

THỰC TRẠNG LO ÂU NGOẠI HÌNH Ở HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ VÀ MỐI QUAN HỆ CỦA NÓ VỚI LÒNG TỰ TRỌNG

Phạm Văn Trường

Khoa quản trị kinh doanh, Trường Kinh tế và Kinh doanh, Đại học Duy Tân

Tô Thị Linh, Lê Thị Thuý Chi

Sinh viên, khoa Tâm lý học, Trường đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội

Tóm tắt: Ngoại hình là một chủ đề phức tạp và thường xuyên được tranh luận trong xã hội hiện đại. Những quan niệm truyền thống như "tốt gỗ hơn tốt nước sơn" hay "xấu người đẹp nết còn hơn đẹp người" đã tồn tại lâu đời trong nền văn hóa Việt Nam như một biểu tượng của giá trị nhân văn. Tuy nhiên, thực tiễn lại cho thấy rằng vẻ đẹp ngoại hình thường chiếm vị trí trung tâm trong sự chú ý của xã hội, đặc biệt đối với thanh thiếu niên. Nghiên cứu này được tiến hành với sự tham gia của 444 học sinh từ lớp 6 đến lớp 9 tại hai trường trung học cơ sở trên địa bàn Hà Nội để tìm hiểu thực trạng lo âu ngoại hình ở học sinh THCS và mối quan hệ của nó với lòng tự trọng. Các đối tượng tham gia được yêu cầu hoàn thành hai bộ công cụ đo lường: Bảng kiểm lo âu ngoại hình và Thang đo lòng tự trọng Rosenberg. Kết quả nghiên cứu cho thấy lo âu ngoại hình là một vấn đề phổ biến với 38,06% trẻ có lo âu ngoại hình từ nhẹ trở lên. Cũng trong nghiên cứu này xác định tồn tại mối quan hệ tiêu cực rõ rệt giữa mức độ lo âu về ngoại hình và lòng tự trọng ở trẻ vị thành niên. Đồng thời, phân tích dữ liệu cũng chỉ ra rằng mức độ lo âu ngoại hình có sự khác biệt giữa các nhóm bao gồm giới tính, khối lớp và hoàn cảnh sống.

Từ khóa: Hình ảnh cơ thể; Lo âu ngoại hình; Lòng tự trọng; Trẻ vị thành niên

THE CURRENT STATE OF BODY IMAGE ANXIETY AMONG MIDDLE SCHOOL STUDENTS AND ITS RELATIONSHIP WITH SELF-ESTEEM

Pham Van Truong

Faculty of Business Administration, School of Economics & Business, Duy Tan University

To Thi Linh, Le Thi Thuy Chi

Students, Faculty of Psychology, VNU University of Social Sciences and Humanities

Abstract: Body image is a complex and frequently debated topic in modern society. Traditional notions such as "better wood than beautiful paint" or "a person's character is more important than their appearance" have long existed in Vietnamese culture as symbols of human values. However, reality shows that physical beauty often occupies a central position in societal attention, especially among adolescents. This study was conducted with the participation of 444 students from grades 6 to 9 at two middle schools in Hanoi to investigate the current state of body image anxiety among middle school students and its relationship with self-esteem. Participants were asked to complete two measurement tools: the Body Image Anxiety Scale and the Rosenberg Self-Esteem Scale. The research results indicate that body image anxiety is a common issue, with 38.06% of children experiencing mild to severe body image anxiety. This study also identifies a clear negative relationship between the level of body image anxiety and self-esteem in adolescents. Additionally, data analysis reveals that the level of body image anxiety varies among groups based on gender, grade level, and living conditions.

Keywords: Body image; Body image anxiety; Self-esteem; Adolescents

Nhận bài: 03/12/2024

Phản biện: 30/12/2024

Duyệt đăng: 04/01/2025

I. CƠ SỞ LÝ LUẬN

Giai đoạn vị thành niên, đặc biệt ở bậc trung học cơ sở (THCS), là một thời kỳ chuyển đổi quan trọng từ thời thơ ấu sang trưởng thành với nhiều thay đổi mạnh mẽ về cơ thể, tâm sinh lý, và nhận thức. Theo Trương Thị Khánh Hà (2013), giai đoạn này phá vỡ sự cân bằng của trẻ, đòi hỏi sự thích nghi về cả thể chất và tâm lý. Sự thay đổi rõ rệt về ngoại hình như chiều cao, cân nặng, và sự chín muồi giới tính không chỉ ảnh hưởng đến hình ảnh cơ thể mà còn tác động đến cách trẻ xây dựng và cảm nhận bản thân (Brown & Prinstein, 2011). Sự phát triển nhận thức ở trẻ vị thành niên giúp các em nhận thức sâu sắc hơn về bản thân,

nhưng đồng thời cũng làm gia tăng mối lo ngại về cách người khác đánh giá mình (Trương Thị Khánh Hà, 2013). Ngoại hình trở thành trung tâm trong quá trình phát triển, khi trẻ bắt đầu tự phân tích, đôi khi trở nên quá nhạy cảm và không hài lòng về bản thân. Các yếu tố như vóc dáng (chiều cao, cân nặng, tỷ lệ cơ thể), tình trạng da (ví dụ như: mụn trứng cá, nốt ruồi hay vết bớt), những vấn đề về răng miệng hay những thay đổi ngoại hình do chấn thương và những tác động xã hội tiêu cực làm ảnh hưởng đến quá trình tự đánh giá của trẻ, khiến sự bận tâm về ngoại hình trở thành một thách thức lớn trong giai đoạn này.

Lo âu ngoại hình được định nghĩa là trạng thái lo lắng, căng thẳng và bất an khi cá nhân bận tâm về ngoại hình của mình và lo sợ rằng những đặc điểm như vóc dáng cơ thể, khuôn mặt, làn da, tình trạng tóc, chiều cao hoặc cân nặng có thể bị người khác đưa ra những phản hồi không tích cực (Davis và c.s., 1993; Dion và c.s., 1990; Hart và c.s., 2008). Lo âu ngoại hình còn được xem là một chỉ số cận lâm sàng của rối loạn dị dạng cơ thể, biểu hiện qua sự lo lắng thái quá về các khuyết điểm nhỏ mà người khác thường không bận tâm hoặc coi là không tồn tại (Bjornsson và c.s., 2010; Veale và c.s., 2014). Những hành vi phổ biến liên quan đến lo âu ngoại hình bao gồm: 20,5% số người dành thời gian dài để kiểm tra ngoại hình trong gương, 18,7% liên tục tìm kiếm các "khuyết điểm" trên cơ thể, và 1,5% cảm thấy xấu hổ đến mức không dám rời khỏi nhà (Baharvand và c.s., 2020). Về mặt tác động tâm lý, lo âu ngoại hình có mối tương quan nghịch với lòng tự trọng ở trẻ vị thành niên, tức là khi lo âu ngoại hình tăng, lòng tự trọng giảm (Van Den Berg và c.s., 2010). Đồng thời, lo âu ngoại hình liên quan chặt chẽ đến các rối loạn tâm lý như trầm cảm, lo âu xã hội và căng thẳng (Mesce và c.s., 2022; Stice và c.s., 2000). Ngoài ra lo âu ngoại hình là một yếu tố dự báo mạnh mẽ cho hành vi ăn uống tiêu cực và rối loạn ăn uống như biếng ăn tâm thần, chứng ăn uống vô độ, và chứng ăn uống không kiểm soát (Shriver và c.s., 2020; Shroff & Thompson, 2006).

Trong các nghiên cứu về lo âu ngoại hình, lòng tự trọng là một biến nghiên cứu phổ biến. Lòng tự trọng đề cập đến thái độ tổng quát, tích cực hoặc tiêu cực của một cá nhân đối với bản thân; là sự tự đánh giá toàn diện, phản ánh việc một người có nhìn nhận bản thân là xứng đáng hay không xứng đáng (Rosenberg, 1965). Lòng tự trọng thường giảm mạnh trong giai đoạn tuổi vị thành niên (Brown & Prinstein, 2011), không ổn định và phụ thuộc rất nhiều vào cách trẻ tin người khác đang nhìn nhận trẻ như thế nào (Trương Thị Khánh Hà, 2013). Các nghiên cứu chỉ ra rằng lòng tự trọng bao gồm sự tự đánh giá bản thân trên nhiều khía cạnh, ảnh hưởng mạnh mẽ đến các mối quan hệ, kết quả học tập, sự hài lòng trong cuộc sống, hành vi nguy cơ và một số vấn đề sức khỏe tâm thần (Hepper, 2023; Trzesniewski và c.s., 2006).

Trên thế giới, nhiều nghiên cứu đã được thực hiện để làm rõ lo âu ngoại hình và mối quan hệ của lo âu ngoại hình các vấn đề liên quan đến sức khỏe thể chất, tâm lý, cũng như lòng tự trọng. Tuy nhiên, tại Việt Nam, số lượng nghiên cứu về chủ đề này vẫn còn hạn chế. Điều này đặc biệt đáng chú ý khi giai

đoạn vị thành niên được coi là một thời kỳ chuyển tiếp quan trọng từ tuổi thơ sang tuổi trưởng thành. Đây là giai đoạn trẻ vị thành niên phải đối mặt với nhiều thách thức và mâu thuẫn, làm tăng nguy cơ phát triển các vấn đề tâm lý kéo dài. Nhằm bắt được thực trạng này, nghiên cứu được tiến hành với hai mục tiêu chính là thứ nhất là mô tả thực trạng lo âu ngoại hình ở trẻ vị thành niên tại Việt Nam và khám phá mối quan hệ giữa lo âu ngoại hình và lòng tự trọng. Kết quả nghiên cứu dự kiến không chỉ mang lại những gợi ý thực tiễn để hỗ trợ trẻ vị thành niên đối mặt hiệu quả hơn với những thách thức tâm lý trong giai đoạn phát triển quan trọng này, mà còn đóng góp vào việc hiểu rõ hơn về vấn đề trong bối cảnh văn hóa đặc thù của Việt Nam.

II. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng lo âu ngoại hình ở học sinh THCS

Kết quả từ dữ liệu cho thấy thực trạng lo âu ngoại hình ($M = 1,53$; $SD = 0,77$) của học sinh THCS như sau: bình thường có 275 em (chiếm 61,94%), ở mức nhẹ có 78 em (chiếm 17,58%), ở mức vừa có 73 em (chiếm 16,44%), ở mức nghiêm trọng có 17 em (chiếm 4,05%) và rất nghiêm trọng chỉ có 1 em (chiếm 0,23%).

Cụ thể, khía cạnh giám sát đe dọa của lo âu ngoại hình: ở mức bình thường chiếm 57,70%, nhẹ và vừa chiếm 18,70%, nghiêm trọng 4,50% và rất nghiêm trọng chỉ 0,40%. Còn khía cạnh nguy trang có 39,00% ở mức bình thường, 16,70% ở mức nhẹ, 15,8% ở mức vừa, 20,50% ở mức nghiêm trọng và 8,10% ở mức rất nghiêm trọng. Cuối cùng, khía cạnh tránh né ở mức bình thường chiếm đến 78,50%, mức nhẹ chiếm 6,30%, mức vừa chiếm 10,80, mức nghiêm trọng chiếm 4,10 và rất nghiêm trọng chiếm 0,20%. Nhìn chung về dữ liệu, cho thấy khía cạnh nguy trang cao hơn cả trong 2 khía cạnh còn lại.

Xét theo trục (1) thì cho thấy trạng thái lo âu nhẹ ở học sinh khối 7 có tỷ lệ cao hơn hẳn (38,46%) với các khối lớp còn lại nhưng ở mức vừa thì khối lớp 9 lại có tỷ lệ cao hơn cả (46,58%). Còn ở mức nghiêm trọng thì có xu hướng tăng dần theo khối lớp từ 6 đến 9 (16,67% đến 33,33%). Xét theo trục (2) thì cho thấy trạng thái bình thường ở học sinh khối 6 cao nhất (70,59%) trong khi lo âu ngoại hình nhẹ thì khối 7 cao nhất (25%) và lo âu ngoại hình vừa thì khối 9 cao nhất (27,87%).

Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê của điểm trung bình lo âu ngoại hình giữa các nhóm học sinh THCS, được phân tích dựa trên giới tính, khối lớp và hoàn cảnh sống.

Mức độ lo âu ngoại hình giữa các nhóm học sinh thể hiện sự khác biệt đáng kể. Cụ thể, nhóm học sinh nam cho thấy mức độ lo âu ngoại hình

thấp hơn ($M = 1,12^{**}$) so với nhóm học sinh nữ ($M = 1,83^{**}$). Đặc biệt, ở nhóm nữ, khía cạnh nguy trang và điểm trung bình thể hiện sự chênh lệch rõ rệt, vượt trội hơn nhiều so với các khía cạnh khác.

Xu hướng gia tăng lo âu ngoại hình được ghi nhận theo khối lớp, từ lớp 6 ($M = 1,37^{**}$) đến lớp 9 ($M = 1,71^{**}$). Ngoài ra, yếu tố hoàn cảnh sống cũng có mối quan hệ rõ ràng với mức độ lo âu: học sinh thuộc nhóm có hoàn cảnh sống tốt hơn ghi nhận mức lo âu thấp hơn ($M = 1,39^{**}$), trong khi những học sinh thuộc nhóm có hoàn cảnh sống khó khăn lại thể hiện mức độ lo âu cao hơn ($M = 1,80^{**}$).

2.2. Mối quan hệ giữa lo âu ngoại hình và lòng tự trọng ở học sinh THCS

Với thang đo lòng tự trọng ($M = 3,19$; $SD = 0,49$), nghiên cứu đã chỉ ra một xu hướng đối nghịch với mức độ lo âu ngoại hình. Cụ thể, nhóm học sinh nam ghi nhận mức lòng tự trọng cao hơn đáng kể ($M = 3,31^{**}$) so với nhóm học sinh nữ ($M = 3,10^{**}$).

Lòng tự trọng có xu hướng gia tăng theo kết quả học tập, với mức trung bình tăng dần từ nhóm học sinh đạt thành tích thấp ($M = 3,09^*$) đến nhóm đạt thành tích cao ($M = 3,26^*$). Bên cạnh đó, điều kiện sống cũng được xác định là yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến lòng tự trọng, khi nhóm học sinh thuộc điều kiện sống tốt hơn đạt mức cao hơn đáng kể ($M = 3,46^{**}$) so với nhóm có hoàn cảnh sống khó khăn ($M = 3,03^{**}$).

Tổng thể lo âu ngoại hình có khả năng dự báo giảm lòng tự trọng của học sinh THCS ($\beta = -0,397$; $p < 0,01$). Cụ thể, giám sát mối đe dọa và nguy trang không có ý nghĩa thống kê và hệ số hồi quy chuẩn hóa rất nhỏ có thể kết luận không có khả năng dự báo ($\beta = -0,079$ và $\beta = 0,006$; $p > 0,01$); Khía cạnh tránh né lại cho khả năng dự báo làm giảm lòng tự trọng ($\beta = -0,429$; $p < 0,01$).

III. BÀN LUẬN

Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng lo âu ngoại hình là một vấn đề phổ biến ở trẻ vị thành niên trong đó 38,06% trẻ có lo âu ngoại hình từ nhẹ trở lên, tỷ lệ này lần lượt ở nữ giới là 52,57% và nam giới 18,85%. Kết quả này tương đồng với kết luận của những nghiên cứu trước đây cho rằng nữ giới có mức độ lo âu ngoại hình cao hơn nam giới (Knauss và c.s., 2007; Sagrera và c.s., 2022). Khi xem xét các tiêu thang đo kết quả cũng tương tự, mức độ quan sát mối đe dọa, nguy trang và né tránh của nữ đều cao hơn nam. Quan sát mối đe dọa được thể hiện qua các mệnh đề liên quan đến việc so sánh ngoại hình với người khác, suy nghĩ và kiểm tra ngoại hình của mình và trò chuyện với người khác về ngoại hình của bản thân. Điều này phù hợp với nhận định của

Lawler & Nixon, (2011) rằng nữ giới cũng tham gia nhiều hơn vào các cuộc thảo luận về ngoại hình với bạn bè, điều này củng cố thêm các chuẩn mực xã hội về vẻ đẹp lý tưởng mà họ phải đối mặt. Bên cạnh đó nữ giới thường có xu hướng so sánh ngoại hình với bạn bè và người nổi tiếng mạnh mẽ hơn nam giới, điều này làm tăng mức độ lo âu ngoại hình (Ho và c.s., 2016). Nghiên cứu cũng cho thấy lo âu ngoại hình có xu hướng tăng dần từ lớp 6 ($M = 2,37$) đến lớp 9 ($M = 2,71^{**}$). Clay và c.s., (2005) cũng nhận định rằng khi trẻ lớn dần, khả năng nhận thức và nội tâm hóa các tiêu chuẩn xã hội về ngoại hình ngày càng tăng. Điều này làm gia tăng xu hướng so sánh bản thân với người khác, từ đó dẫn đến sự hải lòng về cơ thể giảm dần. Ngoài ra, nghiên cứu cũng ghi nhận học sinh sống trong điều kiện kinh tế tốt hơn ghi nhận mức độ lo âu ngoại hình thấp hơn so với nhóm có hoàn cảnh sống trung bình hoặc thấp. Kết luận này phù hợp với nghiên cứu của Paxton và c.s., (2006) và Van Den Berg và c.s., (2010). Tuy nhiên, nghiên cứu của Baharvand và c.s., (2020) trên khách thể người Iran lại cho thấy không có mối liên hệ đáng kể giữa thu nhập hộ gia đình và lo ngại về hình ảnh cơ thể. Nhóm nghiên cứu có thể giải thích rằng trong bối cảnh văn hóa Iran, các yếu tố văn hóa và xã hội đóng vai trò lớn hơn điều kiện kinh tế trong việc định hình nhận thức về cơ thể.

Khi trẻ không đáp ứng được tiêu chuẩn ngoại hình lý tưởng này có xu hướng trải qua mức độ lo âu ngoại hình cao. Sự lo lắng này không chỉ ảnh hưởng đến cách họ nhìn nhận bản thân mà còn làm giảm lòng tự trọng, vì họ cảm thấy bản thân không đạt được những chuẩn mực xã hội đặt ra (Sahin và c.s., 2014). Trong 3 khía cạnh để đánh giá lo âu ngoại hình là giám sát mối đe dọa, nguy trang và tránh né, thì chỉ có hành vi tránh né dự báo làm giảm lòng tự trọng ($\beta = -0,424$; $p < 0,01$). Hành vi tránh né trong nghiên cứu này được hiểu là việc trẻ tránh né các tình huống hoặc hoạt động do lo ngại về ngoại hình. Những hành vi này làm giảm cơ hội trẻ xây dựng các mối quan hệ, tìm kiếm sự hỗ trợ, khích lệ và khẳng định giá trị bản thân. Do đó, lòng tự trọng của trẻ có thể bị giảm. Trong khi đó giám sát mối đe dọa và nguy trang thể hiện sự lo âu ngoại hình, nhưng chúng không có mối liên hệ rõ ràng với lòng tự trọng ($\beta = -0,093$ và $\beta = 0,012$; $p > 0,01$). Điều này có thể được lý giải do giám sát mối đe dọa và nguy trang không trực tiếp gây ra sự rút lui và cô lập xã hội như hành vi né tránh.

IV. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xác định được tỷ lệ đáng kể học sinh THCS trải nghiệm các mức độ lo âu ngoại

hình từ nhẹ đến nghiêm trọng, đồng thời làm sáng tỏ mối quan hệ tiêu cực giữa lo âu ngoại hình và lòng tự trọng, đặc biệt có ý nghĩa là khía cạnh tránh né. Kết quả này không chỉ khẳng định lý thuyết hiện hành mà còn cung cấp một khung tham chiếu để hiểu sâu hơn về hiện tượng này trong bối cảnh văn hóa Việt Nam, nơi mà tiêu chuẩn ngoại hình trong nhận thức của học sinh THCS đang bị ảnh hưởng mạnh mẽ bởi truyền thông đại chúng.

Hạn chế của nghiên cứu bao gồm: (1) Sử dụng thiết kế nghiên cứu cắt ngang, hạn chế khả năng

xác định quan hệ nhân quả giữa lo âu ngoại hình và lòng tự trọng; (2) Phạm vi mẫu giới hạn tại hai trường THCS ở Hà Nội, ảnh hưởng đến tính đại diện của kết quả; (3) Chưa xem xét các yếu tố trung gian hoặc điều tiết khác có thể làm sáng tỏ thêm mối quan hệ nghiên cứu. Do đó, nghiên cứu tương lai cần áp dụng thiết kế theo chiều dọc để kiểm tra quan hệ nhân quả, mở rộng phạm vi địa lý và đối tượng tham gia, đồng thời tích hợp các biến số trung gian như hỗ trợ xã hội, áp lực từ bạn bè, và mức độ tiếp cận truyền thông.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Nguyễn Minh Hà. (2021). *Trạng thái bản sắc ở thanh thiếu niên và mối quan hệ của nó với lòng tự trọng*. Tạp chí Tâm lý học, 1(262), 60–70.
- Trương Thị Khánh Hà. (2013). *Tâm lý học phát triển*. Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Al-Musharaf, S., Rogoza, R., Mhanna, M., Soufia, M., Obeid, S., & Hallit, S. (2022). *Factors of body dissatisfaction among lebanese adolescents: The indirect effect of self-esteem between mental health and body dissatisfaction*. BMC Pediatrics, 22(1), 302. <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03373-4>
- Baharvand, P., Malekshahi, F., & Mahdian, P. (2020). *Prevalence of body image concern among schoolgirls aged 12–17 years in Iran*. Journal of Education and Health Promotion, 9(1), 210. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_259_20
- Bjornsson, A. S., Didie, E. R., & Phillips, K. A. (2010). *Body dysmorphic disorder: Dialogues in Clinical Neuroscience*, 12(2), 221–232. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2010.12.2/abjornsson>
- Brown, B. B., & Prinstein, M. J. (B.t.v). (2011). *Encyclopedia of adolescence*. Elsevier/Academic Press.
- Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2005). *Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors*. Journal of Research on Adolescence, 15(4), 451–477. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2005.00107.x>
- Davis, C., Brewer, H., & Weinstein, M. (1993). *A study of appearance anxiety in young men*. Social Behavior and Personality: An International Journal, 21(1), 63–74. <https://doi.org/10.2224/sbp.1993.21.1.63>
- Dion, K. L., Dion, K. K., & Keelan, J. P. (1990). *Appearance anxiety as a dimension of social-evaluative anxiety: Exploring the ugly duckling syndrome*. Contemporary Social Psychology, 14(4), 220–224.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). *Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale*. Assessment, 15(1), 48–59. <https://doi.org/10.1177/1073191107306673>
- Hepper, E. G. (2023). Self-esteem. *Trong Encyclopedia of Mental Health (tr 125–139)*. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00185-5>
- Ho, S. S., Lee, E. W. J., & Liao, Y. (2016). *Social Network Sites, Friends, and Celebrities: The Roles of Social Comparison and Celebrity Involvement in Adolescents' Body Image Dissatisfaction*. Social Media + Society, 2(3), 2056305116664216. <https://doi.org/10.1177/2056305116664216>
- Knauss, C., Paxton, S. J., & Alsaker, F. D. (2007). *Relationships amongst body dissatisfaction, internalisation of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys*. Body Image, 4(4), 353–360. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.06.007>
- Lawler, M., & Nixon, E. (2011). *Body Dissatisfaction Among Adolescent Boys and Girls: The Effects of Body Mass, Peer Appearance Culture and Internalization of Appearance Ideals*. Journal of Youth and Adolescence, 40(1), 59–71. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9500-2>
- Mesce, M., Cerniglia, L., & Cimino, S. (2022). *Body Image Concerns: The Impact of Digital Technologies and Psychopathological Risks in a Normative Sample of Adolescents*. Behavioral Sciences, 12(8), 255. <https://doi.org/10.3390/bs12080255>
- Minev, M., Petrova, B., Mineva, K., Petkova, M., & Strebkova, R. (2018). *Self-esteem in adolescents*. Trakia Journal of Science, 16(2), 114–118. <https://doi.org/10.15547/tjs.2018.02.007>
- Paxton, S. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2006). *Prospective predictors of body dissatisfaction in adolescent girls and boys: A five-year longitudinal study*. Developmental Psychology, 42(5), 888–899. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.5.888>
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J. (2002). *Global self-esteem across the life span*. Psychology and Aging, 17(3), 423–434. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.3.423>
- Rosenberg, M. (1965). *Rosenberg Self-Esteem Scale [Dataset]*. <https://doi.org/10.1037/t01038-000>
- Rosenberg, M., Schooler, C., & Schoenbach, C. (1989). *Self-Esteem and Adolescent Problems: Modeling Reciprocal Effects*. American Sociological Review, 54(6), 1004. <https://doi.org/10.2307/2095720>
- Sagrera, C. E., Magner, J., Temple, J., Lawrence, R., Magner, T. J., Avila-Quintero, V. J., McPherson, P., Alderman, L. L., Bhuiyan, M. A. N., Patterson, J. C., & Murnane, K. S. (2022). *Social media use and body image issues among adolescents in a vulnerable Louisiana community*. Frontiers in Psychiatry, 13, 1001336. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1001336>
- Sahin, E., Barut, Y., Ersanli, E., & Kumcagiz, H. (2014). *Self-Esteem and Social Appearance Anxiety: An Investigation of Secondary School Students (tr 152–159)*. <https://eric.ed.gov/?id=ED559714>
- Shriver, L. H., Dollar, J. M., Calkins, S. D., Keane, S. P., Shanahan, L., & Wideman, L. (2020). *Emotional Eating in Adolescence: Effects of Emotion Regulation, Weight Status and Negative Body Image*. Nutrients, 13(1), 79. <https://doi.org/10.3390/nu13010079>