

RENKLERDEN NASIL ETKİLENİRİZ

Kelly COSTIGAN

Bir renge yalnızca bakmanın davranışlarımızı etkileyebileceğini ve ruhsal durumunuzu değiştirebileceğini hiç düşündünüz mü? Bazı araştırmacılar bu konuyu kuşkuyla karşılasa da, birçokları renklerin insan davranışı ve psikolojisi üzerinde önemli ölçüde etkili olduğunu ileri sürmektedirler.

"International Journal of Biosocial Research" da yeni yayınlanan bir raporda, Kanada'da Wetaskiwin'deki bir okulda renklerin ve ışık düzeninin değiştirilmesi sonucu, bazı öğrencilerin zekâ puanlarının (Q scores) birden yükseldiğinin görüldüğü, kayıtsızlığın ve disiplin sorunlarının azaldığının saptandığı belirtilmektedir. Alberta Üniversitesi'nden görsel sanatlar Profesörü Harry Wohlfart'ın yönettiği araştırmada, portakal rengi, beyaz, bej ve kahverengi yerine, sarı ve mavi kullanılmış ve floresan lambalar tam tayf (full-spectrum) olanlarıyla değiştirilmiştir.

Washington Eyaleti'nde Tacoma'da bulunan "American Institute for Biosocial Research"ün yöneticisi psikolog Alexander Schauss, ülke çapında islahatlarında suçlu ve canilerin sakinleştirilmesi için balonlu ceket pembe renginde odaların geniş ölçüde kullanılmaya başlanmasına öncülük etmiştir. Schauss 1979'da, bir karton üzerindeki pembe renge bakan denekler üzerinde bu rengin etkisini incelemiş, daha sonra gözlemlerini "Bulletin of the Psychonomic Society" de açıklamıştır. Bu renge bakmak denekleri o kadar rahatlatmıştır ki, diğer renklere baktıklarında gösterdikleri şiddet eğiliminden eser kalmamıştır. Seattle'deki bir Amerikan Deniz Kuvvetleri Hapishanesi, Schauss'un çalışmasına ilgi göstermiş ve O'na, sakinleştirici renk hipotezini hapishane sakinleri üzerinde deneme şansı vermiştir. Bugün artık yüzlerce kurum, huysuzlukları artan bireyleri pembe odalara almaktadır.

Kaliforniya Eyaleti San Bernardino İlçesi Gözaltı Dairesi Müdürü Paul Boccumini, "Eskiden onlara ilaç verir, hatta kelepçe takardık" demekte ve ilave etmektedir: "Fakat bu yöntemle iyi sonuç alıyoruz."

Schauss ve Wohlfarth, renklerin organizma ve davranış üzerinde nasıl etkili olabildiğini tam bilememektedirler. Fakat Schauss, renklere gösterilen tepkinin, vücuttaki milyonlarca sinir iletiminin düzenleyici istasyonu olan beyinin retiküler yapısında oluştuğunu tahmin etmektedir. Yapılan araştırmalarla, kırmızı, portakal rengi ve sarı gibi sıcak renk-

Portakal Rengi Acıktırır, Bej Hünerli ve Becerikli Olmamızı Sağlar.

lere baktıklarında deneklerde tansiyonun yükseldiği, beyin dalga aktivitesinin arttığı, solunumun hızlandığı ve terlemenin çoğaldığı belirlenmiştir. 1970'li yılların sonunda UCLA'da yapılan bir araştırma, mavi rengin tam tersi bir etki yaptığını göstermiştir. Bu verilere dayanarak araştırmacılar, renklerin göz tarafından algılanmasının, vücutta önemli biyokimyasal maddelerin salgılanmasını uyardığını düşünmektedirler.

İnsan gözü milyonlarca renge karşı duyarlıdır. Bunların her biri, gözün arkasındaki renge duyarlı "cone"lara (koni'lere) kendine özgü bir şekilde çarpan, ayrı dalga boylarındaki ışıklardır. Böylece uyarılan hücreler beyine sinyaller gönderirler. Wohlfart ve diğer araştırmacılar, hormonların ve nörotransmitterlerin bu süreç sırasında harekete geçirilerek, bireyin ruh durumunu ve kalp atışı ve solunum gibi aktivitelerini etkileyebileceğini ileri sürmektedirler.

Renkli Işık Sağlık Kazandırır.

Renkli ışığın sağlığı etkilediğine ilişkin deliller ortaya çıkmıştır. Yüksek yoğunlukta mavi dalga boyları yayın ışık banyoları bugün geniş ölçüde hastanelerde yeni doğmuş bebeklerdeki sarılığın tedavisinde kullanılmaktadır. Işık deriye nüfuz eder ve hastalığa neden olan bilirubini düşürür. (bilirubin, alyuvarlarda bulunan hemoglobinin parçalanması ile oluşan ve kan plazmasında bulunan bir maddedir.)

Psikologlar ve ticari renk danışmanları, bazı davranışların oluşturulması için değişik renklerin kullanımını önermeye başlamışlardır. Örneğin Kanada'da bir diş kliniğinde hastaların korkusunu azaltmak için mavinin tonları kullanılmakta, Connecticut Eyaleti'ndeki Stamford'da Geri Zekâlılara Yardım Kliniği sakinlerinin odaları şeftali rengi, sarı ve maviye; ayaküstü hazır yiyecek satan dükkânların duvarları iştah açan portakal rengine boyanmaktadır. Hatta Amerika'nın kuzeydoğusundaki gaz türbinlerinde makinalar, savaş gemisi grisi yerine hüner ve beceriklilik telkin eden açık mavi ve beje boyanmıştır.

Fakat renklerin davranış değiştirmede mesru bir araç olup olmadığı hâlâ tartışılmaktadır. "National Institute for Mental Health"ta (Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nde) psikiyatrist olarak çalışan Norman Rosenthal, "Sağlam verilere dayanarak konuşmamız gerek" demekte ve "Kırmızının tahrik edici olduğu ve mavinin depresyonla bağlantılı bulunduğu gibi, tepkiye dönüşebilecek kültürel peşin hükümlerin etkisinden nasıl sıyrılabiliriz?" diye sormaktadır.

Science Digest'den çev: İsmail YILDIRIM