

大学生焦虑和生活满意度的关系：无法忍受不确定性的中介作用

熊芸芝, 吴茵茵, 李艺茜, 陈林珊, 谢林峰

西南交通大学希望学院, 四川 成都

收稿日期: 2024年9月1日; 录用日期: 2024年10月30日; 发布日期: 2024年11月7日

摘 要

为了探究大学生焦虑、心理健康状况和生活满意度之间潜在的关系和作用机制, 为大学生缓解焦虑情绪和提高生活满意度提供理论参考。本研究采用张亚娟等人(2017)修订IUS-12量表、由Spitzer等人编制的广泛性焦虑自评量表和生活满意度量表(SWLS)对某高校学生进行调查, 共收集有效问卷1851份, 通过SPSS25.0以及Process3.5插件对数据进行分析, 研究方法包括描述性统计、单样本t检验、独立样本t检验、相关分析、中介分析。

关键词

后疫情时代, 心理健康状况, 焦虑, 生活满意度, 无法忍受不确定性

The Relationship between College Students' Anxiety and Life Satisfaction: The Intermediary Effect of Unbearable Uncertainty

Yunzhi Xiong, Yinyin Wu, Yixi Li, Linshan Chen, Linfeng Xie

Hope College, Southwest Jiaotong University, Chengdu Sichuan

Received: Sep. 1st, 2024; accepted: Oct. 30th, 2024; published: Nov. 7th, 2024

Abstract

In order to explore the potential relationship and mechanism among college students' anxiety,

文章引用: 熊芸芝, 吴茵茵, 李艺茜, 陈林珊, 谢林峰. 大学生焦虑和生活满意度的关系：无法忍受不确定性的中介作用[J]. 社会科学前沿, 2024, 13(11): 277-292. DOI: 10.12677/ass.2024.13111013

mental health and life satisfaction, it provides theoretical references for college students to relieve anxiety and improve life satisfaction. This study used Zhang Yajuan *et al.* (2017) revised the IUS-12 scale, the broad anxiety self-assessment scale and life satisfaction scale (SWLS) compiled by Spitzer *et al.* to survey students in a university. A total of 1851 valid questionnaires were collected, the data were analyzed by SPSS25.0 and Process3.5 plug-in, and research methods include descriptive statistics, single-sample t-test, independent sample t-test, relevant analysis and intermediary analysis.

Keywords

Post-Epidemic Era, Mental Health Status, Anxiety, Life Satisfaction, Unbearable Uncertainty

Copyright © 2024 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

随着后疫情时代的发展,大学生面临的各方面的压力也随之增加,大学生的心理问题频发且有上升趋势。有研究显示,目前大学生常出现某些心理健康问题,如抑郁、焦虑、强迫等病症,其中抑郁和焦虑症约占 50%。大学生作为社会的一个特殊群体,其心理健康状况备受关注。因此,探讨大学生产生心理问题的主客观原因具有重要意义。已有研究表明大学生主观幸福感与焦虑状态密切相关[1],但缺少将焦虑与生活满意度联系的研究,在经历了疫情之后大学生的焦虑可能受到无法忍受不确定性的影响发生偏差,从而激发负面情绪,影响身心健康发展。无法忍受不确定性的本质是一种认知偏差,而在面对疫情的影响时,个体的情绪表现更为激烈,易产生焦虑等不良情绪。对此本研究从主观感受的角度分析大学生心理问题发生的内在影响因素,研究探索大学生生活满意度影响焦虑的作用机制,检验无法忍受不确定性在其中的中介效应,以为后疫情时代的大学生的心理健康教育及有效干预提供依据。

2. 文献综述

2.1. 生活满意度的综述

随着积极心理学的兴起,积极的心理健康特征越来越受到关注,生活满意度作为衡量积极心理健康最为有效的核心指标,是提升个体积极心理健康的关键要素之一[2]。生活满意度是个体基于自身设定标准对其生活质量作出的主观评价,属于主观幸福感的认知范畴。既是反映内心状态的重要指标之一,也是反映一个人与社会关系的密切程度和质量[3]。影响个体生活满意度的主要因素包括外部因素和内部因素,外部因素如收入、生活事件、社会支持等,内部因素如自评健康状况、自尊、抑郁、人格、归因倾向、应对方式等[4][5]。本研究采用的是罗莉莉对生活满意度的解释,生活满意度是用以评定个体生活质量的重要参数和衡量个体心理健康的关键指标[6]。

2.2. 焦虑的综述

黄希庭(2002)提出,焦虑是一种混合的情绪状态,未知的,可能的威胁即将到来导致个体出现不安、紧张、烦恼等情绪[7]。Paulus (2015)将焦虑与不确定性联系起来,焦虑是由个体面对未来的不确定性导致[8]。周路平等(2010)认为焦虑是一种普遍且频繁的负性情绪,表现为面临不确定或危险情景时主观上的紧张、忧虑,并伴有自主神经的激活[9]。可见,由于理论基础、研究视角各异,对焦虑尚未达成统一

义。总的来说,焦虑是由即将要来临的、可能具有威胁性的情景或事件所引发的不愉快的复杂情绪,包括紧张、不安、忧虑等,以显著的负性情绪与紧张的躯体反应为主要表现特征。适度的焦虑对个体的进步有积极意义,但焦虑的状态长期存在,会对个体日常生活造成不良影响。

2.3. 无法忍受不确定性的综述

无法忍受不确定性(Intolerance of Uncertainty, IU)指一系列关于不确定性及其影响的负面信念所产生的特征,易导致个体在认知、情感和行为层面对不确定情境或事件做出消极反应,与实际发生的可能性无关[10]。本研究采用的是罗莉莉对无法忍受不确定性的解释,无法忍受不确定性的本质是一种认知偏差,而在面对不确定的突发事件时,个体的情绪表现更为激烈,个体易受外界因素影响产生焦虑、恐慌等不良情绪[6]。

2.4. 无法忍受不确定性、焦虑、生活满意度的关系研究

2.4.1. 生活满意度与焦虑的关系

已有研究发现,长期处于焦虑情绪的个体会陷入自我否定、自我压抑中,严重影响其人格与身心健康发展[11]。生活满意度的主观性决定其现状不易被他人觉察,存在问题时较难被外界发现;焦虑通常也有隐蔽、不易被发现的特点,所以,个体的生活满意度低与焦虑问题十分容易被周围人忽视,而相关问题如果没有及时解决,极有可能威胁到个体的身心健康[12]。

2.4.2. 焦虑与无法忍受不确定性的关系

国外关于无法忍受不确定性和焦虑的关系研究较丰富,无法忍受不确定性作为一种认知偏差,与情景本身的模糊性、个体对不确定性、无法忍受不确定性在触发和维持焦虑上有重要作用。目前研究一致认为,无法忍受不确定性是焦虑的发生和维持的风险因素,不确定性是多度担忧的核心因素之一,对于焦虑障碍有重大影响的一个因素[13]。

2.4.3. 生活满意度与无法忍受不确定性的关系

从某些意义来说,每个人的人生都充满了不确定性,正是这种不确定性让生活既充满趣味又引发很多思考。无法忍受不确定性是指面对未知的场景时个人在行为、认知和情绪上的表现[14]。已有研究证实了对不确定性的不容忍是产生情绪障碍的关键点[15]。无法忍受不确定的本质是一种认知偏差,而在面对不确定的突发事件时,个体的情绪表现更为激烈,个体易受外界因素影响产生焦虑、恐慌等不良情绪[16]。当遇到不确定性事件或是情景时,大学生会产生较低的不确定性容忍度,从而激发负面情绪,影响身心健康发展[17]。生活满意度是用以评定个体生活质量的重要参数和衡量个体心理健康的关键指标[18]。深入调查大学生的无法忍受不确定性与当下生活满意度是非常有必要的[19]。

3. 问题提出

3.1. 前人研究的不足

以往的研究大多为生活满意度与焦虑、无法忍受不确定性与生活满意度等两者相关的因素,而较少将生活满意度、焦虑与无法忍受不确定性三者联系起来综合考虑。目前对于这三者间的关系以及它们之间相互作用的内在机理,我们的了解还不够全面。

3.2. 研究目的

针对上述问题,本研究将通过问卷调查法,对大学生的生活满意度、焦虑情绪和无法忍受不确定性

的现状进行探索,希望能够借此了解到大学生生活满意度、焦虑和无法忍受不确定性两两之间的关系,以及无法忍受不确定性在生活满意度与焦虑中所起的作用,探究大学生焦虑、心理健康状况和生活满意度之间潜在的关系和作用机制,为大学生缓解焦虑情绪和提高生活满意度提供理论参考。

3.3. 研究意义

3.3.1. 理论意义

(1) 大学生作为社会的一个特殊群体,其心理健康状况备受关注。因此,探讨大学生产生心理问题的主客观原因对大学生个体成长与发展具有重要意义。

(2) 焦虑是大学阶段不可避免的一种消极体验,本研究进一步探讨大学生焦虑情绪的现状,对大学生焦虑的影响因素及作用机制研究具有重要意义。

(3) 以往的研究仅仅是对大学生生活满意度、焦虑和无法忍受不确定性两两关系进行探讨,本研究的创新点在于首次探讨生活满意度、焦虑和无法忍受不确定性的作用机制,从一个全新的角度去揭示大学生生活满意度与焦虑的关系。

3.3.2. 实践意义

(1) 大学生应该合理、健康且全面地认识疫情防控的必要性,理解并且配合疫情防控的相关工作内容,主动投身疫情防控的相关工作,从实践中了解疫情防控工作的难度和体验,增强对疫情防控工作的接受能力,能够正视疫情防控所带来的生活模式。

(2) 大学生应该积极关注自身的心理健康状态,出现负面情绪时及时地做出干预调整,若有难以调节的及时寻求同学老师的帮助,主动发现问题,及时解决问题,有良好的自我审查习惯和健康的生活模式。

(3) 大学生群体依然要在改变了生活节奏的疫情防控模式下找到健康的生活状态,在适应接受的前提下,将之与自己原本的生活状态相结合,知道自己应该做什么,贴合实际地制定短期长期目标,在保证正常的学习生活的状态下,加上适度合理的锻炼,也是一种自我调节的方式。

(4) 大学生应该养成应对突发的能力,疫情期间充满最多的就是突发和未知状况,一旦发生,保持镇静不要慌乱,尽量寻找自己力所能及的事情和方法来解决问题,如果有自己无法解决的困难,或者重大情况发生,积极配合学校安排即可,切忌给自己施加过度的心理压力和负面情绪。

3.4. 研究假设

假设 1: 大学生生活满意度、焦虑与无法忍受不确定性在人口统计学变量上存在显著差异。

假设 2: 大学生焦虑与无法忍受不确定性呈显著正相关;大学生生活满意度与焦虑呈显著负相关。

假设 3: 无法忍受不确定性在大学生生活满意度与焦虑之间起中介作用。

4. 对象与方法

4.1. 研究对象

选择 2022 年成都某高校秋季入学的大学一年级学生为调查对象。对这些学生采用超星学习通内的张亚娟等人(2017)修订的 IUS-12 量表、由 Spitzer 等人编制的广泛性焦虑的自评量表、生活满意度量表(SWLS)进行测评。实测 1975 名,剔除 124 份无效问卷,问卷回收率为 93.7%。

4.2. 研究工具

4.2.1. 生活满意度量表(SWLS)

生活满意度量表 SWLS,共 5 题,由 Diener 等人编制,采用 7 点计分(1 = 非常不同意;7 = 非常同

意), 得分越高表示个体的生活满意度水平越高。本研究中克隆巴赫 α 系数为 0.684。

4.2.2. 广泛性焦虑量表(GAD)

广泛性焦虑量表由 Spitzer 等人编制了广泛性焦虑的自评量表(Spitzer, Kroenke, Williams, & Lowe, 2006), 其在普通人群中也是可靠有效的评估焦虑的工具(Lowe *et al.*, 2008)。量表共 7 个条目, 使用李克特 4 点计分(0 = 完全不会; 1 = 少数几天; 2 = 一半以上的日子; 3 = 几乎每天), 总分 0~21 分。得分越高表示焦虑程度越重。该量表主要测量个体心理焦虑症状。本研究中克隆巴赫 α 系数为 0.931。

4.2.3. 无法忍受不确定性量表

本研究采用, 张亚娟等人(2017)修订的无法忍受不确定性量表 IUS-12, 该量表共含 12 个条目, 采用 Likert 5 级评分方式, 从“完全不符合”到“完全符合”, 得分越高表示不确定性容忍度越低。因子一包括 5 个条目, 3, 6, 7, 10, 12 题为抑制性焦虑, 反应了面对不确定性, 个体回避的倾向及阻碍行动力; 因子二包括 7 个条目, 1, 2, 4, 5, 8, 9, 11 题, 为预期性焦虑, 反应了对未来一些不确定性事件的焦虑及期待情绪表现。本研究中克隆巴赫 α 系数为 0.848, 各维度克隆巴赫 α 系数分别为 0.794、0.710。

4.3. 数据处理

数据收集完毕后, 使用 SPSS25.0 进行描述性统计与相关分析、回归分析、运用 Process3.5 插件中的模型 4 验证中介效应。

4.4. 共同方法偏差检验

本研究在程序上通过匿名调查、部分题目反向计分的方式进行一定的控制, 并对收集的数据采用 Harman 单因素检验法进行共同方法偏差的检验, 对问卷所有条目进行因子分析。在未进行旋转的情况下, 提取特征根大于 1 的因子共有 5 个, 最大因子方差解释率为 30.691% (小于 40%), 因此量表不存在严重的共同方法偏差, 在后续的分析中不再进行控制。

5. 研究结果

5.1. 大学生生活满意度、焦虑和无法忍受不确定性的现状研究

对大学生生活满意度、焦虑与无法忍受不确定性的数据进行单样本 *t* 检验, 得出结果如下表 1:

Table 1. The current situation of college students' life satisfaction, anxiety and unbearable uncertainty (*N* = 1851)
表 1. 大学生生活满意度、焦虑与无法忍受不确定性的现状(*N* = 1851)

变量	<i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>Md</i>	<i>t</i>
SWLS	20.51 ± 4.727	21	4.328**
GAD	10.89 ± 3.79	10.5	4.174**
IUS 因子一	14 ± 3.776	15	-10.777**
IUS 因子二	21.54 ± 4.261	20	14.708**

注: 无*表示 $p > 0.05$; *表示 $p < 0.05$; **表示 $p < 0.01$; ***表示 $p < 0.001$; SWLS 表示生活满意度; GAD 表示焦虑; IUS 因子一为抑制性焦虑, IUS 因子二为预期性焦虑, 下同。

由表 1 可知, 1851 名大学生被试的生活满意度总体平均分为 20.51 ± 4.727 , 其结果呈现与理论中值显著关系, 即大学生整体生活满意度适中; 焦虑总体平均分为 10.89 ± 3.79 , 其结果呈现高于理论中值, 说明大学生整体焦虑情况较高; 无法忍受不确定性总体情况: 各维度平均分依次为抑制性焦虑 14 ± 3.776 、预期性焦虑 21.54 ± 4.261 , 其中抑制性焦虑平均得分低于理论值, 预期性焦虑平均得分高于理论值, 说明大学生对未来的不确定性更焦虑。

5.2. 大学生焦虑、无法忍受不确定性、生活满意度在人口学变量上的差异研究

5.2.1. 大学生焦虑、无法忍受不确定性、生活满意度在性别上的差异情况

对焦虑、无法忍受不确定性, 生活满意度量表分别进行性别上的独立样本 t 检验。从表 2 看出, GAD、生活满意度和无法忍受不确定性量表 p 值均大于 0.05, 不能拒绝原假设, 各组之间差异不明显。

Table 2. Difference analysis of each variable in gender
表 2. 各变量在性别上的差异分析

变量	性别	<i>N</i>	<i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
GAD	男	672	10.67 ± 3.84	-1.933	0.198
	女	994	11.04 ± 3.75		
SWLS	男	651	20.28 ± 4.93	-1.615	0.090
	女	968	20.66 ± 4.58		
IUS 总分	男	650	34.45 ± 7.71	-4.864	0.132
	女	983	36.27 ± 7.18		
IUS 因子一	男	663	13.70 ± 3.83	-2.674	0.505
	女	1001	14.20 ± 3.73		
IUS 因子二	男	661	20.73 ± 4.43	-6.394	0.088
	女	995	22.08 ± 4.06		

5.2.2. 大学生焦虑、无法忍受不确定性、生活满意度在居住地上的差异情况

对焦虑、无法忍受不确定性、生活满意度量表分别进行居住地上的单因素方差分析和事后多重检验, 从表 3 可以看出无法忍受不确定性 $p < 0.01$ 及其无法忍受不确定性因子一 $p < 0.001$ 、生活满意度 $p < 0.05$, 接受原假设, 各组之间差异显著; 焦虑、生活满意度、无法忍受不确定性因子二 $p > 0.05$, 拒绝原假设, 各组之间不存在显著差异。

由数据显示: GAD 总分均值大小: 小镇或县城 > 农村 > 中小城市 > 大城市; 其中农村与大城市、小镇或县城与中小城市和大城市存在显著差异。

SWLS 总分均值大小: 大城市 > 中小城市 > 农村 > 小镇或县城; 其中大城市与农村、小镇或县城存在显著差异。

IUS 总分均值大小: 小镇或县城 > 农村 > 中小城市 > 大城市; 大城市与农村、小镇或县城、中小城市均存在显著差异。

IUS 一总分均值大小: 小镇或县城 > 农村 > 中小城市 > 大城市; 大城市与农村、小镇或县镇、中

小城市存在显著差异，中小城市与农村、小镇或县镇存在显著差异。

IUS 二总分均值大小：小镇或县城 > 中小城市 > 农村 > 大城市；其中大城市与小镇或县镇、中小城市存在显著差异。

Table 3. Difference analysis of each variable in residential land
表 3. 各变量在居住地上的差异分析

维度	居住地	人数	$M \pm SD$	F 值	p
GAD	①	716	10.910 ± 3.728	4.010	0.007*
	②	505	11.250 ± 3.815		
	③	313	10.580 ± 3.840		
	④	133	10.130 ± 3.638		
SWLS	①	700	20.330 ± 4.624	3.698	0.011*
	②	501	20.280 ± 4.724		
	③	293	20.850 ± 4.777		
	④	126	21.650 ± 5.038		
IUS	①	700	35.630 ± 7.625	4.802	0.002**
	②	497	36.150 ± 7.024		
	③	305	35.240 ± 7.504		
	④	132	33.450 ± 7.491		
IUS 一	①	710	14.160 ± 3.815	8.273	0.000***
	②	510	14.350 ± 3.639		
	③	308	13.640 ± 3.736		
	④	137	12.710 ± 3.875		
IUS 二	①	713	21.480 ± 4.375	2.270	0.079
	②	502	21.750 ± 4.006		
	③	310	21.660 ± 4.326		
	④	132	20.700 ± 4.337		

注：*表示 $p < 0.05$ ，**表示 $p < 0.01$ ，***表示 $p < 0.001$ ；① 农村，② 小镇或县城，③ 中小城市，④ 大城市。

5.2.3. 大学生焦虑、无法忍受不确定性、生活满意度在经济上的差异情况

对焦虑、无法忍受不确定性、生活满意度量表分别进行经济收入上的单因素方差分析和事后多重检验，由表 4 可以看出焦虑、无法忍受不确定性及其因子一、因子二、生活满意度 $p < 0.05$ ，接受原假设，各组之间差异显著。

Table 4. Difference analysis of each variable in economic income
表 4. 各变量在经济收入上的差异分析

经济收入		<i>N</i>	<i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
GAD 总分	①	172	11.650 ± 4.057	11.760	0.000***
	②	747	11.300 ± 3.861		
	③	630	10.400 ± 3.492		
	④	112	9.850 ± 3.971		
SWLS 总分	①	168	19.180 ± 4.738	9.862	0.000***
	②	734	20.250 ± 4.577		
	③	602	20.960 ± 4.645		
	④	111	21.780 ± 5.491		
IUS 总分	①	169	34.750 ± 8.610	4.089	0.007**
	②	737	36.230 ± 7.361		
	③	615	35.130 ± 7.049		
	④	109	34.500 ± 7.961		
IUS 因子一	①	174	13.980 ± 4.186	3.497	0.015*
	②	748	14.290 ± 3.805		
	③	824	13.940 ± 3.709		
	④	386	13.440 ± 3.915		
IUS 二	①	77	20.600 ± 5.791	5.257	0.001***
	②	360	22.180 ± 4.003		
	③	826	21.530 ± 4.221		
	④	386	21.120 ± 4.152		

注：*表示 $p < 0.05$ ，**表示 $p < 0.01$ ，***表示 $p < 0.001$ ；① 严重影响，② 较大影响，③ 较小影响，④ 影响很小或无影响。

5.3. 大学生焦虑程度、生活满意度和不确定性容忍度描述统计与相关分析

对焦虑、生活满意度和无法忍受不确定性进行 Pearson 相关分析，表 5 结果显示焦虑和生活满意度、无法忍受不确定性均呈显著相关。

焦虑与无法忍受不确定性呈正相关($r = 0.390, p < 0.001$)。焦虑和生活满意度呈显著负相关($r = -0.343, p < 0.001$)，说明对生活状况越满意，焦虑水平越低。无法忍受不确定性和生活满意度呈显著负相关。同时无法忍受不确定性因子一、二与生活满意度均呈显著负相关，与焦虑均呈显著正相关。

Table 5. Descriptive statistics and correlation analysis results of each variable
表 5. 各变量描述性统计与相关分析结果

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>GAD</i>	<i>SWLS</i>	<i>IUS</i>	<i>IUS</i> 一	<i>IUS</i> 二
<i>GAD</i>	10.890	3.790	1				
<i>SWLS</i>	20.510	4.727	-0.343**	1			
<i>IUS</i>	35.550	7.440	0.390**	-0.207**	1		
<i>IUS</i> 一	14.000	3.776	0.397**	-0.228**	0.915**	1	
<i>IUS</i> 二	21.540	4.261	0.329**	-0.153**	0.934**	0.711**	1

注：**在 0.01 级别(双尾), 相关性显著; *GAD*: 焦虑、*SWLS*: 生活满意度、*IUS*: 无法忍受不确定性、*IUS* 一: 抑制性焦虑、*IUS* 二: 预期性焦虑。

5.4. Bootstrap 中介效应检验结果

5.4.1. 无法忍受不确定性的中介效应检验

中介效应检验使用的是 SPSS25.0 程序 PROCESS3.5 插件和偏差校正的百分位 Bootstrap 法。自变量是生活满意度, 因变量是焦虑, 并把中介变量无法忍受不确定性放入模型 4, 对标准化的数据进行处理。结果如表 6 所示。根据分步回归法中介效应检验结果可以看出, 在第一步(模型一)的检验中, 生活满意度对于焦虑存在显著的影响关系($\beta = -0.343$, $p < 0.001$), 说明总效应成立, 在第二步(模型二)的检验中生活满意度对于无法忍受存在显著的影响关系($\beta = -0.207$, $p < 0.001$)同时在第三步(模型三)检验中生活满意度, 对于焦虑的影响效果存在显著的影响关系($\beta = -0.275$, $p < 0.001$)无法忍受性, 对于焦虑存在显著的影响效果($\beta = 0.332$, $p < 0.001$), 因此说明无法忍受性在模型中的中介作用成立, 并且为部分中介。中介效应检验路径关系图见图 1。

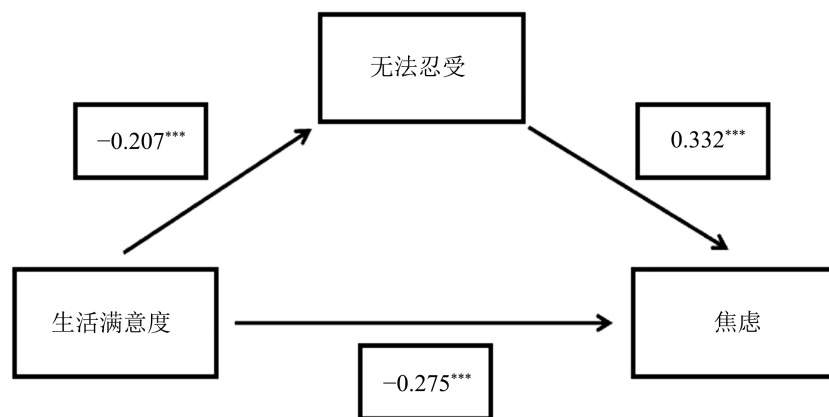


Figure 1. The mediation effect test path relationship diagram of unbearable uncertainty
图 1. 无法忍受不确定性的中介效应检验路径关系图

根据系数检验的结果, 可以计算中介作用的间接效应: $-0.207 \times 0.332 / -0.343 = 0.200$, 直接效应占比为 $-0.275 / -0.343 = 0.802$ 。

Table 6. Mediating effect test of unbearable uncertainty
表 6. 无法忍受不确定性的中介效应检验

模型	模型一		模型二		模型三	
因变量	焦虑		无法忍受		焦虑	
指标	β	t	β	t	β	t
生活满意度	-0.343	-14.436***	-0.207	-8.296***	-0.275	-11.825***
无法忍受					0.332	14.243***
R 方	0.118		0.043		0.225	
调整后 R 方	0.117		0.042		0.224	
F	208.395***		68.827***		217.675***	

注：*表示 $p < 0.05$ ，**表示 $p < 0.01$ ，***表示 $p < 0.001$ ；IUS：无法忍受不确定性、IUS 一：抑制性焦虑、IUS 二：预期性焦虑。

5.4.2. 无法忍受不确定性因子的中介效应检验结果

根据分步回归法中介效应检验结果可以看出，在第一步(模型一)的检验中，生活满意度对于 IUS 因子一存在显著的影响关系($\beta = -0.189$, $p < 0.001$)，说明总效应成立，在第二步(模型二)的检验中生活满意度对于 IUS 因子二存在显著的影响关系($\beta = -0.148$, $p < 0.001$)，同时在第三步(模型三)检验中生活满意度对于焦虑的影响效果存在显著的影响关系($\beta = -0.214$, $p < 0.001$)，IUS 因子一和 IUS 因子二对于焦虑均存在显著的影响效果($\beta = -0.200$, $p < 0.001$)，因此说明无法忍受不确定性在模型中的中介作用成立，并且为部分中介见表 7、中介效应检验路径关系图见图 2。

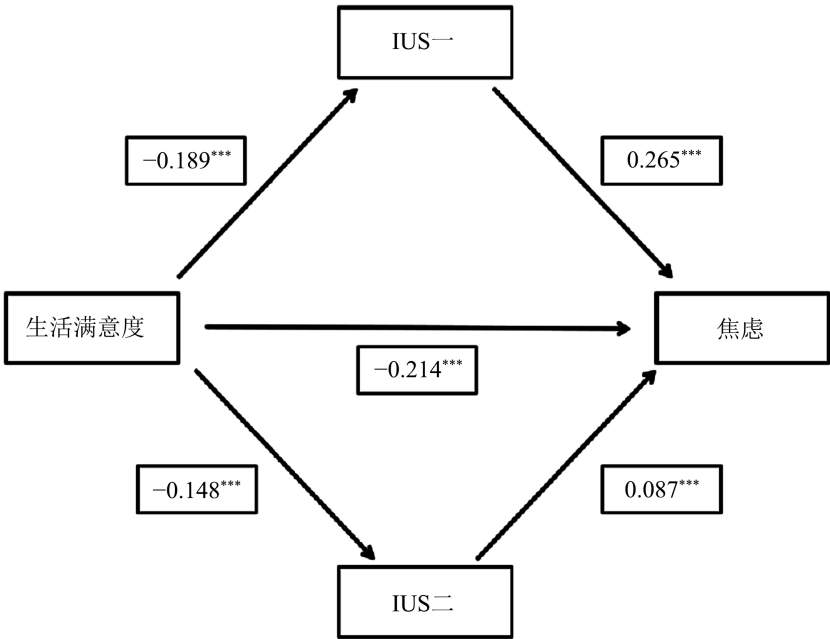


Figure 2. Path relationship diagram of mediation effect test
图 2. 中介效应检验路径关系图

Table 7. Test results of mediating effects of unbearable uncertainty factors
表 7. 无法忍受不确定性因子的中介效应检验结果

步骤	因变量	自变量	<i>R</i>	<i>R-sq</i>	<i>F</i>	β	<i>t</i>
第一步	IUS 一	生活满意度	0.236	0.056	88.765***	-0.189	-9.422***
第二步	IUS 二	生活满意度	0.166	0.027	42.327***	-0.148	-6.506***
第三步	焦虑	生活满意度				-0.214	-11.486***
		IUS 一	0.480	0.230	149.284***	0.265	8.128***
		IUS 二				0.087	3.02***

注：*表示 $p < 0.05$ ，**表示 $p < 0.01$ ，***表示 $p < 0.001$ ；IUS：无法忍受不确定性、IUS 一：抑制性焦虑、IUS 二：预期性焦虑。

通过 Bootstrap 技术对 IUS 在模型中的中介作用进行检验，可以看出间接效应的总效应值为-0.063，95%置信区间[-0.081, -0.452]，不包含 0；IUS 因子一和 IUS 因子二间接效应值分别为-0.050、-0.013，95%置信区间分别为[-0.068, -0.035]、[-0.023, -0.004]，均不包含 0，说明间接效应成立，所以 IUS 在模型中起到了显著的中介作用，直接效应检验的结果置信区间也不包含 0，说明直接效应成立，存在部分中介效应。根据效应占比计算结果可以看出间接效应的效应占比为 23%见表 8。

Table 8. Test results of Bootstrap mediation effect
表 8. Bootstrap 中介效应检验结果

效应关系	效应值	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>	效应占比(%)	
总效应	-0.277	-0.316	-0.239		
直接效应	-0.214	-0.251	-0.178	77	
间接效应	总效应	-0.063	-0.081	-0.452	23
间接效应	<i>IUS</i> 一	-0.050	-0.068	-0.035	79
	<i>IUS</i> 二	-0.013	-0.023	-0.004	21

6. 讨论与分析

6.1. 大学生生活满意度、焦虑与无法忍受不确定性的现状讨论

6.1.1. 大学生生活满意度的现状讨论

本研究对 1851 名大学生被试的生活满意度的总体情况进行分析，得出大学生生活满意度的总体现状适中，这与彭海云在 2023 年以大学生为研究对象所得出的结果一致，这说明大学生的生活满意度在可能近几年有所好转[13]，大学生处于成年早期，其逻辑思维发展已相对成熟，自我同一性逐步建立，这一阶段面临的主要议题是探索自我与为职业生涯做准备，他们的学业自主性较强，面临的社会压力较小，经济方面仍由父母提供支持。但目前社会对学历的要求提高，大学生面临的学业压力增加，所以在此情况下大学生生活满意度适中。

6.1.2. 大学生焦虑的现状讨论

本研究分析得出大学生焦虑的总现状较高,这与朱浩在 2023 年以大学生为研究对象所得出的结果不一致[20]。这可能是因为大学生焦虑的来源主要是学业、就业、人际以及自我认知方面的压力,大学生面临着繁重的学业任务、考试压力以及学术竞争;在就业方面,由于就业市场的不稳定,未来就业前景的不确定性增加;在步入大学以后,大学生需要适应新的社交环境建立新的人际关系;部分大学生可能对未来规划、职业发展等方面感到迷茫和不安,导致自我认知焦虑。所以在此情况下大学生的焦虑情况较高。

6.1.3. 大学生无法忍受不确定性的现状讨论

本研究中无法忍受不确定性各维度平均分依次为抑制性焦虑、预期性焦虑,其中抑制性焦虑平均得分低于理论值,反应了大学生在面对不确定性时焦虑程度较好,个体回避的倾向及阻碍行动力的情况较小。同时大学生预期性焦虑平均得分高于理论值,表明大学生对未知的事物以及发展所产生的比较担忧。无法忍受不确定性对大学生生活满意度以及焦虑都有一定程度影响。在后疫情情况下应该更加注重大学生心理健康,丰富其心理资源,提高其应对公共危机事件的能力[21]。

6.2. 生活满意度、焦虑与无法忍受不确定性在人口学变量上的差异分析

从研究结果看,生活满意度、焦虑、无法忍受不确定性均在居住地、经济收入、人际关系上有显著差异,在性别上没有显著差异。在生活满意度上,居住在农村、小镇或县城、中小城市和大城市的均值标准差越来越高,可能是越大型的城市基础设施越好,越能使大学生感到便捷提升了生活满意度。经济收入上四个地区收入的均值标准差也逐次提高,可能是越高的收入越能满足大学生的物质需求从而生活满意度得到提升。在人际关系的结果中显示,居住在大城市的居民生活满意度最高,大城市的人口密度更高,教育质量更好所以人均素质更高,人与人之间的交流越频繁,越能从相互之间得到情绪价值,可能人口密度越大,交流越频繁人际关系产生越多生活满意度越高。

居住地是影响焦虑水平的重要因素之一,本研究结果显示大学生的焦虑水平在居住地上有显著差异,这与前人的研究一致[20]。大城市的大学生其生活环境具有多元性和开放性,能够使其更广泛地参与各种社交活动,与人交流不仅是获得情绪价值的方法,也是一种排解焦虑情绪的渠道,所以相对而言居住在农村的大学生焦虑水平可能较高。在人际关系上也与居住地同理。其次在经济收入上,根据马斯洛的需要层次理论,收入越高越能满足更高层的需要,农村的经济收入主要用于满足生存的需要,中、大型的城市收入不仅能满足生存的需要更能满足发展的需要,生存如果受到经济威胁可能会产生焦虑,所以在经济收入上收入越高,越能自我满足,焦虑水平越低。

在居住地上,居住地人口越多,结构越复杂越具有稳定性,所以农村稳定性相对较低,大城市稳定性相对较高,所以不确定性发生时,农村受影响最大反之大城市最小。在经济收入上,收入越高越能抵抗不确定事件发生维持家庭内部稳定。在人际关系上,人际关系越广泛可能得到的帮助越多,在应对不确定性事件能够得到更多的支持,所以无法忍受不确定性在人际关系上有显著差异。

6.3. 大学生生活满意度、焦虑与无法忍受不确定性的相关关系分析

本研究结果显示,焦虑和生活满意度、无法忍受不确定性均呈显著相关。其中焦虑与无法忍受不确定性呈正相关,证实了杜帅领等人的研究结果[22]。焦虑和生活满意度呈显著负相关,说明对生活状况越焦虑、越没有办法忍受不确定性;个体焦虑水平越高,生活满意度越低,这与以往的研究结果一致,即在不确定的后疫情时代,个体的不确定性容忍度会随着生活满意度的变化而变化。在经历过疫情时期后大学生们日常学习生活难以稳定,在习惯了这样不稳定的生活方式后,骤然来到了后疫情时代,大学生

们难以改变其生活方式,无法忍受不确定性增加,生活满意度降低。

研究表明生活满意度对后疫情时代大学生的焦虑情况有显著的负向预测作用,与前人的研究结果一致。在后疫情时代的大学生,一部分能够从容面对压力和挑战,表现出良好的适应性,但是也有一部分适应性较差。由此,大学生需要培养正确认知,提高自身的抗压能力,从而提升现有情景的安全感,提高自己对不确定性的容忍度及生活满意度。

6.4. 大学生无法忍受不确定性在生活满意度与焦虑之间的中介作用分析

为了更好地揭示大学生生活满意度、无法忍受不确定性与焦虑的关系,本研究除了探讨生活满意度对焦虑的直接影响外,还进一步考察了无法忍受不确定性在大学生生活满意度与焦虑之间的中介作用。结果表明,大学生生活满意度不仅直接影响焦虑,还可以通过无法忍受不确定性间接影响焦虑。即生活满意度对焦虑有显著负向影响,无法忍受不确定性能够正向预测焦虑[14]。因此,本研究证明了生活满意度能够负向预测无法忍受不确定性,也证明了无法忍受不确定性在生活满意度和焦虑之间的中介作用。

这一结论也符合了本研究提出的假设模型,生活满意度越高无法忍受不确定性事件越少,无法忍受不确定性使个体的焦虑水平提高,但生活满意度也会影响焦虑水平,所以无法忍受不确定性在生活满意度和焦虑之间起部分中介作用。弗洛伊德和霍妮的焦虑理论提出,如果本我在外界环境中受到影响则可能影响到焦虑水平,在后疫情时代个体的生活仍然受到外界物质的影响,人际关系也可能在疫情封锁时产生疏远,这些都可归为后疫情时代的无法忍受不确定性事件,因此个体的焦虑水平可以通过应对无法忍受不确定性事件来缓解。

7. 结论

本研究选取生活满意度为自变量,焦虑为因变量,无法忍受不确定性为中介变量,在三者之间展开了一系列研究,其研究结果具体如下:

(1) 大学生的生活满意度在总体上处于中等水平;大学生的焦虑程度在总体上处于较高水平;大学生的无法忍受不确定性因子 1 在总体上处于较低水平;大学生的无法忍受不确定性因子 2 在总体上处于较高水平;

(2) 大学生的生活满意度、焦虑和无法忍受不确定性在性别差异上不显著;大学生的生活满意度、焦虑和无法忍受不确定因子 1 在居住地上存在显著差异;大学生的生活满意度、焦虑和无法忍受不确定因子 2 在居住地上不存在显著差异;大学生的生活满意度、焦虑和无法忍受不确定因子 2 在经济收入上存在显著差异;大学生的生活满意度、焦虑和无法忍受不确定因子 1 在经济收入上不存在显著差异;大学生的生活满意度、焦虑和无法忍受不确定性在人际关系上存在显著差异;

(3) 焦虑、无法忍受不确定性及各因子均和生活满意度呈显著负相关。同时无法忍受不确定性因子 1、2 与焦虑均呈显著正相关;

(4) 无法忍受不确定性在生活满意度和焦虑中起部分中介的作用。

致 谢

首先在这里要感谢每位成员共同付出的努力以及在学习和写作中为我们提供指导和帮助的老师,特别感谢曾茂春老师对我们论文过程的指导。

基金项目

西南交通大学希望学院大学生创新创业训练计划项目, S202314262095, 疫情常态化背景下大学生心理健康状况及干预研究。

参考文献

- [1] 胡燕, 许川勇, 王若彤, 等. 新冠疫情期间学生的心理应激反应对攻击性行为的影响: 一个有调节的中介[J]. 应用心理学, 2021, 27(1): 57-65.
- [2] 海曼, 熊俊梅, 龚少英, 等. 心理健康双因素模型指标的再探讨及稳定性研究[J]. 心理科学, 2015, 38(6): 1404-1410.
- [3] 田丽丽, 刘旺, RICH GILMAN. 国外青少年生活满意度研究概况[J]. 中国心理卫生杂志, 2003, 17(12): 814-816.
- [4] 张鹤. 大学生主观幸福的科学信仰的关系研究[J]. 中国科技创新专利, 2009, 20(7): 78-82.
- [5] 陈丽娜, 张建新. 大学生一般生活满意度及其与自尊的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(4): 222-224.
- [6] 罗莉莉. 无法忍受不确定性与大学生生活满意度的关系: 有中介的调节模型[J]. 教育观察, 2022(29): 32-35.
- [7] 黄希庭. 人格心理学[M]. 杭州: 浙江教育出版社, 2003: 599.
- [8] Bomyea, J., Ramsawh, H., Ball, T.M., Taylor, C.T., Paulus, M.P., Lang, A.J., *et al.* (2015) Intolerance of Uncertainty as a Mediator of Reductions in Worry in a Cognitive Behavioral Treatment Program for Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 33, 90-94. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.05.004>
- [9] 周路平, 孔令明. 316 名大学生特质焦虑及性别差异与风险回避的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2010, 24(2): 153-156.
- [10] 吴柯琪. 疫情期间无法忍受不确定性与心理健康的关系: 正念的中介作用及干预[D]: [硕士学位论文]. 贵阳: 贵州师范大学, 2023.
- [11] 黄悦勤. 新冠肺炎流行期焦虑症状的自我缓解[J]. 中国心理卫生杂志, 2020, 34(3): 275-277.
- [12] Forbes, M.K., Fitzpatrick, S., Magson, N.R. and Rapee, R.M. (2018) Depression, Anxiety, and Peer Victimization: Bidirectional Relationships and Associated Outcomes Transitioning from Childhood to Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 692-702. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0922-6>
- [13] 彭海云, 李宁, 王金睿, 等. 中国大学生生活满意度的变迁趋势及其影响因素[J]. 心理研究, 2023, 16(4): 364-372.
- [14] Dugas, M.J., Buhr, K. and Ladouceur, R. (2004) The Role of Intolerance of Uncertainty in Etiology and Maintenance. In: Heimberg, R.G., Turk, C.L. and Mennin, D.S., Eds., *Generalized Anxiety Disorder: Advances in Research and Practice*, The Guilford Press, 143-163.
- [15] del Valle, M. V., Andrés, M. L., Urquijo, S., Yerro-Avincetto, M., López-Morales, H. and Canet-Juric, L. (2020) Intolerance of Uncertainty over COVID-19 Pandemic and Its Effect on Anxiety and Depressive Symptoms. *Revista Interamericana de Psicología*, 54, 1-17.
- [16] 吴彩虹, 曹建平, 卿再花. 突发事件舆情中的大学生心理特征及教育引导研究[J]. 新余学院学报, 2019, 24(5): 126-132.
- [17] 郭龙飞. 大学生无法忍受不确定性、社交焦虑与抑郁的关系及个案干预研究[D]: [硕士学位论文]. 昆明: 云南师范大学, 2020.
- [18] Shin, D.C. and Johnson, D.M. (1978) Avowed Happiness as an Overall Assessment of the Quality of Life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492. <https://doi.org/10.1007/bf00352944>
- [19] 任欣雅. 大学生无法忍受不确定性与焦虑的关系[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2022.
- [20] 朱浩, 冯珂, 王雅妮, 等. 基于抽样调查的在校大学生抑郁、焦虑、压力状况研究[J]. 包头医学院学报, 2023, 39(10): 69-75.
- [21] 郭芳菲. 大学生社交焦虑的影响因素分析及团体沙盘游戏疗法的干预效果探讨[J]. 菏泽医学专科学校学报, 2024, 36(2): 86-89.
- [22] 杜帅领. 社会排斥和他人指向社交焦虑的关系: 无法忍受不确定性的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 郑州: 郑州大学, 2020.

附 录

大学生焦虑和生活满意度问卷调查

亲爱的同学，你好：

我是西南交通大学希望学院的学生，本次调查主要是想了解大学生焦虑和生活满意度的关系。本问卷所有题目与智力、能力无关，以不记名的方式进行，答案无对错之分，请您不要有任何顾虑，按自己的真实想法填写，认真作答。

填充说明

- 1. 请在每一个问题后适合自己情况的答案上打“√”
- 2. 每一个问题只能选择一个答案
- 3. 请独立完成

第一部分：基本信息

您的性别 A. 男；B. 女；

您的家庭居住地 A. 农村；B. 小镇或县城；C. 中小城市；D. 大城市；

疫情是否影响了您和您家庭的经济收入 A. 严重影响；B. 较大影响；C. 较小影响；D. 影响很小或没有影响；

疫情是否影响了您的人际交往 A. 严重影响；B. 较大影响；C. 较小影响；D. 影响很小或没有影响；

第二部分：对大学生焦虑的调查，请根据自己的情况在“完全不会、少数几天、一半以上的天数和几乎每天”四个答案中选择一个适合自己的，在表格对应的选项内打“√”

	完全不会	少数几天	一半以上的 天数	几乎每天
在过去半月里，感觉紧张，焦虑或急切	1	2	3	4
在过去半月里，不能够停止或控制担忧	1	2	3	4
在过去的半月里，对各种各样的事情担忧过多	1	2	3	4
在过去的半月里，很难放松下来	1	2	3	4
在过去的半月里，由于不安而无法静坐	1	2	3	4
在过去的半月里，变得容易烦恼或急躁	1	2	3	4
在过去的半月里，感到似乎将有可怕的事情发生而害怕	1	2	3	4

第三部分：对生活满意度的调查，请根据自己的情况在“非常不同意、不同意、比较不同意、不确定、比较同意、同意、非常同意”七个答案中选择一个适合自己的，在表格对应的选项内打“√”

	非常 不同意	不同意	比较 不同意	不确定	比较 同意	同意	非常 同意
我的生活大致符合我的理想	1	2	3	4	5	6	7
我的生活状况非常圆满	1	2	3	4	5	6	7
我满意自己的生活	1	2	3	4	5	6	7

续表

直到现在为止，我都能够得到我在生活上希望拥有的重要东西	1	2	3	4	5	6	7
如果我能重新活过，差不多没有东西我想改变	1	2	3	4	5	6	7

第四部分：对无法忍受不确定性的调查，请根据自己的情况在“完全不符合、有点不符合、不确定、有点符合、完全符合”五个答案中选择一个适合自己的，在表格对应的选项内打“√”

	完全 不符合	有点 不符合	不确定	有点符合	完全符合
无法预料的事情会让我心烦意乱	1	2	3	4	5
如果不能拥有我所需的全部信息，我会很沮丧	1	2	3	4	5
不确定性使我很难拥有一个完美的生活	1	2	3	4	5
我做事总会未雨绸缪，以避免措手不及	1	2	3	4	5
即使有最好的计划，一个小意外也能搞砸我的全盘计划	1	2	3	4	5
当到了采取行动的时候，不确定性会让我停滞不前	1	2	3	4	5
当我感到不确定时，我就不能很好的表现自己	1	2	3	4	5
我总是想知道我的未来是什么样子的	1	2	3	4	5
我无法忍受突发状况	1	2	3	4	5
一点点的疑虑都会阻止我行	1	2	3	4	5
在做事之前，我应该能够规划好一切	1	2	3	4	5
我必须摆脱所有不确定的情形	1	2	3	4	5