

CHỦ NGHĨA HOÀN HẢO Ở NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH TRẺ TUỔI: THỰC TRẠNG VÀ SỰ KHÁC BIỆT THEO CÁC ĐẶC ĐIỂM NHÂN KHẨU HỌC

PERFECTIONISM AMONG YOUNG ADULTS: CURRENT STATE AND DIFFERENCES ACROSS DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS

Đỗ Tất Thiên,
Trương Nguyễn Ngọc Hân,
Dương Huỳnh Khánh Thy,
Nguyễn Khánh Linh⁺,
Trần Thị Thủy,
Bùi Mỹ Tâm

Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh
+Tác giả liên hệ • Email: nkling9304@gmail.com

Article history

Received: 03/6/2026

Accepted: 08/7/2026

Published: 20/8/2026

Keywords

Perfectionism, young adults,
FMPS, current state, Ho Chi
Minh City

ABSTRACT

In today's context, young adults face numerous pressures stemming from academic demands, work responsibilities, intimate relationships, and broader social interactions. These pressures often lead them to set high standards and strive for perfection. However, perfectionism is a multidimensional and complex construct that can have both positive and negative effects on mental health. Therefore, this cross-sectional study was conducted to examine the current state of perfectionism among young adults. The findings, based on data collected from 456 young adults using the Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS), indicated that most participants exhibited a moderate level of perfectionism. Among the dimensions assessed, "Organization" emerged as the most prominent aspect ($M = 3.40$). In contrast, "Concern over Mistakes and Doubts" showed the lowest mean score ($M = 2.55$). Furthermore, statistically significant differences in perfectionism were found across educational level, occupational position, and income level, while no significant differences were observed for other demographic characteristics. These findings indicate that perfectionism among young adults is not solely manifested through individual psychological characteristics but also differs according to financial and occupational factors. The study provides empirical data on perfectionism in the Vietnamese context and contributes to the evidence base for developing mental health support programs, counseling services, and tailored interventions to foster healthy psychological development among young adults.

1. Mở đầu

Chủ nghĩa hoàn hảo (CNHH) là một cấu trúc đa chiều đặc trưng bởi việc cá nhân phấn đấu để đạt được sự hoàn mỹ và đặt những mục tiêu cực kỳ cao kèm với xu hướng đánh giá quá khắt khe về hành vi của bản thân (Frost và cộng sự, 1990). Trong bối cảnh xã hội hiện đại, với sự cạnh tranh ngày càng gia tăng trong học tập, nghề nghiệp và các mối quan hệ xã hội, việc theo đuổi những tiêu chuẩn cao thường được xem là động lực thúc đẩy sự phát triển cá nhân. Tuy nhiên, khi những tiêu chuẩn này trở nên cứng nhắc, phi thực tế hoặc gắn liền với nỗi sợ thất bại, CNHH có thể dẫn đến các hành vi kém thích nghi và gây ra những hệ quả tiêu cực đối với sức khỏe tâm thần như căng thẳng, lo âu, trầm cảm hay suy giảm sự hài lòng với cuộc sống (Limburg và cộng sự, 2017; Curran và Hill, 2019). Các nghiên cứu về CNHH hiện nay có thể được chia thành ba hướng chính: (1) Nghiên cứu về cấu trúc của CNHH, qua đó khẳng định đây là một khái niệm đa chiều với cả những khía cạnh thích nghi và kém thích nghi; (2) Nghiên cứu về công cụ đo lường và thực trạng CNHH ở các nhóm khách thể khác nhau; (3) Nghiên cứu mối liên hệ giữa CNHH với các yếu tố tâm lý - xã hội khác, nhằm làm rõ các cơ chế tác động và đề xuất những biện pháp can thiệp phù hợp.

Người trưởng thành trẻ tuổi (NTTTT) là nhóm đối tượng đang phải đương đầu với nhiều nhiệm vụ và thách thức ở đầu tuổi trưởng thành như xây dựng sự nghiệp, thiết lập các mối quan hệ thân mật và khẳng định vị thế xã hội (Trần Thị Thu Mai, 2013). Đáng chú ý, họ không chỉ tự đặt ra những tiêu chuẩn khắt khe hơn cho chính mình, mà

còn cảm nhận một cách sâu sắc việc môi trường xung quanh (gia đình, xã hội) ngày càng đòi hỏi và áp đặt nhiều kỳ vọng cao hơn lên họ (Curran và Hill, 2019). Bên cạnh đó, bối cảnh văn hóa Việt Nam cũng là một khía cạnh đáng quan tâm khi nghiên cứu về CNHH ở NTTT. Trong đời sống xã hội Việt Nam, gia đình giữ vai trò quan trọng trong quá trình phát triển của mỗi cá nhân. Ngay cả khi ở giai đoạn trưởng thành, nhiều người vẫn phải chịu áp lực từ những mong đợi của cha mẹ. Những kỳ vọng này có thể trở thành động lực thúc đẩy sự phát triển, nhưng đồng thời cũng làm gia tăng áp lực nhất là khi kỳ vọng đi kèm với sự chỉ trích của cha mẹ khi cá nhân không đáp ứng được mong đợi từ phụ huynh. Dưới những áp lực chồng chéo đó, khi giá trị bản thân phụ thuộc quá mức vào thành tích và khả năng đáp ứng các chuẩn mực đặt ra, CNHH có thể phát triển theo hướng kém thích nghi. Điều này làm gia tăng áp lực tâm lý, cản trở quá trình phát triển và ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm thần của NTTT.

Mặc dù hệ thống lý luận và các bằng chứng thực nghiệm về CNHH trên thế giới đã phát triển tương đối phong phú, nhưng các nghiên cứu về chủ đề này tại Việt Nam vẫn còn bộc lộ nhiều khoảng trống. Cụ thể, phần lớn các nghiên cứu trong nước đang tập trung vào đối tượng HS, sinh viên hoặc chủ yếu khai thác CNHH như một biến trung gian (Phan và cộng sự, 2021; Phạm và cộng sự, 2023; Nguyễn và cộng sự, 2025b; Nguyễn và cộng sự, 2025a). Các nghiên cứu độc lập về CNHH còn hạn chế. Đến nay, hầu như chưa có dữ liệu thực nghiệm về CNHH như mức độ, biểu hiện hay các yếu tố liên quan đến CNHH trên nhóm khách thể là NTTT. Xuất phát từ khoảng trống này, câu hỏi được đặt ra là: *CNHH được biểu hiện ở mức độ nào trong nhóm NTTT hiện nay?* Việc tìm hiểu CNHH ở NTTT không chỉ góp phần lấp đầy khoảng trống trong nghiên cứu trong nước mà còn cung cấp thêm cơ sở khoa học để hiểu rõ hơn đặc điểm tâm lý của nhóm tuổi này.

Trong nghiên cứu này, nhóm tác giả tiếp cận CNHH theo mô hình đa chiều của Frost và cộng sự (1990) được tái cấu trúc theo đề xuất của Stöber (1998), bao gồm 4 chiều kích: (1) *Lo lắng về sai sót và nghi ngờ về hành động*: khuynh hướng mà cá nhân phản ứng tiêu cực đối với việc phạm phải sai sót và xem việc phạm lỗi đồng nghĩa với sự thất bại và tin rằng bản thân sau khi thất bại sẽ đánh mất sự tôn trọng từ người khác. Đồng thời, họ cũng có khuynh hướng cảm thấy những việc mình làm chưa đủ tốt hoặc chưa được hoàn thành một cách thỏa đáng, ngay cả khi trên thực tế kết quả có thể đã đáp ứng yêu cầu; (2) *Kỳ vọng và chỉ trích của cha mẹ*: khuynh hướng mà cá nhân tin rằng cha mẹ đã đặt ra cho họ những mục tiêu hay tiêu chuẩn quá cao và nhận thức rằng cha mẹ đã đánh giá và phê bình mình một cách quá khắt khe; (3) *Tiêu chuẩn cá nhân*: đặt ra những tiêu chuẩn quá cao và đề cao quá mức tầm quan trọng của các tiêu chuẩn này trong việc tự đánh giá bản thân; (4) *Tính tổ chức*: khuynh hướng đề cao sự ngăn nắp liên quan đến cách mà cá nhân thực hiện những công việc hằng ngày nhằm đáp ứng các tiêu chuẩn đã đặt ra.

2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu tiến hành khảo sát 456 khách thể là NTTT từ 20 đến 40 tuổi, đang sinh sống và làm việc tại TP. Hồ Chí Minh. Dữ liệu được thu thập từ tháng 02/2026-4/2026 thông qua hình thức thu phiếu trực tiếp và trực tuyến qua Google Forms, khảo sát chỉ được thực hiện khi khách thể đồng thuận tham gia nghiên cứu. Nghiên cứu sử dụng phương pháp điều tra bằng bảng hỏi và sử dụng phần mềm SPSS 20.0 để thống kê.

Bảng hỏi gồm 2 phần: Phần 1: gồm các thông tin nhân khẩu học của người tham gia như: giới tính, trình độ học vấn, chức vụ trong công việc, mức thu nhập hàng tháng; Phần 2: thang đo CNHH đa chiều - The Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) của Frost và cộng sự (1990). FMPS đã được thích nghi tiếng Việt và kiểm định trên người trưởng thành tại Việt Nam trong nghiên cứu “The role of perfectionism in the relationship between adverse childhood experiences, symptoms of depression, and life satisfaction among Vietnamese adults” của nhóm tác giả Nguyễn và cộng sự (2025b). Thang đo có 35 câu và dựa trên 4 chiều kích được điều chỉnh bởi Stöber (1998): (1) *Lo lắng về sai sót và nghi ngờ về hành động*, (2) *Kỳ vọng và chỉ trích của cha mẹ*; (3) *Tiêu chuẩn cá nhân*, và (4) *Tính tổ chức*. Bảng hỏi này có 5 mức độ trả lời: (1) Rất không đồng ý, (2) Không đồng ý, (3) Trung lập, (4) Đồng ý, (5) Rất đồng ý. Hệ số Cronbach’s Alpha lần lượt của từng tiểu thang đo là 0.896; 0.834; 0.830; 0.853 cho thấy mức độ tin cậy cao của thang đo đối với nhóm khách thể NTTT trong nghiên cứu.

Cách tính điểm của thang đo: Điểm số của từng tiểu thang đo được tính bằng cách cộng tổng điểm của các câu hỏi thuộc tiểu thang đo đó. Điểm tổng toàn thang đo FMPS được tính bằng tổng điểm của ba tiểu thang đo: Lo lắng về sai sót và nghi ngờ về hành động, Kỳ vọng và chỉ trích của cha mẹ, và Tiêu chuẩn cá nhân. Điểm càng cao cho thấy mức độ CNHH càng cao. Tiểu thang Tính tổ chức không được đưa vào điểm tổng vì nó ít tương quan với các tiểu thang khác của CNHH (Frost và cộng sự, 1990; Stöber, 1998). Dựa trên mô hình chuỗi liên tục, mức độ CNHH được phân chia dựa trên điểm trung bình (ĐTB) mỗi câu thành 5 mức: rất thấp (1.00–1.80), thấp (1.81–2.60), trung bình (2.61–3.40), cao (3.41–4.20) và rất cao (4.21–5.00).

Giới hạn khách thể nghiên cứu: NTTTT là những người từ 20 đến 40 tuổi, đang trong thời kì lao động dựa trên quan điểm của Trần Thị Thu Mai (2013) và tiến hành khảo sát trên nhóm NTTTT đang sinh sống và làm việc tại TP. Hồ Chí Minh. Nghiên cứu sử dụng phương pháp chọn mẫu thuận tiện và chọn mẫu có chủ đích. Sau khi tiếp cận và lấy mẫu thông qua 2 hình thức trực tiếp và trực tuyến, nhóm tác giả tiến hành sàng lọc dữ liệu. Quá trình sàng lọc được thực hiện với các tiêu chí loại trừ: (1) khách thể không thuộc độ tuổi mà nghiên cứu đề ra; (2) khách thể chọn duy nhất một mức độ cho toàn bộ phiếu khảo sát; (3) khách thể không hoàn thành trọn vẹn phiếu khảo sát.

Vì quần thể nghiên cứu (NTTTT trong độ tuổi từ 20 đến 40, tại TP. Hồ Chí Minh) có quy mô lớn, nên nghiên cứu áp dụng công thức của Cochran (1977) nhằm đảm bảo độ tin cậy cho dữ liệu:

$$n = z^2 \frac{p(1-p)}{e^2}$$

Mẫu tối thiểu của nghiên cứu này là:

$$n = 1.96 \times \frac{0.5 \times (1 - 0.5)}{0.05^2} = 385$$

Trong đó:

n: kích thước mẫu khảo sát

Z: Giá trị ngưỡng phân phối chuẩn dựa vào độ tin cậy. Độ tin cậy thông thường là 95%, giá trị Z = 1.96

e: Sai số mẫu trong mức chấp nhận được (e = 5% = 0.05)

p: Tỷ lệ ước tính mẫu dự kiến (p = 0.5)

Như vậy, số lượng phiếu hợp lệ đã thu về sau quá trình sàng lọc là 456 phiếu, đảm bảo yêu cầu về cỡ mẫu. Trong đó, nữ giới chiếm đa số với 329 người (72.1%) và nam giới là 127 người (27.9%). Về trình độ học vấn, nhóm có trình độ đại học chiếm tỷ lệ cao nhất (35.3%), tiếp theo là nhóm phổ thông (35.1%), trung cấp/cao đẳng (23.9%) và sau đại học (5.7%). Về chức vụ trong công việc, phần lớn khách thể là nhân viên/công nhân (53.7%), tiếp đến là nhóm làm việc tự do/kinh doanh tự do (25.9%), tổ trưởng/nhóm trưởng (8.3%), lãnh đạo/quản lý (6.4%) và nhóm hiện không đi làm (5.7%). Về thu nhập hàng tháng, nhóm có mức thu nhập từ 10 đến 20 triệu đồng chiếm tỷ lệ cao nhất (43.6%), tiếp theo là nhóm có thu nhập dưới 10 triệu đồng (37.7%), từ trên 20 đến 30 triệu đồng (12.5%) và trên 30 triệu đồng (6.1%).

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Thực trạng chủ nghĩa hoàn hảo chung của người trưởng thành trẻ tuổi

Kết quả khảo sát từ bảng 1 cho thấy, đa số NTTTT có CNHH ở mức trung bình (45.2%), tiếp đến là mức thấp (29.2%), rất thấp (12.7%), cao (10.3%) và rất cao (2.6%). Xét trên tổng thể, tổng ĐTB CNHH đạt 78.35 (Độ lệch chuẩn (ĐLC) = 19.966), cho thấy CNHH của NTTTT nhìn chung ở mức trung bình.

Bảng 1. Mức độ CNHH tổng quát ở NTTTT

Mức độ	Tần số	Tỷ lệ (%)
Rất thấp	58	12.7
Thấp	133	29.2
Trung bình	206	45.2
Cao	47	10.3
Rất cao	12	2.6
ĐTB CNHH		78.35
ĐLC		19.966

3.2. Thực trạng chủ nghĩa hoàn hảo ở người trưởng thành trẻ tuổi theo các mặt biểu hiện

Bảng 2 cho thấy, trong 4 mặt biểu hiện thì “Tính tổ chức” có ĐTB cao nhất (3.40), điều này cho thấy hầu hết NTTTT tham gia khảo sát có xu hướng đề cao sự ngăn nắp, gọn gàng trong công việc cũng như cuộc sống thường ngày. “Tiêu chuẩn cá nhân” là mặt biểu hiện có ĐTB cao thứ hai (2.96) phản ánh khuynh hướng đặt ra tiêu chuẩn khá cao cho bản thân và chú trọng đến các tiêu chuẩn này trong đời sống. Kế tiếp là mặt “Kì vọng và chỉ trích của cha mẹ” (ĐTB = 2.70), cho thấy một bộ phận NTTTT nhận thức được việc cha mẹ đặt mục tiêu cao và đánh giá, phê phán khắt khe khi họ không đáp ứng được yêu cầu. Cuối cùng là mặt “Lo lắng về sai sót và nghi ngờ về hành động” (ĐTB = 2.55), điều này cho thấy NTTTT ít có phản ứng tiêu cực, xem sai sót đồng nghĩa với thất bại.

Bảng 2. ĐTB các mặt biểu hiện của CNHH ở NTTTT

Mặt biểu hiện	ĐTB	ĐLC
Lo lắng về sai sót và nghi ngờ về hành động	2.55	0.74
Kì vọng và chỉ trích của cha mẹ	2.70	0.73
Tiêu chuẩn cá nhân	2.96	0.76
Tính tổ chức	3.40	0.80

3.3. So sánh chủ nghĩa hoàn hảo theo các biến số nhân khẩu - xã hội

3.3.1. Xét theo biến số giới tính

Kết quả kiểm định T-test tại bảng 3 cho thấy, không có sự khác biệt có ý nghĩa về mặt thống kê giữa NTTTTT nam và nữ về CNHH tổng quát cũng như các mặt biểu hiện của CNHH (với tất cả các giá trị Sig. > 0.05). Đồng thời, kích thước ảnh hưởng ở mức nhỏ (Cohen's $d = 0.1$) cho thấy sự khác biệt thực tế giữa hai nhóm gần như không đáng kể. Kết quả này cho thấy mức độ CNHH ở NTTTTT tương đối tương đồng giữa hai giới và giới tính không phải là yếu tố tạo ra sự khác biệt về CNHH trong mẫu nghiên cứu này.

Bảng 3. Kiểm định T-test CNHH xét theo giới tính

Biến số	ĐTB (ĐLC)		t	Sig.
	Nam	Nữ		
Lo lắng về sai sót và nghi ngờ về hành động	2.63 (0.79)	2.52 (0.72)	1.481	0.139
Kì vọng và chỉ trích của cha mẹ	2.77 (0.78)	2.68 (0.71)	1.157	0.248
Tiêu chuẩn cá nhân	2.94 (0.79)	2.96 (0.76)	-0.241	0.810
Tính tổ chức	3.28 (0.85)	3.45 (0.77)	-1.868	0.063
Chủ nghĩa hoàn hảo tổng quát	2.75 (0.74)	2.68 (0.66)	1.038	0.300

3.3.2. Xét theo biến số trình độ học vấn

Kết quả kiểm định Levene cho thấy các mặt “Lo lắng về sai sót và nghi ngờ về hành động”, “Kì vọng và chỉ trích của cha mẹ”, “Tính tổ chức” có phương sai đồng nhất ($p > 0.05$), do đó kiểm định ANOVA được sử dụng. Ngược lại, mặt “Tiêu chuẩn cá nhân” và CNHH tổng quát có phương sai không đồng nhất ($p < 0.05$), nên kiểm định Welch được sử dụng. Phân tích ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về CNHH tổng quát giữa các nhóm trình độ học vấn của NTTTTT ($p = 0.001$). Tuy nhiên, hệ số Eta bình phương ($\eta^2 = 0.039$) nằm ở mức nhỏ cho thấy mức độ CNHH của NTTTTT có sự thay đổi tùy thuộc vào nền tảng học vấn, nhưng ý nghĩa thực tiễn của sự khác biệt này không lớn.

Kết quả từ bảng 4 cho thấy, nhóm Đại học và Sau đại học luôn thể hiện mức độ CNHH cao hơn so với nhóm Phổ thông và Trung cấp/Cao đẳng. Cụ thể, nhóm Đại học chiếm ưu thế ở hầu hết các khía cạnh, còn nhóm Sau đại học lại ghi nhận mức độ cao nhất ở riêng mặt “Tiêu chuẩn cá nhân”. Kết quả kiểm định hậu nghiệm (Bonferroni đối với phương sai đồng nhất và Tamhane đối với phương sai không đồng nhất) càng làm rõ sự phân hóa này. Cụ thể:

- Ở mặt “Tính tổ chức” và “Tiêu chuẩn cá nhân”: Nhóm Phổ thông có ĐTB thấp hơn có ý nghĩa thống kê so với tất cả các nhóm còn lại: Trung cấp/Cao đẳng, Đại học và Sau đại học (tất cả các giá trị $p < 0.05$).

- Ở CNHH tổng quát, mặt “Lo lắng về sai sót và nghi ngờ về hành động” và “Kì vọng và chỉ trích của cha mẹ”: Sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê chỉ tồn tại giữa nhóm Phổ thông và nhóm Đại học, trong đó nhóm Đại học luôn ghi nhận điểm số cao hơn đáng kể ($p < 0.01$). Các cặp nhóm khác không ghi nhận sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ($p > 0.05$).

Điều này có thể được lí giải bởi môi trường Đại học và Sau đại học thường đặt ra những chuẩn mực học thuật khắt khe, đòi hỏi năng lực tự quản lí, khả năng sắp xếp công việc và tính cạnh tranh cao. Quá trình nội tâm hóa các yêu cầu môi trường này dần hình thành nên “Tính tổ chức” và “Tiêu chuẩn cá nhân” cao ở người học. Thêm vào đó, trong bối cảnh văn hóa Việt Nam, những cá nhân theo đuổi con đường học vấn cao thường mang trên vai nhiều kì vọng thành đạt từ gia đình, điều này có thể lí giải vì sao khía cạnh “Kì vọng và chỉ trích của cha mẹ” cũng biểu hiện rõ nét nhất ở nhóm Đại học so với nhóm Phổ thông.

Bảng 4. Kiểm định ANOVA CNHH xét theo trình độ học vấn

Kiểm định	Biến số	ĐTB (ĐLC)				F	Sig.
		Phổ thông	Trung cấp/Cao đẳng	Đại học	Sau đại học		
Anova	Lo lắng về sai sót và nghi ngờ về hành động	2.43 (0.72)	2.50 (0.68)	2.70 (0.76)	2.57 (0.93)	3.586	0.014
	Kì vọng và chỉ trích của cha mẹ	2.58 (0.69)	2.63 (0.67)	2.86 (0.76)	2.81 (0.84)	4.463	0.004
	Tính tổ chức	3.04 (0.78)	3.50 (0.76)	3.67 (0.72)	3.60 (0.73)	19.914	0.000
Welch	Tiêu chuẩn cá nhân	2.70 (0.81)	2.96 (0.70)	3.16 (0.71)	3.24 (0.56)	11.248	0.000
	CNHH tổng quát	2.55 (0.70)	2.65 (0.60)	2.86 (0.68)	2.81 (0.75)	5.820	0.002

3.3.3. Xét theo biến số chức vụ trong công việc

Kết quả kiểm định Levene cho thấy các mặt “Lo lắng về sai sót và nghi ngờ về hành động”, “Kì vọng và chỉ trích của cha mẹ” có phương sai đồng nhất. Tuy nhiên mặt biểu hiện “Tiêu chuẩn cá nhân”, “Tính tổ chức” và CNHH tổng quát có phương sai không đồng nhất. Phân tích ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về CNHH theo các nhóm chức vụ trong công việc của NTTTTT ($p < 0.05$) với hệ số Eta bình phương ($\eta^2 = 0.060$) ở mức trung bình. Điều này cho thấy chức vụ trong công việc có mối liên hệ đáng kể với sự khác biệt về mức độ CNHH giữa các nhóm NTTTTT, đồng thời phản ánh rằng ý nghĩa thực tiễn của sự khác biệt này ở mức tương đối rõ rệt.

Kết quả ở bảng 5 cho thấy, nhóm “Làm việc/Kinh doanh tự do” thể hiện mức độ CNHH tổng quát cũng như các khía cạnh “Lo lắng về sai sót và nghi ngờ về hành động”, “Kì vọng và chỉ trích của cha mẹ” và “Tiêu chuẩn cá nhân” cao nhất. Ngược lại, nhóm “Nhân viên/Công nhân” có biểu hiện CNHH tổng quát và “Tiêu chuẩn cá nhân” thấp nhất; trong khi nhóm “Hiện không đi làm” ít ghi nhận về “Lo lắng về sai sót và nghi ngờ về hành động” và “Kì vọng và chỉ trích của cha mẹ” nhất. Riêng ở mặt “Tính tổ chức”, nhóm “Tổ trưởng/Nhóm trưởng” và nhóm “Làm việc/Kinh doanh tự do” lại là những nhóm có sự thể hiện vượt trội nhất. Kiểm định hậu nghiệm (Bonferroni và Tamhane) đã khẳng định sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê chủ yếu ở nhóm “Làm việc/Kinh doanh tự do” và nhóm “Nhân viên/Công nhân”. Cụ thể:

- Ở CNHH tổng quát, “Tiêu chuẩn cá nhân”, “Lo lắng về sai sót và nghi ngờ về hành động” và “Kì vọng và chỉ trích của cha mẹ”: Nhóm “Làm việc/Kinh doanh tự do” luôn ghi nhận mức độ biểu hiện cao hơn đáng kể và có ý nghĩa thống kê so với nhóm “Nhân viên/Công nhân” (tất cả các giá trị $p < 0.01$).

- Ở mặt “Tính tổ chức”: Nhóm “Nhân viên/Công nhân” có mức biểu hiện thấp hơn có ý nghĩa thống kê so với nhóm “Tổ trưởng/Nhóm trưởng” ($p = 0.041$) và “Làm việc/Kinh doanh tự do” ($p < 0.001$). Các nhóm chức vụ khác không ghi nhận sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ($p > 0.05$).

Sự khác biệt này có thể được lí giải bởi nhóm làm việc hoặc kinh doanh tự do thường phải tự chịu trách nhiệm với công việc, trong khi thiếu đi sự hỗ trợ từ hệ thống tổ chức. Do đó, họ có xu hướng tự đặt ra các tiêu chuẩn cao, tự giám sát bản thân chặt chẽ và dễ nảy sinh lo lắng về sai sót hơn. Ngược lại, nhóm nhân viên/công nhân thường làm việc theo các quy trình đã được thiết lập sẵn với sự phân công rõ ràng, dẫn đến áp lực tự hoàn thiện ở cấp độ cá nhân ít gay gắt hơn. Điều thú vị là nhóm quản lí/lãnh đạo tuy chịu nhiều trách nhiệm nhưng lại không phải là nhóm có CNHH cao nhất; điều này có thể do họ sở hữu nhiều nguồn lực hỗ trợ hơn về quyền hạn, kinh nghiệm và hệ thống nhân sự, từ đó giảm bớt nhu cầu duy trì sự hoàn hảo một cách khắt khe ở cấp độ cá nhân.

Bảng 5. Kết quả kiểm định ANOVA CNHH xét theo chức vụ trong công việc

Kiểm định	Biến số	ĐTB (ĐLC)					F	Sig.
		Lãnh đạo/ Quản lí	Tổ trưởng/ Nhóm trưởng	Nhân viên/ Công nhân	Làm việc/ Kinh doanh tự do	Hiện không đi làm		
Anova	Lo lắng về sai sót và nghi ngờ về hành động	2.46 (0.72)	2.56 (0.79)	2.47 (0.74)	2.78 (0.75)	2.42 (0.49)	3.823	0.005
	Kì vọng và chỉ trích của cha mẹ	2.72 (0.76)	2.68 (0.75)	2.57 (0.68)	3.03 (0.77)	2.54 (0.50)	8.907	0.000
Welch	Tiêu chuẩn cá nhân	2.97 (0.81)	3.14 (0.71)	2.77 (0.81)	3.26 (0.61)	3.04 (0.63)	10.068	0.000
	Tính tổ chức	3.51 (0.74)	3.64 (0.76)	3.23 (0.84)	3.60 (0.69)	3.60 (0.69)	6.239	0.000
	CNHH tổng quát	2.66 (0.62)	2.74 (0.67)	2.57 (0.69)	2.97 (0.66)	2.61 (0.44)	7.114	0.000

3.3.4. Xét theo biến số mức thu nhập hằng tháng

Kết quả kiểm định Levene cho thấy các mặt “Lo lắng về sai sót và nghi ngờ về hành động”, “Kì vọng và chỉ trích của cha mẹ” có phương sai đồng nhất. Tuy nhiên mặt biểu hiện “Tiêu chuẩn cá nhân”, “Tính tổ chức” và CNHH tổng quát có phương sai không đồng nhất. Phân tích ghi nhận có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về CNHH theo mức thu nhập hàng tháng của NTTT ($p < 0.001$) với hệ số Eta bình phương ($\eta^2 = 0.046$) ở mức nhỏ. Điều này cho thấy mức thu nhập hàng tháng có mối liên hệ với sự khác biệt về mức độ CNHH, tuy nhiên ý nghĩa thực tiễn của sự khác biệt này còn tương đối hạn chế.

Kết quả ở bảng 6 cho thấy, nhóm có thu nhập khá và cao (trên 20 triệu đồng) thể hiện mức độ CNHH tổng quát và các mặt biểu hiện ở mức cao nhất, trong đó “Tiêu chuẩn cá nhân” và “Tính tổ chức” đạt đỉnh ở nhóm có thu nhập cao nhất (trên 30 triệu). Ngược lại, nhóm thu nhập thấp (dưới 10 triệu) luôn duy trì mức độ biểu hiện thấp nhất trên mọi phương diện. Kết quả kiểm định hậu nghiệm (Bonferroni và Tamhane) khẳng định sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê chủ yếu nằm ở sự phân hóa giữa nhóm có thu nhập thấp nhất và các nhóm có thu nhập cao hơn. Cụ thể:

- Ở mặt “Tiêu chuẩn cá nhân”: Nhóm “dưới 10 triệu” có mức độ biểu hiện thấp hơn có ý nghĩa thống kê so với tất cả các nhóm thu nhập cao hơn (10 - 20 triệu, trên 20 - 30 triệu và trên 30 triệu) với $p < 0.001$.

- Ở CNHH tổng quát và mặt “Lo lắng về sai sót và nghi ngờ về hành động”: Nhóm “dưới 10 triệu” ghi nhận điểm số thấp hơn đáng kể so với nhóm “10 - 20 triệu” và nhóm “trên 20 - 30 triệu” ($p < 0.05$).

- Ở mặt “Tính tổ chức”: Nhóm “dưới 10 triệu” có mức độ tổ chức thấp hơn so với nhóm “10 - 20 triệu” ($p < 0.001$) và nhóm “trên 20 - 30 triệu” ($p = 0.008$).

- Ở mặt “Kì vọng và chỉ trích của cha mẹ”: Sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê duy nhất tồn tại giữa nhóm “dưới 10 triệu” và nhóm “trên 20 - 30 triệu” ($p = 0.001$).

Điều này có thể được lí giải bởi nhóm thu nhập cao thường đảm nhận các vị trí đòi hỏi chuyên môn khắt khe và tính cạnh tranh lớn. Để đạt và duy trì mức thu nhập này, họ buộc phải thiết lập “Tiêu chuẩn cá nhân” và “Tính tổ chức” ở mức cao hơn.

Bảng 6. Kiểm định ANOVA CNHH xét theo mức thu nhập hàng tháng

Kiểm định	Biến số	ĐTB (ĐLC)				F	Sig.
		< 10 triệu	10 - 20 triệu	> 20 - 30 triệu	> 30 triệu		
Anova	Lo lắng về sai sót và nghi ngờ về hành động	2.39 (0.73)	2.63 (0.74)	2.72 (0.69)	2.62 (0.82)	4.525	0.004
	Kì vọng và chỉ trích của cha mẹ	2.56 (0.72)	2.73 (0.72)	2.99 (0.66)	2.81 (0.82)	5.728	0.001
Welch	Tiêu chuẩn cá nhân	2.71 (0.84)	3.04 (0.70)	3.21 (0.57)	3.37 (0.62)	12.356	0.000
	Tính tổ chức	3.18 (0.86)	3.53 (0.76)	3.54 (0.66)	3.57 (0.70)	6.794	0.000
	CNHH tổng quát	2.52 (0.70)	2.76 (0.66)	2.92 (0.57)	2.86 (0.71)	7.441	0.000

3.4. Một số thảo luận về kết quả nghiên cứu

Thứ nhất, mức độ CNHH của NTTT chủ yếu ở mức trung bình, tương đồng với kết quả của Stöber (1998) (ĐTB = 71.94, ĐLC = 17.23). Điều này có thể liên quan đến đặc điểm của giai đoạn trưởng thành trẻ tuổi, khi cá nhân vừa phải đáp ứng các nhiệm vụ về học tập, nghề nghiệp, quan hệ và gia đình, vừa tiếp tục tích lũy kinh nghiệm và định hình bản sắc. Những yêu cầu này thúc đẩy cá nhân theo đuổi các tiêu chuẩn cao nhưng vẫn có khả năng điều chỉnh chúng theo điều kiện thực tế (Trần Thị Thu Mai, 2013), qua đó có thể lí giải mức CNHH chung ở ngưỡng trung bình. *Thứ hai*, xét theo các mặt biểu hiện, tính tổ chức và tiêu chuẩn cá nhân là hai khía cạnh nổi bật nhất, trong khi lo lắng về sai sót và nghi ngờ về hành động biểu hiện thấp hơn. Kết quả này tương đồng với D’Souza và cộng sự (2011), khi các khía cạnh liên quan đến tiêu chuẩn cá nhân và tính tổ chức cũng nổi bật hơn so với các chiều kích khác của CNHH. *Thứ ba*, không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về CNHH theo giới tính. Kết quả này phù hợp với giả thuyết về sự tương đồng giới (Gender Similarities Hypothesis) của Hyde (2005), theo đó nam và nữ tương đồng ở phần lớn các biến số tâm lí, đồng thời tương đồng với kết quả của Stoeber và Stoeber (2009) về CNHH. Ngược lại, CNHH có sự khác biệt theo trình độ học vấn, chức vụ công việc và mức thu nhập; nhìn chung, những nhóm có trình độ học vấn, thu nhập cao hoặc công việc có tính tự chủ cao ghi nhận mức CNHH cao hơn. Kết quả này phù hợp với quan điểm của Shafran và cộng sự (2018) về mối liên hệ giữa CNHH với việc đánh giá giá trị bản thân thông qua thành tích và theo đuổi các tiêu chuẩn cao. Cụ thể, nhóm có trình độ đại học có mức CNHH cao hơn nhóm phổ thông, có thể liên quan đến yêu cầu về thành tích và cạnh tranh trong môi trường giáo dục; tuy nhiên, nhóm sau đại học không cao hơn nhóm đại học, cho thấy mối liên hệ này không hoàn toàn tuyến tính. Nhóm làm việc hoặc kinh doanh tự do có mức CNHH cao nhất, có thể do mức độ tự chủ và trách nhiệm cá nhân đối với kết quả công việc lớn hơn. Nhìn chung, trong bối cảnh các yêu cầu về thành tích học tập, nghề nghiệp và năng lực cạnh tranh ngày càng được đề cao, những tiêu chuẩn xã hội này có thể góp phần hình thành và duy trì CNHH ở NTTT.

4. Kết luận và bàn luận

Nghiên cứu thực hiện khảo sát trên 456 khách thể là NTTT cho thấy CNHH ở NTTT ở mức trung bình, trong đó tính tổ chức và tiêu chuẩn cá nhân là hai mặt biểu hiện nổi bật nhất, có sự khác biệt về CNHH ở NTTT ở các biến số: trình độ học vấn, chức vụ và mức thu nhập hàng tháng. Nhìn chung, các nhóm có trình độ học vấn và thu nhập cao, đảm nhiệm các công việc có tính tự chủ cao thì có xu hướng biểu hiện CNHH ở mức cao hơn. Những phát hiện này góp phần bổ sung cơ sở dữ liệu về thực trạng CNHH ở NTTT tại Việt Nam, đồng thời mở rộng hiểu biết về đặc điểm biểu hiện của CNHH và sự khác biệt theo các đặc điểm nhân khẩu học. Qua đó, nghiên cứu đóng góp thêm bằng chứng cho lĩnh vực tâm lí học nhân cách và tâm lí học phát triển, giúp làm sáng tỏ hơn những đặc điểm tâm lí nổi bật của giai đoạn trưởng thành trẻ. Bên cạnh đó, nghiên cứu tạo tiền đề cho các nghiên cứu tiếp theo nhằm khám phá sâu hơn mối liên hệ giữa CNHH với sức khỏe tâm thần cũng như các yếu tố tâm lí - xã hội khác ở NTTT. Các kết quả nghiên cứu có thể cung cấp cơ sở khoa học cho việc xây dựng các chương trình tham vấn, hỗ trợ tâm lí và các biện pháp can thiệp phù hợp nhằm chăm sóc sức khỏe tâm thần và thúc đẩy sự phát triển lành mạnh dành cho NTTT.

Tuy nhiên, việc sử dụng thiết kế nghiên cứu cắt ngang chỉ xác định mức độ CNHH tại một thời điểm chứ chưa đào sâu và làm rõ các cơ chế tâm lí ở NTTT có CNHH. Vì vậy, các nghiên cứu trong tương lai cần kết hợp phương

pháp nghiên cứu định tính như phỏng vấn sâu nhằm làm rõ hơn các yếu tố bối cảnh, cơ chế tâm lý liên quan; có thể mở rộng phạm vi nghiên cứu và cỡ mẫu nhằm tăng khả năng khái quát hóa kết quả và phản ánh đầy đủ hơn sự khác biệt về bối cảnh văn hóa, KT-XH cũng như đặc điểm phát triển ở các giai đoạn lứa tuổi khác nhau, đồng thời đề xuất chương trình can thiệp nhằm làm giảm tác động tiêu cực của CNHH.

Tuyên bố về vai trò của các tác giả: Trương Nguyễn Ngọc Hân: Thực hiện nghiên cứu và thu thập dữ liệu, phân tích dữ liệu, trực quan hóa dữ liệu. Dương Huỳnh Khánh Thy: Thực hiện nghiên cứu và thu thập dữ liệu, viết bản thảo ban đầu, xây dựng ý tưởng nghiên cứu. Nguyễn Khánh Linh: Thực hiện nghiên cứu và thu thập dữ liệu, viết bản thảo ban đầu, thiết kế phương pháp nghiên cứu. Trần Thị Thủy: Thực hiện nghiên cứu và thu thập dữ liệu, viết bản thảo ban đầu. Bùi Mỹ Tâm: Thực hiện nghiên cứu và thu thập dữ liệu. Đỗ Tất Thiên: Thiết kế nghiên cứu, giám sát và hướng dẫn.

Tuyên bố về GenAI và Quyền tác giả: Trong quá trình chuẩn bị bản thảo, các tác giả không sử dụng công cụ AI nào.

Tuyên bố về xung đột lợi ích: Các tác giả tuyên bố không có xung đột lợi ích.

Thông tin tài trợ: Nghiên cứu này được tài trợ bởi Nguồn ngân sách khoa học và công nghệ Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh trong đề tài sinh viên nghiên cứu khoa học năm học 2025-2026.

Lời cảm ơn: Nhóm tác giả cảm ơn sự tài trợ của Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.

Tài liệu tham khảo

- Cochran, W.G. (1977). *Sampling Techniques* (3rd Edition). John Wiley & Sons.
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410-429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- D'Souza, F., Egan, S. J., & Rees, C. S. (2011). The relationship between perfectionism, stress and burnout in clinical psychologists. *Behaviour Change*, 28(1), 17-28. <https://doi.org/10.1375/bech.28.1.17>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Hyde, J. S. (2005). The gender similarities hypothesis. *American Psychologist*, 60(6), 581-592. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.6.581>
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The Relationship Between Perfectionism and Psychopathology: A Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22435>
- Nguyen, T.-M., Le, H.-V., Vo, A.-T. N., & Tran, B.-N. T. (2025). How Transferring Parents' Unfulfilled Ambitions Onto Children Linked to Parental Burnout: Exploring the Mediating Mechanisms of Parental Perfectionism and Extrinsic Aspirations. *The Family Journal*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/10664807251314032>
- Nguyen, T. T., Huynh, S. V., Nguyen, H. T., Le, V. T., Luu, K., Truong, T. K., Nguyen, T. T. T., & Tranchi, V. L. (2025b). The role of perfectionism in the relationship between adverse childhood experiences, symptoms of depression, and life satisfaction among Vietnamese adults. *Journal of Health and Social Sciences*, 10(2), 216-238. <https://doi.org/10.19204/2025/THRL7>
- Pham, K. V., Duong, N. T., Pham, T. T. D. (2023). Investigating perfectionism and subject wellbeing among college students: Stress coping strategies as a mediator. *The Education and Science Journal*, 25(4), 196-210. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2023-4-196-210>
- Phan, T. T., Nguyen, L. C., Nguyen, N. Q., & Nguyen, Y. C. (2021). Dataset of Vietnamese students' academic perfectionism and school alienation. *Data in Brief*, 39, 107463. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2021.107463>
- Shafran, R., Egan, S., & Wade, T. (2018). *Overcoming perfectionism: A self-help guide using cognitive behavioural techniques* (2nd ed.). Robinson.
- Stöber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale revisited: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24(4), 481-491. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(97\)00207-9](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(97)00207-9)
- Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 530-535. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.006>
- Trần Thị Thu Mai (2013). *Giáo trình Tâm lý học người trưởng thành*. NXB Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.