

# Renklerin Duygular Üzerine Etkisi

## Effects of Colors on Emotion

Deniz Başbınar Aktekin, PhD/ Gazi Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Görüntüleme Teknikleri, Ankara  
Yusuf Şimşek, Msc/ Gazi Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Görüntüleme Teknikleri, Ankara  
Birsen Kaplan, PhD/ Gazi Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Laboratuvar Teknikleri, Ankara

### ÖZET

**Amaç:** Birçok araştırmacı farklı renklerin etkilerini değişik ortam ve metodlarla incelemişlerdir. Levy yaptığı çalışmada morun hüznü verdiği, kırmızının öfkeye yol açtığını, mavinin sakinleştirici olduğunu bulmuştur. Levy kırmızının aktif duyguları uyardığını düşünürken, Kwalleck kafa karışıklığı ve kötü hissetmeye yol açtığını ileri sürmektedir (1,2). Stone ise mavi çevrenin depresyona neden olabileceğini öne sürmektedir. Aynı zamanda yüksek dikkat isteyen görevler verilen kişilerde mavinin olumsuz etkileri olmaktadır (3). Farklı duygusal durumlar ile renkler arasındaki ilişkiyi araştırdığımız bu çalışmada, renk ve duygu ilişkisinin daha iyi anlaşılması, amaçlanmıştır. Bu çalışma renklerin duygusal durumu nasıl etkilediğine ve bugün çok sınırlı bir şekilde uygulanan renk terapisine yönelik bir yöntem araştırmasının öncülü olarak planlanmıştır.

**Yöntemler:** Çalışmaya Gazi Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda okuyan sağlıklı ve sağ ellerini kullanan gönüllü kız ve erkek toplam 79 öğrenci katılmıştır. Deneklerden 15 farklı duygu durumu ile 8 farklı renkten birisi ile eşleştirmeleri istenmiştir. Deneklerin yarısı eşleştirmeyi renkleri okuyarak diğer yarısı ise renkleri görsel olarak yapmıştır.

**Bulgular:** Bu bulgular sonucunda, deneklerde heyecan ile kırmızı renk ilişkilendirme oranı %58, öfke duyguları ile yine kırmızı renk ilişkilendirme oranı %73, ciddiyet ile lacivert renk ilişkilendirme oranı %53 ve içe dönüklük duyguları ile yine lacivert rengi ilişkilendirme oranı %33 olarak ön plana çıkmıştır. Görsel olarak eşleştirmelerde ise paralellikler gözlenebildiği gibi farklılıklar da ortaya çıkmıştır.

**Sonuç:** Sonuç olarak kırmızının heyecan ve öfke duygusu ile lacivert rengin ciddiyet ve içedönüklük duygusu arasındaki anlamlı ilişki yapılan çalışmalarla uyumludur. Bir sonraki aşamada, bu farklı etkinin depresyon ve anksiyete ile ilişkisini araştırmada, ayrıca kız ve erkek deneklerde olabilecek farklılıkların değerlendirilmesinde anlamlı olacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** duygu, heyecan, öfke, renk

### ABSTRACT

**Objectives:** Many researchers examined the effects of different colors with different environment and methods. Levy found that violet gives sadness, red causes anger and blue makes calmness. While Levy thinks that red alerts active emotions, Kwalleck thinks that it causes confusion and bad feelings (1,2). But Stone notifies blue environment may cause depression. However blue makes negative effects on people working with high attention (3). In this study related with different emotional situations and color effects, the aim is to understand better the relation between color and emotion.

**Methods:** This study is planned as premise study to color therapy applied in a limited way to effects of colors to emotional situations. Total 79 male and female healthy and right handed students at Gazi University Vocational High School of Health Services made contribution. From contributors, matches with 15 different emotional situations and 8 different colors are collected. Half of contributors did matches by selecting word and the remaining part used visualized colors.

**Results:** As a result of these findings, subjects match red color to excitement with 58%, again red color to anger with 73%, seriousness to violet color with 53% and again violet color to intrapersonal with 33% ratio. Both parallel and differences are observed as visualized color is applied.

**Conclusion:** Red color with excitement and anger emotion, violet color and seriousness and intrapersonal situation are consistent with the studies done. Next plan is to study the color effects to anxiety and depression with different female and male groups.

**Key Words:** anger, color, emotion, excitement

## GİRİŞ

Renkler felsefi, biyolojik, antropolojik ve psikolojik açıdan yıllardır çalışılmış ve hastalıkları tedavi etmek amacıyla kullanılmıştır. Antik Mısır zamanında, hastalar farklı renkteki odalara alınarak renk terapisi uygulanmıştır. Günümüzde ise, restoranlar müşterinin iştahını uyandırmak için sarı ve kırmızı renkleri tercih ederken, hastaneler ise hastalarını rahat ettirmek için yeşil rengi tercih etmektedirler. (4)

Araştırmalar, değişik renklerin farklı psikolojik etkileri olduğunu ortaya koymakta ve bu etkinin çeşitli uygulama alanları olabileceği öne sürülmektedir. Renklerin etkisi duygusal durumumuzda değişiklik yaratma kapasitesine sahiptir. Bu etkiler kimi zaman yaş, kültürel faktörler gibi değişkenlerle etkilendiği gibi, aynı rengin farklı bireylerde farklı uyarılma durumu oluşturduğu da gözlenmektedir.(4) Bununla birlikte birbiriyle uyumlu sonuçlar gösteren birçok çalışmada kırmızı rengin olumlu veya olumsuz uyarıcı etki yarattığını söyleyebiliriz. Kırmızı renk bir çalışmada uyarıcı, canlandırıcı ve mutluluk verici bulunurken, (1) diğer bir çalışmada öfke duygusu uyandırdığı gözlenmiştir. (2) Öte yandan mavi renk sakinlik ile ilişkilendiren çalışmalar olduğu gibi, (1-2) depresyon dikkat gerektiren işlerde olumsuz etki oluşturduğunu söyleyen araştırmacılar da vardır.(3) Bir rengin olumlu ya da olumsuz etki göstermesinden çok rengin uyarıcılık değeri daha önemli gibi görünmektedir. Bireyin kişisel özellikleri, uyarılabilirlik durumu, duygu durumu bu etkilenmenin şiddet ve özelliğini belirliyor görünmektedir. Kırmızı renk uyarıcı özelliği ile kimilerinde canlandırıcı ve olumlu bir etki oluştururken, kimileri ise bu renge öfke tepkisi ile karşılık vermektedir. Aynı şekilde mavi renk sakinleş-

tirici özellik gösterirken, bazı kişilerde depresyona neden olabilmektedir. Bizim çalışmamızın gösterdiği sonuçlarda da, olumlu ve olumsuz duygu ile renk eşleştirmesi sonuçları bu bulguları doğrular niteliktedir. Kırmızı renk olumlu bir uyarıcı durum olarak düşünebileceğimiz heyecan ile eşleştirildiği gibi, aynı zamanda öfke duygusu ile de anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca lacivert rengin ciddiyet ve içedönüklük ile, sarı rengin yorgunluk ve tikslenme ile, pembenin masumiyet ve neşe ile, mavinin güven ve özgürlük ile bağlantısı yüksek oranda bulunmuştur. Görsel ve kavramsal renk algılarını dikkate aldığımızda ise birçok renk ve duygu bağlantısında önemli farklılaşmalar ortaya çıkmıştır.

## GEREÇ VE YÖNTEMLER

Çalışma Gazi Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda okuyan gönüllü toplam 79 öğrenciye uygulanan anket çalışması ile gerçekleştirilmiştir. Deneklerin yarısına 15 farklı duygu durumunu (heyecan, iştah, neşe, güven, özgürlük, ciddiyet, yaratıcılık, masumiyet, öfke, kasvet, tikslenme, yorgunluk, hüzün, depresyon ve içedönüklük) ile 8 farklı renkten (kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi, lacivert, mor ve pembe) birisi ile eşleştirilmesi istenmiştir. Diğer yarısına ise aynı 15 farklı duygu durumu ile görsel olarak hazırlanmış renklere eşleştirme yapılması istenmiştir. Elde edilen sonuçların ayrı ayrı frekans dağılımları çıkarılarak değerlendirilmiştir.

## BULGULAR

Bu araştırma sonucunda, dikkate alınacak belirgin sonuçlar şu şekildedir. Deneklerde heyecan ile kırmızı renk ilişkilendirme %58 (Y) ve %69 (G), öfke duyuları ile yine

**Tablo 1.** 15 farklı duygu durumu ile 8 farklı rengin yazılı (Y) ve görsel (G) olarak eşleştirmesinin % oranları.

	Kırmızı		Turuncu		Sarı		Yeşil		Mavi		Lacivert		Mor		Pembe	
	Y	G	Y	G	Y	G	Y	G	Y	G	Y	G	Y	G	Y	G
Heyecan	57.5	69.2	0	2.6	0	2.6	12.5	5.1	5	2.6	2.5	5.1	10	7.7	12.5	5.1
İştah	20	20.5	7.5	23.1	15	2.6	27.5	25.6	10	0	7.5	12.8	2.5	2.6	10	12.8
Neşe	5	20.5	15	7.7	12.5	15.4	12.5	15.4	12.5	7.7	5	2.6	10	5.1	27.5	25.6
Güven	10	10.3	7.5	0	5	10.3	10	12.8	25	20.5	22.5	25.6	12.5	15.4	7.5	5.1
Özgürlük	10	12.8	10	0	7.5	12.8	17.5	23.1	35	25.6	7.5	15.4	7.5	7.7	5	2.6
Ciddiyet	20	33.3	0	7.7	7.5	2.6	2.5	7.7	15	2.6	52.5	33.3	2.5	12.8	0	0
Yaratıcılık	7.5	10.3	25	12.8	17.5	23.1	5	5.1	10	10.3	2.5	2.6	25	17.9	7.5	17.9
Masumiyet	10	7.7	2.5	5.1	15	7.7	15	10.3	17.5	41	2.5	0	5	5.1	30	23.1
Öfke	72.5	71.8	2.5	2.6	2.5	2.6	0	15.4	10	2.6	5	5.1	5	0	0	0
Kasvet	17.5	12.8	10	23.1	10	0	2.5	30.8	0	7.7	30	10.3	25	15.4	5	0
Tikslenme	7.5	12.8	22.5	20.5	32.5	23.1	7.5	5.1	0	2.6	10	12.8	7.5	7.7	12.5	15.4
Yorgunluk	5	23.1	7.5	28.2	27.5	17.9	17.5	7.7	15	2.6	12.5	10.3	12.5	10.3	2.5	0
Hüzün	12.5	17.9	7.5	10.3	17.5	7.7	5	5.1	10	33.3	22.5	12.8	17.5	12.8	7.5	0
Depresyon	20	20.5	10	12.8	10	7.7	2.5	12.8	5	12.8	25	17.9	22.5	15.4	5	0
İçedönüklük	10	10.3	12.5	15.4	12.5	28.2	5	5.1	7.5	10.3	32.5	12.8	17.5	15.4	2.5	2.6

kırmızı renk ilişkilendirme %73 (Y) ve %72 (G) oranları ile diğer renklerden belirgin bir şekilde ayrılmıştır. Ciddiyet ile lacivert renk ilişkilendirme kavramsal olarak %53 (Y) oranında olmasına rağmen görsel olarak bakıldığında %33,3 (G) oranına düşme göstermiştir. Yorgunluk duygusu dikkate alındığında kavramsal olarak sarı renk %27,5 (Y) ön planda gözükürken, görsel olarak bakıldığında kırmızı %23 (G) ve turuncu %28 (G) oranı ile kavramsal algılamaya ciddi fark yaratmıştır. Mavi rengin hüznün ve masumiyet duygusuna eşlenmesinde yine görsel olarak ele alındığında sırasıyla %33,3 (G) ve %41 (G) kavramsal olarak %10 (Y) ve %17,5 (Y) eşleştirme oranı ile belirgin bir fark yapmıştır. Kasvet duygusu konusunda çıkan sonuçlara baktığımızda ise; lacivert ve mor renkleri kavramsal olarak ön planda gözükürken görsel olarak yeşil rengin %31 (G) oran ile kavramsal olan %2,5 (Y) oranı ile yer değiştirmesi ilginç bir çıkış olmuştur. Yorgunluk duygusu kavramsal eşleştirmede sarı renk ön planda iken görsel eşleştirmede kırmızı ve turuncu renk öne çıkmıştır.

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Renkler ile duygu ifadelerini eşleştirmede önemli farklılıklar elde edilmiştir. Bununla birlikte duygu ifadelerini eş-

leştirmede kavramsal ve görsel olarak değerlendirilmesinde oldukça farklı sonuçlar ortaya çıkmıştır. Kırmızının heyecan ve öfke gibi duyguları belirtmede belirgin bir paralellik olmasına rağmen kasvet, hüznün ve yorgunluk gibi duygularda paralellik gözlenememiştir. Bu durum rengin kavramsal ifadesi ile görsel ifadesinin farklı etki yaptığını doğrular niteliktedir. Sonuç olarak, renkler ve etkileri konusunda yapılan çalışmalar çevre, kültürel değerlerle ve kişiden kişiye değişiklikler göstermektedir. Renklerin etkisinde kalmak duygularında ani değişikliklere neden olabilmektedir. Bu duygu durumlarındaki değişiklikler kavramsal ve görsel olarak eşleştirme oranları ve oranlardaki yer değiştirmeler dikkate alındığında belirgin bir şekilde görülmektedir.

### KAYNAKLAR

- 1) Levy Bl.: American Journal of Art Therapy, 1984; 23: 58-61.
- 2) Kwalleck N. et al.: Percept, Motor Skills, 1988; 66: 123-128.
- 3) Stone NJ. et al.: Journal of Environmental Psychology, 1998; 18: 175-185.
- 4) Saunders, B.: What is color? (Man's perception of colors). British Journal of Psychology, 1998; 89: 697-704.