

不确定性不耐受与大学生生命意义感：认知重评的中介作用与未来时间洞察力的调节作用

臧彤彤*, 刘耀耀, 郑清洋, 郑雯雯, 罗峰

淮北理工学院学生处, 安徽 淮北

收稿日期: 2026年9月23日; 录用日期: 2026年10月13日; 发布日期: 2026年10月26日

摘要

探究不确定性不耐受与大学生生命意义感的关系, 并检验认知重评的中介作用与未来时间洞察力的调节作用。采用不确定性不耐受量表、情绪调节问卷中的认知重评量表、生命意义感量表及大学生未来时间洞察力量表, 对728名在校大学生进行问卷调查。结果显示: (1) 不确定性不耐受与大学生生命意义感显著负相关; (2) 认知重评在不确定性不耐受与大学生生命意义感之间起部分中介作用; (3) 未来时间洞察力对中介模型的前半路径具有显著调节作用。研究揭示了不确定性不耐受与大学生生命意义感的内在认知机制与边界条件, 为提升大学生生命意义感、促进心理健康发展提供实证依据与干预思路。

关键词

大学生, 不确定性不耐受, 生命意义感, 认知重评, 未来时间洞察力

Intolerance of Uncertainty and College Students' Sense of Life Meaning: The Mediating Role of Cognitive Reappraisal and the Moderating Role of Future Time Perspective

Tongtong Zang*, Yaoyao Liu, Qingyang Zheng, Wenwen Zheng, Feng Luo

Office of Student Affairs, Huaibei Institute of Technology, Huaibei Anhui

Received: September 23, 2026; accepted: October 13, 2026; published: October 26, 2026

*通讯作者。

文章引用: 臧彤彤, 刘耀耀, 郑清洋, 郑雯雯, 罗峰(2026). 不确定性不耐受与大学生生命意义感: 认知重评的中介作用与未来时间洞察力的调节作用. *心理学进展*, 16(10), 384-393. DOI: 10.12677/ap.2026.1610503

Abstract

This study investigates the relationship between intolerance of uncertainty and college students' sense of life meaning, and examines the mediating role of cognitive reappraisal and the moderating role of future time perspective. A questionnaire survey was conducted among 728 college students using the Intolerance of Uncertainty Scale, the Cognitive Reappraisal subscale of the Emotion Regulation Questionnaire, the Sense of Life Meaning Scale, and the College Students' Future Time Perspective Scale. The results show that: (1) intolerance of uncertainty is significantly negatively correlated with college students' sense of life meaning; (2) Cognitive reappraisal partially mediates the relationship between intolerance of uncertainty and college students' sense of life meaning; (3) Future time perspective significantly moderates the first half of the mediation path. The study reveals the underlying cognitive mechanisms and boundary conditions linking intolerance of uncertainty to college students' sense of life meaning in Anhui Province, providing empirical evidence and intervention strategies for enhancing their sense of life meaning and promoting mental health.

Keywords

College Students, Intolerance of Uncertainty, Sense of Life's Meaning, Cognitive Reappraisal, Future Time Perspective

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. 引言

生命意义感是积极心理学的核心概念之一，指个体对自身生活的连贯性、目的感以及价值感的主观体验，并将生命意义感区分为“拥有意义”和“寻求意义”两个既相关联又具有区别的维度，其中，拥有意义反映个体对自身生活具有意义和目的的体验程度，而寻求意义则体现个体主动探索和理解生命意义的动机倾向(Steger et al., 2006)。生命意义感之所以受到持续关注，很大程度上源于它与心理健康的稳定关联。Boreham 与 Schutte (2023)研究发现，生命意义感与抑郁、焦虑均呈显著负相关，且这种关联在不同年龄和文化群体中表现出一致性。这意味着生命意义感不仅是积极心理健康的一个标志，更是在心理困扰的发生发展中扮演保护性角色(Steger et al., 2006)。对于大学生而言，大学阶段处于由青少年向成年过渡的重要时期，大学生不仅需要应对学业压力、人际关系调适和职业选择等现实任务，还面临着人生目标模糊、价值取向冲突等存在性议题。这些发展任务使得大学生成为生命意义感受威胁的高发群体，也使得如何维持和提升大学生的生命意义感成为积极心理发展研究中值得关注的重要议题。

生命意义感的形成离不开个体对生活经历的理解和整合，而这一过程与个体如何面对不确定性密切相关。不确定性不耐受(intolerance of uncertainty, IU)指个体面对不确定情境及其可能结果产生消极反应，并倾向于将不确定情境视为威胁的一种认知倾向(Carleton, 2016)。对处于人生探索阶段的大学生而言，不确定性几乎渗透在日常的各个方面：升学结果、职业方向、人际关系发展乃至自我认同的形成，都带有不同程度的不可预测性。当个体具有较高水平的不确定性不耐受时，可能更加难以接受生活中的模糊性和不可预测性，并倾向于持续关注潜在的负性结果，从而产生较多的担忧和消极情绪(吴奇等, 2025)。已有研究发现，不确定性不耐受不仅与焦虑、抑郁等消极心理结果密切相关，也影响个体对自身生活经历的理解和评价(Carleton, 2016; McEvoy et al., 2019)。从生命意义的角度来看，生命意义的形成依赖于个体

对自身经历进行理解、整合并赋予其价值和目的。当个体难以容忍不确定性时,其认知资源可能更多地集中于潜在威胁和负性结果,对生活经历进行积极解释和整合的能力可能受到削弱,进而不利于生命意义感的形成(Carleton, 2016; Morse et al., 2024)。因此,不确定性不耐受可能是影响大学生生命意义感的重要风险因素。

进一步而言,不确定性不耐受对生命意义感的影响可能并非简单的直接作用,而是通过个体的认知和情绪调节过程实现。认知重评(cognitive reappraisal)是情绪调节的重要策略之一,指的是个体通过改变对情绪诱发事件的理解和解释方式,来调整该事件所引发的情绪体验(Gross, 1998; Gross & John, 2003)。与单纯的否认或回避不同,认知重评强调从新的角度理解已经发生的事情,从而改变事件对于个体的心理意义。对于面对不确定情境的大学生而言,较高水平的认知重评能力可能使其能够从不同角度理解不确定事件,降低对潜在威胁的过度关注,并减少由不确定性引发的消极情绪。不确定性不耐受较高的个体往往表现出较弱的认知重评能力和倾向,更容易在不确定情境中产生担忧,并难以有效调整对负性事件的解释方式(Shu et al., 2022)。这提示,不确定性不耐受可能通过影响个体对事件的认知加工方式,进一步限制其采用适应性情绪调节策略的能力。另一方面,认知重评不仅与个体的情绪适应有关,也可能对其生命意义感产生积极影响。Lin (2022)以中国大学生为对象的研究发现,认知重评与生命意义感呈显著正相关,并能够通过感恩和主观幸福感等积极心理过程进一步影响个体的生命意义感。对于面临不确定情境的大学生来说,如果能够对当前经历进行更加灵活和积极的解释,就更有可能从困难、变化和暂时的挫折中发现个人成长或未来发展的可能性,从而维持对生活的理解 and 价值体验。基于此,本研究推测,认知重评可能在不确定性不耐受与生命意义感之间发挥中介作用:不确定性不耐受较高的大学生可能更难以采用灵活的认知方式重新解释不确定事件,进而不利于其生命意义感的发展。

然而,仅考察认知重评的中介作用,仍难以解释为什么不同个体在面对相同或相似的不确定情境时,会表现出不同的认知调节反应。实际上,不确定性不耐受对认知重评的影响可能受到其他个体心理特征的制约,其中,个体如何看待未来可能是一个值得关注的因素。未来时间洞察力(future time perspective)是时间心理学中的重要概念,主要反映个体对未来的关注程度,以及个体在当前行为与未来结果之间建立联系的倾向。Zimbardo 与 Boyd (1999)指出,时间洞察力是个体组织和理解时间经验的一种心理倾向,不同的时间取向会进一步影响个体的信息加工、情绪体验和行为选择。大量研究进一步表明,未来时间洞察力与目标设定、自我调节以及个体的适应性发展存在稳定联系(Kooij et al., 2018; Ling et al., 2022)。对于大学生而言,较高水平的未来时间洞察力意味着个体能够更多地关注长期目标,并倾向于将当前行为和经历置于未来发展的背景中加以理解。已有研究为未来时间洞察力与认知重评之间的关系提供了初步证据。Taylor 与 Wilson (2016)发现,在目标失败情境下,未来时间洞察力较高的个体拖延更少、计划行为更多,也更倾向于采用认知重评策略,这说明未来导向可能帮助个体从更长远的角度重新理解当前的挫折。国内的大样本研究也得出了一致结论,李小保与吕厚超(2024)基于 1432 名被试发现,平衡时间洞察力与认知重评呈显著正相关,与表达抑制呈负相关,表明时间洞察力越成熟的个体越善于通过重新解释来调节情绪。

在此基础上可以进一步推测,未来时间洞察力可能在不确定性不耐受与认知重评之间起调节作用。当个体具有较高的未来时间洞察力时,其更可能将当前的不确定性置于长期发展目标的框架中进行理解,把暂时的模糊和不可预测看作实现长远目标过程中的阶段性挑战,从而削弱不确定性不耐受对认知重评能力的压制;而当未来时间洞察力较低时,个体更容易被困在当前情境中,反复思虑不确定性及其潜在威胁,不确定性不耐受对认知重评的消极影响也就更为明显。

综上所述,已有研究分别从不确定性不耐受、认知情绪调节和时间洞察力等角度探讨了个体的心理适应机制,但对于不确定性不耐受如何影响大学生生命意义感,以及这一影响在何种条件下发生,仍缺乏系统的整合性考察。基于情绪调节过程模型(Gross & John, 2003)和时间洞察力理论(Zimbardo & Boyd,

1999), 本研究构建一个有调节的中介模型: 以不确定性不耐受为自变量、生命意义感为因变量、认知重评为中介变量, 未来时间洞察力为调节变量, 重点考察认知重评在不确定性不耐受与生命意义感之间的中介作用, 以及未来时间洞察力对“不确定性不耐受→认知重评”这一前半路径的调节效应。通过这一模型, 本研究试图揭示不确定性不耐受影响大学生生命意义感的认知机制及其边界条件, 为理解大学生生命意义感的形成与提升提供新的实证依据。

基于上述分析, 提出以下研究假设:

H1: 不确定性不耐受显著负向预测大学生生命意义感。

H2: 认知重评在不确定性不耐受与大学生生命意义感之间起中介作用。

H3: 未来时间洞察力调节中介模型的第一条路径。

2. 方法

2.1. 研究对象

采用方便抽样法, 选取安徽省全日制高校大学生为研究对象, 通过线上问卷平台发放调查问卷, 共发放问卷 750 份, 剔除作答规律、缺失值过多的无效问卷后, 获得有效问卷 728 份, 有效回收率为 97.07%。其中, 男生 258 人(35.4%), 女生 470 人(64.6%); 大一 196 人(26.9%), 大二 207 人(28.4%), 大三 183 人(25.1%), 大四 142 人(19.2%); 城镇生源 405 人(55.6%), 农村生源 323 人(44.4%); 独生子女 305 人(41.9%), 非独生子女 423 人(58.1%)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 不确定性不耐受量表

采用 Carleton 等人(2007)编制的不确定性不耐受量表简版, 并采用吴莉娟等人(2016)修订的中文版进行测量, 包括预期性焦虑与抑制性焦虑两个维度, 共 12 个题目采用 Likert 5 点计分(1 = 完全不符合, 5 = 完全符合), 得分越高表示不确定性不耐受程度越高。本研究该量表的 Cronbach's α 为 0.96。

2.2.2. 认知重评量表

采用 Gross 与 John (2003)编制、国内王力等人(2007)修订的情绪调节量表, 选取认知重评分量表, 共 6 个条目, 单一维度结构。量表采用 Likert 7 点计分(1 = 非常不同意, 7 = 非常同意), 总分越高表示个体认知重评的情绪调节能力越强。本研究中该分量表的 Cronbach's α 系数为 0.95。

2.2.3. 生命意义感量表

采用 Steger 等人(2006)编制、国内刘思斯与甘怡群(2010)修订的中文版生命意义感量表, 共 10 个题目, 包括拥有意义、寻求意义两个维度, 采用 Likert 7 点计分(1 = 完全不符合, 7 = 完全符合), 得分越高表示生命意义感水平越高。本研究中该量表的 Cronbach's α 为 0.95。

2.2.4. 大学生未来时间洞察力量表

采用宋其争(2004)修订的大学生未来时间洞察力量表, 共 20 个条目, 包含未来意象、目的意识、未来效能、远目标定向、行为承诺五个维度。量表采用 4 点计分(1 = 完全不符合, 4 = 完全符合), 总分越高代表个体未来时间洞察力水平越高。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.94。

2.3. 数据分析

采用 SPSS 26.0 对研究变量进行描述性统计与相关关系, 采用 Hayes (2017) PROCESS 宏模型进行中介效应和有调节的中介效应检验。

3. 研究结果

3.1. 共同方法偏差检验

本研究所有数据均通过被试自我报告收集,可能存在共同方法偏差。为控制系统误差,施测过程中采用匿名作答、随机条目排序、保密说明等程序控制。数据回收后,采用 Harman 单因素检验对共同方法偏差进行检验。将问卷所有题目进行未旋转探索性因素分析。结果显示,特征根大于 1 的因子共有 4 个,第一个因子解释的变异量为 30.48%,低于 40%的临界标准,表明本研究不存在严重的共同方法偏差。

3.2. 描述性统计与相关分析

对不确定性不耐受、认知重评、未来时间洞察力、生命意义感进行描述性统计与 Pearson 相关分析,相关性结果显示(表 1),不确定性不耐受与认知重评($r = -0.34, p < 0.001$)、生命意义感($r = -0.33, p < 0.001$)、未来时间洞察力($r = -0.25, p < 0.001$)呈显著负相关;认知重评与生命意义感($r = 0.49, p < 0.001$)、未来时间洞察力($r = 0.37, p < 0.001$)呈显著正相关;生命意义感与未来时间洞察力($r = 0.20, p < 0.001$)呈显著正相关。

Table 1. Descriptive statistics and correlation analysis results for each variable

表 1. 各变量的描述性统计、相关分析结果

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4
1) 不确定性不耐受	3.13	0.69				
2) 认知重评	4.98	1.00	-0.34***			
3) 生命意义感	4.60	0.81	-0.33***	0.49***		
4) 未来时间洞察力	2.81	0.41	-0.25***	0.37***	0.20***	

注: ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, 下同。

3.3. 认知重评的中介效应检验

采用 PROCESS Model 4 检验认知重评的中介效应。回归结果显示(表 2),不确定性不耐受显著负向预测认知重评($\beta = -0.49, p < 0.001$)。在纳入中介变量后,不确定性不耐受显著负向预测生命意义感($\beta = -0.22, p < 0.001$),认知重评显著正向预测生命意义感($\beta = 0.34, p < 0.001$)。中介效应 Bootstrap 检验结果显示(表 3),间接效应值为-0.17,95%置信区间为[-0.23, -0.12],不包含 0,说明认知重评在不确定性不耐受与大学生生命意义感之间起部分中介作用,中介效应占总效应的 43.6%。

3.4. 未来时间洞察力的调节效应检验

采用 PROCESS Model 7 检验未来时间洞察力对中介模型前半路径的调节作用。结果显示(表 4),不确定性不耐受显著负向预测认知重评($\beta = -0.43, p < 0.001$),未来时间洞察力显著正向预测认知重评($\beta = 0.34, p < 0.001$),二者的交互项对认知重评预测显著($\beta = 0.16, p < 0.001$),说明未来时间洞察力显著调节不确定性不耐受向认知重评的预测路径。

调节中介指数结果显示,Index = 0.0700,95% Bootstrap 置信区间为[0.01, 0.13],区间不包含 0,表明存在显著的有调节的中介效应。进一步的条件间接效应检验表明:当未来时间洞察力处于低水平(-1SD),不确定性不耐受通过认知重评作用于生命意义感的间接效应显著(Effect = -0.20, [-0.28, -0.13]);当未来时间洞察力处于高水平(+1SD)时,间接效应的 95% Bootstrap 置信区间包含 0,中介效应不再显著(Effect

= -0.05, [-0.11, 0.00])。表明随着未来时间洞察力水平提升，不确定性不耐受经由认知重评影响生命意义感的中介效应逐渐减弱，直至不再显著。

Table 2. Results of the mediating effects of cognitive reappraisal
表 2. 认知重评的中介效应结果

预测变量	模型 1 (M: 认知重评)			模型 2 (Y: 生命意义感)		
	β	SE	t	β	SE	t
不确定性不耐受	-0.49	0.05	-9.67***	-0.22	0.04	-5.45***
认知重评				0.34	0.03	12.52***
R		0.34			0.52	
R ²		0.11			0.27	
F		93.56			131.30	

Table 3. Results of the Bootstrap Test for the mediating effect of cognitive reappraisal
表 3. 认知重评的中介效应 Bootstrap 检验结果

效应	效应值	SE	Bootstrap 95%	效应占比
总效应	-0.39	0.04	[-0.47, -0.30]	100%
直接效应	-0.22	0.04	[-0.30, -0.14]	56.4%
间接效应	-0.17	0.02	[-0.21, -0.13]	43.6%

Table 4. Results of the moderating effects of future time insight
表 4. 未来时间洞察力的调节效应结果

变量	因变量 (M: 认知重评)			因变量 (Y: 生命意义感)		
	β	SE	t	β	SE	t
X: 不确定性不耐受	-0.43	0.07	-7.92***	-0.22	0.04	-5.48***
W: 未来时间洞察力	0.34	0.07	5.05***			
M: 认知重评				0.47	0.04	10.96***
不确定性不耐受 × 未来时间洞察力	0.16	0.07	2.32**			
R		0.48			0.52	
R ²		0.23			0.27	
F		70.60			131.32	

4. 讨论

4.1. 不确定性不耐受与大学生生命意义感

本研究发现，不确定性不耐受与大学生生命意义感呈显著负相关，即大学生的不确定性不耐受水平

越高,其生命意义感水平越低,研究假设 H1 得到支持。这一结果表明,不确定性不耐受水平较高的大学生可能较难维持对生活价值、人生目标及自身存在意义的积极体验。该发现与近年来关于不确定性 with 生命意义关系的研究基本一致,Uzun 与 Arslan (2025)基于 1155 名被试的跨年龄组研究发现,不确定性不耐受能够显著负向预测个体的生命意义拥有水平,且这一关系在新兴成年人、青年人和中年人群体中均得到验证,表明不确定性不耐受是影响个体生命意义体验的跨年龄段心理风险因素。Morse 等人(2024)通过生态瞬时评估进一步发现,无论是特质层面还是日常体验层面的不确定性,均与个体的生命意义感存在密切关联,高不确定性不耐受个体在面对日常不确定事件时更容易体验到焦虑和消极情绪,进而削弱其意义体验。

从认知特征来看,不确定性不耐受较高的个体倾向于将未知和不可预测的情境解读为威胁,并伴随较强的担忧和负性预期(Carleton, 2016)。大学阶段本身具有较强的发展性和过渡性,学业表现、职业选择、人际关系以及未来发展方向均存在不同程度的不可预测性。当个体缺乏容忍不确定性的能力时,其有限的认知资源可能更多地被投入到对潜在负性结果的预测和控制之中,持续关注“可能发生什么”“如果失败怎么办”等问题,从而难以从当前生活经历中发现积极价值,也难以建立稳定的目标感和方向感。生命意义的形成依赖于个体对自身经历进行理解、整合并赋予价值的过程(Steger et al., 2006)。当个体长期将不确定性视为威胁时,其对生活经历的解释框架可能更多围绕风险、失败和不可控性展开,而较少从发展的角度理解暂时的困难和未知结果。因此,高不确定性不耐受可能使个体难以从复杂和不确定的生活经验中形成稳定的意义建构。

4.2. 认知重评的中介作用

本研究进一步发现,不确定性不耐受不仅能够直接负向预测生命意义感,还通过认知重评间接预测生命意义感,认知重评发挥部分中介作用,研究假设 H2 得到支持。具体而言,不确定性不耐受显著负向预测认知重评,而认知重评显著正向预测生命意义感;Bootstrap 检验显示间接效应的 95%置信区间不包含 0,表明不确定性不耐受能够通过降低认知重评水平进一步降低大学生的生命意义感。该间接效应占总效应的 43.6%,说明认知重评是解释二者关系的重要心理机制,但并非唯一机制。

不确定性不耐受对认知重评的负向预测作用与已有研究结果一致。Shu 等人(2022)通过两项研究发现,特质性不确定性不耐受与较低的认知重评能力和使用倾向相关,即不确定性不耐受水平越高,个体越难以通过重新解释情境来调节自身情绪。从情绪调节过程模型的角度来看,认知重评发生在情绪反应完全形成之前,其核心在于改变个体对事件意义的解释,从而调整后续情绪体验(Gross, 1998; Gross & John, 2003)。然而,高不确定性不耐受个体在面对不确定事件时往往优先激活威胁性解释(Carleton, 2016),注意力集中于潜在的消极结果,这种认知固着使其难以从其他角度重新评价事件,进而抑制了认知重评的使用(Aldao et al., 2010)。同时,Lin (2022)以中国大学生为样本发现,认知重评与生命意义感显著正相关,并能够通过感恩和主观幸福感等积极心理资源进一步影响个体的意义体验。从意义建构的角度来看,认知重评帮助个体改变对生活事件的解释方式,使其能够从更加灵活和发展的视角理解学业挫折、人际冲突以及未来发展中的不确定经历。通过将负性经历纳入更具适应性的自我发展框架,认知重评为个体维持对生活价值和人生方向的感知提供了认知基础(Folkman & Moskowitz, 2000; Park, 2010)。

4.3. 未来时间洞察力的调节作用

本研究发现,未来时间洞察力显著调节了不确定性不耐受对认知重评的影响,研究假设 H3 得到支持。具体而言,不确定性不耐受与未来时间洞察力的交互项能够显著预测认知重评。简单斜率分析进一步显示,当未来时间洞察力处于较低水平时,不确定性不耐受对认知重评具有较强的负向影响;随着未

来时间洞察力提高,这一负向影响逐渐减弱。

从时间洞察力理论来看,未来时间洞察力较高的个体不仅更加关注未来,还能够将当前行为与未来目标和发展结果联系起来(Zimbardo & Boyd, 1999)。这种未来导向会使个体在面对当前事件时,不再完全局限于事件的即时结果,而是倾向于从更长的时间范围理解当前经历。解释水平理论进一步指出,随着心理距离的增加,个体对事件的表征会由具体、即时的低水平解释转向更加抽象、整体的高水平解释(Trope & Liberman, 2010)。因此,未来时间洞察力所体现的未来导向,可以通过扩大个体看待当前事件的时间范围,使其更容易从整体和长远的角度理解当前的不确定性,而不是仅关注其即时结果。

这一认知加工特点与不确定性不耐受的作用方式密切相关。不确定性不耐受较高的个体更容易将不确定情境视为不可预测和具有威胁性的事件,并倾向于关注当前情境中可能出现的负面结果(Carleton, 2016)。在这种情况下,个体的注意和认知资源更容易受到当前不确定性的限制,从而减少对事件进行重新解释的空间。相比之下,较高的未来时间洞察力能够使个体将当前事件与更长远的目标和发展联系起来,使对不确定性的加工不再局限于“当前结果是否确定”,而是进一步关注“这一事件在未来发展中的意义”。这种认知表征上的变化能够为个体重新评价当前事件提供认知基础,从而使不确定性不耐受对认知重评的负面影响得到一定程度的削弱(Kooij et al., 2018; Zimbardo & Boyd, 1999)。已有研究也发现,未来时间洞察力与认知重评存在积极联系,未来取向较高的个体在面对目标受阻时更倾向于采用认知重评(Taylor & Wilson, 2016)。

进一步来看,未来实践洞察力的调节作用还可以与已有关于不确定性不耐受和未来时间洞察力的研究相互印证。Yang 等(2021)基于解释水平理论考察了不确定性不耐受、未来时间洞察力与自我控制之间的关系,发现未来时间洞察力与不确定性不耐受存在显著联系,并指出未来导向有助于个体从更加宽广的视角理解当前的不确定情境。由此,本研究发现的调节效应表明,未来时间洞察力可能并非简单地改变不确定性不耐受的水平,而是影响个体在面对不确定性时所采用的认知加工视角,使个体能够从更加长远和整体的角度对当前事件进行理解,从而保留更多进行认知重评的空间。

综上,未来时间洞察力对“不确定性不耐受→认知重评”这一关系的调节,可以理解为一种基于时间视角的认知调节过程:不确定性不耐受较高的个体容易受到当前不确定情境的影响,而较高的未来时间洞察力能够将个体的认知视野从当前情境拓展至更长远的发展过程,从而弱化当前不确定性对认知重评的限制,并进一步影响不确定性不耐受通过认知重评作用于生命意义感的间接效应。

4.4. 理论贡献与实践启示

本研究主要具有以下三个方面的理论意义。第一,本研究将生命意义感纳入不确定性不耐受的研究框架,在传统上主要关注焦虑、抑郁和担忧等消极心理结果的研究基础上,进一步考察不确定性不耐受对积极心理资源的影响,从而拓展了不确定性不耐受研究的结果变量范围。第二,本研究从认知情绪调节视角揭示了不确定性不耐受影响生命意义感的部分心理机制,说明认知重评可能是个体将“不确定性态度”转化为“生命意义体验”的重要心理环节。第三,本研究进一步引入未来时间洞察力,发现其能够缓冲不确定性不耐受对认知重评的负向影响,并使相应的间接效应减弱,从而揭示了这一心理过程的边界条件。

在实践方面,本研究结果对大学生心理健康教育具有一定启示。对于不确定性不耐受水平较高的大学生,心理健康教育和心理咨询可以首先帮助其认识到不确定性是大学阶段乃至个体发展过程中不可避免的组成部分,减少对“必须确定”“必须控制结果”等非适应性信念的依赖。在此基础上,可以通过认知重评训练帮助学生识别灾难化、过度预测等消极认知模式,并学习从多个角度理解当前事件。同时,高校还可以将生涯教育与心理健康教育结合起来,通过生涯规划、目标设定和未来情境想象等活动增强

学生的未来时间洞察力,使其能够以更加长远的视角理解当前的困难与不确定性。通过“认知重评训练+未来目标导向”的综合干预,可能更有助于降低不确定性不耐受对大学生积极心理发展的不利影响。

4.5. 研究不足与未来展望

本研究仍存在一定局限。首先,本研究采用横断面问卷调查设计,虽然通过中介和调节中介分析发现了变量之间的理论关系,但无法据此建立严格的因果关系。未来可以采用纵向研究、实验研究或生态瞬时评估等方法,从时间维度进一步检验不确定性不耐受、认知重评、未来时间洞察力和生命意义感之间的动态关系。

其次,本研究采用大学生自我报告方式收集数据,虽然研究过程中通过匿名作答、随机条目排序和保密说明等程序控制共同方法偏差,并且 Harman 单因素检验结果显示不存在严重的共同方法偏差,但自我报告仍可能受到社会赞许性、回忆偏差以及主观认知偏差的影响。未来研究可以结合教师评价、同伴评价、行为任务或实验任务等多源数据,以提高研究结论的客观性。

再次,本研究发现认知重评仅能解释不确定性不耐受与生命意义感之间的部分关系,说明这一作用过程还存在其他重要机制。未来可以进一步考察担忧、反刍、心理灵活性、自我效能感、希望感等变量的作用,并比较不同认知和情绪机制的相对贡献。此外,本研究仅考察未来时间洞察力对中介模型前半路径的调节作用,未来可以进一步比较其对“不确定性不耐受→生命意义感”直接路径以及“认知重评→生命意义感”后半路径的潜在影响,从而获得更加完整的有调节中介模型。

最后,本研究样本主要来自安徽省高校大学生,因此本研究结果能否推广至其他地区、不同类型高校以及不同年龄阶段的青年群体仍需进一步验证。未来研究可以扩大样本来源,纳入不同地区、不同类型高校的大学生,并比较不同文化背景、教育阶段和发展阶段群体在不确定性应对、未来时间洞察力及生命意义建构方面的差异,以进一步提升研究结论的外部效度。

基金项目

2025 年安徽省教育厅科学研究项目立项(2025AHGXSK40172)。

参考文献

- 李小保, 吕厚超(2024). 平衡时间洞察力与心理健康的关系: 情绪调节策略的中介作用. *心理科学*, 47(3), 562-569.
- 刘思斯, 甘怡群(2010). 生命意义感量表中文版在大学生群体中的信效度. *中国临床心理学杂志*, 24(6), 478-482.
- 宋其争(2004). *大学生未来时间洞察力的理论和实证研究*. 博士学位论文, 重庆: 西南师范大学.
- 王力, 柳恒超, 李中权, 杜卫(2007). 情绪调节问卷中文版的信效度研究. *中国健康心理学杂志*, 15(6), 724-726.
- 吴莉娟, 王佳宁, 齐晓栋(2016). 简版无法忍受不确定性量表在中学生中应用的效度和信度. *中国心理卫生杂志*, 30(9), 706-711.
- 吴奇, 曹明雪, 王金霞, 黄砾卉, 雷怡(2025). 无法忍受不确定性与焦虑: 条件性恐惧视角. *心理科学*, 48(3), 589-598.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-Regulation Strategies across Psychopathology: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Borcham, I. D., & Schutte, N. S. (2023). The Relationship between Purpose in Life and Depression and Anxiety: A Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 79, 2736-2767. <https://doi.org/10.1002/jclp.23576>
- 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>
- Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the Unknown: A Short Version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 105-117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive Affect and the Other Side of Coping. *American Psychologist*, 55, 647-654. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.6.647>

- 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., & 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>
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. Guilford Publications.
- Kooij, D. T. A. M., Kanfer, R., Betts, M., & Rudolph, C. W. (2018). Future Time Perspective: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology*, 103, 867-893. <https://doi.org/10.1037/apl0000306>
- Lin, Z. (2022). Emotion Regulation Strategies and Sense of Life Meaning: The Chain-Mediating Role of Gratitude and Subjective Wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 13, Article ID: 810591. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.810591>
- Ling, H., Teng, S., Liu, X., Wu, J., & Gu, X. (2022). Future Work Self Salience and Future Time Perspective as Serial Mediators between Proactive Personality and Career Adaptability. *Frontiers in Psychology*, 13, Article ID: 824198. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.824198>
- McEvoy, P. M., Hyett, M. P., Shihata, S., Price, J. E., & Strachan, L. (2019). The Impact of Methodological and Measurement Factors on Transdiagnostic Associations with Intolerance of Uncertainty: A Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 73, Article ID: 101778. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101778>
- Morse, J. L., Luong, G., Prince, M. A., & Steger, M. F. (2024). Disentangling Trait and Daily Experiences of Uncertainty and Meaning in Life: Implications for Daily Anxiety, Negative Affect, and Somatic Symptoms. *Anxiety, Stress, & Coping*, 37, 127-142. <https://doi.org/10.1080/10615806.2023.2201000>
- Park, C. L. (2010). Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events. *Psychological Bulletin*, 136, 257-301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Shu, J., Ochsner, K. N., & Phelps, E. A. (2022). Trait Intolerance of Uncertainty Is Associated with Decreased Reappraisal Capacity and Increased Suppression Tendency. *Affective Science*, 3, 528-538. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00115-8>
- 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>
- Taylor, J., & Wilson, J. C. (2016). Failing Time after Time: Time Perspective, Procrastination, and Cognitive Reappraisal in Goal Failure. *Journal of Applied Social Psychology*, 46, 557-564. <https://doi.org/10.1111/jasp.12383>
- Trope, Y., & Liberman, N. (2010). Construal-Level Theory of Psychological Distance. *Psychological Review*, 117, 440-463. <https://doi.org/10.1037/a0018963>
- Uzun, K., & Arslan, G. (2025). Meaning in Life across Life Stages: Pathways from Uncertainty to Subjective Well-Being. *Applied Research in Quality of Life*, 20, 1197-1220. <https://doi.org/10.1007/s11482-025-10461-x>
- Yang, Q., van den Bos, K., & Li, Y. (2021). Intolerance of Uncertainty, Future Time Perspective, and Self-Control. *Personality and Individual Differences*, 177, Article ID: 110810. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110810>
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>