

# ODALARIMIZIN GİZLİ GÜCÜ: RENK & IŞIK BİZİ NASIL DEĞİŞTİRİR



Araştırmacılar: Kübra ÖKMEN , Burhan SATICI

## ÖZET

Bu çalışmada, çevremizdeki ışık ve renklerin duygularımızı nasıl etkilediğini hep birlikte inceledik. Araştırmamızda hem uzmanların görüşlerine başvurduk hem de gerçek mekanlarda yapılan anket sonuçlarını değerlendirdik. Yaşadığımız alanların sadece duvarlardan ibaret olmadığını, aslında zihnimize sürekli konuştuğunu fark ettik. Doğru renk ve ışık seçimiyle kendimizi nasıl daha huzurlu veya enerjik hissedebileceğimizi bilimsel kanıtlarla ortaya koyduk.

## GİRİŞ

Etrafımıza bir bakalım; şu an tam olarak hangi renklerin arasındayız? Pencereden sızan yumuşak bir güneş ışığı mı bizi aydınlatıyor, yoksa başımızın üzerindeki parlak bir lamba mı? Belki farkında değiliz ama içinde bulunduğumuz odanın duvar rengi veya ışığın parlaklığı, o anki neşemizi, yorgunluğumuzu hatta iştahımızı bile değiştiriyor olabilir.

Bizler, vaktimizin çoğunu binaların içinde geçiren canlılarız. Bu yüzden mimarların ve bilim insanlarının en çok merak ettiği konulardan biri de şudur: Tasarladığımız bu mekanlar ruhumuza nasıl dokunuyor? Işık ve renk, aslında beynimize sürekli sessiz mesajlar gönderen gizli birer dil gibidir. Biz bu çalışmada, bu gizli dili çözmeyi ve mekanların ruh halimiz üzerindeki o muazzam gücünü anlamayı amaçladık. Bu amaca ulaşmak için şu araştırma sorularını belirledik:

- 1-Işık türleri ve renkler, bizlerin psikolojik durumunu ve mekan algısını nasıl etkiler?
- 2-Mekan tasarımları, biz kullanıcıların hislerini ve davranışlarını olumlu yönde değiştirebilir mi?

## YÖNTEM

Biz bu araştırmayı yaparken çok yönlü bir yol izledik. Öncelikle bilim dünyasında daha önce yapılmış deneyleri ve başarılı mimari tasarımları bir araya getirdik. Sadece kitapları okumakla kalmadık; gerçek mekanları kullanan insanlara sorular sorduk.

Yaptığımız anketler sayesinde, insanların hangi ışık altında hangi duyguları hissettiklerini bizzat onlardan öğrendik. Güneşten gelen doğal ışık ile lambalardan gelen yapay ışığı karşılaştırdık. Doğal ışığın gün boyu değişen yapısının yapay ışığa göre bizde yarattığı farkları analiz ettik. Son olarak ise seçtiğimiz özel mekanlarda renklerin ve aydınlatmanın psikolojik etkilerini "alan çalışması" yaparak yerinde inceledik.

## BULGULAR

Araştırmamız, anketlerimiz ve mekan incelemelerimiz sonucunda şu çok önemli verilere ulaştık (Tablo 1). Elde ettiğimiz verilere göre:

- **Sıcak Renklerin Enerjisi (Kırmızı ve Turuncu):** Anketlerimize katılanlar, bu renklerin olduğu odalarda kendilerini daha canlı ve hareketli hissettiklerini belirttiler. Kırmızı rengin, sanki bir "uyarı" gibi dikkatimizi topladığı ve heyecanımızı artırdığı görüldü.
- **Soğuk Renklerin Huzuru (Mavi ve Yeşil):** İncelediğimiz mekanlarda mavi tonlarının yoğun olduğu yerlerde insanların daha sessiz ve sakin olduğu gözlemlendi. Yeşil rengin ise doğayı çağrıştırdığı için güven hissi verdiği anket cevaplarında öne çıktı.
- **Doğal Işık vs. Yapay Işık:** En çarpıcı bulgumuz şu oldu: Güneş ışığı (doğal ışık) alan mekanlarda bulunan bizler, yapay ışıklı odalara göre kendimizi çok daha neşeli ve çalışmaya hazır hissediyoruz. Güneş ışığı, renklerin "gerçek" tonlarını görmemizi sağlayarak mekan algımızı ferahlatıyor.
- **Mekan Büyüklüğü Algısı:** Açık renklerin (beyaz, açık bej) kullanıldığı küçük odaların, anket katılımcıları tarafından "olduğundan daha geniş" algılandığı tespit edildi. Koyu renkler ise mekanı daha samimi ama daha dar hissettiriyor.
- **Işık Açısının Etkisi:** Tavandan gelen direkt ışığın bazen göz yorgunluğu ve stres yaptığı, ancak duvardan yansıyan gizli/yumuşak ışıkların bizi dinlenmeye teşvik ettiği belirlendi.

Tablo 1. Bulgularımıza Dayalı Mekan ve Duygu Tablosu:

Renk / Işık	Psikolojik ve Fiziksel Etki	Kullanıcı Deneyimi
Kırmızı / Turuncu	Kalp atışını hızlandırır, iştah açar, enerji verir.	"Kendimi çok daha enerjik ve hareketli hissediyorum."
Mavi / Yeşil	Kan basıncını düşürür, sakinlik ve huzur verir.	"Bu odada zaman geçirmek beni dinlendiriyor."
Doğal Gün Işığı	Mutluluk verir, odaklanmayı ve dikkati artırır.	"Pencere önünde çalışırken daha az yoruluyorum."
Açık Renkli Duvarlar	Mekanı olduğundan daha geniş ve ferah gösterir.	"Oda küçük olmasına rağmen hiç basık gelmiyor."
Yumuşak / Dolaylı Işık	Rahatlama, samimiyet ve güven hissi uyandırır.	"Burası bana kendimi güvende ve samimi hissettiriyor."

Tablo 2. Bulgularımıza Dayalı Mekan ve Duygu Tablosu:

Tasarım Ögesi	Odaklanma Puanı (1-10)	Enerji Seviyesi	En Uygun Kullanım Alanı
Mavi ve Yeşil	9	Sakin ve Huzurlu	Yatak odaları, Kütüphane
Sarı	8	Mutlu ve Dikkatli	Sınıflar, Çalışma Köşesi
Kırmızı	4	Heyecanlı ve Hareketli	Spor Salonları, Mutfak
Doğal Güneş Işığı	10	Çok Yüksek	Tüm Yaşam Alanları
Soğuk Beyaz Lamba	9	Yüksek	Ofisler, Laboratuvarlar
Sıcak Sarı Lamba	6	Düşük (Rahatlamış)	Oturma Odası, Kafe

Tablo 2'ye göre; renkler ve aydınlatma türleri, insanların odaklanmasını ve enerjisini etkiler. Mavi ve yeşil renkler sakinleştirici olduğu için dikkatin korunmasına yardımcı olur. Bu yüzden kütüphane ve yatak odaları için uygundur. Sarı renk mutluluk verir ve dikkati artırır. Sınıflar ve çalışma alanlarında kullanıldığında öğrenmeyi destekler. Kırmızı renk ise hareket ve heyecan oluşturur, ancak odaklanmayı azaltır. Bu nedenle spor salonları ve mutfaklar için daha uygundur. Doğal güneş ışığı, en sağlıklı ışık türüdür ve odaklanmayı artırır. Soğuk beyaz lambalar dikkati canlı tutar, bu yüzden ofis ve laboratuvarlarda kullanılır. Sıcak sarı lambalar ise rahatlatıcıdır ve dinlenme alanları için uygundur.

## SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu bulgular bize gösteriyor ki; odalarımızı tasarlarken anketlerdeki insanların deneyimlerinden ders çıkarmalıyız. Biyolojik yapımız milyonlarca yıldır güneş ışığına uyumlu olduğu için doğal aydınlatma bizi daha zinde tutuyor. Renkler ise beynimizin eski çağlardan beri doğayla kurduğu bağları (mavi=gökyüzü, kırmızı=ateş/meyve) harekete geçiriyor. Okul kantinleri neden genellikle hareketli renklere sahiptir? Çünkü araştırmamız, bu renklerin bizleri sosyal etkileşime teşvik ettiğini ve uykumuzu açtığını gösteriyor! Demek ki, doğru renk ve ışık seçimi ortamın amacına göre yapıldığında daha verimli ve rahat alanlar oluşturulabilir.

Son olarak Anket sonuçları, kişilerin o anki ruh haline veya kültürel geçmişine göre değişebilir. Her bireyin renk algısı farklı olabileceği için sonuçlar herkes için %100 aynı olmayabilir.

## SÖZLÜK

**Anket:** Bir konuda insanların görüşlerini toplamak için sorulan sorular dizisi.

**Psikolojik Etki:** Bir durumun duygu dünyamızda yarattığı değişim.

**Doğal Işık:** Kaynağı doğrudan güneş olan ışık türü.

**Yapay Işık:** Lambalar tarafından üretilen insan yapımı ışık.

**Algı:** Duyularımızla aldığımız bilgileri beynimizde yorumlama şeklimiz.

## KAYNAKÇA

Ökmen, K. ve Satıcı, B. (2021). Renk ve Işığın Kullanıcı Üzerindeki Psikolojik Etkileri Üzerine Örnek Mekan İncelemesi.