

# CHỦ NGHĨA HOÀN HẢO ĐA CHIỀU VÀ TRẦM CẢM: MỐI QUAN HỆ PHỨC TẠP CÙNG NHỮNG TÁC ĐỘNG TIỀM ẨN ĐỐI VỚI SINH VIÊN VIỆT NAM

**Phạm Thị Thanh Nhân**

Đại học Kinh tế Quốc dân  
nhan.dhktqd83@gmail.com

**Phạm Đỗ Mai Chi**

Đại học Kinh tế Quốc dân  
11221042@st.neu.edu.vn

**Bùi Thị Thanh Xuân**

Đại học Kinh tế Quốc dân  
11227027@st.neu.edu.vn

**Nguyễn Tuyết Ngân**

Đại học Kinh tế Quốc dân  
11224592@st.neu.edu.vn

**Đàm Khánh Cường**

Đại học Kinh tế Quốc dân  
11221147@st.neu.edu.vn

---

**Tóm tắt:** Tỷ lệ sinh viên mắc chứng trầm cảm đang gia tăng với tốc độ đáng báo động. Một trong những tác nhân chính đứng sau hiện tượng này chính là ảnh hưởng sâu sắc của chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều. Nhận thấy sự cấp thiết của vấn đề, nghiên cứu này được thực hiện nhằm khám phá mối liên hệ giữa chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều và trầm cảm ở nhóm đối tượng sinh viên đại học tại Việt Nam. Nghiên cứu sử dụng hai công cụ đánh giá quan trọng: Thang đo Mức độ hoàn hảo đa chiều của Frost (FMPS), đo lường các khía cạnh đa chiều của chủ nghĩa hoàn hảo và Thang đo Trầm cảm, Lo âu, Căng thẳng - 21 mục (DASS-21), đánh giá mức độ trầm cảm theo các tiêu chí khoa học. Kết quả thu được đã làm sáng tỏ một mối quan hệ đáng lo ngại: khi mức độ chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều tăng cao, nguy cơ mắc trầm cảm ở sinh viên cũng leo thang tỉ lệ thuận. Những phát hiện này không chỉ gióng lên hồi chuông cảnh tỉnh về vấn đề sức khỏe tâm lý trong cộng đồng sinh viên mà còn mở ra hướng đi mới để xây dựng các giải pháp can thiệp hiệu quả.

*Từ khóa:* chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều, trầm cảm, sinh viên đại học, tâm lý

---

# MULTIDIMENSIONAL PERFECTIONISM AND DEPRESSION: A COMPLEX RELATIONSHIP WITH POTENTIAL IMPACTS ON VIETNAMESE STUDENTS

**Abstract:** *The prevalence of depression among students is rising at a concerning pace, with one of the primary factors contributing to this trend being the significant impact of multidimensional perfectionism. Recognizing the urgency of this issue, the present study was conducted to explore the relationship between multidimensional perfectionism and depression among university students in Vietnam. The study employed two critical measurement tools: the Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS), which assesses various dimensions of perfectionism, and the Depression, Anxiety, and Stress Scale - 21 items (DASS-21), which evaluates depression levels based on scientific criteria. The findings revealed a concerning correlation: higher levels of multidimensional perfectionism are proportionally associated with an increased risk of depression among students. These results not only raise an urgent alarm about the state of mental health in the student community but also pave the way for developing effective intervention strategies.*

**Keywords:** *Multidimensional perfectionism, depression, college students, psychology*

Mã bài báo: JHS - 254

Ngày nhận bài sửa: 26/02/2025

Ngày nhận bài: 16/01/2025

Ngày duyệt đăng: 20/03/2025

Ngày nhận phản biện: 17/02/2025

## 1. Giới thiệu

Trong bối cảnh xã hội không ngừng biến đổi và thế giới phát triển với tốc độ nhanh chóng, con người phải đối mặt với vô vàn áp lực và thách thức từ nhiều khía cạnh của cuộc sống. Những điều này đã góp phần làm gia tăng các vấn đề về sức khỏe tâm lý như lo âu, căng thẳng và trầm cảm. Trong số đó, trầm cảm đã trở thành một trong những vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến nhất trên toàn cầu, bao gồm cả Việt Nam.

Theo Goldney RD và cộng sự (2010), tỷ lệ mắc bệnh trầm cảm đang ngày càng tăng và được coi là một đại dịch sức khỏe toàn cầu. Các triệu chứng trầm cảm không chỉ gây ra gánh nặng sâu sắc và âm ỉ cho các cá nhân trong sinh hoạt hàng ngày và chất lượng cuộc sống mà còn gây ảnh hưởng tới xã hội nói chung như làm căng thẳng tới hệ thống chăm sóc sức khỏe, mất năng suất khi làm việc, nghỉ hưu sớm và tử vong sớm (Hawthorne G và cộng sự, 2003).

Theo Malhi GS và Mann JJ (2018); DeFilippis M và Wagner KD (2014) và Hasler G (2010) độ tuổi trung bình mắc chứng bệnh trầm cảm là 25 tuổi và hơn 40% mọi người bắt đầu cảm thấy chán nản trước tuổi đôi mươi. Điều đó có nghĩa là thanh thiếu niên, đặc biệt là sinh viên đại học sẽ dễ mắc phải chứng trầm cảm do chịu nhiều áp lực từ phía môi trường đại học, kỳ vọng từ gia đình, xã hội hay từ chính những mong

muốn đạt được thành công quá mức, đặt ra tiêu chuẩn cao cho bản thân mình.

Trong bối cảnh này, chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều được xem là một yếu tố tiên quyết góp phần dẫn đến trầm cảm, xét trên cả góc độ nhận thức lẫn tâm lý học (Bibring, 1953; Beck, 1967). Chủ nghĩa hoàn hảo, định nghĩa bởi việc đặt ra những tiêu chuẩn cực kỳ cao và đánh giá bản thân một cách khắt khe trong quá trình theo đuổi các tiêu chuẩn đó, là một cấu trúc đa chiều phức tạp (Frost và cộng sự, 1990). Cấu trúc này bao gồm nhiều yếu tố tác động sâu sắc đến hành vi và cảm xúc của con người, như việc duy trì tiêu chuẩn cao, đối mặt với kỳ vọng từ người khác, và nỗi sợ hãi thất bại. Đặc biệt, những lo âu liên quan đến chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều thường xuất phát từ áp lực gia đình như nhu cầu đáp ứng kỳ vọng từ cha mẹ hay nỗi lo sợ về sai lầm, đã được chứng minh là nguyên nhân làm gia tăng nguy cơ mắc trầm cảm (Smith và cộng sự, 2016).

Đối với sinh viên đại học, Curran và Hill (2019) đã cho thấy mức độ chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều tăng liên tục kể từ năm 1989. Tương tự như nghiên cứu về chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều, nghiên cứu về chứng trầm cảm ở sinh viên đại học cũng cho thấy sự gia tăng liên tục, đây có thể là một xu hướng đáng lo ngại trong tương lai (Gao và cộng sự, 2019). Sinh viên đại học là những người vẫn đang trong giai đoạn trưởng thành,

chưa hình thành đầy đủ các phong cách đối phó với khó khăn (Heffer và Willoughby, 2017) và việc phải đối mặt với nhiều áp lực có thể dẫn đến khả năng mắc chứng trầm cảm cao hơn (Lan và cộng sự, 2019).

Mặc dù mối liên hệ giữa chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều và chứng trầm cảm đã được khẳng định rộng rãi trong các nghiên cứu quốc tế (Flett và cộng sự, 1991), cùng với sự hiện diện của một kho tàng phong phú các công trình nghiên cứu xoay quanh hai đối tượng này. Tuy nhiên, tại Việt Nam, chủ đề này vẫn còn là một khoảng trống chưa được khai thác đầy đủ, đặc biệt khi xét trên nhóm đối tượng sinh viên đại học. Việc tìm hiểu mối quan hệ tiềm ẩn giữa chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều và chứng trầm cảm ở sinh viên không chỉ góp phần lấp đầy khoảng trống tri thức, mà còn mang ý nghĩa thiết yếu trong việc mở ra những hướng đi mới cho các giải pháp hỗ trợ tâm lý hiệu quả, từ đó xây dựng nền tảng sức khỏe tinh thần bền vững cho thế hệ trẻ.

Nhận thấy giữa chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều và trầm cảm có mối tương quan thuận, khi chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều tăng thì khả năng cá nhân mắc bệnh trầm cảm càng cao, nhóm nghiên cứu đã tổng hợp, tìm hiểu các nghiên cứu trước đây để đi sâu phân tích về mối quan hệ này trên một đối tượng cụ thể đó là sinh viên đại học tại Việt Nam. Nghiên cứu sẽ cung cấp một cái nhìn toàn diện hơn, cụ thể hơn, làm rõ từng khía cạnh của chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều, chứng trầm cảm và mối liên hệ giữa chúng đồng thời chỉ ra những tác động của nó tới sinh viên Việt Nam.

Từ đó, kết quả nghiên cứu có thể góp phần định hướng các chương trình can thiệp tâm lý, hỗ trợ sức khỏe tinh thần, giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh trầm cảm và hạn chế tới đa tác động tiêu cực của chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều tới đời sống cá nhân, tới quá trình học tập và phát triển của sinh viên Việt Nam.

## **2. Cơ sở lý thuyết**

### **2.1. Chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều**

Chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều là một mô hình lý thuyết quan trọng, được sử dụng rộng rãi để giải thích các hiện tượng tâm lý liên quan đến việc đặt ra kỳ vọng cao, theo đuổi sự hoàn hảo không thực tế và áp lực tự áp đặt, thường đi kèm với sự tự phê bình nghiêm khắc khi không đạt được mục tiêu. Đây là một khái niệm đã thu hút sự quan tâm của các nhà nghiên cứu trong cả lĩnh vực tâm lý học lâm sàng và tâm lý học nhân cách từ rất sớm (Hewitt và Flett, 1991). Ban đầu, chủ nghĩa hoàn hảo được hiểu đơn giản là một đặc điểm đơn chiều, tập trung vào sự theo đuổi sự hoàn hảo tuyệt đối (Burns, 1980). Tuy nhiên, các nghiên cứu sau này đã làm sáng tỏ rằng chủ nghĩa hoàn hảo mang bản chất đa chiều,

phản ánh một hiện tượng tâm lý phức tạp và đa dạng hơn nhiều (Frost và cộng sự, 1990; Hewitt và Flett, 1991; Terry-Short và cộng sự, 1995). Trong số đó, mô hình đa chiều của Frost và cộng sự (1990) đã nhanh chóng được chấp nhận rộng rãi như một công cụ hữu ích để nghiên cứu sâu hơn về chủ nghĩa hoàn hảo và các yếu tố liên quan.

Hiện nay, chủ nghĩa hoàn hảo được hiểu là một đặc điểm tâm lý phức tạp, bao gồm sáu khía cạnh chính: (1) tiêu chuẩn cá nhân cao, (2) lo lắng về sai lầm, (3) nghi ngờ về hành động, (4) tổ chức, (5) kỳ vọng từ cha mẹ và (6) phê bình từ cha mẹ. Một trong những đặc điểm nổi bật nhất của những người cầu toàn là họ thường đặt ra những tiêu chuẩn cực kỳ cao cho bản thân, đôi khi vượt xa khả năng thực tế (Pacht, 1984). Frost và cộng sự (1990) nhấn mạnh rằng, những tiêu chuẩn này không chỉ thể hiện khát vọng cao mà còn đi kèm với xu hướng tự phê bình nghiêm khắc. Người cầu toàn thường lo lắng quá mức về những sai sót, cảm thấy bất an trước những hành động chưa chắc chắn và dễ bị ám ảnh bởi cảm giác bản thân chưa đủ tốt. Bên cạnh đó, Frost và cộng sự chỉ ra rằng, áp lực từ kỳ vọng và sự đánh giá của cha mẹ cũng đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành chủ nghĩa hoàn hảo, khiến họ cảm thấy bắt buộc phải đạt được sự hoàn hảo để đáp ứng kỳ vọng này. Ngoài ra, những người cầu toàn thường nhấn mạnh mạnh mẽ vào sự ngăn nắp, tổ chức và trật tự, coi đó như một phần không thể thiếu trong việc duy trì cảm giác kiểm soát và giá trị bản thân. Mặc dù vậy, theo Frost, khía cạnh “tổ chức” chỉ có mối liên hệ lỏng lẻo với năm thành phần còn lại. Do đó, ông và cộng sự đề xuất loại trừ yếu tố này khi tính tổng điểm trong thang đo chủ nghĩa hoàn hảo. Vì lý do này, nghiên cứu của chúng tôi sẽ không bao gồm khía cạnh “tổ chức” trong quá trình phân tích dữ liệu.

Dựa trên tổng hợp từ các nghiên cứu trước đây, nhóm nghiên cứu nhận thấy rằng “Chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều là một yếu tố tâm lý phức tạp có liên hệ chặt chẽ với trầm cảm. Không chỉ bắt nguồn từ việc đặt ra các tiêu chuẩn cá nhân cao, nó còn liên quan đến nỗi sợ mắc sai lầm, sự hoài nghi về năng lực bản thân và áp lực từ kỳ vọng của cha mẹ. Những yếu tố này có thể dẫn đến căng thẳng kéo dài, cảm giác thất bại khi không đạt được mục tiêu mong muốn, từ đó làm gia tăng nguy cơ trầm cảm”.

### **2.2. Trầm cảm**

Rối loạn trầm cảm, hay còn gọi là trầm cảm, là một rối loạn tâm lý khá phổ biến được đặc trưng bởi cảm giác buồn bã kéo dài hoặc mất đi sự hứng thú đối với những hoạt động mà trước đây từng mang lại niềm vui.

Điều này không giống như những thay đổi tâm trạng thông thường mà hầu hết chúng ta đều trải qua trong cuộc sống hàng ngày. Trầm cảm có thể tác động mạnh mẽ đến tất cả các khía cạnh trong cuộc sống của một người, từ các mối quan hệ cá nhân cho đến công việc, học tập và các hoạt động xã hội. Không chỉ vậy, nếu không được can thiệp kịp thời, trầm cảm còn có thể dẫn đến các vấn đề nghiêm trọng hơn, như mất khả năng giao tiếp và giảm sút hiệu suất làm việc (WHO, 2023).

Trầm cảm có thể xảy đến với bất kỳ ai, và những người đã từng trải qua các sự kiện đau buồn, tổn thương, hay căng thẳng kéo dài sẽ có nguy cơ cao hơn. Một trong những đặc điểm quan trọng của trầm cảm là tỷ lệ mắc bệnh ở phụ nữ thường cao gấp đôi so với nam giới. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), trên toàn cầu, khoảng 280 triệu người chiếm 3,8% dân số đang sống chung với trầm cảm ở các mức độ khác nhau. Tình trạng này làm suy giảm đáng kể khả năng hoạt động của cá nhân trong công việc, học tập và các hoạt động hàng ngày (WHO, 2023). Trầm cảm nặng thường bắt đầu xuất hiện từ tuổi thiếu niên và kéo dài đến giữa tuổi 40, với tỷ lệ cao nhất trong độ tuổi từ 20 đến 30 (Achterbergh và cộng sự, 2020). Điều này chỉ ra rằng các triệu chứng trầm cảm ngày càng trở nên phổ biến ở nhóm người trẻ tuổi.

Môi trường đại học là một giai đoạn căng thẳng đối với phần lớn sinh viên khi họ phải đối mặt với nhiều thử thách và thay đổi. Những vấn đề như tìm chỗ ở, xây dựng các mối quan hệ cá nhân, sự cạnh tranh học tập, áp lực tài chính và các quyết định quan trọng có thể tạo ra căng thẳng. Trầm cảm ở sinh viên có thể ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập, và trong những trường hợp nghiêm trọng, có thể dẫn đến hành vi tự tử (Ibrahim và cộng sự, 2013).

Có rất nhiều nghiên cứu về trầm cảm ở sinh viên đại học, cả trong và ngoài nước, nhưng tỷ lệ mắc trầm cảm và các yếu tố nguy cơ liên quan có sự thay đổi rõ rệt giữa các trường. Tại Việt Nam, tỷ lệ trầm cảm ở sinh viên có sự khác biệt giữa các vùng. Cụ thể, tại miền Nam, tỷ lệ này dao động trong khoảng 49,6% - 50,3% (Sang & Quỳnh, 2020; Kiên và cộng sự, 2019), tại miền Trung từ 23,5% - 46,1% (Hường & cộng sự, 2022; Tú và cộng sự, 2018), và tại miền Bắc từ 37,0% - 52,8% (Huyền, 2021; Ngọc và cộng sự, 2022). Trên toàn cầu, một nghiên cứu tổng hợp từ 24 công trình nghiên cứu cho thấy, tỷ lệ trầm cảm ở sinh viên có sự khác biệt đáng kể giữa các nghiên cứu, dao động từ 10,4% đến 80,5%, với mức trung bình khoảng 30,5% (Ibrahim, A. K. và cộng sự, 2013). Sự chênh lệch lớn

này có thể do nhiều yếu tố tác động, bao gồm sự khác nhau về tiêu chí chẩn đoán trầm cảm, công cụ đo lường, phương pháp thu thập dữ liệu, cũng như bối cảnh kinh tế - xã hội và văn hóa của từng quốc gia. Một số nghiên cứu có tỷ lệ trầm cảm cao thường được thực hiện trong các nhóm sinh viên có áp lực học tập lớn, thiếu hỗ trợ tâm lý hoặc trong bối cảnh khủng hoảng, trong khi những nghiên cứu có tỷ lệ thấp hơn có thể phản ánh nhóm sinh viên có điều kiện sống và học tập thuận lợi hơn.

### **2.3. Ảnh hưởng của chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều đến trầm cảm**

Chủ nghĩa hoàn hảo từ lâu đã được coi là ngọn nguồn tiềm ẩn dẫn đến những cơn sóng ngầm của trầm cảm, một yếu tố âm thầm nhưng mạnh mẽ tác động cả về mặt tâm lý lẫn nhận thức (Bibring, 1953; Beck, 1967). Đây là đặc điểm của những con người luôn khao khát đạt đến sự hoàn mỹ, đặt ra những tiêu chuẩn phi thực tế và tự trói mình vào những đánh giá khắt khe. Các nghiên cứu đã không ngừng chỉ ra rằng, những cá nhân theo đuổi sự hoàn hảo này thường dễ dàng rơi vào trạng thái trầm cảm hơn (Blatt, 1995; Flett và cộng sự, 1995).

Một số nghiên cứu ở sinh viên đại học cho thấy hai khía cạnh của chủ nghĩa hoàn hảo, gồm “lo lắng về sai lầm” và “ngại hành động”, có mối quan hệ rõ rệt với các triệu chứng trầm cảm (Frost và cộng sự, 1990; 1993; Minarik và Ahrens, 1996). Những người hay lo lắng rằng mình mắc lỗi hoặc không chắc chắn về hành động của mình thường dễ bị trầm cảm hơn (hệ số tương quan  $r = 0,28$  đến  $0,55$ ). Trong khi đó, các tiêu chuẩn cá nhân cao hoặc việc quá chú trọng tổ chức và kỷ luật không có liên hệ mạnh mẽ với trầm cảm, thậm chí có thể giảm nguy cơ này (hệ số tương quan  $r = -0,32$  đến  $0,21$ ).

Từ quan điểm nhận thức, lý thuyết của Beck (1986) nhấn mạnh rằng, các suy nghĩ tiêu cực, lặp đi lặp lại, là chất xúc tác mạnh mẽ cho trầm cảm. Những người theo đuổi chủ nghĩa hoàn hảo thường đặt ra tiêu chuẩn cá nhân quá cao, không thực tế, dẫn đến cảm giác thất vọng và tự chỉ trích khi không đạt được mục tiêu. Các lỗi nhận thức như tư duy “tất cả hoặc không có gì”, phóng đại thất bại, và cá nhân hóa thường khiến họ nhìn nhận sai lệch về bản thân, làm gia tăng suy nghĩ tự động tiêu cực như “Tôi là kẻ thất bại” hoặc “Nếu không hoàn hảo, tôi không có giá trị”. Những suy nghĩ này hình thành một vòng lặp tự củng cố: thất bại trong việc đáp ứng tiêu chuẩn dẫn đến trầm cảm, từ đó tiếp tục thúc đẩy nhu cầu phải hoàn hảo hơn. Beck cũng chỉ ra rằng các

niềm tin cốt lõi như “Tôi phải hoàn hảo để được chấp nhận” đóng vai trò nền tảng, bắt nguồn từ trải nghiệm tuổi thơ hoặc văn hóa, làm trầm trọng thêm mối liên hệ giữa chủ nghĩa hoàn hảo và trầm cảm.

Mô hình nhận thức tích hợp (ICM) của Kwon và Oei (1992) đào sâu hơn khi cho rằng các thái độ tiêu cực, như chủ nghĩa hoàn hảo, tương tác với các biến cố không như ý trong cuộc sống để tạo nên một chuỗi phản ứng dây chuyền. Những suy nghĩ tiêu cực xuất hiện tự động, chẳng hạn như “Mình là kẻ thất bại” hoặc “Mọi người sẽ coi thường mình”, chính là cầu nối đưa người ta từ căng thẳng đến vực sâu của trầm cảm.

Chủ nghĩa hoàn hảo, với bản chất là một dạng rối loạn chức năng trong nhận thức, thường biểu hiện qua lối tư duy cực đoan: “Hoặc đạt đến sự hoàn mỹ, hoặc không là gì cả.” Khi đối mặt với thất bại hoặc những tình huống khó khăn, những người cầu toàn thường thiếu đi sự linh hoạt trong cách đối phó, dẫn đến những cảm xúc tiêu cực như buồn bã, tự trách hoặc thậm chí tuyệt vọng (Tran và Rimes, 2017).

Thêm vào đó, các nghiên cứu khoa học thần kinh đã chỉ ra rằng, áp lực tinh thần từ chủ nghĩa hoàn hảo không chỉ để lại dấu ấn trong tâm trí mà còn ảnh hưởng sâu sắc đến cơ chế hoạt động của não bộ, gia tăng nguy cơ trầm cảm (Hankin và cộng sự, 2005). Những người đặt ra các tiêu chuẩn quá khắt khe thường tự cô lập bản thân, từ chối sự hỗ trợ từ người khác, và dễ dàng bị mắc kẹt trong vòng xoáy của cảm giác thất bại và bất lực (Ashby và cộng sự, 2012).

Mặc dù việc khao khát sự hoàn hảo đôi khi có thể thúc đẩy những thành tựu lớn lao, nhưng khi không được kiểm soát nó lại trở thành gánh nặng, bóp nghẹt tinh thần và khiến con người dễ dàng sa vào bóng tối của trầm cảm. Nhận thức và điều chỉnh xu hướng cầu toàn, đồng thời học cách chấp nhận những thiếu sót của bản thân, là con đường quan trọng để gìn giữ sức khỏe tinh thần và đạt được sự cân bằng trong cuộc sống. Như vậy, chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều khi phát triển mạnh mẽ có thể làm tăng nguy cơ trầm cảm do áp lực từ việc đặt ra những tiêu chuẩn quá cao và lo lắng về sự hoàn hảo trong các khía cạnh khác nhau của cuộc sống.

### 3. Phương pháp nghiên cứu

#### 3.1. Đối tượng và phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện trên mẫu gồm 110 sinh viên đang theo học tại các trường đại học tại Việt Nam. Đối tượng khảo sát được chọn ngẫu nhiên, đảm bảo sự đa dạng về giới tính và chuyên ngành. Trong tổng số mẫu, nữ giới chiếm tỷ lệ cao hơn với 67 sinh viên (60,9%), trong khi nam giới có 43 sinh viên tham gia (39,1%).

Về độ tuổi, phần lớn sinh viên trong mẫu thuộc nhóm 18-21 tuổi (90%), tiếp theo là nhóm 22-25 tuổi (8,2%) và một số ít sinh viên nằm trong nhóm 26-30 tuổi (1,8%). Sự xuất hiện của nhóm tuổi 26-30 có thể xuất phát từ nhiều lý do, chẳng hạn như việc theo đuổi chương trình học kéo dài, học văn bằng hai, hoặc quay lại học tập sau một khoảng thời gian gián đoạn.

Ngoài ra, nghiên cứu cũng ghi nhận 81,8% sinh viên tham gia khảo sát đang theo học tại Hà Nội. Về chuyên ngành, lĩnh vực kinh tế chiếm tỷ lệ cao nhất với 48,2% tổng số mẫu nghiên cứu (Bảng 1).

**Bảng 1.** Thống kê mẫu nghiên cứu

| Tiêu chí phân loại               | Số lượng | Tỷ lệ (%) |
|----------------------------------|----------|-----------|
| Giới tính                        |          |           |
| Nam                              | 43       | 39,1      |
| Nữ                               | 67       | 60,9      |
| Độ tuổi                          |          |           |
| 18-21                            | 99       | 90        |
| 22-25                            | 9        | 8,2       |
| 26-30                            | 2        | 1,8       |
| Nơi làm việc                     |          |           |
| Hà Nội                           | 90       | 81,8      |
| TP. Hồ Chí Minh                  | 15       | 13,6      |
| Khác                             | 5        | 4,5       |
| Lĩnh vực                         |          |           |
| Kinh tế                          | 53       | 48,2      |
| Công nghệ - Kỹ thuật             | 18       | 16,4      |
| Y tế                             | 2        | 1,8       |
| Giáo dục                         | 8        | 7,3       |
| Quản lý - Quản trị               | 9        | 8,2       |
| Khác                             | 20       | 18,2      |
| Tổng số sinh viên khảo sát = 110 |          |           |

*Nguồn: Tính toán của nhóm tác giả*

Việc lựa chọn sinh viên làm đối tượng nghiên cứu xuất phát từ giả thuyết rằng đây là nhóm dễ chịu ảnh hưởng bởi chủ nghĩa hoàn hảo, do các áp lực học tập, kỳ vọng từ gia đình - xã hội và những thay đổi tâm lý trong giai đoạn trưởng thành. Mẫu nghiên cứu này phản ánh một cách tương đối đặc điểm nhân khẩu học của sinh viên Việt Nam, giúp đảm bảo tính đại diện và phù hợp với mục tiêu nghiên cứu.

Về phương pháp, để phân tích nhằm làm rõ mối quan hệ giữa chủ nghĩa hoàn hảo và mức độ trầm cảm, nhóm nghiên cứu đã tiến hành tìm hiểu và sử dụng

phương pháp nghiên cứu định lượng nhằm phân tích sự ảnh hưởng cũng như các tác động qua lại giữa hai biến được đề cập.

Cụ thể, dữ liệu nghiên cứu được thu thập thông qua bảng hỏi khảo sát trực tuyến được tạo trên Google Docs với các thang đo đã được kiểm chứng về độ tin cậy trong các nghiên cứu trước đây. Dữ liệu thu thập từ 110 sinh viên được xử lý và phân tích bằng phần mềm SPSS phiên bản 27.0.

Về quy trình xử lý số liệu, nhóm tác giả sử dụng phần mềm SPSS để phân tích hồi quy tương quan của mô hình. Sau khi tiến hành ước lượng hồi quy, nhóm nghiên cứu tiến hành kiểm định kết quả thu được nhằm phát hiện ra các khuyết tật của mô hình thông qua việc phân tích độ tin cậy Cronbach's Alpha và phân tích nhân tố khám phá EFA. Trước tiên nhóm thực hiện phân tích độ tin cậy Cronbach's Alpha để đánh giá tính nhất quán nội tại của các thang đo, các biến có hệ số tương quan biến tổng < 0.3 hoặc hệ số Cronbach's Alpha < 0.7 sẽ bị loại bỏ. Tiếp đến, nhóm tiến hành phân tích nhân tố khám phá (EFA) để kiểm tra tính giá trị của các thang đo. Tiêu chí Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) > 0.5 và kiểm định Bartlett có ý nghĩa thống kê được sử dụng để đảm bảo tính phù hợp của EFA. Quy trình phân tích được thiết kế nhằm đảm bảo tính chính xác và khách quan, từ đó đưa ra các kết quả hồi quy đáng tin cậy và có ý nghĩa phục vụ tốt cho mục tiêu nghiên cứu

### 3.2. Sử dụng thang đo

Nhóm nghiên cứu sử dụng hai thang đo chính để đánh giá tác động của chủ nghĩa hoàn hảo đến cảm xúc, bao gồm thang đo mức độ hoàn hảo đa chiều của Frost (FMPS) và thang đo mức độ trầm cảm được trích từ bộ thang đo Trầm cảm, Lo âu, Căng thẳng - 21 mục do Lovibond và cộng sự xây dựng (DASS-21).

Thang đo mức độ hoàn hảo đa chiều của Frost (FMPS) gồm 35 câu hỏi, được thiết kế để đánh giá các khía cạnh khác nhau của chủ nghĩa hoàn hảo. Thang đo này sử dụng thang điểm Likert từ 1 đến 5, tương ứng với các mức độ từ "Hoàn toàn không đồng ý" đến "Hoàn toàn đồng ý".

Thang đo mức độ trầm cảm được nhóm tác giả trích từ bộ công cụ DASS-21, vốn được thiết kế để đánh giá ba yếu tố tâm lý bao gồm trầm cảm, lo âu và căng thẳng. Trong nghiên cứu này, nhóm nghiên cứu đã chọn 5 câu hỏi liên quan đến yếu tố trầm cảm trong tổng số 7 câu của thang đo ban đầu để phù hợp với mục tiêu nghiên cứu. Thang đo này sử dụng thang điểm từ 0 đến 3, tương ứng các mức độ từ "Không có" đến "Rất thường xuyên, gần như luôn luôn".

Việc kết hợp hai thang đo này không chỉ đảm bảo tính khoa học và độ tin cậy của dữ liệu thu thập mà còn cung cấp một cách tiếp cận toàn diện nhằm làm rõ mối quan hệ giữa chủ nghĩa hoàn hảo và mức độ trầm cảm trong bối cảnh nghiên cứu.

## 4. Kết quả nghiên cứu

### 4.1. Kiểm định độ tin cậy và xác thực của thang đo

**Bảng 2.** Kết quả đánh giá độ tin cậy và tính xác thực thang đo

|                        | Nhân tố            | Hệ số  |
|------------------------|--------------------|--------|
| Hệ số Cronbach's Alpha | Chủ nghĩa hoàn hảo | 0,721  |
| Kiểm định KMO          |                    | 0,5    |
| Kiểm định Bartlett     |                    | 41,149 |
| Sig.                   |                    | <0,001 |

*Nguồn: Tính toán của nhóm tác giả*

Nghiên cứu sử dụng hệ số Cronbach's Alpha để đánh giá độ tin cậy của thang đo. Theo Hair và cộng sự (2019), giá trị Cronbach's Alpha lớn hơn 0,7 được xem là đạt độ tin cậy cao. Kết quả kiểm định cho thấy tất cả các biến trong mô hình nghiên cứu đều đạt độ tin cậy cao, với giá trị Cronbach's Alpha của Chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều là 0,721 (Bảng 2).

Kỹ thuật phân tích nhân tố khám phá (EFA) được áp dụng để đánh giá tính xác thực của các thang đo. Phân tích EFA sử dụng phương pháp trích Principal components kết hợp phép quay Varimax và chọn trị số Eigenvalue bằng 1. Kết quả EFA cho thấy dữ liệu phù hợp cho phân tích với giá trị KMO=0.5 >= 0,5 và kiểm định Bartlett có nghĩa thống kê (sig<0,01), chứng tỏ các biến quan sát có tương quan với nhau trong tổng thể.

### 4.2. Phân tích tương quan Pearson

**Bảng 3.** Tương quan giữa chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều và trầm cảm

|                             | Hệ số               | Trầm cảm |
|-----------------------------|---------------------|----------|
| Chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều | Pearson Correlation | 0.564**  |
|                             | Sig. (2-tailed)     | 0.001    |
|                             | N                   | 110      |

*Nguồn: Tính toán của nhóm tác giả*

Bảng 3 cho thấy chủ nghĩa hoàn hảo và trầm cảm có mối tương quan mạnh với nhau, đây là cơ sở cho bước phân tích hồi quy tiếp theo. Cụ thể, với mức ý nghĩa 1% hệ số tương quan 0.564 cho thấy mối quan tích cực và tốt giữa chủ nghĩa hoàn hảo và trầm cảm

### 4.3. Kiểm định giả thuyết nghiên cứu

**Bảng 4.** Kết quả kiểm định giả thuyết nghiên cứu

| Giả thuyết về mối quan hệ               | Kì vọng dấu | Hệ số hồi quy chuẩn hóa | P-value | Kiểm định giả thuyết |
|---|-------------|-------------------------|---------|----------------------|
| Chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều -> Trầm cảm | Dương       | 0,564                   | ***     | Ủng hộ               |

**Ghi chú:** \*\*\* biểu thị  $p < 0,001$ ; \*\* biểu thị  $p < 0,05$

Nguồn: Tính toán của nhóm tác giả

Kết quả nghiên cứu cho thấy mối liên hệ tích cực giữa chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều đến trầm cảm của các sinh viên đại học tại Việt Nam. Bảng 4 thể hiện hệ số hồi quy chuẩn hóa cho mối quan hệ này là 0,564 với P-value nhỏ hơn 0,001. Hệ số hồi quy 0,564 cho thấy khi mức độ chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều tăng lên 1 đơn vị thì mức độ trầm cảm tăng lên 0,564 đơn vị. Giá trị P-value nhỏ hơn 0,001 chứng tỏ kết quả này có tính chất thống kê đáng tin cậy cao, củng cố sự tồn tại của mối liên hệ này trong bối cảnh thực tế. Điều này nhấn mạnh rằng, mức độ chủ nghĩa hoàn hảo cao có ảnh hưởng mạnh mẽ đến mức độ trầm cảm của sinh viên, và giả thuyết về mối quan hệ giữa hai yếu tố này được khẳng định có ý nghĩa về mặt lý thuyết cũng như thực tiễn.

### 5. Bàn luận

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng, chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều là một yếu tố quan trọng góp phần làm gia tăng nguy cơ trầm cảm, đặc biệt khi các tiêu chuẩn quá cao và sự tự phê bình nghiêm khắc trở thành động lực chính chi phối hành vi và cảm xúc của cá nhân. Kết quả này góp phần làm phong phú thêm cơ sở lý thuyết về ảnh hưởng của các yếu tố tâm lý xã hội đối với sức khỏe tinh thần. Cụ thể, nghiên cứu đã cung cấp bằng chứng về cách các khía cạnh của chủ nghĩa hoàn hảo, chẳng hạn như tiêu chuẩn cá nhân cao và sự lo âu trước đánh giá của người khác, có thể tạo ra các cơ chế dẫn đến trầm cảm.

Về mặt thực tiễn, các phát hiện cho thấy tầm quan trọng của việc can thiệp sớm để giảm thiểu tác động tiêu

cực của chủ nghĩa hoàn hảo trong các môi trường như học đường, gia đình và nơi làm việc. Việc giáo dục nhận thức về hậu quả của tiêu chuẩn không thực tế và xây dựng môi trường hỗ trợ tinh thần có thể giúp cá nhân phát triển một cách cân bằng hơn. Đồng thời, nghiên cứu gợi ý rằng các chương trình hỗ trợ tâm lý nên tập trung vào việc giảm sự tự chỉ trích quá mức và thúc đẩy khả năng chấp nhận bản thân, giúp ngăn ngừa các triệu chứng trầm cảm liên quan.

Tuy nhiên, nghiên cứu cũng tồn tại một số hạn chế. Thứ nhất, kích thước mẫu tương đối nhỏ (110 sinh viên) và tập trung chủ yếu vào đối tượng sinh viên đại học, khiến kết quả khó có thể tổng quát hóa cho các nhóm tuổi hoặc nghề nghiệp khác. Thứ hai, phương pháp nghiên cứu dựa chủ yếu vào báo cáo tự đánh giá có thể dẫn đến sai lệch thông tin do các yếu tố như nhận thức cá nhân hoặc mong muốn xã hội hóa. Thứ ba, nghiên cứu chưa xem xét đến vai trò của các yếu tố văn hóa và bối cảnh xã hội, vốn có thể ảnh hưởng mạnh mẽ đến cách mà chủ nghĩa hoàn hảo tác động đến sức khỏe tâm lý.

Dựa trên các kết quả thu được, các nhà nghiên cứu tương lai có thể mở rộng quy mô mẫu, đa dạng hóa đối tượng nghiên cứu và sử dụng các phương pháp đo lường khác nhau, chẳng hạn như phỏng vấn sâu hoặc quan sát hành vi. Ngoài ra, việc phân tích tác động của chủ nghĩa hoàn hảo trong bối cảnh văn hóa và xã hội khác nhau cũng là một hướng nghiên cứu tiềm năng để hiểu rõ hơn về tính đa chiều và phức tạp của hiện tượng này.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Achterbergh, L., Pitman, A., Birken, M. (2020). The experience of loneliness among young people with depression: a qualitative meta-synthesis of the literature. *BMC Psychiatry* 20, 415. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02818-3>
- Ashby, J. S., Noble, C. L., & Gnilka, P. B. (2012). Multidimensional perfectionism, depression, and satisfaction with life: Differences among perfectionists and tests of a stress-mediation model. *Journal of College Counseling*, 15(2), 130-143. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2012.00011.x>
- Beck, A. T. (1967). Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical aspects. *Harper & Row google scholar*, 2, 103-113.
- Bibring, E. (1953). The mechanism of depression. Trong *Affective disorders; psychoanalytic contributions to their study* (tr 13-48). International Universities Press.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003-1020. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.50.12.1003>
- 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, 410-429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- DeFilippis, M., & Wagner, K. D. (2014). Management of treatment-resistant depression in children and adolescents. *Pediatric Drugs*, 16, 353-361. <https://doi.org/10.1007/s40272-014-0088-y>
- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., et al. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 21, 119-138. <https://doi.org/10.1023/A:1025051431957>
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119-126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C. et al (1990). The dimensions of perfectionism. *Cogn Ther Res* 14, 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Gao, W., Ping, S., & Liu, X. (2019). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: A longitudinal study from China. *Journal of Affective Disorders*, 263, 292-300. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.121>
- Goldney, R.D., Eckert, K.A., Hawthorne, G., & Taylor, A.W. (2010). Changes in the prevalence of major depression in an Australian community sample between 1998 and 2008. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(10), 901-910. <https://doi.org/10.3109/00048674.2010.490520>
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Babin, B. J., & Black, W. C. (2019). *Multivariate data analysis*. Cengage Learning.
- Hasler, G. (2010). Pathophysiology of depression: Do we have any solid evidence of interest to clinicians? *World Psychiatry*, 9(3), 155-161. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00298>
- Hawthorne, G., Cheok, F., Goldney, R., & Fisher, L. (2003). The excess cost of depression in South Australia: A population-based study. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 37(3), 362-373. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2003.01189.x>
- Heffer, T., and Willoughby, T. (2017). A count of coping strategies: A longitudinal study investigating an alternative method to understanding coping and adjustment. *PLoS One* 12:e0186057. doi: 10.1371/journal.pone.0186057
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Huyền, L.T.V. (2021). Trầm cảm theo thang DASS 21 ở sinh viên hệ bác sĩ y khoa năm thứ nhất trường Đại học Y Hà Nội năm học 2020-2021 và một số yếu tố liên quan. *Tạp chí Y học Việt Nam*, 509(2), 5.
- Hường N. T. D., Diễm Đ. T. H., Đức V. N. H., Thủy P. T., & Trí T. T. C. (2022). Thực trạng trầm cảm, lo âu, stress ở học sinh trung học phổ thông thành phố Huế năm học 2020-2021. *Tạp chí y học du phong [Journal of preventive medicine]*, 32(3), 85-92. <https://doi.org/10.51403/0868-2836/2022/642>
- Hollon, S. D., & Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 383-395. <https://doi.org/10.1007/BF01178214>
- Hankin, B. L., Fraley, C., & Abela, J. R. Z. (2005). Daily depression and cognitions about stress: Evidence for a trait-like depressogenic cognitive style and the prediction of depressive symptoms in a prospective daily diary study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 673-685. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.4.673>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391-400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Kiên, T. G., Phúc, L.T.V., Anh, H.N.V., (2019). Trầm cảm ở sinh viên khoa Y tế Công Cộng. *Y học TP. Hồ Chí Minh*, 23(2).
- Kwon, S., & Oei, T.P.S. (1992). Differential causal roles of dysfunctional attitudes and automatic thoughts in depression. *Cognition Therapy Research*, 16, 309-328. <https://doi.org/10.1007/BF01183284>

- Lan, X., Wang, W., and Radin, R. (2019). Depressive symptoms in emerging adults with early left-behind experiences in rural China. *J. Loss Trauma* 24, 339-355. doi: 10.1080/15325024.2019.1586188
- Lovibond, S. H. (1995). Manual for the depression anxiety stress scales. *Sydney psychology foundation*.
- Minarik, M.L., Ahrens, A.H (1996). Relations of eating behavior and symptoms of depression and anxiety to the dimensions of perfectionism among undergraduate women. *Cogn Ther Res* 20, 155-169. <https://doi.org/10.1007/BF02228032>
- Ngọc, N.T.M., Thảo N.T.T., Mơ,N,T. (2016). Trầm cảm và một số yếu tố liên quan ở sinh viên đa khoa trường Đại học Y Dược Hải Phòng năm 2016. *Tạp chí Y học Dự phòng*, 14(187), 153-158.
- Sang, N.T., & Quỳnh, H. H. N. (2020). Tỷ lệ stress và chiến lược ứng phó của sinh viên y học dự phòng, Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Y học Thành phố Hồ Chí Minh*, 24(1), 48-54.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Rnic, K., Saklofske, D. H., Enns, M., & Galnick, T. (2016). Are Perfectionism Dimensions Vulnerability Factors for Depressive Symptoms after Controlling for Neuroticism? A Meta-analysis of 10 Longitudinal Studies. *European Journal of Personality*, 30(2), 201-212. <https://doi.org/10.1002/per.2053>
- Stober, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24(4), 481-491.
- Tú, N.M., & cộng sự. (2018). Mối liên quan giữa hoạt động thể lực với trầm cảm, lo âu, và stress ở sinh viên ngành y đa khoa trường Đại học Y Dược Huế năm 2018. *Tạp chí Y học Dự phòng*, 28(8).
- Tran, L., & Rimes, K. A. (2017). Unhealthy perfectionism, negative beliefs about emotions, emotional suppression, and depression in students: A mediational analysis. *Personality and Individual Differences*, 110, 144-147. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.042>
- World Health Organization. (2023). Depressive disorder (depression). <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/depression>.