

基于老年人心理的室内适老化设计

徐宇彤

南京林业大学艺术设计学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年2月27日; 录用日期: 2023年3月23日; 发布日期: 2023年3月30日

摘要

为了更好地为老年人打造舒适的室内环境,通过大数据调查研究和分析老年人的心理状况以及情绪变化,以服务老年人为核心对适老化产品进行分析与应用。得出适老化设计要基于老年人的特殊心理状况,以及室内环境对老年人的身心影响程度。目前我国越来越关注老年人,围绕老年人所设计、所构造的社区、产品、室内空间等都在不断发展中。由于年龄、心态等问题,大多老年人长期处于室内环境,所以未来室内适老化设计也会根据这一实际情况不断完善。“室内适老化设计”首先要考虑老年人自身的活动范围以及活动能力而对空间合理安排,再者考虑到老年人的心理变化,进行更加精细适宜的室内环境设计。

关键词

老年人, 心理变化, 室内适老化, 设计

Indoor Aging Design Based on the Psychology of the Elderly

Yutong Xu

College of Art and Design, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Feb. 27th, 2023; accepted: Mar. 23rd, 2023; published: Mar. 30th, 2023

Abstract

In order to better create a comfortable indoor environment for the elderly, through big data investigation and analysis of the psychological status and emotional changes of the elderly, the elderly-oriented products are analyzed and applied with the core of serving the elderly. It is concluded that the aging design should be based on the special psychological status of the elderly and the physical and mental impact of the indoor environment on the elderly. At present, China is paying more and more attention to the elderly, and the communities, products and indoor space designed and constructed around the elderly are constantly developing. Due to problems such as age and men-

tality, most of the elderly are in the indoor environment for a long time, so the future indoor aging design will also be continuously improved according to this actual situation. "Indoor aging design" should first consider the scope of activities and activities of the elderly themselves and make reasonable arrangements for the space. In addition, considering the psychological changes of the elderly, a more refined and suitable indoor environment design should be carried out.

Keywords

The Elderly, Psychological Change, Interior Suitable for Aging, Design

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

近年来,随着我国经济的快速发展,人民生活水平得到很大的提高,医疗卫生事业也在加快步伐,人口年平均自然预期寿命大幅延长,导致未来我国社会人口老龄化现象将进一步加剧。我国老年化总体数量是未来社会发展总体进程中不得不衡量的重要因素,面对这一庞大群体,我国在不断采取相应措施去应对人口老龄化。但在开放三胎政策、鼓励年轻人生育计划的同时,也更应该把目光聚焦到老年人身上,在老年人身上做一定的投资,去完善养老保障制度,去改善老年人生活环境,发展老龄化产业,解决老年人需求,为老年人提供合情合理、舒适惬意的养老环境。基于此,本文根据老年人的特殊心理和生活背景,对室内适老化进行方案设计。

2. 老年人幸福感的影响因素

根据国际社会对不同年龄构成的划分,约 45~59 岁的年龄群体被在称为中老年人,60~89 岁以上的年龄群体被普遍称为老年人,大于或等于 90 岁的年龄群体被称为是长寿的老年人,大于 100 岁以上的年龄群体者一般都被认为是百岁老人。

2.1. 老年人的心理情况

到了老年,随着人生理年龄老化速度和人社会角色等变化,心理状况也相应产生一系列适应性变化。因此对老年心理与健康评估有个显著特点,要密切关注老人认知的功能状况和生活适应的能力。首先从社会心理学角度上出发,根据研究心理学结果,认为构成老年心理及健康评价的一般理论框架应大致包括这五个基本主要心理学方面:性格发育健全,开朗积极乐观健康;思想情绪较稳定,善于自我调适;社会适应状况良好,能有效应对某些应激风险事件发生;平时有相当一定数量的社会交往协调能力,人际关系相对和谐友好;自我认知心理功能状态基本稳定正常[1]。当子女长大成家后,工作退休、身体健康的问题等都会令老年人心理出现或多或少的问题。

2.1.1. 独居老人

独自生活的心理反应当子女成人成家离开后,老年人独自生活,同时自身活动减少,与人交往频率降低,与社会接触减少,渐渐脱离社会群体,加上缺少子女的关爱与陪伴,容易产生孤独感和惆怅感。

2.1.2. 退休老人

离退休的心理反应是当老年人面临退休时,劳动收入的丧失或减少,从而依靠自己一定的收入保障,消费上也较之以前受到一定的限制。由于年老,离开了过去紧张刺激的劳动工作社会环境,这种生活环境的变化使老年人的生活方式、思想观念往往也出现相应的波动,并在很长一段时间内使其无法适应,将会渐渐出现诸如焦虑、抑郁、悲哀等情绪或开始对外界因素产生难以回避的行为,从而产生心理疾病问题。

2.1.3. 衰老的老人

身体机能衰退的心理反应随着年龄的增长。身体机能、身体素质的减弱,包括大脑在内的各个器官的功能衰退,这些因素都是无可避免的自然生理现象,但是在这些身体健康情况下带来的心理健康问题等则不可忽视。研究表明,科学技术的发展、医学水平的提高以及人类社会的不断进步,人类寿命也在逐渐延长,对于“老”的传统观念必须转变。过去认为老→病→死,只有一条路,这使老年人产生消极悲观的心态,逐渐丧失自信。

2.2. 老年人外在因素的影响

据调查,主观幸福感水平是老年人心理健康水平和生活质量高低的重要衡量指标[2]。多数西方研究者认为主观幸福感形成的外部因素可有很多种,包括家庭社会文化支持及网络、身体健康的状况、经济收入水平、受良好教育文化水平、个人目标如何实现状况等。总结分析前人的研究资料表明这样的实证结果,影响因素主要又大体可以简单分为以下两个层次因素,外在影响因素是指出对老年人个体对于自己社会、家庭、居住生活环境方面的一种认知及评价,可暂称其之为是对自身生活质量水平的主观评价因素;内在心理因素则就是指随着老年人及其自身发生的某些身体状态和精神心理上的急剧变化及其发展,既包括正面情感又包括负面情绪,同时也具有自身的健康状况、自我效能感等[3]。很大程度上,因为老年人身体功能的衰退,进入老年的他们大多时间都是居于室内,所以在影响老年人主观幸福感因素中,居住条件即对生活质量的的评价是很有必要关注的。我们在关注老年人心理的同时,更要在他们的老年生活为他们提供舒适的生活环境,以保障老年生活的愉快性。

3. 室内适老化设计的发展

3.1. 室内适老化设计的必要性

随着人体年龄的快速增长,人自身的正常身体机能水平不断往下降,老年人身体肌肉的关节灵活性将逐渐得到降低,四肢力量也变薄弱,行走步伐不稳,出现了视力听力障碍,对外界情况反应变迟钝,应急处置能力更差,遇到重大紧急避险情况下无法正常保持正常身体运动平衡状态或运动姿势的不太协调,因此最容易造成摔倒并造成其他意外事故。另外,伴随着身体机能逐渐的改变,身边居家环境可能已经会逐渐变成不适合老年人生活的各种身体条件状况和日常生活行为习惯,也是会导致意外跌倒骨折等事故伤害现象发生的一大重要社会原因。而通过上述这些造成老年人意外事故伤害的常见原因其实是已经可以有效预防跌倒的,特别重点是可以通过对居家生活环境条件的适当改善,预防老人跌倒,所以居家适老化环境设计很重要。

适老化房屋设计就需要人们根据我国老年人特有的各个年龄、生理阶段特点等实际情况出发去合理设计这些必要时的室内环境设计改造方法和各种适老化设计产品,以大大方便中国老年人居住的各个日常功能起居,同时人们也特别要去充分研究考虑中国各个社会阶段老年人对于入住了此类设计产品后的舒适居室的特殊心理及慰藉需求。

同时对于一些特殊的老年人来说,适老化设计也大有优点。例如,对长期需要精神专业精神照护机构的空巢老人患者及其他家人亲友来说,适老化设计也可以,首先能够帮助空巢老年人逐步提高自己精神方面需求的自立性意识及活动积极性。通过自适老化的设计,对于在日常生活工作中出现的包括用餐、排泄大小便及洗澡沐浴等社会生活中基本生理行为也能够通过自己去主动来实施,对于促进老年人正常的道德人格尊严度的保持及个体精神自立性人格的重新建立亦有其重要内在的心理联系,提高老年人心理舒适程度,避免“我老了,我需要特别照护”的消极心理。同时由于活动范围扩大,也能够提高其生活整体的积极性。再者就能使得老年家族关系能够更加圆满。通过对其居住工作环境进行的合理化设计或改造,护理老人工作量随之有所大幅减少,护理人员身心负担压力及生理疲劳情况也都有所减轻,而其他被照料护理的老人则由于没有被家人照顾好而由此产生相应的心理愧疚感挫败感疲劳及身心压力状况也将逐渐地减轻,所以说对于主要承担着护理照料工作责任的老年人其家人朋友来说,护理照料工作量相应的大幅减轻就有着其与老年家庭健康圆满发展的一个必要联系。

3.2. 室内适老化设计的原则

适老化设计首先要建立“以人为本”的设计理念。老年住宅的设计不应局限于机械地执行相关设计规范的规定,设计师必须将“以人为本”的设计理念贯彻始终,以老年人的视角出发,去深入研究老年人的生理特点和心理需求,充分考虑老年人的生活习惯,为可能出现的紧急情况做好准备,重视每一个细节的精细化设计,并为将来的适老化改造做好预留准备。只有从老人的特点及要求出发,才能设计出适宜老人居住生活的住宅和空间环境。

3.3. 室内适老化设计的前景

“十四五”出台的养老规划纲要草案首次正式提出,支持将全市的 200 万户具有生活或特殊社会经济状况困难的以及重度高龄、失能、残疾老年人家庭全部改造实施适老化居区改造,配备基本医疗护理辅助生活设备器具用品服务和社区老人医疗防走失监控报警装置设施服务等各项相关保障设施,各地和市政府要同时积极探索根据我市其家庭自身养老条件实际,将统筹做好以上这几项老服务重点工作要求逐步真正落到各项工作实处。随着当今国际互联网等信息化产品的日益快速和普及,未来新型住宅适老化系统与改造系统也都将是持续不断地向其数字化、智能化应用的方向延伸与发展。

4. “以人为本”的室内适老化设计

4.1. 室内适老化设计的空间布局

由于老年人感知能力的下降,并且身体协调能力、自我保护能力下降,又伴随着思考能力和记忆力衰退等现象,所以室内设计中都应该要充分考虑到水、电、桌、椅、床等的摆放位置。并且精细化考虑到插头、门把手、扶手窗户等的高低位置设置。因为大多数老年人行动相对较为迟缓,所以一般在室内的适老化型设计方案中,室内活动空间也不宜要求过大,但高度也就应要求适当地加大,同时其家具位置空间也要不易被放的东西过于分散,也要考虑到行动不便的老年人在室内就能满足想做的大多事情。同时也应尽可能在老人能够伸手可及的活动范围内铺设有益于老年人撑手扶脚倚靠活动的专用家具地面或专用墙面,为其行走提供有效安全和保障。老年人们在卧室空间中往往除了安排午休活动和补充睡眠需要之外,还会经常进行很多其他娱乐活动,所以他房间同时往往也是承担着书房、兴趣室等很多种卧室功能。所以多种类设备的摆放就要控制好室内的空气质量,保证室内空气流通。老人卧室房间中老年人家庭的一个较为集中的室外休息活动的场所空间的布置上宜适当选择向靠近采光靠窗方向进行布置,以便能够在老人卧室房间内享受着户外明媚阳光,观赏到室外的迷人自然景色,实现身体与心理上的

双重健康。

4.2. 老年人基于心理特点对室内色彩的要求

研究表明老年人的心理受身体状况、经济收入、家庭氛围、社会关系等因素的影响,对归属感、安全感、私密性、舒适感等方面的要求较为突出。作为社会和团体的一员,老年人总希望群体或他人接受自己,并能得到别人的尊重和认可,否则会感到被社会或他人遗忘和遗弃,从而产生深深的失落感,影响情绪和身体健康[4]。所以他们对于室内环境和符合他们自身适老化的设计更为敏感。

色彩是居住空间环境的一大主要因素。研究表明色彩心理作用是通过人的视觉得到的,不同的色彩则会带给人不同的心理感觉。心理学权威埃里克·P·莫斯认为,不同体质的中国人都对室内外不同空间颜色也有了不同心理偏好。室内各种色彩也能迅速引起周围人们心理感觉上发生的生理变化,支配起人们内在的精神情感,对维护人们个体的生理身心健康也有良好有效的情感调节的作用[5]。所以居住在适应老年人精神生活方式的舒适室内或环境空间里选择的居住色彩都应多偏重倾向于古朴、柔和、温馨与大方,契合着他们怀旧的一种怀旧审美心理,但切忌选择过于浓重灰暗,给了老年人暮气沉沉的感觉。墙面材料和天花顶面设计是考虑居住室内色彩搭配选择效果的两个主要因素,此外地面石材及地面家具材料表面的搭配颜色设计也应要有综合搭配考虑,使老年人居住室内环境形成了一个有机统一完整的一个整体。色彩的远近、大小、重轻等因素,都会在室内使用上给人产生空间上的距离感或者形式美,或者给人视觉上的心理反映。色彩与光是不可分离的组合,我们能够看到的色彩,很大一部分是通过光达到的。而室内空间的色彩也只能是在光的作用下,才能真正完全地展示在人们眼前。室内空间中的光,主要来源是自然光和人工光色。人类的生活学习,以及工作娱乐都不能缺少这两种光源的辅助。空间中除了基本的色彩装饰,在光的作用下,也能够体现出光色的美学。不同光源照射在不同物体上呈现出的变化,好好运用搭配使得老年人生活质量的提高[6]。

4.3. 室内适老化的设计

住宅空间内部的室内最适老化的设计,可同时从两个多方面予以实现。首先必须是空间无障碍性设计,如有扶手、坡道设计等。其次则是小尺度空间设计,老年人住宅内部应再预留出一些小空间,以尽可能满足有轮椅、担架人员通过。然后就是设计细节,比如说床、电器、插座按钮及开关、浴室、家具、照明、色彩、文字大小等所有这些细节处的细节设计都要必须要满足适老化性的设计要求。

从国内外各位老年研究者的最新研究应用案例数据来看,适老化的住宅环境、家居用品和医疗辅助医疗用品等系列研究方法已经全面着手探索适合老年人发展的全方位多层次需求。日常生活中,坐便器也是我国大多数中老年家庭中的一项刚需,种类比较繁多。但考虑到老年人的生活特点与心理要求等因素,一款适老化设计的坐便器也就因此显得格外的重。根据课题研究者多年所做研究总结形成独特的自适老化式坐便器系统的研究设计与优化设计方法,是国内首次提出将改善老年人用户生活方式体验化为本课题的研究的重要的切入点,针对我国当代高龄老人的独特的产品使用和行为习惯、生活方式规律特点以及老年人实际生活需求要点分析等问题进行了自主的创新性的研究设计。其系统整体架构运行平稳高效安全、运行操作灵活简单方便、语义功能描述简洁清晰,不仅是既能有效切实地解决了广大的老年人情感化的使用体验需要,还能进一步地实现了研发成果的由纯理论基础的研发成果转化提升到通过具体的产品和应用来实现研发成果的快速有效转化。考虑了坐便器的设计,室内的卫浴条件也同样不能忽视,防滑垫、防滑拖鞋、干湿分离等都需要重视。根据研究者表明根据老年人行为特征分析提炼了用户卫浴特点、需求方面的诸多共性点和个体差异性,从中分析总结与归纳了适老型的卫浴产品的设计技术要点思路与实现策略,从而快速设计研发出适老化型的卫浴产品。

一些能行动的老年人,居家会下下厨等做一些力所能及的家务劳动。基于研究者表明,老年人的厨房空间的有适宜的行为移动空间,并且应根据一般老年人的解剖生理心理特点与技术操作的习惯,在空间上,以及在厨房用具设计的一些细节问题上为老年人做了适老化性设计,并注意增强了厨房地柜设计的易用性[7]。随着人机交互尺度上的进一步扩大,在总结研究设计适老性厨房尺寸的设计方法过程中实际操作中,应考虑同时重新系统地考虑如何设计厨房高低柜、置物架、台面等部位的人体尺寸,尽可能合理的来满足对各个年龄阶段不同的身体障碍类型老人居室环境在设计各种厨房人体尺寸的选择方式上有个性化定制的实际需求[8]。

基于行动不便的老年人,座椅则是日常生活的必需品。基于研究者研究,创建无障碍起座椅能有效使老年人解决蹲起吃力等问题。并且根据该套座椅的独特人性化的坐垫的设计结构及使用特点,坐垫本身还可以方便地进行随意灵活地随意拆卸折叠或随意移动放置,以及安装在老年人卫生间座椅上的卫生间坐便器位置安装位置上,有助于控制方便老年人在其卫生间坐便器位置安装上后进行的蹲立起和排便等的这一系列基本动作,最大可能的一定程度意义上大大的地方便改善了老年人日常生活当中的这些基本的生活动作以及日常生活起居习惯及活动。

阳台的设计则正是对于这些常年独自外出奔波且自身活动起居协调处理能力有稍大弱点的高龄退休的老人们而言的最为理想的适宜居家在室外活动休息和活动的公共空间。作为我们传统家庭室内老人活动与起居及休息的空间观念上的另外一个重要延续,阳台空间的规划设计方面也应更注重和解决好阳台与室内外地面相对的高差等问题,方便了老年轮椅人的空间出入,朝向设计则需注意和尽可能地避开了春夏秋冬两季风区的主导风向。阳台视线角度设计宜能做到且尽量地做到阳台通透开敞,使退休后老年人均可保证足不出户地就能尽情地亲近到自然。在现有场地条件能基本达到允许人们活动时间的一般场的情况条件前提下,留出到了有一定的限度的进行绿化和种植花木的活动空间,以能保证和供养好老人们能每天正常进行适当的和适当有时间精力的有劳动和体力工作的体力劳动,有益于促进老年群体身心健康。

5. 结语

人口老龄化持续加深的背景下,我国正面临人口老龄化危机,老年人的居住养老问题也备受瞩目。老年人经过身份的快速转变和身体机能的衰退,逐渐与社会脱离,其心理问题不容忽视。综上所述,持续关注老年人面临的各种心理问题,是“老有所养”理念的应有之义,有助于促进老年人心理更加健康发展,不仅可以通过子女的关爱陪伴,还可以在室内适老化设计中改善和调节老年人的心理问题。注重室内适老化设计,物品和空间摆放的布局,室内色彩灯光的运用搭配,空间空气质量的保持,室内阳光的照射等等室内环境的设计,在一定程度能够调节老年人的心理状况。更值得一提的是,从老年人自身出发的精细化设计,包括浴室防滑垫,防跌倒碰撞设计,把手插头桌面的高度,淋浴的适老化设计等等以老年人为本的设计,都应大力提倡,争取给老年人提供更优秀、更舒适的居住养老环境。

参考文献

- [1] 吴振云,许淑莲,李娟.老年心理健康问卷的编制[J].中国临床心理学杂志,2002,10(1):1-3.
- [2] 王大华,佟雁,周丽清,申继亮.亲子支持对老年人主观幸福感的影响机制[J].心理学报,2004,36(1):78-82.
- [3] 唐丹,邹君,申继亮,张凌.老年人主观幸福感的影响因素[J].中国心理卫生杂志,2006,20(3):160-162.
- [4] 李金春.老年人居室空间设计[J].室内设计,2007(2):35-38.
- [5] 黄友清.室内环境中的色彩心理分析[J].工业建筑,2002,32(1):80-81.
- [6] 李琳.色彩在室内设计中的应用研究[D].[硕士学位论文].北京:中央美术学院,2016.
- [7] 宋端树,黄悦欣,许艳秋,侯宏平.基于用户行为的老年人厨房设计研究[J].包装工程,2018,39(18):166-171.
- [8] 黄悦欣,宋端树,陈媛.基于交互行为的适老性厨房设计研究[J].包装工程,2017,38(8):177-181.