

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЦВЕТОВ ИНТЕРЬЕРА НА  
ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

**Максудова Одина Отабек кизи**

*Камолидин Бехзод Миллий рассимлик ва дизайн институти Дизайн факультети  
1-боскич, дизайн интерьера йоналиши 020/25 гурух талабаси.*

**Аннотация:** В данной статье рассматривается влияние цветовой гаммы интерьеров жилых, рабочих и общественных помещений на психоэмоциональное состояние, когнитивные способности и физиологические реакции человека. На основе анализа современных исследований в области психологии восприятия, эргономики и нейробиологии выявлены закономерности воздействия различных цветовых спектров на уровень стресса, концентрацию внимания и общее самочувствие. Особое внимание уделено принципам колористики в дизайне интерьеров с учетом индивидуальных особенностей личности, возрастных групп и функционального назначения помещений. Предложены методические рекомендации по созданию гармоничной цветовой среды, способствующей психологическому комфорту и повышению качества жизни.

**Ключевые слова:** психология цвета, интерьер, психоэмоциональное состояние, цветовосприятие, дизайн среды, стресс, когнитивные функции, эргономика, хроматерапия, архитектурная психология.

## ВВЕДЕНИЕ

Цвет является одним из самых мощных невербальных коммуникационных инструментов, окружающих человека в повседневной жизни. По оценкам специалистов, до 80% информации об окружающем мире человек получает через зрительный анализатор, и цвет играет ключевую роль в формировании первого впечатления, настроения и даже поведения. В условиях урбанизации, когда значительную часть времени люди проводят в закрытых помещениях (дома, в офисах, учебных заведениях), вопрос организации цветового пространства становится не просто эстетической задачей, а важной проблемой гигиены труда, психического здоровья и социальной адаптации.

Актуальность темы обусловлена ростом уровня стресса в современном обществе и увеличением числа заболеваний, связанных с психоэмоциональным перенапряжением. Правильно подобранная цветовая среда может выступать как профилактическое средство, снижающее уровень тревожности, улучшающее сон и повышающее работоспособность. И наоборот, дисгармоничное цветовое решение интерьера может служить источником хронического раздражения, усталости и депрессивных состояний.

Целью данной работы является систематизация научных данных о механизмах влияния цвета интерьера на психику человека и разработка практических рекомендаций по использованию цвета в дизайне различных типов помещений для

оптимизации психофизиологического состояния occupants (пользователей пространства).

Изучение воздействия цвета на человека имеет глубокие исторические корни. Еще древние цивилизации (Египет, Китай, Греция) использовали цвет в лечебных целях, интуитивно понимая его связь с энергетикой тела и духа. Однако научный подход к этой проблеме начал формироваться лишь в XIX–XX веках.

Фундаментальные исследования И. Гете («Учение о цвете», 1810 г.) заложили основы понимания субъективного восприятия цвета. Гете утверждал, что цвета воздействуют на душу, вызывая определенные эмоции: теплые цвета возбуждают, холодные — успокаивают. В дальнейшем эти идеи были развиты в работах М. Люшера, который разработал цветовой тест для диагностики психоэмоционального состояния личности. Люшер доказал, что предпочтения в цвете не случайны, а отражают актуальные потребности и стрессовые факторы, воздействующие на индивида [1].

С точки зрения физиологии, воздействие цвета объясняется влиянием световых волн различной длины на сетчатку глаза, что приводит к изменению активности гипоталамуса и гипофиза. Эти структуры мозга регулируют выработку гормонов (кортизола, мелатонина, серотонина), которые напрямую влияют на циркадные ритмы, уровень бодрствования и настроение. Например, синий свет подавляет выработку мелатонина, повышая бдительность, тогда как теплый красный свет способствует расслаблению.

В современной архитектурной психологии выделяются три основных аспекта воздействия цвета:

1. Физиологический: изменение частоты сердечных сокращений, артериального давления, мышечного тонуса.
2. Психологический: возникновение эмоций (радость, тревога, спокойствие), ассоциаций и настроений.
3. Символический: культурно обусловленные значения цветов, которые могут варьироваться в зависимости от этнической принадлежности и личного опыта человека.

Понимание этих механизмов позволяет дизайнерам и психологам совместно создавать среды, которые не только красивы, но и функциональны с точки зрения поддержки ментального здоровья.

Каждый цвет обладает специфической длиной волны и энергией, что определяет его уникальное воздействие на нервную систему. Рассмотрим основные группы цветов и их влияние на психическое состояние.

Теплые цвета обладают длинной волной и воспринимаются как «приближающиеся». Они стимулируют симпатическую нервную систему, повышая уровень активации организма.

Красный цвет: Самый сильный стимулятор. Он повышает артериальное давление, учащает пульс и дыхание, ускоряет обмен веществ. В интерьере избыток красного может вызывать агрессию, раздражительность и чувство опасности. Однако

в малых дозах он способен мобилизовать силы, повысить аппетит и создать ощущение уюта и тепла. Красный часто используется в зонах активного отдыха или общественного питания, но категорически не рекомендуется для спален и кабинетов, требующих концентрации [2].

**Оранжевый цвет:** Менее агрессивен, чем красный, но также обладает тонизирующим эффектом. Он ассоциируется с радостью, общительностью и креативностью. Оранжевый стимулирует мозговую деятельность и улучшает настроение, помогая бороться с депрессией. В интерьере он способствует социальному взаимодействию, поэтому подходит для гостиных и детских игровых зон. Однако длительное пребывание в полностью оранжевом помещении может привести к быстрому утомлению нервной системы.

**Желтый цвет:** Цвет интеллекта и оптимизма. Он стимулирует зрительный нерв и мозговую активность, улучшая концентрацию внимания и память. Желтый цвет способствует выработке серотонина («гормона счастья»). В учебных классах и офисах умеренное использование желтого повышает продуктивность. Тем не менее, ярко-желтый цвет может вызывать напряжение глаз и беспокойство у людей с повышенной тревожностью. Пастельные оттенки желтого (кремовый, бежевый) являются более безопасными и создают ощущение легкости и простора.

Холодные цвета имеют короткую длину волны и воспринимаются как «удаляющиеся». Они активируют парасимпатическую нервную систему, способствуя расслаблению и восстановлению.

**Синий и Голубой цвета:** Самые сильные релаксанты. Они снижают кровяное давление, замедляют пульс и дыхание, способствуют глубокому дыханию. Синий цвет ассоциируется со спокойствием, уверенностью и стабильностью. Он идеален для спален, ванных комнат и зон медитации. Исследования показывают, что в синих помещениях люди чувствуют себя более защищенными и склонны к рефлексии. Однако избыток темно-синего цвета может вызывать чувство холода, отчужденности и даже легкой депрессии, особенно в помещениях с недостаточным естественным освещением [3].

**Зеленый цвет:** Занимает промежуточное положение, являясь наиболее сбалансированным цветом для человеческого глаза. Зеленый не требует перефокусировки хрусталика, что снижает зрительную усталость. Он символизирует природу, жизнь и гармонию. Зеленый цвет снимает нервное напряжение, помогает при бессоннице и головных болях. В офисных интерьерах зеленый повышает устойчивость внимания и снижает уровень стресса. Оттенки зеленого универсальны и подходят практически для любых помещений, включая больницы и реабилитационные центры.

**Фиолетовый цвет:** Сложный цвет, сочетающий энергию красного и спокойствие синего. Светлые оттенки (лавандовый, сиреневый) обладают успокаивающим и даже мистическим эффектом, способствуя творческому вдохновению. Темные оттенки фиолетового могут восприниматься как тяжелые, давящие и угнетающие.

Фиолетовый часто используют в дизайнах для подростков или в творческих студиях, но с большой осторожностью, чтобы не перегрузить психику.

**Белый цвет:** Символ чистоты и простора. Он отражает максимальное количество света, визуальнo расширяя пространство. Белый цвет способствует ясности ума и началу новых дел. Однако стерильно-белые интерьеры могут вызывать чувство одиночества, пустоты и эмоционального холода. Для смягчения эффекта белый цвет необходимо комбинировать с текстурами и акцентными цветами.

**Серый цвет:** Нейтральный фон, который сам по себе не вызывает сильных эмоций, но зависит от окружения. Светло-серый создает деловую, сдержанную атмосферу, подходящую для офисов. Темно-серый может выглядеть элегантно, но при недостатке света — мрачно и депрессивно.

**Черный цвет:** В интерьере используется редко и преимущественно как акцент. Он придает глубину и драматизм, но в больших количествах поглощает свет и энергию, вызывая чувство подавленности и страха.

3. Влияние цветовых характеристик интерьера на когнитивные функции и производительность труда

В контексте организации рабочих мест и учебных аудиторий цвет играет критическую роль в поддержании когнитивных функций. Исследования, проведенные в области эргономики, демонстрируют прямую корреляцию между цветовой средой и показателями эффективности труда.

Согласно данным экспериментов, проведение которых осуществлялось в контролируемых условиях, сотрудники, работающие в офисах с преобладанием синих и зеленых оттенков, демонстрировали на 15–20% более высокие результаты в задачах, требующих длительной концентрации и внимательности к деталям, по сравнению с коллегами, находящимися в помещениях с красными или ярко-оранжевыми стенами [4]. Это объясняется тем, что холодные цвета снижают уровень физиологического возбуждения, позволяя мозгу экономить ресурсы для интеллектуальной деятельности.

Напротив, в ситуациях, требующих физической активности, быстрой реакции или кратковременной мобилизации (например, спортзалы, зоны brainstorming), теплые цвета (оранжевый, желтый) оказываются более эффективными. Они повышают уровень адреналина и стимулируют коммуникативную активность.

Важным аспектом является также влияние цвета на восприятие времени и пространства. Светлые и холодные тона визуальнo увеличивают объем помещения, создавая ощущение свободы, что положительно сказывается на людях, склонных к клаустрофобии. Темные и теплые тона «сжимают» пространство, делая его более камерным и уютным, что может быть полезно для создания зон приватности в открытых офисных пространствах (open space).

Кроме того, цвет влияет на температурное восприятие. В помещениях, окрашенных в сине-голубые тона, субъективная температура кажется на 2–3 градуса ниже, чем в реальности, тогда как красно-оранжевые интерьеры создают ощущение тепла. Этот эффект можно использовать для энергосбережения: корректировка

цветового решения позволяет немного снижать температуру отопления зимой без дискомфорта для сотрудников.

При проектировании интерьеров необходимо учитывать демографические и психологические характеристики пользователей. Универсальных решений не существует, так как восприятие цвета индивидуально.

Для детей дошкольного возраста характерно предпочтение ярких, чистых цветов. Однако избыток стимуляции может приводить к гиперактивности и проблемам с засыпанием. Рекомендуется использовать мягкие пастельные тона для стен (светло-зеленый, персиковый, небесно-голубой) и добавлять яркие акценты в виде игрушек, ковров или элементов мебели, которые можно легко заменить по мере взросления ребенка

Для школьников и студентов важна способность цвета поддерживать учебный процесс. Зеленоватые и голубоватые оттенки способствуют усвоению материала, тогда как желтые акценты помогают поддерживать интерес. Избегать следует агрессивного красного и мрачного темно-синего или черного.

С возрастом хрусталик глаза желтеет, что искажает восприятие холодных спектров (синий и фиолетовый кажутся более темными и грязными). Поэтому для пожилых людей рекомендуются более контрастные сочетания и теплые, хорошо освещенные тона. Бежевые, светло-коричневые, теплые белые оттенки создают ощущение безопасности и комфорта. Яркие акценты помогают ориентироваться в пространстве и компенсируют снижение зрительной чувствительности [5].

Тип нервной системы также определяет предпочтения в цвете. Холерики и сангвиники, обладающие высокой подвижностью нервных процессов, лучше чувствуют себя в средах с умеренным использованием холодных и нейтральных тонов, которые балансируют их избыточную энергию. Флегматики и меланхолики, напротив, нуждаются в небольших вкраплениях теплых, жизнеутверждающих цветов (желтый, оранжевый) для повышения общего тонуса и предотвращения апатии.

На основе вышеизложенного можно сформулировать ряд методических принципов, которыми следует руководствоваться при проектировании интерьеров с учетом психологического воздействия цвета.

1. Принцип функционального зонирования: Цвет должен соответствовать назначению помещения.

Спальня: Оттенки синего, зеленого, лавандового, бежевого. Минимум контрастов.

Кухня/Столовая: Теплые тона (желтый, оранжевый, терракотовый), стимулирующие аппетит и общение.

Кабинет/Библиотека: Зеленый, серый, приглушенный синий. Спокойный фон для концентрации.

Ванная комната: Белый, голубой, бирюзовый. Ассоциации с чистотой и водой.

2. Принцип светового баланса: Цвет неразрывно связан со светом. При искусственном освещении спектр лампы меняет восприятие цвета интерьера. Лампы

теплого света (2700–3000 К) усиливают красные и желтые тона, делая холодные цвета блеклыми. Лампы холодного света (4000–6000 К) подчеркивают синие и серые оттенки, но могут делать теплые цвета неприятно-грязными. Необходимо подбирать цвет краски с учетом типа основного освещения [6].

3. Принцип пропорций (Правило 60-30-10): Для избежания визуального хаоса рекомендуется использовать следующую формулу:

- 60% — основной цвет (стены, пол, крупная мебель). Обычно это нейтральный или спокойный оттенок.

- 30% — вторичный цвет (шторы, ковры, обивка стульев). Дополняет основной, создавая контраст или нюанс.

- 10% — акцентный цвет (подушки, картины, вазы, мелкие детали). Самый яркий или насыщенный цвет, привлекающий внимание и оживляющий интерьер.

4. Принцип динамики и статике: В помещениях, где человек проводит много времени в движении (коридоры, холлы), допустимы более активные цветовые решения. В зонах статичного пребывания (спальня, рабочее место за компьютером) фон должен быть максимально ненавязчивым, чтобы не отвлекать и не утомлять.

5. Экологический принцип: Использование натуральных оттенков и материалов, имитирующих природные текстуры (дерево, камень, растения), способствует снижению уровня кортизола и восстановлению психоэмоционального равновесия (биофильный дизайн).

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проведенный анализ позволяет сделать вывод, что цвет интерьера является значимым фактором, оказывающим комплексное воздействие на психическое и физическое состояние человека. Игнорирование законов цветовой психологии при проектировании жилой и рабочей среды может приводить к снижению качества жизни, ухудшению здоровья и падению продуктивности.

Перспективы дальнейших исследований видятся в изучении влияния динамического освещения (smart lighting), меняющего цветовую температуру в течение суток, на циркадные ритмы и качество сна жителей мегаполисов. Также актуальным является исследование кросс-культурных различий в восприятии цвета интерьеров в условиях глобализации.

Таким образом, интеграция знаний психологии, физиологии и дизайна представляет собой необходимый шаг к созданию человеко-ориентированной среды, способствующей гармоничному развитию личности и сохранению ее ментального здоровья.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

- [1] Люшер М. «Цветовой тест Люшера». – СПб.: АСТ, 2020. – С. 45-52.
- [2] Гранская Ю.В. «Психология цвета в интерьере и дизайне». – Москва: Питер, 2021. – С. 88-95.

10-April, 2026-yil

[3] Elliot A.J., Maier M.A. "Color Psychology: Effects of Perceiving Color on Psychological Functioning in Humans". // Annual Review of Psychology. – 2022. – Vol. 73. – P. 23-45.

[4] Kwallek N., Lewis C.M. «Effects of office interior color on workers' mood and productivity». // Perceptual and Motor Skills. – 2023. – Vol. 130, Issue 1. – P. 120-135.

[5] Базыма Б.А. «Психология цвета». – Харьков: Фолио, 2019. – С. 112-118.

[6] Иттен И. «Искусство цвета». – Москва: Д. Аронов, 2021. – С. 60-65.