

心理委员胜任力与心理健康的关系： 领悟社会支持和心理弹性的链式中介^{*}

王敬群 陈子璇 王青华 王逸虹

(江西师范大学心理教育中心, 南昌 330000)

摘要:目的:探究领悟社会支持和心理弹性在心理委员胜任力与心理健康之间的中介作用。方法:采用问卷调查法对某高校433名大学生进行调查。结果表明:(1)相关分析显示,心理委员胜任力与领悟社会支持、心理弹性呈现显著正相关,与大学生心理健康呈现显著负相关;(2)结构方程模型分析表明,心理委员胜任力对大学生心理健康的直接效应显著,领悟社会支持和心理弹性在心理委员胜任力与大学生心理健康之间中介作用均显著,且领悟社会支持-心理弹性的链式中介作用也显著。结论:心理委员胜任力既可以预测大学生心理健康,又可以分别通过领悟社会支持、心理弹性的中介作用,以及领悟社会支持-心理弹性的链式中介作用间接预测大学生心理健康。

关键词:心理委员;胜任力;心理健康;领悟社会支持;心理弹性

中图分类号:B848

文献标识码:A

文章编号:1003-5184(2021)02-0176-10

1 引言

近年来,大学生心理危机事件频发,大学生心理健康问题已然成为了社会的热点问题,然而心理健康师资力量与学生数量不平衡的现象却愈演愈烈。在这一背景下,我国创造了极具中国特色的心理委员(Class Psychological Commissioners)制度,目的是使高校心理健康教育的工作机制更加全面、合理和高效。心理委员在从事心理健康工作中有着很多天然优势,如年龄优势、情感优势、时间优势等,其角色要求是宣传心理健康知识,发现和观察同学的心理问题,干预同学的心理危机,而这些要求意味着,心理委员保持自身心理健康的重要性(李茵,张伟,2013;詹启生,2012)。

心理委员胜任力(self-competence)即能够将优秀心理委员与表现一般的心理委员区分开来的潜在特征组合,包含能力、动机、特质、态度和价值观等方面(Yeung, 1996)。与社会支持等存在于工作场所中的外在资源不同,胜任力是个体自身所具备的能力资源,更多表现为在工作中展现出来的个体自身的知识和技能(Ten Brummelhuis & Bakker, 2012; 杨明,温忠麟,陈宇帅,2017)。一方面,个体胜任力是基本心理需求理论(Basic Psychological Needs Theory, BPNT)框架中的重要概念,认为人的基本心理需要包括自主需要(autonomy need)、胜任需要

(competence need)和关系需要(relatedness need)(Deci & Ryan, 2000)。基本心理需求理论提出一个人的胜任力的需求是否得到满足,对于个体发展至关重要,当心理需求得到满足时,个体将朝向积极健康的方向发展;当基本心理需求受到阻滞时,个体将朝向消极方向发展或产生功能性障碍(刘靖东,钟伯光,姒刚彦,2013)。研究表明个体胜任力对中国海外学生的幸福感、主观活力感、以及抑郁症状具有显著的预测作用(Vansteenkiste, Lens, Soenens, & Luyckx, 2006),同时能够有效的减少青少年病理性网络使用(喻承甫,张卫,曾毅茵,叶婷,胡谏萍,李丹黎,2012),胜任力和社会性一体化具有明显地减少心境压抑的作用(席居哲,桑标,2002)。心理委员通过职位提供支持和归属,使人感受到自我的价值,在遇到困难时也不会轻易否定自身,而胜任力带来的尊重和信息支持,有助于定义,理解和解决问题,并通过满足与他人联系的需要,促进积极的情绪来减压力,促进心理健康(Cohen & Wills, 1985)。研究表明心理专业知识投入、专业认同和实践经历都对心理健康有显著的正向预测作用(逢伟,2019),学生掌握心理专业知识,接受心理健康教育培训可以减轻其心理症状,提高自尊和自信水平,改善心理健康水平。工作投入(工作态度)及大学生积极心理品质(个人特质)对心理健康有正向影响(王彦

^{*} 基金项目:江西省教改重点立项课题“互联网+”背景下高校心理委员专业化培养新模式(JXJG-18-2-19),江西省教育科学规划项目“自我同情对心理委员助人行为倾向的影响机制及干预研究”(19YB025)。

峰,秦金亮,2015;吴九君,温小平,何莉,2015)。这些都表明心理委员胜任力中无论是心理委员其职位本身、专业能力、工作态度、还是个人特质都与个体自身的心理健康是紧密关联的;另一方面,作为心理健康的一部分,职业心理健康是一种与工作密切相关的健康状态,工作特征是影响职业心理健康的关键因素(吴亮,张迪,伍新春,2010)。工作要求-资源模型(Demands-Resources Model)认为每种职业都有影响工作者身心健康的独特因素,所有这些因素都可以归为工作要求和资源(Marcin et al., 2019)。心理委员胜任力是对心理委员实现工作的要求和所拥有工作资源的评定,通过减少心理健康能量的损耗,激发工作的动机,有助于心理委员达成工作目标,减轻工作要求及相关的身心消耗,激励个人成长、学习和发展(齐亚静,伍新春,2018)。实践证明,心理委员胜任力直接制约着这支队伍在心理健康教育工作中的功能发挥,也影响着他们自身的成就体验、职业承诺和心理健康(廖友国,朱金红,吴真真,2017;杜芬娥,2009;覃晓茜,韦宏阳,康超,2011;王云辉,刘微浪,2009)。因此,在心理健康教育工作的开展中,提升心理委员胜任力是不可或缺的一部分,而心理委员自身的心理健康状态也应该受到重视。但心理委员的胜任力是如何影响自身心理健康的呢?现有的研究没有对这一问题给予令人满意的回答。因此,我们提出假设1:心理委员胜任力可以正向预测心理健康。

在心理委员胜任力与心理健康之间,领悟社会支持可能发挥着重要的作用。领悟社会支持(Perceived social support)是指个体对社会支持的期待和评价,是对可能获得社会支持的信念,与个体的主观感受密切相关(Dahlem, Zimet, & Walker, 1991)。根据胜任力冰山理论模型(iceberg model),在工作中具有良好胜任力特征的个体,在生活中也具有相似或相联系的知识、技能、能力、特质或动机(Donovan & O'Connell, 1991),而深层胜任特征是决定个体思考和行为表现的关键性因素,良好的胜任能力可以更敏锐的感知外界资源,如社会支持(罗耀平, 2008);同时从资源增益角度看,拥有丰富资源的个体,可以感知到更多其他资源(Hobfoll, Johnson, Ennis, & Jackson, 2003),换言之,拥有丰富工作资源的个体可能通过资源增益感知到其他资源,例如拥有高胜任力的个体掌握职业洞察力、职业技能及工作人脉,这些资源不仅仅能够让个体在工作中更加得心应手,在生活中也可以帮助其领悟到来自各方面的支持。有研究证明具有良好胜任水平的心理委员在不同个人特质和工作资源上均具备相对积极的水

平(杨琴, 2015; Norlander, 2000; 吴文峰, 卢永彪, 2006),且有研究表明,外向、观点采择、同情关怀等个人特质及工作资源正向预测个体领悟社会支持(庞芳芳,赵佳,苏英,官锐园,2019)。因此具有良好胜任力特征的心理委员可能拥有更高社会支持领悟水平(丁芳盛,2015)。此外,根据自我决定理论(SDT),认为人天生就有追求心理成长和发展的倾向,但是这种倾向不会主动发挥作用,而是需要有社会环境中持续的影响和支持才会发挥功效(刘丽虹,张积家,2010),也就是说,个体胜任力对于心理健康的影响必须要通过体会到的外部支持来发挥作用。而根据社会支持的主效应模型(main effect model),个体领悟到的社会支持,可以帮助个体提高感知自我应付能力,降低对问题严重性的评价,减轻压力的不良影响,对个体的心理健康具有增益性的功能(肖水源,杨德森,1987)。研究表明,领悟社会支持是各种心理健康状况的有效指标,可以有效减少在同伴侵害下的自杀意念(Rigby, 2000; Frasure-Smith & Lesperance, 1999),降低其抑郁水平(Rigby & Slee, 2011),提高幸福感(Beals, Peplau, & Gable, 2009)。具有高领悟社会支持的人面对心理困境的时候有更多的积极预期和心理能量(叶俊杰, 2005),从而促进个体的心理健康。综上,心理委员胜任力可能和领悟社会支持密切相关,并且通过领悟社会支持进一步影响其心理健康。由此,提出本研究的假设2,心理委员胜任力可以正向预测领悟社会支持水平,而领悟社会支持可以正向预测心理健康,且心理委员胜任力可以通过领悟社会支持的中介作用预测大学生的心理健康。

此外,心理弹性也可能在心理委员胜任力与心理健康之间起重要作用。但目前尚无对心理弹性的统一定义。能力性的定义认为,心理弹性是指个体内部的一种具体的个人能力和力量,但结果性的定义认为,心理弹性是即使在严重威胁下,仍然产生适应较好或者发展顺利等结果的一类现象。过程性的定义则认为心理弹性是一种动态的发展过程(马伟娜,桑标,洪灵敏,2008)。本研究采用能力性定义,认为心理弹性是个体面临压力、挫折、创伤等生活逆境仍能有效适应的能力或特质(贾士昱,刘建平,叶宝娟,2018)。大学生的心理健康是一系列的物理、生理及心理社会学因素综合作用的结果。其中,心理弹性是非常重要的保护因素(孙仕秀,关影红,覃滢云等,2013),高心理弹性的个体相比低心理弹性的个体拥有更丰富的心理资源,有利于个体应对困难并走出逆境,表现出良好的适应结果(Pietrzak et al., 2009),提高个体的心理健康水平(Peng et al.,

2012)。研究表明,心理弹性与焦虑、抑郁负相关,与幸福感正相关(赵晶,罗峥,王雪,2010;柴晓运,郭海英,林丹华,刘影,苏双,2018)。心理弹性高的大学生利用乐观、坚韧、自强的积极心理品质(Bartlett,2010)以及适当的应对方式(张欢,龙霖,胡可芹,李培,2017),减少来自压力的不良影响,增加其学校适应能力(张光珍,王娟娟,梁宗保,邓慧华,2017),从而更少受到抑郁和焦虑的困扰,促进心理健康。心理弹性是一种常见的现象,在大多数情况下是由基本的人类适应系统的运作产生的。如果这些系统得到保护并处于良好的工作状态,即使面临严重的逆境,发展也是健康的(Masten & Ann, 2001)。一方面,根据 Rutter 的发展模型(Rutter, 2006),心理弹性的形成及发展过程中,起关键中介作用的是内部和外部“保护性因素”。保护性因素能减轻不利处境的消极影响,它与危险因素是相对的。这些保护性因素既可以是个体外部的因素,也可以是个体本身的一些特点,个体胜任力越高,提供的外部和保护性因素越多(马伟娜,桑标,洪灵敏,2008;Masten & Coatsworth,1998)。同时有研究显示胜任力对心理弹性有预测作用,高的胜任力可以使得个体能够更从容地面对工作,用积极的心态去处理各种不良的事件,提高应对压力的能力和信心(包月,2017)。此外,基于工作要求-资源理论模型,高职业胜任力的个体拥有足够的能力资源和个人资源,这些资源可以补偿工作中产生的各类消耗,帮助他们更好的应对挑战和困难(杨明,温忠麟,陈宇帅,2017)。有研究表明,个体资源在工作资源(胜任能力)对情绪衰竭和低成就感的影响过程中起中介作用(黄杰,鲍旭辉,游旭群,周丽敏,2010)。而个体资源是指与心理弹性有关的正性自我评价(Hobfoll et al., 2003),心理弹性可以缓解工作要求对个体的负面影响,减少他们在工作中的生理和精神疲劳。可以因此本研究推断心理弹性(个人资源)在心理委员胜任力(工作资源)对心理健康的作用中起中介作用。由此,提出本研究假设3,心理委员胜任力可以正向预测心理弹性,而心理弹性可以正向预测心理健康,且心理委员胜任力可以通过心理弹性的中介作用预测大学生的心理健康。

值得注意的是,一般认为社会支持有利于促进个体心理弹性的发展(Ozbay et al., 2008),良好的支持系统有利于提高个体战胜逆境的能力,使个体能够更好的在逆境中成长。在持续面临重大生活压力、焦虑和不确定性的风险时,作为社会支持结构中的重要概念,领悟社会支持,也和心理弹性之间存在内在的联系。领悟社会支持在应对大学转型和积极

适应逆境方面是有益的,并与心理弹性直接和间接相关(Dawson & Pooley, 2013)。在对中学生、和特殊人群的研究当中也发现,领悟社会支持可以显著正向预测心理弹性的发展(Hosseini et al., 2015; Changjin, 2017; 甘秀英, 聂衍刚, 罗蕴琪, 2009; 徐浩岚, 杨小莉, 2016)。也就是说,当个体主观上领悟的社会支持越多,其越容易发展出应对困境和挫折的能力,从而快速恢复。相较于客观存在的社会支持,个体主观上体验到的社会支持更多的是情感上的支持和内心的满足,当个体情感上获得的被尊重、支持和理解的体验越多,其内心的满足程度越高,个体发展出抵抗逆境的能力也就越强(李长瑾, 洪伟, 赵佳, 甘伟, 2017),他们更可能在遇到困难时,运用积极向上的心态应对应激事件,在逆境中成长,建设性的保护心理健康(牛英, 2013)。而心理弹性作为一种克服逆境的积极心理品质,对心理健康具有重要的影响,能对生活中负向消极影响起到缓冲作用(周永红, 吕催芳, 徐凡皓, 2013)。研究发现,心理弹性在领悟社会支持与心理健康之间起部分中介作用(王莹, 蒋兆楠, 李杰, 姜峰, 2014; 庞芳芳, 赵佳, 苏英, 官锐园, 2019)。基于此,提出本研究假设4,领悟社会支持和心理弹性在心理委员胜任力和心理健康中起链式中介作用。

综上所述,本研究主要有4个目的:(1)检验心理委员胜任力对大学生心理健康的正向预测作用;(2)考察领悟社会支持对心理委员胜任力与大学生心理健康之间关系的中介作用;(3)考察心理弹性对心理委员胜任力与大学生心理健康之间关系的中介作用;(4)检验领悟社会支持与心理弹性在心理委员胜任力与大学生心理健康之间起链式中介作用(如图1所示)。

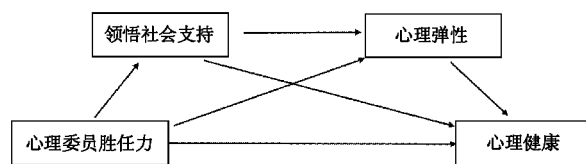


图1 概念框架图

2 对象与方法

2.1 对象

选取某高校433名在校心理委员作为研究对象,共回收有效问卷419份,有效率为97%。其中,男生148人,女生271人;年龄范围在17~23岁之间,平均年龄 19.09 ± 1.19 岁。

2.2 方法

2.2.1 心理委员胜任力量表

采用易思佳(2014)编制的高校心理委员胜任

力问卷,共 42 道题,包含工作动机、组织能力、自我认知、专业知识、团队合作、工作态度、性格特质 7 个维度。采用 5 点计分,从“很不符合”到“非常符合”,分别记作 1~5 分,得分越高表示胜任力水平越高。本研究中该量表的 Cronbach α 系数为 0.98,验证性因素分析结果拟合指标良好: $\chi^2/df=1.61$, CFI = 0.91, TLI = 0.90, RMSEA = 0.06, SRMR = 0.03,该量表具有良好的信度与结构效度。

2.2.2 大学生心理健康量表(CUMS)

采用 2003 年国家教育部开发的中国大学生心理健康问卷(CUMS),共 92 道题,包含对学校适应困难、就业压力、学业压力等方面的测量。采用 4 点计分,从“一点也不像我”到“非常像我”,分别记作 1~4 分,得分越高表示心理问题越多,心理健康水平越低。本研究中该量表的 Cronbach α 系数为 0.98,验证性因素分析结果拟合指标良好: $\chi^2/df=2.43$, CFI = 0.88, TLI = 0.89, RMSEA = 0.07, SRMR = 0.06,该量表具有良好的信度与结构效度。

2.2.3 领悟社会支持量表(PSSS)

采用 Zimet 等人编制,姜乾金(2001)修订的领悟社会支持量表,共 12 道题,包含家庭支持,朋友支持,其他支持 3 个维度。采用 7 点计分,从“极不同意”到“极同意”,分别记作 1~7 分,得分越高表示领悟社会支持越多。本研究中该量表的 Cronbach α 系数为 0.92,验证性因素分析拟合指标良好: $\chi^2/df=3.27$, CFI = 0.91, TLI = 0.94, RMSEA = 0.05,

SRMR = 0.05,该量表具有良好的信度与结构效度。

2.2.4 心理弹性量表(CD-RISC)

采用于肖楠和张建兴(2007)翻译修订的心理弹性量表(CD-RISC)中文版,共 25 道题,包含坚韧,自强,乐观三个维度,采用 5 点计分,从“从来”到“一直如此”,分别记作 1~5 级计分,得分越高表示心理弹性水平越高。本研究中该量表的 Cronbach α 系数为 0.94,验证性因素分析结果拟合指标良好: $\chi^2/df=2.64$, CFI = 0.91, TLI = 0.92, RMSEA = 0.07, SRMR = 0.03,该量表具有良好的信度与结构效度。

2.3 数据处理

采用 SPSS21.0 和 MPLUS7.0 等统计软件对数据进行处理和分析。

3 结果

3.1 共同方法偏差控制与检验

本研究采用的是自我报告法收集数据,可能存在的共同方法偏差,因此本研究采用不可测量潜在方法因子效应控制法检验是否可能存在共同方法偏差(熊红星,张璟,叶宝娟,2012)。结果见表 1。由表 1 可知,在四因子中加入共同方法因子后的模型的拟合指数改善程度不高,CFI 提高不到 0.01,TLI 提高 0.01,这说明加入方法因子的模型的拟合数据没有获得显著的改善。由此可知,本研究数据基本不受共同方法偏差的影响(温忠麟,黄彬彬,汤丹丹,2018)。

表 1 共同方法偏差检验

模型	χ^2	df	χ^2/df	CFI	TLI	SRMR	RMSEA
单因子	5947.21	560	10.62	0.67	0.54	0.14	0.17
四因子	1290.82	554	2.33	0.96	0.94	0.06	0.08
四因子+方法因子	1121.04	519	2.16	0.96	0.95	0.05	0.07

注:单因子:心理委员胜任力+领悟社会支持+心理弹性+心理健康;四因子:心理委员胜任力;领悟社会支持;心理弹性;心理健康问题

3.2 各变量间的描述统计和相关分析

对心理委员胜任力、心理健康问题、领悟社会支持、心理弹性进行描述性统计和 Pearson 相关分析,结果见表 2。从变量的相关情况中可以看出心理委员胜任力、领悟社会支持和心理弹性间两两正相关。

大学生心理问题越多,心理健康水平越差,大学生心理问题与心理委员胜任力、领悟社会支持和心理弹性负相关,因此大学生心理健康水平与心理委员胜任力、领悟社会支持和心理弹性正相关。

表 2 心理委员胜任力、领悟社会支持、心理弹性及心理健康的相关矩阵($n=419$)

变量	$M \pm SD$	1	2	3	4
1、心理委员胜任力	170.11 \pm 22.37	-			
2、领悟社会支持	66.70 \pm 10.09	0.48**	-		
3、心理弹性	96.35 \pm 12.47	0.80**	0.53**	-	
4、心理健康问题	147.00 \pm 43.58	-0.47**	-0.37**	-0.48**	-

注:*** $p < 0.001$,** $p < 0.01$,* $p < 0.05$,下同。

3.3 心理委员胜任力与心理健康的关系:领悟社会支持和心理弹性的链式中介模型检验

本研究中多个变量间两两相关,采用结构方程模型分析变量之间的关系更为有效。为控制多个项目造成潜变量的膨胀测量误差,本研究在构建模型前对项目进行打包,即将一个量表中的多个题目打包成一个新的指标,打包后的指标用每个项目小组内的平均分或者用总分替代。由于大学生心理健康问题问卷为单维问卷,在本研究中采取平衡法进行打包(吴艳,温忠麟,2011),即把负荷最高的几个项目放入各个包中作为锚定项目,然后按照反方向依次加入次高项目进行平衡,将其打包成三个指标。

心理委员胜任力问卷包含 7 个维度,打包成 7 个指标;领悟社会支持为 3 个维度,打包成 3 个指标;心理弹性为 3 个维度,打包成 3 个指标。

在评估假设模型的同时,按照过往研究的做法(叶宝娟等,2017;方小婷,2017)还评估 3 个调节竞争模型和 1 个部分中介竞争模型的拟合情况。结果如下表 3 所示,观测数据与假设模型拟合最佳(RMSEA = 0.08, CFI = 0.96, TLI = 0.95, SRMR = 0.03),而其他 3 个模型均没有假设模型与观测数据匹配的好。因此,假设模型比其他模型更为合适有效地反映了观测变量之间的数据关系。

表 3 各模型拟合指数

模型假设	模型图	RMSEA	SRMR	CFI	TLI
假设模型		0.08	0.03	0.96	0.95
M1		0.12	0.14	0.93	0.91
M2		0.09	0.16	0.94	0.93
M3		0.09	0.11	0.97	0.94
M4		0.11	0.13	0.92	0.94

注:SS 代表心理委员胜任力,LL 代表领悟社会支持,XX 代表心理弹性,JJ 代表心理健康问题

模型图如图 2 所示,根据温忠麟等(2014)的中介检验方法,采用 MPLUS 对心理委员胜任力、领悟社会支持、心理弹性和心理健康问题的关系进行结构方程模型分析,以假设模型为基础,将心理委员胜任力作为预测变量,心理健康问题作为结果变量,以领悟社会支持和心理弹性作为中介变量进行路径分析,得到的全模型拟合指标 $\chi^2 = 420.53$, $df = 98$, RMSEA = 0.08, CFI = 0.96, TLI = 0.95, SRMR = 0.03,从模型提供的各项拟合值可以看出(见表 3),该模型较好的拟合了数据。各变量之间的路径系数均显著(见表 4),即心理委员胜任力可以分别通过

领悟社会支持和心理弹性预测大学生的心理健康问题,也可以通过领悟社会支持-心理弹性影响大学生的心理健康问题。进一步采用非参数百分位 bootstrap 方法检验中介的显著性,若 95% 的置信区间不包括 0,即说明中介效应显著。检验结果表明(见表 4),领悟社会支持(95% 置信区间为 $[-0.17, -0.02]$)、心理弹性(95% 置信区间为 $[-0.44, -0.07]$)分别在心理委员胜任力与心理健康问题之间起到显著的中介作用,且领悟社会支持-心理弹性还起到显著的链式中介作用(95% 置信区间为 $[-0.09, -0.01]$)。

表 4 对中介效应显著性检验的 Bootstrap 分析

效应	路径	效应值	效果量	95% 置信区间	
				上限	下限
直接效应	心理委员胜任力→心理健康问题	-0.15	29.41%		
中介效应	心理委员胜任力→领悟社会支持→心理健康问题	-0.09	17.65%	-0.17	-0.02
	心理委员胜任力→心理弹性→心理健康问题	-0.23	45.10%	-0.44	-0.07
	心理委员胜任力→领悟社会支持→心理弹性→心理健康问题	-0.04	7.84%	-0.09	-0.01
	心理委员胜任力→领悟社会支持→心理弹性→心理健康问题	-0.04	7.84%	-0.09	-0.01
总中介效应		-0.36	70.59%	-0.54	-0.18
总效应		-0.51	100%		

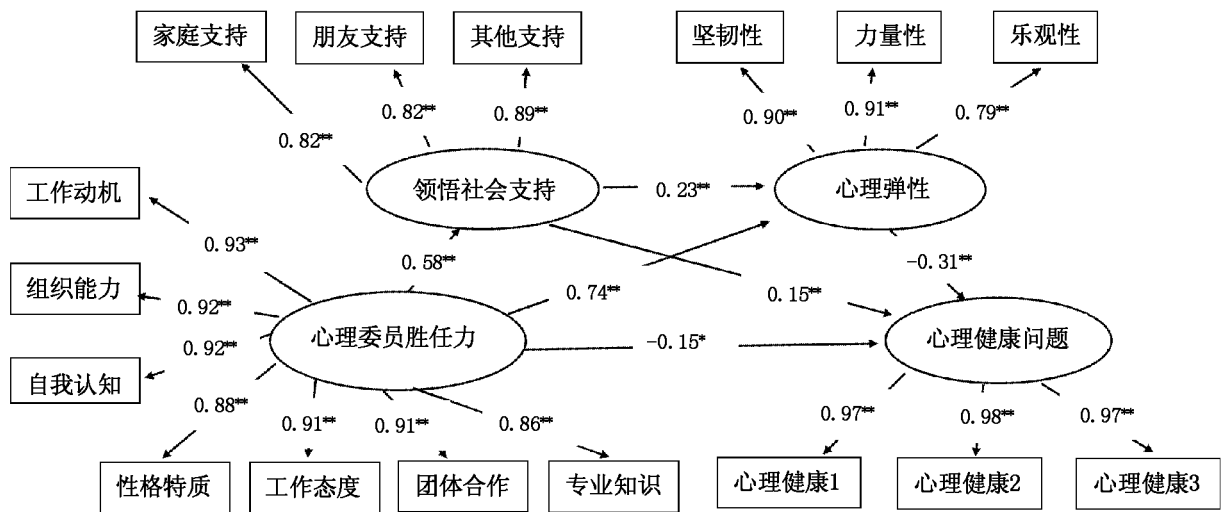


图2 领悟社会支持和心理弹性在心理委员胜任力与心理健康问题间的多重中介作用模型

4 讨论

在基本心理需要理论和工作要求-资源理论的基础上,本研究考察了领悟社会支持和心理弹性在心理委员胜任力和心理健康之间的作用。结果表明,心理委员胜任力可以直接影响心理委员自身心理健康水平,减少心理问题的发生。也可以通过领悟社会支持和心理弹性的间接作用影响心理健康,减少心理问题。

本研究验证了心理委员胜任力与心理健康的关系,结果表明,心理委员胜任力可直接预测心理健康,即胜任力越高,心理问题越少,其心理健康水平越高。切合了工作要求-资源和基本心理需要理论的基本观点(杨明,温忠麟,陈宇帅,2017),与前人的研究结果也基本一致(罗小兰,2015),表明胜任力作为一种胜任需求,当其得到满足的时候,可以促进其心理健康的发展。当学生体会到了心理委员的胜任感,实现自身的潜能,自我得以表现,心理需求得到满足。根据自我决定理论(Self-determination theory, SDT),心理需求的满足不仅是个人成长和整合自然倾向所必不可少的,而且也是建构社会发展,个人幸福的必要。基本需要在人生阶段中必须得到满足,才能使人们体验到一种持续的整合感和幸福感(张陆,佐斌,2007)。同时,心理委员的胜任力作为一种可塑的个人能力资源,帮助人们实现目标,激励个人成长和发展,人们在积累资源的过程中获得幸福感(Langseth-Eide, 2019),减少心理问题的产生,因此发展心理委员胜任力可能会同时促进其心理健康。

本研究发现,领悟社会支持在心理委员胜任力与心理健康之间起中介作用,即心理委员胜任力不仅能够直接预测领悟社会支持,还可以通过领悟社

会支持间接的预测心理健康,这证实了本研究的假设2。切合了自我决定理论和工作要求-资源理论的基本观点,表明心理委员的胜任,对于心理健康的影响,通过了培养其健康的人际关系,促进良好的人格发展,增强其对外界资源社会支持的领悟发挥了作用。一方面具有良好人格特征的人能觉知到更多的社会支持(杨琴,2015; Norlander, Dahlin, & Archer, 2000)。另一方面心理委员胜任可以培养各类知识与技能,提高认知能力和共情能力,共情能力较高的个体,更能关注他人,和对他人观点进行采择,因此可能领悟到的社会支持更多(宋咪,周兢程,马娇等,2019)。而较高的领悟社会支持可以预测心理健康水平(Rigby, 2000; Frasure & Lesperance, 1999; Rigby & Slee, 2011; Beals, Peplau, & Gable, 2009)。这不仅证明来自外界客观的社会、家庭、学校等的帮助和支持的重要性,也证明了个体在其中感受到被尊重、被支持理解的情绪体验和满意程度对个体心理健康的重要性(张敏婷,赵久波,张小远,赵静波,杨雪岭,陈洁,2018)。因此,心理委员胜任力可以通过增强学生的领悟社会支持的能力,从而促进心理健康的发展。

此外,本研究还发现,心理弹性在心理委员胜任力与心理健康之间的中介作用,这证实了本研究的假设2。心理委员胜任力正向预测心理弹性,心理弹性又进一步预测心理健康,这与以往研究结果一致(Davydov, Stewart, Ritchie, & Chaudieu, 2010; Walker & Jacobs, 2014)。依据基本心理需要理论,当个体相信自己能够胜任某活动(胜任力),并且体验到与某人相联系或属于某个团体的归属感(心理委员)时,人们通常会表现出较强的环境适应能力(心理弹性)(张陆,佐斌,2007)。心理弹性的形成

及发展过程中,起关键中介作用的是内部和外部“保护性因素”。而具有良好胜任力水平的心理委员必定在不同特质上均具备相对积极的水平,其胜任力特征中必备的能力、动机、特质、态度和价值观等方面(Yeung,1996),是对心理弹性形成和发展的内部保护性因素。同时具备高水平的心理弹性,能够降低危险因素的影响和减少由于(长期的)危险因素而产生的消极连锁反应(曾守锺,李其维,2003),因此能够对心理健康起到良好的保护作用。因此,心理弹性在心理委员胜任力与心理健康的关系中发挥了关键的作用。

综合以上,本研究构建了一个链式中介模型对心理委员胜任力与心理健康的过程和机制进行了探讨。领悟社会支持和心理弹性在心理委员胜任力与心理健康之间起到多重中介作用,具体来说,良好的心理委员胜任力可以提高个体对社会支持的领悟,而高水平的领悟社会支持是心理弹性发展的保护性因素,而心理弹性又会进一步的影响个体的心理健康。这证实了本研究的假设3。个体的领悟社会支持水平,受到很多因素的影响,而胜任力特征中包括的一系列个人特征,如个性、人格都会对其产生影响(叶俊杰,2005)。例如,外向人格的大学生社会支持的获得水平高于内向人格的大学生社会支持获得水平(吴文峰,卢永彪,2006),因此拥有更高胜任力的心理委员更容易领悟到社会支持,而这些个体特征构成的内部资源会保护心理委员免受危险因素的影响,得到良好的适应。个体领悟到的社会支持越高,可能受到的关注和支持越多,在遇到困难和挫折时产生的不良情绪越少,其心理弹性水平越高(牛英,2013)。当个体心理弹性水平越高,压力和逆境对个体发展结果的负面影响会越弱。具体而言,具有良好胜任力的心理委员,必然经过了大量的知识与技能的培训,掌握处理各类心理问题的方式,从而具有较好的人格特征、认知能力及人际关系,加强了心理委员对社会支持的领悟。当心理委员在情感上获得支持体验越多,其内心越满足,发展出来抵抗逆境的能力也就越强。同时心理委员职位胜任带来的团队归属感,也能够加强其对于环境的适应能力,提高心理弹性。而研究已经证实,心理弹性是个体健康适应应激的最重要的决定因素之一,能够帮助抵御外界消极的影响,并促进积极的心理结果,维护和提升身心的健康水平(Beardslee,2010)。因此,心理委员胜任力通过促进领悟社会支持和心理弹性的发展,达到了保护心理健康的目的。

目前国内关于心理委员胜任力的研究,主要关注于心理委员胜任力模型的构建,以及影响心理委

员胜任力的因素。罕有关于高校心理委员胜任力对心理委员自身心理健康的影响的研究。本研究在前人研究的基础上,较好的厘清了四个研究变量间的作用关系,进一步揭示了心理委员胜任力对心理健康的作用机制,从理论角度看,研究结果支持了要求-资源模型和基本需求理论,进一步表明外部资源和个人资源、个人需求、个人特质之间的复杂关系及其对个体心理健康的影响,拓宽了心理委员胜任力的研究视角,也丰富了朋辈辅导心理委员胜任力这一本土化研究。从实践角度来看,教育工作者在实践探索中发现,秉持着助人自助核心观念的高校心理委员队伍,在高校心理健康教育中发挥着独特的作用。但是存在部分的心理委员胜任力不足的情况,这不仅仅影响了学校心理健康工作的展开,也影响着这部分心理委员自身的心理健康。同时,目前各高校的心理委员的选拔制度,大部分通过班主任推荐或者班级选举来完成,这类选拔方式却忽略了部分有强烈工作热情的学生。实践证明,这类学生或许心理并不非常健全,但是他们拥有足够的兴趣和个人经验去认识自己,帮助他人。通过做心理委员的理论培训和工作实践,他们可以战胜自身的困扰,积极的投入到工作和学习中(刘霞,薛艺,2009)。因此,需重视心理委员胜任力的培训,提升心理委员专业心理健康知识和组织能力,激发和培养工作动机,给予更多的肯定和支持,从而提高心理委员的自我认知;同时,应该重视领悟社会支持和心理弹性对心理委员心理健康的影响,应注重提高心理委员的领悟社会支持和心理弹性水平,增强其人际敏感性,提高对应激事件的应对能力,能以客观理性的态度看待问题,并积极主动的应对生活、学业、工作上的压力。以此增强心理委员胜任力对大学生心理健康的作用,提高大学生的心理健康水平。

当然,本研究存在一些问题待未来的研究进一步完善。首先,本研究采用自我报告的方式进行问卷调查,以后可以采用他人评价和自我报告结合的方式采集数据。其次,本研究采取横断研究,探讨了心理委员胜任力对大学生心理健康的影响机制,但这种研究方法也存在缺点,难以明确各变量之间的因果关系,以后的研究可以结合纵向研究方法深入探讨。最后,本研究的选取被试集中于某一高校,有利于提高研究的内部效度,但是对研究的外部效度产生了限制,因此未来的研究可以聚焦于不同区域不同类型高校的研究进一步验证本研究相关结论。

5 结论

(1)心理委员胜任力能正向预测大学生心理健康;

(2)领悟社会支持是心理委员胜任力与大学生心理健康之间关系的中介变量;

(3)心理弹性是心理委员胜任力与大学生心理健康之间关系的中介变量;

(4)领悟社会支持和心理弹性在心理委员胜任力与大学生心理健康之间起链式中介作用。

参考文献

- 包月. (2017). 胜任力、工作倦怠及社会支持对护士心理弹性影响的路径分析. *全科护理*, 31, 10-13.
- 柴晓运, 郭海英, 林丹华, 刘影, 苏双. (2018). 情绪调节策略对流动儿童主观幸福感的影响: 自尊和心理弹性的序列中介作用. *心理科学*, 41(1), 71-76.
- 杜芬娥. (2009). 高校心理委员现状调查. *教育与职业*, 4, 36-38.
- 丁芳盛. (2015). 基于 BEI 技术的高校心理委员胜任力模型构建. *青少年研究与实践*, 30(1), 82-86.
- 方小婷, 叶宝娟, 杨强, 郭少阳. (2017). 主动性人格对大学生职业决策困难的影响: 职业生涯探索与职业成熟度的中介作用. *心理发展与教育*, 33(5), 561-568.
- 甘秀英, 聂衍刚, 罗蕴琪. (2009). 中学生心理危机与社会支持, 应对方式的关系. *心理与行为研究*, 7(2), 114-120.
- 黄杰, 鲍旭辉, 游旭群, 周丽敏. (2010). 个体资源对 JD-R 模型与工作倦怠关系的中介作用. *心理科学*, 33(4), 963-965.
- 姜乾金. (2001). 领悟社会支持量表. *中国行为医学科学*, 10(1), 41-43.
- 贾士昱, 刘建平, 叶宝娟. (2018). 正念对大学生生活满意度的影响: 自尊和心理弹性的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 1, 147-150.
- 李茵, 张伟. (2013). 高校心理委员心理健康状况与人格特征探究. *长江大学学报(社科版)*, 7, 140-141.
- 廖友国, 朱金红, 吴真真. (2017). 高校心理委员胜任力现状——以福建省6所本科高校为例. *成都师范学院学报*, 10, 14-18.
- 李长瑾, 洪炜, 赵佳, 甘伟. (2017). 老年人生活质量与心理弹性的关系及领悟社会支持的中介作用. *山东大学学报(医学版)*, 9, 11-15.
- 刘丽虹, 张积家. (2010). 动机的自我决定理论及其应用. *华南师范大学学报(社会科学版)*, 4, 53-59.
- 刘靖东, 钟伯光, 姒刚彦. (2013). 自我决定理论在中国人群的应用. *心理科学进展*, 21(10), 1803-1813.
- 刘霞, 薛艺. (2009). 心理委员在大学生心理健康教育中的作用(pp. 52-53). 北京高校心理素质教育论文集.
- 罗小兰. (2015). 中学教师心理健康、胜任力与工作投入关系的实证研究. *教育理论与实践*, (9), 43-46.
- 罗耀平. (2008). 心理咨询师胜任特征模型的构建(硕士学位论文). 西南大学.
- 马伟娜, 桑标, 洪灵敏. (2008). 心理弹性及其作用机制的研究述评. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 26(1), 89-96.
- 牛英. (2013). 农村留守儿童领悟社会支持和心理弹性的关系. *社会心理科学*, 9, 49-52.
- 庞芳芳, 赵佳, 苏英, 官锐园. (2019). 老年人共情能力与抑郁: 领悟社会支持和心理弹性的多重中介作用. *中国临床心理学杂志*, 27(2), 26.
- 齐亚静, 伍新春. (2019). 工作要求—资源模型: 理论和实证研究的拓展脉络. *北京师范大学学报(社会科学版)*, 6, 28-36.
- 孙仕秀, 关影红, 覃滢云, 张露, 范方. (2013). 青少年社会支持与情绪行为问题的关系: 心理弹性的中介与调节作用. *中国临床心理学杂志*, 1, 114-118.
- 宋咪, 周兢程, 马娇, 李琪, 周兢鹏, 贾国敏, 等. (2019). 军校大学生共情能力与领悟社会支持的相关性. *中国心理卫生杂志*, 33(2), 76-79.
- 覃晓茜, 韦宏阳, 康超. (2011). 高校班级心理委员工作满意度研究——以广西大学为例. *宜春学院学报*, 3, 78-80.
- 王彦峰, 秦金亮. (2015). 工作投入对幼儿园教师工作态度和心理健康的影响. *学前教育研究*, 2, 56-63.
- 王莹, 蒋兆楠, 李杰, 姜峰. (2014). 中职女生心理弹性在领悟社会支持与心理健康间的关系. *中国健康心理学杂志*, 22(11), 1718-1721.
- 王云辉, 刘微浪. (2009). 高校心理委员现状调查及对策分析. *湖南第一师范学报*, 9(4), 39-40.
- 温忠麟, 黄彬彬, 汤丹丹. (2018). 问卷数据建模前传. *心理科学*, 41(1), 204-210.
- 温忠麟, 叶宝娟. (2014). 中介效应分析: 方法和模型发展. *心理科学进展*, 22(5), 731-745.
- 吴亮, 张迪, 伍新春. (2010). 工作特征对工作者的影响——要求—控制模型与工作要求—资源模型的比较. *心理科学进展*, 18(2), 348-355.
- 吴九君, 温小平, 何莉. (2015). 大学生积极心理品质对心理健康的多元回归分析. *中国健康心理学杂志*, 23(12), 1885-1888.
- 吴文峰, 卢永彪. (2006). 家庭环境、人格对大学生社会支持的影响. *中国临床心理学杂志*, 14(2), 190-191.
- 吴艳, 温忠麟. (2011). 结构方程建模中的题目打包策略. *心理科学进展*, 19(12), 1859-1867.
- 熊红星, 张璟, 叶宝娟, 郑雪, 孙配贞. (2012). 共同方法变异的影响及其统计控制途径的模型分析. *心理科学进展*, 20(5), 757-769.
- 徐浩岚, 杨小莉. (2016). 住院精神障碍患者家属心理弹性与社会支持的关系. *中国健康心理学杂志*, 8, 1121-1124.
- 席居哲, 桑标. (2002). 心理弹性(resilience)研究综述. *健康心理学杂志*, 10(4), 314-316.
- 杨明, 温忠麟, 陈宇帅. (2017). 职业胜任力在工作要求—资源模型中的调节和中介作用. *心理科学*, 40(4), 822-829.
- 杨琴. (2015). 基于胜任角度的大学心理委员人格、自我概念、应对方式、社会支持研究. *湖南科技学院学报*, 36(1), 73-77.

- 叶宝娟,方小婷,杨强,郑清,刘林林,郭少阳.(2017).情绪调节困难对大学生手机成瘾的影响:相貌负面身体自我和社交回避与苦恼的链式中介作用.*心理发展与教育*,33(2),249-256.
- 叶俊杰.(2005).大学生领悟社会支持的影响因素研究.*心理科学*,28(6),1468-1471.
- 易思佳.(2014).高校心理委员胜任力模型构建与问卷编制(硕士论文).江西师范大学.
- 喻承甫,张卫,曾毅茵,叶婷,胡谏萍,李丹黎.(2012).青少年感恩、基本心理需要与病理性网络使用的关系.*心理发展与教育*,28(1),83-90.
- 于肖楠,张建新.(2007).自我韧性量表与 Connor-Davidson 韧性量表的应用比较.*心理科学*,30(5),1169-1171.
- 曾守铨,李其维.(2003).儿童心理弹性发展的研究综述.*心理科学*,26(6),1091-1094.
- 詹启生.(2012).心理委员角色行为规范化探析.天津大学学报(社会科学版),14(1),93-96.
- 张光珍,王娟娟,梁宗保,邓慧华.(2017).初中生心理弹性与学校适应的关系.*心理发展与教育*,33(1),11-20.
- 张欢,龙霖,胡可芹,李培.(2017).医学生心理弹性与应对方式的相关性及其影响因素.*中国健康心理学杂志*,25(3),363-365.
- 张陆,佐斌.(2007).自我实现的幸福——心理幸福感研究述评.*心理科学进展*,15(1),134-139.
- 张敏婷,赵久波,张小远,赵静波,杨雪岭,陈洁.(2018).大学生心理健康发展与领悟社会支持的关系.*中国学校卫生*,39(2),232-235.
- 赵晶,罗峥,王雪.(2010).大学毕业生的心理弹性、积极情绪与心理健康的关系.*中国健康心理学杂志*,18(9),1078-1080.
- 周永红,吕催芳,徐凡皓.(2013).留守儿童心理弹性与心理健康的关系研究.*中国特殊教育*,10,52-59.
- Barrett, L. F. (2010). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190.
- Beardslee, W. R. (2010). The role of self-understanding in resilient individuals: The development of a perspective. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(2), 266-278.
- Beals, K. P., Peplau, L. A., & Gable, S. L. (2009). Stigma management and well-being: The role of perceived social support, emotional processing, and suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(7), 867-879.
- Changjin, L. I. (2017). Relationship between quality of life and perceived social support and the mediating effect of resilience in old people. *Journal of Shandong University*, 55(9), 6-10.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Dahlem, N. W., Zimet, G. D., & Walker, R. R. (1991). The multidimensional scale of perceived social support: A confirmation study. *Journal of Clinical Psychology*, 47(6), 756-761.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 479-495.
- Dawson, M., & Pooley, J. A. (2013). Resilience: The role of optimism, perceived parental autonomy support and perceived social support in first year university students. *Journal of Education & Training Studies*, 1(2), 38-46.
- 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(4), 227-268.
- Donovan, K., & O'Connell, D. (1991). The tip of the iceberg. *Circa*, 33(57), 42-43.
- Frasure, S., & Lesperance. (1999). High perceived social support reduces the prognostic impact of depression following MI. *Psychosomatic Medicine*, 61(1), 93.
- Hobfoll, S. E., Johnson, R. J., Ennis, N., & Jackson, A. P. (2003). Resource loss, resource gain, and emotional outcomes among inner city women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 632-643.
- Hossein, L., Ali, M., Fatemeh, B., Maryam, K., & Hajar, N. S. (2015). An investigation of the relationship between perceived social support and resilience in diabetic patients referring to Ali Asghar Clinic of Zahedan. *Biochimica Et Biophysica Acta*, 574(1), 156-163.
- Langseth-Eide, B. (2019). It's been a hard day's night and I've been working like a dog: Workaholism and work engagement in the JD-R model. *Frontiers in Psychology*, 10, 1444.
- Marcin, B., Hanna Rozenek, Artur Kamiński, Jarosław Czerwiński, & Krzysztof Owczarek. (2019). Professional burnout and its correlates in Polish donor transplant coordinators. *Cell and Tissue Banking*, 6, 1-10.
- Masten, & Ann, S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Norlander, T., Dahlin, A., & Archer, T. (2000). Health of women: Associations among life events, social support, and personality for selected patient groups. *Psychological Reports*, 86(1), 76-78.
- Ozbay, F., Fitterling, H., Charney, D., & Southwick, S. (2008). Social support and resilience to stress across the life span: A neurobiologic framework. *Current Psychiatry Reports*, 10(4), 304-310.
- Peng, L., Zhang, J., Li, M., Li, P., Zhang, Y., Zuo, X., et al. (2012). Negative life events and mental health of Chinese medical students: The effect of resilience, personality and social support. *Psychiatry Research*, 196(1), 138-141.

- Pietrzak, R. H. , Johnson, D. C. , Goldstein, M. B. , Malley, J. C. , & Southwick, S. M. (2009). Psychological resilience and postdeployment social support protect against traumatic stress and depressive symptoms in soldiers returning from operations enduring freedom and iraqi freedom. *Depression & Anxiety*, 26 (8), 745 – 751.
- Rigby, K. (2000). Effects of peer victimization in schools and perceived social support on adolescent well – being. *Journal of Adolescence*, 23 (1), 57 – 68.
- Rigby, K. , & Slee, P. (2011). Suicidal ideation among adolescent school children, involvement in bully – victim problems, and perceived social support. *Suicide Life Threat Behav*, 29 (2), 119 – 130.
- Rutter, M. (2006). *The promotion of resilience in the face of adversity* (pp. 26 – 52). Cambridge: Cambridge University.
- Ten Brummelhuis, L. L. , & Bakker, A. B. (2012). A resource. perspective on the work – home interface: The work – home resources model. *American Psychologist*, 67 (7), 545 – 557.
- Vansteenkiste, M. , Lens, W. , Soenens, B. , & Luyckx, K. (2006). Autonomy and relatedness among Chinese sojourners and applicants: Conflictual or independent predictors of well – being and adjustment. *Motivation & Emotion*, 30 (4), 273 – 282.
- Walker, C. , & Jacobs, S. (2014). The mental health status of retired old people and its relationship with social support and psychological resilience. *Chinese General Practice*, 17 (16), 1898 – 1901.
- Yeung, A. K. (1996). Competencies for hr professionals; An interview with richard e. boyatzis. *Human Resource Management*, 35 (1), 119 – 131.

Effect of Competence of Class Psychological Commissioners on Psychological Health: The Chain Mediating Role of Perceived Social Support and Resilience

Wang Jingqun Chen Zixuan Wang Qinhua Wang Yihong
(Psychological Education Center of Jiangxi Normal University, Nanchang 330000)

Abstract: Objective: To explore the chain mediating effect of perceived social support and resilience between competence of class psychological commissioners on psychological health. Methods: A sample of 433 college class mental members was recruited in the study to complete questionnaire survey. Results: ① Correlation analysis showed that competence of class psychological commissioners was positively correlated with perceived social support and resilience, and negatively correlated with psychological health. ② Structural equation modeling analysis showed that competence of class psychological commissioners had a direct effect on psychological health. The mediating effects of perceived social support and resilience between competence of class psychological commissioners and psychological health were significant, and chain mediating effect of perceived social support – resilience was also significant. Conclusion: competence of class psychological commissioners influences psychological health, not only through the direct path, but also through the indirect path of perceived social support and resilience, as well as the chain mediating path between these two variables.

Key words: class psychological commissioners; competence; psychological health; perceived social support; resilience