

## DEVELOPING SKILLS IN IDENTIFYING THE RISK OF BODY SHAMING IN GRADE 5 STUDENTS: AN EXPERIMENTAL STUDY OF INTERVENTION MEASURES IN PHU THO PROVINCE

**Bui Thi Loan**

Email: builoanhv@gmail.com

Hung Vuong University  
Nong Trang ward, Phu Tho province, Vietnam

Received: 31/10/2025

Revised: 26/12/2025

Accepted: 05/01/2026

Published: 20/02/2026

**Abstract:** Body shaming has become a common form of psychological violence in both school and online environments, underscoring the urgent need for educational programs that help students recognize and prevent related risks. This study was conducted over four months in late 2024 with grade 5 students in Phu Tho Province, employing three intervention measures to enhance skills in identifying the risk of body shaming: 1) Designing and organizing recognition games; 2) Implementing experiential activities based on real-life situations; 3) Conducting thematic seminars. The experiment involved 53 students in the experimental group and 55 students in the control group, with comparability ensured in socio-economic conditions, educational environments, teacher qualifications, and school facilities. The findings indicate that all three measures are necessary, feasible, effective, and practically applicable. This study provides a scientific basis for developing school-based educational programs to prevent body shaming while simultaneously enhancing self-protection capacity and life skills among primary school students in the current context.

**Keywords:** *Intervention measures, experimental study, risk identification skill, body shaming, grade 5 students.*

## RÈN KĨ NĂNG NHẬN DIỆN NGUY CƠ BỊ MIỆT THỊ NGOẠI HÌNH CHO HỌC SINH LỚP 5: NGHIÊN CỨU THỰC NGHIỆM CÁC BIỆN PHÁP CAN THIỆP TẠI TỈNH PHÚ THỌ

**Bùi Thị Loan**

Email: builoanhv@gmail.com

Trường Đại học Hùng Vương  
Phường Nông Trang, tỉnh Phú Thọ, Việt Nam

Nhận bài: 31/10/2025

Chỉnh sửa xong: 26/12/2025

Chấp nhận đăng: 05/01/2026

Xuất bản: 20/02/2026

**Tóm tắt:** Miệt thị ngoại hình đang trở thành một dạng bạo lực tinh thần phổ biến trong trường học và trên không gian mạng, đòi hỏi cần có các chương trình giáo dục giúp học sinh nhận diện và phòng tránh. Nghiên cứu được tiến hành trong 04 tháng cuối năm 2024 trên học sinh lớp 5 tại tỉnh Phú Thọ với ba biện pháp rèn kĩ năng nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình: 1) Thiết kế và tổ chức trò chơi nhận diện; 2) Tổ chức hoạt động trải nghiệm gắn với tình huống thực tiễn; 3) Sinh hoạt chuyên đề theo chủ đề. Thực nghiệm được triển khai với 53 học sinh lớp thực nghiệm và 55 học sinh lớp đối chứng, đảm bảo tương đồng về điều kiện kinh tế - xã hội, môi trường giáo dục, trình độ giáo viên và cơ sở vật chất. Kết quả cho thấy, ba biện pháp đều có tính cần thiết, khả thi, hiệu quả và có giá trị ứng dụng trong thực tiễn. Nghiên cứu góp phần cung cấp cơ sở khoa học cho việc xây dựng chương trình giáo dục phòng chống miệt thị ngoại hình ở trường tiểu học, đồng thời nâng cao năng lực tự bảo vệ và kĩ năng sống cho học sinh trong bối cảnh hiện nay.

**Từ khóa:** *Biện pháp can thiệp, thực nghiệm, kĩ năng nhận diện các nguy cơ, miệt thị ngoại hình, học sinh lớp 5.*

### 1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, miệt thị ngoại hình (hay còn gọi là body shaming) đang trở thành một hình thức bạo lực tinh thần phổ biến trong môi trường

học đường. Hành vi chế giễu, chê bai về ngoại hình không chỉ gây tổn thương tâm lí nghiêm trọng mà còn ảnh hưởng tiêu cực đến lòng tự trọng, sự phát triển nhân cách và kết quả học tập của học sinh.

Theo Schlüter, Kraag và Schmidt (2023), miệt thị ngoại hình là hành vi có tính xúc phạm mang tính chất lặp lại nhằm hạ thấp giá trị bản thân dựa trên đặc điểm cơ thể, thường bị xem nhẹ nhưng để lại hậu quả nặng nề. Các nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng, miệt thị ngoại hình có mối liên hệ mật thiết với sự xấu hổ về hình thể, lo âu xã hội và rối loạn tâm lý như trầm cảm hoặc rối loạn ăn uống (Cerolini và các cộng sự, 2024; Kaushik & Batra, 2022; Bound Alberti, 2021).

Môi trường mạng và truyền thông xã hội đóng vai trò không nhỏ trong việc lan truyền định kiến hình thể và củng cố hành vi miệt thị ngoại hình. Những nghiên cứu của Kamiński và cộng sự (2024), Corradini (2023), Ducange và cộng sự (2024) cho thấy mức độ phổ biến của body shaming trên các nền tảng số như Twitter, Reddit và các mạng xã hội mở đồng thời chỉ ra rằng, việc thiếu kỹ năng nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình khiến người dùng đặc biệt là trẻ em, dễ trở thành nạn nhân thụ động. Willenberg (2023) cũng nhấn mạnh vai trò của ngôn ngữ và hình ảnh trên nền tảng YouTube trong việc tạo ra các chuẩn mực hình thể vô hình, từ đó thúc đẩy hành vi giễu cợt ngoại hình.

Đối với trẻ em, đặc biệt là học sinh lớp 5 - độ tuổi chuẩn bị chuyển tiếp lên Trung học cơ sở - việc thiếu kỹ năng nhận diện các nguy cơ bị miệt thị ngoại hình có thể làm gia tăng tổn thương tâm lý, dẫn đến sự né tránh xã hội và suy giảm lòng tự trọng. Willson và Kerr (2022) đề xuất nhìn nhận body shaming như một hình thức bạo lực cảm xúc cần được phòng ngừa và can thiệp tương tự như các hình thức lạm dụng học đường khác. Trong môi trường học đường, một số nhóm yếu thế như học sinh có ngoại hình khác biệt, nữ sinh hoặc trẻ từ gia đình khó khăn càng dễ trở thành mục tiêu (Kitching, Fernández & Horgan, 2022; McMahon, McGannon & Palmer, 2022).

Tại Việt Nam, các nghiên cứu và tài liệu trong nước về giáo dục kỹ năng sống cho học sinh đã nhấn mạnh vai trò của việc rèn luyện kỹ năng tự bảo vệ và khả năng nhận diện các nguy cơ trong đời sống hằng ngày của trẻ em. Một số công trình cho thấy việc trang bị cho học sinh tiểu học các kỹ năng nhận diện nguy cơ và phòng ngừa sớm có ý nghĩa quan trọng trong việc hạn chế những tổn thương về thể chất và tâm lý (Cù Thị Thúy Lan & Dương Minh Hào, 2009; Luru Đào, 2017a, 2017b; Bùi Thị Loan, 2022...). Tuy nhiên, các tài liệu và nghiên cứu trong nước hiện nay chủ yếu mang tính định hướng giáo dục và hướng

dẫn kỹ năng chung hoặc tập trung vào phòng chống xâm hại và bạo lực học đường nói chung, chưa có nhiều nghiên cứu thực nghiệm đi sâu vào việc rèn luyện kỹ năng nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình cho học sinh tiểu học trong môi trường học đường.

Từ góc độ can thiệp, các nghiên cứu của Hikmawati và các cộng sự, (2023) đã thử nghiệm phương pháp sử dụng nhật kí biết ơn để tăng khả năng chấp nhận bản thân ở học sinh bị body shaming, trong khi Willenberg (2023) khuyến nghị cần giáo dục trẻ kỹ năng tránh né các nội dung tiêu cực và truyền thông độc hại. Những định hướng này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc không chỉ phản ứng với hành vi đã xảy ra mà còn cần rèn luyện cho học sinh khả năng nhận diện các tình huống tiềm ẩn nguy cơ bị miệt thị ngoại hình một cách chủ động và có hệ thống.

Từ cơ sở trên, nghiên cứu này được thực hiện nhằm xây dựng và thử nghiệm chương trình rèn luyện kỹ năng nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình cho học sinh lớp 5 tại tỉnh Phú Thọ - nơi có điều kiện xã hội đa dạng - góp phần nâng cao năng lực tự bảo vệ và xây dựng môi trường học đường an toàn, tích cực cho trẻ em.

Tại tỉnh Phú Thọ, công tác giáo dục kỹ năng sống cho học sinh đã được quan tâm nhưng chưa có nhiều hoạt động cụ thể nhằm rèn luyện kỹ năng nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình. Trong bối cảnh đó, việc triển khai các chương trình thực nghiệm nhằm trang bị cho học sinh những kiến thức và kỹ năng cần thiết để nhận diện và phòng tránh nguy cơ bị miệt thị ngoại hình là một nhu cầu cấp thiết. Thực nghiệm này không chỉ giúp đánh giá hiệu quả của các biện pháp can thiệp mà còn góp phần xây dựng mô hình giáo dục kỹ năng phòng chống miệt thị ngoại hình trẻ em trong nhà trường.

Bài viết tập trung nghiên cứu và đánh giá hiệu quả của các hoạt động thực nghiệm rèn kỹ năng nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình cho học sinh lớp 5 trên địa bàn tỉnh Phú Thọ. Kết quả của nghiên cứu sẽ đóng góp vào việc hoàn thiện phương pháp giáo dục kỹ năng sống trong trường tiểu học đồng thời cung cấp cơ sở thực tiễn để nhân rộng mô hình giáo dục nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình trong môi trường học đường.

## 2. Phương pháp nghiên cứu

Trong nghiên cứu này, chúng tôi sử dụng sự kết hợp đa dạng các phương pháp để đảm bảo độ tin

cậy và tính khách quan của kết quả. Phương pháp thực nghiệm giữ vai trò trung tâm, cho phép kiểm chứng trực tiếp các giả thuyết và đo lường hiệu quả của biện pháp can thiệp. Bên cạnh đó, phương pháp quan sát được sử dụng nhằm ghi nhận quá trình tham gia và sự thay đổi hành vi của đối tượng nghiên cứu trong bối cảnh thực tiễn. Phỏng vấn sâu giúp khai thác thêm các thông tin định tính, phản ánh quan điểm, cảm nhận và trải nghiệm của người tham gia. Tất cả dữ liệu thu thập từ thực nghiệm, quan sát và phỏng vấn đều được mã hóa, nhập liệu và xử lý bằng phần mềm SPSS. Quá trình phân tích số liệu bằng các kỹ thuật thống kê mô tả và kiểm định giả thuyết đã hỗ trợ làm rõ mức độ tin cậy của kết quả nghiên cứu. Sự kết hợp các phương pháp này không chỉ tạo ra bức tranh toàn diện hơn về hiện tượng được khảo sát mà còn tăng tính thuyết phục cho các kết luận khoa học.

*Đối tượng nghiên cứu:* Kỹ năng nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình cho học sinh lớp 5.

*Khách thể nghiên cứu:* Gồm 108 học sinh lớp 5, được chia thành hai nhóm: Nhóm thực nghiệm (53 học sinh) và nhóm đối chứng (55 học sinh). Việc lựa chọn hai nhóm được thực hiện theo phương pháp chọn mẫu thuận tiện có kiểm soát, trong đó các lớp được lựa chọn thuộc cùng địa bàn, có điều kiện kinh tế - xã hội tương đồng, chương trình học thống nhất, đội ngũ giáo viên có trình độ chuyên môn tương đương và cơ sở vật chất tương tự. Trước khi triển khai thực nghiệm, cả hai nhóm đều được khảo sát đầu vào bằng cùng một bộ công cụ đánh giá kỹ năng nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình. Kết quả kiểm định thống kê cho thấy, không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm ở tất cả các tiêu chí ( $p > 0.05$ ), qua đó khẳng định tính tương đương ban đầu giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng - điều kiện cần thiết để tiến hành thực nghiệm can thiệp.

### 3. Kết quả nghiên cứu

#### 3.1. Lí luận về kỹ năng nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình cho học sinh lớp 5

Miệt thị ngoại hình là hành vi chê bai, giễu cợt người khác dựa trên đặc điểm cơ thể, được thể hiện thông qua lời nói, cử chỉ hoặc thái độ mang tính xúc phạm. Hành vi này phổ biến trong môi trường học đường, mạng xã hội và thậm chí trong gia đình, đặc biệt đối với những trẻ có đặc điểm hình thể khác biệt. Theo Schlüter, Kraag và Schmidt (2023), body shaming cần được xem là một hình thức bắt nạt học

đường lặp đi lặp lại, để lại hậu quả tiêu cực đối với lòng tự trọng, hình ảnh bản thân và sức khỏe tâm lý của học sinh. Kaushik và Batra (2022) nhấn mạnh rằng, nạn nhân của miệt thị ngoại hình thường có nguy cơ cao, mắc các chứng rối loạn cảm xúc như lo âu xã hội, trầm cảm và hành vi tự thu mình. Để ứng phó với hiện tượng này, học sinh cần được trang bị các kỹ năng nhận diện phù hợp cũng như có khả năng tìm kiếm sự hỗ trợ từ gia đình, giáo viên và chuyên gia tâm lý. Gia đình và nhà trường đóng vai trò trung tâm trong việc kiến tạo một môi trường học đường tích cực, không phán xét và tôn trọng sự đa dạng về hình thể.

Kỹ năng nhận diện các nguy cơ bị miệt thị ngoại hình là một thành phần của kỹ năng nhận thức xã hội - yếu tố quan trọng được UNESCO và WHO nhấn mạnh trong giáo dục kỹ năng sống thế kỷ XXI. Kỹ năng này bao gồm khả năng phát hiện sớm các tình huống, mối quan hệ hoặc môi trường tiềm ẩn rủi ro bị giễu cợt ngoại hình; phân biệt giữa trêu đùa vô hại và xúc phạm có chủ đích cũng như đánh giá được mức độ an toàn xã hội trong các tương tác hàng ngày (Willenberg, 2023). Đặc biệt, trong bối cảnh phát triển công nghệ và mạng xã hội, việc nhận diện các nội dung mang tính miệt thị trên nền tảng trực tuyến càng trở nên cấp thiết.

Mặt khác, nhóm nghiên cứu lựa chọn đối tượng học sinh lớp 5 - lứa tuổi từ 10 đến 11 - đang bước vào giai đoạn đầu của tuổi dậy thì với nhiều thay đổi mạnh mẽ về thể chất, tâm lý và cảm xúc. Sự phát triển không đồng đều giữa các cá nhân trong cùng lứa tuổi dễ dẫn đến so sánh ngoại hình và trở thành cơ sở cho hiện tượng miệt thị. Ở giai đoạn này, học sinh bắt đầu hình thành cái tôi cá nhân, nhạy cảm hơn với đánh giá từ bạn bè đồng thời chịu ảnh hưởng lớn từ các chuẩn mực thẩm mỹ truyền thông. Nếu không được giáo dục đầy đủ về giá trị bản thân và khả năng tự bảo vệ, các em rất dễ rơi vào trạng thái tự ti, né tránh xã hội hoặc rối loạn tâm lý tiềm ẩn. Chính vì vậy, việc rèn luyện kỹ năng nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình cho học sinh lớp 5 là một nhu cầu thiết yếu, không chỉ giúp các em phòng tránh tổn thương tâm lý mà còn góp phần hình thành năng lực tự vệ, tự tin và chủ động thích nghi với môi trường học đường đầy biến động.

#### 3.2. Khái quát về tổ chức thực nghiệm

Trên cơ sở phân tích kết quả khảo sát thực trạng kỹ năng nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình của học sinh lớp 5 tại tỉnh Phú Thọ, nghiên cứu đề xuất

ba biện pháp giáo dục nhằm kiểm chứng tính hiệu quả, tính khả thi và mức độ phù hợp của các biện pháp trong thực tiễn giáo dục nhà trường. Quá trình thực nghiệm tập trung giải quyết hai câu hỏi: 1) Liệu các biện pháp can thiệp có thực sự giúp nâng cao kỹ năng nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình cho học sinh lớp 5? 2) Việc triển khai các biện pháp này trong môi trường học đường có cải thiện chất lượng giáo dục kỹ năng này cho học sinh lớp 5 không?

Quá trình thực nghiệm được thiết kế xoay quanh các tình huống mô phỏng gần gũi với thực tiễn, giúp học sinh nhận biết rõ hơn các hành vi có nguy cơ miệt thị ngoại hình. Các tình huống được xây dựng được mô phỏng dựa trên các tín hiệu đặc trưng như lời nói, ánh nhìn, hành vi đung chạm hoặc cử chỉ mang tính xúc phạm nhằm phát triển năng lực cảnh báo của học sinh trong bối cảnh cụ thể.

*Nội dung thực nghiệm:* Tập trung vào ba biện pháp tác động từ phía nhà trường, bao gồm: 1) Thiết kế và tổ chức các trò chơi nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình; 2) Tổ chức hoạt động trải nghiệm gắn với các tình huống nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình trong thực tiễn; 3) Sinh hoạt chuyên đề theo chủ điểm nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình. Sau quá trình tổ chức thực nghiệm kết thúc, dữ liệu sẽ được xử lý định tính nhằm đánh giá mức độ tác động của từng biện pháp.

*Thời gian thực nghiệm:* Quá trình thực nghiệm được triển khai trong khoảng thời gian từ tháng 9 đến tháng 12 năm 2024.

*Thang đánh giá thực nghiệm:* Bộ công cụ đánh giá kỹ năng được thiết kế dựa trên sự kết hợp giữa nhận thức và hành vi của học sinh trước các tình huống có nguy cơ bị miệt thị. Thang đo được xây dựng phù hợp với đặc điểm tâm lý lứa tuổi học sinh lớp 5 và bám sát các tiêu chí quy định trong Thông tư số 22/2016/TT-BGDĐT và Thông tư số 27/2020/TT-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo với ba mức độ: Thành thạo, Đạt yêu cầu và Cần hỗ trợ thêm, tương ứng với thang điểm từ 1 đến 3. Trong đó, điểm cao hơn thể hiện mức độ đạt được cao hơn ở từng tiêu chí đánh giá. Để phân định các mức độ đánh giá, khoảng cách giữa các mức được tính theo công thức:  $(\text{Giá trị tối đa} - \text{Giá trị tối thiểu}) / \text{số mức phân loại} = (3 - 1) / 3 = 0,66$ . Dựa trên kết quả này, các mức độ được xác định như sau: Mức độ Cần hỗ trợ thêm: Từ 1.00 đến dưới 1.66; mức độ Đạt yêu cầu: Từ 1.66 đến dưới 2.33; mức độ Thành thạo: Từ 2.33 đến 3.00. Cách phân loại này đảm bảo phản ánh khách quan mức độ thể hiện của học sinh theo từng tiêu chí cụ thể trong quá trình đánh giá (xem Bảng 1).

*Cách thức đánh giá thực nghiệm:* Quá trình đánh giá thực nghiệm được tiến hành qua ba bước nhằm đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy: 1) Phối hợp

**Bảng 1:** Thang đánh giá kỹ năng nhận diện các nguy cơ bị miệt thị ngoại hình cho học sinh lớp 5

Tiêu chí	Mức độ		
	Thành thạo	Đạt yêu cầu	Cần hỗ trợ thêm
1. Nhận diện được hành vi nào là miệt thị ngoại hình	Nhận ra rõ ràng những lời nói, hành động chê bai ngoại hình (về chiều cao, cân nặng, da, tóc...) trong nhiều tình huống.	Nhận ra được một số hành vi chê bai ngoại hình thường gặp.	Chưa biết rõ hoặc nhầm lẫn giữa hành vi miệt thị ngoại hình với hành vi khác.
2. Nhận diện được lúc nào và ở đâu dễ bị chê bai ngoại hình	Biết rõ những lúc, những nơi dễ bị chê bai (trên mạng, ở lớp, nơi đông người...) và hiểu vì sao lại xảy ra.	Biết một vài tình huống có thể bị chê bai ngoại hình.	Không rõ khi nào dễ bị chê bai ngoại hình, còn chủ quan.
3. Nhận diện được các dấu hiệu khi bị miệt thị ngoại hình	Nhận biết được dấu hiệu buồn, lo, xấu hổ... của bản thân và bạn bè khi bị chê bai ngoại hình.	Đôi khi nhận ra được dấu hiệu bị chê bai nhưng còn lúng túng.	Không để ý hoặc không biết khi mình/bạn đang bị chê bai ngoại hình.
4. Nhận diện cách ứng phó và tìm kiếm hỗ trợ khi bị miệt thị ngoại hình	Biết kiểm chế cảm xúc, ứng phó phù hợp khi bị miệt thị (không phản ứng tiêu cực); chủ động chia sẻ với người lớn đáng tin cậy để tìm kiếm sự hỗ trợ.	Biết được nên chia sẻ với người lớn khi bị miệt thị và đôi khi thực hiện được; cách ứng phó còn đơn giản nhưng không phản ứng tiêu cực.	Chưa biết cách ứng phó phù hợp, có thể phản ứng tiêu cực và chưa biết tìm đến người lớn để chia sẻ, hỗ trợ.

với nhà trường và tập huấn giáo viên về mục tiêu, nội dung và cách sử dụng bộ công cụ đánh giá, đảm bảo tuân thủ nghiêm ngặt quy trình; 2) Giáo viên trực tiếp quan sát, đánh giá học sinh theo các tiêu chí đã xây dựng và ghi nhận dữ liệu; 3) Phân tích kết quả trước và sau can thiệp bằng phương pháp định lượng và định tính nhằm xác định hiệu quả của từng biện pháp. Nghiên cứu kì vọng cung cấp căn cứ khoa học cho việc xây dựng chương trình giáo dục kĩ năng nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình cho học sinh lớp 5, đồng thời góp phần nâng cao năng lực tự bảo vệ và nhận thức xã hội của các em.

### 3.3. Kết quả thực nghiệm sư phạm

Sau quá trình thực nghiệm rèn kĩ năng nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình cho học sinh lớp 5 tỉnh Phú Thọ, dù thời gian triển khai chưa dài, chúng tôi đã thu được một số kết quả định tính quan trọng như sau (xem Bảng 2).

Kết quả Bảng 2 cho thấy, trước khi thực nghiệm, điểm trung bình của cả lớp thực nghiệm và lớp đối chứng ở cả bốn tiêu chí đều nằm trong khoảng từ 1.0 đến dưới 1.66, tương ứng với mức Cần hỗ trợ thêm theo thang đánh giá. Sự chênh lệch điểm trung bình giữa hai nhóm là không đáng kể, ví dụ như ở kĩ năng nhận diện hành vi miệt thị ngoại hình, lớp thực nghiệm đạt điểm trung bình là 1.2642 và lớp đối tượng là 1.2909. Độ lệch chuẩn dao động trong khoảng từ 0.48 đến 0.57 phản ánh mức độ biến thiên không lớn trong từng nhóm học sinh. Sai số chuẩn trung bình ở các tiêu chí đều nhỏ (dao động từ 0.066 đến 0.079), cho thấy độ tin cậy của số liệu là tương đối cao.

Nhìn chung, kết quả khảo sát cho thấy, học sinh lớp 5 ở cả hai nhóm đều đã có nhận thức ban đầu ở mức Cần hỗ trợ thêm về miệt thị ngoại hình. Một số học sinh chưa có khả năng nhận diện tình huống qua tranh minh họa hoặc tình huống giả định cũng như các dấu hiệu nhận biết qua lời nói, cử chỉ, ánh mắt. Kết quả này khẳng định sự tương đồng giữa lớp thực nghiệm và lớp đối chứng - điều kiện cần thiết để triển khai thực nghiệm kiểm chứng hiệu quả của các biện pháp can thiệp đã đề xuất.

Bảng 3 trình bày kết quả kiểm định T-test nhằm so sánh kĩ năng nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình giữa lớp thực nghiệm và lớp đối chứng trước can thiệp.

Kiểm định Levene cho thấy phương sai giữa hai nhóm là đồng đều (Sig. > 0.05 ở cả bốn tiêu chí: từ 0.166 đến 0.862). Do đó, sử dụng kết quả T-test là phù hợp.

Giá trị Sig. (2-tailed) trong T-test đều lớn hơn 0.05 (lần lượt là 0.778; 0.889; 0.867; 0.402), cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm ở thời điểm đầu vào.

Tuy các kiểm định thống kê chưa cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa giữa hai nhóm lớp thực nghiệm và lớp đối chứng, song mức chênh lệch trung bình ở một số tiêu chí vẫn cần được lưu ý. Cụ thể, ở Tiêu chí 2 "Nhận diện được lúc nào và ở đâu dễ bị chê bai ngoại hình", chênh lệch trung bình đạt -0.2539, cho thấy điểm trung bình của lớp thực nghiệm thấp hơn lớp đối chứng. Mặc dù mức chênh lệch này chưa đạt ngưỡng ý nghĩa thống kê, song có thể gợi ý những khác biệt tiềm ẩn giữa hai nhóm và cần được xem xét thận trọng trong các phân tích tiếp theo.

**Bảng 2:** Đánh giá mức độ nhận diện hành vi miệt thị ngoại hình ở lớp thực nghiệm và lớp đối chứng trước thực nghiệm

Tiêu chí	Lớp	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
1. Nhận diện được hành vi nào là miệt thị.	Thực nghiệm	53	1.2642	.48639	.06681
	Đối chứng	55	1.2909	.49713	.06703
2. Nhận diện được lúc nào và ở đâu dễ bị chê bai ngoại hình.	Thực nghiệm	53	1.3019	.54012	.07419
	Đối chứng	55	1.3273	.54618	.07365
3. Nhận diện được các dấu hiệu khi bị miệt thị.	Thực nghiệm	53	1.4906	.57588	.07910
	Đối chứng	55	1.5091	.57325	.07730
4. Nhận diện cách ứng phó và tìm kiếm hỗ trợ khi bị miệt thị.	Thực nghiệm	53	1.2900	.50500	.06940
	Đối chứng	55	1.3455	.51705	.06972

**Bảng 3:** Kết quả kiểm định T-test khảo sát đo đầu vào kỹ năng nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình ở lớp đối chứng và lớp thực nghiệm trước thực nghiệm

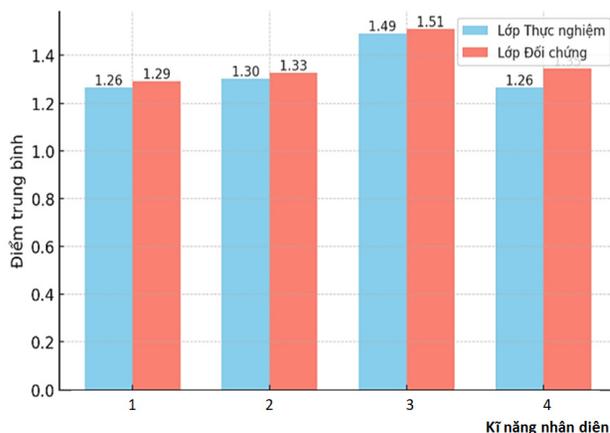
Tiêu chí	Levene's Test for Equality of Variances		T-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
1.Nhận diện được hành vi miệt thị	.231	.631	-.283	106	.778	-.02676	.09468	-.21447	.16096
			-.283	105.974	.778	-.02676	.09464	-.21440	.16088
2.Nhận diện được lúc nào và ở đâu dễ bị chê bai ngoại hình	.126	.724	-.243	106	.809	-.02539	.10456	-.23269	.18191
			-.243	105.927	.809	-.02539	.10454	-.23264	.18187
3.Nhận diện được các dấu hiệu khi bị miệt thị	.000	.538	-.168	106	.867	-.01852	.11059	-.23778	.20073
			-.167	105.814	.867	-.01852	.11060	-.23780	.20075
4.Nhận diện cách ứng phó và tìm kiếm hỗ trợ khi bị miệt thị	1.942	.166	-.841	106	.402	-.08130	.09667	-.27297	.11036
			-.842	105.940	.402	-.08130	.09656	-.27275	.11014

(Ghi chú: Mức độ Cần hỗ trợ thêm 1.0 đến < 1.66; Mức độ Đạt yêu cầu 1.66 đến < 2.33; Mức độ Thành thạo 2.33 đến ≤ 3.0)

Quan sát định tính tại các trường tiểu học trong giai đoạn khảo sát cũng ghi nhận rằng nhiều học sinh còn chưa xác định rõ ràng thế nào là hành vi miệt thị ngoại hình, thường lẫn lộn giữa lời nói trêu đùa và hành vi gây tổn thương. Một số em có xu hướng im lặng hoặc cười trừ khi bị bạn bè chê bai về ngoại hình thay vì chia sẻ với người lớn hoặc thầy cô. Điều này cho thấy nhu cầu cấp thiết của việc tổ chức các hoạt động giáo dục nhằm trang bị cho học sinh kỹ năng nhận diện các tình huống rủi ro và phản ứng phù hợp khi gặp phải.

Từ Biểu đồ 1 cho thấy, các cột của hai nhóm gần như tương đương nhau ở tất cả kỹ năng nhận diện hành vi miệt thị ngoại hình. Điều này khẳng định rằng, trước khi thực nghiệm, hai nhóm có mức độ nhận diện tương đồng, đảm bảo tính khách quan của nghiên cứu.

4 trình bày kết quả đánh giá mức độ nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình ở học sinh lớp 5 sau khi thực hiện các biện pháp can thiệp. Kết quả cho



(Ghi chú: 1. Nhận diện được hành vi miệt thị ngoại hình; 2. Nhận diện được lúc nào và ở đâu dễ bị chê bai ngoại hình; 3. Nhận diện được các dấu hiệu khi bị miệt thị ngoại hình; 4. Nhận diện cách ứng phó và tìm kiếm hỗ trợ khi bị miệt thị ngoại hình)

**Biểu đồ 1:** Đánh giá mức độ nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình ở lớp đối chứng và lớp thực nghiệm trước thực nghiệm

**Bảng 4:** Đánh giá mức độ nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình ở lớp đối chứng và lớp thực nghiệm sau thực nghiệm

Tiêu chí	Lớp	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
1. Nhận diện được hành vi nào là miệt thị ngoại hình.	Thực nghiệm	53	2.3679	.57181	.07832
	Đối chứng	55	1.4573	.58116	.06892
2. Nhận diện được lúc nào và ở đâu dễ bị chê bai ngoại hình.	Thực nghiệm	53	2.3568	.55988	.07594
	Đối chứng	55	1.4936	.55656	.06905
3. Nhận diện được các dấu hiệu khi bị miệt thị ngoại hình.	Thực nghiệm	53	2.3591	.68142	.07964
	Đối chứng	55	1.6255	.57149	.07706
4. Nhận diện cách ứng phó và tìm kiếm hỗ trợ khi bị miệt thị ngoại hình.	Thực nghiệm	53	2.3610	.58900	.07193
	Đối chứng	55	1.5218	.52673	.07002

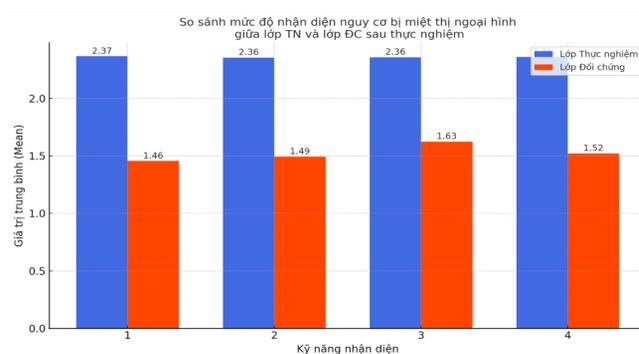
thấy, điểm trung bình ở tất cả các tiêu chí tại lớp thực nghiệm đều cao vượt trội so với lớp đối chứng. Cụ thể, ở tiêu chí *Nhận diện được hành vi nào là miệt thị ngoại hình*, lớp thực nghiệm đạt điểm trung bình là 2.3679 trong khi lớp đối chứng chỉ đạt điểm trung bình là 1.3273. Tương tự, các tiêu chí khác như: *Nhận diện được lúc nào và ở đâu dễ bị chê bai ngoại hình*, *Nhận diện các dấu hiệu khi bị miệt thị* và *Nhận diện cách ứng phó và tìm kiếm hỗ trợ* đều đạt mức độ thành thạo với điểm trung bình từ 2.33 trở lên, ở thực nghiệm trong khi đó, điểm trung bình ở lớp đối chứng dao động quanh mức 1.3-1.5 tương ứng với mức độ Cần hỗ trợ thêm theo thang đo. Điều này cho thấy, rõ ràng hiệu quả tích cực của các biện pháp giáo dục đã triển khai trong việc nâng cao kỹ năng nhận diện miệt thị ngoại hình cho học sinh lớp 5.

Quan sát định tính trong quá trình thực nghiệm cho thấy học sinh lớp thực nghiệm chủ động hơn trong việc phản hồi trước hành vi miệt thị, biết phân biệt giữa lời trêu đùa vô hại và hành vi xúc phạm đồng thời thể hiện sự tự tin hơn khi tham gia các hoạt động nhóm. Nhiều em cũng thể hiện khả năng chia sẻ và hỗ trợ bạn bè khi gặp phải tình huống tương tự. Đây là cơ sở quan trọng để khẳng định rằng, việc giáo dục kỹ năng nhận diện các nguy cơ bị miệt thị nên được đưa vào chương trình giáo dục chính thức ở Tiểu học. Qua Bảng 5, chúng tôi rút ra một số nhận xét như sau:

Về kiểm định Levene: Tất cả kỹ năng nhận diện

đều có giá trị Sig. < 0.05, cụ thể: Nhận diện hành vi miệt thị ngoại hình:  $F = 6.750$ , Sig. = 0.011; Nhận diện thời điểm và địa điểm bị chê bai ngoại hình:  $F = 7.980$ , Sig. = 0.006; Nhận diện dấu hiệu khi bị miệt thị ngoại hình:  $F = 40.521$ , Sig. = 0.000; Nhận diện cách ứng phó và tìm kiếm hỗ trợ:  $F = 10.874$ , Sig. = 0.001. Do đó, phương sai giữa hai nhóm không đồng nhất, cần sử dụng kết quả từ dòng "Equal variances not assumed" trong kiểm định T-test.

Về kiểm định T-test: Tất cả kỹ năng đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa nhóm thực nghiệm và



(Ghi chú: 1. Nhận diện được hành vi miệt thị ngoại hình; 2. Nhận diện được lúc nào và ở đâu dễ bị chê bai ngoại hình; 3. Nhận diện được các dấu hiệu khi bị miệt thị ngoại hình; 4. Nhận diện cách ứng phó và tìm kiếm hỗ trợ khi bị miệt thị ngoại hình).

**Biểu đồ 2:** Đánh giá mức độ nhận diện hành vi miệt thị ngoại hình ở lớp đối chứng và lớp thực nghiệm sau thực nghiệm

**Bảng 5:** Kết quả kiểm định T-test khảo sát đo đầu ra nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình ở lớp đối chứng và lớp thực nghiệm sau thực nghiệm

Tiêu chí	Levene's Test for Equality of Variances		T-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
1. Nhận diện được hành vi nào là miệt thị ngoại hình	6.750	0.011	9.9581	104.00	.000	1.0406	0.1045	0.8358	1.2454
			10.055	100.22	.000	1.0406	0.1035	0.8370	1.2442
2. Nhận diện được lúc nào và ở đâu dễ bị chê bai ngoại hình	7.980	0.006	9.2430	106.00	.000	0.9932	0.1075	0.7826	1.2038
			9.5400	97.620	.000	0.9932	0.1042	0.7864	1.2000
3. Nhận diện được các dấu hiệu khi bị miệt thị	40.521	0.000	6.7106	101.00	.000	0.8136	0.12124	0.5760	1.0512
			6.8832	91.600	.000	0.8136	0.1182	0.5780	1.0492
4. Nhận diện cách ứng phó và tìm kiếm hỗ trợ khi bị miệt thị	10.874	0.001	9.0955	104.00	.000	0.9792	0.10766	0.7682	1.1902
			9.3212	100.12	.000	0.9792	0.1048	0.7701	1.1883

đối chứng với Sig. (2-tailed) = 0.000, Tiêu chí 1: t = 10.055, df = 100.220, Sig. = 0.000, Mean Difference = 1.0406; Tiêu chí 2: t = 9.540, df = 97.620, Sig. = 0.000, Mean Difference = 0.9932; Tiêu chí 3: t = 6.8832, df = 91.613, Sig. = 0.000, Mean Difference = 0.8136; Tiêu chí 4: t = 9.3212, df = 100.120, Sig. = 0.000, Mean Difference = 0.9792.

Khoảng tin cậy 95% cho thấy, tất cả khoảng đều không chứa 0. Cụ thể: Tiêu chí 1: 0.837 - 1.2442; Tiêu chí 2: 0.7864 - 1.2000; Tiêu chí 3: 0.578 - 1.0492; Tiêu chí 4: 0.7701 - 1.1883.

Tóm lại, nhóm thực nghiệm có điểm trung bình cao hơn nhóm đối chứng ở tất cả kĩ năng nhận diện cho thấy chương trình can thiệp đã có tác động rõ rệt và hiệu quả.

Từ Biểu đồ 2 cho thấy, sau thực nghiệm, lớp thực nghiệm có giá trị trung bình cao hơn so với lớp đối chứng ở tất cả các kĩ năng nhận diện hành vi miệt thị ngoại hình. Mức độ nhận diện ở lớp thực nghiệm

đều trên 2.33, trong khi ở lớp đối chứng chỉ dao động từ 1.46 đến 1.63. Kết quả này cho thấy, chương trình thực nghiệm có tác động tích cực, góp phần nâng cao nhận thức của học sinh về nguy cơ bị miệt thị ngoại hình.

Bên cạnh các kết quả định lượng, dữ liệu thu thập từ phỏng vấn giáo viên và học sinh tiểu học cũng cung cấp những minh chứng định tính quan trọng. Kết quả phỏng vấn cho thấy, trước thực nghiệm, nhiều học sinh còn nhầm lẫn giữa hành vi trêu đùa và miệt thị ngoại hình, thường lựa chọn cách im lặng hoặc né tránh khi bị chê bai... Sau thực nghiệm, giáo viên ghi nhận học sinh lớp thực nghiệm có sự thay đổi rõ rệt trong nhận thức và hành vi: Các em chủ động hơn trong việc nhận diện tình huống có nguy cơ miệt thị, biết chia sẻ với giáo viên hoặc người lớn khi gặp khó khăn, đồng thời thể hiện thái độ tự tin và tích cực hơn trong các hoạt động học tập và giao tiếp. Những kết quả này phù hợp và củng cố cho các

phát hiện định lượng, qua đó khẳng định hiệu quả của các biện pháp can thiệp đã triển khai.

### 3.4. Thảo luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy, các biện pháp can thiệp được triển khai đã góp phần nâng cao kỹ năng nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình cho học sinh lớp 5, thể hiện qua sự cải thiện rõ rệt của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng. Phát hiện này phù hợp với nhận định của Schlüter, Kraag và Schmidt (2023) khi nhấn mạnh sự cần thiết của việc can thiệp sớm nhằm phòng ngừa các tác động tâm lý tiêu cực của miệt thị ngoại hình trong môi trường học đường.

Việc học sinh cải thiện khả năng phân biệt giữa hành vi trêu đùa và hành vi miệt thị cho thấy hiệu quả của các hoạt động trải nghiệm và tình huống mô phỏng, tương đồng với các nghiên cứu của Kaushik và Batra (2022), Cerolini và cộng sự (2024), trong đó nhấn mạnh vai trò của giáo dục kỹ năng nhận diện nguy cơ trong việc giảm lo âu xã hội và cảm giác xấu hổ về hình thể.

Từ góc độ nghiên cứu trong nước, kết quả này góp phần bổ sung bằng chứng thực nghiệm cho các tài liệu về giáo dục kỹ năng sống cho học sinh tiểu học (Cù Thị Thúy Lan & Dương Minh Hòa, 2009; Luru Đào, 2017a, 2017b; Bùi Thị Loan, 2022...), đồng thời khẳng định tính khả thi của việc tích hợp nội dung phòng ngừa miệt thị ngoại hình vào các hoạt động giáo dục ở bậc tiểu học. Tuy nhiên, nghiên cứu còn hạn chế về phạm vi và thời gian thực nghiệm, gợi mở hướng nghiên cứu tiếp theo với quy mô mẫu lớn hơn và thời gian can thiệp dài hơn.

### Tài liệu tham khảo

- Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2016). *Thông tư số 22/2016/TT-BGDĐT ngày 22 tháng 9 năm 2016 Sửa đổi, bổ sung một số điều của quy định đánh giá học sinh tiểu học ban hành kèm theo Thông tư số 30/2014/TT-BGDĐT ngày 28 tháng 8 năm 2014 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.*
- Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2020). *Thông tư số 27/2020/TT-BGDĐT ngày 04 tháng 9 năm 2020 ban hành Quy định đánh giá học sinh tiểu học.*
- Cù Thị Thúy Lan & Dương Minh Hòa. (2009). *Rèn luyện kỹ năng sống cho học sinh tránh xa những cám dỗ nguy hiểm.* NXB Giáo dục Việt Nam.
- Luru Đào. (2017a). *Dạy trẻ tự bảo vệ* (Tuệ Vân, dịch). NXB Thanh niên.
- Luru Đào. (2017b). *Dạy trẻ tránh nguy hiểm* (Tuệ Vân, dịch). NXB Thanh niên.
- Bùi Thị Loan. (2022). *Giáo dục phòng chống xâm hại tình dục cho học sinh tiểu học theo tiếp cận kỹ năng sống.* NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Bound Alberti, F. (2021). Fat shaming, feminism and Facebook: What 'women who eat on tubes' reveal about social media and the boundaries of women's bodies. *European Journal of Cultural Studies*, 24(6), pp.1304-1318.
- Cerolini, S., Vacca, M., Zegretti, A., Zagaria, A. & Lombardo, C. (2024). *Body shaming and internalized weight bias as potential precursors of eating disorders in adolescents.* *Frontiers in Psychology*, 15, p.1356647.
- Corradini, E. (2023). *The dark threads that weave the web of shame: A network science-inspired analysis of body shaming on Reddit.* *Information (Switzerland)*, 14(8), pp.436.

### 4. Kết luận

Miệt thị ngoại hình là một dạng bạo lực tinh thần ngày càng phổ biến trong môi trường học đường và không gian mạng, ảnh hưởng sâu sắc đến sự phát triển tâm lý - xã hội của trẻ em và thanh thiếu niên. do đó, việc triển khai các chương trình thực nghiệm nhằm trang bị cho học sinh những kiến thức và kỹ năng cần thiết để nhận diện và phòng tránh nguy cơ bị miệt thị là một nhu cầu cấp thiết.

Nghiên cứu thực nghiệm về rèn luyện kỹ năng nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình cho học sinh lớp 5 tại tỉnh Phú Thọ đã chứng minh hiệu quả tích cực của các biện pháp giáo dục kỹ năng sống trong việc nâng cao khả năng tự bảo vệ của học sinh. Sau quá trình can thiệp, học sinh thể hiện sự tiến bộ rõ rệt trong việc xác định các tình huống tiềm ẩn nguy cơ, phân biệt giữa hành vi an toàn và không an toàn cũng như lựa chọn phản ứng phù hợp khi gặp phải hành vi miệt thị ngoại hình.

Ba biện pháp can thiệp được triển khai bao gồm: 1) Thiết kế và tổ chức các trò chơi rèn kỹ năng nhận diện miệt thị ngoại hình; 2) Tổ chức hoạt động trải nghiệm gắn với các tình huống nhận diện nguy cơ bị miệt thị ngoại hình trong thực tiễn; 3) Sinh hoạt chuyên đề theo chủ điểm nhận diện miệt thị ngoại hình. Những biện pháp này không chỉ mang tính trực quan, sinh động mà còn giúp học sinh hình thành kỹ năng một cách tự nhiên thông qua sự tương tác. Đồng thời, vai trò đồng hành của giáo viên và phụ huynh đã góp phần tăng cường hiệu quả và duy trì sự vận dụng kỹ năng trong đời sống hằng ngày của học sinh.

- Ducange, P., Fazzolari, M., Marcelloni, F., Marino, M. & Matrella, R. (2024). *Continuous monitoring of body shaming actions in social networks*. In Proceedings of the IEEE Conference on Evolving and Adaptive Intelligent Systems.
- Hikmawati, F., Azizah, N., Basyai, A. C. P. & Ramdani, Z. (2023). Improving self-acceptance of body shaming using gratitude journal method. *International Journal of Psychology and Psychological*, pp.221–229.
- Kamiński, M., Wieczorek, T., Kręgielska-Narozna, M. & Bogdański, P. (2024). *Tweeting about fatphobia and body shaming: A retrospective infodemiological study*. *Nutrition*, 125, p.112497.
- Kaushik, P. & Batra, B. (2022). Body image shame, appearance anxiety, and mental health well-being among young adults victims of body shaming. *Youth Voice Journal*, 12, pp.2-22.
- Kitching, K., Fernández, E. & Horgan, D. (2022). Sweets are 'my best friend': Belonging, bargains and body-shaming in working class girls' food and health relationships. *Children's Geographies*, 20(5), pp.590-603.
- McMahon, J., McGannon, K. R., & Palmer, C. (2022). Body shaming and associated practices as abuse: Athlete entourage as perpetrators of abuse. *Sport, Education and Society*, 27(5), pp.578-591.
- Schlüter, C., Kraag, G. & Schmidt, J. (2023). Body shaming: An exploratory study on its definition and classification. *International Journal of Bullying Prevention*, 5(1), pp.26-37.
- Willenberg, M. (2023). *Talking about bodies on YouTube: Linguistic and multimodal avoidance strategies in the context of body shaming and eating disorders*. In *Lingua e discriminazione: Studi diacronici, lessicali e discorsivi*, pp.149-166.
- Willson, E. & Kerr, G. (2022). Body shaming as a form of emotional abuse in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(5), pp.1452-1470.