

探人际关系对大学生抑郁状态的影响*

王妮妮 邢秋迪

(阜阳幼儿师范高等专科学校 安徽阜阳 236008)

摘要: 个体会在生活中不断地寻求关系,尤其是高质量的亲密关系。“好”的关系可提高个体的生活幸福感,利于身心健康;反之,“坏”的关系会影响个体的心境,甚至导致个体出现心理问题。抑郁作为一种心境障碍,给个体造成一定的影响。相关研究一般多关注抑郁的病理过程,较少关注个体从确诊前后到好转的整个过程。本研究采用解释现象学的方法,以某学生为研究对象,进行深度访谈了解个体人际互动中的体验,探究抑郁发生时人际因素的作用。

关键词: 人际关系 抑郁 自我 社会支持

中图分类号: B842 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.33.161

一、问题提出

青少年时期通常被认为是最快乐与轻松的阶段,没有成人的责任、负担与烦恼,更有“少年不识愁滋味”的无忧无虑。即使经历了令其悲伤、愤怒的消极事件,青少年的忧愁与悲伤也总会被理解为“强说愁”,好像他们的这些情绪被理所应当认为是短暂的,不用管也会很快过去的。

而在《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》中指出:2020年我国青少年的抑郁检出率为26.4%,其中重度抑郁为7.4%^[1]。抑郁是指生活中的个体持续性出现情绪低落、悲伤、无望等症状的一种情绪体验^[2]。抑郁不仅会导致个体出现心境低落、失眠、食欲下降等,甚至导致其出现极端行为^[3]。

抑郁是一种常见的心境障碍,给个体的生活带来了诸多困扰,也是影响青少年心理健康的重要因素之一。对处于如今教育环境与就业形式下的个体而言,需承受巨大的学习压力和就业压力,他们可以有更多选择的机会,也需面临更大的挑战与危机,更易受到抑郁的影响^[4]。因而,采取措施以降低个体抑郁发病率、延缓抑郁的发展需引起心理工作的重视。

许多学者从人际关系的不同视角对抑郁的发生与发展进行了诠释。客体关系一直强调“关系寻求”是个体心理发展的根本动力,而Fairbairn在其提出的抑郁理论中也强调客观关系与外部关系间的交互作用对个体情绪的影响^[5-6]。抑郁的实质是指当个体身处的外部人际环境发生改变时,其仍以一种神经质的坚持而维护先前建立起的内部心理结果,个体表现出拒绝与外界进行交流的封闭状态。从本质上而言,客体关系理论心理学家一致认为个体的抑郁源于其对失去重要

的、被爱的对象的恐惧。这种对失去重要客体的恐惧源于个体早期的经历,而这种经历在其后来的同伴关系中被重现。客体关系让从不同视角理解抑郁者在人际互动中的体验,理解了人际因素是如何影响抑郁的发生与发展。

二、研究参与者

1. 访谈对象基本情况

小萌(化名)是安徽省某职高二年级学生,在二年级第一学期到某医院检查后被诊断为中度抑郁并服药。服药半年后接受心理辅导,目前情况转好。

2. 访谈者

访谈者毕业于某重点学校心理学专业,硕士研究生。毕业后就职于某高校担任专职心理健康教师,具有咨询师资质。工作后一直从事学生心理辅导方面的工作,并进行学习与体验。

3. 资料收集

小萌在预约心理辅导时签署了知情同意书,在2021年10月—2022年5月,在心理中心共进行10次心理辅导。辅导采用半结构式的,每次约50分钟。辅导主要围绕以下几个方面展开:

(1) 近一周发生了什么事,有什么感觉?

(2) 你与好友小菲(化名)的关系有什么变化,你是如何看这些变化的,对你有什么影响?

4. 资料分析

本研究拟采用解释现象学(IPA)的方法对材料进行分析。IPA是Smith提出的以现象学、诠释学和个案研究为理论基础的一种定性研究方法,IPA是以胡塞尔的现象学及海德

*基金项目:校级重点社科基金项目“大学生心理健康调查及干预研究”(SK20210005);校级重点项目:“高质量发展”背景下家庭社会经济地位对高职院校学生幸福感的影响研究(SK2020006)。

格尔的诠释学为理论基础。

胡塞尔认为探究个体对自身主观体验的理解是了解个体动机的重要方面，而海德格尔认为解释学研究的重点并不是具体经验，而是个体如何给予经验赋予意义的。解释现象学旨在探究个体是如何对自身的个体世界与社会世界赋予意义。研究者以“局外人”的角色，逐渐贴近被访谈者的个人世界。IPA关注个体的内心体验，通过分析交流过程中得到的语料，了解个体丰富多样的内心经验，从而揭示个体的中心主题。

三、对人际体验的描述与分析

从抑郁症确诊前后到如今，小萌的人际关系体验主要涉及三大主题，抑郁确诊前的疏离、委屈与偏爱并存、抑郁确诊后的支持与感恩和自我成长。

1. 疏离、委屈与偏爱

交流中，小萌多次表示“在我心里，小菲就是我的姐姐，是我的精神支持”，以及“我希望并愿意照顾她，只要她愿意让我一直陪在她身边就行”等，这在小萌与小菲的相处中有明显的体现。其中，对父母的疏离、对小菲的依赖与个体对自我价值感寻求有很大的关系。这个主题包含三个分主题。

(1) 与家人的关系疏离

小萌生活于一个4口之家，父亲是名司机，母亲是名小吃摊主。母亲白天在家准备所用的材料，晚上父母一起制作成品。凌晨父亲送货后上班，母亲负责打扫卫生、准备材料。小萌是家中老大，高中开始住校。有个上高中的弟弟，“弟弟的关系不错，但平时联系不多”。

父母忙于生计，小萌住校忙于学业，平时双方的交流较少。放假时，小萌也不愿回家，觉得回家后就是她一个人，会感觉很孤独。此外，即使放假在家休息，小萌较少参与到家庭事务中去，父母也无要求其参与到家庭事务中，从而小萌对家缺乏参与感、归属感。

(2) 对小菲的偏爱与依赖

小菲在上大学前有过工作经验，小萌认为她能力强、有主见。大一时，小萌认小菲为姐，以小菲为精神支柱，很依赖小菲。她们在社交软件上相互关注，可及时了解对方的最新动态，小萌也可收到小菲快递的信息，主动帮小菲拿快递。平时，小萌也会帮助其他人拿快递、买饭等，但并不会像照顾小菲那样照顾他人。有天中午下雨，小萌已经爬上三楼快到寝室，小菲一个电话，小萌毫不犹豫地冒雨帮小菲拿快递。而小萌表示若是其他人，她是不会去拿的。

由于某原因，小菲单方面决定结束与小萌的朋友关系，并决然拒绝小萌想修复关系的想法与行为，让小萌感觉伤心与挫败，感觉自己是不被需要、无用的，甚至觉得自己对于小菲而言是种负担，随时可能会被抛弃。

(3) 努力被无视的委屈与愤怒

高中时，小萌作为体育生进入了某市体育队，小萌的二爷爷是该体育队领导。某次比赛中，小萌作为替补队员参加比赛获奖。后来二奶奶却说，小萌之所以能作为替补队员参赛是由于二爷爷的原因。小萌无法接受二奶奶的言辞，表示进体育队时，她是由其他老师带入队。她在日常训练中非常刻苦，经常加训，且教练是位十分严格的人，很重视队员的训练与比赛，不可能无原则偏向她。

二奶奶的言辞让其感到不舒服、有压力，好像她是一个无用的人，她的付出与努力不值一提。每次面对二奶奶的言辞，父母均未有回应，她也不知如何应对，也不能回应，否则自己就是一个忘恩负义的人。

在体育队中，小萌的付出与努力为其赢得了的成绩，但二奶奶的反复“念叨”让小萌有一种被否定的感觉，觉得自己的一切都是他人给的，自己的努力与付出是可以被忽略的；父母的沉默让小萌感觉父母认同二奶奶的言辞，让其觉得委屈、孤立无援，并不被肯定。

与小菲相处中，小萌照顾小菲颇多，如生活中帮忙带饭等，甚至当小菲向她求助而她无力做到时，小萌或找人或花钱也要满足小菲的需要。生活中，小萌与小菲相处过程中多以小菲的意愿为主。为照顾小菲，小萌可以忽略甚至牺牲自己的需要。但小萌的照顾未获得小菲的尊重，小菲甚至不顾小萌的感受要结束这段友谊，即使小萌挽留，小菲也决定结束双方的友谊。小菲的决然让小萌体会到被抛弃感，感觉其是不被喜的、不被需要的、无价值的。

2. 支持与感恩

家人的疼爱与支持，在知道小萌生病后，父母无论是在行为上还是在物质上都给予了她很大的支持与理解。母亲陪着小萌到省外医院就诊。当小萌的病情确诊后，父母始终陪在小萌的身边，照顾她的日常，关心她的情绪变化。

小萌由于担心父亲会因为自己的病情找小菲要说法，而不敢告诉家人自己抑郁症引发的原因。在这个过程中，小萌可以感受到父亲对她的心疼与关心，也能感受到来自父亲的保护。在小萌生病期间，不仅看见了父母的疼爱，也看见姑姑为了她的病情来回奔波。

初中好友的陪伴与支持，生病初期，小萌的情绪比较低

落, 每当其深夜失眠时, 均会与好友交流沟通, 好友会在沟通中给予小萌陪伴与支持。小萌说, 每当她有需要的时候, 好友都会在, 并与她保持联系、给予她支持与鼓励。当听到小萌讲述与小菲间发生的事件后, 好友非常生气, 替小萌不值, 觉得小萌不再与小菲一起, 反而是件好事。初中好友虽然各有不足, 但她们始终都在小萌的身边, 护着她、陪着她。小萌感激这一路有好友的陪伴与支持, 正如她所说, “如果不是有她们在, 我真不知道自己会怎么熬过来”。

对男友的信赖, 生病期间, 小萌在网上认识了一名男生。该男生是名即将毕业的大专生, 在所学习的学校担任助教。男友是个有想法、有主见、能力强的人, 并在前一年的国家级比赛中获得一等奖, 因而获得留校任教机会。男友的能力, 让小萌觉得男友是值得依赖的。日常聊天中, 若他有急事不能继续陪小萌聊天, 会提前告知小萌去哪里、要做什么, 甚至把领导安排工作的信息截图发给小萌。男友的这些行为, 让小萌感受到了被尊重、被重视, 很有安全感。

辅导老师的支持与陪伴, 确诊后, 小萌到学校的心理中心寻求心理辅导。辅导过程中小萌收获颇多。

理解, “辅导老师是一个愿意听我说, 并能听懂我说什么的人”。

支持, “辅导老师在这个事件中是扶着我走的人, 让我可以重新爬起来”。

轻松, 辅导室中的小萌是真实的, 可以自然地表露情绪与想法, 也可以肆意地哭, 不用担心别人的看法。“每次走出辅导室, 回想之前发生的事情, 相较于之前我都会觉得轻松很多”。这种轻松感, 随着辅导次数增多不断强化。

感恩, 对辅导老师, 小萌深怀感恩之心。小萌为表达自己的感谢, 特意为辅导老师买了些水果, 不容拒绝地送给辅导老师。

人际互补理论指出, 在咨询师与当事人之间的心理咨询过程中, 两者的关系并不是一直都是互补的, 而是不断变化的, 其发展趋势为互补—不互补—互补。互补主要体现在情感轴一致性与控制轴互补性两个方面, 其中情感轴上的一致性主要表现为互动双方在情感维度上的行为相似, 如互动双方均表现出友善; 而控制轴互补性是指互动双方中一方表现出控制, 另一方表现出顺从^[8]。由小萌的表述可知, 在她与辅导老师的互动中两者既有互补的部分, 如理解、支持; 又有不互补的部分, 如小萌的自我反思与成长。以认知行为取向为主的咨询师与治疗师认为治疗之所以效果, 是因为当事人认知信念发生了改变, 即重新反思与解释认知中存在的

利于自身发展的信念, 重新构建自己对生活的理解^[9]。

3. 自我成长

如今, 小萌对自身的人际关系进行了反思。反思中, 小萌学会从不同的视角去理解自身过去与现在的人际关系, 明白可以从不同的维度理解人际关系, 进而重新理解与整合自己与他人的关系, 不断地促进自我成长。小萌在人际关系中的反思、整合、独立和负责等正是其自我成长的表现。由于有多个主题存在于同一段故事中, 为叙述故事的完整性, 下面根据小萌的叙事结构, 分别从与小菲、与家人、与男友的关系等方面进行诠释。

(1) 与小菲的关系

反思, 小萌重新回顾了与小菲间的关系, 发觉自己的某些行为可能干涉了小菲的选择, 对于小菲而言可能是一种束缚, 甚至是种伤害。

抽离, 如今, 小萌依然与小菲走在一起, 主动照顾小菲并以小菲为主。但在相处中, 逐渐学会了守住界限。“我们很多软件都是相互关注, 我可以随时了解小菲的动态, 有时也会担心她, 但我什么也没有做”。小萌的这种对小菲选择的尊重与不干涉, 证明小萌不在执着于获得小菲的关注与认同, 正是其自我界限不断清晰的过程。

整合, 关于与小菲的关系, 小萌的期待从之前的不能没有小菲, 即使未来毕业后也必须与小菲保持朋友关系, 否则就是一件无法接受的事。如今, 小萌期待在当下可以照顾小菲, 但关于未来不再强求。小萌清晰地认识到自己的期待是属于自己的, 小菲的选择是她无法左右的, 她能做的就是做好自己。关于与小菲的关系, 她期待保持一种良好的长久关系, 也能接受与小菲关系的结束, 实现了与小菲关系“好”与“坏”的整合。

(2) 与家人的关系

整合, 二奶奶的言辞虽让小萌不舒服、有压力, 但与二爷爷相处时较亲近与自然, 二爷爷的存在对于小萌而言是“权威”般的存在。“上次去看二爷爷时, 二爷爷让我毕业后去他的体育队当助教, 帮忙看一下参加训练的队员”。

二爷爷的“邀请”让小萌感觉自己是被需要的、有价值的, 同时也是对她高中努力的间接肯定, 满足了小萌对“权威与价值感寻求”的需要。这时的小萌逐渐从二奶奶的否定中解脱出来, 不在执拗于寻求二奶奶的认同; 而二爷爷的认可也让她看见了自身的价值, 实现了对二奶奶排斥与对二爷爷感恩的整合。

负责, 即将毕业的小萌, 计划专升本, 如果专升本成功就

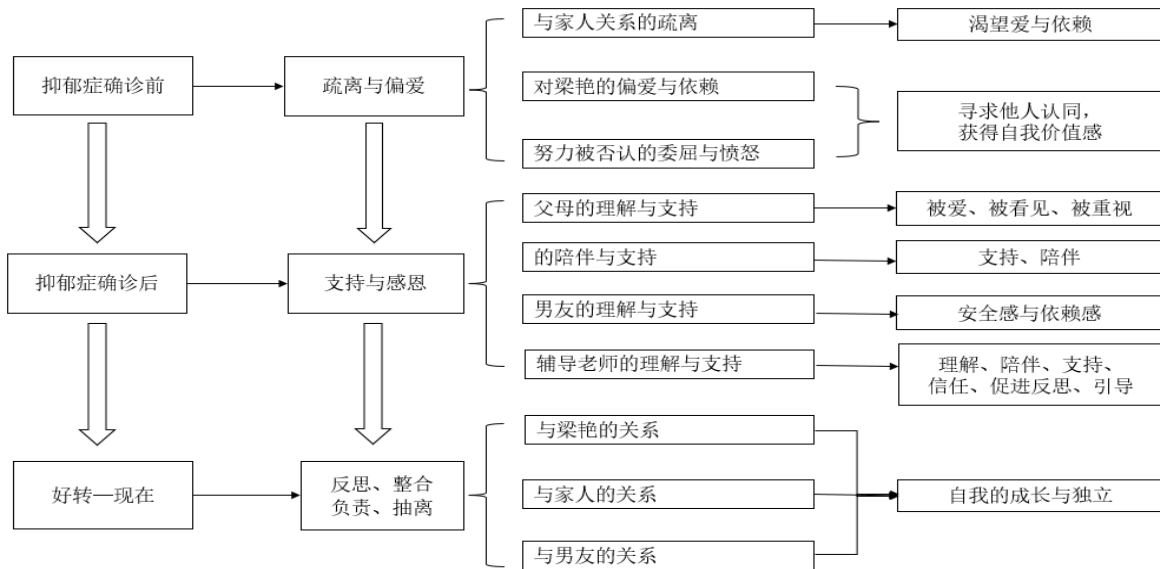


图1 抑郁确诊前后到好转过程中的人际关系变化

先去上学，毕业后当名小学老师。关于未来，小萌是有规划的，并未一味地沉溺于过去的事情中，她的生活与学习逐渐恢复正常。这一过程正是她不断成长、学会独立的过程。

(3) 与男友的关系

反思，对于男友存在“理想化”的部分，但也看见了男友的不足。“之前，他打算来学校看我，特意买了零食，但临时有事只能改时间。第二天来时，却把前一天的零食带给了我”。小萌看见了男友对自己的关心与照顾；而对于男友送她前一天的零食是否能吃，保持怀疑态度，觉得男友不细心。

独立与负责，男友由于受到其他的人影响，并考虑到毕业后，不知都在哪里工作、更不知是否会在一起，提出分手。面对男友提出的分手，小萌尽力挽留，希望男友慎重考虑，但当男友依然选择分手时，她坦然接受。

四、讨论

1. 从抑郁到好转的历程回顾

对小萌从抑郁到好转直到如今的人际关系进行回顾发现，其经历了疏离、偏爱与委屈并存—支持与感恩—自我成长三个过程（见图1），这个过程中也是小萌寻求认同、获得自我价值感到独立的过程。其中，小萌的自我成长主要体现在不再执拗于寻求他人的认同，获得价值感。学会了从不同的角度理解与他人的关系，厘清了自我与他人的边界、学会了独立，并在关系中不断自我成长。

2. 抑郁症确诊前：疏离、权威认同、价值寻求与抑郁的关系

研究发现，抑郁与自尊、自我价值感的关系密切。个体自

我价值感形成于其与他人的互动过程中，并受到他人评价的影响^[10]。个体自我价值感最初的形成依赖于与早期重要照顾者的互动，当个体无法从家庭权威角色处获得认同时，很难形成自我价值感。具体表现为，当孩子从父母处感受到的是被忽视、被否定与被排斥时，那么孩子将会选择向外界需求关注与认同^[11]。对于小萌而言，在父母处无法获得她所渴望的关注，更无法获得家人的认同，对小萌的自我认同与价值感的形成产生了影响。

身处如此境遇的小萌选择了向外界寻求认同与自我价值感。在与小菲的相处中，小萌更像一个照顾者，为小菲提供各类帮助与支持，从而体验到被需要与被认同感，这正是小萌捍卫自我价值感与成就感的体现。当小菲单方面决定结束与小萌的友谊时，即使小萌多次挽回，均遭遇小菲决然地拒绝，这使小萌在小菲那里获得自我价值感与意义感的愿望破灭，导致小萌体验到被抛弃感，低自我价值感与无意义感也随之而来，委屈与愤怒也由此而生，对委屈与愤怒的压抑诱发了抑郁的发生。

精神分析理论指出，童年期个体的自尊和价值感源于父母的认可与肯定；成年后个体的自尊和自我价值感于自我的能力与成就，而抑郁患者的自我价值感还需依赖于外界他人的认同，若在这一过程中受挫，个体可能陷入抑郁。由此可知，与家人及外界重要他人的关系对个体心理有重要的影响。

3. 社会支持与抑郁的关系

研究表明，良好的亲子关系可促进亲子间的沟通与情感互动，为个体的成长提供所需的社会支持，缓解负性事件对其造成的负面影响（如抑郁）^[12]。抑郁中的小萌获得了父母

的支持与理解,感受到来自父母的心疼与关爱,意识到自己并非独自一人,父母站在自己背后,给予自己支持。

此外,获得自朋友的支持是个体心理健康的重要保护因素,可以缓解个体的抑郁症状^[13]。小萌在处于抑郁时,她的初中好友始终陪伴在她身边,在她有需要的时候给予关心与支持;男友地出现在一定程度上满足了小萌心理上对“权威”的依赖,获得了她所渴望的安全感与信赖感;而辅导老师的存在,为小萌提供了一个看见自己的平台,供其宣泄情绪并看见她自己的需要,是小萌“站”起来的一个“拐杖”。

研究中历经了服药和心理辅导后,小萌的抑郁症状有较大改善。在这个过程中,小萌逐渐学会了反思,学会利用自我的内在表征理解自我与他人;同时,小萌的自我得到了成长,学会了用更加积极的视角看待过去的经历,看到自己深陷困境时家人、朋友等给予的理解与支持。这些关系的存在恰好满足了小萌对客体关系的寻求,再次印证了人际关系与抑郁存在重要关系这一观点。

五、总结

1. 研究结论

本研究将一名曾患抑郁症的大专二年级学生作为研究对象进行深度访谈,了解其在抑郁确诊前后及好转后等过程中有关人际关系的体验。通过叙述展现了整个人际关系中体验的变化与发展,讨论影响个体抑郁的人际关系源头及保护因素。

小萌在抑郁确诊前后到如今,其人际关系的体验主要涉及确诊前的委屈、疏离、与价值寻求,确诊后的支持与感恩,如今的自我成长与独立等。抑郁确诊前,小萌与父母的关系较疏离,无法从父母那里获得所求的依赖与认同,从而选择向外界寻求价值感与意义感。与小菲关系的破裂使小萌价值寻求的愿望破灭。抑郁症确诊后,小萌在人际互动中的体验也发生了变化,主要涉及体会到父母的心疼与支持、二爷爷的认同、朋友的陪伴等。小萌从中感受到来自家人、朋友的支持,在这一过程中学会感恩。小萌的抑郁状况在这一过程中得到好转。同时,反思之前人际互动中的言行,学会接纳与负责,变得更加的独立。

2. 研究启示

研究发现,人际关系质量的好坏与个体抑郁发作、好转存在重要关系。由于与家庭关系的疏离,父母的忽视,个体无法从家人处获得认同和肯定,影响了个体的自我价值感的建立,从而选择向外界寻求以弥补家人无法给予的肯定与认同。

研究发现,抑郁与个体的认知、反思与自我成长存在关联。因而,在对抑郁个体进行工作时需注意促进个体进行反

思,改变认知,促进其自我不断成长,从而减轻抑郁症状,更好地适应生活。

参考文献

- [1]傅小兰,张侃,陈雪峰,等.《心理健康蓝皮书:中国国民心理健康发展报告(2019~2020)》.
- [2]莫李澄,郭田友,张岳瑶,等.激活右腹外侧前额叶提高抑郁患者对社会疼痛的情绪调节能力:一项TMS研究[J].心理学报,2021,53(5).
- [3]张雪晨,范翠英,褚晓伟,等.网络受欺负对青少年睡眠问题的影响:压力感和抑郁的链式中介作用[J].心理科学,2020,43(2):8.
- [4]马郑豫,苏志强,张大均.抑郁素质—压力理论在童年期的适用性:一项纵向研究[J].中国临床心理学杂志,2018,26(5):6.
- [5]田静.温尼科特客体关系理论中的儿童发展观及其早期教育启示[J].教育理论与实践,2021.
- [6]徐萍萍.一种纯粹的客体关系模型:费尔贝恩的人格客体关系理论评析[J].南京师大学报:社会科学版,2008(5):6.
- [7]郭子帆.一个抑郁症大学生的人际关系体验[D].武汉:华中师范大学,2020.
- [8]倪聪,朱旭,江光荣,等.咨询会谈中的人际互补及其与工作同盟,咨询效果的关系[J].心理学报,2020(2):197-206.
- [9]Judith S. Beck, 贝克,王辰怡.认知疗法:进阶与挑战[M].北京:中国轻工业出版社,2014.
- [10]甘敏,朱兴国,郭东军.自我价值感研究述评[J].江苏第二师范学院学报,2017,33(9):4.
- [11]高万红.多维度视角下青少年抑郁患者的亲子关系研究[J].中国社会工作研究,2017(2):34.
- [12]卢富荣,宋煜静,刘路培,等.父母冲突对儿童青少年抑郁情绪的影响:有调节的中介模型[J].心理与行为研究,2020,18(6):7.
- [13]沈友田,胡笑羽,叶宝娟.压力对大学生抑郁的影响机制:领悟社会支持与应对方式的中介作用[J].心理学探新,2018,38(3):6.

作者简介

王妮妮(1985—),女,汉族,安徽阜阳人,阜阳幼儿师范高等专科学校助教,硕士;研究方向:青少年心理健康。

邢秋迪(1983—),女,汉族,安徽阜阳人,阜阳幼儿师范高等专科学校副教授,硕士;研究方向:青少年心理健康。