

残疾人多元化康复服务体系与心理健康教育的贯通

陈 钢 曲婷霞 徐 珍

(菲律宾莱西姆大学八打雁校区 菲律宾八打雁 4200; 贵阳市助残慈善协会 550002)

摘要：残疾人的社会保障体系、康复体系、就业体系、教育体系、托养体系、无障碍服务体系和综合设施服务体系在近些年都取得了显著的成果，但心理健康服务及心理建设体系建设发展相对迟滞，全国多地区的残疾人公益性服务项目，目前尚处于初始阶段。特别是在共同迈向小康社会旗子的指引下，残疾人及其家庭，是新时代社会主义和谐社会建设，作为社会人群中非常重要的组成部分，应该成为社会各项服务工作的重点关注对象。本文通过区域性的残疾人多元化康复服务试点，尝试通过康复服务和残疾人心理建设的有机结合，通过多元化的康复活动，全面提升残疾人心理状况及家庭建设等的幸福指数。

关键词：残疾人 多元化康复模式 心理健康 家庭建设

The integration of diversified rehabilitation service system and mental health education for the disabled

Chen Gang Qu Tingxia Xu Zhen

(Batangas 4200, Lyceum University of the Philippines, Batangas Campus; Guiyang Charity Association for the Disabled, 13th Floor, Disabled Persons Federation, Yunyan District, Guiyu Road, Guiyang, 550002)

Abstract: The social security system, rehabilitation system, employment system, education system, nursing system, barrier-free service system and comprehensive facility service system for the disabled have made remarkable achievements in recent years, but the development of mental health services and psychological construction system is relatively slow. The public welfare service projects for the disabled in many areas of the country are still in the initial stage. Especially under the guidance of the banner of jointly moving towards a well-off society, the disabled and their families are the construction of a harmonious socialist society in the new era. As a very important part of the social population, they should become the focus of the social service work. In this paper, through the regional pilot of diversified rehabilitation services for the disabled, through the diversified rehabilitation activities, comprehensively improve the psychological status of the disabled and family construction and other happiness index.

Key words: disabled persons, diversified rehabilitation model, mental health, family construction

1. 残疾人的心理健康现状

当代心理学在公共卫生、社会积极心态建设等的研究成果，为建构合理的残疾人及家庭的康复体系，提供了积极而有意义的价值目标和方向。在近二十年兴起的被誉为心理学革命性的积极心理学提出，追求幸福是积极心理学领域的核心，现代心理学旨在提高人们积极性和帮助人们过上更快乐、更令人满意的生活。按《“十四五”残疾人保障和发展规划》。在完善残疾人社会保障制度、帮扶城乡残疾人就业、提升残疾人康复、教育、文化、体育等公共服务质量，鼓励各地发挥地方优势创新残疾人保障和发展措施，力争到2025年，生活品质得到新改善，民生福祉达到新水平。

根据2020年出版的最新《残疾人心理健康服务体系》一书的综合研究成果显示，残疾人群体的心理症状检出率较高，与多数研究结果相一致。

我国残疾人总人数约8500万人，关联着超过2.5亿个家庭。现阶段残疾人的社会保障体系、康复体系、就业体系、教育体系、托养体系、无障碍服务体系和综合设施服务体系，都取得了显著的成果，但心理健康服务体系建设发展相对缓慢，尚处于初始阶段。

1.1 相关政策、公约

2016年3月。中共中央政治局召开会议，审议通过《“健康中国2030”规划纲要》，指出要加强心理健康服务体系建设和规范化管理，加大对重点人群心理问题早期发现和及时干预的力度。

党的十九大明确提出：“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”，“发展残疾人事业，加强残疾康复服务”。

这些都说明了新时代党和国家对人民健康和培育积极健康社会心态的重视，残疾人康复不仅是指身体的康复，还包括心理的康复。

《残疾人权利公约》是联合国核心人权公约之一。该公约强调通过发展残疾人的社会保障和服务，促进残疾人在政治、经济、社会、文化等方面权利的实现以及残疾人的社会融合和社会参与。

1.2 研究现状

由于自身的生理缺陷，生活和行动受限，加上社会对残疾人的刻板印象和社会公众的影响，残疾人不得不面对更多的社会压力，饱受更多的心理困扰，心理问题检出率较高（东方蔚龙，2013）。

李文涛（2013）通过对残疾人与健全人的对比研究发现，残疾人的心理生活质量整体偏低。

已有调查发现，青年残疾人中有29.7%和17.00%的人分别承受着焦虑问题和抑郁问题（李小云，2012），除情绪问题外，由于残疾影响，残疾人的自尊和自我效能感也比同龄人低，表现为自卑，从而造成人际卡系敏感，久而久之引发抑郁。

吴秀丽等《残疾人士的健康、心理和生活状况调查分析》（1999）在对残疾人的社会心理状况进行调查研究后发现，有36.33%的残

疾人对自己的未来没期望，对生活没有信心，且有 15.99% 的人曾产生过轻生的念头。28.97% 认为周围人的态度是漠不关心或歧视，说明人们对待残疾人的消极态度和歧视行为依旧存在，这种不正确的观念会导致残疾人与社会的隔离，给他们的心理、社会和职业康复带来更大的困难。有 44.3% 的残疾人心理状态较差。

残疾人由于身体和功能上的缺陷，与健全人相比，其在社会生活的方方面面有着诸多困难，更容易在心理上产生一些困惑和障碍（杨竹洁，薛晶晶，2012）。

当面对激烈的学业竞争或挫折时，他们往往会压抑内心的情绪和感受，长此以往则容易产生一些心理症状，如焦虑、抑郁、躯体化等。残疾人缺乏理性的自认知而常常自我否定，导致其心理健康状况较差（兰继军等，2015）。

1.3 残疾人心理健康服务体系现状

残疾人比健全人更容易出现心理问题，可以从三个方面进行解释：

一是残疾人自身的认知缺陷，常存在着自卑感与孤独感（郭敏刚等，2007）；二是残疾家庭对残疾人过分宠溺，使得残疾人认为依靠家庭生活是天经地义的事情；三是残疾人在社会上常遭到拒绝，使他们面临着比普通健全人大好几倍的生活压力（同洪丰等，2013），

很多研究结果显示，残疾人心理症状检出率从高到低分别是强迫症状、抑郁、人际关系敏感等。



2. 多元化模式的构建及理论依据

近二十年来，在基于大量临床心理学研究与运用成果，整合多元化的心灵治疗方法，成为心理治疗的主流。其中正念教育作为全世界方兴未艾的是“心的健康教育”，即通过训练人的正念觉知、自我接纳和内在理性能力，发展人与生俱来的智慧、仁爱和勇气，通过“心的健康三原色”，是人全面发展和品德完善之根基，也是人类教育的根本，也正回应了中国传统哲学中的数千年来的心灵精髓所在。

正念教育是指运用不断地自我觉察训练，运用正念理念与方法所进行的各种教育活动，通过有目的有计划有组织地培养残疾人开放、接纳和不加任何评判的正念态度，提升残疾人正念觉知能力，培育残疾人正念素养，提升残疾人生命质量与生活品质、促进残疾人生命再整合与全面发展的教育形态与多元化活动。

由于残疾人的独特心理特征，再加上现代社会生活节奏日益加快，工作、生活压力与日俱增，个体身心和谐、平衡的状态被日益被打破，不断出现紧张、焦虑、抑郁等身心健康问题。

残疾人及残疾人的家庭建设对的身心和谐发展和具体康复活动的开展，是新时代社会和谐的前提和基础，具有重要的意义。身心和谐是人之生存本能和本真状态，身体是生命存在的物质承担，心灵是生命存在的意义寄托。身心和谐人生幸福的重要基石。残疾人的康复服务，可以用简单的模式导入身心健康服务模式，达成人身心和谐实质上是人自身的和谐，它是作为能动化存在的个体，通过机体和心理的自我调适、平衡达到自在与和谐的状态。这种身心和谐状态不仅体现在肉体与心理、生理健康与心理健康的统一，也表现在物质与精神、以及自然属性、社会属性与精神属性的内在统一。

与此同时，残疾人身心和谐和家庭建设也是中国迈向小康社会和谐的重要内容。身心和谐是人际和谐、社会和谐等其他和谐的前提和基础。也就是说，人是和谐社会、和谐文化创建者，促进人自身身心和谐既是实现自我与他人和谐的基础，也是实现自然和谐、社会和谐的基础。显然通过对残疾人开展的康复活动，为身心和谐建设提供了良好的契机。

3. 循证科学对康复体系的价值和意义

循证科学，是基于目前循证医学成熟积累对学科未来发展的研判，同时将助力其他学科知识运行升级并派生出新的使命并基于充分科学依据的科学范式。

心理测量是通过科学、客观、标准的测量手段对人的特定素质进行测量、分析、评价。这里的所谓素质，是指那些完成特定工作或活动所需要或与之相关的感知、技能、能力、气质、性格、兴趣、动机等个人特征，他们是以一定的质量和速度完成工作或活动的必要基础。

在开展残疾人康复活动中，心理评测量表是非常重要的询证支持工具。对残疾人康复工作，我们将采用《总体幸福感 (GWB 量表》、《家庭功能评定量表 (FAD)》、《中国残疾人心理健康量表》对约 500 位残疾人进行评测，以及在康复结束后的情况进行评测，一方面是为了科学理性的发现中国残疾人的心理现状，同时也探讨通过正念教育和表达性艺术治疗对残疾人进行干预后的效果。

通过政府支持的对残疾人的康复活动的持续开展，家庭建设的帮扶过程，通过正念教育和表达性艺术治疗方式，对残疾人心理健康进行有效干预，尝试通过前后数据变化分析，了解残疾人心理健康存在的问题、原因及造成的不利影响。在此基础上，以优势视角理论为指导，充分相信残疾人的能力，帮助他们重新认识自我及社群关系，建构和扩展周围的社会支持网络，整合周边可利用的一切资源，各方共同协作，帮助残疾人解决相关的困难，促进残疾人及家庭，特别是家庭成员的健康成长。运用小组工作方法，对残疾人心理问题进行干预，缓和家庭成员之间的紧张关系，加强彼此沟通，改善特需家庭的多方关系，为社会工作干预存在的残疾人康复问题提供思路与启发。

4. 残疾人多元化模式康复体系构建的主要方式

4.1 积极心理学

积极心理学 <positive psychology> 是 20 世纪末西方心理学界兴起的一股新的研究思潮。这股思潮的创始人是美国当代著名的心理学家马丁·塞里格曼〔，美国心理学家，主要从事习得性无助、抑郁、乐观主义、悲观主义等方面的研究。曾获美国应用与预防心理学会的荣誉奖章，并由于他在精神病理学方面的研究而获得该学会的终身成就奖。

4.2 接纳承诺疗法 (ACT)

接纳与承诺疗法是由美国著名的心理学家斯蒂文·海斯 (Steven C.Hayes) 教授及其同事于二十世纪九十年代基于行为疗法创立的新



的心理治疗方法，是继认知行为疗法后的又一重大的心理治疗理论。

ACT 与辨证行为疗法、内观认知疗法一起被称为认知行为治疗的第三浪潮，是认知行为治疗的最新发展。

ACT 的目标是提高心理灵活性：即提高心理改变的能力或坚持功能性行为以达到价值目标的能力。旨在寻求建立更宽广、灵活、有效的应对方式而不仅针对狭窄的心理问题的具体认知内容进行反驳；治疗中强调所检验问题间的联系性。

4.3 表达性艺术疗法

是运用一种非言语性的心理治疗技术。用创造性、娱乐性、象征性或隐喻性的形式，起到传达治疗信息、舒缓情绪紊乱、促进交往，以及激发、丰富和扩展心理体验等作用。包括音乐疗法、绘画及雕塑疗法、沙盘疗法、心理剧、家庭塑像、舞动等。

4.4 家庭建设

是针对“家庭”对象而施行的一种心理治疗，与以“个人”为对象的个人心理治疗不同。家庭治疗的特色是把焦点放在家庭各成员之间的人际关系上。健康的家庭应有健全的“家庭结构”，适当的领导、组织与权威分配；成员之间的角色清楚且适当；有良好的交流；能维持交流功效；成员之间有情感，相互提供情感支持，能团结一致应付困难；对内有共同之“家庭认同感”，对外有适当的“家庭界线”；在其生活里能有适当的家庭仪式与规矩，也有家人共同生活的重心与方向。

5. 总结

残疾人心理健康及家庭建设服务的内容和形式可以多样化。不同年龄阶段、不同家庭环境、不同文化程度等的残疾人由于身体和心理的发展程度不同，对服务内容和形式的选择也不尽相同。我们应当根据不同人群的具体需要来开展相应的心理健康服务活动。对于青少年，应以较为新颖的服务方式为主，例如微信、小程序、手机 APP、服务热线等方式；中老年人则偏好较为传统的心理服务形式，如社区集体活动、志愿者服务活动、心理黑板报或者心理知识专栏等。同时，也可以将新形式和传统形式结合起来开展残疾人心理健康服务，综合运用大数据时代的互联网优势，在确认网络安全、数据安全的前提下，充分运用网络工作，拉近政府服务和残疾人需要的距离。通过网络媒体等途径加大残疾人心理建设、家庭建设宣传力度，增强残疾人的身心健康意识，让更多的人关注残疾人的身心健康，最终提高残疾人的身心健康水平，提供家庭的幸福感。

采用兼顾残疾人个体化和家庭建设的多元化康复服务模式，将更好提供一个立体化的康复服务蓝图，全体人民各尽其能、各得其所而又和谐相处。“各尽其能”可以理解为民众潜能的充分发挥，“各得其所”可以理解为民众基本生存需要的充分满足。

在我们所要构建的和谐社会中，包括残疾人在内的全体民众的基本生存需要可以得到很好的满足，我们未来要依据现代身心科学的积极研究成果，倡导心理学的积极取向，以研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展。培养残疾人包括积极自我、积极情绪、积极投入、积极关系、积极意义、积极成就等多方面的素养，为提升中国残疾人及家庭的幸福指数而做出积极的贡献。

参考文献

1. 程彦如, 张文倩, 薛甜, 等. 农村失能老年人情绪社交孤独感与家庭功能的相关性研究 [J]. 现代预防医学, 2021, 48(18): 3332-3336.

2. Yu Yang. Taiyuan Municipal Population and Family Planning Commission Delivered Shanxi Daily to Families with Their Only-Child

Dead or Disabled[J]. China Population Today, 2013, 30(3): 34.

3. Zhenyan HAN, Cheng ZHOU, Yue LI. Study on Difficulties of Disabled Elderly Assistance in Poor Families in Urban China——A Case Study of Jiangsu[C]//2014 公共管理国际会议论文集（第十届）(下)：电子科技大学出版社, 2014: 707-713.

4. 刘凡. 新入院孤残儿童模拟家庭安置的个案研究 [D]. 太原科技大学, 2020.

5. 安晶晶. 根据残疾职工的心理特点，做好帮扶和管理工作 [J]. 中外企业家, 2014(2): 117-118.

6. 张杰. 关注残弱学生心理 合理进行体育教学 [J]. 科学大众(科学教育), 2011(3): 149.

7. 龙行梅. 重症烧伤患者的心理护理 [C]// 第八届西南五省一市烧伤整形学术会议暨贵州省医学会烧伤整形分会 2010 年学术年会论文汇编, 2010: 199.

8. 徐子淇. 聋人大学生歧视知觉、心理弹性与学校适应的现状及关系研究 [D]. 淮北师范大学, 2021.

9. 田海鹏. 残疾儿童自信心的培养和教育 [J]. 科教导刊(中旬刊), 2013(16): 223-224.

10. 王佳宁. 农村肢残者社会支持的个案工作研究 [D]. 西北师范大学, 2021.

11. 陈畅. 集中养育模式下孤残儿童社会化路径研究 [D]. 广东外语外贸大学, 2021.

12. 张澍晗. 智障儿童融合教育支持的个案研究 [D]. 淮北师范大学, 2021.

13. 靳帅. 精神分裂症家庭照顾者获益感现状及影响因素研究 [D]. 湖州师范学院, 2020.

14. 黄艳萍. 家庭教养方式对农村留守儿童心理健康的影响 [D]. 江西师范大学, 2006.

15. 唐蕾, 陈刚, 吕军, 等. 残疾儿童照护者抑郁状态及影响因素 [J]. 中国康复理论与实践, 2021, 27(10): 1159-1166.

16. 王珍珍. 不同程度伤残患者家庭亲密度及适应性与自尊关系的临床研究 [J]. 中国实用护理杂志, 2013(9): 60-61.

17. 陈雨牵, 孙梅, 吕军, 等. 残疾儿童照护者生活质量及其影响因素分析 [J]. 中国康复理论与实践, 2021, 27(10): 1144-1151.

18. 谭媛元. 个案社会工作介入农村双老智障家庭老年照顾者减压研究 [D]. 西南大学, 2021.

19. 李彦章, 张玉平, 熊梅. 老年特需人群心理弹性的特征及影响因素 [J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2019, 28(4): 354-358.

20. 李彦章, 许丁杰, 周竹, 等. 特需人群心理弹性特点及与社会融合的关系 [J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2015, 24(8): 732-734.

21. 夏聪, 孙梅, 吕军, 等. 残疾儿童照护者焦虑状态及影响因素分析 [J]. 中国康复理论与实践, 2021, 27(10): 1152-1158.

22. 金炳彻, 张金峰. 残疾儿童家庭支持体系研究综述 [J]. 残疾人研究, 2014(1): 24-27.

致谢：

感谢贵阳市残疾人联合会，对残疾人康复工作的高度重视，通过公益性的多元化康复活动，已经开展各类康复服务超过 1 年，服务超过 6000 人次，在康复服务活动中，大胆引入多元化的，以残疾人个体和家庭为主的康复模式，并协同有关专家，在个性化服务，和康复中心的特色化建设方面，给予大量的支持。