



RENK TERAPİ'SİNİN DEPRESYON ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ INVESTIGATION OF THE EFFECT OF COLOR THERAPY ON DEPRESSION

Fatih BAL*

Öz

Bu çalışma, Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde 15-26 Ocak 2019 tarihlerinde Hamilton Depresyon ölçeği ile depresyon düzeyi ölçülen bireylere Renk Terapi'nin etkisi değerlendirilmek amacıyla yarı deneysel bir çalışma olarak yürütülmüştür. Araştırmanın örnekleri seçkisiz olarak atanan çocukları Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'ne devam eden 70 aneden oluşmaktadır. Araştırmaya katılımcılar Renk Terapi uygulanan deney ve Renk Terapi uygulanmayan kontrol grubu olarak düzenlenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkeni Renk Terapi ve bağımlı değişkeni katılımcıların depresyon düzeyleridir. Katılımcılara uygulanan Renk Terapi'nin öntest ve sontest sonuçları bilgisayar ortamında değerlendirilerek analiz edilmiştir. Katılımcıların bağımlı değişken verileri Hamilton Depresyon Testi ile ölçülmüştür. Araştırmada deney ve kontrol grubunun öntest ve sontest sonuçları arasındaki fark Bağımsız Örneklem t-testi ve ilişkili örneklem t-testi ile ölçülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre, Renk Terapinin katılımcıların depresyon düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sanat Terapi, Renk Terapi, Depresyon.

Abstract

This research was carried out as a quasi-experimental study in order to evaluate the effect of Color Therapy on individuals who were measured depression level with Hamilton Depression Scale on 15-26 January 2019 at the Special Education and Rehabilitation Center. The samples of the study consisted of 35 mothers attending the Special Education and Rehabilitation Center. The participants of the study were assigned as the control group which did not apply Color Therapy and Color Therapy. The independent variable Color Therapy and dependent variable were the depression levels of the participants. The pre-test and post-test results of Color Therapy applied to the participants were evaluated and analyzed in computer environment. Dependent variable data were measured by Hamilton Depression Test. The difference between the pretest and posttest results of the experimental and control groups was measured by the Independent Sample t-test and the related sample t-test. According to the results, it can be said that Color Therapy has a significant effect on the depression levels of the participants.

Keywords: Art Therapy, Color Therapy, Depression.

1. GİRİŞ

Renk Terapisi, vücudumuzun kendi iyileşme sürecini teşvik etmeye yardımcı olan yedi renk spektrumunu kullanarak vücudumuzun enerji merkezlerini / çakralarını dengelemeyi ve iyileştirmeyi amaçlar. Renk değişken dalga boylarında sadece ışıktır, bu nedenle her rengin kendine özgü dalga boyu ve enerjisi vardır. Kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi, çivit mavisi ve menekşenin yedi spektrum renginin her biriyle ilgili enerji, vücudun yedi ana çakra / enerji merkezinin enerjisiyle yankılanır. Çakraları bir çark / tekerlek takımı olarak hayal edebiliyorsanız, saat veya motorun çalışma şekli olduğunu anlayabilirsiniz, her bir çark / tekerleğin saatin / motorun düzgün çalışması için yumuşak hareket etmesi gerekir. Böylece iyi sağlık ve refah tüm bu enerjilerin dengesi ile sağlanır. Vücudun her bir çakrasındaki enerjinin dengesi sağlık ve refah için çok önemlidir. Renk terapisi, vücuda uygun rengi uygulayarak ve böylece çakralarımızı yeniden dengeleyerek bu enerjileri yeniden dengelemeye ve / veya uyarmaya yardımcı olabilir. Kırmızı temel çakra, turuncu sakral çakra, sarı güneş plexus çakrası, yeşil kalp çakrası, boğaz çakrası mavi, kaş çakrası çivit (bazen üçüncü göz olarak adlandırılır) ve menekşe taç çakrası ile ilgilidir. Literatürdeki renk tanımlarının farklı yaklaşımları vardır. Bilimsel olarak renk, "görünür radyasyon tarafından üretilen spesifik bir görsel duyum veya hafif forma doğal veya yapay kaynak bir nesne veya toz partikülü tarafından kesildiğinde ortaya çıkan renk uyarıcısı" olarak tanımlanır (Meervein, Rodeck, & Mahnke, 2007).

Renk gözler, cilt, kafatasımız "manyetik enerji alanımız" veya aura tarafından emilir ve rengin enerjisi bizi fiziksel, ruhsal ve duygusal olarak ifade edilir. Vücuttaki her hücre ışık enerjisine ihtiyaç duyar bu nedenle renk enerjisinin tüm vücut üzerinde yaygın etkileri vardır. Renk terapisinin, nicilikle ölçülmesi

* Dr. Öğr. Üyesi, Gelişim Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, İstanbul / Türkiye ORCID: 0000-0002-9974-2033



daha kolay olan fiziksel bir seviyeye yardımcı olduğu gösterilebilir, ancak psikolojik ve ruhsal seviyelerde renklerin çevresinde daha derin sorunlar vardır. Refahımız elbette tamamen fiziksel bir mesele değil. Neyse ki, hem ortodoks hem de tamamlayıcı olan birçok uygulayıcı hastaları bütünsel bir şekilde tedavi edilebiliyor. Yani bizim beden, zihin, ruh ve bu alanların hiçbiri tamamen yalnız değil; her birinin diğerine etkisi vardır. Bu yüzden Renk Terapisi bu kadar yardımcı olabilir, çünkü renk varlığımızın tüm seviyelerine hitap eder. Rengin insanlar üzerindeki fiziksel etkileri psikolojik tepkilere neden olur ve renge yönelik psikolojik davranışlar bedensel tepkileri etkiler (Birren, 1988).

Sanat terapisi farklı renk tonları ile içsel rahatsızlıkları resim yoluyla toprak ve maden gibi maddelere şekil vererek bireyin iç dünyasını somutlaştırmaktadır. Kendi duygularını ifade edemeyen çocuklar sanat terapisi uygulamaları sıklıkla kullanılmaktadır. Özellikle bir hastalığı olan çocuklar sanat aracılığı ile kendilerini daha iyi ifade etmektedirler. Bu yöntemle hekimler çocuklardan daha fazla ihtiyaçları hususunda bilgi edinebilmektedirler (Witlirow, 2004).

Bireyin psikolojik yapısı içerisinde, güzelin oluşturduğu zevk, haz kadar sanatçı, izleyici ve sanat eserinin psikolojik yansıması ve analizinin de önemli bir yeri işgal ettiği ifade edilmektedir (Gürsu, 2015). Bireyler sanat terapisi yöntemi ile birçok rengi bir arada kullanarak kendi duygularını daha iyi ifade edebilmektedirler. Öte yandan, birçok rengin bir arada kullanılması aşırı duygusal tepki, odaklanmama ve çevreden kolayca rahatsızlığın bir yansıması olarak görülmektedir. Günümüzde, sanat terapi renklere yoğunlaşan terapiler ve şekillere yoğunlaşan terapiler olarak uygulanmaktadır. Bazı çalışmalarda renklerin kullanılan şekilleri uygulayan birey hakkında bilgi verebileceği iddia edilmiştir. Buna ilaveten, uygulanan şekillerden önce renklerin incelenmesinin daha önemli bir çalışma olabileceğini öne sürenlerde bulunmaktadır (Witlirow, 2004).

1900'lü yıllardan itibaren ilaçlı tedavinin yayılması ilaçsız tedavi çeşitlerinden biri olarak görülen renk tedavisi önemini kaybetmeye başlamıştır. Alternatif tedavi yöntemlerinin yeniden yaygınlaşmaya başlamasıyla renk tedavisine karşı ilgi yeniden duyulmaya başlanmıştır. Çalışmalar doğrultusunda renk tedavisi stres seviyesi, dikkat dağınıklığı, yazı körlüğü (dyslexja), tetikte olma ve saldırganlık gibi sorunlar üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu görülmüştür. Sağlık, eğitim kurumlarında ve hapishanelerde renk terapi uygulaması bu kurumlardaki çevresel koşulları ve şartları etkileyen etmenlerin olumlu yönde etkilemiştir. Örneğin, migren tedavisi için kırmızı rengin herhangi bir tonu kullanılarak yapılan renk terapi uygulamasında ve stres tedavisi için pembe rengin herhangi bir tonuyla yapılan uygulamalar da başarılı sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Yapılan farklı çalışmalarda pembe renginin bir tonuyla kas gerginliğini kısa süre içerisinde tedavi ettiği görülmüştür. Bu nedenle pembe renk birçok hapishanede kullanılır (Demarco & Clarke, 2001).

2. AMAÇ VE KAPSAM

Bu çalışmanın amacı Renk Terapi'nin depresyon düzeyi üzerindeki etkisinin araştırmaktır. Depresyonun yaygınlığı giderek artmaktadır ve birçok hastalığında tetikleyicisidir. Depresyon en sık karşılaşılan psikiyatrik bozukluğudur. Tedavisi yapılmadığında bireyin hayatında olumsuz sonuçlar oluşabilmekte ve hayat kalitesi düşmektedir (Helvacı ve Hocoğlu, 2016). Birey hayattan zevk, hoşuna giden aktivitelerden eski kadar zevk alamaz hale gelir. Yaşanılanlar depresyonlu bireye olumlu eskisi kadar bir etki bırakmaz (Bal, 2018).

Depresyon bireyin normal bir tepkisi değildir ve tedavisi mutlaka etkili bir şekilde yapılmalıdır. Depresyon belirtileri, mutsuzluk, ağlama, zevk alamama, intihar düşünceleri, uyku ve yemek sorunları, yorgunluk ve enerji kaybı gibi belirtiler olarak sıralanabilir. Bireyde bu belirtiler varsa ve yaşamı olumsuz etkiliyorsa mutlaka tedavi edilmediler. Günümüzde depresyon tedavisi farklılık göstermektedir. En önemlileri ilaç, psikoterapi, Işık ve Elektro Konvulsif tedavileridir. Tedavide asıl amaç, iyilik halinin devamı ve danışanın hastalığının nüksünü engellemektir (Mete, 2008).

Bu araştırma hamilton depresyon ölçeğinde toplam puandan elde edilen depresyon düzeyleri yüksek olan bireylere Renk Terapi'nin etkinliğini değerlendirmektedir. Bu bağlamda, araştırma depresyonlu bireylere uygulanan Renk Terapi'nin çocukları özel eğitim merkezine devam eden anneleri kapsamaktadır.

3. YÖNTEM

Bu araştırma çocukları özel eğitime devam eden annelerin depresyon düzeylerinin Renk Terapi yönteminin öncesi ve sonrası etkinliğini incelemek amacı ile yarı deneysel olarak yapılmıştır. Yarı deneysel araştırmalar rastlantısal olarak oluşturulamaz (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008). Bu tür araştırmalar deney ortamının kontrol edilemediği durumlarda düzenlenir. Yarı deneysel araştırmalar Denkleştirilmemiş Karşılaştırmalı Grup ve Zaman Serileri Deseni olarak iki desen üzerinde



sıklıkla kullanılır (Gürbüz ve Şahin, 2017). Bu çalışmada Denkleştirilmemiş Karşılaştırmalı Grup Desene olarak yapılmıştır. Araştırmanın simgesel deseni aşağıdaki gibidir.

Tablo 1. Denkleştirilmemiş Karşılaştırmalı Grup Simgesel Deseni

Grup	Öntest	İşlem	Sontest
D*	O1*	X*	O2*
K*	O1*		O2*
Deney Grubu (N=35)	Depresyon Düzeyi Ölçümü	Renk Terapi Uygulama	Depresyon Düzeyi Ölçümü
Kontrol Grubu(N=35)	Depresyon Düzeyi Ölçümü		Depresyon Düzeyi Ölçümü

Deneyisel Tasarım Simgeleri*

D= Deney Grubu
K= Kontrol Grubu

O1= Öntest ölçümü

X= Müdahale

O2= Sontest ölçümü

Bu çalışmanın evrenini İstanbul il merkezindeki Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde eğitim alan zihinsel yetersizliği olan çocukların anneleri oluşturmaktadır. Çocukları Özel Eğitim ve Rehabilitasyon merkezine devam eden 35 anne bu çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Örneklem dışında tutulan katılımcılar ise çalışmadan olumsuz olarak etkiyebileceği düşünülen, epilepsi hastaları, her hangi bir kalp rahatsızlığı olan bireyler, psikiyatri servisinde yataklı hasta olanlar ve çalışmaya gönüllü olarak katılmak istemeyenler olarak belirlenmiştir. Çalışmaya örneklemini seçilirken tümüyle yansızlık temeline oturtulmuştur. Bu yansızlık, bilinenler ışığında gerçekleştirilebilen en üst düzeyde tutulmaya çalışılır (Karasar, 2008). Çalışmaya katılan annelerin demografik özellikleri Tablo.1' de verilmiştir.

Çalışmanın yapılması için kurum müdürleri tarafından gerekli izinler alındıktan sonra katılımcılardan gönüllü onay formları doldurulmuştur.

Çalışmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu ve depresyon ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın amacı ve süresi katılımcılara anlatıldıktan sonra çalışmayı kabul eden annelere uygulanmıştır. Katılımcılardan demografik bilgi formu ve depresyon ölçeği uygulandıktan sonra orta ve ağır düzeydeki annelere Renk Terapi uygulanmıştır.

Bu çalışmanın bağımlı değişkeni katılımcıların depresyon düzeyi, bağımsız değişken ise Renk Terapi uygulamasıdır. Çalışma Özel Eğitim Merkezinin Rehberlik Danışma Merkezi uygulama yeri olarak seçilmiştir. Çalışmada katılımcılara günün belirli saatlerinde Renk Terapi uygulanmıştır. Çalışmada projeksiyon cihazıyla duvarın bir bölümüne 45 dakika boyunca mavi ve yeşil renk yansıtılmıştır. Uygulama 15 gün boyunca sürmüştür. Çalışma sonunda katılımcılara depresyon testi uygulanarak bağımlı değişken verisi elde edilmiştir.

Demografik Bilgi Formu: Bu formda katılımcıların demografik özellikleri, cinsiyet, yaş, eğitim, medeni durum ve çocuk sayısı bilgileri bulunmaktadır.

Hamilton Depresyon Değerlendirme Ölçeği: En sık kullanılan depresyon ölçeğidir (Snaith, 1993). 17 sorudan oluşan, bireyin kendi ifadeleriyle değil çalıştırılmadının izlenimlerine göre değerlendirilen, Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması yapılmış bir ölçektir (Akdemir, Örsel, Türkçapar, İşcan ve Özbay, 1996). Hamilton Depresyon Değerlendirme Ölçeği bireylerin depresyon düzeylerinin ölçülmesi için geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçekten elde edilen toplam puan değerlendirilir.

Çalışma sonunda ölçeklerden elde edilen veriler SPSS 25.00 paket programında sayı, yüzde dağılımı, puan ortalaması, Paired Sample t testi ve Mann Whitney U testi, kullanılarak değerlendirilmiştir. İstatistiksel anlamlılık $p < 0.05$ olarak değerlendirilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMANIN KISITLARI

Çalışmanın örneklemini sadece Çocukları Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'ne devam eden gönüllü anneleri kapsamaktadır. Çalışma farklı mekan ve bireyleri kapsamaması çalışmanın kısıtlılıkları arasındadır. Çalışma Renk Terapi'nin tek merkezde yapılması çalışmanın genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Çalışma da sadece anneler üzerinde yapılması çalışmanın cinsiyet değişkeni bakımından değerlendirmeye alınmaması bir başka kısıtlılığdır.

3.2. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Renk Terapi uygulanan bireylerin depresyon düzeyleri üzerinde etkisi var mıdır?

Renk Terapi deney öncesi ve sonrası katılımcıların depresyon düzeyi arasında anlamlı fark var mıdır?

3.3. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

H₁ Renk Terapi uygulanan deney grubu bireylerin depresyon üzerinde önemli ölçüde olumlu yönde etkilidir.



H₂ Renk Terapi uygulanan kontrol grubu bireylerin depresyon üzerinde etkisi bulunmamaktadır.

4. KURAMSAL ÇERÇEVE

4.1. Sanat ve Renk Terapi

Sanat terapisi başlangıçta zihinsel hastalıkları, psikolojik travmaları ve diğer zihinsel sorunları tedavi etmek için bir teknik olarak geliştirildi. Sanat terapisi ilk olarak psikiyatri, psikoloji ve klinik psikoloji alanlarında kullanıldı. Japonya'da sanat terapisi, çeşitli alanlardaki resim, müzik ve klasik Japon şiiri dahil materyalleri kullandı, Bu tekniklerin her birinin kendine özgü teori ve metodolojisi olmasına rağmen, hepsinde ortak olan, bir sanat yaratma süreci olduğudur ve bu sanat daha sonra sıradan açıklayıcı dilin ötesine geçmek için kullanılır. Sanat terapisi ile bireyler mevcut durumlarını veya zihinsel durumlarını doğrudan ifade edebilme olanağı sunmaktadır (Tokuda, 2011).

Rengi etkili bir şekilde kullanmak için tasarımcıların rengin temel terminolojisini anlaması gerekir. Ton, doygunluk ve açıklık (değer), bir rengi diğer algılanan tüm renklerden ayırmak için kullanılan üç renk niteliğidir. Ton, genellikle bu tür isimlerle ilişkilendirilen rengin kalitesi veya özelliğidir. Dalga boyu ile belirlenen kırmızı, mavi, sarı, yeşil, menekşe vb. beyaz, siyah ve gri renksiz olarak algılanır ve bu renk eksikliği (kroma) bunların akromatik olarak adlandırılmasına neden olur. Doymunluk, belirli bir rengin göreceli saflığını, gücünü, yoğunluğunu veya kromağını ifade eden diğer özelliklerdir. Bu onu grileşmiş veya daha zayıf bir renkten ayırır. İki renk tam olarak aynı renk tonu olabilir, ancak doymunlukta farklı renk gücünde farklı görünecektir. Rengin açıklığı, yüzeyinden ne kadar ışığın yansıdığını ve ışığı veya koyu rengi oluşturan kalitenin bir ölçüsüdür. Bazen, parlaklık veya değer terimleri hafifliğin eş anlamlısı olarak kullanılır (Mahnke, 1996).

Gerçek bir renk anlayışı kazanmak için insanların rengi nasıl gördüğünü bilmeleri önemlidir. Işık olmadan renk görünmez, insanlar beynin belirli kısımlarını uyaran farklı ışık dalga boylarında rengi görürler. Gözlerimizde, üç tür görsel pigment içeren renkli görme görüşünün üç tür koni üzerine kurulu olduğu öne sürülmüştür. Bu insan koni pigmentleri, kırmızı, yeşil ve mavi olarak adlandırılan üç farklı spektrum aralığına duyarlıdır ve diğer tüm renkler, bunların kombinasyonları yoluyla görülür. Bu nedenle, renk deneyimi ışığın yoğunluğuna, bir yüzeye düşen ışığın spektral özelliklerine, yüzeyin yansıtma karakteristiğine ve çevresindeki nesnelerin rengine bağlıdır (Mahnke, 1996).

4.2. Renklerin İnsanlar Üzerindeki Etkisi

İnsanoğlu her zaman bazı bağlamlarda bazı etkinlikleri yerine getirir, günlük yaşamlarında, insanın geçimini sağlayan ana kavramdır. İnsan performansı, fiziksel ve sosyal çevrenin etkileri ile iyileştirilebilir veya azaltılabilir. Örneğin, zayıf tasarım kararları, kullanılan araçlar ve hatta bir etkinliğin yapıldığı bağlam dahil olmak üzere gerçekleştirilen faaliyeti bozabilir. Motivasyon, stres, yorgunluk vb. diğer faktörler, insan performansında önemli bir rol oynamaktadır ve dikkate alınmalıdır. Bailey (1982) insanı, gerçekleştirilen etkinliği ve gerçekleştirildiği bağlamı anlamayı gerektiren bir insan performans modeli geliştirmiştir. Modele göre, aşağıdaki unsurlar kabul edilebilir bir insan performansı seviyesi için insanın genel durumu veya durumu, gerekli herhangi bir araç veya ekipmanı içeren faaliyetin özellikleri ve bu tür ruhsal ortamı içeren bağlam aydınlatma, sıcaklık, gürültü vb. ve kalabalık, izolasyon vb. sosyal çevre dikkate alınmalıdır.

Performanstaki renk, renklerin, dolayısıyla, daha hızlı çalışmayı teşvik eder (Sundstrom, 1986). Daha önce yapılan bazı araştırmalar, öğrencilerin yeşil ve kırmızı renkli slaytları izlerken, uyarılmanın psikolojik endeksini ölçerek (galvanik cilt yanıtı veya GSR) kırmızıya karşı uyarıcı etkisini doğrulamaktadır (Jacobs ve Hustmeyer, 1974).

Sade renkler zihinsel konsantrasyon ve görsel beceriler için işlevsel etkileri bulunmaktadır. Kaygı bozukluğu olan bireylerde kırmızı, yeşil ve beyaz renk uygulanmış ancak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Ainsworth, Simpson & Cassel, 1993). Yapılan bir deneysel çalışmada kırmızı renk ile boyanmış bir ofiste çalışanların daha fazla hata yaptıkları bulunmuştur (Lewis, 1990). Çalışma ortamındaki renklerin etkisi uzun süreli bireyin maruziyetine bağlıdır (Lewis, 2007). Kırmızı renk ve desen iç mekanda beynini daha heyecanlı bir duruma sokup, olumsuz bir ruh hali içinde olan içe dönük insanlarda, çevresel uyarandan, performanslarında ciddi değişikliklere neden olanlardan daha fazla etkilendiği görülmüştür (Küller, Mikellides & Janssens, 2009).

4.3. Renk Terapinin Kullanıldığı Alanlar

Renkler uzun yıllardır birçok alanda örneğin psikolojide, biyolojide, felsefede rahatsızlıkları tedavi etmek amacıyla kullanılmıştır. Antik mısır çağında, renkli odalarda renk terapisi uygulanmıştır. Renkli mekanlar günümüzde de kullanılarak müşteri odaklı tercihlerde bulunmaktadır. Bu amaçla restoranlarda sarı ve kırmızı renk tercihi yapılmaktadır. Yeşil renk ise hastanelerde hastaları rahatlatmak



amacıyla kullanılır (Saunders, 1998). Renk hayatımızın her bölümünü etkiler. İnsan üzerinde psikolojik ve fizyolojik olarak büyük bir etkiye sahiptir. Buna ilaveten, hayati bir tasarım ögesi olarak, rengin duygu ile güçlü bir ilişkisi vardır. Bu ifadeler, sadece ürün tasarımında ve pazarlamasında değil, aynı zamanda renk terapisi, renk arabuluculuğu ve imaj danışmanlığı gibi diğer çeşitli alanlarda da renk belirtileriyle desteklenir (Jin, Yu, Kim, Kim, & Chung, 2009). İnsan duyguları ve renk arasındaki ilişki üzerine birçok renk araştırma çalışması yapılmıştır. Bu çalışmalarda çoğunlukla ruh tonları ve duygular için tanımlanmış sıfatlar kullanarak olumlu ve olumsuz çağrışımlar oluşturmak için belirli bir renk örneğine insani duygusal tepkilere odaklanıldı. Katılımcılar çalışmalarda, iç mekana referans vermeden farklı renkteki sıfatlarla eşleştirilmiştir (Terwoot & Hoeksma, 1995). Renk, hayatımızın her bölümünü etkileyen en baskın unsurlardan biridir. Çevremizi anlamlandırmak için bir rehber olarak çalışır, bilgilendirici ve kültürel rolü ile davranış (Martinson ve Bukoski, 2005). Ek olarak, iletilen ışığın dalga boyu fenomeni olduğu için bizim gözümüzle yaşam kalitemiz üzerinde de bir etkisi var. Böylece, renk bizi hem psikolojik hem de fizyolojik olarak etkilemektedir (Jin ve ark. 2009).

5. BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya gönüllü olarak katılan Renk Terapisi uygulanan deney ve Renk Terapi uygulanmayan kontrol grubunun öntest ve sontest puanlarına dair bulgular ve katılımcıların sosyodemografik özellikleri yer almaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

Değişkenler		Gruplar			
		Deney Grubu		Kontrol Grubu	
		N	Yüzde(%)	N	Yüzde(%)
Cinsiyet	Anneler	35	50	35	50
	18-25	13	37.1	10	32.9
Yaş	26-40	9	25.7	16	35.7
	41 ve üzeri	13	37.1	9	31.4
	Toplam	35	100	35	100
Medeni Durum	Evli	34	97.1	28	80
	Bekar	1	2.9	7	20
	Toplam	35	100	35	100
Çocuk Sayısı	1 çocuk	14	40.0	1	2.9
	2 çocuk	4	11.4	24	68.6
	3 ve üzeri	17	48.6	10	28.6
	Toplam	35	100	35	100

Bu araştırmada sadece anneler çalışmaya dahil edilmiştir. Tablo 1 incelendiğinde deney grubunda 35(%50) kontrol grubunda 35(%50) anne olduğu görülmektedir. Katılımcıların deney grubunun 13(%37.1)'ü 18-25 yaş aralığında, 9(%25.7)'ü 26-40 yaş aralığında, 13 (%37.1)' ü 41 yaş ve üzeri olduğu ve kontrol grubunun 10(%32.9)'ü 18-25 yaş aralığında, 16(%35.7)'sı 26-40 yaş aralığında, 9 (%31.4)' u 41 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir. Katılımcıların medeni durumu incelendiğinde deney grubunun 34(%97.1)'ü evli, 28(%1)'i bekar olduğu, kontrol grubunun 28(%80)'i evli, 7(%20)'si bekar olduğu, deney grubunun 14(%40)'ü 1 çocuk, 4(%11.4)'ü 2 çocuk, 17(%48.6)'si 3 çocuk ve üzeri, kontrol grubunun 1(%2.9)'i 1 çocuk, 24(%68.6)'ü 2 çocuk, 10(%28.6)'u 3 çocuk ve üzeri olduğu görülmektedir.

Araştırmada uygulama öncesi deney ve kontrol grubunda yer alan annelerin depresyon düzeylerinin Renk Terapi uygulama öncesi puanlarına ilişkin ilişkisiz örneklem t testi analiz sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Normallik Analiz Sonuçları

Ölçümler	İstatistik	Kolmogorov-Smirnov		İstatistik	Shapiro-Wilk	
		sd	p		sd	p
Öntest	088	70	,200	,980	70	,333
Sontest	103	70	,061	,971	70	311

Tablo 3'te görüldüğü gibi gerek Kolmogorov-Smirnov gerekse Shapiro-Wilk testi analiz sonuçlarına göre elde edilen anlamlılık düzeyi $p=0,05$ güven düzeyine göre daha yüksektir. Bu sonuca göre katılımcıların öntest ve sontest puanlarının dağılımının normal olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu öntest ve sontest puanları parametrik test koşuluna uygun olduğunu göstermektedir.



Tablo 4. Katılımcıların Uygulama Öncesi Deney ve Kontrol Öntest Analiz Sonuçları

Grup	N	\bar{X}	SS	sd	t	p
Deney	35	10.14	5.52			
Kontrol	35	8.17	6.19	68	1.405	0.164

*P < 0.05 anlamlı

Yapılan analizlere göre öncelikle dağılımların normalliği Kolmogorov-Smirnov testi ile analiz edilmiş ve normal dağılım olduğu belirlenmiştir (K-S_{Öntest} =088 p=,200 >0.05; K-S_{Sontest} =103 p=,061 >0.05). Ayrıca varyansların homojenliğide Levene Testi ile incelenmiş ve varyansların homojenliği koşulunu sağladığı belirlenmiştir (F=,249;p=619>0.05).

Elde edilen sonuçlara göre deney grubunun öntest depresyon puanları ile kontrol grubunun öntest depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır, t(68)=1.405;p>.05 buna göre deney grubunun depresyon toplam öntest puanları incelendiğinde (\bar{X} =10.14), kontrol grubunun depresyon toplam öntest puanları (\bar{X} = 8.17) olarak bulunmuştur. Bu bulgu hem deney grubunun hem de kontrol grubunun uygulama öncesi depresyon öntest puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı ve her iki grupta öntest depresyon ortalamaları birbirini eşit olduğunu göstermektedir.

Renk Terapi uygulama sonrasında deney ve kontrol grubunun depresyon düzeylerine yönelik sontest puanlarının t testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Renk Terapi uygulama sonrasında deney ve kontrol grubunun sontest puanlarının t testi analiz sonuçları

Grup	Ölçüm	N	\bar{X}	SS	sd	t	p	Etki (d)
Deney	Öntest	35	2.4571	1,771				
Kontrol	Sontest	35	4.7714	1.6464	68	5,661	000	1,35

Tablo 5'te gösterildiği gibi katılımcıların Renk Terapi uygulama sonrasında deney ve kontrol grubunun sontest puanları arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir (t₍₆₈₎ = 5,661; p<0.05). Buna göre Renk Terapi uygulama sonrasında depresyon puanları ortalamaları incelendiğinde deney grubunun (\bar{X} =2.4571) kontrol grubuna göre (\bar{X} =4.7717) grubun göre daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Etki büyüklüğü değeri olan 1,00 değeri 0,8'den büyük bir değer olduğu için oldukça yüksek bir düzeyde bir etki olduğu görülmüştür. Bir başka deyişle deney ve kontrol grubunun depresyon puanı ortalamaları arasında belirlenen anlamlı farklılığın oldukça yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular Renk Terapi uygulanan deney grubunun Renk Terapi uygulanmayan kontrol grubuna göre katılımcıların depresyon düzeyini önemli ölçüde azalttığı görülmüştür.

Renk Terapi uygulama öncesi ve sonrasında deney grubunun depresyon düzeyine yönelik ilişkili örneklem t testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

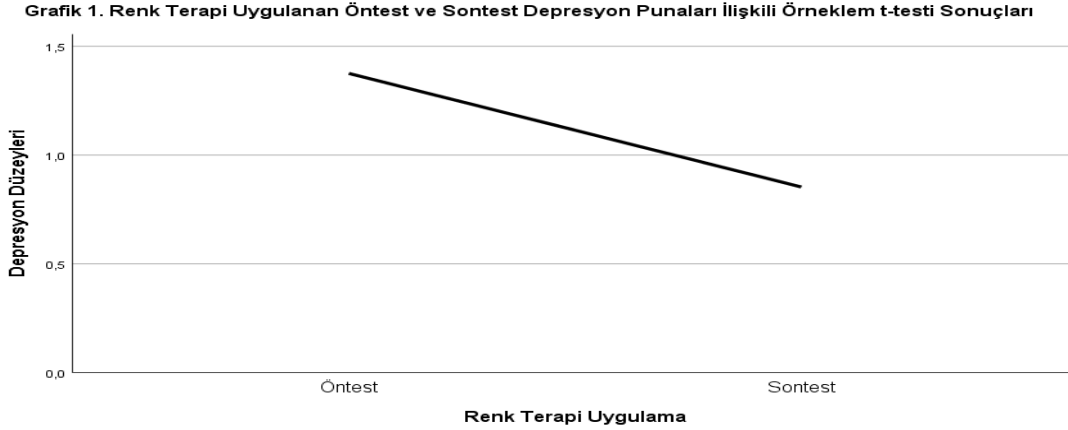
Tablo 6. Deney Grubunun Renk Terapi uygulama öncesi ve sonrası depresyon puanlarına ilişkin bağımlı gruplar t testi sonuçları

Grup	Ölçüm	N	\bar{X}	SS	sd	t	p	Etki(d)
Deney	Öntest	35	3.8857	1.9666				
	Sontest	35	4.7714	1.6464	34	2.185	,036	0,37

Tablo 6'da gösterildiği gibi katılımcıların Renk Terapi uygulama öncesi ve sonrasında deney grubunun öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir (t₍₃₄₎ = 2,185; p<0.05). Buna göre Renk Terapi uygulama öncesi ve sonrasında depresyon puanları ortalamaları incelendiğinde deney grubunun öntest (\bar{X} =3.8857) sontest puanlarına göre (\bar{X} =4.7714) daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Etki büyüklüğü değeri olan 0,37 değeri 0,2'den büyük bir değer olduğu için orta düzeyde bir etki olduğu görülmüştür. Bir başka deyişle deney grubunun öntest ve sontest depresyon puanı ortalamaları arasında belirlenen anlamlı farklılığın oldukça yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu



bulgular Renk Terapi uygulanan deney grubunun Renk Terapi öntest ve sontest göre katılımcıların depresyon düzeyini önemli ölçüde azalttığı görülmüştür. Aşağıda grafikte anlamlı fark görülmektedir.



Renk Terapi uygulama öncesi ve sonrasında deney grubunun depresyon düzeyine yönelik ilişkili örneklem t testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Renk Terapi uygulama öncesi ve sonrasında kontrol grubunun depresyon düzeyine ilişkili örneklem t testi analiz sonuçları.

Grup	Ölçüm	N	\bar{X}	SS	sd	t	p
Kontrol	Öntest	35	5.028	1.8388	34	1.897	.066
	Sontest	35	4.142				

Tablo 7'de gösterildiği gibi katılımcıların Renk Terapi uygulama öncesi ve sonrasında kontrol grubunun öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür ($t_{(34)} = 1.897$; $p > 0.05$). Buna göre Renk Terapi uygulama öncesi ve sonrasında depresyon puanları ortalamaları incelendiğinde kontrol grubunun öntest ($\bar{X} = 5.028$) sontest puanlarına göre ($\bar{X} = 4.142$) her iki grup arasındaki fark birbirlerine eşittir. Bir başka deyişle kontrol grubunun öntest ve sontest depresyon puanı ortalamaları anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgular Renk Terapi uygulanan deney grubunun Renk Terapi öntest ve sontest göre katılımcıların depresyon düzeyini önemli ölçüde azalttığı, Renk Terapi uygulanmayan kontrol grubunda herhangi bir değişikliğin olmadığı ve elde edilen sonuçların deney grubu lehine olduğu görülmüştür.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı Çocukları Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'ne devam eden annelerin depresyon üzerinde Renk Terapi etkinliğinin değerlendirilmesidir. Bu doğrultuda çalışmada iki hipotez yer almıştır. Analiz sonuçları Renk Terapi uygulama öncesi katılımcıların depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir. Araştırmaya katılanların Renk Terapiyi uygulama öncesi ve sonrası depresyon düzeylerinde önemli bir azalma olduğu görülmüştür. Yapılan ilişkili örneklem t testi sonuçlarına göre Renk Terapi uygulanan deney grubu ön test depresyon puanları, sontest depresyon puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre Renk Terapi uygulanan çocuklara uygulanan Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'ne giden annelerin depresyon düzeyleri önemli ölçüde azalmıştır.

Elde edilen sonuçlar literatürde var olan bazı çalışmalarla uyumludur. Çalışmalar farklı renklerin psikolojik etkilerinin olduğunu belirtmektedirler. Ayrıca psikolojik etkinin farklı uygulama alanlarında etkili olabileceğini iddia etmektedirler. Renkler bireyde duygusal değişiklikler oluşturabileceği etkisine sahiptir. Renklerin etkisi kültürden kültüre, bireyden bireye farklılık göstermektedir (Saunders, 1998). Özellikle bazı renkler birey üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler oluşturmaktadır. Örneğin kırmızı renk uyarıcı bir etki uyandırırken, mavi rengin sakinleştirici bir etkisi olduğu bilinmektedir (Levy, 1984). Çalışmamızda Renk Terapi uygulamasında mavi ve beyaz renk uygulanmıştır. Bazı çalışmalarda mavi rengin depresyona neden olduğu bulunmuştur. Ancak yapılan çalışmalarda mevsimsel depresyonda özellikle ışık terapi uygulanarak tedavi yöntemi olarak kullanıldığı bilinmektedir. Işık terapide özellikle beyaz rengin ve mavi rengin tercih edildiği bilinmektedir. Rosenthal ve arkadaşları tarafından mevsimsel depresyonun tedavisi



için ışık terapi sıklıkla kullanılmıştır. Özellikle parlak ışık tedavisi antidepresan ilaçlarla aynı etkiyi gösterdiği kabul edilmektedir. (Golden ve ark. 2005).

Çalışmalar parlak ışık tedavisinin depresyonu azalttığı ve antidepresan ilaçlarının etkisini arttırdığı aynı zamanda uyku kalitesini düzelttiği ve özellikle mevsimsel depresyonda ilk sırada tedavi amaçlı kullanıldığı görülmektedir (Terman ve ark 1989, Wirz-Justice ve ark 1993).

Literatürdeki bulgular ve bu araştırmanın sonucu 'Renk Terapi uygulanan deney grubu bireylerin' depresyon üzerinde önemli ölçüde olumlu yönde etkilidir' birinci hipotezini ve 'Renk Terapi uygulanan kontrol grubu bireylerin depresyon üzerinde etkisi bulunmamaktadır' ikinci hipotezini desteklemektedir.

Araştırmanın teorik ve uygulama alanındaki olumlu etkilerine rağmen bazı kısıtlılıkları da bulunmaktadır. Araştırmada deney ve kontrol gruplu öntest-sontest desenli yarı deneysel olarak çalışma yapılmıştır. Çalışma sürecinde katılımcıların farklı zamanlarda araştırmanın yürütülmesi bir takım olumsuz sonuçlar içi geçerliliği düşürmektedir. Deneysel çalışmalarda iç geçerliliği etkileyecek bir takım faktörler bulunmaktadır. İç geçerlilik uygulamada bağımlı değişkendenki değişimin gerçekten bağımsız değişkenden kaynaklandığının göstergesidir. Araştırmacı bu nedenle bağımsız değişken dışında bağımlı değişkeni etkileyebilecek faktörleri kontrol altına almaya çalışmaktadır. Deneysel çalışmalarda öntestin etkisi, tarih etkisi, olgunlaşma etkisi, ölçüm aracının etkisi iç geçerliliği tehdit eden etmenlerdir (Cook & Campell, 1979). Bu çalışmada iç geçerliliği kontrol altına alabilmek için araştırma mümkün olduğunca kısa zamanda yürütülmüştür.

Bu araştırma giderek artan birçok bedensel ve psikolojik hastalığın da belirtilerini içerdiği ve toplumda oldukça yaygın olan depresyonun tedavisine yönelik alternatif bir yöntem olarak Renk Terapi'nin etkinliği 35 katılımcı üzerinde yürütülmüştür. Araştırma sonucunda 35 katılımcı üzerinde depresyon üzerinde Renk Terapinin etkinliği görülmüştür. Renk Terapi'nin daha büyük gruplarda ve klinik ortamlarda uygulanması önerilir.

Araştırma çocuğu Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'ne devam eden anneler üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni olan Renk Terapi uygulaması teknolojik cihazlara ihtiyaç duyulması nedeniyle kısıtlı imkanlarla yapılmıştır. Bu nedenle Renk Terapi daha fazla imkanları olan bir mekanda ya da doğal şartlarda yapılması bağımlı değişken üzerindeki etkisini arttıracaktır.

Bu araştırma ülkemizde yapılmış olan ilk deneysel çalışma olduğu söylenebilir. Bu kapsamda araştırmanın alana önemli katkıları olabileceği düşünülmektedir. Öte yandan Renk Terapi konusunda araştırmacıların daha fazla bilgi edinmesi ve araştırmalar yapılması gerekirse hizmet içi eğitimlerle okullarda ve klinik merkezlerinde programlar düzenlenmelidir. Sonuç olarak Renk Terapi depresyon düzeylerini azaltmada psikoterapi yöntemi olarak etkin bir şekilde teorik ve uygulamalı olarak uygulanması klinisyen ve psikoterapistlere önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, R. A., Simpson, L., & Cassell, D. (1993). Effects of three color in an office interior on mood and performance. *Perceptual and Motor Skills*, 76(1), 235-241.
- Akdemir, A., Örsel, S. D., Dağ, İ., Türkçapar, M. H., İşcan, N. ve Özbay, H. (1996). Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği (HDDÖ)'nin Geçerliliği-Güvenirliliği ve Klinikte Kullanımı. *3P Dergisi*, 4(4), 251-259.
- Bailey, R. W. (1982). *Human performance engineering: A guide for system designers*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Bal, F. (2018). Tinnitus ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 373-379.
- Birren, F. (1988). *Light, colour and environment*. Pennsylvania: Schiffer Publishing Ltd.
- Büyükoztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Demarco, A. & Clarke, N. (2001). An imerview with Ajison Demarco and Nichol Clarke: Light and colour tlerapy explained. *Complementary Therapies in Nursing & Midwifety*, 7,95-103.
- Golden, R.N., Gaynes, B.N., Ekstrom, R.D., Hamer, R.M., Jacobsen, F.M., & Suppes, T. (2005) The efficacy of light therapy in the treatmentof mood disorders: a review and meta-analysis of the evidence. *Am J Psychiatry*, 162(4), 656-662.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2017). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemi*. Ankara: Seçkin Akademik ve Mesleki Yayınları.
- Gürsu, O. (2015). Sanat ve psikoloji etkileşimi: Geleneksel türk- islam sanatları merkezli bir okuma denemesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(38), 1028-1039.
- Helvacı, F., ve Hocaoglu, Ç. (2016). Major Depresif Bozukluk Tanımı, Etyolojisi ve Epidemiyolojisi. Bir Gözden Geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6(1), 51-66.
- Jacobs, K. W., & Hustmyer, F. E. (1974). Effects of four psychological primary colors on GRS, heart rate, and respiration rate. *Perceptual and Motor Skills*, 38, 763-766.
- Jin, H. R., Yu, M., Kim, D. W., Kim, N.G., & Chung A. S. W. (2009). Study on physiological responses to colour stimulation. *International Association of Societies of Design Research: Proceedings of an international conference held in COEX, Seoul, 18-22 October 2009*, (pp. 1969-1979). Korea: Korean Society of Design Science.
- Karasar, N. (1995). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Alkım Basımevi.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.



- Küller, R., Mikellides, B., & Janssens, J. (2009). Color, arousal, and performanceA comparison of three experiments. *Color Research and Application*, 34 (2), 141-152.
- Levy, B.I. (1984). *American Journal of Art Therapy*, 23, 58-61.
- Mahnke, F.H. (1996). *Color, environment & human response*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Meervein, G., Rodeck, B., & Mahnke, F. H. 2007. *Colour: communication in architectural space*. Switzerland: Birkhauser Verlag.
- Mete, E.B. (2008). Kronik Hastalık ve Depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 11(3), 3-18.
- Saunders, B. (1998). What is color? (Man's perception of colors). *British Journal of Psychology*, 89, 697-704.
- Snaith, P. (1993). What do depression rating scales measure? *The British Journal of Psychiatry*, 163(3), 293-298.
- Terwogt, M. M., & Hoeksma, J. B. (1995). Colours and emotions: Preference and combinations. *The Journal of General Psychology*, 122 (1), 5-17.
- Tokuda, Y. (2011). Art Therapy. *International Conference On Kansei Engineering And Emotion Research*,
- Witlirow, R. L. (2004). The use of color in art therapy. *Journal of Humanistic Counseling, Education, and Development*. 43(1), 33-40.