

Fat talk – mechanizmy i konsekwencje dewaluacji własnego wyglądu

Fat talk – the mechanisms and consequences of devaluating one's own physical appearance

Klinika Psychiatrii Dzieci i Młodzieży, Katedra Psychiatrii, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, Poznań, Polska

Adres do korespondencji: Mgr Agata Dutkiewicz, Klinika Psychiatrii Dzieci i Młodzieży, Katedra Psychiatrii, Uniwersytet Medyczny im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu, ul. Szpitalna 27/33, 60-527 Poznań, tel.: +48 61 849 13 58, e-mail: dutkiewicz.agata22@gmail.com

Streszczenie

Praca syntetycznie prezentuje zjawisko psychospołeczne, jakim są konwersacje typu *fat talk*, czyli komunikaty, w których podmiot dewaluuje własny wygląd. Powszechność tego zjawiska w cywilizacji zachodniej jest ściśle związana z charakterystyczną dla współczesnej kultury masowej nadmierną koncentracją na fizyczności. W artykule przedstawiono główne nurty teoretyczne definiujące to zjawisko oraz analizujące mechanizmy jego powstawania i podtrzymywania. Aby wytłumaczyć skłonność pewnych osób do angażowania się w konwersacje oparte na *fat talk*, badacze odwołują się do założeń teorii autopercepcji, teorii uprzedmiotowienia czy zjawiska pluralistycznej ignorancji. Bazując na wynikach aktualnych doniesień naukowych, wskazano ponadto czynniki predysponujące do częstszej autodewaluacji wyglądu. Wnioski z badań sugerują, iż populacją najbardziej narażoną na uczestnictwo w *fat talk* są dziewczęta w okresie adolescencji, niezadowolone ze swojego wyglądu mimo normatywnej masy ciała lub nawet niedowagi. Istotną rolę odgrywają również system rodzinny i używane w jego obrębie komunikaty skoncentrowane na wyglądzie czy wadze. Analiza danych literaturowych sugeruje istnienie krótkoterminowych pozytywnych konsekwencji *fat talk* w postaci niwelowania nieprzyjemnych stanów emocjonalnych jednostki. Niemniej obserwowane są też poważne i długoterminowe negatywne efekty, obejmujące większe ryzyko rozwoju zaburzeń odżywiania, zaburzeń depresyjnych albo dymorficznych zaburzeń ciała – nie tylko wśród osób bezpośrednio zaangażowanych w *fat talk*, ale także w grupie biernych odbiorców. Zjawisko *fat talk* stanowi zatem ważny element praktyki klinicznej i działań psychoprophylaktycznych.

Słowa kluczowe: *fat talk*, obraz ciała, zachowania zdrowotne, zaburzenia dysmorficzne ciała, zaburzenia odżywiania

Abstract

This paper attempts a systematic presentation of the problem of a the psychosocial phenomenon of conversations known as fat talk, i.e. statements, in which a person devalues their own appearance. The popularity of this phenomenon among the population of Western civilization is closely connected with the preoccupation with physicality and physical appearance, characteristic for the contemporary mass culture. The article presents main theories defining fat talk and analysing the mechanisms of its occurrence and persistence. They are rooted mainly in the assumptions of the self-perception theory, the objectification theory, and pluralistic ignorance phenomenon, in order to explain the tendency for engaging in fat talk. Also, based on the findings of current studies regarding the subject, factors predisposing to more frequent self-abasement of one's physical appearance have been listed. According to the studies, these include being female, adolescent and dissatisfied with one's appearance despite normal weight or even being underweight. Also the family system and its use of conversations focused on appearance, body weight, etc. plays an important role. The analysis of the literature indicates the existence of short-term positive results of fat talk in terms of relieving unpleasant emotional states in people involved in this type of conversation. However, long-term, severe adverse effects are also observed, including the greater risk for the development of eating, depressive or body dysmorphic disorders, not only among those actively involved in fat talk, but also others participating in such conversations, even passively. Therefore, the problem of fat talk is an important element of clinical practice and psychoprophylaxis.

Keywords: fat talk, body image, health behaviour, body dysmorphic disorder, eating disorders

FAT TALK – SPOSOBY DEFINIOWANIA

Fat talk (ang. *fat* – gruby, tłusty, otyły; *talk* – rozmowa, rozmawiać) to termin określający zjawisko społeczne polegające na angażowaniu się w konwersację, podczas której jednostka wypowiada dewaluujące twierdzenia na temat własnego wyglądu. W literaturze podkreśla się rozpowszechnienie podobnych dialogów w populacji kobiet (Payne *et al.*, 2011), lecz występowanie *fat talk* wśród mężczyzn także zostało udokumentowane w badaniach eksperymentalnych, choć w zdecydowanie mniejszym nasileniu (Engeln *et al.*, 2013). *Fat talk* jest konstruktem stosunkowo młodym, jako pierwsze zidentyfikowały go Nichter i Vuckovic ponad dwie dekady temu (1994). Nie istnieje jedna, obowiązująca definicja *fat talk* – autorzy zazwyczaj definiują to zjawisko w sposób opisowy, obrazowy. Shannon i Mills (2015) wskazują, iż jest to forma samodegradacji: mówiący krytykuje masę, wymiary, kształt czy kondycję własnego ciała, jak również swoje zachowania żywieniowe i te związane z aktywnością fizyczną. Autorki podają przykłady wypowiedzi: „Jestem taka gruba” czy „Moje uda wyglądają grubo w tych spodniach” (Shannon i Mills, 2015). Rudiger i Winstead (2013) zwracają natomiast uwagę, iż *fat talk* można postrzegać jako podtyp wzajemnej ruminacji (koruminacji), która polega na ujawnieniu przez interlokutorów ich obaw związanych z obrazem ciała – bez podjęcia próby aktywnego rozwiązywania problemów.

TEORIE WYJAŚNIAJĄCE MECHANIZMY KONWERSACJI TYPU FAT TALK

Zjawisko polegające na powtarzalnym formułowaniu samodegradujących twierdzeń w przebiegu rozmowy trudno jest intuicyjnie zrozumieć i wytłumaczyć. Naukowcy eksplorujący tę tematykę odwołują się do kilku teorii wyjaśniających mechanizmy *fat talk*. Poniżej przedstawiono trzy główne nurty teoretyczne istotne w analizie omawianego zjawiska.

Teoria autopercepcji

Jedną z najstarszych teorii, do których odwołują się badacze analizujący *fat talk*, jest teoria autopercepcji (*self-perception theory*) zaproponowana przez Bema (1972). Stanowi ona próbę wyjaśnienia procesu samopoznania i zakłada, że tworząc wyobrażenie własnej osoby, człowiek korzysta z podobnych technik jak przy poznawaniu innych ludzi, czyli bazuje na obserwacji i płynących z niej wnioskach (Bem, 1972; Robak *et al.*, 2005). Teoria autopercepcji zakłada więc, iż na podstawie zachowań (zmiennej obserwowalnej) można wnioskować o stanach wewnętrznych (emocjach) – zarówno innej osoby, jak i własnych. Odwołując się do prezentowanej teorii, można tłumaczyć konsekwencje zjawiska *fat talk*: podmiot, który wypowiada krytyczny komentarz dotyczący swojego wyglądu, może wynioskować, że czuje się niezadowolony z własnej aparycji, nawet jeśli pierwotnie nie odczuwał negatywnych emocji związanych z ciałem. Częste powtarzanie dialogów opartych na schemacie *fat talk* może doprowadzić do bezwzględnego

postrzegania siebie jako osoby nieatrakcyjnej fizycznie, a innych ludzi – jako atrakcyjnych, niezależnie od stanu faktycznego. Zdaniem niektórych autorów może to być mechanizm prowadzący do rozwoju stanów psychopatologicznych charakteryzujących się zniekształconym postrzeganiem ciała (przykładowo – do dysmorfofobii), jednak powyższa hipoteza wymaga dalszej weryfikacji empirycznej (Shannon i Mills, 2015).

Zjawisko pluralistycznej ignorancji

Próby teoretycznego wyjaśnienia powszechności konwersacji typu *fat talk* często opierają się na konstrukcie z dziedziny socjologii – na zjawisku pluralistycznej ignorancji (Miller i McFarland, 1987). Pluralistyczna ignorancja pojawia się wtedy, gdy większość członków grupy odrzuca daną normę i jednocześnie błędnie uważa, że należy do mniejszości, czyli że pozostała część grupy tę normę akceptuje. W obawie przed społecznym wykluczeniem jednostka angażuje się w zachowania, które potwierdzałyby akceptację normy. Występowanie antycypacji ryzyka izolacji społecznej zostało udowodnione również w badaniach nad zjawiskiem *fat talk*. Jako przykład mogą tu posłużyć badania Britton i wsp. (2006): autorzy dowiedli, iż odmowa udziału w *fat talk* jest postrzegana jako obniżająca akceptację wśród rówieśników, z kolei uczestnictwo w podobnym dialogu kojarzy się z pozytywnymi efektami społecznymi. Inny przykład stanowią wnioski z badania Tompkins i wsp. (2009). Autorzy odnotowali, że większość kobiet – mimo deklaracji, iż negatywnie ocenia popularność konwersacji typu *fat talk* – kontynuuje uczestnictwo w nich ze względu na odczuwaną presję i potrzebę dopasowania się do grupy. Obawa przed utratą akceptacji społecznej może być więc powodem, dla którego zjawisko *fat talk* nie tylko się utrzymuje, ale wręcz staje się normą, pomimo negatywnych konsekwencji, jakie za sobą niesie (Britton *et al.*, 2006; Shannon i Mills, 2015; Tompkins *et al.*, 2009).

Teoria uprzedmiotowienia

Zaproponowana przez Fredrickson i Roberts (1997) teoria uprzedmiotowienia (*objectification theory*) najczęściej używana jest do wyjaśniania zjawisk psychopatologicznych, które występują u większego odsetka kobiet niż mężczyzn, np. specyficznych zaburzeń odżywiania. Ponieważ dane literaturowe dowodzą, że *fat talk* zdecydowanie częściej objawia się w rozmowach prowadzonych przez kobiety (Payne *et al.*, 2011), także w tym zakresie autorzy posługują się prezentowaną teorią. Głosi ona, że u kobiet żyjących w kulturze zachodniej powstała tendencja do postrzegania własnego ciała jako obiektu poddawanego przez obserwatorów ciągłej ocenie i porównaniom, bazującym na wyglądzie fizycznym. Według autorki teorii perspektywa obserwatora jest współcześnie internalizowana na coraz wcześniejszych etapach życia, a proces socjalizacji, w którym podkreśla się przedmiotowość kobiecego ciała, uczy dziewczęta postrzegania atrakcyjności fizycznej jako wyznacznika wartości w hierarchii społecznej. Ponadto podkreśla się konsekwencje uprzedmiotowienia kobiet: nawykowe monitorowanie i sprawdzanie wyglądu ciała, lęk czy

poczucie wstydu związane z ciałem (Fredrickson i Roberts, 1997). W kontekście omawianej teorii zjawisko *fat talk* rozumiane jest jako behawioralna manifestacja wspomnianych czynników emocjonalnych: lęku i wstydu determinowanych przekonaniem, iż wygląd ciała nie pasuje do obowiązującego kanonu piękna i norm kulturowych. Wypowiedzenie autodevaluującego twierdzenia służy poinformowaniu interlokutora, że jednostka ma świadomość niedoskonałości własnego ciała, co może łagodzić antycypowaną krytykę ze strony rozmówcy. Jednocześnie zabieg ten prowadzi do redukcji wstydu i lęku związanych z ciałem i jego wyglądem.

CZYNNIKI PREDYSPONUJĄCE DO ANGAŻOWANIA SIĘ W FAT TALK

Rozwój badań nad zjawiskiem *fat talk* przyczynił się do stwierdzenia silniejszej tendencji niektórych osób do uczestnictwa w takich dialogach. Wyniki większości badań empirycznych dowodzą, iż najczęściej *fat talk* można zaobserwować w grupie dziewcząt w okresie adolescencji (Britton *et al.*, 2006) oraz kobiet w stadium wczesnej dorosłości (Martz *et al.*, 2009), wychowanych w krajach cywilizacji zachodniej (Ousley *et al.*, 2008; Payne *et al.*, 2011; Salk i Engeln-Maddox, 2011). Corning i Gondoli (2012), które poszukiwały determinant większej skłonności do uczestnictwa w rozmowach opartych na *fat talk*, zauważyły silną dodatnią korelację między angażowaniem się w podobne konwersacje a zaabsorbowaniem własnym ciałem (zaabsorbowanie autorki stwierdzały na podstawie pomiarów poziomu niezadowolenia z ciała i pożądania szczupłej sylwetki) oraz umiarkowaną dodatnią korelację ze skłonnością do społecznego porównywania się. Badanie Engeln i Salk (2016) ukazało dość zaskakującą prawidłowość – skłonność do uczestnictwa w rozmowach bazujących na *fat talk* rośnie wraz ze wskaźnikiem masy ciała (*body mass index*, BMI), jednak tylko w populacji osób, których BMI świadczy o niedowadze lub normalnej masie ciała (<25 kg/m²); u osób z wyższymi wartościami wskaźnika Queteleta badaczki nie odnotowały analogicznej korelacji. Kolejnym ważnym czynnikiem predysponującym do prowadzenia dialogów typu *fat talk* jest koncentracja na wyglądzie w obrębie systemu rodzinnego. Wiele spośród najnowszych doniesień naukowych poświęcono konsekwencjom stosowania w rodzinie komunikatów dotyczących wyglądu, masy i wymiarów ciała oraz sposobu odżywiania dzieci, przede wszystkim córek. Słuszność poszukiwania determinant rozwoju nieprawidłowych postaw wobec własnego ciała i odżywiania się właśnie w systemie rodzinnym potwierdzają wnioski z pracy Armstrong i Janicke'a (2012). Autorzy porównywali wpływ komunikatów odnoszących się do masy i wyglądu ciała dzieci oraz ich sposobu odżywiania formułowanych przez rówieśników z wpływem komunikatów formułowanych przez matki. Okazało się, że słowa matek miały o wiele silniejszy negatywny wpływ na dzieci, głównie córki, które rozwinęły zaburzone zachowania żywieniowe skoncentrowane na utracie masy ciała (Armstrong i Janicke, 2012). W badaniach przeprowadzonych przez Berge i wsp. (2015, 2013) zauważono, iż wypowiedzi

rodziców na temat masy ciała istotnie częściej skutkowały pojawieniem się u ich dzieci w okresie adolescencji skłonności do wdrażania restrykcji dietetycznych, występowania napadów objadania się czy silnej potrzeby kontroli wagi. Autorzy zawarli we wnioskach rekomendację dla rodziców, aby w rozmowach z dziećmi raczej formułowali twierdzenia odnoszące się do zdrowego odżywiania i płynących z niego korzyści, niż podkreślali aspekty związane z wyglądem, masą i wymiarami ciała (Berge *et al.*, 2015, 2013). Bauer i wsp. (2013) skupili się na analizie wpływu stosowania przez matki komunikatów na temat masy i wyglądu ciała na zdrowie psychiczne nastoletnich córek. Zaobserwowano szereg negatywnych konsekwencji: istotną dodatnią korelację między częstotliwością formułowania podobnych komunikatów a występowaniem objawów zaburzeń depresyjnych, większym rozpowszechnieniem zachowań ukierunkowanych na nadmierną kontrolę masy ciała oraz wzrostem tendencji do napadów objadania się wśród córek.

CZYNNIKI AKTYWUJĄCE FAT TALK W RELACJACH INTERPERSONALNYCH

Definicja *fat talk* zakłada wymianę negatywnych komunikatów dotyczących wyglądu w parze lub grupie osób. Dlatego też przedmiotem badań stało się występowanie omawianego zjawiska w specyficznych relacjach interpersonalnych. Podjęta przez Tucker i wsp. (2007) próba eksperymentalnego pomiaru wpływu postawy jednej z rozmówczyń wobec własnego ciała na postrzeganie własnego wyglądu przez drugą opierała się na założeniu, że charakter postawy (pozytywny/neutralny/negatywny) jednej z kobiet warunkuje podobną postawę u interlokutorki (na zasadzie dopasowania się). Eksperyment faktycznie wykazał tendencję do odwzajemniania prezentowanych w konwersacji postaw wobec ciała w kobiecych diadach, co wyjaśniono społeczną zasadą wzajemności. Warto jednak zaznaczyć, iż na komunikat zwrotny podczas konwersacji badanych kobiet miały wpływ także różnice indywidualne oscylujące wokół postaw wobec ciała, więc ostateczna odpowiedź była wypadkową owych różnic i kontekstu sytuacyjnego – słów rozmówczyń (Tucker *et al.*, 2007). Z kolei Corning i wsp. (2014) postanowiły sprawdzić, jaki wpływ na poziom satysfakcji słuchacza z własnego ciała ma waga rozmówcy wypowiadającego twierdzenia oparte na *fat talk* albo na komplementach dotyczących wyglądu. Autorki oparły swój eksperyment na wcześniejszych doniesieniach wiążących *fat talk* z niezadowoleniem z ciała (Arroyo, 2014; Compeau i Ambwani, 2013). Okazało się, że w przypadku zarówno niskiej, jak i wysokiej masy ciała interlokutora jego komunikaty typu *fat talk* wywołują u słuchacza zmianę w postaci wzrostu niezadowolenia z własnego wyglądu. Zmiana ta jest jednak istotnie większa, gdy rozmówca cechuje się niską masą ciała, co autorki zinterpretowały jako efekt porównania się w górę (Corning *et al.*, 2014).

KONSEKWENCJE ZJAWISKA FAT TALK

Doniesienia z badań empirycznych dostarczają informacji o dwóch typach konsekwencji, jakie niesie za sobą *fat talk*.

Jak już zasygnalizowano we wcześniejszej części pracy, angażowanie się w omawiany typ konwersacji może prowadzić do niwelowania negatywnych stanów emocjonalnych – lęku i wstydu związanych z ciałem (Fredrickson i Roberts, 1997; Shannon i Mills, 2015). Ponadto minimalizuje negatywne odczucia towarzyszące antycypacji izolacji społecznej, której jednostka zapobiega, angażując się w „normatywny społecznie” *fat talk* (Britton *et al.*, 2006; Shannon i Mills, 2015; Tompkins *et al.*, 2009). Powyższe efekty można uznać za paradoksalnie pozytywne konsekwencje uczestnictwa w *fat talk*. Częściej natomiast obserwuje się skutki negatywne: wzrost poziomu niezadowolenia z własnego ciała, nasilenie depresyjności, nadmierne zaabsorbowanie wyglądem (Shannon i Mills, 2015). Warto podkreślić, że te konsekwencje ujawniają się nie tylko u jednostki stosującej *fat talk*, lecz także wśród biernych odbiorców konwersacji. Eksperymenty Lee i wsp. (2013), które zidentyfikowały wpływ odbioru omawianych komunikatów poprzez komunikację zapośredniczoną – obserwowanie zjawiska *fat talk* w portalach społecznościowych – dowiodły, iż nawet u biernych odbiorców *fat talk* dochodzi do istotnych zmian w postaci obniżenia samopoczucia i pogłębienia niezadowolenia z własnego ciała. Kolejne zagrożenie dla zdrowia psychicznego to zaburzenia ściśle związane z obrazem ciała – przede wszystkim zaburzenia dysmorficzne ciała oraz zaburzenia odżywiania. W doniesieniach naukowych opisuje się wpływ konwersacji typu *fat talk* na zniekształcenia w postrzeganiu ciała, prowadzące do rozwoju pełnego spektrum dysmorfobii (Shannon i Mills, 2015). Dodatkowo u jednostek o ponadprzeciętnych skłonnościach do stosowania restrykcji dietetycznych *fat talk* może zwiększać ryzyko wystąpienia zaburzeń odżywiania, zwłaszcza specyficznych – jadłowstrętu psychicznego i bulimii psychicznej (Compeau i Ambwani, 2013).

WNIOSKI

Zjawisko *fat talk* wydaje się obecnie niezwykle wyraźne, ponieważ dla współczesnych społeczeństw zachodnich charakterystyczne są nadmierna koncentracja na wyglądzie ciała oraz wykorzystywanie cielesności do autoprezentacji czy budowania własnej tożsamości. W związku z licznymi potencjalnymi zagrożeniami angażowania się w *fat talk* warto eksplorować tę problematykę poprzez badania empiryczne, także na gruncie polskim. Pozwoliłoby to na oszacowanie skali problemu w polskiej populacji, co z kolei być może stanowiłoby argument za wdrażaniem do praktyki klinicznej obserwacji i/lub pomiaru wskaźnika angażowania się w *fat talk* (szczególnie wśród pacjentek w okresie adolescencji), jak również za uwzględnianiem zagadnień związanych z prezentowanym zjawiskiem w działaniach psychoprofilaktycznych.

Konflikt interesów

Autorka nie zgłasza żadnych finansowych ani osobistych powiązań z innymi osobami lub organizacjami, które mogłyby negatywnie wpłynąć na treść publikacji oraz rościć sobie prawo do tej publikacji.

Piśmiennictwo

- Armstrong B, Janicke DM: Differentiating the effects of maternal and peer encouragement to diet on child weight control attitudes and behaviors. *Appetite* 2012; 59: 723–729.
- Arroyo A: Connecting theory to fat talk: body dissatisfaction mediates the relationships between weight discrepancy, upward comparison, body surveillance, and fat talk. *Body Image* 2014; 11: 303–306.
- Bauer KW, Bucchianeri MM, Neumark-Sztainer D: Mother-reported parental weight talk and adolescent girls' emotional health, weight control attempts, and disordered eating behaviors. *J Eat Disord* 2013; 1: 45.
- Bem DJ: Self-perception theory. *Adv Exp Soc Psychol* 1972; 6: 1–62.
- Berge JM, MacLehose RF, Loth KA et al.: Parent-adolescent conversations about eating, physical activity and weight: prevalence across sociodemographic characteristics and associations with adolescent weight and weight-related behaviors. *J Behav Med* 2015; 38: 122–135.
- Berge JM, MacLehose R, Loth KA et al.: Parent conversations about healthful eating and weight: associations with adolescent disordered eating behaviors. *JAMA Pediatr* 2013; 167: 746–753.
- Britton LE, Martz DM, Bazzini DG et al.: Fat talk and self-presentation of body image: is there a social norm for women to self-degrade? *Body Image* 2006; 3: 247–254.
- Compeau A, Ambwani S: The effects of fat talk on body dissatisfaction and eating behavior: the moderating role of dietary restraint. *Body Image* 2013; 10: 451–461.
- Corning AF, Gondoli DM: Who is most likely to fat talk? A social comparison perspective. *Body Image* 2012; 9: 528–531.
- Corning AF, Bucchianeri MM, Pick CM: Thin or overweight women's fat talk: which is worse for other women's body satisfaction? *Eat Disord* 2014; 22: 121–135.
- Engeln R, Salk RH: The demographics of fat talk in adult women: age, body size, and ethnicity. *J Health Psychol* 2016; 21: 1655–1664.
- Engeln R, Sladek MR, Waldron H: Body talk among college men: content, correlates, and effects. *Body Image* 2013; 10: 300–308.
- Fredrickson BL, Roberts TA: Objectification theory: toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychol Women Q* 1997; 21: 173–206.
- Lee HE, Taniguchi E, Modica A et al.: Effects of witnessing fat talk on body satisfaction and psychological well-being: a cross-cultural comparison of Korea and the United States. *Soc Behav Pers* 2013; 41: 1279–1296.
- Martz DM, Petroff AB, Curtin L et al.: Gender differences in fat talk among American adults: results from the psychology of size survey. *Sex Roles* 2009; 61: 34–41.
- Miller DT, McFarland C: Pluralistic ignorance: when similarity is interpreted as dissimilarity. *J Pers Soc Psychol* 1987; 53: 298–305.
- Nichter M, Vuckovic N: Fat talk: body image among adolescent girls. In: Sault N (ed.): *Many Mirrors: Body Image and Social Relations*. Rutgers University Press, New Brunswick, NJ 1994: 109–131.
- Ousley L, Cordero ED, White S: Fat talk among college students: how undergraduates communicate regarding food and body weight, shape & appearance. *Eat Disord* 2008; 16: 73–84.
- Payne LO, Martz DM, Tompkins KB et al.: Gender comparisons of fat talk in the United Kingdom and the United States. *Sex Roles* 2011; 65: 557–565.
- Robak RW, Ward A, Ostolaza K: Development of a general measure of individuals' recognition of their self-perception processes. *N Am J Psychol* 2005; 7: 337–344.
- Rudiger JA, Winstead BA: Body talk and body-related co-rumination: associations with body image, eating attitudes, and psychological adjustment. *Body Image* 2013; 10: 462–471.
- Salk RH, Engeln-Maddox R: "If you're fat, then I'm humongous!" Frequency, content, and impact of fat talk among college women. *Psychol Women Q* 2011; 35: 18–28.
- Shannon A, Mills JS: Correlates, causes, and consequences of fat talk: a review. *Body Image* 2015; 15: 158–172.
- Tompkins KB, Martz DM, Rocheleau CA et al.: Social likeability, conformity, and body talk: does fat talk have a normative rival in female body image conversations? *Body Image* 2009; 6: 292–298.
- Tucker KL, Martz DM, Curtin LA et al.: Examining "fat talk" experimentally in a female dyad: how are women influenced by another woman's body presentation style? *Body Image* 2007; 4: 157–164.