9

Tasarımları tekil olarak incelediğimizde, 1, 5, 6, 7, 8 ve 9 numaralı tasarımlar bütün kriterlerde en yüksek oranları ortalama derecelerde almışlardır. 2 numaralı tasarım %40 oranla işlevsellik ve %54.5 ile güvenlik açısından en yüksek dereceye sahip olmuştur. 3 numaralı tasarım %32.7 ile malzeme,%40 ile işlevsellik ve %52.7 ile güvenlik açısından en yüksek dereceyi almıştır. 4 numaralı tasarım estetik açısından %36.4 oranı hem dördüncü hem beşinci derecede almıştır.10 numaralı tasarım ise, güvenlik açısından %30.9 oranı hem dördüncü hem beşinci derecede almıştır.

Tasarım kriterlerine göre tasarımlar birbirleriyle kıyaslandığında; 4 numaralı tasarım % 36,4 oranla en estetik olan tasarım, 9 numaralı tasarım ise %32.7 oranla en estetik olmayan tasarım seçilmiştir. Malzeme açısından değerlendirildiğinde, 3 numaralı tasarım %32.7 oranı ile en çok, 9 numaralı tasarım ise, %18.2 ile en az beğenilen tasarım olmuştur. 2 ve 3 numaralı tasarımlar %40 ile işlevsel bulunurken, 5 numaralı tasarım ise %16.4 oranla en işlevsiz tasarım seçilmiştir. Ergonomi açısından, %29.1 ile 3 numaralı tasarım en yüksek orana sahipken, 5 ve 6 numaralı tasarımla %14.5 ile en düşük orana sahip tasarımlar olmuştur. Güvenlik açısından ise, %54.5 oran ile 2 numaralı tasarım en güvenilir, %14.5 oranla 4 numaralı tasarım ise en güvenilmeyen tasarım olarak seçilmiştir.

Anketin son aşamasında ise bu tasarımlardan bir tanesi kampüste kullanılacak olsa hangisini tercih edecekleri sorulmuş ve seçimleri grafikleştirilerek incelenmiştir (Şekil 4). Buna göre; 3 numaralı tasarım 44 kişi tarafından seçilerek %40 oranla en fazla tercih edilen tasarım olmuştur. İkinci sırada %25.5 oran ile 28 kişi tarafından 10 numaralı tasarım seçilmiştir. Daha sonra ise, 16 kişinin seçimi ile 4 numaralı tasarım tercih edilmiştir. 5 ve 9 numaralı tasarımlar ise hiç kimse tarafından tercih edilmemiştir.



Şekil 4. Kampüste kullanımı için uyku kabini analizi

5. SONUÇ

Değişen sosyal ve profesyonel paradigmlar ile kullanıcıların yeni hızlı ve hareketli yaşam tarzına adapte olmaları gerekmektedir. Son dönemlerde insanlarda ortaya çıkan stres ve sağlık sorunlarının en önemli nedenlerinden birinin yeterli uykunun alınmaması olduğu araştırmalar sonucunda ortaya çıkmıştır. Birkaç araştırmacı, uykudan yoksun ve uykusuz olmayan insanlara şekerlemenin ne gibi yararları olduğunu belirlemek için çalışmalar yapmıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda şekerleme yapmanın bir gece uyku kadar fayda sağlayabileceğini, şekerleme yapan insanların uyandıktan sonra daha iyi görev hızı ve ruh hali sergiledikleri kanıtlanmıştır.

Kısa süreli uyku/ şekerleme (napping) üzerine yapılan birçok araştırmanın sonucu olarak değişen hayat tarzına uyum sağlayan yetişkinlerin uyku arası vermesine olanak sağlayacak uyku kabini tasarımları ortaya çıkmaya başlamıştır. Uyku kabinleri, uyumak / dinlenmek için tasarlanmış kapalı bir alanın kullanımından oluşmakta ve insanların kısa süreliğine çevredeki ortamdan soyutlanmasına izin vermektedir.

Tasarımların yaygınlaşması ve dünya çapında kullanılmaya başlaması ile kullanım alanları artarak birçok kamusal alanda birçok ülkede kullanılmaya başlamıştır. Uyku kabini kullanımlarının artmasıyla tasarım ve piyasa çeşitliliği ortaya çıkmıştır

Uyku güçlüklerinin insanların yaşamları üzerindeki etkisi araştırıldığında son zamanlarda giderek artan bir şekilde, özellikle üniversite öğrencileri uyku eksikliğinden etkilenen bir nüfus grubu olarak kabul edilmektedir (Buboltz ve diğerleri, 2001). Birçok üniversite uyku sorununu çözmek için öğrencilere uyku kabinleri ya da puf, karyola ya da yatar koltuklar gibi imkanlar sağlamaya başlamışlardır (Wise, 2018).

Bu bağlamda; eğitim yapılarında oluşan uyku kabini gereksiniminin araştırılması amacıyla içerisinde uyuma alanları barındırması ve öğrencilerin atölyelerde uzun zaman geçirmeleri nedeniyle çalışma alanı olarak MÜGSF kampüsü seçilmiştir. Kullanıcıların mevcut kullanımda olan on adet uyku kabininden hangisini tercih edeceklerini ve bu tercih sebeplerinin tasarım kriterleri ile olan bağıntısı yapılan anket sonuçları ile irdelenmiştir.

Anket çalışması üç aşamadan oluşturulmuş, ilk aşamada sosyo- demografik veriler incelenmiş ve kampüsün öğrenciler tarafından yoğun olarak kullanıldığı gözlemlenmiştir. Anket katılımcıları kampüsü çoğunlukla altı ila sekiz saat aralığında kullanılmaktadırlar. Katılımcıların kampüste bulundukları süre içerisinde uyku ihtiyaçlarına yönelik soruya 64 kişi üçüncü derece ve üzeri yanıt vermiştir. Genel olarak kampüste uyku gereksinimi olduğu görülmüştür. İkinci aşamada tasarım

kriterlerine göre uyku kabini tasarımları değerlendirildiğinde 3 numaralı tasarımın diğer tasarımlara kıyasla bütün katagorilerde en yüksek oranları dördüncü ve beşinci derecelerde aldığı görülmüştür. 9 numaralı tasarımda ise kullanıcılar genel olarak birinci ve ikinci dereceleri işaretlemişlerdir. Son aşamada tasarımlardan hangisini kampüste kullanmayı tercih edecekleri sorulduğunda en fazla 3 numaralı tasarım seçilmiştir. Anket sonucunda mobilya tasarımında ve seçiminde tasarım kriterlerinin birbiri ile bağlantılı olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak, araştırmalar daha iyi bir yaşam kalitesi için şekerlemenin birçok yararı olduğunu göstermektedir. Şekerlemelerden elde edilen üretkenlik artışının yanı sıra, uyku kabinleri verimliliği de artırır. Çalışma düzenleri ve yoğunlukları nedeniyle yüksek eğitim kurumlarında uyuma alanları ihtiyaçları ortaya çıkmaktadır. Özellikle uzun saatler çalışma gerekliliği olan kütüphaneler ya da tıp, güzel sanatlar gibi bölümlerdeki öğrenciler için uyku kabini kullanımı artmalıdır. Yurtdışında birkaç üniversitede kullanılan uyku kabinlerinin sayılarının artarak gelecekte daha yaygınlaşmalıdır. Gelecekte üniversitelerde kullanılan uyku kabininin yararları, zararları konusunda daha çok araştırmalar yapılabilir. Özellikleri, formu, malzemesi, işlevi bakımından farklılık gösteren uyku kabini tasarımlarının da çalışma verimliliğine olan etkisi araştırılabilir.

Teşekkür ve Bilgi Notu

Örnek: Bu makale, Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü İç Mimarlık Ana Sanat Dalı Sanatta Yeterlik Programı kapsamında yürütülen “Uyku Kabinlerinin Yüksek Öğretim Kurumlarında İncelenmesi; MÜGSF Örnekleme” isimli sanatta yeterlik tezinden üretilmiştir. Makalede, ulusal ve uluslararası araştırma ve yayın etiğine uyulmuştur. Çalışmada Etik Kurul izni gerekmemiştir.

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyan Özeti

Yazarlar makaleye eşit oranda katkı sağlamış olduklarını beyan etmektedirler.

KAYNAKÇA

- Alves, J.M.M.V.S. (2016). *Estudo sobre uma nova solução de acomodação temporária* (Yüksek Lisans Tezi). Aveiro Üniversitesi, Portekiz.
- Brooks, A. ve Lack, L. (2006). A brief afternoon nap following nocturnal sleep restriction: Which nap duration is most recuperative?, *Sleep*, 29(6), 831–840.
- Buboltz, W.C., Brown, F. ve Soper, B. (2001). Sleep habits and patterns of college students: A preliminary study, *Journal of American College Health*, 50(3), 131-135.

- Jacobs G. D. (2004). The benefits of naps. Eriřim adresi (1 Ağustos 2010): http://www.talkaboutsleee.com/sleepdisorders/archives/insomnia_drjacobs_benefits_of_naps.html
- James Madison Üniversitesi. (2021, 3 Eylül). Eriřim adresi: <https://www.jmu.edu/news/student-life/2013/nap-nook-2013.shtml>
- Kamal, A. A., Wahida, S. N. ve Yunus, F. W. (2012). Perceptions on taking a daily nap for a better quality of life among physical & health education students in Malaysia, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 35, 162-169.
- Mednick, S. ve Ehrman, M. (2006). *Take a nap!: Change your life*. New York, NY: Workman.
- Mednick, S., Nakayama, K. ve Stickgold, R. (2003). Sleep-dependent learning: A nap is as good as a night. *Nature Neuroscience*, 6(7), 697–698.
- Pilcher, J. J. ve Walters, A. S. (1997). How sleep deprivation affects psychological variables related to college students' cognitive performance, *Journal of American College Health*, 46(3), 121-126.
- Restworks. (2021, 4 Eylül). Eriřim adresi: <https://rest.works/benefits/>
- Sayej, N. (2016). Sleep pods, luxury recliners and nap nooks pepper campuses. Eriřim adresi (3 Temmuz 2017): <http://www.seattletimes.com/nwshowcase/advance-course/sleep-pods-luxury-recliners-and-nap-nooks-pepper-campuses/>
- Sleep pods. (2021, 4 Eylül). Vikipedi içinde. Eriřim adresi: https://en.wikipedia.org/wiki/Nap_pods#cite_note-1
- Sleeping In Class Gets Upgraded With Nap Rooms Around Campuses. (2017, 11 Kasım). Eriřim adresi: <https://www.easyuni.com/advice/sleeping-in-class-gets-upgraded-with-nap-rooms-around-campuses-617/>
- Taub, J. M., Tanguay, P. E. ve Clarkson, D. (1976). Effects of daytime naps on performance and mood in a college student population. *Journal of Abnormal Psychology*, 85(2), 210–217.
- Wise, M. J. (2018). Naps and sleep deprivation: Why academic libraries should consider adding nap stations to their services for students, *New Review of Academic Librarianship*, 24(2), 192-210.

