

# TÌM HIỂU LÒNG TỰ TRỌNG CƠ THỂ CỦA SINH VIÊN BẰNG THANG ĐO BES

PGS.TS. Trương Thị Khánh Hà

*Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội.*

## TÓM TẮT

Bài báo phân tích kết quả nghiên cứu lòng tự trọng cơ thể bằng việc sử dụng thang đo Lòng tự trọng cơ thể (Body Esteem Scale - BES) của Franzoi và Shields (1984). Khảo sát được tiến hành trên 713 sinh viên, trong đó có 488 nữ (70,1%). Kết quả nghiên cứu cho thấy, thang đo BES phiên bản tiếng Việt có 3 thành tố giống như tác giả thang đo đưa ra, tuy nhiên có một số mệnh đề không thuộc về đúng các nhân tố như trong thiết kế ban đầu. Thang đo có độ tin cậy tốt và có thể sử dụng trên khách thể là người Việt Nam. Nam và nữ có những tiêu chí khác nhau để đánh giá về sức khỏe và vẻ đẹp cơ thể. Nam và nữ cũng có cách nhìn nhận khác nhau về vẻ đẹp của cơ thể. Nhìn chung, sinh viên nam có cảm xúc tích cực hơn so với sinh viên nữ khi đánh giá về cơ thể của mình. Đánh giá về sức khỏe thể chất của cả hai giới ở mức cao nhất, đánh giá về sự hấp dẫn tình dục ở mức thấp hơn, đánh giá về sức mạnh phần trên cơ thể ở nam giới và về hình dáng, cân nặng ở nữ giới ở mức thấp nhất. Những sinh viên tập thể thao hoặc tham gia các hoạt động thể chất để giải trí nhìn chung có lòng tự trọng cơ thể cao hơn.

**Từ khóa:** Lòng tự trọng cơ thể; Thang đo Lòng tự trọng cơ thể; Nam giới; Nữ giới; Sinh viên.

*Ngày nhận bài: 4/9/2018; Ngày duyệt đăng bài: 25/2/2019.*

## 1. Đặt vấn đề

Lòng tự trọng cơ thể là một chiều cạnh quan trọng của lòng tự trọng. Khái niệm này được nhiều tác giả nước ngoài quan tâm nghiên cứu, bắt nguồn từ việc con người ngày càng có xu hướng không hài lòng với cơ thể của bản thân. Ở mỗi nền văn hóa, trong mỗi giai đoạn lịch sử, con người có những quan niệm khác nhau về vẻ đẹp của cơ thể. Những hình mẫu lý tưởng được công khai ngưỡng mộ trên các phương tiện truyền thông đại chúng, trong các bộ phim, các cuộc thi sắc đẹp với chỉ số chuẩn của các vòng đo khiến cho tất cả mọi người, ở những mức độ khác nhau, đều đã từng so sánh bản thân với cái “cơ thể lý tưởng” mà họ khó có thể đạt được. Thật không may, những tiêu chuẩn về sự hấp dẫn khó có thể đạt được này nhiều khi đã gây ra những hậu quả tiêu cực về cảm nhận hạnh phúc và sức khỏe của cả nam giới và nữ giới.

Đã có nhiều tác giả quan tâm tìm hiểu các mối liên hệ giữa những mối bận tâm về hình ảnh cơ thể với các vấn đề sức khỏe tinh thần ở các lứa tuổi (Schuster và cộng sự, 2013). Chính sự tương tác qua lại phức tạp giữa các ảnh hưởng xã hội và tâm lý đến sự tự đánh giá cơ thể khiến các tác giả nhận thấy tầm quan trọng của việc nghiên cứu lòng tự trọng cơ thể và việc xây dựng các công cụ đo lường.

## **2. Khái niệm và thang đo Lòng tự trọng cơ thể**

### **2.1. Khái niệm lòng tự trọng cơ thể**

Lòng tự trọng cơ thể là một thuật ngữ thường được sử dụng để mô tả các cấp độ mà cá nhân đánh giá hài lòng hay không hài lòng về cơ thể và diện mạo của họ. Mendelson và đồng nghiệp (2001) cho rằng, tồn tại ít nhất ba khía cạnh của tự đánh giá về cơ thể: nhận thức tổng thể về cơ thể của cá nhân, nhận thức về từng bộ phận cơ thể của cá nhân và đánh giá của cá nhân về các bộ phận cơ thể và toàn bộ cơ thể của mình trong mắt của người khác.

Theo kết quả của các nghiên cứu, lứa tuổi và giới tính là hai yếu tố ảnh hưởng mạnh mẽ đến cảm giác và tự nhận thức về cơ thể (Muth và Cash, 1997; Tiggemann, 2004). Các tác giả đã phát hiện ra rằng, nam giới và nữ giới nhìn nhận, đánh giá về cơ thể của mình rất khác nhau.

Ferraro và đồng nghiệp (2008) nghiên cứu tự đánh giá cơ thể của người trưởng thành, kết quả cho thấy, khi đánh giá về bản thân, nữ giới thường xuyên suy nghĩ về dáng vóc và diện mạo của mình nhiều hơn nam giới. Nữ giới thường mô tả bản thân là “hơi béo một chút”, trong khi nam giới thường đánh giá bản thân là người có hình dáng “vừa vặn”. Franzoi và đồng nghiệp (2012) nghiên cứu về sự tương đồng và khác biệt trong khuynh hướng so sánh bản thân và niềm tin về sự hoàn hảo ở nam giới và nữ giới khi đánh giá về khuôn mặt, dáng vóc, khả năng thể chất, cũng như mối liên hệ của những khuynh hướng này đến lòng tự trọng cơ thể của họ. Kết quả thu được cho thấy, nữ giới có xu hướng so sánh khuôn mặt và cơ thể của họ với những người cùng giới khác - những người có đặc điểm thể chất tương đương hoặc tốt hơn họ. Trong khi đó, nam giới có xu hướng giữ niềm tin rằng họ cần đạt đến sự hoàn hảo ở cả ba khía cạnh cơ thể (dáng vóc, đặc điểm khuôn mặt, các khả năng thể chất) và nam giới khi đánh giá về tầm vóc của họ, họ không so sánh với người khác và thường có xu hướng tin vào hình ảnh của họ trong tương lai.

Mặc dù cả nam và nữ đều đánh giá cơ thể của họ từ hai quan điểm cơ bản là về đẹp và sức khỏe, nhưng cái gì gắn liền với vẻ đẹp và sức khỏe thì mỗi giới lại có những ưu tiên lựa chọn khác nhau. Khi đánh giá về các chỉ số cơ thể, nữ giới thường tập trung vào trọng lượng cơ thể và hình dáng của họ, trong khi nam giới chú ý hơn đến cơ bắp của họ. Các tác giả cho rằng, do những vai trò khác

nhau mà nữ giới và nam giới thường gắn sự hấp dẫn về thể chất của mình với những đặc điểm mà họ cho là quan trọng nhất (Franzoi và cộng sự, 2012).

## 2.2. Thang đo Lòng tự trọng cơ thể

Có khá nhiều thang đo đã được phát triển nhằm đánh giá lòng tự trọng cơ thể. Ba thang đo đã được sử dụng rộng rãi nhất trong các nghiên cứu khám phá đặc điểm của lòng tự trọng cơ thể ở cấp độ cá nhân cũng như ở phạm vi toàn xã hội. Đó là:

*Thang đo Năng lượng tinh thần cơ thể (Body Cathexis Scale - BCS)*. Secord và Jourard (1953) đã đưa ra tài liệu đầu tiên nhằm đánh giá lòng tự trọng cơ thể, sử dụng thang đo Năng lượng tinh thần cơ thể, đo lường mức độ cảm xúc thỏa mãn hay không thỏa mãn của cá nhân với các bộ phận hay chức năng cơ thể. Người tham gia đánh giá mức độ thỏa mãn của bản thân với 46 bộ phận và chức năng cơ thể sử dụng thang Likert 5 mức độ. Thang đo Năng lượng tinh thần cơ thể là một công cụ đánh giá lòng tự trọng cơ thể ngắn gọn và dễ sử dụng. Secord và Jourard là những nhà nghiên cứu đầu tiên liên hệ cảm xúc về cơ thể với cảm xúc về cái tôi nói chung. Các tác giả còn khám phá mối quan hệ giữa lòng tự trọng cơ thể và sức khỏe tinh thần, cũng như là sự khác biệt giữa hai nhóm giới tính về lòng tự trọng cơ thể. Tuy nhiên, giả thuyết làm nền tảng cho thang đo Năng lượng tinh thần cơ thể cho rằng, sự tích lũy năng lượng tinh thần dành cho cơ thể (body cathexis) là một cấu trúc không chiều cạnh và nhiều tác giả không hoàn toàn đồng tình với quan điểm này (Gunderson và Johnson, 1965).

*Thang đo Lòng tự trọng cơ thể* của Mendelson và White (*Body-esteem Scale*). Thang đo này ban đầu được tạo ra nhằm đánh giá lòng tự trọng cơ thể của trẻ em, bao gồm 24 mệnh đề liên quan tới cơ thể như là “Tôi thích hình ảnh của bản thân mình trong những bức ảnh”. Tương tự với thang đo Năng lượng tinh thần cơ thể, *Body-esteem Scale* là một bản tự báo cáo về lòng tự trọng cơ thể ngắn và dễ sử dụng. Vào năm 1996, Mendelson, White và Mendelson đã phát triển *Body-esteem Scale* dành cho thanh thiếu niên. Có một vài thay đổi từ phiên bản dành cho trẻ em để phù hợp với nhóm khách thể thanh thiếu niên. Các tác giả đưa ra 3 thành tố của lòng tự trọng cơ thể, đó là Ngoại hình, Cân nặng và Sự quy gán. Vào năm 2001, các tác giả thiết kế thang đo 30 câu hỏi dành cho thanh thiếu niên và người trưởng thành, kết quả phân tích nhân tố trên một lượng mẫu lớn đại diện gồm thanh thiếu niên và người trưởng thành ở các lứa tuổi khác nhau cho thấy các thành tố phù hợp với thiết kế của thang đo (Mendelson và cộng sự, 2001).

*Thang đo Lòng tự trọng cơ thể (Body Esteem Scale - BES)* của Franzoi và Shields (1984). Thang đo này được phát triển để đánh giá lòng tự trọng cơ

thể của người trưởng thành. Sự hoài nghi về bản chất một chiều cạnh trong cấu trúc của thang đo Năng lượng tinh thần cơ thể đã thúc đẩy Franzoi và Shields xem xét khả năng đo lường đa chiều cạnh của lòng tự trọng cơ thể. Sau khi thực hiện một chuỗi các phân tích dựa trên các câu hỏi, cuối cùng các tác giả đã tạo ra một thang đo 35 câu hỏi. Người tham gia được yêu cầu đánh giá mức độ thỏa mãn hay không thỏa mãn với một vài bộ phận và chức năng cơ thể trên thang Likert 5 mức độ. Các chiều cạnh hợp thành lòng tự trọng cơ thể ở nam giới và nữ giới là khác nhau. Ba chiều cạnh lòng tự trọng cơ thể ở nữ giới là: Sự hấp dẫn tính dục; Hình dáng và cân nặng; Sức khỏe thể chất. Ba chiều cạnh lòng tự trọng cơ thể ở nam giới là: Sự hấp dẫn cơ thể; Sức mạnh phần trên cơ thể; Sức khỏe thể chất.

Đối với nữ giới, nhân tố *Sự hấp dẫn tính dục* liên quan đến những khía cạnh hoặc các chức năng cơ thể có liên quan đến sự hấp dẫn về thể chất. Các bộ phận cơ thể liên quan đến yếu tố này thường không thay đổi được do tập thể dục mà chỉ có thể làm đẹp thêm thông qua trang điểm. Khi phân tích, các tác giả thấy rằng, hệ số tải nhân tố cao của các item này vào cùng một nhân tố với các item liên quan tới hoạt động tình dục, chứng tỏ phụ nữ ý thức được sự hấp dẫn của các bộ phận cơ thể đối với người khác. Nhân tố *Hình dáng và cân nặng* của nữ giới cũng gắn liền với bề ngoài của cơ thể, nhưng đo lường theo một số đo khác. Nhân tố này bao gồm các bộ phận của cơ thể có thể được thay đổi thông qua hoạt động thể dục thể thao hoặc kiểm soát ăn uống. Nhân tố *Sức khỏe thể chất* bao gồm các mệnh đề (item) liên quan đến sức khỏe thể chất như sức chịu đựng, phản xạ hay sự phối hợp của các bộ phận cơ thể. Những đặc điểm này thường không quan sát được như những đặc điểm bề ngoài, chúng chỉ biểu lộ thông qua các hoạt động thể chất hay các cuộc thi thể thao.

Đối với nam giới, nhân tố *Sự hấp dẫn cơ thể* liên quan đến đặc điểm khuôn mặt và một số bộ phận cơ thể, xác định vẻ đẹp và sự hấp dẫn của một người đàn ông. Nhân tố *Sức mạnh phần trên cơ thể* bao gồm các bộ phận thân trên của cơ thể và các chức năng cơ thể có thể được thay đổi thông qua việc tập thể dục. Không giống như các bộ phận cơ thể của nữ giới, các bộ phận của nam giới trong tiểu thang đo này hướng đến sức mạnh phần thân trên, như số đo vòng vai, cánh tay, ngực, có thể tập luyện để làm cho chúng lớn hơn và rộng hơn. Nhân tố thứ ba, *Sức khỏe thể chất* phản ánh cảm nhận của một người về sức chịu đựng, sức mạnh và sự nhanh nhẹn. Kết quả nghiên cứu của các tác giả cho thấy rằng, nhận thức của nam giới về sức khỏe thể chất khác với nữ giới. Ví dụ như eo, cơ bụng và cảm giác ngon miệng ở nữ giới thường liên quan đến vấn đề cân nặng, nhưng ở nam giới lại thường liên quan đến sức khỏe thể chất.

Bởi các chiều cạnh của lòng tự trọng cơ thể phụ thuộc vào giới tính nên có một điểm có thể coi là hạn chế khi sử dụng thang đo Lòng tự trọng cơ thể là

không thể so sánh trực tiếp lòng tự trọng cơ thể của nam giới và nữ giới với nhau. Tuy nhiên, theo chúng tôi, một khi lòng tự trọng của nam và nữ được cấu thành bởi các yếu tố khác nhau (ví dụ: nữ hấp dẫn khi có hình dáng đồng hồ cát, nam hấp dẫn hơn khi có dáng vóc chữ V ngược) thì việc so sánh họ với nhau là rất khó. Hiện nay, rất nhiều nghiên cứu trên thế giới sử dụng thang đo Lòng tự trọng cơ thể của Franzoi và Shields, nó được đánh giá là thang đo lường đa chiều cạnh tốt để đánh giá về các bộ phận và chức năng khác nhau của cơ thể (Lipowska và cộng sự, 2013). Chính vì thế, chúng tôi lựa chọn thang đo Lòng tự trọng cơ thể của Franzoi và Shields để sử dụng trong nghiên cứu này.

### 3. Phương pháp nghiên cứu

#### 3.1. Mẫu nghiên cứu

Mẫu nghiên cứu gồm 713 sinh viên hệ chính quy từ năm thứ nhất đến năm thứ tư, thuộc các lĩnh vực nghiên cứu khác nhau, như Khoa học môi trường, Thông tin, Công nghệ, Sư phạm, Y dược, Chăn nuôi, Thú y, Cơ khí, Kỹ thuật, Khoa học tự nhiên (toán, lý, hóa, sinh, địa, hải dương học), Tâm lý học, Công tác xã hội, Quản lý, Hán nôm, Quốc tế học, thuộc các trường: Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Khoa học Tự nhiên, Đại học Y Dược, Đại học Công nghệ (Đại học Quốc gia Hà Nội), Học viện Nông nghiệp Việt Nam. Đặc điểm cụ thể của mẫu như sau:

*Bảng 1: Đặc điểm của mẫu nghiên cứu*

Các tiêu chí		Số lượng	Tỷ lệ (%)
Giới tính (17 phiếu khuyết thông tin)	Nam	208	29,9
	Nữ	488	70,1
Tuổi (12 phiếu khuyết thông tin)	19	193	27,5
	20	152	21,7
	21	258	36,8
	22	74	10,6
	23 - 29	24	3,4

#### 3.2. Công cụ nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng bảng hỏi làm công cụ điều tra trên mẫu sinh viên. Bảng hỏi gồm các nội dung sau:

Thang đo Lòng tự trọng cơ thể (Body Esteem Scale - BES) của Franzoi và Shields (1984), gồm 35 item được nhóm thành ba tiểu thang đo khác nhau dành cho nam giới và nữ giới. Thang đo sử dụng thang điểm Likert với 5 mức độ, trong đó 1 điểm tương ứng với cảm xúc rất tiêu cực, 5 điểm tương ứng với cảm xúc rất tích cực và 3 điểm là điểm trung lập.

Các câu hỏi về việc cá nhân có thường tập thể dục, tham gia các hoạt động thể chất để giải trí hay không và các thông tin cá nhân như tuổi, giới tính, ngành học.

### 3.3. Phân tích thống kê

Các phiếu trả lời không được đưa vào phân tích là những phiếu không hợp lệ (những phiếu chọn cùng một loại điểm cho tất cả phương án bị loại ngay từ khi nhập dữ liệu). Các phép mô tả (descriptives) cho phép xác định được giá trị lớn nhất, giá trị nhỏ nhất của các biến, giúp dễ dàng nhận thấy những giá trị được nhập ngoài khoảng cho phép. Phép mô tả này cũng giúp xác định giá trị trung bình của các biến, sau đó sử dụng lệnh Sort case để tìm ra những giá trị nhỏ hoặc lớn một cách bất thường. Ngoài ra, chúng tôi cũng tính tần suất (frequency) để kiểm tra số lượng trường hợp khuyết thông tin cho từng biến.

Trong nghiên cứu này, chúng tôi sử dụng các phép tính điểm trung bình, độ lệch chuẩn để tính điểm trung bình cho từng item và toàn bộ thang đo, phép phân tích độ tin cậy Alpha của Cronbach của thang đo, phép phân tích yếu tố để xem xét độ hiệu lực cấu trúc của thang đo Lòng tự trọng cơ thể.

## 4. Kết quả nghiên cứu

### 4.1. Độ hiệu lực cấu trúc và độ tin cậy của thang đo

*Bảng 2: Các mệnh đề và hệ số tải nhân tố của thang đo đối với các nhóm nam và nữ*

Nam				Nữ			
Mệnh đề	Sức mạnh phần thân trên cơ thể	Sức khỏe thể chất	Sự hấp dẫn tính dục	Mệnh đề	Hình dáng và cân nặng	Sức khỏe thể chất	Sự hấp dẫn tính dục
Thể hình	0,775			Vóc dáng	0,791		
Sức mạnh cơ bắp	0,692			Thể hình	0,737		
Bắp tay	0,674			Đùi	0,679		

Vóc dáng	0,667			Chân	0,664		
Cân nặng	0,633			Cân nặng	0,650		
Ngực	0,629			Eo	0,581		
Sức khỏe	0,553	0,483		Hông	0,535		
Khuôn mặt	0,495			Bụng	0,528		
Mùi cơ thể	0,438		0,356	Bắp tay	0,497		
Môi	0,416			Cánh tay	0,458		0,320
Eo	0,412			Độ rộng của vai	0,380		
Cằm	0,409			Mông	0,371	0,339	
Phản xạ		0,744		Mùi cơ thể	0,302		
Sự nhanh nhẹn		0,693		Tình trạng thể chất		0,731	
Sự phối hợp cơ thể		0,638		Sức khỏe		0,701	
Chân		0,588		Mức năng lượng		0,681	
Mức năng lượng		0,572		Sự nhanh nhẹn		0,606	
Tình trạng thể chất		0,548		Khả năng chịu đựng		0,574	
Khả năng chịu đựng		0,525		Phản xạ		0,571	
Đôi mắt		0,470		Sự phối hợp cơ thể		0,550	
Đùi		0,456		Sức mạnh cơ bắp		0,498	
Sự ngon miệng		0,445		Sự ngon miệng		0,472	
Tai		0,428		Khuôn mặt		0,429	0,329
Cánh tay	0,333	0,415	0,373	Đôi mắt		0,398	
Bụng		0,378		Tai		0,361	
Mũi		0,347		Ngực		0,350	
Ham muốn tình dục			0,744	Má/gò má		0,328	
Bộ phận sinh dục			0,691	Mũi		0,307	
Má/gò má			0,623	Ham muốn tình dục			0,810

Hoạt động tình dục			0,616	Hoạt động tình dục			0,789
Bàn chân			0,600	Bộ phận sinh dục			0,613
Mông	0,313	0,360	0,473	Bàn chân			0,362
Hông	0,338	0,374	0,467	Lông trên cơ thể			0,352
Độ rộng của vai	0,358		0,459	Cằm			0,330
Lông trên cơ thể			0,303	Môi			0,301

Kết quả phân tích nhân tố khám phá dữ liệu đo bằng thang đo Lòng tự trọng cơ thể trên sinh viên cho thấy, hệ số KMO = 0,891 với mức ý nghĩa  $p < 0,001$  đối với nam và KMO = 0,879 với mức ý nghĩa  $p < 0,001$  đối với nữ, chứng tỏ dữ liệu đủ điều kiện để thực hiện phép phân tích nhân tố.

Kết quả chỉ ra rằng, thang đo có 3 thành tố và giải thích được 44,5% dữ liệu, với hệ số tải nhân tố biên thiên từ 0,301 đến 0,810.

Chúng tôi nhận thấy, một số item có thể cùng thuộc về 2 hoặc 3 nhân tố khác nhau, điều tương tự cũng xuất hiện trong nghiên cứu ở Ba Lan (Lipowska và cộng sự, 2013). Có thể một số bộ phận cơ thể, ví dụ “mông”, “hông”, “độ rộng của vai”, “cánh tay” của nam giới vừa thể hiện sức mạnh phần trên cơ thể, vừa thể hiện sự hấp dẫn tính dục; “khuôn mặt” của nữ giới cũng vừa thể hiện sức khỏe thể chất, vừa thể hiện sự hấp dẫn tính dục. Kết quả thích ứng thang đo Lòng tự trọng cơ thể ở Ba Lan cũng nhận thấy sự dịch chuyển của một số item so với thang đo gốc của Franzoi và Shields (Lipowska và cộng sự, 2013).

Khác với các nghiên cứu ở các nước phương Tây, các item “ngực”, “chân” ở nhóm nữ không thuộc thành tố sự hấp dẫn tính dục mà thuộc về hình dáng và cân nặng.

Các thang đo và tiểu thang đo có độ tin cậy Alpha của Cronbach cao, biến thiên từ 0,87 đến 0,92 với  $p < 0,001$ .

#### 4.2. Tương quan giữa các tiểu thang đo và toàn thang đo

Kết quả cho thấy, các thành tố của thang đo có tương quan khá chặt với nhau và với lòng tự trọng cơ thể nói chung, hệ số tương quan  $r$  biến thiên từ 0,514 đến 0,922 với  $p < 0,001$ .

Các mối tương quan ở nhóm nam chặt chẽ hơn so với nhóm nữ. Kết quả này tương đồng với các nghiên cứu đã tiến hành ở nước ngoài. Các tác giả lý giải nguyên nhân các thành tố của lòng tự trọng cơ thể của nam giới có tương quan với nhau chặt chẽ hơn so với nữ giới bởi sự khác biệt lớn trong thái độ



đối với cơ thể giữa nam giới và nữ giới. Nam giới thường nhìn nhận cơ thể như một thể thống nhất với các chức năng nhất định, trong khi nữ giới thường nhìn nhận những bộ phận của cơ thể như những bộ phận riêng lẻ (Lipowska và cộng sự, 2013).

**Bảng 3: Tương quan giữa các tiểu thang đo và toàn thang đo ở nhóm nam và nhóm nữ**

Nam (n = 208)				Nữ (n = 488)			
Nhân tố	Sức khỏe thể chất (1)	Sự hấp dẫn cơ thể (2)	Sức mạnh phần trên cơ thể (3)	Nhân tố	Hình dáng và cân nặng (1)	Sức khỏe thể chất (2)	Sự hấp dẫn tính dục (3)
1				1			
2	0,672**			2	0,559**		
3	0,758**	0,685**		3	0,514**	0,546**	
Toàn thang đo	0,922**	0,838**	0,918**	Toàn thang đo	0,859**	0,876**	0,729**

Ghi chú: \*\*: Tương quan có ý nghĩa thống kê ở mức 0,01 (2 đuôi).

#### 4.3. Thực trạng lòng tự trọng cơ thể của sinh viên qua thang đo BES

Tính điểm trung bình của từng tiểu thang đo và toàn thang đo đối với nam giới và nữ giới, chúng tôi thu được kết quả như sau:

**Bảng 4: Điểm trung bình lòng tự trọng cơ thể theo thang đo BES**

	Nam (n = 208)				Nữ (n = 488)			
	Toàn thang đo	Sức khỏe thể chất	Sự hấp dẫn cơ thể	Sức mạnh phần trên cơ thể	Toàn thang đo	Hình dáng và cân nặng	Sức khỏe thể chất	Sự hấp dẫn tính dục
ĐTB	3,65	3,76	3,61	3,57	3,32	3,12	3,52	3,24
ĐLC	0,56	0,60	0,63	0,67	0,49	0,65	0,56	0,52

Có thể thấy, sinh viên hài lòng nhất với sức khỏe thể chất của họ và ít hài lòng hơn với sự hấp dẫn tính dục cũng như vẻ đẹp phần trên cơ thể (đối với

nam) và hình dáng, cân nặng (đối với nữ). Đặc biệt, cảm xúc của nữ sinh viên đối với hình dáng và cân nặng (ĐTB = 3,12) gần như không có biểu hiện tích cực. Xét về điểm trung bình chung của toàn thang đo thì nam giới có điểm trung bình cao hơn so với nữ giới. Kết quả này tương đồng với kết quả của Lipowska và cộng sự (2013). Có thể vì nữ giới thường nhìn nhận cơ thể của mình như những bộ phận riêng lẻ khiến họ không hài lòng với cơ thể của mình chỉ vì không hài lòng với một vài bộ phận nào đó của cơ thể. Còn cách nhìn nhận cơ thể như một thể thống nhất có chức năng chung khiến nam giới chỉ cần các chức năng của cơ thể vận hành tốt là họ có thể hài lòng với cơ thể của mình.

Với giả thuyết rằng, tập luyện thể thao và các hoạt động thể chất có ảnh hưởng tích cực đến sức khỏe và vẻ đẹp thể chất, từ đó nâng cao lòng tự trọng cơ thể của sinh viên, chúng tôi đã đề nghị sinh viên trả lời thêm hai câu hỏi “Bạn có đang luyện tập môn thể thao nào một cách thường xuyên không?” và “Bạn có tham gia các hoạt động thể chất để giải trí không?” với phương án trả lời “Có” hoặc “Không”.

Kết quả so sánh lòng tự trọng cơ thể giữa các nhóm theo tiêu chí có tập luyện thể thao và hoạt động thể chất để giải trí được thể hiện trong bảng 5.

**Bảng 5:** So sánh lòng tự trọng cơ thể giữa các nhóm

Giới tính	Các hoạt động	Phương án trả lời (Số lượng)	ĐTB	ĐLC	p
Nữ	Tập luyện thể thao	Có (53)	3,54	0,48	< 0,001
		Không (248)	3,30	0,48	
	Hoạt động thể chất để giải trí	Có (148)	3,39	0,47	< 0,001
		Không (333)	3,17	0,49	
Nam	Tập luyện thể thao	Có (83)	3,80	0,58	> 0,05
		Không (122)	3,79	0,62	
	Hoạt động thể chất để giải trí	Có (187)	3,69	0,53	0,03
		Không (20)	3,31	0,72	

Ghi chú: Có một số sinh viên không trả lời câu hỏi này.

Kết quả bảng 5 cho thấy có 53 sinh viên nữ (chiếm khoảng 11% tổng số sinh viên nữ) và 83 sinh viên nam (40,4% tổng số sinh viên nam) có tập thể thao thường xuyên. Có 333 sinh viên nữ (chiếm 69% tổng số sinh viên nữ) và

187 sinh viên nam (chiếm 90,3% tổng số sinh viên nam) có tham gia các hoạt động thể chất để giải trí. Như vậy, tỷ lệ nam sinh viên có các hoạt động thể thao và các hoạt động thể chất để giải trí cao hơn rõ rệt so với tỷ lệ này ở nhóm sinh viên nữ.

Nhóm sinh viên tham gia các hoạt động thể chất để giải trí ở cả hai giới đều có điểm trung bình cao hơn nhóm còn lại một cách có ý nghĩa. Điều này chứng tỏ việc thường xuyên tham gia các hoạt động thể chất có ảnh hưởng tích cực đến lòng tự trọng cơ thể.

So sánh theo tuổi, chúng tôi thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa về mặt thống kê. Rất có thể việc chia nhỏ giai đoạn lứa tuổi từ 18 đến 24 là không có ý nghĩa, đặc biệt là khi khách thể cũng là sinh viên.

## 5. Kết luận

Kết quả phân tích nhân tố cho phép kết luận rằng, thang đo Lòng tự trọng cơ thể phiên bản tiếng Việt có 3 thành tố như thang đo gốc, tuy nhiên một số item không thuộc về đúng các nhân tố như trong thiết kế ban đầu của tác giả, có thể là do các quan điểm của mọi người về sức khỏe và vẻ đẹp thể chất có những điểm khác nhau. Vì vậy, một số bộ phận cơ thể và chức năng của chúng có thể được nhìn nhận theo những cách khác nhau ở các nền văn hóa khác nhau.

Thang đo Lòng tự trọng cơ thể phiên bản tiếng Việt có độ tin cậy tốt và có thể sử dụng trên khách thể là người Việt Nam. Nam và nữ có những tiêu chí khác nhau để đánh giá về sức khỏe và vẻ đẹp cơ thể. Nhìn chung, sinh viên có cảm xúc trung tính với cơ thể của mình, không tiêu cực và cũng không tích cực. Nam giới có cảm xúc tích cực hơn so với nữ giới khi đánh giá về cơ thể của bản thân. Những sinh viên tập thể thao hoặc tham gia các hoạt động thể chất để giải trí có lòng tự trọng cơ thể cao hơn.

Như trên đã nói, theo các nghiên cứu đã tiến hành ở nước ngoài, giới tính và tuổi có ảnh hưởng mạnh nhất đến lòng tự trọng cơ thể, vì thế chúng tôi mong muốn có những nghiên cứu tiếp theo, sử dụng thang đo này để đánh giá lòng tự trọng cơ thể của các nhóm khách thể có độ tuổi khác nhau.

## Tài liệu tham khảo

1. Ferraro F.R., Muehlenkamp J.J., Paintner A., Wasson K., Hager T. & Hoverson F. (2008). *Aging, body image, and body shape*. Journal of General Psychology. 135. 379 - 392.
2. Franzoi S.L. & Shields S.A. (1984). *The body esteem scale: Multidimensional structure and sex differences in a college population*. Journal of Personality Assessment. 48. 173 - 178. Doi: 10.1207/s15327752jpa4802\_12.

3. Franzoi S.L., Vasquez K., Sparapani E., Frost K., Martin J. & Aebly M. (2012). *Exploring body comparison tendencies: Women are self-critical whereas men are self-hopeful*. *Psychology of Women Quarterly*. 36. 99 - 109. Doi: 10.1177/0361684311427028.
4. Frederick D.A., Kelly M.C., Latner J.D., Sandhu G. & Tsong Y. (2016). *Body image and face image in Asian American and White women: Examining associations with surveillance, construal of self, perfectionism, and sociocultural pressures*. *Body Image*. 16. 113 - 125. Doi: 10.1016/j.bodyim.2015.12.002.
5. Mendelson B.K., Mendelson M.J. & White D.R. (2001). *Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults*. *Journal of Personality Assessment*. 76 (1). 90 - 106. [https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7601\\_6](https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7601_6).
6. Muth J.L. & Cash T.F. (1997). *Body-image attitudes: What difference does gender make?* *Journal of Applied Social Psychology*. 27 (16). 1.438 - 1.452. Doi: 10.1111/j.1559-1816.1997.tb01607.x.
7. Gunderson E.K. & Johnson L.C. (1965). *Past experience, self-evaluation, and present attitudes*. *Perceptual and Motor Skills*. 39. 1.053 - 1.054.
8. Lipowska M. & Lipowski M. (2013). *Polish normalization of the Body Esteem Scale*. *Health Psychology Report*. 1. 72 - 81. Doi: 10.5114/hpr.2013.40471.
9. Schuster E., Negy C. & Tantleff-Dunn S. (2013). *The effects of appearance-related commentary on body dissatisfaction, eating pathology, and body change behaviors in men*. *Psychology of Men & Masculinity*. 14. 76 - 87.
10. Secord P. & Jourard S. (1953). *The Appraisal of Body Cathexis: Body Cathexis and the Self*. *Journal of Consulting Psychology*. 343 - 347.
11. Tiggemann M. (2004). *Body image across the adult life span: Stability and change*. *Body Image*. 1 (1). 29 - 41.