

# 空管员的完美主义与心理健康、应付方式的相关研究

王敬群<sup>1</sup>, 刘光华<sup>2</sup>, 熊红星<sup>1</sup>, 陈晓洪<sup>\*</sup>

(1.江西师大心理教育中心, 江西 南昌 330027; 2.江西师大大学生素质拓展中心, 江西 南昌 330027)

**【摘要】** 目的:探讨空管员的完美主义与心理健康、应付方式的关系。方法:用 Frost 多维完美主义量表(MPS)和症状自评量表(SCL-90)、应付方式问卷(CQ)对 51 名空管员进行测量。结果:空管员的完美主义与心理健康在总体上呈负相关( $r=0.338, P<0.01$ ), 大多数维度之间在 0.01 显著性水平上呈负相关。空管员的完美总分、个人标准和父母期望与成熟型应付方式呈显著正相关( $r$  取值在 0.290-0.520 之间,  $P<0.01$ ), 关注错误、怀疑行为、父母批评和条理组织与不成熟型应付方式呈显著正相关( $r$  取值在 0.247-0.538 之间,  $P<0.01$ )。结论:空管员的完美主义对心理健康和应付方式存在一定程度的影响。

**【关键词】** 完美主义; 心理健康; 应付方式; 空管员

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2006)02-0188-02

A Study of Relationship Between Perfectionism and Mental Health and Coping of Air Traffic Administrators

WANG Jing-qun, LIU Guang-hua, XIONG Hong-xin, CHEN Xiao-hong

Psychology Education Center, Jiangxi Normal University, Nanchang 330027, China

**【Abstract】** Objective: To study the relationship between perfectionism and mental health and coping of air traffic administrators. Methods: 51 air traffic administrators were tested by Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) and Symptom Checklist-90 (SCL-90) and Coping. Results: There was negative correlation between perfectionism and mental health ( $r=0.338, P<0.01$ ), and most of the correlations between factors were also significant at the level of 0.01. There was correlation between perfectionism and coping. Conclusion: Perfectionism has influence on college students' mental health and coping to some extent.

**【Key words】** Perfectionism; Mental health; Coping; Air traffic administrators

完美主义(perfectionism)是一种人格特质,即在个性中具有凡事追求尽善尽美的极致表现的倾向。其核心特征是具有自我强加的高目标、较高的自我批评和自我怀疑、恐惧失败、注重外表呈现、追求条理与整洁等。有研究表明,完美主义是引起许多身心疾病的危险因素,如研究发现厌食症、贪食症和强迫症患者均有较高的完美主义倾向<sup>[1,2]</sup>,完美主义与抑郁、焦虑和压力存在显著正相关<sup>[3]</sup>,它在很大程度上导致不合理信念的产生<sup>[4]</sup>。还有研究表明,完美主义会阻碍抑郁、自杀、社交焦虑和社交恐怖、强迫症、人格障碍、创伤后应激障碍、进食障碍、躯体障碍、精神病等心理障碍的成功治疗<sup>[5]</sup>。

空管员是一种压力极高的职业,其工作是高度紧张的,往往两三个小时就得换班,在岗时每一分钟都不能走神,因为同时要调配很多架飞机。这使得他们下班之后精神仍处于高度紧张状态。这种“高风险、高负荷、高学识、高压”带来的不利影响,直接影响到其心理素质,进而影响到飞行安全。本研究采用问卷调查法,对空管员的完美主义与心理健康、

应付方式的关系进行研究,以为空管员的心理健康教育和压力管理提供理论支持。

## 1 对象与方法

### 1.1 研究对象

中国民航南昌空管中心空中交通管制员 51 人,男性 48 人,女性 3 人,平均年龄为 24.8 岁。

### 1.2 研究工具

1.2.1 多维完美主义量表<sup>[6]</sup> 共 35 个题目,包含六个分量表,即个人标准、怀疑行为、关注错误、条理组织、父母期望和父母批评。采用 5 级记分制,分数越高越有完美主义倾向。

1.2.2 症状自评量表(SCL-90)<sup>[7]</sup> 共 90 个题目,包含 10 个维度。本研究中该量表采用 5 级记分制。

1.2.3 应付方式问卷(CQ)<sup>[7]</sup> 共 62 个条目,有六个分量表,即问题、自责、求助、幻想、退避、合理化。

## 2 结果

### 2.1 空管员完美主义的一般情况

总体上说,空管员具有中度完美主义倾向,其各分量表得分分别为关注错误 2.69 ± 0.57,个人标

第一作者为天津师大心理与行为研究中心博士生

\* 中国民航南昌空管中心航务部技术室

准 3.03 ± 0.58, 父母期望 3.15 ± 0.78, 父母批评 2.49 ± 0.78, 怀疑行为 2.71 ± 0.66, 条理组织 3.75 ± 0.60, 总均分 2.99 ± 0.41。

## 2.2 完美主义与心理健康、应对方式的相关

附表是 FMPS 的 6 个维度及总分同 SCL-90 的 10 个因子及总分和 6 种应对方式的 Pearson 相关矩阵。

附表 完美主义与心理健康和应对方式的相关

	关注 错误	个人 标准	父母 期望	父母 批评	怀疑 行为	条理 组织	MPS总 均分
强迫	.517**	-.026	.237*	.319**	.214*	.151	.272*
躯体化	.538**	-.056	.227*	.370**	.312**	-.181	.278*
人际敏感	.621**	-.106	.157	.384**	.276*	.200	.331**
抑郁	.570**	-.134	.198	.381**	.327**	-.165	.355**
焦虑	.519**	-.075	.200	.330**	.325**	-.145	.376**
敌对	.350**	-.164	.312**	.267*	.359**	-.030	.352**
恐怖	.485**	-.069	.276*	.417**	.229*	-.120	.356**
偏执	.534**	-.041	.186	.287*	.386**	-.169	.366**
精神病性	.620**	.068	.076	.337**	.419**	-.209	.316**
其他	.527**	-.128	.215*	.310**	.301*	-.129	.345**
SCL总分	.570**	-.073	.213*	.364**	.335**	-.180	.338**
解决问题	-.325**	.239*	.211*	.061	-.402**	.052	.520**
自责	.444**	-.118	-.104	.512**	.442**	.247*	-.172
求助	-.200	.387**	.213*	-.138	-.375**	.037	.172
幻想	.377**	.046	.034	.363**	.377**	.319**	.056
退避	.538**	-.031	.011	.468**	.326**	.389**	.162
合理化	.274*	.101	.183	-.143	-.020	.215*	.290*

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$

## 3 讨 论

本研究显示空管员具有中度完美主义倾向,这与空管员的职业类型是相吻合的,一方面尽管空管员是一种“高风险、高负荷、高学识、高压”的职业,另一方面我们在选拔空管员时特别注重心理素质的训练,并且空管员在每天上岗前都要进行半小时的强化训练,这在某种程度上缓解了他们的心理压力,降低了他们的完美倾向。此外,研究还显示,完美主义与心理健康总体上呈不同程度的相关,即完美主义心理越强,心理健康水平越低,说明积极调节完美主义心态是提高空管员心理健康水平、做好压力管理和情绪管理、预防心理疾病的途径之一。从具体指标上看,关注错误、怀疑行为、父母批评、父母期望大都与 SCL-90 各因子呈显著正相关,说明父母的批评和期望以及空管员对自己过分严格确实不利于心理健康。

Vaillant 等人研究应付时认为,解决问题、求助属于成熟型应付方式,退避、幻想、自责属于不成熟型应付方式,合理化集成熟与不成熟的应付方式为一体,在应付行为上表现出一种矛盾的心态和两面

性的人格特点,属于混合型应付方式。不同类型的应付行为反映人的心理发展成熟程度。成熟的应付方式有助于个体缓解心理紧张,最终成功地解决问题,从而起到平衡心理、保护心理健康的作用<sup>[7]</sup>。本研究显示完美主义总体上与解决问题、合理化呈显著正相关,说明空管员在应付行为上表现出既成熟又矛盾的特点,需要我们正确引导。从具体指标上看,关注错误、怀疑行为、父母批评和条理组织与不成熟型应付方式呈显著正相关,与成熟型应付方式呈显著负相关;个人标准和父母期望与成熟型应付方式呈显著正相关,与不成熟型应付方式呈显著负相关。这说明父母批评惩罚式的教养方式和个体对自己过分严厉苛刻都会阻碍个体的心理发展成熟度,而个人的高标准和父母的高期望在一定程度上有助于个体的心理发展。

## 参 考 文 献

- 1 Sutandar PK, Woodside DB, Carter JC, et al. Perfectionism in anorexia nervosa: A 6-24-month follow-up study. *International Journal of Eating Disorders*, 2003, 33(2): 225-229
- 2 Rheaume J, Freeston MH, Dugas MJ, et al. Perfectionism, responsibility and obsessive-compulsive symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 1995, 33(7): 785-794
- 3 Schweitzer RD, Hamilton TK. Perfectionism and mental health in Australian university students: Is there a relationship? *Journal of College Student Development*, 2002, 43(5): 684-695
- 4 Biase MD. Perfectionism in relation to irrational beliefs and neuroticism in community college students. *Dissertation Abstract International Section A: humanities and Social Sciences*, 1999, 59
- 5 Blatt SJ, Zuroff DC, Bondi CM, et al. When and how perfectionism impedes the brief treatment of depression: Further analyses of the National Institute of Mental Health Treatment of Depression Collaborative Research Program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1998, 66: 423-428
- 6 Frost RO, Marten P, Lahart C, et al. The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 1990, 14(5): 449-468
- 7 汪向东. 心理卫生评定量表手册(增订版). 中国心理卫生杂志, 1999, 12: 31-35, 109-115

(收稿日期: 2005-08-02)