

Applying the Counseling Theory to the People with Disabilities for Psychological Adjustment*

Shwu-Hwa Lai¹, Mein-Woei Suen^{2,3,4#}

¹Department of Special Education, National Kaohsiung Normal University, Kaohsiung City

²School of Psychology and Institute of Clinical Psychology, Chung Shan Medical University, Taichung City

³Chung Shan Medical University Hospital, Taichung City

⁴Social and Gender Issue Research Center, Chung Shan Medical University, Taichung City

Email: #blake@csmu.edu.tw

Received: Dec. 20th, 2013; revised: Dec. 24th, 2013; accepted: Dec. 26th, 2013

Copyright © 2014 Shwu-Hwa Lai, Mein-Woei Suen. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. In accordance of the Creative Commons Attribution License all Copyrights © 2014 are reserved for Hans and the owner of the intellectual property Shwu-Hwa Lai, Mein-Woei Suen. All Copyright © 2014 are guarded by law and by Hans as a guardian.

Abstract: The purpose of the present study was to understand the progression of psychological adjustment associated with people with disabilities. We analyzed this development from the aspects of emotion, cognition and behavior during the entire course, which was divided into 4 consecutive stages for discussion purpose. The corresponding counseling theory and techniques were proposed to serve as guidelines for rehabilitation counselors and therapists. More details and findings are discussed in this article.

Keywords: People with Disabilities; Psychological Adjustment; Rehabilitation Counselors

从致残者的心理调适过程浅谈心理咨商理论的运用*

赖淑华¹, 孙旻暉^{2,3,4#}

¹国立高雄师范大学特殊教育系, 高雄市

²中山医学大学心理学系暨临床心理学硕士班, 台中市

³中山医学大学附设医院, 台中市

⁴中山医学大学社会与性别议题研究中心, 台中市

Email: #blake@csmu.edu.tw

收稿日期: 2013年12月20日; 修回日期: 2013年12月24日; 录用日期: 2013年12月26日

摘要: 本研究旨在探讨致残者的心理调适过程, 将此过程分成四个阶段, 并针对此四个阶段, 从情绪、想法与行为的三个介入层面, 提出相对应的咨商理论及辅导技巧, 以作为复健咨商人员进行服务之参考架构。其他更为详细的资料与讨论请参阅本文。

关键词: 身心障碍者; 心理调适; 复健咨商师

1. 引言

复健咨商旨在协助因致残而有调适困难的身心障碍者重拾信心、培养重返小区生活所需之技能、进

*台湾通称残疾人士为身心障碍者。

#通讯作者。

而与社会环境有更为良好的互动历程。在复健咨商的过程中, 专业人员必须适时扮演不同的角色, 提供不同的专业协助, 以期能满足个案的各项需求, 例如在心理咨商角色上, 其主要责任则为协助先天或后天致残之身心障碍者做好心理调适, 处理因致残所引发的

负面情绪(如: 悲伤、沮丧、愤怒和焦虑等), 再以健康的信念、态度和价值观取代其自我毁灭的行为, 进而获得更多的自信与自尊。因此, 咨商人员必须协助个案去除心理障碍及养成小区生活的因应技巧, 以期克服未来日常生活可能面临的挑战。

2. 致残者的心理调适过程

从资源的经济面和个案的权益面来考虑, 复健过程必须是目标导向且符合时间效益的。专业人员必须能够将个案的问题具体化、概念化, 并运用不同的介入理论和策略于适当的阶段, 以达助人之效果。综合 Smith(1984)和 Marshak 与 Seligman(1993)的理论, 致残者的心理调适过程大致可分为四个阶段:

第一阶段: 因疾病或意外致残者, 面对这样的打击, 其情绪反应往往是震惊、焦虑、否认、沮丧和愤怒的。当事人会发现过往所累积的自我概念和生存的基模(schema)已不足以应付致残后的外在世界与自己内心的惶恐。反而像是个无助的婴儿, 需要依靠外部的权威人士(如: 医师、心理师及复健相关人员等)的支持与指导。

第二阶段: 当事人开始将障碍融入自我形象中, 发展新的自我概念与行为准则, 用以因应全新的生活。

第三阶段: 当事人把焦点从自我中心转移到对他人和外在环境, 并开始更多的察觉, 然而因为对他人或外在环境的不确定感, 故其焦虑指数可能会提高。

第四阶段: 最后阶段也是最重要阶段, 此时, 当事人已经可以独立自主, 同时在其生理限制下, 与外界有良好的互动, 愿意参与更多的活动。

3. 不同阶段的辅导介入重点

在考虑心理咨询常从情绪、想法与行为三个层面的介入, 并对应上述的四个调适阶段, 故本研究则尝试性地提出不同阶段的介入重点, 以及适用的咨商理论来加以说明。

首先在第一阶段时, 由于当事人仍沉溺在忧伤、失落的情绪中, 尚无法有多余的心理力量可以承诺愿意进行个人的改变。此时, 最重要地就是提供当事人一个安全、温暖的环境, 让他们能够宣泄负面的情绪, 并进行更多的自我觉察。所以强调真诚、无条件、积极正向关怀、同理性理解的个人中心咨商理论, 就能

提供当事人一个爱与宽容的环境, 使其能运用与生俱来的能力往正面的方向成长。而把自我觉察视为最初目标的完形理论, 更是可以透过内在对话练习、绕圈子、夸大练习等技巧, 协助当事人陈述自己的负面情绪; 此外, 亦可协助当事人察觉与障碍共存的感觉, 承认自己所失去的是什么, 更了解剩余的能力是什么。为了减低焦虑或是曲扭事实, 当事人有时也可能病态地固着(fixed)于某一阶段的防卫机制, 如: 压抑、投射、退化、反向作用、合理化作用等。此时, 精神分析治疗策略, 则是以引导当事人察觉此一潜意识的自我防卫, 进而脱离固着现象, 继续往复健调适之路迈进。

第二阶段的主要任务则在于将身心障碍的事实统整于自我形象与自我概念之中, 在此对自我重新做介定的过程中, 身心障碍者常会受到外界的偏见(如迷思或刻板印象), 或甚至受个人价值所影响, 而这些影响均会阻碍个案的自我重整, 所以理情治疗似乎就能去除这些非理性的想法。根据 Vargo(1992)归纳与身心障碍有关的非理性想法中则包含以下 10 项:

- 1) 残障是对我的处罚。
- 2) 我所有的困难都是残障所引起的。
- 3) 寻求协助是弱者的表现。
- 4) 身心障碍者是不可能快乐的。
- 5) 没有健全的身体使我成为一个比较没有价值的人。
- 6) 没有人知道我的感觉。
- 7) 我无法像这样生存。
- 8) 我无法做像以前一样的事情, 所以干嘛还做其他的事情。
- 9) 我无法在人何事情上获得成功。
- 10) 生活再也无法充实了。

调整上述的非理性的想法或信念, 应可引导当事人有着更健康、更建设性的生活模式。此外, 也可以运用阿德勒学派“主观的现实”论点, 协助当事人探索个人对残障的想法、态度、评估个人的生活形态、生活任务, 以及外在生物、环境的限制。对个人在选择、责任及生命意义上所产生的影响为何, 进而思索个人所适合的未来目标为何。

而身心障碍者在面对旧有的自我概念、生存模式, 以及因致残而被严重瓦解而呈现真空状态而言, 意义

治疗是最佳的介入时机，它可以协助当事人创造新的生命意义和价值观，并了解就算致残自己是可已有做选择的权力，并且可以为自己的选择和行动负责。同样地，完形治疗也可以鼓励当事人“靠自己的双脚站起来，从依靠别人的支持转为自我支持”，并将因致残而被自己摒除的部分自我重新整合，统整于新的人格中。

在第三阶段中，由于当事人会慢慢地将焦虑从自我转移到外在世界和重要他人(significant others)身上，为了减低焦虑和建立良好的人际关系，此时，阿德勒学派的出生序、手足关系论点，就可以协助当事人了解自己的出生序(birth order)和对自己在家中地位的诠释，以及如何影响其人际互动的表现。而完形治疗所主张的未尽事物(unfinished matters；如：因致残而无法完成的一些人生理想、抱负)，也会带给当事人许多负面的情绪，而这些负面情绪也会干扰当事人的人际关系，所以咨商人员要协助当事人察觉这些干扰，及其所引发的不当行为，如此才能打破因未尽事物对成长所形成的阻碍现象。

最后，由于复健咨商的过程是以行为和目标为导向的，所以第四阶段最重要的就是协助当事人回归主流生活，所以与行动相关的咨商理论(如：认知行为治疗、现实治疗、行为治疗等)，即可促进当事人获得更丰富，更有生产力的工作经验。其中，认知行为治疗结合了认知和行为治疗取向，强调思考、批判、决定、分析与行动，除了能透过讨论的方式探讨当事人的不理性想法外，也可给当事人家庭作业，让他们可以在家做一些行动上的练习。而现实治疗则会运用 WDEPW 系统来促进当事人的改变，所谓的 WDEP，W(want)意指探索当事人的需求(如：生存、爱与隶属、权力、自由及快乐等)，D(doing)代表可以满足需求的行动及方向，E(evaluation)表示评估目前的行为是否可以让当事人得到所需要的，并走对方向，而 P(plan)则是形成计划与承诺，以达到自己所想要的改变。

如果当事人缺乏小区主流生活的相关技能，行为治疗则可透过增强、示范还有社会学习的方式教导当事人合宜的因应和社交技能，如：压力处理、自我肯定、愤怒处理、求职和生涯规划技能等。经由角色扮演或示范行为练习，减低当事人对真实事件的焦虑并有更家的问题解决方法。

当身心障碍者进入现实世界后，可能会面对许多外在的歧视和拒绝。此时，假设身心障碍者的自卑往往是其功能(行为)限制和外界排斥的产物的躯体心理学(somato-psychological approach)就可以协助当事人探索人生的其他价值，鼓励当事人不要将其生理上的限制过渡类化和夸大，以致于影响其他生活领域，而且将从他人而来的肯定转成自我肯定。总而言之，躯体心理学主张扩充当事人的自我价值以减低外在环境的影响。

除了躯体心理学强调外在系统、环境的影响外，家庭咨商学派也认为家庭成员间的互动模式、危机处理模式也会对身心障碍者的调适历程形成很大的影响。所以咨商人员也应协助当事人了解其所处的家庭系统对其冲击为何，并减低整个家庭因家有残障者所产生的紧张。

如果身心障碍者已处于求职阶段，需要媒合适才适性的工作，则可运用 Parsons(1909/1989)所提出的特质因素论。了解个人的兴趣、能力、价值观等和工作的要求是否适配，或是运用明尼苏达工作调适理论，针对媒合的差异点提供支持，如：技能训练或职务面设计协助身心障碍者可以稳定就业。除此之外，团体运作也是可行的策略之一，因为透过同侪或是有同样问题者的分享、支持，成员可以加速调适的过程，复健人员可以举行不同模式的团体，如：咨商团体、支持团体、教育团体以协助身心障碍者甚至其家人学习如何克服环境和内在的障碍以获得完全性的重建。

为能清楚地说明相关的历程，本研究兹将身心障碍者的调适历程及其所适合之咨商策略以下列的图示说明之(如图 1)。

4. 结论与建议

事实上，当代的咨商系统，存在着多样的人格理论和辅导策略，一个专业助人者必需选择符合其人格特质、专业训练背景、能力限制和机构政策的咨商策略。而复健咨商人员则必须了解心理调适过程常常会因人而异，所以如何裁剪且运用适合身心障碍者所处阶段的方法和策略，常为咨商人员的重大考验。以上的分享模式是本研究尝试性的例举之一，并不是所有都需遵循此一模式，因为复健计划和目标也需视当事人的内在和外在变项(如：障碍状况、人格特质、家庭

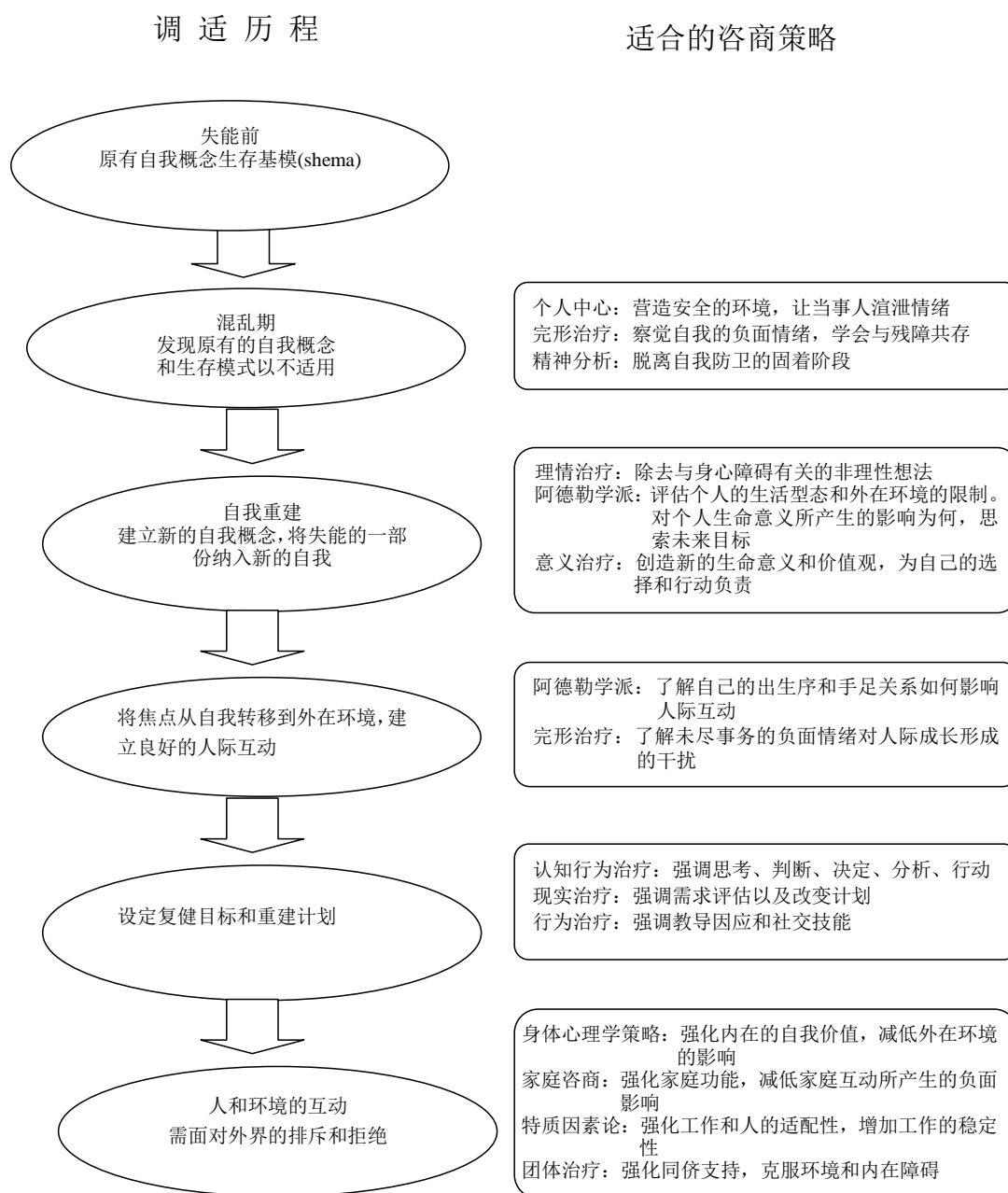


Figure 1. The adjustment process and suitable counseling strategies of people with disabilities

图 1. 残疾人士的调适历程及其所适合之咨商策略

态度、种族文化、社会资源等)来进修调整，如此才能达到预期的复健效果，并进而发挥最大的经济效益。

参考文献 (References)

Chan, F., Berven, N. L., & Thomas, K. R. (Eds.) (2004). *Counseling theories and techniques for rehabilitation health professionals*. New York: Springer Publishing Co.
Corey, G., 著, 李茂兴, 译(1996). *咨商与心理治疗的理论与实务*

(第五版). 台北市: 扬智文化事业股份有限公司.
Lewin, K. (1935). *A dynamic theory of personality*. New York: McGraw-Hill.
Livneh, H. & Sherwood, A. (1991). Application of personality theories and counseling strategies to clients with physical disabilities. *Journal of Counseling and Development*, 69, 539-540.
Marshak, L. E. & Seligman, M. (1993). *Counseling persons with disabilities*. Texas: Pro-ed.
Parsons, F. (1909/1989). *Choosing a vocation*. Boston: Houghton Mifflin.
Smith, R. (1984). *Counseling*. In: Sheppard, J. L. (Ed.), *Rehabilitation Counseling Profession and Practice*, Sydney: CCHS.