

MỐI QUAN HỆ GIỮA CÁC SỐ ĐO CƠ THỂ, LÒNG TỰ TRỌNG CƠ THỂ VÀ CẢM NHẬN HẠNH PHÚC

Nghiên cứu này được tài trợ bởi Quỹ Phát triển Khoa học và Công nghệ Quốc gia (NAFOSTED) trong đề tài: *Những yếu tố ảnh hưởng đến hạnh phúc con người*; Mã số 501.01-2016.02; PGS.TS. Trương Thị Khánh Hà làm chủ nhiệm.

PGS.TS. Trương Thị Khánh Hà

ThS. Trần Hà Thu

Khoa Tâm lý học, Trường Đại học Khoa học xã hội và Nhân văn.

TÓM TẮT

Bài viết trình bày kết quả nghiên cứu trên 696 sinh viên đang học tại các trường đại học ở Hà Nội với độ tuổi trung bình là 20,4 tuổi, trong đó có 208 (29,9%) nam và 488 (70,1%) nữ. Các thang đo Lòng tự trọng cơ thể (Franzoi và Shields, 1984) và thang đo Phổ sức khỏe tinh thần rút gọn (Keyes, 2002) đã được sử dụng. Các chỉ số của cơ thể như trọng lượng, chiều cao và kích cỡ cổ, vai, ngực, eo, hông của sinh viên được hội và đo bằng thước dây tại lớp. Các số đo cơ thể được tính theo công thức chung phổ biến trên thế giới. Kết quả nghiên cứu cho thấy, có mối tương quan giữa các số đo cơ thể và lòng tự trọng cơ thể. Đồng thời, lòng tự trọng cơ thể có mối tương quan thuận với cảm nhận hạnh phúc của sinh viên. Kết quả cũng cho thấy, có một số điểm khác biệt giữa nam và nữ.

Từ khóa: *Lòng tự trọng cơ thể; Số đo cơ thể; Cảm nhận hạnh phúc; Sinh viên.*

Ngày nhận bài: 1/4/2019; Ngày duyệt đăng bài: 25/5/2019.

1. Đặt vấn đề

Tự nhận thức về cơ thể là thành tố đầu tiên của tự ý thức được hình thành trong quá trình phát triển cá thể của mỗi người từ khi sinh ra đến khi trưởng thành (Moore và cộng sự, 2007). Thái độ của mỗi người với cơ thể của mình bắt đầu được định hình từ khi còn nhỏ và trước hết, chịu sự ảnh hưởng từ cha mẹ. Thông qua thái độ, hành vi, nhận xét của cha mẹ (hoặc người chăm sóc), ở trẻ hình thành nhận thức, thái độ đối với vẻ đẹp và sự hấp dẫn cơ thể của mình. Ngoài ra, trẻ cũng dần nhận thức được vai trò của vẻ đẹp cơ thể trong các mối quan hệ và đời sống xã hội nói chung (Mitchell và cộng sự,

2012). Nhiều tác giả cho rằng, quan điểm về vẻ đẹp bên ngoài diễn ra trong quá trình xã hội hóa. Cha mẹ là những người đầu tiên truyền đạt cho trẻ một cách trực tiếp hay gián tiếp hình mẫu về vẻ đẹp đặc trưng trong nền văn hóa của chính họ thông qua việc khen hay chê, chấp nhận hay không chấp nhận về bề ngoài của người khác, của các nhân vật trong phim ảnh và của chính con họ (Dohnt và Tiggemann, 2005).

Tự nhận thức về cơ thể không chỉ liên quan đến cảm giác thẩm mỹ của cá nhân mà còn là một trong những yếu tố quan trọng góp phần tạo nên lòng tự trọng cơ thể (Cash và Smolak, 2011).

Trong bài viết này, lòng tự trọng cơ thể là thuật ngữ được sử dụng để mô tả cấp độ mà cá nhân hài lòng hay không hài lòng về cơ thể và vẻ bề ngoài của họ. Một số nghiên cứu cho thấy, lòng tự trọng cơ thể thấp có thể dẫn đến các vấn đề về ăn uống và giảm lòng tự trọng nói chung. Ở tuổi thanh thiếu niên, lòng tự trọng cơ thể giảm đáng kể so với những giai đoạn lứa tuổi trước đó và tăng lên ở giữa tuổi trưởng thành (Ziebland và cộng sự, 2002) và đến giai đoạn tuổi già, lòng tự trọng cơ thể nhanh chóng suy giảm do kết quả của những dấu hiệu lão hóa cũng như khuôn mẫu về tuổi già (Ferraro và cộng sự, 2008). Các tác giả cũng nhận thấy sự khác biệt có ý nghĩa giữa nam giới và nữ giới trong nhận thức về sự hấp dẫn cơ thể của bản thân. Sự khác biệt này chủ yếu liên quan đến cách nhìn nhận của hai giới tính: phụ nữ thường nhìn nhận cơ thể của mình như một đối tượng được tạo nên từ nhiều bộ phận, trong khi đàn ông thì thường nhìn nhận cơ thể như một hệ thống chức năng (Franzoi, 1995). Vì vậy, các bộ phận trên cơ thể (mặt, mũi, chân, tay,...) thường được phụ nữ xem xét, đánh giá một cách độc lập. Còn nam giới thường nhấn mạnh vào chức năng, coi cơ thể như là một tổng thể hoàn chỉnh. Việc nam giới nhấn mạnh vào chức năng, coi cơ thể như là một tổng thể hoàn chỉnh dẫn đến việc họ ít quan tâm chi tiết đến từng bộ phận, vì vậy, nam giới thường hài lòng với cơ thể của họ nếu chúng có đủ khả năng và hoạt động tốt, trong khi nữ giới có thể rất buồn phiền chỉ vì một bộ phận riêng lẻ nào đó không được như ý. Theo các tác giả, thái độ ứng xử khác nhau giữa nam và nữ đối với cơ thể bắt đầu rất rõ ràng từ thời niên thiếu và có liên quan trực tiếp đến khuôn mẫu giới (nữ phải xinh đẹp, nam phải mạnh mẽ). Kết quả một số nghiên cứu cho thấy, hình ảnh cơ thể có ảnh hưởng đến lòng tự trọng ở nữ giới mạnh hơn so với nam giới (Calogero, 2012; Tiggemann và McCourt, 2013).

Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng, cơ bắp là chỉ số quan trọng nói lên sức hấp dẫn của đàn ông, cơ bắp còn được coi là chỉ báo về sức khỏe và thể lực của người đàn ông (Ridgeway và Tylka, 2005). Hình dáng và khuôn mặt được xem là hai chỉ số chính về sự hấp dẫn cơ thể của phụ nữ, trong đó, hình dáng là tiêu chí chính của sự hấp dẫn cơ thể. Các nghiên cứu đã cho thấy, khi đánh giá

về hình dáng của mình, phụ nữ thường chú ý đến cân nặng và các số đo cơ thể (Tiggemann, 2004) trong khi nam giới tập trung vào hệ thống cơ bắp (Tod và Edwards, 2013). Trọng lượng cơ thể cũng được cho là chỉ báo quan trọng về sức hấp dẫn và có sự khác nhau giữa nam giới và nữ giới. Trong khi nữ giới muốn giảm cân thì nam giới thường có hai mục tiêu: giảm mỡ thừa và tăng cơ bắp, đồng nghĩa với việc phải tăng trọng lượng cơ thể (Tylka, 2011).

Việc không có khả năng tạo ra ngoại hình hoàn hảo như các hình mẫu phổ biến trong xã hội có thể dẫn đến sự suy giảm cảm nhận hạnh phúc (Andrew và cộng sự, 2016). Ngược lại, việc có một hình ảnh cơ thể khỏe mạnh và lòng tự trọng cơ thể cao là một phần quan trọng của một cuộc sống tốt đẹp, có thể làm tăng cảm nhận hạnh phúc và sự hài lòng với cuộc sống (Tylka, 2011).

Một số nghiên cứu cho thấy, mức độ tự phê phán mạnh mẽ nhất đối với cơ thể của bản thân thường diễn ra ở thanh thiếu niên. Những người trẻ tuổi thường cảm thấy mọi người xung quanh đang quan sát kỹ lưỡng về bề ngoài của họ và đánh giá họ theo những hình mẫu chung. Chính vì vậy, những sai lệch so với tiêu chuẩn chung về vẻ đẹp hoặc một khiếm khuyết nào đó có thể nhìn thấy (như: vết sẹo, vết thương...) cũng có thể dẫn đến lòng tự trọng cơ thể thấp (Williams và Currie, 2000). Lòng tự trọng cơ thể thấp có thể ảnh hưởng tiêu cực đến cảm nhận hạnh phúc của cá nhân.

Theo một số tác giả, ở các nền văn hóa cộng đồng, con người rất dễ bị ảnh hưởng bởi đánh giá của mọi người xung quanh vì tính phụ thuộc rất cao vào chuẩn mực và dư luận xã hội. Do đó, ở các nền văn hóa cộng đồng, các số đo cơ thể không chuẩn có thể dẫn đến lòng tự trọng cơ thể thấp, đặc biệt là ở lứa tuổi thanh thiếu niên (Shin và cộng sự, 2013). Trong khi ở nước ngoài đã có rất nhiều nghiên cứu liên quan đến lòng tự trọng cơ thể và ảnh hưởng của nó tới tự cảm nhận và tự đánh giá nói chung, ở Việt Nam những nghiên cứu về vấn đề này còn rất ít. Chính vì vậy, trong nghiên cứu này, chúng tôi tìm hiểu mối quan hệ giữa các số đo cơ thể, lòng tự trọng cơ thể và cảm nhận hạnh phúc của thanh niên.

Giả thuyết nghiên cứu: Các số đo cơ thể có mối liên hệ với lòng tự trọng cơ thể và lòng tự trọng cơ thể có tương quan thuận với cảm nhận hạnh phúc.

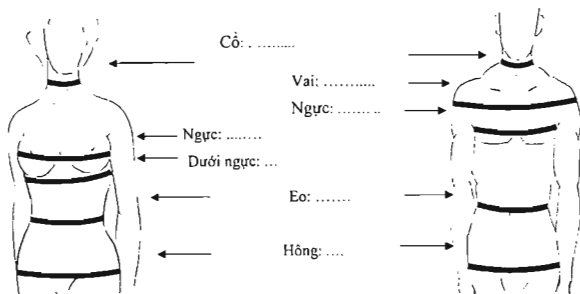
2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Khách thể nghiên cứu

Số liệu được thu thập từ 696 sinh viên đang theo học tại các trường đại học khác nhau trên địa bàn Hà Nội. Sinh viên theo học các ngành nghề khác nhau như: Khoa học môi trường, Thông tin, Công nghệ, Sư phạm, Y dược, Chăn nuôi, Thú y, Cơ khí, Kỹ thuật, Toán, Lý, Hóa, Sinh, Địa, Tâm lý học,

Công tác xã hội, Quản lý, Hán Nôm, Quốc tế học, Hải dương học, trong đó, có 488 nữ (70,1%) với độ tuổi trung bình $M = 20,43$ ($\text{ĐLC} = 1,09$) và 208 nam (29,9%) với độ tuổi trung bình $M = 20,36$ ($\text{ĐLC} = 1,11$).

2.2. Cách thức tiến hành



Hình 1: Hình vẽ hướng dẫn cách đo các chỉ số cơ thể của nam và nữ trong bảng hỏi

Nghiên cứu được tiến hành sau giờ học ở các lớp của các trường đại học. Những người tham gia trả lời các câu hỏi, đo các vòng đo cơ thể bằng thước dây do nhóm nghiên cứu cung cấp và hướng dẫn và điền các số đo nhân trắc vào những chỗ trống bên cạnh hình vẽ trong bảng hỏi (xem hình 1). Thời gian đo và hoàn thành bảng hỏi khoảng 30 phút.

Những người tham gia được thông báo về mục tiêu và nội dung nghiên cứu, các bảng hỏi đều khuyết danh và sự tham gia hoàn toàn tự nguyện.

2.3. Các thang đo

Trong nghiên cứu này, chúng tôi sử dụng thang đo Lòng tự trọng cơ thể (Body esteem scale) (Franzoi và Shields, 1984); Cảm nhận hạnh phúc được đánh giá bằng thang đo Phổ sức khỏe tinh thần rút gọn (Mental health continuum - short form) (Keyes, 2002).

Ngoài ra, chúng tôi khảo sát các chỉ số của cơ thể như trọng lượng, chiều cao và kích cỡ của các bộ phận riêng lẻ trên cơ thể (được đo bằng thước dây tại lớp). Thông tin này cho phép chúng tôi tính chỉ số nhân trắc học cho tất

cả những người tham gia, như chỉ số khối lượng cơ thể (BMI), chỉ số béo phì trung tâm (ICO), tỷ lệ eo - hông (WHR), kích cỡ ngực ở phụ nữ, tỷ lệ vai - hông (SHR) và tỷ lệ eo - ngực (WCR) ở nam giới.

2.4. Cách tính điểm và các số đo cơ thể

Thang đo Lòng tự trọng cơ thể (Body esteem scale - BES) của Franzoi và Shields (1984), gồm 35 mệnh đề (item), được nhóm thành ba tiểu thang đo khác nhau dành cho nam giới và nữ giới. Đối với nữ giới, ba tiểu thang đo là: Sự hấp dẫn tính dục; Hình dáng và cân nặng; Tình trạng thể chất. Đối với nam giới, 3 tiểu thang đo là: Sự hấp dẫn tính dục; Sức mạnh phần trên của cơ thể; Tình trạng thể chất. Người tham gia đánh giá mức độ thỏa mãn hay không thỏa mãn với các bộ phận và chức năng cơ thể trên thang 5 điểm, từ 1. Rất không thỏa mãn đến 5. Rất thỏa mãn. Thang đo Lòng tự trọng cơ thể là thang đo được sử dụng rộng rãi ở nhiều quốc gia. Thang đo cũng đã được thích ứng trên các khách thể Việt Nam, có độ tin cậy và độ hiệu lực tương đối tốt (Trương Thị Khánh Hà, 2019).

Thang Phổ sức khỏe tinh thần rút gọn (Mental health continuum - SF) của Keyes, 2002, có nguồn gốc từ thang Phổ sức khỏe tinh thần đầy đủ (Mental health continuum - Long form), gồm 14 item với 3 tiểu thang đo: Cảm nhận hạnh phúc cảm xúc, hạnh phúc xã hội và hạnh phúc tâm lý. Người tham gia đánh giá tần suất họ trải nghiệm những biểu hiện cảm nhận hạnh phúc điển ra thường xuyên ở mức nào trên thang 6 điểm, từ 1. Không lần nào đến 6. Hàng ngày. Thang đo đã được sử dụng trong một số nghiên cứu ở Việt Nam (Trương Thị Khánh Hà, 2015).

Cách tính các chỉ số cơ thể

Cùng với các thang đo tâm lý, các phép đo chiều cao, khối lượng cơ thể cùng các phép đo cơ thể khác được thực hiện cho phép tính toán các chỉ số nhân trắc học. Chỉ số khối lượng cơ thể và chỉ số béo phì trung tâm được tính cho tất cả những người tham gia. Tỷ lệ eo - hông và số đo vòng ngực được tính riêng cho nữ. Tỷ lệ vai - hông và tỷ lệ eo - ngực được tính riêng cho nam giới.

Chỉ số khối lượng cơ thể (BMI) là tỷ lệ khối lượng cơ thể (kg) trên bình phương của chiều cao (m^2), là chỉ số phổ biến và rộng rãi nhất được sử dụng để phân loại người thừa cân, thiếu cân hoặc béo phì. Tuy nhiên BMI, không tính đến các bộ phận cơ thể cụ thể, nên BMI không dùng để đánh giá vận động viên, trẻ em và phụ nữ mang thai.

Chỉ số béo phì trung tâm (ICO) là tỷ lệ chu vi vòng eo (cm) trên chiều cao (cm), cho phép ước tính tỷ lệ mỡ nội tạng trong tổng lượng mỡ cơ thể. ICO có thể áp dụng cho trẻ em và chính xác hơn trong việc đánh giá sức khỏe của

con người so với chỉ số BMI vì nó đo lường vùng bụng, nơi mà hầu hết các mô mỡ được tích lũy. Nếu ICO của một người lớn hơn 0,5 thì người đó đã nằm trong nhóm thừa lượng chất béo cơ thể. Nếu chỉ số ICO đến gần 0,6 thì đã được coi là có lượng chất béo cơ thể nguy hiểm.

Tỷ lệ eo - hông (WHR) là tỷ lệ vòng eo (cm) trên vòng hông (cm). Tỷ lệ thường rơi vào khoảng từ 0,6 - 1,0 và các giá trị tham chiếu là khác nhau cho nam giới và phụ nữ do sự khác biệt giới tính trong phân phối chất béo cơ thể, dẫn đến hình dạng cơ thể khác nhau.

Kích cỡ ngực là một chỉ số cơ thể chi liên quan đến phụ nữ. Cúp ngực là cơ sở để đánh giá một bộ ngực to, nhỏ hay trung bình. Để xác định được cúp ngực, cần dùng thước dây đo số đo dưới chân ngực và số đo quanh ngực. Từ hai số này cho nhau sẽ được kích cỡ cúp ngực (thường ký hiệu bằng chữ D). Các dữ liệu thống kê cho thấy, cúp ngực ở phụ nữ khác nhau đáng kể, tùy thuộc vào nguồn gốc dân tộc/tộc người của họ. Phụ nữ châu Á, đặc biệt là phụ nữ các nước Đông Nam Á, có kích cỡ ngực nhỏ hơn nhiều so với phụ nữ các châu Âu, Mỹ, Phi (<http://bestie.vn/2018/01/xep-hang-so-do-vong-l-cua-phu-nu-cac-nuoc>).

Tỷ lệ vai - hông (SHR) có liên quan với tỷ lệ phần trên của cơ thể. Đàn ông có tỷ lệ SHR cao hơn phụ nữ, tương quan với sức mạnh ở phần phía trên của cơ thể và sức mạnh nắm tay lớn hơn.

Tỷ lệ eo - ngực (WCR) là một chỉ số điển hình liên quan đến hình dạng cơ thể nam giới. Tỷ lệ WCR thấp cho biết người đàn ông có thân hình chữ V.

Tỷ lệ eo - ngực và tỷ lệ vai - hông đều nhấn mạnh về đẹp và sức mạnh phần trên cơ thể của nam giới, tuy nhiên chúng có khác nhau chút ít. Tỷ lệ eo - ngực liên quan nhiều hơn đến hệ thống cơ, trong khi tỷ lệ vai - hông có liên quan nhiều hơn đến tư thế vì nó được xác định bởi chiều rộng của thành vai.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Độ tin cậy của các thang đo

Bảng 1: Độ tin cậy Alpha của Cronbach của thang đo và các tiểu thang đo

Các thang đo	Hệ số tin cậy của thang đo và các tiểu thang đo (dao động trong khoảng)
Thang đo Cảm nhận hạnh phúc	0,81 - 0,91
Thang đo Lòng tự trọng cơ thể	0,87 - 0,92

Độ tin cậy Alpha của Cronbach của các thang đo và từng tiểu thang đo trong nghiên cứu này dao động trong khoảng $\alpha = 0,81$ đến $\alpha = 0,92$, là khá tốt (xem bảng 1).

3.2. *Mối quan hệ giữa các chỉ số cơ thể, lòng tự trọng cơ thể và cảm nhận hạnh phúc*

Thang đo Lòng tự trọng cơ thể được tính theo những cách khác nhau cho nam và nữ. Theo các tác giả, nam và nữ có những tiêu chí khác nhau để đánh giá về sức khỏe và vẻ đẹp cơ thể (Franzoi và Shields, 1984). Chính vì vậy, trong phần này, chúng tôi sẽ có những phân tích riêng cho nam giới và nữ giới.

Bảng 2: *Tương quan giữa các chỉ số cơ thể với lòng tự trọng cơ thể và cảm nhận hạnh phúc trên mẫu nam*

Thang đo và các tiểu thang đo	Chỉ số khối lượng cơ thể (BMI)	Chỉ số béo phì trung tâm (ICO)	Tỷ lệ eo - hông (-WHR)	Tỷ lệ vai - hông (SHR)	Tỷ lệ eo - ngực (WCR)
Lòng tự trọng cơ thể	-0,118	-0,153*	0,116	0,277**	-0,182**
Sức khỏe thể chất	-0,145*	-0,138	0,140*	0,259**	-0,108
Sự hấp dẫn tính dục	-0,031	-0,054	0,147*	0,215**	-0,078
Sức mạnh phần trên cơ thể	-0,117	-0,195**	0,036	0,256**	-0,275**
Cảm nhận hạnh phúc	-0,076	-0,108	0,135	0,150*	-0,081
Hạnh phúc cảm xúc	-0,038	-0,082	0,164*	0,164*	-0,034
Hạnh phúc tâm lý	-0,081	-0,095	0,127	0,160*	-0,064

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

Từ bảng 2, ta thấy, *chỉ số khối lượng cơ thể* của nam giới tương quan nghịch với sự hài lòng về sức khỏe thể chất. *Chỉ số béo phì trung tâm* tương quan nghịch với lòng tự trọng cơ thể. *Tỷ lệ eo - hông* tương quan thuận với sức khỏe thể chất, sự hấp dẫn tính dục và hạnh phúc cảm xúc. Đặc biệt tỷ lệ vai - hông có tương quan thuận với tất cả các thành tố của lòng tự trọng cơ thể và cảm nhận hạnh phúc.

Một chỉ số có tương quan thuận, mạnh mẽ hơn cả với lòng tự trọng cơ thể và cảm nhận hạnh phúc của nam giới, đó là *tỷ lệ vai - hông*. Điều này hoàn toàn phù hợp với kết quả nghiên cứu của các tác giả nước ngoài, theo đó tỷ lệ vai - hông có liên quan đến tỷ lệ phần trên của cơ thể và được coi là thể hiện sức mạnh và vẻ đẹp cơ thể nam giới (Murray và cộng sự, 2012). *Tỷ lệ eo -*

ngực, một chỉ số điển hình liên quan đến hình dạng cơ thể nam giới, có tương quan nghịch với lòng tự trọng cơ thể, đặc biệt là sức mạnh phân trên cơ thể. Kết quả này cũng phù hợp với các kết quả nghiên cứu của các tác giả khác, vì tỷ lệ eo - ngực càng thấp, càng cho thấy người đàn ông có thân hình chữ V, tỷ lệ này quan trọng đối với sự cảm nhận về sức hấp dẫn cơ thể của nam giới (Murray và cộng sự, 2012). Như vậy, khi nam giới có một hình thể cân đối, thẩm mỹ thì lòng tự tôn về cơ thể của họ sẽ tăng lên. Họ tự hào về sức khỏe thể chất và sức hấp dẫn tính dục của mình. Các chỉ số cơ thể không cho thấy, mối tương quan với cảm nhận hạnh phúc của nam giới, ngoại trừ tỷ lệ vai - hông, con số thể hiện sức mạnh và vẻ đẹp đặc trưng của nam giới, nhưng hệ số tương quan rất thấp ($r = 0,15$).

Bảng 3: Tương quan giữa các chỉ số cơ thể, lòng tự trọng cơ thể và cảm nhận hạnh phúc trên mẫu nữ

Thang đo và các tiêu thang đo	Chỉ số khối lượng cơ thể (BMI)	Chỉ số béo phì trung tâm (ICO)	Tỷ lệ eo - hông (WHR)	Kích cỡ ngực (D)	Tỷ lệ eo - ngực (WCR)
Lòng tự trọng cơ thể	-0,078	-0,135**	-0,096*	0,061	-0,101*
Hình dáng và cân nặng	-0,283**	-0,304**	-0,154**	0,038	-0,166**
Sức khỏe thể chất	0,116*	0,043	-0,021	0,058	-0,015
Sự hấp dẫn tính dục	0,006	-0,040	-0,054	0,075	-0,058
Cảm nhận hạnh phúc	-0,039	-0,126**	-0,088	0,022	-0,086
Hạnh phúc xã hội	-0,041	-0,111*	-0,070	0,030	-0,098*
Hạnh phúc tâm lý	-0,062	-0,136**	-0,076	0,007	-0,073

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

Đối với nữ giới, chỉ số béo phì, tỷ lệ eo - hông, tỷ lệ eo - ngực đều tương quan nghịch với lòng tự trọng cơ thể, đặc biệt là với cảm nhận về hình dáng và cân nặng. Kết quả này cũng phù hợp với các nhận định về sức khỏe và vẻ đẹp của phụ nữ. Ví dụ, tỷ lệ eo - hông ở nữ càng nhỏ cho biết hình dáng cơ thể càng gần với hình đồng hồ cát, một đặc điểm được coi là hấp dẫn và ít nguy cơ mắc bệnh hơn đối với phụ nữ. Chỉ số khối lượng cơ thể có tương quan nghịch với cảm nhận về hình dáng và cân nặng, nhưng lại có tương quan thuận với sức khỏe thể chất. Sự đối nghịch này giúp lý giải mâu thuẫn này sinh trong một số trường hợp người phụ nữ giảm cân thành công, nhưng điều đó lại ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe của họ.

Một điểm đáng chú ý là kích cỡ ngực không có tương quan có ý nghĩa với lòng tự trọng cơ thể và cảm nhận hạnh phúc. Điều này khác với kết quả các nghiên cứu ở các nước Âu, Mỹ. Hầu hết các nghiên cứu, bao gồm cả những nghiên cứu đa văn hóa đã chỉ ra rằng, kích cỡ ngực thể hiện sự hấp dẫn tổng thể của một người phụ nữ và nam giới thường đánh giá kích cỡ ngực hơi lớn hoặc trung bình là hấp dẫn nhất (Pujols và cộng sự, 2010). Có thể cấu tạo cơ thể con người Việt Nam nhỏ nhắn, cộng với quan niệm truyền thống về vẻ đẹp của phụ nữ là mảnh mai, nhẹ nhàng, lá liễu, nên kích cỡ ngực lớn không phải là một yếu tố làm tăng lòng tự trọng cơ thể của người phụ nữ. Một điểm đáng chú ý nữa là đa số các chỉ số cơ thể đều không có tương quan có ý nghĩa với sự hấp dẫn tính dục ở nhóm nữ. Chúng tôi cho rằng, kết quả trên phần nào chứng tỏ rằng, các nữ sinh viên Việt Nam không nhìn nhận cơ thể mình như đối tượng của sự hấp dẫn tính dục giống như nữ sinh ở các nước phương Tây. Nói về cơ thể, nữ giới có xu hướng quan tâm đến hình dáng, cân nặng và sức khỏe thể chất chứ ít quan tâm đến mối quan hệ của chúng với sự hấp dẫn về tính dục, trong khi đó, sinh viên nam đánh giá một số chỉ số của cơ thể (tỷ lệ eo - hông và vai - hông) có quan hệ với sức hấp dẫn tính dục.

Phần lớn các chỉ số về cơ thể cũng không có liên quan tới cảm nhận hạnh phúc ở nữ giới. Chỉ duy nhất chỉ số béo phì trung tâm có tương quan nghịch ở mức độ yếu ($r < 0,2$) với cảm nhận hạnh phúc. Nữ giới cảm thấy hài lòng về cơ thể khi lượng mỡ của cơ thể thấp.

3.3. Mối quan hệ giữa lòng tự trọng cơ thể và cảm nhận hạnh phúc

Bảng 4: Tương quan giữa lòng tự trọng cơ thể và cảm nhận hạnh phúc trên mẫu nam

	Sức khỏe thể chất	Sự hấp dẫn tính dục	Sức mạnh phần trên cơ thể	Lòng tự trọng cơ thể
Hạnh phúc cảm xúc	0,418**	0,242**	0,369**	0,394**
Hạnh phúc xã hội	0,279**	0,189**	0,246**	0,267**
Hạnh phúc tâm lý	0,457**	0,332**	0,411**	0,455**
Cảm nhận hạnh phúc	0,447**	0,301**	0,397**	0,434**

Ghi chú: **. $p < 0,01$.

Kết quả bảng 4 cho thấy, ở nam giới, lòng tự trọng cơ thể có tương quan thuận tương đối chặt chẽ ($r = 0,434$) với cảm nhận hạnh phúc nói chung. Lòng tự trọng cơ thể cao có tương quan thuận với những cảm xúc tích cực trong

cuộc sống (hạnh phúc cảm xúc), với sự chấp nhận, tin tưởng và hài lòng về bản thân (hạnh phúc tâm lý), với các mối quan hệ tích cực trong xã hội và môi trường xung quanh (hạnh phúc xã hội).

Tương tự, ở nữ giới, lòng tự trọng cơ thể cũng có tương quan thuận tương đối chặt chẽ ($r = 0,460$) với cảm nhận hạnh phúc. Những cảm xúc tích cực, những đánh giá tốt về hình dáng, cân nặng, thể chất và sự hấp dẫn tính dục ở nữ giới có quan hệ tích cực với sự hài lòng của các em về bản thân, các mối quan hệ xã hội và cuộc sống nói chung (bảng 5).

Bảng 5: Tương quan giữa lòng tự trọng cơ thể và cảm nhận hạnh phúc trên mẫu nữ

	Hình dáng và cân nặng	Sức khỏe thể chất	Sự hấp dẫn tính dục	Lòng tự trọng cơ thể
Hạnh phúc cảm xúc	0,257**	0,404**	0,255**	0,378**
Hạnh phúc xã hội	0,278**	0,392**	0,271**	0,386**
Hạnh phúc tâm lý	0,336**	0,422**	0,278**	0,430**
Cảm nhận hạnh phúc	0,340**	0,465**	0,309**	0,460**

Ghi chú: **: $p < 0,01$.

4. Kết luận

Những chỉ số về sự cân đối của cơ thể, tỷ lệ lượng mỡ hay số đo của từng bộ phận khác nhau trên cơ thể đều có quan hệ với lòng tự trọng cơ thể. Sinh viên đánh giá tích cực về sức khỏe thể chất, hình thể hay sự hấp dẫn tính dục khi các chỉ số của cơ thể càng gần với mức chuẩn hiện nay về cái đẹp. Tuy nhiên, số đo của hình thể hay tỷ lệ các phần trên cơ thể ở nam giới có liên quan đến đánh giá của các em về sức khỏe thể chất và sự hấp dẫn tính dục của mình, trong khi đó ở nữ giới, không thấy mối quan hệ giữa những con số hình thể với sự hấp dẫn tính dục.

Dù là nam giới hay nữ giới thì lòng tự trọng cơ thể đều có liên quan đến cảm nhận hạnh phúc. Khi con người hài lòng về sức khỏe thể chất hay sự hấp dẫn của cơ thể thì có xu hướng tự tin về bản thân nhiều hơn, cảm thấy hạnh phúc hơn.

Nghiên cứu này mới chỉ được thực hiện trên nhóm khách thể là thanh niên sinh viên. Mối quan hệ này có thể thay đổi ở lứa tuổi trưởng thành, trung niên hay người cao tuổi, bởi lòng tự trọng cơ thể ở mỗi giai đoạn lứa tuổi không hoàn toàn giống nhau. Hướng nghiên cứu về sự thay đổi của lòng tự

trọng cơ thể theo lứa tuổi, những yếu tố ảnh hưởng cũng như những hệ quả của nó là rất đáng được quan tâm nhằm tìm ra những giải pháp giúp con người thích ứng tốt hơn với những biến đổi mang tính quy luật.

Tài liệu tham khảo

1. Andrew R., Tiggemann M. & Clark L. (2016). *Predicting body appreciation in young women: An integrated model of positive body image*. Body Image. Vol. 18. P. 34 - 42.
2. Calogero R.M. (2012). *Objectification theory, self-objectification, and body image*. In T.F. Cash & T.F. Cash (Eds.) *Encyclopedia of body image and human appearance* San Diego. CA. US: Elsevier Academic Press.
3. Cash T.F. & Smolak L. (2011). *Understanding body images: Historical and contemporary perspectives*. In T.F. Cash, L. Smolak, T.F. Cash & L. Smolak (Eds.). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. New York. US: Guilford Press.
4. Dohnt H.K. & Tiggemann M. (2005). *Peer influences on body dissatisfaction and dieting awareness in young girls*. *British Journal of Developmental Psychology*. 23 (1). P. 103 - 116.
5. 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 (4). P. 379 - 392.
6. Franzoi S.L. (1995). *The Body-As-Object versus the Body-As-Process: Gender differences and gender considerations*. *Sex Roles*. 33 (5 - 6). P. 417 - 437.
7. 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 (2). P. 173 - 178.
8. Trương Thị Khánh Hà (2015). *Cảm nhận hạnh phúc chủ quan của người trưởng thành*. *Tạp chí Tâm lý học*. Số 11. Tr. 34 - 48.
9. Trương Thị Khánh Hà (2019). *Tìm hiểu lòng tự trọng cơ thể của sinh viên bằng thang đo BES*. *Tạp chí Tâm lý học*. Số 3. Tr. 34 - 45.
10. Keyes C.L.M. (2002). *The mental health continuum: from languishing to flourishing in life*. *Journal of Health and Social Behavior*, 43 (2). P. 207 - 222.
11. Mitchell S.H., Petrie T.A., Greenleaf C.A. & Martin S.B. (2012). *Moderators of the internalization-body dissatisfaction relationship in middle school girls*. *Body Image*. 9 (4). P. 431 - 440.
12. Moore C., Mealiea J., Garon N. & Povinelli D.J. (2007). *The development of body self-awareness*. *Infancy*. 11 (2). 157 - 174.
13. Murray T. & Lewis V. (2012). *Gender-role conflict and men's body satisfaction: the moderating role of age*. *Psychology of Men & Masculinity*. 15 (1). P. 40 - 48.

14. Pujols Y., Meston C.M. & Seal B.N. (2010). *The association between sexual satisfaction and body image in women*. Journal of Sexual Medicine. 7 (2). P. 905 - 916.
15. Ridgeway R.T. & Tylka T.L. (2005). *College men's perceptions of ideal body composition and shape*. Psychology of Men & Masculinity. 6 (3). P. 209 - 220.
16. Shin H., Dovidio J.F. & Napier J.L. (2013). *Cultural differences in targets of stigmatization between individual - and group - oriented cultures*. Basic & Applied Social Psychology. 35 (1). P. 98 - 108.
17. Tiggemann M. (2004). *Body image across the adult life span: stability and change*. Body Image. 1 (1). P. 29 - 41.
18. Tiggemann M. & McCourt A. (2013). *Body appreciation in adult women: relationships with age and body satisfaction*. Body Image. 10 (4). P. 624 - 627.
19. Tod D. & Edwards C. (2013). *Predicting drive for muscularity behavioural engagement from body image attitudes and emotions*. Body Image. 10 (1). P. 135 - 138.
20. Tylka T.L. (2011). *Refinement of the tripartite influence model for men: Dual body image pathways to body change behaviors*. Body Image. 8 (3). P. 199 - 207.
21. Williams J.M. & Currie C. (2000). *Self-esteem and physical development in early adolescence: pubertal timing and body image*. The Journal of Early Adolescence. 20 (2). P. 129 - 149.
22. Ziebland S., Robertson J., Jay J. & Neil A. (2002). *Body image and weight change in middle age: a qualitative study*. International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders. 26 (8). P. 1.083 - 1.091.