

The relationship between spatial oppression and children's development in high-density residential environment

Wang Pu

Kunming Qianyuan Culture Communication Co., Ltd., Kunming, Yunnan, 650000, China

Abstract

Due to the rapid urbanization and limited land resources, the density of urban residential areas is increasing. The limited construction land leads to a reduction in the size of residential units and a compression of public spaces, creating a space with a strong sense of enclosed oppression. From the perspectives of developmental psychology and environmental behavior, spatial oppression not only refers to physical crowding but also significantly impacts children's emotional regulation mechanisms, social interaction skills, and cognitive development during critical periods of physical and psychological growth. Therefore, it must be given due attention. This paper will analyze in detail how spatial oppression affects children's psychological and behavioral development in high-density residential environments and propose intervention and improvement strategies for corresponding psychological support mechanisms, providing theoretical and practical guidance for creating child-friendly living environments.

Keywords

high-density residential; spatial oppression; child development; environmental psychology

高密度住宅环境中空间压迫感与儿童发展关系

王璞

昆明千源文化传播有限公司, 中国·云南昆明 650000

摘要

由于受到快速的城市化进程发展及有限的土地资源制约,越来越多的城市住宅密度不断提高,建筑用地受限就会不断缩小住宅单元面积、挤压公共空间,从而构成了一个具有强烈封闭压迫感的空间场所。在发展心理学以及环境行为学等视角来看,空间压迫不单指的是物理空间上的拥挤,还会在较大程度上影响到正处于身体与心理发展关键时期的儿童情绪调节机制、社会交往能力与认知建构过程,因此必须予以充分重视。因此,本文将详细分析高密度居住空间环境下空间压迫感对孩子心理与行为上的影响路径,并提出对应心理支持机制的干预与改善策略,从而给出建立儿童友好的居住环境方面的理论和实践依据。

关键词

高密度住宅; 空间压迫感; 儿童发展; 环境心理学

1 引言

高层高密度住宅在我国近10年间飞速发展,已经成为大多数城市新建住宅的主要形式,甚至在很多县城、乡镇也开始大量出现。高层住宅既能节约土地,也更加消耗资源,同时也带来其他问题,高层高密度的居住形态既有市场的因素,也有制度的推手。“百年建筑、千年规划”,高层高密度建设模式正在改变我们的城市,对城市的未来产生复杂而深远的影响,需要我们更全面、理性地思考。儿童所处的居住环境是他们生命存在的基本场所也是认识社会化的初始原点。空间局限会导致“空间压迫感”的产生,这会对儿童心理以及行为形成造成较大的影响。

【作者简介】王璞(1984-),女,中国河南南阳人,本科,从事环境心理学研究。

2 空间压迫感的概述

空间压迫感是个体感到自身的空间资源非常贫乏时对行为自由度、知觉控制度与环境适应度等产生的一种主观上的弱化倾向导致的心理紧张状态。站在环境心理学与发展心理学相结合的角度上分析,人们对空间压迫感的认识并不仅仅是因为物理空间的狭小,而是由多方面的感知因素汇集形成的综合性的心理感受,这种感觉主要由单位面积内是否舒适地使用,是否能满足自己正常活动的自身需求,是否存在正常的社交距离标准,以及外界环境带给人们的感受等等组成。

3 高密度空间对儿童心理与行为发展的影响

3.1 情绪调节能力的下降

在高密度居住空间环境下由于环境引起的持久性应激

会干扰儿童的情绪调节系统,在这样的空间结构下往往缺少稳定性的低刺激区域,因此在外部的扰动面前儿童很难形成稳定的内部应答机制。儿童在情绪发展的关键时期神经系统的可塑性很高,但是由于环境输入强度大且频率高,随着空间内声音、光线、线路等等要素不断叠加,很容易使得儿童的情绪反应系统处于高激活状态,出现自主神经的高频波动的功能。并且在高密度的空间下,人和人的距离也相对比较近,人在社交上发生的行为矛盾和问题多了之后,带来的认知超载和行为上的冲突的概率就会变大,在儿童自身还没有形成足够的心理应激缓冲的空间的时候,极易出现攻击性、焦虑性或者退缩性行为。加上缺乏合适的独立空间去完成自己的情绪降温、自我调理,则会使其负面情绪的整合能力慢慢减弱,情绪的自我调理之路不能够保持稳定,从而就会出现情绪频繁爆发、情绪阈值下降、自我抑制作用退化的情况。

3.2 社会互动受限与社交能力减弱

高密度住宅小区结构下,公共区域的儿童活动空间狭小,邻里交流的空间受阻,给儿童创造交往的空间有限,儿童无法得到充足的、有自然属性的交往场所,在此环境下也不易形成相对稳定的朋友[1]。空间结构在一定程度上阻断了儿童开展自由游戏和合作活动的可能,制约着儿童社会行为经验的延续性,影响其对互动规则与情绪反应的适应过程。此外,因为物理距离过近且没有良好的互动渠道,容易使儿童出现“接触多但互动浅”,久而久之形成一些不利于与其相处的人际界限以及反常的人际反应模式。加上居住密度过大会产生噪音干扰以及活动冲突的问题,不利于人际互动的开展,甚至还会出现儿童回避或者防御的行为,不利于儿童社交主动性的激发。一些家长为了防止影响到周围邻居而对儿童的户外活动进行限制,使得儿童角色体验的机会大幅减少,不利于其身份认知的形成。儿童因为社交实践不足,既无法熟练掌握语言表达的技巧,也难以构建起成熟的冲突协调、自我展示等能力,在面对复杂的社交环境时往往缺乏有效的应变策略和互动信心。

3.3 认知发展受阻

在高密度住宅区中,由于面积的局限性,住宅区内儿童的物理探索范围较小,致使儿童不能多维度地了解环境信息,并获得更多的感知经验。由于儿童活动范围小,生活环境接触面窄,感官刺激的重复度较高,而儿童的知觉系统没有得到新的异质性刺激,因而形成的认知结构不够稳固。不仅如此,因为住宅中布局紧凑,导致儿童的视觉路径单一,且常常出现视野被遮挡的情况,导致儿童难以建立完整正确的空间认知结构,进一步地影响其方向感、方位感、问题解决的能力建构。此外,缺少结构性刺激以及自由选择的空间也可能使儿童产生疏离情绪,抑制其自主学习动机的发展,降低儿童对复杂认知活动的策略提取能力、知识的迁移能力以及推理的整合能力。

4 应对策略与实践建议

4.1 优化空间布局,提升儿童活动自主性

高密度住宅空间容易限制儿童的活动自主性,进一步影响儿童执行功能和自我决定机制的发展。从认知发展心理学角度来看,自主活动的展开依赖于个体在空间中完成自我选择、目标设定与行为规划的连续过程。所以应当要以“功能区分明”与“路径可预测”为核心来优化空间布局,从而激发儿童探索主动性及任务组织能力。

首先,将层次化、模块化的功能分区应用到有限的空间当中,用动静分区和内外分隔的方式划分出互动区与独处区,让各种心理状态下儿童的行为表达需求能够得到满足。其次,空间布置也需要做到流线丰富且视线通透,让儿童能够独立地规划活动,增强其自我效能体验与认知弹性。再者,合理设置高低差的小台阶、不同材质的地垫、丰富多彩的互动墙面等结构性刺激点位,打造“心理锚点”,有助于引导其感知方向与行为节律,进而强化其目标导向行为与空间记忆结构,减少因为空间过于局限而产生的行为收缩以及情绪退避的问题。同时增加可移动隔断、多功能家具等可变式设计,提升儿童控制感和自信心。

4.2 引入绿色生态元素,构建舒适环境支持儿童心理调节

结合发展心理学和环境心理学的相关知识可以发现,自然界中的各类元素都具有很好地舒缓情绪、恢复注意力以及稳定生物钟的作用,在学龄阶段时更应该充分引入自然因素[2]。

生态介入要通过多感官刺激来达到儿童的心理状态内源性调整的目的,首先,在空间界面上融入垂直绿化、可触摸植物区和自然声音通道,给儿童带来视觉、触觉和听觉上的连续自然感,通过不断的刺激调节儿童下丘脑—垂体—肾上腺轴的活动频率,降低皮质醇水平变化幅度。其次,在局部绿化节点处通过边界或者过渡空间的形式对儿童在活动过程中因边界缺失引发的行为焦虑起到缓解的作用。此外,在满足儿童日常动线的基础上,布置更多贴近儿童的生态环境,提高儿童在平时无压力状态下接触自然的频率,不断向儿童输入情绪调节和心理韧性的刺激点,为儿童建构起良好、稳定的对空间环境的心理图式。最后,针对高密度住宅中的儿童,每天增加1-2小时的自然暴露剂量以调节身心健康成长。

4.3 调控室内环境品质,改善光照与空气流通

室内光照与空气品质的调节是高密室内空间条件下减缓儿童的空间压迫感以及维持其神经认知系统稳定的重要方式。已有研究表明:光照强度和光谱是影响儿童褪黑素分泌量、昼夜节律以及注意力维持的重要因素。因此,在建筑空间设计中要充分考虑利用自然采光资源,使用透光率高的窗户、反射材料和浅色调内装来达到光环境光亮度适中、均

匀、柔和的效果。与此同时,将光照节律与儿童的昼夜行为模式相结合,根据不同时段的照明方案调节儿童的情绪唤醒水平和认知活跃度,减少儿童因压迫感而导致的心理应激反应。针对儿童对空间感知负荷度以及嗅觉感受性强的特点,在构筑空气流通系统时除了保证室外新鲜空气能够畅通进入室内之外还必须重视通风路径的延续性和空气交换的质量,坚决杜绝房间出现死角,不可出现气体滞留的情况,换气次数根据室内二氧化碳浓度和颗粒物堆积程度的不同要求,及时调整[3]。此外,利用空气动力学模型优化通气口的位置,保证室内空气动力场的速度适中,可以减少因室内空气动力场的低速运行而造成室内的整体空气质量下降而导致的儿童内心的焦躁易怒以及忧虑等心理状态。

4.4 完善社区设施,构建多层次儿童支持体系

在高密度的住宅环境中,由于空间的拥挤以及社交资源的匮乏,孩子会因为长期缺乏人际交往和心理疏导的机会而产生空间压迫的感受。为了弥补孩子心理发展中需要的关键性的支持因素,在高密度的生活环境中,需要多层次、系统化,同时在社区和小区设施规划中纳入“儿童参与式设计”可邀请儿童绘制理想活动空间图等形式专门地为孩子打造儿童空间的心理支持系统。从发展心理学来看,儿童的社会情绪是和周围人频繁地接触,不断地交流以及有方向的指引的基础上建立起来的。因此儿童生活学习的地方应该有可以引导孩子们发挥大脑潜能得到的空间,如低龄游戏区、认知探索角、团体互动室等,并且通过日常生活化的场景中营造这种非正式的儿童心理支持氛围。此外,还要建立多向度的心理帮扶系统,将社区心理辅导中心、家庭教育指导站、学校多方的合作平台综合运用起来,统筹规划,共同服务好每个阶段儿童的不同心理需求。同时要注重空间私密性和归属感的打造,利用局部围合、视线遮挡、融入性设施等方法,提高儿童在集体活动时的安全感,让儿童有畅快地表达情绪的空间,降低因空间压抑引发的儿童出现社交回避或者攻击行为的概率。

4.5 增强家庭功能适应性,促进亲子互动与儿童自主发展

在受限于高密度住宅结构的空间条件时,家庭空间的功能适应性决定着亲子交往及儿童自我发展道路。在系统的心理视阈下,家庭为儿童初级的社会化场,也是儿童情绪调

适和自我建构的心理生态场。在空间被压缩的情形下,亲子间的矛盾冲突也会相应增多,依附关系失稳、亲子陪伴质量降低,可能会导致儿童对于自身发展的相关角色的界定不清以及相关任务的目标的迷失。这就需要我们注重家庭内部空间的重组和交互方式的变化,使家庭物理空间和心理空间都具有较高的适应性。

首先,要赋予儿童固定的专属活动休息区,让孩子拥有较强的专属感和边界感,并且需要使用灵动的家具和视觉上的隔断来辅助设计,让儿童可以在有限的空间里做出主观选择,去支配某项活动或者是自主地安排自己的时间,这样会使得孩子感受到较强的控制感以及自我效能感。其次,给予孩子充足的时间与父母一起游戏、角色扮演以及合作完成某件事情等,使得亲子间互动的质量得到保证,从而产生更多的高质量情感链接和共同体意识,避免家庭空间狭小情况下亲职角色功能弱化的问题出现。此外,父母调节自身情绪以及应对策略的能力也会成为儿童心理状态的镜像映射。所以可以通过开展正念训练、家庭沟通训练等家庭赋能方面相关的心理干预工作,提高家长觉察自身情绪以及互动方式的能力,从而在高密度环境中维持家庭系统的稳定性与功能弹性,为儿童创造一种比较稳定的相对安全的外部环境。在不断地交互的经验反馈之下,儿童也能够逐渐形成自我认知,并具备较为稳定的行为自制力以及良好的情绪调节力。

5 结语

高度密集型住宅区虽然会带来较为压抑的空间感受,但这并不是固定的,可通过合理的改造和科学的设计加以改善。儿童是受影响最大的人群,且他们的心理发展水平直接影响着以后整个社会的发展活力和创造能力,所以打造一个安全、舒适的富有弹性的儿童成长空间也应该是未来城市发展的共同诉求之一。

参考文献

- [1] 王作雷.城市高密度住宅建筑空间设计优化[J].新材料·新装饰,2025,7(6):115-118.
- [2] 徐元昊,张冬雨,刘盛泽.基于自然共生理念的高密度住宅区绿色空间设计策略[J].住宅产业,2025(1):52-54.
- [3] 彭倩.基于恢复性理论的高密度住宅窗景及窗墙比对心理健康需求的影响[D].深圳大学,2023.