

Виктория Бородинова

Цвет в интерьере: физика и психология восприятия



Виктория Бородинова

**Цвет в интерьере: физика
и психология восприятия**

«Автор»

2026

Бородинова В.

Цвет в интерьере: физика и психология восприятия /
В. Бородинова — «Автор», 2026

Как оттенки меняют пространство и настроение... Понимание того, как цвет воздействует на человека, позволяет не просто создавать красивые интерьеры, но и целенаправленно управлять настроением, работоспособностью, качеством сна, даже здоровьем. В этой книге мы рассмотрим цвет с двух неразрывно связанных сторон: физической природы света и психологии восприятия, а затем дадим практические рекомендации, как использовать эти знания в интерьере.

© Бородинова В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Секреты дизайна интерьеров	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Виктория Бородинова

Цвет в интерьере: физика и психология восприятия

Секреты дизайна интерьеров

Цвет в интерьере

Физика и психология восприятия

Как оттенки меняют пространство и настроение...

Введение

Почему цвет — это не только эстетика, но и мощный инструмент влияния на настроение и восприятие пространства. Когда мы входим в помещение, первое, что мы замечаем, часто даже не форма предметов или их расположение, а общая цветовая гамма. Цвет стен, пола, потолка, мебели, текстиля создает атмосферу, которая может успокаивать или раздражать, стимулировать к работе или расслаблять, визуальнo расширять комнату или превращать ее в тесную коробку. Многие интуитивно чувствуют, что желтый цвет бодрит, синий охлаждает, зеленый успокаивает. Однако за этими ощущениями стоит не только субъективный вкус, но и объективные физические законы, а также глубокие психологические механизмы, сформированные эволюцией и культурой. Понимание того, как цвет воздействует на человека, позволяет не просто создавать красивые интерьеры, но и целенаправленно управлять настроением, работоспособностью, качеством сна, даже здоровьем. В этой книге мы рассмотрим цвет с двух неразрывно связанных сторон: физической природы света и психологии восприятия, а затем дадим практические рекомендации, как использовать эти знания в интерьере.

Краткий обзор физики и психологии цвета. С точки зрения физики, цвет — это не свойство самого предмета, а результат взаимодействия света с поверхностью и последующей обработки сигнала мозгом. Солнечный свет или свет от искусственных источников содержит волны разной длины. Когда свет падает на объект, часть волн поглощается, часть отражается. Отраженные волны попадают на сетчатку глаза, где специальные клетки — колбочки — преобразуют их в нервные импульсы, а мозг интерпретирует комбинацию сигналов от трех типов колбочек как определенный цвет. Таким образом, цвет зависит от спектрального состава источника света, свойств поверхности, а также от индивидуальных особенностей зрения (например, цветовой слепоты). В интерьере это означает, что один и тот же оттенок краски будет выглядеть по-разному при дневном свете, при лампах накаливания и при светодиодных лампах с разной цветовой температурой.

Психология цвета изучает, как восприятие цвета влияет на эмоции, поведение, физиологические реакции. Исследования показывают, что красный цвет может повышать артериальное давление и вызывать чувство возбуждения, синий — успокаивать и снижать пульс, желтый — улучшать настроение, но при длительном воздействии утомлять. Эти эффекты имеют как универсальную природу (связанную с биологией: красный — цвет крови и огня, синий — цвет неба и воды), так и культурные особенности (например, в западной культуре белый — цвет чистоты

и невинности, а в некоторых восточных — траура). В интерьере важно учитывать оба аспекта, а также личные предпочтения человека, который будет жить или работать в помещении.

Как правильно работать с цветом в интерьере: цели и задачи. Грамотное использование цвета в интерьере начинается с постановки цели. Чего вы хотите достичь? Создать ощущение простора в маленькой комнате? Сделать рабочее место более продуктивным? Обеспечить спокойный сон в спальне? Стимулировать аппетит в столовой? Каждая задача требует определенных цветовых решений. Кроме того, важно учитывать ориентацию окон (северная или южная сторона), высоту потолков, количество естественного света, функциональное назначение помещения, а также цветовую гамму мебели и текстиля. В этой книге мы последовательно разберем физические основы цвета, психологические эффекты, правила гармоничных сочетаний, влияние освещения, а также дадим практические чек-листы и предостережем от типичных ошибок. Цель — дать читателю системные знания, которые помогут превратить цвет из источника хаоса и случайности в мощный инструмент создания идеального пространства.

Глава 1. Физика цвета: что мы видим на самом деле

Что такое цвет с точки зрения физики: свет, длина волны, спектр. Цвет — это субъективное зрительное ощущение, вызванное электромагнитным излучением в видимом диапазоне длин волн (примерно от 380 до 780 нанометров). Солнце излучает непрерывный спектр, который в земной атмосфере дает белый свет. Однако белый свет можно разложить на составляющие с помощью призмы: красный (длина волны около 700 нм), оранжевый (620 нм), желтый (580 нм), зеленый (530 нм), голубой (480 нм), синий (450 нм), фиолетовый (400 нм). Каждый чистый цвет соответствует узкому диапазону длин волн. Поверхность предмета поглощает одни длины волн и отражает другие. Например, красный шар поглощает все волны, кроме красных, которые отражаются и попадают в глаз. Белый предмет отражает все волны равномерно, черный — поглощает почти все. Серый — отражает часть волн равномерно.

Важно понимать, что цвет не является неотъемлемым свойством предмета. Один и тот же предмет при разном освещении может казаться разным. Например, зеленая ткань при красном свете будет выглядеть почти черной, потому что в красном свете нет зеленых волн, отражаться нечему. В интерьере это означает, что выбор цвета краски или обоев обязательно должен тестироваться при том освещении, которое будет в комнате. Также существуют метамерные эффекты: два образца, одинаково выглядящие при дневном свете, могут различаться при свете лампы накаливания из-за разного спектрального состава. Поэтому производители красок предоставляют спектрофотометрические данные.

Как человеческий глаз воспринимает цвет: колбочки, палочки, индивидуальные особенности. Сетчатка глаза содержит два типа светочувствительных клеток: палочки и колбочки. Палочки отвечают за сумеречное зрение, они чувствительны к яркости, но не различают цвета. Колбочки (около 6 миллионов) бывают трех типов: одни максимально чувствительны к коротким волнам (синий), другие — к средним (зеленый), третьи — к длинным (красный). Когда свет попадает на сетчатку, колбочки возбуждаются в разной степени, и мозг интерпретирует соотношение сигналов как определенный цвет. Например, чистый желтый свет возбуждает красные и зеленые колбочки почти одинаково, а синие — слабо. Мозг видит желтый. Если возбуждены только красные колбочки — видим красный. Таким образом, все цвета, которые мы видим, являются комбинацией сигналов от трех типов колбочек.

Индивидуальные особенности зрения могут сильно влиять на восприятие цвета. Около 8 процентов мужчин и 0,5 процентов женщин имеют ту или иную форму цветовой слепоты (дальтонизма). Чаще всего это неспособность различать красный и зеленый. Реже — синий и желтый. В интерьере это означает, что если вы проектируете пространство для человека с такой особенностью, нужно использовать не только цвет, но и текстуру, яркость, символы для передачи информации. Кроме того, с возрастом хрусталик желтеет, и пожилые люди хуже различают холодные оттенки, видят мир в более теплых тонах. Это важно учитывать при дизайне домов престарелых. Наконец, утомление глаз или прием некоторых лекарств могут временно исказить цветовосприятие.

Влияние освещения на восприятие оттенков в интерьере. Освещение — самый важный фактор, который может либо подчеркнуть красоту цветового решения, либо полностью его разрушить. Естественный свет меняется в течение дня: утром он более холодный, днем — нейтральный, вечером — теплый. Кроме того, в пасмурную погоду свет становится более рассеянным и холодным. Поэтому цвет, который вы выбрали при ярком солнце, может выглядеть блеклым и серым в облачный день. Искусственные источники света имеют разную цветовую температуру (измеряется в Кельвинах): лампы накаливания дают теплый желтоватый свет (около 2700 К), галогенные — нейтральный (3000-3500 К), люминесцентные и светодиодные могут быть от теплых (2700 К) до холодных (6500 К). Чем выше температура, тем свет кажется более синеватым. Также важен индекс цветопередачи (CRI, Ra), который показывает, насколько естественно выглядят цвета при данном источнике. Для жилых помещений рекомендуется CRI не менее 80, для помещений, где важна точная цветопередача (художественные мастерские, медицинские кабинеты), — не менее 90.

При выборе цвета краски или обоев обязательно протестируйте их при том освещении, которое будет в комнате. Наклейте образцы на стену и посмотрите на них утром, днем, вечером, при включенных лампах. Один и тот же оттенок может выглядеть как нежный персиковый при теплом свете и как грязно-розовый при холодном. Также учитывайте отражающую способность поверхностей: глянцевые краски сильнее бликуют и меняют восприятие цвета в зависимости от угла зрения, матовые — дают более стабильный цвет. Темные цвета поглощают свет, поэтому комната с темными стенами требует более мощного освещения. Светлые цвета отражают свет, делая помещение визуально светлее и просторнее. В следующей главе мы перейдем от физики к психологии и рассмотрим, как разные цвета воздействуют на эмоции и поведение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.