

MỐI LIÊN HỆ GIỮA HÌNH ẢNH CƠ THỂ BẢN THÂN VÀ LÒNG TỰ TRỌNG CỦA SINH VIÊN

Lê Nguyễn Bảo Trân

Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc Gia Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Nghiên cứu tìm hiểu về mối quan hệ giữa hình ảnh cơ thể bản thân và lòng tự trọng của 611 sinh viên Trường Đại học KHXH&NV, ĐHQG- HCM. Nghiên cứu sử dụng thang đo về Hình ảnh cơ thể bản thân - ngoại hình (MBSRQ-AS) và Lòng tự trọng (RSES). Kết quả cho thấy sinh viên đánh giá lòng tự trọng có mối tương quan thuận với Sự hài lòng với ngoại hình, bộ phận cơ thể; Sự quan tâm ngoại hình và tương quan nghịch với biến Nhận thức và quan tâm về cân nặng. Có sự khác nhau giữa tương quan hình ảnh cơ thể bản thân, lòng tự trọng và chỉ số khối cơ thể BMI theo mức độ lòng tự trọng và giới tính.

Từ khóa: hình ảnh cơ thể bản thân; lòng tự trọng; sinh viên.

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND SELF-ESTEEM AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Abstract: This study investigates the relationship between body image and self-esteem among 611 students at the University of Social Sciences and Humanities, Vietnam National University Ho Chi Minh City. The study employed the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales (MBSRQ-AS) and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). The results indicated that students' self-esteem was positively correlated with appearance evaluation, body areas satisfaction, and appearance orientation, and negatively correlated with overweight preoccupation. Differences were observed in the relationships among body image, self-esteem, and body mass index (BMI) across levels of self-esteem and gender.

Keywords: body image; self-esteem; university students.

Nhận bài: 27.12.2025

Phản biện: 20.01.2026

Duyệt đăng: 25.01.2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngoại hình là một trong những đặc điểm cá nhân đầu tiên được người khác chú ý và có tác động quan trọng đến các tương tác xã hội (Cristiana Pop, 2016). Trong khi các chuẩn mực cái đẹp truyền thống thường được xác định bởi yếu tố văn hóa và khu vực địa lý, sự phổ biến của các hình ảnh tiêu chuẩn hóa từ phim ảnh, thần tượng âm nhạc và quảng cáo đã tạo ra một hệ quy chiếu mới cho ngoại hình lý tưởng (Mila Sari và cộng sự, 2022). Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng tiêu chuẩn sắc đẹp từ Hàn Quốc, ví dụ như da trắng, dáng người mảnh mai, gương mặt thon gọn, đã có ảnh hưởng sâu sắc đến sự tự ti và thái độ về cơ thể của giới trẻ quốc tế. (Mila Sari và cộng sự, 2022; Hermania Bupu và cộng sự, 2024; Permata Tania Nareswari và cộng sự, 2024). Ngoài ra, các chiến dịch quảng bá sản phẩm làm đẹp trên mạng xã hội, kết hợp với sự hiện diện của các thần tượng nổi tiếng, tạo ra áp lực không nhỏ đối với thế hệ trẻ trong việc theo đuổi vẻ đẹp lý tưởng. Ở mạng xã hội, các trang web tạo nên một bầu không khí khác biệt, nơi đó người ta có thể cảm thấy hài lòng về bản thân thông qua lượt thích, bình luận và chia sẻ. Bên cạnh đó, các tiêu chuẩn sắc đẹp nhất định còn được tăng cường bởi các tính năng và bộ lọc của các công cụ chỉnh sửa (Holland & Tiggemann, 2016). Cụ thể, Tiktok có

những video lan truyền về thử thách sắc đẹp cũng như các nội dung tương tự dựa trên thuật toán, đó là lý do tại sao nó là một nguồn ảnh hưởng mạnh mẽ đến hình ảnh cơ thể ở thanh thiếu niên.

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc tiếp xúc quá mức với hình ảnh và thông điệp này dẫn đến việc so sánh ngoại hình, cảm giác tự ti, và sự bất mãn với cơ thể. Chính vì vậy, để đạt được những tiêu chuẩn ngoại hình mà xã hội đề ra, đầu tư vào ngoại hình cơ thể (như mỹ phẩm, trang điểm, xỏ khuyên, xăm hình và tập thể dục, phẫu thuật thẩm mỹ...) đã tăng đáng kể trên cả phụ nữ lẫn nam giới (Cristiana Pop, 2016). Đồng thời, việc đánh giá giá trị bản thân chủ yếu dựa vào ngoại hình thay vì năng lực hay phẩm chất nội tại cũng là một hệ quả đáng báo động. Không giống với sự tự tin hay hài lòng về ngoại hình, lòng tự trọng được xây dựng trong suốt cuộc đời của một cá nhân, họ cảm thấy được coi trọng, xứng đáng, tôn trọng và được đánh giá cao. Vì vậy, nghiên cứu tìm hiểu và sự tác động qua lại ngoại hình về lòng tự trọng - thứ được xây dựng bởi nhiều giá trị trong đó có ngoại hình trong suốt cuộc đời của một cá nhân của sinh viên.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý thuyết

Theo Cash F.Thomas (2012) hình ảnh cơ thể

là một cấu trúc đa chiều bao gồm các thành phần nhận thức, tình cảm, hành vi và phản ánh thái độ, niềm tin và kinh nghiệm của một cá nhân liên quan đến cơ thể của chính họ, cũng như cơ thể lý tưởng hoặc mong muốn của họ. Các trải nghiệm liên quan đến ngoại hình bao gồm (1) nhận thức về các khía cạnh ngoại hình của họ, bao gồm hình ảnh tinh thần về cách người đó trông như thế nào và nó không có nghĩa là đại diện chính xác. Một cá nhân có thể có cân nặng bình thường, nhưng nhận thức về bản thân có thể là người béo hoặc (2) thái độ về ngoại hình của họ, đôi khi còn được gọi là giá trị. Một cá nhân có thể tin rằng họ hấp dẫn hoặc không hấp dẫn, có cân nặng, hình dạng, đặc điểm khuôn mặt chấp nhận được hoặc không chấp nhận được, v.v. Và, những đánh giá này có một thành phần tình cảm (ví dụ: cảm giác hài lòng về cơ thể - không hài lòng và cảm giác tự hào hoặc xấu hổ).

Rosenberg (1965) cho rằng: “*Lòng tự trọng là thái độ tích cực hoặc tiêu cực tổng quát đối với một đối tượng cụ thể, cụ thể là bản thân*”. Nhiều nhà nghiên cứu cho rằng lòng tự trọng được cấu tạo từ: (1) Năng lực bản thân (personal efficacy hoặc self-competence). Đây là một quá trình tâm lý nội tại, phản ánh niềm tin của cá nhân vào khả năng tư duy, học hỏi, lựa chọn và đưa ra quyết định đúng đắn, đồng thời vượt qua thử thách và tạo ra sự thay đổi (Branden, 1971). (2) Giá trị bản thân (social worth hoặc self-liking) (Mruk, 2006) được Mead (1934) cho rằng mang tính xã hội, được hình thành qua sự tiếp nhận quan điểm của những người xung quanh, cho phép cá nhân tự đánh giá chính mình như đúng-sai, tốt- xấu, lành mạnh - không lành mạnh (theo Heatherton, 2003).

Trong một số nghiên cứu, lòng tự trọng là yếu tố dự đoán hình ảnh cơ thể, trong khi đó, một số lại cho rằng, hình ảnh cơ thể là yếu tố dự đoán lòng tự trọng. Sanford and Donovan (1984) nêu rằng: Mối quan hệ giữa lòng tự trọng và hình ảnh cơ thể là một mối quan hệ phức tạp, và động lực cụ thể sẽ khác nhau tùy từng người. Đối với một số phụ nữ, lòng tự trọng thấp một phần xuất phát từ hình ảnh cơ thể tiêu cực. Nhưng đối với những phụ nữ khác, lòng tự trọng thấp xuất hiện trước và hình ảnh cơ thể tiêu cực theo sau (dẫn theo Jacqueline Home, 2005).

Lòng tự trọng phụ thuộc vào ngoại hình được coi là một sự phụ thuộc bên ngoài của lòng tự trọng bởi vì sự chấp thuận về ngoại hình của một người thường phụ thuộc vào phản hồi bên

ngoài. Patrick, Neighbors và Knee (2004) cho rằng những cá nhân có lòng tự trọng phụ thuộc vào ngoại hình sẽ trải qua sự suy giảm cảm giác tự trọng khi họ nhận được phản hồi tiêu cực giữa các cá nhân về ngoại hình của họ. Với những người có lòng tự trọng thấp kết hợp lòng tự trọng tùy thuộc vào ngoại hình, khi cảm nhận tích cực về ngoại hình, lòng tự trọng của họ tăng, tuy nhiên, cần liên tục cảm thấy hài lòng về ngoại hình của họ thì mới duy trì được lòng tự trọng. Những cá nhân trong nhóm này lại thường xuyên cảm thấy bất mãn về ngoại hình của mình, dẫn đến sự chênh lệch giữa lý tưởng và thực tế, từ đó tăng nguy cơ có các vấn đề (Noser và cộng sự, 2016).

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu: Mỗi liên hệ giữa hình ảnh cơ thể bản thân và lòng tự trọng của sinh viên đại học.

Khách thể nghiên cứu: 611 sinh viên đang theo học chương trình chính quy tại Trường ĐH KHXH&NV, ĐHQG-HCM.

Công cụ nghiên cứu: Trong quá trình khảo sát, nghiên cứu thu thập chỉ số cân nặng và chiều cao của khách thể để xác định chỉ số khối cơ thể (BMI). Đây là một chỉ số dựa trên tỷ lệ giữa chiều cao và cân nặng của một người, dùng để phân loại tình trạng cơ thể như béo phì, thừa cân hay thiếu cân. Theo Viện Tim, Phổi và Huyết học Quốc gia Hoa Kỳ (NIH), BMI là một công cụ đo lường mỡ cơ thể dựa trên chiều cao và cân nặng của cả nam và nữ trưởng thành. Và nghiên cứu sử dụng hai thang đo:

+ *Thang đo về Hình ảnh cơ thể bản thân - ngoại hình (MBSRQ-AS)* bao gồm 34 câu hỏi (Cash, 2000). Thang đo MBSRQ-AS được tiến hành chuyển ngữ và sử dụng bởi Trương Thị Khánh Hà và cộng sự (2021). MBSRQ-AS (MBSRQ- Appearance Scales) có 34 mục trong 5 tiểu thang đo, bao gồm: (1) Đánh giá ngoại hình (Appearance Evaluation - AE); Sự quan tâm về ngoại hình (Appearance Orientation - AO); Sự quan tâm về quá cân (Overweight Preoccupation - OP); Tự đánh giá trọng lượng cơ thể (Self-Classified Weight - SCW); Đánh giá và sự quan tâm các bộ phận trên cơ thể (The Body Areas Satisfaction Scale- BASS). Thang đo được tính điểm theo thang Likert 5 mức độ đo lường sự đồng ý, tần suất và đánh giá cân nặng cơ thể. Trong nghiên cứu hiện tại, sau khi phân tích nhân tố khám phá (EFA), thang đo còn 3 tiểu thang đo gồm 21 mục: Sự hài lòng về ngoại hình và các bộ phận cơ thể ($\alpha = 0.859$), Sự quan tâm về ngoại

hình ($\alpha = 0.818$) và Nhận thức và mối quan tâm về cân nặng ($\alpha = 0.842$). Cấu trúc thang đo có sự thay đổi ở nhiều quốc gia khác nhau, nghiên cứu hiện tại có cấu trúc phù hợp với nghiên cứu của Swami và cộng sự (2019) tại Malaysia.

+ *Thang đo lòng tự trọng Rosenberg (RSES)* được Rosenberg giới thiệu năm 1965, là công cụ tự báo cáo nhằm đo lường lòng tự trọng ở sinh viên, phản ánh mức độ chấp nhận và giá trị bản thân. Thang đo được Đinh Thị Hồng Vân Việt hóa năm 2014 với hệ số Cronbach's alpha là 0,63 và đạt 0,811 ở nghiên cứu hiện tại. Các mục hỏi sử dụng thang đo Likert 4 điểm, từ 0 (rất không đồng ý) đến 3 (rất đồng ý). Tổng điểm thang đo dao động từ 0 đến 30, được phân loại như sau: trên 25 điểm biểu thị lòng tự trọng cao; từ 15-25 điểm là mức bình thường; dưới 15 điểm cho thấy lòng tự trọng thấp.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu sử dụng phương pháp nghiên cứu tài liệu, phương pháp điều tra bằng bảng hỏi và phương pháp xử lý số liệu bằng phần mềm thống kê SPSS 20.0 bao gồm: làm sạch dữ liệu, phân tích thống kê mô tả (điểm tổng, điểm trung bình, tần suất, tỷ lệ phần trăm), phân tích độ tin cậy Cronbach's Alpha, nhân tố khám phá và phép thống kê phân tích tương quan nhị biến Pearson.

2.3. Kết quả và bàn luận

2.3.1. Thực trạng về hình ảnh cơ thể bản thân và lòng tự trọng của sinh viên

Kết quả thống kê mô tả thể hiện các sinh viên tham gia khảo sát có mối quan tâm về ngoại hình

Bảng 1. Tương quan giữa hình ảnh cơ thể và lòng tự trọng theo mức độ lòng tự trọng

	Lòng tự trọng		
	Nhóm mức độ lòng tự trọng		Tổng
	Thấp	Bình thường	
1. Sự hài lòng về ngoại hình và các bộ phận cơ thể	0,355**	0,402**	0,514**
2. Sự quan tâm về ngoại hình	-0,031	0,127*	0,131**
3. Nhận thức và mối quan tâm về cân nặng	-0,057	-0,015	-0,107**

Chú thích: *: $p < 0,05$; **: $p < 0,01$

Nhìn chung, lòng tự trọng có mối tương quan có ý nghĩa thống kê với cả 3 tiểu thang đo hình ảnh cơ thể bản thân. Cụ thể, lòng tự trọng có mối tương quan thuận mạnh với Sự hài lòng về ngoại hình và các bộ phận cơ thể ($r = 0,514$; $p < 0.01$), có mối tương quan thuận chiều tương đối yếu với Sự quan tâm về ngoại hình ($r = 0,131$; $p < 0.01$) và có mối tương quan nghịch tương đối

có điểm trung bình cao nhất ($\text{ĐTB} = 3,76$, $\text{ĐLC} = 0,64$) sau đó là nhận thức và mối quan tâm về cân nặng ($\text{ĐTB} = 2,96$, $\text{ĐLC} = 0,85$) và sự hài lòng về ngoại hình và các bộ phận cơ thể ($\text{ĐTB} = 2,92$, $\text{ĐLC} = 0,68$) có điểm trung bình tương đương nhau. Điều này cho thấy rằng, hầu hết các sinh viên đồng ý rằng mình coi trọng vẻ ngoài, chú ý đến nó và có sự đầu tư vào ngoại hình của mình. Trong khi đó, đa số sinh viên đều đánh giá mức độ hài lòng về tổng thể ngoại hình và các bộ phận của mình chỉ ở mức trung bình.

Các sinh viên trường ĐHKHXH&NV, ĐHQG-HCM tham gia khảo sát có lòng tự trọng tương đối thấp với $T = 14,75$ ($\text{ĐLC} = 3,98$), tuy nhiên điểm số không chênh lệch quá nhiều để có thể đạt mức độ lòng tự trọng bình thường. Trong tổng số các sinh viên tham gia khảo sát, có 51,1% sinh viên đánh giá mình có lòng tự trọng thấp, 48,9% sinh viên có lòng tự trọng bình thường và không có sinh viên nào đánh giá mình có lòng tự trọng cao. Số lượng sinh viên ở hai mức độ có tỷ lệ tương đương nhau. Tuy nhiên, với số lượng sinh viên có lòng tự trọng thấp chiếm hơn nửa tổng số sinh viên tham gia khảo sát và không có sinh viên nào có lòng tự trọng cao là điều đáng bận tâm. Theo nhiều nghiên cứu, lòng tự trọng là một trong những yếu tố hiệu quả để dự đoán sức khỏe tâm thần trong đó có lo âu và trầm cảm (Rosenberg và cộng sự, 1995; Trần Thị Mai Phương và Nguyễn Đức Tài, 2024).

2.3.2. Tương quan giữa đánh giá hình ảnh cơ thể bản thân và lòng tự trọng của sinh viên

yếu với Nhận thức và mối quan tâm về cân nặng ($r = -0,107$; $p < 0.01$).

Ở cả hai nhóm mức độ lòng tự trọng, lòng tự trọng càng tăng thì sinh viên càng hài lòng về cơ thể và các bộ phận cơ thể của mình, trong đó nhóm sinh viên có lòng tự trọng bình thường ($r = 0,402$; $p < 0.01$) thể hiện mối tương quan mạnh mẽ hơn so với nhóm sinh viên có lòng tự trọng thấp ($r = 0,355$; $p < 0.01$).

Đối với sự quan tâm, chăm sóc về ngoại hình, kết quả cho thấy rằng chỉ có nhóm sinh viên có lòng tự trọng bình thường có mối tương quan thuận có ý nghĩa thống kê và chỉ ở mức tương đối yếu ($r = 0,127$; $p < 0.05$), trong khi đó, nhóm sinh viên có lòng tự trọng thấp không

có mối tương quan có ý nghĩa thống kê. Noser và cộng sự (2016) khi xem xét kỹ hơn các cấu trúc này, người ta thấy rằng lòng tự trọng thấp có liên quan tiêu cực đến sự nổi bật về mặt tự đánh giá nhưng không liên quan đến sự nổi bật về mặt động lực.

Bảng 2. Tương quan giữa lòng tự trọng, hình ảnh cơ thể và BMI dựa trên giới tính

	BMI		
	Giới tính		Tổng
	Nam	Nữ	
1. Sự hài lòng về ngoại hình và các bộ phận cơ thể	-0,031	-0,259**	-0,237**
2. Sự quan tâm về ngoại hình	-0,085	-0,069	-0,073
3. Nhận thức và mối quan tâm về cân nặng	0,613**	0,547**	0,530**
4. Lòng tự trọng	0,348**	0,001	0,032

Chú thích: *: $p < 0,05$; **: $p < 0,01$

Nhìn chung, BMI có mối tương quan nghịch ở mức trung bình với Sự hài lòng về ngoại hình và các bộ phận cơ thể ($r = -0,237$; $p < 0.01$), có mối tương quan thuận mạnh mẽ với Nhận thức và mối quan tâm về cân nặng ($r = 0,530$; $p < 0.01$). Cụ thể, ở nữ giới, có mối tương quan nghịch giữa tương đối mạnh Sự hài lòng về ngoại hình và các bộ phận cơ thể và BMI ($r = -0,259$; $p < 0.01$) trong khi đó nam giới không thể hiện điều này. Bên cạnh đó, chỉ số khối có thể BMI đều có mối tương quan với Nhận thức và mối quan tâm về cân nặng ở cả nam và nữ. Điều này có thể cho thấy rằng, ở nữ giới, khi chỉ số BMI tăng, họ lo lắng về lượng mỡ tăng, chính vì thế, họ cũng sẽ bất mãn về ngoại hình cũng như các bộ phận cơ thể của mình.

Kết quả cũng cho thấy rằng, ở nam giới có mối tương quan thuận mạnh giữa BMI và lòng tự trọng ($r = 0,348$; $p < 0.01$); nhưng ở nữ giới lại không, kết quả này phù hợp với Cristiana Pop (2016). Theo đó, đối với nữ giới, BMI thể hiện lượng mỡ thừa, khiến họ trở nên béo hơn, còn với đàn ông, BMI cao dường như tương

động việc tăng cơ bắp và cơ thể trở nên săn chắc hơn. Điều này cho thấy rằng, BMI có tác động qua lại đến lòng tự trọng của nam giới. Khi BMI càng tăng, họ càng có lòng tự trọng cao.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã tìm hiểu thực trạng hình ảnh cơ thể bản thân, lòng tự trọng và mối tương quan giữa hai yếu tố trên đối với sinh viên. Theo đó, các sinh viên càng có lòng tự trọng cao thì sẽ càng hài lòng với ngoại hình, các bộ phận cơ thể; càng quan tâm, chau chuốt ngoại hình của mình đồng thời trở nên bớt lo lắng về chất béo và giảm suy nghĩ rằng mình thừa cân và ngược lại. Đồng thời nghiên cứu tìm hiểu sự khác biệt về mối tương quan giữa hình ảnh cơ thể, lòng tự trọng và BMI giữa các nhóm mức độ lòng tự trọng và giới tính. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng hình ảnh cơ thể bản thân và lòng tự trọng có mối liên hệ với lo âu, trầm cảm và chất lượng cuộc sống (Nguyễn Tấn Đạt, 2019; Rodgers, 2023) qua đó nghiên cứu cung cấp nhận thức từ đó góp phần cải thiện sức khỏe tâm thần của sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Branden, N. (1971). *The Psychology Of Self-Esteem*. New York, NY: Bantam.
- Bupu, H., & Kasiyan, K. (2024). The Reality of K-Pop Trends: When Visual Aesthetics and Modernity Dominate Cultural Traditions. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 11(1), 175-185.
- Cash T.F. (2000). *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire - MBSRQusers' manual (3rd edition)*. Norfolk, VA: Old Dominion University Press.
- Cash, T. F. (2012). *Cognitive-behavioral perspectives on body image*. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 1, 334-342). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7>
- Đinh Thị Hồng Vân. (2014). *Cách ứng phó với những cảm xúc âm tính trong quan hệ xã hội của trẻ vị thành niên thành phố Huế* (Luận án tiến sĩ Tâm lý học). Học viện Khoa học xã hội.

- Heatherton, T. F., & Wyland, C. L. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. American Psychological Association.
- 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>
- Home, J. (2005). *Differences in Body Image, Self-esteem, and Response to Teasing Based on Gender*. Carolina, US Western Carolina University.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. Springer Publishing Company.
- Nguyen, D. T., & Wright, E. P. (2019). *Low self-esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in Vietnamese secondary school students: a cross-sectional study*. *Frontiers in psychiatry*, 10, 438641.
- Noser, A. E., & Zeigler-Hill, V. (2016). *Appearance-based contingent self-esteem, self-esteem level, and body image*. In R. Vargas (Ed.), *Body image: Social influences, ethnic differences, and impact on self-esteem* (pp. 1-14). Nova Science Publishers.
- Patrick, H., Neighbors, C., & Knee, C. R. (2004). *Appearance-related social comparisons: The role of contingent self-esteem and self-perceptions of attractiveness*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(4), 501–514. <https://doi.org/10.1177/0146167203261891>
- Permata Tania Nareswari, A., & Kusuma Fajar Mahardika, S.. (2024). *The Influence Of Korean Dramas On The Perception Of Korean Girls' Beauty Standards Among International Students*. *International Journal of Educational Research & Social Sciences*, 5(1), 96–105. <https://doi.org/10.51601/ijersc.v5i1.777>
- Pop, C. (2016). *Self-Esteem and body image perception in a sample of university students*. *Eurasian Journal of Educational Research*, 64, 31-44. <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2016.64.2>
- Rodgers, R. F., Laveway, K., Campos, P., & de Carvalho, P. H. B. (2023). *Body image as a global mental health concern*. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 10, e9.
- Rosenberg, M. (1965). *Rosenberg self-esteem scale (RSE)*. *Acceptance and commitment therapy*. *Measures package*, 61(52), 18
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). *Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes*. *American sociological review*, 141-156.
- Sari, M., Ayuningtyas, C. D., Cristin, S., & Rahyadi, I. (2022). *BEAUTY OF WOMEN FROM IDEAL APPEARANCE AND UNDERSTANDING OF BEAUTY STANDARDS: A LITERATURE REVIEW*. *INFOKUM*, 10(5), 686-699. <https://doi.org/10.58471/infokum.v10i5.1124>
- Swami, V., Todd, J., Khatib, N. A. M., Toh, E. K. L., Zahari, H. S., & Barron, D. (2019). *Dimensional structure, psychometric properties, and sex invariance of a Bahasa Malaysia (Malay) translation of the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales (MBSRQ–AS) in Malaysian Malay adults*. *Body Image*, 28, 81–92.
- Trần Thị Mai Phương, & Nguyễn Đức Tài. (2024). *Mối liên hệ giữa lòng tự trọng và sức khỏe tâm thần của học sinh trung học phổ thông ở Hà Nội*. *Tạp chí Tâm lý - Giáo dục*, 30(5), 78–82.
- Trương Thị Khánh Hà, Hoàng Thị Thảo, & Phan Thị Tâm. (2021). *Nghiên cứu hình ảnh cơ thể bản thân bằng thang đo Hình ảnh cơ thể - Ngoại hình MBSRQ-AS*. *Tạp chí Tâm lý học*, 9(270), 39–50.