MODERN YAŞAMIN GÖSTERGELERİNDEN YÜKSEK BİNALARDA RENK - IŞIK FAKTÖRÜ BAĞLAMINDA “HASTA BİNA SENDROMU” VE İLETİŞİMSEL BOYUTTA ETKİLERİ

Işıl ZEYBEK

İstanbul Kültür Üniversitesi, İletişim Sanatları Bölümü

i.zeybek@iku.edu.tr

ÖZET

Bireysel, sosyal ve iş amaçlı inşa edilmiş çok katlı binalar, kuleler, rezidanslar, plazalar kentsel yaşamın her bir tarafını çevrelemiş bulunmaktadır. Kişilerin gerçekleştirdikleri günlük işlerin, hareketlerin dört duvar arasında gerçekleştiği düşünüldüğünde, yaşamsal alanların ve özellikle iç mekanların, sosyalleşme sürecinde önemli bir role sahip olduğu rahatlıkla söylenebilir. Bu sürecin yüksek temposunu ve hızını kolaylaştırmak için tasarlanan bu alanlar, aynı zamanda üretkenliğimizi ve sağlığımızı tehdit eden yapılar olarak karşımıza çıkmaktadırlar. Bir başka deyişle bu yapılar, insanlar arasındaki etkin ve etkili iletişimi olumsuz yönde etkilemekte ve bireylerin psikolojik ve psikonörolojik seviyeleri üzerindeki olumsuz etkiye bağlı olarak iletişim çatışmalarına neden olmaktadır. Bundan dolayı bu heybetli, etkileyici ve gösterişli binalar sağlıklı ve olumsuz yaşam tarzı göstergeleri olarak karşımıza çıkmakta ve farklı alanlardaki bilim adamları tarafından tartışılan bir nevi “hastalık” olarak gündemdeki yerini almaktadır. Bu hastalık “Hasta Bina Sendromu” ya da “Orta Sınıf Hastalığı” olarak adlandırılmaktadır. Bu çalışmada yüksek binalarda yaşayan ve çalışan insanların fiziksel ve psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissetmelerinde, daha olumlu düşünmelerinde, bireylerin içsel huzurlarına kavuşmalarında, kişilerarası ilişkilerini iyileştirmede ve bireylerin daha sağlıklı olmalarını sağlamada ışık ve renk kullanımının nasıl değişiklik yaratabildiği örnekler üzerinden göstergebilimsel bir bakış açısıyla analiz edilecektir.

Anahtar Sözcükler: *Hasta Bina Sendromu, Göstergebilim, Renk, Işıklandırma, Psikolojik Etki, Yüksek Katlı Binalar, Gösterge*

THE HIGH-RISE BUILDING AS AN INDICATOR OF MODERN DAY LIFE AND ITS EFFECTS AT THE COMMUNICATIVE LEVEL, IN THE CONTEXT OF COLOR AND LIGHTING

ABSTRACT

The enormous high-rises, plazas, residences and towers that have encapsulated urban living space, are smart structures that are constructed for either personal, social or for business purposes. If we are to assume that more than half of one's daily practices, movements and routines take place within enclosed walls, then it is safe to say that these spaces have a significant role in the social process. These spaces, which are designed to facilitate the high pace and high speed of one's daily life, also appear before us as structures that threaten our health and productivity. In other words, they affect effective and efficient interaction amongst human beings negatively and cause communication conflicts due to their unfavorable impact on a psychological and psycho-neurological level. Hence, these impressive, grandiose and imposing buildings are, in fact, damaging and unhealthy lifestyle indicators; a kind of 'sickness' which scientists active in different fields have been discussing. This 'sickness' has been named “Sick Building Syndrome”, or “Middle Class Sickness”. In the study that follows, examples will be given and analyzed from a semiological perspective to show how the use of color and light can make a difference for people living and working in high-rise buildings to physically and psychologically feel better, have a more positive way of thinking, restore their inner peace and interpersonal relationships and become healthier beings.

Key Words: Sick building syndrome, semiotics, colors, lighting, psychological impact, high rise building, signs

*“Televizyondan gazetelere, reklamdan her türlü ticari görünüşe kadar, kanserli bir görme çoğalması her şeyi gösterme ve gösterilme yeteneğine göre ölçen ve iletişimi görsel bir yolculuğa dönüştüren toplumumuzu karakterize etmektedir”.
(Pallasma, 2011:30)*

1. GİRİŞ

Modern kent yaşamını çevreleyen, sarmalı içine alan devasa büyüklükteki binalar; rezidanslar, plazalar, gökdelenler ve kuleler kimi zaman özel kimi zaman toplumsal kimi zaman da iş yaşantımızı sürdürdüğümüz akıllı yapılar olarak yaşam alanımızı oluşturmaya hızlı bir biçimde devam etmektedir. Günlük eylemlerin, günlük hareketlerin, günlük yaşantıların büyük bir bölümünün neredeyse tamamının kapalı mekanlarda geçtiği düşünülürse, bu kapalı mekanların toplumsal süreçte ne denli önemli bir yer kapladığı da kaçınılmaz bir gerçektir.

Şekil-1 (Kaynak:www.osman.midilli.com)

İnsanların hızlı yaşam temposuna ayak uydurabilmeleri, daha konforlu, daha güvenli ve modern teknoloji aracılığıyla daha rahat bir yaşam sürmeleri adına tasarlanan sözkonusu bu binalar, bu yapılar, aynı zamanda insanların sağlıklarını tehdit eden, nitelikli, verimli, üretken yaşamalarını engelleyen bir öge olarak da karşımıza çıkmaktadır. Bir başka deyişle, insanların birbirleriyle etkin ve etkili iletişim kurmalarını etkileyen, iletişim çatışmalarına neden olan etmenlerin arasında yer alan psikolojik ve psiko-nörolojik boyutta bazı olumsuz etkileri kimi zaman da hastalıkları beraberinde getirmektedir. Söz konusu hastalıklar, bireyler tarafından çoğunlukla farkedilmemekte ve birçok sorunlar yaşanmaktadır. Bu çerçevede, güzel, gösterişli, göze hoş gelen yüksek bir binanın (Şekil 2-3 örneğin) hasarlı, sağlıksız bir yaşamın, bir hastalığın göstergesi olduğu gerçeği, farklı alanlarda etkinlik gösteren, hizmet veren bilimadamları tarafından da tartışılır olmuştur: Bu hastalığın adı “Çalışan Kesimin Hastalığı” ya da “Hasta Bina Sendromu” olarak dile getirilmektedir.

“Hasta Bina Sendromu”nun insanlarda farklı şikayetlere neden olduğu, bazılarında şikayetlerin çok hafif yaşandığı doktorlar tarafından sıkça aktarılmaktadır. Özellikle klima kullanımının artması, global

ısınmamanın daha çok tercih edilmesi ve filtrelerin düzenli olarak temizlenmemesi, bilgisayar ekranlarından yayılan ozon gibi birçok etmenin yanında, gözlerde, ciltlerde, burun ve boğazda kuruluk, alerjik reaksiyonlara benzer sulanma ve akıntı ve solunum sıkıntıları yarattığı uzmanlar tarafından açıklanmaktadır.(www.hurriyet.com)

Şekil – 2 (Kaynak:www.osman.midilli.com)

Şekil - 3 (Kaynak:http://www.haberkapisi.com)

Yapılan araştırmalar sonucunda, söz konusu binaların, ayrıca uyku problemi, dikkat dağınıklığı, yorgunluk, baş ağrısı, depresyon, uyuşukluk, konsantrasyon eksikliği, tat ve koku alma eksikliği gibi birçok şikayetlerin artmasına da neden olduğu saptanmıştır. Bu şikayetlerin oluşmasına neden olarak, balkon anlayışının olmaması ve pencerelerin tam olarak açılmamalarından dolayı doğal gün ışığından binaların yoksun olması; bireylerin düşünsel ve duygusal düzeyde etkilenmelerini sağlayan, onları güdüleyen, pozitif enerjiler yükleyen renklerin doğru kullanılmaması, mekan içi aydınlatmanın yerinde ve gerektiği biçimde olmaması da irdelenmesi gereken öğeler olarak gösterilmektedir. Bu bağlamda, yüksek binalarda yaşayan bireylerin kendilerini fiziksel ve psikolojik olarak daha iyi hissetmelerini, olumlu düşünce yapısına sahip olmalarını, kendi iç iletişimlerini ve başkalarıyla iletişimlerini etkili kılmak amacıyla *renklerin ve aydınlatmanın doğru kullanımının altını önemle çizmek gerekmektedir.*

2. RENKLERİN VE IŞIĞIN BİREYLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Renkler söz konusu olduğunda, hemen hemen herkesin söyleyecek bir sözü, bir düşüncesi, bir beğenisi bulunmaktadır. “İçinde bulunduğumuz doğa renklerle doludur. Gökyüzü, toprak, su, ateş renklidir. Bu görüntülerden hoşlanan insan her zaman onları çevresinde yeniden üretmek istemiştir.” (Delamare&Guineau,2012:13). Bu yeniden üretim ise, renk göstergeleri aracılığıyla bireylerin beğenileri, etkilenmeleri doğrultusunda gerçekleşmiştir.

Peki insanlar üzerinde oldukça güçlü etkilere sahip olan renklerin ve renk algısının mekanlarda, binalarda, giyim-kuşamlarda nasıl oluştuğunu hiç düşündünüz mü? Sizce renkler, renkleri ortaya çıkaran ışıklar ile ilgili ne tür deneyler, ne tür çalışmalar yapılmaktadır? Görsel tasarımcılar, iç mimarlar, renk uzmanları, kurumsal kimlik tasarımcıları gibi konu üzerine çalışan uzmanlar binaları, insanların yaşamlarını sürdürdüğü mekanları tasarlarlarken mekan- ışık- renk üçlüsü ve bu üçlünün arasındaki ilişkinin oluşturacağı etki ve durumlar üzerine ne tür bir yol izlemektedirler?

Bireyler renklerin psikolojik ve fiziksel etkilerinden genellikle habersizdirler ya da gücünün farkında değildirler. Beğenilen, gözde, moda, popüler ya da beğenilmeyen renklerin olması son derece doğaldır. Burada sorulması gereken temel soru “fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal dünyamızı etkileyen renklerden, yaşamımıza mutluluk ve huzur getirmesi için kullanım alanlarımızda nasıl yararlanabiliriz”dir. Bu kullanım alanlarından bir tanesini de, yaşam alanlarımızı oluşturan iç mekanlar oluşturmaktadır.

Renk, biçim, şekil ve nesneler arasında sıkı bir ilişki, bir bağ olmasının yanı sıra bireyler üzerinde de duygusal etkileri olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Düşünsel ve duygusal etkileyici bir etmen olan renkler, insanlar üzerinde olumlu ya da olumsuz duygular yaratmaktadır. Söz konusu renkler, kişileri kimileyin harekete geçirir, güdüler, enerji verir, mutluluk hissi verir, kimileyin rahatlatır, huzur verir, gevşetir, kimileyin de hırçınlaştırır, öfkelenendirir, tedirgin eder. “Gerçekten renklerin karşıtlık ya da armonik kompozisyonlar içinde düzenlenmesinde, estetik ölçütler çok önemli rol oynamakla beraber, çeşitli renk düzenlemelerinin, o mekan ve çevreleri, daha huzurlu, daha sıkıcı, daha heyecan verici, daha dinlendirici ya da daha geniş, daha yüksek, daha derin, daha ferah kullanıcı psikolojisi üzerinde etkiler” (Küçükdoğu,2010:18) yaratmaktadır. Dolayısıyla bireylerin kendilerini ifade etmelerini sağlayan aynı zamanda da çevreyle kurduğu iletişimin niteliği açısından renkler, bir anlamda insanların giysileri, kıyafetleri gibidir. Ancak tüm renklerin, genelde benzer etkileri olmasına karşın bireylerin performansları üzerinde farklı etkiler gösteren psikolojik özellikleri olduğunu da belirtmek gerekmektedir. Bununla birlikte renklerin psikolojik etkileri söz konusu olduğunda cinsiyet ve yaş değişkenliğinin de önemli derecede etkisi olduğunun altı önemle çizilmelidir.

İç mekanlarda, tercih edilen renklerin birbirleriyle keskin zıtlıklar içermemesi önemlidir. Renk ve dokuda, ışık, devinim, kesilmeler, tekrar, uygunluk-zıtlık, ton-değer gibi kimi değerlerin yakınlık ve uzaklık bağlantılarının kurulması, kişi gözünde görsel ve algısal etkiler oluşturmaktadır. Görsel ve algısal diyoruz çünkü her rengin yüklendiği farklı anlamlar vardır. Bir başka anlatımla her rengin, bireyler üzerinde belirli etkileri de olsa gerçek etkiyi, farklı renklerin birbirleriyle kullanımı sonrasında ortaya çıkan renk kompozisyonları sağlamaktadır. Dile getirilen renk kompozisyonlarının bileşenleri arasındaki karşıtlıklar ya da komşu düzenine uygun olarak ortaya çıkan renksel görünümeler etkileyici etmen olarak karşımıza çıkmaktadır. Renkler ve bireylerde yarattığı etkilerle ilgili, değişik demografik özelliklere sahip, 18-65 yaş aralığında 50 kişi’ye (30’u kadın-20’si erkek) yapılan bir araştırma da, az önce dile getirilen açıklamayı kanıtlar niteliktedir. Araştırmada denek olarak seçilen 50 kişiye öncelikli olarak bir renk skalası gösterilmiş ve bu renk skalası üzerinden, kendilerinde olumlu hisler, pozitif duygular yaratan ana bir rengi seçmeleri istenmiş ve hangi renge boyanmış bir mekan içerisinde kendilerini daha mutlu hissettikleri sorulmuştur. Çıkan sonuçlar arasında;

-Pembe ve sarı renk, bireyler tarafından eğlence, hareket, enerji duyguları yaratırken, mavi renk huzur, dinginlik, rahatlık olarak tanımlanmıştır.

-Kadınlar daha çok siyah renk konusunda olumlu yönde tercihlerini belirtirken, erkekler siyah rengi tercih etme konusunda olumsuz yaklaşımlarda bulunmuşlardır.

-Kadınlar yeşil rengi rahatlatıcı, heyecan verici olarak değerlendirirken erkekler, yeşil rengi depresif bir renk olarak tanımlamışlar ve duygularını olumsuz yönde belirtmişlerdir (Manav, 2007:144-150).

Açık-koyu, sıcak-soğuk renklerle elde edilen yakınlaştırmacı ve uzaklaştırmacı uygulamalarla mekanlarda görsel ve fiziksel olarak iyi bir etki yaratılması söz konusudur (www.trendtasarim.com). Mutlu, sıcak ve davet edici bir atmosfer yaratan renklerin kullanımı son derece uygundur. Örneğin, asaleti ve kendine güveni simgeleyen gül kurusu, şeftali, leylak, orkide gibi renkler, kişilerin kendilerini iyi ve huzurlu hissetmelerini sağlayabilmektedir. Açık ve yumuşak renkler olarak tanımlanan lila, fildişi, şampanya, vanilya çiçeği, limon çiçeği, mum ışığı gibi renklerin de kullanımı bireylerin psikolojileri üzerinde olumlu etkiler bırakabilmektedir.

Renklerin yarattığı etkiler bir başka deyişle renk duyarlılığı açısından bir değerlendirme yapıldığında, örneğin tüm ışık spektrumunu bünyesinde toplayan temel renklerden beyazın, bireylerin yaratıcılık duygularını ortaya çıkaran, geliştiren bir renk olmakla birlikte kişilerin enerji sistemlerini dengeye kavuşturmak açısından da son derece yararlı olduğu belirtilmektedir. Neşenin ve bilgeliğin rengi olarak açıklanan turuncu aracılığıyla, kişilerdeki

toplumsallaşma isteğinin eyleme dönüştüğü ve turuncunun sağlık dolu enerjisinden destek alan kişilerin depresyon ve duygusal dengesizlikten kurtulabileceği, kişilerin kendilerine güven duymalarını ve iyimser duygular hissetmeleri konusunda rol oynayan sarı rengin ise, aynı zamanda kişilere yaşam sevinci ve moral kazandırma gibi bir etkisi olduğu aktarılmaktadır. Yeşil rengin, dostluk, ümit, inanç ve barış duygularını geliştirirken aynı zamanda sinir sistemini dengeleyici etkisi olduğu da dile getirilmektedir. Mavi renge gelince, enerji sistemini dinlendiren bir renk olarak tanımlanmakta ve sezgilerin güçlendirilmesi, üzüntü duygusunun giderilmesi açısından çok önemli olduğuna dikkat çekilmektedir. Mor rengin ise, kişilerin fiziksel ve ruhsal dünyalarındaki enerjileri arasında sağlıklı bir denge kurulması açısından önemli bir işlev üstlendiği aktarılmaktadır. Kahverenginin de, bireyleri zihinsel ve duygusal açıdan etkileyen bir renk olduğu ve taşıdığı enerjinin özelliklerine bağlı olarak kişilerin toplumsal yönüne bir denge getirmesi açısından etkili olduğuna dikkat çekilmektedir.(Ayery, 2004:30-34)

Bu doğrultuda, renkler birbirleriyle ilişkiye girerek öz niteliklerini değiştirdikleri gibi, aynı zamanda iç mekanların biçimlerini, boyutlarını ve niteliklerini de algılamamızda etkilidir. Sıcak ve yüksek yoğunlukta renklerin görsel olarak etkin ve uyarıcı, soğuk ve düşük yoğunlukta renklerin daha yumuşak ve rahatlatıcı oldukları belirtilmektedir. Açık tonların mutluluk verici, orta tonların etkileyici olmadıkları, koyu tonların ise kasvetli oldukları görüşü egemenken, parlak renklerin ya da kuvvetli karşıt renklerin, bireylerin dikkatlerini çektiği, gri renklerin ve orta tonların daha az güçlü olduğu da dile getirilen bir başka özelliğe vurgu yapılmaktadır.(Ching, 2008:114)

Bu doğrultuda, renk seçimi sırasında bireylerin yalnızca kişisel beğenileri ve mobilya renkleri doğrultusunda seçim yapmalarının ötesinde, iç mekanın büyüklüğüne/küçüklüğüne, tavanın alçaklığına/yüksekliğine, iç mekanın uzunluğuna/darlığına, genişliğine/kısalığına, iç mekanın aldığı ışık yoğunluğuna, hacmine göre hareket edilmesi ve bilinçli davranılması gerekliliği söz konusudur.

Şekil- 4 (Kaynak:<http://www.emlaktasondakika.com>.)

İç mekanlarda bilinçli renk kullanımının yanı sıra ışık olgusu da bir o kadar etkilidir. Hiç kuşkusuz konut içi aydınlatma olgusunda en önemli ışık kaynağı güneş ışığıdır. Ancak dev yapılarda bilindiği gibi gün ışığından etkin bir biçimde yararlanmak çok da olası değildir. Bu nedenle, yapay ışıktan yararlanma, ışığın rengi ve yansıması, ışığın dağılımı, ışığın yönü ve etkisi, aydınlatma şiddeti gibi etmenler önem kazanmaktadır. Böylesi bir durumda gözönünde bulundurulması gereken bazı noktalar karşımıza çıkmaktadır. Özellikle salonda, oturma odasında daha çok zaman geçirildiği düşünülürse, genel aydınlatmanın ve duvara yönlendirilmiş aydınlatma düzeni ön plana çıkmaktadır. Gözü yormayan indirek aydınlatma olabildiğince tercih edilmelidir. Tablo, dolap ve aksesuarların aydınlatılması da daha rahat ve hoş bir mekan izlenimi yaratmaktadır.(www.mimarlikforumu.com). Böylelikle sıcak, samimi, güven veren bir ortamın yaratılması olasıdır. Böylesi bir ortamın yaratılmasında etkin rol oynayan bir diğer aydınlatma türü de bölgesel aydınlatma türüdür. Bu aydınlatma türü aracılığıyla bireyler, kendilerine özel, kendilerine özgü, kendi sınırlarını belirleyen bir

yaşam alanı yaratmaktadırlar. Yapılan araştırmalar sonucunda, insanların gerçekte sarı ışık veren araçlardan daha çok güdülendiklerini, kendilerini daha huzurlu hissettiklerini ortaya koymaktadır. Ancak ekonomik nedenlerden dolayı yoğun bir biçimde klasik aydınlatma araçları yerine enerji tasarruflu aydınlatma araçlarını tercih ettiklerini de ortaya koymaktadır.

3. SONUÇ

***“Varlıklara biçim veren desendir;
onlara yaşam veren ise renktir.”***

Diderot

Göz tarafından algılanan ışığın niteliği ve niceliğine göre yalnızca görme eğilimi gerçekleşmemekte, aynı zamanda hormon ve sinir sistemi de etkilenmektedir. Bu doğrultuda, aydınlatmanın görünmeyen etkileri ya da kaliteli aydınlatma diye tanımlanan bu koşulda, biyolojik ritm, psikolojik durum ve kişisel algı değişmektedir. Bilindiği gibi, kişiler arasındaki fiziksel ve psikolojik farklar, algılamada fark yaratmaktadır. Yaş, cinsiyet gibi fiziksel etkenler, sağlıkla ilgili sorunlar, eğitim düzeyi, sosyal çevre ile etkileşim ve iletişim, estetik yargılar kişinin psikolojik çevresini belirleyici işlevler üstlenmektedir (Manav, 2005:95-99). Renklere gelince, renklerin tek başına hiçbir anlamı ve etkisinin olmadığını söylemek yanlış olmaz. Metnin içinde değinildiği gibi, renk kompozisyonlarıyla birlikte ışık kullanımının bireyler üzerinde etkili olduğunu vurgulamakta yarar vardır. Çünkü ışığın renksel özelliklerine bağlı olarak hacimindeki renkler kendi öz renginden uzaklaşmakta ve farklı etkiler yaratmaktadır.

Sonuç olarak, iç mekanların planlanması, tasarlanması ve düzenlenmesi süreciyle oluşan fiziksel ortamlar, barınak ve korunma gereksinimimizi karşılar; her türlü mekan içi etkinlik için gerekli dekoru kurar; hareketlerin şeklini etkiler; bireylerin amaçlarını besler ve hareketlerle beraber gelişen düşüncelerin aktarılmasına yardımcı olurlar. Kişilerin görünüşlerini, ruhsal durumlarını ve kişiliklerini etkiler. Bu nedenle iç mekanlarda ışık ve renk kullanımının estetik açıdan zengileştirilme arzusu kadar psikolojik açıdan da pekiştirilmesi ve işlevsellik kazandırılması gerekmektedir (Ching, 2008:46). Böylelikle çalışmanın başlangıcında sözü edilen, bireyleri olumsuz yönde etkileyen ve bilinçli ya da bilinçsiz biçimde psikolojik/fizyolojik durumlarını bozan “*Hasta Bina Sendromu*” gibi hastalıklara neden olan etmenler de ortadan kaldırılmış olur.

KAYNAKÇA

- Avery, S. (2004), *Renklerle Tedavi*, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Ching, Francis D.K. (2008). *İç Mekan Tasarımı*, İstanbul: Yem Yayınları.
- Delamare François &Guineau Bernard (2012). Renkler ve Malzemeleri, İstanbul, YKY Genel Kültür Dizisi-30
- Küçükdoğan, M. Ş. (2010). Mimarlıkta Aydınlatma, Mimarlar Odası Antalya Şubesi Yayınları, 13/4, 18.
- Manav, B. (2005). Bir Tasarım Problemi: Aydınlatmada Kalite ve Biyoritm, III. Ulusal Aydınlatma Bildiriler Kitabı, 95-99.
- Manav, B. (2007). Color-Emotion Associations and Color Preference: A Case Study for Residences Color Research and Application, 32 issue 2, 144-150.
- www.hurriyet.com.tr/saglik/21.11.2011.
- Pallasmaa, J. (2011). *Tenin Gözleri, Mimarlık ve Duyular*, İstanbul: Yem Yayınları.
- http://www.emlaktasondakika.com/haber/Konut_Projeleri/Avenue_Residenceda_79_bin_TLYe_daire/19/05/2011/5025.aspx, 09.06.2011.
- <http://www.haberkapisi.com/haber/istanbula-tepeden-bakmak-2-bin-tlden-basliyor-248316.htm>, 09.06.2011.
- www.mimarlikforumu.com/konutici_mekan_aydinlatmasinda_izlenebilecek_ilkeler/21.05.2011.
- http://osman.midilli.com/uploaded_images/malmo_high_rise_2_2-747728.jpg, 09.06.2011.
- www.trendtasarim.com, 21.05.2011.