

The Responses to Fat Talk and Individual Body Image and Relational Outcomes

Pang Mengqi* Wang Zhiyun

Department of Psychology, Wuhan University, Wuhan

Abstract: Objective: To explore five different responses to fat talk and their impact on individual body image and relational outcomes. Methods: 393 college participants recalled an experience of engaging in fat talk before being randomly assigned to receive a set response (where their fat talk was either challenged, ignored, reassured, reciprocated, or Validated), then evaluated the body image variables (body dissatisfaction, body shame) and relational outcomes variables (social support, intimacy). Results: Fat talk was positively correlated with body dissatisfaction and shame, and negatively correlated with intimacy, but not with social support. The analysis of variance showed that there was statistically significant effect of fat talk response on body satisfaction levels, social support and intimacy, but there was no significant difference in body shame. Conclusion: The responses to fat talk have a significant impact on individual body image and relational outcomes.

Key words: Fat talk; Different responses; Body dissatisfaction; Shame; Social support; Intimacy

Received: 2020-11-28; Accepted: 2020-12-07; Published: 2020-12-14

肥胖谈论的回应方式与个体的身体意象和人际关系结果

庞梦琪* 王志云

武汉大学哲学学院心理学系, 武汉

邮箱: 1281177359@qq.com

摘要: 目的: 探讨肥胖谈论及其五种不同的回应方式(包括挑战、忽略、保证、回报、确认)与个体的身体意象和人际关系结果之间的关系。方法: 采用情境模拟的网络实验法, 393名大学生被试在完成前测后, 按照要求描述自己最近参与的一次肥胖谈论经历, 并随机分配一种回应方式情境, 随后报告自己此时感受到的身体意象(身体不满、身体羞耻)和人际关系(社会支持感、亲密度)水平。结果: 个体的肥胖谈论频率与身体不满、身体羞耻存在显著的正相关, 与亲密度存在显著的负相关, 而与社会支持不存在显著的相关。方差分析结果表明, 五种回应方式在身体不满、社会支持、亲密度得分上存在显著的差异, 在身体羞耻得分上不存在显著的差异。结论: 个体进行肥胖谈论时接收到的不同回应方式与其感受到的身体意象和人际关系结果有密切的联系。

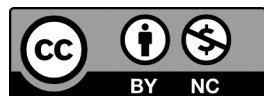
关键词: 肥胖谈论; 回应方式; 身体不满; 身体羞耻; 社会支持; 亲密度

收稿日期: 2020-11-28; 录用日期: 2020-12-07; 发表日期: 2020-12-14

Copyright © 2020 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



近年来, 流行文化和大众媒体对“瘦理想”等完美体像的过度推崇和广泛传播, 引起了大学生群体对身体形象的过度关注, 所以在日常生活中, 大学生之间围绕外貌身材的对话交流屡见不鲜。心理学家将这种现象称为“肥胖谈论”(Fat talk), 它是指有关身体外貌的信息交流, 话题除了“我太胖了”等贬低身体的言论外, 还涉及社会比较、外表改善、饮食和锻炼等内容^[1]。随后的研究发现, 93%的大学女生报告说她们和朋友有过肥胖谈论^[2], 25%的男大学生报告他们经常参与肥胖谈论^[3]。

大量研究表明, 肥胖谈论会对心理健康产生重要影响, 但是研究的结果并不完全一致。在身体意象领域, 有研究发现肥胖谈论能够预测身体不满、抑郁、自卑、外表投资、瘦理想内化和饮食失调^[4]; 而同时也有研究发现, 肥胖谈论能够降低身体不满水平, 原因是在同伴给予保证(Reassure)回应(如“你一点都不胖”)和回报(Reciprocate)回应(如“我比你更胖”)后, 被试感受到安慰与支持, 从而缓解了身体不满^[2]。综上所述, 现有的理论探讨和实证研究并没有就肥胖谈论对心理健康的影响得出一致性的结果。然而, 鉴于当前大学生经常进行肥胖谈论中这一现状, 厘清肥胖谈论对大学生的心理健康的影响是十分必要的。

关于影响结果不一致的解释, 回应方式(Fat talk response)可能是一个调节变量。回应方式指肥胖谈论一方对另一方开启的肥胖谈论话题(如“我最近长胖了”)所做出的应答。目前, 可以将以往研究发现的肥胖谈论回应概括为以下五种: 挑战(Challenge)(如“我认为关注自己的健康和快乐比关注自己的外表重要得多”)、忽略(Ignore)(忽略对方谈话内容, 不做回应或转移话题)、保证(Reassure)(如“不, 你不胖, 你看起来很漂亮”)、回报(Reciprocate)(如“我比你胖多了, 我的腿比你更粗”)、

确认 (Validate) (直接/间接承认并提出建议, 如“我想你减肥会好些的”“如果你开始吃得健康一点, 你很快就会减肥的”)。

研究发现肥胖谈论的不同回应方式会对个体的身体意象和社会关系产生不同的影响。Ambwani 等人考察了挑战回应与回报回应对社会吸引力、社会接纳与身体不满的影响, 结果显示, 挑战组被试的社会吸引力得分和社会接纳得分更高, 身体不满水平也相对较低^[5]。

Mills 等人研究了挑战、忽略、保证和回报四种回应方式对女性被试身体不满、社会支持度和羞耻感的影响。结果显示, 保证组被试的身体不满水平最低, 忽略组被试的身体不满水平最高。此外, 忽略组被试的羞耻感程度最高, 支持感程度最低^[6]。

在考察男性对肥胖谈论的回应时, 研究者发现男性最常见的回应方式与女性不完全一致, 除了与女性相同的保证回应外, 最常见的回应还包括确认回应^[7]。本研究在前人研究的基础上, 将已发现的五种回应方式进行对比, 探讨不同回应方式对身体不满、身体羞耻等身体意象变量和社会支持感、亲密度等社会关系变量的影响。本研究假设五种不同的回应方式会对个体的身体意象和社会关系变量产生不同的影响, 具体表现为, 与挑战、回报、保证和确认回应相比, 忽略回应会引起较高程度的身体不满和身体羞耻、较低程度的社会支持感和亲密度。研究出应对肥胖谈论的最佳反应可以为日常生活中人们如何回应他人消极的肥胖谈论提供指导和建议, 在临床上也可以对制定有效的心理教育方案和公共卫生计划提供参考和建议。

1 对象与方法

1.1 对象

通过某网络问卷平台发放问卷, 共有 439 名被试完成问卷, 其中 46 名 (10.47%) 被试报告自己从未参与过肥胖谈论, 数据剔除。在剩余的 393 名有效被试中, 男性 122 名 (27.8%), 女性 271 名 (72.2%); 在读本科生 158 名 (40.2%), 在读硕博研究生 235 名 (58.4%); 来源于城镇地区 263 名 (66.9%), 农村地区 130 名 (33.1%); 以及情感状态为单身的被试 243 名 (61.9%), 非单身的被试 150 名 (38.2%)。被试平均年龄为 23.36 岁 ($SD=1.78$)。体重指数 (BMI) 范围为 14.65 ~ 33.87, 平均值为 20.93 ($SD=2.75$)。依据《国家学生体质健康标准》, 体重指数 (BMI) 在 17.9 ~ 23.9 范围内皆为正常体型。根据这一范围标准, 321 名 (81.7%) 被试为正常体型, 35 名 (8.9%) 低于 17.9, 为偏瘦体型, 44 名 (11.2%) 高于 23.9, 为超重或肥胖体型。

1.2 工具

1.2.1 消极身体谈话量表 (The Negative Body Talk Scale, NBTS)

该量表由 Engeln-Maddox 等人编制^[8], 包括 13 个问题, 分为两个维度, 测量被试在与朋友交谈时表现出的对自己体重或体型担忧的倾向 (身体关注), 以及将自己的身体与他人进行比较的倾向 (身体比较)。量表采用 7 点计分 (从“从不”到“总是”), 分数越高代表被试在与朋友交谈时做出肥胖谈论的频率越高。在本研究中, 该量表的 Cronbach's α 系数为 0.92。

1.2.2 身体意象状态量表 (Body Image State Scale, BISS)

该量表英文版由 Cash 等人编制^[9], 中文版由羊晓莹等人修订^[10], 评估被试当前对自己的身体不满意程度。一共 6 个题目, 采用 9 点计分 (从“非常满意”到“非常不满意”), 分数越高代表身体不满意的程度越高。在本研究中, 该量表的 Cronbach's α 系数为 0.79。

1.2.3 身体羞耻

该量表由 Mills 等人编制^[6], 用一项特定的题目测量参与者目前感到的羞耻程度 (“你现在感到身体羞耻的程度如何?”)。采用 5 点计分 (从“完全没有”到“非常多”), 分数越高, 代表身体羞耻程度越强。在本研究中, 该量表的 Cronbach's α 系数为 0.75。

1.2.4 社会支持

该量表由 Mills 等人编制^[6], 用一项特定的项目来测量参与者当前的感受到的社会支持水平 (“你现在感觉到社会支持的程度如何?”)。采用 5 点计分 (从“完全没有”到“非常多”), 分数越高, 代表感受到的社会支持程度越强。在本研究中, 该量表的 Cronbach's α 系数为 0.79。

1.2.5 自我包含他人量表 (Inclusion of Other in the Self Scale, IOS)

该量表由 Aron 等人编制^[11], 包括 7 个重叠程度不同的双圆, 对应于 1 ~ 7 得分。两个圆圈分别代表自己和他人, 双圆的重叠部分代表被试当前感觉到与他人的亲密程度。分数越高代表被试当前感觉到与他人的亲密程度越高。在本研究中, 该量表的 Cronbach's α 系数为 0.85。

1.3 程序

研究程序分为四步。第一步, 进行前测。被试在确认了知情同意后, 报告自己在最近一段时间内的肥胖谈论频率, 以及当前的身体羞耻感、社会支持感水平。第二步, 进行肥胖谈论和不同回应方式情境的启动。借鉴并融合 Mills 等人和 Sturtzsreetharan 的研究模式, 使用模拟情景法, 利用文字材料模拟肥胖谈论情境^[6, 7]。具体做法是, 被试在阅读文字材料并了解肥胖谈话的定义后, 按要求回忆并简要地描述最近一次自己与朋友的肥胖谈论的情况。接着, 被试被随机分配到五种肥胖谈论回应条件中的一种, 即挑战、忽略、回报、保证和确认 (具体含义见表 1), 并按要求想象他们的朋友以这种方式回应了他们的肥胖谈论话题。第三步, 进行后测。被试报告自己此时感受到的身体意象 (身体不满、身体羞耻) 和人际关系 (社会支持感、亲密度) 水平。第四步, 填写人口学资料, 包括性别、年龄、身高 (cm)、体重 (kg)、年级、家庭所在地、情感状态, 并回答关于实验目的的猜测。

表 1 五种回应的含义和举例

Table 1 Meaning and examples of fat talk response

回应类型	含义	举例
挑战 (Challenge)	反对肥胖谈论行为, 拒绝媒体或社会文化对瘦理想的推崇, 拒绝身体物化; 促进整体健康或自我价值的提升	“我认为关注自己的健康和快乐比关注自己的外表重要得多”
忽略 (Ignore)	忽略原本肥胖谈论的话题, 或转移至新话题	“我这周末想要去购物, 顺便去公园逛一下”
保证 (Reassure)	否认谈话者对自我外表的批判, 并对其当前的身材、体重等表示赞许, 鼓励谈话者接受原本的自己	“你绝对不胖, 你现在的样子很漂亮!”

续表

回应类型	含义	举例
回报 (Reciprocate)	转移话题对象, 通过批判自己的外表或身材缺陷来安慰对方	“你一点都不胖, 我的腿比你粗了一圈!”
确认 (Validate)	对谈话者的肥胖谈论的言论和情感表示认同和理解, 设身处地地提供有关饮食或锻炼计划的建议	“你最近确实胖了点, 不过如果开始跑步和控制饮食的话, 很快就能瘦下来”

1.4 统计方法

使用 SPSS 25.0 软件对数据进行描述性分析、独立样本 t 检验、方差分析和相关分析。

2 结果

2.1 描述性统计分析

对不同性别、家庭所在地、年级、情感状态的被试进行肥胖谈论频率的独立样本 t 检验, 结果见表 2。在这四个人口学变量中, 只有性别差异达到了显著性水平。具体来说, 与男性相比, 女性的肥胖谈论频率更高。对被试的 BMI 指数、年龄与肥胖谈论频率进行相关分析, 结果显示, BMI 指数与肥胖谈论频率存在显著的正相关 ($r=0.39$, $p=0.005$), 即 BMI 指数越高, 肥胖谈论的频率就越高; 而年龄与肥胖谈论频率不存在显著的相关 ($r=-0.05$, $p=0.326$)。

表 2 肥胖谈论的人口学变量差异检验结果 ($n=393$)

Table 2 Results of demographic variable difference of fat talk ($n=393$)

	肥胖谈论频率		t	p
	M	SD		
性别				
男性	3.39	1.29	6.35	0.017
女性	4.18	1.08		
年级				
在读本科	3.92	1.24	0.18	0.856
在读硕博	3.94	1.19		
家庭所在地				
城镇	3.99	0.92	1.42	0.976
农村	3.81	0.83		
情感状态				
单身	3.94	1.21	0.04	0.921
非单身	3.93	1.22		

2.2 相关分析

对被试的肥胖谈论频率与社会支持、身体羞耻、身体不满、亲密度得分进行相关分析, 结果见表 3。具体来说, 肥胖谈论频率与身体羞耻、身体不满存在显著的正相关, 即肥胖谈论频率越高, 身体羞耻和身体不满的得分就越高; 与亲密度存在显著的负相关, 即肥胖谈论频率越高, 亲密度得分就越低; 而与

社会支持不存在显著的相关。

表 3 相关分析结果 ($n=393$)

Table 3 Results of correlation analysis ($n=393$)

	1	2	3	4	5	6	7
1. 肥胖谈论	1						
2. 亲密度	-0.11*	1					
3. 社会支持前测	0.04	0.18***	1				
4. 社会支持后测	-0.06	0.39***	0.36***	1			
5. 身体羞耻前测	0.62***	-0.07	0.03	-0.11*	1		
6. 身体羞耻后测	0.52***	-0.18***	0.02	-0.13**	0.60***	1	
7. 身体不满	0.46***	-0.20***	-0.21***	-0.36***	0.44***	0.54***	1

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$, 下同。

2.3 五种回应方式分析

2.3.1 回应方式的随机分组检验

对五组被试的年龄、BMI 指数、社会支持前测、身体羞耻前测, 以及肥胖谈论频率得分分别进行单因素方差分析, 结果见表 4。五组被试在各变量的得分上都不存在显著差异, 说明本研究的随机分组操作有效。另外, 分别对社会支持、身体羞耻的前测与后测数据进行配对样本 t 检验, 结果表明, 社会支持的后测得分显著低于前测得分 ($t=4.65$, $df=392$, $p<0.001$), 而身体羞耻的前测和后测得分不存在显著差异 ($t=-1.61$, $df=392$, $p=0.108$), 表明肥胖谈论操作对被试感知到的当前社会支持水平产生了显著的影响。

对不同性别、家庭所在地、年级、情感状态的被试进行身体不满、身体羞耻的前测与后测、社会支持的前测与后测、亲密度的独立样本 t 检验, 结果显示, 各变量的人口学差异均不显著 (为节省空间, 差异检验结果数据未报告, 如果需要, 可联系本文作者获得)。

表 4 方差分析结果

Table 4 Results of variance analysis

因变量		挑战 ($n=75$)	忽略 ($n=78$)	保证 ($n=77$)	回报 ($n=82$)	确认 ($n=81$)	$F_{(4, 388)}$	p
年龄	M	23.25	23.53	23.64	23.23	23.14	1.17	0.324
	SD	1.83	1.86	1.67	1.71	1.81		
BMI	M	20.81	20.62	21.09	20.88	21.18	0.50	0.736
	S	2.56	2.20	3.25	2.64	2.99		
社会支持前测	M	3.55	3.46	3.31	3.45	3.28	1.13	0.343
	SD	0.76	0.95	1.03	0.89	0.93		
身体羞耻前测	M	2.53	2.86	2.55	2.71	2.84	1.51	0.198
	SD	1.09	1.18	1.08	1.09	1.10		
肥胖谈论	M	3.72	4.04	3.72	4.09	4.08	2.03	0.090
	SD	1.12	1.29	1.32	1.18	1.08		

2.3.2 回应方式与心理结果变量

首先,对五组被试的身体不满后测得分进行单因素方差分析,结果显示存在显著的差异(见表5)。进一步的多重比较分析发现,确认组与忽略组之间的差异不显著($p=0.467$),都报告了高水平的身体不满。其中,确认组比挑战组($p=0.005$)、保证组($p=0.024$)和回报组($p=0.006$)报告了更高水平的身体不满,而忽略组比挑战组($p=0.038$)和回报组($p=0.046$)报告了更高水平的身体不满。挑战组、保证组和回报组之间不存在显著的差异($p_s=0.571-0.897$)。

同样,以身体羞耻前测得分作为协变量,对五组被试的身体羞耻后测得分进行单因素协方差分析,结果显示五组被试报告的身体羞耻得分不存在显著的差异(见表5)。

其次,以社会支持前测得分作为协变量,对五组被试的社会支持后测得分进行单因素协方差分析,结果显示存在显著的差异(见表5)。进一步的多重比较分析发现,忽略组比挑战组($p=0.001$)、保证组($p=0.001$)、回报组($p=0.029$)和确认组($p=0.004$)报告了更低的得分,而挑战组、保证组、回报组和确认组之间不存在显著的差异($p_s=0.221-0.975$),都报告了高水平的社会支持得分。

最后,对五组被试的亲密度后测得分进行单因素方差分析,结果显示存在显著的差异(见表5)。进一步的多重比较分析发现,忽略组与回报组之间的差异不显著($p=0.343$),都报告了低水平的亲密度得分。其中,忽略组比挑战组($p=0.047$)、保证组($p=0.003$)和确认组($p=0.001$)报告了更低的得分,而回报组的亲密度得分显著低于保证组($p=0.037$)和确认组($p=0.010$)。挑战组、保证组和确认组之间不存在显著的差异($p_s=0.144-0.641$),都报告了高水平的亲密度得分。

表5 后测各变量的方差分析结果

Table 5 Results of variance analysis of post-test variables

		挑战①	忽略②	保证③	回报④	确认⑤	<i>F</i>	<i>p</i>
身体不满	<i>M</i>	4.79 ^⑤	5.21 ^{①④}	4.91 ^⑤	4.82 ^{②⑤}	5.35 ^{①③④}	3.27	0.012
	<i>SD</i>	1.26	1.20	1.43	1.11	1.14		
身体羞耻	<i>M</i>	2.79	2.91	2.66	2.68	2.84	0.75	0.556
	<i>SD</i>	0.90	0.97	1.05	0.93	0.91		
社会支持	<i>M</i>	3.35 ^②	2.91 ^{①③④⑤}	3.27 ^②	3.17 ^②	3.20 ^②	3.92	0.004
	<i>SD</i>	0.78	0.76	0.84	0.95	0.73		
亲密度	<i>M</i>	4.08 ^②	3.56 ^{①③⑤}	4.34 ^{②④}	3.80 ^{③⑤}	4.45 ^{②④}	4.19	0.002
	<i>SD</i>	1.35	1.74	1.60	1.71	1.57		

注:上标数字表示存在显著差异的回应方式。

3 讨论

肥胖谈论是一种关于身体外貌交流的社会现象。以往研究发现相对于男生,肥胖谈论更倾向于发生在女性之中^[12]。本研究的结果支持个体在肥胖谈论现象上存在的性别差异,女大学生报告的肥胖谈论频率显著高于男大学生。另外,本研究发现肥胖谈论频率与被试的BMI指数存在显著的正相关,与家庭所在地、情感状态、年级、年龄等因素无关,这与已有的肥胖谈论不受婚姻状态和年龄的影响,但与BMI正相关的研究结果也是一致的^[13]。

本研究发现,被试的肥胖谈论频率与负面身体意象(身体不满、身体羞耻)存在显著的正相关。这与以往的研究发现是一致的。例如,Jnoes等研究发现,肥胖谈论会增加身体不满意、身体检查行为^[14];Engeln等在考察大学男生身体谈论时也发现,听到同伴的肥胖谈论会导致外貌自尊下降和身体不满水平增加^[15]。

以往研究认为肥胖谈论在社会交往中具有适应作用,女性经常进行肥胖谈论从而更好地融入组织,避免社会拒绝^[16],但缺乏相应的实证研究。但本研究采用实证法后并未得出与以往研究相一致的结论,被试报告的肥胖谈论得分与亲密度得分存在显著的负相关,说明经常进行肥胖谈论并不会增强双方的亲密感。另外,本研究的结果显示,被试报告的肥胖谈论频率与社会支持得分不存在显著的相关,这说明个体的肥胖谈论与人际关系结果之间的关系是复杂的。未来研究需要使用更为全面准确的社会支持测量工具进行更深入的探索。

本研究在检验了挑战、忽略、保证、回报、确认五种回应方式对个体的身体意象和人际关系结果的影响。数据分析结果支持了假设,不同的回应方式会对个体的身体意象和社会关系变量产生不同的影响。与Jacqueline等人一致,本研究发现,忽略回应对身体意象和社会关系产生最大的消极影响,会导致较高的身体不满,以及较低的社会支持和亲密度^[6]。完全不发表评论,忽略对方的谈话的冷漠回应会使对方感受不到社会支持和亲密感,也会认为对方似乎默认了自己的不完美身材,加重身体不满和身体羞耻。相对而言,回报、保证和挑战的回应方式会对个人的身体意象和社会关系产生更积极的影响,比如较低的身体不满和身体羞耻,和较高的社会支持和亲密度。女性在食用高热量的食物后会更频繁地进行肥胖谈论,这可能表明个人将肥胖的谈话概念化为一种寻求安慰的形式,试图减少“感觉肥胖”对自尊和焦虑的威胁,期望得到安慰或反驳的回应。因此,如果收到诸如“你已经够瘦了,和你相比我更胖一些!”的回报回应,这些回应是积极的、支持性的,符合对方的预期反应,使谈话者体验到社会支持和人际亲密,并且感受到自己在别人的眼中比自己想象的更美好,自己并不是唯一一个为自己身材担忧的人,进而感受到较少的身体不满和身体羞耻。

但与Sturtzsreetharan等人的“男性的最常见回应为确认回应”研究结果不同,本研究发现确认的回应方式会导致较高的身体不满^[7]。这或许是因为Sturtzsreetharan等人的被试全部为男性,而本文的被试虽有男性,但以女性为主。但在人际交往层面上,确认回应却能让对方体验到社会支持和亲密感。这或许可以用自我确认理论来解释,即人们有动机寻求自我观点的证实,即使这个观点是消极的,个人也更喜欢来自其他人的反馈,这些反馈证实了他们的自我概念,因为他们努力保持可预测和可控制的自我概念^[17]。Nichter也发现,青春期的女性通过肥胖谈论试图去衡量同龄人对自己的看法^[18]。如果收到确认回复,例如“嗯,也许有一点儿。如果现在开始吃得更健康一点,应该很快就会减肥的。”这样的回应虽然承认了对方对身体的不满,但建议和鼓励会让对方体验到支持感和亲密感。

最后,本研究仍存在一些局限和不足,亟需后续研究进行更深入的探讨:首先,本研究中的被试均为在校的大学生且女性居多,并且被试的BMI(体重指数)多处于正常水平,因此在本研究中得出的结论不一定可以推广到所有群体,未来的实验研究可以取样更丰富,考察肥胖谈论在不同群体中影响和作用。其次,本研究的实验操作还有改善的空间。本研究采用的情景模拟法旨在引导被试回忆自己的肥胖谈论经历,在网络实验的固有限制下尽可能地诱导情绪沉浸。然而,这种方法很难验证参与者的肥胖谈

论经历的真实性的,也很难确保他们按预期完成了任务。因此,未来实验室研究时需要确保材料在描述肥胖谈论时的精确性,或者可以采用更具有生态有效性的实验方式,例如视频交谈或面对面交谈等方式。

参考文献

- [1] Ousley L, Cordero E D, White S. Fat Talk among College Students: How Undergraduates Communicate Regarding Food and Body Weight, Shape & Appearance [J]. *Eating Disorders*, 2007, 16 (1): 73–84.
- [2] Salk R H, Engeln–Maddox R. “If you’re fat then I’m humongous! ”: Content and impact of fat talk among college women [J]. *Psychology of Women Quarterly*, 2011, 35 (1): 18–28.
- [3] Engeln R, Sladek M R, Waldron H. Body talk among college men: Content, correlates, and effects [J]. *Body Image*, 2013, 10 (3): 300–308.
- [4] Shannon A, Mills J S. Correlates, causes, and consequences of fat talk: A review [J]. *Body Image*, 2015, 15 (9): 158–172.
- [5] Ambwani S, Baumgardner M, Guo C, et al. Challenging fat talk: An experimental investigation of reactions to body disparaging conversations [J]. *Body Image*, 2017, 23 (12): 85–92.
- [6] Mills J, Mort O, Trawley S. The impact of different responses to fat talk on body image and socioemotional outcomes [J]. *Body image*, 2019, 29: 149–155.
- [7] Sturtzsreetharan C, Agostini G, Wutich A, et al. “I need to lose some weight”: Masculinity and body image as negotiated through fat talk [J]. *Psychology of Men & Masculinity*, 2019, 21 (1).
- [8] Engeln–Maddox R, Salk R H, Miller S A. Assessing women’s negative commentary on their own bodies: A psychometric investigation of the Negative Body Talk Scale [J]. *Psychology of Women Quarterly*, 2016, 36 (2): 162–178.
- [9] Cash T F, Henry P E. Women’s body images: The results of a national survey in the U S A [J]. *Sex Roles*, 1995, 33 (1): 19–28.
- [10] 羊晓莹. 大众媒体对女性身体意象的影响: 社会比较特质和比较方式探析 [D]. 西南大学, 2007.
- [11] Aron A, Aron E N, Smollan D. Inclusion of Other in the Self Scale and the Structure of Interpersonal Closeness [J]. *Journal of Personality & Social Psychology*, 1992, 63 (4): 596–612.
- [12] Payne L O, Martz D M, Tompkins K B, et al. Gender Comparisons of Fat Talk in the United Kingdom and the United States [J]. *Sex Roles*, 2011, 65 (7): 557–565.
- [13] Karakose T, Baykara B. Effects of the fat talk on psychological factors: Pilot study [J]. *Turk Aile Hek Derg*, 2017, 21 (1): 26–33.
- [14] Jones D C, Crawford J K. Adolescent Boys and Body Image: Weight and Muscularity Concerns as Dual Pathways to Body Dissatisfaction [J]. *Journal of Youth & Adolescence*, 2005, 34 (6): 629–636.
- [15] Engeln R, Sladek M R, Waldron H. Body talk among college men: Content, correlates, and effects [J]. *Body Image*, 2013, 10 (3): 300–308.
- [16] Britton L E, Martz D M, Bazzini D G, et al. Fat talk and self–presentation of body image: Is there a social norm for women to self–degrade? [J]. *Body image*, 2006, 3 (3): 247–254.
- [17] Swann W B, Stein–Seroussi A, Giesler R B. Why people self–verify [J]. *J Pers Soc Psychol*, 1992, 62 (3): 392–401.
- [18] Nichter M. Listening to Girls Talk about Their Bodies [J]. *Reclaiming Children & Youth*, 2000, 9.