

## Spor yapan kadınlar bağlamında kadına yüklenen toplumsal beden algısının incelenmesi: Düzce örneği\*

The analysis of the social body perception  
attached to women in the context of women doing  
sports: The sample of Düzce

Gönderim Tarihi / Received : 15.03.2021

Kabul Tarihi / Accepted : 31.05.2021

Doi: <https://doi.org/10.31795/baunsobed.896374>

Fatma KIZILELMAS<sup>1</sup>

**ÖZ:** Bedene yüklenen toplumsal anlam muhtelif toplumsal yapılarda ve dönemlerde farklılık göstermiş ve beden algısı tarihsel süreçte birçok aşamadan geçmiştir. Beden, bazen fiziksel güzelliği öncelenen bir nesne, bazen içerisinde ruhu barındıran bir varlık, bazen de otomat hareketleri yapabilen bir mekanizma olarak görülmüştür. Kadın bedenine yüklenen anlam da tarihsel süreçlere bağlı olarak değişikliklere uğramıştır. Örneğin geleneksel toplumlarda kadını güzelleştiren şeylerin teşhir edilmesi hoş karşılanmazken, modern/postmodern toplumlarda tam tersi bir durum söz konusu olmuştur. Kadının ideal vücut ölçüleri ile bedeninin estetik yönü öne çıkarılmış ve onların bu durumu gönüllü olarak içselleştirmeleri sağlanmıştır. Söz konusu idealleştirilen vücut ölçülerine erişmek için fiziksel aktivite ve sportif faaliyetler kadınların hayatlarında önemli bir yer edinmiştir. Bu makalede de, toplum tarafından kadın bedenine yüklenen anlamlar ile toplumda ideal olarak gösterilen kadın bedeni algısının, kadının sportif faaliyetler yapmak istemesindeki etkisi incelenmeye çalışılmıştır. Sportif faaliyetler yapan kadının, bedenini şekillendirirken, kadının topluma karşı ve toplumun kadına karşı oluşturduğu perspektifte olası bir değişim ve farklılık ortaya çıkarılmak istenmiş ve kadın bedeni sosyolojik bir bakışla ele alınmıştır. Bu araştırma 2017 yılı Ağustos ayında Düzce ilindeki en fazla kadın üyesi bulunan spor salonunda yapılmıştır. Bu bağlamda sportif faaliyetlere katılan yaş, eğitim ve meslekleri farklı olan 28 kadınla görüşmeler yapılmıştır. Söz konusu çalışmada nitel araştırma yöntemi ve derinlemesine görüşme tekniği kullanılmıştır. Araştırma neticesinde toplumda ideal olarak kabul gören kadın bedeni ölçülerinden kadınların önemli oranda etkilendiği, bu sebeple bu ölçülere uymayan bedenlerinden memnun olmadıkları ve sportif faaliyetleri daha ziyade toplumda ideal olarak gösterilen ölçülere erişmek için yaptıkları ortaya çıkmıştır. Anlaşıldığı kadarıyla toplumda belirli yer edinmek ve itibarlı olmak için idealize edilen vücut

\*Makale, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde 2018 yılında tarafımızdan hazırlanan "Kadınların Spor Yapmasında Toplumsal Beden Algısının Etkisi: Düzce Örnekleme" adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

<sup>1</sup>Doktora öğrencisi, Düzce Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü/ Tarih Anabilim Dalı Göç Çalışmaları Doktora Programı, [ftmkzllms@gmail.com](mailto:ftmkzllms@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0001-6738-1758>

ölçülerine ulaşmak kadınlar için önemli olmakta, bu ölçülere erişememek toplum tarafından kadının iradesini kontrol edememesi ve başarılı olamaması biçiminde algılanmaktadır. Bu durum farkında olarak ya da olmayarak kadınları çok fazla etkisi altına almakta, bedenleriyle ilgili olumsuz değerlendirilme kaygısı yaşatmakta ve özgüvenlerini kötü yönde etkilemektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden sosyolojisi, Beden algısı, Toplumsal cinsiyet, Kadın bedeni.

**ABSTRACT:** The social meaning attributed to the body has differed in various social structures and periods, and body perception has gone through many stages in the historical process. The body was sometimes seen as an object whose aesthetic beauty was brought to the fore, sometimes as a being the carrier of the soul, and sometimes as a machine. The meaning attributed to the female body has also undergone changes depending on historical processes. For example, while displaying things that make women more beautiful is not welcomed in traditional societies, the opposite has been the case in modern/postmodern societies. The ideal body size of the woman and the aesthetic aspect of her body were highlighted, and they were made to internalize this situation voluntarily. Physical activity and sports activities have taken an important place in women's lives in order to reach the idealized body measurements. In this article, the meanings attributed to the female body by the society and the effect of the female body perception, which is shown as an ideal in the society, on women's willingness to engage in sportive activities are tried to be examined. While shaping the female body by doing sports activities, it was aimed to reveal a possible change and difference in the perspective of women against society and society against women, and the female body was addressed with a sociological perspective. This research was conducted in August 2017 at the gymnasium with the most female members in Düzce. In this context, interviews were held with 28 women who participated in sports activities, of different ages, education and professions. Qualitative research method and in-depth interview technique were used in the study in question. As a result of the research, it was revealed that women were significantly affected by the female body measurements accepted as ideal in the society, therefore they were not satisfied with their bodies that did not fit these measurements, and they did sports activities to reach the ideal measurements. Thinness and weakness which are apparently presented as the ideal body, are seen as important for success and reputation in society, while being overweight is considered embarrassing, failure, and lack of will. This situation, consciously or not, affects women too much, causes them to worry about being evaluated negatively in terms of their bodies and negatively affects their self-confidence.

**Keywords:** Body sociology, Body image, Gender, Female body.

## EXTENDED ABSTRACT

### Literature review

While in the past, social sciences generally focused on the soul-body, mind-body relationship by considering the body from a philosophical point of view, in the modern period, this dual approach to the issue has been criticized and new ways of thinking about the body have been developed. The greater awareness of people's own bodies has led them to focus on their own physical personality and appearance, this phenomenon, supported by the differentiation of values in the social structure and cultural changes, has almost caused the body to be rediscovered in sociology. Qualified and detailed studies on the body and body perception have begun to emerge.

At the present time, the female body, which is commodified by making it an object of consumption under liberation strategies, has also expressed different meanings in relation to the general body perception in the historical process and has been the subject of different approaches. Sometimes it was despised compared to the male body, sometimes its aesthetics was emphasized. In the new perception created in modern times, it has been made a necessity for the female body to be fit, energetic and healthy, and certain beauty ideals and standard body sizes have been imposed. Thanks to the fashion, sports, cosmetics, health and medical sectors, a culture of consumption over the body was created and the continuity of the capitalist system was ensured. In addition, the gender perspective is also effective in glorifying the ideal female body, associating the ideal body with success, and in the continuation of the capitalist and patriarchal system.

### Methodology

In the research, qualitative research method was used to examine social events in detail. Data were collected using the in-depth interview method and semi-structured interview form in order to understand the perspectives of the people. The scope of the research consisted of 28 women of different ages, education and professions who do sports in gyms in Düzce. Before starting the interview, the interviewees were informed about the purpose of the research, they were told that their names would be kept confidential, and a voice recording was made with their permission. The real names of the women interviewed were not used, nicknames were given to each of them, their age and marital status were stated next to their nicknames. The interview participants were asked questions in the interview form, which was prepared before the interview and consisted of 28 questions. The subject of the research was to examine the effect of body image idealized by various channels and classes on women's orientation to physical activities and sports. While shaping the female body by

doing sports activities, it is aimed to reveal a possible change and difference in the perspective that women create against society and society against women, and the female body is discussed from a sociological perspective.

### **Findings and discussion**

The women who interviewed for the collection of research data are between the ages of 16-50 and 15 are single and 13 are married at the age of 30 and above. In terms of education, 14 people are high school or below, 14 people are undergraduate and graduate. 17 of the women work in different jobs and professions. In the interviews, it is revealed that the primary goals of women in exercising are to lose weight and be fit. However, the fact that the body is not in the ideally imposed dimensions has become obsessive in most of the women interviewed and is perceived as a feared situation and a state of not being normal.

The interviewees were asked about their opinions about the ideal female body. In addition, it has been tried to understand how men and women see and describe the female body. The interviewed women explained the ideal body with different concepts and stated that women with beautiful bodies were seen as superior in society. In addition, some women said that there is no ideal female body, the perception of ideal body varies from person to person, and they stated that the ideal female body is the weight that suits the person, the weight in which the person feels happy.

It was asked whether women's attention to their body appearance a necessity is imposed from the external or the result of an internal preference. Another question was asked to clarify whether the physical appearance of the people who come to the gym is thin or bulky, causes a change in the target dimensions that women set for themselves. In this way, it has been tried to understand the degree of influence of the media, the environment or their own preferences on women's giving importance to their bodies and external appearance. The interviewees stated that the idea that women should pay attention to their body appearance is an obligation arising from environmental discourses. They even associated it with consumer society and capitalism. In addition, the fact that women are greatly affected by the ideal female body perception leads them to dislike their own bodies and they have anxiety about negative evaluation of their bodies. This situation puts them in a depressive state and causes them to live body-oriented with the constant worry of gaining weight.

### **Results and recommendations**

As a result of this research, which aims to examine the relationship between sports and the female body, it has been seen that the main reasons for women to do sports are weight loss and tightening. However, reasons such as getting rid

of physical inactivity, living healthy, enjoying life, relieving stress and getting rid of regional pains are also counted among the reasons for starting sports. The fact that those who want to lose weight constitute the majority shows that physical appearance is effective for women to start sports. However, it has been understood that the fear of gaining weight is also a pressure tool on women. Although women make a habit of weight control with the rules they set for themselves and voluntarily prefer the practices to reach the ideal body, they actually limit themselves to their bodies and almost becoming a prisoner of their own bodies.

However, it is seen that one of the reasons that lead women to do sports is the desire to reach the ideal female body created in the society. Because while it is imposed that certain body measurements, which are put forward as ideal physical appearance, are necessary for being respected and successful in society, being away from these body sizes is perceived as failure and irresoluteness. For this reason, women are also very much affected by the body sizes shown as ideal in society. This state of being affected causes the woman to feel anxiety about being negatively evaluated by her surroundings about her body size and physical appearance. As a result of this, beautifying the body becomes the sole purpose of life and becomes the most important goal and element of the consumption economy of capitalism and reinforces the gender perception.

## Giriş

Beden, kas ve hücreleri kapsayan canlı, hareketli, biyolojik ve fiziksel bir varlık olmasının yanında tüm yaşamsal faaliyetlerin üzerinden gerçekleştirildiği bir yapıdır. Ruhsal, fiziksel ve zihinsel deneyimler onun vasıtasıyla yaşanır, kültürel ve toplumsal iletişim beden aracılığıyla gerçekleştirilir. Beden, aynı zamanda, davranışlarla, sembollerle, yaş, cinsiyet ve etnisite gibi faktörlerle belirlenen kimlik olup kişiliğin şekillenmesinde etkili bir unsurdur. Nitekim bedene dayalı yargılar kişilerin toplumdaki konumunun belirlenmesine etki ederler.

Fizyolojik ve biyolojik bir nesne olmasının yanında birçok bilim dalı da bedeni farklı açıdan ele almakta ve buna bağlı olarak bedenle ilgili kendilerine mahsus bir tanım geliştirmektedirler. Örneğin tıp bilimi bedeni fizyolojik ve anatomik açıdan ele almakta ve bedene her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğu, düzenli işleyişleri olan bir organizma olarak bakmaktadır. Sosyoloji ise bedeni, diğerleriyle ilişki içerisinde olduğumuz, anlamı ve kullanımı tarihsel ve kültürel olarak değişebilen ve sosyo-kültürel olarak inşa edilen bir varlık olarak görmektedir. Bu nedenle Giddens, bedeni, toplumun dışında kendi halinde var olan fiziksel varlıklardan ziyade, toplumsal deneyimlerden, ait olunan grubun norm ve değerlerinden derinden etkilenen bir varlık olarak değerlendirir (Giddens, 2012: 296). Bauman ise bedeni kişinin özel mülkü ya da duyarlılığı yüksek bir haz aracı olarak tanımlar (Bauman, 2014: 163-167).

Beden, aynı zamanda, insanları hem toplum içinde hem de farklı toplumlar arasında ayırt etmenin yolu olmaktadır. Sadece yaş, cinsiyet ve etnisite temelli olmayan bu ayırım topluma ve zamana göre de farklılık ve değişiklik göstermektedir. Örneğin kişinin ahlakî statüsünü beden üzerinden anlamlandıran Yunanlılar da, ahlak dışı ve kötü davranışları ifşa etmek için beden üzerine işaretler kazarlar ya da yakarlar, dolayısıyla bedensel işaret yoluyla kişinin gözden düşmesini sağlarlardı (Goffman, 2014: 27). Bu şekilde bedene yüklenen anlamlar toplumdan topluma ve zamandan zamana değişebilmekte; bir toplumda ya da bir dönemde revaçta olan bir algı diğer toplumda ya da diğer zamanda önemini yitirebilmektedir.

## Literatür taraması

### *Tarihsel süreç içerisinde beden*

İlksel toplumlarda beden estetik bir değer olarak değil, ortaya çıkardığı toplumsal fayda ve ürettiği ekonomiyle anlam bulmuştur (Köse, 2016: 176). Antik dönemde ise güç ve güzellik toplum hayatında önemli bir yere sahip olunca bedene yüklenen anlam da değişmiş; estetik beğenin simgesi olarak bilhassa erkek bedenleri altın orana uygun şekilde biçim, simetri ve oran bakımından değerlendirmeye tabi tutulmuştur (Sennet, 2008: 26-28). Antik çağlardaki beden merkezli algı, Ortaçağ'da Hristiyan düşüncesiyle değişime uğramış; bu

dönemde ruh ile beden, insan ile aşkın varlık ilişkisine yoğunlaşmıştır. Rönesans ile birlikte gelişme kaydeden kişisel, özel, iyi ve güzel olan bu beden anlayışına ilave olarak bu dönemde ruh-beden ikiliğiyle ilgili düşüncelerde de değişim yaşanmıştır. Yeniçağ rasyonalizminin kurucusu olan ve bilginin kaynağı, şüphenin önemi ve ruh-beden ikiliği gibi konulara değinen Descartes, insan bedenini otomatlara atıfta bulunarak açıklamış; belirli talimatların verilmesiyle, makinaya yüklenen girdilere benzer şekilde iş gördüğünü anlatmıştır. Ona göre insan, ruh ile bedenden meydana gelmektedir ve ruh ile beden asıl itibarıyla birbirinden farklı olmakla birlikte her biri bir diğerini etkilemektedir (Düzgüner, 2013: 257-264).

Modern dönemde, kapitalizmin gelişmesiyle birlikte beden işlevsel açıdan önemsenmeye başlanmıştır. Sanayi devrimi sonrası kişiler işleri bölüşen, dakik olmak zorunda kalan, daima üretmesi beklenen, tembellikten uzak, sürekli işleyen bir makine olarak görülmüştür. Nitekim Charlie Chaplin de 1936 yapımı “Modern Zamanlar” filminde bedeni, bir fabrikada ilerleyen üretim bandının hızına yetişerek devamlı aynı hareketi yapan, sürekli önüne gelen parçanın vidasını sıkıyan bir makine halinde beyaz perdeye yansıtmıştır. Böylece modern hayatta beden, Bauman’ın da ifade ettiği gibi, kapitalist ekonominin ihtiyaçları doğrultusunda şekillenen, çevre tarafından kurallı hareketleri yapmaya itilmiş üretici-asker bedene dönüşmüştür (Bauman, 2014: 161).

Bu süreç sırasında devlet de bir meta olarak gördüğü bedenlerin arıza çıkarılmaması, üretimi aksatmaması için sağlıklı olmasına özen göstermiştir. Foucault’un ifadesiyle “anatomia politika” süreci başlamıştır (Şişman, 2006: 29). Anılan anatomia politika anlayışı bağlamında beden bir makine olarak görülmüş ve daha iyi iş görebilmesi için bedenün gücünün ve itaatkârlığının artırılması, bedenün disiplinli olması iktidar eliyle sağlanmıştır (Foucault, 2010: 102-103). Burada iktidar tek bir zümreden ziyade toplumsal ağlara yayılan bir sistemdir ve bu iktidar, özneyi ekonomi ve bilgi bağlantılarıyla sürekli kontrol etmektedir (Kalan, 2014: 143). Bu kontrol sistemi bedeni birçok yönden sarar. Neyin normal neyin anormal olduğunu söyleyerek beden için yapılması gerekenleri baskı uygulamadan kişinin gönüllü olarak yerine getirmesini sağlar.

İdrak edilmekte olan postmodern dönemde ise güzel beden imgesine yönelik ilgi artış kaydetmiştir. Güzel kadınlar ve yakışıklı erkekler görsel tüketim malzemesi haline getirilmiş, tüketim ekonomisinin ve kültürünün artmasıyla beraber bedenler kozmetik, sağlık, tıp ve moda sektörleri tarafından ele geçirilmiştir. Bunun bir sonucu olarak biyoloji, tıp, psikoloji ve felsefe gibi bilim dalları ‘beden her şeydir’ ilkesini benimseyip salt bedenün iyiliği ve mutluluğuyla ilgili çalışmalar yapmaya yönelmişlerdir. Sağlıklı besinlere olan ilgi artmış, obezitenin ortaya çıkmasıyla da diyet besinlere yönelim görülmüştür. Popüler kültürün medya aracılığıyla kusursuz beden algısı oluşturma çabaları neticesinde

ve plastik cerrahinin gelişmesiyle birlikte tarihin hiçbir devrinde görülmedik şekilde beden artık verili değil, istek ve arzuya göre seçilip şekillendirilebilir bir yapıya dönüşmüştür (Timurturkan, 2008: 10-11). Artık sağlığın korunması ve arttırılması, hastalıkların yok edilmesi herkesin ortak kaygısı olmuş ve bu durumun sürdürülebilir hâle getirilmesi herkesin ödevi haline gelmiştir. Bu ödevin icrası için sıkı bedensel rejimler, düzenli egzersizler, dengeli diyetler yapılmaya başlanmış, günlük ve yıllık olarak faaliyet ritimleri dikkatle izlenir olmuş ve yasaklar ve yapılamazlar listesi sürekli artış kaydetmiştir. Böylece bedenler her gün yeniden üretilmesi gereken, normalliğinin ve sağlığının korunması icap eden bir teknoloji nesnesine dönüşmüştür. Bauman'ın ifadesiyle bu süreç içerisinde bedenin sahibi kendisini her geçen gün biraz daha fazla tıp otoritelerinin etkisi altına sokmuş, onların denetimine verdikleri makine parçasını gözetleyip kollamakla görevli bir ustabaşı haline gelmiştir (Bauman, 2014: 232-233).

### *Bedene sosyolojik yaklaşım*

Beden ve fiziksel deneyimlerle ilgili kanaatlerimiz bireysel ve toplumsal hayat açısından önemli olup bedende değişiklikler meydana getiren ve zamana ve topluma göre farklılıklar arz eden hastalık ve yaşlılıkla ilgili yargılarımız da dikkate değer sonuçlar üretirler (Wallace ve Wolf, 2020: 501). Geçmişte genel olarak sosyal bilimlerde bedeni felsefi açıdan ele alarak ruh-beden, akıl-beden ilişkisine odaklanırken, modern dönemde meseleye bu şekilde ikili olarak yaklaşmak eleştirilmiş ve bedenle ilgili yeni düşünce tarzları geliştirilmiştir. Kişilerin kendi bedenlerinin daha fazla farkına varması kendi fiziksel kişilik ve görünümü üzerine eğilmelerine yol açmış, toplumsal yapıdaki değerlerin farklılaşmasıyla ve kültürel değişimlerle desteklenen bu olgu, bedenin sosyolojide adeta yeniden keşfedilmesine sebebiyet vermiştir. Daha önceleri de sosyolojide bedenle ilgili tartışmalar ve çalışmalar söz konusu iken, 1980'li yıllardan sonra bu alan sosyolojide müstakil bir çalışma sahası haline gelmiş, daha nitelikli ve ayrıntılı çalışmalar ortaya çıkmaya başlamıştır.

Klasik sosyolojide beden doğrudan doğruya bir çalışma konusu olamamışsa da, bedenin bireysel ve toplumsal hayattaki işlevleriyle ilgili bazı çalışmalara denk gelmek mümkündür. Örneğin klasik sosyologlardan Marx, kapitalist toplumlarda bedenlerin yeniden üretildiklerinden bahsederken (Turner, 1996), Weber, "Protestan Ahlakı ve Kapitalizmin Ruhu" adlı eserinde, Kalvenist inancın kişilerin bedensel zevklerden arınarak daha fazla çalışmasını gerektirdiğini öne sürmüştür (Weber, 2009). Turner'a göre Durkheim da beden konusunda Weber gibi göndermelerde bulunarak bedenin kutsalın dışında kalanı temsil ettiğini belirtmiştir (Işık, 1998: 124).

Klasik sosyologların bedenle ilgili görüşleri çağdaş sosyolojide de zaman zaman değerlendirme konusu olmuş, ancak bugün bedene geçmiştekenden daha



fazla anlamlar yüklenmeye başlanmıştır. Nitekim 1980'li yıllara kadar doğrudan çalışmaların konusu olamayan beden, bu tarihten sonra sosyolojinin bir alt dalı olarak ele alınmış (Işık, 1998: 119), sosyologlar birbirinden farklı kavramlarla bedeni sosyolojik açıdan tanımlamaya çalışmışlardır. Örneğin Foucault bedeni “söylemsel beden”, Turner’ “kategorik beden”, Bourdieu “bedensel sermaye”, Elias “uygarlaşmış beden”, Baudrillard da “hyperreal beden” şeklinde adlandırıp tanımlamıştır.

Michel Foucault, insan bedeninin rol oynadığı faaliyet ve davranışlarda insanların ne düşündüklerini ve nasıl hareket ettiklerini anlamaya çalışmış; onun konuyla ilgili araştırma ve incelemeleri bedene karşı akademik ilginin uyanmasında etkili olmuştur. Foucault’ya göre devlet, modern öncesi dönemlerde düzeni sağlamak için fiziksel cezalandırma yöntemine başvurmakta ve bedene çeşitli aletlerle işkenceler yapmaktaydı. Daha sonraları modern yasalarla bedene işkence edilmekten vazgeçmiştir. Ancak bunun nedeni toplumun daha saygılı, insancıl ve şefkatli olması değildir. Geçmişteki fiziksel cezalandırmalar yerine hapishaneler bedeni esir almış ve suçlular devamlı gözetlenebilir ortamlarda denetim altına alınmışlardır. Foucault, çalışmalarında, ayrıca, bedeni deneyimlememizin ve bedene bakışımızın tümüyle toplumsal bir yapılandırma olduğunu vurgulamıştır. Bu sebeple incelemelerinde, insanların bedene bakışları ve beden hakkında konuşmaları üzerinde durmuştur (Wallace ve Wolf, 2020: 503-505).

Bedeni doğa ile kültürün birleşim yeri olarak kabul eden ve bedenin fiziksel yönü ile toplumsal yönüne vurgu yapan Bryan Turner da gündelik yaşamın bedenin yenilenmesinden oluştuğunu, bu sebeple gündelik yaşamın çözümlenmesi için bedenin çözümlenmesi gerektiğini belirtmiştir (Kara, 2015: 28). Ancak Turner, bedenlerimizin toplumsal hayatımızda oluşturulduğunu anlamamız gerektiğini vurgulamış olmasına rağmen çalışmalarında biyolojik olana daha fazla önem vermiştir (Wallace ve Wolf, 2020: 505). Turner, “The Body and Society” (Beden ve Toplum) adlı kitabında, medikal teknolojisindeki gelişmeler ve yenilikler sayesinde bedenin günümüz çağdaş kültüründe daha önemli hale geldiğini belirtmiş, diyetin aklî dengeyi, mantığı ve sağlığı desteklediğini, bedeni güzelleştirme ve korumanın sanayileşmiş toplumlardaki yaşlanma sorunuyla ilgili olduğunu ifade etmiştir (Turner, 1996: 5).

Pierre Bourdieu için ise beden, kültürel sermaye olarak tanımladığı şeyin önemli bir kısmıdır. Yani beden, insanları aynı toplum içerisinde birbirlerinden ayırdığı gibi farklı toplumlar arasında da birbirlerinden ayırmanın bir yoludur. Örneğin güneş yanığı geçmişte tarlada, açık havada çalışmış olmaya, dolayısıyla düşük statüye işaret ederken, daha sonraları yazın tatilde güneşlenme anlamına, dolayısıyla zenginliğin işareti haline gelmiştir (Wallace ve Wolf, 2020: 507). Bu şekilde Bourdieu, bedenin bir özelliğine yüklenen anla-

mın zaman içinde değişerek sınıfsal beğeni kazanabileceğini vurgulamış ve bu durumun bireyin toplumsal konumuyla ilişkisine dikkat çekmiştir.

Bedeni uygarlaşma ve rasyonelleşme süreci olarak değerlendiren Norbert Elias'a göre uygarlaşma, yemek, içmek, uyumak gibi alışkanlıkların farklılaşması sürecidir. Bu süreçte bedensel alışkanlıklar ve bedensel teknikler dönüşüme uğratılır. Yine Elias'a göre insanın biyolojik özellikleri ile toplumsal olması arasında bir bağ vardır. Beden, "hem bitmemiş biyolojik bir süreç hem de devam eden toplumsal bir süreç" olarak varlığını devam ettirir (Işık, 1998: 130-132). Nitekim Baudrillard da benzer şekilde bedenin bitmemiş bir toplumsal süreç olduğunu söylemiş ve beden ile tüketim arasındaki ilişkiyi ortaya çıkartmaya çalışmıştır. Tüketim toplumunda bireyin gerçek ihtiyaçları ile sahte/sanal ihtiyaçları arasındaki ayrımın yok edildiğini, kişilerin tüketim malları almasının ve sergilemesinin toplumsal bir ayrıcalık getirdiğine inandırıldığını belirtmiştir. Böylece modern insan, hayatını, kendi ihtiyaçlarının ve refahının sürekli yenilenmesiyle geçirir hale gelmiştir (Baudrillard, 1997: 89).

### *Kadın bedenine yüklenen anlamın tarihsel süreç içerisinde değişimi*

Günümüzde özgülleşme stratejileri altında tüketim nesnesi haline getirilerek metalaştırılan kadın bedeni de tarihsel süreçte genel beden algısıyla bağlantılı olarak farklı anlamlar ifade etmiş ve farklı yaklaşımlara konu olmuştur. Orta Çağ boyunca Avrupa'da Kilise'nin yaptığı İncil yorumlarına bağlı olarak kadın bedeni erkek bedenine kıyasla hor görülmüştür. Rönesans ile birlikte Avrupa'da insanın tüm değerlerin temel belirleyicisi olduğu kabul edilip skolastik düşünce yöntemi reddedilince insan merkezli düşünce sistemi tekrar canlanıp estetiğe önem verilmeye başlanmıştır. Hatta bu durum dönemin sanat eserlerine de yansımış; sanat eserlerinde kadın heykelleri matematiksel yasalara uyumlu oran ve simetride yapılmıştır. Kıta Avrupası dışında İngiltere'de 1837-1901 yılları arasındaki Viktorya döneminde ise kadın bedeni yeteri kadar güçlü görülmemiş, daha çok bekâret ve annelik kavramlarıyla öne çıkarılmıştır. Bu durumun sebebi o dönemin ahlakî kuralları ve erkek egemen toplumun sosyal alanda baskın olmasıdır (Taşdelen ve Koca, 2015: 206). Bilindiği gibi erkek egemen toplum, sınıfsal ve diğer sosyal bağlamları ne olursa olsun, her türlü erkeğin bir biçimde yararlandığı bir toplumsal düzeni, bir iktidar konumunu anlatır. Başka statüde, cinsiyette bulunanların nasıl davranması gerektiğiyle ilgili konuşma hakkını, müdahale yetkisini kendinde bulundurur (Sancar, 2016: 17). Bu konumu elinde tutan erkek egemen toplum düzeni, faaliyetleri, yerleri, zamanları ve araçları yani iş bölümü ve mekânın yapısını iki cinsin her birine çok katı bir şekilde pay eder. Bu toplumsal düzeni kurarken bedeni cinsiyetlendirilmiş bir gerçeklik algısıyla inşa eder. Algının bu bedenselleşmiş toplumsal programı, en başta bedenin kendisine uygulanır (Bourdieu, 2019: 22).

Aydınlanma süreciyle başlayan ve moderniteyle devam eden süreçte bedene nasıl davranılması gerektiği dönemin ihtiyaçları ve beklentileri çerçevesinde şekillenmiştir. Çalışma saatlerinin artması ve kentleşmenin yaygınlaşmasıyla birlikte kişiler sosyal faaliyet anlamında ev ve bedenlerine daha fazla ilgi göstermeye başlamışlardır. Bunun sonucunda ev ve bedene yönelik tüketimlerde artışlar meydana gelmiştir. Bu durum bedene dayalı politikaları gündelik hayatın merkezine yerleştirmiştir. Özellikle de kadınlar için bedenleri, yaşadıkları ve yaşayacakları hayatın belirleyicisi olabilecek kadar merkezi bir konuma gelmiştir (Elçik, 2016: 196). Tüketim toplumunun devamı için de bireylerin kendi bedenlerine yönelik algıları değiştirilmiştir (Cirhinlioğlu ve Cirhinlioğlu, 2015: 404). Tüketim kültürünün etkisiyle oluşturulan yeni algıda bedenin fit, enerjik ve sağlıklı olması zorunluluk haline getirilmiş, özellikle kadın bedenine belirli güzellik idealleri ve standart beden ölçüleri dayatılmıştır. Dayatılan bu ölçüler de kadın bedeninin normal görüntüsü ve yaşamın doğal bir parçası gibi sunulmuştur (Timurturkan, 2008: 108; Öngören, 2015: 31). Böylece ideal kadınlık, irrasyonel olan, güzel olan ya da güzelleşmek için estetik yaptırın, özneliğini ve aklını yitirmiş bedenler üzerinden şekillendirilmiştir. Bu şekilde kadın bedeni kapitalist sistemin yarattığı güzellik algısına bağlı olarak metalaşma sürecine girmiştir. Özellikle üst ve orta sınıf kentli kadınlar arasında giyim tarzı, makyaj şekli, çirkin ve bakımsız olması ya da güzelleşme çabaları sıkça dert edinilir hale gelmiştir. Sonuçta kadınlar sadece bedenleriyle ve cinsiyetçi rolleriyle “biblo bebek” olmaktan öteye gidemeyen nesnelere haline getirilmiştir (Altındal, 2017: 65).

Kadın bedenine yüklenen bu özellikler sadece beğenilir estetik öneriler olarak kalmamış, kadın bedeni adeta denetim altına alınarak direktifler verilmeye başlanmıştır. Sağlıklı olmayı, ince, zayıf ve estetik görünmeyi, genç, fit, bakımlı ve güzel olmayı dayatan (Nazlı, 2009: 64-65) bu direktifler yoluyla kadınların bedenlerini kontrol altında tutmaları zorunlu hale gelmiştir. Bu kontrol kadınların bedenlerinin standartlaşmasına yol açmıştır. 1.70 boy, ince vücut, 36-38 beden giyim, düzgün burun gibi standart beden ölçütlerindeki ideal beden dayatması alışkanlıklar halinde içselleştirilmiş, kişilerin bu beden politikalarını kendi tercihleri neticesi seçtikleri algısı oluşturulmuştur (Topaloğlu, 2010: 254-271). Yüceltilen ince ve zayıf bedenler, aynı zamanda başarı, gençlik, toplumsal itibar ve kabul görmeye ilişkilendirilmiştir (Köse, 2011: 88).

Anlaşılabacağı üzere farklı kültür ve zamanlarda kadın bedeni için belirlenen ideal tanımlar dönemsel şartlara ve ihtiyaç duyulan kullanıma göre değişerek yeniden üretilmiştir. Örneğin Türkiye’de, tarıma dayalı üretimin baskın olduğu 1950’li yıllarda, kadın bedeninin kilolu, güçlü, kuvvetli görünmesi hoş, beğenilen ve aranan bir durum iken modernizme eklenmesiyle birlikte bu durum değişmiş, kadın bedeninin zayıf-ince, narin, yumuşak, esnek ve pürüzsüz olması vurgulanıp idealize edilmiştir. (Kula Demir ve Yiğit, 2013: 461;

Aktaş, 2014: 191; Bilgin, 2016: 228). Algı ve beklentilerdeki bu değişim süreci temelde beden ve özellikle de kadın bedeninin “toplumsal bir proje” olarak konumlandırıldığı yönünde değerlendirmeler yapılmasına sebebiyet vermiştir. Nitekim içinde bulunulan kapitalist çağda beden, üzerinde sürekli harcama yapılması gerektiği söylenen bir yatırım aracı ve tüketim toplumunda ekonomik açıdan değeri yüksek olan bir ürün haline gelmiştir (Köse, 2011: 88). Neticede ücretle girilen mekânlarda yapılan fiziksel aktiviteler, satın alınan makyaj malzemeleri, diyet ürünleri, durmadan artış gösteren sağlık harcamaları ve yapılan estetik operasyonlar ile kapitalist ekonomiyi yönlendirenlerin hedef ve isteklerine uygun olarak gelişme gösteren moda, sağlık, kozmetik, spor ve tıp sektörü sayesinde beden üzerinden bir tüketim kültürü oluşturulmuş, kapitalist ekonominin çarklarının işlemesi sağlanmıştır.

Bununla birlikte beden, sadece kapitalist emek piyasasıyla değil, erkek egemen toplumun/partiarkanın beden üzerinden yürüttüğü cinsiyetçi politikalarla da şekillendirilmektedir. Patriarka ve kapitalizmin dayatmış olduğu bu durumun daha iyi anlaşılabilmesi, toplumsal cinsiyet kavramının anlaşılmasıyla bağlantılıdır. Bilindiği gibi cinsiyet kavramı kadın ya da erkek olmanın biyolojik yönünü ifade ederken toplumsal cinsiyet kavramı kadınlık ve erkeklik rollerinin sosyo-kültürelliğine yani bu rollerin toplumdan topluma değiştiğine vurgu yapar. Nitekim Ann Oakley, 1972 yılında yayımladığı “Sex, Gender and Society” (Cinsiyet, Toplumsal Cinsiyet ve Toplum) isimli kitabında, bu duruma dikkat çekerek cinsiyeti toplumsal cinsiyetle ilişkilendirmiş, toplumsal cinsiyet rollerinin öğrenilme biçimlerinden bahsetmiştir (Oakley, 1972).

Toplumsal cinsiyet rolleri toplum tarafından kadına ve erkeğe uygun görülen ev içi, ev dışı üretimle ilgili olup çocuk yetiştirme, toplumsal hayatı idame ettirme ve ilgili politikalara katılımı alâkalı roller olmaktadır (Ecevit, 2003: 83). Bu rollerle ilgili genellemeler stereotip olarak değerlendirilmektedir. Böylece kadınların narin yapılı, uysal, anaç, bağımlı, pasifize edilmiş, fedakâr, çok konuşmayan, sorgulamayan, alttan alan; erkeklerin ise güçlü, sahiplenen, etken ve karar verici karaktere sahip olması gerektiği düşünülmektedir (Altın dal ve Bayramıç, 2019: 6953). Bu özellikler dikkate alınarak kadınlık erkeklik tanımlamaları yapılmakta ve bu tanımlamalar birbirine karşıt olacak şekilde oluşturulmaktadır. Buna göre kadınlık; duyguları, bedeni, anneliği, güzelliği temsil ederken, erkeklik akı, uygarlığı ve kültürü temsil etmektedir. Böylece bu karşıtlık bir tarafın diğer tarafa üstün ve egemen olduğu ilişkiler üreterek bir hiyerarşi oluşturmaktadır (Koca, 2006: 82).

Diğer bir ifadeyle toplumsal cinsiyet ayrımcı, eşitsiz ve baskıya dayalı bir toplumsal düzene dikkat çeker (Savran, 2004: 235). Toplumda doğuştan gelen biyolojik farklılıkların kültürel olarak yorumlanıp değerlendirilmesi, kadınların ve erkeklerin nasıl davranacaklarını, hangi faaliyetlere katılacaklarını, hangi haklara sahip olduklarını ya da olacaklarını, kimin güce ne kadar erişebileceği-

ni gösterir. Bu durum toplumdan topluma ya da aynı toplum içerisinde farklı kesimlerde değişiklik gösterse de özünde ortak noktalar içerir. İşte bu öz toplumsal cinsiyet temelli eşitsizlikler ortaya çıkarır (Ecevit, 2003: 83). Bu eşitsizlikler beden denetiminde de kendini dışa vurur. Kapitalist ekonomi sistemiyle iş birliği içinde olan erkek egemen sistemin cinsiyetçi yapısı ve söylemleri bu denetimi sağlar. Toplumsal cinsiyet rolleri, kadınlara duygusal, pasif, güzel bedenli olmalarını dayatır, farklı dönemlerde belirli beden ölçülerini yüceltir. Yüceltilen bu bedenler toplumsal itibarın, başarının, normal olmanın şartı olarak konulur ve böylece sistemin devamı sağlanır.

## Yöntem

İnsanların sosyal dünyayı nasıl algıladığını, deneyimlediğini, yorumladığını ve ürettiğini anlamak bakımından araştırmada, toplumsal yaşamı doğal akışında ortaya çıkan tezahürler bağlamında ayrıntılı olarak incelemeye imkân veren nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırılan konuyu, ilgili kişilerin deneyimlerini, duygularını ve bakış açılarını anlamak ve bu bakış açılarını oluşturan sosyal süreçleri ortaya koymak için gerekli bilgiler, derinlemesine görüşme yöntemiyle ve yarı yapılandırılmış görüşme formu yoluyla toplanmıştır. Araştırma kapsamını, Düzce ilindeki spor salonlarında spor yapan farklı yaş, eğitim ve mesleklerde olan 15 bekâr, 13 evli toplam 28 kadın oluşturmuştur. Bu kişilerle görüşmeden önce Düzce Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nden Düzce'de kayıtlı spor salonu sayısı ve bu spor salonlarındaki kadın üye sayısı hakkında bilgi alınmıştır. Düzce il merkezinde kadınların spor yaptıkları salonlardan 6 tanesine gidilmiş ve kadın üye sayısı hakkında bilgi alınmıştır. Bu spor salonları içinde kadınlara mahsus olan bir spor salonunda, salon sahibine ve antrenörlere araştırma hakkında bilgi verilerek ve izinleri alınarak görüşmelere başlanmıştır. İldeki en fazla kadın üye sayısına sahip olması nedeniyle görüşmeler için bu spor salonu tercih edilmiştir. Görüşmeye katılanlara, görüşmeye başlamadan önce, araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş, isimlerinin gizli kalacağı anlatılmış ve izinleri alınarak ses kaydı tutulmuştur. Görüşülen kadınların gerçek isimleri kullanılmamış, her birine takma adlar verilmiş, kaç yaşında oldukları ve medeni durumları takma adlarının yanında belirtilmiştir. Görüşmeye katılanlara, görüşme öncesi hazırlanan ve 28 sorudan oluşan mülakat formundaki sorular sorulmuştur. Zaman zaman duruma ve akışa göre sorular yerleri değiştirilerek yöneltilmiştir. Bazen de yapılan açıklamaların ayrıntılarını öğrenmek, açık olmayan bölümleri aydınlatmak, görüşülen kişinin soruyu daha iyi anlamasını sağlamak ve daha ayrıntılı yanıtlar vermesini mümkün kılmak için alternatif ifadeler ya da sondalar (ayrıntılı takip soruları) kullanılmıştır. Katılımcıların isteğine bağlı olarak görüşmelerin çoğu spor salonundaki uygun odalarda, bir kısmı da katılımcıların işyerlerinde veya kafelerde yapılmıştır.

Araştırmanın konusunu, kadınların fiziksel aktiviteler ve spora yönelmesinde çeşitli kanallar ve sınıflarca idealize edilen beden algısının etkisini incelemek oluşturmuştur. Sportif faaliyetler yaparak kadın bedenini şekillendirirken kadının topluma karşı ve toplumun kadına karşı oluşturduğu perspektifte olası bir değişim ve farklılığı ortaya çıkarmak istenmiş ve kadın bedeni sosyolojik bir bakışla ele alınmıştır. Kadınların günümüzde artan oranda spora yönelmesinde idealize edilen ve sunulan beden algısının etkisi bulunup bulunmadığı, kadının kendi bedenini ve toplumdaki kadın bedenini nasıl algıladığı araştırmanın temel sorularını teşkil etmiştir. Bu sorular yoluyla kadın bedenine dair belirli güzellik formlarının ve beden ölçülerinin dayatıldığına ve kadınların standart hale gelen beden ölçülerine ulaşmak için fiziksel aktiviteler ya da spor yaptıklarına dair hâkim kanı sorgulanmaya çalışılmıştır.

Araştırmada içerik analizi yöntemiyle toplanan veriler tahlil edilmiştir. Nitel veri analizinde kullanılan bu yöntem çerçevesinde, ilk olarak derinlemesine görüşme yoluyla elde edilen ses kayıtları tek tek dinlenmiş ve hepsine ayrı bir word dosyası açılarak yazma/deşifre işlemi gerçekleştirilmiştir. Ardından bu veriler bir daha dikkatlice okunarak anlamlı bölümlere ayrılmış, her bölüm ifade ettiği anlamla ilişkili olacak şekilde kodlanmıştır. Sonra da birbiriyle ilişkili kodlar bir araya getirilerek temalar oluşturulmuştur. Belirlenen bu temalar başlıklar halinde sunulmuş ve veriler yorumlanmıştır. Böylece kadınların spora yönelmesinde hangi nedenlerin daha etkili olduğu ve spor yapmakla hangi amaçlara ulaşmak istedikleri ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Ayrıca spor yoluyla toplumsal açıdan ideal olarak gösterilen bedene ulaşma hedeflerinin gerçekleşmeye başlaması neticesinde kadınların yakın ilişkilerinde ve çevreleriyle olan iletişimlerinde bir değişim yaşayıp yaşamadıkları tespit edilmek istenmiştir. Yine toplumun kadın bedenine yüklediği anlam ile idealize edilen beden algısının ve beden bakımından olumsuz değerlendirilme kaygısının kadınların vücutlarını şekillendirmedeki etkisi veriler ışığında yorumlanmaya çalışılmıştır.

### **Bulgular ve tartışma**

Araştırma verilerinin toplanması sırasında toplam 28 kişiyle görüşülmüştür. Görüşmeye katılan kadınlar 16-50 yaş aralığında olup 7 kişi 16-22 yaş arasında, 8 kişi 23-26 yaş arasında, 4 kişi 30-36 yaş arasında, 3 kişi 37-43 yaş arasında, 6 kişi 44-50 yaş arasındadır. Görüşme yapılan kadınlar medenî durum itibarıyla 16-29 yaş arasındaki 15 kişi bekâr, 30 yaş ve üstündeki 13 kişi evli durumdadır. Eğitim bakımından 14 kişi lise ve altı, 14 kişi lisans ve lisansüstü mezunudur. Diğer bir ifadeyle 13 kişi üniversite mezunu, 12 kişi lise mezunu, 1 kişi lisansüstü ve 2 kişi de ortaöğretim mezunudur. Meslek itibarıyla da 5 kişi öğrenci, 6 kişi herhangi bir işte çalışmamakta, 17 kişi ise öğretmen, antrenör, hemşire, diş hekimi asistanı, esnaf, muhasebeci, kuaför, tercüman, çağrı merkezi elemanı, tekstil atölyesi personeli gibi farklı iş kollarında çalışmaktadır.

### *Kadınların spor yapmasında etkili olan faktörler*

Bauman'ın ifadesiyle günümüzün "en imrenilen eğlencesi ve en gözde takıntısı" olan ve "yüksek kültürün ve yüce zevkin alâmet-i farikası" (Bauman, 2014: 242) haline gelen bedenin şeklini korumak ve daha zarif hale getirmek için kadınlar farklı metotları denemektedirler. İdeal olarak sunulan beden yapısına ulaşmak için kadınların başvurdukları metotlardan biri de fiziksel aktiviteler ve spor olmaktadır. Spor yapan kadınlar üzerinde yapılan bu araştırmada kadınların spora yönelmesinde hangi nedenlerin etkili olduğu ve spor yapmakla hangi amaçlara ulaşmak istedikleri ortaya çıkarılmaya çalışılarak zamanın hâkim paradigmasının kadınlar üzerindeki yansımaları ve dönüştürücü etkileri tespit edilmek istenmiştir. Spor yoluyla ideal olarak gösterilen bedene ulaşma hedeflerinin gerçekleşmeye başlaması sonrasında kadınların yakın ilişkilerinde ve çevreleriyle olan iletişimlerinde yaşadıkları değişimler ortaya çıkartılarak da meselenin toplumsal boyutu ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Günümüzde bireyin sağlığını koruyarak bedeninin dış görünüşünü değiştiren düzenli spor ve fiziksel aktiviteler, gündelik hayatta bedenin görünümü açısından önemli hale gelmiştir. Anlaşıldığı kadarıyla düzenli spor ve egzersiz bireyin ideal bedene ulaşmasını sağlarken aynı zamanda sağlık algısını ve de beden algısını arttırmaktadır. (Öngören, 2015: 36). Yine kilo vermek ve kiloyu dengede tutmak kadınların genç ve güzel bir görünüme sahip olma ve sağlıklı kalma amacına hizmet etmektedir (Yılmaz ve Ulaş, 2016: 107). Yapılan görüşmelerde de kadınların spor yapmasındaki öncelikli amaçlarının kilo vermek ve zayıflamak olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu durumu görüşme yapılan kişilerden Serpil açıkça şöyle belirtmiştir:

*"Beni cezbeden her zaman zayıflamak olduğu için başlama amacım zayıflamak oldu, sağlıklı yaşam falan değil yani. Zayıflamak için başladım."* (Serpil, 34, Evli)

Evli ve bir çocuk sahibi olan Canan da doğum sonrası kilo aldığını ve bu kilolardan kurtulmak amacıyla spora başladığını söylemiştir. Kilo almadan önceki halini "eskiden normal bir insandım" şeklinde dile getirmiş, kilo almış olmasını anormal bir durum olarak yansıtmıştır. Konuşmasının ilerleyen safhalarında aslında kilolarından rahatsız olmadığını, fakat çevrenin bakışı ve baskısının, sorunlar yaşadığı eşinin ailesinin kilosu hakkında sürekli olumsuz konuşmalarının canını sıktığını, bu yüzden kilo vermeyi takıntı haline getirdiğini şu şekilde anlatmıştır:

*"Ya bu sene çok taktım kiloya, çok taktım. Önceden takmıyordum. İşte eskiden normal bir insandım. Hormon bozukluğu çıktı ondan sonra kilo almaya başladım... Sonra hamile kaldım, doğum yaptım vesaire ama ondan sonra tekrar başladım kilo almaya, durmadı. İşte son bir senedir, bir buçuk senedir sıkıyorum kendimi, gerekirse aç geziyorum, yemiyorum... (Kilolu olmak) aslında rahatsız"*

*etmiyordu ama böyle çevrenin bakışı falan, dış çevrenin bakışı, herkesin laf söylemesi gerçekten insanın canını sıkıyor.” (Canan, 30, Evli)*

İnce ve dinç bir beden, toplumsal başarı haricinde kişinin kendini kontrol ettiğini ve güçlü bir iradesi olduğunu anlatırken, fazla kilolu olmak ve vücudu genç tutamayıp yaşlanmasına izin vermek utanılması gereken bir durum olmaktadır (Oğuz, 2005: 32). Görüşmecilerin çoğunluğunun ifade ettiği gibi kilo almak önemli bir sorun olarak görülmektedir. Hatta sorun olarak görülmenin ötesinde korkulan bir durumdur. Görüşme yapılan kadınlardan Sezen: *“Bende kilo alma korkusu var”* ifadesiyle görüşmenin çoğu yerinde bu kaygı ve korkusunu sürekli tekrarlamıştır.

*“15 yaşında bu korku içime girdi yani. 15 yaşından beri çayı şekersiz içmeye başladım. İşte annemle çok kavga ediyoruz hatta bir şeyleri az yediğimde falan. Kilo alma korkusu var bende. Ben artık geçen düşündüm kendi kendime kilo alma korkusu var. Korkuyorum. Ben kilo almaktan korkuyorum... Yani 15 yaşından beri içime işledi bu benim. 15 yaşında falan 62 kiloydum. Böyle resimlerimi falan görüyorum, şimdi şükrediyorum halime de... 15 yaşında yemeği kestim, işte ekmektir, patatestir, abur cubur kestim ama yine yemiyordum yani...” (Sezen, 22, Bekâr)*

Modern zamanlarda bedenlerin yaşlanma süreçleri açısından ele alınması değişikliğe uğramıştır. Günümüzde genç görünen bedenler revaç bulmakta, dolayısıyla bedenin gençliğinin korunması için devamlı olarak fiziksel hareketler ve spor yapılmakta, vücut yağlarının aldırılmasına ve estetik ameliyatlara başvurulabilmektedir. Böylece bedenler yaşlılığa karşı adeta yeniden inşa edilmektedir (Turner, 1992: 165-262). Görüşülen kadınlardan iki çocuk annesi Hande, yaşlanma endişesi ve genç görünmek isteğiyle spor yaptığını belirtmiş, vücudunun şekle girmesiyle kendini iyi hissettiğini ve çocuklarının yanında genç duran bir anne olmasının kendini mutlu ettiğini anlatmıştır.

*“Spora başlama amacım vücudumun şekle girmesi, kendimi iyi hissetmek, iyi hissedince de mutlu olmak, mutlu olunca da evimde huzurlu olmak, huzurlu olunca da otomatikman kendimi iyi hissetmek... Çocuklarım büyüyecek, ben zaten geç anne oldum. Çok çabuk yaşlanmak istemiyorum. Bir etkisi de bu... Çocuklarım daha küçük. Yani onların yanında çok yaşlı duran bir anne olmak istemiyorum... O yüzden daha genç anne olmak istiyorum, onunla bisiklete binmek istiyorum, yüzmeye gittiğim zaman kızımınla yüzmeye yarışmak istiyorum. O sözlenip nişanlandığı zaman ay ne güzel arkadaşı gibi annesi var densen istiyorum. İşte bu da birazcık kiloyla ilintili. Çünkü kilo insanı hem yaşından büyük gösteriyor hem sağlıksız gösteriyor hem gerçekten de sağlıksızlaştırıyor... Genç olalım, çocuklarımızla bedensel olarak aynı olalım. Zaten bir çatışmamız olacak, en azından bedensel olarak çok büyük bir çatışma haline girmeyelim yani. Çocuğum benimle sinemaya giderken hani bir ananesi, ninesiyle*



*gidiyormuş hissine kapılmasın yani. Bir annesi, kız arkadaşı, kankisiyle gidiyor gibi hissetsin kendini.” (Hande, 40, Evli)*

Görüşme yapılan kişilerin ifadelerinden kadınların spor yapmasında etkili olan en önemli faktörün kilo vermek ve bedeni şekillendirmek olduğu anlaşılmaktadır. Kilo vermek istemenin haricinde kadınlar sporu bedensel ağrıların giderilmesi, psikolojik destek sağlaması, stres atma isteği, beğenilme isteği ve sağlıklı olma isteğiyle de yaptıklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte bu faktörler, kadınların spor yapmak istemesinde etkili olan birincil amaçlardan kilo verme ve bedeni şekillendirme isteğinden sonra gelmektedir. Görüldüğü kadarıyla bedenin ideal olarak dayatılan ölçülerde olmaması hususu kadınların çoğunda takıntı haline gelmiş olup korkulan bir durum ve normal olmama hali olarak algılanmaktadır.

### **Bedensel şekillenmenin toplumsal ilişkilere etkisi**

Kadınların belirli bir süre spor yaptıktan sonra kendi bedenleriyle ilişkisinin nasıl olduğu ve spor sonrası şekillenen bedenlerinin yakın çevreleriyle iletişimlerini nasıl etkilediği anlaşılmaya çalışılmıştır. Görüşme yapılan kadınlar, spor yaparak şekillendirdikleri bedenleri sayesinde kendilerini daha özgüvenli hissettiklerini, toplum içerisinde daha girişken olduklarını ifade etmişlerdir. Bunları söyleyenlerden biri olan Ekin, spora başladıktan sonra kendini daha özgüvenli hissettiğini ve bu durumun giydiği kıyafetlere de yansıdığını ifade etmiştir.

*“Mesela daha böyle kısa giymeye başladım, daha böyle bir özgüven geldi, daha sıkılaştınca bedenim, biraz daha böyle toparlayınca sıkılaştınca daha rahat giymeye başladım bu sefer. Bence iyi geliyor spor, değer verdiğimi hissettim, ilgilendiğimi. Bence çok ilgilenmiyordum kendimle. Kadın kendine baktıkça daha değerli, değer verdiğini hisseder diye düşünüyorum... Burada hani daha farklıyım, kendime önem veriyorum... Şöyle ben daha sıkı olduğum için daha özgüvenli, giyindiğim kıyafette daha özgüvenliyim hani.” (Ekin, 27, Bekâr)*

Sporla biçimlendirdiği vücudunun çevresi tarafından beğenilmesinin kendisini de memnun ettiğini söyleyen Ezgi, spor yapmadaki amacının beğenilmek olduğunu vurgulamış ve bir bakıma güzelleştirilen bedenle maksadın hâsıl olduğunu belirtmiştir.

*“Hani başkaları tarafından fiziğinin beğenilmesi çok güzel bir şey. Ya benim mesela hoşuma gidiyor. Ya benim fiziğim benim hoşuma gidiyor, başkalarının hoşuna gitmesi de hoşuma gidiyor. İnsanların çoğunlukla bunun için yaptığını düşünüyorum yani. Beğenilmek, birilerinin beğenisini kazanmak.” (Ezgi, 22, Bekâr)*

Aynı şekilde Canan da kilo vermeye başlamasıyla birlikte çevresinden gelen beğeniler ve iltifatlarla kendini daha iyi hissettiğini söylemiştir.

*“Zayıflayınca çevremdeki tepkiler çok değişti. Yani normal ortamdaki arkadaşlarımın da tepkileri değişti bana karşı... Beğenilme arzusu, dış görünüş bence kadınlarda önemli, demin de dedim ya arkadaşlar, ailem böyle diyor, hoşuma gidiyor. Bu da benim hoşuma gittiği için dikkat etmeye başladım. Hani önceden bu kadar takıntı etmiyordum ama zayıfladıkça dış yoğunluk fazla olduğu için daha fazla dikkat etmeye başladım. Vakit ayırmaya başladım kendime.” (Canan, 30, Evli)*

Üniversite öğrencisi olan Zeynep, stresli ve yoğun geçen sınavlarla birlikte sürekli masa başında çalışmasının kilo almasına neden olduğunu ve durumun yakın çevresi tarafından hoş karşılanmadığını ifade etmiştir. Hatta bu süre zarfında tepkilerden dolayı çevresinden kaçtığını, evlerine misafir geldiğinde dahi yanlarına çıkmadığını anlatmıştır. Spor yaparak zayıflamaya başlamasıyla eski haline geri döndüğünü, özgüveninin yerine geldiğini belirtmiştir.

*“Kilo almak beni toplumdaki geriden çeker. Yani kilo aldığım iyi hissetmem kendimi, misafir geldiye mesela çıkmam odamdan. Ama yavaş yavaş kilo vermeye başladığımda daha özgüvenli hissediyorum. Özgüven olduğu zaman da daha girişken oluyorsunuz ister istemez. Yani ailenle de olsun, etrafındaki insanlarla olsun daha girişken olduğunu düşünüyorum... Çünkü genelde şunu duydum ilk kilo aldığım, çok kilo almışsın, çok kilo almışsın, çok şişmişsin, ne olmuş sana, ben de bir fotoğrafın var, sen böyle değildin. Hep böyle şeyler, çok rahatsız oldum... Bir anda bu kadar çok konuşulunca diyorsun ki çıkmıyım, karşılarım çıkmıyım, biri de onu demesin. Yani çok etki etti bana bu konuda.” (Zeynep, 19, Bekar)*

Görüşülen kişilerin de ifade ettiği gibi, bedenler toplumda idealize edilen oranlara yaklaşmaya başladıkça, kadınlar anormal olan durumdan kurtulduklarını, asıl olması gerekene ulaştıklarını düşündükleri için kendilerini daha rahat hissetmeye başlamışlardır. Bu durum yakın çevreleriyle ilişkilerine de olumlu olarak yansımıştır. Elçik'in de belirttiği gibi bu hal ve kanı, kadınlar için bedenlerinin yaşadıkları ve yaşayacakları hayatın belirleyicisi olabilecek kadar merkezî bir konuma geldiğini göstermektedir (Elçik, 2016: 196). Aynı zamanda yüceltilen ince görünen bedenlerin toplumda itibar ve kabul görmeye ilişkilendirildiğini ortaya koymaktadır (Köse, 2011: 88). Bu sebeple toplumda ideal olarak gösterilen kiloda olmayan kadınlar daha az sosyal hayata katılmakta, zaman zaman da depresif bir durum içine girmektedirler.

### ***Toplumun kadın bedenine bakışı***

Toplumun kadın bedenine bakışının ortaya çıkarılması amacıyla görüşme yapılan kişilere ideal kadın bedeninin nasıl olduğu hakkında görüşleri sorulmuştur. Ayrıca erkekler ile kadınların, kadın bedenini nasıl gördüğü ve tarif ettiği de anlaşılmaya çalışılmıştır. Görüşme yapılan kadınlar ideal vücudu

“kum saati”, “balıketli”, “orantılı vücut”, “gözü tırmalamayan” şeklinde farklı kavramlarla açıklamışlar, güzel bedene sahip kadınların toplumda daha üstün görüldüğünü belirtmişlerdir.

*“Zayıf kadını daha üstte görüyor bizim toplumumuz. Kadınlarımız da öyle, hani zayıfsan güzelsin. Yani yüz güzelliği değil de daha çok bence vücut güzelliğine kadınlar daha çok takılıyor.”* (Ekin, 27, Bekâr)

*“Bence kesinlikle bel ince olmalı, bana öyle geliyor bilmiyorum. Kol çok ince olmalı. Yani aslında hatları olmalı bir kadının. Nasıl diyeyim, kum saati mi derler, onun gibi. Kum saati ya genel, bana kalırsa hatları olmalı... Bir kadın kilolu olursa onun bakılmayacağı kanısında olan bir şey var. Çok kiloluysa beğenilmez ya da işte ne diyebilirim mesela. Kabul görmez mi deyim. Kilo hiçbir zaman iyi bir şey karşılanmıyor insanlar açısından.”* (Zeynep, 19, Bekâr)

Görüşme yapılan kişilerden Nalan da Zeynep gibi ideal kadın bedenini kum saati kavramıyla özdeşleştirmiş, arkadaşları arasında bile güzel bedene sahip kişilerin ön plana çıktığını, popüler olduğunu anlatmıştır.

*“Belli bir vücut ölçüsü böyle herkes için ön plana çıkmış, işte kum saati özellikle çıkmış... Bu şekil daha çok öne çıkmış. Sanki birisinin vücudu ötekine göre daha iyiyse böyle direk üstünlük kuruluyor. Vücuduna göre yani üstünlük kuran var. Çünkü şey oluyor yani, sen kilolusun, sana kim bakar, seni kim ne yapсын. Bunun dışında yani daha çok gördüğüm benim, kendi okulumda gördüğüm, böyle hangisinin vücut tipi daha güzelse, hangisi böyle güzel vücut hatlarına sahipse herkes böyle onun yanına topluyor, orda böyle o öne çıkmış duruyor. Herkes öyle onun ağzının içine bakar.”* (Nalan, 16, Bekâr)

Yukarıda ifade edilen görüşlerden farklı olarak görüşme yapılan kadınlardan bazıları da ideal kadın bedeninin olmadığını, ideal beden algısının kişiden kişiye değiştiğini söylemişler, ideal kadın bedeninin kişinin kendisine yakışan kilo, kişinin kendini mutlu hissettiği kilo olduğunu belirtmişlerdir. Fakat konuşmanın ilerleyen kısımlarında kendi hayatlarından örnekler vererek çevrenin tepkisinden, alayından, bakışından dolayı kilolu olanların mutlu olmadıklarını ifade etmişlerdir.

Toplumdaki erkeklerin kadın bedenine bakış açılarıyla ilgili sorulara cevap verirken görüşme yapılan kadınların hepsi erkeğin kadın bedenine cinsel bir obje şeklinde baktığını söylemişlerdir. Sadece üç görüşmeci, bu durumu onaylamakla birlikte, belirli bir eğitim seviyesine gelmiş ve ahlakî ilkeleri olan erkeklerin kadınları cinsel obje olarak görmeme ihtimalinin olabileceğini belirtmiştir. Görüşme yapılan kadınlardan Hande, toplumda istisna olsa da kadınlara dışı değil kişilik olarak bakan erkeklerin var olabileceğini şu şekilde ifade etmiştir:

*“Valla erkek gözüyle baktığın zaman meta görüyorum ben. Meta ve cinsel obje görüyorum. Çok istisnai, hani dişi değil de kişilik olarak gören erkekler muhakkak vardır, belki içinde eşim de vardır ama daha çok kadın bedeni deyince görünen yani meta olmak ve cinsel bir obje olmak, maalesef... Bedeniyle öne çıkma, kişiliğiyle değil de bedeniyle öne çıkma olunca o yüzden de işte karşıdaki olgunlaşmamış erkekler tarafından da cinsel obje olarak görülüyorsunuz. Yani bir meta olarak görüyorsunuz.” (Hande, 40, Evli)*

Erkeklerin kadın bedenine bakışıyla ilgili sorulara verilen cevaplarda, fazla kiloda olmayan ve daha ince görünen kadınlara erkekler tarafından daha olumlu yorumlar yapıldığı ifade edilmiştir. Bu tür kadınların karşı cins tarafından daha cazip bulunduğu belirtilmiştir. Nitekim kiloları arttıkça kadınlar hakkındaki olumlu yorumlarda bir azalma olduğu bilinmektedir (Oğuz, 2005: 34). Görüşülen kadınlardan Ceyda bu durumu onaylayarak erkeklerin kilolu olan kadınları acımasızca eleştirdiğine şahit olduğunu ifade etmiştir. Fazla kiloları “görüntü kirliliği” kavramıyla tanımlayan Ceyda, erkeklerin de bu şekilde düşündüğünü belirtmiştir.

*“Toplumun kadın bedenine bakışı erkekler açısından ben kendi eşimden de bildiğim üzere çok acımasız, acımasız yani kesinlikle acımasız. Yani kadına bir göbek ya da işte bir basen çıkıntısı fazlalık genelde erkekler tarafından yakıştırılmıyor. Ya da benim eşim mesela yakıştırmıyor bir bayana. Nasıl bu hale gelmiş, niye dikkat etmemiş... Erkekler de bence kesinlikle kilolu kadınlardan, kilolu insanlardan hoşlanmıyordur yani... İlk etapta bakınca zaten görsellik yani, görüntü kirliliği gibi bir şey oluyor kiloluluk, bence ben öyle düşünüyorum, erkekler açısından aynen öyle.” (GK22, 39, Evli)*

Erkeklerin kadın bedenini ideal ölçülere sahip olması gereken cinsel bir obje olarak görmesinde yetiştiği toplumun değer yargılarının ve toplumun kadına bakış açısının önemli bir etken olduğu kabul edilir. Toplumdaki erkeklerin kadınları cinsel bir obje olarak görmesinde çocukluklarından itibaren yetiştirilme tarzının etkili olduğunu belirten Serpil (34, Evli) bu durumu: “Biz erkek çocuklarımızı farklı yetiştirdiğimiz için doğal olarak kadına bakış açıları da farklı oluyor, cinsel obje olarak görüyor kadını” şeklinde ifade etmiştir.

Kadınların dizilerde, reklamlarda kısaca medyada görünürlüğüünün hep cinsellik üzerinden olması da kadının bir nesne olarak görülmesine neden olmaktadır. Aksoy ve İcil’in yaptıkları araştırmada belirttikleri gibi, reklamlarda gösterilen kadınların hepsi güzel ve ince bir fiziğe sahip olmakta, adeta “seyirlik bir nesne” olarak kullanılmaktadırlar (Aksoy ve İcil, 2007: 102-103). Kadını bedeni üzerinden değerlendiren bu durum sadece erkeklerin bakış açısıyla sınırlı kalmamakta, kadınların kendi bedenlerine ve diğer kadın bedenlerine yönelik bakışları ve değerlendirmeleri de idealleştirilen kadın bedeni üzerinden olmaktadır. Bu bağlamda görüşme yapılan kişiler, toplumdaki kadınların

diğer kadın bedenlerine rekabet ve kıskançlıkla baktıklarını söylemişlerdir. Hatta bazıları, kadınların bedenleri konusunda birbirlerini eleştirmekten kaçınmadıklarına günlük yaşamlarında şahit olduklarını ya da bizzat yaşadıklarını örnekler vererek anlatmışlardır.

*“Kadınlar böyle hani çok güzel vücutlu birini gördükleri zaman o kadının bir gram yağı olmasa bile, kilo mu aldın sen dedikleri için, yani hiç öyle bir kadın olmadım da imrenerek baktım hep, ne güzel kadın diye. Yani kıskançlıkla bakıyorlardır, kendilerinden daha iyi bedenlere, hazmedemediklerini düşünüyorum.”* (Serpil, 34, Evli)

*“Mesela kabinde, bu benim şahsi görüşüm, mağazaya giriyorlar. Mesela fiziğine güveni olmayan bir kadın kabinde dışarı çıkmaz, oradaki aynayla idare eder, en fazla kabinin önüne çıkar oradaki kıza gösterir ki onay alsın. O fiziği düzgün olan kadın ortaya çıkar, hatta diğer kıyafetleri denemeye çıkar, üstündekilerle gayet iyi olduğuna inanır. Onla bir dolanır, salınır, ondan sonra gelir o kabinde çıkamayan kadının önündeki aynaya da bakar, hani aynı kıyafeti giydilerse çok daha acımasız bir tablo çıkar.., Kadınlar, kadınlar için giyiniyor derler ya. Çünkü kadınların algısı daha detaycıyız, farklı bakıyoruz... Beğenmememiz var ya, nerden gelmiş bilmiyorum, birbirimizi beğenmeme sistemi var. İlla kusur bulacak...”* (Mine, 38, Evli)

Görüşme yapılan kadınlar, kadınların kadın bedenine bakışı hakkındaki sorulara cevap verirken bekâr ve evli kadınların farklı kiloda olması gerektiği yönündeki algıyı da netleştirmişlerdir. Bu kimseler, bekâr kadınların evli kadınlara göre daha zayıf, evli kadınların ise çocukları olduktan sonra “çocuklu kadın” sıfatına uyacak şekilde biraz daha kilolu olmaları gerektiği yönündeki dışsal algıdan bahsetmişlerdir. Görüşmeciler, medenî durum fark etmeksizin, bu düşüncenin doğru olmadığını, çocuklu da olsa kadının her yaşta daima fit olması gerektiğini söylemişlerdir. Kilonun toplum tarafından hoş karşılanmaması ve de kilonun çocuğu olan evli kadınlara uygun görülmesi durumu mevcut algı ve kanılarda bir çelişki olduğunu gösterir. Ayrıca son zamanlarda hamilelik sürecindeki vücudu ile doğum sonrasında hemen fit hale getirdiği vücudunun karşılaştırmalı fotoğrafını sosyal medyada paylaşan genç annelerin çoğalması, kilolu anne algısının yıkılmasına neden olmuştur. Ekin (27, Bekâr) bu durumu “doğum sonrası düz karın modası” olarak ifade etmiştir. Böyle fotoğrafların paylaşılması genç anneler üzerinde de her daim fit olunması gerektiği yönünde baskı oluşturmaktadır. Bu durumun anneyi ve bebeğini gereksiz sıkıntıya soktuğu Mine (38, Evli) tarafından da: “Hamilelikten sonra (fotoğraf) hepsi zayıfken çekiliyor, o altı ayda neler yaşadığımı hiçbiri paylaşmıyor ve diğerlerinde travma ortaya çıkıyor” şeklinde ifade edilmiştir.

### *İdealize edilen kadın bedeni algısından etkilenme*

Reklamlarda, dizilerde, şarkı kliplerinde, mağaza vitrinlerinde ve sosyal medyada sunulan kadın bedeninin kadınların kendi vücutlarını değiştirmek istemesine etkisini ortaya çıkartmak amacıyla kadınların vücut görünümüne dikkat etmelerinin dışsal bir zorunluluk mu yoksa kişilerin kendi içlerinden gelen bir tercih neticesi mi olduğu sorulmuştur. Yine spor salonuna gelen kişilerin fiziksel görünümünün ince ya da toplu olmasının, kadınların kendileri için belirledikleri hedef ölçülerinde değişikliğe neden olup olmadığı da başka bir soruyla açıklığa kavuşturulmak istenmiştir. Bu şekilde kadınların bedenlerine, dış görünüşlerine önem vermelerinde medyanın, çevrenin ya da kendi tercihlerinin etki derecesi anlaşılmaya çalışılmıştır.

Kadınların vücut görünümüne dikkat etmeleri gerektiği yönündeki düşüncenin çevre söylemlerinden kaynaklanan bir zorunluluk olduğunu belirten Nalan şöyle demiştir:

*“Daha çok dışsal bir zorunluluk oluyor çünkü herkesin böyle sen niye onun gibi değilsin, senin niye işte karnın o kadar büyük, neden belin ince değil. Bunlardan dolayı artık bir baskı hissediyorlar üstlerinde daha çok.”* (Nalan, 16, Bekâr)

Üniversite öğrencisi olan Belgin (21, Bekâr) de Nalan gibi kadınların vücut görünümüne dikkat etmelerinin ve belli orantılara sahip olmalarının dışsal zorunluluktan kaynaklandığını söylemiş ve *“kendi halimizle barışık öldürmüyorlar”* diyerek bu baskıyı vurgulamıştır. Hatta görüşme yapılan kadınlardan Kıymet, (39, Evli) kadınlara dayatılan bu beden algısının mağazalarda bile var olduğunu şu şekilde ifade etmiştir.

*“Orda (mağazalarda) bize sunulan son derece fit, 38 beden demiyoruz da 38’in altında 36’ı mı var. Öyle bir beden, sanki herkes öyle olmak zorundaymış gibi, ben insanım. Öyle bir dayatma var, öyle olacaktım, öyleymişsin gibi, bazı mağazalarda büyük beden yok bile. Diyor ki bu tarzda bir etekte, tişörtte veya pantolonda şuna kadar beden var diyor mesela. Orda bile aslında sana o dayatmayı sunuyor, rahatlığı sağlamıyor yani.”* (Kıymet, 39, Evli)

Medyada ideal güzel diye gösterilen tek kadın beden tipinin tamamen kapitalist sistemin bir dayatması olduğunu söyleyen Zeynep, *“biz ne kadar kilo kaybedersek onlar o kadar kazanıyor”* diyerek bu düşüncesini ifade etmiştir. Zeynep’in konuyla ilgili aşağıdaki tespitleri, Foucault’un iktidarın bedeni tarih boyunca çeşitli ihtiyaçlara göre şekillendirdiği görüşüne de uygun düşmektedir.

*“Kesinlikle kapitalist sistem mi diyeyim, kesinlikle o olduğuna inanıyorum. Çünkü bir şeyleri yapmamız için sana o vücuda ulaşman için belli bir para harcaman gerektiğine inandırıyor... Kadının vücuduyla barışık olmasını istemiyorlar. Öyle bir şey lanse ediliyor diyeyim... Aslında biraz da yani spor salonlarının, biz yürüyelim şeyi olabilir ya da aslında biraz da reklam ya. Ben kadın vücudunu 36 beden olarak daha iyi bir şekilde olduğunu gösterirsem,*

*idealdir dersem zayıflamak için o çayı alacak. O çayı alınca, o sektör kazanacak. Spor salonuna gelirse spor salonunun sahibi mi diyeyim ne diyeyim o para kazanacak. Ee o kazandığı zaman, zayıfladı, yeni kıyafet ihtiyacı var, kıyafet sektörü kazanacak. Tamamen aslında bir çark mı desem yani tamamen reklam üstüne kurulu, tamamen tek bir şey gösterip onu olmamız için çabalamamız gerektiğini gösteren bir reklam sektörü mü diyeyim ne diyeyim cümleyi kuramadım ama kafamda olanları anlamışsınızdır. Bunun olduğuna inanıyorum. Başka türlü bir insan hani neden manken gibi olmaya çalışsın. Çünkü beğenildiğini düşünüyor. Görüyor etraftan tabi ki. Ee beğenilmek istiyorsa bunları yapmak zorunda. Bunları yapmak için de belli şeyler almak, belli şeylere para harcamak zorunda. Para harcadığı zaman da herkes kazanıyor. Biz ne kadar kilo kaybedersek onlar o kadar kazanıyor.” (Zeynep, 19, Bekâr)*

Kapitalizmin ilk dönemlerinde beden daha fazla üretmeye dönük bir tarzda şekillendirilirken, postmodern dönemde beden tüketmeye yönelik şekillenmeye başlamıştır. Bu dönemde kadın ideal bedene ulaşmak için türlü masraflar edip çaba harcarken, aynı zamanda Foucault’un vurguladığı gibi iktidarın bedeni çeşitli ihtiyaçlara göre şekillendirmesiyle de karşı karşıya kalmakta ve iktidarın tekrar etmesini sağlamaktadır (Hacısofuoğlu ve Bulgu, 2012: 180; Kalan, 2014: 141). Kadınların empoze edilen beden algısından etkilenmeleri ve bedenlerini o algıya göre inşa etmeleri bu tekrarı sağlayan unsur olmaktadır. Nitekim görüşme yapılan kadınlar da dealize edilen kadın bedeni algısından fazlasıyla etkilendiklerini söylemişlerdir. Bu etkilenmede odak noktasının beden olmasının bazı olumsuz sonuçları olduğunu da belirtmişlerdir.

*“Çok etkileniyoruz, çok etkileniyoruz. Ben bile etkileniyorsam kocaman bir kadın, hani iki çocuk annesi, belli bir şeyleri artık bilinçlenen, olgunlaşan, hayat önceliklerinin bedensel olduğunu düşünmeyen biz kadınlar bile etkileniyorsak bundan genç kızlarımız daha ergenlerimiz çok daha fazla etkileniyordur ben eminim... Büyük bir baskı yapıyor. Nasıl yapıyordur, mesela stresi yetiyordur onlara, kilo alma stresi onlara yetiyordur... Yani o devamlı kilosunu ve bedenini düşünmek zorunda kalıyor, yani şu an gençler tam bir üretken çağda okulda performanslarıyla ilgilenmeleri gerektiği yerde, projelerle ilgilenmesi gerektiği yerde kilosuyla ilgileniyor. Bundan daha kötü bence ne olabilir ki? Bu bile yeter bence yani başlı başına bir genç için, genç kızlarımız için yani. Bir de maddiyatlarını da çok etkiliyor eminim, yani güzel olmak için çok fazla giyim alıyorlardır, gereksiz yere israf ediliyordur, gereksiz spor salonlarına gidiliyordur belki aslında çok fazla ihtiyacı olmadığı halde, günde haftada bir-iki saat yürüyüşle bir şeyleri kurtarabilecekken fazladan spor salonlarında kalıyordur, sırf zayıf ve daha fit durmak için. Bence çok, çok çok büyük etkileri var, şu an aklıma gelmeyen çok büyük etkileri vardır.” (Hande, 40, Evli)*

Anlaşıldığı kadarıyla kadınların ideal kadın bedeni algısından fazlasıyla etkilenmeleri, onları kendi bedenlerini beğenmemeye itmektedir. Nitekim gö-

rüşme yapılan kadınlardan sadece bir-iki kişi bedeninden memnun olduğunu söylerken, diğerleri bedenlerinden memnun olmadıklarını belirtmişlerdir. Bu durumun kendilerinde olumsuz değerlendirilme kaygısı oluşturduğunu dile getirmişlerdir. Görüşme yapılan kadınlardan Ceyda, bedeninin olumsuz değerlendirilmesi kaygısını taşıdığını belirtmiş ve bunun kendisini olumsuz etkilediğini söylemiştir. Hatta kendisine kilo konusunda yapılacak bir uyarıyı hakaret olarak algılayacağını ifade etmiştir.

*“Dışarının bakış açısı benim için çok önemli. Ben çünkü onu takarım, takan bir insanım. Dışardan bana kilo almış ya da aa sen kilo mu aldın, orası çıkmış, burası çıkmış gibi laflar beni etkiler. Neden etkiler. Ya ben onu bir hakaret gibi algılarım yani, bana bir hakaret gibi gelir, kendime yakıştıramam. Daha doğrusu kendime yakıştıramam yani. Ya da böyle aşırı fazla kilolu olmamış olmamdan da kaynaklanabilir. Yakıştıramam yani kendime. Hiç öyle olmadığım için belki de. Kiloyu ben kendime yakıştıramıyorum... Çok fazla kilo artışını benim vücudum da kaldırmaz, psikolojim de kaldırmaz. O şekilde... Tabi kişiliğime algılarım kendime yakıştıramam...”* (Ceyda, 39, Evli)

İfadelerden de anlaşılacağı üzere kadınların bedenleri yönüyle olumsuz değerlendirilme kaygısı onları depresif bir duruma sokmakta, çevrelerindeki yakınlarının bedenleriyle ilgili yapacağı uyarıcı ya da olumsuz değerlendirmeler de onların toplumdan uzaklaşmalarına, kendi içlerine kapanmalarına yol açmakta, sürekli kilo alma endişesiyle beden odaklı yaşamlarına sebebiyet vermektedir.

## Sonuç

Toplumsal ihtiyaçlar ve imkânlar çerçevesinde şekillenen norm ve söylemlerin etkisi altındaki bir alan olarak beden, Foucault'un da belirttiği gibi aynı zamanda güç ve iktidar ilişkilerinin merkezinde yer alan bir mücadele alanıdır. Bilgi ve iktidar yoluyla toplumsal bedenler üretilir ve manipüle edilir. Nitekim günümüzde kadın bedeni üzerinden gerçekleşen manipülasyonlarda ve modern tüketim kültüründe kadın bedeni zaman zaman bir teşhir malzemesine ve gösteri nesnesine indirgenmektedir. Belirlenen ölçüler içinde olması empoze edilen toplumsal bedenlere uymayan kadın bedenleri dışlanmakta, kadınlar bedenlerini yeniden inşa etmek zorunda oldukları hissine kapılmaktadırlar. Zira toplumsal beden algısı kadının sosyal kabulünü ve statüsünü etkilemekte, kadının kimliği ve karakteri bedeniyle özdeşleştirilmektedir. Bu sebeple ideal olarak sunulan zayıf, atletik ve güzel bir bedene sahip olmak bireysel başarının bir gerekliliği gibi algılanmakta, toplumsal statü elde etmenin bir yolu olarak görülmektedir. Bu durum toplumda kabul görmek ve itibar elde etmek isteyen kadınların ilgilerinin çoğunu güzel ve zayıf görünmeye sarf etmelerine sebebiyet vermektedir. Bedeni güzelleştirme araçlarından biri olan spor da bu süreçte öne çıkmakta ve spor ile kadın bedeni arasındaki ilişki önem kazanmaktadır.



Spor ile kadın bedeni arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedefleyen bu araştırma sonucunda da kadınların spor yapma sebeplerinin başında kilo verme ve sıkılaşma olduğu görülmüştür. Ancak fiziksel hareketsizlikten kurtulmak, sağlıklı yaşamak, hayattan zevk almak, stres atmak ve bölgesel ağrılardan kurtulmak gibi sebepler de spora başlama nedenleri arasında sayılmıştır. Zayıflamak isteyenlerin çoğunluğu oluşturması, kadınların spora başlamasında fiziksel görünümünün etkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte kilo alma korkusunun da kadınlar üzerinde bir baskı aracı olduğu anlaşılmıştır. Görüşülen kadınlar tarafından her ne kadar sağlıklı ve kişinin kendini mutlu hissettiği kilonun ideal kilo olması gerektiği ifade edilmiş olsa da, çevre baskısı ve alaylı bakışlar nedeniyle bu durum pek de uygulanabilir ve savunulabilir görülmemiştir. Zira görüşülen kadınlar da bedenden yola çıkılarak kişilerin becerisine ve kişiliğine anlamlar yüklediğinin ve bedene dayalı yargıların daha yaygın ve acımasız olduğunun farkındadırlar. Kilosunu problem olarak gören kişilerin sosyal hayata pek fazla katılmak istemediklerini ve sürekli depresif bir durumda olduklarını ifade etmeleri de bu durumu desteklemektedir.

Kadınların toplumdaki ideal kadın bedeni algısından etkilenmeleri aynı zamanda onların kendi bedenlerini beğenmemelerine de yol açmaktadır. Nitekim görüşülen kadınlardan sadece birkaçı bedeninden memnun olduğunu söylemiş, diğerleri bedenlerinden memnun olmadıklarını ifade etmişlerdir. Bedeninden memnun olanların bedenlerinde olumsuz değerlendirilmeye yol açacak bir görüntüye sahip olmadıklarını düşündükleri, bedeninden memnun olmayanların ise bedenlerinde olumsuz değerlendirilmeye yol açacak bir görüntüye sahip oldukları kaygısını taşıdıkları anlaşılmıştır. Bedenlerinden memnun olanların sporu sağlıklı kalmak için yaptıkları, bedeninden memnun olmayanların ise sporu kilo kontrolü için yaptıkları ortaya çıkmıştır. Ayrıca beden memnuniyetsizliğinin kişilerin hayata sadece beden odaklı bakmasına, sürekli kilo alma stresi yaşamasına, kıskançlık duygusunun artmasına ve isyankâr olmasına sebep olduğu anlaşılmıştır. Nitekim bedeninden memnun olmayan kadınlar kendilerine yabancılaşmakta, hayatlarının odak noktası bedenleri olmakta ve ideal kadın bedenine ulaşmak hayattaki tek hedefleri haline gelmektedir. Kadınlar her ne kadar kendilerine koydukları kurallarla kilo kontrolünü alışkanlık haline getiriyorlar ve ideal bedene ulaşma uygulamalarını gönüllü olarak tercih ediyorlar ise de, aslında kendilerini bedenleriyle sınırlamakta, adeta kendi bedenlerinin esiri haline gelmektedirler.

Sporun bu şekilde araçsallaştırılmasının yanında kadın için özgüven sağlama, kendini özgür hissetme, sağlıklı bir hayat sürme, stresle başa çıkabilme, olumlu düşünme, hayattan keyif alma, mutlu hissetme, sosyalliği arttırma ve eğlenme gibi birçok faydası da bulunmaktadır. Nitekim kadınlar spor yaparak bu durumları deneyimlemektedirler. Bununla birlikte kadınları spor yapmaya yönelten sebeplerin başında toplumda oluşturulan ideal kadın bedenine ulaş-

mak isteğinin olduğu görülmektedir. Zira ideal fiziksel görünüm şeklinde öne sürülen belirli beden ölçülerinin, toplumda itibar görmek ve başarılı olmak için gerekli olduğu empoze edilirken, bu beden ölçülerinden uzakta olmak, başarısızlık ve iradesizlik olarak algılanmaktadır. Bu sebeple kadınlar da toplumdaki ideal olarak gösterilen beden ölçülerinden çok fazla etkilenmektedir. Bu etkilenme durumu, kadının çevresi tarafından kendi beden ölçüleriyle ve fiziksel görünümüyle ilgili olumsuz değerlendirilme kaygısı hissetmesine neden olmaktadır. Bunun bir sonucu olarak da bedeni güzelleştirmek hayatın tek gayesi haline gelmekte ve kapitalizmin tüketim ekonomisinin en önemli hedefi ve unsuru olmakta ve toplumsal cinsiyet algısını pekiştirmektedir.

### Kaynakça

- Altındal, Y. (2017). Kadınları tepeden tırnağa boyayan kadınlar: Güzellik salonlarında çalışan kadınların iş yaşam ve aile döngüleri. *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi*, 1, 61-73.
- Altındal, Y. ve Bayramiç, H. (2019). Watsapp'de kadınlık-erkekliğin izlerini sosyolojik perspektifle sürmek: Deli divane romanı örneği. *Social Sciences Studies Journal*, 5 (51), 6938-6959.
- Aksoy, S. ve İcil, A. (2007). Reklamlar aracılığıyla tüketen ve tüketilen bir nesne olarak kadın sunumuna gösterge bilimsel yaklaşım. Ö. Yılmazkol (Ed.), *medya okumaları içinde* (ss. 85-105). Nobel Yayıncılık.
- Aktaş, S. (2014). Medyanın kadın estetiği üzerine etkileri ve ebenin rolü. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17 (3), 187-195.
- Bauman, Z. (2014). *Parçalanmış hayat*. (2. Bs.). (İ. Türkmen, Çev.). Ayrıntı Yayınları.
- Baudrillard, J. (1997). *Tüketim toplumu*. (H. Deliceçaylı ve F. Keskin, Çev.). Ayrıntı Yayınları.
- Bilgin, R. (2016). Geleneksel ve modern toplumda kadın bedeni ve cinselliği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1 (26), 219-243.
- Bourdieu, P. (2019). *Eril tahakküm*. (5.Bs.). (B. Yılmaz, Çev.). Bağlam Yayınları.
- Düzgüner, S. (2013). Ruh beden ve insan aşkın varlık ilişkisine yönelik psikolojik yaklaşımın tarihi serüveni. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 45, 253-284.
- Ecevit, Y. (2003). Toplumsal cinsiyetle yoksulluk ilişkisi nasıl kurulabilir? Bu ilişki nasıl çalışılabilir?. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 83-88.

- Elçik, G. (2016). *Beden, iki nokta üst üste*. F. Saygılıgil (Ed.), *toplumsal cinsiyet tartışmaları* içinde (ss. 187-213). Dipnot Yayınları.
- Foucault, M. (2010). *Cinselliğin tarihi* (H. U.Tanrıöver, Çev.). Ayrıntı Yayınları.
- Giddens, A. (2012). *Sosyoloji*. C. Güzel (Ed.). Kırmızı Yayınları.
- Goffman, E. (2014). *Damga*. (2.Bs.). (Ş. Geniş, L. Ünsaldı, S. N. Ağırnaslı, Çev.). Heretik Yayınları.
- Hacısoftaoğlu, İ. ve Bulgu N. (2012). Kadınlar ve egzersiz aerobik egzersizin çatışmalı anlamları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (4), 177-194.
- Işık, E. (1998). *Beden ve toplum kuramı*. Bağlam Yayınları.
- Kalan, Ö. (2014). Foucault'un biyopolitika kavramı bağlamında moda ve beden: Vouge dergisi üzerinden bir söylem analizi. *Selçuk İletişim*, 8 (3), 140-162.
- Koca, C. (2006). Beden eğitimi ve spor alanında toplumsal cinsiyet ilişkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2, 81-99.
- Köse, H. (2011). Tüketim toplumunda bir sosyal beden kurgusu olarak kadın. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 4 (6), 76-89.
- Köse, H. (2016). Bourdieu düşüncesinde tahakküm itaat ilişkisi ve sosyopolitik beden. *İlef Dergisi*, 173-199.
- Kula Demir, N. ve Yiğit, Z. (2013). Reklam fotoğraflarında kadın bedeninin değişimi. *Turkish Studies International Periodical for the Languages Literature and History of Turkish or Turkic*, 8 (6), 456-472.
- Oakley, A. (1972). *Sex, gender and society*. Temple Smith.
- Oğuz, G. Y. (2005). Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu. *Selçuk İletişim*, 4 (1), 31-37.
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 34, 25-45.
- Sancar, S. (2016). *Erkeklik: İmkânsız iktidar ailede piyasada ve sokakta erkekler*. (4.Bs.). Metis Yayınları.
- Savran, G. (2004). *Beden emek tarihi diyalektik bir feminizm için*. Kanaat Yayınları.
- Sennett, R. (2008). *Ten ve taş batı uygarlığında beden ve şehir* (T. Birkan, Çev.). Metis Yayınları.
- Şişman, N. (2013). *Emanetten mülke kadın beden siyaset*. İz Yayıncılık.
- Taşdelen, P. ve Koca, C. (2015). Viktorya dönemi İngiltere'sinde kadın bedeni politikaları ve kadınların spora katılımı. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 1 (32), 205-214.

- Timurturkan, M. G. (2008). Felsefi bedenden sosyolojik bedene. *Felsefe ve Toplumsal Bilimlerde Diyaloglar*, 1 (4), 1-12.
- Topaloğlu, H. (2010). Gölgedeki bedenler: Bedenin inşa sürecinde toplumsalın etkileri. *Alternatif Politika*, 3 (2), 251-276.
- Turner, B. (1992). *Regulating bodies*. Routledge.
- Turner, B. (1996). *The body and society*. (2. Bs.). Sage Publications.
- Wallace, R. A. ve Wolf, A. (2020). *Çağdaş sosyoloji kuramları geleneğinin genişletilmesi* (L. Erburuz ve M. R. Ayas, Çev.). Dođu-Batı Yayınları.
- Weber, M. (2009). *Protestan ahlakı ve kapitalizmin ruhu* (Z. Gürata, Çev.). Ayraç Yayınları.
- Yılmaz, A. ve Ulaş, M. (2016). Kadınların rekreatif alanlarda fiziksel aktivite yapma amaçları ve karşılaştıkları sorunlar. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 27 (3), 101-117.

### **Etik kurul onayı**

2020 yılı öncesi araştırma verileri kullanılmış olduğundan bu araştırma etik kurul izni gerektirmeyen çalışmalar arasında yer almaktadır.

### **Çıkar çatışması beyanı**

Bu çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.