

CHỦ NGHĨA HOÀN HẢO VÀ ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG Ở HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHUYÊN

Phạm Hạnh Dung¹, Trần Thu Hương², Trần Thu Hương²

¹Viện Nghiên cứu và Thực hành Tâm lý học Lumiere

²Khoa Tâm lý học, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội

Tác giả liên hệ: huonghn1978@gmail.com.

Tóm tắt: Chủ nghĩa hoàn hảo ngày càng được quan tâm như một đặc điểm tâm lý nổi bật ở học sinh chuyên, với những tác động quan trọng đến sức khỏe tinh thần nói chung và khả năng ứng phó nói riêng của các em. Một nghiên cứu thử nghiệm được thiết kế cắt ngang, với phương pháp chọn mẫu thuận tiện, nhằm tìm hiểu mối quan hệ giữa chủ nghĩa hoàn hảo và các chiến lược ứng phó ở 158 học sinh THPT chuyên tại Việt Nam, sử dụng Thang đo Chủ nghĩa hoàn hảo dành cho trẻ em và vị thành niên và Bảng kiểm định hướng ứng phó với các vấn đề bản rút gọn (Brief-COPE). Phân tích cho thấy mối liên hệ có ý nghĩa thống kê giữa các khía cạnh của chủ nghĩa hoàn hảo và các chiến lược ứng phó được học sinh sử dụng. Đặc biệt, chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội có khả năng dự báo cho các chiến lược ứng phó tập trung vào cảm xúc và né tránh. Tuy nhiên, khác với các nghiên cứu phương Tây, chủ nghĩa hoàn hảo hướng đến bản thân không cho thấy mối liên hệ với các chiến lược ứng phó tập trung vào vấn đề trong mẫu nghiên cứu này. Những phát hiện này cho thấy chủ nghĩa hoàn hảo có thể hoạt động như một yếu tố rủi ro tâm lý, làm tăng tính dễ bị tổn thương đối với các chiến lược ứng phó kém thích nghi ở học sinh chuyên. Nghiên cứu đã đóng góp bằng chứng thực nghiệm ban đầu cho các nghiên cứu tiếp sau cũng như cho các đề xuất đối với thực hành chăm sóc sức khỏe tâm thần tại trường học.

Từ khóa: Chủ nghĩa hoàn hảo; Chiến lược ứng phó; Học sinh THPT chuyên.

Ngày nhận bài: 18/3/2026; Gửi phản biện: 19/3/2026; Ngày duyệt đăng bài: 11/5/2026.

1. Đặt vấn đề

Tuổi vị thành niên là giai đoạn phát triển đặc trưng bởi những thay đổi sâu sắc về cả sinh lý, nhận thức, cảm xúc và xã hội. Sự tiến bộ trong tư duy trừu tượng và nhận thức xã hội ở giai đoạn này cho phép vị thành niên phát triển các khái niệm về bản thân khác biệt hơn, đồng thời nhạy cảm hơn với đánh giá xã hội cũng như thành tích cá nhân (Crone và Dahl, 2012; Harter, 2015; Steinberg, 2014). Trong bối cảnh phát triển này, chủ nghĩa hoàn hảo ngày càng được chú ý như một đặc trưng quan trọng ảnh hưởng đến sự điều chỉnh tâm lý của vị thành niên, đặc biệt là những nhóm có áp lực cao như học sinh chuyên.

Chủ nghĩa hoàn hảo là xu hướng đặt ra những tiêu chuẩn cao về hiệu suất của bản thân, đi kèm với việc tự đánh giá quá khắt khe và lo lắng về việc mắc lỗi (Hewitt và Flett, 1991). Hewitt và Flett (1991) phân biệt giữa chủ nghĩa hoàn hảo hướng đến bản thân và chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội. Chủ nghĩa hoàn hảo hướng đến bản thân đề cập đến xu hướng đặt ra các tiêu chuẩn cá nhân cao và tự đánh giá bản thân một cách khắt khe khi không đạt được các tiêu chuẩn này. Ngược lại, chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội phản ánh nhận thức rằng người khác áp đặt những kỳ vọng không thực tế và việc được chấp nhận hoặc tán thành bởi người khác phụ thuộc vào mức độ hoàn hảo của cá nhân. Các nghiên cứu chỉ ra rằng các khía cạnh này có thể khác nhau đáng kể về hậu quả

tâm lý. Chủ nghĩa hoàn hảo hướng đến bản thân đôi khi gắn với nỗ lực thích ứng, trong khi chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội được cho là gắn liền với căng thẳng, cảm xúc tiêu cực và khả năng điều chỉnh tâm lý kém (Stoeber và Otto, 2006; Stoeber và Rambow, 2007). Ở vị thành niên, chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội được xác định là một yếu tố dự báo mạnh mẽ đối với đau khổ cảm xúc và các phản ứng kém thích ứng với áp lực học tập (Molnar và cộng sự, 2023; Shin và cộng sự, 2023; Smith và cộng sự, 2019).

Học sinh chuyên được coi là một nhóm đặc biệt mà ở đó khuynh hướng cầu toàn thường được quan sát thấy, bởi khả năng nhận thức vượt trội, động lực học tập mạnh mẽ và việc thường xuyên tiếp xúc với môi trường học tập cạnh tranh có thể thúc đẩy các tiêu chuẩn cá nhân cao và mối quan tâm sâu sắc về thành tích (Grugan và cộng sự, 2025). Nghiên cứu cho thấy nhiều học sinh chuyên đã nội tâm hóa những yêu cầu, kỳ vọng từ cha mẹ, giáo viên và bạn bè, từ đó hình thành chủ nghĩa hoàn hảo không lành mạnh (Neumeister, 2004, 2017). Mặc dù nỗ lực hoàn hảo có thể thúc đẩy sự kiên trì và thành công trong học tập, nhưng sự lo lắng quá mức về sai lầm, nỗi sợ bị đánh giá tiêu cực và áp lực bên ngoài có thể góp phần gây ra căng thẳng tâm lý (Flett, Hewitt và Heisel, 2014). Mặt khác, nghiên cứu cũng chỉ ra rằng khi các tiêu chuẩn cầu toàn bị đe dọa hoặc khi cảm thấy không đáp ứng được kỳ vọng, học sinh chuyên có thể trải qua căng thẳng gia tăng và khó khăn về cảm xúc (Grugan và cộng sự, 2025; Neumeister, Williams và Cross, 2007).

Để đáp ứng các yêu cầu học tập và xã hội, học sinh sử dụng nhiều chiến lược ứng phó để quản lý căng thẳng khác nhau. Các chiến lược ứng phó thường được định nghĩa là những nỗ lực nhận thức và hành vi được sử dụng để quản lý các yêu cầu bên trong hoặc bên ngoài được coi là gây căng thẳng hoặc vượt quá nguồn lực của cá nhân (Lazarus và Folkman, 1984). Những chiến lược này có thể được phân loại thành ứng phó tập trung vào vấn đề, ứng phó tập trung vào cảm xúc và ứng phó né tránh. Ứng phó tập trung vào vấn đề bao gồm những nỗ lực tích cực để giải quyết nguồn gốc của căng thẳng, chẳng hạn như lập kế hoạch, tìm kiếm sự hỗ trợ về mặt công cụ hoặc hành động trực tiếp. Ứng phó tập trung vào cảm xúc đề cập đến các chiến lược nhằm điều chỉnh phản ứng cảm xúc, bao gồm tìm kiếm sự hỗ trợ về mặt cảm xúc, tái định hình tích cực hoặc chấp nhận. Ngược lại, ứng phó né tránh liên quan đến việc cách ly khỏi tác nhân gây căng thẳng thông qua sự phủ nhận, rút lui về mặt hành vi hoặc phớt lờ, phân tâm (Carver, 1997). Đối với học sinh chuyên, các chiến lược ứng phó đóng vai trò đặc biệt quan trọng, do các em thường phải đối mặt với nhiều nguồn gây căng thẳng, bao gồm chương trình học nâng cao, kỳ vọng lớn từ cha mẹ, sự cạnh tranh từ bạn bè và những lo ngại về việc duy trì thành tích xuất sắc (Helsper và cộng sự, 2025; Muammar, 2023; Noor, 2023).

Một số nghiên cứu cho thấy chủ nghĩa hoàn hảo có liên quan chặt chẽ đến các chiến lược ứng phó ưa thích của cá nhân. Những người theo chủ nghĩa hoàn hảo thường diễn giải các yếu tố gây căng thẳng thông qua đánh giá hiệu suất và nỗi sợ thất bại, điều này có thể định hình cách họ phản ứng với các tình huống khó khăn. Ví dụ, những cá nhân có mức độ chủ nghĩa hoàn hảo hướng đến bản thân cao thường xuyên sử dụng các chiến lược ứng phó tập trung vào vấn đề, chẳng hạn như tăng cường nỗ lực hoặc lập kế hoạch chiến lược, để đạt được kết quả mong muốn. Ngược lại, chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội có liên quan đến các mô hình ứng phó kém thích nghi, bao gồm suy nghĩ miên man, đau khổ về cảm xúc và hành vi né tránh (Dunkley, Zuroff và Blankstein, 2003).

Nghiên cứu hiện tại sử dụng Mô hình giao dịch về căng thẳng và ứng phó (Lazarus và Folkman, 1984) làm khung lý thuyết để xem xét ảnh hưởng của chủ nghĩa hoàn hảo đến

các quá trình ứng phó. Mô hình này khái niệm hóa căng thẳng như một quá trình giao dịch năng động giữa cá nhân và môi trường, xảy ra khi một người đánh giá tình huống là vượt quá khả năng của bản thân, đe dọa đến sức khỏe hoặc sự an toàn của họ, trong đó, đánh giá nhận thức đóng vai trò trung tâm trong việc xác định căng thẳng và việc lựa chọn các chiến lược ứng phó. Cụ thể, đánh giá sơ cấp liên quan đến việc đánh giá xem một tình huống được nhận thức là đe dọa, thách thức hay lành tính, trong khi đánh giá thứ cấp liên quan đến việc xác định các nguồn lực của cá nhân nhằm ứng phó với tình huống. Trong khuôn khổ này, chủ nghĩa hoàn hảo - đặc biệt là các khía cạnh không thích nghi của nó - có thể định hình đáng kể các quá trình đánh giá. Ví dụ, những cá nhân có mức độ chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội cao có nhiều khả năng đánh giá các tình huống là đe dọa, do độ nhạy cảm cao hơn đối với đánh giá bên ngoài và nỗi sợ bị phán xét tiêu cực (Hewitt và Flett, 1991). Điều này có thể khiến cá nhân nghiêng về các chiến lược ứng phó tập trung vào cảm xúc hoặc né tránh hơn là các chiến lược ứng phó tập trung vào vấn đề.

Mặc dù mối quan hệ giữa chủ nghĩa hoàn hảo và các chiến lược ứng phó với căng thẳng đã được xem xét ở các nhóm vị thành niên khác nhau, nhưng nghiên cứu tập trung cụ thể vào học sinh chuyên vẫn còn tương đối hạn chế. Ngoài ra, phần lớn các nghiên cứu này được thực hiện trong bối cảnh phương Tây, rất ít nghiên cứu tìm hiểu về chủ đề này trong các hệ thống giáo dục khác. Trong khi đó, các yếu tố văn hóa và giáo dục có thể ảnh hưởng đáng kể đến cả sự phát triển của khuynh hướng hoàn hảo và các chiến lược ứng phó mà vị thành niên áp dụng để ứng phó với căng thẳng.

Chủ nghĩa hoàn hảo ở học sinh trong các nền văn hóa Á Đông có sự khác biệt nhất định so với phương Tây, bởi những đặc trưng liên quan đến chủ nghĩa tập thể, các giá trị di sản Nho giáo và quá trình xã hội hóa học thuật mạnh mẽ. Trong các nền văn hóa nhấn mạnh tính tập thể, thành tích thường được hiểu không chỉ là nỗ lực cá nhân mà còn là sự phản ánh danh dự gia đình, do đó làm tăng áp lực về hiệu suất và sự nhạy cảm của cá nhân đối với đánh giá từ bên ngoài, từ đó thúc đẩy chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội (Heo và cộng sự, 2024; Tao và Yu, 2024; Zhang và cộng sự, 2007).

Trong bối cảnh giáo dục Việt Nam, thành tích học tập được đánh giá cao và thường gắn liền với kỳ vọng của gia đình, khả năng phát triển và cơ hội nghề nghiệp trong tương lai. Các trường THPT chuyên dành cho học sinh chuyên thường được cho là một trong số những môi trường học tập khắt khe nhất, đặc trưng bởi chương trình giảng dạy nghiêm ngặt, quy trình tuyển chọn cạnh tranh và kỳ vọng, yêu cầu cao vào sự xuất sắc của học sinh. Mặc dù môi trường như vậy có thể thúc đẩy sự phát triển học thuật, nhưng chúng cũng có thể góp phần làm gia tăng mức độ căng thẳng và áp lực cầu toàn ở học sinh (Lê Huy Thành, 2023; Phạm Thị Kim Tuyền, Huỳnh Ngọc Vân Anh và Tô Gia Kiên, 2024). Bên cạnh đó, dù các vấn đề sức khỏe tâm thần của học sinh ở Việt Nam ngày càng được quan tâm hơn, nhưng các nghiên cứu thực nghiệm về các yếu tố tâm lý ảnh hưởng đến học sinh chuyên vẫn còn hạn chế, đặc biệt là về sự tương tác giữa các đặc điểm tính cách, trong đó có chủ nghĩa hoàn hảo, và cơ chế ứng phó (Phan và cộng sự, 2021; Truc và cộng sự, 2015). Do đó, việc hiểu được mối liên hệ và ảnh hưởng của chủ nghĩa hoàn hảo đến các chiến lược ứng phó của học sinh chuyên Việt Nam là rất cần thiết để định hướng các hoạt động hỗ trợ giáo dục và tâm lý. Việc xem xét các mối quan hệ này giúp xác định các yếu tố rủi ro liên quan đến các mô hình ứng phó kém thích nghi và cung cấp cái nhìn sâu sắc về cách các can thiệp dựa trên trường học có thể thúc đẩy quản lý căng thẳng lành mạnh hơn.

Nghiên cứu thử nghiệm hiện tại là tiền đề cho nghiên cứu chính thức sau này, nhằm tìm hiểu mối quan hệ giữa chủ nghĩa hoàn hảo và các chiến lược ứng phó của học sinh trung học năng khiếu đang theo học tại một số trường THPT chuyên ở Việt Nam. Cụ thể, nghiên cứu này xem xét hai khía cạnh của chủ nghĩa hoàn hảo, bao gồm chủ nghĩa hoàn hảo hướng đến bản thân và chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội và khám phá mối liên hệ giữa các khía cạnh này với các chiến lược ứng phó ưa thích của học sinh. Nghiên cứu này nhằm đóng góp bằng chứng thực nghiệm vào các tài liệu còn hạn chế trong lĩnh vực này và cung cấp những hiểu biết liên quan đến hỗ trợ tâm lý và thúc đẩy sức khỏe tâm thần trong môi trường giáo dục năng khiếu.

Nghiên cứu đề xuất các giả thuyết sau:

Giả thuyết 1 (H1). Chủ nghĩa hoàn hảo hướng đến bản thân có mối liên hệ thuận chiều với các chiến lược ứng phó tập trung vào vấn đề.

Giả thuyết 2 (H2). Chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội có mối liên hệ thuận chiều với các chiến lược ứng phó tập trung vào cảm xúc và né tránh.

Giả thuyết 3 (H3). Chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội dự đoán đáng kể các chiến lược ứng phó kém thích nghi, bao gồm ứng phó tập trung vào cảm xúc và ứng phó né tránh, ở học sinh THPT chuyên.

2. Mẫu và phương pháp nghiên cứu

2.1. Mẫu nghiên cứu

Nghiên cứu thử được thiết kế cắt ngang, sử dụng phương pháp lấy mẫu thuận tiện, với mẫu gồm 158 học sinh đến từ Trường THPT Chuyên Vĩnh Phúc, tỉnh Phú Thọ, Việt Nam. Tất cả dữ liệu được thu thập trực tiếp vào tháng 5 năm 2025. Tuổi trung bình của các em tham gia là 17,13 ($SD = 0,71$), trong đó có 17 học sinh nam và 141 học sinh nữ. Theo khối lớp, có 30 em lớp 10, 77 em lớp 11 và 51 em lớp 12. Về chuyên ngành, có 11 học sinh chuyên khoa học tự nhiên, 120 học sinh chuyên khoa học xã hội và 27 học sinh chuyên ngoại ngữ.

2.2. Công cụ nghiên cứu

Thang đo Chủ nghĩa hoàn hảo dành cho trẻ em và vị thành niên

Thang đo Chủ nghĩa hoàn hảo dành cho trẻ em và vị thành niên (CAPS) được Flett và cộng sự phát triển (Flett và cộng sự, 2016), dựa trên Thang đo Chủ nghĩa hoàn hảo đa chiều (MPS) của Hewitt và Flett (1991). Tuy nhiên, trong khi MPS đánh giá ba chiều cạnh (bao gồm chủ nghĩa hoàn hảo hướng đến bản thân, chủ nghĩa hoàn hảo hướng đến người khác và chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội), CAPS chỉ giữ lại hai chiều: (1) chủ nghĩa hoàn hảo hướng đến bản thân (tức là cá nhân đặt ra tiêu chuẩn cao cho bản thân và cố gắng đáp ứng những tiêu chuẩn này) và (2) chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội (tức là niềm tin hoặc nhận thức rằng người khác đòi hỏi sự hoàn hảo từ họ). Theo Flett và cộng sự (2016), do thiếu thông tin về sự phát triển liên quan đến thời điểm mà trẻ bắt đầu đòi hỏi sự hoàn hảo từ người khác nên chủ nghĩa hoàn hảo hướng đến người khác không được xem xét ở nhóm này.

Người tham gia được yêu cầu đánh giá mức độ đúng của mỗi item với bản thân họ trên thang Likert 5 điểm, từ 1 (Hoàn toàn không đúng với tôi) đến 5 (Rất đúng với tôi). Điểm số của các tiểu thang cũng như điểm tổng thể về chủ nghĩa hoàn hảo được tính bằng

cách lấy trung bình các mục thuộc tiểu thang đó. Một số mục cần được đảo ngược điểm theo quy tắc 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1 trước khi tính điểm, bao gồm các mục 3, 9 và 18. Điểm số càng cao cho thấy mức độ chủ nghĩa hoàn hảo càng cao. Ngoài ra, điểm số chủ nghĩa hoàn hảo cũng được phân loại thành 3 mức độ, lần lượt là Thấp (1,0 - 2,33), Trung bình (2,34 - 3,67) và Cao (3,68 - 5,0).

Thang đo Brief-COPE

Thang đo Brief-COPE, được phát triển bởi Carver (1997), là một công cụ tự báo cáo được thiết kế để đánh giá các chiến lược ứng phó mà cá nhân sử dụng khi đối mặt với các sự kiện căng thẳng. Là phiên bản rút gọn của Thang đo COPE gốc, Brief-COPE được phát triển để giảm gánh nặng cho người tham gia trong khi vẫn duy trì đánh giá đa chiều về các quá trình ứng phó trong nghiên cứu sức khỏe và hành vi (Carver, 1997). Các đánh giá tâm lý học cho thấy Brief-COPE thể hiện độ tin cậy nội bộ và tính hợp lệ cấu trúc chấp nhận được trên nhiều nhóm dân số và bối cảnh văn hóa khác nhau.

Thang đo bao gồm 28 item, với 14 chiến lược ứng phó riêng biệt, được gộp thành 3 nhóm chiến lược ứng phó chính, bao gồm tập trung vào vấn đề, tập trung vào cảm xúc và né tránh. Người trả lời đánh giá tần suất họ thực hiện mỗi hành vi ứng phó trên thang Likert 4 điểm, từ “Hoàn toàn không thực hiện” đến “Thực hiện rất nhiều” (Carver, 1997).

Bảng 1: Độ tin cậy của các thang đo/tiểu thang đo

Thang đo/Tiểu thang	Số item	α	Tương quan biến-tổng
Thang đo Chủ nghĩa hoàn hảo dành cho trẻ em và vị thành niên ($\alpha = 0,903$)			
<i>CNHH hướng đến bản thân</i>	12	0,82	0,30 - 0,7
<i>CNHH theo quy gán của xã hội</i>	10	0,89	0,30 - 0,84
Brief-COPE			
<i>Ứng phó tập trung vào vấn đề</i>	8	0,78	0,39 - 0,56
<i>Ứng phó tập trung vào cảm xúc</i>	12	0,72	0,30 - 0,47
<i>Ứng phó né tránh</i>	8	0,75	0,30 - 0,59

2.3. Xử lý số liệu

Phần mềm SPSS 26.0 được sử dụng để phân tích dữ liệu của nghiên cứu. Bên cạnh các kiểm nghiệm đánh giá độ tin cậy của thang đo, nghiên cứu đã sử dụng các phân tích mô tả để tìm hiểu thực trạng chủ nghĩa hoàn hảo cũng như các chiến lược ứng phó ở học sinh chuyên. Tương quan Pearson được tiến hành để tìm hiểu mối quan hệ giữa chủ nghĩa hoàn hảo và ứng phó và hồi quy tuyến tính được sử dụng để phân tích tác động của các khía cạnh của chủ nghĩa hoàn hảo đến các chiến lược ứng phó ở học sinh chuyên.

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Tự đánh giá của học sinh THPT chuyên về chủ nghĩa hoàn hảo và ứng phó

Phân tích mô tả được tiến hành để kiểm tra mức độ chung của chủ nghĩa hoàn hảo và các chiến lược ứng phó ở học sinh THPT chuyên.

Theo bảng 2, điểm trung bình tổng thể về chủ nghĩa hoàn hảo là 3,08 (SD = 0,68) trên thang điểm năm, cho thấy mức độ khuynh hướng cầu toàn ở mức trung bình trong mẫu nghiên cứu. Khi xem xét riêng hai khía cạnh của chủ nghĩa hoàn hảo, học sinh báo cáo mức độ chủ nghĩa hoàn hảo hướng đến bản thân cao hơn ($M = 3,27$; $SD = 0,68$) so với chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội ($M = 2,84$; $SD = 0,87$). Mô hình này cho thấy, học sinh có xu hướng tán thành các tiêu chuẩn xuất sắc cá nhân và kỳ vọng tự đặt ra ở mức độ lớn hơn so với áp lực bên ngoài từ người khác buộc họ phải hoàn hảo.

Bảng 2: Mức độ tự đánh giá của học sinh THPT chuyên về chủ nghĩa hoàn hảo ($N = 158$)

Tự đánh giá	M	SD
CNHH hướng đến bản thân	3,27	0,68
CNHH theo quy gán của xã hội	2,84	0,87
Tổng chủ nghĩa hoàn hảo	3,08	0,68

Về các chiến lược ứng phó, thống kê mô tả cho thấy các chiến lược tập trung vào vấn đề được báo cáo thường xuyên nhất trong số những người tham gia ($M = 2,64$; $SD = 0,5$). Điều này cho thấy nhiều học sinh chuyên có xu hướng ứng phó với căng thẳng học tập bằng cách cố gắng giải quyết trực tiếp nguồn gốc của vấn đề, ví dụ như thông qua việc lập kế hoạch hoặc tìm kiếm sự hỗ trợ thiết thực. Việc sử dụng tương đối nhiều hơn các chiến lược này có thể phản ánh định hướng học tập của học sinh chuyên - xu hướng tiếp cận các thách thức thông qua tư duy phân tích và giải quyết vấn đề.

Bảng 3: Mức độ tự đánh giá của học sinh chuyên về chiến lược ứng phó ($N = 158$)

Tự đánh giá	M	SD
Ứng phó tập trung vào vấn đề	2,64	0,50
Ứng phó tập trung vào cảm xúc	2,22	0,42
Ứng phó né tránh	1,73	0,40

Ngược lại, các chiến lược tập trung vào cảm xúc được báo cáo ở mức độ vừa phải ($M = 2,22$; $SD = 0,42$), cho thấy học sinh không chỉ dựa vào việc giải quyết vấn đề trực tiếp mà còn tham gia vào các chiến lược nhằm quản lý các phản ứng cảm xúc liên quan đến áp lực học tập. Cuối cùng, các chiến lược ứng phó né tránh được báo cáo ít thường xuyên nhất ($M = 1,73$; $SD = 0,40$), thể hiện rằng học sinh THPT chuyên ít ứng phó với căng thẳng bằng cách rút lui khỏi các thách thức học tập.

3.2. Mối quan hệ giữa chủ nghĩa hoàn hảo và khả năng ứng phó ở học sinh chuyên

Kết quả phân tích tương quan cho thấy một số mối liên hệ có ý nghĩa thống kê. Cụ thể, chủ nghĩa hoàn hảo hướng đến bản thân có mối tương quan thuận chiều ở mức yếu với chiến lược ứng phó tập trung vào cảm xúc ($r = 0,229$; $p < 0,01$), cho thấy những học sinh đặt ra tiêu chuẩn cá nhân cao và kỳ vọng cao vào hiệu suất của bản thân có xu hướng sử dụng các chiến lược điều chỉnh phản ứng cảm xúc của họ đối với căng thẳng. Tuy nhiên, chiều cạnh chủ nghĩa hoàn hảo này lại không có tương quan đáng kể với chiến lược tập trung vào vấn đề và chiến lược né tránh. Ngược lại, chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội có tương quan thuận với các chiến lược tập trung vào cảm xúc ($r = 0,282$; $p < 0,01$)

và chiến lược né tránh ($r = 0,241$; $p < 0,01$). Tức là, những học sinh nhận diện nhiều áp lực bên ngoài hơn thường có nhiều khả năng dựa vào các chiến lược quản lý căng thẳng về cảm xúc hoặc tự tách biệt khỏi tác nhân gây căng thẳng.

Bảng 4: Hệ số tương quan giữa chủ nghĩa hoàn hảo và ứng phó ở học sinh chuyên

Biến số	1	2	3	4	5
CNHH hướng đến bản thân (1)	-				
CNHH theo quy gán của xã hội (2)	0,58**	-			
Ứng phó tập trung vào vấn đề (3)	0,14	-0,05	-		
Ứng phó tập trung vào cảm xúc (4)	0,23**	0,28**	0,47**	-	
Ứng phó né tránh (5)	0,04	0,24**	0,16*	0,48**	-

Ghi chú: **: $p < 0,01$; *: $p < 0,05$.

3.3. Khả năng dự báo của chủ nghĩa hoàn hảo đối với ứng phó của học sinh THPT chuyên

Theo bảng 5, chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội là một yếu tố dự báo quan trọng về việc ứng phó tập trung vào cảm xúc ($\beta = 0,28$, $p < 0,001$). Mô hình hồi quy có ý nghĩa thống kê ($F(2, 155) = 7,28$; $p < 0,01$), giải thích khoảng 7% sự biến thiên của việc ứng phó tập trung vào cảm xúc (R^2 hiệu chỉnh = 0,07). Kết quả cho thấy nhận thức của cá nhân về những yêu cầu từ bên ngoài đóng góp một phần vào xu hướng điều chỉnh căng thẳng của học sinh thông qua các chiến lược tìm kiếm sự hỗ trợ về mặt cảm xúc, diễn giải lại các tình huống căng thẳng hoặc cố gắng điều chỉnh trạng thái cảm xúc của mình.

Bảng 5: Mô hình hồi quy dự đoán ứng phó tập trung vào cảm xúc ở học sinh THPT chuyên dựa trên chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán xã hội

	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Hằng số)	1,83	0,11		16,71	< 0,001
CNHH theo quy gán của xã hội	0,13	0,04	0,28	3,66	< 0,001
$R = 0,28$; $R^2 = 0,08$; R^2 hiệu chỉnh = 0,07; $F(2, 155) = 7,28^{**}$; Durbin Watson = 1,66					

Ghi chú: Biến phụ thuộc: Chiến lược ứng phó tập trung vào cảm xúc; ** $p < 0,01$.

Tương tự, phân tích hồi quy được trình bày trong bảng 6 cho thấy chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội có tác động ý nghĩa thống kê đến ứng phó né tránh ($\beta = 0,24$; $p = 0,002$), giải thích khoảng 5% sự biến thiên của việc sử dụng các chiến lược né tránh ($R^2 = 0,05$). Phát hiện này cho thấy những học sinh cảm nhận áp lực mạnh hơn từ các nguồn bên ngoài có nhiều khả năng lựa chọn các chiến lược tách rời về mặt tâm lý khỏi các tác nhân gây căng thẳng hoặc các hành vi ứng phó như phủ nhận hoặc rút lui.

Bảng 6: Mô hình hồi quy dự đoán ứng phó né tránh ở học sinh chuyên dựa trên chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán xã hội

	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Hằng số)	1,42	0,11		13,45	< 0,001
CNHH theo quy gán của xã hội	0,11	0,03	0,24	3,11	0,002
R = 0,24 ; R ² = 0,06 ; R ² hiệu chỉnh = 0,05; F(2, 155) = 9,65** ; Durbin Watson = 1,84					

Ghi chú: Biến phụ thuộc: Chiến lược ứng phó né tránh; ** $p < 0,01$.

Nhìn chung, những kết quả này cung cấp bằng chứng xác thực cho giả thuyết 2 và 3, cho thấy chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội có liên quan đến các khuynh hướng ứng phó kém thích nghi, gồm các chiến lược tập trung vào cảm xúc và né tránh. Tuy nhiên, khả năng dự báo của chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội với các chiến lược này chưa thực sự cao (5 - 8%), có thể do các đặc điểm tâm lý cá nhân cũng như xã hội khác có tác động đến việc ứng phó của học sinh. Mặt khác, giả thuyết 1 không được chứng minh khi chủ nghĩa hoàn hảo hướng đến bản thân không có ảnh hưởng đáng kể tới ứng phó tập trung vào vấn đề ở học sinh THPT chuyên.

Mối liên hệ giữa chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội và các chiến lược ứng phó không thích nghi được tìm thấy trong nghiên cứu này phù hợp với các nghiên cứu trước đây. Nhiều nghiên cứu cho thấy chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội có liên quan chặt chẽ đến các hành vi né tránh, do các cá nhân nhận thức những yêu cầu từ bên ngoài là nguồn áp lực không thể kiểm soát được (Dunkley, Zuroff và Blankstein, 2003). Những áp lực về sự hoàn hảo cũng được chứng minh gắn liền với các phản ứng ứng phó kém thích nghi như suy nghĩ miên man và tự trách (Stoeber và Otto, 2006; Zeifman và cộng sự, 2020).

Theo Mô hình giao dịch về căng thẳng và ứng phó, cách cá nhân diễn giải một tình huống đóng vai trò quyết định trong việc hình thành phản ứng ứng phó (Lazarus và Folkman, 1984). Chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội có thể ảnh hưởng đến cả quá trình đánh giá sơ cấp và đánh giá thứ cấp của học sinh đối với các tình huống gây căng thẳng. Những học sinh có mức độ cao của kiểu chủ nghĩa hoàn hảo này có thể diễn giải các yêu cầu học tập và đánh giá xã hội như những mối đe dọa, đồng thời cảm nhận nguồn lực cá nhân của mình là không đủ để đáp ứng các kỳ vọng đó (Dunkley và cộng sự, 2003). Sự kết hợp giữa nhận thức về mối đe dọa cao và cảm giác kiểm soát thấp có thể khiến các em ưu tiên các chiến lược ứng phó tập trung vào cảm xúc hoặc né tránh, thay vì các chiến lược tập trung vào vấn đề - kiểu ứng phó vốn đòi hỏi niềm tin vào năng lực bản thân cao hơn (Compas và cộng sự, 2001).

Một điểm khác biệt đáng chú ý giữa kết quả nghiên cứu hiện tại và một số nghiên cứu trước đây nằm ở mối quan hệ giữa chủ nghĩa hoàn hảo hướng đến bản thân và chiến lược ứng phó tập trung vào vấn đề. Các nghiên cứu trước đây được thực hiện trong bối cảnh phương Tây thường báo cáo rằng chủ nghĩa hoàn hảo hướng đến bản thân có liên hệ thuận với các chiến lược ứng phó thích nghi hơn, bao gồm tăng cường nỗ lực, lập kế hoạch và giải quyết vấn đề tích cực (Stoeber và Janssen, 2011). Ngược lại, nghiên cứu hiện tại không tìm thấy mối tương quan đáng kể giữa giữa hai biến này ở học sinh chuyên. Sự khác biệt này có thể được giải thích một phần bởi các yếu tố văn hóa và giáo dục.

Ở nhiều nền văn hóa Đông Á và Đông Nam Á, trong đó có Việt Nam, thành tích học tập thường gắn liền mật thiết với hệ thống giá trị tập thể, đại diện cho danh dự của gia đình (Markus và Kitayama, 2003). Trong bối cảnh này, các tiêu chuẩn thành tích học tập cao có thể không chỉ được coi là mục tiêu tự thân mà còn đi kèm với những kỳ vọng từ cha mẹ, thầy cô và xã hội. Kết quả là, ngay cả việc phấn đấu đạt thành tích xuất phát từ động lực nội tại cũng có thể tồn tại song song với áp lực mạnh mẽ từ bên ngoài. Động lực văn hóa này có thể làm mờ ranh giới giữa chủ nghĩa hoàn hảo hướng đến bản thân và chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội trên thực tế, dẫn đến việc những học sinh đặt ra tiêu chuẩn cá nhân cao vẫn phải chịu áp lực về mặt cảm xúc liên quan đến những kỳ vọng từ bên ngoài (Heo và cộng sự, 2024; Tao và Yu, 2024).

Ngoài ra, tính cạnh tranh cao ở các trường THPT chuyên ở Việt Nam cũng có thể định hình các mô hình ứng phó. Học sinh tại các trường này thường được tuyển chọn thông qua các kỳ thi tuyển sinh khắt khe và cạnh tranh với những bạn bè có thành tích cao tương đương. Môi trường như vậy có thể làm gia tăng sự so sánh xã hội và áp lực về thành tích, có khả năng làm tăng sự nhạy cảm với việc đánh giá và nỗi sợ thất bại (Coleman và Cross, 2000; Freeman, 2000). Do đó, học sinh có thể dựa nhiều hơn vào các chiến lược ứng phó tập trung vào cảm xúc, chẳng hạn như điều chỉnh cảm xúc hoặc tìm kiếm sự trấn an, thay vì các chiến lược chỉ tập trung vào giải quyết vấn đề, ngay cả khi họ có tiêu chuẩn cá nhân cao. Các mô hình tương tự đã được quan sát thấy trong các bối cảnh học tập áp lực cao khác ở Đông Á (Chang, 1998).

4. Kết luận

Nghiên cứu này nhằm kiểm tra mối quan hệ giữa chủ nghĩa hoàn hảo và các chiến lược ứng phó của học sinh đang theo học tại trường THPT chuyên. Phân tích mô tả cho thấy các em báo cáo mức độ chủ nghĩa hoàn hảo trung bình, với chủ nghĩa hoàn hảo hướng đến bản thân cao hơn so với chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội. Về các chiến lược ứng phó, chiến lược tập trung vào vấn đề được báo cáo thường xuyên nhất, tiếp theo là chiến lược tập trung vào cảm xúc, trong khi ứng phó né tránh được sử dụng ít nhất. Phân tích tương quan cho thấy chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội có tương quan thuận có ý nghĩa với ứng phó tập trung vào cảm xúc và ứng phó né tránh, trong khi chủ nghĩa hoàn hảo hướng đến bản thân chỉ có mối tương quan thuận với ứng phó tập trung vào cảm xúc và không có mối quan hệ có ý nghĩa thống kê với chiến lược ứng phó tập trung vào vấn đề và né tránh. Phân tích hồi quy tiếp tục chứng minh rằng chủ nghĩa hoàn hảo theo quy gán của xã hội có thể dự báo thuận chiều đối với cả chiến lược tập trung vào cảm xúc và chiến lược né tránh.

Nghiên cứu này còn tồn tại một số hạn chế. Việc sử dụng thiết kế cắt ngang và một mẫu nghiên cứu thử nghiệm tương đối nhỏ từ một trường THPT chuyên duy nhất, với sự chênh lệch về giới tính, khối lớp, có thể hạn chế khả năng khái quát hóa của các phát hiện. Nghiên cứu trong tương lai nên sử dụng thiết kế theo chiều dọc và khảo sát trên các mẫu đa dạng hơn về các khu vực và bối cảnh giáo dục khác nhau, đồng thời có sự cân bằng về các biến nhân khẩu trong nhóm mẫu (chẳng hạn như giới tính, khối lớp, chuyên ngành...) để có thể tìm hiểu sâu hơn về cách chủ nghĩa hoàn hảo phát triển và ảnh hưởng đến khả năng ứng phó theo thời gian.

Mặc dù vậy, các phát hiện cũng góp phần làm phong phú các kết quả nghiên cứu thực tiễn về chủ đề này ở Việt Nam. Từ góc độ giáo dục, những kết quả này nhấn mạnh tầm quan trọng của các chương trình hỗ trợ tâm lý trong các trường chuyên dành cho học

sinh chuyên, giúp học sinh phát triển cách hiểu lành mạnh hơn về thành tích và sử dụng các chiến lược ứng phó thích ứng hợp lý. Việc hỗ trợ học sinh phát triển các chiến lược ứng phó thích nghi và thúc đẩy thái độ lành mạnh hơn đối với thành tích có thể đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao cả sức khỏe tâm lý và sự phát triển bền vững ở những học sinh này.

Tài liệu tham khảo

- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Chang, E. C. (1998). Cultural differences, perfectionism, and suicidal risk in a college population: Does social problem solving still matter?. *Cognitive therapy and research*, 22(3), 237-254.
- Coleman, L. J., & Cross, T. L. (2000). Social-emotional development and the personal experience of giftedness. *International handbook of giftedness and talent*, 2, 203-212.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87.
- Crone, E. A., & Dahl, R. E. (2012). Understanding adolescence as a period of social-affective engagement and goal flexibility. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(9), 636-650.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 234.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2014). The destructiveness of perfectionism revisited: Implications for the assessment of suicide risk and the prevention of suicide. *Review of General Psychology*, 18(3), 156-172.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Besser, A., Su, C., Vaillancourt, T., Boucher, D., ... & Gale, O. (2016). The Child-adolescent Perfectionism Scale: Development, psychometric properties, and associations with stress, distress, and psychiatric symptoms. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 634-652.
- Freeman, J. (2000). Families, the essential context for gifts and talents. *International handbook of giftedness and talent*, 2, 573-585.
- Grugan, M. C., Olsson, L. F., Hill, A. P., & Madigan, D. J. (2025). Perfectionism, school burnout, and school engagement in gifted students: The role of stress. *Gifted Child Quarterly*, 69(3), 255-268.
- Harter, S. (2015). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations*. Guilford Publications.
- Helsper, A., DeShon, L., Boylan, L. E., Galliher, J., & Rubenstein, L. D. (2025). Under Pressure: Gifted Students' Vulnerabilities, Stressors, and Coping Mechanisms Within a High Achieving High School. *Behavioral Sciences*, 15(2), 235.
- Heo, J., Petscher, Y., & Paek, I. (2024). How Are Perfectionism Groups Determined Among Korean College Students? Applying the Best-Fitting Short Form of Hewitt and Flett's Multidimensional Perfectionism Scale (HF-MPS) to a Korean Sample. *Psychology International*, 6(4), 1028-1039.
- 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.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lê Huy Thành. (2023). Đặc điểm gia đình và tỉ lệ stress ở học sinh trường trung học phổ thông chuyên Lê Quý Đôn, tỉnh Ninh Thuận. *Tạp chí Tâm lý học Việt Nam*, 6, 46-58.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (2003). Culture, self, and the reality of the social. *Psychological inquiry*, 14(3-4), 277-283.

- Molnar, D. S., Thai, S., Blackburn, M., Zinga, D., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2023). Dynamic changes in perfectionism dimensions and psychological distress among adolescents assessed before and during the COVID-19 pandemic. *Child Development*, 94(1), 254-271.
- Muammar, O. M. (2023). Winners of science competitions: Psychological Challenges Facing Gifted Individuals. *Journal of Positive School Psychology*, 7(9), 152-169.
- Neumeister, K. L. S. (2004). Factors influencing the development of perfectionism in gifted college students. *Gifted child quarterly*, 48(4), 259-274.
- Neumeister, K. L. S. (2017). Perfectionism in gifted students. In Neumeister, K. L. S. (Ed), *The Psychology of Perfectionism* (pp. 134-154). Routledge.
- Neumeister, K. L. S., Williams, K. K., & Cross, T. L. (2007). Perfectionism in gifted high-school students: Responses to academic challenge. *Roeper Review*, 29(5), 11-18.
- Noor, B. (2023). Pressure and perfectionism: A phenomenological study on parents' and teachers' perceptions of the challenges faced by gifted and talented students in self-contained classes. *Frontiers in Education*, 8, 1225623. doi: 10.3389/educ.2023.1225623.
- Phạm Thị Kim Tuyền, Huỳnh Ngọc Vân Anh, Tô Gia Kiên. (2024). Trầm cảm, lo âu, căng thẳng và các yếu tố liên quan ở học sinh trường trung học phổ thông chuyên Hùng Vương tỉnh Bình Dương. *Tạp chí Y học Thành phố Hồ Chí Minh*, 27(6), 80-89.
- Phan, T. 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.
- Shin, J., Lee, H. J., Park, H., Hong, Y., Song, Y. K., Yoon, D. U., & Oh, S. (2023). Perfectionism, test anxiety, and neuroticism determines high academic performance: a cross-sectional study. *BMC psychology*, 11(1), 410.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Benoit, A. (2019). Perfectionism and the five-factor model of personality: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 23(4), 367-390.
- Steinberg, L. (2014). *Adolescence* (10th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Stoeber, J., & Janssen, D. P. (2011). Perfectionism and coping with daily failures: Positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(5), 477-497.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
- Stoeber, J., & Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and individual differences*, 42(7), 1379-1389.
- Tao, Y., & Yu, J. (2024). Cultural threads in writing mastery: A structural analysis of perfectionism, learning self-efficacy, and motivation as mediated by self-reflection in Chinese EFL learners. *BMC psychology*, 12(1), 80.
- Truc, T. T., Loan, K. X., Nguyen, N. D., Dixon, J., Sun, J., & Dunne, M. P. (2015). Validation of the educational stress scale for adolescents (ESSA) in Vietnam. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 27(2), NP2112-NP2121.
- Van der Kaap-Deeder, J., Soenens, B., Boone, L., Vandenkerckhove, B., Stengée, E., & Vansteenkiste, M. (2016). Evaluative concerns perfectionism and coping with failure: Effects on rumination, avoidance, and acceptance. *Personality and Individual Differences*, 101, 114-119.
- Zeifman, R. J., Antony, M. M., & Kuo, J. R. (2020). When being imperfect just won't do: Exploring the relationship between perfectionism, emotion dysregulation, and suicidal ideation. *Personality and Individual Differences*, 152, 109612.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and individual differences*, 43(6), 1529-1540.