



International Journal of Social Sciences

ISSN:2587-2591

DOI Number:<http://dx.doi.org/10.30830/tobider.sayi.20.25>

Volume 8/4

2024 p. 455-466

BEDEN OLUMLAMA: TIKTOK'TA #BEDENOLUMLAMA VİDEOLARININ İÇERİK ANALİZİ

BODY POSITIVITY: CONTENT ANALYSIS OF #BODYPOSITIVITY VIDEOS ON TIKTOK

Deniz SEZGİN*

ÖZ

Beden olumlama, kendini kabul etmeyi ve farklı beden biçimlerinin normallliğini vurgulayan, sosyal medya platformlarında son yıllarda ivme kazanan bir hareketi ifade etmektedir. Genel olarak zayıflığı idealleştiren geleneksel güzellik standartlarına meydan okuyarak, bireyleri benzersiz fizik özelliklerini benimsemeye teşvik etmektedir.

Günümüzde beden imajı hakkındaki tartışmalar için TikTok önemli bir mecra haline gelmiştir. Platformun hızlı yapısı kullanıcıları dayatılan güzellik ideallerine maruz bırakmakta, olumsuz beden imajına ve sosyal karşılaştırmalara yok açmaktadır. Beden olumlama videolarının içeriklerinin kullanıcıların hem ruh sağlığı ve hem öz algıları üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri olabileceği çeşitli araştırmalara konu olmaktadır. TikTok'ta beden olumlama videolarına maruz kalmanın kendinden memnun olmayı artırabileceği ve özellikle genç kadınlar üzerinde pozitif etkileri olabileceği tartışılmaktadır.

Bu çalışmanın amacı beden olumlama videolarının beden olumlama ilkeleriyle uyumluluğunu ortaya koymaktır. Çalışmanın evrenini TikTok'ta paylaşılan tüm videolar, örneklemini ise TikTok'ta #bodypositivity, #bodypositivityvideos, #bodypositivitytrends hashtagleri ile 2 Kasım 2024 tarihinde yapılan arama sonucunda listelenen 120 video oluşturmaktadır. Videolar beden olumlama ilkeleri olan çeşitlilik, bedene saygı ve sevgi, sağlık, topluluk desteği, güçlendirme ve onur açısından incelenmiş ve içerik analizi yöntemi ile değerlendirilmiştir.

Sonuç olarak, TikTok'taki beden olumlama videolarının genellikle genç, beyaz kadınları tasvir ettiği görülmüştür. Videoların %93'ü Batı kültürüne dayalı güzellik ideallerini somutlaştırmakta, %50'si sadece büyük bedenleri tasvir etmekte, %32,2'si olumlu beden imajı mesajları içermektedir. Videolarda olumsuz görünüme odaklı temalar veya nesneleştirilen içerikler nadir olup, çelişkili mesajlar yer almamaktadır.

* Prof. Dr., Ankara Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü, E-mail: dsezgin@media.ankara.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6136-5244, Ankara, Türkiye.

TikTok'taki beden olumlama videoları gerçekçi olmayan güzellik ideallerini teşvik etmemektedir.

Genel olarak, TikTok'taki beden olumlama videolarının, beden olumlama hareketinin temel ilkelerini geniş kitlelere ulaştırmada etkili bir araç olduğu söylenebilir. Bu içeriklerin, toplumda beden çeşitliliğini ve kendi bedenini kabul etmeyi gündeme taşıyarak, önemini anlaşılmasına katkıda bulunduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Beden Olumlama, Damgalama, Çeşitlilik, TikTok, Sosyal Medya.*

ABSTRACT

Body positivity refers to a movement that emphasizes self-acceptance and the normalization of diverse body types, gaining momentum on social media platforms in recent years. By challenging traditional beauty standards that idealize thinness, it encourages individuals to embrace their unique physical characteristics.

In contemporary discussions about body image, TikTok has become a significant platform. Its fast-paced nature exposes users to imposed beauty ideals, leading to negative body image and social comparisons. The impact of body positivity videos on users' mental health and self-perception has been the subject of various studies. Exposure to body positivity videos on TikTok has been argued to increase self-acceptance and may have positive effects, especially on young women.

This study aims to evaluate the alignment of body positivity videos with the principles of the body positivity movement. The population of the study consists of all videos shared on TikTok, with the sample including 120 videos listed under the hashtags #bodypositivity, #bodypositivityvideos, and #bodypositivitytrends as of November 2, 2024. The videos were analyzed using content analysis in terms of the core principles of body positivity: diversity, inclusivity, respect and love for the body, health, community support, empowerment, and dignity.

The results indicate that body positivity videos on TikTok predominantly depict young, white women. Of the videos, 93% reflect beauty ideals rooted in Western culture, 50% portray only plus-size bodies, and 32.2% convey positive body image messages. Negative appearance-focused themes or objectifying content were rare, and contradictory messages were not observed. Overall, TikTok's body positivity videos do not promote unrealistic beauty ideals.

In conclusion, TikTok's body positivity videos appear to be an effective tool for spreading the movement's core principles to broader audiences. By bringing attention to body diversity and self-acceptance, these videos are considered to contribute to raising awareness of the importance of embracing one's body.

Keywords: *Body Positivity, Stigma, Diversity, TikTok, Social Media.*

Giriş

Batı toplumlarında son yirmi yılda beden algısı, beden ölçüleri ve özellikle beden olumlama konularına ilginin arttığı görülmektedir. Beden olumlama hareketinin arkasında yatan temel görüş tüm beden ölçülerine, şekillerine ve özelliklerine saygıyı teşvik ederek, görünüme dayalı baskın toplumsal ideallere meydan okumaktır. Beden olumlama hareketinin kökeni 1960'lı yıllardaki feminist, beden politikalarına ve kiloya

dayanan ayrımcılığa karşı çıkışa dayanmaktadır (Cohen et al., 2019; Suren, 2024; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Günümüzde kavramın köklerinden koparılarak kullanıldığı yönünde eleştiriler olmasına rağmen pek çok alanda kullanıldığı görülmektedir. Yirmi birinci yüzyılın beden olumlama kavramı her bedeni, şekli ve boyutu kapsamakta, toplumsal güzellik ideallerine direnmekte, her renkte ve her ölçüde bedeni, kendini sevmeyi tanımlamaktadır.

Beden olumlama hareketinin gelişimi bireyleri toplum düzeyinde güçlendiren tabandan gelen girişimlerle ve aynı zamanda küresel ünlülerin etkisiyle gerçekleşmektedir. Beden olumlama hareketi sosyal medyada ana akım güzellik ve beden söylemlerine karşı çıkan, sivilce, çatlak, fazla kilo, ameliyat izi, hastalığa bağlı izleri, fiziksel kısıtlılıkları filtrelemeden veya rötuşlamadan yapılan paylaşımlarla sürmektedir (Lazuka et al., 2020). Yerel atölyeler, buluşmalar ve destek grupları, bireylerin beden imajı mücadelelerini paylaşmaları için güvenli alanlar sağlamakta, empatiyi ve anlayışı teşvik etmektedir.

Beden olumlama, yeme bozuklukları konuları ve ruh sağlığı gibi konulara odaklanarak, geleneksel anlatılarda genellikle göz ardı edilen seslerin yükselmesine imkân vermektedir. Beden olumlamayı savunan influencerların artması da hareketi önemli ölçüde etkilemiştir. Pek çok kişi ve kuruluş onaylanmayı ve desteklenmeyi hissedebilecekleri topluluk yaratma ihtiyacındadır ve bunu sağlamanın yollarını bulmaya çalışmaktadır. Beden olumlama hareketi bireyleri hayatlarının temel ilkesi olarak öz sevgiyi ve kabulü geliştirmeye teşvik etmektedir. Destek ve paylaşılan deneyimlerin bireylerin bedenleriyle sağlıklı ilişkiler geliştirmelerine katkı sağladığı bilinmektedir. Beden olumlamayı benimsemenin psikolojik durumda ve düzensiz yeme davranışlarında azalmaya neden olabileceği söylenebilir. Bilindiği üzere sosyal medya beden memnuniyeti üzerinde olumsuz etkilere neden olabilecek ve düzensiz yeme davranışlarına yol açabilen zayıf veya fit olmak ideallerine vurgu yapan içerikler için elverişli bir ortam hazırlamaktadır.

Günümüz dünyasında bireyler en değerli sermayeleri olan bedenlerini özellikle yeni medyada görünür kılmaya çalışmaktadır. Yeni medya, farklı yapısı ile panoptikon bir ortam yaratmış, yeni mücadele alanları belirlemiştir. Bireyler yeni medyada sürekli olarak ideal beden imajıyla karşılaşırken kendi bedenlerini de sergilemeyi sürdürmektedir. Bu sergilemede bireyler diğer paylaşımlardan farklı, idealden uzak görüntülerle karşılaştığı takdirde ürünlere, diyeteye, plastik cerrahiye başvurabilmektedir. Tüm bunlardan daha kolay olanı ise sosyal medyanın sunduğu sayısız filtreleri kullanmaktır. Filtrelerle kusurlar kapanmakta ve ideal diye sunulandan öte görüntüler elde edilebilmektedir. Başka bir ifadeyle, bedenın gözetimi bireyin görünür olduğu ve görmeyi sürdürdüğü alanda gerçekleşmektedir. Bedenlerin olumsuz yönlerine odaklanana karşı bir amaçla ve söylemle hareket edenler ise olumlu olanı yaygınlaştırma çabası içindedir. Özetle, beden olumlama hareketinin bir açıdan tüketim kültürü beden politikalarına karşı çıkmayı amaçladığı iddia edilebilir. TikTok ise, son on yılda beden olumlama hareketinin önemli bir mecrası haline gelerek beden imajı, cinsiyet

kimliği ve farklı seslerin yükselişine aracı olmuştur (Cohen et al., 2020; Dhadly et al., 2023; Harriger, Thompson, et al., 2023; Raiter et al., 2023).

Bu çalışmanın amacı, TikTok'ta paylaşılan beden olumlama videolarının beden olumlamanın temel ilkeleriyle uyumluluğunu analiz etmektir.

Bu kapsamda çalışma;

1. TikTok'taki beden olumlama videoları, beden ölçüsü ve görünüm özellikleri açısından çeşitlilik gösteriyor mu?
2. TikTok beden olumlama videolarında, pozitif beden imajıyla tutarlı hangi temalar tasvir ediliyor?
3. TikTok videolarında ne tür olumsuz görünüm odaklı içerikler bulunuyor?
4. TikTok'taki beden olumlama videoları ilişkili mesajlar içeriyor mu? araştırma sorularına yanıt aramaktadır.

Beden Olumlama Hareketinin Kökenleri

Beden olumlama hareketinin kökenleri, 1960'ların feminist, şişmanlık utancına son vermeyi, tüm vücut tiplerinin kabulünü teşvik etmeyi, kilo ayrımcılığını ve beden politikalarını ele alan şişmanlık kabul hareketine diğer adıyla, *Yağ Kabul Hareketine (Fat Acceptance Movement)* kadar uzanmaktadır (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Bu temel ideoloji, şişmanlık kabulünün dar sınırlarının ötesine geçerek, fiziksel görünümleri, cinsiyetleri, yaşları veya etnik kökenleri ne olursa olsun tüm bireyleri kapsayan, vücut şekillerinde ve boyutlarında çeşitliliği savunan daha geniş bir çerçevenin temelini atmıştır. Yıllar içinde beden olumlama hareketi, çeşitli şekillerde ve biçimlerde gelişmeye devam etmiştir. Hareketin temel amacı, güzellik konusunda gerçekçi olmayan ideallere dikkat çekmek, öz kabulü teşvik etmek ve bireyin kendini sevmesini öğrenerek öz imajını geliştirerek öz saygı oluşturmaktır.

Tarih boyu değişen beden ölçüleri ve güzellik algısı akımlar halinde toplumları etkisi altına almıştır. Viktorya Döneminde ince belin kutsanması nedeniyle kadınlar neredeyse nefes alamayacakları korseler giymek zorunda kalmıştır. 19. yüzyıl ortalarında ortaya çıkan Viktorya Dönemi Giyim Reformu Hareketi çeşitli toplumsal hareketlere dayanmaktadır. Bu hareket kadınların nasıl giyinmesi gerektiği konusundaki kısıtlayıcı moda normlarına meydan okuyarak, rahat ve pratik kıyafetlerin savunuculuğunu yapmıştır (Cohen et al., 2020; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Bu hareketin ana temalarından biri, tek bir ideale uyma konusundaki toplumsal baskılara karşı koyarak çeşitli beden ölçülerinin kabulüne dayanmakta idi. Hareket ivme kazandıkça beden imajı, kendini kabul etme ve toplumsal güzellik standartlarıyla ilgili daha geniş konuları kapsamaya başlamıştır.

Beden olumlama hareketi 1996 yılında ABD'de yeme bozukluğu yaşayanların bilgilendirilmesini ve tedavi edilmesini amaçlayan feminist aktivist örgütün kurulmasıyla

başlamıştır. Hareketin odak noktası toplumsal ve kültürel beklentilerle uyumlu olmayan beden özellikleri dahil bedeni sevmeye, saygı ve kabulüdür. Hareket psikolojik sağlığı, öz saygıyı, yaşam doyumunu, iyimserliği, sezgisel yemeyi ve fiziksel aktiviteyi olumlu beden imajı ile ele almaktadır (Rupp & McCoy, 2023; Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

20. yüzyılın sonlarına gelindiğinde daha zayıf beden ölçülerini tercih eden medya temsillerinden büyük ölçüde etkilenen güzellik algılarında değişim yaşanmıştır. Bireyin kültürel sermayesinden ziyade bedenin kutsandığı günümüzde bedeni ile görünür olma hâkim bir konuma yerleşmiştir. Sosyal medyada paylaşılan kusursuz ciltler, bedenler ve hayatlar ardından kitleleri bunları gerçekleştirme idealleriyle ve hayalleriyle sürükler hale gelmiştir. Kozmetik ve güzellik endüstrisi ciro patlamaları yaşarken, pazar tüm yönleriyle büyümüşür ve büyümeye devam etmektedir. Kısacası Foucault'un bio-iktidarı, beden ölçüsü ve güzellik açısından bedenleri denetim altına almaya devam etmektedir.

Beden Olumlama İlkeleri

Beden olumlama ilkeleri, kişinin bedenine saygı duymayı, sağlıklı bir beden imajını desteklemeyi, her bedenin değerli olduğunu kabul etmeyi ve kişilerin bedenleri hakkında olumsuz yargılar ya da ayrımcılığa karşı durmayı içerir. Beden olumlama hareketi, bireylerin bedenleriyle barışık olmalarını ve tüm beden tiplerinin güzelliğini kabul etmeyi teşvik eder (Cohen et al., 2020; Rupp & McCoy, 2023).

Hareketin temel ilkeleri zaman içinde çeşitli aktivistlerin, yazarların, toplulukların katkılarıyla kolektif şekilde oluşturulmuştur. 1969 yılında ABD'de kurulan *National Association to Advance Fat Acceptance (NAAFA)* beden farklılıklarını kabul eden ve kilo ayrımcılığına karşı çıkan bir yaklaşımı benimsemiş ve hareketin temelini oluşturmuştur. Hareketin temsilcilerinden biri kabul edilen Susie Orbach ise 1978 yılında yayınladığı *Fat is a Feminist Issue* isimli kitabı ile özellikle kadınların beden algısını etkileyen toplumsal baskılara dikkat çekmiştir. 1990'lar ve 2000'lerde medyada kadın bedeninin temsiline ve dayatılan güzellik kalıplarına odaklanmışlardır. 2010'lar sosyal medya platformlarında hareketin geniş kitlelere ulaştığı dönem olarak anılabilir. Bu dönemde *The Body Positive*, *Body Image Movement* gibi topluluklar hareketi yaygınlaştırmıştır. *The Body is Not an Apology* başlıklı kitabıyla bilinen Sonya Renee Taylor beden olumlama hareketinin savunucularındandır (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Beden olumlama ilkeleri toplulukların katkılarıyla kolektif bir şekilde gelişmiştir. Beden çeşitliliğini kabul etmek, kendi bedenine saygı duymak ve sevmek, her bedende sağlık, topluluk desteği, güçlendirme, görünüşten önce onur temel beden olumlama ilkelerini oluşturmaktadır.

Beden çeşitliliğini kabul etmek, her şekildeki, boyuttaki ve görünümdeki bedeni yargılamadan tanımayı ve değerlendirmeyi içermektedir. Bu ilke, her bireyin benzersiz olduğunu vurgulamaktadır. Böylece insanların güzellikle ilgili toplumsal standartlardan

bağımsız olarak kendilerini güvende ve değerli hissettikleri bir ortam yaratmaktadır. Irklar, cinsiyetler, yetenekler, yaşlar ve bedenler arasındaki farklılıklar dahil olmak üzere insan bedenlerinin çeşitliliğini kabul etmekte ve saygı duymaktadır. Beden olumlama hareketi herkesin temsil edildiğini ve değerli olduğunu hissettiği, belirli grupları sıklıkla dışlayan klişelere ve ön yargılara karşı koyan bir platform yaratmaya çalışmaktadır.

Kendi bedenine saygı duymak ve sevmek, bireyleri kendileriyle sevgi dolu ve affedici bir ilişki geliştirmeye teşvik etmektedir. Bu yalnızca algılanan kusurlara odaklanmak yerine, kişinin bedenini ve yeteneklerini kabul etmeyi içermektedir. Amaç, bireylerin fiziksel formlarını kimliklerinin bir parçası olarak takdir edebilecekleri bir zihniyet geliştirmektir.

Her bedende sağlık, birincil hedef olarak kilo kaybını vurgulamadan sağlığı ve refahı teşvik etmektedir. Bu yaklaşım, tüm bedenlerin çeşitli bedenlerde sağlıklı olabileceğini kabul ederek, fiziksel, zihinsel ve duygusal refahı içeren daha bütünsel bir sağlık görüşünü savunmaktadır.

Topluluk desteği, bireylerin deneyimlerini, zorluklarını ve başarılarını paylaşmak için bir araya geldikleri beden olumlamanın hayati bir bileşenidir. Bireyler, aidiyet duygusunu teşvik ederek, öz kabul yolculuklarında cesareti ve dayanışmayı desteklemektedir.

Güçlendirme, beden olumlama hareketi bireyleri güzellik ve değerliliğe dair normatif görüşlere meydan okumaya teşvik etmeyi amaçlamaktadır. İnsanların kendilerini ve başkalarını nasıl algıladıklarını sıklıkla belirleyen toplumsal standartlar hakkında öz savunuculuğu ve eleştirel düşünmeyi teşvik etmektedir.

Görünüştten önce onur, beden olumlama hareketi her kişinin içsel onurunu vurgulamakta ve bireyleri bedenlerini nasıl gördükleri için değil ne yapabildikleri için takdir etmeye teşvik etmektedir. Bu ilke özgüvenin toplumsal güzellik ideallerine uymaktan ziyade becerilerden, yeteneklerden ve karakterden kaynaklanması gerektiği fikrini desteklemektedir.

Sosyal medya ve beden olumlama

Sosyal medyanın günümüzdeki yeri tartışmasız şekilde genişlemiştir. Sosyal medya kullanıcılarına içeriği pasif bir şekilde tüketme fırsatı sunmakta; kullanıcılar içerik göndererek ve gönderilere yorum alarak, diğer kullanıcıların içeriklerine yorum yaparak ve hangi hesapları takip edeceklerini seçerek materyalle aktif olarak etkileşim kurma fırsatına sahiptir. Bu özellikleriyle sosyal medya şüphesiz ki geleneksel medyadan farklıdır. Ayrıca sosyal medyada paylaşılan içeriklerin hangilerinin ticari işletmeler hangilerinin kullanıcılar tarafından üretildiği belirsizdir. Sosyal medyanın geleneksel medyaya benzer şekilde görünümle ilgili sosyal normları iletmediği, gerçek dışı ve idealize edilmiş görüntüleri teşvik ettiği bilinmektedir. Görünümle ilgili kullanımı ise, fotoğraf/video içeriğini görüntüleme/yorumlama, kişinin kendi fotoğraflarını/videolarını yükleme/düzenleme gibi görüntü odaklı faaliyetlerde bulunmayla ilişkilidir.

Kullanıcıların müzik yerleştirilmiş videolar kaydedip paylaşmasına imkân veren, video tabanlı, diğerlerine göre görece daha yeni bir sosyal medya platformu olan TikTok daha genç bir hedef kitleye hitap etmektedir. Genç sosyal medya kullanıcılarının sosyal medyanın etkilerine karşı daha savunmasız olduğu bilinmektedir. Bununla beraber kullanıcılar beğenme ve yorum gibi ödüllere karşı hassastır. Genç kullanıcıların etkileşimde buldukları görsellerin ve videoların sıklıkla düzenlendiğini fark etme olasılıkları da daha düşük olabilmektedir.

Beden olumlama çeşitli beden ölçülerinin ve görünülerinin teşvik edilmesi ve kabul edilmesi yoluyla gerçekçi olmayan güzellik standartlarına ve ulaşılamaz ideallerin peşinde koşulmasına meydan okuyan bir özelliğe sahiptir. Beden olumlama ayrıca toplumsal cinsiyet azınlıkları, ırka veya etnik kökene dayalı azınlıkları, engellileri ve marjinalleştirilmiş kimlikleri de kapsamaktadır (Aubrey et al., 2024; Cohen et al., 2019; Dhadly et al., 2023; Hallward et al., 2023; Harriger, Wick, et al., 2023). Beden olumlama hareketi, kişinin bedensel görünümünün kabul edilmesinin ve saygı gösterilmesinin yanı sıra kişinin bedeninin işlevselliğine de odaklanmaktadır. Bu hareket ise son birkaç yılda sosyal medyada popülerlik kazanmıştır. Beden pozitifliği, bireylerin beden ölçüleri veya diğer fiziksel özellikleri ne olursa olsun bedenlerini kabul etmelerini teşvik etmek için tasarlanmış bir hareketken, olumlu beden imajı, bireyin beden kabulünü onaylamasıdır. Araştırmalar, olumlu bir beden imajını onaylayanların, kendi bedenlerinin görünümü veya işlevselliği hakkındaki bilişleri veya algıları ne olursa olsun bedenlerini sevdiklerini, takdir ettiklerini, kabul ettiklerini, önemsediklerini ve saygı duyduklarını göstermektedir.

Evren ve Örneklem:

Çalışmanın evrenini TikTok'ta paylaşılan tüm videolar, örneklemini ise TikTok'ta #bodypositivity, #bodypositivityvideos, #bodypositivitytrends hashtagleri ile 2 Kasım 2024 tarihinde yapılan arama sonucunda listelenen 120 video oluşturmaktadır. Sonuçların genelleştirilebilirliğini artırmak amacıyla yalnızca herkese açık hesaplardan videolar çalışmaya dahil edilmiştir.

Çalışma tüm zamanların TikTok beden olumlama videolarını kapsamaması, diğer sosyal medya platformlarındaki paylaşımları ele almaması, konuyla ilgili başka alanlarda çekilmiş videoları veya faaliyetleri değerlendirmemesi nedeniyle sınırlılıklara sahiptir ve tüm beden olumlama videolarına ve faaliyetlerine genellenemez.

TikTok 2016 yılında diğer mecralar arasına katılarak hızla popülerlik kazanmıştır. Algoritma tabanlı kısa videoların paylaşımı ile sosyal medyayı kullanma ve etkileşim kurma biçiminde bir devrim yaratmıştır. 2024 yılında 1,3 milyardan fazla kullanıcısı olan TikTok'un temel yeniliği, yalnızca video içeriği kullanmasıdır (Aubrey et al., 2024; Raiter et al., 2023). Birçok videoda dans edere, dudak senkronizasyonu yaparak veya fiziksel zorluklara katılarak veya benzer aktiviteler yapılarak içerikler paylaşılmaktadır. Bazı videolar gerçek olmaktan uzak beden ideallerini içermekte, platform bir tür bu içeriklerle mücadele alanı haline gelmektedir.

Yöntem:

Seçilen videolar içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Videolar ile ilgili analiz 2 bağımsız araştırmacı farklı zamanlarda videoları izleyerek değerlendirmiştir. İçerik analizi, metin, ses ve video gibi çeşitli iletişim biçimlerinin içeriğini değerlendirmek ve yorumlamak için kullanılan sistematik bir araştırma metodolojisidir. Araştırmacılar hem nitel hem de nicel teknikleri kullanarak materyal içindeki kalıpları, temaları ve anlamları belirleyebilir ve sosyal olgular, kültürel normlar ve insan davranışı hakkında daha derin bir anlayışa katkıda bulunabilirler.

Bulgular

TikTok'ta #bodypositivity, #bodypositivityvideos, #bodypositivitytrends hashtagi ile arama sonucunda listelenen 120 video oluşturmaktadır. 2 Kasım 2024 tarihinde hashtagler ile arama yapılmış, listelenen tüm videolar 2 bağımsız araştırmacı tarafından izlenerek kodlanmıştır.

TikTok'taki beden pozitifliği videolarının içerikleri içerik analizi yöntemi ile incelenmiştir. #bodypositivity #bodypositivityvideos, #bodypositivitytrends üzerinden aranan listelenen videolar, beden olumlama ilkeleri olan çeşitlilik, bedene saygı ve sevgi, sağlık, topluluk desteği, güçlendirme ve onur açısından incelenmiş ve içerik analizi yöntemi ile değerlendirilmiştir.

Sonuç olarak, TikTok'taki beden olumlama videolarının genellikle genç, beyaz kadınları tasvir ettiği görülmüştür. Videoların %93'ü Batı kültürüne dayalı güzellik ideallerini somutlaştırmakta, %50'si sadece büyük bedenleri tasvir etmekte, %32,2'si olumlu beden imajı mesajları içermektedir. Videolarda olumsuz görünüme odaklı temalar veya nesneleştiren içerikler nadir olup, çelişkili mesajlar yer almamaktadır.

Toplam 120 videonun 111'inde yalnızca bir kişi yer alırken, 8 videoda iki kişi ve 1 videoda grup yer almıştır. Videoların çoğunda kadın bulunurken sadece 7 videoda erkek vardır. Tiktok videolarında 104 beyaz, 6 siyah, 5 Afrika Amerikalı, 5 Asyalı yer almaktadır.

Videoların tamamı beğeni, yorum almış ve kaydedilmiştir. En çok izlenen video 24.4M, en yüksek beğeni alan 1.9M, en yüksek yorum alan 29K, en çok kaydedilen 114.7K'dir. Yorumlar incelendiğinde "She's a vibeeeee", "you're so pretty", "you're beautiful", "you make me feel okay. I'm so glad I found your page", "It's OK. You are so beautiful as you are" vb. yüreklendirici, pozitif, içten, samimi mesajlar dikkat çekmektedir. Sosyal medyadaki paylaşımlarda olumsuz mesajların yorumlara yazılması sık karşılaşılan bir durum olmasına rağmen araştırmaya dahil edilen videoların hiçbirinde olumsuz bir yoruma rastlanmaması dikkat çekicidir.

TikTok'taki beden pozitifliği videoları genellikle Batı kültürüne dayalı güzellik ideallerine sahip genç, beyaz kadınları tasvir ettiği görülmektedir. Videolar beden

pozitifliği temalarına yer vermekte; olumsuz görünüm odaklı temalar, nesneleştirici içerikler veya çelişkili mesajlar yer almamaktadır. Bedenini tüm ölçüleriyle, tüm eksikleriyle, kusurlarıyla veya fazlalıklarıyla sevmenin temel olduğu vurgulanmaktadır. Videolardan birinde meme kanseri nedeniyle iki memesi de operasyonla alınan bir kadın, bedenini her haliyle sevdiğini belirtmektedir. Bir başka kadın, kaza nedeniyle bacağına takılan ve dışarıdan görünebilen çelik protezleri göstererek bacağını sevdiğini belirtmektedir. Anoreksiya-bulimia hastası oldukları anlaşılan kişilerin olduğu birkaç videoda bedenlerinden utandıkları gösterilmiş, ardından kendilerine güvenmenin önemli olduğu vurgulanmıştır. Bir videoda giydiği elbise ile “büyük” görüldüğü vurgusunu yapılan videoda vücut geliştirme çalışmaları nedeniyle çok sayıda gelişmiş, büyük kasları ile farklı elbiselerle güvenli ve güzel görüldüğü ironik şekilde anlatılmıştır.

Videoların tamamında beden çeşitliliğinin yargılanmadan kabul edildiği görülmektedir. Bazı videolarda “göbek” odak noktası haline gelmekte, bazen bütün halinde gösterilip bedeni kabul ettikleri mesajı verilmektedir (Suren, 2024). Çok kilolu veya çok zayıf olduğu ilk saniyelerde damgalama sebebi imiş gibi gösterilse de kabul ve mutluluk mesajı ile video sonlanmaktadır. Fondaki müziklerde yer alan şarkı sözleri de zaman zaman bu mesajların verilmesine ve pekiştirilmesine katkı sağlamaktadır.

Araştırma sorusu 1 *TikTok'taki beden olumlama videolarının, beden ölçüsü ve görünüm özellikleri açısından çeşitlilik gösterip göstermediği* değerlendirildiğinde çeşitliliğe yer verildiği, farklılıkların kabul edildiği tespit edilmiştir. İncelenen videoların tamamında bedeni sevmek ve saygı duymak vurgulanmaktadır. Kendi bedenlerini sevmek, algılanan kusurları kabul etmek önemli bir yere sahiptir. Videolarda farklı ırklardan, yaşlardan ve farklı beden ölçülerinden kişilerin içerik ürettikleri görülmüştür. Bu kapsamda toplumsal yargılardan bağımsız bir şekilde herkesi kapsayan bir yaklaşım sergileyen içerikler paylaşılmıştır.

Araştırma sorusu 2 *TikTok'ta beden olumlama videolarında, pozitif beden imajıyla tutarlı hangi temaların tasvir edildiği* incelendiğinde, Videoların tümünde bedenlerini takdir ettikleri, toplumsal olarak kabul görmüş söylemleri umursamayarak bedenlerini sevdikleri veya sevmeye odaklandıkları, özellikle bel-karın bölgesindeki yağları göstererek bedenlerini sevmelerine engel teşkil etmediğini vurguladıkları görülmektedir.

Araştırma sorusu 3 *TikTok videolarından hangi olumsuz temalara yer verildiği* bakıldığında olumsuzluk teması sadece kendi bedenini sevmemenin olumsuz olduğunun söylenmesi üzerinedir. Videolar olumlu mesajlar vermekte veya olumsuzluklara karşı çıkmaktadır.

İncelenen videolar arasında en az içeriğe sahip ilke her bedende sağlıktır. Genç içerik üreticilerinin sağlıktan daha çok görünüm açısından kendilerini baskı altında hissettikleri, bu nedenle içerikleri sağlıktan daha çok bedenini sevmek, saygı duyma ve çeşitlilik üzerinden kurguladıkları söylenebilir.

Videolar incelendiğinde bireysel yolculuklarıyla başkalarına cesaret vermeye çalıştıkları ve dayanışmayı sağlamayı amaçladıkları görülmektedir. Videolar ve özellikle yorumlar bireylerin birbirlerini destekledikleri, motive ederek toplumsal standartlara meydan okumayı desteklemektedir. Videolarda ve yorumlarda görünümünden daha önemli olanın kişilerin neler yapabildikleri ve takdir edilecek başka başarıları olduğu vurgulanmaktadır.

Araştırma sorusu 4 *TikTok'taki beden olumlama videolarının çelişkili mesajlar içerip içermediği* değerlendirildiğinde ise videolar hem kendi içerikleri açısından hem de diğer videolar açısından herhangi bir çelişkili mesaj içermemektedir.

TikTok'ta yer alan beden olumlama videoları hareketin kendini kabul etme ve farklı beden tiplerinin normalleştirilmesi konusundaki tartışmalara önemli bir bakış açısı kazandırdığı söylenebilir. TikTok gibi platformda beden olumlama geleneksel güzellik standartlarının reddedildiği bir alana dönüşmüştür.

Sonuç ve değerlendirme

Beden imajı araştırmaları ilişkileri, sonuçları ve tedavileri hakkında birçok fikir ortaya koyan yüzyıllık bir geçmişe sahiptir. Tarihsel olarak uzun dönem olumsuz beden imajına odaklanıldığı görülmektedir. Ancak olumlu beden imajının nasıl olduğunu, nasıl teşvik edileceğini değerlendirmeden, olumsuz beden imajı değişimini sağlamaya çalışmak beden imajının kapsamlı şekilde anlaşılmasını engelleyerek alanı sınırlandırmıştır. Bireylerin kendi bedenlerini takdir etmeleri, saygı duymaları, sevmeleri asgari olarak nötr bir beden algısına sahip olmaları, bedenlerinden nefret etmelerinden şüphesiz ki çok daha iyidir. Batı toplumlarında son yirmi yılda beden algısı, beden ölçüleri ve özellikle beden olumlama konularına ilginin arttığı görülmektedir. Farklı veya kusurlu bedenleri kucaklayan, beden olumlama konusunda farklılıklarıyla dikkat çeken videolar hızla artmaktadır. Bazı videolarda farklı ölçülere sahip kadınlar bedenlerine dokunmakta, egzersiz yapmakta, selülit, çatlak veya göbek gibi damgalanan alanlara dokunmakta ve bedenlerini sevmektedir.

TikTok'ta paylaşılan beden olumlama videolarının beden olumlamanın temel ilkeleriyle uyumluluğunu analiz etmeyi amaçlayan bu çalışmada TikTok'ta #bodypositivity, #bodypositivityvideos, #bodypositivitytrends hashtagleri listelenen 120 video içerik analizi yöntemi ile incelenmiştir. Videoların tamamına yakınının beden olumlama ilkelerini desteklediği ve yansıttığı görülmüştür. İlkelerden sadece sağlıkla ilgili olanına vurgunun yok denecek kadar az olduğu görülmüştür. Sağlık konusunun özellikle içerik üreticisi gençler için odak noktası olmadığı söylenebilir. Videolarda beden çeşitliliğinin kabul edilmesi, kendi bedenine saygı duyulması ve sevilmesi, sosyal dayatmalara karşı durulması, psikolojik iyi oluşun desteklenmesi öne çıkmaktadır. TikTok beden olumlama içerikleri pozitif, eğlenceli, yüreklendirici, meydan okuyucu özelliklere sahiptir. Videolara çok kez izlenmiş, kaydedilmiş ve yorum almıştır.

Genel olarak, TikTok'taki beden olumlama videolarının, hareketin temel ilkelerini geniş kitlelere ulaştırmada etkili bir araç olduğu söylenebilir. Bu içeriklerin, toplumda beden çeşitliliğini ve kendi bedenini kabul etmeyi gündeme taşıyarak, öneminin anlaşılmasına katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Ancak, hareketin özünün korunması ve mesajların doğru bir şekilde iletilmesi için içerik üreticilerinin konuyla ilgili daha fazla bilinçlendirilmesi yerinde olabilir.

Bunların yanı sıra, beden olumlama hareketinin popülaritesi ve savunucularının etkisi arttıkça, şirketler de bu savunucuların kimliklerini ticarileştirip hareketten faydalanmaya başlamıştır. Her alanda yaygınlıkları artan influencerların beden olumlama konusunda da iş birlikleri yaptıkları detoks çayları kullandıkları, spor kıyafet tanıtımları yaptıkları görülmektedir. Burada dikkat edilmesi gereken beden olumlamayı desteklediklerini iddia eden markaların, influencerların bunu gerçekte ne ölçüde yaptıklarıdır.

Olumlu etkilerine rağmen beden olumlama hareketi eleştirilerle de karşı karşıyadır. Daha çok beyaz kadınlara fayda sağladığı, ırk kaynaklı ayrımcılığa uğramış, engelli veya toplumsal cinsiyet normlarına uymayanlar da dahil olmak üzere farklı geçmişlere sahip bireylerin deneyimlerini dışlama potansiyeli taşıdığı eleştirisi yaygındır. Daha kesişimsel bir yaklaşıma ve daha fazla grubun sesi olması gerekliliği tartışmalara konu olmaktadır.

Kaynaklar

- Aubrey, J. S., Zeng, J., Saha, K., Gahler, H., & Dajches, L. (2024). The body positive... or the body neutral? A content analysis of body positivity and body neutrality hashtagged videos on TikTok. *Body image*, 50, 101737. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101737>
- Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). #bodypositivity: A content analysis of body positive accounts on Instagram. *Body image*, 29, 47-57. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.007>
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2020). The case for body positivity on social media: Perspectives on current advances and future directions. *Journal of Health Psychology*, 26(13), 2365-2373. <https://doi.org/10.1177/1359105320912450>
- Dhadly, P. K., Kinnear, A., & Bodell, L. P. (2023). #BoPo: Does viewing body positive TikTok content improve body satisfaction and mood? *Eating Behaviors*, 50, 101747. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101747>
- Hallward, L., Feng, O., & Duncan, L. R. (2023). An exploration and comparison of #BodyPositivity and #BodyNeutrality content on TikTok. *Eating Behaviors*, 50, 101760. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101760>

- Harriger, J. A., Thompson, J. K., & Tiggemann, M. (2023). TikTok, TikTok, the time is now: Future directions in social media and body image. *Body image*, *44*, 222-226. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.01.005>
- Harriger, J. A., Wick, M. R., Sherline, C. M., & Kunz, A. L. (2023). The body positivity movement is not all that positive on TikTok: A content analysis of body positive TikTok videos. *Body image*, *46*, 256-264. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.06.003>
- Lazuka, R. F., Wick, M. R., Keel, P. K., & Harriger, J. A. (2020). Are We There Yet? Progress in Depicting Diverse Images of Beauty in Instagram's Body Positivity Movement. *Body image*, *34*, 85-93. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.05.001>
- Raiter, N., Husnudinov, R., Mazza, K., & Lamarche, L. (2023). TikTok Promotes Diet Culture and Negative Body Image Rhetoric: A Content Analysis. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *55*(10), 755-760. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jneb.2023.08.001>
- Rupp, K., & McCoy, S. M. (2023). Understanding Health Behaviors, Weight Perceptions, and Body Appreciation of Young Adult Women Engaged in the Body Positivity Movement. *Women's Health Issues*, *33*(5), 551-559. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.whi.2023.05.004>
- Suren, N. (2024). "Love From Me and My Belly": The Politics and Performance of Body Positivity on Instagram. *International Journal of Communication; Vol 18 (2024)*. <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/22250/4695>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body image*, *14*, 118-129. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>