

## Renkler Psikolojimizi Nasıl Etkiliyor? Renklerin Psikolojik Anlamları - Psikolog Afra İşler

### Hangi Renk Sizi Yansıtıyor?

Renkler ile aranız nasıldır? Oldukça asil ya da havalı hissettirdiğini düşündüğünüz için tam anlamıyla bir siyah insanı mısınız yoksa açık renkleri tercih ederek pastel bir görünüm yakalamayı sevenlerden mi? Ruh halinize bağlı olarak giydiğiniz renkler değişir mi? Romantik anlamda çekim hissettiğiniz biri ile buluşmaya giderken kırmızı gibi iddialı renkler seçme eğilimde olur musunuz? Yalnızca kıyafetleriniz üzerinden değil, genel olarak şöyle bir düşünün; eşyalarınız en çok hangi renkleri yansıtıyor sizce?

Siz hangi rengin insanı olduğunuzu, hangi rengi yansıttığınızı düşünürken biz de konuya bilimsel bir çerçeveden bakarak şu soruyu ekleyelim: Renklerin farklı anlamları var mıdır ve aslında onlar da bir şeyler yansıtıyor olabilir mi? İşte bu yazıda renklerin duygusal etkileri olup olmadığını renk ve ruh hâli ilişkisi ile birlikte ele alacak, renklerin sembolizmi konusundaki bireysel ve kültürel çeşitlenmelere dikkat çekecek, renk terapisi olarak geçen kromoterapinin -henüz kısıtlı olan- bilimsel dayanaklarını tartışacağız.

### Sanatta Renk Kullanımı ve İnsan Ruhuna Etkisi

Bir ressam ve sanat kuramcısı olan Kandinsky'nin renk ve insan ruhu ilişkisi ile ilgili etkileyici bir anlatımı vardır. O bir sanatçı olarak rengin doğrudan ruhu etkileyen bir güç olduğunu söyler ve "Renk klavye, gözler tokmaklar, ruh çok telli bir piyanodur." der. Bu bağlamda sanatçı ise piyanoyu çalan ellerdir; ruhta titreşimler yaratmak üzere tuşlara dokunur. Kandinsky bu anlatımıyla renklerin uyumu ve insan ruhu arasında dikkat çekici bir bağlantı kurar<sup>1</sup>.

Dolayısıyla yalnızca bu güçlü anlatımdan bile tahmin edilebileceği üzere, sanatın vazgeçilmez malzemesi olan renkler, günümüzde farklı alanlarda ele alınıp hakkında araştırmalar yapılan bir unsur durumuna gelmiştir. O halde şimdi psikolojide renklerin dilini ve konuyla ilintili "varsayımları" inceleyelim.

### Renklerin Anlamları ve Psikolojik Etkileri

Renk psikolojisi, farklı renklerin insanın ruhsal durumu ve davranışlarını nasıl etkilediğinin incelenmesidir. Renklerin duygusal tepkileri nasıl etkileyebileceğini ve renklere verilen tepkilerin yaş ve kültürel deneyim gibi faktörlerden nasıl etkilendiğini araştırdığı da eklenebilir<sup>2</sup>.

Peki renklerin psikolojik anlamları ve ruh halimiz üzerindeki etkileri nelerdir, bu etkiler bilimsel olarak kanıtlanmış mıdır? Psikolojik renk analizi gerçekten mümkün mü? Tüm bu sorulara farklı alt başlıklarla cevap vermeye çalışalım.

### Bir Renk Teorisi: Renklerin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi

Bir renk teorisinin (The Arousal Theory of Color) öne sürdüğüne göre, kırmızı ve sarı gibi daha uzun dalga boylarına sahip renklerin uyarıcılığı daha yüksekken yeşil ve mavi gibi kısa dalga boylarına sahip renkler daha rahatlatıcıdır<sup>3</sup>.

Burada belki günlük hayatın içinden olan trafik ışıklarını düşünebiliriz. Kırmızı renk psikolojik etkisi uyarıcı olan bir renk olarak dikkatimizi çeker ve durmamız için bizi uyarır, sarı renk bir

değişim alarmı verir (yine zihinsel bir aktiflik söz konusu). Yeşilde ise artık uyarı durumu bitmiş olur ve rahat/güvende hissederek yolculuğa devam ederiz.

Ayrıca uçlarda, kırmızı ve sarının insanlarda (ve maymunlarda) nispeten daha gergin, yerinde duramayan/huzursuz ve saldırgan davranışlara yol açtığı gösterilmiştir.

Hangi Renk Hangi Duyguyu İfade Eder?

Yakın zamanda (2023) Damiano ve meslektaşları tarafından Journal of Vision'da yayımlanan çalışmada, sanatçı olan ve sanatçı olmayan kişilerden farklı duyguları betimleyen soyut renkli çizimler üretmeleri istendi. Yapılan çizimler arasında bazı tutarlılıklar olduğu keşfedildi<sup>4</sup>:

Öfkeyi tasvir eden çizimlerde sürekli olarak siyah, pembe ve turuncu içeren kırmızı bir palet kullanırken nefreti/iğrenmeyi betimleyen çizimler genellikle yeşilleri ve kahverengileri içeriyordu.

Çoğunlukla gri ve siyah tonların kullanıldığı çizimler ise aslında korku duygusunu sembolize ediyordu.

farklı renkler farklı ruh hallerini temsil ediyor

Üzüntüyü tasvir eden çizimler mavinin (koyu mavi, açık mavi, camgöbeği), gri ve siyahın farklı tonlarını içerirken, keyif ya da neşeyi sembolize eden renkler çoğunlukla sarı, biraz da pembe ve turuncudan oluşuyordu. Aynı zamanda, şaşkınlığı tasvir eden çizimler de sarı ve pembeyi içeriyordu.

Sonuç olarak, çalışmada parlak renkler olumlu duygularla, koyu renkler ise olumsuz duygularla ilişkilendirilmiş olup bu çalışmanın kendinden önceki bazı çalışmaların literatür bulgularını tekrarlayıp genişlettiği söylenmekte. Elbette ki Batılı katılımcılarla yürütülen bu çalışma sonucuna göre şekillenen renk-duygu eşleştirmelerini evrensele genelleylebilmek ya da bunların kültür yoluyla öğrenilip öğrenilmediğini anlamak için çok daha fazla çalışmaya ihtiyaç var.

Renklerin Bireysel ve Kültürel Anlamları

Greenwald ve meslektaşları, insanların zihinlerindekiyle ilişkili olan fikirler arasında çok daha hızlı bilişsel bağlantı kurduğunu gözlemiş. (Bu bağlantıların insanın sosyalleşme süreci boyunca geliştiği ve kültürle ilişkili olduğu söylenebilir.) Dolayısıyla, bu bağlamda renklere yönelik tepkilerimizin belirli bir renk ile bu rengin temsil ettiği şey arasındaki koşullu bağlantılardan kaynaklandığı öne sürülmekte. Eğer bir renk otomatik olarak bir şeyle ilişkilendiriliyorsa, bu iyi kurulmuş bağlantı çeşitli şekillerde kullanılabilir<sup>5</sup>.

Örneğin, kız ve erkek çocuk için yapılan kıyafet koleksiyonlarının tema renklerine hiç dikkat ettiniz mi? Kız çocuklar için olanlar daha çok pembe ve benzeri renklerde toplanırken erkeklerinki mavi ve daha az parlak olan renkler ağırlıklıdır. Bu durumun “normal” geliyor olması kültür içinde anlaşılır olsa da kız/erkek pembe veya mavi giyer/giymez gibi katı kurallara tutunmamak değerlidir.

Benzer şekilde, insanların kırmızı rengi ile aşk ya da romantizmi bağdaştırmaları olasıdır çünkü bu çağrışımlar filmlerde, çikolata kutularında, kalpli balonlarda ve romantizmin diğer

kültürel temsillerinde hep vardır6. Bu gibi zihinsel eşleştirmeleri kişisel deneyimlerimiz ile bağdaştırmak da oldukça mümkün.

#### Renk Terapisi (Kromoterapi) Nedir?

Renk terapisi, yani kromoterapi, renk ve renkli ışıkların fiziksel ve zihinsel iyi oluş üzerinde faydalı olabileceği fikrine dayanmaktadır. Kromoterapi olarak da bilinen renk terapisinin uzun bir geçmişe sahip olduğu söylenip mevcut kayıtların renk ile ışık terapisinin bir zamanlar eski Mısır, Yunanistan, Çin ve Hindistan'da uygulandığını gösterdiği bildirilmektedir7. Örneğin Mısırlılar iyileştirme amaçlı olarak güneş alan, renkli camlı odalardan yararlanmışlardır8.

#### Renk Terapisi Nasıl Yapılır?

Renk terapisi, farklı renklerin insan bedeni ve psikolojisi üzerinde farklı etkilerde bulunduğu fikrine dayanır8. Peki bizi depresif, daha içine kapanık hissettiren renkler nelerdir? Öte yandan hangi renkler bizi daha enerjik veya daha mutlu hissettirir? Renk terapisine göre belirli renkler psikolojik ve fiziksel iyi oluş için şu amaçlarla kullanılır:

Kırmızı renk yorgun veya neşesiz (bunalmış) bir kişiye enerji vermek veya onu canlandırmak için kullanılabilir.

Renk terapistleri, depresyon ve ağrı ya da acıya müdahale için mavi renk kullanırlar. Mavi rengin nispeten koyu tonlarının sakinleştirici bir özelliğe sahip olduğunu düşünürler, bu noktada uykuyu iyileştirmesi konusunda da olumlu beklentilere sahiptirler.

Doğada fazlaca bulunan yeşil renk, kromoterapistlere göre, stresi azaltmaya ve kişiyi rahatlatmaya yardımcı olabilir.

Yine kromoterapi varsayımlarına göre sarı renk, ruh halini iyileştirip mutluluğu ve iyimserliği arttırmak için kullanılabilir.

Sarı gibi, turuncu renk de insanlarda iyi ve hoş duygular uyandırmak için kullanılabilir.

Aynı zamanda parlak ve sıcak renklerin iştahı açıp zihinsel aktiviteyi uyarabildiği de düşünülmektedir8.

#### Renk Terapisi İşe Yarar Mı?

Renk terapisi yıllar içinde bir miktar popülerlik kazanmış olsa da Batı tarafında hâlâ yaygın olarak kabul gören bir yöntem değildir. Ne yazık ki renk terapisine ilişkin bilim destekli araştırmalar hala oldukça sınırlıdır7.

Renklerin iyileştirici gücü ile ilgili oldukça iddialı ve tabii aynı zamanda da şüphelenmeye açık şeyler sunulsa da işin gerçeğinde renklerin psikolojik gücü ya da renklerin psikoloji üzerindeki etkisi hakkındaki bilim çerçevesindeki kanıtların henüz yeni toplanmaya başlandığı söylenebilir9.

#### piyanoda farklı renkler ve müzik notaları

Renk terapisinin temeli belirli renklerin insanlarda belirli duyguları uyandırmasına dayansa da insan biricik bir varlıktır. Nasıl herkes aynı tabloya baktığında aynı şeyleri hissetmiyor olacaksa aynı renkler de farklı kişiler üzerinde aynı güçlü etkiyi bırakmayabilir. Kimileri için huzur verici ve rahatlatıcı olan renkler diğerleri için kaygı uyandırıcı veya iç karartıcı olabilir8.

Sonuç olarak, renk terapisinin herhangi bir zihinsel veya fiziksel problem için kesin bir tedavi işlevi görmediğini tekrarlamak önemlidir. İhtiyaç durumunda bir tıp uzmanına başvurmak veya psikolojik destek almak en işlevsel yol olacaktır.

## Renk Psikolojisi ile Renk Terapisi Farkı Nedir?

“Renk psikolojisi” farklı renklerin insan davranışını ve algısını nasıl etkileyebileceğinin incelenmesi iken “renk terapisi” belirli renklerin insanların enerjisini ve sağlık sonuçlarını etkileyebileceği yönündeki kanıtlanmamış varsayıma dayanmaktadır. Zaten bir noktada hepimiz muhtemelen herhangi bir rengin bizi nasıl etkileyebileceğini deneyimlemiştir<sup>8</sup>.

## Renk Terapisi ve Plasebo Etkisi

Şuna değinmeden geçmek istemedik: Gerçek ve kanıtlı bir fenomen olan “plasebo etkisi” kromoterapilerde de rol oynayabilir. Plasebo etkisi, gerçekte etkisi olmayan bir ilaç veya tedavi yaklaşımı ile yalnızca “inanarak” iyileşmektir. Renk terapisi ile gerçekleştirilen rutinlerin istediğimiz sonuca sahip olacağına inanarak çeşitli psikofizyolojik mekanizmalarımızı harekete geçirip beklediğimiz etkiyi gerçekten de deneyimleme olasılığı yaratırız.

Başka bir deyişle, eğer renk terapisinin kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacağına inanıyorsanız bunu yapabilir<sup>9</sup>. Bu durumun da her zaman geçerli olmayabileceğini de belirtmek gerekir. (Daha fazlası için bkz. Plasebo Etkisi Nedir?)

## Işık Terapisi (Fototerapi) Nedir?

Sınırlı araştırma ve çalışmaya rağmen renkli ışıkların çeşitli etkileri olabileceği fikrini destekleyen bazı kanıtlar da mevcut. Örneğin, ışık terapisi genellikle sonbahar ve kış aylarında ortaya çıkan mevsimsel depresyona karşı kullanılabilir<sup>7</sup>.

Amerikan Psikoloji Birliğine (APA) göre “parlak ışık terapisi / tedavisi” olarak da adlandırılan fototerapi, sarılık, sedef hastalığı gibi belirli tıbbi durumların, depresyon gibi psikiyatrik bozuklukların tedavisinde kullanılan ultraviyole veya kızılötesi ışığa maruz bırakma durumudur.

Örneğin mevsimsel duygu durum bozukluğu ya da mevsimsel depresyona yönelik olan fototerapide, parlak ışık ile melatonin salınımının engellenmesi mevsimsel depresyonun semptomlarını hafifletir<sup>10</sup>.

## Renkler Hafızamızı Nasıl Etkiler?

DeneySEL yöntemle tasarlanan bir çalışmanın temelinde şu bulundu: görselleri görme sürelerine bakılmaksızın, katılımcılar orman, kaya, çiçek gibi renkli doğal manzaraları siyah-beyaz görsellerden kayda değer şekilde daha iyi hatırladılar. Görüntüleri renkli gören ancak siyah-beyazında test edilenler (ve aynı zamanda bunun tersinin geçerli olduğu insanlar) de onları hatırlamıyordu.

Diğer bulguların yanı sıra, insanlar yanlış renklendirilmiş doğal görüntüleri siyah-beyaz görüntülerden daha iyi hatırlamıyordu; bu da hafızayı güçlendiren şeyin herhangi bir renk değil, doğal renkler olduğunu akla getiriyor. APA’da bu durum insanın evrimsel ve gelişimsel süreçleri ile açıklanıyor<sup>11</sup>.

## Sonuç ve Kapanış

Yazı boyunca bahsettiğimiz üzere renk psikolojisi, renk terapisi ve ilişkili konular bilimsel olarak sınırlı çalışılmıştır. Renklerin ruh hali ve davranış üzerindeki etkilerine ilişkin çalışmaların yapılmasının zor olduğu söylenebilir çünkü renk algısını etkileyebilecek birçok

faktör söz konusu olabilir. Örneğin; kişinin rengi ne kadar iyi gördüğü/rengi duyarlılığı, yaş, cinsiyet. Bunlara ek olarak, yukarıda yüzeysel olarak değindiğimiz gibi kültürel farklılıklar da renklere nasıl tepki verdiğimizi etkileyebilir<sup>12</sup>.

Bernadine Racoma, renk sembolizmindeki kültürel farklılıklara ilişkin açıklamasında, Orta Doğu kültürlerinde mavi rengin kötülüğü uzaklaştırdığını ve iyileşmeyi desteklediğinin düşünüldüğünü ifade eder. Kırmızı, kültüre bağlı olarak farklı çağrışımlara sahip başka bir renktir; Asya kültürlerinde şans, zenginlik, iyi bir gelecek/baht ve uzun ömürle ilişkilendirilip cenazelerde kırmızı kıyafet giymek yasaklanırken bazı Afrika ülkelerinde ölümle ilişkilendirilir. Yası sembolize eden giysilerin rengi de kültürler arasında önemli farklılıklar gösterebilir; Batı ülkelerinde siyah iken Asya kültüründe yasın rengi beyaz kabul edilir.

Görüldüğü üzere, renk algımızı ve renklere verdiğimiz tepkileri çok fazla değişken etkilemektedir. Renkleri kullanarak iyi oluşumuzu artırma ve bilişsel becerilerimizi geliştirme konusu en iyi ihtimalle devam eden bir çalışma konumundadır. Bu yüzden (yazının başlarında size sorduğumuz soruya atfen) hangi rengin insanı olduğunuzdan ziyade, belki de sevdiğiniz rengin sizdeki anlamı ve hissettirdikleri çok daha önemlidir.