

社会支持理论在解决心智障碍问题的应用

郭香媚

云南师范大学呈贡校区, 云南 昆明 650504

摘要： 心智障碍问题一直是社会面临的一项重要挑战，对患者及其家庭产生深远的影响。本论文旨在探讨社会支持理论在解决心智障碍问题中的应用，提供更有效的干预和支持措施，促进患者的心理健康和社会融入。通过对现有研究的全面梳理，我们试图全面了解心智障碍问题的现状、影响因素以及现有支持体系的不足之处。主要发现表明，社会支持理论在解决心智障碍问题中具有显著的积极作用。首先，在心理健康方面，社会支持有助于减轻患者的抑郁和焦虑，提升其生活质量。其次，在教育领域，社会支持有助于促进心智障碍儿童和青少年的学习和发展，提高他们的社会适应能力。第三，在职业培训和就业方面，社会支持为心智障碍患者创造了更多的机会，促进了他们的职业发展。最后，在治疗和康复方面，社会支持理论为心智障碍患者提供了必要的支持网络，加速了其康复过程。我们提出了一些建议，包括加强社会支持的宣传和教育、提高医疗和教育体系的整合水平等，促进心智障碍问题的全面解决。

关键词： 社会支持理论；心智障碍；心理健康

The Application of Social Support Theory in Solving Mental Disorders

Guo Xiangmei

Chengong Campus, Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan 650504

Abstract： The issue of mental disorders has always been an important challenge facing society, with profound effects on patients and their families. The purpose of this paper is to explore the application of social support theory in solving the problem of mental disorders, and provide more effective intervention and support measures to promote the mental health and social integration of patients. Through a comprehensive review of existing research, we sought to gain a comprehensive understanding of the current state of mental disorders, the factors that contribute to them, and the inadequacies of existing support systems. Key findings suggest that social support theory has a significant positive effect in addressing mental disorders. First, in terms of mental health, social support can help reduce patients' depression and anxiety and improve their quality of life. Secondly, in the field of education, social support helps to promote the learning and development of children and adolescents with mental disabilities and improve their social adaptability. Third, in terms of vocational training and employment, social support creates more opportunities for people with mental disabilities and promotes their career development. Finally, in terms of treatment and rehabilitation, social support theory provides the necessary support network for people with mental disorders and speeds up their recovery process. We have made a number of recommendations, including strengthening the publicity and education of social support, improving the level of integration of the medical and education systems, and so on, to promote a comprehensive solution to the problem of mental disorders.

Keywords： social support theory; mental disorders; mental health

引言

心智障碍问题作为一个长期存在且备受关注的社会议题，涉及着无数患者及其家庭。这一问题不仅关系到个体的生理健康，更牵扯到其社会中的角色和地位。因此，探究如何更有效地解决心智障碍问题，提高患者的生活质量，成为心理学和社会学领域的研究热点之一。本文将聚焦于社会支持理论在这一领域中的应用，以期在实际干预和制定政策提供深入的理论基础和实证支持。

（一）研究背景

在现代社会，心智障碍问题日益引起人们的广泛关注。根据世界卫生组织的数据，全球约有3%的人口患有各种形式的心智障碍，这一数字仍在逐年上升。心智障碍患者面临着来自生理、心理、社会等多个层面的困境，其正常的学习、工作和社交能力受到严重影响，从而导致其社会更加边缘化。在这一背景下，社会对心智障碍患者的关注和支持显得尤为迫切。传统上，人们更多关注于医学和康复方面的治疗，而忽视了社会支持对患者的积极作用。然而，随着社会学和心理学领域的不断发展，社会支持理论逐渐成为了一种重要的干预手段。

（二）研究目的

本文的目的在于深入研究社会支持理论在解决心智障碍问题中的应用，通过梳理相关文献、实地调查和案例分析，系统性地探讨

社会支持对心智障碍患者的影响，以及如何通过构建更加健全的社会支持体系来提升他们的生活质量。我们旨在为决策者、专业人士和家庭成员提供更全面、实用的信息，以推动心智障碍领域的干预策略和政策的进一步发展。

（三）研究问题

社会支持理论在解决心智障碍问题中到底起到怎样的作用？具体而言，我们将关注社会支持如何影响心智障碍患者的心理健康、教育和职业发展，并探讨社会支持在心智障碍患者康复过程中的具体作用^[1]。通过对这些问题的深入研究，我们期望为未来的实践提供有力的理论支持，为社会支持在心智障碍领域的更广泛应用奠定基础。

一、社会支持理论概述

（一）社会支持理论的基本概念

社会支持理论源于20世纪70年代初，最初的提出主要集中在心理学领域。社会支持被定义为一种正向的、带有资源性质的社会互动，其目的是减轻个体面对压力时的情感负担，提供实际的帮助和信息。社会支持并不仅仅包括直接的实质性援助，还包括情感上的理解和认同，以及信息的提供。这种支持可以来自于家庭、朋友、同事、社区等多个层面。社会支持理论的核心观点是，社会支持能够在个体面对生活压力、困境和挑战时，对其心理和生理健康产生积极的影响。这种影响不仅仅表现在缓解个体的焦虑和抑郁上，更涉及到免疫系统、心血管系统等多个生理机制的调节。

（二）社会支持理论的核心要素

感知到的社会支持：个体对于来自社会环境的支持是否能够感知，以及感知的程度，都是影响社会支持效果的关键因素。感知到的社会支持与实际支持并不完全一致，而是个体主观感受的结果。

支持的来源：社会支持可以来自不同的来源，如家庭、朋友、同事、社区等。这些来源的不同可能会对支持的性质和效果产生差异。

支持的类型：社会支持可以分为情感性支持、实质性支持和信息性支持等不同类型。情感性支持主要关注情感上的理解和共鸣，实质性支持主要体现为实际的物质帮助，而信息性支持则是提供信息和建议。

支持的效果：社会支持对个体的影响体现在多个方面，包括心理健康、生理健康、生活满意度等。这些效果是复杂而多样的，因个体特征、支持类型和生活情境而异。

（三）社会支持理论对个体心理健康的积极影响

社会支持对个体心理健康的积极影响是社会支持理论的一个重要观点。研究表明，得到社会支持的个体更容易应对生活中的压力和挑战，更能维持积极的情绪状态。社会支持不仅能够缓解焦虑和抑郁，还能提高个体的自尊心和自我效能感。在心理学的角度上，这意味着社会支持有助于个体形成更加积极的心理状态，更好地适应社会环境。

二、当前心智障碍问题现状

（一）心智障碍问题的定义

心智障碍问题是指由于多种原因，导致个体智力水平和适应能力发展明显低于同龄人的一类持久性、终身性障碍。这些问题可能包括遗传、生理、社会环境等多个层面。心智障碍问题表现为智力功能的丧失，影响个体的学习、沟通、自理和社交能力，

严重影响了其在日常生活中的正常功能^[2]。

（二）心智障碍问题的发病率

心智障碍问题的发病率在全球范围内存在较大的差异，受到社会经济水平、医疗水平和文化传统等多种因素的影响。根据世界卫生组织的数据，全球平均约有1%的人口患有中重度心智障碍，其中儿童和青少年的发病率相对较高。同时，心智障碍问题在一些贫困地区和发展中国家的发病率可能更高，这与医疗资源的不足、环境污染、疾病的流行等因素密切相关。

（三）心智障碍问题的分类

心智障碍问题根据其严重程度和表现形式可以被分为轻度、中度、重度和极重度四个等级。轻度心智障碍的患者通常能够独立生活，但在某些方面需要一定程度的支持。中度心智障碍的患者可能需要更多的监护和支持，生活自理能力较差。重度和极重度心智障碍则需要全方位的生活支持和照料。此外，心智障碍问题还可以根据其起源进行分类，包括遗传性心智障碍、先天性心智障碍、获得性心智障碍等。不同的分类对患者的治疗和支持提出了不同的要求。

（四）影响心智障碍问题的因素

遗传因素：部分心智障碍问题具有遗传倾向，患者在家族中可能存在同类疾病的先例。遗传因素对于一些遗传性心智障碍问题的发生起着决定性的作用。

生理因素：某些生理因素，如母亲在怀孕期间受到的感染、药物暴露、营养不良等，都可能对胎儿的大脑发育产生负面影响，增加心智障碍的风险。

环境因素：贫困、社会歧视、不良的家庭环境等社会因素也可能对个体心智障碍的发生和发展产生深远的影响。缺乏适当的早期干预和支持，会进一步加剧心智障碍问题的严重程度。

医疗因素：医疗条件的不足、医疗服务的分布不平等等问题也是导致心智障碍问题在一些地区更为突出的原因之一。医疗资源的不足意味着患者可能无法获得及时有效的治疗和支持。

（五）社会对心智障碍患者的态度

尽管社会逐渐对心智障碍患者的关注有所增加，但仍然存在一定的歧视和排斥现象。这种态度可能来自对心智障碍问题的误解，使得患者在社会中更难以融入。心智障碍患者及其家庭面临的社会压力不仅仅来自疾病本身，还包括对其差异的不理解和社会支持的匮乏。

三、社会支持理论在解决心智障碍问题中的应用

（一）社会支持对心智障碍患者心理健康的影响

社会支持在心理健康领域的作用不可忽视。对于心智障碍患者

而言，面对来自社会的各种挑战，积极的社会支持可以成为他们心理健康的关键支撑。首先，是情感性支持的作用。提供情感上的理解、支持和共鸣，有助于缓解患者的情绪压力，减轻焦虑和抑郁的程度。其次，是实质性支持的作用。提供实际的物质帮助，满足患者日常生活中的基本需求，增强其生活自理能力，从而提升心理健康水平。最后，是信息性支持的作用。提供关于心智障碍问题的信息和应对策略，帮助患者更好地理解自身状况，形成积极的心理态度。在日常生活中，社会支持的积极影响不仅来源于专业机构和医疗人员，还包括家庭、朋友和社区的支持。建立一个良好的社会支持网络，对于心智障碍患者的心理康复至关重要。

（二）社会支持在教育领域的应用

对心智障碍儿童和青少年而言，良好的教育环境和支持是其健康成长的基石。可以制定个体化的教育计划，根据患者的特殊需求和能力，提供针对性的教育支持，促进其学习和发展。将家庭纳入教育支持的体系，通过与家长的密切合作，形成一个有机的支持网络，共同关注儿童或青少年的学习和生活。通过社会支持，提供社交技能培训，帮助心智障碍儿童和青少年更好地适应学校和社会环境，增强他们的社交能力。社会支持在教育中的应用不仅关注知识传递，更注重个体的全面发展，培养其独立性和自尊心。

（三）社会支持在职业培训和就业方面的影响

对于心智障碍患者而言，职业培训和就业是社会融入的关键步骤。社会支持提供专门的职业技能培训，根据患者的能力和兴趣，帮助其获取适应力较强的职业技能，提高就业竞争力^[3]。通过社会支持网络，提供职业咨询和导向服务，帮助患者更好地了解自身职业发展方向，制定合理的职业规划。并且在患者进入工作环境后，提供工作场所适应支持，包括社交技能培训、工作技能辅导等，确保其在职场中融入和发展。通过社会支持的介入，心智障碍患者可以更好地融入社会，实现自我价值，提高生活质量^[4]。

（四）社会支持理论在心智障碍治疗和康复中的应用

心智障碍患者的治疗和康复过程需要全方位的支持。可以通过制定家庭支持计划，鼓励家庭成员的参与和支持，共同促进患者的康复过程。通过社会支持，帮助患者建立健康的社交网络，包括朋友、亲属和同事，促进其康复环境的建立，增强其社会融入感。通过提供心理健康支持服务，包括心理治疗、心理教育等，帮助患者更好地理解和应对自身心理健康问题，提高生活幸福感。通过社会支持理论，促进康复社区的建设，创造一个包容性、理解性的社会环境，为患者提供更多的康复资源和机会^[5]。在心智障碍治疗和康复中，社会支持理论的应用旨在形成一个全方位、多层次的支持网络，让患者在康复过程中不再感到孤立，更好地融入社会生活。

四、总结

（一）研究主要发现

通过对社会支持在不同领域的应用进行细致剖析，我们发现社会支持理论在解决心智障碍问题中起到了关键的促进作用。首先，在心理健康方面，积极的社会支持通过情感性、实质性和信息性支持，有效缓解了患者的情绪困扰，提高了其生活幸福感。其次，在教育领域，社会支持通过个体化支持计划、家庭支持和

社交技能培训等手段，促进了心智障碍儿童和青少年的学习和发展。再者，在职业培训和就业方面，社会支持通过职业技能培训、职业咨询和工作场所适应支持，提升了心智障碍患者的职业竞争力，助力其更好地融入社会^[6]。最后，在治疗和康复中，社会支持通过家庭支持计划、社交网络建设和心理健康支持服务，构建了全方位的康复环境，帮助患者更好地适应社会生活。

（二）社会支持理论的积极作用

社会支持理论的积极作用主要表现在多个方面。社会支持提供了一种全面性的支持体系，涵盖了情感、实质和信息等多个层面，满足了心智障碍患者不同方面的需求^[7]。会支持理论注重个体差异，通过制定个体化的支持计划，更好地满足患者的独特需求，提高支持的针对性和有效性。社会支持不仅关注个体的问题，更强调将患者融入社会。通过建设健康的社交网络，社会支持促进了患者在社会中的融入感和认同感^[8]。

（三）未来研究方向与建议

尽管社会支持理论在解决心智障碍问题中取得了积极的成果，但仍有一些方面需要进一步深入研究。未来研究可以更加关注个体差异对社会支持效果的影响，包括文化背景、认知水平等因素，制定更为个性化的支持策略。通过对社会支持在心智障碍患者中的长期效果进行更为系统的评估，了解支持对患者生活各个阶段的影响，为长期康复提供更有力的支持。并且需要进一步研究如何构建更为健全、稳定的社会支持网络，包括提升家庭支持水平、促进社区互助等方面的策略，以实现全社会对心智障碍患者的支持。未来的研究应更多地促进跨领域的合作，将心理学、医学、社会学等多个学科的专业知识有机整合，为心智障碍患者提供更全面、多层次的支持。社会支持理论在解决心智障碍问题中的应用呈现出积极的作用。通过进一步深入研究，我们有望为社会支持策略的优化和心智障碍患者的全面发展提供更为科学的指导。这也将有助于建立更加包容和理解的社会环境，推动社会支持的普及和深化。^[9-10]

参考文献

- [1] 高君梅, 黄静文. 社会支持对心理健康的影响研究综述 [J]. 中国健康心理学杂志, (2019), 27(8), 1227 - 1230.
- [2] 刘小芳, 李明. 心智障碍儿童家庭支持与社交能力的关系研究 [J]. 中国特殊教育, (2020), (1), 65 - 71.
- [3] 张伟, 李红. 职业培训对心智障碍青年就业的影响研究 [J]. 就业与职业教育, (2018), 36(4), 58 - 63.
- [4] 陈静, 王建国. 心智障碍康复服务中的社会支持研究 [J]. 中国康复, (2017), 32(6), 761 - 764.
- [5] 黄颖, 周宇. 社会支持对心理健康的影响及其机制研究 [J]. 心理科学进展, (2015), 23(1), 67 - 75.
- [6] 杨晓玲, 黄宏民. 我国心智障碍患者就业的困境与对策 [J]. 中国特殊教育, (2016), (6), 77 - 82.
- [7] 张小玲, 刘大为. 社会支持对心智障碍患者康复的影响及路径 [J]. 中国康复, (2021), 36(1), 38 - 42.
- [8] 刘伟, 陈雪梅. 社会支持对心智障碍患者心理康复的作用研究 [J]. 中国健康心理学杂志, (2018), 26(9), 1402 - 1406.
- [9] Hassall R, Rose J, McDonald J. Parenting stress in mothers of children with an intellectual disability: the effects of parental cognitions in relation to child characteristics and family support. [J]. Journal of Intellectual Disability Research, 2010(6):405-418.
- [10] Morya M, Agrawal A, Upadhyaya S K, et al. Stress & coping strategies in families of mentally retarded children. [J]. Journal of Evolution of Medical & Dental Sciences, 2015(52):8977-8985.