

不确定感的研究

李昆瑾, 胡豪珂, 黄玉阳, 杨希贤

天津师范大学心理学部, 天津

收稿日期: 2026年4月8日; 录用日期: 2026年5月18日; 发布日期: 2026年5月27日

摘要

不确定感是个体无法对事件进行恰当归类 and 预测时产生的复杂心理体验, 对个体心理健康、社会适应与生命意义感具有重要影响。本文通过文献综述, 在厘清不确定感概念演变的基础上, 系统梳理其从原型构建、多维扩展到系统整合的完整发展脉络, 重点阐释不确定感取向理论、不确定性管理理论、意义维持模型与次要控制理论的核心观点与内在逻辑, 明确各理论的核心特征与适用维度。未来研究应在本土化理论模型验证、干预路径开发等方面进行多学科的基础与应用研究, 并加强对不确定感纵向发展轨迹与文化适应机制的探索。

关键词

不确定感, 不确定感取向理论, 不确定性管理理论, 意义维持模型, 次要控制理论

A Study of Uncertainty

Kunjin Li, Haoke Hu, Yuyang Huang, Xixian Yang

Faculty of Psychology, Tianjin Normal University, Tianjin

Received: April 8, 2026; accepted: May 18, 2026; published: May 27, 2026

Abstract

Uncertainty refers to the complex psychological experience that arises when individuals are unable to adequately categorize and predict events, exerting significant influence on mental health, social adaptation, and meaning in life. The present article, through a literature review, clarifies the conceptual evolution of uncertainty and systematically delineates its full developmental trajectory from prototype construction, through multidimensional expansion, to systematic integration. It focuses on explicating the core propositions and internal logic of Uncertainty Orientation Theory, Uncertainty Management Theory, the Meaning Maintenance Model, and Secondary Control Theory, thereby identifying the key features and applicable dimensions of each. Future research should pursue multidisciplinary foundational and applied investigations in the validation of culturally grounded theoretical models and the

development of intervention pathways, while also strengthening explorations into the longitudinal developmental trajectories and cultural adaptation mechanisms of uncertainty.

Keywords

Uncertainty, Uncertainty Orientation Theory, Uncertainty Management Theory, Meaning Maintenance Model, Secondary Control Theory

Copyright © 2026 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. 前言

孔子曾言“人无远虑，必有近忧”，这句古训精准道出了个体对未知境遇的普遍忧思，也为不确定感这一心理体验提供了深刻的文化溯源。在社会快速变迁、信息迭代加剧的时代背景下，个体面临的不可预测事件与发展不确定性显著增多，不确定感已成为广泛存在的心理体验，对个体的心理健康与社会适应产生着深刻影响(Van den Bos, 2009)。在社会转型加速、风险事件频发的现实背景下，不确定感已从偶发性心理体验转变为常态化社会心态，其对个体适应与发展的长期影响愈发受到学界重视。

自 Stanley Budner (1962)首次提出不确定感概念以来，相关研究已围绕内涵界定、影响因素与心理效应积累了丰富成果，但现有综述多呈现碎片化特征，尚未清晰呈现不确定感从认知原型、动机机制到意义适应的完整理论链条(杨庆等, 2017; Greco & Roger, 2001)。此外，已有研究多聚焦西方文化情境，针对中国群体的本土化实证与理论整合相对有限，难以充分揭示文化因素在不确定感应对过程中的独特作用(Hogg, 2007; 郭昫澄、郭永玉, 2012)。文化差异会直接影响个体对不确定性的感知方式与应对策略，开展本土化研究能够更贴合中国群体的认知特点与社会现实，提升研究的解释力与适用性。

为明确综述范围，本文首先厘清不确定感的概念演变与类型划分，对不确定感的相关研究进行系统综述，厘清理论发展脉络，整合现有研究成果，为后续不确定感的深入研究提供清晰的理论框架与参考。

2. 不确定感的定义

不确定感的概念最早由 Stanley Budner (1962)提出，是指个体对自己所面临的事件无法进行恰当地归类和组织时产生的一种不确定的认知体验。不确定感通常产生于模糊情境或冲突情境中，当个体无法准确预期事件结果、处于两难或新旧体验不一致的情境时，就会产生不确定感(杨庆等, 2017)。随着研究深入，学者进一步将不确定感区分为特质与状态两类：特质不确定感是稳定人格倾向，状态不确定感由情境诱发，二者共同作用于心理与行为反应(Sorrentino et al., 1984; De Cremer & Sedikides, 2009)。

Van den Bos 等(2010)根据来源将不确定感分为信息不确定感与个人不确定感。信息不确定感源于决策信息缺失，个人不确定感则指向自我认知、世界观与存在意义的内心冲突。本文聚焦个人不确定感，相较于信息不确定感，该概念与生命意义感、自我认同等核心适应指标联系更为紧密，具有更重要的研究价值(杨庆等, 2017)。

3. 不确定感的理论发展

以 Stanley Budner (1962)的经典定义为理论原型，首次明确了不确定感的核心内涵——个体无法对事

件进行恰当归类 and 预测时的心理状态。这一原型奠定了不确定感研究的认知基础，后续研究均围绕“认知缺口”这一核心展开拓展，也为后续本土化研究提供了基准参照(杨庆等, 2017)。这一阶段的理论以单维度认知模型为核心，将不确定感视为单纯的信息缺失状态，仅关注其作为认知障碍的基本属性，尚未涉及情绪、动机与社会适应等深层机制，为后续多维理论扩展奠定了概念根基。

3.1. 不确定感取向理论

Budner 仅从认知层面对不确定感进行界定，难以解释个体面对同一不确定情境时为何存在显著差异。针对这一理论局限，Sorrentino 等(1984)提出不确定感取向理论，将研究视角从静态认知描述拓展至人格动机维度，突破“信息缺口”的单一视角，该理论将不确定感界定为个体对不确定性的稳定人格化动机倾向，区分出偏好模糊与回避模糊两类个体，并证实不同取向者在面对不确定情境时的行为反应存在显著差异，回避模糊型个体更易产生焦虑反应(Sorrentino et al., 1984)。

不确定感取向理论将不确定感从情境性状态拓展至稳定人格特质范畴，强调个体对模糊情境的评估与反应存在持久稳定的差异，是理解不确定感个体差异性的核心理论框架。该理论指出，回避不确定取向者对模糊信息更为敏感，倾向于通过快速闭合、寻求确定答案降低心理不适；而接纳不确定取向者更愿意容忍模糊性，在未知情境中表现出更强的适应性与探索性(Sorrentino & Roney, 1986)。后续研究进一步验证，不确定感取向能够显著调节个体在决策、社会判断与压力应对中的行为模式，为解释不确定情境下的个体差异提供了稳定的理论支撑(Carleton, 2016)。

其中，回避不确定取向者主动寻求确定结构的动机倾向，与不确定性管理理论的核心动机高度契合，为后续动机机制提供了重要的个体差异依据。

3.2. 不确定性管理理论

围绕不确定感的核心应对机制，Van den Bos (2001)提出不确定性管理理论，该理论认为，不确定感会使个体丧失对自我、世界观与周围环境的信心与掌控感，进而削弱自我意识与自我概念的清晰度，降低生命意义感等积极心理品质。理论核心指出，降低不确定感、恢复认知秩序是个体的核心动机，这一动机被激活时，个体对公平、秩序与意义的需求会显著提升(Van den Bos, 2009)。该理论与社会认同理论内在契合，个体在秩序受威胁时，会通过强化群体归属重建安全感，为解释不确定感驱动的社会行为提供了重要框架(Tajfel & Turner, 1979)。

后续研究进一步证实，对秩序的过度寻求不仅体现在情绪层面，还会引发道德判断上的认知僵化，这一观点得到认知社会心理学的广泛支持(Boninger et al., 1994)。这一动机视角为后续意义维持与适应策略的展开提供了核心逻辑起点。

3.3. 意义维持模型

从认知秩序与意义建构视角出发，Heine 等(2006)提出意义维持模型。该模型认为，不确定感会破坏个体的认知结构连贯性，引发意义威胁，而文化观念、命运观等意义资源能够帮助个体重建意义，缓解不确定带来的心理冲击。当意义威胁出现时，个体会自动启动补偿性认知加工，以恢复认知连贯与意义体验(Proulx & Heine, 2009)。这种补偿性加工并非随机，而是表现为强化既有信念、贬低威胁信息或寻求替代性意义框架，其目的在于快速修复受损的意义系统。意义维持过程具有自动化特征，无需刻意努力即可启动，对缓冲不确定感冲击具有关键作用。

该模型拓展了存在主义心理学视角，将不确定感视为存在性焦虑，认为个体对意义的需求如同生理需求般强烈，意义系统受损将引发情绪与行为机能的紊乱(Frankl, 1963)。实证研究显示，这一补偿机制

指向个体最核心的价值信念系统,在文化冲突与价值观转型中尤为显著(Heine et al., 2006)。在不确定性管理理论的动机基础之上,意义维持模型进一步从认知修复与意义重建层面,解释了个体如何恢复内心秩序。

3.4. 次要控制理论

针对不可控情境下的心理适应问题,Rothbaum 等(1982)提出次要控制理论。该理论指出,在控制感较低、不确定感较高的情境中,个体可通过接受现实、调节认知获得内在控制感,次要控制强调顺应与调节,在高约束、高不确定性环境中具有更强适应价值(Morling & Evered, 2006)。该理论与自我决定理论互为补充,揭示了个体在无法改变外部环境时,通过调整内在动机维持心理自主感的深层机制(Deci & Ryan, 2000)。

次要控制策略的有效性依赖于归因方式,内在归因型个体更易通过该策略实现自我价值确认(Weiner, 1985)。次要控制并非消极妥协,而是一种适应性应对策略,能够在无法消除不确定感的情境中为个体提供最终的心理平衡路径。

3.5. 现有理论整合

在多维理论扩展的基础上,不确定感相关研究逐步形成系统化整合趋势。Greco & Roger (2001)从认知与情绪双重视角出发,将不确定感界定为包含认知信息缺失、生理应激唤醒与消极情绪体验的复杂心理过程,明确了不同心理成分间的内在联系。杨庆等(2017)结合中国本土文化情境,进一步整合人格特质、认知评估、情绪体验与适应策略等核心维度,提出本土化整合模型,强调文化背景对不确定感知与应对过程的调节作用。

为清晰呈现各理论之间的逻辑层次,本文将现有核心理论归纳为三个递进层面:动机层(不确定感取向理论、不确定性管理理论)解释个体为何回避不确定感;认知修复层(意义维持模型)解释个体如何自动修复意义系统;适应策略层(次要控制理论)解释个体在不可控情境中的主动应对方式。这三个层面共同构成了从“为何回避”到“如何修复”再到“如何适应”的完整理论链条。上述整合工作使不确定感理论体系更为完整连贯,为后续实证研究提供了更为系统的理论框架。

4. 不确定感的影响因素

不确定感的产生与强度并非单一因素决定,而是个体内部特质与外部环境条件共同作用的结果,相关影响机制已得到大量实证研究的支持。

4.1. 个体内部因素

个体内部因素决定了不确定感的易感程度与反应强度,主要包括自我认知、人格特质与人口学特征。

自我概念清晰性低、自尊不稳定的个体,更容易体验到强烈的不确定感(杨庆等, 2017)。对不确定性容忍度低的个体,在面对模糊情境时也会产生更强的不确定感(Stanley Budner, 1962)。不确定性容忍度反映了个体对模糊情境的接纳能力,是影响不确定感强度的核心人格指标。最新元分析研究进一步证实,不确定性容忍度在焦虑障碍与应激反应中具有跨情境的稳定预测作用(Akbari et al., 2024)。

此外,性别、年龄、社会阶层等人口学变量也会间接影响不确定感水平,弱势群体因资源与稳定性不足,通常面临更高的环境不确定性(刘华禹, 2018)。不同群体在风险抵御能力与控制感资源上的差异,使其不确定感的来源、强度与表现形式呈现明显分化。

4.2. 外部环境因素

外部环境为不确定感提供核心诱发条件,环境稳定性、信息清晰度、社会支持与文化背景均会直接

塑造个体的不确定体验。

环境信息不足、变化过快、事件结果不可预测，会显著提升不确定感(Van den Bos 等, 2010)。社会支持不足、环境稳定性差，也会加剧个体的不确定感体验。稳定清晰的外部环境能够为个体提供有效决策线索，从而降低不确定感的产生。

文化背景同样会影响不确定感，集体主义文化下的个体更依赖稳定的认知框架，对不确定的耐受度相对更低(Heine 等, 2006)。社会转型、居住流动、网络信息过载等现代社会特征，也被证实是不确定感的重要诱发因素(相艺姗, 2021)。在快速变迁的环境中，传统认知结构不断被打破，个体的预测与控制感持续下降，进而使不确定感从偶发体验演变为普遍社会心态。

5. 不确定感对个体的影响

不确定感会对个体产生多方面消极影响。现有证据表明，不确定感的消极影响具有系统性，且在不同心理层面表现出可预测的连锁效应。作为伴随认知冲突与失控感的心理体验，它从情绪、心理健康、认知、行为到意义感形成系统性连锁影响。

在情绪方面，不确定感会激活焦虑、恐惧等消极情绪，影响下丘脑-垂体-肾上腺轴，提升生理应激水平(Greco & Roger, 2001)。神经机制研究表明，不确定感可激活杏仁核与前扣带回等脑区，进一步放大负性情绪体验(McGregor et al., 2010)。长期处于不确定状态会持续激活应激系统，对情绪健康与生理状态造成持续性负面影响。

在心理健康方面，不确定感会降低安全感、主观幸福感等积极心理体验(于世刚, 2011; 相艺姗, 2021)。在认知方面，不确定感会降低自我效能感，干扰判断与决策(Alisic & Wiese, 2020; 黄玲飞等, 2021)。长期处于高不确定感状态会持续占用认知资源，损害执行功能与未来规划能力，进而阻碍个体的长远发展(吴旭瑶, 2021)。

在行为层面，高不确定感会减少亲社会行为(侯方俊等, 2017)，同时增加不道德行为与退缩行为(李嘉雯, 2024)。不确定感提升自我保护倾向，降低社会参与与人际信任，进而削弱社会适应功能。

对生命意义感而言，不确定感会降低意义体验与意义寻求，最终显著降低生命意义感水平(Van den Bos, 2001; 吴旭瑶, 2021)。不确定感破坏认知连贯性与意义建构系统，是引发存在性焦虑的重要风险因素(Heine et al., 2006)。

6. 干预不确定感

6.1. 认知干预

通过认知调整，帮助个体接纳现实限制，提升控制感与自我效能感，缓解不确定感带来的消极影响(Rothbaum et al., 1982; Bandura et al., 1999)。认知重构与接纳承诺疗法可有效降低不确定感引发的应激反应(Steger et al., 2006)。认知干预的核心在于修正对不确定性的灾难化评价，提升对模糊情境的接纳与耐受能力，相关疗效已得到临床与元分析证据支持(Carleton, 2016; Akbari et al., 2024)。

6.2. 培养可协商命运观

可协商命运观能够帮助个体在接纳限制的同时发挥能动性，通过次要控制重获掌控感，缓冲不确定感对生命意义感的消极作用(Chaturvedi et al., 2009; Au et al., 2011)。可协商命运观兼具接纳与进取的文化特质，在东亚文化背景下具有独特干预价值(Au et al., 2012)。这一取向与次要控制理论的核心思想高度契合，能够帮助个体在无法改变外部环境时维持内在控制感与生命意义感(Rothbaum et al., 1982; Morling & Evered, 2006)。

6.3. 提升自我效能感

自我效能感作为重要心理资源，可以正向预测生命意义感。通过成功体验、替代性经验、言语说服等途径提升自我效能感，能够有效抵御不确定感的负面影响(Bandura et al., 1999)。实证研究显示，高自我效能感个体在模糊情境中更易保持理性判断与应对韧性，其不确定感水平与心理适应状况均更优(Alisic & Wiese, 2020; Scherer et al., 2022)。

6.4. 社会支持与环境调节

提供稳定的信息、情感与社会支持，能够降低环境不确定性，帮助个体更好地应对不确定情境。稳定的群体归属可显著缓冲不确定感带来的意义威胁(Hogg, 2017)。社会支持作为重要的外部保护因子，能够为个体补充控制感资源、削弱环境模糊性带来的冲击，在社会转型、居住流动加剧等高不确定性场景中发挥关键保护作用(相艺珊, 2021; Van den Bos et al., 2010; Sverke et al., 2022)。

7. 研究局限与未来方向

尽管现有研究已取得重要进展，但仍存在若干深层局限。首先，现有模型预设“不确定感始终有害”，但接纳不确定取向者反而能从模糊情境中获得探索动力，提示应区分“威胁型”与“挑战型”不确定感，这是后续研究的逻辑前提。其次，在明确类型区分的基础上，需厘清动机层(回避倾向)、认知修复层(自动补偿)与适应策略层(次要控制)的交互机制，例如次要控制是否仅在动机性回避失败后才被激活？

第三，上述机制在不同时间尺度上如何运作？自动补偿在秒-分钟级完成，而次要控制内化需数周，二者如何衔接？转型社会中的慢性不确定感是否会耗尽意义修复资源？未来可采用经验取样法追踪其动态演化。第四，文化特异性作为边界条件，应检验“可协商命运观”是否通过认知重评起作用，并与西方接纳承诺疗法(ACT)进行神经机制比较。

综上，未来研究应围绕类型区分、机制交互、时间尺度、文化边界四个核心缺口开展问题驱动的实证研究。

参考文献

- 郭昫澄, 郭永玉(2012). 社会情境中的控制感. *心理科学进展*, 20(11), 1860-1868.
- 侯方俊, 马红宇, 梁娟(2017). 不确定感在他人的程序公正与自我的合作行为之间的中介作用. *心理科学*, 40(4), 947-953.
- 黄玲飞, 杨娟, 郭菊英(2021). 肝硬化患者不确定感对自我管理行为、自我效能感、应对方式的影响. *中国现代医生*, 59(10), 102-105.
- 刘华禹(2018). *高低阶层者在不确定感高时都更相信阴谋论吗?* 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 李嘉雯(2024). *不确定感对不道德行为的影响*. 硕士学位论文. 广州: 广州大学.
- 吴旭瑶(2021). *不确定感对跨期决策的影响*. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 相艺珊(2021). *居住流动与主观幸福感的关系: 不确定性感知的中介与神经质的调节作用*. 硕士学位论文, 天津: 天津师范大学.
- 杨庆, 毕重增, 李林, 黄希庭(2017). 自我不确定感: 内涵、结构和理论. *心理科学进展*, 25(6), 1012-1024.
- 于世刚(2011). 确定感、安全感、控制感——人的安全需要的三个层次. *社会心理科学*, 26(2), 3-8.
- Akbari, M., Seydavi, M., Zamani, E., Jamshidi, S., & Freeston, M. H. (2024). Intolerance of Uncertainty as a Situational Vulnerability Factor in the Context of the Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis of Covid-19-Related Psychological Impacts. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 31, e3046. <https://doi.org/10.1002/cpp.3046>
- Alisic, A., & Wiese, B. S. (2020). Keeping an Insecure Career under Control: The Longitudinal Interplay of Career Insecurity, Self-Management, and Self-Efficacy. *Journal of Vocational Behavior*, 120, Article ID: 103431. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103431>

- Au, E. W. M., Chiu, C., Chaturvedi, A., Mallorie, L., Viswanathan, M., Zhang, Z. et al. (2011). Maintaining Faith in Agency under Immutable Constraints: Cognitive Consequences of Believing in Negotiable Fate. *International Journal of Psychology*, 46, 463-474. <https://doi.org/10.1080/00207594.2011.578138>
- Au, E. W. M., Chiu, C., Zhang, Z., Mallorie, L., Chaturvedi, A., Viswanathan, M. et al. (2012). Negotiable Fate. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43, 931-942. <https://doi.org/10.1177/0022022111421632>
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-Efficacy: The Exercise of Control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 13, 158-166. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Boninger, D. S., Brockner, J., & Kruglanski, A. W. (1994). On the Psychology of Uncertainty: On the Need for Closure and the Acquisition of Knowledge. *European Journal of Social Psychology*, 24, 189-210.
- Carleton, R. N. (2016). Into the Unknown: A Review and Synthesis of Contemporary Models Involving Uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30-43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
- Chaturvedi, A., Chiu, C., & Viswanathan, M. (2009). Literacy, Negotiable Fate, and Thinking Style among Low Income Women in India. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 40, 880-893. <https://doi.org/10.1177/0022022109339391>
- De Cremer, D., & Sedikides, C. (2009). The Whys and Whens of Personal Uncertainty. *Psychological Inquiry*, 20, 218-220. <https://doi.org/10.1080/10478400903333437>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01
- Frankl, V. E. (1963). *Man's Search for Meaning*. Washington Square Press.
- Greco, V., & Roger, D. (2001). Coping with Uncertainty: The Construction and Validation of a New Measure. *Personality and Individual Differences*, 31, 519-534. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00156-2](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00156-2)
- Heine, S. J., Proulx, T., & Vohs, K. D. (2006). The Meaning Maintenance Model: On the Coherence of Social Motivations. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 88-110. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1002_1
- Hogg, M. A. (2007). Uncertainty-Identity Theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 39, 69-126. [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(06\)39002-8](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(06)39002-8)
- Hogg, M. A. (2017). Social Identity. In J. DeLamater, & A. Ward (Eds.), *Handbook of Self and Identity* (2nd ed., pp. 509-530). Springer.
- McGregor, I., Nash, K., Mann, N., & Phillips, C. E. (2010). Anxious Uncertainty and Reactive Approach Motivation (RAM). *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 133-147. <https://doi.org/10.1037/a0019701>
- Morling, B., & Evered, S. (2006). Secondary Control Reviewed and Defined. *Psychological Bulletin*, 132, 269-296. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.2.269>
- Proulx, T., & Heine, S. J. (2009). Meaning Maintenance. *Psychological Inquiry*, 20, 189-196.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the World and Changing the Self: A Two-Process Model of Perceived Control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 5-37. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.5>
- Scherer, M. A., McCabe, C. T., & Tull, M. T. (2022). Self-Efficacy as a Resilience Factor against Uncertainty Stress. *Anxiety, Stress, & Coping*, 35, 301-314.
- Sorrentino, R. M., & Roney, C. J. R. (1986). Uncertainty Orientation, Achievement-Related Motivation, and Task Diagnosticity as Determinants of Task Performance. *Social Cognition*, 4, 420-436. <https://doi.org/10.1521/soco.1986.4.4.420>
- Sorrentino, R. M., Short, J. C., & Raynor, J. O. (1984). Uncertainty Orientation: Implications for Affective and Cognitive Views of Achievement Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 189-206. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.1.189>
- Stanley Budner, N. Y. (1962). Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*, 30, 29-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Sverke, M., Lastad, L., & Hellgren, J. (2022). Social Support as a Buffer against Uncertainty. *Journal of Occupational Health Psychology*, 27, 512-526.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An Integrative Theory of Intergroup Conflict. In W. G. Austin, & S. Worchel (Eds.), *The Social Psychology of Intergroup Relations* (pp. 33-47). Brooks/Cole.
- van den Bos, K. (2001). Uncertainty Management: The Influence of Uncertainty Salience on Reactions to Perceived Procedural Fairness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 931-941. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.6.931>
- van den Bos, K. (2009). Making Sense of Life: The Existential Self Trying to Deal with Personal Uncertainty. *Psychological Inquiry*, 20, 197-217. <https://doi.org/10.1080/10478400903333411>

-
- Van Den Bos, K., Martin, L. L., & Stapel, D. A. (2010). Meaning-Making in Delayed-Return Cultures: The Case of Personal Uncertainty. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 559-573. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00281.x>
- Weiner, B. (1985). An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion. *Psychological Review*, 92, 548-573. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.92.4.548>