

# “Nasıl 30 Kilo Verdim?” Vloggerların Zayıflama Öykülerinde Toplumsal Sınıfların İzleri

## ÖZET

- **Didem Narmanlı**  
Dr. Öğr. Üyesi Süleyman  
Demirel Üniversitesi  
didemcabuk@sdu.edu.tr  
ORCID ID: 0000-0002-0337-  
1312

*Video ve blogger kelimelerinin bir araya gelmesiyle oluşan vlogger kavramı dünyanın en büyük kullanıcı odaklı video içerik sağlayıcısı YouTube için içerik oluşturan herkese verilen genel isimdir. Vloglar kişisel günlüklerden günlük hayattaki olaylara dair yorumlara kadar çeşitlenmekle birlikte en fazla takipçiye sahip kanal listeleri incelendiğinde güzellik, makyaj, moda ve oyun alanlarında içerik üreten vloggerların lider olduğu görülmektedir. Bu bağlamda vloggerlar ürettikleri ve paylaştıkları video içerikleri ile kendi benliklerini beğenileri, yaşam tarzları, ekonomik, kültürel ve sosyal sermayeleri üzerinden yeniden sunmaktadır. Pierre Bourdieu'ya göre beğeniler dolayısıyla biçimlenen beden, toplumsal sınıfların damgasını üzerinde taşır. Beslenme, moda, kozmetik, sportif faaliyetler gibi beğeniye konu olan uzamlar sermayenin miktarı ve biçimine göre düzenlenmekte ve sınıfsal habitusların farklılığından kaynaklanmaktadır. Bu çalışmada Bourdieu'nun beğenilerin sınıfsal olduğu tezinden hareketle yedi farklı vlogger'ın zayıflama öyküleri incelenmiş ve vloggerların beden kullanımları ve yeme içme tercihleri üzerinden kendilerini diğerlerinden nasıl ayırttığı betimsel analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Vloggerların, orta sınıfa ait izler taşımakla birlikte, beğenileri üzerinden toplumsal uzamda farklı konumlar aldığı bulunmuştur.*

**Anahtar Sözcükler:** Beden, Beğeni, Ayrım, Habitus, Sınıf, Vlogger

Geliş Tarihi 17.07.2020

Kabul Tarihi 16.10.2020

Yayın Tarihi 19.10.2020

## “How Did I Lose 30 Kilos?” Social Class’ Tracks On Vloggers’ Slimming Stories

### ABSTRACT

*The concept of vlogger that created by the combination of video and blogger words is the common name given to anyone who creates content for YouTube which is the world's largest user-oriented video content provider. While vlogs vary from personal diaries to comments on everyday events, it has been seen that vloggers that produce content in beauty, makeup, fashion and playgrounds are leaders when investigating channel lists with the most followers. In this context, vloggers are re-presenting their selves through their taste, lifestyles, economic, cultural and social capital with their video contents which they produced and shared. According to Pierre Bourdieu, the body that was formatted by taste carries of the stigma of social class. Spaces such as nutrition, fashion, cosmetics, and sports activities are arranged according to the amount and type of capital and are caused by the difference of class habitus. In this study, from Bourdieu 's thesis that the taste is class oriented it has analyzed by descriptive analysis that how the seven different vloggers differentiate themselves through their tastes in the context of body using and food and bavarage preferences by examining their slimming stories. Tough vloggers have middle class' tracks, it is found that they had different positions in social space based on their tastes.*

**Keywords:** Body, Taste, Distinction, Habitus, Vlogger

- **Didem Narmanlı**

Dr.

Süleyman Demirel University

didemcabuk@sdu.edu.tr

ORCID ID: 0000-0002-0337-1312

## GİRİŞ

Sınıf analizine üretim ilişkilerinin yanında beğeni (taste) de ekleyen Pierre Bourdieu, sosyal tabakalaşma kuramı çerçevesinde Marx ve Weber arasında bir bağ kurmaktadır. Bourdieu için beğeni, kültürel hiyerarşi üreten toplumsal kodların üretimiyle farklı sınıfların kendilerini diğerlerinden ayıştırdığı iktidar stratejilerini açıklayan bir kavramdır (Özşeker, 2013, s. 30). Beğeni, bir ayırt etme ve dışlama pratiğiyle farklılıkları kuran ve belirten, toplumsal olarak inşa edilmiş kültürel ölçütlerdir. Bu kültürel ölçütler, aktörün sahip olduğu sermaye türleri ve habitusu tarafından belirlenir. Böylelikle beğenileri üzerinden farklı sınıfsal konumlar alan bireyler mekân ve zamanda ayrışır (Arun, 2014, s. 168).

Beğeniye konu olan her şey sınıf analizinde ayrımın kurulduğu uğrak noktalarıdır. Bourdieucu perspektiften kültürel bir olgu olarak kabul edilen tüketim pratikleri de sınıfsal ayrımların izini taşır. Giyim, yeme-içme, spor, dekorasyon, gibi pratiklere ilişkin tercihler, sınıfları birbirinden farklılaştıran sistemli karşıtlıkları içinde barındırır (Swartz, 2011, s. 228). Bu nedenle beden, hem tüm bu beğeni yargılarının ve sınıfsal ayrımların kodlarını içeren hem de ayrımcı pratiklerin ve uygulamaların yöneldiği siyasal bir meseledir (Köse, 2016, s. 175).

Farklı hacimlerde sahip oldukları sermaye türleri ve habituslarıyla aktörler, çeşitli alanlarda sınıfsal konumları için mücadele halindedir. Aktörler arasındaki bu mücadelenin alanlarından biri de sosyal medyadır (Güzel, 2016). Sosyal medya platformlarında içerik üreten aktörler, sahip oldukları farklı türdeki sermayelerini habituslarına göre kullanarak, birbirleriyle söz konusu alanda konum almak üzere rekabet ederler. Aktörlerin sosyal, simgesel ve hatta ekonomik sermayelerini arttırmak için mücadele ettiği sosyal medya platformlarından Youtube, Facebook'un ardından dünyada en yaygın kullanılan ikinci sosyal medya platformudur (Statista, 2020).

Youtube, aktörlere kendi kişisel kanalları üzerinden yemek tarifi, bilgisayar oyunu, moda, teknoloji, beslenme, çocuk bakımı, makyaj, alış veriş, seyahat gibi çeşitli konularda yorumlarını içeren vloglar hazırlayarak bunları paylaşımına açma olanağı sunar. Her ne kadar aktörler tarafından hazırlanan ve paylaşılan vloglar birbirinin aynısı gibi görünse de vlogların, aktörlerin sınıfsal konumlarının izlerini taşıdığı söylenebilir. Bu çalışmanın amacı da Youtube'da aynı başlık altında video hazırlayan vloggerların birbirlerinden sınıfsal olarak nasıl

farklılaştıklarını ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda çalışmada ‘Nasıl 30 Kilo Verdim’ başlığı ile paylaşım yapan 7 vlogger seçilerek vlogları betimsel analiz tekniği ile çözümlenmiş ve bulgular Bourdieucü sınıf analizi perspektifinden gerçekleştirilen çalışmaların sonuçlarına göre yorumlanmıştır.

## 1. TOPLUMSALIN BEDENDE İNŞAASI

Kültürel paradigmada sınıf, toplumsal grupların belirli alanlarda kendilerini diğerlerinden ayırdığı ilişkişel bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır (Savage, 2000, s. 101). Bu süreç içerisinde kimlikleriyle birlikte konumlarını da inşa ederken belirli toplumsal ve kültürel pratikler de sınıflaşırlar. *Ayırım* (2017) çalışmasında sınıfsal tahakkümün kültürel mekanizmalarını ortaya koyan Bourdieu, sınıfsal ayrımları yalnızca ekonomik göstergeler üzerinden okumayarak Marx’tan uzaklaşmış ve analizine kültürel, sosyal ve sembolik göstergeleri de ekleyerek Weber’in statü ve meşruiyet kavramsallaştırmāsından yararlanmıştır. Buna göre, kültürel simge ve pratiklerin tümü toplumsal gruplar arasında ayrımlar inşa etmekte ve bu ayrımları pekiştirmektedir.

Toplumsal uzamda eşitsiz kaynaklara sahip aktörler sanat, medya, eğitim, bilim, meslek gibi çeşitli alanlarda belirli konumlar için mücadele ederler. Bu mücadelenin belirleyeni, aktörlerin sahip olduğu sermayenin hacmi ve dağılımıdır. Mücadelenin konusu ise malların, hizmetlerin ya da bilginin üretimi ve dolaşıma sokulmasıyla meşru şiddet tekeline ele geçirecek alanın kendine özgü ayırt edici değerini ortaya koymak ve statü elde etmektir (Bourdieu, 2016, s. 139; Swartz, 2011, s. 167). Bu statü mücadelesinde belirleyici olan sermaye ve beğeni alana özgüdür. Beğeni, hangi alanda hangi tüketim nesnesinin ne şekilde tüketileceğinin tercihinin ifadesidir ve sahip olunan sermayenin türü ve hacmine göre değişir. Bu nedenle sermayenin taşıyıcısı olan beğeniler yalnızca belirli alanda geçerliliğe sahiptir ve yalnızca geçerli olduğu o alanda aktörlerin konumlanmalarında işlevseldir (Bourdieu, 2017, s. 175-177; Arun, 2014, s. 171).

Beğeni, toplumsal uzamda farklı statülere sahip bireyler arasındaki sembolik sınırları pekiştiren kültürel kıstaslardır (Bryson, 1996, s. 885) ve belirli bir sınıfın nesne ve pratikleri temellük etme eğilimi ve yeteneğidir (Bourdieu, 2017, s. 259). Bir tablo, senfoni ya da şiir gibi bir ürünü değerlendirmek, üründe somutlaşan kültürel kodun çözümlenmesini; dolayısıyla

belirli bir kültürel sermayeyi gerektirir. Bourdieu'ye göre bu değerlendirmeyi yapmada başvurulacak olan estetik yargı, sınıfsal terbiye ve eğitimden kaynaklanan toplumsal bir yetidir (Wacquant, 2010, s. 65). Sınıfsal bir nitelik taşıyan bu pratikler ve nesnelere, aktörlerin beğenileri üzerinden sınıflayıcı bir nitelik kazanarak sınıf konumunun sembolik ifadesine dönüşür. Böylelikle temelde toplumsal koşulların şartlandığı olanakların ve deneyimin bedene işlemeyle oluşan beğeni, ayrımın somutlaştığı yaşam tarzlarını kuran seçimler kümesini üretir (Bourdieu, 2017, s. 259-262).

Sınıfsal izleri üzerinde taşıyan beden, beğeniler dolayısıyla hem bir sınıfa aidiyeti gösterdiği için bir bütünleşme faktörü hem de diğer bedensel tezahürlerle arasındaki mesafe nedeniyle bir dışlama faktörüdür (Işık, 1998, s. 140). Bireyler yürüme, konuşma ve giyinme tarzları yoluyla bedenlerini nasıl kullanmaları gerektiğini erken çocukluk yaşlarında öğrenir ve bu beceriler üzerinden kendini diğerlerinden farklılaştırır. Bu durumda etkili olan üç temel faktör vardır: bireyin toplumsal konumu, habitusun şekillenmesi ve beğenin gelişmesi. Toplumsal konumlar, sınıf temelli maddi koşulları ifade eder. Bu konumlar bireylerin sahip olduğu ekonomik, kültürel ve sosyal sermaye miktarlarına göre oluşur. Habitus ise bireylere, kendilerinin hem tanıdık hem de yeni durumlarla ilişkiye girmesini ve onları kategorize etmesini sağlayacak sınıf temelli ve önceden belirlenmiş yollar sağlar. Beğeni, habitusun bilinçli bir tezahürüdür ve bireylerin bedensel yönelimlerini derinden etkiler (Shilling, 2003, s. 112-113)

## 2. SINIFLAŞAN BEĞENİ VE PRATİKLER

Bourdieu'nün, rasyonel eylem kuramına itirazla, toplumsal konumlardan kaynakladığını belirttiği ve dayanıklı ve aktarılabılır algı, beğeni ve eylem şeması sistemleri olarak tanımladığı habitus, hem bedende biçimlenmekte hem de bedeni biçimlendirmektedir (Bourdieu & Wacquant, 2003, s. 113-119). Habitus, kendisini beğenilerde, beden sunumunda, dekorasyonda, tüketim tercihlerinde, pratiklerde ve ilişki biçimlerinde gösterir. Böylelikle bedende somutlaşan habituslar kendini üreten konumlar gibi hem farklılaşmış hem de farklılaştırıcıdır. Bunu ise ya farklı farklılaşma ilkelerini hayata geçirerek ya da aynı farklılaşma ilkelerini farklı biçimlerde kullanarak yapar (Bourdieu, 2006, s. 21).

Sahip olduğu sermayenin türü ve hacmiyle egemen sınıf, seçkin beğenin ve yaşamın stilizasyonunun referans sınıfıdır. Ekonomik ve kültürel koşulların olanakları nedeniyle egemen sınıfın beğeni, halk sınıflarının zorunluluk beğenisinin aksine, yaşamın her alanında formu içeriğin karşısında yüksek bir yerde konumlandırır. Sanatta çözümlenebilmesi belirli bir kültürel sermayeyi gerektiren soyut düzenlemeler, giyim kuşamda form ve stil, görgü kurallarının denetiminde törensel bir ritüele dönüşen ve sosyalleşme aracı olan yeme içme pratikleri ve bedenin sağlığı ve güzelliği için yapılan vücut bakım biçimleri öne çıkar. Halk sınıflarının sahip olduğu ekonomik ve kültürel sermaye koşullarının yetersizliği ise bu sınıfların beğenilerinin zorunluluklar temelinde biçimlenmesine yol açar. Bu nedenle estetik uygulamalarla ilgili seçimlerini yönlendiren, bu uygulamaların bedelsizliğidir. Ancak burada dayatılmış zorunluluk beğenisinin, halk sınıfları tarafından yoksunluktan ziyade tercih olarak deneyimlenmesi ve bu deneyimlerin ayrı bir habitusa dönüşmesi Bourdieu'nün tezini ekonomik belirlemcilerden ayırmaktadır (Swartz, 2011, s. 233-234).

Bourdieu (2017), orta sınıf içerisinde kültürel ve ekonomik sermayenin dağılımına bağlı olarak farklı fraksiyonlar tanımlamıştır. Buna göre kendi aralarında kültürel sermaye yoğun olan ilköğretmenleri ile ekonomik sermaye yoğun olan küçük iş yeri sahipleri orta sınıfın iki ayrı ucunu oluşturmaktadır. Bu iki uç arasında ise Bourdieu'nün yeni küçük burjuvazi olarak adlandırdığı alt kademe yöneticiler, teknisyenler, büro personeli ve ikinci derecedeki sağlık hizmetlileri, basın çalışanları, sağlık ve sosyal hizmet görevlileri konumlanmaktadır. Son yıllarda giderek çeşitlenen meslek gruplarının oluşturduğu kültürel sermaye yoğun bu yeni konumlar (Bourdieu, 2017, s. 516-517) tüketim pratiklerinin stilizasyonunun yeni beğeni mercileridir (Swartz, 2011, s. 223-224).

Ekonomik sermayesi yoğun olan egemen sınıf üyelerinin kırmızı et, balık, aperitif içki gibi hafif ve sembolik değerleri olan pahalı ürünlerle kendini orta sınıftan ayırması ve kültürel sermayesi yoğun olan orta sınıf üyelerinin de Çin mutfağı, İtalyan mutfağı ya da köy yemekleri gibi özgünlük arayışının yönlendirdiği yemek tercihleriyle kendilerini ağır, yağlı, ucuz ve besleyici gıda ürünlerine yönelen halk sınıflarından ayırması tüketimin sınıfsal niteliğini göstermektedir. Sınıfların bedensel tezahürleri yeme içme pratiklerinde olduğu kadar aktörlerin bedenleriyle kurmuş olduğu ilişkide ve bedensel pratiklerde de ortaya çıkar. Bedenlerden duyulan memnuniyetsizliğin derecesi halk sınıflarından egemen sınıflara doğru gidildikçe azalmaktadır. Özellikle kadınlar nezdinde ifade etmek gerekirse halk sınıfları üyelerinin aksine

orta sınıf kadınları bedensel güzelliğın sembolik değerin ve yararlılığının farkında olduklarından görünüşlerini iyileştirmeye yatırım yapma eğilimindedir. Orta sınıf kadınları bedenlerinden duydukları memnuniyetsizlik nedeniyle kendini sürekli başkalarının gözünden denetlemekte, düzeltmekte ve bu nedenle kendine yabancılaşmaktadır. Egemen sınıfın kadınları ise bedenlerinin içkin ve doğal güzelliğiyle olduğu kadar süslenme sanatlarıyla ve giyim kuşam beğenileriyle kendilerini daima üstün görürler (Bourdieu, 2017, s. 275-306).

Bourdieu, kültürel alanda sınıfsal tahakküm ilişkilerinin kendini nasıl yeniden ürettiğini sembolik şiddet kavramıyla açıklamaktadır. Bir aktör üzerinde kendi suç ortaklığıyla uygulanan bir şiddet biçimi (Bourdieu & Wacquant, 2003, s. 166) olan sembolik şiddet, tahakküm eden sınıfların beğenileri meşrulaştırıcı gücünün, tahakküm altındakilerce kabul edilmesini ifade etmektedir. Böylelikle tahakküm altındakiler kendilerini, tahakküm eden sınıfı ve onlarla olan ilişkilerini değerlendirirken, tahakküm eden sınıfın algı ve değerlendirme şemalarına başvururlar. Oysaki yüksek/alçak, güzel/çirkin, uygun/uygunsuz gibi başvuru bu şemalar, tahakküm altındakilerin kendilerinin de ürünü olduğu sınıflandırmaların somutlaşmasıyla oluşur (Bourdieu, 2015, s. 50-51). Sembolik şiddetin gücü, üst sınıfların değerlendirme şemalarının meşruiyetinden kaynaklanır. Böylelikle tahakküm altındakiler inceltmesi gerekenin kendi beğenileri, bedensel temsilleri ve yaşam tarzları olduğunu çoğunlukla sorgulamaksızın kabul ederler (Karademir Hazır, 2013, s. 246). Özellikle orta sınıfların üst sınıflara öykünerek bedenlerini, mekânları ve yaşam tarzlarını stilize etme çabalarının ardında ve üst sınıfların kendi ayrıcalıklarını koruyacak yeni pratiklere yönelme çabalarının ardında bu tahakküm mücadelesi bulunmaktadır.

### 3. YÖNTEM

Youtube üzerinden yayınladıkları vloglarla kendi kilo verme öykülerini ve kilo verme stratejilerini paylaşan vloggerların örneklem olarak seçildiği bu çalışmanın amacı aynı hikâyeyi anlatıyor gibi görünseler de vloggerların birbirlerinden beğenileri üzerinden nasıl ayrıştığını ortaya koymak ve vloggerlar arasında sınıfsal farklılıkların izini sürmektir. Çalışmanın Youtube üzerinden gerçekleştirilmesinin en önemli nedeni bireylerin kendi tarzlarını ve stratejilerini belirlerken eğitim, sağlık, güzellik, spor gibi farklı konularda bu mecrada yayınlanan videoları giderek daha fazla referans alması ve yine bireylerin birer içerik üreticisi olarak bu mecrada



belirli konular üzerinde paylaştıkları videolarla konumsal bir rekabet sürdürmeleridir. Sınıfın ve habitusun bedende somutlaşması ve bedensel algı ve pratiklerde görünür olması nedeniyle çalışmada amaçsal örnekleme tekniği kullanılarak aynı başlık altında (Nasıl 30 Kilo Verdim?) kendi zayıflama öykülerini anlatan yedi vlogger örnekleme olarak seçilmiştir. Çalışmada örnekleme dâhil edilen vloggerlar aşağıdaki Tablo 1’de gösterilmiştir.

**Tablo1: Örnekleme Dâhil Edilen Videolar**

Video Başlığı	Vlogger	Yayın Tarihi
30 Kiloyu Nasıl Verdim?	PeppyCooky	28.10.2017
Nasıl 30 Kilo Verdim? Diyetsiz Zayıflama Hikayem	Hello Anne Guru	25.04.2018
Nasıl 30 Kilo Verdim Zayıfladım? Evrim Geçirdim! Püf Noktalar, Motivasyon, Challenge	Ippy’s / İpek Tuş	19.02.2018
Nasıl 30 Kilo Verdim? 48 bedenden 38 Bedene Giden Yolculuk... Motivasyon	Damla Aydın	16.12.2017
8 Ayda 30 Kilo Nasıl Verdim? Zayıflama Hikâyem-Sohbet	Bir Hayat Bir Feride	17.02.2017
Nasıl 30 Kilo Verdim!	Cansu Bayrak	27.04.2017
Nasıl 30 Kilo verdim !?   Her Kişiye Uygun Yöntem   Bilinçli ve Kesin Çözüm	Elif Batur	09.03.2018

Vlogların incelendiği bu çalışmada veriler betimsel analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Betimsel analiz, toplanan verilerin çalışmanın amacı doğrultusunda önceden belirlenen temalara göre özetlenmesi ve yorumlanmasıdır. Bu çözümlenme esnasında amaç elde edilen bulguları düzenleyip yorumlayarak sunmaktır. Betimsel analizde toplanan veriler önceden belirlenen temalara göre sınıflandırılır. Ardından veriler ilgili temalar altında özetlenerek yorumlanır. Yorumlamada amaç bulgular arasında karşılaştırma yapmak ve neden sonuç ilişkisi kurmaktır (Yıldırım & Şimşek, 2016). Betimsel analizde kullanılan *Beden ve Yeme İçme*



*Tercihleri* temaları, ayırım literatürü temelinde araştırmacı tarafından oluşturulmuş özgün temalardır.

## 4. BULGULAR

Çalışmada özetlenen ve yorumlanan verilere ilişkin bulgular oluşturulan temaların altında verilmiştir. Beden teması altında vloggerların sembolik şiddet bağlamında bedenleriyle kurdukları ilişki, giyim ve kozmetik uygulamaları ile beden kullanımlarına yönelik veriler yer almaktadır. Yeme İçme Tercihleri teması altında vloggerların beslenme pratikleri ve tercih ettikleri yiyecek ve içeceklere ilişkin veriler yorumlanmıştır.

### 3.1. Beden

Kendi kilo verme öykülerini paylaşan vloggerların tümü bedenlerinin kilo vermeden önceki halinden duyduğu memnuniyetsizliği dile getirmektedir. Bu memnuniyetsizliğin temel nedeni, vloggerların kendi bedenlerinin, egemen sınıfların “güzel”i tanımlanmasında referans olan ince, terbiye edilmiş ideal beden formundan uzak olmalarıdır. Kilo vermeden önceki bedenleri, vloggerların kendilerini güzel hissetmesinin önünde bir engeldir. Bununla birlikte başkaları tarafından vloggerların bedenlerine ilişkin yapılan yorumlar da bu memnuniyetsizliği pekiştirmektedir. Vloggerlar tarafından “acımasızlık”, “zorbalık”, “alaycı” olarak nitelendirilen bu yorumlar vloggerların özgüvenlerinin zedelenmesinin sebebi olarak aktarılmıştır.

Damla Aydın: “Bana böyle şey dedi, ay Damlacım sen açmaya dönmüşsün, sen o selülitlerle o eteği giymesen mi acaba. Hı hı. Giyimiyim. Hı hı evet hocam. Giyimiyim. Yani üzerinden tamı tamına on yıl geçti ne o anı unutuyorum, ne onun suratını, ne o hissettiğim şeyi unutuyorum.”

Cansu Bayrak: “Aynaya baktığımda normalde beni rahatsız etmiyordu, ama sonra insanların görüşleri beni rahatsız etmeye başladı. Kilo almışsın, biraz kilo mu versen falan gibi şeyler başladı.”

Hello Anne Guru: “Kız mesela çıkartıyo böyle elbiseyi, hııı ay çok güzelmiş bu ya bunu ben bi denesem falan.. Yalnız bunun büyük bedeni yok...ama elindeki 38-40.. Hee ama o olmayabilir, biraz basenler falan.. Böyle onlar da üstüme üstüme geldikçe...”

Bir Hayat Bir Feride: “Kilolu bir insana yapılabilecek en kötü şey kilosuyla ilgili şakalardır. Orda çok böyle şeylere maruz kalmaya başlamıştım ben bu beni çok rahatsız etmeye başladı.”

Vloggerlardan biri ise kilo verme sürecini aktarırken başkalarının bedenine ilişkin olumsuz yargılarından hiç söz etmemiş; aksine yapılan olumlu yorumların kilosuna ilişkin farkındalığa engel olduğunu belirtmiştir. Vlogger, başkalarının bedeni hakkındaki değerlendirmelerinin kendi beden algısında bir önem taşımadığını da vurgulamıştır.

Elif Batur: “Boyumdan dolayı her zaman başkaları tarafından bi’ algı oluşmuştu bende. On kişiden dokuzu boyun uzun olduğu için vallaha göstermiyosun, ya burdaki amaç sadece senin beni zayıf veya şişman olarak görmen değil ki.”

Bununla birlikte aynı vlogger kendi kilo verme sürecini anlattığı videoda “fındık kırandan tartı kırana” nasıl dönüştüğünü anlatacağını da söylemektedir. Bedenlerinden duydukları memnuniyetsizliğin yol açtığı gerginliği çoğunlukla “iri yarı”, “şişko”, “dana”, “gülleci”, “fındıkırandan tartı kırana” gibi mizahi betimlemelerle yumuşatmaya çalışan vloggerların bedenleriyle ilgili yaptığı bu yorumlar sembolik şiddetin bireyler üzerinde nasıl işlediğini göstermektedir. Vloggerların anlatımlarında tercih ettikleri bu sıfatlar, kendi bedenlerini egemen sınıfın beden kurallarına göre yargıladıklarını ve çirkin olanın, inceltilmesi gerekenin kendi bedenleri olduğuna inandıklarını ortaya koymaktadır.

PeppyCooky: “Ve ben ya uzun süre boyunca hep sınıfın en şişko ve en uzun boylu en iriyarı kızı damgasını yiyen kızdım. Artık buna o kadar çok rahatsız oluyodum ki hani bunu bi’an önce bunu yenip gerçekten kendimi güzel hissetmek istiyodum”

Hello Anne Guru: “Ben böyle kalan yirmi kilodan beşini hızlıca verdim ama Bodrum’da gene gülleci gibiyim yani”

Bedenlerinin terbiye edilerek inceltilmesi gerektiği konusunda ortak bir inancı paylaşan vloggerların kilo verme motivasyonlarını açıklarken dış görünüş ve sağlık olmak üzere iki ayrı referans noktası etrafında ayrıştığı görülmektedir. Buna göre beş vlogger’ın temel kilo verme motivasyonu dış görünüştür. Bedensel güzelliğin sembolik değerinin daha önemli olduğu bu vloggerlar için incelmek; güzel görünmek, giydiğinin yakışması, aynalarla barışmak, saygı görmek ve öz güvenlerini kazanmak anlamına gelmektedir.

Bir Hayat Bir Feride: “İş yerinde de giymek istediklerimi giyemiyorum ve kilonun bazı şeylere çok etken olduğunu düşünüyorum yani hani ordaki insanların bakışı... yani bazı ortamlarda gerçekten kilonuz etkili oluyo herhalde ya da ben öyle o psikolojiyle öyle hissediyorum yani insanlar sizi adam yerine koymuyor gibi”

Damla Aydın: “Önemli olan siz aynaya baktığınızda kendinizi seviyomusunuz, beğeniyomusunuz bunu sevmek için beğenmek için ne yapabilirsiniz. Değiştirebileceğiniz şeyleri değiştirmek için çabalayın.”

Cansu Bayrak: “Dediğim gibi aynalarla barışmak, kıyafetlerimizle barışmak, daha mutlu olmak, yürürken ay arkamdan popom çıktı mı acaba diye düşünmemek, ayy karnım acaba katlandı mı diye düşünmemek, kıyafetimizi çekiştirmemek, kollarım kalın mı çıkıyo falan gibi modlara girmemek için sadece biraz daha sağlıklı beslenmek ve spor yapmak tamamen sizi daha iyi de hissettirecektir.”

Vloggerların bedenlerinden duydukları memnuniyetsizlik nedeniyle kendilerine yabancılaştıkları da görülmektedir. Bu yabancılaşmanın en önemli göstergesi, vloggerların, kilo vermeden önceki bedenlerinden ve kendilerinden başka biriymiş gibi bahsetmeleridir. Bu süreçte vloggerlar, egemen sınıfın beğeni yargısına göre belirlenen ideal beden biçiminden uzaklaştıkça bedenlerini kendilerinden ayrı tutmuş ve reddetmiştir. Bu bağlamda reddettikleri bedenlerinin vloggerlar tarafından bakılmaya ve özen gösterilmeye değer bulunmadığı da söylenebilir.

Damla Aydın: “...(K)endimi yine Damla gibi hissetmeye başladım çünkü artık kendimi Damla gibi hissetmiyordum. Aynada gördüğüm kadın başkaydı, ben o kadını sevmiyordum, ben o kadını sevmedikçe o kadına bakmıyordum, özenmiyordum ve özenmedikçe de daha da kötü bi’ hale gidiyordu.”

Bir Hayat Bir Feride: “Dediğim gibi hiçbir şekilde kılık kıyafet alışverişi yapmıyorum ama sadece onunla da değil, hiçbi’şey almak istemiyorum. Kendimi çünkü insan olarak, kadın olarak görmediğim için aman yaa diyorum noolcak alsam yakışmıycak ya da yakışmasını da geçtim bedenime göre bulamıycam, böyle bir süreçten geçtim ben çok uzun bir süre”

İpek Tuş: “Büyük bi evrimdi yani şu an o zamanki İpek’le şu anki İpek arasında hem tabii ki de karakter olarak kişilik olarak hem de fiziksel görüntü olarak çok büyük fark var.”

İki vlogger ise dış görünüşten ziyade sağlıklarını kaybetme korkusuyla sağlıklı beslenmeye başladıklarını ve böylelikle kilo verdiklerini belirtmişlerdir. Bu iki vloggerın öyküsündeki ortak nokta, bedenini, kişilerin yaşamları boyunca onlara eşlik edecek en kıymetli araç olduğunu vurgulamalarıdır. Bu nedenle, diğer vloggerların anlatılarının aksine, amaç kilo vermek değil sağlıklı beslenmektir. Kilo vermek sağlıklı beslenmenin sağladığı faydalardan yalnızca biridir.

PeppyCooky: “Ve asıl benim önemli dönüm noktam şey oldu 2016 yılında benim ananem vefat etti (...) ananem çok hastalıkları vardı hani yediğine hiç bi’ şekilde dikkat etmezdi cipsler yağlı etler şekerli şeyler her şeyi yani hiçbi’ şeye dikkat etmeden yedi (...) ananem hani gerçekten zor şeker hastalığından çok kötü bi’ şekilde kötü zamanlar geçirdi. Yani o.. ananemin o halini görmek beni çok kötü yıprattı (...) O andan sonra da benim için sağlıklı beslenmenin yeri gerçekten çok çok çok önemli çok yüksek bi’ yerde”

Elif Batur: “Öncelik aslında güzellikten değil de sağlıktan yana oldu. (...) Tahmin ediyorum büyük ihtimalle korkudan çünkü sağlığımı kaybetmek beni o kadar çok korkuttu ki ben o şalteri kapattım umarım siz de bi’gün öyle bir hırsla o güce bürünürsünüz ki böyle bi karar alıp hayatınıza değişik bi yön verirsiniz”

Zayıflama öykülerinde sporun vloggerların küçük yaşlardan itibaren edindikleri bir alışkanlık olmadığı; sporun yaşamlarına kilo verme süreçlerinde estetik kaygılar nedeniyle dahil olduğu görülmektedir. Özellikle dış görünüşün temel kilo verme motivasyonu olduğu vloggerlar için spor, sağlıklı yaşamak ve bedeni eğitmek için yaşamlarının rutin bir etkinliği olmaktan ziyade bir zayıflama ve sıkılaştırma aracıdır. Yalnızca bir vlogger bu süreçte hiç spor yapmadığını, ancak bunun bir hata olduğunu belirtmiştir. Bunu bir hata olarak görmesinin temelinde ise yine estetik kaygılar yatmaktadır.

İpek Tuş: “Ama ıııııı aslında bunu sporla yapmak, daha iyi yiyip sporla sıkılaşıp o kiloları vermek en mantıklısı, en natürel. Ben öyle yapmadım, siz öyle yapmayın. Çünkü bi’ müddet sonra, 30 kilo verdikten sonra sarkıntılıklarınız da oluşabiliyo.”

Bir Hayat Bir Feride: “Veya dedim ki spor yapmayayım ona da üşeniyo ya insan bi süre sonra, 111 aslında üşenmemek gerekiyo, ben ama o dönemler çok üşeniyodum o zaman dedim ki yemeği kısıyım, diyet yapıyım ama spor yapmayım. Ama o da olmuyo ne yazık ki bu seferde ne oluyo biliyomusunuz evet kilo veriyosunuz ama vücut sıkışmadığı için sarkmalar meydana gelebiliyo.”

Cansu Bayrak: “Tabii ki de spor yaptım. Spor vazgeçilmez bişey, evet üzgünüm, spor yapmadan zayıflarız evet diyetle zayıflarız ama güzel zayıflayamayız yani fit şekilde zayıflayamayız. Sarkabilir veya immmm sıkılaşmaz.”

Vloggerların spor tercihleri birbirinden farklılık göstermektedir. Spor için vloggerlardan bazılarının spor salonuna gittiği, bazılarının pilates, yoga gibi direnç ve esneklik odaklı aktiviteleri tercih ettiği bazılarının ise koşu ve yürüyüş gibi dış alan sporlarına yöneldiği ya da birkaç tanesini birden yaptığı görülmektedir. Bununla birlikte aynı aktivitelere yönelen vloggerların bu aktiviteleri uygulayış şekli ve bu aktivitelere yükledikleri anlam da birbirinden farklı olabilmektedir. Kimi spora özel bir zaman ayırırken kimi zorunlulukları bir fırsata dönüştürmektedir. Aynı şekilde kimi sporu verdiği enerji ve mutluluk nedeniyle disiplinli bir şekilde devam ettirirken kimi kilo almamak ve bedenin şeklini korumak amacıyla spor yapmaktadır.

PeppyCooky: “Reformer yaptım, pilates yaptım, tekrar spor salonlarına gittim zaten sürekli ama hani şu an bana sorarsanız ben evde yoga ve pilates yapıyorum onun dışında hafta sonları elimden geldiğince 10 k koşmaya çalışıyorum çünkü bu dışarıda yapılan sporun ayrı bi enerji verdiğini düşünüyorum. Benim için çok çok çok önemli. Yani hani ruhuna kavuşmak mı diyim o özgürce şarkıları dinleyip koşmak efsane bişey benim için.”

Bir Hayat Bir Feride: “Mütemadiyen işten eve yürüyerek geldim, bu çok fayda sağladı, (...) Şu var, youtube da evde yürüyüş videosu var, ben çoğunlukla onu yapıyorum, mesela kış geldiğinde yürüyemedim çok soğuktu çünkü, (...) kar yağmur yağarken yürümek çok zor. Evde yürüyüş videosunu açtım eve geldikten sonra youtubeda, hemen video çıkıyo zaten, yaklaşık 40-45 dakika kadar sizi tempolu yürütüyo, hareketler yaptırıyor. O vücudu ısıttıktan sonra ondan sonra pilatese geçiyorum ben, dolayısıyla

pilatesle de hem esniyorum hem de çok çabuk sıkılaŐtıran bi spor vücudu aynı zamanda.”

Cansu Bayrak: “Spor yaptım, ıı sporda ne yaptım. Kardiyo yaptım yani tamamen yürüme, koŐma koşu bandında, bisiklet ve vücudumun kendi ağırlığıyla bana gösterilen şeyleri yaptım spor salonunda. Şu anda pilatese devam ediyorum. Aynı zamanda meditasyonla da ilgileniyorum. Bunların daha sonra tabii ki ıı size verdiği alışkanlıklar oluyo, devam ettirmek istiyosunuz çünkü, hatta şey oluyo tekrar kilo alma korkusu oluyodu.”

İpek Tuş hiç spor yapmadığını belirtirmiş, Hello Anne Guru hiç spora değinmemiş, Elif Batur ise spor yaptığından söz etmiş ancak hangi sporları yaptığını başka bir videoda anlattığını belirterek izleyenleri o videoya yönlendirmiŐtir. Bunun dıŐındaki diğer vloggerlardan Bir Hayat Bir Feride için spor, eldeki imkanlarla yapılan bir etkinliktir. İŞ ve ev arasında yürüyüŐün yanı sıra evde Youtube videoları ya da akıllı telefon uygulamaları rehberliğinde yapılan egzersiz tercihleriyle, Bir Hayat Bir Feride'nin alt orta sınıfın izlerini taşıdığını söylemek mümkündür. Diğer vloggerlar için ise spora özel zaman ayrıldığı, spor salonu üyeliklerinin olduğu, kardiyo egzersizlerinin yanında pilates, yoga gibi bedensel biçimlenmeyle birlikte odaklanma, denge, rahatlama gibi zihinsel süreçlere de katkı sağlayan daha popüler, ayrıcalıklı sportif etkinliklerin tercih edildiği görülmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde bu kadınların üst orta sınıf izleri taşıdığı söylenebilir. Vloggerların hiç biri tenis, kayak, golf gibi kültürel sermayenin yanında ekonomik sermaye de gerektiren ve bedeni disipline etmenin yanı sıra haz odaklı da olan üst sınıfa ait sporlardan bahsetmemiŐtir.

Vloggerların videoları için nasıl hazırlandıkları incelendiğinde kıyafet, makyaj, saç ve bedensel ifadeler açısından da farklılıklar göze çarpmaktadır. Videosu için düz bir siyah tişört giymeyi tercih eden Elif Batur'un doğal görünümlü saç ve makyajı da onu diğer vloggerlardan farklılaştırmaktadır. Aksesuar olarak ise tişörtünün içine almayı tercih ettiği ince bir zincir göze çarpmaktadır. Benzer Şekilde PeppyCooky de videosu için siyah tişört ve gri tayttan oluşan spor bir kıyafet tercih etmiş, aksesuar olarak tişörtünün üzerinde bıraktığı iki altın görünümlü kolye ve küçük halka küpe kullanmıştır. Videosunu bir berjerin üzerinde bađdaŐ kurarak oturduğu bir pozisyonda kaydeden vloggerın hiç makyaj yapmaması ve saçlarının da doğal halinde olması onu diğer vloggerlardan ayırmaktadır. Ayrıca çekim esnasında bedenini oldukça rahat ve aktif kullanması da dikkati çekmektedir.

Damla Aydın da PeppyCooky ile benzer şekilde videosunda rahat bir tişört giymeyi tercih etmiştir. Ancak PeppyCooky'den farklı olarak hafif bir makyaj yaptığı, sallantılı uzun bir çift küpe kullandığı ve tırnaklarında bordo renkli oje olduğu görülmektedir. Bedenini PeppyCooky ile benzer şekilde oldukça aktif kullanan Damla Aydın'ın, farklı olarak, daha performatif bir tavırda olduğu söylenebilir. Yine dikkati çeken bir diğer husus Damla Aydın'ın tişörtünün altından beliren atlet izidir. Bu iz, vloggerın dış görünümüne üst orta sınıflar kadar dikkat etmediğini ve işlevselliğin estetiğinin önüne geçtiğini göstermektedir.

Videoları analiz edilen diğer dört vlogger, belirgin makyajlarıyla bu üç vloggerdan ayrılmaktadır. Bir Hayat Bir Feride'nin siyah gömlek, gri düğmeli yelek giydiği ve sarı bir kravat taktığı görülmektedir. Saçlarını atkuyruğu ile toplayan vlogger, kırmızı tonlarında bir ruj ve gözlerini belirginleştirdiği bir makyaj tercih etmiştir. Aksesuar açısından incelendiğinde ise vloggerın sağ kulağında birden fazla küpe olduğu, hızma taktığı, sol bileğinde büyük, siyah bir saat tercih ettiği ve sağ elinin hem işaret hem de yüzük parmağında yüzük kullandığı görülmektedir. Vloggerın tüm aksesuarları gümüş rengindedir. Etnik bir tarzı öne çıkaran bu aksesuarlar Bir Hayat Bir Feride'yi diğer tüm vloggerlardan ayırmaktadır. Bununla birlikte vloggerın bedenini, bir topluluk önündeymişçesine, daha kontrollü kullandığı söylenebilir.

Omuzları açıkta bırakan siyah bir bluz giyen İpek Tuş da Bir Hayat Bir Feride ile benzer şekilde kırmızı tonlarında bir ruj ve yoğun bir makyaj tercih etmiştir. Yandan ayırdığı saçları oldukça doğal görünen İpek Tuş aksesuar olarak ise pembe altın tonlarında metal büyük bir saat ve tek taş yüzük kullanmıştır. Yine vloggerın videosunda konuşurken ellerini oldukça özenli ve zarif hareketlerle kullandığı görülmektedir. İpek Tuş ve Bir Hayat bir Feride'yi diğer vloggerlardan ayıran ortak özelliklerinden bir diğeri de bazı kelimelerin seçimi ve söylenişindeki hatalarıdır. Bir Hayat Bir Feride'nin videosunda diksiyonuna belirgin bir şekilde özen göstermesine karşın, "sıgara" (sigara) ve "selülüt" (selülit) gibi telaffuz hataları dikkat çekmektedir. İpek Tuş ise hızlı kilo vermenin bedeninde yarattığı olumsuz sonuçları anlatırken "sarkmalar" yerine "sarkıntılıklar" kelimesini kullanmıştır. Ancak bu hatalar da birbirinden farklılaşmaktadır. Şöyle ki söyleyiş hatası dilin incelikli kullanımıyla ve terbiyesiyle ilgiliyen yanlış sözcük seçimi dil bilgisiyle ilgilidir.

Bohem bir stil tercih eden Cansu Bayrak'ın çekim için saçlarını dağınık bir şekilde topladığı siyah, derin v yaka bir bluz giydiği görülmektedir. Vlogger'ın bakıra yakın altın tonlarındaki büyük halka küpeleri, ucunda ters yarım ay olan kolyesi, göğsünün sol tarafında



yer alan dövmesi ve buz mavi tonlarındaki ojeleri ile yarattığı stil onu diğer vloggerlardan ayırtmaktadır. Yine Cansu Bayrak'ın çekim sırasında ellerini oldukça aktif kullandığı ve konuşurken PeppyCooky ile benzer şekilde “falan”, “şey”, “yani” gibi sözcükleri oldukça sık kullandığı görülmektedir.

### 3.2. Yeme İçme Tercihleri

Vloggerların yeme içme pratikleri bağlamında ortak noktaları kilo almalarını abur cubur, karbonhidrat ve şekerli besinleri aşırı tüketmelerine bağlamalarıdır. Ucuz olan ve düşük besin değerine rağmen oldukça yüksek kalori içeren bu besinler üst sınıfın yüksek hayvansal protein içerikli, pahalı ve deniz mahsülleri, et gibi sembolik değeri olan besin tercihlerinden oldukça uzaktır. Kendini diğer sınıflardan farklılaştırarak ayrıcalıklı konumlarını korumaya çalışan egemen sınıf üyeleri, yemek seçiminde sağlığı göz önünde bulundururken ideal güzellik ölçülerini korumak için yenilen yemeklerin miktarını da kısıtlamaktadır (Hakko Lodrik, 2013, s. 103). Bu açıdan değerlendirildiğinde, yemek tercihleriyle birlikte yeme miktarındaki “aşırılığa” yapılan vurgu, vloggerların yeme pratiklerinin üst sınıftan uzak olduğunu gösterir.

PeppyCooky: “o dolabı açıp nutella kaşıklamalar falan aalasını yapıyodum böyle babamla falan böyle kremalı bisküvilerin aralarına sarelle sürüp yiyip insanlardık gerçekten makarnalar falan hak getire yani hani anlatılmaz yaşanır bişey”

HelloAnneGuru:” Ertesi gün eve geldiğim gün ağzıma kilit vuruldu benim. Bir daha ne bir patates kızartması, ne bir hamburger ne bir lahmacun...”

İpek Tuş: “Tabi bende hiç öyle bişey yok ben yani saldırıyodum herşeye bütün tatlılara falan, hamburgerler, o, bu serbest günlerimde.””

Damla Aydın: “Öyle bir açmalar var ki yani böyle ben günde dört açmaya bağlamıştım. Sabah 1 tane, öğlen 2 tane, akşam bi tane dersaneye giderken bi de üstüne akşam eve gelince yemek yiyodum.”

Cansu Bayrak: “Yalnız şu vardı bende abur cuburum çok vardı. Yani tatlı ve cips canavarıydım diyebilirim. Onun haricinde ya aburcuburun her türlüünü yiyodum”

Üst sınıflar için yeme pratiğinde sağlık vurgusu ön plandadır. Bununla birlikte yemek, seçkin davetler ve şölenler gibi ayrıcalıklı konumlarını koruyan sembolik bir değere de sahiptir. Buna karşılık vloggerlar için sınırlı ekonomik ve kültürel sermayeleri nedeniyle

gerçekleştir(e)medikleri tüm etkinliklerin alternatifi olarak yemek can sıkıntısına ve depresyona bir çözüm, bir mutluluk aracı olmaktadır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde yeme içme pratiklerinin bazı vloggerlar için mutluluk ve haz verici, rahatlatıcı bir etkinlik olduğu görülmektedir. Kültürel ya da sosyal etkinliklere alternatif olan yemek, bazen tek başına can sıkıntısı giderecek bir etkinlik, bazen bir “terapi”, bazen de bir sosyalleşme biçimi olmaktadır.

Elif Batur: “Şey dermişim evde olmak sizi tedirgin mi ediyor, buzdolabını çok mu açıyorsunuz, kendinizi gerçekten sokağa atın çünkü ben evde durdukça benim nedense yemek yiyişim geliyor. Ben o zamanlar çok sık sinemaya gidiyodum yani hergün nerdeyse bir filme gidiyodum ya da arkadaşlarınızla vakit geçirince zaten ister istemez zaman çok çabuk geçiyo. Kendimi oyalıyacak daha çok şey bulmaya kendimi adadım. Çünkü insan yemek düşünmeyince aklına mantıken de yani yemek yemek gelmiyor. Kendinize birer uğraş edebilirsiniz bu yolda gerçekten çok ama çok işinize yarayacak.”

Bir Hayat Bir Feride: “Zaten hani stresli süreçler sona ermeyince kendimi yemeye verdim, çok mutsuz depresif bir kadın oldum ve en son tartılarda 103 kiloyu görmüştüm.”

PeppyCooky: “Yurtta altı kişilik odada kalıyodum ben ve hani böyle abartı derecede yemekler yapıp hep birlikte yiyoduk falan hani böyle kızkıza onu yapalım şunu yapalım muhabbetleri ama hani böyle bayaa şey oldu artık herkes böyle tombikleşti”

Cansu Bayrak: “(Y)emezsem bir şey kaybetcekmişim gibi falan geliyordu o zaman, hani yemem lazım. Aslında öyle bişey yok ki yani vücudumuzun zaten şekere gereksinimi yok ama biz güzel zevkler güzel lezzetler olduğu için yemeyi seviyoruz şekeri.”

Vloggerların yeme içme pratikleri çerçevesinde yine iki grupta toplandıkları görülmektedir: sağlık için beslenenler ve kilolarını korumak için diyet yapanlar. Sağlık için beslendiğini ifade eden PeppyCokky ve Elif Batur beslenme pratikleri açısından dışarıdaki yemeklere içerikleri nedeniyle güvenmediklerini ve kendi hazırladıkları yemeklerini yanlarında taşıdıklarını belirtmiştir.

PeppyCooky: “Ben diyorum ki ben şekerli şeyler yiyorum kendi tariflerimi yapıyorum yani vücudum için en iyi olanı yapıyorum bu senin tercihin sen yiyebilirsin ama bak bunu yersen gerçekten ileride şunlarla karşılaşabilirsin bu senin vücudunu yorabilir yani

bak benim sana önerim yani bu şekilde ama sen istersen yine de yiyebilirsin ama ben yemiyorum ben böyle mutluyum”

Elif Batur: “Yemeğimi yanımda taşıyorum (...) Hani sağlıklı başlığı altında geçinen her şeye de inanmamak lazım. Bazen hatta sosyal medyada da görmüşsünüzdür salatalar hamburgerden daha fazla kalorili olabiliyor içindeki bazı soslardan dolayı, ben bunlarla kafayı bozmuş biriyim. (...) Dışarda da yemek konusunda daha böyle birazcık daha titiz davranabilirsiniz diye düşünüyorum.”

Zorunlulukların getirdiği sınırlamalardan uzak bir şekilde bu iki vlogger için beslenme, kaliteli, hafif ve sağlıklı seçeneklerin tercih edilmesini; şeker, kızartma, rafine gıdalar gibi bazı yiyeceklerin tamamen reddedilmesini ifade etmektedir. Bununla birlikte kendi tarifleri ile birlikte kendi yiyeceklerini hazırlamak ve bunu bir eğlence, hobi olarak deneyimlemek vloggerların ortak vurgusudur. Featherstone’dan hareketle (Featherstone, 2005, s. 145), bu iki vlogger için beslenmenin kendi bireyselliklerini ve tarzlarını ortaya koydukları bir hayat projesi olduğu söylenebilir. Bu hayat projesinin beslenme ayağında bir araya getirilen yiyecekler ise ithal, egzotik, ya da otantik; gelenekselin dışında olan yiyeceklerdir. Bedenlerinin görünüşü kadar sağlıklarını da önemseyen ve besin tercihleriyle kendilerini ayrıcalıklı kılan bu iki vlogger için üst orta sınıf izleri taşıdığı söylenebilir.

Elif Batur: “Mesela ben kesinlikle kendime şöyle bi’ söz verdim kızartma olan hiçbir şeyi yemiyem. Bu sözümün gerçekten arkasındayım. (...)Örneğin acıkıyosanız iki yumurtadan omlet yapın yiyin böyle güzel, bi’ saat sonrasında da bi’ dilim üzerine hindi fūmenizi koyun hem birden vücudunuza yüklenmemiş olursunuz hem de tokluk hissiniz artacaktır”

PeppyCooky: “Aslında ilk avokadoyla fıstık ezmesiyle tanışmam da İngiltere’de oldu benim ve bu çok tatlı bi’ duygu da benim için. Ben avokadoyu ilk aldım böyle çiğ falan yani hani diyom ben bunu nasıl yiyem yani hiç bilmiyorum fıstık ezmesini aldım böyle gıdım gıdım yiyorum çünkü çok pahalı orda da. Böyle bayaa bi eğlenceli bi süreç oldu benim için ve sonunda buraya döndüğümde hiç bir kilo almadım aksine daha fit bir vücudum ve gerçekten orda ordaki insanların ordaki marketlerin raflarındaki güzel şeylerden etkilenmelerim.. hani birsürü dolu dolu anıyla bilgiyle döndüm buraya... Mesela kefir yapıyorum, ekşi mayalı ekmeklerim falan. Hani bunlarla birleştirince zaten

hayatın en güzel tarafında yer alıyorsunuz. Bunu farkedebilmek çok güzel bişey. Apayrı bit adla yani farklı bi hayata bürünüp hayatı yaşayıp çok mutlu biri olarak dönüyorsunuz bu da benim için inanılmaz bişey.”

Kilo vermek için beslenen diğer vloggerlar için ise vurgunun toplumda daha yaygın olan geleneksel besinlerde ve kalori hesabı, ekmeği kesme gibi geleneksel yöntemlerde ortaklaştığı söylenebilir. Bu beş vlogger için “diyet” hedeflere ulaşana kadar katlanılması gereken sınırlı bir süreci ifade etmektedir. Bu süreçte “ödül” günleri, vloggerlar tarafından telafi edilmesi gereken ya da hak edilen kaçamaklar olarak görülmektedir.

Damla Aydın: “Ve onu yiyordum, pizza yedim, bira içtim, rakı içtim, tatlı yedim, ne canım istiyorsa yedim çünkü bir hafta boyunca o diyetle harfiyen uyuyordum.”

Bir Hayat Bir Feride: “Öğlen yemeklerinde iş yerinde ne çıkıyorsa onu yiyorum, yalnız şöyle. Porsiyonları tabii ki küçülterek yedim ben. Yani ben anlatıyorum ama inan kilo vermek için de kendimi çok çok böyle ay inanılmaz aç kalıcam onu da yiyemem bunu yapamam şeklinde harap etmedim kesinlikle çünkü yeri geldi açık söylemem gerekirse kaçamak da yaptım (...) öğlenleyin dışarıdaydım hafta sonunda ve öğlen yemeğinde bana arkadaşım köfte ısmarladı. (...) Ondan sonra aaa işte kaçamak oldu falan filan ekmeksiz bir şekilde yiyorum ama üzerine de hadi dedik üzerine de künefe de yiyelim. (...) tamam dedim yedim. Ben o akşam mesela yemek yemedim. Ve spora abandım da abandım. Öyle dengeledim kendimce.”

HelloAnneGuru: “O işlerin hepsi bitti benim için. Benim için şekersiz komposto, varsa hurma, şekersiz kahve, sağlıklı bir et yanında salata.”

İpek Tuş: “Ben yani saldırıyordum her şeye bütün tatlılara falan, hamburgerler o bu serbest günlerimde. Kahvaltınızı iyi edin, eğer çok istiyorsanız 1 dilim ekmeğe kaymakla bal bile sürün öğlen mesela sabah 2 dilim mi yediniz, öğlen de 2 dilim yiyin. Birazcık daha et ağırlıklı bir menü olsun ama karbonhidratınızı unutmayın. (...) eğer pilav yemek istiyorsanız iki dilim ekmeğe yemiyceksiniz. Makarna yemek istiyorsanız iki dilim ekmeğe yemiyceksiniz. Akşam da, ben öyle yaptım, kesinlikle ağzıma ne makarna ne pilav ne de ekmeğe sürmedim. Sadece mesela et alıyordum, ondan sonra onu bi güzel pişiriyordum. O etle doymaya çalışıyordum. Tabiki de yanında domatesim salatalığım herşeyim var.”

Cansu Bayrak: “Un, şeker, tuz, ben onları hayatımdan çıkarmıştım. Evet, çok zor oluyo şekerden bir süre vazgeçmek ama tabii ki kendinizi haftada bir ödüllendirin tabii ki. Yiyin iki çukolatayı bakın ne güzel geliyor size hem de tatlı ihtiyacınızı karşıladığınızı hissederken aynı zamanda da mutlu oluyosunuz (...) Akşamları genelde salata, ton balıklı salata, tavuklu salata ııı veya çorba salata. (...) günde bi’tane kahvem vardı, şekersiz . onu içiyodum. İsterseniz sütlü için. (...) Sabahları bi’ tane yumurta veya 2 tane yumurta, bu sizin bünyenize göre değişir. Ya da yulaf yiyodum sütle karıştırıp. (...) Öğlen yine yemek yiyodum. Mesela ne yiyodum. İşte her zaman klasik yenen şeyler, tavuk yiyodum, et yiyodum, balık yiyodum (...) Yemekhaneden yemiyceksem eğer, canım istemiyosa eğer alıyodum formumu, alıyodum yanına da elmamı yiyodum yani. Veya yanına bi’ süt alıyodum onu içiyodum. (...) Mesela şu anda ne yiyosun hani dersiniz her şeyi yiyorum ama nasıl yiyorum azar azar yiyorum ve yüklenmiyorum vücuduma.”

Kalori kısıtlaması, üç beyaz kuralı gibi geleneksel yöntemlerle kilo veren beş vloggerın rutin olarak tükettiklerini söyledikleri yiyeceklere bakıldığında Bir Hayat Bir Feride’nin ve Cansu Bayrak’ın, üst sınıfı imleyen kalite ve sağlık vurgusundan ziyade, görece daha zorunluluklar etrafında şekillenen, pratik bir beslenme biçimi tercih ettikleri görülmektedir. Yemekhane yemeklerini ya porsiyon küçülterek ya da kalorisini azaltılmış market ürünleri tüketerek telafi etmeye çalışan bu iki vlogger kilo verme süreçlerinde diyetisyen desteği almadıklarını belirtmiştir. Diğer üç vlogger ise bu süreçte hizmet satın alarak diyetisyenleri tarafından kendileri için hazırlanan beslenme programına uymuşlardır. Ayrıca et, balık, tavuk gibi hayvansal protein ağırlıklı yiyeceklere de bu vloggerlar tarafından vurgu yapıldığı görülmektedir.

## SONUÇ

Aynı başlık altında Youtube üzerinden yayınladıkları vloglarla kilo verme süreçlerini anlatan vloggerların birbirlerinden nasıl farklılaştıklarını ortaya koymayı amaçlayan bu çalışmada, Bourdieu’nün beğenin sınıfsal olduğu tezinden hareket edilerek, Ayrım (2017) çalışması ve bu çerçevede gerçekleştirilen kültürel sınıf analizi çalışmalarından yararlanılmıştır. Bununla birlikte bu çalışma, vloggerların hangi toplumsal sınıflara ait

olduğunu tespit etme iddiasında değildir. Bu çalışmada yapılan, elde edilen verileri kültürel sınıf analizi çalışmaları ışığında yorumlayarak vloggerların sınıfsal konumlarına işaret edecek şekilde nasıl farklılaştıklarını okumaktır. Nitekim çalışmada vloggerların, orta sınıfı imleyen ortak noktalara sahip olmakla birlikte, beden ve yeme içme tercihleri bağlamında bazı pratiklerde farklılaşarak orta sınıfın farklı kesitlerinin izlerini taşıdığı görülmüştür.

Vloggerların beden algısı bağlamında orta sınıfın izlerini taşıdığı söylenebilir. Orta sınıfın izlerini taşıyan bu kadınlar bedenlerini biçimlendirerek egemen sınıfa yaklaşma ve böylelikle toplumsal statülerini iyileştirme eğilimindedir. Bedenlerini yalnızca fiziksel değil, simgesel ve kültürel bir sermaye olarak da kullanan üst sınıf için spor hayatın sürekli bir parçasıdır. Ayrıca üst sınıf golf, kayak, tenis gibi ayrıcalıklı sporlarla kendi sınıfsal konumlarını korumakta ve sürdürmektedir. Oysa vloggerların zayıflama öykülerinde sporun kilo verme aracı olarak görüldüğü ve zayıflama sürecinde vloggerların hayatına girdiği görülmektedir. Bununla birlikte vloggerların yaptıkları yürüyüş, fitness, plates gibi sporlar da üst sınıfların ayrıcalıklı tercihlerinden uzaktır.

Vloggerın tümünün kilo verme süreci öncesinde bedenlerinden duydukları rahatsızlığı dile getirmesi ve bedenlerini inceltme çabaları, vloggerların bedenleriyle ilgili maruz kaldığı alay, dışlama, görmezden gelme, küçümseme gibi pratikler karşısında egemen sınıfın ideal beden değerlerini kabul ederek sembolik şiddet aracılığıyla tahakküm altına girdiklerinin en önemli göstergesidir. Bu çerçevede bütün vloggerların, halk sınıflarından farklı olarak, bedenini yalnızca fiziksel değil, sembolik bir sermaye olduğunun farkında oldukları söylenebilir. Kadınların kilo vermeden önce maruz kaldıkları dışlama, alay ya da “şaka” pratikleri kadınları, talep ettikleri saygınlığı elde etmek için kilo vermeye motive etmiştir. Kilo verme pratiği bu bağlamda vloggerlar açısından simgesel sermayelerini arttırma stratejisi olarak karşımıza çıkmaktadır.

Elif Batur ve PeppyCooky kilo verme motivasyonlarının “incelmek”ten ziyade “sağlık” olduğunu belirterek kendilerini diğer beş vloggerdan “sağlık bilinci ve sağlıklı beslenme” üzerinden ayırmakta; üst orta sınıfa yaklaşmaktadır. Bu iki vloggerın kilo verme öykülerini anlatırken başkalarının kendileri hakkındaki düşüncelerinin ve yargılarının önemsiz olduğunu belirtmeleri, bu tahakküm ilişkisinde kendilerini, sembolik şiddetin daha görünür olduğu diğer beş vloggerdan daha farklı konumlamaktadır. Bununla birlikte, Bourdieu’den (Bourdieu, 2015, s. 313-314) hareketle, bu iki vloggerın bedensel kaygılarının sağlıkla ilgili hijyen kültü kılığına

bürünmüş, fiziksel çekicilikle elde edilen bir kültürel sermaye biçimi artırımı olduğunu söylemek mümkündür. Nitekim kilo vermeden önceki bedenlerinden bahsederken kendilerini “şışko”, “tombik”, “tartıkıran” gibi sıfatlarla tanımlamaları sembolik şiddetin imleridir.

Sağlık motivasyonu ile harekete geçen PeppyCooky ve Elif Batur’un yiyecek ve içecek tercihlerinin de sağlık odaklı olduğu görülmektedir. Avokado, kinoa ve fümec gibi otantik yiyecek vurguları bu iki vloggerı kültürel sermayelerine işaret ederek diğer beş vloggerdan farklılaştırmaktadır. Kozmetik uygulamalar açısından değerlendirildiğinde de yine her iki vloggerın özenli ve doğal görünümleriyle birbirleriyle yaklaşırken diğer vloggerlardan farklılaştıkları görülmektedir. Bu iki vlogger’ın kültürel sermaye yoğun üst orta sınıfın izlerini taşıdığı söylenebilir.

Hello Anne Guru ve İpek Tuş kozmetik ve giyim pratikleri ile yeme içme tercihleri açısından benzer bir beğeni sergilemektedir. Modaya uygun saç, makyaj ve giyim tercihleriyle kadınsı bir görünüm tercih eden iki vloggerın da Batılı kültürel formlarla tanışık olduğu görülmektedir. Yeme içme tercihleri de birbiriyle benzerlik gösteren bu iki vloggerın, güzellik endüstrisinin belirttiği normlara uygun olan kadınsı ve bakımlı tarzlarıyla diğerlerine nazaran daha yerleşik bir beğeniye sahip oldukları söylenebilir. Bu açıdan değerlendirildiğinde Hello Anne Guru ve İpek Tuş’un ekonomik sermaye yoğun üst orta sınıf izleri taşıdığı görülmektedir.

Hello Anne Guru ve İpek Tuş gibi kadınsı bir görünümü tercih eden Bir Hayat Bir Feride ise kozmetik uygulamaları ve giyim tercihinin güncel modanın gerisinde kalması ve yeme pratikleri açısından hem bu iki vloggerdan hem de diğerlerinden ayrılmaktadır. Bir Hayat Bir Feride’nin yeme içme ve spor pratiğini daha çok zorunluluklar şekillendirmekte; vlogger kısıtlı araçlarla kadınsı ve farklı bir görünüm ortaya koymaya çalışmaktadır. Aynı şekilde Cansu Bayrak da farklı ve kadınsı tarzı ve seçici olmayan yeme içme pratikleriyle Bir Hayat Bir Feride ile benzer şekilde kısıtlılıkların izlerini taşımaktadır.

## EXTENDED ABSTRACT

Pierre Bourdieu brought an insight to class analysis by adding cultural, social and symbolic signifiers to relations of production. Thus, in the cultural paradigm, class implies a relational process in which social groups distinguish themselves from others over certain tastes. Taste is a socially constructed cultural criteria that establish and distinguish differences through



a practice of distinction and exclusion. These cultural criteria are determined by the types of capital and habitus the actor possesses.

Individuals who take different class positions via their tastes diverge in social space. What constitutes taste is the possibilities and experience conditioned by social circumstances. Producing and reinforcing the symbolic boundaries between actors, taste produce a set of choices that establish lifestyles where distinction is embodied. What makes taste, which is the expression of which commodity would be consumed in which area in what way, is a class matter that is formed depending on the type and volume of the capital the actors have. Actors struggle to take specific positions in certain areas based on their tastes only valid in that area.

One of the areas of struggle among actors is social media. The most widely used social media platform in the world after Facebook is Youtube. Vloggers producing content on Youtube compete to become an authority of taste and increase their economic capital by reaching more followers with their videos on recipes, computer games, fashion, technology, nutrition, child care, makeup, shopping, and travel. The purpose of this study is to reveal how vloggers making videos under the same title on Youtube differ from each other based on their tastes. Since class and habitus are embodied and become visible in bodily perceptions and practices, seven vloggers telling their own slimming stories under the heading How did I lose 30 kilos? were chosen in the study using purposive sampling technique. The videos of vloggers have been analyzed with descriptive analysis technique. Two themes titled Body and Eating and Drinking Preferences used in descriptive analysis are original themes created by the researcher depending on the literature.

Findings regarding the data summarized and interpreted in the study are given under the themes. Under the body theme, there are findings related to vloggers' relationship with their bodies in the context of symbolic violence, clothing and cosmetic applications, and the way they use their bodies. The findings show that all vloggers were uncomfortable with their bodies before losing weight. The reason for this is that their bodies were far from the slim, well-formed ideal body that defines "beauty" in dominant discourse. Comments made by others on women's bodies reinforced this dissatisfaction. Vloggers' humorous self-descriptions such as "big", "fat", "calf", "shot-putter", "from nutcracker to scale-breaker" are traces of symbolic violence they are subjected to.

Sharing a common belief that their body should be slimmed through discipline, vloggers are categorized into two groups regarding their weight loss motivations: physical appearance and health. Accordingly, the basic motivation of five vloggers to lose weight is physical appearance. For these vloggers slimming means looking beautiful and elegant, making peace with mirrors, being respected and gaining self-confidence. On the other hand, two vloggers stated that they started to eat healthy with the fear of losing their health rather than their appearance, and thus lost weight. These two vloggers emphasized that the body is the most precious vessel that accompanies people throughout their lives. Unlike other vloggers, the goal for these two vloggers is not to lose weight, but to eat healthy. Losing weight is just one of the benefits of a healthy diet.

The fact that vloggers talk about themselves and their body before losing weight as if they were different people indicates that they were alienated from themselves because of their dissatisfaction with their body. In this process, as the vloggers moved away from the ideal body form determined according to the judgment of the upper class, they refused their own bodies and separated themselves. In this context, it can be said that vloggers thought their bodies were not worth to be cared for.

The study found that doing sports are not a habit for vloggers starting from a young age, but rather became a part of their lives in the weight loss process due to aesthetic concerns. For vloggers who lose weight with concerns over physical appearance, sports are a means of slimming and becoming fit rather than a routine activity of their lives to live healthy and train the body. A vlogger who said she did not do any sports during the weight loss process stated that this was a mistake. Aesthetic concerns lie at the basis of seeing this as a mistake.

Under the Eating and Drinking Preferences theme, the data about the nutrition practices and the food and beverage preferences of the vloggers were interpreted. All of the vloggers attribute their weight gain to excessive consumption of junk food, carbonhydrates and sugary foods. These cheap food high in calorie but low nutritional value are far from the expensive and symbolically high food the upper class consume. Also, the emphasis on the excess amount of food consumed shows that vloggers' eating practices are far from that of the upper class.

Two of the vloggers stated that they do not trust the meals outside because of their content and instead carry their own self-prepared meals. Far from the limitations imposed by

necessities, eating for these two vloggers means preferring high-quality, light and healthy options, and a complete rejection of sugary, fried, refined foods. However, vloggers also emphasized that preparing their own food with their own recipes and experience is a fun hobby. For other vloggers eating for weight loss, it can be said that emphasis is more on traditional foods, which are more common in society, and in traditional methods such as calorie calculation and cutting down on bread. For these five vloggers, "diet" refers to a limited process that must be endured until reaching their goals. In this process, "reward" days are seen as evasions that must be compensated or earned.

In the light of the findings, it has been observed that vloggers' perception of their bodies carries the traces of middle class. Vloggers tend to shape their bodies and approach the upper class, thereby improving their social status. The upper class maintains its own class position with privileged sports such as golf, ski, and tennis. However, sports such as walking, fitness and Pilates made by vloggers are far from the privileged preferences of the upper classes.

The discomfort with their bodies before the weight loss and the efforts to slim down indicate that, in the face of the symbolic violence in the forms of teasing, ignoring, exclusion, and contempt, vloggers came to accept and become subordinated to the ideal body of the upper class. Unlike the common people, all vloggers are aware that the body is not just a physical but a symbolic capital. In this context, weight loss practice appears as a strategy for vloggers to increase their symbolic capital.

## KAYNAKÇA

- Arun, Ö. (2014). İnce zevkler-olağan beğeniler: Çağdaş Türkiye'de kültürel eşitsizliğin yansımaları. *Cogito*, 76, 167-191.
- Bourdieu, P. (2006). *Pratik nedenler*. H. Uğur Tanrıöver (çev.), İstanbul: Hil Yayınları.
- Bourdieu, P. (2015). *Eril tahakküm*. B. Yılmaz (çev.), İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Bourdieu, P. (2016). *Sosyoloji meseleleri*. A. Sümer, B. Uçar, F. Öztürk, & M. Gültekin (çev.), Ankara: Heretik.

- Bourdieu, P. (2017). *Ayırım: Beğeni yargısının toplumsal eleştirisi*. D. Fırat, & G. Berkkurt, (çev.), Ankara: Heretik Yayınları.
- Bourdieu, P., & Wacquant, L. (2003). *Düşünümsel bir antropoloji için cevaplar*. N. Öktem (çev.), İstanbul: İletişim Yayınları.
- Bryson, B. (1996). "Anything but heavy metal": Symbolic exclusion and musical dislikes. *American Sociological Review*, 61(5), 884-899.
- Featherstone, M. (2005). *Postmodernizm ve tüketim kültürü*. M. Küçük (çev.), İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Güzel, E. (2016). Dijital kültür ve çevrimiçi sosyal ağlarda rekabetin aktörü: "Dijital habitus". *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 4(1), 82-103.
- Hakko Lodrik, S. (2013). *Ekonomik ve kültürel sermaye sahibi sınıfın 1980-2000 arası tüketim pratikleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Işık, E. (1998). *Beden ve toplum kuramı*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Karademir Hazır, I. (2013). Bourdieu sonrası yeni eşitsizlik gündemleri: kültürel sınıf analizi, beğeni ve kimlik. *Cogito*, 230-261.
- Köse, H. (2016). Bourdieu düşüncesinde tahakküm itaat ilişkisi ve sosyopolitik beden. *İlef Dergisi*, 3(2), 173-199.
- Özşeker, E. (2013). Seçkinlerin ayırt etme stratejileri: Türkiye'de burjuva kültürü'nün varlığı-yokluğu tartışmasının sosyolojik işlevi. *Kırklareli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(1), 24-41.
- Savage, M. (2000). *Class analysis and social transformation*. Philadelphia: Open University Press.
- Shilling, C. (2003). *The body and social theory*. Londra: Sage Yayınları.
- Statista. (2020, Mart 9). *Statista*. Statista: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/> adresinden alındı
- Swartz, D. (2011). *Kültür ve iktidar*. İstanbul: İletişim Yayınları.

Wacquant, L. (2010). Pierre Bourdieu: Hayatı, eserleri ve entelektüel gelişimi. G. Çeğın, E. Göker, A. Arlı, & Ü. Tatlıcan (Dü) içinde, *Ocak ve zanaat: Pierre Bourdieu derlemesi* (s. 53-77). İstanbul: İletişim Yayınları.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları.