

不确定性容忍度对大学生孤独感的影响： 自我关怀的中介作用

徐子涵 余秀云 施佳凝 李楠 袁欢

苏州科技大学，苏州

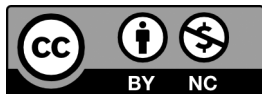
摘要 | 不确定性容忍度如何通过自我关怀进一步影响大学生孤独感，是尚待深入探讨的关键问题。基于此，本研究通过问卷调查法对331名大学生进行考察。研究发现：（1）不确定性容忍度（包括预期性焦虑和抑制性焦虑）均显著预测孤独感；（2）自我关怀显著预测孤独感；（3）自我关怀在不确定性容忍度对孤独感的预测中发挥部分中介作用，即不确定性容忍度不仅直接预测孤独感，还通过削弱自我关怀间接加剧孤独感。上述结果表明，自我关怀作为心理资源在缓冲低不确定性容忍度负面影响中具有重要作用。

关键词 | 孤独感；不确定性容忍度；预期性焦虑；抑制性焦虑；自我关怀

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

孤独感是个体知觉到与他人缺少交际而产生的痛苦感受（Jong-Gierveld D & Jenny, 1987）。作为现代社会普遍的心理现象，有研究者在2012—2018年对37个国家的调查显示：36个国家的青少年在校孤独感显著上升。此外，在此期间，高孤独感青少年比例几乎翻了一番，这一趋势引发广泛关注（孟晋，2002）。大学生处于自我发展关键期，面临学业、社交、就业，以及未来发展等多重压力，加之受社交媒体和碎片化社交影响，是孤独感较高的群体（Twenge J M et al., 2021；宋佳雨，2023）。孤独感不仅伴有头痛、疲劳等生理症状，还会影响大学生的睡眠质量。长期的孤独感体验与焦虑、抑郁、睡眠障碍、免疫系统功能下降，以及早逝风险增加有关，是心理健康的重要预警指标（冯晖艳等，2024；

Egan S J et al., 2022）。因此，识别孤独感的预防因素对于有效减少大学生孤独感至关重要。

已有研究表明，大学生孤独感受多因素影响：个体层面包括生命意义感、自我效能感、外向性、自我关怀、社交焦虑等（王月华，姚恩菊，2025；申小杰等，2025），环境层面涉及环境层面的社会支持缺失、同伴关系疏离或校园环境适应不良等（陈晓旭等，2022）。其中，不确定性容忍度是影响大学生不确定性的的重要因素。不确定性容忍度是指个体无法对人际交往中的一些因素（如关系状态、对方的心理和行为等）做出具体而明确的标识或评价时形成的一种游移不定的心理状态（周爱保，周鹏生，2008）。根据不确定性减少理论（uncertainty reduction theory, URT），个体在陌生情境中会感知不确定性，并通过获取信息和互动行为来缓解（Berger C R., 2012）。当个体处于低不确定性容忍度的

通讯作者：袁欢，苏州科技大学教育学院副教授，研究方向：创造性思维的促进及其认知机制。

文章引用：徐子涵，余秀云，施佳凝，李楠，袁欢。（2025）。不确定性容忍度对大学生孤独感的影响：自我关怀的中介作用。《中国心理学前沿》，7(6), 771-776。

<https://doi.org/10.35534/pc.0706123>

个体面对威胁时更易感到脆弱，信息处理会存在缺陷，这种认知偏差会使其对负面事件过度反应，增加心理疾病易感性，进而影响其对人际关系和自我的感知，导致孤独感。然而，不确定性容忍度对大学生孤独感的直接影响及机制尚未被明确探讨。

孤独感使个体感到与他人隔绝、孤立和无助，缺乏支持和理解，无法分享自己的情感和经历，从而加深其绝望和无助的情绪体验。绝望和无助是孤独感的常见情绪体验，反映了个体在社会联系和亲密关系方面的不满与困扰（冯雅萌等，2017）。韦斯（Weiss，1973）将孤独划分为情绪孤独（Emotional Loneliness）和社交孤独（Social Loneliness）两种类型。情绪孤独是指个体因亲密依恋需求未能得到满足而产生的孤独感，这种孤独主要源于缺乏能够提供安全感与亲密感的深度关系，尤其体现在爱情或婚姻关系的缺失上；而社交孤独则是指个体因社会归属需求未能得到满足而产生的孤独感，这种孤独通常是由于缺乏令人满意的朋友关系或同事关系等社会联结所导致（Twenge J M et al., 2021）。具备较高自我关怀能力的个体能够自发自觉地通过一系列积极的态度和行动，关照和响应自身生理和心理需求，提升应对挑战的信心，同时也极大缓解了内心的焦虑和孤独情绪（张钦茹，2022）。

自我关怀由心理学家克里斯汀·内夫（Kristin Neff）提出，指个体面对失败、痛苦或不足时，以温暖、理解的态度对待自己，包含自我友善、共同人性和正念三个核心要素。其中自我友善强调以一种友好和理解的态度对待自己，避免严苛的自我批评；普遍人性的认识帮助我们意识到自己与他人生命经历上的共同点，从而不会因个人的困苦感到孤立；正念则是关于保持对当前经历的平衡和清晰的觉知，而非忽略或过分放大痛苦。自我关怀通过减少自我批评和反刍思维，成为缓解青少年焦虑和抑郁的有效干预手段，这一观点在多项研究中得到了证实。具体而言，自我关怀使得青少年更加关注自身需求，提升自尊心和自我价值感。同时，减少自我批评和反刍思维有助于他们降低负面情绪的困扰，避免过度沉溺于消极想法中。更研究表明，具有较高自我关怀水平的个体能够通过积极的态度和行为主动满足自身的生理与挑战心理需求，从而增强应对的能力与信心，并有效缓解焦虑和孤独等负面情绪。（张钦茹，2022）鉴于个体的自我认知和发展始终处于社会关系网络之中（叶宝娟等，2021），本研究拟从自我关怀的视角出发，探究其对当代大学生孤独感的影响机制。通过系统考察大学生孤独感的现状及其相关影响因素，为改善大学生心理健康状况提供参考依据。

综上所述，本研究旨在揭示不确定性容忍度如何通过自我关怀影响孤独感的机制，并提出如下假设：

（H1）不确定性容忍度正向预测孤独感，自我关怀负向预测孤独感；（H2）自我关怀在不确定性容忍度与孤独

感之间起中介作用。

2 方法

2.1 研究样本

采用问卷星线上随机招募400名大学生参与研究，成功回收有效问卷331份。其中，女生327人，男生4人（年龄： $M = 21.77$ 岁， $SD = 3.14$ 岁）。

2.2 研究工具

2.2.1 无法忍受不确定问卷

无法忍受不确定性量表-12由卡尔顿等人（Carleton，2007）编制的IUS-12测量，后由张亚娟等（2017）修订为中文版。量表共12题，包含预期性焦虑（7题，如“我总是想知道未来会发生什么”）和抑制性焦虑（5题，如“不确定的情况让我感到不公平”）两个维度。采用五点计分（1 = 完全不符合，5 = 完全符合），得分越高表明个体的不确定性容忍度水平越低。本研究中，预期性焦虑、抑制性焦虑，以及总问卷的内部一致性系数分别为0.86、0.89和0.91。

2.2.2 自我关怀量表

自我关怀量表为内夫（Neff，2003）编制的自我关怀量表（self-compassion scale，SCS），采用五点计分（1 = 几乎从不，5 = 几乎总是），共26题，包含自我友善（Self-Kindness，5题，如“当我痛苦时，我会给予自己温暖和安慰”）、普遍人性观（Common Humanity，4题，如“我意识到生活中的挑战和困难是所有人都会经历的”）、正念观（Mindfulness，5题，如“当我感到痛苦时，我会以一种开放的方式去感受，而不是抗拒它”）、自我苛责（Self-Judgement，4题，如“当我犯错误时，我会对自己感到生气和不满”）、隔离感（Isolation，4题，如“当我经历困难时，我觉得自己是孤单的”）和过度沉浸（Over-Identification，4题，如“当我心情不好时，我会沉溺其中，无法摆脱”）六个维度。本研究保留这六个维度，截取对应题目进行编制，以匹配其余问卷结构。

2.2.3 孤独感自评量表

采用孤独感自评量表（UCLA）对大学生的孤独感进行测量。该量表评价由于对社会交往的渴望与实际水平的差距而产生的孤独感，是罗素等人（Russell et al., 1978）修订的第三个版本，因用词简单、信效度良好且适用于不同人群等特点受到国内外学者的广泛应用。（如“我常常感到孤单”）。量表为单维度，共包含20个题项，其中9个反向题项和11个正向题项。量表采用4点计分（1 = 从不，4 = 总是），得分越高表明孤独感越强。在本研究中其内部一致性系数为0.94。

2.3 研究程序

参与者知情同意后，依次填写人口统计学信息、无

法忍受不确定性量表、自我关怀量表及孤独感量表。问卷要求大学生根据个人近一周的真实情况即时作答，无需过多思考，以确保数据真实可靠。问卷回收后，研究人员将逐一核查，剔除无效问卷，并将合格数据录入统计分析软件进行处理。

2.4 共同方法偏差控制及检验

Harman 单因素检验显示，本研究中所有变量可提取2个特征根大于1的因子，其中最大方差解释率为 53.74%（接近50%），表明不存在明显的共同方法偏差问题（汤丹丹，温忠麟，2020）。

2.5 数据分析

使用SPSS 18.0进行描述性统计（平均数、标准差、偏度、峰度、范围）和相关分析，采用宏程序PROCESS 2.15进行中介效应检验（Hayes A F, 2018）。

3 结果

3.1 描述统计和相关分析

表1呈现了研究中各主要变量的描述统计和相关系数。如该表所示，低不确定性容忍度与预期性焦虑、抑制性焦虑、自我关怀和孤独感呈正相关；预期性焦虑与抑制性焦虑、自我关怀和孤独感呈正相关；抑制性焦虑与自我关怀和孤独感呈正相关。

表 1 主要研究变量的描述性统计和相关系数 (N=331)

Table 1 Descriptive statistics and correlations for key variables (N=331)

	1	2	3	4	5
1. 低不确定性容忍度	1				
2. 预期性焦虑	0.896**	1			
3. 抑制性焦虑	0.949**	0.711**	1		
4. 自我关怀	0.384**	0.388**	0.334**	1	
5. 孤独感	0.435**	0.346**	0.444**	0.062	1
Mean	35.34	14.63	20.71	21.3	54.06
SD	8.28	3.71	5.22	3.16	11.82

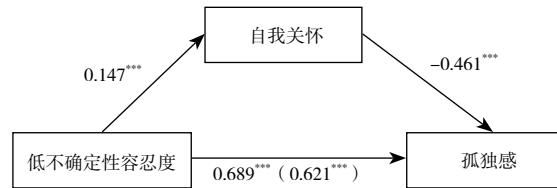
注：Mean= 平均值，SD= 标准差；** 在 0.01 水平上显著，IU 为无法忍受不确定性。

3.2 自我关怀在不确定性容忍度和孤独感关系之间的中介分析

为探讨不确定性容忍度对孤独感显著正向影响的内在机制，本研究进一步引入自我关怀作为中介变量，代入结构方程模型。采用SPSS宏程序Process中的Model 4进行中介效应检验，依据海斯（Hayes）提供的Bootstrap方法，验证自我关怀在人际不确定感与孤独感间的中介作用。自我关怀在IU总分、孤独感三者变量间的路径系数如图1所示。

根据表2，不确定性容忍度对孤独感以及自我关怀

的中介效应的Bootstrap 95%置信区间的上、下限均不包含0，表明不确定性容忍度不仅能对孤独感产生直接效应，还能通过自我关怀对孤独感产生中介作用。该模型的直接效应（0.413）相中介效应（-0.041）分别占总效应（0.373）的110.72%、-10.99%。



注：* 在 0.05 水平上显著，** 在 0.01 水平上显著，*** 在 0.001 水平上显著。

图 1 自我关怀在无法忍受不确定性与孤独感之间的中介效应检验

Figure 1 Test of the mediating effect of self-compassion between intolerance of uncertainty and loneliness

3.3 预期性焦虑、自我关怀与孤独感中介模型的检验

为进一步探讨不确定性容忍度对孤独感的显著正向影响，分别在研究中进一步探究预期性焦虑和抑制性焦虑为因变量，引入自我关怀为中介变量代入结构方程模型。

根据表2显示，预期性焦虑对孤独感的Bootstrap 95%置信区间的上、下限均不包含0，而自我关怀的中介效应的置信区间的上、下限经过0，表明预期性焦虑能对孤独感起直接效应作用，而自我关怀这一变量对孤独感的中介效应不显著。

表 2 预期性焦虑、自我关怀与孤独感中介效应分解表

Table 2 Decomposition of mediation effects for prospective anxiety, self-compassion and loneliness

	效应值	SE	LLCI	ULCI	效应量
总效应	1.103	0.165	0.	0.514	
直接效应	0.300	0.046	0.28	0.463	110.29%
中介效应	-0.028	0.024	-0.252	0.042	0.00%

3.4 抑制性焦虑、自我关怀与孤独感中介模型的检验

根据表3，抑制性焦虑对孤独感以及自我关怀的中介效应的Bootstrap 95%置信区间的上、下限均不包含0，表明抑制性焦虑不仅能对孤独感起直接效应作用，而且能通过自我关怀这一变量对孤独感起中介作用。该中介模型直接效应（0.393）和中介效应（-0.030）分占总效应（0.371）的105.93%、-8.09%。

表3 抑制性焦虑、自我关怀与孤独感中介效应分解表
Table 3 Decomposition of mediation effects for inhibitory anxiety, self-compassion and loneliness

	效应值	SE	LLCI	ULCI	效应量
总效应	0.371	0.052	0.311	0.514	
直接效应	0.393	0.046	0.28	0.463	105.93%
中介效应	-0.030	0.024	-0.322	-0.005	-8.09%

4 讨论

大学生情绪孤独与社交孤独的形成受多因素影响，其中心理、人际与社会因素的交互作用尤为关键。大学生处于青年阶段，学习环境相对宽松，对情感需求和人际关系要求较高。情绪孤独主要源于亲密依恋关系缺失，包括恋爱挫折、家庭情感支持不足以及代际沟通障碍，同时个体对亲密关系的理想化期待、情绪调节能力不足，以及生涯发展压力等内在因素进一步强化了这种孤独体验。社交孤独则与社会支持网络的薄弱密切相关（DiTommaso E & Spinner B, 1997），表现为浅层社交泛滥、宿舍人际关系冲突，以及师生互动不足，而社交焦虑、共情能力缺陷等个体特质，叠加城乡文化资本差异、群体归属感缺失等结构性因素，共同导致社会联结的匮乏（Bourdieu P, 2011）。因此，大学生容易产生情绪孤独以及社交孤独的体验，大学生孤独感不仅损害个体的大学人际交往，还会通过诱发焦虑、抑郁、睡眠障碍等对心理健康造成心理健康风险（Neff K D, 2003）。在前人研究基础上，本研究采用问卷调查法，从自我关怀的角度，进一步探索了不确定性容忍度激发孤独感的内在作用过程。结果显示，低不确定性容忍度会激发孤独感，且自我关怀在二者关系中起中介作用。

与假设1的研究结果一致，本研究发现低不确定性容忍度对大学生孤独感具有显著的正向预测作用。具体而言，当个体对人际交往中的不确定性情境耐受能力较低时，其报告的孤独感水平会相应升高。这一研究发现与周爱保和周鹏生（2008）的研究结论一致，进一步验证了不确定性容忍度作为重要心理特质对个体孤独体验的影响机制。从作用机制来看，低不确定性容忍度的个体在人际互动中往往表现出以下几个特征：首先，他们难以准确预判他人的行为意图和情感状态，这种认知上的模糊性会导致持续性的心理不适；其次，对关系发展走向的不可预测性感知会引发个体的焦虑情绪；最后，这种焦虑状态会进一步促使个体采取回避性的社交策略，从而减少社会参与，最终导致孤独感产生。本研究通过实证数据证实了这一作用路径。

研究还发现不确定性容忍度与自我关怀呈显著负相关。这一结果与内夫（Neff, 2003）的理论框架吻合（Arslan G et al., 2021），表明自我关怀能力较强的个体在面对不确定性情境时表现出更好的心理适应性。深入

分析显示，自我关怀主要通过以下途径发挥保护作用：第一，在情绪调节方面，具备良好自我关怀能力的个体能够以更宽容和理解的态度对待自己在社交中的困惑和失误，这种积极的自我对话方式有效缓解了由不确定性引发的焦虑情绪。埃甘（Eganet）等人指出，自我关怀的个体倾向于用更宽容的态度对待自己的失误，减少自我批评（Self-criticism），从而降低焦虑。第二，在社会互动层面，自我关怀促进了个体保持稳定的自尊水平，使其在面临社交不确定性时仍能维持适度自信，进而维持正常社交活动。第三，内夫（Neff, 2003）的自我关怀量表（SCS）中包含“共同人性”（Common Humanity）维度，强调将个人困境视为普遍人类经验，从而降低孤立感（Egan S J et al., 2022）。从认知角度看，自我关怀帮助个体认识到人际交往中的不确定性是普遍现象，这种“共同人性”的认知降低了孤独感的独特性和严重性。进一步相关分析表明，自我关怀水平较高的被试报告了更丰富的社交网络和更高质量的友谊关系，这一结果支持了自我关怀通过促进积极社会联结来缓冲孤独感的理论假设。同时，路径分析显示，自我关怀在降低社交焦虑和提升社交自我效能感方面均起显著作用，这些因素共同构成了其缓解孤独感的内在机制。

依据人际交往不确定性减少理论（URT），个体若频繁与伴侣及其亲朋好友互动，往往会感知到更多共同点，进而获取更广泛支持，并降低不确定性容忍度（周爱保，周鹏生，2008）。这些发现进一步证实了自我关怀在减少不确定性容忍度和加强社会联系方面的积极作用。因此，自我关怀不仅是个体心理自我调节的重要工具，也是构建和维护积极社会关系的关键因素。通过培养自我关怀能力，个体能更有效地管理情绪，提高社交技巧，进而在人际交往中建立更紧密的联系，减少孤独和不确定性的感受。

与假设2一致，本研究发现自我关怀在不确定性容忍度与孤独感之间存在中介作用。这一发现具有重要意义，因为个体的自我关怀能力对其孤独感体验及不确定性容忍度有显著影响。具体来说，自我关怀作为一种内在的心理资源，充当了不确定性容忍度与孤独感之间的桥梁。相关研究表明，自我关怀不仅仅是对自己的同情、理解和关怀，它还深刻影响着个体如何感受和应对孤独感，并如何处理不确定性容忍度。进一步研究表明，自我关怀通过影响个体对不确定性的认知评价，进而影响其孤独感的体验。当个体具备较高的自我关怀能力时，他们倾向于以更积极、适应性的方式评价不确定性，认为其是成长和学习的契机，而不是威胁。这种积极的认知评价减轻了不确定情境下的焦虑和压力，从而降低了孤独感的体验。而缺乏自我关怀的个体，则更容易将不确定性视为不可控的威胁，引发消极情绪和孤独感。

本研究具有一定的实践价值。在大学生日常生活

中，自我关怀是一种重要的心理资源。不仅有助于缓解孤独感，还能减轻不确定性容忍度带来的负面效应。提升个体的自我关怀能力对促进心理健康和社会适应至关重要。在实际应用中，增强个体的自我关怀能力可帮助其更有效地应对生活挑战，提升生活质量。同时，自我关怀的培养也可以作为预防和干预措施，减少与孤独感和不确定性容忍度相关的心理健康问题，例如抑郁和焦虑。作为现代大学生群体，在平衡孤独感和不确定性容忍度方面，自我关怀相当重要和有价值的工具（郭佩佩等，2022）。

本研究还存在一些不足之处。首先，本研究被试选取的是大学生，其中女生较多，男生较少，因此未来研究可关注不确定性与孤独感之间关系的性别差异，以增强研究结果的说服力。其次，研究中未控制可能影响孤独感的其他因素，如人格特质（神经质、外向性）、社交媒体使用频率、实际社交支持水平等。这些变量的缺失可能干扰不确定性容忍度与孤独感的关系。最后，研究仅验证了变量间的理论关系，未设计实际干预实验（如通过自我关怀训练降低孤独感）。未来可结合实践，检验提升自我关怀是否真能缓解不确定性容忍度带来的负面影响。

参考文献

- [1] Jong-Gierveld, D. & Jenny. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *J Pers Soc Psychol*, 53(1), 119–128.
- [2] 孟晋. (2002). 533名大学生孤独感状况调查. *健康心理学杂志*, (2): 113–116.
- [3] Twenge, J. M., Haidt, J., Blake, A. B., McAllister, C., Lemon, H., & Le Roy, A. (2021). Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of adolescence*, (93), 257–269.
- [4] 宋佳雨. (2023). 大学生社会排斥对孤独感的影响: 基本心理需要和生命意义感的链式中介作用. *四川师范大学*.
- [5] 冯晖艳, 曾珠微, 罗晓红, 等. (2024). 家庭第一代大学生孤独感与负性情绪症状调查. *中国学校卫生*, 45(4), 535–538.
- [6] Egan, S. J., Rees, C. S., Delalande, J., Greene, D., Fitzallen, G., Brown, S., Webb, M., & Finlay-Jones, A. (2022). A Review of Self-Compassion as an Active Ingredient in the Prevention and Treatment of Anxiety and Depression in Young People. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 49(3), 385–403
- [7] 王月华, 姚恩菊. (2025). 大学生领悟社会支持与孤独感的关系: 社交自我效能感的中介作用. *贵州师范学院学报*, 41(2), 78–84.
- [8] 申小杰, 李艳丽, 赵丹华, 等. (2025). 中国人生命意义感与孤独感关系的元分析. *心理学探新*, 45(1), 38–46.
- [9] 陈晓旭, 赵文文, 赵京伟, 等. (2022). 亲子亲密度与儿童焦虑: 儿童心理一致感的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 30(5).
- [10] 周爱保, 周鹏生. (2008). 人际交往的不确定性减少理论 (URT) 述评. *心理科学*, 31(6), 1499–1501.
- [11] Berger, C. R. (2012). *Uncertainty and social interaction*. Communication yearbook 16. Routledge.
- [12] 冯雅萌, 赵改, 刘诏君, 等. (2017). 移动社交媒体使用行为对大学生生活满意度的影响: 线上和线下社会资本的中介作用. 中国心理学会. 第二届全国心理学学术会议——心理学与国民心理健康摘要集. 青少年网络心理与行为教育部重点实验室, 华中师范大学心理学院.
- [13] 张钦茹. (2022). 大学生成人依恋与孤独感: 自我关怀的中介效应及干预研究. 华东师范大学.
- [14] 叶宝娟, 周秀秀, 夏扉. (2021). 拒绝敏感性、情绪表达矛盾和孤独感的关系: 个体为中心的视角. *中国临床心理学杂志*, 29(3), 614–617.
- [15] 汤丹丹, 温忠麟. (2020). 共同方法偏差检验: 问题与建议. *心理科学*, 43(1), 215–223.
- [16] Hayes A F. (2018). Partial, conditional, and moderated moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication monographs*, 85(1), 4–40.
- [17] DiTommaso E, Spinner B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and individual differences*, 22(3), 417–427.
- [18] Wang, K., Chen, C., & Zhang, Y. (2022). Social media use and loneliness among college students: The mediating role of social support and self-esteem. *Computers in Human Behavior*, (127), 10705
- [19] Bourdieu P. (2011). The forms of capital(1986). *Cultural theory: An anthology*, 1(81/93), 949.
- [20] Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- [21] Arslan G, Yıldırım M, Tanhan A, et al. (2021). Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility, and psychological health: Psychometric properties of the Coronavirus Stress Measure. *International journal of mental health and addiction*, (19), 2423–2439.
- [22] 郭佩佩, 姜茂敏, 于海燕. (2024). 上海市大学生孤独感与家庭关系亲密度和适应性、自我关怀的关系. *中国卫生事业管理*, 41(11), 1280–1284.
- [23] 王昊, 张悦, 刘皖沙, 等. (2023). 无法忍受不确定性与焦虑: 人际疏离感的中介与生命意义感的调节作用. 中国心理学会. 第二十五届全国心理学学术会议摘要集——分组展贴报告. 邯郸幼儿师范高等专科学校健康服务系.

- [24] 王莹玥. (2023). 不确定性容忍度与中学生问题性网络使用: 一个有调节的中介模型及干预研究. 华中师范大学.
- [25] 张慧如. (2023). 主观社会地位对青少年亲社会冒险行为的影响. 石河子大学.
- [26] 张亚娟, 宋继波, 高云涛, 等. (2017). 无法忍受不确定性量表(简版)在中国大学生中的信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 25(2), 285–288.
- [27] 马敏, 张启薇, 赵广平. (2024). 自我关怀: 克服精神内耗的良方. *大众心理学*, (9), 34–35.
- [28] 闫琼, 姚斌. (2025). 内外向人格特征对大学生孤独感的影响: 核心自我评价与情绪调节策略的链式中介作用. *西安交通大学学报(医学版)*.
- [29] 郭丰波, 陈泽为, 孙小媛. (2025). 大学生人际困扰对移动社交媒体依赖的影响: 自我认同和孤独感的中介作用. *中国健康心理学杂志*.
- [30] 马敏, 张启薇, 赵广平. (2024). 自我关怀: 克服精神内耗的良方. *大众心理学*, (9), 34–35.
- [31] 桑迪, 唐铭泽, 王天琦. (2024). 大学生领悟社会支持、自我效能感与孤独感的关系. *平安校园*, (6), 70–73.
- [32] Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- [33] Self-compassion enhances resilience in social interactions by stabilizing self-esteem and normalizing uncertainties (Egan et al., 2022; Neff, 2003a).
- [34] Author, A., Author, B., & Author, C. (Year). The relationships between self-compassion, loneliness, and social anxiety in young adults. *Personality and Individual Differences*, (156), 109715.

The Influence of Intolerance of Uncertainty on Loneliness in College Students: The Mediating Role of Self-compassion

Xu Zihan Yu Xiuyun Shi Jianing Li Nan Yuan Huan

Suzhou University of Science and Technology, Suzhou

Abstract: How tolerance of uncertainty affects college students' loneliness through self-compassion remains a critical issue requiring further exploration. Based on this, the present study investigated 331 college students using a questionnaire survey method. The findings revealed that: (1) Tolerance of uncertainty (including prospective anxiety and inhibitory anxiety) significantly predicted loneliness; (2) Self-compassion significantly influenced the relationship between tolerance of uncertainty and loneliness; (3) Self-compassion played a partial mediating role in the prediction of loneliness by tolerance of uncertainty—that is, tolerance of uncertainty not only directly predicted loneliness but also indirectly exacerbated it by reducing self-compassion. These results indicate that self-compassion, as a psychological resource, plays an important role in buffering the negative effects of low tolerance of uncertainty.

Key words: Loneliness; Tolerance of uncertainty; Prospective anxiety; Inhibitory anxiety; Self-compassion