

Ảnh hưởng của mặc cảm ngoại hình đến năng lực cảm xúc xã hội của trẻ vị thành niên tại Hà Nội

Nguyễn Lâm Thu Trang, Cao Linh Trang, Bùi Anh Tú

Sinh viên Khoa Tâm lý Giáo dục, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

Received: 10/10/2024; Accepted: 18/10/2024; Published: 28/10/2024

Tóm tắt: Tuổi vị thành niên là giai đoạn phát triển quan trọng về mặt tâm lý và xã hội của con người. Trong giai đoạn này, các em bắt đầu hình thành nhận thức về bản thân, xây dựng các mối quan hệ xã hội và phát triển những kỹ năng cần thiết để hòa nhập cộng đồng. Tuy do xu hướng xã hội đưa ra quy chuẩn ngoại hình hay những vấn đề liên quan đến thay đổi cơ thể và tâm sinh lý dẫn tới hình thành sự mặc cảm về ngoại hình ở các em. Giai đoạn này, trẻ vị thành niên trải qua những thay đổi mạnh mẽ về cơ thể, dẫn đến những lo lắng, ám ảnh về ngoại hình, ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lý và kỹ năng xã hội. Nghiên cứu đưa ra những lý luận mới cho thuật ngữ “mặc cảm ngoại hình”, đặt những tiền đề đầu tiên định nghĩa cho góc nhìn tiêu cực của con người về cơ thể của mình. Kết quả cho thấy, hơn một nửa số lượng học sinh tham gia nghiên cứu thường xuyên bất an về ngoại hình của bản thân. Đáng lo ngại là, học sinh có mức độ mặc cảm ngoại hình càng cao thì năng lực cảm xúc - xã hội của các em càng thấp và thể hiện rõ ràng nhất ở một số nhóm năng lực như tự nhận thức, tự quản lý cảm xúc và thiết lập, duy trì mối quan hệ.

Từ khóa: mặc cảm ngoại hình; ngoại hình; năng lực cảm xúc xã hội; cảm xúc xã hội; vị thành niên.

1. Đặt vấn đề

Ngoại hình vốn được coi trọng trong cuộc sống, nhờ vậy mà việc ngành làm đẹp và thẩm mỹ phát triển mạnh trong những thập kỷ gần đây. Không chỉ người lớn quan tâm đến ngoại hình mà các bạn trẻ lứa tuổi vị thành niên - giai đoạn cơ thể có sự chuyển đổi mạnh mẽ, đôi khi lại bận tâm đến vấn đề “xấu đẹp” của bản thân hơn bất kỳ giai đoạn lứa tuổi nào. Theo nghiên cứu của Grogan tại London về sự không hài lòng của cơ thể có tỷ lệ phổ biến cao từ 8 tuổi với các cô gái và chàng trai liên kết ngoại hình với giá trị bản thân và đang thực hiện việc giảm cân [1]. Đặc biệt trong những năm thiếu niên, hình ảnh tiêu cực về cơ thể được coi là thành phần chính và là yếu tố dự báo nhiều vấn đề sức khỏe bao gồm lòng tự trọng bị giảm sút, trầm cảm và thói quen suy nghĩ tiêu cực. Vấn đề liên quan đến ngoại hình tác động lớn đến sức khỏe tinh thần của trẻ vị thành niên. Ở Việt Nam, Đặng Kim Anh và cộng sự đã chỉ ra trong nghiên cứu rằng: Những trẻ béo phì có nguy cơ mắc trầm cảm cao gấp 1,23 lần so với những trẻ không béo phì và những trẻ thừa cân có nguy cơ mắc trầm cảm cao gấp 1,14 lần so với những trẻ không thừa cân [2].

Có thể thấy cảm nhận của bản thân về ngoại hình có tác động sâu sắc đến sức khỏe tinh thần và các năng lực cảm xúc - xã hội của trẻ. Nghiên cứu về

hình ảnh cơ thể của Trần Thị Tươi và Trần Thị Thủy cho thấy ngoại hình có sức ảnh hưởng đáng kể đến niềm tin và năng lực của cá nhân sinh viên Sư phạm [4]. Hay mối liên hệ giữa hình ảnh cơ thể và các vấn đề hướng nội của học sinh THCS cho thấy sự không hài lòng về cơ thể gia tăng từ cuối thời thơ ấu đến đầu tuổi trưởng thành, lòng tự trọng về cơ thể (body - esteem) cũng giảm trong khoảng thời gian này, sau đó dần ổn định [5].

Mặc cảm ngoại hình có thể ảnh hưởng tiêu cực đến các nhóm năng lực cảm xúc xã hội của trẻ vị thành niên. Tuy nhiên, việc rèn luyện và phát triển năng lực cảm xúc xã hội lại mang lại nhiều lợi ích to lớn cho các em. Theo định nghĩa của UNESCO, học tập cảm xúc xã hội trang bị cho trẻ kỹ năng tự duy phản biện, giải quyết căng thẳng, điều chỉnh cảm xúc, giao tiếp hiệu quả và tự nhận thức để đối mặt với các vấn đề xã hội, phòng chống tệ nạn, phân biệt đối xử và bất công. Nhờ vậy, trẻ có thể tự tin thể hiện bản thân, giảm thiểu thành kiến và nâng cao sự thấu hiểu [6]. Nghiên cứu của Trần Thị Anh Tú (2019) cho thấy năng lực cảm xúc xã hội đóng vai trò đặc biệt quan trọng đối với trẻ vị thành niên, giúp xây dựng môi trường học đường tích cực, giảm thiểu bạo lực, ngăn chặn thất bại trong học tập và nâng cao sự hài lòng [7]. Bài báo này tập trung làm tiền đề của lập luận về mặc cảm ngoại hình và chỉ ra những

tác động, ảnh hưởng của mặc cảm ngoại tới năng lực cảm xúc - xã hội nhằm đề cao vai trò của việc giáo dục và rèn luyện học tập cảm xúc - xã hội trong trường học đối với trẻ vị thành niên.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Mặc cảm ngoại hình của trẻ vị thành niên

Qua nghiên cứu các lý thuyết về hình ảnh cơ thể, ngoại hình và các định nghĩa về “mặc cảm”, chúng tôi quan niệm “**Mặc cảm ngoại hình**” là trạng thái tâm lý phức tạp mang màu sắc cảm xúc tiêu cực về sự hiện diện của những trải nghiệm chủ quan đến từ mỗi cá nhân về ngoại hình cơ thể họ từ khi cá nhân đó xuất hiện cho tới thời điểm hiện tại. Trạng thái tâm lý này được biểu hiện thông qua suy nghĩ tự hạ thấp bản thân, khuynh hướng so sánh bản thân với một đối tượng cụ thể. Khiến cho chủ thể luôn cảm thấy xấu hổ, tự ti, ngại ngùng về đặc điểm ngoại hình của bản thân và luôn tìm cách né tránh các mối quan hệ xã hội, làm suy giảm các kỹ năng quan hệ xã hội của cá nhân.

Sự mặc cảm về ngoại hình vốn là một vấn đề vô cùng phức tạp do có nhiều yếu tố tương tác và ảnh hưởng lẫn nhau. Thông qua một số nghiên cứu trong và ngoài nước, nguyên nhân gây ra sự mặc cảm về ngoại hình là do áp lực từ phía xã hội và truyền thông, ảnh hưởng từ môi trường sống và văn hóa. Đặc biệt, yếu tố tâm lý cá nhân cũng là một nguyên nhân gây ảnh hưởng không kém tới điều này.

Theo National Eating Disorders Collaboration, chúng tôi nhận thấy mặc cảm ngoại hình sẽ có một số dấu hiệu trong việc không hài lòng về cơ thể được biểu hiện qua:

Hành vi ăn kiêng lặp lại (như nhịn ăn, tính toán lượng calo, bỏ bữa, tránh một vài nhóm đồ ăn)

Kế hoạch tập thể dục nghiêm khắc hoặc quá mức

Kiểm tra hành vi (như kiểm tra hình ảnh phản chiếu trong gương, đo kích thước các bộ phận cơ thể, véo các vùng da, thịt)

Dành nhiều thời gian cho ngoại hình, kiểu tóc, trang điểm hoặc quần áo

Suy nghĩ hoặc nói nhiều về độ gầy, cơ bắp hoặc vóc dáng

Liên tục nói những lời nói tiêu cực về bản thân và/hoặc những người có cân nặng cao hoặc thấp hơn

So sánh bản thân với nguồn cảm hứng từ xã hội (so sánh bản thân họ, thường là tiêu cực, với những người mà họ ao ước trở thành)

Né tránh các tình huống mà hình ảnh cơ thể có thể gây lo lắng cho họ ví dụ như bơi lội, giao tiếp xã hội.

2.2. Thực trạng mặc cảm ngoại hình của trẻ vị thành niên

Bảng 2.1. Thống kê mô tả thực trạng mặc cảm ngoại hình của trẻ vị thành niên

Độ lệch chuẩn	Điểm trung bình	Mức độ mặc cảm ngoại hình				
		Rất cao	Cao	Trung bình	Thấp	Rất thấp
0.815	3.2693	18 (3.4%)	199 (37.5%)	236 (44.4%)	64 (12.1%)	14 (2.6%)

Kết quả cho thấy phần lớn trẻ vị thành niên (44.4%) cảm thấy mức độ mặc cảm ở mức *trung bình* (3/5 điểm). Tỷ lệ này phản ánh một sự tự ý thức vừa phải về ngoại hình trong nhóm tuổi này. Bên cạnh đó, 2.6% trẻ có mức độ mặc cảm *rất thấp* và 3.4% trẻ có mức độ mặc cảm *rất cao*, cho thấy sự phân biệt rõ rệt về cảm nhận cá nhân đối với ngoại hình. Bên cạnh đó, mức độ mặc cảm ngoại hình cao ở trẻ đứng ở vị trí thứ hai với 199 em học sinh. Điều này cho thấy ý thức về sự mặc cảm đối với ngoại hình phổ biến ở hầu hết trẻ vị thành niên, con số này sẽ chỉ ra những ảnh hưởng của ý thức mặc cảm ngoại hình của các em đối với những vấn đề cảm xúc, xã hội.

Về khả năng tự nhận thức, đa phần học sinh đều cảm thấy tự ti về ngoại hình của bản thân. Nhiều học sinh cảm thấy lo lắng, mệt mỏi, trầm cảm và thường xuyên mất ngủ khi nghĩ tới ngoại hình của bản thân. Các em học sinh từng chia sẻ rằng khi bị nhắc tới những vấn đề liên quan đến ngoại hình, những suy nghĩ mãnh liệt, tiêu cực thường xuất hiện trong tâm trí của các em. Mặt khác, chỉ có một số nhóm ít học sinh cảm thấy tự tin về ngoại hình bản thân và yêu những nét đẹp của chính mình.

Bên cạnh những cảm xúc chủ đạo như lo lắng, chán nản hay xấu hổ, các em thường có xu hướng che giấu những đặc điểm của cơ thể không đẹp dưới mũ, khăn quàng cổ, trang điểm để không bị cảm thấy tự ti. Làn da, mũi, khuôn mặt, vòng eo, chiều cao thường là những đặc điểm mà học sinh quan tâm nhất. Các em cũng thường xuyên kiểm tra ngoại hình của mình, tìm cách cố gắng thay đổi ngoại hình của mình nhanh nhất có thể. Bởi vậy, một số học sinh đã tìm đến những biện pháp không mấy tích cực để giảm cân, giữ dáng như nhịn ăn, ăn dồn vào một bữa, ăn không đủ chất,... Điều này ảnh hưởng xấu tới sức

khỏe của các em, gây ảnh hưởng tới công việc học tập, vui chơi, giải trí của bản thân.

2.3. Ảnh hưởng của mặc cảm ngoại hình đến năng lực cảm xúc xã hội của trẻ vị thành niên

Bảng 2.2. Bảng số liệu hồi quy Beta tương quan giữa mặc cảm ngoại hình đến các nhóm năng lực cảm xúc xã hội

Nhóm năng lực cảm xúc xã hội	B	Beta	Sig.	VIF	R ²
Tự nhận thức	-0.072	-0.160	0.000	1.000	0.025
Tự quản lý	-0.120	-0.245	0.000	1.000	0.060
Nhận thức xã hội	-0.067	-0.140	0.001	1.000	0.200
Kỹ năng thiết lập và duy trì mối quan hệ xã hội	-0.081	-0.147	0.000	1.000	0.021
Đưa ra quyết định có trách nhiệm	-0.008	-0.016	0.000	1.000	0.000

Xét thấy cả 5 nhóm năng lực cảm xúc xã hội đều cho ra chỉ số kiểm định t sig. <0.05, điều này khẳng định Mặc cảm ngoại hình có ảnh hưởng lớn đến các nhóm năng lực cảm xúc xã hội. Trong đó, hệ số chuẩn hóa B và hệ số chuẩn hóa Beta đều mang chỉ báo âm, tức biến Mặc cảm ngoại hình có tác động tỷ lệ nghịch với biến Năng lực cảm xúc xã hội: Mức độ mặc cảm ngoại hình càng tăng thì năng lực cảm xúc xã hội càng giảm. Có thể thấy rằng, đa phần trẻ vị thành niên đang trong quá trình phát triển của tuổi dậy thì. Bởi vậy, những đặc điểm cơ thể của trẻ chưa được hoàn thiện sẽ dễ dàng trở thành nỗi xấu hổ nếu như có người nào đó nhận xét, đánh giá về đặc điểm đó. Điều này sẽ khiến cho trẻ trở nên tự ti, suy giảm các năng lực cảm xúc xã hội trong cuộc sống. Trẻ sẽ dần thu mình lại khi phải trải qua những cảm xúc không tốt. Không chỉ thế, sự suy giảm nhóm các năng lực cảm xúc xã hội sẽ để lại những mối bận tâm, ám ảnh và là tiền đề có thể gây nên các rối nhiễu tâm lý sau này.

3. Kết luận

Từ các phân tích trên về mặc cảm ngoại hình, năng lực cảm xúc xã hội, đặc điểm tâm sinh lý lứa

tuổi của trẻ vị thành niên, đề tài đưa ra cách hiểu về ảnh hưởng mặc cảm ngoại hình đến năng lực cảm xúc xã hội của trẻ vị thành niên là những trạng thái tâm lý mang màu sắc cảm xúc tiêu cực về sự hiện diện của những trải nghiệm chủ quan đến từ mỗi cá nhân về ngoại hình cơ thể tác động tới năng lực cảm xúc xã hội của cá nhân qua năm thành tố, bao gồm khả năng tự nhận thức; khả năng tự quản lý; khả năng nhận thức xã hội; kỹ năng thiết lập và duy trì quan hệ xã hội và khả năng đưa ra quyết định có trách nhiệm của trẻ vị thành niên.

Tài liệu tham khảo

- Grogan. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*.
- Đặng Kim Anh, Phan Thị Bích Hạnh, Nguyễn Quang Dũng Nguyễn Thị Thu Liễu, Nguyễn Thị Hương Lan. (2020). *Mối liên hệ giữa trầm cảm và thừa cân/béo phì ở trẻ vị thành niên: Phân tích góp và đề xuất các can thiệp*. Tạp chí Nghiên cứu Y học, 129 (5), Tr 294 - 302.
- Trần Thị Tươi & Trần Thị Thủy. (2023). *Thực trạng hình ảnh cơ thể ảnh hưởng tới niềm tin và năng lực của sinh viên Sư Phạm*.
- Phạm Thị Kim Điện. (2022). *Mối liên hệ giữa hình ảnh cơ thể và các vấn đề hướng nội của học sinh trung học cơ sở*.
- UNESCO MGIEP. (2022). *What's SEL?. Guidelines for Social and Emotional Learning (SEL)*, Tr10 - 11.
- Trần Thị Tú Anh. (2019). *Thực trạng năng lực cảm xúc - xã hội của lứa tuổi vị thành niên*.
- Đào Trung Kiên. *Mô hình nghiên cứu và kiểm định sự tin cậy thang đo lường của mô hình nghiên cứu*. Nghiên cứu định lượng (2).
- Phân tích SPSS. (2023). *Mô hình nghiên cứu và các vấn đề liên quan*.
- Zhou & Ee. (2012). *Bảng hỏi Năng lực cảm xúc - xã hội - SECQ*.
- Dang, Nguyen, Bahr. (2017). *Bảng kiểm Hành vi trẻ em, phiên bản Bản tự khai của trẻ vị thành niên (The Youth Self Report - YSR)/11 - 18*.
- Hiệp hội Tâm thần học Hoa Kỳ. (2000). *Bảng phân loại bệnh lần thứ tư của Hoa Kỳ - DSM-IV*.
- Nguyễn Vũ Cát Tường. *Phát triển năng lực cảm xúc xã hội dành cho sinh viên Sư phạm - Một hướng tiếp cận mới trong đào tạo giáo viên*.