

ВЛИЯНИЕ ЦВЕТА И ОСВЕЩЕНИЯ НА ПСИХОЛОГИЮ ВОСПРИЯТИЯ В ИНТЕРЬЕРЕ

Якас А.В.,

студент 2 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Соколова Е.О., канд. пед. наук, доцент

Освещение и цвет – одни из важнейших составляющих интерьера. Они должны не только преобразовать и подчеркивать стиль помещения, но и создавать особую атмосферу, которая будет положительно воздействовать на эмоции человека. Актуальностью данной работы является изучение и воздействие разных цветовых спектров и освещения на здоровье и психоэмоциональное состояние человека.

Цель исследования – проанализировать влияние цвета и освещения в интерьере на психологическое состояние человека.

Материал и методы. Исходным материалом для написания статьи послужили материалы периодической печати, литературные и интернет-источники по теме исследования. Методы исследования: анализ, синтез, индукция, дедукция, систематизация, обобщение.

Результаты и их обсуждение. Характеристики освещения можно разделить на количественные и качественные. К количественным характеристикам относятся: световой поток, сила света, освещенность и яркость. К качественным показателям относятся: фон, контраст объекта с фоном и коэффициент пульсации освещенности.

Как известно, влияние на психику человека определенного цвета и освещения было замечено давно. Мы можем сказать, что некоторые цвета могут вызывать абсолютно различные эмоции, к примеру, счастье, радость, тоску, огорчение, могут успокаивать и, наоборот, злить или раздражать. По мнению психологов, все, что нас окружает, отражается на нашей психике. Яркий свет и цвет делает наши эмоции сильнее, как положительные, так и отрицательные. Именно поэтому вечером нам приятнее находиться в приглушенном освещении: мы замедляемся, расслабляемся и в мозг посылаются сигналы о том, что скоро уже отправимся отдыхать.

Таким образом, исследователями было отмечено, что яркий свет и цвет ведет к ярким эмоциям и переживаниям, причем не обязательно положительным, например, при ярком освещении чувства переживаются более интенсивно.

Рассматривая вопрос о влиянии освещения на эмоции человека, необходимо сказать, что обеспечение полноценного и правильного освещения в доме – это не только декоративная необходимость. Помимо эстетических нюансов, уровень и тип подсветки оказывает прямое влияние на многие аспекты нашей жизни, включая эмоциональное состояние, производительность, а также физическое и психическое здоровье. Рассмотрим отдельно каждую сторону оказываемого воздействия.

Свет и здоровье. В первую очередь освещение сильно влияет на зрительные нервы человека, через которые мы получаем около 90% всей информации об окружающем мире. Недостаточный уровень света заставляет напрягать зрение, что приводит к быстрой усталости глазных мышц, общей сонливости, головным болям и мигрени. В утренние и вечерние часы можно заметить смену активности организма. Связано это с производством мелатонина – гормона, помогающего человеку отдыхать в темное время суток. Цикл выработки данного гормона легко нарушить избытком искусственного света. Нарушение в свою очередь повлечет повышение нагрузки на сердечно-сосудистую систему, приводя к гипертонии и образованию бляшек в крови. Для сохранения своего здоровья и повышения тонуса наилучшим будет максимальное использование естественного света. В качестве его замены необходимо использовать экологич-

ные лампы без стробоскопического эффекта (иллюзия статичности/подвижности предмета при его противоположном состоянии). Наилучшим вариантом для жилых помещений с оптимальными параметрами станут светодиодные лампы – экологически чистые, с минимальным уровнем пульсации.

Свет и настроение. Часто находясь в какой-либо комнате человек испытывает дискомфорт, ему становится беспокойно или неудобно. При этом причины такого состояния абсолютно непонятны. В большинстве ситуаций виновником негативных ощущений становится неправильное освещение. Существует мнение, что ганглионарные клетки, которые отвечают за восприятие света, тесно связаны с теми областями мозга, где зарождаются наши эмоции. Для всех наиболее подходящим светом является естественный – это неизменное правило. Используя источники искусственного освещения, стоит подбирать варианты с минимальным количеством пульсаций (указывается на упаковке). Правильная цветопередача также поможет сохранить эмоциональную устойчивость у человека и хорошее настроение на протяжении всего дня.

Цвет—это свойство материальных объектов излучать и отражать световые волны определенной части спектра. В широком значении цвет означает сложную совокупность градаций, взаимодействий, изменчивость тонов и оттенков. Цвет влияет на психику человека, и при этом имеет ярко выраженный характер. Так, например, красный цвет, вызывает возбуждение и интенсивность движений, а также большую работоспособность. Но в тоже время, красный цвет – один из наиболее агрессивных цветов, который может привести к раздражениям и злости, поэтому не стоит долго находиться в помещении с таким цветом. В красный цвет интерьере наделяет чувством уверенности, возбуждает нервную систему, придает ощущение тепла.

Оранжевый цвет гораздо мягче и нежнее красного. Можно сказать, что он раскрепощает людей, делает их чувства более теплыми. Он благотворно влияет на работоспособность людей, на их сплочение, так как обладает особой энергией, которая притягивает к себе людей и располагает к себе абсолютно любого. Помимо этого, оранжевый цвет снимает стресс и помогает избавиться от депрессии. В интерьере нужно использовать дозированно, чтобы не вызвать апатию и излишнее расслабление, так же этот цвет мотивирует человека на действия и заряжает положительными эмоциями.

Желтый цвет вызывает чувство счастья, удовлетворения и гармонии. От него, как от солнца, исходит тепло. Стоит добавить немного желтого цвета в дизайн интерьера, как у человека начинает повышаться настроение, но дизайнеру нужно помнить, что переизбыток желтого цвета может привести к головной боли. Желтый называют интеллектуальным цветом, так как он повышает творческую активность, поэтому его небольшое количество можно использовать в кабинете или комнате, где человек работает.

Зеленый цвет вызывает у человека ассоциации с природой, делает его спокойными и умиротворенными. Данный цвет улучшает зрение и аппетит, хорошо сказывается на концентрации внимания и на работе мозга, позволяет избавиться от негативных эмоций. Также он влияет на сохранение конечного результата и дает полностью отдаться делу. Хорошо влияет на сердечно-сосудистую и нервную систему. В интерьере зеленый цвет противоречив. С одной стороны, мотивирует на рост личностных качеств и придает чувство защищенности, а с другой, излишнее использование зеленого, вызывает излишнюю амбициозность человека и непомерную тягу к деньгам.

Голубой цвет успокаивает чувства и немного уменьшает активность. Голубой относится к группе пассивных цветов, поэтому способен вызывает замедление. Так как голубой цвет – это сочетание синего и белого, одна его часть вызывает прохладу, помогает успокоиться, а вторая включает воображение и внимательность. При проектировании интерьера, дизайнеру следует помнить, что он влияет на творчество, а также на выражение своих мыслей.

Холодный синий цвет часто вызывает депрессии, приводит к значительному уменьшению активности и обычно используется в антирекламе. В тоже время он создает прохладу, и в жаркий день присутствие этого цвета в комнате благоприятно сказывается на человеке. Для гиперактивных людей синий цвет может служить успокаивающим средством, он поможет им контролировать себя и научить управлять своими эмоциями, а для меланхоликов, наоборот, может быть вредным. Синий цвет отвечает за логику и анализ действий, человек с помощью него становится более дисциплинированным. При планировании дизайна интерьера, следует учитывать, что он визуально может расширить помещение.

Фиолетовый цвет вызывает ассоциации роскоши и выглядит довольно таинственным. Он отвечает за интуицию и знание, помогает избавиться от меланхолии, но только если он в меру. В больших количествах он вызывает депрессию и усталость. Фиолетовый цвет не стоит выбирать для оформления жилых комнат, так как он вызывает понижение как физической активности, так и умственной.

Белый – это цвет уверенных в себе людей, а также цвет невинности и чистоты. Белый цвет в интерьере может рассматриваться с двух точек зрения психологии: положительной и отрицательной. Его хорошее влияние заключается в том, что он символизирует чистоту, очищение, некоторые эксперты даже утверждают его способность сделать воздух в помещении легче и чище. С другой стороны, комната в белых оттенках может навеять депрессию, ощущение одиночества и тоски. Но здесь все дело в сочетании цветов: белый должен преобладать, но не заглушать остальные цветовые акценты.

Черный цвет ассоциируется с чем-то таинственным и страшным. Также этот цвет вызывает понижение настроения, поскольку дает чувство угнетенности. Он поглощает свет и вызывает тоску, и в некоторых случаях вызывает неуверенность. Но, помимо этого, он помогает дойти до истины, найти то, что скрыто, заставляет идти на протест и быть услышанным. Его восприятие в интерьере зависит от освещения, дополнительных цветовых акцентов, текстур. Позитивные характеристики: созидание, сдержанность, способность к предвидению. Негативные: подавленность, пустота, депрессия, тревожность, слабость, эгоизм.

Таким образом, мы наблюдаем, что влияние цвета и света на психику и жизнь человека огромно, а правильный подбор цвет и освещения при разработке дизайна интерьера, поможет достигнуть больших успехов и в корне изменить свою жизнь.

Заключение. Подводя итоги, следует отметить, что здоровье человека – это наиболее ценный ресурс и важно относиться к нему предельно внимательно. И один из компонентов – это правильно подобранное освещение, которое поможет избавиться от множества проблем, связанных с самочувствием, плохим настроением и неспособностью сосредоточиться. В тоже время, качественный свет принесет позитивный настрой, оптимизм и психическое равновесие, что положительно скажется на здоровье человека.