

1 апреля
13:00 — 13:30

Полина ЧАПЛАНОВА

Дизайнер интерьера,
радиоведущая программы «Вокруг дизайна»

Психология цвета в интерьере:

- как оттенки влияют на настроение, продуктивность и поведение



Русская коллекция
Parade



ЛакраСинтез



polinachaplanova.com



polinachaplanova@bk.ru



+7(903)792-34-98



[@polinachaplanovadesign](https://vk.com/polinachaplanovadesign)

ПОЛИНА ЧАПЛАНОВА

Дизайнер интерьера

Основатель студии дизайна

- Боле 20 лет создаю жилые и общественные интерьеры на территории России, Испании, Великобритании, Франции и на Ближнем Востоке.
- 12 лет опыта работы и реализации в сегменте ПРЕМИУМ класса.
- Создала и реализовала проект салона красоты, который победил в номинации «Лучший салон красоты РФ класса LUX».
- Член Союза Дизайнеров и Архитекторов.
- Наставник в бизнес-клубе для дизайнеров ГРАНИ.
- Вхожу в золотую сотню самых развивающихся дизайнеров России.
- Спикер и преподаватель образовательных программ.
- Эксперт на 1 канале в программе Доброе утро
- Радиоведущая своей авторской передачи “Вокруг дизайна”
- Дизайнер капсульной коллекции на выставке «РУССКИЙ ДОМ» 2025

Считаю что моя ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА сделать так, что бы человек был счастлив у себя дома. Испытывал те эмоции которые он хочет испытывать.

Делаю проекты разного ценового сегмента от VIP до бюджета. Это дома, квартиры, общественные интерьеры практически во всех стилях, в зависимости от ситуации, вида за окном и предпочтений клиента



ПОЧЕМУ ЦВЕТ ВАЖЕН В ИНТЕРЬЕРЕ

Цвет — основа восприятия пространства

- Мы сначала считываем цвет, потом форму, мебель и детали
- Цвет задаёт первое ощущение от интерьера

Цвет напрямую влияет на состояние человека

- Может вызывать: уют / тревогу / напряжение / расслабление
- Один и тот же интерьер при разном цвете воспринимается по-разному
- Интерьер может «утомлять» или, наоборот, восстанавливать

Реакция на цвет происходит на уровне мозга и тела

- Сначала бессознательная реакция → потом осознание
- Цвет запускает ассоциации, эмоции и поведенческие реакции
- Мы реагируем на цвет не только глазами, но и физиологически



Выбор цвета — не случайный

- Люди тянутся к цветам, которые компенсируют их состояние
- «Залипание» на цвета в магазинах, одежде, интерьерах
- Популярность спокойных оттенков — потребность в снижении стресса

Цвет — инструмент дизайнера

- Позволяет управлять атмосферой без изменения планировки
- Формирует ощущение: безопасность / статус / лёгкость / энергия
- Ошибка в цвете = дискомфорт, даже при красивом интерьере



КАК МОЗГ ВОСПРИНИМАЕТ ЦВЕТ

Цвет — физическое явление

- Цвет — это отражённая световая волна.
- Мы видим только ту длину волны, которую поверхность не поглотила.
- Диапазон восприятия: примерно 380–780 нм.

Как происходит восприятие

- Свет попадает на сетчатку → возникает нервный импульс.
- Импульс передаётся в мозг и обрабатывается.
- Сначала восприятие на бессознательном уровне → затем на осознанном.

Цвет запускает реакции и эмоции

- **Тёплые цвета (красный, оранжевый, жёлтый):** активируют, возбуждают, повышают внимание.
- **Холодные цвета (синий, зелёный, голубой):** расслабляют, успокаивают, помогают концентрации.
- **Ассоциации:** тепло, холод, опасность, безопасность.
- **Эмоции:** спокойствие, тревога, радость.
- **Поведение:** остаться / уйти / обратить внимание.

Разная скорость реакции на цвета

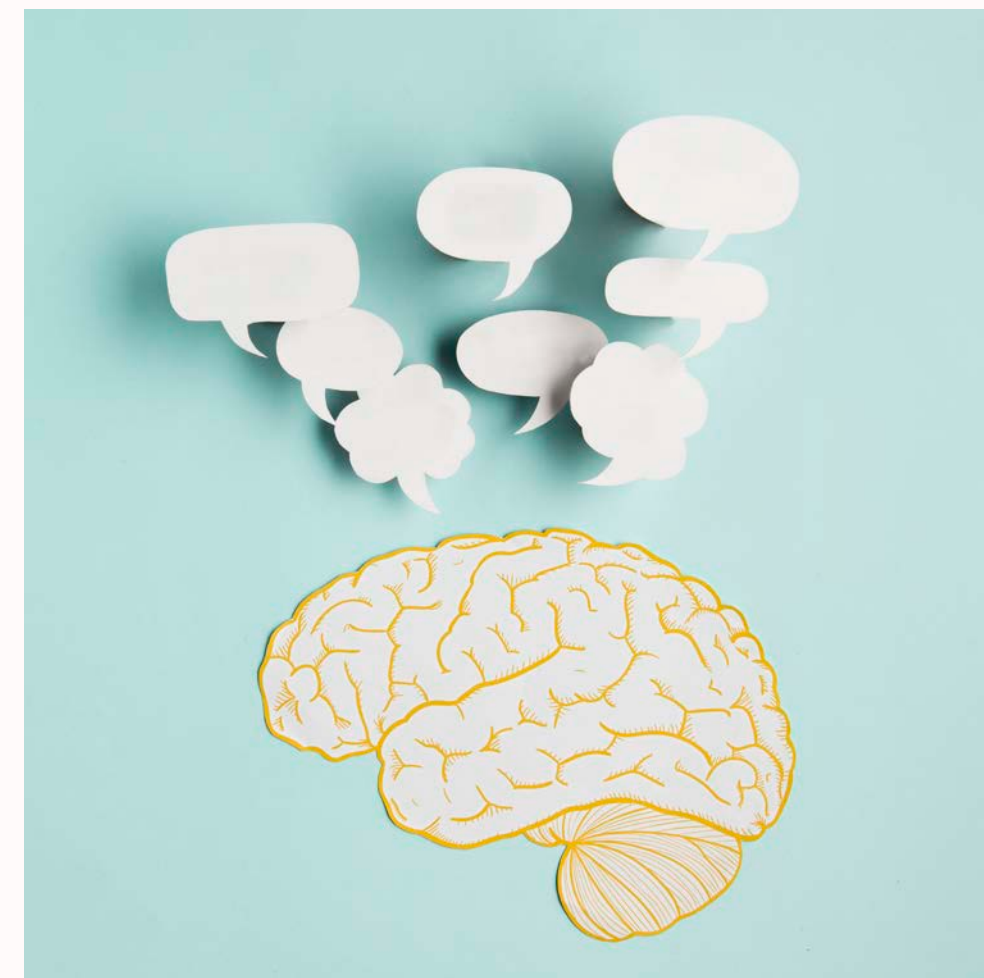
- Красный — мгновенная реакция (инстинкты, выживание).
- Жёлтый — вторая по скорости.
- Сине-зелёные — медленнее, включают мышление и анализ.

Цвет влияет на разные зоны мозга

- Красный → лимбическая система (инстинкты, реакция).
- Синий, зелёный → зоны мышления и концентрации.
- Вывод: одни цвета возбуждают, другие — успокаивают.

Культурный код и привычки с детства

- Восприятие цвета формируется с раннего возраста и зависит от культурного опыта.
- Люди с меньшим опытом видят простые, чистые цвета приятнее.
- Пожилые предпочитают приглушённые, неяркие оттенки.



ВЛИЯНИЕ ЦВЕТА НА ЭМОЦИИ И АТМОСФЕРУ

Главные тезисы

- Цвет формирует атмосферу и настроение в пространстве.
- Разные цвета вызывают разные эмоции и поведенческие реакции.
- Психология цвета помогает создавать комфорт и избегать стресса.

Детали / пояснение

- Тёплые цвета: возбуждают, стимулируют активность, создают ощущение тепла и энергии.
- Холодные цвета: расслабляют, помогают сосредоточиться, создают спокойствие и гармонию.
- Психологический эффект зависит от культурного кода, возраста, пола и опыта человека:
 - Дети → яркие, чистые цвета → чувство радости и безопасности.
 - Взрослые → сложные оттенки → эмоциональная глубина, баланс.
 - Пожилые → мягкие, приглушённые цвета → комфорт и спокойствие.
- Цвет может подталкивать к действию (например, красный → активность) или к отдыху (синий → расслабление).

Примеры в интерьере

- Красный, оранжевый, жёлтый → зоны активности и общения: кухня, столовая, гостиная.
- Синий, зелёный, голубой → зоны концентрации, отдыха, спальни, рабочие кабинеты.
- Использование контраста и акцентов усиливает эмоциональный эффект.



ЖЁЛТЫЙ И ОРАНЖЕВЫЙ

Главные тезисы

- Жёлтый и оранжевый создают тепло, энергию и позитив.
- Влияют на настроение, коммуникацию и аппетит.
- Часто используются в зонах активности и общения.

Детали / пояснение

- **Жёлтый:** ассоциируется с солнцем, радостью, оптимизмом; стимулирует внимание и мышление; повышает восприятие пространства, делает интерьер светлее.
- **Оранжевый:** цвет дружелюбия, общения, энергии; повышает аппетит и социальную активность; сочетает тепло красного и яркость жёлтого.
- Подходит для энергичных и активных зон, где важна вовлечённость и эмоциональный подъём.



Примеры в интерьере

- **Кухня и столовая** → стимулируют аппетит и общение.
- **Гостиные и зоны для общения** → создают ощущение уюта и живой атмосферы.
- **Акцентные элементы:** подушки, ковры, картины, небольшие стены — чтобы интерьер не перегружать.



КРАСНЫЙ

Красный — цвет энергии и внимания

- Красный мгновенно привлекает внимание, активизирует реакции и повышает скорость восприятия.
- Стимулирует активность, мотивирует на действие, может усиливать эмоции: страсть, азарт, динамику.

Эмоции и ассоциации

Сильные ассоциации с энергией, силой, опасностью и активностью. Вызывает ощущение тепла, иногда — напряжения, поэтому важно дозировать.

Применение в интерьере

Зоны активности: кухня, рабочие зоны, спортивные уголки.

Акцентные элементы: мебель, декор, детали на стенах.

Красный усиливает восприятие соседних цветов, помогает расставлять фокусные точки.

Практические рекомендации

Использовать в меру, сочетать с нейтральными или холодными оттенками, чтобы не перегружать пространство.

Красный в комбинации с зелёным или синим помогает балансировать эмоции и концентрацию.

Применять для создания «вау»-эффекта, не для постоянного фонового цвета.



ЗЕЛЁНЫЙ И СИНИЙ

Зелёный — активность, концентрация, общение

- Цвет, который помогает сосредоточиться и включить логическое мышление.
- Улучшает внимание, помогает разбирать новые задачи и планировать действия.
- Создаёт чувство уверенности и готовности к общению, способствует доверительным разговорам.
- Подходит для пространств, где важны концентрация, анализ, переговоры и взаимодействие.

Синий — спокойствие, контроль, восстановление

- Снижает внутреннее напряжение, помогает успокоиться и расслабиться.
- Создаёт ощущение стабильности, помогает замедлиться и восстановить силы.
- Отлично работает в помещениях, где нужно расслабление, отдых или восстановление концентрации.

Ассоциации и эффекты

- Зелёный: концентрация, ясность, активность, мотивация, коммуникация.
- Синий: умиротворение, замедление ритма, восстановление сил, гармония.
- Правильное использование цветов помогает регулировать поведение и настроение людей в помещении.

Примеры применения в интерьере

- Зелёный: кабинеты, переговорные, учебные и рабочие зоны, места для планирования и обсуждений.
- Синий: спальни, уголки отдыха, тихие зоны, релакс-зоны в офисе или доме.

Вывод:

Зелёный стимулирует активность и взаимодействие, синий создаёт спокойствие и баланс. Вместе они помогают поддерживать гармоничное пространство, где легко работать и восстанавливаться.



ФИОЛЕТОВЫЙ

Фиолетовый — таинственность и эмоциональная глубина

- Вызывает ощущение загадочности, эксклюзивности и эмоциональной непредсказуемости.
- Сочетает в себе силу красного (энергия, активность) и синего (спокойствие, рассудительность), в зависимости от оттенка.

Эмоциональные эффекты

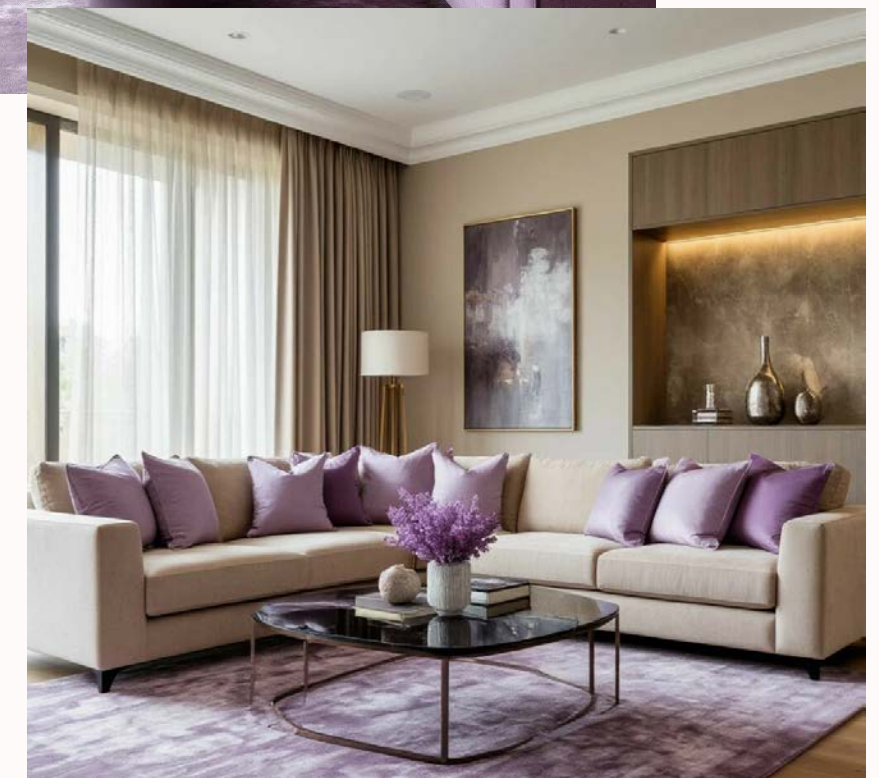
- Светлые фиолетовые — мягкость, лёгкая романтичность.
- Темные фиолетовые — глубина, интроспекция, концентрация.
- Важно учитывать культурный код и состояние человека, чтобы цвет работал на нужный эффект.

Примеры применения в интерьере

- Спальни: создаёт интимность и спокойствие.
- Кабинеты или зоны творчества: стимулирует фантазию, нестандартное мышление.
- Декор и акценты: подушки, шторы, арт-объекты.

Вывод:

Фиолетовый даёт возможность подчеркнуть индивидуальность интерьера, добавить эмоциональную насыщенность и создать особое настроение без перегрузки пространства.



ГОЛУБОЙ И СИНЕ-ЗЕЛЁНЫЕ ОТТЕНКИ

Голубой — дружелюбие и спокойствие

- Создаёт ощущение лёгкости, открытости и доверия.
- Помогает людям чувствовать себя комфортно, снижает напряжение и тревогу.
- Подходит для помещений, где важна коммуникация, дружелюбная атмосфера и спокойное взаимодействие.

Сине-зелёные тона — логика, гармония, баланс

- Объединяют свойства синего и зелёного: поддерживают концентрацию, включают мышление, при этом успокаивают и стабилизируют.
- Идеальны для пространств, где одновременно нужно быть сосредоточенным и спокойным.
- Сине-зелёные оттенки воспринимаются нейтрально большинством людей, создают чувство порядка и гармонии.

Ассоциации и эффекты

- Голубой: лёгкость, открытость, дружелюбие, эмоциональная безопасность.
- Сине-зелёные: баланс, ясность, сосредоточенность, внутреннее равновесие.
- Цвет помогает регулировать эмоциональный фон в помещении и поведение людей.

Примеры применения в интерьере

- Голубой: зоны общения, офисные переговорные, детские комнаты, кабинеты психолога.
- Сине-зелёные: спальни, рабочие зоны, гостиные, пространства для отдыха и творчества.

Вывод:

Используя голубой и сине-зелёные оттенки, интерьер становится комфортным и гармоничным: люди ощущают спокойствие, дружелюбие, при этом сохраняют способность к концентрации и логическому мышлению.



ЧЁРНЫЙ, БЕЛЫЙ И СЕРЫЙ

Чёрный — строгость и концентрация

- Создаёт ощущение серьёзности, глубины и фокуса.
- Используется, когда нужно подчеркнуть важность, элегантность или добавить драматичности.
- Может визуально сужать пространство, поэтому лучше использовать акцентами или в сочетании с другими цветами.

Белый — свобода и чистый лист

- Символизирует простоту, свежесть и пространство для нового.
- Помогает воспринимать интерьер более лёгким и открытым.
- Отлично подходит для базовых стен, минималистичных интерьеров, как фон для ярких деталей.

Серый — стабильность и нейтральность

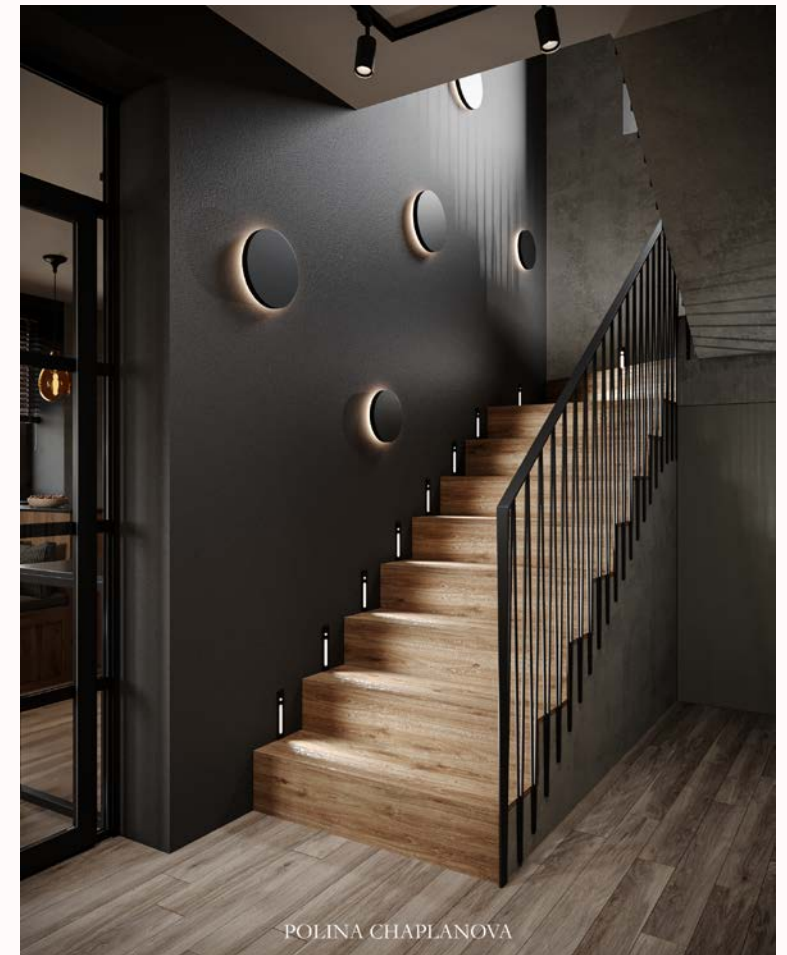
- Служит связующим цветом между тёплыми и холодными оттенками.
- Успокаивает взгляд, создаёт ощущение баланса и равновесия.
- Идеален для фона, мебели и больших поверхностей, не отвлекая внимание от акцентов.

Примеры применения в интерьере

- Чёрный: акценты на мебели, дверях, рамах картин.
- Белый: стены, потолки, базовые элементы мебели.
- Серый: диваны, ковры, фоны для декоративных деталей.

Вывод:

Комбинация чёрного, белого и серого создаёт строгий, чистый и сбалансированный интерьер, позволяя цветным акцентам проявляться максимально эффектно.



БЕЖЕВЫЙ И РОЗОВЫЙ

Бежевый — безопасность и уют

- Создаёт ощущение комфорта, стабильности и спокойствия.
- Дает «пещерный эффект»: пространство воспринимается защищённым и уютным.
- Отлично подходит для базовых стен, больших поверхностей и мебели, создавая фон для акцентов.

Розовый — мягкость и эмоциональная теплота

- Символизирует нежность, эмоциональную мягкость и заботу.
- Используется для акцентов, чтобы интерьер не был скучным и сухим.
- Подходит для зон отдыха, спален, детских комнат и текстиля.

Эффект комбинации

- Бежевый фон + розовые акценты: интерьер становится гармоничным и «живым».
- Создаёт баланс между спокойствием и лёгкой эмоциональной динамикой.
- Позволяет смягчить холодные или строгие цвета, добавить тепла.

Примеры применения в интерьере

- Бежевые стены с розовыми подушками или коврами.
- Мебель в бежевых оттенках с розовыми декоративными деталями.
- Комбинации в спальнях и гостиных создают ощущение безопасности и мягкости.

Вывод:

Бежевый и розовый вместе создают уютный, мягкий и эмоционально комфортный интерьер, где человек чувствует себя защищённо, но пространство остаётся живым и интересным.



Интерьерные / Неинтерьерные Цвета



Интерьерные цвета — базовые и гармоничные

- Приглушённые, разбелённые, сложные по пигменту.
- Легко создают спокойную, уютную атмосферу.
- Используются для больших поверхностей: стены, полы, мебель.

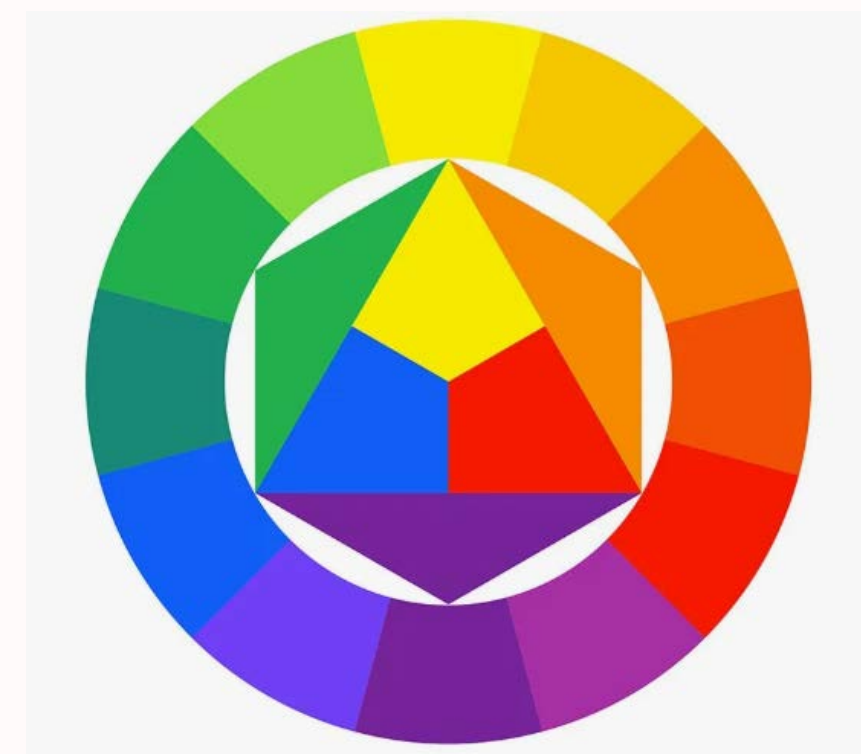
AP108-2	AP108-3	AP108-4	AP108-5	AP108-6	AP109-1
AP109-2	AP109-3	AP109-4	AP109-5	AP109-6	AP110-1
AP110-2	AP110-3	AP110-4	AP110-5	AP110-6	AP111-1
AP111-2	AP111-3	AP111-4	AP111-5	AP111-6	AP112-1
AP112-2	AP112-3	AP112-4	AP112-5	AP112-6	AP113-1
AP113-2	AP113-3	AP113-4	AP113-5	AP113-6	AP114-1
AP114-2	AP114-3	AP114-4	AP114-5	AP114-6	AP115-1

Неинтерьерные цвета — акценты и эмоции

- Яркие, насыщенные, насыщенность которых может утомлять глаза.
- Применяются для декоративных деталей, акцентных предметов.
- Помогают выделить фокусные зоны и оживить интерьер.

Примеры использования

- Приглушённые стены + яркий декор (подушки, ковры, арт-объекты).
- Нейтральная мебель + яркая деталь для оживления композиции.



Вывод: Разделение на базовые и акцентные цвета помогает управлять восприятием пространства, создавая баланс между комфортом и визуальным интересом.



Акценты и Гармония

Правило трёх

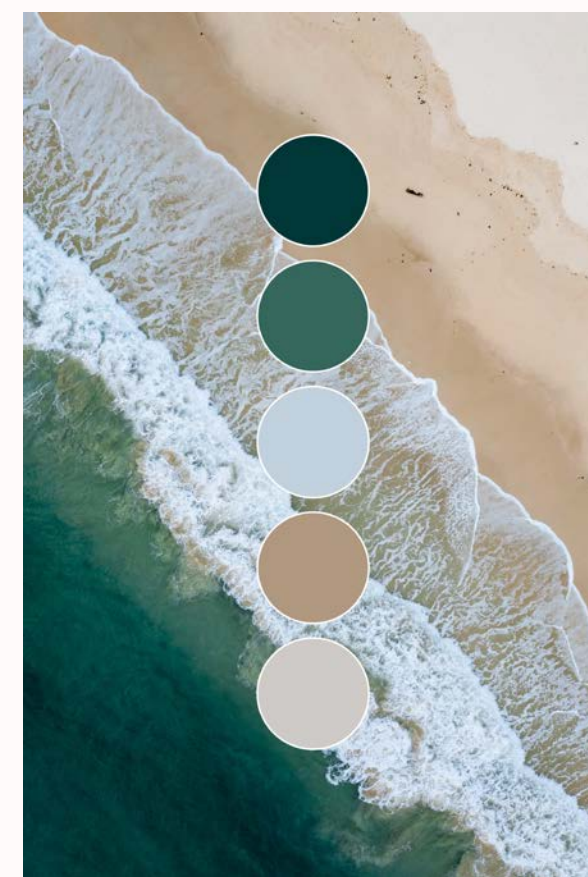
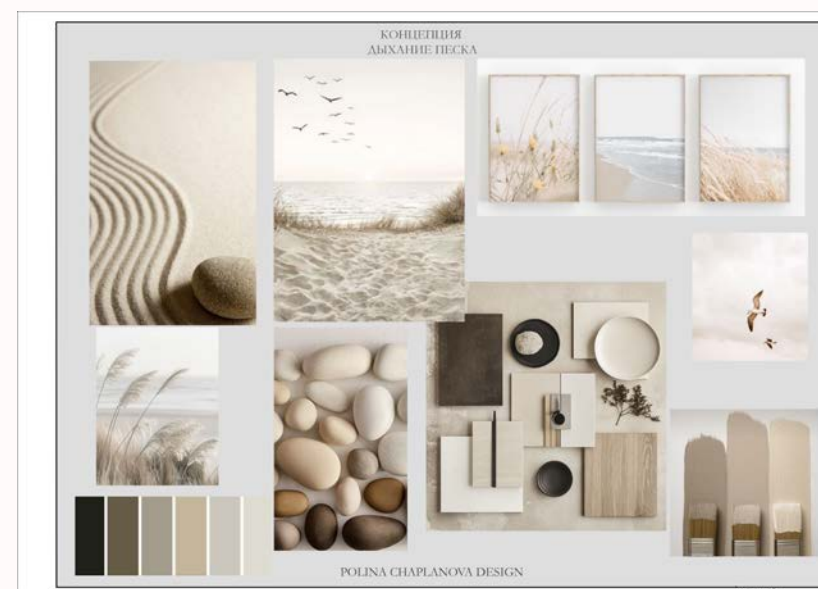
- Один акцент повторяется на трёх уровнях: крупные элементы, средние, мелкие детали.
- Создаёт ритм и единство композиции.

Гармония с природой

- Идеальные сочетания цветов часто встречаются в природе.
- Использование природной палитры помогает интерьеру быть гармоничным и комфортным.

Монохромные гаммы

- Один цвет в разных оттенках создаёт ритм и глубину.
- Позволяет управлять визуальным восприятием пространства: расширять, сужать, структурировать.



Примеры применения

- Стены и мебель в одном цвете + текстиль и декор в оттенках того же цвета.
- Акценты повторяются на разных планах (пол, мебель, аксессуары).
- Природные комбинации: зелёный + бежевый, синий + голубой.

Вывод: Акценты и гармония помогают интерьеру быть живым, выразительным и комфортным, сохраняя баланс между эмоциональной насыщенностью и спокойствием.



Практические Рекомендации по Выбору Цвета

Главное:

- Тестировать цвет на маленьких образцах.
- Учитывать освещение и климат.
- Качественные краски дают глубокие и сложные оттенки.

Детали:

- **Тест на образцах:** наносим на небольшую поверхность, смотрим при дневном и искусственном свете, чтобы понять поведение цвета.
- **Климат:** северные комнаты — серые приглушённые оттенки, южные — более яркие и солнечные.
- **Дорогие краски:** дают насыщенные, благородные цвета, оттенки раскрываются полно и красиво.



Пример:

- Parade: премиальные краски демонстрируют сложность оттенка даже на маленьких образцах. Один и тот же тон раскрывается глубже и гармоничнее, что помогает выбрать правильный цвет для интерьера.



Как дизайнер использует психологию цвета

Главное:

- Цвет формирует настроение и поведение людей в пространстве.
- Разные цвета вызывают разные реакции: одни возбуждают, другие успокаивают.
- Правильный подбор цвета помогает создать нужную атмосферу для каждой зоны.

Что делать дизайнеру:

01

Определяем цель помещения

- Приватная зона: уют, расслабление, спокойствие.
- Рабочая зона: концентрация, мотивация, ясность мышления.
- Общественные зоны: активность, общение, дружелюбие.

03

Учитываем реакцию человека

- Тёплые цвета (красный, оранжевый, жёлтый) — повышают внимание, создают активность.
- Холодные цвета (синий, зелёный) — успокаивают, помогают сосредоточиться.
- Нейтральные (бежевый, серый, белый) — балансируют и поддерживают гармонию.

Вывод:

- Психология цвета — это инструмент, чтобы управлять эмоциями и поведением людей в интерьере.
- Дизайнер использует её, чтобы каждая зона выполняла свою функцию и вызвала нужные ощущения.



02

Выбираем базовые и акцентные цвета

- Базовые: приглушённые, спокойные, создают фон.
- Акценты: яркие, задают настроение, усиливают эмоции.
- Правило трёх: один акцент повторяем в трёх точках интерьера.

04

Проверяем и корректируем

- Тестируем цвета на образцах под разным освещением.
- Смотрим, как они взаимодействуют между собой.
- Корректируем по ощущениям клиента, чтобы интерьер был комфортным и функциональным.



Примеры проектов



polinachaplanova.com



polinachaplanova@bk.ru



+7(903)792-34-98



@polinachaplanovadesign

Приглашение в эфир «Вокруг Дизайна»

Главная мысль:

Сегодня мы подробно разобрали психологию цвета — важную тему для любого дизайнера интерьера.

Но это лишь одна из множества тем, о которых я говорю на своей передаче «Вокруг дизайна».

О чём ещё идёт речь в эфире:

- Реальные процессы и кейсы в дизайне интерьера.
- Сотрудничество с производителями, поставщиками, архитекторами.
- Новые тенденции, материалы и технологии.

Кто приходит в эфир как гость:

- Эксперты и профессионалы разных направлений: производители мебели, декора, строительных материалов, дизайнеры, архитекторы.
- Обсуждаем практические кейсы, делимся опытом, показываем проекты.

Что получает гость:

- Возможность показать свой подход к работе и свои проекты профессиональной аудитории.
- Глубокий профессиональный обмен, нетворкинг, новые деловые контакты.
- Возможность найти партнёров для реальных проектов, а не только поверхностный обмен контактами.

Призыв к действию:

- Присоединяйтесь как слушатель или гость передачи, расскажите о своём опыте и проектах.
- Станьте частью профессионального диалога и рабочей среды в индустрии дизайна.





Контакты для участия



Напишите мне в личные сообщения

Готовы выйти в эфир?

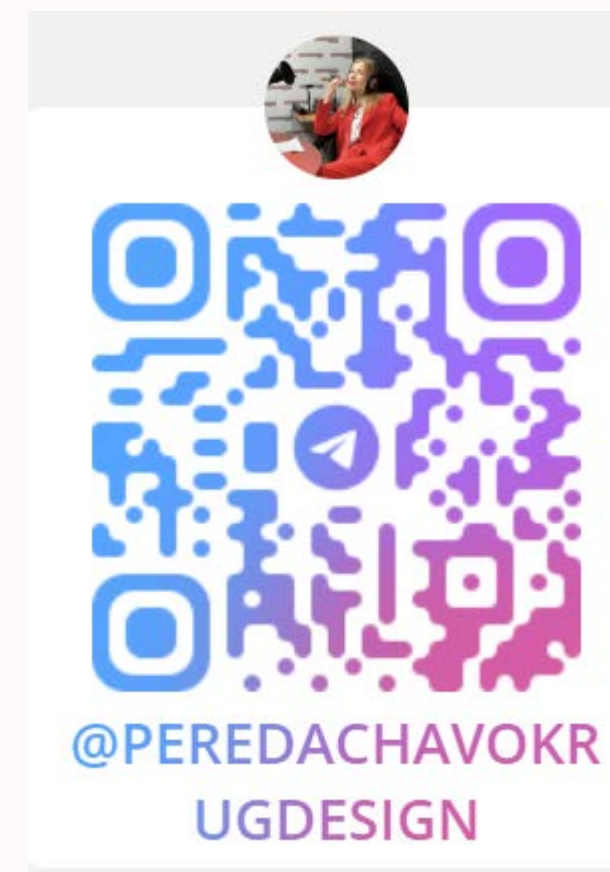
Напишите мне в личные сообщения.



Поделитесь своим опытом – и вас услышат.



О передаче, радио и отзывы гостей.



polinachaplanova.com



polinachaplanova@bk.ru



+7(903)792-34-98



@polinachaplanovadesign

Заключение

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



ПОЛИНА ЧАПЛАНОВА
дизайнер интерьера

Цвет — инструмент. Без правильного обращения он может навредить, с инструкцией — вдохновлять.
Пользуйтесь им осознанно!

Для связи:

сайт. polinachaplanova.com

почта. polinachaplanova@bk.ru

тел. +7(903)792-34-98

соц. Сети [@polina_chaplanova_design](https://www.instagram.com/polina_chaplanova_design)



polinachaplanova.com



polinachaplanova@bk.ru



+7(903)792-34-98



[@polinachaplanovadesign](https://www.instagram.com/polina_chaplanova_design)