

Atıf (Cite as): Saltık Duvan, R., & Baca Biçer, F. (2024). Nesneleştirme Kuramı Açısından Siber Şiddet Arenasında Beden Aşağılama. *Akdeniz İletişim*, (47), 81-105. <https://doi.org/10.31123/akil.1424927>.

## Nesneleştirme Kuramı Açısından Siber Şiddet Arenasında Beden Aşağılama

### *Body Shaming in the Arena of Cyber Violence in terms of Objectification Theory*

Rabiya SALTİK DUVAN<sup>12</sup>

Feyza BACA BİÇER<sup>3</sup>

#### Öz

Şiddet, insanlığın son veremediği, sosyolojik bir temel üzerinden de ele alınması gereken küresel bir sorundur. Bir şiddet türü olarak psikolojik şiddet, bu çalışmada toplumsal cinsiyet eşitsizliği ve nesneleştirme teorisi ile ilişkilendirilmektedir. Toplumsal cinsiyet eşitsizliğine dayalı basmakalıp yargılar aile, kültür ve medya gibi kaynaklar üzerinden üretilmekte; cinsiyet eşitsizliği temelli bir toplumda özellikle kadın bedeni ve kimliği nesneleştirilmektedir. Nesneleştirme teorisinin nihai bir sonucu olan “beden aşağılama” kavramı, kişinin güzellik standartlarına “uygun” olmadığını düşündüğü durumlarda kendisini ya da çevresindeki kişileri fiziksel özelliklerinden ötürü “kusurlu” ya da “eksik” olarak tanımlamaya başlamasıdır. Bu çalışmada, nesneleştirme teorisinin bir alt başlığı olarak sanal mecralarda bir psikolojik şiddet türü olan beden aşağılama, diğer adıyla “beden utandırma” durumunu ortaya koymak amaçlanmıştır. Yürütülen çalışmada, tanınmış kişilerin öncesi ve sonrası fotoğraflarını paylaşarak kullanıcıların değerlendirme yapmasını isteyen @estetiklendiniz isimli bir Instagram hesabı araştırmanın örneklemini olarak belirlenmiştir. Kriter örneklem doğrultusunda 27.08.2022 ve 31.08.2022 tarihleri arasında ilgili hesapta paylaşılan ve en çok beğeni ile yorum alan üç paylaşım getirilen kullanıcı yorumlarının örneklem olarak alındığı çalışmada, MAXQDA programı kullanılarak nitel içerik analizi yöntemi uygulanmış ve beden aşağılama durumu analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda sosyal medyanın beden aşağılamaya elverişli bir ortam sunduğu ve sosyal medyada beden aşağılamanın en çok uzaktan eleştiri biçiminde gerçekleştiği ortaya konulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** *Psikolojik Şiddet, Nesneleştirme, Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliği, Beden Aşağılama, Siber Şiddet*

#### Abstract

Violence is a global problem that humanity cannot put an end to and that must be addressed on a sociological basis. Psychological violence, as a type of violence, is associated with gender inequality and objectification theory in this study. Stereotypes based on gender inequality are produced through sources such as family, culture and media; in a society based on gender inequality, especially the female body and identity are objectified. The concept of body shaming, which is a final result of objectification theory, is when a person starts to define themselves or the people around them as “flawed” or “deficient” due to their physical characteristics when they think they do not “fit” the standards of beauty. This study aims to reveal the situation of body shaming, also known as “body shaming”, which is a type of psychological violence in virtual environments as a subheading of objectification theory. In the study conducted, an Instagram account named @estetiklendiniz, which shares before and after photos of well-known people and asks users to evaluate them, was determined as the sample of the research. In the study where user comments on the three posts shared on the relevant account between 27.08.2022 and 31.08.2022 and received the most likes and comments were taken as a sample in line with the criterion sample, the qualitative content analysis method was applied using the MAXQDA program and the body shaming situation was analyzed. As a result of the research, it was revealed that social media provides an environment suitable for body shaming and that body shaming on social media mostly occurs in the form of remote criticism.

**Keywords:** *Psychological Violence, Objectification, Gender Inequality, Body Shaming, Cyber Violence*

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Radyo Televizyon ve Sinema, ORCID: 0000-0003-4378-3490, [rsaltik@gelisim.edu.tr](mailto:rsaltik@gelisim.edu.tr).

<sup>2</sup> Sorumlu Yazar (Corresponding Author)

<sup>3</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Kocaeli Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, ORCID: 0000-0002-8810-487X, [fevza.bacabicer@kocaelisaglik.edu.tr](mailto:fevza.bacabicer@kocaelisaglik.edu.tr).

## Giriş

*“Bir kadını nesneleştirmek, şiddeti meşrulaştırmanın ilk adımıdır.”*

Jean Kilbourne

Şiddet, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından “fiziksel güç veya iktidarın kasıtlı bir tehdit veya gerçeklik biçiminde bir başkasına uygulanması sonucunda maruz kalan kişide yaralanma, ölüm ve psikolojik zarara yol açması ya da açma olasılığı bulunması” durumu şeklinde tanımlanmaktadır (Polat, 2016, s. 15). Adalet Bakanlığı’nın resmî web sitesinde (Evcisiddet.adalet.gov.tr, 2023) şiddet; “bireyin fiziksel, cinsel, psikolojik veya ekonomik yönden zarar görmesiyle ya da acı çekmesiyle sonuçlanan veya sonuçlanması muhtemel hareketleri, buna yönelik tehdit ve baskıyı ya da özgürlüğün keyfi engellenmesini de içeren, fiziksel, cinsel, psikolojik, sözlü veya ekonomik her türlü tutum ve davranış” şeklinde tanımlanmaktadır. Tanımdan da anlaşılacağı üzere şiddet fiziksel olmanın ötesinde ekonomik, cinsel ve psikolojik yönden zarar görmeyi ifade eden geniş bir kavramdır. Şiddet türlerinden psikolojik şiddet, şiddetin çoğu zaman göz ardı edilen önemli bir türüdür ve kanıksanmış yanlış deneyimlerle çoğu zaman şiddet olarak dahi kabul edilmeyen bir dizi tecrübeye dayanmaktadır. Psikolojik şiddet çoğu zaman toplumsal cinsiyet eşitsizliği zemininde gün yüzüne çıkmaktadır.

Toplumsal cinsiyet eşitsizliği kavramı, günümüz dünyasında psikolojik şiddetin bir yüzü olarak insan hayatını etkilemektedir. Toplumsal olarak inşa edilen cinsiyet kalıpları, kadına ve erkeğe tayin edilen roller üzerinden şiddetin psikolojik boyutuyla ilişkilenen deneyimler bütünü olarak ele alınabilmektedir. Toplumsal cinsiyet, kadın ve erkeklere biyolojik cinsiyetlerinden farklı olarak, toplum tarafından yüklenen, onlardan beklenen toplumsal rolleri ifade eder (Yaşın & Zehra, 2010, s. 18). Bu toplumsal rollerin getirdiği zorunluluk, beklenti ve standartlar vardır. Bu standartlar bazen bir kadının sahip olması gereken beden imajını, yani “ideal” kadın bedeninin nasıl olması gerektiğine dair güzellik standartlarını içermektedir. Fredrickson ve Roberts’ın (1997) nesneleştirme teorisine göre, toplumun beklentilerine uygun standartların “ideal” olmaya başladığı bir düzlemde, kadın bedeni ve kimliği nesne hâlini almaktadır (Huang vd., 2024; Kahalon vd., 2024, ss. 1-2).

Nesneleştirme teorisine göre belirli güzellik standartlarının yer aldığı bir topluma doğan ve bu anlayışla büyüyen kadın, ne kadar ulaşılmaz ve gerçek dışı olsa da güzellik standartları ile ilgili bilgilere süreklilik arz eden bir biçimde maruz kalmaktadır. Bu sistemli maruziyetin nihai sonucu toplumun “ideal” olarak tanımladığı kadın kimliğine sahip olabilmek için dayatılan zorunlulukların benimsenmesidir. Nesneleştirme teorisinin “beden aşağılama” ve “beden utandırma” gibi isimlerle tanımladığı bu süreç, toplumsal cinsiyet eşitsizliğine dayalı günümüz toplumlarında giderek olağan hâle gelmektedir (İkmal & Holifah, 2024, ss. 17-24). Böyle toplumlarda kadınlar kendilerine sunulan güzellik ölçütlerine ulaşmak için karşı konulmaz bir arzu duyabilmektedir. Standartların altında kaldığını düşünen kadın, kilo alma ya da beklenen kıvrımlara ulaşmak için çeşitli müdahale yollarını seçebilmektedir. Aksi senaryoda, kilosunun standartların üstünde olduğunu hisseden kadın ise kilo verme ve bunun için çeşitli operasyonlar yaptırma yoluna gidebilmektedir (Yılmaz, 2017, s. 123).

“İdeal” olarak tanımlanan standartlara ulaşmak için yoğun bir çaba sarf eden kadın, aynı zamanda gündelik hayatın içinde sürekli olarak sosyal karşılaştırma yoluyla diğerlerini izlemektedir. Böylesi bir sosyal karşılaştırmanın kişinin kaygısını arttırması, iyi oluşunu azaltması ve benlik saygısını düşürmesi elbette sürpriz değildir. Kadın, süreklilik arz eden

maruziyetlerin sonucunda kanıksadığı cinsiyetçi kalıpları sadece kendisi üzerinden üretmekle kalmayıp başkalarıyla ilgili duygu ve tutumlarını da yüksek sesle dile getirmeye başlayabilmektedir. Karşılaştırma yapmak ise karşılaştırma yapılan kişiye yönelik kıskançlık, rekabet, üstünlük kurma arzularını perçinleyebilmektedir (Wheeler & Miyake, 1992, s. 770).

Bu kıskançlık ve rekabetin yarattığı üstünlük kurma arzuları, günümüzde bedenlerin ve görünümünün özgürce sergilenmediği, beğenilerin ve eleştirilerin rahatça sunulabildiği sosyal medya platformları aracılığıyla gündeme gelmektedir. Bu platformlar, kullanıcılara beğenilen görünümüleri “like”lamak, beğenilmeyen görünümüleri ise “dislike”lamak ya da “linçlemek” gibi seçenekler sunmaktadır. Üstelik sosyal mecralar, sanal uzamda mesafeli etkileşimlerin getirdiği rahatlıkla, toplumsal cinsiyet temelli psikolojik şiddeti sanal ortamda daha kolay uygulamaya fırsatı sunabilmektedir.

Bu çalışmada, sosyal mecralarda giderek artış gösteren psikolojik şiddet meselesi dikkate alınarak, toplumsal cinsiyet eşitsizliği ile Fredrickson ve Roberts’ın nesneleştirme teorisi çerçevesinde beden aşağılama davranışını ortaya çıkarmak hedeflenmiştir. Çalışmada, kadın bedeninin nesneleştirilmesinin sosyal medyada uygulanan beden aşağılama davranışı üzerinden sorgulanması amaçlanmıştır. Bu amaçla, sosyal medya platformlarından Instagram özelinde @estetiklendiniz isimli hesapta yer alan gönderi ve kullanıcı yorumları nitel içerik analizi yöntemi ile incelenmiş; beden aşağılama, diğer adıyla beden utandırma bağlamında değerlendirme yapılmıştır.

Bu çalışma, literatürde çokça yer alan toplumsal cinsiyet temelli şiddet çalışmalarını güncel bir pratikle sosyal mecralar üzerinden ele almakta ve kadınların hemcinsleri üzerinde bilinçli ya da bilinçsiz biçimde uyguladıkları beden aşağılama pratikleri konusunda bulgular sunmaktadır.

## 1. Toplumsal Cinsiyet ve Nesneleştirme

Biyolojik cinsiyet; kadın ya da erkek oluşun biyolojik, anatomik, fizyolojik ve genetik yanlarını ifade etmek için kullanılır. Biyolojik olarak belirlenen kadın ve erkek cinsiyetlerine yüklenen bazı sosyal roller ve bu rollere karşılık gelen beklentiler vardır. Toplum tarafından belirlenen bu rol ve beklentiler toplumsal cinsiyet olarak adlandırılır (Yaşın & Zehra, 2010, s. 18). Buna göre toplum, kadınların ve erkeklerin sorumluluklarını belirleme noktasında aktif rol alır. Toplumun kadın ve erkeğe biçtiği rollerin dışına çıkılmaması gerektiği çok küçük yaşlardan itibaren öğretilir, eğitim de buna göre şekillendirilir. Kız çocukları çok küçük yaşlardan itibaren “uyumlu/uysal”, “kibar”, “arzulanan/beğenilen” olma yönünde eğitilirken erkekler “güçlü”, “dayanıklı”, “söz sahibi” olma yönünde eğitilir. Hatta bu kültürel kodlar küçük yaşlarda çocuklara masallar üzerinden dahi öğretilmektedir. Kadınlar masallarda genellikle çekingen, başına kötü şeyler gelen, korkan, düşündüklerini doğrudan söyleyemeyen kişiler olarak tasvir edilirken; erkekler itaate karşı duran, kahraman ve kurtarıcı şeklinde betimlenmektedir (Sezer, 2019, s. 13). Bu rollerin verdiği mesajlar açıktır. Kadınlar her anlamda üzerlerinde söz sahibi olabilecek bir erkeğe itaat etmeli, erkekler de onlar üzerinde karar sahibi olmalı, başka bir ifadeyle hegemonya kurmalıdır. Diğer pek çok alanda olduğu gibi cinsel anlamda da boyunduruk altında olma fikri kadınların günlük yaşamlarına sirayet edebilmektedir (Yılmaz, 2017, s. 119).

Toplumsal cinsiyet kodlarıyla yetişmiş toplumlarda kadın bedenine erkeklerin kadınları konumlandırma biçimleri üzerinden bakılır (Fredrickson & Roberts, 1997, s. 174). Böylece, kadın bedeni negatif sosyal ve kültürel deneyimlere maruz kalma sonucu nesne olarak görülür (McKinley & Hyde, 1996, s. 210). Bu noktada, bedeni konu alan yaklaşımların daha çok

biyolojik, anatomik ve genetik bağlamda olması yeterli bir açıklama sunmayacaktır. Bedeni, özellikle de kadın bedenini sosyal ve toplumsal bir yapı olarak da ele almak gerekecektir (Tiggemann & Williams, 2012, s. 67).

Egemen normların toplum bilincine yerleşmesi adına belirli temsil alanları ön plana çıkmaktadır. Bu temsil alanları içerisinde medya başı çekmektedir. Geleneksel ve dijital medya platformları; görsel metafor, kod ve söylemler üzerinden ataerki toplumsal yapının devamlılığını sağlamaktadır. Medya aracılığıyla inşa edilen iletiler üzerinden idealize edilmiş bir “makbul” kadın tanımlaması yapılmakta (Öztürk, 2023, s. 63); kadın ve erkeğe verilen toplumsal roller ayrıştırılarak “ideal” kadın olmanın yolları öğretilmektedir.

Toplumsal cinsiyet eşitsizliği günümüzde medya aracılığıyla inşa edilirken tüketim toplumunun ideolojisi biçiminde vücut bulmaktadır. Tüketim toplumunda beden de iktidar alanı hâline geldiğini ifade eden Baudrillard’ın fikirleri ilgili konuya ışık tutmaktadır. Baudrillard (1997, ss. 170-171), kadınların bedenlerinin aynı anda hem rahibesi hem de yöneticisi olduğunu ifade eder. Baudrillard’a göre, beden “güzellik” ölçütü üzerinden rekabet edilebilir bir alandır ve kadın toplumdaki diğer kişilere göre bedeni üzerinde daha fazla kontrol sağlaması gereken konumdadır. Tüketim toplumunda beden üzerinde kurulan iktidar mekanizması toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin yeniden üretimini sağlamaktadır. Bu mekanizmanın yeniden üretilmesini sağlayan etmen gazete, dergi, reklam, sinema ve televizyon gibi medya formları üzerinden topluma yayılan stereotiplerdir. Kadın bedenini bir obje biçiminde sunan medya formları, kadının dahi kendi bedenini cinsel bir nesne olarak anlamlandırmasına sebebiyet vermektedir. Kadın bedeni üzerinden var edilen stereotipler Baudrillard’a (2011, ss. 40-41) göre, pornografik bir görüngü var etmektedir. Ona göre bu pornografik görüngü cinselliği vurguluyor gibi dursa da tersine onu gereksiz bir şeye dönüştürmektedir. Başka bir ifadeyle; tüketim toplumunda cinsellik, doymaktan uzak cinsel arzuların varlığını kişiye hissettirmekle ilgilidir.

Toplumsal yapının hazırladığı ve medya yoluyla desteklenen bu zeminle beraber kadın bedeni bir meta hâline gelmekte ve nesneleştirilmektedir. Nesneleştirme kuramına göre; kadınların gündelik hayatta maruz kaldıkları, bedenleri üzerinden değerlendirilme deneyimlerine karşı geliştirdikleri ilk tepki, bu bakış ve değerlendirmeleri içselleştirmeleridir (Fredrickson & Roberts, 1997, s. 177). Nesneleştirme, gündelik hayatın her alanına yayılmış durumdadır. Taciz edilircesine maruz kalınan bir bakış, aşırı cinselleştirilen kadın bedenlerinin reklam, tanıtım, afiş vb. görsel alanlarda fazlaca yer alması bu sürecin önemli parçalarıdır. Kadının erkek tarafından nesneleştirilme durumunun kabul gördüğü ve hatta desteklendiği bir ortamda her kadının bir şekilde nesneleştirilme durumunu deneyimlemesi kaçınılmazdır (Fredrickson & Roberts, 1997, s. 175). Belirlenen toplumsal rollerin kabul ve uyum odaklı bir mekanizmayla işlediği kadın imajı; boyun eğme, kendisinden beklenen ve doğruluğu tasdiklenen nesneleştirilme durumunu dahi benimseme yoluyla öğrenir ve hatta benlik algısının bir parçası hâline getirir. Bu nedenle kadın, nesneleştirilmenin günlük formları olan ideal kadın bedeni algısını ve bedeninin bir nesne olarak algılanmasını toplumsal kabullerin dayatması sonucu benimser (Smolak vd., 2014, ss. 380-381). Böylece bedene ilişkin toplumsal dayatma biçimi kadının algısında “arzulanan, beğenilen biri olmak” şeklinde yorumlanır ve beden üzerinde tam da Baudrillard’ın ifade ettiği gibi bir iktidar kurulmuş olur.

Nesneleştirme, bir erkeğin bakışına maruz kalma şeklinde yerleşebileceği gibi aşırı cinselleştirilmiş ideal kadın bedeni görsellerine fazlaca maruz kalma şeklinde de benimsenebilir (Tiggemann & Williams, 2012, s. 69). Nesneleştirme ile ilgili yapılan çalışmaların büyük çoğunluğu ince beden görüntülerine ya da erkek bakışı ve değerlendirmesine maruz bırakılma şeklinde gerçekleşiyor olsa da günümüzde kişilerin başka

bir kadının bakışına maruz kalma (Strelan & Hargreaves, 2005, ss. 707-712) ve kendi bedenlerine bakma durumlarında da nesneleştirilmenin gerçekleşebildiği gözlemlenmektedir (Gay & Castano, 2010, ss. 695-703). Bu sonuçlara göre, nesneleştirme kültürünün kurbanı/mağduru durumundaki kadın, kendisi gibi bu sürecin bir diğer mağduru olan kadını nesneleştirilen kişi konumunda yer alabilmektedir.

## 2. Sosyal Medya ve Psikolojik Şiddet

Gelişen teknolojik olanakların en büyük yansımalarından biri iletişim alanında ortaya çıkmaktadır. Yeni medya, dijital kod ve hipermetin altyapısıyla iletişim deneyimlerini köklü biçimde dönüştürmüştür. Enformasyon üretiminin hiç olmadığı kadar yükselişe geçtiği, iletişim olanaklarının giderek çeşitlendiği, dijital mecralar üzerinden sürdürülen iletişimin önem kazandığı bir dönem deneyimlenmektedir.

Dijital medya ve interaktif medya gibi isimlerle de anılan yeni medya (Van Dijk, 2016, s. 24), geleneksel medyadan ayırt edilen pek çok nitelikte iletişim deneyimini farklılaştırmıştır. Yeni medya; etkileşimlilik, kitlesizleştirme ve eşzamansızlık nitelikleri (Törenli, 2003, s. 18) ile medya aracılı iletişimin yeniden tanımlanmasını gerekli kılmıştır. Yeni medyanın üç temel niteliği, geleneksel medyanın merkezî yayın anlayışının alt üst edildiği, kalıplara sığmayan bir medya anlayışının egemenliğini ilan etmiştir. Van Dijk'in (2016, ss. 16-17) gerçekleşmiş son yapısal iletişim devrimi olarak tanımladığı yeni medyanın içinden doğan sosyal medya ise dijital teknolojilerin gündelik yaşamın parçası hâline gelmesine ortam hazırlamıştır. Sosyal medya, kullanıcı konumundaki katılımcıların profil hesapları üzerinden iletişim faaliyetlerini sürdürdükleri, duygu ve düşüncelerini paylaşabildikleri, sınırları olmaksızın üretim ve tüketim gerçekleştirebildikleri web tabanlı uygulamalar bütünüdür (Ellison & Boyd, 2013, s. 7). Gündelik hayatın merkezine yerleşen sosyal medya, dijital çağda insanın somut varlığının ruhsal tamamlayıcısı hâline gelmiştir. Öyle ki sosyal mecralar, öznelerin benliklerini tanımladıkları, kimliklerini inşa ettikleri platformlar olarak biçimlenmiştir.

Anlık olma, kolay erişim ve etkileşim gibi iletişim süreçlerine kazandırdığı tüm olumlu deneyimlere rağmen sosyal mecralar bir dizi olumsuz gelişmeyi de beraberinde getirmiştir. Psikolojik şiddet bu olumsuz gelişmelerden bir tanesidir. Psikolojik şiddetin dijital ortamdaki önlenemez yükselişi, sosyal paylaşım platformlarına eleştirel bakışı gerekli kılar. Psikolojik şiddet, özellikle güç dengesinin olmadığı durumlarda başkaları üzerinde zorlama ve baskı oluşturma yoluyla gerçekleşen bir şiddet biçimidir (Yalın vd., 2018, s. 284). Şiddetin çoğu zaman halı altına süpürülen yüzü olarak göz ardı edilen psikolojik şiddet; aşağılama, küçük düşürme, hakaret etme, tehdit ya da taciz etme gibi olumsuz davranış biçimlerini kapsamaktadır (Choja & Nelson, 2016, s. 7593).

Şiddet çoğu zaman yüz yüze gerçekleşen bir davranış biçimi olsa da medya aracılı şiddet, özellikle sosyal ağ siteleri üzerinden sanal ortamda gün yüzüne çıkmaktadır. Şiddet; sanal uzamda web siteleri, çoklu video oyunları, çevrim içi sohbet odaları ve duyuru panolarında görünür olmaktadır (Cebecioğlu & Altıparmak, 2017, s. 424). Birleşmiş Milletler'in "Kadınlara ve Kız Çocuklarına Yönelik Siber Şiddet-Dünya Geneli Acil Eylem Çağrısı" raporu (Kandil, 2021) sosyal medyada şiddetin boyutunu gözler önüne sermektedir. Raporda kadınların çevrim içi şiddete maruz kalma olasılığının erkeklere oranla 27 kat daha fazla olduğu bulgulanmıştır. Plan International tarafından yapılan başka bir araştırma ise (Kandil, 2021) her 100 kadından 58'inin çevrim içi zorbalığa maruz kaldığını ortaya koymuştur. Araştırmada katılımcıların çevrim içi şiddete maruz kalma durumlarının Facebook'ta %40, Instagram'da %23, Whatsapp'ta %14, Snapchat'te %10, Twitter'da %9 ve Tiktok'ta %6 olduğu bulgulanmıştır. Her iki araştırma da

sosyal mecraların psikolojik şiddetin vücut bulduğu önemli alanlar hâline geldiğini göstermektedir.

Sosyal medya yoluyla gerçekleştirilen psikolojik şiddet iki temel mekanizma aracılığıyla güç kazanmaktadır. Bunlardan biri kullanıcı odaklı içerik üretimine dayanan iletişim sürecidir. Yeni medyanın, kullanıcıların duygu ve düşüncelerini dile getirmesine ortam hazırlayan etkileşimlilik özelliği, psikolojik şiddetin sosyal mecralarda hızla yayılmasına sebebiyet verebilmektedir. Sosyal medyada psikolojik şiddeti tetikleyen ikinci mekanizma ise bilgisayar dolayimli iletişimdir (Van Dijk, 2016, ss. 351-352). Sanal ortamda sürdürülen iletişim, beraberinde ciddi bir empati kaybı yaratır. Byung Chul Han, bu durumu *Palyatif Toplum* isimli kitabında “ötekinin kayboluşu” ekseninde şöyle açıklar:

*İnsanın başka insanın acısına dikizci bir tavır gösterdiği şeklindeki yaygın antropolojik varsayım hızla azalan empati yetisini açıklamaya yetmez. Artan empati yitimi daha vahim bir duruma, ötekinin kayboluşuna işaret eder. Palyatif toplum acı olarak ötekini ortadan kaldırır. Öteki nesne olarak şeyleştirilir. Nesne olarak öteki de acı vermez... Sosyal mesafe empati yitimini arttırır. Dijital medyalar da ötekinin kayboluşuna katkıda bulunur. El altında hazır duruma getirmek suretiyle ötekinin direncini azaltırlar. Ötekini giderek daha az bir şekilde ötekiliği içinde algılarız. Öteki ötekiliğinden arındığında ancak tüketilmeye yarar... Ötekine yönelik acı günümüzde hepten yok oluyor. Ruhumuz bizi ötekine duyarsız, duygusuz kılan bir nasırla kaplanmış gibi. Dijital kabarcık da bizi giderek artan bir şekilde ötekiden ayırır. Ötekine yönelik belirgin endişe yerini tümüyle kendine yönelik belirsiz bir endişeye bırakır. Bu endişe yoksa ötekinin acısına açılan bir kapımız yoktur... (Han, 2022, ss. 62-63).*

Sosyal ağ siteleri, iletişimde mesafe engelini ortadan kaldırırken temastan arındırılmış bir iletişim deneyimi var eder. Kevin Robins (2013, ss. 197-198) medya tüketiminin cazibesini açıklarken “gerçeklikle temas hâlinde olmakla, gerçekliğin var olan rahatsız edici veya tehdit edici yanlarından sakınmanın aynı andalığı” vurgusu yapmaktadır. Medya aracılı iletişim imajlar üzerinden ilerlemektedir ve Robins’e göre, imajın hafifliği görülenden ayrılma ve uzaklaşma duygusuna yol açar. Robins’in bu yaklaşımı, sosyal medya aracılı iletişim evreni özelinde de yorumlanabilir. Sanal uzamda, bir kişi veya nesnenin gerçekte var olduğunun kanıtı niteliğindeki imgesel varlığı ile yanı başımızda bulunmamasının somut gerçekliği, sosyal medya şiddetini perçinlemektedir. Yüz yüze iletişim sürecinde rahatlıkla dile getirilemeyen pek çok şey, sanal ortamın temastan arındırılmış iletişim anlayışı çerçevesinde gündeme gelebilmekte ve sanal ortamlarda psikolojik şiddet söylemleri rahatlıkla cesaret bulabilmektedir.

Han’a göre (2022, ss. 62-64), dijital platformlar aracılığıyla nesneleştirilen öteki artık rahatça tüketilebilir hâle gelmiştir. Ona göre sosyal mecralar, kullanıcılara nesneyi özgürce yaralama hakkı tanımaktadır. Bu mecralarda insanlar diğerlerine karşı eleştirel yorumları rahatlıkla yapabilir konumdadır. Toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin kendisine dayattığı güzellik standartlarına ulaşmak için amansızca çabalayan kadın da artık bu platformlarda kendisinin sahip ol(a)madığı standartlara ulaştığına inandığı ötekileri eleştirebilir, acıtabilir ve tüketebilir konuma gelmiştir. Fakat nesneleştirmenin getirdiği bu yaralanamazlık, incinmezlik inancı gerçek değildir. Nesneleştirilen öteki de bir kadındır ve o da bu eşitsizliğin bir kurbanı olarak standartlara kavuşmak için çabalamaktadır.

Son yıllarda medyada şiddet görüntülerinin paylaşımının “iştah etkisi” yarattığı yönünde bilimsel araştırmalar gündeme gelmektedir (Asoğlu vd., 2018, ss. 69-71; Dolu vd., 2010, s. 59). İştah etkisi ile alıcılar daha çok şiddet içerikli iletiye erişme isteği duymaktadır (Dolu vd., 2010, s. 59). Her kullanıcının arzu ettiği kişi, olay ve durumla ilgili fikir beyan edebildiği sosyal platformlar, düşük kontrol süzgeci mantığıyla psikolojik şiddetin medyada görünür olduğu alanlardan biridir. Bu bağlamda sosyal medyada psikolojik şiddetin varlığı, yeni medyanın etkileşimlilik özelliğinin bir sonucu olarak diğer psikolojik şiddet söylemlerini tetiklemektedir

denebilir. Başka bir ifadeyle sosyal medyanın kullanıcı odaklı yapısı psikolojik şiddet konusunda iştah etkisi yarattığı öne sürülebilir.

Şiddet, toplumsal hayatta nasıl kendine yer açıyor ve önlenemiyorsa sosyal medyada da çeşitli süreç ve görüngülerle vücut bulmaktadır. Bu bağlamda sosyal mecralar üzerinden gerçekleşen psikolojik şiddet meselesi göz ardı edilemez; çünkü sosyal medya özelde insan davranışının, genelde ise toplum davranışının görünür olduğu alanları temsil etmektedir. Bu anlamda çalışmanın temel konusu olan beden aşağılama başlığı üzerinden ilerlemek yerinde olacaktır. Sözü edilen iştahın görünür olduğu psikolojik şiddet biçimlerinden biri “beden aşağılama”dır.

## 2.1. Sosyal Medya Platformlarında Beden Aşağılama Pratiği

Günümüzde hemen hemen herkesin kolayca erişim imkânı bulabildiği dijital platformlar nesneleştirme için oldukça elverişli bir zemin hazırlar. Bu platformlarda kullanıcılar ideal kadın bedenlerinin sunulduğu binlerce fotoğrafa erişebilir ve nesneleştirdiği kendi bedenini de buralarda sunabilir güce sahiptir. Bu görüntülere fazlaca maruz kalan kişide çeşitli psikolojik etkiler ortaya çıkmaktadır (Choma vd., 2007, s. 589). Bunlardan en önemlisi “beden aşağılama”dır. Beden aşağılama; kendi bedenini başkası ile karşılaştırarak eleştirme, başkasının bedenini kendi bedeni ile karşılaştırma yoluyla eleştirme ve uzaktan eleştirme şeklinde gerçekleşebilen bir psikolojik şiddet türüdür (Kast, 2018, s. 79). Kişi gerçekleşmesi neredeyse mümkün olmayan güzellik standartlarına kavuşamadığını düşündüğü noktada kendi bedeninden utanır hâle gelir (Calogero vd., 2010, s. 39). Beden utancı baş edilemez bir noktaya ulaştığında bu utancı ortadan kaldırmak adına “kusurlu ya da eksik” gördüğü beden parçalarını değiştirmek, “düzeltmek” için bir çaba içerisine girer. Bu sebeple nesneleştirme süreçleri estetik operasyonlar, sosyal mecralarda paylaşılabilir seviyede ideal bedene kavuşmak için yapılan fotoğraf düzenleme uygulamaları ile devam edebilmektedir (Roca, 2018, ss. 70-74).

Nesneleştirme kuramı, bedeni cinselleştirilen kadının zamanla bu nesneleştirilme durumunu içselleştirdiğini ve bunun da bazı psikolojik bedelleri olduğunu savunmaktadır. Bunlardan en sık karşılaşılanları beden utancı, kaygı ve dışsal görünüme verilen önem ile içsel farkındalığa yönelmiş dikkatin azalmasıdır. Bunlar da uzun dönemde kadınları yeme bozuklukları (Slater & Tiggemann, 2010, ss. 42-49); cinsel işlev bozuklukları gibi sorunlar için riskli konuma getirmektedir (Tiggemann & Williams, 2012, ss. 66-75). Nesneleştirme kuramının işleyiş süreci ve varsayımları Tablo 1’de yer almaktadır.

**Tablo 1.** Nesneleştirme kuramının varsayımları

Cinsel nesneleştirmenin yaşantılandığı toplumsal atmosfer	Nesneleştirmenin içselleştirilmesi	Aracı psikolojik sonuçlar (Utancı, kaygı, dikkat ve içsel durum farkındalığında azalma)	Ruh sağlığı riskleri (Yeme bozuklukları, depresyon, cinsel işlev bozuklukları)
---	------------------------------------	---	--

**Kaynak:** (Fredrickson & Roberts, 1997, ss. 173-206)

21. yüzyılda pek çok kişi için erişilebilir olan sosyal medya platformlarının, nesneleştirme ve nesneleştirilme süreci için uygun bir ortam oluşturduğu söylenebilir. Hatta kişilerin paylaştığı fotoğrafları görme ve yorum yapma olanağı sunan bu platformlar, nesneleştirmenin sözel olarak da görünür hâle gelmesine sebep olabilmektedir. Paylaşılan fotoğraflar üzerinden kadınların bedenleri ile ilgili yorumlar yapılabilmekte, duygu içerikli emoji paylaşılabilir. Kişilere istendiği takdirde anonimleşme/kimliksizleşme fırsatı sunabilen

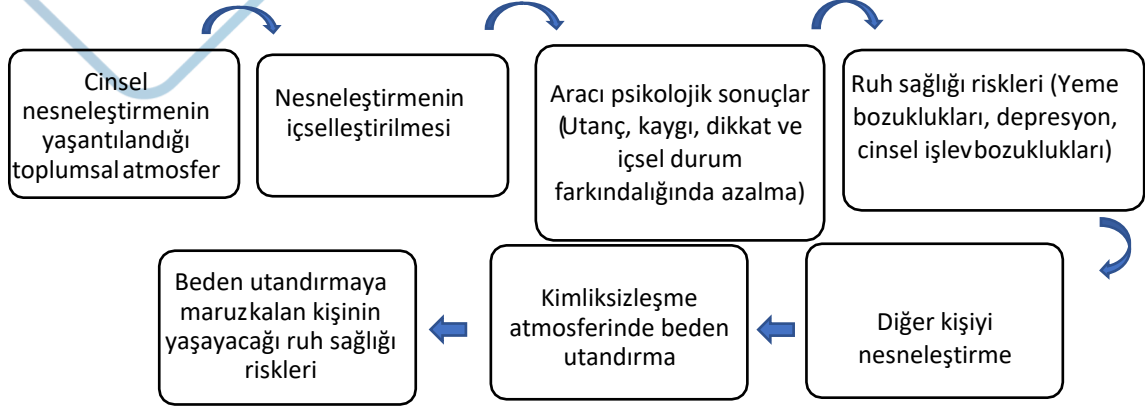
bu mecralarda olumsuz yorumlar kolayca yapılabilir. Çevrim içi hayat ile çevrim dışı hayat arasındaki ilişkiyi inceleyen Chayko (2018), sanal deneyimlerin “gerçek” olduğunu ifade etmektedir. Ona göre dijital eylemler çevrim dışı dünyadan etkilendiği gibi aynı zamanda çevrim dışı dünyayı etkileme potansiyeline de sahiptir. Özellikle yüz yüze kurulamayacak duygusal ilişkiler sanal mecralarda yürütülebilmektedir. Chayko’nun fikirlerinden hareketle, insanlarla yüz yüze olma koşulunda toplumsal bir yaptırım ile sonuçlanabilecek incitici yorumların sanal ortamın getirdiği anonimleşme aracılığıyla daha kolay ifade edilebilir olduğu söylenebilir. Sanal platformlar, bazen kişinin gündelik yaşamda karşılaşma ihtimalinin zayıf olduğu kişilere ulaşmalarını sağlamaktadır. Bu durum ne yazık ki kişilere yönelik olumsuz eleştirilerin daha kolay yapılabilir hâle gelmesini desteklemektedir.

Kadınlar, aynı anda nesneleştirilen ve nesneleştirilen olabilmektedir (Gay & Castano, 2010, ss. 695-703). Bedeni, sosyal çevresi ve maruz kaldığı değerlendirmelerle nesneleştirilen birey, tatmin edici güzellik standartlarına ulaşmak için yoğun bir çaba içerisine girmekte; fakat hiçbir zaman bu anlamda tam bir tatmin yaşamamaktadır (Boursier vd., 2020, ss. 1-2; Köroğlu vd., 2022, ss. 52-54). Bu tatmini yaşamayan kişi, yine bir nesneleştirme kurbanı olan hemcinsini nesneleştirerek onun yaşadığını düşündüğü tatmin hissini yok etmek, kendisinde var olmayana sahip olduğunu düşündüğü kişiyi zarara uğratarak rahatlama sağlamak isteyebilmektedir. Böylece kurbanı olduğu sistemin yeniden üreticisi hâline gelebilmektedir.

Nesneleştirilmiş hemcinsini ve dolaylı yoldan aslında kendisini de nesneleştirilen birey, bu eylemlerini kendisini kötü hissettirmeyecek, anonimleşme fırsatı bulabildiği bir ortamda, sosyal medyada yapabilmektedir. Bir dizi kimliksizleşme çalışması yapan ünlü sosyal psikolog Philip Zimbardo (2015), bireysel tanımlanabilirlik algısının eksikliğinin anti sosyal davranışları (şiddete yönelmeyi) tetikleyebileceğini söylemektedir. Yaptığı bu çalışmalardan birinde kimliksizleşme fırsatı sunulan kadınların, bu fırsatın sunulmadığı kadınlara oranla, kendileri gibi denek sandıkları kadınlara daha yüksek oranda elektrik şoku verdiklerini bulgulamıştır. Zimbardo’nun çalışmasında, seçim hakları olmasına rağmen hiçbir katılımcı elektrik şoku vermemeyi tercih etmemiş, hatta kimliksizleşen kadınlar diğer deneğin kendileri için sevilen ya da hoşlanılmayan biri olup olmadığına dahi dikkat etmemiştir. Aynı çalışmada tekrarlanma şansı olan şokların verilme sürelerinin gittikçe arttığı da gözlenmiş; bu artış ve aşırılmış zarar verme mekanizmasının kendi kendini ödüllendirme mekanizmasına dönüştüğü bulgulanmıştır. Ancak bunun sadistçe bir zarar verme eyleminden ziyade başkaları üzerinde egemenlik ve kontrol kurma anlayışını harekete geçirmesinden kaynaklandığı düşünülmüştür (Zimbardo, 2015). Bu bakış açısının günümüz şartlarında sosyal medya aracılığıyla vücut bulabildiğini söylemek mümkündür. Sanal mecralarda kimliksizleşen kadın, bir başka kadına zarar verici, incitici yorumlar yaparak, nesneleştirilen kendi bedeni üzerinde kuramadığı kontrolü başka bir beden üzerinde kurma eylemine gidebilmektedir. Dijital medyanın olanakları sayesinde daha kolay üretilebilir hâle gelen beden aşağılama, nesneleştirme kuramının önemli sonuçlarından biri olan beden utancının oluşmasına yol açabilmektedir.

Fredrickson ve Roberts’ın nesneleştirme kuramının aşama ve varsayımlarına dair tablosu dijital mecralar üzerinden güncellenerek Tablo 2’deki şekliyle revize edilebilir:



**Tablo 2.** Nesneleştirme kuramı varsayımlarının dijital deneyimler üzerinden güncel bir değerlendirmesi

Tablo 2’den de anlaşılacağı üzere nesneleştirme kuramı dijital mecralar üzerinden değerlendirildiğinde içinden çıkılması güç bir tabloyla karşı karşıya kalınmaktadır. Nesneleştirmenin getirdiği beden utancının sonucu olarak kadınlar çeşitli yeme bozuklukları (Tylka & Sabik, 2010, ss. 18-31), depresyon (Peat & Muehlenkamp, 2011, ss. 441-450) ve benlik saygısında azalma (Tiggemann & Lynch, 2001, ss. 243-253) gibi sorunlarla baş etmek zorunda kalabilmektedir (Tiggemann & Boundy, 2008, s. 299).

Bireylere bedenleri üzerinden yapılan bir zorbalık türü olan beden aşağılama, kendine yönelmiş olumsuz beden yorumlarını ya da başka birinin bedenini eleştirmeyi içerir. Sosyal platformlar beden aşağılamanın, yüz yüze olma koşulunda ifade edilmesinin zor olduğu şeyleri daha kolay ifade edilebilir hâle getirmesi nedeniyle en sık karşılaşıldığı ortamlardır. Son zamanlarda Instagram gibi görsel içerikli sosyal medya platformlarında kişilerin yaptırdıkları estetik operasyonları “değişim” adı altında paylaşmak amacıyla kurulmuş profillere daha sık rastlanmaktadır. Bu profiller, bazen yaptırılan/yaptırıldığı iddia edilen ve “başarısız” bulunan estetik operasyon fotoğrafları ile öncesi/sonrası kolajları yaparken, bazen “başarılı” bulunan estetik operasyon fotoğraflarının öncesi/sonrası kolajlarını yaparak kişilerin estetik sayesinde güzelleştiklerine vurgu yapmakta, bazen de üzerinde çeşitli uygulamalar ile oynanmış fotoğrafları orijinaleri ile karşılaştırarak alay etmekte, fotoğrafları takipçilerinin yorumlarına açmaktadır.

Araştırmanın bir sonraki adımında, sanal uzamda kullanıcıların girişimleriyle gerçekleşen beden aşağılama davranışı yöntem başlığı altında ele alınacaktır.

### 3. Yöntem

Bu çalışmada, nesneleştirme teorisi ve toplumsal cinsiyet eşitsizliği kavramsal çerçevesi dikkate alınarak sosyal mecralarda bir psikolojik şiddet türü olarak ön plana çıkan beden aşağılama davranışını sorgulamak hedeflenmiştir. Yürütülen çalışmada, sosyal medyada kadın bedeninin nesneleştirilmesinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Bu amaçla, yürütülen çalışmada sosyal ağ siteleri araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini Instagram üzerinde ünlü kişilerin öncesi ve sonrası fotoğraflarını paylaşarak kullanıcıların yorum yapmasını isteyen @estetiklendiniz isimli hesap olarak belirlenmiştir. Çalışmada, beden utandırma yoluyla gerçekleştirilen nesneleştirme davranışı, "@estetiklendiniz" kullanıcı adını kullanan Instagram hesabının paylaştığı fotoğraflara gelen kullanıcı yorumları incelenerek araştırılmıştır. İlgili sosyal medya hesabının 11.09.2023 tarihi itibarıyla 49 binin üzerinde takipçisi bulunmaktadır. Bu hesap, ünlü kişilerin öncesi ve sonrası fotoğraflarını paylaşarak her

iki fotoğraf arasındaki farka odaklanmakta ve ortaya çıkan değişimin dışarıdan bir müdahale ile gerçekleştiği imasında bulunmaktadır. Bu imayı gerçekleştirirken sunumu yapılan fotoğrafların bilinçli bir şekilde seçildiği anlaşılmaktadır. Fotoğraflardan biri yıllar öncesine diğeri ise bugüne (bugünkü görünümüne) ait olmakta ve anonim hesabın yöneticisi tarafından “büyük bir değişim” şeklinde yorumlanmaktadır. Hesap yöneticisi, iki kare fotoğrafı öncesi ve sonrası olarak sunduğu paylaşımlar üzerinden yapılandırarak sosyal medya kullanıcılarına “Yıllar içindeki değişimi... Nasıl olmuş?” sorusunu yöneltmekte ve kullanıcıların değerlendirme yapmalarını istemektedir.

Araştırma, nitel araştırma modeline dayanmaktadır. Araştırma kapsamında 27.08.2022 ve 31.08.2022 tarihleri arasında @estetiklendiniz Instagram hesabında paylaşılan ve en çok beğeni ile yorum alan üç paylaşımın içerikleri araştırmanın örnekleme olarak belirlenmiştir. Beğeni ve değerlendirme sayısı dikkate alınarak kriter örneklem metodu benimsenmiştir. Bu tarihler arasında paylaşılan üç içerikte yer alan 294 yorum tek tek depolanarak zengin bir veri seti oluşturulmuştur. Veri setinin analiz edilmesinde nitel içerik analizi yöntemi belirlenmiş ve bir nitel veri analiz programı olan MAXQDA kullanılmıştır. Veri seti üzerinden yapılan kodlamalar neticesinde yedi tema belirlenmiştir. Söz konusu kategorilere ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımları da MAXQDA programı üzerinden hesaplanmış ve tablolar halinde sunulmuştur.

Araştırmanın etik değerleri doğrultusunda @estetiklendiniz Instagram hesabında paylaşılan görseller kullanılmamıştır. Örnekleme yer alan kullanıcı yorumlarını paylaşan hesapların bilgisine çalışma içerisinde yer verilmemiş ve yalnızca paylaştıkları değerlendirmeler isimsiz biçimde alınarak araştırma etiği dikkate alınmıştır.

İçerik analizi en yaygın araştırma tekniklerinden bir tanesi olarak sözlü, yazılı ve diğer materyallerden oluşan verilerin içerdiği mesajları sistematik olarak sınıflandırma ve bu sınıflandırmadan hareketle çıkarımda bulunmanın yöntemidir (Tavşancıl & Arslan, 2001: 22). Açık kodlama kurallarına dayanan içerik analizi birçok metin kelimesini daha az içerik kategorisi altında inceleme olanağı sunmaktadır (Weber, 1985, s. 186).

Belirli adımlar dâhilinde gerçekleştirilen içerik analizi yürütülürken her adım, araştırma amacından yola çıkılarak atılmalıdır (Tavşancıl & Arslan, 2001, s. 49). İçerik analizinde sırasıyla araştırma sorusu ve çözümleme biriminin belirlenmesi, kodlamaların yapılması, kategori ve temaların oluşturulması ile sonuçların yorumlanması adımlarından geçilir (Yıldırım, 2015, s. 126). Topladığı verileri inceleyerek anlamlı bölümlere ayıran araştırmacı, her bir bölümün kavramsal olarak neye karşılık geldiğini kodlama yaparak tanımlar ve tüm materyali veriye dönüştürmüş olur (Berg & Lune, 2019, s. 345). Kodlama işleminin tamamlanmasının ardından kodlar arasındaki ortak noktalardan kategoriler oluşturulur. Bu noktada oluşturulan kategorilerin araştırmanın amacına uygun olması önemlidir (Çilingir, 2017, s. 151). Kategoriler bütünsellik niteliğine sahip ve ayırt edici olmalıdır (Akdenizli, 2012, ss. 138-139).

Araştırmadaki kodlama süreci, ilk kodlamadan bir hafta sonra başka bir araştırmacı tarafından da yürütülmüş; araştırmacıların kodlama bulgularında belirgin bir farklılık görülmemekle kodlayıcılar arasında görüş birliği sağlanmıştır. Yürütülen çalışmada, nesneleştirme teorisinden yükselen beden aşağılama davranışının sosyal medyadaki varlığını resmetmek üzere frekans ve yüzdelik istatistikleri tablolar hâlinde sunulmuştur. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen analiz yöntemi, sanal mecralarda bir nesneleştirme biçimi olarak beden aşağılamanın yoğunluğunu resmetmiştir.

### 3.1. Bulgular ve Yorum

Kodlama süreci sonunda elde edilen temalar şu şekildedir:

- Metin ve emoji paylaşımı
- Paylaşımlardaki cinsiyet dağılımı
- Paylaşımlarda öne çıkan tutumlar
- Duygu ikonlu paylaşımlar
- Paylaşımlardaki psikolojik şiddet biçimleri
- Paylaşımların beden aşağılama haritası
- Paylaşımlardaki beden aşağılama biçimleri

Paylaşımların kodlanma sürecinde ilgili kodlardan kategorilere ve ardından bağlantılı kategorilerin bir araya getirilmesi yoluyla temalara ulaşılmıştır. Her bir tema altında ulaşılan kategoriler aşağıda sunulmuştur:

**Tablo 3.** Örneklemede metin ve emoji dağılımı

Kod Sistemi	Frekans	%
Metin ve emoji paylaşımı	294	100
Metin	204	69,39
Emoji	13	4,42
Metin ve emoji	77	26,19

Örneklemedeki paylaşımların metin ve emoji dağılımlarına bakıldığında 294 yorumdan 204'ünün salt metin içerikli, 13'ünün salt emoji içerikli, 77'sinin ise hem metin hem emoji içerikli olduğu anlaşılmıştır. Paylaşımların içerik anlamındaki dağılımına bakıldığında %69,39'unun metin içerikli, %26,19'unun metin ve emoji içerikli ve %4,42'sinin emoji içerikli olduğu bulgulanmıştır. İlgili Instagram hesabının paylaşımlarına, kullanıcıların değerlendirme yapmalarını motive edecek post açıklamaları eklemesi, metin kategorisinin ağırlıkta olmasını elbette etkilemektedir. Görsel imajların giderek yükselişe geçtiği bir çağda metin hâlâ önemli bir ifade aracı olarak kullanılmaktadır. Ancak yapılan değerlendirmeler metin ağırlıklı olsa da metinlerin uzunluğu anlamında bakıldığında, kullanıcıların pek çoğunun birkaç kelimeyi geçmeyen metin paylaşımları yaptıkları ve bu paylaşımları kimi zaman emoji ile destekledikleri gözlemlenmektedir.

**Tablo 4.** Örneklemede cinsiyet dağılımı

Kod Sistemi	Frekans	%
Cinsiyet	294	100
Kadın	225	76,53
Erkek	21	7,14
Tespit edilemeyen / anonim	48	16,33

Örneklemede paylaşımları yapan hesapların cinsiyet dağılımı önem arz etmektedir. Zira çalışmanın literatür bölümünde beden aşağılama teorisine yer verilirken nesneleştirmeye alışık bireylerin aynı zamanda nesneleştiren konumuna gelmelerinden bahsedilmiştir. Örneklemede yer alan hesapların isim ve fotoğraf detayları göz önünde bulundurulduğunda ilgili hesapların 225'inin kadın, 21'inin erkek ve geriye kalan 48 hesabın ise anonim ya da tespit edilemeyen hesap olduğu saptanmıştır. Bu dağılım, paylaşımların %76,53'ünün kadın katılımcılar, %7,14'ünün erkek katılımcılar ve %16,33'ünün tespit edilemeyen / anonim hesaplar tarafından yapıldığını göstermektedir. Görülmektedir ki örneklemedeki paylaşımların dörtte üçü kadın kullanıcılar tarafından yapılmıştır. Beden aşağılamanın ortaya çıkarılmaya çalışıldığı bir çalışmada, kadın katılımcıların baskın varlığı beden aşağılama literatüründe anlatılanlarla örtüşmektedir. Psikolojik şiddet evreninin kurbanları aynı zamanda bu evrenin yeniden üreticileri şeklinde konumlanmaktadır. Öztürk'ün (2023, ss. 63-64), sosyal ağ sitelerinde kullanılan görsel metafor, kod ve söylemlerin toplumsal cinsiyet eşitsizliğini beslediği düşüncesi doğrulanmaktadır. Kadın bedenini nesneleştiren bir kültürde yaşamının etkilerini tartışan nesneleştirme teorisi; aile içi deneyimleri (Szymanski vd., 2024, s. 540), kültürü (Hassan vd., 2023) ve medyayı (Carlsson vd., 2024; Guizzo vd., 2024) yeniden üretimin kaynağı olarak tanımlamaktadır. Örneklemede cinsiyet dağılımındaki belirgin fark nesneleştirme ve beden aşağılama teorisinde anlatılanlarla örtüşmektedir.

**Tablo 5.** Örneklemede tutumlar

Kod Sistemi	Frekans	%
Paylaşımlarda öne çıkan tutumlar	294	100
Olumlu tutum	79	26,87
Olumsuz tutum	165	56,12
Ne olumlu ne olumsuz tutum	50	17,01

Örneklemedeki paylaşımlarda öne çıkan tutumlar teması altında 79 olumlu paylaşım, paylaşımların %26,87'sinin olumlu tutum kategorisinde yer aldığı görülmüştür. 165 olumsuz tutum içerikli paylaşım %56,12 oranında iken ne olumlu ne de olumsuz kategorisine yerleştirilebilen 50 paylaşımın %17,01 oranına sahip olduğu saptanmıştır. Paylaşımların oransal dağılımına bakıldığında, olumsuz tutum içerikli paylaşımların olumlu tutum içerikli paylaşımların iki katından daha fazla olduğu görülmektedir. Tablodan da anlaşıldığı üzere paylaşımların yarısından çoğu olumsuz içeriklidir. Chayko'nun (2018) yüz yüze iletişimle rahatlıkla ifade edilemeyenlerin çevrim içi iletişimle gündeme getirilebileceğine dair fikirleri düşünülerek kullanıcıların yaklaşımları değerlendirilebilir. Sosyal medya, kullanıcı merkezli bir anlayış sunarken filtreleme olmaksızın paylaşım olanağı sunar. Bu anlamda herhangi bir filtreden geçmeden dolaşıma sunulan iletiler mantığı ile ilgili hesabın katılımı teşvik edecek görsel ve dilsel motivasyonu da kullanarak kullanıcıları olumsuz tutum benimsemeye teşvik ettiği söylenebilir. Bu durumda, katılımcı yapısıyla sosyal medya, olumsuz tutum ve davranışların beslendiği bir mecra olarak anlam kazanır.

Bununla birlikte paylaşımların güçlü bir eşlikçisi olarak emoji kullanımı göze çarpmıştır. Öyle ki emoji öğelerinin tek başına kullanıldığı paylaşım içerikleri de gözlemlenmiştir. Paylaşımlarda birden fazla emoji kullanımı yapılabildiği ve bu emoji içeriklerin birbirinden farklı oldukları bulgusu göz önünde bulundurulmuş ve emojielerin tablosu çıkarılmıştır. İlgili tablo aracılığıyla hangi emoji kullanımının örneklem içinde ne kadar oransal yoğunluğa sahip olduğu saptanmıştır. Emoji öğelerinin oransal yoğunluğunu görmek, paylaşımlar içindeki tutum ve anlamları yorumlamak açısından anahtar olmuştur.

**Tablo 6.** Paylaşımlara eşlik eden duygu ikonları

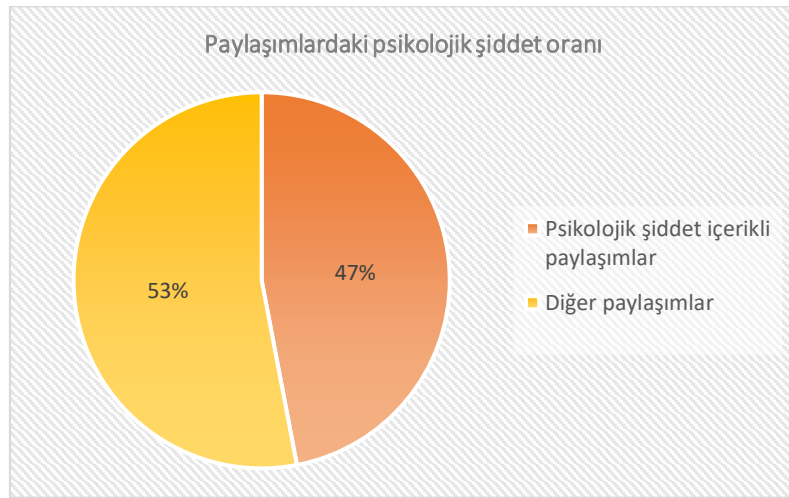
Emoji	Anlamı	Olumlu / Olumsuz Kategori	Frekans	%
	Gülmekten gözleri yaşlı, alaycı	-	41	45,56
	Kalp ve gözleri kalpli gülücük	+	18	20
	Şaşkınlık	- /+	9	10
	Ekşi surat ve mide bulantısı, hoşnutsuzluk	-	7	7,78
	Alkış ve onay, takdir	+	7	7,78
	Ateş, beğeni, övme	+	7	7,78
	Kutlama	+	5	5,56
	Çiçek emojileri	+	5	5,56
	Diğer emojiler	-/+	5	5,56
	Alkış ve onay, takdir	+	7	7,78

Duygu ikonu yer alan 90 paylaşım bulunmaktadır ve her bir paylaşımında birden fazla ve birden farklı duygu ikonu kullanılabildiği bulgulanmıştır. Duygu ikonlu paylaşımlar arasında kullanılan emojilerin yoğunluğuna bakıldığında, 90 duygu ikonlu paylaşımın 41'inde %45,56 oranına karşılık gelecek biçimde gülmekten gözleri yaşlanan surat ifadesi kullanıldığı görülmüştür. Bu ifade biçimi çok gülünç durumlar için kullanılan bir anlamı ifade etse de ilgili paylaşımlarda daha çok estetik öncesi/sonrası değişim geçiren kimselere yönelik alaycı bir küçümsemeye de işaret edebilmektedir. Duygu ikonu, olumsuzluk ifade edecek biçimde alay ve küçümseme amaçlı kullanılmıştır. Fredrickson ve Roberts (1997, s. 177), kadınların gündelik yaşamda bedenleri üzerinden maruz kaldıkları nesneleştirme girişimlerine verdikleri tepkinin nesneleştirmenin içselleştirilmesi olduğunu ifade etmektedir. Büyük çoğunluğu kadınlar tarafından yapılan kullanıcı yorumlarında kullanılan duygu ikonlarındaki alaycı tavır, nesneleştirmenin içselleştirilmesidir. Bu bağlamda nesneleştirme, dijital uzamda hâkim bir form olan duygu ikonları üzerinden de desteklenmektedir. Kullanıcılar, Robins'in (2013, ss. 197-198), ifade biçimiyle gerçekliğin imgesiyle temas hâlinde olmakla birlikte gerçekliğin tehdit edici yanlarından sakınabilecek bir mesafededir ve bu imkân paylaşımların içeriğini biçimlendirmektedir.

Duygu ikonlu 90 paylaşımın 18'inde %20'ye karşılık gelecek biçimde kalp ve gözleri kalpli gülen yüz ikonları kullanılmıştır. Duygu ikonu, olumluluk ifade eden bir anlamla sevgiyi ve beğeniyi dile getirmektedir. 90 duygu ikonlu paylaşımın 9'unda %10'a karşılık gelecek biçimde şaşkınlık ikonu kullanılmıştır. İkon, paylaşıma konu olan kimselerin öncesi/sonrası hallerinden duyulan şaşkınlığı ifade etmek üzere kullanılmıştır ve bu haliyle olumlu ya da olumsuz herhangi bir kategoride değerlendirilememiştir.

90 duygu ikonlu paylaşımın 7'sinde %7,78'e karşılık gelecek biçimde ekşi surat ve mide bulantısı içeren surat ikonları kullanılmıştır. İkon, paylaşıma konu olan kimsenin öncesi ya da sonrası hâline ilişkin bir hoşnutsuzluk ve beğenmeme durumuna işaret eder ve bu haliyle ikon olumsuz kategoride değerlendirilmiştir. Duygu ikonlu 90 paylaşımın 7'sinde %7,78'e karşılık gelecek biçimde alkış ve onay ikonları kullanılmıştır. İkon, beğeni ve onaylama anlamı taşımakta ve bu hâliyle olumlu kategoride anlam kazanmaktadır. Duygu ikonlu 90 paylaşımın 7'sinde %7,78'e denk gelecek biçimde ateş ikonu kullanılmıştır. İkon, beğeni ve övgü anlamı taşımakta ve olumlu kategoride yer almaktadır. Duygu ikonlu 90 paylaşımın 5'inde %5,56 oranında kutlama ikonu kullanılmıştır. İkon, olumlu bir kategoride tebrik anlamı taşımaktadır. Duygu ikonlu 90 paylaşımın 5'inde %5,56 oranına karşılık gelecek biçimde çiçek ikonları kullanılmıştır. İkonlar, paylaşıma konu olan kimselere yönelik olumlu duygu durumlarını ifade eden güzellik taşıyan bir anlamı içerir. Son olarak 90 paylaşımın 5'inde %5,56'ya denk gelecek oranda diğer kategorisindeki ikonlar birer kez kullanılmıştır. İkonlar, olumlu ve olumsuz herhangi bir kategoride yer almamıştır.

Sosyal medya üzerinden gerçekleştirilen psikolojik şiddet günümüzün en önemli sorunlarından biridir. Doğrudan beden aşağılamayla gerçekleşen şiddet meselesine gelmeden önce sosyal medyada psikolojik şiddetin boyut ve anlamlarına bakmak faydalı olacaktır. Zira etkileşimli platformlarda, katılımcı kültürün var ettiği çok sesliliğin şiddet meselelerinde ne gibi sonuçlar doğurduğunu görmek araştırmancının konusunu yakından ilgilendirir. Bu anlamda, araştırmancının konusu doğrudan nesneleştirme ve toplumsal cinsiyet eşitsizliği literatüründen hareketle beden aşağılamayla gerçekleştirilen şiddet biçimlerini ortaya koymak olsa da ilk olarak psikolojik şiddetin grafiğini ortaya koymak zorunluluktur. Beden aşağılama, psikolojik şiddetin bir yüzü olsa da sosyal mecralarda çeşitli biçimlerde vücut bulan psikolojik şiddet salt beden aşağılamayla sınırlı değildir.



Şekil 1. Paylaşımlarda Psikolojik Şiddet Oranı

Yapılan kodlamalar sonucunda 294 paylaşımın 138'inde psikolojik şiddet ifadeleri bulunduğu bulgulanmıştır. Bu bulgular, örneklem kapsamındaki paylaşımların %47'sinin şiddet içerdiğini

ortaya koymaktadır. Neredeyse her iki paylaşımdan biri psikolojik şiddet içermektedir. Hâlihazırdaki bu oran dijital mecralarda şiddetin yoğunluğunu tasvir etmektedir. Seçilen örneklerde aşağılama, küçük düşürme, hakaret etme, tehdit ya da taciz gibi olumsuz davranış biçimlerini içine alan psikolojik şiddet içerikleriyle yoğun biçimde karşılaşılmaktadır. Bu içerikler, paylaşıma konu olan kişinin özel hayatı üzerinden hakaret ve aşağılama ya da çalışmanın temel konusu olan beden aşağılama meselesi bağlamında değerlendirilebilmektedir. “Psikolojisi bozuk”, “enkaz hâlinde şu an”, “önceden melek gibiydi, şimdi şeytan”, “yetenek sıfır” gibi paylaşım ifadeleri psikolojik şiddetin varlığını gözler önüne sermektedir. Bulgular ile Van Dijk’in (2016) bilgisayar dolayımı ile iletişimin psikolojik şiddeti beslediğine dair tezi desteklenmektedir.

**Tablo 7.** Psikolojik şiddet biçimleri

Kod Sistemi	Frekans	%
Paylaşımlardaki Psikolojik Şiddet Biçimleri	138	100
Aşağılayıcı / Küçümseyici Psikolojik Şiddet	69	50
Alaycı Psikolojik Şiddet	52	37,68
Saldırgan Psikolojik Şiddet	17	12,32

Yapılan kodlamada veri setindeki 294 paylaşımın 138’inde psikolojik şiddet bulgusu elde edilmiştir. Veriler arasındaki ortak kodlardan yola çıkılarak paylaşımlardaki psikolojik şiddet biçimleri teması altında aşağılayıcı/küçümseyici psikolojik şiddet, alaycı psikolojik şiddet ve saldırgan psikolojik şiddet kategorilerine ulaşılmıştır. 69 paylaşımında aşağılayıcı/küçümseyici psikolojik şiddet tespit edilmiş ve bu paylaşımların psikolojik şiddet içeren veriler arasındaki oranının %50 olduğu bulgulanmıştır. Aşağılayıcı/küçümseyici psikolojik şiddet kategorisi altında “Çakma hepsi birbirine benziyor”, “Siyah hâli güzel, çok zayıflık yakışmamış”, “Daha doğal olabilirdi”, “Olmamış”, “Her hâli çirkin”, “Hani ne yapsa olmayanlar var!!! İşte bu o”, “Estetik harikası bu en fazla”, “Keşke tarzına da estetik yaptırabilse” gibi yorumlar yapılmıştır. Paylaşımlardan da anlaşıldığı üzere post metne konu olan kişiyi küçümseme ve aşağılama durumu belirgin biçimde ön plandadır. Oransal dağılıma bakıldığında ise psikolojik şiddet içeren her iki paylaşımdan birinin küçümseme ve aşağılama içerikli olduğu gözlemlenmektedir.

Araştırmada aşağılayıcı/küçümseyici psikolojik şiddet kategorisini alaycı psikolojik şiddet takip etmektedir. 52 paylaşımında alaycı psikolojik şiddet bulgusu tespit edilmiştir. Bu paylaşımların psikolojik şiddet biçimleri temasındaki oranı ise %37,68 olarak saptanmıştır. Alaycı psikolojik şiddet kategorisi altında “Evet iki foto arasında 100 yıl var”, “Estetik yok, dert var”, “Erkek Fatma hem gençleşmiş, yüzü incecik olmuş”, “Bence estetik olurken altın kaplama da yaptırmış”, “Kesin doğal o çene doğal kesin burun da doğal”, “Yüz yogasıyla yüzü oturmuş mucize bebek” gibi yorumlar yapılmıştır. Sosyal medyada dile dolama, “ti’ye alma” durumlarının alaycılığı psikolojik şiddetle birleşmiştir. Sanal mecralar üzerinden alay etme temelli psikolojik şiddet girişimleri, ne yazık ki sosyal medyanın meşru bir jargonu biçiminde anlam kazanmaktadır. Her şeyi sözde “eğlence” unsuru olarak var etme, çoğunlukla eğlence ve iletişim amaçlı kullanılan sosyal mecralarda psikolojik şiddeti de bu sözde eğlencenin bir yüzü olarak sunmaktadır. Sanal ortamın her türlü dokunsallıktan uzak iletişim anlayışı, alaycı

psikolojik şiddet mekanizmasının sözde eğlence kültürü üzerinden ilerlemesine sebebiyet vermektedir.

17 paylaşımda saldırgan psikolojik şiddet kategorisi belirlenmiştir. Bu kategorinin psikolojik şiddet içeren veriler arasında sahip olduğu oranın ise %12,32 olduğu bulgulanmıştır. Saldırgan psikolojik şiddet kategorisi altında “Felç olmuş gibi boş bakıyo”, “Onun sorununu estetik operasyon çözemez psikiyatr gitmesi gerek”, “Eskiden insanmış”, “Önceden melek gibi şimdi şeytan”, “Çöp”, “🤢” (mide bulantısı emoji) gibi paylaşımlar yapılmıştır. Katılımcı kültürün var ettiği demokratik olanaklar psikolojik şiddet meselesi odağında bakıldığında grafiği bir anda tersine çevirebilmektedir. Bir başkasına sözlü saldırıya geçme cüreti göstermek şiddetin yeni yüzü hükmündedir. Dijital uzamda empati yitimi (Han, 2022, ss. 62-63) yaşayan kullanıcılar öteki olana duyarsızlaşmakta ve sosyal medyanın etkileşimlilik niteliğinden faydalanarak şiddeti yeniden üretmektedir. Bu anlamda sosyal medya, siber psikolojik şiddet arenası olarak biçimlenmektedir.

**Tablo 8.** Paylaşımlarda beden aşağılamanın varlığı

Kod Sistemi	Frekans	%
Paylaşımların Beden Aşağılama Haritası	294	100
Beden aşağılama içerikli şiddet paylaşımları	126	42,86
Beden aşağılama içermeyen psikolojik şiddet paylaşımları	12	4,08
Psikolojik şiddet içermeyen paylaşımlar	156	53,06

Örneklem kapsamındaki 294 paylaşımın 138'i psikolojik şiddet içermekte iken doğrudan beden aşağılama içerikli şiddet paylaşımlarının sayısı 126'dır. Buna göre paylaşımların %42,86'sı doğrudan beden aşağılama içermektedir. Beden aşağılama içermeyen psikolojik şiddet paylaşımlarının sayısı 12'dir. Bu rakam %4,08'lik bir orana karşılık gelmektedir. Geriye kalan 156 paylaşım psikolojik şiddet içermemekte ve %53,06'lık orana karşılık gelmektedir. Örneklem grubundaki beden aşağılama içerikli paylaşımlar siber uzamda psikolojik şiddetin yüzünü resmetmektedir. Bulgulardan anlaşıldığı üzere, psikolojik şiddet dijital uzamda en çok beden aşağılama yoluyla gerçekleşmektedir. Vücudunu bir başkasıyla karşılaştırma, kendi varlığında bir başkasının vücudunu eleştirme ve uzaktan eleştiri olmak üzere beden aşağılamanın üç şekilde gerçekleştiğinden literatür kısmında bahsedilmişti (Kast, 2018, s. 79). Dijital ağlar üzerinden gerçekleşen beden aşağılamanın hangi biçimlerde gerçekleştiğini ortaya koymak amacıyla analizler bir adım öteye götürülmüştür.

**Tablo 9.** Paylaşımlarda beden aşağılama biçimleri

Kod Sistemi	Frekans	%
Paylaşımlardaki Beden Aşağılama Biçimleri	126	100
Vücudunu bir başkasıyla karşılaştırma	2	1,59
Kendi varlığında bir başkasının vücudunu eleştirme	0	0



Uzaktan eleştiri	124	98,41
------------------	-----	-------

Paylaşımlardaki beden aşağılama biçimlerine bakıldığında vücudunu bir başkasıyla karşılaştırma kategorisi altında 2 paylaşım olduğu tespit edilmiştir. Bu rakam %1,59'luk orana karşılık gelmektedir. Bu paylaşımlardan biri "Bizde estetik yok. Dert var" paylaşımı iken, diğeri ise "Yaaaa gençlik ne kadar güzel bişey ya " paylaşımıdır. Her iki paylaşımda da kendi bedenini başkasının bedeniyle kıyaslama ve buradan hareketle kendi bedenini aşağılama durumu söz konusudur. Beden aşağılamayla birlikte dışsal görünüme verilen önem artarken, içsel farkındalığa yönelmiş dikkat azalır (Slater & Tiggemann, 2010). Sosyal mecralarda "ideal" kadın bedeninin görüntüsüne sıklıkla maruz kalan kullanıcılar kendi bedenlerini "yetersiz" olarak yorumlamaya başlamıştır. Öte yandan, kendi varlığında bir başkasının vücudunu eleştirmeye karşılık gelen beden aşağılama biçimi paylaşımlar arasında bulgulanmamıştır. Sosyal medyanın kişilerin vitrin alanı olarak işlev görmesi sebebiyle bulgular arasında saptanmayan bu kategori vitrinden ziyade zihinlerde yaşanmaktadır denebilir. Öyle ki sosyal mecralar üzerinden her kullanıcı "en iyi" göründükleri fotoğrafları paylaşmakta ve vitrindeki görüntülerin arka planındaki gerçeklik ve duygular bilinmemektedir.

Beden aşağılama biçimlerinden uzaktan eleştiri kategorisinde ise 124 paylaşım tespit edilmiştir. Bu rakam, %98,41'lik bir orana karşılık gelmektedir. Bulgulardan anlaşıldığı üzere bir psikolojik şiddet türü olarak beden aşağılama en çok uzaktan eleştiri biçiminde dijital dünyada görülmektedir. Uzaktan eleştiri kategorisi altında "Çakma hepsi birbirine benziyor", "Zayıflamasına okey de dudaklar olmamış", "Estetik sağolsun", "Dikdörtgen surat", "Yok yok yüz nakli olmuş", "Michael Jackson çenesinden (kare) üçgen açığa geçiş ve halı flex gelinlik", "Estetikle bile 30 yaşından büyük gösteriyor yüzü 35'ten aşağı durmuyor hatta 35 vs üstü yaşlarda olan kadınların birçoğu bundan daha genç gösteriyor" gibi paylaşımlar yapılmıştır. Örneklerden de anlaşılacağı üzere, kadın bedenine yönelik bir aşağılama söz konusudur. Birini uzaktan eleştirmek, dijital platformların insan hayatına girmesiyle birlikte hiç olmadığı kadar kolaylaşmıştır. Her konuda söz sahibi olabilen kullanıcılar en çok uzaktan eleştiriyi tercih etmektedir. Uzaktan eleştiri, diğer kullanıcıların yorumlarının anlık olarak görülebilir olduğu etkileşimli mecralarda iştah etkisi yaratmakta ve dokunsal olmama ve denetimsizliğin vermiş olduğu cesaretle büyük bir psikolojik şiddet mekanizması var etmektedir. Toplumsal cinsiyet eşitsizliği ile aşırı cinselleştirilen kadın bedeni nesnelleştirmenin kurbanı olmaktadır. Böyle toplumlarda kadın imajı boyun eğen, kendisinden bekleneni tasdikleyen ve "ideal" olarak öğretileni kanıksamakla eşleşmektedir. Öyle ki bu içselleştirme benliğinin parçası hâline gelebilmektedir (Smolak vd., 2014, ss. 379-397). Örnekleme yer alan kullanıcı yorumları da erkeğin bakış açısından kadını tanımlayan ve "ideal" sınırları içinde olup olmadığına karar veren beden aşağılama durumudur. Beden aşağılama davranışı, Zimbardo'nun (2015) çalışmaları hatırlanarak sadistçe bir zarar verme eylemi olmaktan ziyade bir başkası üzerinde egemenlik ve kontrol kurma biçimi olarak görülmelidir. Zira toplumsal cinsiyet eşitsizliğini kanıksamış kullanıcılar, beden aşağılama davranışını yeniden üreterek egemen sistemin devamlılığını sağlamaktadır.

Paylaşımların içeriklerinden de anlaşıldığı üzere uzaktan eleştirinin psikolojik şiddet boyutu kullanıcılar tarafından bilinçli ya da bilinçsiz olarak göz ardı edilmektedir. Herhangi bir süzgeçten geçmeden paylaşılan yorumlar sosyal medyanın kullanıcı tabanlı yapısında beden aşağılamaya elverişli bir ortam hazırlamaktadır.

## Sonuç

Bu çalışmada, toplumsal cinsiyet eşitsizliği ve nesneleştirme teorisinden hareketle sanal mecralarda kullanıcı yorumları üzerinden bir psikolojik şiddet türü olarak beden aşağılama durumunu ortaya koymak amaçlanmıştır. Yürütülen çalışmada, sosyal ağ siteleri araştırmanın evreni olarak belirlenmiş; örneklem ise Instagram'da ünlü kişilerin öncesi ve sonrası fotoğraflarını paylaşarak kullanıcıların yorum yapmasını isteyen @estetiklendiniz isimli hesap olarak belirlenmiştir. Çalışmada, beden utandırma yoluyla gerçekleştirilen nesneleştirme davranışı, "@estetiklendiniz" kullanıcı adını kullanan Instagram hesabının paylaştığı fotoğraflara gelen kullanıcı yorumları incelenerek araştırılmıştır. Nitel araştırma modeline dayanan çalışmada, 27.08.2022 ve 31.08.2022 tarihleri arasında @estetiklendiniz Instagram hesabında paylaşılan ve en çok beğeni ile yorum alan üç paylaşımın içerikleri araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırma örneklemini, beğeni ve değerlendirme sayısı dikkate alınarak kriter örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Bu tarihler arasında paylaşılan üç içerikte yer alan 294 yorum tek tek depolanarak veri seti oluşturulmuştur. Veri setinin analiz edilmesinde MAXQDA programı kullanılarak nitel içerik analizi yöntemi uygulanmış ve program üzerinden erişilen frekans ile yüzdelik dağılımlar da bulgular altında sunulmuştur. Araştırma sonucunda sosyal medyanın beden aşağılamaya elverişli bir ortam sunduğu ve beden aşağılamanın en çok uzaktan eleştiri biçiminde gerçekleştiği ortaya konulmuştur. Kullanıcıların sosyal medyada bir sınıra takılmaksızın yorum yapabildiği, anonimliğin negatif söylemler üretme noktasında işlevsel olduğu bulgulanmıştır.

Beden aşağılama, aile, kültür ve medya tarafından öğretilen güzellik standartlarına göre kendisini ya da çevresindeki diğer kişileri fiziksel özelliklerinden ötürü "kusurlu" ya da "eksik" olarak tanımlamasıdır. Kadının toplum içinde nesneleştirilmiş konumunun nihai bir sonucu olan beden aşağılama, sosyal medyada bireylere kendisini kötü hissettirmeyecek bir tür kimliksizleşme biçiminden güç almaktadır. Bu güç, temastan arındırılmış olmanın ve sanal gerçeklik deneyimi içinde iletişim kurmanın verdiği bir sözde güçtür. Sanal aracılı iletişimde kullanıcılar, beden aşağılama yoluyla psikolojik şiddet uygulamakta ve nesneleştirilmiş kadın imajını yeniden üretmektedir. Beden aşağılamayı gerçekleştiren kullanıcıların çoğunluğunun kadınlar olması tesadüf değildir.

Sıklıkla ideolojik çerçeveler sunmakla eleştirilen geleneksel medya, uzun yıllar toplumsal cinsiyet temelli içerikler sunması ve kadınları aşırı cinselleştirilmiş söylemlerle medyada var etmesi sebebiyle okların hedefi olmuştur. Geleneksel medya içeriklerinin bizatihi içerikleri elbette bu eleştirilerin haklılık boyutunu doğrulamaktadır. Lakin ilgili konuya yeni medya ekseninde bakıldığında da tablonun değişmediği görülmektedir. Yeni medyada iletişim aracı ve iletişimin deneyimlenme biçimi dönüşüyor olsa da deneyimin kendisi değişmemektedir. Sosyal medya, beden aşağılama yoluyla gerçekleşen psikolojik şiddeti var etmektedir. Beden aşağılama; dijital medyanın zaman, mekân ve kontrolden bağımsız olma olanakları sayesinde çok kısa sürede geniş kitlelere ulaşabilmektedir. Bununla birlikte sosyal medya mecraları bizzat sıradan insanın hatta şiddete en çok maruz kalan kadınların hemcinsleri üzerinde uyguladığı bir davranış biçiminin ortaya çıkmasında etkili olmaktadır.

Mağdurun aynı zamanda beden aşağılamanın yeniden üreticisi olduğu bu anlayış içerisinde umutsuz bir tabloyla karşı karşıya kalınmaktadır. Fakat bu noktada "mağdur"un neden cinsiyetçi anlayışın yeniden üreticisi konumuna geldiğini, sığ bir bakış açısından öteye geçerek sorgulamak gerekir. Toplumsal cinsiyet kodlarıyla yetiştirilen ve hayatlarının her alanında cinsiyetçi söylemlere maruz bırakılan kadınlar, kanıksadıkları nesneleştirme anlayışıyla dijital

mecralarda sahne almaktadır. Ailede başlayan, eğitim sürecinde devam eden ve yetişkinlikte çevresel etmenler ve medya deneyimleri aracılığıyla desteklenen toplumsal cinsiyet kalıpları kadın benliğini kuşatmaktadır. Televizyon dizileri, reklamlar, sinema filmleri ve moda gibi başlıklar üzerinden üretilen stereotipler eril iktidarın toplumsal cinsiyet eşitsizliğini sağlamlaştırmaya hizmet etmekte ve kadın benliğini eril iktidara uygun hâle getirmektedir. Bir zamanlar gazete, dergi, fotoroman gibi medya formlarının birincil seviyede üstlendiği bu rolü günümüzde dijital mecraların devam ettirdiği görülmektedir. Erkek egemen kodlarla yetişmiş, toplumsal cinsiyet eşitsizliğine dayalı kodları kanıksamış kişiler, dijital mecralara geldiklerinde kanıksamış oldukları kalıp yargıları da beraberinde getirmekte ve yeniden üretmektedir.

Mevcut tablodaki karartının aydınlatılması, öncelikle var olan gerçekliği kabul etmek ve bu doğrultuda bütünsel bir bakış açısı benimsemekten geçecektir. Unutulmamalıdır ki toplumsal cinsiyet eşitliği ve toplumsal huzur için kadına yönelik tüm şiddet biçimleri önlenmelidir. Beden aşağılama yoluyla gerçekleşen psikolojik şiddet olgusu toplumsal cinsiyet eşitsizliğinden doğmakta ve toplumsal cinsiyet algısı dijital şiddeti beraberinde getirmektedir. Şiddeti önlemek ise tek tek mecralar ya da olaylar özelinden ilerleyerek değil; şiddeti var eden unsurların temelden yok edilmesi ile mümkündür.

## Açıklamalar

\* *Etik Kurul Onayı*: Bu çalışma Etik Kurul Onayı gerektirmemektedir.

\* *Yayın Etiği*: Bu çalışma, "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında belirtilen kurallara uygun olarak hazırlanmıştır. Ayrıca, makale intihal tespit yazılımlarıyla (Turnitin / iThenticate) taranmış ve herhangi bir intihal tespit edilmemiştir.

\* *Yazar Katkı Oranı*: Bu çalışmada yazarların katkı oranı eşittir. Her iki yazarın da çalışmaya katkı oranı %50'dir.

\* *Çıkar Çatışması*: Çalışmada çıkar çatışması bulunmamaktadır.

\* *Akademik Finansal Destek*: Çalışma; herhangi bir akademik finansal destek kuruluşu (TÜBİTAK, BAP, Avrupa Birliği, Birleşmiş Milletler, vs.) tarafından desteklenmemiştir.

\* *Yazar Beyanı*: Bu çalışmanın bir bölümü daha önce 7-9 Ekim 2022 tarihleri arasında düzenlenen "ASUMA - IV. Uluslararası Şiddeti Anlamak Kongresi"nde "Siber Şiddet Arenasında Beden Aşağılama" başlıklı özet bildiri şeklinde sunulmuştur.

## Structured Extended Abstract

### *Research Background & Problem*

Violence is a global problem that must be addressed on a sociological basis. Psychological violence is a type of violence that is often overlooked. Psychological violence is a type of violence that occurs through pressure and coercion, especially where physical force levels are not common (Yalın et al., 2018, p. 284). One of the structures where psychological violence is most encountered is patriarchal societies where sexist codes dominate. In these societies, the female body is viewed through men's eyes and the female body is objectified. Body shaming, a type of psychological violence, is when a person defines himself or herself or others as "defective" or "deficient" as a result of feeling unable to achieve "ideal" beauty. With its user-based structure, social media is an arena of cyber violence where gender inequality and objectification behavior can be observed (Kast, 2018, p. 79). Nowadays, subjects who objectify

their gender and indirectly themselves can carry out these actions through social media, which offers them the opportunity to become anonymous (Roca, 2018, pp. 70-74). At the point where a person thinks that he/she cannot achieve beauty standards that are almost impossible to realize, he/she becomes ashamed of his/her own body (Slater & Tiggemann, 2010, pp. 42-49). When body shame reaches an unmanageable point, in order to eliminate this shame, it makes an effort to change and "correct" the body parts that it sees as "defective or incomplete". For this reason, objectification processes can continue with aesthetic operations, photo editing applications to achieve the ideal body that can be shared on social media. Beyond this, body shaming, which is one of the important consequences of objectification, serves the continuity of sexist stereotypes, perhaps leading to commenting on the bodies of others and body shaming over time.

### *Research Methodology*

This study is based on a qualitative research model. The study aimed to reveal body humiliation as a type of psychological violence on social media by using the content analysis method, one of the qualitative research methods. In the study, social networking sites were determined as the universe of the research; the sample was determined as the account named @estetiklendiniz, which shares before-after photos of famous people on Instagram and asks for comments from users. In the study, the contents of the three posts shared on the @estetiklendiniz Instagram account between 27.08.2022 and 31.08.2022 and received the most likes and comments were taken as the sample of the research. The research sample was created with the criterion sampling method by taking into account the number of likes and evaluations. The data set was created by storing 294 comments on the three contents shared between these dates one by one. The MAXQDA program, which is frequently used in qualitative research, was used in the analysis of the data set and categories and themes were reached. In order to show the intensity of psychological violence and body humiliation on social media, the frequency and percentage distributions obtained through MAXQDA are also presented in tables.

### *Research Results*

During the coding process, various categories were reached under 7 themes: current text and emoji posts, gender data in the posts, attitudes in the posts, graphics of posts with emotion icons, forms of psychological violence in the posts, and forms of body humiliation. As a result of the research, it was revealed that social media offers a favorable environment for body humiliation and that body humiliation is most often carried out in the form of remote criticism. Moreover, this existence is not shaped within the framework of the broadcasting understanding of an elite minority serving the ideological interests of an elite minority as in traditional media; it emerges as a form of behavior that ordinary people, even women who are most exposed to violence, practice on their fellow women.

### *Conclusion & Discussion*

The steps that can be taken to eliminate psychological violence that occurs through body humiliation are discussed in the conclusion section of the study. In this understanding, where the 'victim' is also the producer of violence, we are faced with a hopeless picture. However, at this point it is necessary to go beyond a shallow perspective. Women, who grew up with gender codes and are exposed to sexist discrimination in every aspect of their lives, operate in digital media with the codes they take for granted. Clarifying the darkness in the current situation will first be achieved by accepting the current reality and adopting a holistic

perspective accordingly. It should not be forgotten that all kinds of violence against women must be prevented for gender equality and social peace. The phenomenon of psychological violence through body humiliation is gender-based, and the perception of gender brings with it digital violence.

## Kaynakça

- Akdenizli, B. (2012). Gazete haberciliğinde içerik çözümleme yöntem ve tekniği: Sunum ve temsil üzerine bir uygulama ve değerlendirme. İçinde Ö. Güllüoğlu (Ed.), *İletişim Bilimlerinde Araştırma Yöntemleri Yazılı Metin Çözümleme* (ss. 133-162). Ütopya Yayınevi.
- Asoğlu, M., Takatak, H., Göbelek, M., Karka, İ., Pirinççiöğlü, F., Çelik, H., & Kıvrak, Y. (2018). Medyadaki şiddet unsurlarının üniversite gençlerinin ruh sağlığı üzerine etkisi. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 15(2), 64-71.
- Baudrillard, J. (1997). *Tüketim toplumu* (H. Deliçaylı & F. Keskin, Çev.). Ayrıntı Yayınları.
- Baudrillard, J. (2011). *Çaresiz stratejiler* (O. Adanır, Çev.). Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Berg, B. L., & Lune, H. (2019). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (H. Aydın, Çev.). Eğitim Yayınevi.
- Boursier, J., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). *Frontiers in psychology*, 147(11), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00147>
- Calogero, R. M., Pina, A., Park, L. E., & Rahemtulla, Z. (2010). Objectification theory predicts college women's attitudes toward cosmetic surgery. *Sex Roles*, 63, 32-41.
- Carlsson, F., Kataria, M., & Lampi, E. (2024). Sexual objectification of women in media and the gender wage gap: Does exposure to objectifying pictures lower the reservation wage? *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 108. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2023.102157>
- Cebeciöğlü, G., & Altıparmak, İ. B. (2017). Dijital şiddet: Sosyal paylaşım ağları üzerine bir araştırma. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 423-431. <https://doi.org/10.19126/suje.305282>
- Chayko, M. (2018). *Süper bağı (lantı) I: İnternet, dijital medya ve tekno-sosyal hayat* (B. Bayındır & T. Bayrak, Çev.). Der Yayınları.
- Choja, O., & Nelson, O. (2016). Psychological violence and the bane of cyber-harassment against women: An experiential inquest on Facebook. *Gender and Behaviour*, 14(3), 7589-7608.
- Choma, B. L., Foster, M. D., & Radford, E. (2007). Use of objectification theory to examine the effects of a media literacy intervention on women. *Sex Roles*, 56, 581-590. <https://doi.org/10.1007/s11199-007-9200-x>
- Çilingir, A. (2017). İletişim alanında içerik analizi yöntemi kullanılarak yapılan yüksek lisans ve doktora tezleri üzerine bir inceleme. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(1), 148-160. <https://doi.org/10.17680/erciyesakademia.291891>
- Dolu, O., Büker, H., & Uludağ, Ş. (2010). Şiddet içerikli video oyunlarının çocuklar ve gençler üzerindeki etkileri: Saldırganlık, şiddet ve suça dair bir değerlendirme. *Adli Bilimler Dergisi*, 9(4), 54-75.
- Ellison, N., & Boyd, D. (2013). Sociality through social network sites. İçinde W. H. Dutton (Ed.), *The Oxford Handbook of Internet Studies* (ss. 151-172). Oxford University Press.
- Evicisiddet.adalet.gov.tr. (2023). *Şiddet nedir?* Adalete erişimde bilgi ilk adımdır. [https://evicisiddet.adalet.gov.tr/SIDDET\\_NEDIR.html](https://evicisiddet.adalet.gov.tr/SIDDET_NEDIR.html)

- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Gay, R. K., & Castano, E. (2010). My body or my mind: The impact of state and trait objectification on women's cognitive resources. *European Journal of Social Psychology*, 40(5), 695-703. <https://doi.org/10.1002/ejsp.731>
- Guizzo, F., Di Michele, D., & Cadinu, M. (2024). From sexualized media consumption to salary negotiation: The relation between chronic self-objectification processes and women's negotiation intentions. *Media Psychology*, 1-28.
- Han, B. C. (2022). *Palyatif toplum: Günümüzde acı* (H. Barışcan, Çev.). Metis Yayıncılık.
- Hassan, A. A. U., Ul Amin, R., & Iqbal, M. Z. (2023). Media and self-objectification of women in Pakistan: Exploring the role of culture and religion. *Research Journal for Societal Issues*, 5(4), 46-57. <https://doi.org/10.56976/rjsi.v5i4.162>
- Huang, X., Lin, R., & Yan, Y. (2024). Self-objectification and cosmetic surgery consideration among Chinese young women: The mediating roles of alienation and body image inflexibility. *Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1177/13591053231222854>
- Ikmal, N. M., & Holifah, N. (2024). The impact of body shaming on teenage girls. *Journal of Feminism and Gender Studies*, 1(4), 17-24. <https://doi.org/10.19184/jfgs.v4i1.44486>
- Kahalon, R., Klein, V., Alon, S., & Shnabel. (2024). Self-objectification and sexual dysfunction among women: Testing and extending objectification theory. *European Journal of Social Psychology*, 1-14. <https://doi.org/10.1002/ejsp.3056>
- Kandil, İ. (2021, Şubat 23). *Toplumsal cinsiyet algısı, dijital şiddeti de besliyor*. Bianet. <https://bianet.org/haber/toplumsal-cinsiyet-algisi-dijital-siddeti-de-besliyor-239739>
- Kast, H. (2018). *The unspoken power of toxic words on body image* [PhD Thesis]. University of Southern California.
- Köroğlu, S., Durat, G., & Sevimli Dikiciler, B. (2022). Dermatoloji polikliniğine başvuran bireylerde beden dismorfik bozukluğu, kendini nesneleştirme ve rekabetçi tutum. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 47. <https://doi.org/10.17363/SSTB.2023/ABCD89/.47.3>
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20(2), 181-215. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1996.tb00467.x>
- Öztürk, F. E. (2023). Popüler tarihi dramalarda erkeklik: Diriliş Ertuğrul örneği. İçinde S. N. Mustafa & M. Bostancı (Ed.), *Türk Ekranından Yansımalar* (ss. 63-97). Kriter Yayınevi.
- Peat, C. M., & Muehlenkamp, J. J. (2011). Self-objectification, disordered eating, and depression: A test of mediational pathways. *Psychology of Women Quarterly*, 35(3), 441-450. <https://doi.org/10.1177/0361684311400389>
- Polat, O. (2016). Şiddet. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 1(22), 15-34.
- Robins, K. (2013). *İmaj: Görmenin kültür ve politikası* (N. Türkoğlu, Çev.). Ayrıntı Yayınları.

- Roca, G.-M. (2018). *Through the lens of objectification theory: Social media use and women's behavioral health* [Master]. University of South Florida.
- Sezer, M. Ö. (2019). *Masallar ve toplumsal cinsiyet*. Evrensel Basım Yayın.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2010). Body image and disordered eating in adolescent girls and boys: A test of objectification theory. *Sex roles*, 63, 42-49.  
<https://doi.org/10.1007/s11199-010-9794-2>
- Smolak, L., Murnen, S. K., & Myers, T. A. (2014). Sexualizing the self: What college women and men think about and do to be "sexy". *Psychology of Women Quarterly*, 38(3), 379-397. <https://doi.org/10.1177/0361684314524168>
- Strelan, P., & Hargreaves, D. (2005). *Women who objectify other women: The vicious circle of objectification?* 707-712. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-3737-3>
- Szymanski, D. M., Carretta, R. F., Swanson, C. S., Mink, D. B., & Haring, G. (2024). Sexual objectification in family of origin scale: Development and psychometric evaluation. *Sex Roles*, 90, 539-551. <https://doi.org/10.1007/s11199-024-01446-5>
- Tavşancıl, E., & Arslan, A. (2001). *İçerik analizi uygulama ve örnekleri*. Epsilon Yayıncılık Ltd. Sti.
- Tiggemann, M., & Boundy, M. (2008). Effect of environment and appearance compliment on college women's self-objectification, mood, body shame, and cognitive performance. *Psychology of Women Quarterly*, 32(4), 399-405. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.2.243>
- Tiggemann, M., & Lynch, J. E. (2001). Body image across the life span in adult women: The role of self-objectification. *Developmental psychology*, 37(2), 243.
- Tiggemann, M., & Williams, E. (2012). The role of self-objectification in disordered eating, depressed mood, and sexual functioning among women: A comprehensive test of objectification Theory. *Psychology of Women Quarterly*, 36(1), 66-75.  
<https://doi.org/10.1177/0361684311420250>
- Törenli, N. (2003). İletişim ve teknoloji: Uluslararası birikim düzeninde yeni medya politikaları. *Kültür ve İletişim*, 6(2), 123-126.
- Tylka, T. L., & Sabik, N. J. (2010). Integrating social comparison theory and self-esteem within objectification theory to predict women's disordered eating. *Sex roles*, 63, 18-31.  
<https://doi.org/10.1007/s11199-010-9785-3>
- Van Dijk, J. (2016). *Ağ toplumu* (Ö. Sakin, Çev.). Epsilon Yayıncılık Ltd. Sti.
- Weber, R. P. (1985). *Basic content analysis*. Sage.
- Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). Social comparison in everyday life. *Journal of personality and social psychology*, 62(5), 760. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.5.760>
- Yalın, B., Onbaş, K., & Karaoğlu, S. (2018). Sosyal medyada (n) psikolojik şiddet: Baskı, sömürü, tehdit olarak, paylaşma kültürü. *Jass Studies-The Journal of Academic Social Science Studies*, 73, 281-297. <https://doi.org/10.9761/JASSS7692>
- Yaşın, D., & Zehra, Y. (2010). *Toplumsal cinsiyet; Sosyal psikolojik açıklamalar*. Remzi Kitabevi.



- Yıldırım, B. (2015). İçerik çözümlemesi yönteminin tarihsel gelişimi uygulama alanları ve aşamaları. İçinde B. Yıldırım (Ed.), *İletişim Araştırmalarında Yöntemler: Uygulama ve Örneklerle* (ss. 105-155). Literatürk Academia.
- Yılmaz, T. (2017). *An experimental study on women to understand negative mood, appearance anxiety, body dissatisfaction, and body shame considering Adlerian theory and objectification theory* [Doktora Tezi]. Middle East Technical University.
- Zimbardo, P. (2015). *Şeytan etkisi* (C. Coşkan, Çev.). Say.