

## POSTMODERN DÖNEMDE İDEAL BEDEN İNŞASINDA SOSYAL MEDYANIN ETKİSİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA<sup>1</sup>

A RESEARCH ON THE EFFECT OF SOCIAL MEDIA ON THE CONSTRUCTION OF THE  
IDEAL BODY IN THE POST-MODERN PERIOD

Beyza Melike İlter\*, Fatma Ceyda Baş \*\*

### Öz

Bu çalışmada postmodern dönemde ideal beden algısına göre bedenin şekillenmesinde sosyal medyanın etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın keşfedici ve konunun öznelere perspektifinden anlaşılmasını önceleyen yanı sebebiyle nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Çalışmada yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmış olup, katılımcılar ile derinlemesine görüşme yapılmıştır. Çalışmanın örneklemini 18 yaş üzeri sosyal medya kullanan bireyler oluşturmuştur. Kadın katılımcıların ideal beden algıları arasında; uzun bacak, ince bel, sıkı karın, karın bölgesinin inceliği yer alırken; erkek katılımcıların ideal beden algılarında uzun boy, kaslı vücut, spor antrenörlerine benzemenin ön planda olduğu saptanmıştır. Katılımcıların sosyal medyadan etkilenecek ideal bedene ulaşma yöntemleri arasında en çok egzersiz, diyet gibi beden temelli uygulamaların yer aldığı tespit edilmiştir. Çalışmanın bulgularının beden inşa sürecine sosyal medya perspektifinin de eklenmesi, güncel ve derinlemesine bir değerlendirmesi sunması sebebiyle hem sosyal medya hem de beden sosyolojisi alan yazınına katkı sunması beklenmektedir.

**Anahtar Kelime:** Postmodern Dönem, Sosyal Medya, Beden Sosyolojisi

### Abstract

This study aims to examine the effect of social media on the shaping of the body according to the ideal body perception in the postmodern era. The qualitative research method was preferred due to the exploratory aspect of the study and the priority given to understanding the subject from the perspective of the subjects. A semi-structured interview form was used in the study and in-depth interviews were conducted with the participants. The sample of the study consisted of individuals over the age of 18 who use social media. While the ideal body perceptions of female participants included long legs, thin waist, tight abdomen, and thinness of the abdominal region; it was determined that tallness, muscular body, and resemblance to sports trainers were at the forefront in the ideal body perceptions of male participants. It was determined that the methods of participants to reach the ideal body by being influenced by social media mostly included body-based practices such as exercise and diet. The findings of the study are expected to contribute to both social media and body sociology literature by adding the social media perspective to the body construction process and presenting an up-to-date and in-depth evaluation.

**Keywords:** Postmodern Period, Social Media, Sociology of Body.

<sup>1</sup> Bu çalışma, Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalında 05/05/2023 tarihinde kabul edilen "Postmodern Dönemde İdeal Beden İnşasında Sosyal Medyanın Etkisine Yönelik Bir Araştırma" başlıklı tezden üretilmiştir.

\*Yüksek Lisans Öğrencisi, (Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji ABD), E-posta: beyzailter1212@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-2733-3852

\*\*Dr. Öğr. Üyesi, (Çankırı Karatekin Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Sosyoloji Bölümü), E-posta: fceyda@karatekin.edu.tr, ORCID: 0000-0002-4979-9621

## GİRİŞ

Beden bireyin biyolojik ve kişisel özelliklerini açıklasa da çok yönlü anlamlar içermektedir. Toplumsallaşma kuşkusuz kültürel ekonomik ve teknolojik değişimler ile bedeni etkilemektedir. Böylece arzu, güzellik, perhiz, tedavi, vb. söylemler bedeni kuşatmış ve düzenlenebilen bir nesneye dönüştürmüştür (Baudrillard, 2008, s. 163). Modern dönemde tıp, eğitim, kriminoloji gibi toplumsal örgütler bilgi üretimiyle beden üzerinde tahakküm kurarak, kontrol altına almaya çalışmıştır (Timurturkan, 2018, s. 446). Bedenin biyolojik yapısı yapısının yanında toplumsal yanı da önem kazanmış ve tüketim kontrolsüzleşmeye başlamıştır. Çünkü beden için yapılan eylemler ihtiyaç olmaktan çıkmış yaşamsal doyuma dönüşmüştür. Modern dönemde beden üretimle, postmodern dönemde ise tüketimle kontrol altına alınmaya çalışılmıştır. Postmodern dönemde tüketimle fiziksel ihtiyaçlar giderilirken, sosyal ihtiyaçlarında giderilebileceği mesajı verilmektedir. Böylece beden nesneleşirken, toplumsal hayatta benlik sergilemek önemli olmuştur.

İdeal beden algısının oluşmasında sanal ortamların da etkisi bulunmaktadır. Medya üzerinden birey ideal bedenini biçimini öğrenirken, bu görünüme ulaşmak için neler yapabileceğini de kavramaktadır. Sosyal medya çevrimiçi platform özelliğiyle bireyler arası etkileşimi artırarak ulaşılabilirliği kolaylaştırmıştır (Hollenbeck & Kaikati, 2012, s. 395). Kişiler bu alanlarda sosyalleşebildiği gibi video, resim gibi araçlar üzerinden kişisel ve sosyal kimlikleri hakkında da ipuçları sunabilmektedir.

Kanadalı iletişim bilimcisi, Herbert Marshall McLuhan "global köy" kavramı ile zaman mekân sınırlamasının medyayla yok olabileceğini ve küreselleşmenin hızlanabileceğini açıklamaktadır (Çaycı, 2015, s.15). Sosyal medyanın küreselliği ve postmodern dönemin tüketim hedefi iş birliği yaparak, ideal bedenini sosyal gereklilik olarak topluma yerleşmesine aracılık etmektedir. Tanımlanamayan ideal beden olgusunun toplumsal norm gibi algılanması, uyum sağlayamayanların bazı ötekileştirmelere maruz kalmasına neden olabilmektedir. Bu durumlardan kaçınan birey doğallığı reddetmekte ve bedensel görüntüsünü düzenleme ihtiyacına kapılmaktadır (Reischer & Koo, 2004, s. 297). Sosyal medyada ideal olarak temsil edilen zayıf, ince, kaslı, uzun boylu gibi betimlemeler, bireyin bedeninde olması gereken özellikler olarak yaygınlaşmaktadır. Moda, imaj, estetik ve beslenme gibi alanlar sosyal medya ortamlarında sektör oluşturarak bireyleri beden inşasına yönlendirmektedir (Doğan, 2010, s.152). Kültür ve sosyal medyanın ideal beden ölçüleri üzerinden yaptığı bu iş birliği bireyin ideal beden inşasını kişisel ve sosyal bir gereklilik olarak algılamasına neden olmuştur. Bu bağlamda çalışmanın konusu, bireylerde ideal bedenini inşa edilme süreci ve bu süreçte

toplumsal normların beraberinde sosyal medyanın etkisinin ne olduğunun anlaşılmasından oluşmaktadır.

Çalışmanın amacı sosyal medya uygulamalarının ideal beden inşa sürecindeki etkilerini ortaya çıkarmaktır. Bu amaçla, sosyal medya paylaşımları ile bireylerin bedenlerine yönelik kıyaslar üzerinden nasıl değişimler yaptıklarını ve bu değişimlerde sosyal çevrenin etkisini araştırmak hedeflenmiştir. Günlük yaşamda gezilen yerler, yemekler, okunacak kitaplar gibi pek çok öğenin yanında beden, zamansız ve sürekli düzenlenebilen bir alan olması ile öne çıkmaktadır (Han, 2019, s.25). Sosyal medyanın görsel içeriklerle öne çıkması, kısa zamanda geniş kitleyi etkileme gücüne dayanmaktadır. Bedende kusursuzluğu, inceliği, kaslı olmayı, güzelliği idealize eden görsel metinleriyle sosyal medya giderek etkisini arttırmaktadır. Bu bağlamda çalışmanın temel sorusu ideal beden inşa sürecinde birey sosyal medyadan nasıl etkilenmektedir şeklinde geliştirilmiştir. Aynı zamanda ideal beden ve kilo ilişkisini deneyimle ele alırken, bu süreçte sosyal çevrenin ve sosyal medyanın etkisinin ne olduğunun keşfedilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçlar ve temel soru doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevaplar aranmak üzere çalışma gerçekleştirilmiştir.

- İdeal beden bağlamında birey; bedeninin tanımlayarak/kıyas yaparak kilo alma sebeplerini/kilo verme deneyimini nasıl değerlendirmektedir?
- İdeal beden inşasında; aile, akran, partner ve kamusal alanlardan oluşan sosyal çevrenin nasıl bir etkisi olmuştur?
- İdeal beden inşasında önemli bir halk sağlığı sorunu olan obeziteye yönelik bireysel çözüm yolu arayışlarında sosyal medya yönelimlerinin etkinliğini inceleyerek, sosyolojik bağlamda araştırmayı tahlil etmek hedeflenmektedir.

Çalışmanın birinci bölümünde kavramsal ve kuramsal bilgiler, ikinci bölümde çalışmanın metodolojisi sunulmaktadır. Üçüncü bölümde ise bulgular, katılımcılardan elde edilen veriler ile literatürlerden ulaşılan verilerin karşılaştırılması yer almaktadır. Sonuç bölümünde çalışmanın genelini kapsayacak biçimde sonuç ve değerlendirmeye yer verilmiştir.

## **1.Kavramsal ve Kuramsal Çerçeve**

### **1.1.Bedenin sosyolojik inşası**

Beden sosyolojisinde, bedenin inşa edilme sürecini araştırmak alan çalışmalarında önemli bir konu olmuştur. Berger ve Luckman "Geçekliğin Sosyal İnşası" (2008) başlıklı eserinde, toplumu cisim ya da nesne olarak değerlendirmenin doğruluğunu savunmuşlardır ve nesneleşmede

aktörlerin eylemlerle beden inşasına yön verebileceğini açıklamışlardır. Bu yaklaşımda; gücün, iktidarın, benliğin ve sembolik düzenin bedeni neden ve nasıl etkilediği merak konusu olmuştur (Shilling, 2003, s.87). Sosyal inşacı yaklaşım, karşılıklı etkileşime geçilerek toplumsal norm ve söylemler üzerinden bedenin inşa edilebileceğini savunmaktadır. Foucault, Nietzsche, Goffman gibi teorisyenlerin beden kavramı üzerine yaptıkları çalışmalar bu çerçevede değerlendirilmektedir (Shilling, 2005). Sembolik etkileşimci yaklaşım içerisinde yer alan Goffman'ın düşüncelerini incelemek çalışmanın anlaşılabilirliği açısından önemlidir.

## **1.2.Sembolik etkileşimci yaklaşımda beden inşası**

Goffman etkileşimi, önceden tasarlanmış rol-rutin bünyesinde sergilenen ve bireyler arası karşılıklı sunulan performanslar olarak tanımlamaktadır (Goffman, 2004, s.28). Teorisyen, etkileşimlerin karşılıklılığını belirtirken, etkileşimdeki bedeni kişiliği ve statüyü sunan sembol olarak açıklamaktadır. Bireyin yaşam amaçları için düzenlediği beden, benlik üzerinden betimlenmektedir. Toplumsal etkileşimi beden ve benlik ilişkisi içerisinde değerlendiren Goffman, etkileşimin önemini belirtmektedir (Goffman, 2004, s.82-87). Başka bir ifadeyle sembolik etkileşimcilikte eylemler toplumsal etkileşimlerle oluşmakta ve yönlendirilmektedir (Beyazyüz & Göka, 2011, s.379). Goffman gündelik olaylardan bedenin nasıl etkilendiğini araştırırken, eylemlerdeki değişimleri de yorumlamaktadır. Goffman bedenleşmiş yapılara dikkat çekerek, toplum tarafından yönetildiğini açıklamakta ve beden için üç açıklamada bulunmaktadır. İlk olarak bedenin bireye ait bir mülk(sermaye) olduğunu ifade etmektedir. İkincisi, bireyin bedenine yönelik yapılan yorumların ve anlamların bireyin kontrolü dışında gerçekleştiği üzerinedir. Son açıklamasında ise bireysel/toplumsal kimliklerde bedenin önemi üzerinde durmaktadır (Shilling, 2003, s.72-73). Goffman dramaturjik kuramı oluşturarak, sosyal ilişkiler üzerinden bedenin biçimlendirildiğini ve toplumun bedene müdahale ettiğini açıklamaktadır (Waskul & Vannini, 2006, s.6). Sembolik etkileşimci yaklaşım beden ve benliği bütünleştirerek, birlikte inşa edildiklerini açıklamaya çalışmaktadır. Goffman "Benliğin Günlük Yaşamda Sunumu" (2004) başlıklı eserinde, kendisini benliğin irdeleyicisi olarak belirtmiş ve etkileşimin uygulanabilirliğini temsil eden araştırmacı olarak açıklamaktadır. Goffman tıpkı benlik gibi toplumsal beklentilerin de kişinin görüntüsünde ve davranışlarında etkili olduğunu düşünmektedir. Toplumsal beklentilerden uzaklaştıkça birey bazı eleştirilere maruz kalırken kişisel ve toplumsal problemlerini de oluşturabilmektedir. Teknolojinin ve inovasyonların getirmiş olduğu imkanlarla birey kilo verirken, problemlerden de kurtulabileceğine inanmaktadır. Az da olsa risk taşıyan bu imkanlar, toplumsal etkileşimler için bir gereksinim haline gelmiştir.

### 1.3. Postmodern dönemde beden

Postmodern dönem, gerçekliğin imkansızlığını ve derinliğini ifade etmektedir. Gerçek olanlar toplumsal ve kültürel varlıklara göre biçimlenmektedir (Aydın, 2006, s.29). Postmodern dönemde bedenin gerçekliği biyolojik yapıdan uzaklaşarak toplumsal boyuta yerleşmiştir. Toplumsal boyuta yerleşmesi, Baudrillard'a göre (2008, s.163) tüketim kültüründe bedenin önem kazanması, tüketimin beden üzerinden işleyecek çok sayıda pazara sahip olmasıyla açıklanabilmektedir. Modern dönemin ilk zamanlarında toplum üretici, postmodern dönemde ise tüketimi gerçekleştiren olgu olarak tanımlanmaktadır (Bauman, 2006, s.92). Dolayısıyla postmodern dönemde bedenin sosyolojisi yaratılarak, gösterimsellik üzerinden açıklanmıştır. Bauman'a göre (2001, s.155-158) tüketim toplumunda beden doyum toplayıcısı, haz koleksiyoncusu ve mal tüketicisidir. Haz aracı olarak algılanan bedenin uygun formda olmaması probleme dönüşmüştür. Birey uygun formda olamadığında, kendisini ve çevresini mutsuzlaştıracağını düşünebilmektedir. Bireyin mutluluğu sosyal hayatta aramasıyla birlikte kilo bir estetik kaygı haline dönüşmüştür (Featherstone, 2005). Postmodern dönemin çeşitlilik, tüketim ve hazcılık gibi özellikleriyle şişmanlığa çözüm yolları arayışı artmıştır. Sanal stratejiyle, yaşamın tüm alanlarına hakimiyet kurmayı başaran sosyal medya bireyin hakikatlerini çeşitlendirmiştir (Can, 2021, s.425). Postmodern dönemle beraber teknoloji ilerlemiş, sınıfsal ayrımlar yıkılmaya başlanmış ve yeniden yapılanmalar oluşturulmaya çalışılmıştır. Bu yapılandırmada, ideal beden anlayışının sınıf ayrımı olmadan tüm bireylere aktarılması hedeflenmektedir ve bu aktarım sürecinde sosyal medyanın işlevi büyüktür (Baldil, 2017, s.9). Postmodern dönemin getirileri ve sosyal medyanın öğrettikleriyle birey dilediği biçimde bedenini inşa edebileceğini de daha net anlamıştır. Böylece kilo problemi olanlar mevcut imkanlar sayesinde beden inşasına yönelebilmektedir.

### 2. Yöntem

Nitel araştırmalar toplumsal hayatta aktörler tarafından inşa edilen sosyal ve kültürel olguları ayrıntılı olarak inceleme imkânı sunduğu (Silverman, 2006, s.113) için çalışma amacına uygun olarak nitel araştırma yapılmıştır. Sosyal olguların aktörlerin gündelik yaşamında nasıl konumlandığını, aktörlerin deneyimleri temelinde öznenin kendi bedenini anlamlandırması konusu araştırmamız bakımından önem taşımaktadır. Çalışmanın amacı ideal beden inşasında sosyal medyanın etkisini ve şişmanlığın kontrol altına alınabilmesinin mümkün olup olmadığını tespit etmek ve buna yönelik çözüm önerileri sunmaktır. Çalışmaya başlamadan önce Çankırı Karatekin Üniversitesi Fen, Matematik ve Sosyal Bilimler Etik Kurulu'ndan (05-08-2022/26)

izin alınmıştır. Çalışmanın evrenini obezite çözüm yollarına başvuran bireyler oluşturmaktadır. Nitel araştırmalar genelleme iddiası taşımadığı için (Creswell, 2018), örneklem belirli kritere ve amaca göre saptanmaktadır (Kümbetoğlu, 2017, s.96-98). Araştırmada amaca dayalı örneklem kullanılmıştır. Örnekleme 18 yaş üstü sosyal medya kullanıcısı bireyler yer almaktadır. Kriterlere uygun ön görüşmede gönüllü katılımcılara etik açıdan çalışmanın uygunluğu sunularak, müsaitlik durumlarına göre görüşmeler planlanmıştır. Çalışmanın görüşmeleri 2022 yılının Ekim ve Aralık aylarını kapsamaktadır. Görüşmelerin süresi ise 40-90 dakika arasındadır. Görüşme sırasında katılımcılarda kaygı ve endişe durumları görülmesi üzerine video, ses kaydı, fotoğraf, vb. araçlara yer verilmekten kaçınılmış ve araştırmacı tarafından verilen cevaplar yazılı bir şekilde kayıt altına alınmıştır. Yüz yüze görüşmede demografik bilgiler dahil toplam 26 soru katılımcılara sorulmuştur. Soruların içeriği; ideal beden algısı, obezite çözüm yolları ve sosyal medya temalı sorulardan oluşmaktadır. Görüşmelerden elde edilen veriler kodlama yoluyla çözümlenmiştir. Bu çalışmada elde edilen veriler, literatürde geçen bilgiler ışığında betimsel analiz tekniği ile değerlendirilmiştir. Betimsel analizde araştırmacı katılımcının vermiş olduğu yanıtlardan doğrudan alıntılar yapmaktadır (Kümbetoğlu, 2017, s.154). Ayrıca katılımcıların gizliliği etik kurallar açısından esas olduğundan katılımcılara K1, K2, K3...vb. kodlar verilmiştir. Bu doğrultuda bulgular analiz edilmiştir.

### **3.Bulguların Analizi**

Bu çalışmada 18 kişiyle görüşülmüştür. Katılımcıların anlatıları tematik analiz birimleri oluşturularak verilmiştir. Bu anlamda çalışma 12 tema oluşturulmuş ve her temanın yorumları gerçekleştirilmiştir. İlk tamamımız katılımcıların demografik verilerinden oluşmaktadır.

#### **3.1.Katılımcıların demografik bilgileri**

Araştırmaya katılanların 12'si kadın ve 6'sı ise erkektir. Katılımcıların yaşları 19-57 aralığındadır. Medeni durumları "bekar/nişanlı/evli" olarak 3 kategoriye ayrılmaktadır. Eğitim durumları, ortaokul ve lisansüstü kademeleri arasında değişkenlik göstermektedir. Mesleki durumları öğrenci, ev hanımı, kamu personeli ve işsiz olarak dağılmaktadır. Bedensel değişim için katılımcılar tarafından seçilen yöntemler ise beden temelli uygulamalar (spor, diyet,vs.), cerrahi-tıbbi tedaviler (tüp mide, mide balonu, ilaç, vs.) ve alternatif-bitkisel yöntemler (yağlar, kürler, çaylar vs.) olarak tespit edilmiştir. En sık seçilen yöntem beden temelli uygulamalar olurken, en az tercih edilen yöntem ise alternatif-bitkisel yöntemler olmuştur. Bunun yanı sıra K7, K8, K12 ve K15 çoklu tedavilere başvurmuştur (Tablo 1).

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik bilgileri

Katılımcı Numarası	Yaş	Cinsiyet	Medeni Durum	Eğitim Durumu	Meslek	Seçilen Yöntem/ler
K1	27	Kadın	Bekar	Lisans	Görsel Sanatlar Öğretmeni	Beden Temelli Uygulamalar
K2	22	Erkek	Bekar	Lise	Öğrenci	Beden Temelli Uygulamalar
K3	24	Kadın	Bekar	Ön Lisans	Öğrenci	Beden Temelli Uygulamalar
K4	28	Erkek	Bekar	Lisans	Müzik Öğretmeni	Beden Temelli Uygulamalar
K5	52	Erkek	Evli	Ön Lisans	Büro Personeli	Tıbbi-Cerrahi Tedavi
K6	27	Kadın	Evli	Lisans	Özel Eğitim Öğretmeni	Beden Temelli Uygulamalar
K7	20	Kadın	Bekar	Lise	Öğrenci	Tıbbi-Cerrahi Tedavi, Beden Temelli Uygulamalar
K8	46	Kadın	Evli	Lise	Ev Hanımı	Alternatif Tedavi, Beden Temelli Uygulamalar
K9	34	Erkek	Bekar	Lisans	Memur	Tıbbi-Cerrahi Tedavi

K10	27	Kadın	Nişanlı	Lise	Estetisyen	Beden Temelli Uygulamalar
K11	33	Erkek	Evli	Lisans	Özel Eğitim Öğretmeni	Beden Temelli Uygulamalar
K12	31	Kadın	Evli	Lisans Üstü	Psikolojik Danışman	Tıbbi Cerrahi Tedavi, Beden Temelli Uygulamalar
K13	26	Kadın	Evli	Lisans	Grafiker	Beden Temelli Uygulama
K14	34	Kadın	Nişanlı	Ön Lisans	Acil Tıp Teknikeri	Tıbbi Cerrahi Tedavi
K15	57	Kadın	Evli	Lise	Ev Hanımı	Alternatif Tedavi, Beden Temelli Uygulamalar
K16	19	Kadın	Bekar	Lise	Öğrenci	Beden Temelli Uygulamalar
K17	43	Kadın	Evli	Orta Okul	Aşçı/Servis Hostesi	Alternatif Tedaviler
K18	25	Erkek	Bekar	Lisans	Çalışmıyor	Beden Temelli Uygulamalar

### 3.2.Katılımcıların kilo ve obezite deneyimleri



Katılımcılar bedensel görüntülerini tanımlamışlar ve ideal beden düşüncelerini açıklamışlardır. Açıklamalarında kilo alma sebeplerinden; beslenme ve sağlık problemlerine de yer vermişlerdir.

### 3.2.1 Katılımcıların kilo ve ideal beden yönünden kendisini değerlendirmesi

Katılımcılar bedenlerini ve ideal beden algılarını değerlendirmişlerdir.

"Vermem gereken kilolarım var. Boyumla kilom arasındaki farkı azaltmak ve ince belli olmak isterim"(K1, Kadın, 27, Lisans, Bekar, Görsel sanatlar Öğretmeni).

"Zayıf değilim fakat fiziğim şekilli. Benim için ideal vücut şekilli ve ince hatlar" (K3, Kadın, 24, Ön lisans, Bekar, Öğrenci).

"Çok zayıf olmasam da kilom ideal. Bacaklarımın uzun olmasını isterdim" (K6, Kadın, 27, Lisans, Evli, Özel Eğitim Öğretmeni).

"Önceden basen ve kilolarımdan dolayı omuzlarım düşük duruyordu. Zayıfladıkça omuzlarım dikleşti. dik/geniş omuz, gerdan güzelliği önemli" (K7,Kadın, 20, Lise, Bekar, Öğrenci).

"Kilolarım beni rahatsız ediyor doksan altmış doksan olmasa da zayıf beden isterdim"(K8, Kadın, 46, Lise, Evli, Ev Hanımı).

"Karnımda belimde eskisi gibi olmasa da yağlanma var. Karnımın ve belimin ince olması isterim" (K10, Kadın,27, Lise, Nişanlı, Estetisyen).

Beden olgusu geleneksel toplumlarda doğanın parçası olurken, çağımızda kontrol altına alınabilen, yeniden inşa edilebilen bir olguya dönüşmüştür (Kurttaş, 2021, s.186-189). Katılımcıların ideal beden hakkında fikirlerinin olması, bu fikirler üzerinden kıyas yapmaları toplumsal dönüşümlerden ve kabullerden gelmektedir.

"Asitli ve şekerli gıdaları fazla tükettiğimden göbeğim şişman sıkı karın ve göbek çevresi ideal"(K12, Kadın, 31, Lisansüstü, Evli, Psikolojik Danışman).

Katılımcı zararlı besinlerin kilo almasında etkili olduğunun bilincindedir ve beslenme yanlışıyla oluşan bedensel görüntüsünü değiştirmek istemektedir. Beslenme alışkanlığının kilo ile ilişkisi çalışmanın ilerisinde detaylı incelenmiştir.

"Eskiden aşırı şişmandım şimdi normal kilodayım eski fotoğraflarıma bakmam benim spor yapmamı sağlıyor incecik kibar görüntü güzel oluyor" (Kadın, 26, Lisans, Evli, Grafiker).

Sağlığı korumak günümüzde ödev haline gelmiştir böylece sıkı rejimler/sporlar üzerinden beden gözetim altına alınmıştır. Bauman'ın ifadesiyle bedenin değişiminde, yeniden üretilmesinde birey, tıp otoritesi altına girerek bedenini makine ustası gibi incelemeye almıştır (Bauman, 2001, s.232-233). Katılımcının fotoğraflarına bakarak, spor yapması bedenini disiplin altına aldığını göstermektedir.

"Kilo kadınlara yakışmıyor o yüzden kendimi değiştirme kararı aldım karın bölgesinin zayıflığı önemli"(K14, Kadın, 34, Ön Lisans, Nişanlı, Acil Tıp Teknikeri).

Katılımcının "kilonun kadınlara yakışmadığını" ifade etmesi toplumda kadın bedeninin kalıplara maruz kaldığını ve içselleştirildiğini göstermektedir.

"Balık etliyim aşırı zayıflığı sevmem, sıkı vücut önemli"(K16, Kadın, 19, Lise, Bekar, Öğrenci).

İdeal Beden kavramının kesin tanımı yapılamayacağı değişik söylemlerle açığa çıkmaktadır. K16'nın aşırı zayıflığı sevmemesi ve balık etli olmaktan hoşnutluk duyması ideal beden zayıf ve ince olmak olmadığını gösterebilmektedir.

"Bildiğin şişmanım incecik olmak isterim" (K17, Kadın, 43, Orta Okul, Evli, Servis Hostesi/Aşçı).

Sembolik etkileşimci yaklaşım biyolojik cinsiyetin doğuştan, toplumsal cinsiyetin toplumsal yollarla kazanıldığını açıklamaktadır (Bilican Gökkaya, 2015, s.343). Bireyler buldukları etkileşim ortamında sosyalleşirler dolayısıyla sosyalleşme sürecinde toplumun yerleşik kültürel norm ve değerlerini öğrenerek topluma uyum sağlamaktadırlar (Goffman, 1977'den aktaran Wallece & Wolf, 2018, s.326). Katılımcıların bedenleri hakkında konuşurken ideal bedeni sıkı, ince ve zayıf gibi sıfatlar üzerinden açıklamaları bu konuda fikirleri olduklarını göstermektedir. Böylece katılımcılar ideal beden tasvirlerine göre bedenlerini kontrol altına almaya çalışmışlardır. Tarih boyunca medya kadın bedenini sürekli gündemde tutmuş ve kadın bedeninin nasıl olması gerektiğini açıklama gereği duymuştur. 50'li yıllarda Marliyn Monroe bedeni idealleştirilmiş ve kıvrımlı dolgun görüntü baz alınmıştır, 60'lı yıllarda Twiggy ince bedeniyle beğenileri üzerine çekmiştir, 70-80'li yıllarda Farah Fawcett kadın ve erkek bedenler tarafından beğenilirken, 2000'lerde "skiny" modasını Moss öne çıkartarak sıfır bedeni imaj haline getirmiştir. Günümüzde ideal beden betimlemesi ise Kim Kardeshian olmuştur (Yılmaz, 2019, s.31). Katılımcıların ideal beden hakkında fikirlerinin oluşmasında medya araçları üzerinden sürekli olarak sunulan örnek bedenlerin etkili olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. İdeal beden hakkında fikrini belirten kadın katılımcıların yanında erkek katılımcılarda bulunmaktadır.

"Şişman olduğumdan yüzümün kilosunu gizlemek için kirli sakal kullanıyorum. Boks yaparken beraber çalıştığım biri var onun gibi olmak isterim doğal kaslı bir görüntü" (K2, Erkek, 22, Lise, Bekar, Lise).

Sosyal psikolojinin temelinde fenomenler önemlidir. Bireyler eyleme yönelirken sosyal çevrelerinde bulunanların eylemlerini takip edebilmektedir (Aronson vd., 2012, s.30). K2'nin

spor yaparken, çevresindeki fenomenin etkisinde kalarak bedenini eleştirmesi, sosyal çevrenin beden inşasında etkili olduğunu göstermektedir.

"Düzenli spor yaptığımdan kilo problemim yok. Spor salonlarındaki fotoğraflarla yakından takip ettiğim birkaç antrenör etkili" (K4, Erkek, 28, Lisans, Bekar, Müzik Öğretmeni).

Sağlıkta bilinçlenme spor yapılmasını etkilemektedir. Spor salonları bu durumu fırsata çevirmiş ve müşteri çekebilmek için spor salonlarını etkileyici biçimde tasarlamışlardır (Yeler, 2021, s.148). Katılımcı söylemi üzerinden bu düşüncüyü doğrulamaktadır.

" Alıştığımdan dolayı kilomdan rahatsız değilim, boyum uzunda birazda zayıf olsam daha yakışıklı olurum, kas kaybetmeden kilo vermek istiyorum" (K9, Erkek, 34, Lisans, Bekar, Memur).

K9 bedensel görüntüsüyle şişmanlığını açıklamış ve kilo vererek idealleştirdiği bedene ulaşabileceğini söylemektedir. Toplumsal cinsiyet eşitsizliğinde kadınlar kadar olmasa da erkeklerde payına düşeni almaktadır (Bozok, 2015, s.5). Bu ekseninde erkeksi görünüm bireysel ve toplumsal beklentilerin hedefi haline gelebilmektedir. Beklentilere göre bedensel dönüşümler yapmak toplumsallaşmada önemli bir hale gelmiştir. K18 ise belirli amaçla spor yaptığını açıklayarak, alanında uzman eğitimcilerden ideal beden nasıl olması gerektiğini öğrenmiştir.

"Polislik için parkura gidiyorum, eğitimcimiz sürekli güçlü/dinamik görüntünün mülakatlarda başarı göstermede etkili olabileceğini söyledi. Bu yüzden öyle görünmek idealdir" (K18, Erkek, 25, Lisans, Bekar, Çalışmıyor).

Güçlü/dinamik görüntüyle rakiplerinin önüne geçebileceğine inanan K18, söyleminde bedenini sembolik sermaye olarak değerlendirmektedir. Sağlık ve spor endüstrisi 80'li yıllarda gelişerek, kaslı erkek bedenini ideal olarak imgelemiştir (Gill vd. 2005, s.38). Bu araştırmada erkek katılımcılar da kaslı görünümü önemsediklerini ifade etmiş ve ideal bedene yönelik düşüncelerini açıklamışlardır.

Bir sonraki bölümde katılımcılar kilo alma sebeplerinde beslenme yanlışlarına değinmişlerdir.

### **3.2.2.Katılımcıların beslenme deneyimleri**

"Cips, hamburger, fastfood tarzı yemeklere bayılırım. Eskiye göre azalttım üniversite hayatımda çok yanlış besleniyordum" (K1, Kadın, 27, Lisans, Bekar, Görsel Sanatlar Öğretmeni).

"Fiziksel engelli olduğumdan hareketim kısıtlı. Ne yersem kilo oluyor, yemeği de severim ekmek yemeden doymam, şimdi pilav makarna gibi yemeklerle tüketmiyorum" (K5, Erkek, 52, Ön Lisans, Evli, Büro Personeli).

Kaçmaz ve arkadaşları (2014), ülkemizde fiziksel rahatsızlığın ve düzensiz beslenmenin artış göstermesiyle obezitenin riskini ileri sürmüşlerdir. K5 rahatsızlığıyla hareketsizliğini ve yanlış beslenmeyle kilo aldığını belirtmiştir. Aynı tür besinleri birlikte tüketmekten kaçınarak kilo problemini çözmeye çalıştığını belirtmektedir.

"Kolayı severim sık tükettirdim. Eşim zayıf olmasına rağmen yemeği çok sever. Gece 12'de kalkıp tost yapar, onun bu davranışları ile hazır dondurulmuş gıdaları da eve sık almaya başladık. Bunlar kilo almamda hep etken" (K12, Kadın, 31, Lisansüstü, Evli, Psikolojik Danışman).

Kilonun sağlıklı ilişkilendirilmesi, ihtiyaç fazlası beslenmeyi şişmanlık sebebi olarak nitelendirilmektedir (Mayes, 2014, s.1-8). Katılımcılar beslenme yanlışlarıyla birlikte yemek duygularına da değinerek, yemek tüketme sıklığına değinmişlerdir. Sipahi'nin (2021) de ifade ettiği gibi tüketim kültürünün etkisi ile fastfoodun yayılması obeziteyi arttırmıştır. Dondurulmuş gıdaların sağlıklı besinlerden düşük bütçeli olması, düşük gelirli bireyler için cazip gelmektedir. Bu düşüncelere paralel olarak K1'in öğrencilik yaşamında fastfood tüketimi ekonomiklikle açıklanırken, K12'nin hazır gıda tüketmesi ise sevgi duygusu ile açıklanmaktadır. Amerika'da bir araştırma bireyin günlük kalori almasında şekerli ve asitli içeceklerin etkili olduğunu açıklamaktadır (Gürel & Hisar, 2018, s.177-191). Obezitenin sebepleri arasında gece yemek tüketmek de yer almaktadır (Mayes, 2014, s.1-8). K12 kilo almasında kola tüketimini ve gece yemek tüketimini açıklayarak yanlış beslenmenin kilo üzerindeki etkilerine değinmiştir. K2 beslenme alışkanlığını açıklarken diğer katılımcıların aksine keyifli zaman geçirdiğine değinmiştir.

"Üniversite sınavına hazırlanırken çok hazır gıda tükettim. Severim paketli gıdaları, akşamları arkadaşlarımla dışarı çıkıp sokak yemekleri tüketmeyi" (K2, Erkek, 22, Lise, Bekar, Çalışmıyor).

"Derslerde beslenme eğitimi alarak yanlış beslenmeyi kendimle ilişkilendiremiyorum. Bazen kaçamaklarım olur, tatlıdan vazgeçemiyorum kilo almamda büyük etken"(K3, Kadın, 24, Ön Lisans, Bekar, Öğrenci).

Sağlıklı beslenme davranışlarının; cinsiyet, yaş, ekonomik durum, medeni durum ve eğitim düzeyi gibi faktörlerden etkilendiği bilinmektedir. Toplumsal yaşamda hedeflenen sağlık düzeyine ulaşmada beslenme oldukça etkilidir, dolayısıyla sağlıklı beslenmeyi yaşam stiline dönüştürmek önem arz etmektedir (Ulaş & Genç, 2010, s.3-7). K3'ün aldığı eğitim ile sağlıklı beslenmeye çalışması ve almış olduğu eğitimin bedenine ve eylemlerine yansımaya özen göstermesi eğitimin önemine ilişkin önemli bir bulgudur. Özetle katılımcıların kilo ve obezite durumları açığa çıktığında çeşitli açılardan beslenme etkeni olarak belirtilmiştir. Bunlar; hazır gıda tüketimi, asitli şekerli gıdalar, gece yemekleri, ihtiyaç fazlası gıda alımı ve aynı tür besinleri

birlikte tüketme gibi durumlar olarak belirlenmiştir. Katılımcılar ayrıca kilo alma sebeplerinde sağlık etkenine değinmişlerdir.

### 3.2.3. Katılımcıların sağlık problemleri

"36 yaşında diyabet teşhisi koyuldu. Diyabet geçici olmadığından dikkat etmeye başladım, beslenmeme dikkat edince kilo verdim, kilo gibi problemim yoktu" (K15, Kadın, 57, Lise, Evli, Ev Hanımı).

Diyabetin oluşmasında genetik faktörler etkili olurken, fazla kilo ve düzensiz beslenme de sebep olmaktadır (Güven & Gürlek, 2004, s.97-98). K15'in sağlıklı beslenmeyle diyabet problemine çözüm bulmaya çalışarak istemsizce kilo vermesi, diyabet ve obezitenin benzer biçimlerde çözülebildiğini göstermektedir. Diyabet riskiyle karşılaşma ihtimali olan K12 ise farklı sağlık sorununa değinmiştir.

"Guatr hastalığım var insülin direnci sorunu yaşıyorum. Kilom ve kan şekerimin yükselmesiyle gebe kalamıyorum" (K12, Kadın, 31, Lisansüstü, Evli, Psikolojik Danışman).

Katılımcı ifadesinde guatr hastalığıyla gebelik problemine değinirken, obezitenin guatr hastalığını tetiklediğini de açıklamaktadır. Silva (2006) insan bedeninde metabolik bozukluklar yaşanmaması için tiroit hormonlarının düzenli çalışmasının önemini belirtmektedir. Tiroitlerdeki düzensizlikler kadınlarda doğurganlığı olumsuz etkilemektedir (Çakır, 2004, s.65-72). Kilo problemiyle hormonal sorunlar yaşayan K7, regl düzensizliğine değinmiştir.

"Kilolu olduğum dönemlerde regl düzensizliği yaşadım. Şimdi düzenli oluyorum çevremdekiler bunu yaşımın ilerlemesine ve kilo vermeme bağlıyor" (K7, Kadın, 20, Lise, Bekar, Öğrenci).

"Kilolarımdan dolayı topuk dikenini sorunu yaşadım" (K8, Kadın, 46, Lise, Evli, Ev Hanımı).

"Psikolojik olarak yıprandığımı sonra anladım. Kilolu olduğum dönemde saçımı taramadan makyaj yapmadan dışarı çıkamazdım. Zayıfladıktan sonra saçımı rastgele toplayıp makyajsız rahatça gezmeye başladım" (K13, Kadın, 26, Lisans, Evli, Grafiker).

Kadınlara atfedilen sosyal varsayımlar, beklentiler ve davranış biçimleri dişilik olarak ifade edilmiştir (Bilton vd., 2008, s.130). Toplumda çekiciliğin kadınlara atfedilmesi, dişiliği göstermek zorunda kalması; kadınların beden düzenlemeyi sosyal görev olarak algılamasına ve psikolojik olarak etkilenmesine neden olmuştur. K13'ün kilosu nedeniyle sosyal alanlarda dikkat çekmemek için bakımlı olmaya çalışması bu duruma örnek olmuştur.

"Doğuştan gelen sağlık problemim var. Kilo almamla beraber kalp çarpıntıları, yüksek tansiyon ve uyku apnesi sorunlarım meydana geldi" (K5, Erkek, 52, Ön Lisans, Evli, Büro Personeli).

Katılımcı kilo sebebiyle kalbinde çarpıntı problemi yaşadığını ifade etmiştir. Aşırı kilo kalp sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir (Kılıç, 2011, s.734). Son yıllarda obezitenin yaygın bir sağlık komplikasyonu haline gelmesi ve erken ölüm riskini meydana getirmesi sebebiyle önemle üzerinde durulması gerekmektedir. Tıbbi komplikasyonlar kalp ve damar hastalıkları, diyabet, metabolik düzensizlikler, kas, iskelet ve vücut sistemi bozulmaları ve psikiyatrik sendromlar olarak gösterilmektedir (Tedik, 2017, s.54). Katılımcılar kilo problemi ile tiroit bozukluğu, hormon bozukluğu, şeker hastalığı, topuk dikenini ve regl düzensizliği gibi birçok sağlık sorunuyla karşılaşmışlardır.

### **3.3.Katılımcıların sosyal yaşantıları**

Katılımcılardan sosyal çevrelerine ilişkin aile, akran, partner ve kamusal yaşama yönelik veriler elde edilmiştir.

#### **3.3.1. Katılımcıların aile yaşantıları**

"Evin küçüğü olduğumdan büyüsem de çeşitli şakalara maruz kalıyorum. Bunlardan birisi de kilom üzerinden oluyor. Annem kilo ver derken, sürekli yedirme derdinde" (K1, Kadın,27, Lisans, Bekar, Görsel Sanatlar Öğretmeni).

"Kilolu olduğum dönemlerde, tüp mide ameliyatına korksam da sıcak bakıyordum, annem cesaretlendiriyordu doktor araştırırdı. Düşündüğüyse tamamen sağlığımı. Kilolarım annemi rahatsız ediyordu böyle davranması beni de rahatsız ediyordu" (K3, Kadın, 24, Ön Lisans, Bekar, Öğrenci).

"Ergenlikte kilo almaya başladım. Annem kilo almama kızarken, diyet yapmamada kızıyordu. Annem her tür besinden az da olsa tüketmemi istediğinden diyete izin vermez. Yüzme ve yürüyüşle fazlalığının bir kısmından kurtuldum" (K16, Kadın, 19, Lise, Bekar, Öğrenci).

Susie Orbach (1998) "Kadınlar Neden Şişmanlar" isimli eserinde şişmanlık durumunu anne-kız ilişkileri üzerinden açıklamıştır. Bu ilişkiye göre kadınların şişmanlığı toplumsal rollere aykırı bir durumdur. Kitapta kadınlara dayatılan kalıpları yıkmak amacı görülmektedir ve feminist kuramdan faydalanılmıştır (Orbach, 1998, s.21). Ayrıca anne-kız ilişkileri açıklanırken çok yemenin öğrenildiğini ifade etmektedir (Orbach, 1998, s.29). Erkek egemen toplumlarda kız çocukları annenin beslemek ve büyütme rollerini öğrenerek kendisini ileride anne rolüyle ilişkilendirmiş ve iyi bir anne olmak için beslenmeyi önemsemesi gerektiğini öğrenmiştir. Katılımcıların anneleri de kızlarının ileride toplumun beklentileri dışında kalmaması için doğru beslenmeyi ve ideal bedeni çözüm olarak algılamışlardır. K1, K3 ve K16'nın annelerinin, kızlarının beslenmesinde sorumluluk alarak gıda kısıtlamasına gitmeden ideal bedende olmalarını beklemesi katılımcıların kilo verme süreçlerinde karmaşıklık yaratmıştır. Bunun yanı sıra anneler kızlarının sağlık durumunda kilonun etkisini anlayarak, çözüm arayışlarına

yönelmişlerdir. Ebeveynlerin kontrolcü özellikleri katılımcılarda karmaşıklık yaşatsa da kilo yönünden bedenlerini idealize etmelerinde etkili olmuştur.

"Kızım tıp öğrencisi, engelimden dolayı hareketim kısıtlı. Bana "baba senin kilo almaman gerekiyor" diyerek elimden tutup doktora götüren kızım oldu. Doktora derdimi benden daha iyi anlattı" (K5, Erkek,52, Ön Lisans, Evli, Büro Personeli).

Katılımcının kızı tarafından kontrol altına alınması Bourdieu'nun kültürel sermaye kavramı üzerinden ifade edilebilir. Bourdieu kültürel sermayeyi bireyin eğitim hayatındaki ilerlemeler üzerinden ifade ederken başarıyla kazanılacağını söylemektedir (Turner, 2003, s.495). Katılımcının kızı eğitim hayatında başarılı olarak aile üyelerinin sağlık durumuna müdahale etmiştir. Aile yaşantıları değerlendirildiğinde ebeveynlerin ve çocukların karşılıklı olarak kilo durumunu kontrol altına almaya çalıştığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca akran çevresine yönelik söylemlerde araştırmada öne çıkmaktadır.

### 3.3.2.Katılımcıların akran çevresi yaşantıları

"Eskiden göbeğimden utanırdım, insanlar direk göbeğime bakardı. Arkadaşlarım giyim tavsiyeleri verirdi. Bu durumdan sıkıldığım zamanlarda bazen buluşmalara gitmezdim bahane uydururdum" (K1, Kadın,27, Lisans, Bekar, Görsel Sanatlar Öğretmeni).

"Arkadaşlarımın yersiz şakalarıyla karşılaşmalarım oldu. Üniversiteyi kazandığımda bile "senin danışanında olmaz, böyle diyetisyen olur mu?" tarzı şakalardan dolayı dışarı çıkmaktan kaçındığım olmuştu" (K3, Kadın,24, Ön Lisans, Bekar, Öğrenci).

K1 ve K3'ün akran yaşantıları kilonun sağlıksal sorunundan çok psikososyal bir problem olduğuna yönelik bir sonuç vermektedir. Alay edilmek negatif beden imajı oluşturmakta büyük bir risk faktörü olarak görülmektedir (Grilo vd., 1994). Katılımcıların arkadaşlarından tavsiye aldıkça veya alay durumuna maruz kaldıkça sosyalleşme eylemlerinden kaçınmaları literatür ile uyumludur.

"Alışverişlerde beğendiğim kıyafetlerin küçük gelmesiyle arkadaşlarıma kilolu olduğumu kanıtlamışım. Sözlü olarak bir şey demeseler de bakışlar yeterli oluyordu" (K6, Kadın,27, Lisans, Evli, Özel Eğitim Öğretmeni).

Katılımcı beğendiği markaların ürünlerinin bedenine uygun olmamasıyla arkadaşlarının yanında utandığını açıklamıştır. Bu durum moda ve imaj sektörünün bireyleri ideal beden için yönlendirdiğini göstermektedir. Page ve Fox (1997)'a göre kişinin bedensel statüsü ve bedenini algılaması, ergenlerde kilonun problem olarak algılanma durumunu ortaya çıkarabilmektedir. Akran yaşantılarında ergenlik dönemi oldukça etkilidir ve bu dönemde yaşanan krizler kişinin ilerdeki yaşamını olumsuz etkilemektedir. K12 ise ergenlik döneminin başlangıçlarında katılmak istediği etkinliğe kilosu nedeniyle alınmadığını açıklayarak, toplumda gelişim dönemlerinin önemsenmediğini göstermektedir.

"23 nisanda ponpon kız olmak istemiştim. Beden eğitimi öğretmenimize bunu söylemek için gittiğimizde arkadaşlarım alınırken bana şiir oku demişti. O durumda arkadaşlarımın güldüğünü hatırlıyorum"(K12, Kadın, 31, Lisansüstü, Evli, Psikolojik Danışman).

Akran çevresinde yaşanan durumlara kadın katılımcılar yoğun anlatımlı yanıtlar verirken erkek katılımcılar kısa bir şekilde "yok" demiştir. Sadece bir katılımcı:

"Çocukluğumdan beri kilolu olduğumdan arkadaşlarım normal karşılıyor. Bazen şakasına minik falan derler" (K9, Erkek, 34, Lisans, Bekar, Memur).

Bulgular ışığında erkek katılımcıların akran ortamında bedensel görüntünün kadın katılımcılar kadar önemsenmediğini söylemek mümkün olsa da genel olarak katılımcıların ifadeleri, geçmiş deneyimlerinde bedensel görüntülerine yönelik toplumsal beklentiyi yoğun olarak bir şekilde hissettiklerini göstermektedir. Akran çevresinin sosyal hayattaki önemi, bireyin bedenini değerlendirmesinde etkili olarak kilo verme sürecini yönlendirebilmektedir.

### 3.3.3. Katılımcıların ilişki yaşantıları

"Başta sağlığım ardından vücut görünümüm için kilolu olmadığım halde çabalıyorsam karşımdaki insanında bedensel estetiğine dikkat etmesi benim açımdan önemlidir. Artık erkeklerde bakımlı dolayısıyla kadınların erkeklerden daha bakımlı, olması gerekiyor"(K4, Erkek, 28, Lisans, Bekar, Müzik Öğretmeni).

"Şimdi kimse yok hayatımda. Kadında erkekte duygusal hayatında çok şişman birisini istemez. Görüntü önemli kadınlar kuaföre gidip güzellikleri için çabaladığı gibi vücutlarını şekillendirmek içinde uğraşmalı" (K18, Erkek, 25, Lisans, Bekar, Çalışmıyor).

K4 ve K18 açıkça karşı cinste bedensel görüntünün önemli olduğunu savunmuşlardır. Kadınlarda bedensel görüntünün önemli olmasında medyanın etkili olduğu literatürde yer almaktadır. Kadın bedeninin medyada görünürlüğünün sürekli cinsellik üzerinden aktarılması, nesneleşmesine sebep olmuştur. Aksoy ve İcil'in yaptıkları araştırmada belirttikleri gibi, reklamlarda gösterilen kadınların hepsi güzel/ince bir fiziğe sahip olmakta, adeta "seyirlik bir nesne" olarak kullanılmaktadır (2007, s.102-103). Bu durum katılımcıların düşüncelerinde ideal kadın bedenine yönelik fikirlerinin oluştuğunu göstermektedir. K9 ise kilonun erkeler tarafından değil kadınlar tarafından eleştirildiğini düşünmektedir.

"Bence orantı önemli. Boyu çok uzun olan kadının aşırı şişman veya zayıf olması bana cazip gelmez, aynı şekilde kısa kadın da aşırı şişman olamamalı. Kadınlar erkeklere göre daha çok karşı cinste görüntüyü önemsiyor. Üniversitede kız arkadaşım zayıflamamı istiyordu bende kilo vermeyi zor görüyordum. Sanırım bu yüzden ilişkimizi sonlandırdı"(K9, Erkek, 34, Lisans, Bekar, Memur).

"Evlenden önce daha fittim. Eşimse tam tersi durumdaydı tanıştığımızda daha kiloluydu. Şimdi doğum yaptığı halde daha zayıf, benim de dikkat etmemi ister. Sağlıklı olduğu sürece eşimin kilosuna karışamam, aşırı şişman olursa karışabilirim önemli olan sağlığı" (K11, Erkek, 33, Lisans, Evli, Özel Eğitim Öğretmeni).



Evlendikten sonra kilo alan K11 sağlıklı olduğu sürece eşinin kilosunu önemsemediğini açıklamaktadır. Connel (1998) "Toplumsal Cinsiyet ve İktidar: Toplum, Kişi ve Cinsel Politika" başlıklı eserde, iktidarın doğallaştırma biçimlerinden birisi olarak beden imajı ve kas gücünün bedende yansımaları olduğunu ifade etmiştir. Kilo yönünden sadece kadınların değil erkeklerinde baskı ve kontrol altına alınabildiğine yönelik görüşe ise K11'in cevabıyla ulaşılmaktadır.

"Eşimle kilo verdikten sonra tanıştım. Eşim beden eğitimi öğretmeni, okul dışında futbol eğitimi veriyor. Sürekli hareket halinde olmasına rağmen kilo almamam için beni düzenli olarak yürüyüşe çıkartır. Yediğime içtiğime karışmasa da spor yapmadığımda söylenir. Sanırım kilolu olduğumda tanışsaydık beğenilmeyecektim"(K6, Kadın,27, Lisans, Evli, Özel Eğitim Öğretmeni).

Toplumsal cinsiyet biyolojik farklılığın yanında, cinsiyetler arası eşitsiz güç ilişkisini de açıklamaktadır (Berktaş, 2016, s.16). K6'nın beden eğitimi öğretmeni olan eşinin beklentilerine ve yönlendirmelerine uyum göstermesi bu ifadeyi desteklemektedir. Kadınların sağlıklı olması için zayıf bir bedene sahip olması ve kilosunu kontrol altına alması gerekliliği toplumda sürekli gündemde tutulmaktadır (Bahar, 2015, s.28). K7 benzer şekilde partnerinden destek gibi görünen bir baskı hissetmiş ve ameliyata başvurmuştur.

"Şu anda ilişkim yok. Ameliyattan önce erkek arkadaşım olmuştu. Sürekli önce güzel olduğumu söyleyip ardından, başlıyordu aslında çok kilon yok, vermen gereken biraz kilo var bence istersen veririsin tarzında cümleler kurardı. Kilo vermek için yürüyüşler yaptığımda bana destek olurdu benimle yürürdü, desteklerdi"(K7, Kadın, 20, Lise, Bekar, Öğrenci).

Fazla ya da düşük kiloda olmaktan çok, daha zayıf beden ideali olanlarda beden imajı doyumu oldukça düşüktür. Beden imajının oluşmasında ve doyuma ulaşmasında olumlu benlik algısının ilişkisi vardır (Örsel vd., 2008, s.3-77). K7'nin ilişki deneyimi; bedenine eleştirel yaklaşmasına ve cerrahi müdahaleye yönelmesine sebep olmuştur.

"Nişanlım kilolarımdan şikâyet ettiğimde düşünmem gerektiğini söyler. Diyet yaptığımda destekler, bıraktığımda sıkıntı yok ne yemek istiyorsan ye der. Karıştığı şey kıyafetlerimdir, kilolarımdan kaynaklı dar kıyafetler giymeme izin vermez. Sanki daha zayıf olsam onun daha mutlu olacağını düşünüyorum"(K10, Kadın, 27, Lise, Bekar, Estetisyen).

K10 kilosuna nasıl yaklaşırsa partnerinin de tutumu o yönde şekillenmektedir. Kamusal alanda kadın-erkek aynı alanda yer alsın da cinsiyetlere özgü farklı davranış kalıplarını ortaya çıkarmıştır (Tekin, 2022, s.152). Ataerkillik ve toplumsal cinsiyete yönelik söylemlerle erkeklerin kadınlar üzerinde tahakküm kurması, erkeklerin toplumsal rolüymüş gibi yansıtılmaktadır. K10'un kıyafetleri yönünden kısıtlanması erkeklerin kadın bedeni üzerinde baskıcı rolü olduğunu göstermektedir.

"Ben eşimi fiziksel açıdan beğeniyorum, onun da beni beğenmesi önemli kilolarımı

kusur olarak görüyorum hemen vermek istiyorum veremeyince de doğal olarak moralim bozuluyor. Üzüldüğümde beni toparlamaya çalışır" (K12, Kadın, 31, Lisansüstü, Evli, Psikolojik Danışman).

"Eşime haksızlık yapamam 17 yaşından beri tanışıyoruz. 132 kiloyken bile beni aynı şekilde seviyordu, kilo vermeme için çok çabaladı. Kilolu olduğum dönemde, erkek arkadaşımı yani eşimi yanıma yakıştırmıyordum kendimi beğenmediğim için. Ailemden çok destekledi zayıflamamı" (K13, Kadın, 26, Lisans, Evli, Grafiker).

K12 ve K13 kilolu hallerini beğenmediklerini söylerken, eşlerinin hiçbir zaman şikâyet etmediklerini ve eşleri tarafından desteklendiklerini açıklamışlardır. Fakat kadın katılımcılar partnerlerinden destek görmelerine rağmen kimi zamanlar da beğenilmediklerini düşünerek bedensel açıdan kendilerine eleştirel yaklaşmışlardır. Sıradaki bölümde katılımcıların kamusal alan deneyimlerine yer verilmektedir.

### 3.3.4. Katılımcıların kamusal hayattaki yaşantıları

"Kilom 95-97'ye kadar çıkmıştı. Malatya'dan Hatay'a seyahat ederken tekli koltuk olmayınca çift kişilik koltuklardan bilet almıştım. Yolculukta yanımdakinin de koltuğunu işgal ettiğimden hem onu hem kendimi rahatsız etmişim"(K1, Kadın, 27, Lisans, Bekar, Görsel Sanatlar Öğretmeni).

K1, otobüs yolculuğunda kiloları ile hem kendisini hem de yanındaki yolcuyu rahatsız ettiğini düşünmektedir. Koltuğun darlığından şikâyet eden K3 ise yolculuk sırasında oturmamanın doğru bir karar olduğunu düşünerek ayakta kalmayı tercih etmiştir.

"Üniversiteye yeni başladığımda şehir içi dolmuşlarına bindim dolmuş çok kalabalıktı o kalabalıkta herkes çok ters bakıyordu. Sonra birisi ineceğini söyledi gel sen otur dedi. Yanındaki şişman kadını görünce oturmamı, iki koltuğu da kapladığından, bende kilolarımla sığamazdım. O kalabalıkta kimseyi güldüremezdim"(K3, Kadın, 24, Ön Lisans, Öğrenci).

Toplu taşımalarda koltukların dar olmasından rahatsız olan K3 ayakta yolculuk yapmayı daha uygun bulmuştur. Dilbaz (1997), sosyal kaygıyı, kişinin başkaları tarafından değerlendirilebileceğini düşündüğü durumlardan sürekli olarak korkma ve kaçınma isteği olarak tanımlamıştır. K3'ün diğerleri tarafından alay konusu olabileceğini düşünmesi sosyal kaygı olarak yorumlamak yanlış olmayacaktır.

"Toplu taşımalar problem, en güzeli araban olacak. Metroya ne zaman binsem kalabalık oluyor. Zaten ayakta gidiyorum geliyorum. İnsanlarda benim yüzümden yer bulamıyorlarmış gibi hissettiriyorlar. Yanımdan geçenler fazlalıkmışım gibi çarpıyorlar, insanlar beni bende insanları fazla rahatsız ediyorum" (K2, Erkek, 22, Lise, Bekar, Öğrenci).

Katılımcı toplu taşımalarındaki deneyimi ile diğer yolcuların kendisine ön yargıyla yaklaştığını düşünmektedir. Gardon Allport kavramı ilk kapsamlı tanımlayan kişidir. Kavramı psikolojik olarak tanımlayan Allport, önyargı için "hatalı, esnek olmayan bir genellemeye dayalı antipatik

durumlar’’ olarak açıklamıştır. Ön yargı hem bir gruba hem de bir kişiye yönelik olmaktadır. Obezite veya şişmanlık durumları devamında ön yargıların sürekli üretilmesine neden olmuştur. Günümüz toplum yapısı ve kültürel anlayışı zayıf bedene sahip olmayı sağlıklı olmak, güzel olmak, genç olmak gibi durumlarla ilişkilendirmektedir ve bu ilişki zayıf bedenini ideal olarak gösterilmesine neden olmuştur (Altun, 2015, s.7). Ön yargıyla damgalama da kaçınılmaz olmuştur. Toplumda normların dışına çıkan durumların bedenlere kazınması ve topluluk tarafından gözden düşmenin temsili damgalama olarak ifade edilmiştir (Sevim, 2018, s.471). K5 kamusal alan deneyimlerinde, caddelere park edilen araçlara yönelik yanıt vermiştir.

"Tam hatırlamıyorum. Şunu söyleyebilirim sokaklarda insanların bilinçsizce araba park edişleri, araçlar arasındaki dar aralıklar benim için sorun"(K5, Erkek, 52, Ön Lisans, Evli, Büro Personeli).

K13 ise eğlence merkezlerinde yaşanan bir soruna değinmiştir.

"Kuzenlerimle festivallere giderdik. Festival alanlarına eğlence oyuncakları gelirdi. Çarpışan arabalar tarzında lunaparklar kurulurdu. Onlar binerdi, benim de olmam için ısrar ederlerdi. İstesem de sığamayacağımı düşünerek vazgeçerdim"(K13, Kadın, 26, Lisans, Evli Grafiker).

K13 kilo problemi ile eğlence hizmetinden faydalanamadığını açıklamıştır. Türkiye Obezite Araştırma Derneği'nin yapmış olduğu çalışmada aşırı kilolular ve obezler toplum nüfusunun %69,1'ini oluşturmaktadır (Düzgün vd., 2013, s.2). Bu veri kamusal hizmetlerde şişman bireyleri de düşünerek hizmet sunmanın önemli olduğunu göstermektedir. Hizmetlerden mahrum kalanlar şişmanlığı toplum içerisinde engel olarak algılamaktadır. Kilonun engel olarak algılanması hizmetlerin eşitçe sunulamamasından da kaynaklanmaktadır.

"Zayıflamadan önce tanımadığım insanların beni kilom ve görüntüme yargılamasına, eleştirmesine sinirleniyordum. Tanımadığım annem yaşındaki iki kadının yanımdan geçerken, "şimdiki genç kızlar hep böyle şişman" dediklerini duymuştum" (K6, Kadın, 27, Lisans, Evli, Özel Eğitim Öğretmeni).

Kilo problemi yaşayanların diğer insanların bakışlarından, eleştirilerinden kaçınması ve yaşamı ertelemesi sosyal damgalamadan kaçındıklarını göstermektedir (Sevim, 2018, s.474). K6'nın rahatsız edici bakışlara maruz kalması sosyal damgalamanın toplumda var olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak katılımcılar halka açık olan sokak, toplu taşıma, eğlence merkezleri gibi kamusal alanlardaki eleştiri ve rahatsızlık barındıran bakışmalardan ve konuşmalardan olumsuz etkilenmişlerdir. Sosyal hayatı etkileyen bu olumsuzluklar kişisel yaşamda yıpranmalar yaşatarak toplumdan soyutlanmaya neden olabilmektedir. Birey eğlenirken, okulda veya işteyken, seyahat ederken ve sokakta yürürken kiloları nedeniyle çevre tarafından sürekli

gözetlendiğini düşünebilmektedir. Kiloya karşı sosyal çevrede bilinçli veya bilinçsizce bir ötekileştirme yapıldığının gerçeği katılımcıların söylemleriyle daha net ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla bireyler bedensel yönden kendisini değiştirme ihtiyacı duymaya başlamıştır. Bu değişimlerin yaşanmasında teknoloji ve onun getirmiş olduğu yeniliklerden olan sosyal medyanın etkili olduğuna yönelik verilere ulaşılmıştır.

### **3.4. Katılımcıların sosyal medya kullanımına dair bilgiler**

Sosyal medyanın yeni bir kavram olması ve gündelik hayatta yoğun olarak kullanılması bilimsel çalışmalarda tercih edilmesini sağlamıştır. 2020'de yapılan bir çalışmada bir bireyin günlük internet kullanma süresi 7 saattir. Bu 7 saatin 2,3 saati ise sosyal medya geçmektedir. Teknolojik ilerlemeler, akıllı telefon kullanımının artması ve sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla sosyalleşmede hızlanmıştır (Akkaş vd., 2020, s.133). Aşağıda katılımcıların kullandıkları sosyal medya uygulamalarına dair cevaplar yer almaktadır. Tüm katılımcıların kullandığı sosyal medya uygulaması Instagram'dır.

#### **3.4.1. Katılımcıların sosyal medyada yer alan ünlü / fenomen / influencerlerden etkilenmesi**

18 kişi ile yapılan görüşmede, katılımcıların bir kısmının tercihlerini belirlemede ünlü, fenomen ya da influencerlerin etkili olduğu anlaşılmıştır. Arklan ve Tuzcu'nun (2009, s.1006) çalışmasında görüldüğü gibi sosyal medya kullanıcıları güzel vakit geçirme, eğlenme, bilgiye ulaşabilme, etkileşim sağlayabilme gibi sebeplerden dolayı influencerlerin takip edildiğini nitelemektedir.

"Ala Tokel'i takip ediyorum. YouTube üzerinden keşfetmiştim. Instagram'da da takip ediyorum. Makyaj videolarından çok yaşamından yaptığı paylaşımları seviyorum samimi buluyorum. Çalışmanla ilişkili takip ettiğim Naz Arık var güzel detoks paylaşımları yapıyor. Başarılı bir kilo verme süreci yaşadığından tavsiyelerini dinlerim, öncesi-sonrası yaptığı paylaşımlarda insanı umutlandırıyor" (K1, Kadın, 27, Lisans, Bekar, Görsel Sanatlar Öğretmeni).

K1, Naz Arık'ın kilo verme sürecini başarılı bularak, tavsiyelerini önemseydiğini ve öncesi-sonrası paylaşımlarından motive olduğunu açıklamıştır.

"Beslenme ve diyetetik öğrencisi olduğumdan diyetisyenleri takip ediyorum. İkinci hesabımı diyetisyenleri örnek alarak açtım. Berrin Yiğit'i örnek alıyorum. Instagram'da genelde kadın diyetisyenleri görüyorum, işinde başarılı olan erkek diyetisyenler de var Selahattin Dönmez gibi" (K3, Kadın,24, Ön Lisans, Öğrenci).

Beslenmenin önemli olmasıyla diyetisyenlik mesleği de önem kazanmıştır. Böylece diyetisyenlerin ve beslenme danışmanlarının sayısında artışlar yaşanmıştır. Gerek beslenmenin gerekse mesleğin önem kazanmasıyla danışmanlık arayışları da başlamıştır. Danışmanlara

ulaşma ve geniş kitleye ulaşma amaçlarında sosyal medyayı diyetisyenler yoğunlukla tercih etmektedir (Dumas vd., 2018, s.2). Böylece geniş bir kitleye ulaşırken tercih edilme olasılıkları da artabilmektedir, K3 Instagram'ın imkanlarından mesleki açıdan fayda sağlamayı planlamaktadır.

"Düzenli olarak, vücut geliştirme sporuyla uğraştığımdan takip ettiğim, danışmanlık aldığım kişiler var. My Hulk ve Gökalf vücut gelişiminde uzmanlaştıklarından önerdikleri gıda takviyelerini tüketmeye çalışırken, önerdikleri sporları yaparım"(K4, Erkek, 28, Lisans, Bekar, Müzik Öğretmeni).

"Duygu Özasan'la Danla Biliç'i seviyorum. Kilo vermemde destek için influencer mi fenomen mi bilmiyorum Seda Altın'ı takip ediyorum. Zayıflama kararımın onun günlük egzersizlerini yaptım etkili oldu. Koçluk yaptığını paylaşımlarında görünce uzaktan 1 ay danışmanlık aldım. Onun detoks çayını da kullanarak ve kendi çabalarımla 3 ayda 73 ten 59-60 kiloya düştüm"(K6, Kadın, 27, Lisans, Evli, Özel Eğitim Öğretmeni).

K4 vücut geliştirme sporuyla uğraştığından, o alanda tanınmış bireyleri takip ettiğini ifade etmektedir. K6 ise zayıflamak bireysel olarak danışmanlık aldığını aynı zamanda bahsettiği uzmanın özel detoks çayını tükettiğini ifade etmektedir. Katılımcıların takip ettikleri ve danışmanlık aldıkları bireyler sosyal medyada büyük bir kitleye ulaşarak fenomen, influencer veya blogger konumuna gelmişlerdir. Sosyal medya fenomenlerinin ve influencerlerinin yaptıkları paylaşımlar takipçilerinin tüketim kararını şekillendirmektedir. Fenomenlerin ve influencerlerin paylaşımlarının sevilerek takip edilmesiyle, takipçilerde satın alma kararı oluşmaktadır. (Avcılar vd., 2017, s.12). K4 'de tıpkı K6 gibi, takip ettiği spor eğitimcileri tarafından önerilen takviyeleri tükettiğine değinmiş aynı zamanda önerilen sporları yapmaya özen gösterdiğini açıklamaktadır.

"Spora başlamamda arkadaşım etkili oldu. Spora başlayınca ilgi alanımla ilişkili takip ettiklerim oldu. Yusuf Kerem'i takip ettim doktor, antrenör ve başarılı motivasyon videoları paylaşması etkili, zaten fiziği de tecrübesini gösteriyor" (K11, Erkek, 33, Lisans, Evli, Özel Eğitim Öğretmeni).

Teknolojik cihazlardan ortaya sürülen paylaşımlar, bireylerde benzer davranışları ve istekleri oluşturmaktadır. Eylemleri yönlendiren teknolojik cihazlar, iletişimin ve etkileşimin ulusallaşmasını ve bedenlerde görünmesini sağlamıştır (Şensoy, 2013, s.2). Sosyal medyada yoğunlukla spor, beslenme, kozmetik, sağlık, vb. içerikler yer almaktadır. Bu alanlar üzerinden sosyal medya hem influencer ve fenomenleri hem de onların takipçilerini arttırmıştır. K11'in takip ettiği kişinin görsel sunumları sebebiyle tecrübeli olduğuna inanması, sosyal medyanın ve influencerlerin takipçilerin ideal beden inşasındaki etkisini göstermektedir.

"Kilo kaybı yaşamamla ikinci Instagram hesabımı açtım. Kişisel blog sayfası oluşturmamdaki amaç, başarıyı ve deneyimlerimi benim gibi çabalayanlara ulaştırmaktı. Takipçi sayım artınca ürün linkleri oluşturmaya başladım. Diyet tarifleri,

yaptığım sporları ve motivasyon fotoğrafları paylaşmaktayım. Before-after fotoğraflarım benim geri kilo almamı engelliyor" (K13, Kadın, 26, Lisans, Evli, Grafiker).

Influencerler, dijitaldeki kitlelerini arttırmak için benliklerini özenle hazırlayıp, planlı biçimde sunmaktadır. Ağ dolaşımı sırasında kullanıcıların karşısına çıkarak tanınmaktadırlar (Marwick, 2013, s.114). K13geçmişteki kilo deneyimini ve günceldeki yaşamını paylaşarak takipçi sayısını arttırmıştır ve kilo durumunu da kontrol altına alması sosyal medyanın obeziteye engelleyebildiğini göstermektedir.

"Şeyda Erdoğan'ı seviyorum ve beğeniyorum. Zayıflamak içinde Zülal diye birisini takip ediyorum. "zulallemutlugünler" isimli büyük bir sayfası var. 2,3 kilo aldığımda tariflerinden uyguluyorum" (K16 Kadın, 19, Lise, Bekar, Öğrenci).

Son yıllarda sosyal medyada öne çıkan ve büyük kitleleri çeken kategoriler; moda, beslenme, astroloji, güzellik ve kişisel gelişim alanlarında görülmektedir. Kullanıcılar bu kategorilerden ilgi alanlarını seçerek eyleme geçmektedir. Yaşamın problemlerinden uzaklaşma imkânı sunan sosyal medya ile kullanıcılar ilgi alanlarına göre fenomenleri ve influencerleri takibe almaktadır (Bor & Erten, 2019, s.19-20). K16 severek takip ettiği influenceri belirtirken almış olduğu birkaç kiloyu onun sayesinde verdiğini belirtmiştir. Kilo kaybı gerçekleştiren influencerin beslenme önerilerinin takip edildiğine ve uygulandığına yönelik sonuca bu çalışmayla tekrar ulaşılmıştır. Medyadan gösterilen mankenlerin, modellerin ya da sporcuların bedenleriyle özdeşleşen bir markayı ya da ürünü tüketmek, bireye bedenini ve benliğini ısmarlama imkanı sunarak mutluluk getirmiştir (Bauman, 2018, s.22-25). Dolayısıyla sosyal medya paylaşımlarıyla tüketimi arttırmak kaçınılmaz bir son olmuştur.

### **3.4.2. Katılımcıların sosyal medya kullanımında tüketim davranışları**

Küreselleşmenin özelliği ile üretimin yerini tüketim almıştır. Sosyal medya küreselleşmeye paralel biçimde, moda ve imaj gibi bedeni biçimlendiren olgularda tüketim davranışlarını etkilemektedir. Böylece tüketimdeki tercihler bireyi tatmin etse de ihtiyaç gibi algılanarak, tüketim hızlanmaya başlamıştır (Kılınç, 2019, s.49-41). Sosyal medya bireyler arası iletişimi arttırarak, zaman-mekân engelini kaldırmış ve iletişimi kolaylaştırmıştır. İletişim ve etkileşimlerle benzer beğeniler veya istekler oluşmakta ve tüketim pratikleri gerçekleşmektedir. Katılımcıların sosyal medyanın etkisiyle tüketim davranışlarına yönelik yanıtlar şu şekildedir;

"Instagram'da bir ara 7 zeytin 1 incir ürünü görüyordum. Kilo vermek için bir şeyler araştırıyordum. Kullanıcı yorumlarıyla cesaret edemedim. Pozitif yorumlar olsa da negatif yorumlardan etkilendim ve ürünü kullanmadım. Güzel değişim fotoğrafları vardı fakat olumsuz yorumlardan etkilendim"(K1, Kadın, 27, Lisans, Bekar, Görsel Sanatlar Öğretmeni).

Baudrillard bir ürünün talep edilebilmesi için, otomobil reklamlarından bile etkili olan şeyin beden olduğunu söylemektedir. Üretim ve tüketim yapılarının özünde yani bedende bir sermayeye dönüştüğünü düşünmektedir (Baudrillard, 2017, s.163). Moda ve sağlıklı yaşam gibi vaatler bedeni sürekli tüketime teşvik etmektedir. K1 bir üründeki yorumlardan fotoğraflardan etkilenecek ürünü almayı veya almamayı planlayarak, tüketim kararında sosyal medyanın etkisini açıklamaktadır.

"Önceden supplement gıda takviyeleri alıyordum. Şimdi takviyeleri herkes kullanmaya başladı, fiyatları çok arttığından bende protein ağırlıklı beslenmeye başladım. Beslenme takviyeleri kadar etkili ve hızlı sonuç vermiyor" (K4, Erkek,28, Lisans, Bekar, Müzik Öğretmeni).

Tüketilen ürünlerin yaygınlık göstermesi kültürün ve ekonominin birbiriyle olan ilişkisini göstermektedir (Sungur, 2011, s.15). K4 önceden gıda takviyesi kullandığını ifade etmiştir. Kullandığı ürünün toplumda herkes tarafından seçilmesiyle, fiyatta bir artış olduğunu açıklamıştır. Üründeki arz-talep ilişkisinin sebebi sosyal medya ile açıklanabilir. Bir ürünün faydaları güzellemlerle sunularak kullanım sayısı artabilmektedir. Postmodern dönemde tüketimin artması ürünlerin sanal alemde belirli imajlar altında bireyleri büyülemiştir. Fakat vücutta kas gelişimini iyileştirmek için alınan takviyelerin çeşitli sağlık problemlerine sebep olabileceği unutulmamalıdır. Kas gelişimini sağlayan steroid kullanımının, böbreklerde ve karaciğerlerde çeşitli hasarlara sebep olduğu bilinmektedir (Almukhtar vd., 2015). Sosyal medya üzerinden üreticiler tüketim hedeflerini gerçekleştirmeye çalışırken, sağlıklarını tehlikeye düşürebileceğini unutmamalıdır. Tüketiciler ihtiyaçlarına veya zevklerine göre bir tercih yaparken alanında uzman kişilerden öneriler almaya özen göstermelidir.

### **3.4.3. Sosyal medya da temsil edilen ideal beden ve katılımcıların düşünceleri**

Kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması ve yeni eklenen kitle iletişim araçlarıyla güzellik algıları da değişmektedir. Kitle iletişim araçları sayesinde beden ve güzellik üzerine oluşturulan düşünceler biçimlenirken yenileri de eklenmektedir (Yenilmez, 2009, s.54). Bu araçların yeniliklerinden olan sosyal medya güzelliği tek tipleştirirken, yarattığı ideal bedene duyulan isteği de arttırmaktadır. Katılımcıların bu konudaki düşünceleri aşağıdadır.

"Spor salonuna gittiğim de çok story paylaşırım. Herkes başta tipleri iyi ve güzelken paylaşır. Ben biraz çalıştıktan sonra, kaslarımın ortaya çıkmasıyla oluşan güçlü görüntüyü seviyorum "(K4, Erkek, 28, Lisan, Bekar, Müzik Öğretmeni).

Connel, "Toplumsal cinsiyet ve iktidar (1998)" isimli kitabında hegemonik erkeklik kavramını, belli erkeklik görünümüne sahip olanın diğer aktörlerden üstünlüğü olarak açıklamaktadır. Connel kavram için erkekliğin cinsiyet olgusundan da öte, bir kültürel ideali yansıttığını düşünmektedir. Bu ideallerinse arzular aracılığıyla üretildiğini ifade etmiştir (Connel,1998,

s.246-247). K4 spordan sonra kaslarının belirginleşmesi ve güçlü görüntüsüyle ilgili memnuniyetini ifade etmiştir. Böylece toplumdaki erkeklik idealinin dikkate alındığını ve bunun için çabalamanın mutluluk getirebileceği katılımcının yanıtında açığa çıkmaktadır. Benzer şekilde Goffman dramaturjik teoride aktörün toplumda rolünü oynadığını yani performansını sergilediğini açıklamaktadır. Buradaki performans, aktör tarafından diğer aktörleri etkilemek üzerine oluşturulan eylemler olarak açıklanmaktadır (Goffman, 2004, s.28). K4'ün spordan sonra fotoğraf paylaşması, bedensel görüntü için çabaladığını ve çabalarının karşılığını sergilemek amaçlı yapıldığını göstermektedir.

"Kiloluyken fotoğraflarımda kendimi inceltiyordum birazda bacak boyumu uzatıyordum. Göze battığını şimdi fark ediyorum komik bile geliyor. Instagram'daki güzel kadınları görünce paylaşım yapmaktan utanıyordum" (K3, Kadın, 24, Ön Lisans, Bekar, Öğrenci).

"Önceden sosyal medyada post paylaşmazdım, story paylaşırdım. Efektlerdeki renkler, yüzü dikleştirme estetikli gibi gösteriyor. 24 saat sonra kaybolması da iyi oluyor. Ameliyattan önce aşırı obez olmasam da kiloluydum. Ameliyattan sonra sağlık problemleri yaşadım, o dönem pişman olmuştum. Şimdi kilo verdiğimden post paylaşmaya da başladım. İncelince herkesten farklı olmadığımı anladım"(K7, Kadın, 20, Lise, Bekar, Öğrenci).

Başta Instagram olmak üzere sosyal medya uygulamalarında fotoğrafları düzenleme ve filtreleri uygulamadaki amaç, gerçekleri gizleme işlevine dayanmaktadır (Araujo vd., 2014, s. 19-23). K3 ve K7'nin fotoğraflarını photoshoplu veya filtreli paylaşması sosyal karşılaştırma teorisiyle açıklanabilir. Teori insanların kendilerini başkalarıyla kıyaslamasını ve beğendikleri biçime dönüştürmesini açıklamaktadır (Festinger & Katz, 1954, s.117-140). Katılımcılar sosyal medyadaki görüntülerle bedenlerini kıyaslayarak bu davranışlarda bulunmuşlardır.

"Yağlarım karın bölgemde birikmiş halde, kollarım vücuduma göre ince erkek vücudun da hoş durmuyor. Spora da kollarımı kalınlaştırmak için başladım. Aşırı kas yapmak istemiyorum hafif üçgenimsi vücut isterim. Çevremdekilerin paylaştıkları fotoğraflarda görüyorum. Erkelere fiziğine önem veriyor, mecbur bende dikkat ediyorum" (K11, Erkek, 33, Lisans, Evli, Özel Eğitim Öğretmeni).

Butler 2012'de cinsiyetin inşa edilebileceğini savunmaktadır. Ona göre kültürün ve toplumun yaşadığı dönüşümlerle cinsiyet tasarlanmaktadır (Barutçu, 2020, s.433). K11 kollarını beğenmemeyi ve bedenini inşa etmesi gerekliliğini sosyal medyadan öğrendiğini açıklamıştır. Toplumun bedenleri cisimleştirmesi sosyal medyada hız kazanarak sadece kadınları değil erkekleri de etkisi altına almıştır. Bedenin toplumda giderek önem kazanmasıyla, postmodern dönemin özellikleri ve sosyal medyanın imkanları ile bedeni ideal biçimlerde düzenlemek toplumda önemli hale gelmiştir. İdeal bedeni kilo durumu üzerinden değerlendiren katılımcıların anlatımları; zayıf, sıkı, uzun, kaslı, vb. betimlemelerin toplumda dikkate



alındığını kanıtlamaktadır. Sosyal medyadaki ütopyik fotoğraflar bedeni gerçeküstü biçimlerde sunarak bireyi etki altına almaktadır. Postmodern dönemin tüketimi yaygınlaştıran özelliği toplumda estetiksel açıdan uyum sağlamayı önemli hale getirmiştir. Bedenin ideal biçimlere göre tasarlanması kişiyi beğenilerden yoksun bırakmayarak, toplumsal hayatta özgüvenini de arttırmaktadır.

## **SONUÇ**

İnsan bulunduğu alanlarda tecrübe ettiği değişim ve dönüşümleri açıkça bedeninde yansıttığı için, sosyal çevresi tarafından gözetlenmektedir. Bireyin sosyalleştiği ilk alan ailesi olurken, bu alanların üzerine sürekli yenileri eklenmektedir. Yaşam boyu sosyalleşen birey toplumdaki kurumlarla ya da gruplarla etkileşimlere girerek yaşamında nasıl dönüşümler yapması gerektiğini anlamaya çalışır. Bu anlamlandırmada birey bedenin görünürlüğüne anlar ve kontrol altında değişimlere yönelmektedir (Bingöl, 2017, s.87-89). Çalışmada toplumsal beklentiler, beden ve benliğin bütünsel ilişkisi öne çıkmaktadır. Bu bütünsel ilişki kuşkusuz birçok akademik çalışmada ele alınmıştır. Bu çalışma ise konuya sosyal medyanın da etkisini dahil ederek ele almaya çalışmaktadır. Yapılan görüşmelerde katılımcıların ideal beden için çabalamaları obezite ve kilo kontrolü üzerinden gerçekleştirildiği görülmektedir. Görüşmelerde kilo problemi yaşamış bireyler olduğu gibi kilo problemi yaşamadığı halde zayıflama yöntemlerini tercih eden katılımcılar yer almaktadır. Bu durumun yaşanmasında medya ve sosyal medyanın yaygınlaştırmış olduğu ideal beden algısı etkili olmaktadır. Verilerin deşifre edilmesiyle ilk olarak bireylerin kendilerini bedensel açıdan değerlendirmeleri ve ideal beden hakkındaki fikirleri yer almıştır. Ulaşılan sonuçlarla ideal bedenin ve göze hoş görünmenin cinsiyet ayırmaksızın tüm bireyler için önemli olduğu görülmüştür. Kadın katılımcılar kilo yönünden ideal kadın bedenini betimlerken genelde "sıkı, şekilli ve ince" gibi tanımlar kullanmıştır. Bu çalışmada sadece ideal bedenin tasvirine yönelik sonuçlar ortaya çıkmamış aynı zamanda katılımcıların bedenlerinde beğenmedikleri bölgeleri açıkladıklarına yönelik cevaplarda gelmiştir. Kadın katılımcılar kilo yönünden bedenlerinde genellikle karın, göbek ve simit bölgelerinden şikayetçi olmuşlardır. Bunun yanı sıra bacak boyunun kısa olması ve boyun-gerdan bölgesinin kısa ve kalın olması da kadın katılımcılar tarafından bedende beğenilmeyen özellikler olmuştur. Erkek katılımcılarda ulaşılan verilerde ideal beden beklentileriyle ilgili "kaslı, uzun boylu vb." tasvirler yapılması, ideal beden isteğinin ve çabasının toplumda sadece kadınlar tarafından dikkate alınmadığını ispatlamaktadır. Tüm katılımcıların ideal beden söylemlerinin olması ve söylemlerin değişik biçimlerde ifade edilmesi ideal bedenin imgelenebildiğini göstermektedir. Katılımcılar düşüncelerinde

yarattıkları ideal beden imgesine ulaştıkça daha mutlu olacaklarını belirtmişlerdir. Görüntüsel açıdan rahatsız eden şişmanlığın yaşanmasında, katılımcılar beslenmeyi etken olarak açıklamışlardır. Katılımcıların söylemlerine göre aşırı şeker tüketimi, hamurlu gıdalar, dondurulmuş hazır yemekler, fastfood tarzı beslenme, dışarıdan yemek tüketmek gibi birçok eylem bulunmaktadır, katılımcıların yanıtların da bu tür besinleri çok sık tükettiklerini açıklayarak, yanlış beslenmenin bağımlılık yaşatabileceğini ifade etmişlerdir. Katılımcılar kilo deneyimlerini açıklarken sağlık faktörüne de değinmişlerdir. Obezitenin hastalık olarak kabul edilmesiyle, birçok sağlık problemi de kendisini göstermiştir. Katılımcıların kilo ile yaşadıkları sağlık problemleri; diyabet, guatr, nefes darlığı, kalp çarpıntısı, yüksek tansiyon, uyku apnesi, astım, regl düzensizliği, hormonal sorunlar topuk dikenini ve psikolojik problemler olarak açıklanmıştır. Sağlık ve hastalık olgularına müdahale ederek katılımcılar hem biyolojik sağlıklarına hem de ideal görüntüler ile sosyal sağlıklarına ulaşabileceklerine olan inançlarını açığa çıkarmışlardır.

Aile olgusu diğer alan çalışmalarında olduğu gibi bu çalışmada da önemli olmuştur. Verilen yanıtlara göre aile hem kilo alımına sebep olabilen hem de kilo verme isteği oluşturabilen bir faktör olmuştur. Türk aile yapısında ev içi yaşamlarda, anne rolü önemli bir konuma sahiptir. Bulgularda bu durum tekrar göz önüne çıkmaktadır. Katılımcılar anneleri tarafından bir yandan beslenme kontrolü altına alınırken diğer taraftan da bedensel görüntülerine özen göstermeleri hususunda baskı altında olduklarını açıklamışlardır. Aile hayatında ebeveynler çocuklarına müdahale ettiği gibi çocuklarda anne ve babalarına kilo konusunda müdahalede bulunmaktadır. Obezitenin yaşanmasında ailenin sadece genetik bir etkisi olmadığı bu çalışmanın verileri ile görülmektedir. Katılımcıların kilo deneyimlerinde aile gibi akran ve arkadaş çevresi yaşantıları da etkili olmuştur. Bedensel görüntüleri hakkında arkadaş çevrelerinden öneri ve tavsiye almaktan hoşlanmadıklarını açıklayan katılımcılar, bu durumlardan kaçmak için sosyal izolasyonu çözüm olarak algılamışlardır. Sosyal çevre başlığında katılımcıların değerlendirildiği bir diğer konu özel hayatları olmuştur. Sadece ilişkisi olan katılımcılar değil, ilişkisi olmayan veya geçmişte ilişki deneyimi olan katılımcılarda düşüncelerini belirtmişlerdir. İlişkisi olan kadın katılımcılar, genel olarak kilo verme çabalarında partnerlerinden destek gördüklerini ve partnerlerinin kilo durumunu sorun etmediklerini açıklamışlardır. Kilo yönünden beden değişimine başvurularında kendi düşüncelerinin etkili olduğunu ifade etmeye çalışmışlardır. Erkek katılımcılar ise kadın katılımcıların söylemlerindeki gibi yapıcı yanıtlar vermemişlerdir. İlişkisi olmayan erkek katılımcılar net ve açık cümleler kurarak kadınlarda bedensel görüntüyü önemsediklerini açıklamışlardır. Genel anlamda katılımcılar

kendi görüntülerini önemsedikleri kadar duygusal ilişki kurdukları bireyin de bedensel görüntüsünü önemsediklerini açıklamışlardır. Erkek katılımcılara oranla kadın katılımcılar partnerlerinin yanında bedensel görüntüyü daha çok dikkat ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal çevre bulgularında kamusal hayat deneyimlerine de ulaşılmıştır. Katılımcılar kamusal yaşam etkenlerinden toplu taşımalardaki eleştirel bakışları, stabil koltuk ölçülerini, sokaklara yanlış park edilen araçları, eğlence alanlarındaki problemleri, rahatsız edici bakışları ve konuşmaları açıklamışlardır. Bu durumların yaşanmasıyla bir takım sosyal eylemlerden uzaklaştıklarını belirtmişlerdir. Bakışların ve tepkilerin yaşanmasında sebebin toplum tarafından oluşturulmuş ön yargılar olduğu düşünülmektedir. Bulguların ışığında sosyal çevre yaşantısında obezitenin bireyin yaşamına çeşitli engeller getirebildiği görülmüştür. Bu engellerin ve dışlanmaların yaşanması bireyi beden ve kilo yönünden değişime yönlendirmiştir. Bu sebeple obeziteden korunabilmek için verilen eğitimlerin yanında obezitenin toplumdan soyutlanmaması gerekliliği küçük yaşlardan itibaren ebeveynler, pedagoglar ve psikologlar tarafından çocuklara aktarılmasının önemli bir husus olduğu anlaşılmaktadır.

Bu çalışma postmodern dönemde bedeninin ideal şekilde düzenlenmesinde, sosyal medyanın nasıl etkisi olduğunu da açığa çıkarmaktadır. Araştırmanın sonunda ideal bedenin oluşturulmasında ve kilo verme yollarına yönelmede bireylerin yaşamları, sosyal çevreleri ve sosyal medya kullanma şekillerinin etkili olduğu ortaya çıkmaktadır. Bulgularda ifade edildiği gibi ideal beden ve kilo durumuna yönelik algıların oluşmasında sosyal medya alanındaki “influencer”lerin, ünlülerin, yaşam koçlarının veya spor antrenörlerinin paylaştıkları görseller ve ürün tanıtımlarının katılımcıların kilo yönünden bedenlerini inşa etmelerinde en az sosyal çevreleri kadar etkili olduğu görülmüştür. Sosyal medya bireyin sosyal kimliğine pozitif nitelikler kazandırarak ve yol göstererek beden inşalarına yönlendirme de etkili olmuştur. Postmodern toplumda teknoloji ve tüketim aracılığıyla beden istenilen şekilde kontrol altına alınmış ve inşa edilmeye başlanmıştır. Böylece benliğin ve bedenin sunumu artık yeni bir aşamaya ulaşmıştır. Çünkü izleyici kitle büyümüş ve etkileşim hızı artarak bedene yönelik uygulamalar çeşitlenmiş, yaygınlaşmış ve erişim kolaylaşmıştır. Toplumsal hayatta hem erkek hem de kadın bedenlere özel oluşturulan standartlar hızlıca yayılarak ve sergilenerek etkileşimde kalmaktadır. Sosyal medya bireyin kendi benliğini anlaması, yorumlaması ve ona nasıl şekil verebileceğini tayin etmesi açısından bir araç haline gelmiştir. Bununla birlikte toplumsal normların ve tüketimin sosyal medyayla yaygınlaşması ile konu çift yönlü biçimde yorumlanmıştır. Bu bağlamda birey, bir fail olarak eylemleri ve bedeni hakkında karar verirken, toplumsal normların beklentileri ve yönlendirmelerine maruz kalmaktadır. Toplumsal ve

bireysel eylemlerin tahlilinde yeni olmayan bu yapı-fail ikiliği, bu çalışma özelinde bir süreç olarak ele alınmıştır. Bu sebeple çalışmanın kilo verme deneyimlerine sahip katılımcılarla yapılması ve geçirdikleri süreçte sosyal medya ve sosyal çevre ile etkileşimleri ekseninde beden algılarının ve bedenlerine yönelik uygulamaların anlaşılmaya çalışılması önem arz etmektedir. Sosyal medyanın yaygınlaştırıcı gücüyle bedeni kontrol altına almanın sürekli devam edebileceği bu çalışmayla tekrar açığa çıkmıştır. Şişmanlığın toplumda giderek yaygınlaşmasıyla, çeşitli kişisel ve toplumsal problemler yaşanmakta ve ideal beden inşası mecburiyet haline gelmektedir.

Beden inşasına yönelik bilinçlenmenin toplumsal açıdan faydalı olabileceği düşünülmektedir. Böyle bir farkındalığın artırılması adına, çalışma konusu ile ilişkili olarak hem aile hem de devlet tarafından desteklenecek uygulamaların devreye girmesi faydalı olacaktır. Öncelikle ebeveynlerin çocuk yetiştirme tarzı ve beslenme alışkanlıkları hakkında bilgi sahibi olmaları gerekmektedir. Bu amaçla yaygın eğitim kurumları, yerel yönetimlerin bilgilendirme komisyonları ve üniversitelerin “yaşam boyu öğrenme merkezleri” görevlendirilmelidir. Ayrıca hükümetlerin gerek sağlık gerekse eğitim politikalarında bu konulara yer vermesi, medyada ve yayın içeriklerinde denetimlerin artırılması ve ebeveynlerin çocukların sosyal medya kullanımı üzerinde kontrollerini arttırmaları önerilebilir.

## **KAYNAKÇA**

- Akkaş, C., Bakırtaş, H. & Çiftçi, S. (2020). Narsistagram: instagram kullanımında narsizim. *Selçuk İletişim*, 13 (1), 130-157.
- Aksoy, S. & İcil, A. (2007). *Reklamlar aracılığıyla tüketen ve tüketilen bir nesne olarak kadın sunumuna gösterge bilimsel yaklaşım*. İçinde Ö. Yılmazkol (Ed.). *Medya okumaları* (ss. 85-105). Nobel Yayıncılık.
- Almukhtar, S. E., Abbas, A. A., Muhealdeen, D. N. ve Hughson, M. D. (2015). Acute kidney injury associated with androgenic steroids and nutritional supplements in bodybuilders. *Clinical Kidney Journal*, 8(4), 415-419.
- Altun, S. (2015). *Üniversite öğrencilerinin obeziteye ilişkin önyargılarının belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara, Başkent Üniversitesi.
- Araújo, C. S., Corrêa, L. P. D., Silva, A. P. C., Prates, R. O., Meira, W. (2014, October). It is not just a picture: revealing some user practices in instagram.
- Arklan, Ü. & Tuzcu, N. (2019). Dijital çağın bir pazarlama ve marka iletişim aracı olarak etkileyiciler: kanaatler, kriterler ve takip nedenleri üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 12 (2), 969-1011.
- Aronson, E. Wilson, T. D. & Akert, R. M. (2012). *Sosyal psikoloji*. (Çev., Gündüz, O.) Kaktüs Yayınları.
- Avcılar, M. Y., Demirgüneş, B. K. & Açar, M. F. (2017). Instagram reklamlarında ürün destekçisi olarak sosyal medya fenomeni kullanımının reklama yönelik tutum ve e-wom niyetine etkilerinin incelenmesi. *Pazarlama ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*, 11(21), 1-27.
- Aydın, H. (2006). Eleştirel aklın ışığında postmodernizm, temel dayanakları ve eğitim felsefesi. *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 1 (1), 27-48 (2006 INASED).
- Baldil, O. (2017). *Post modern estetik anlayışlar*. Papatya bilim.
- Barutçu, A. (2020). Judith Butler felsefesinde kimlik siyasetinin reddi: özne ve cinsiyet tartışmaları üzerinden bir okuma. *DEÜ Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 7(2), 431-449.
- Baudrillard, J. (2008). *Tüketim toplumu*. (Çev. F. Keskin), Ayrıntı Yayınları.
- Baudrillard, J. (2017). *Tüketim toplumu*. (Çev. F. Keskin), Ayrıntı Yayınları.
- Bauman, Z. (2018). *Benlik pratikleri*. (Çev. M. Ekinci), Ayrıntı Yayınları.
- Bauman, Z. (2001). *Parçalanmış hayat postmodern ahlak denemeleri*. (Çev. İ. Türkmen) Ayrıntı Yayınları.
- Bauman, Z. (2006). *Küreselleşme: toplumsal sonuçları*. (Çev. A. Yılmaz,) Ayrıntı Yayınları.
- Berger, P. L. & Luckman, T. (2008). *Gerçekliğin sosyal inşası*. (Çev. V.S. Öğütle) Paradigma Yayınları.
- Berktaş, F. (2016). *Tek tanrılı dinler karşısında kadın, Hristiyanlıkta ve İslamiyet'te kadının statüsüne karşılaştırmalı bir yaklaşım*. Metis Yayınları.
- Beyazyüz, M. & Göka E. (2011). *Psikoloji ve tıp açısından beden*, İçinde K. Canatan(Ed.). *Beden. Açılım Kitap*.
- Bilican, V. G. (2015). Sosyal teoriler ve kadın üzerine. *International Journal of Social Science*. (38), 337-350.

- Bilton, B., Bonnett, K., Jones, P., Lawson, T., Skinner, D., Stanworth, M., Webster, A. (2008). *Sosyoloji*. (Çev. K. İnal, Y. Kartal, N.Özkale, K. Toraman, Y.Özkan, ve A.R. Güngen) Siyasal Basın Yayın.
- Butler, J. (2012). *Cinsiyet belası, feminizm ve kimliğin altüst edilmesi* (Çev. B. Ertür), Metis Yayınları.
- Can, Y. (2021) Postmodern bir ifşa alanı olarak sosyal medya. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 31 (1), 419-430.
- Creswell, J. W. (2018). *Nitel araştırma yöntemleri: beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni* (Çev. M. Bütün ve S. B. Demir). Siyasal Kitabevi.
- Çakır N. (2004). Gebelik ve tiroit hastalıkları. *Türkiye Klinikleri J Endocrin*, 2(1), 65-72.
- Çaycı, B. (2015). *Hibrit iletişim teknolojilerinin basılı medyada meydana getirdiği dönüşüm*. (YÖK Tez Merkezi, Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Medya ve İletişim Sistemleri Ana Bilim Dalı.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası Dergisi*, 1, 18-24.
- Doğan, T. (2010). "Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin (Sgk) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması". *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 39, (151-159).
- Dumas, A., Lapointe, A. & Desroches, S. (2018). Users, uses, and effects of social media in dietetic practice: scoping review of the quantitative and qualitative evidence. *Journal of Medical Internet Research* 2, (2), 20.
- Düzgün, A., Çakırer Özservet Y. & Bozbiyık, C. (2013). Obezite engelliliği ve obezlerin kentte mekansal hareketlilik durumları. *Presented at the Ulaşılabilir Kentler Engelsiz Mekanlar (UKEM) Hareketi 1. Ulusal Engellileştirilenler 2013 Sempozyumu*, Konya.
- Featherstone, M. (2005). *Postmodernizm ve tüketim kültürü*. (Çev. M. Küçük) Ayrıntı Yayınları.
- Festinger, L. (1954). A theory of Social comparison processes. *Human Relations*. 7, 117-140. <https://doi.org/10.1177%2F001872675400700202>
- Gill, R., Henwood K. & McLean C. (2005). "Body projects and the regulation of normative masculinity". *Body & Society*. 11(1), 37 – 62.
- Grilo, C. M., Wilfley, D. E., Brownell, K. D., & Rodin, J. (1994). Teasing, body image, and self-esteem in a clinical sample of obese women. *Addictive Behaviors*, 19(4), ss. 443–450.
- Goffman E. (2004). *Günlük yaşamda benliğin sunumu* (Çev. B. Cezar) Metis Yayınları.
- Goffman, E. (2004). *Embodied information in face-to-face interaction*. Mariam Fraser, Monica Greco (Eds.). İçinde *The Body: A Reader* (82-87). London; New York: Routledge.
- Gümüş, E. A. (2000). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum düzeylerinin sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisini incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 33(1), 99-108.
- Gürel, A. N & Hisar, F. (2018). Adölesanlarda şekerli içecek tüketiminin obezite ile ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 5(3): 177-191.
- Güven, G. S. & Gürlek, A. (2004). Metabolik sendrom ve insülin direnci. *Acta Medica*, 35(2), 96-99.

- Hollenbeck, C. R. & Kaikati, A. M. (2012). Consumers' use of brand store reflect their actual and ideal selves on facebook. *International Journal of Research in Marketing*, 29(4), 395-405.
- Kaçmaz, N., Ersu, A., Gök Balcı, U. & Öngel, K. (2014). Sağlıklı yaşam ve obezite cerrahisi: olgu sunumu. *Smyrna Tıp Dergisi*. 4 (1), 38-40.
- Kılıç, M. (2011). Kronik hastalıkların önlenmesinde davranışsal risk faktörlerinin önemi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(6), 733-740.
- Kurtdaş, E. M. (2021). Kadınların omzundaki ağır yük: "güzellik". *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(39),185-224.
- Kümbetoğlu, B. (2017). *Sosyolojide ve antropolojide niteliksel yöntem ve araştırma*. Bağlam Yayınları.
- Marwick, A. (2013). *Status update: celebrity, publicity, and branding in the social media age*. (1. Edition). Yale University Press.
- Mayes, C. (2014). Medicalization of eating and feeding. *Encyclopedia of Food and Agricultural Ethics*. 1-8.
- Orbach, S. (1998). *Kadınlar neden şişmanlar*. (Çev. A. Çakıroğlu) Kuraldışı Yayınları
- Örsel, S., Canpolat, I. B., Akdemir, A. & Özbay, M. H. (2008). Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11: 3-77.
- Page, A. S., & Fox, K. R. (1997). *Adolescent weight management and the physical self*. In *The physical self: From motivation to well-being* (pp. 229-256). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Reischer, E., & Koo, K. S. (2004). The body beautiful: symbolism and agency in the social world. *Annu. Rev. Anthropol.*, 33(1), 297-317.
- Sevim, K. (2018). Sosyal çalışma perspektifinden damga ve kadın. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 8(15), 469-479.
- Shilling, C. (2003). *The body and social theory* (2). Sage Publication.
- Shilling, C. (2005). *The body, in culture, technology and society*. Sage Publication.
- Silva, J. E. (2006). Thermogenic mechanisms and their hormonal regulation. *Physiological reviews*, 86(2), 435-464.
- Sipahi, B. B. (2021). Türkiye'de obezite üzerine sosyoekonomik faktörlerin etkisi ve gelir eşitsizliği. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 76(2), 547-573.
- Sungur, S. (2011). *Bilinçaltı reklamcılık ve toplumsal etkileri*. İstanbul Üniversitesi İletişim
- Şensoy, B. (2013). *Medyada beden imajı: bazı televizyon programlarından örnekler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Afyonkarahisar.
- Tedik, S. E. (2017). Fazla kilo/obezitenin önlenmesinde ve sağlıklı yaşamın desteklenmesinde hemşirenin rolü. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 1(2), 54-62.
- Timurturkan, M. & Demez, G. (2018). Bir toplumsal iktidar alanı olarak beden ve "yaşlanan beden" yeniden inşası. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2018, (5), 2, 441-456.
- Turner, J. A. (2003). *The structure of sociological theory*, United States: Thomson Wadsworth.

- Ulaş, B., & Genç, M. F. (2010). Malatya Asker Hastanesinde 2007 yılında görev yapan personelin sağlıklı beslenme konusundaki tutum ve davranışları. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 17(3), 187-193.
- Wallece, R. A. & Wolf, A. (2018). *Çağdaş sosyoloji kuramları klasik geleneğin geliştirilmesi*, (Çev. L. Elburuz ve M. R. Ayas). Doğu Batı Yayınları.
- Yeler, G. (2021). Sağlık ve spor için mekânlar: fitness merkezleri ve salonları. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 4(2), 147-162.
- Yenilmez, G. (2009). *Halkla ilişkiler bağlamında bir pazarlama stratejisi olarak medyada güzellik anlayışına genel bir bakış*. (YÖK Tez Merkezi, Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,
- Yılmaz, M. (2019). Popüler kültür ve sosyal ağlar aracılığıyla kadın ikonlarda beden ve kendilik sunumuna yönelik bir Instagram analizi. (YÖK Tez Merkezi, Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.