

Салимгараева Айназ Фаритовна

студентка

Литвинова Елизавета Дмитриевна

студентка

Научный руководитель

Шайхлисламов Альберт Ханифович

канд. пед. наук, канд., доцент

Елабужский институт (филиал)

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

г. Елабуга, Республика Татарстан

ВЛИЯНИЕ ЦВЕТОВОЙ ГАММЫ ПРОЕКТА НА ВОСПРИЯТИЕ ИНТЕРЬЕРА

***Аннотация:** в статье исследуется влияние цветовой гаммы интерьерных решений на восприятие пространства и психоэмоциональное состояние человека. Проблематика работы сосредоточена на выявлении механизмов, посредством которых цветовые решения воздействуют на визуальные характеристики помещения (размеры, пропорции, глубину) и на субъективные ощущения людей (настроение, уровень активности, концентрацию внимания). Особое внимание уделяется противоречию между эстетическими предпочтениями и функциональными требованиями к разным типам помещений (жилые комнаты, офисы, общественные пространства).*

***Ключевые слова:** цвет, гамма, интерьер, психология.*

Цветовая гамма представляет собой главный визуальный инструмент в дизайне интерьера, который мгновенно формирует первое впечатление о пространстве, определяя его характер, статус и атмосферу еще до того, как человек успевает осознать стиль мебели или особенности планировки. В условиях современной урбанизации, когда люди проводят в закрытых помещениях до девяноста процентов своего времени, жилая или рабочая среда становится ключе-

вым фактором, влияющим на психоэмоциональное и физиологическое состояние человека. Цвет в интерьере давно перестал быть просто элементом декоративного оформления; сегодня это стратегический инструмент проектирования, работающий на стыке биологии, психологии и архитектуры. Колористические решения способны напрямую воздействовать на вегетативную нервную систему, изменять частоту пульса, регулировать кровяное давление, влиять на выработку гормонов стресса и настраивать когнитивные функции на отдых или предельную концентрацию.

Влияние цвета на человека базируется на двух факторах: эволюционно-биологическом (физиология) и социокультурном (ассоциации). Цвет воздействует на вегетативную нервную систему, изменяя частоту пульса, дыхания и уровень гормонов.

Теплые оттенки, такие как красный, оранжевый и желтый, активизируют нервную систему, учащают дыхание и физически повышают теплоощущение в комнате, делая ее уютной, но при избытке вызывая раздражение и агрессию [2]. Напротив, холодные тона в лице синего, голубого и бирюзового замедляют сердцебиение, способствуют выработке мелатонина и приносят ощущение свежести, однако их чрезмерное использование в темных комнатах способно спровоцировать апатию и чувство сырости. Природные нейтраллизаторы, включая зеленый, коричневый и бежевый цвета, считываются человеческим глазом легче всего, благодаря чему они эффективно снимают зрительную усталость и дарят базовое чувство безопасности [1]. Помимо психологического аспекта, цвет обладает уникальной способностью деформировать видимые физические границы комнат, создавая сильные оптические иллюзии для коррекции архитектурных недостатков. Светлые, пастельные и холодные оттенки визуальнo раздвигают стены и отдаляют плоскости, что незаменимо для тесных и малогабаритных помещений. Темные, глубокие и насыщенные тона, обладающие свойством выступать вперед, помогают собрать воедино избыточный объем просторных залов, делая их более камерными. Окрашивание потолка в ультрабелый или холодный цвет зрительно увеличивает высоту комнаты, тогда как использо-

вание темного графитового, шоколадного или терракотового оттенков на верхней плоскости позволяет опустить потолок и избавиться от некомфортного эффекта колодца. Правильный подбор палитры всегда жестко привязан к функциональному назначению конкретной зоны и сценариям ее эксплуатации. В спальнях исключаются открытые чистые цвета в пользу сложных, пыльных и разбеленных тонов, минимизирующих визуальный шум ради качественного сна. В рабочих кабинетах применяются глубокие сине-зеленые и сдержанные серые оттенки, которые помогают удерживать фокус внимания и не утомляют глаза при долгой работе за монитором. Кухни и столовые традиционно требуют внедрения теплых оттенков земли, дерева, горчицы или терракоты, которые стимулируют аппетит и располагают к долгой дружеской социализации. При этом транзитные зоны, такие как прихожие и санузлы, где человек проводит минимальное количество времени, дают дизайнеру полную свободу для колористических экспериментов и создания ярких эффектов неожиданности. Следовательно, цветовая гамма необходимый акцент доминирования в пространстве интерьера.

Ситуация осложняется тем, что один и тот же оттенок краски радикально меняет свои свойства под воздействием естественного и искусственного освещения. Окна, выходящие на северную сторону, пропускают мало солнца и дают холодный голубоватый подтон, из-за чего чисто белый или серый интерьер мгновенно становится грязным и безжизненным, требуя обязательного добавления теплой молочной или кремовой базы. Южные комнаты, напротив, залиты слепящим светом, который необходимо компенсировать охлаждающими мятыми, ледяными или графитовыми оттенками во избежание ощущения духоты. Искусственный свет с теплой температурой в две тысячи семьсот кельвинов неизбежно желтит поверхности, превращая синий цвет в грязновато-зеленый, а холодный офисный свет вымывает сочность теплых тонов, делая их блеклыми.

Главная проблема современного дизайна заключается в частом игнорировании этих законов колористики в угоду сиюминутным трендам или субъективным предпочтениям заказчиков, что оборачивается эргономическими провала-

ми и ментальным дискомфортом жильцов. Настоящее мастерство проектирования состоит в поиске идеального баланса, когда выбранная палитра одновременно исправляет геометрию пространства, поддерживает функциональные процессы в комнате и сохраняет психологическое здоровье человека, создавая гармоничную экосистему для жизни.

Необходимо отметить, что психологическое и эмоциональное воздействие на людей в определенном пространстве раскрывают положительные эмоции в нервной системе человека.

Восприятие цвета тесно связано с физическими ощущениями.

1. Ориентация по сторонам света. В комнатах с окнами на север мало солнечного света, поэтому там лучше использовать теплые оттенки (персиковый, мягкий желтый), чтобы компенсировать холодный сероватый свет. В южных, залитых солнцем комнатах, холодные тона (мятный, льдисто-голубой) подарят желанную визуальную прохладу [4].

2. Искусственный свет. При планировании дизайна важно учитывать сценарии освещения. Теплый желтый свет ламп делает интерьер более уютным, но может превратить благородный серый в грязноватый. Холодный белый свет делает цвета более блеклыми, но подчеркивает строгость минимализма [3].

Грамотно составленный дизайн-проект всегда базируется на правиле трех цветов (базовый, дополнительный и акцентный в пропорции 60/30/10). Понимание колористики позволяет дизайнеру не просто создавать красивые картинки, а программировать сценарии жизни в интерьере, делая его комфортным для конкретного человека.

Список литературы

1. Будаговская А.Ю. Влияние цвета и форм в интерьере на психологическое состояние человека / А.Ю. Будаговская // Молодежный вестник ИрГТУ. – 2024. – №2. – С. 237–241. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/361205> (дата обращения: 18.05.2026). EDN QSPXYV

2. Бударин Е.Л. Роль цвета в дизайне интерьера жилища / Е.Л. Бударин, Д.В. Дорощук // Заметки ученого. – 2021. – №7-2. – С. 20–27. – URL: <https://phsreda.com>

<https://e.lanbook.com/journal/issue/320855> (дата обращения: 18.05.2026). EDN NGKKYH

3. Волкова К.Э. Влияние цвета на эмоциональный фон и психологию человека / К.Э. Волкова, Ю.В. Бартенева // Коллекция гуманитарных исследований. – 2020. – №1(22). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-tsveta-na-emotsionalnyu-fon-i-psiologiyu-cheloveka> (дата обращения: 18.05.2026).

4. Гоголева Н.А. Роль цвета и цветовые ассоциации в построении композиции интерьера / Н.А. Гоголева // Приволжский научный журнал. – 2023. – №3(67). – С. 129–135. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/333845> (дата обращения: 18.05.2026). EDN HWVIBI