

非自杀性自伤的相关情绪调节模型研究进展

李莹娜, 李丹

天津师范大学心理学部, 天津

收稿日期: 2021年12月20日; 录用日期: 2022年1月13日; 发布日期: 2022年1月21日

摘要

非自杀性自伤行为通常以情绪调节为目的。因此, 许多关于自伤原因和持续的理论解释均建立在情绪调节模型基础上。本文总结了四种与非自杀性自伤相关的情绪调节模型, 包括情绪调节过程模型、体验回避模型、情绪级联模型和认知-情绪模型, 并对其核心成分进行了识别。在此基础上, 总结各个模型的优势和不足, 并提出了未来的研究方向。

关键词

非自杀性自伤, 情绪调节, 体验回避, 认知, 模型

Research Progress on Related Emotion Regulation Models of Non-Suicidal Self-Injury

Yingna Li, Dan Li

Faculty of Psychology, Tianjin Normal University, Tianjin

Received: Dec. 20th, 2021; accepted: Jan. 13th, 2022; published: Jan. 21st, 2022

Abstract

Non-suicidal self-injury is often aimed at emotional regulation. Therefore, many theoretical explanations of the causes and persistence of self-injury are based on the models of emotion regulation. This paper summarizes four models of emotion regulation related to non-suicidal self-injury, including Process Model of Emotion Regulation, Experiential Avoidance Model, Emotional Cascade Model, and Cognitive-Emotional Model, and identifies their core components. On this basis, the strengths and weaknesses of each model are summarized, and future research directions are proposed.

Keywords

Non-Suicide Self-Injury, Emotion Regulation, Experience Avoidance, Cognition, Model

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

非自杀性自伤(以下简称“自伤”),在《精神障碍诊断和统计手册》(DSM-5, 美国精神病学协会, 2013)中被定义为在没有自杀意图的情况下直接或故意地伤害自己身体组织的行为。常见的自伤方式包括烧伤、划伤、撞击头部、抓伤等。目前国内对于自伤的流行病学调查研究发现,我国青少年自伤行为的发生率高于西方,其中国外青少年自伤的检出率为5.5%~28.8% (Kiekens et al., 2016; Cerutti, Zuffianò, & Spensieri, 2018),我国青少年自伤行为的发生率为7.9%~47.38% (徐慧琼等, 2019; 沈晓霜等, 2019)。同时,根据现有研究发现,青少年是自伤等风险行为的高发人群,且发生率呈现上升的趋势(韩阿珠等, 2017)。以往人们认为自伤行为大多发生在精神病患者当中,但随着各种青少年风险行为新闻的出现,现在人们已经清楚地发现自伤行为也发生在非精神病患者中,并且已经成为青少年和年轻人其中的一个重大公共心理健康问题。16%~33%的青少年(李柴全等, 2020; 张焯等, 2019; 胡旺等, 2019),15%~40%的大学生(吴晓瑞等, 2016; 顾怀婷等, 2018)在自我报告中都表示曾经有过自伤行为。自伤与很多心理障碍相关,如抑郁症、进食障碍和边缘型人格障碍等,并会增加自杀的风险(Sinclair, Hawton, & Gray, 2010; Ammerman et al., 2016; Selby et al., 2012)。因此,对于了解可能导致人们自伤行为发生的原因非常重要,以便为未来的治疗和预防工作提供帮助。

情绪调节是以往自伤研究中一个重要的相关概念,在广义上,情绪调节被定义为识别、理解和管理自己内隐和外显情绪的努力(Gratz & Roemer, 2008; Gross, 2002)。理论和实证研究表明,包括非自杀性自伤在内的自伤行为既是情绪调节不良(Perez et al., 2012)的结果,也是调节情绪的非适应性策略(Nock, 2010)。人们越来越认识到情绪失调与心理健康风险和风险行为有关(Weiss et al., 2015),而情绪调节不良是自伤行为发生过程中的重要一环(Klonsky, 2007)。然而,由于目前研究的范围有限,还没有一个关于情绪调节各模型的综合研究。随着研究者对自伤行为的研究开始采用越来越多的新方法,因此有必要综合以往关于情绪调节的研究,以更好地解释情绪调节在自伤行为中发生的作用。

情绪调节模型是为了解释个体基于某种目的,通过调节个体对情绪刺激的反应以及解释个体是如何体验和表达情绪的。情绪调节能力较低的个体在面对负性生活事件时,可能会难以有效地处理自身的情绪反应,从而导致或加剧自伤行为。本研究重点梳理了4个与自伤行为相关的模型,包括情绪调节过程模型(Gross, 1998)、体验回避模型(Chapman et al., 2006)、情感级联模型(Selby & Joiner, 2009)以及认知-情绪模型(Hasking et al., 2017)。

2. 自伤的相关情绪调节模型

2.1. 情绪调节过程模型

Gross (1998)提出的情绪调节过程模型认为情绪调节是一个过程,分为五个阶段(见图1),每个阶段会产生相应的情绪调节,这五个阶段包括情境选择、情境修正、注意分配、认知改变和反应调整。其中,

情境选择、情境修正、注意分配和认知改变属于先行关注情绪调节, 情境选择是指个体趋近或避开某些人、事件与场合以调节情绪, 这是人们经常或者首先使用的一种情绪调节策略, 如我们常说的“社恐”人士一般会选择避开社交场所; 情境修正即努力改变情绪激发的情景, 如在有人说到令人尴尬的事情时, 通过跟朋友聊起其他话题来改变现状; 注意分配即关注情绪时间的某一方面或某些方面, 通过转移注意和有选择地注意, 对同一情境中的多方面进行注意上的调配, 例如仅注意某一方面而忽视其它方面; 认知改变即通过改变对引发情绪事件意义的评价来抑制情绪的激活, 如走在路上有人踩到你, 当你解释为对方不是针对自己, 就会抑制情绪。反应调整属于反应关注情绪调节, 发生在情绪已经形成, 情绪已经被激活之后, 如在生气时通过深呼吸来减少生理唤醒。常用的情绪调节问卷(Gross & John, 2003)旨在评估认知改变(认知重评)和反应调整(表达抑制), 该量表也与自伤行为相关。

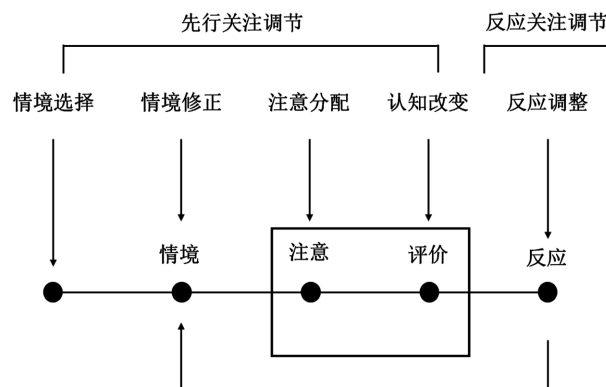


Figure 1. Diagram of emotion regulation process model
图 1. 情绪调节过程模型图

认知重评和表达抑制是两种有助于人们有效控制情绪的典型情绪调节策略, 然而, 它们在对心理健康的影响方面却有所不同。其中认知重评是一种先行关注情绪调节策略, 因此有助于改变人们对于情绪刺激的体验, 在消极情绪产生时减少消极情绪, 有助于心理健康和提高个体生活满意度; 而表达抑制是一种反应关注情绪调节策略, 不能改变现有的情绪体验, 且这种抑制可能会对个体的身体和心理带来负担, 加剧消极情绪, 从而可能引发风险行为, 如抑郁、自伤等。有研究指出, 认知重评调节策略的使用与较低的自伤发生率有关, 并且持续和增加使用认知重评策略可以降低自伤行为的严重程度(Voon et al., 2014)。

2.2. 体验回避模型

Chapman 等人(2006)提出了自伤的体验回避模型(Experiential Avoidance Model, EAM)。体验回避模型指出, 自伤主要是通过负强化来维持的, 人们自伤主要是为了逃避不愉快或不想要的情绪体验(见图 2)。这种负强化作用加强了不愉快的情绪刺激和自伤行为之间的联结, 一旦个体再次面临不愉快的情绪体验, 自伤行为就会成为一种自动化的逃避反应(江光荣等, 2011)。体验回避倾向高的个体通常通过转移注意来实现对内在体验的逃避, 强烈的生理体验可以作为一种逃避方式帮助人们将内在的心理痛苦转移到外部的生理体验上。因此, 体验回避倾向高的个体更加偏好自伤行为(何灿等, 2021)。研究表明, 自伤者报告的参与自伤行为最常见的原因是获得情绪缓解或调节情绪(Brown et al., 2002), 即自伤有助于人们摆脱消极情绪体验, 且与从未自伤的个体相比, 当前或过去有自伤史的个体有更强烈的情绪体验、更有限的情绪调节策略和更多的体验回避倾向(Anderson & Crowther, 2012)。

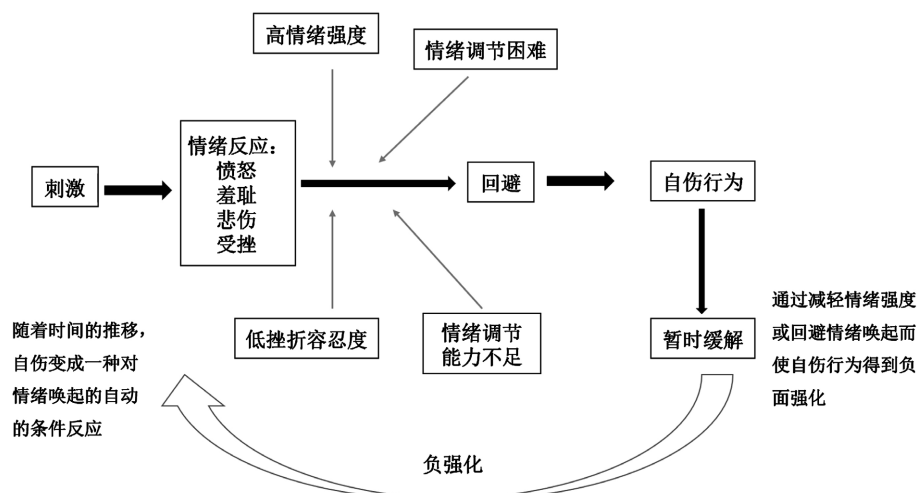


Figure 2. Diagram of experience avoidance model
图 2. 体验回避模型图

尽管自伤行为对个体的身心健康有明显的不良后果, 但在逃避情绪状态方面一定程度上是有效的。根据体验回避模型, 个体通过逃避情绪和负强化的作用加强了自伤行为。虽然自伤行为的发生可能有多种因素, 但体验回避是一种概念化该行为的有效方法。

2.3. 情绪级联模型

情感级联模型的建立以解释在患有边缘型人格障碍的个体中观察到的失调行为(Selby & Joiner, 2009)。当个体被重复性消极思维(即反刍思维)主导时, 则会引起一系列的连锁反应, 这些连锁反应所构成的恶性循环则被称之为情绪级联模型(Emotional Cascade Model, ECM)。情绪级联模型代表的便是负面情绪对日常生活影响的恶性循环。换句话说, 情绪级联模型认为反刍思维导致负性情绪循环叠加, 迫使个体采取非适应性的行为如自伤行为来打破这一级联, 该行为被个体获得的即时效益所强化, 解释了自伤行为为何会持续发生。

Gross (1998)提出的情绪调节过程模型, 表明无论是在情绪发生之前还是之后, 认知和行为策略都可以用来调节情绪。认知情绪调节策略和行为情绪调节策略分别受到研究者的关注, 但很少有研究将这两种形式结合起来, 尤其是在情绪调节不良的情况下。另外, 在解释情绪调节的困难如何最终导致行为失调方面目前还存在着缺陷。因此为了解释情绪和行为失调之间的联系, Selby 等人提出了情绪级联模型(Selby et al., 2008), 并认为反刍过程是行为失调的根本原因。根据该模型, 情绪失调和行为失调之间的联系是通过一个称为“情绪级联”的过程(Selby et al., 2008; Selby & Joiner, 2009; Selby et al., 2012)实现的, 情绪级联主要发生在引发消极情绪的事件之后。某一事件引发了反刍, 反刍负面经历和引发的相关消极情绪进一步增强了心理痛苦。随着负面情绪强度的增加, 个体更加关注负面情绪体验, 从而使转移注意力变得越来越困难(Selby et al., 2012)。当负面情绪和反刍相互作用时, 这种循环会重复, 导致强烈的体验, 在这种体验中, 使用正常的分心方法打破这种恶性循环变得无效。在这种情况下, 自伤等失调行为会干扰反刍过程, 并将注意力从反刍思维转移到疼痛等身体感觉上(Selby & Joiner, 2009; Tuna & Özlem, 2014)。

2.4. 认知 - 情绪模型

自伤行为是一种复杂的行为, 通常以情绪调节为目的。因此, 许多关于自伤的原因和持续的理论解释都建立在情绪调节模型的基础上, 认知在自伤行为中的重要性还没有得到太多重视。因此 Hasking 等

人(2017)运用社会认知理论, 将认知模型和情绪模型结合起来, 建立了自伤的认知情绪模型(见图 3)。

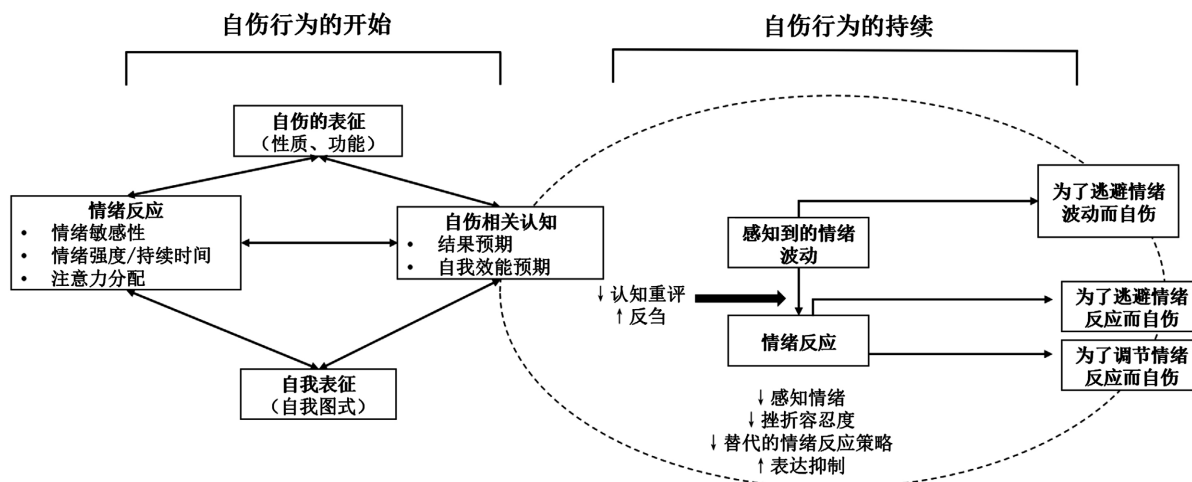


Figure 3. Cognitive-emotional model of NSSI

图 3. 自伤的认知 - 情绪模型

在认知情绪模型中, Hasking 等人(2017)提出, 当个体在面临消极情绪刺激时, 可能会具有情绪反应倾向、消极的自我图式、自伤结果预期、抵抗自伤行为的自我效能、以及没有更多的适应性情绪调节策略, 会导致个体自伤的风险更高。认知 - 情绪模型是一个整合模型, 在该模型中, 反刍增强了个体感知到的情绪强度, 从而使得个体更容易表现出更强烈的情绪反应, 如进行自伤行为。

3. 各模型的优势和不足

从上述模型可以看出, 自伤行为者多表现有情绪障碍和情绪调节能力不足等, 可能受到早期不良生活经历以及个人、家庭等多种环境因素的影响。情绪调节过程模型提出在情绪发生的不同阶段, 会产生不同的情绪调节, 即情境选择, 情境修正, 注意分配, 认知改变和反应调整, 强调了认知因素的作用, 揭示了自伤的认知功能, 为自伤的情绪管理功能带来新的解释; 体验回避模型认为自伤本质上是一种工具性的反应, 自伤行为是通过负强化来维持和加强的, 是一种有效的情绪管理方式, 从反馈效果上解释了自伤的人为何采取自伤而不是其他方法来消除或减轻负性情绪体验; 情绪级联模型有助于理解边缘型人格障碍患者中广泛的情绪障碍, 也有助于解释为什么轻微的消极情绪刺激之后可能会有失控的情绪体验。认知 - 情绪模型有助于确定在何种情况下人们更可能进行自伤行为, 以及特定的情绪调节缺陷是否会使个体处于危险中, 可以预测人们开始自伤的原因、维持自伤行为的因素以及检验促进自伤行为减少的因素。但是, 这些模型仍有许多不足需要改进: 首先, 对于自伤行为概念本身的理解存在一定限制, 国内外对自伤行为的评价缺乏统一性; 其次, 理论模型相关的实证性研究还较为缺乏, 需在多样本群体中加以证实; 而且, 大多情绪调节模型对自伤形成的生物和环境因素重视不够, 因此也未能深入研究自伤形成的内在机制; 最后, 相关研究的报告证据主要来源于横向研究或回顾性自我报告, 未来可考虑采用纵向研究和生态瞬时评估等方法。

4. 未来研究方向

自伤作为一个重要的公共卫生问题, 其预防和控制已经引起了广泛的关注。从已有的研究结果来看, 提高人们对自伤行为的认识, 鼓励并提倡积极的情绪调节方式可能对自伤行为的预防具有重要意义。当

然, 由于现有的多数研究为横向研究, 因此情绪调节方式与自伤行为的关系尚需更多前瞻性研究的结果予以验证。未来可以加大对自伤青少年的追踪研究, 了解自伤行为发生、发展的过程特征, 并探讨其变化机制; 其次, 可以利用现有的研究技术, 探讨自伤行为发生、发展的生物学机制, 以及生物学机制与环境的交互作用; 最后, 可以使用脑成像技术研究人们情绪变化过程中与情绪处理相关的大脑结构和功能的改变, 以及这些改变最终是如何导致自伤行为发生的。

参考文献

- 顾怀婷, 刘根义, 李晶(2018). 大学生非自杀性自伤行为与抑郁、述情障碍的相关性. *中国健康心理学杂志*, 26(1), 6-9.
- 韩阿珠, 徐耿, 苏普玉(2017). 中国大陆中学生非自杀性自伤流行特征的 Meta 分析. *中国学校卫生*, 38(11), 1665-1670.
- 何灿, 魏华, 谢笑春, 雷玉菊(2021). 父母“低头族”对青少年自伤行为的影响: 基于体验回避模型的视角. *心理发展与教育*, (2), 1-8.
- 胡旺, 殷映群, 邹仪瑄, 杨丽霞, 傅树坚, 章利明, 饶裕莲, 陈小龙, 黄鹏(2019). 江西省初中生与高中生非自杀性自伤行为特征及影响因素比较. *现代预防医学*, 46(2), 305-309, 331.
- 江光荣, 于丽霞, 郑莺, 冯玉, 凌霄(2011). 自伤行为研究: 现状, 问题与建议. *心理科学进展*, 19(6), 861-873.
- 李柴全, 张京舒, 吕若然, 段佳丽, 雷园婷, 罗冬梅, 闫晓晋, 宋逸(2020). 北京市初中生自伤行为现状及其与受欺凌行为关系. *中国公共卫生*, 36(6), 884-888.
- 美国精神病学协会(2013). *精神障碍诊断和统计手册, 第5版*(p. 787). 美国精神病学出版社.
- 沈晓霜, 钟慧, 莫大明, 蔡沂, 孙莹(2019). 初中生自杀意念、自伤行为与生活事件的相关性. *中国健康心理学杂志*, 27(12), 1859-1862.
- 吴晓瑞, 万宇辉, 许韶君(2016). 高职大学生情绪症状与自伤行为关联性分析. *中国学校卫生*, 37(1), 134-136.
- 徐慧琼, 万宇辉, 许韶君, 张诗晨, 王伟, 曾寒君, 杨蓉, 陶芳标(2019). 中学生非自杀性自伤行为与自杀意念和自杀未遂的关联. *中国心理卫生杂志*, 33(10), 774-778.
- 张烨, 王艳秋, 赵颖, 王俊, 陈燕, 王金峰, 金岳龙, 姚应水(2019). 父母养育方式对 11~22 岁青少年自伤行为的影响. *齐齐哈尔医学院学报*, 40(14), 1781-1783.
- Ammerman, B. A., Jacobucci, R., Kleiman, E. M., Muehlenkamp, J. J., & McCloskey, M. S. (2016). Development and Validation of Empirically Derived Frequency Criteria for NSSI Disorder Using Exploratory Data Mining. *Psychological Assessment*, 29, 221-231. <https://doi.org/10.1037/pas0000334>
- Anderson, N. L., & Crowther, J. H. (2012). Using the Experiential Avoidance Model of Non-Suicidal Self-Injury: Understanding Who Stops and Who Continues. *Archives of Suicide Research*, 16, 124-134. <https://doi.org/10.1080/13811118.2012.667329>
- Brown, M. Z., Comtois, K. A., & Linehan, M. M. (2002). Reasons for Suicide Attempts and Nonsuicidal Self-Injury in Women with Borderline Personality Disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 111, 198-202. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.111.1.198>
- Cerutti, R., Zuffianò, A., & Spensieri, V. (2018). The Role of Difficulty in Identifying and Describing Feelings in Non-Suicidal Self-Injury Behavior (NSSI): Associations with Perceived Attachment Quality, Stressful Life Events, and Suicidal Ideation. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 318. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00318>
- Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). Solving the Puzzle of Deliberate Self-Harm: The Experiential Avoidance Model. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 371-394. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.03.005>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2008). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, 30, 315-315. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

- Hasking, P., Whitlock, J., Voon, D., & Rose, A. (2017). A Cognitive-Emotional Model of NSSI: Using Emotion Regulation and Cognitive Processes to Explain Why People Self-Injure. *Cognition and Emotion, 31*, 1543-1556. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1241219>
- Kiekens, G., Claes, L., Demyttenaere, K., Auerbach, R. P., Green, J. G., Kessler, R. C., Mortier, P., Nock, M. K., Bruffaerts, R. (2016). Lifetime and 12-Month Nonsuicidal Self-Injury and Academic Performance in College Freshmen. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 46*, 563-576. <https://doi.org/10.1111/sltb.12237>
- Klonsky, E. D. (2007). The Functions of Deliberate Self-Injury: A Review of the Evidence. *Clinical Psychology Review, 27*, 226-239. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.08.002>
- Nock, M. K. (2010). Self-Injury. *Annual Review of Clinical Psychology, 6*, 339-363. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258>
- Perez, J., Venta, A., Garnaat, S., & Sharp, C. (2012). The Difficulties in Emotion Regulation Scale: Factor Structure and Association with Nonsuicidal Self-Injury in Adolescent Inpatients. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment, 34*, 393-404. <https://doi.org/10.1007/s10862-012-9292-7>
- Selby, E. A., & Joiner, T. E. (2009). Cascades of Emotion: The Emergence of Borderline Personality Disorder from Emotional and Behavioral Dysregulation. *Review of General Psychology, 13*, 219-229. <https://doi.org/10.1037/a0015687>
- Selby, E. A., Anestis, M. D., & Joiner, T. E. (2008). Understanding the Relationship between Emotional and Behavioral Dysregulation: Emotional Cascades. *Behaviour Research & Therapy, 46*, 593-611. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.02.002>
- Selby, E. A., Bender, T. W., Gordon, K. H., Nock, M. K., & Joiner, T. E. (2012). Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) Disorder: A Preliminary Study. *Personality Disorders, 3*, 167-175. <https://doi.org/10.1037/a0024405>
- Sinclair, J. M. A., Hawton, K., & Gray, A. (2010). Six Year Follow-Up of a Clinical Sample of Self-Harm Patients. *Journal of Affective Disorders, 121*, 247-252. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.05.027>
- Tuna, E., & Özlem, B. (2014). Exploring the Link between Emotional and Behavioral Dysregulation: A Test of the Emotional Cascade Model. *The Journal of General Psychology, 141*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/00221309.2013.834289>
- Voon, D., Hasking, P., & Martin, G. (2014). Emotion Regulation in First Episode Adolescent Non-Suicidal Self-Injury: What Difference Does a Year Make? *Journal of Adolescence, 37*, 1077-1087. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.07.020>
- Weiss, N. H., Sullivan, T. P., & Tull, M. T. (2015). Explicating the Role of Emotion Dysregulation in Risky Behaviors: A Review and Synthesis of the Literature with Directions for Future Research and Clinical Practice. *Current Opinion in Psychology, 3*, 22-29. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.013>