

SỰ TRÂN TRỌNG CƠ THỂ VÀ CẢM NHẬN HẠNH PHÚC Ở HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

Dương Nguyễn Hồng Anh, Hoàng Nguyễn Thảo Phương, Phạm Nguyễn Trang Ngân

Trường Trung học phổ thông A Lưới, Thành phố Huế

Tóm tắt: Nghiên cứu này nhằm đánh giá thực trạng sự trân trọng cơ thể và cảm nhận hạnh phúc của học sinh trung học phổ thông, đồng thời kiểm định mối quan hệ giữa hai biến số này. Khảo sát được thực hiện trên 547 học sinh trung học phổ thông tại thành phố Huế (từ 15 - 18 tuổi), với các công cụ đo lường gồm thang đo sự trân trọng cơ thể - phiên bản 2 (BAS-2) của Tylka và Wood-Barcalow (2015) và cảm nhận hạnh phúc - phiên bản 5 (WHO-5) của WHO (2024). Dữ liệu được xử lý bằng SPSS 26.0 thông qua thống kê mô tả, kiểm định t-test, ANOVA, tương quan Pearson và hồi quy tuyến tính đơn. Kết quả cho thấy học sinh khá trân trọng cơ thể song cảm nhận hạnh phúc khá thấp. Học sinh nam có sự trân trọng cơ thể và có mức độ hạnh phúc cao hơn học sinh nữ. Về sự trân trọng cơ thể, học sinh lớp 12 cao hơn học sinh lớp 10. Về cảm nhận hạnh phúc, học sinh lớp 12 và 11 cao hơn học sinh lớp 10. Sự trân trọng cơ thể có mối quan hệ thuận với cảm nhận hạnh phúc và giải thích được 19,1% sự biến thiên của cảm nhận hạnh phúc. Kết quả này khẳng định vai trò quan trọng của việc nuôi dưỡng hình ảnh cơ thể tích cực trong việc nâng cao hạnh phúc của học sinh, đồng thời gợi mở nhu cầu lồng ghép các chương trình giáo dục tâm lý học đường nhằm thúc đẩy sức khỏe tinh thần và sự phát triển toàn diện ở lứa tuổi vị thành niên.

Từ khóa: Sự trân trọng cơ thể; Cảm nhận hạnh phúc; Học sinh trung học phổ thông.

Ngày nhận bài: 19/10/2025; Gửi phản biện: 29/10/2025; Ngày duyệt đăng bài: 25/12/2025.

1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh toàn cầu hóa và sự phát triển mạnh mẽ của truyền thông xã hội, thanh thiếu niên, đặc biệt là học sinh trung học phổ thông, ngày càng phải đối mặt với áp lực về hình thể lý tưởng (Perloff, 2014). Sự tiếp xúc liên tục với hình ảnh đã qua chỉnh sửa và văn hóa so sánh xã hội trên các nền tảng mạng xã hội đã được chứng minh là làm gia tăng đáng kể sự không hài lòng về cơ thể (body dissatisfaction) và tâm trạng tiêu cực ở giới trẻ (Fardouly và cộng sự, 2015; Holland và Tiggemann, 2016). Sự không hài lòng về cơ thể là một yếu tố dự báo mạnh mẽ các vấn đề sức khỏe tâm thần như lo âu, trầm cảm, và các hành vi ăn uống không lành mạnh (Sano và cộng sự, 2008). Tại Việt Nam, niềm tin “thon gọn là khỏe mạnh” vẫn còn phổ biến, ảnh hưởng sâu sắc đến nhận thức và dẫn đến các hành vi giảm cân đáng lo ngại ở giới trẻ (Nguyễn và cộng sự, 2024).

Trước những thách thức này, những nghiên cứu về hình ảnh cơ thể đã có một sự dịch chuyển quan trọng, từ việc tập trung giảm thiểu các khía cạnh tiêu cực sang thúc đẩy hình ảnh cơ thể tích cực (positive body image) (Bacon & Aphramor, 2011). Một trong những nội dung trọng tâm của xu hướng mới này là sự trân trọng cơ thể (body appreciation). Sự trân trọng cơ thể được hiểu là việc chấp nhận, tôn trọng và đánh giá cao cơ thể mình vì chức năng, sự khỏe mạnh và những gì nó có thể thực hiện, thay vì chỉ dựa vào sự đánh giá về ngoại hình (Avalos và cộng sự, 2005; Tylka và Wood-Barcalow, 2015). Khái niệm này

bao gồm việc tôn vinh các đặc điểm cơ thể độc đáo, chống lại các tiêu chuẩn thẩm mỹ phi thực tế và bảo vệ cơ thể khỏi những lời chỉ trích tiêu cực (Tylka và Kroon Van Diest, 2013). Là một yếu tố bảo vệ mạnh mẽ, sự trân trọng cơ thể có mối liên hệ tích cực với lòng tự trọng cao hơn, hành vi ăn uống theo nhu cầu tự nhiên và sức khỏe tâm lý tốt hơn (Linardon và cộng sự, 2022).

Sự trân trọng cơ thể không chỉ là sự vắng mặt của sự không hài lòng mà còn là một trạng thái tâm lý tích cực, liên quan chặt chẽ đến các cấu trúc tâm lý lành mạnh như tự trắc ẩn (self-compassion) (Neff, 2003) và việc chấp nhận cơ thể như một phần của bản thân. Đặc biệt, sự trân trọng cơ thể đã được chứng minh là một yếu tố trung gian quan trọng trong việc thúc đẩy sự phát triển tích cực của giới trẻ và cảm nhận hạnh phúc (well-being) (Urke và cộng sự, 2021).

Hạnh phúc, thường được đo lường bằng các chỉ số được công nhận rộng rãi như WHO-5 Well-Being Index (Topp và cộng sự, 2015; World Health Organization, 2024), là một trạng thái tâm lý tổng thể, bao gồm sự hài lòng với cuộc sống và cảm xúc tích cực. Khi cá nhân trân trọng cơ thể mình, họ có xu hướng có mối quan hệ lành mạnh hơn với chính mình và thế giới xung quanh, từ đó cải thiện cảm nhận hạnh phúc (Vu-Thi và cộng sự, 2025). Việc nuôi dưỡng mối quan hệ tích cực với cơ thể là yếu tố then chốt trong giai đoạn vị thành niên, khi các em đang hình thành quá trình thể hiện cơ thể (journeys of embodiment) (Piran, 2017).

Mặc dù các nghiên cứu quốc tế đã chứng minh rõ ràng vai trò của sự trân trọng cơ thể đối với hạnh phúc và hiệu quả trong việc giảm lo lắng về hình ảnh cơ thể ở thanh thiếu niên (Quiñon và cộng sự, 2022), song vẫn còn một khoảng trống đáng kể về nội dung này tại Việt Nam. Cụ thể, chưa có nghiên cứu chuyên sâu nào khám phá mối quan hệ này trong bối cảnh văn hóa và giáo dục đặc thù của học sinh THPT Việt Nam, một nhóm đối tượng nhạy cảm với nhiều áp lực học tập và xã hội. Việc làm rõ mức độ và mối liên hệ giữa hai biến số này là nền tảng để thiết kế các chương trình can thiệp tâm lý và giáo dục phù hợp với thực tiễn. Do đó, nghiên cứu này được thực hiện với mục tiêu: (1) Xác định mức độ trân trọng cơ thể và cảm nhận hạnh phúc của học sinh THPT và (2) Phân tích mối quan hệ giữa sự trân trọng cơ thể và cảm nhận hạnh phúc ở học sinh THPT. Những phát hiện của nghiên cứu sẽ cung cấp bằng chứng khoa học quan trọng, đóng góp vào việc thúc đẩy hình ảnh cơ thể tích cực, qua đó nâng cao sức khỏe tâm thần và hạnh phúc tổng thể cho học sinh THPT Việt Nam.

2. Mẫu và phương pháp nghiên cứu

2.1. Mẫu nghiên cứu

Nghiên cứu tiến hành khảo sát trên 547 học sinh THPT tại 4 trường THPT ở thành phố Huế thuộc khu vực thành thị, nông thôn và miền núi của thành phố Huế nhằm đảm bảo tính toàn diện của mẫu nghiên cứu. Nhóm nghiên cứu đã liên lạc với hiệu trưởng các trường THPT và nhận được sự đồng thuận tham gia của 1 trường ở thành thị, 1 trường ở miền núi và 2 trường ở nông thôn. Ở mỗi trường, 6 lớp đã được chọn ngẫu nhiên để mời tham gia vào khảo sát. Hình thức khảo sát được diễn ra thông qua biểu mẫu Google Forms. Trong biểu mẫu này, đầu tiên, học sinh được giới thiệu về chủ đề, mục đích nghiên cứu cùng với tính chất của nghiên cứu. Các em được thông báo rằng việc tham gia là hoàn toàn tự nguyện, ẩn danh và hoàn toàn bảo mật, do đó, những câu trả lời của học sinh sẽ không được tiết lộ

và không được dùng để đánh giá kết quả học tập. Những học sinh nào đánh dấu lựa chọn đã đọc rõ những thông tin được cung cấp và đồng ý tham gia vào nghiên cứu sẽ được chuyển đến nội dung khảo sát chính thức.

Bảng 1: Khái quát đặc điểm mẫu nghiên cứu

Đặc điểm mẫu nghiên cứu		Số lượng	Tỷ lệ %
Giới tính	Nam	224	40,9
	Nữ	323	59,1
Khối lớp	Lớp 10	193	35,3
	Lớp 11	188	34,4
	Lớp 12	166	30,3
Tổng		547	100,0

Độ tuổi của học sinh tham gia nghiên cứu dao động từ 15 - 18 (tuổi trung bình là 16,0; độ lệch chuẩn là 0,8). Tỷ lệ học sinh nữ nhỉnh hơn học sinh nam. Các học sinh được phân bố tương đối đồng đều ở các khối lớp 10, 11 và 12.

2.2. Công cụ nghiên cứu

Sự trân trọng cơ thể

Nghiên cứu sử dụng thang đo sự trân trọng cơ thể phiên bản 2 (Body Appreciation Scale-2; BAS-2) do Tylka và Wood-Barcalow (2015) phát triển. Thang đo gồm 10 mục, phản ánh mức độ trân trọng, chấp nhận và yêu thương cơ thể. Các phương án trả lời được thiết kế theo thang Likert 5 mức độ từ 1 = *Hoàn toàn không đồng ý* đến 5 = *Hoàn toàn đồng ý*. Mô hình cấu trúc của thang đo có độ phù hợp tốt: $\chi^2(32) = 71,14$ với $p < 0,001$; RMSEA = 0,05 (90% CI [0,03; 0,06]); CFI = 0,96; SRMR = 0,03. Thang đo có độ tin cậy cao với hệ số Alpha của Cronbach là 0,78. Bước đầu cho thấy thang đo thỏa mãn về độ tin cậy và độ hiệu lực cấu trúc trong mẫu khách thể nghiên cứu.

Cảm nhận hạnh phúc

Cảm nhận hạnh phúc được đo bằng thang đo World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5) do Tổ chức Y tế Thế giới (2024) phát triển. Thang đo gồm 5 mục, đánh giá trạng thái tinh thần tích cực trong hai tuần gần nhất. Các mục được đánh giá theo thang Likert 6 mức độ từ 0 = *Không xảy ra trong suốt thời gian qua* đến 5 = *Xảy ra mọi lúc*. Thang đo cho thấy độ hiệu lực cấu trúc tốt, phù hợp rất tốt với dữ liệu: $\chi^2(4) = 10,23$ với $p < 0,005$; RMSEA = 0,05 (90% CI [0,01; 0,09]); CFI = 0,99; SRMR = 0,02. Kết quả phân tích độ tin cậy cho thấy thang đo WHO-5 đạt Cronbach's alpha = 0,81, chứng tỏ thang đo có độ tin cậy tốt.

2.3. Phân tích dữ liệu

Dữ liệu đã được mã hóa và phân tích bằng phần mềm SPSS 26.0 (IBM Statistical Packages for Social Sciences). Trước hết, độ tin cậy và độ hiệu lực cấu trúc của hai thang đo được kiểm định. Độ tin cậy được đánh giá qua hệ số Cronbach's alpha. Theo Nunnally

(1978), hệ số alpha của Cronbach từ 0,70 trở lên đảm bảo cho tính nhất quán nội tại của công cụ đo lường. Độ hiệu lực cấu trúc của hai thang đo được đánh giá thông qua các chỉ số phù hợp mô hình từ phương pháp phân tích nhân tố khẳng định (CFA) được phân tích từ phần mềm SmartPLS 4, cụ thể: Chi-bình phương (χ^2) và bậc tự do (df), giá trị (p) tương ứng, CFI, SRMR và RMSEA. Một mô hình đo lường có độ phù hợp tốt cần thỏa mãn các tiêu chí sau: $CFI \geq 0,90$; $RMSEA \leq 0,08$; $SRMR \leq 0,08$ (Hu và Bentler, 1999).

Tiếp theo, các thống kê mô tả được tiến hành nhằm xác định thực trạng sự trân trọng cơ thể và cảm nhận hạnh phúc của học sinh THPT. Điểm trung bình và độ lệch chuẩn được tính toán để phản ánh mức độ và sự phân tán điểm số trên từng thang đo.

Để phân tích sự khác biệt, nhóm nghiên cứu sử dụng t-test cho hai mẫu độc lập nhằm so sánh sự khác biệt giữa học sinh nam và nữ; đồng thời áp dụng One-way ANOVA để đánh giá sự khác biệt giữa các khối lớp 10, 11 và 12.

Đối với mối quan hệ giữa hai biến số nghiên cứu, nhóm nghiên cứu sử dụng hệ số tương quan Pearson và tiếp đó tiến hành phân tích hồi quy đơn nhằm kiểm định giả thuyết về tác động của sự trân trọng cơ thể đối với cảm nhận hạnh phúc.

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Thực trạng sự trân trọng cơ thể và cảm nhận hạnh phúc của học sinh trung học phổ thông

Kết quả khảo sát thực trạng sự trân trọng cơ thể của học sinh THPT được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Thống kê mô tả về sự trân trọng cơ thể của học sinh THPT

Nhận định	M	SD
1. Tôi tôn trọng cơ thể của mình.	4,50	0,88
2. Tôi cảm thấy thoải mái với cơ thể của mình.	3,86	1,05
3. Tôi cảm thấy cơ thể mình ít nhất cũng có một vài điểm tốt.	3,43	1,04
4. Tôi có thái độ tích cực với cơ thể của mình.	3,65	1,11
5. Tôi chú ý đến nhu cầu của cơ thể mình.	3,75	1,11
6. Tôi cảm thấy yêu thương cơ thể của mình.	4,32	0,93
7. Tôi trân trọng những đặc điểm khác biệt và độc nhất trên cơ thể mình.	3,85	1,16
8. Hành động của tôi thể hiện thái độ tích cực với cơ thể của mình (ví dụ, tôi nâng cao đầu và mỉm cười).	3,44	1,12
9. Tôi cảm thấy thoải mái với cơ thể của mình.	3,80	1,03
10. Tôi cảm thấy mình đẹp dù cho tôi khác với hình ảnh của những người nổi tiếng trên các phương tiện truyền thông.	3,10	1,28
Tổng điểm sự trân trọng cơ thể của học sinh THPT	3,77	0,62

Dữ liệu ở bảng 2 cho thấy sự trân trọng cơ thể của học sinh THPT ở mức khá cao, với điểm trung bình toàn thang BAS-2 đạt 3,77 trên thang 5 điểm, cho thấy các em nhìn chung có thái độ tôn trọng, yêu thương và chấp nhận cơ thể của mình. Tuy nhiên, dữ liệu cũng phản ánh sự khác biệt đáng kể giữa các khía cạnh của sự trân trọng cơ thể.

Những biểu hiện được đánh giá cao nhất là “Tôi tôn trọng cơ thể của mình” ($M = 4,50$) và “Tôi cảm thấy yêu thương cơ thể của mình” ($M = 4,32$), cho thấy đa số học sinh có sự nhìn nhận tích cực và tình cảm gắn bó với cơ thể. Tương tự, mục “Tôi trân trọng những đặc điểm khác biệt và độc nhất trên cơ thể mình” ($M = 3,85$) cũng phản ánh sự chấp nhận tính đa dạng và độc đáo cá nhân.

Ngược lại, các mục có điểm trung bình thấp hơn như “Tôi cảm thấy mình đẹp dù khác với hình ảnh của người nổi tiếng” ($M = 3,10$) và “Hành động của tôi thể hiện thái độ tích cực với cơ thể” ($M = 3,44$) cho thấy học sinh vẫn còn chịu ảnh hưởng từ chuẩn mực ngoại hình truyền thông và mức độ thể hiện ra bên ngoài của sự tự tin chưa thật sự mạnh mẽ.

Kết quả này cũng cố nhận định rằng, mặc dù học sinh đã có nhận thức khá tích cực về cơ thể, nhưng sự so sánh xã hội với hình ảnh lý tưởng từ truyền thông vẫn là thách thức lớn - điều mà Tylka và Wood-Barcalow (2015) từng nhấn mạnh, khi cho rằng sự trân trọng cơ thể không chỉ là thái độ yêu thương bản thân, mà còn gắn liền với khả năng chống lại áp lực ngoại hình từ bên ngoài.

Bên cạnh đó, độ lệch chuẩn tương đối cao ở nhiều mục cho thấy mức độ phân tán đáng kể trong nhận thức của học sinh về sự trân trọng cơ thể. Sự phân tán này cũng cho thấy thang đo BAS-2 có khả năng phân biệt tốt giữa các mức độ trân trọng cơ thể, đồng thời chỉ ra rằng mặc dù phần lớn học sinh có nhận thức tích cực, vẫn tồn tại một nhóm học sinh cần được hỗ trợ nhằm nâng cao hình ảnh cơ thể lành mạnh. Điều này phản ánh sự khác biệt tự nhiên giữa các cá nhân ở lứa tuổi vị thành niên, vốn chịu tác động bởi yếu tố tâm sinh lý và ảnh hưởng từ môi trường xã hội, đặc biệt là chuẩn mực ngoại hình trên truyền thông.

Bảng 3: Thống kê mô tả về cảm nhận hạnh phúc của học sinh THPT

Nhận định	M	SD
1. Tôi cảm thấy vui vẻ và có tinh thần tốt.	2,72	1,58
2. Tôi cảm thấy bình tĩnh và thư thái.	2,71	1,52
3. Tôi cảm thấy tích cực và sáng khoái.	2,63	1,52
4. Tôi thức dậy với cảm giác thư giãn và vui tươi.	2,58	1,69
5. Cuộc sống hằng ngày của tôi tràn ngập những điều thú vị.	2,80	1,67
Tổng điểm cảm nhận hạnh phúc của học sinh THPT	2,68	1,21

Dữ liệu ở bảng 3 cho thấy học sinh THPT có mức độ cảm nhận hạnh phúc ở mức trung bình, với điểm trung bình toàn thang WHO-5 là 2,68 trên thang điểm tối đa 5. Điều này phản ánh rằng nhìn chung, trạng thái tinh thần tích cực của các em chưa thật sự cao, đồng thời có sự phân tán khá lớn giữa các cá nhân ($SD = 1,21$).

Những biểu hiện được đánh giá cao hơn là “Cuộc sống hằng ngày của tôi đầy những điều thú vị” ($M = 2,80$) và “Tôi cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc” ($M = 2,72$), cho thấy nhiều học sinh vẫn có thể tìm thấy niềm vui và sự hứng thú trong cuộc sống thường nhật. Ngược lại, các mục có điểm thấp hơn là “Tôi thức dậy cảm thấy nghỉ ngơi và tươi mới” ($M = 2,58$) và “Tôi cảm thấy tràn đầy năng lượng và sức sống” ($M = 2,63$). Điều này phản ánh hạn chế

trong khả năng phục hồi năng lượng tích cực và tinh thần sáng khoái, đặc biệt vào buổi sáng sau khi ngủ dậy.

Kết quả này cho thấy mức độ hạnh phúc của học sinh vẫn còn nhiều điểm cần cải thiện. Mặc dù các em có thể trải nghiệm niềm vui và sự hứng thú trong cuộc sống, nhưng trạng thái năng lượng tích cực chưa thật sự ổn định. Đây là đặc điểm thường thấy ở lứa tuổi vị thành niên, vốn chịu ảnh hưởng mạnh từ áp lực học tập, các mối quan hệ xã hội và sự biến động tâm lý, dẫn đến cảm xúc dễ dao động.

3.2. Thực trạng sự trân trọng cơ thể và cảm nhận hạnh phúc của học sinh Trung học phổ thông dưới lát cắt giới tính và khối lớp

3.2.1. Lát cắt giới tính

Với những đặc điểm khác biệt về tâm sinh lý, học sinh nam và nữ có thể có sự khác biệt về mức độ trân trọng cơ thể và cảm nhận hạnh phúc. Nghiên cứu đã đánh giá vấn đề này và kết quả được thể hiện ở bảng 4.

Dữ liệu ở bảng 4 cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa học sinh nam và nữ ở cả hai thang đo. Cụ thể, nam sinh có điểm trung bình về sự trân trọng cơ thể cao hơn ($M = 3,84$; $SD = 0,57$) so với nữ sinh ($M = 3,73$; $SD = 0,65$), với sự khác biệt đạt mức ý nghĩa thống kê ($t(2, 545) = 2,15$; $p < 0,05$).

Bảng 4: Kiểm định *t*-test về sự trân trọng cơ thể và cảm nhận hạnh phúc dưới lát cắt giới tính

	Nam ($n_1 = 224$)		Nữ ($n_2 = 323$)		$t(2, 545)$
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
1. Sự trân trọng cơ thể	3,84	0,57	3,73	0,65	2,15*
2. Cảm nhận hạnh phúc	2,92	1,16	2,52	1,22	3,84***

Chú thích: * $p < 0,05$; *** $p < 0,001$.

Đối với thang đo cảm nhận hạnh phúc (WHO-5), kết quả cũng cho thấy sự khác biệt rõ rệt: nam sinh có điểm trung bình cao hơn ($M = 2,92$; $SD = 1,16$) so với nữ sinh ($M = 2,52$; $SD = 1,22$) và sự khác biệt này đạt mức ý nghĩa thống kê rất cao ($t(2, 545) = 3,84$; $p < 0,001$).

Kết quả về sự trân trọng cơ thể phản ánh rằng học sinh nam có xu hướng trân trọng cơ thể của mình tích cực hơn so với học sinh nữ. Điều này phù hợp với nhiều nghiên cứu trước đây, khi nữ sinh thường nhạy cảm hơn với các chuẩn mực ngoại hình và áp lực từ truyền thông, dẫn đến xu hướng tự đánh giá cơ thể thấp hơn. Tylka và Wood-Barcalow (2015) cũng nhấn mạnh rằng nữ giới có nhiều khả năng bị ảnh hưởng bởi các so sánh xã hội về ngoại hình, làm giảm mức độ yêu thương và trân trọng cơ thể.

Tương tự, kết quả về cảm nhận hạnh phúc cho thấy nam sinh báo cáo mức độ hạnh phúc cao hơn nữ sinh. Điều này có thể phản ánh sự khác biệt về chiến lược thích ứng tâm lý và xã hội giữa hai giới: trong khi nữ sinh dễ bị tác động mạnh bởi căng thẳng học tập và áp lực ngoại hình, nam sinh có thể ít nhạy cảm hơn với những yếu tố này. Tuy nhiên, sự khác biệt cũng gợi mở khả năng rằng nam sinh thường đánh giá mức độ hạnh phúc theo

góc nhìn chủ quan tích cực hơn, dù trên thực tế việc chia sẻ cảm xúc hay tìm kiếm sự hỗ trợ xã hội vẫn có thể hạn chế hơn so với nữ sinh.

Như vậy, nghiên cứu này góp phần làm rõ sự khác biệt giới tính trong hai khía cạnh quan trọng: sự trân trọng cơ thể và cảm nhận hạnh phúc. Trong khi học sinh nam có xu hướng đánh giá cơ thể tích cực hơn và báo cáo mức độ hạnh phúc cao hơn, thì học sinh nữ lại thể hiện sự nhạy cảm lớn hơn trước các yếu tố xã hội và chuẩn mực ngoại hình, qua đó tác động đến cả sự trân trọng cơ thể và trạng thái hạnh phúc.

3.2.2. Lát cắt khối lớp

Dữ liệu ở bảng 5 cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về sự trân trọng cơ thể và cảm nhận hạnh phúc giữa các khối lớp ($p < 0,05$). Cụ thể, đối với thang BAS-2, học sinh khối 10 có điểm trung bình thấp nhất ($M = 3,65$) so với học sinh khối 12 ($M = 3,95$), sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê. Kết quả này phản ánh rằng khi học sinh lên các khối lớp cao hơn, sự trân trọng và yêu thương cơ thể có xu hướng gia tăng. Một cách lý giải khả dĩ là khi trưởng thành hơn, các em có nhận thức chín chắn hơn, khả năng chấp nhận sự khác biệt bản thân tốt hơn, từ đó hình ảnh cơ thể trở nên tích cực hơn. Kết quả này phù hợp với nghiên cứu của Tylka và Wood-Barcalow (2015), vốn nhấn mạnh vai trò của sự phát triển tâm lý và khả năng đối phó với các chuẩn mực xã hội trong việc hình thành hình ảnh bản thân tích cực.

Bảng 5: Kiểm định One-way ANOVA về sự trân trọng cơ thể và cảm nhận hạnh phúc dưới lát cắt khối lớp

	Lớp 10 ($n_1 = 193$)		Lớp 11 ($n_2 = 188$)		Lớp 12 ($n_3 = 166$)		F(2, 544)	Post-Hoc Tukey
	M	SD	M	SD	M	SD		
1. Sự trân trọng cơ thể	3,65	0,60	3,85	0,65	3,95	0,63	4,68**	K10 < K12
2. Cảm nhận hạnh phúc	2,55	1,25	2,95	1,20	2,90	1,22	5,76**	K10 < K11; K10 < K12

Chú thích: ** $p < 0,01$.

Đối với thang WHO-5, sự khác biệt cũng có ý nghĩa thống kê, trong đó học sinh khối 11 ($M = 2,95$) và khối 12 ($M = 2,90$) có mức độ cảm nhận hạnh phúc cao hơn so với học sinh khối 10 ($M = 2,55$). Điều này cho thấy trạng thái tinh thần tích cực có xu hướng cải thiện khi học sinh đã thích nghi dần với môi trường học tập và các áp lực ban đầu của bậc THPT. Trong giai đoạn đầu (lớp 10), các em thường chịu cú sốc chuyển cấp, khối lượng kiến thức lớn hơn và yêu cầu học tập cao hơn, dẫn đến trạng thái tinh thần kém tích cực hơn. Khi bước sang khối 11 và 12, dù áp lực thi cử tăng lên, nhưng sự thích ứng và các chiến lược ứng phó tâm lý được hình thành giúp các em duy trì cảm nhận hạnh phúc ở mức tốt hơn.

Tóm lại, dữ liệu cho thấy sự trân trọng cơ thể và cảm nhận hạnh phúc đều biến thiên theo khối lớp. Học sinh khối cao hơn có xu hướng trân trọng cơ thể hơn và cảm nhận hạnh phúc tốt hơn, phản ánh sự phát triển đồng thời về mặt nhận thức và khả năng thích ứng tâm lý trong quá trình học tập ở bậc THPT.

3.3. *Mối quan hệ giữa sự trân trọng cơ thể và cảm nhận hạnh phúc của học sinh Trung học phổ thông*

Kết quả nghiên cứu cho thấy sự trân trọng cơ thể có mối quan hệ thuận chiều với cảm nhận hạnh phúc với hệ số tương quan $r = 0,44$, $p < 0,001$. Mối tương quan ở mức trung bình. Điều này phản ánh rằng khi học sinh có mức độ trân trọng cơ thể cao hơn, cảm nhận hạnh phúc của các em cũng tăng lên và ngược lại.

Bảng 6: Phép phân tích hồi quy

Biến độc lập	Hệ số (β)	Sai số chuẩn	t	p-value
Hằng số (Const)	-0,54	0,29	-1,87	0,062
Sự trân trọng cơ thể	0,85	0,07	11,34	< 0,001

Để kiểm định tác động của sự trân trọng cơ thể (biến độc lập) lên cảm nhận hạnh phúc (biến phụ thuộc), phân tích hồi quy tuyến tính đơn đã được thực hiện (xem bảng 6). Kết quả cho thấy mô hình hồi quy là có ý nghĩa thống kê ($F(1, 545) = 127,72$, $p < 0,001$; $R^2 = 0,191$). Điều này có nghĩa là 19,1% sự biến thiên trong mức độ cảm nhận hạnh phúc được giải thích bởi sự trân trọng cơ thể.

Quan trọng hơn, sự trân trọng cơ thể là một yếu tố dự báo tích cực và có ý nghĩa thống kê đối với cảm nhận hạnh phúc ($\beta = 0,44$, $t = 11,30$, $p < 0,001$). Hệ số hồi quy chuẩn hóa β cho thấy rằng khi mức độ trân trọng cơ thể tăng thêm một độ lệch chuẩn, mức độ cảm nhận hạnh phúc được dự báo sẽ tăng 0,44 độ lệch chuẩn. Giá trị hằng số của mô hình không có ý nghĩa thống kê ($p = 0,062$), nhưng kết quả này không ảnh hưởng đến mối quan hệ có ý nghĩa giữa hai biến số. Do đó, giả thuyết về tác động tích cực của sự trân trọng cơ thể đối với cảm nhận hạnh phúc được ủng hộ. Kết quả này phù hợp với nhiều nghiên cứu quốc tế, vốn khẳng định rằng hình ảnh cơ thể tích cực là một yếu tố bảo vệ quan trọng giúp gia tăng cảm xúc tích cực và giảm thiểu các triệu chứng trầm cảm, lo âu (Tylka và Wood-Barcalow, 2015).

Như vậy, tuy sự trân trọng cơ thể có vai trò quan trọng trong việc nâng cao hạnh phúc, song vẫn còn nhiều yếu tố khác (như môi trường học tập, hỗ trợ xã hội, áp lực học tập, sức khỏe tâm thần...) cần được xem xét bổ sung trong những nghiên cứu tương lai để mô hình dự báo toàn diện hơn.

4. Kết luận

Nghiên cứu này đã làm rõ mối quan hệ giữa sự trân trọng cơ thể và cảm nhận hạnh phúc của học sinh THPT tại thành phố Huế. Kết quả cho thấy học sinh có mức độ trân trọng cơ thể ở mức khá cao, trong khi cảm nhận hạnh phúc chỉ ở mức trung bình, phản ánh thực trạng còn nhiều yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của lứa tuổi vị thành niên. Dưới lát cắt giới tính và khối lớp, sự khác biệt đáng kể được ghi nhận, trong đó học sinh nam và học sinh khối lớp trên thường có xu hướng trân trọng cơ thể và cảm nhận hạnh phúc cao hơn.

Đặc biệt, kết quả phân tích tương quan và hồi quy cho thấy sự trân trọng cơ thể có quan hệ thuận chiều và dự báo tích cực đối với cảm nhận hạnh phúc. Điều này khẳng định vai trò quan trọng của việc nuôi dưỡng thái độ tích cực với cơ thể, không chỉ giúp học sinh

vượt qua áp lực ngoại hình từ xã hội và truyền thông mà còn góp phần nâng cao sức khỏe tinh thần và chất lượng cuộc sống học đường.

Từ kết quả nghiên cứu, có thể khuyến nghị các chương trình giáo dục tâm lý học đường cần chú trọng xây dựng và triển khai các hoạt động nhằm phát triển hình ảnh cơ thể tích cực, giúp học sinh tự tin, yêu thương và chấp nhận bản thân. Đồng thời, sự phối hợp giữa gia đình, nhà trường và cộng đồng trong việc tạo dựng môi trường hỗ trợ và giảm thiểu các áp lực xã hội về ngoại hình sẽ là nền tảng quan trọng để thúc đẩy sự phát triển toàn diện về cả thể chất lẫn tinh thần của học sinh THPT.

Tài liệu tham khảo

- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285-297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>.
- Bacon, L., & Aphramor, L. (2011). Weight science: Evaluating the evidence for a paradigm shift. *Nutrition Journal*, 9, 1-13. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-10-9>.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.003>.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>.
- Linardon, J., Fuller-Tyszkiewicz, M., & Tylka, T. L. (2022). Body appreciation: A scoping review of the literature. *Body Image*, 41, 298-323. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.04.008>.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>.
- Nguyen, H. T., Nguyen, N. N. Y., Tran, B. L., Le, P. C., & Nguyen-Duong, B.-T. (2024). The relationship between body image, eating disorder risk, and the professional help-seeking attitudes of college students in Vietnam. *Journal of Asian Scientific Research*, 14(3), 456-472.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11-12), 363-377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>.
- Piran, N. (2017). *Journeys of embodiment at the intersection of body and culture: The developmental theory of embodiment*. San Diego, CA: Academic Press.
- Quiñones, I. C., Herbozo, S., & Haedt-Matt, A. A. (2022). Body dissatisfaction among ethnic subgroups of Latin women: An examination of acculturative stress and ethnic identity. *Body Image*, 41, 272-283. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.03.006>.

- Sano, A., Le, D.-S. N. T., Tran, M.-H. T., Pham, H. T. N., Kaneda, M., Murai, E., Kamiyama, H., Oota, Y., & Yamamoto, S. (2008). Study on factors of body image in Japanese and Vietnamese adolescents. *Journal of Nutritional Science and Vitaminology (Tokyo)*, 54(2), 169-175. <https://doi.org/10.3177/jnsv.54.169>.
- Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A systematic review of the literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(3), 167-176. <https://doi.org/10.1159/000376585>.
- Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 137-153. <https://doi.org/10.1037/a0030893>.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item development and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53-67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>.
- Urke, H. B., Holsen, I., & Larsen, T. M. B. (2021). Positive youth development and mental well-being in late adolescence: The mediating role of body appreciation. *Frontiers in Psychology*, 12, 696198. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.696198>.
- Vu-Thi, T. H., Nguyen, M. T., & Pham, T. L. (2025). The psychological impact of body image on academic self-efficacy in Vietnamese undergraduates. *Multidisciplinary Science Journal*, 7, e2025633. <https://doi.org/10.31893/multiscience.2025633>.
- World Health Organization. (2024). *WHO-5 Well-Being Index*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/m/item/WHO-UCN-MSD-MHE-2024.01>.