

# 探讨社会适应训练对精神分裂症患者应对方式及心理弹性的影响

闫学琳 鲁立民 古华磊 焦泓钰 吴楠 刘卫

天津市天衡司法医学鉴定所 天津 300399

**摘要:** 精神分裂症作为一种复杂的精神障碍, 不仅影响患者认知和情感功能, 还对其社会适应能力产生深刻影响。社会适应训练作为一种心理康复干预手段, 旨在提高患者的社会功能。本文深入分析社会适应训练概念、精神分裂症患者常见的应对方式以及社会适应训练对患者心理健康的潜在影响, 将为改善精神分裂症患者康复过程心理健康提供理论基础和实践指导。

**关键词:** 社会适应训练; 精神分裂症; 应对方式; 心理弹性

## To Explore the Effect of Social Adaptation Training on Coping Style and Psychological Resilience of Patients with Schizophrenia

Xuelin Yan Limin Lu Hualei Gu Hongyu Jiao Nan Wu Wei Liu

Tianjin Tianheng Judicial Medical Identification Institute, Tianjin,300399

**Abstract:** As a complex mental disorder, schizophrenia not only affects the cognitive and emotional function of patients, but also has a profound impact on their social adaptability. As a means of psychological rehabilitation intervention, social adaptation training aims to improve the social function of patients. This paper deeply analyzes the concept of social adaptation training, the common coping styles of schizophrenic patients and the potential impact of social adaptation training on the mental health of patients, which will provide theoretical basis and practical guidance for improving the mental health of schizophrenic patients in the rehabilitation process.

**Key words:** Social adaptation training; Schizophrenia; Coping style; Psychological resilience

### 引言

精神分裂症患者常面临着诸多挑战, 其中包括社会功能障碍和应对方式不当等问题。传统治疗方法主要集中在药物治疗和心理治疗上, 而忽视患者在社会交往和应对压力方面的需求, 而精神分裂症患者康复不仅是指症状缓解, 更应该关注其社会生活中适应能力和生活质量。因此, 探究社会适应训练对精神分裂症患者的影响具有重要的意义。

社会适应训练作为一种心理康复干预手段, 旨在通过提高患者的社会技能和应对能力, 促进其更好地融入社会生活。已有研究表明, 社会适应训练对精神分裂症患者的康复具有积极的影响, 能够显著改善患者的社会功能和生活质量。然而, 目前对社会适应训练对精神分裂症患者心理弹性的影响研究尚较少, 有待进一步探讨。本文探讨社会适应训练对精神分裂症患者应对方式及心理弹性的影响, 为精神分裂症的康复提供更有效的干预手段和理论支持, 提高患者的康复效果和生活质量。

### 1 基本概述

#### 1.1 社会适应训练概述

社会适应训练是一种系统性的康复干预手段, 旨在帮助精神分裂症患者提高社会功能、增强社会交往能力, 从而更好地融入社会生活, 主要通过认知重建、情绪调节和社交技能训练等多个方面的综合干预来实现<sup>[1]</sup>。在认知重建方面, 训练旨在帮助患者认识和理解自身的思维偏差和认知误区, 通过正确认知和认知重建, 减少患者对负面事件的过度解读和消极应对。情绪调节是通过教授患者有效的情绪调节技巧和应对策略, 帮助其更好地管理情绪, 避免情绪失控对生活和社会带来的负面影响。此外, 社交技能训练包括社交技巧的培养、人际交往能力的提升等, 旨在帮助患者建立健康、积极的人际关系, 增强社会交往的能力。总体而言, 社会适应训练通过多方面干预, 促进精神分裂症患者的心理健康和社会适应能力的提升, 有助于改善患者的生活质量和康复效果。

## 1.2 精神分裂症患者常见的应对方式

首先,精神分裂症患者常采取回避和逃避应对方式,通过隔离自己、回避社交场合或逃避现实来应对压力和焦虑,主要是因为患者感到无法面对外界的刺激和压力,选择通过回避来减轻自身的不适。其次,精神分裂症患者常表现出自我隔离和自我保护的倾向,将自己与外界隔离开来,尽可能避免与他人的交流和接触,源于患者对外界的恐惧和不信任,选择自我保护来维护自己的安全感。再次,精神分裂症患者表现出情绪压抑和情感麻木应对方式,通过抑制自己的情绪和感受来减少痛苦和不适,是因为患者觉得无法有效地表达自己情感或者害怕自己情感会被他人所伤害,于是选择将情感压抑在内心深处。总之,精神分裂症患者常见的应对方式是一种对外界压力和不适自我保护和逃避,虽然能够暂时减轻患者的痛苦,但长期下去加剧病情,阻碍康复进程。因此,对精神分裂症患者应对方式进行有效干预和调整,对于改善其心理健康和促进康复至关重要。

## 2 社会适应训练对精神分裂症患者应对方式的影响

### 2.1 提高应对方式的积极性和灵活性

第一,通过社会适应训练,患者被教导和训练如何采用积极的心态去面对生活中的各种挑战和困难,包括认知重建过程,帮助患者树立正向的认知和态度,使其更能够积极面对现实、乐观应对挑战,而不是被消极情绪所压倒。第二,社会适应训练致力于提升患者的灵活性,使其能够灵活应对不同情境和压力。通过模拟各种生活场景并进行角色扮演等方式,患者学习到在不同情境下的适当应对方式,培养其应变能力和灵活性。第三,社会适应训练注重于培养患者解决问题和应对挑战的能力,教授他们解决问题的策略和应对技巧,使其在面对困难和挫折时能够保持冷静、理性,寻找解决问题途径。第四,社会适应训练鼓励患者培养积极社交技能和人际交往能力,帮助建立健康、积极的人际关系,更好地应对社会生活中的各种挑战和压力。综上,社会适应训练通过提高患者应对方式的积极性和灵活性,帮助其更好地应对生活中的各种困难和挑战,提高其生活质量和康复效果。

### 2.2 减少消极应对方式的使用频率

精神分裂症患者倾向于采取消极应对方式,如回避、逃避、情感压抑等,在长期内可加剧症状的严重程度,阻碍康复的进展。通过社会适应训练,患者接受系统性的心理康复,有助于纠正消极应对方式<sup>[2]</sup>。首先,社会适应训练通过认知重建的手段,帮助患者识别和理解其消极应对方式根源。通过认知疗法和心理教育,患者能够更清晰地认识

到自身应对方式的不良影响,了解这些方式导致负面后果,有助于患者更加客观地看待自己处境,从而减少依赖消极应对倾向。其次,社会适应训练强调情绪调节和表达的重要性。通过情绪调节技巧的训练,患者学会面对负面情绪时采取更健康、积极的应对方式,而非消极情感压抑,使患者能够更加有效地表达内心感受,避免将情感积压而导致消极应对行为。最后,社会适应训练通过社交技能培养,帮助患者建立更健康人际关系。通过改善社交技能,患者能够更好地与他人沟通,寻求支持,并减少因社交障碍而选择回避倾向,有助于降低患者由于人际关系问题而采取消极应对方式频率。总体而言,社会适应训练通过认知重建、情绪调节、社交技能培养等多方面的综合干预,有效地减少精神分裂症患者消极应对方式的使用频率,有助于改善患者心理健康状况,促进其更积极、健康地面对生活的各种压力和挑战,为康复创造更有利的条件。

### 2.3 增强社会交往和人际关系能力

精神分裂症患者面临社交困难和人际关系紧张,进一步加重症状,影响康复过程,社会适应训练通过干预措施,有助于患者建立更健康、积极人际关系,提升其社会交往能力<sup>[3]</sup>。一是社会适应训练强调社交技能的培养。通过模拟各种社交场景、进行角色扮演和实际交流训练,患者学习并提升了与他人有效沟通的能力,包括非语言沟通、表达自己观点能力以及倾听他人的技巧,从而使患者更加自信和适应各种社交环境。二是社会适应训练注重情感表达和理解。通过训练,患者学会了更好地表达自己的情感,并能够理解他人的情感和需求,建立更加深入、真实的人际关系,减少误解和冲突,提高患者对他人情感敏感度。三是社会适应训练强调团体活动和合作,通过参与各种社会活动、小组讨论等方式,患者有机会与他人互动,建立起一种共同体验和合作的氛围,不仅促进患者与他人连接,也有助于培养团队协作能力,增强社会支持体系,更好地面对生活的各种挑战。四是社会适应训练注重社会参与和融入。通过引导患者参与社会活动、志愿者工作等,训练主动地投入社会,提高融入社会的能力,减少患者因社交恐惧而选择回避的倾向,促使他们更积极地参与社交互动,建立起更广泛的社交网络。综合而言,社会适应训练通过强调社交技能的培养、情感表达与理解、团体活动和社会参与等多方面的综合干预,有效增强了精神分裂症患者的社会交往和人际关系能力,改善患者社交困境,促进其更好地融入社会,为康复提供更为有益支持和条件。

### 3 社会适应训练对精神分裂症患者心理弹性的影响

### 3.1 认知重建与逆境应对

社会适应训练通过认知重建,帮助患者改变对逆境看法,培养更积极、乐观的心态,从而增强其应对逆境的能力和弹性<sup>[4]</sup>。首先,社会适应训练教导患者认识到自己的思维模式和认知方式存在偏差,如过度一般化、否定性思维等,通过认知矫正和重建,患者学会更加客观、合理地看待问题,避免因主观偏见而加重对逆境的负面认知,降低逆境对其心理健康负面影响。其次,社会适应训练通过培养患者解决问题,使其更好地应对逆境。患者通过学习问题解决方法和策略,能够更有效地分析和解决问题,避免因无效的应对方式而陷入困境,有助于患者更加从容地面对逆境,增强其应对挑战的信心和勇气。最后,社会适应训练通过提高患者的应对灵活性,增强其适应变化的能力,提升了其心理弹性<sup>[5]</sup>。通过模拟各种生活场景和角色扮演,患者学会在不同情境下采取灵活应对方式,而非僵化地固守于一种模式,提升患者更好地适应不断变化的环境和生活压力,减少因逆境而产生心理负担和压力。

### 3.2 社交技能与支持体系建立

精神分裂症患者面临社交孤独感,缺乏支持系统,会加剧其心理压力和症状,通过社会适应训练,患者学会有效的社交技能,建立稳固支持网络,增强其心理弹性<sup>[6]</sup>。第一,社会适应训练注重培养患者的社交技能。通过模拟各种社交场景、进行角色扮演和实际交流训练,患者学习并提升与他人有效沟通的能力,包括非语言沟通、表达自己观点的能力以及倾听他人的技巧,使患者更自信、适应各种社交环境,并且更能够应对各种社交挑战。第二,社会适应训练着重帮助患者建立支持体系。通过家庭、朋友和专业人士等各种渠道,患者得到支持和理解,从而减轻其心理负担和孤独感,不仅提供情感上支持,还提供实质性的帮助和指导,帮助患者应对生活中挑战和困难,为患者提供一种安全感和信心,增强其心理弹性。第三,社会适应训练强调团体活动和合作。通过参与各种社会活动、小组讨论等方式,患者有机会与他人互动,建立起一种共同体验和合作的氛围,不仅促进患者

与他人连接,有助于培养团队协作能力,增强社会支持体系,从而更好地面对生活的各种挑战。总之,社会适应训练通过培养社交技能和建立支持体系,对精神分裂症患者的心理弹性产生积极影响,帮助患者适应社交环境,建立健康的人际关系,提供情感上支持和帮助,增强其应对生活挑战的能力和信心,促进康复过程顺利进行。

### 结束语

社会适应训练对精神分裂症患者应对方式及心理弹性的影响是复杂而重要研究领域。通过深入了解社会适应训练的原理和实施方式,可更好地指导临床实践,提高精神分裂症患者的康复效果,为其社会融入提供更多支持。未来研究可以进一步探究社会适应训练在长期康复中的效果,并深入挖掘其对患者心理健康的潜在机制。

### 参考文献:

- [1] 黄冬华,郭慧芸,温琪凤,缪秋妹,朱琳,邓红冬,毛忠珍.计算机认知矫正治疗对精神分裂症患者执行功能、面孔识别和共情能力的影响[J].检验医学与临床,2022,19(19):2613-2616.
- [2] 王琪.抑郁症治疗中认知行为治疗的运用效果分析[J].心理月刊,2020,15(19):130-131.
- [3] 赵晓燕,李田妹,柯峥,等.康复训练联合心理干预对精神分裂症患者社会功能及心理状态的影响[J].名医,2022(24):165-167.
- [4] 刘慧瀛,郝祥森,孔德荣,王婉,杨静怡.社会逆境感知、心理痛苦和可协商命运观对自杀风险的影响:一个有调节的中介模型[J].中国临床心理学杂志,2022,30(4):954-958
- [5] 傅德香.社会适应训练对精神分裂症患者应对方式及心理弹性的影响[J].国际护理学杂志,2022,41(1):84-87.
- [6] 郑婵燕,严文琼,李艳丽.生活和社交技能训练对康复期精神分裂症患者社交水平、生活能力及社会适应能力的影响[J].反射疗法与康复医学,2022,3(12):130-133