

NGHIÊN CỨU HÌNH ẢNH CƠ THỂ BẢN THÂN BẰNG THANG ĐO HÌNH ẢNH CƠ THỂ - NGOẠI HÌNH MBSRQ-AS

Trương Thị Khánh Hà

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

Hoàng Thị Thảo

Trung tâm Phát triển Khoa học, Công nghệ và Tài năng trẻ - Trung ương Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh.

Phan Thị Tâm

Trung tâm Giáo dục đặc biệt SFORA.

TÓM TẮT

Nghiên cứu được tiến hành trên 729 học sinh phổ thông trung học và sinh viên các trường đại học, cao đẳng, sử dụng thang đo Hình ảnh cơ thể bản thân đa chiều - ngoại hình (Cash, 2000), nhằm tìm hiểu khả năng sử dụng thang đo này ở Việt Nam và thực trạng đánh giá về hình ảnh cơ thể ở thanh thiếu niên Việt Nam. Kết quả nghiên cứu cho thấy, thang đo có độ tin cậy và cấu trúc tốt sau khi loại bỏ một số mệnh đề nghịch đảo. Nghiên cứu chỉ ra rằng phần lớn những người tham gia đều có sự chú ý đến ngoại hình của bản thân, nhấn mạnh về ngoại hình là quan trọng và có những hành vi giữ gìn hình ảnh cơ thể bản thân. Các em nữ có mức độ quan tâm đến ngoại hình cũng như quan tâm đến tình trạng thừa cân cao hơn so với các em nam, trong khi các em nam tự đánh giá ngoại hình và hài lòng với các bộ phận trên cơ thể cao hơn các em nữ. Kết quả nghiên cứu cung cấp thêm cơ sở khoa học nhằm giúp học sinh, sinh viên nâng cao tự nhận thức về hình ảnh cơ thể bản thân, giúp gia đình, nhà trường có định hướng giáo dục thể hệ trẻ biết chăm sóc cơ thể và nâng cao tự đánh giá hình ảnh cơ thể bản thân.

Từ khóa: Hình ảnh cơ thể bản thân; Học sinh; Sinh viên; MBSRQ-AS.

Ngày nhận bài: 31/7/2021; Ngày duyệt đăng bài: 25/8/2021.

1. Đặt vấn đề

Dưới sự ảnh hưởng của quá trình toàn cầu hóa, con người có những góc nhìn phong phú hơn về vẻ đẹp cơ thể. Các tiêu chuẩn về một cơ thể lý tưởng do đó cũng có những thay đổi. Con người dù sống ở nơi nào cũng đều có xu hướng đánh giá cơ thể mình dựa trên những tiêu chuẩn về vẻ đẹp đã hình thành trong quá trình xã hội hóa của họ. Hình ảnh cơ thể của mỗi cá nhân là một cấu trúc tâm lý chủ quan, là sự khắc họa hình ảnh cơ thể của chính mình. Theo

Slade, hình ảnh cơ thể có thể được xem như là một bức tranh về cơ thể của bản thân được hình thành trong tâm trí (Slade, 1994).

Tự đánh giá về hình ảnh cơ thể là một trong những khía cạnh quan trọng trong tự đánh giá của mỗi cá nhân. Những lo lắng thái quá về cân nặng, hình dáng và ám ảnh về một cơ thể lý tưởng trong nhận thức mỗi người là nguyên nhân trực tiếp dẫn đến sự không hài lòng về cơ thể, có thể ảnh hưởng tiêu cực đến tự đánh giá nói chung. Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng, tự đánh giá hình ảnh cơ thể thấp ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển bản sắc cũng như định hình nhân cách của con người (Izydorezyk, 2010; Izydorezyk và cộng sự, 2019).

Trên thế giới, đã có nhiều tác gia quan tâm nghiên cứu về hình ảnh cơ thể từ góc độ tâm lý học. Các tác giả đã sử dụng nhiều thang đo để đánh giá hình ảnh cơ thể bản thân. Tuy nhiên, ở Việt Nam, các nghiên cứu về vấn đề này còn rất ít và chưa có thang đo nào được thiết kế để đánh giá hình ảnh cơ thể bản thân. Chính vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu hình ảnh cơ thể bản thân ở thanh thiếu niên Việt Nam, nhằm tìm hiểu khả năng sử dụng một thang đo đã được sử dụng rộng rãi trên thế giới, đó là thang đo Hình ảnh cơ thể bản thân đa chiều - ngoại hình (Cash, 2000) và thực trạng tự đánh giá hình ảnh cơ thể ở thanh thiếu niên Việt Nam hiện nay. Kết quả nghiên cứu cung cấp thêm những dữ liệu khoa học giúp thanh thiếu niên nâng cao sự tự nhận thức về hình ảnh cơ thể, giúp gia đình và các cơ sở giáo dục có định hướng giáo dục thể hệ trẻ một cách toàn diện hơn.

Hình ảnh cơ thể bản thân

Khái niệm về hình ảnh cơ thể lần đầu tiên được đề cập đến như một hiện tượng tâm lý học quan trọng bởi Schilder (1935) trong cuốn sách "*The Image and Appearance of the Human Body*" (tạm dịch là: Hình ảnh và ngoại hình của cơ thể con người). Hình ảnh cơ thể bản thân của mỗi người được hình thành trong tâm trí của họ, đi kèm với đó là những cảm xúc đối với kích thước, hình dạng, những bộ phận cơ thể của chính họ (Schilder, 1999). Theo Lipowska và các cộng sự, hình ảnh cơ thể bản thân là một cấu trúc nhiều chiều cạnh bao gồm suy nghĩ, niềm tin, cảm xúc, hành vi của mỗi người đối với cơ thể của mình (Lipowska và cộng sự, 2019).

Trong bài viết này, chúng tôi sử dụng cách hiểu và thang đo Hình ảnh cơ thể bản thân liên quan đến ngoại hình của Cash. Theo Cash, hình ảnh cơ thể bản thân là sự phản ánh của các xu hướng tình cảm, nhận thức và hành vi đối với cơ thể của họ. Hình ảnh cơ thể bản thân được xác định thông qua cách mọi người trải nghiệm cơ thể của họ, bao gồm các trải nghiệm về ngoại hình và năng lực thể chất. Các trải nghiệm ngoại hình bao gồm nhận thức về các khía cạnh ngoại hình của họ (ví dụ: chiều cao, cân nặng, hình dạng và các đặc điểm

khuôn mặt) và thái độ về ngoại hình của họ (ví dụ: sự hài lòng với các bộ phận cơ thể). Các trải nghiệm liên quan đến năng lực thể chất là những đánh giá về sức khỏe, thể lực, kỹ năng thể thao... của họ (Cash, 2015). Ở đây, chúng tôi chỉ tìm hiểu các trải nghiệm liên quan đến ngoại hình của thanh thiếu niên. Vì vậy, chúng tôi sử dụng thang đo Hình ảnh cơ thể - ngoại hình (Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales, viết tắt là MBSRQ-AS (Cash, 2015).

Nghiên cứu hướng đến mục tiêu phân tích cấu trúc và độ tin cậy của thang đo Hình ảnh cơ thể bản thân - ngoại hình (Cash, 2000) trên các khách thể Việt Nam; đồng thời tìm hiểu thực trạng tự đánh giá hình ảnh cơ thể bản thân ở thanh thiếu niên Việt Nam hiện nay.

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Khách thể nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu gồm 729 học sinh các trường THPT, sinh viên các trường đại học và cao đẳng, trong đó có 601 nữ (chiếm 82,4%), 128 nam (chiếm 17,6%); tuổi từ 16 đến 24 ($M = 19,25$; $SD = 1,94$). Trong bối cảnh dịch Covid-19, học sinh và sinh viên không đến trường nên khảo sát được tiến hành online.

2.2. Thang đo

Phiên bản ban đầu của thang đo Hình ảnh cơ thể bản thân - ngoại hình (Cash, 2000) được phát triển vào năm 1983 có tên là Body-Self Relations Questionnaire gồm 294 mệnh đề (item). Các tác giả sau đó đã rút gọn bảng hỏi dựa trên cấu trúc thái độ gồm đánh giá về mặt cảm xúc và định hướng nhận thức hành vi, trên ba lĩnh vực là ngoại hình, sức khỏe và thể hình. Bảng rút gọn còn 54 item đánh giá 7 chiều cạnh của hình ảnh cơ thể: đánh giá ngoại hình, chú ý đến ngoại hình, đánh giá thể hình, chú ý đến thể hình, đánh giá sức khỏe, chú ý đến sức khỏe và chú ý đến bệnh tật. Năm 2000 và các năm tiếp sau đó, Cash đã thêm ba chiều cạnh liên quan đến ngoại hình vào bảng hỏi, đó là sự hài lòng với các vùng cơ thể, sự quan tâm đến tình trạng thừa cân và tự đánh giá trọng lượng. Thang đo mới có tên là Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire - MBSRQ, thang đo Hình ảnh cơ thể - ngoại hình gồm 69 item (Cash, 2000, 2015). Thang đo hình ảnh cơ thể - ngoại hình (Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales - MBSRQ-AS), gồm 34 item, được khuyến nghị sử dụng khi các nhà nghiên cứu quan tâm chủ yếu đến ngoại hình (Cash, 2000). Người trả lời chọn một phương án phù hợp nhất với họ trong số năm mức độ, tùy thuộc vào nội dung của các item, từ 1- *Hoàn toàn không đồng ý/Không bao giờ/Rất không hài lòng* đến 5- *Hoàn toàn đồng ý/Rất thường xuyên/Rất hài lòng*. MBSRQ-AS gồm 5 tiểu thang đo sau:

1/ Tiêu thang đo *Đánh giá ngoại hình*: cảm nhận của một người về sự hấp dẫn, sự hài lòng với vẻ ngoài của họ. Những người có điểm cao cảm thấy hài lòng về ngoại hình của mình, người có điểm thấp không hài lòng với vẻ bề ngoài của mình. Ví dụ: các item như: "Tôi thích vẻ ngoài của mình"; "Tôi có hình thể không hấp dẫn" (câu phụ định, được tính điểm ngược lại).

2/ Tiêu thang đo *Chú ý đến ngoại hình*: sự đầu tư về nhận thức và hành vi cho ngoại hình của một người. Người có điểm cao rất coi trọng và chú ý đến vẻ ngoài của họ, nỗ lực để giữ hình ảnh hoặc làm cho ngoại hình của mình tốt hơn. Người có điểm thấp thờ ơ với vẻ ngoài của bản thân, họ không đặc biệt quan trọng và không tốn nhiều công sức để có vẻ ngoài đẹp. Ví dụ: các item như: "Vẻ ngoài đẹp là điều luôn luôn quan trọng với tôi"; "Tôi luôn luôn cố gắng làm cho ngoại hình của bản thân trở nên đẹp hơn".

3/ Tiêu thang đo *Sự hài lòng về các bộ phận trên cơ thể*: đề cập đến sự hài lòng hay không hài lòng với từng bộ phận riêng biệt của cơ thể, như: khuôn mặt, tóc, thân dưới, thân giữa, thân trên, cơ bắp, cân nặng, chiều cao và ngoại hình tổng thể. Những người có điểm cao thường hài lòng với hầu hết các bộ phận cơ thể họ.

4/ Tiêu thang đo *Sự quan tâm đến tình trạng thừa cân*: phản ánh sự lo lắng bị béo, sự quan tâm đến cân nặng, chế độ ăn kiêng và hạn chế ăn uống. Những người có điểm cao rất quan tâm đến trọng lượng của bản thân và sợ bị béo.

5/ Tiêu thang đo *Tự đánh giá về trọng lượng cơ thể*: tìm hiểu cách một người cảm nhận và gắn nhãn cho cân nặng của họ như thế nào, với các mức độ từ rất nhẹ đến quá cân. Những người có điểm cao đánh giá mình nặng cân (Cash, 2000).

Cả MBSRQ và MBSRQ-AS đã được sử dụng rộng rãi trên thế giới trong các nghiên cứu về hình ảnh cơ thể bản thân. Chúng tôi đã tiến hành chuyên ngữ MBSRQ-AS sang tiếng Việt và sử dụng thang đo ở Việt Nam trong một nghiên cứu chung với các nhà tâm lý học Ba Lan (Izydorczyk và cộng sự, 2021).

Thang đo gồm năm tiêu thang đo liên quan đến ngoại hình, cụ thể như sau: Tiêu thang đo *Đánh giá ngoại hình*: gồm các item 3, 5, 9, 10, 12 và các item phụ định 18, 19; Tiêu thang đo *Chú ý đến ngoại hình*: gồm các item 1, 2, 6, 7, 13, 15, 17, 21 và các item phụ định 11, 14, 16, 20; Tiêu thang đo *Sự hài lòng về các bộ phận trên cơ thể*: gồm các item 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33 và 34; Tiêu thang đo *Sự quan tâm đến tình trạng thừa cân*: gồm các item 4, 8, 22 và 23; Tiêu thang đo *Tự đánh giá về trọng lượng cơ thể*: gồm 2 item 24 và 25.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Cấu trúc và độ tin cậy của thang đo

Mục đích đầu tiên của chúng tôi là lựa chọn từ các item của MBSRQ-AS để đưa ra một thang đo hình ảnh cơ thể - ngoại hình gồm những item phù hợp

nhất với khách thể Việt Nam, đảm bảo cấu trúc 5 nhân tố của thang đo theo lý thuyết của Cash (2000).

Sau khi đối đầu các item phụ định, chúng tôi sử dụng phép phân tích nhân tố (Factor Analysis) với phép xoay Varimax (Varimax with Kaiser Normalization). Kết quả cho thấy các item phụ định vốn thuộc các nhân tố khác nhau, có xu hướng nhóm lại với nhau thành nhân tố riêng. Vì việc các item phụ định tụ lại thành một nhân tố là không phù hợp với khung lý thuyết của thang đo, nên chúng tôi quyết định loại bỏ những item này (item số 11, 14, 20, 16, 18, 19).

Lần phân tích nhân tố tiếp theo cho thấy một số item (item số 5, 8, 15) đồng thời có hệ số tải khá cao (lớn hơn 0,4) thuộc nhiều hơn một nhân tố, vì thế chúng tôi cũng quyết định loại bỏ chúng.

Phân tích nhân tố với 25 item còn giữ lại, kết quả cho thấy chúng được sắp xếp thành 5 nhân tố có giá trị riêng lớn hơn 1, giải thích được 55,3% sự biến thiên của dữ liệu. Hệ số KMO = 0,863 với mức ý nghĩa $p < 0,001$, hệ số tải nhân tố biến thiên từ 0,44 đến 0,85. Sự sắp xếp các item còn lại vào các nhân tố hoàn toàn phù hợp với cấu trúc ban đầu của MBSRQ-AS (Cash, 2000), tuy số lượng item ở một vài nhân tố có giảm đi so với ban đầu.

Bảng 1: Bảng ma trận xu hướng item - nhân tố (Rotated Component Matrix)

STT	Item	Nhân tố				
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24	Tôi nghĩ là tôi (1. Rất thiếu cân - 5. Rất thừa cân).	0,854				
25	Khi nhìn tôi, phần lớn mọi người sẽ nghĩ là tôi (1. Rất thiếu cân - 5. Rất thừa cân).	0,800				
23	Tôi đã cố gắng giảm cân bằng cách nhịn ăn hoặc ăn kiêng.		0,836			
22	Tôi ăn kiêng để giảm cân.		0,830			
4	Tôi không ngừng lo lắng về việc mình béo hoặc đang béo lên.		0,759			
1	Trước khi đi ra ngoài, tôi luôn chú ý xem mình trông như thế nào.			0,786		
2	Tôi cẩn thận trong việc mua những món quần áo để giúp tôi trông đẹp nhất.			0,751		
13	Tôi cảm thấy ngại ngùng nếu quần áo, đầu tóc của tôi không được chín chu.			0,713		

6	Tôi kiểm tra ve bề ngoài của mình trong gương bất cứ khi nào có thể.			0,666		
7	Trước khi ra ngoài, tôi thường dành rất nhiều thời gian để chuẩn bị.			0,659		
21	Tôi luôn cố gắng để cải thiện ngoại hình của mình.			0,656		
2	Tôi cân thận trong việc mua những món quần áo để giúp tôi trông đẹp nhất.			0,651		
13	Tôi cảm thấy ngại ngùng nếu quần áo, đầu tóc của tôi không được chm chu.			0,613		
17	Tôi quan tâm đặc biệt đến việc chải chuốt mái tóc của mình.			0,560		
27	Mái tóc (màu sắc, độ dày, kiểu tóc).			0,533		
34	Ngoại hình tổng thể.				0,716	
26	Khuôn mặt (đặc điểm khuôn mặt, nước da).				0,625	
33	Chiều cao.				0,568	
30	Thân trên (Ngực bầu ngực, vai, cánh tay).				0,546	
31	Cơ bắp.				0,534	
28	Thân dưới (mông, hông, đùi, chân).				0,527	
32	Cân nặng.				0,467	
29	Thân giữa (eo, bụng).				0,441	
3	Cơ thể tôi hấp dẫn, lôi cuốn.					0,734
12	Tôi thích cơ thể của mình khi không có quần áo.					0,628
10	Điều quan trọng là nhìn tôi luôn (xinh) đẹp.					0,625
9	Phần lớn mọi người cho rằng tôi trông ưa nhìn.					0,522

Các nhân tố gồm các item cụ thể như sau (xem bảng 1):

- *Đánh giá ngoại hình* gồm 4 item: 3, 9, 10, 12;
- *Chú ý đến ngoại hình* gồm 7 item: 1, 2, 6, 7, 13, 17, 21;
- *Sự hài lòng về các bộ phận trên cơ thể* gồm 9 item: 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34;

- Sự quan tâm đến tình trạng thừa cân gồm 3 item: 4, 22, 23;

- Tự đánh giá về trọng lượng cơ thể gồm 2 item: 24 và 25.

Độ tin cậy Alpha của Cronbach của thang đo sau khi loại bỏ các item là 0,77.

Bảng 2: Tương quan giữa các nhân tố ($N = 729$)

Các nhân tố	(1)	(2)	(3)	(4)
(1) Đánh giá ngoại hình				
(2) Chú ý đến ngoại hình	0,24**			
(3) Hải lòng về các bộ phận trên cơ thể	0,53**	0,02		
(4) Quan tâm đến tình trạng thừa cân	0,01	0,24**	-0,30**	
(5) Tự đánh giá về trọng lượng cơ thể	0,17**	0,23**	-0,30**	0,69**

Ghi chú: **: $p < 0,01$.

Kết quả ở bảng 2 cho thấy các tiêu thang đo (1) và (3); các tiêu thang đo (2) và (4) không có tương quan với nhau. Ngoài ra, tiêu thang đo (3) Sự hải lòng về các bộ phận trên cơ thể có tương quan nghịch với các tiêu thang đo (4) Quan tâm đến tình trạng thừa cân và (5) Tự đánh giá về trọng lượng cơ thể. Điều này cho thấy các tiêu thang đo của MBSRQ-AS có sự độc lập tương đối với nhau, chúng không cùng hướng và không cùng đo duy nhất một đại lượng. Vì vậy, chúng ta không cộng điểm của các tiêu thang đo làm thành điểm chung đánh giá hình ảnh bản thân. Trong các nghiên cứu đi trước, tác giả cũng phân tích từng chiều cạnh của MBSRQ-AS như các tiêu thang đo tương đối độc lập (Cash, 2000; Izydorczyk và cộng sự, 2021). Trong nghiên cứu này, các tiêu thang đo (4) Quan tâm đến tình trạng thừa cân và (5) Tự đánh giá về trọng lượng cơ thể có tương quan chặt chẽ nhất với nhau với $r = 0,69$. Tiếp đến là các tiêu thang đo (1) Đánh giá ngoại hình và (3) Hải lòng về các bộ phận trên cơ thể với $r = 0,53$.

3.2. So sánh giữa các nhóm

Kết quả cho thấy sự chú ý đến ngoại hình bản thân có điểm cao nhất ($M = 3,61$; $SD = 0,70$), điều này có nghĩa là đối với những người tham gia trả lời về ngoại hình là quan trọng và họ cố gắng giữ một hình ảnh bản thân tốt nhất.

Bảng 3: Điểm trung bình của các nhân tố (N = 729)

Các nhân tố	M	SD
(1) Đánh giá ngoại hình	2.67	0.75
(2) Chú ý đến ngoại hình	3.61	0.70
(3) Hải lòng về các bộ phận trên cơ thể	2.93	0.66
(4) Quan tâm đến tình trạng thừa cân	2.50	1.17
(5) Tự đánh giá về trọng lượng cơ thể	3.07	0.97

Ghi chú: Thang đo từ 1 đến 5 điểm.

So sánh với kết quả một nghiên cứu trên nhóm khách thể là nữ từ 18 đến 26 tuổi ở Ba Lan và Việt Nam (Izydorczyk và cộng sự, 2021), có thể thấy nhóm khách thể Ba Lan đánh giá ngoại hình và hải lòng về các bộ phận trên cơ thể cao hơn so với nhóm khách thể Việt Nam (bảng 4).

Bảng 4: Kết quả một nghiên cứu sử dụng MBSRQ-AS trên khách thể Việt Nam và Ba Lan

Các nhân tố	Việt Nam		Ba Lan		p
	M	SD	M	SD	
(1) Đánh giá ngoại hình	2.97	0.66	3.24	0.71	0,001
(2) Chú ý đến ngoại hình	3.27	0.31	3.53	0.55	0,001
(3) Hải lòng về các bộ phận trên cơ thể	2.49	1.21	3.30	0.93	0,001
(4) Quan tâm đến tình trạng thừa cân	2.39	1.09	2.55	0.84	0,008
(5) Tự đánh giá về trọng lượng cơ thể	2.61	1.42	3.11	0.80	0,002

Nguồn: Izydorczyk và cộng sự, 2021.

Số liệu ở bảng 4 cũng cho thấy nhóm khách thể Ba Lan quan tâm đến tình trạng thừa cân và đánh giá trọng lượng cơ thể của mình nghiêng về phía nặng cân hơn nhóm khách thể Việt Nam. Trong một nghiên cứu, các tác giả cho rằng, những người trẻ tuổi trong xã hội cộng đồng dễ bị “soi mói” hơn về cơ thể của họ (Lipowska và cộng sự, 2019). Điều này lý giải tại sao những người trẻ tuổi ở nền văn hóa cộng đồng như Việt Nam ít hải lòng với ngoại hình của họ hơn so với những người cùng trang lứa ở các nền văn hóa cá nhân như Ba Lan.

Bảng 5: So sánh các chiều cạnh của MBSRQ-AS theo giới tính

Các chiều cạnh	Các nhóm	M	SD	p
(1) Đánh giá ngoại hình	Nam (n = 128)	2.66	0.79	0.811
	Nữ (n = 601)	2.67	0.74	
(2) Chú ý đến ngoại hình	Nam (n = 128)	3.35	0.87	< 0,001
	Nữ (n = 601)	3.67	0.65	
(3) Hải lòng về các bộ phận trên cơ thể	Nam (n = 128)	3.04	0.71	0.078
	Nữ (n = 601)	2.92	0.65	
(4) Quan tâm đến tình trạng thừa cân	Nam (n = 128)	2.01	1,05	< 0,001
	Nữ (n = 601)	2.61	1,16	
(5) Tự đánh giá về trọng lượng cơ thể	Nam (n = 128)	2.82	0.99	0.001
	Nữ (n = 601)	3.13	0.96	

Kết quả bảng 5 cho thấy nữ quan tâm đến ngoại hình và quan tâm đến tình trạng thừa cân cao hơn nam. Mặc dù vậy họ lại có sự đánh giá ngoại hình của mình thấp hơn, ít hài lòng với các bộ phận trên cơ thể hơn so với nam. Phát hiện này phù hợp với những kết quả nghiên cứu trước đây khi so sánh giữa nam và nữ. Theo các tác giả, các cô gái có sự nội tâm hóa ngoại hình lý tưởng, cũng như quan tâm nhiều hơn đến tiêu chuẩn về ngoại hình so với nam. Điều này dẫn đến việc nữ giới quan tâm nhiều hơn đến cân nặng, vóc dáng của bản thân. Phần lớn các cô gái có xu hướng theo đuổi thân hình mảnh mai, còn đối với các chàng trai, họ ít quan tâm đến cân nặng, bởi mối quan tâm của họ chủ yếu tập trung vào cơ bắp (Jones và cộng sự, 2004; Izydorczyk và cộng sự, 2019; Lipowska và cộng sự, 2019). Các thông tin được tạo ra bởi các phương tiện thông tin đại chúng có thể khiến các cô gái cảm thấy áp lực liên tục bởi các hình ảnh thon thả (theo các tiêu chuẩn của văn hóa đại chúng) trên các phương tiện truyền thông đại chúng. Họ tạo ra một hình mẫu xã hội để so sánh với hình ảnh cơ thể bản thân. Khi so sánh hình ảnh cơ thể thực tế của họ với tiêu chuẩn lý tưởng, các cô gái thường không hài lòng về cơ thể hay một số bộ phận cơ thể của bản thân (Brytek-Matera và Rybicka-Klimczyk, 2011).

Trong bảng hỏi của chúng tôi, có câu hỏi “Bạn có muốn giảm cân hay không” với hai phương án trả lời là “có” hoặc “không”. Kết quả là có 412 (chiếm 56,5%) người tham gia trả lời là có muốn giảm cân. Một nữ học sinh lớp 12 nói: “*Em đôi lúc hơi tự ti về ngoại hình của mình vì em thừa cân và không cân đối. Em đã từng giảm cân rất nhiều lần nhưng hầu như là thất bại*”.

Một nữ sinh khác chia sẻ: “Em muốn giảm cân vì em thấy khi gây mặc đồ đẹp hơn. Hiện tại em ăn ít cơm hơn trước”.

Tiếp theo, chúng tôi cũng hỏi thêm về cân nặng và chiều cao hiện tại, cân nặng và chiều cao mong muốn của các khách thể.

Bảng 6: Cân nặng và chiều cao của nhóm muốn giảm cân và nhóm không muốn giảm cân

Các nhóm	Có muốn giảm cân (n)				Không muốn giảm cân (n)			
	Nam (41)		Nữ (371)		Nam (87)		Nữ (230)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Cân nặng hiện tại	69.6	10.0	52.3	7.41	57.3	6.93	44.7	4.04
Cân nặng mong muốn	63.7	7.65	47.0	4.61	62.0	9.34	46.6	4.82
Chiều cao hiện tại	170.2	6.65	157.6	23.07	168.9	12.12	156.4	8.36
Chiều cao mong muốn	176.7	6.78	162.9	25.65	173.2	16.51	161.1	7.71

Ghi chú: Đơn vị cân nặng là kilogram (kg), đơn vị chiều cao là centimet (cm).

Kết quả ở bảng 6 cho thấy nhóm muốn giảm cân có cân nặng trung bình nhóm nam là 69,6kg và nhóm nữ là 52,3kg. Nhóm này mong muốn cân nặng của mình giảm đi từ 5 đến 6kg. Trong khi nhóm không muốn giảm cân có cân nặng trung bình thấp hơn rất nhiều và mong muốn tăng cân. Về chiều cao, cả hai nhóm đều mong muốn cao thêm trung bình từ 5 đến 6cm.

Dữ liệu ở bảng 7 cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa ở 4 tiêu thang đo (2, 3, 4, 5) giữa các nhóm. Nhóm “muốn giảm cân” chủ ý đến ngoại hình nhiều hơn ($p < 0.05$), ít hài lòng với các bộ phận trên cơ thể hơn, quan tâm đến tình trạng thừa cân và đánh giá mình nặng cân hơn ($p < 0.001$). Mặc dù vậy, cả hai nhóm đều đánh giá ngoại hình của mình (tiêu thang đo 1) ở mức tương đương nhau, không có sự khác biệt ($p = 0.158$).

Bảng 7: So sánh các chiều cạnh của MBSRQ-AS theo hai nhóm “muốn giảm cân” và “không muốn giảm cân”

Các chiều cạnh	Các nhóm	M	SD	p
(1) Đánh giá ngoại hình	Có muốn giảm cân (n = 412)	2.63	0.75	0,158
	Không muốn giảm cân (n = 317)	2.71	0.73	

(2) Chú ý đến ngoại hình	Có muốn giảm cân (n = 412)	3.67	0.70	0.015
	Không muốn giảm cân (n = 317)	3.54	0.70	
(3) Hải lòng về các bộ phận trên cơ thể	Có muốn giảm cân (n = 412)	2.77	0.62	< 0.001
	Không muốn giảm cân (n = 317)	3.14	0.64	
(4) Quan tâm đến tình trạng thừa cân	Có muốn giảm cân (n = 412)	3.22	0.95	< 0.001
	Không muốn giảm cân (n = 317)	1.57	0.66	
(5) Tự đánh giá về trọng lượng cơ thể	Có muốn giảm cân (n = 412)	3.69	0.65	< 0.001
	Không muốn giảm cân (n = 317)	2.27	0.71	

4. Kết luận

Như vậy, nghiên cứu đã bước đầu chỉ ra thực trạng tự đánh giá hình ảnh cơ thể ở thanh thiếu niên Việt Nam. Tự đánh giá hình ảnh cơ thể bao gồm: sự đánh giá về ngoại hình, sự chú ý đến ngoại hình, sự hài lòng về các bộ phận trên cơ thể, sự quan tâm đến tình trạng thừa cân, tự đánh giá về trọng lượng cơ thể. Theo đó, đa phần các em đều chú ý đến ngoại hình của bản thân, cho rằng vẻ ngoại hình là quan trọng nhất và luôn cố gắng giữ một hình ảnh tốt nhất. Sự quan tâm đến ngoại hình và tình trạng thừa cân có sự khác biệt về giới tính, các em nữ có sự đánh giá, quan tâm về ngoại hình cao hơn các em nam. Các em nam có sự hài lòng về bộ phận trên cơ thể cao hơn các em nữ.

Với những kết quả đó, nghiên cứu có thể tạo nền tảng cơ sở khoa học trong việc nâng cao hiểu biết về sức khỏe tinh thần, những kiến thức về ăn uống, dinh dưỡng cũng như lối sống lành mạnh, lối sống khỏe ở thanh thiếu niên Việt Nam.

Tài liệu tham khảo

1. Cash T.F. (2000). *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire - MBSRQ users' manual (3rd edition)*. Norfolk, VA: Old Dominion University Press.
2. Cash T.F. (2015). *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ)*. In Encyclopedia of feeding and eating disorders. Wade T. (ed). Springer: Singapore. P. 978 - 981.
3. Izydorczyk B. (2010). *Body image among young females with anorexia nervosa and the structure of body image among their mothers*. Archives of Psychiatry & Psychotherapy. Vol. 12. P. 61 - 67.
4. Izydorczyk B., Sitnik-Warchulska K., Lizińczyk S. and Lipiarz A. (2019). *Psychological predictors of unhealthy eating attitudes in young adults*. Frontiers in Psychology. Vol. 10. P. 590.

5. Izydoreczyk B., Sitnik-Warchulska K., Ostrowska K. and Starosta J. (2019). *Self-assessment of the body and social competences in the group of mothers and their adult daughters*. International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol. 16 (16). DOI: 10.3390/ijerph16162824.
6. Izydoreczyk B., Truong T.K.H., Lipowska M., Sitnik-Warchulska K., Lizińczyk S. (2021). *Psychological risk factors for the development of restrictive and bulimic eating behaviors: A Polish and Vietnamese comparison*. Nutrients. Vol. 13. P. 910.
7. Jones D.C., Vigfusdottir T.H. and Lee Y. (2004). *Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals*. Journal of Adolescent Research. Vol. 19 (3). P. 323 - 339.
8. Lipowska M., Truong Thi Khanh H., Lipowski M., Różycka-Tran J., Bidzan M. and Ha T. (2019). *The body as an object of stigmatization in cultures of guilt and shame: A Polish-Vietnamese comparison*. International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol. 16 (16). DOI: 10.3390/ijerph16162824.
9. Schilder P. (1999). *The image and appearance of the human body: Studies in the constructive energies of the psyche*. Routledge. <http://public.ebookcentral.proquest.com>.
10. Slade P.D. (1994). *What is body image?*. Behaviour Research and Therapy. Vol. 32 (5). P. 497 - 502.