



Copyright © 2018 T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı
<http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/>
 Gençlik Araştırmaları Dergisi • Nisan 2018 • 6(14) • 149-161

ISSN 2147-8473
 Başvuru | 25 Şubat 2018
 Kabul | 18 Nisan 2018

Zayıflığın Sosyo-Kültürel İnşası Bağlamında Gençlerde Zayıf Bedene Sahip Olmanın Anlamı*

Çiğdem Sema Sırma**

Öz

Gençlik dönemi, bir çok değişimin yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde birey, çocuk bedeninden yetişkin bedenine geçiş aşamalarını yaşamaktadır. Diğer bir ifadeyle genç, bedensel olarak değişimi ve dönüşümü yaşamaktadır. Bedenin biyolojik olarak dönüşüm geçirdiği bu süreçte sosyolojik olarak, bu dönüşümün sosyal ve kültürel zeminde nasıl şekillendiği önem taşımaktadır. Bu noktada, bu araştırmada gençlerin zayıf bedene sahip olmak istemelerinin nedenleri, zayıf bedene sahip olmanın anlamı noktasında açıklanmak istenmiştir. Bu amaç kapsamında bireysel bir tercih olarak görülebilen zayıflamanın anlam ve önemine sosyo-kültürel açıklamalar ışığında bakılmıştır. Araştırma nitel araştırma çatısı altında yapılmıştır. Araştırmada, kilolu olma deneyimini yaşayarak zayıflamış veya hala zayıflamak isteyen gençlerle yapılan derinlemesine görüşmelerde gençlerin kendi ifadelerinden yola çıkarak gençler açısından zayıf bedene sahip olmanın anlamı açıklanmıştır. Araştırma sonucunda gençler için zayıf bedene sahip olmanın; toplumun idealize ettiği bedene ulaşmak, sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek, karşı cins tarafından beğenilmek, kendini beğenmek, güzel bulmak, özgüvenli olmak ve kendini yansıtan kıyafetler bulabilmek için anlamlı olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Gençlik, Zayıf Olmak, Beden, Nitel Araştırma, Derinlemesine Görüşme.

* Bu makale, TÜBİTAK 2214-A Yurt Dışı Araştırma Burs Programı (Doktora Öğrencileri İçin) kapsamında desteklenen "Gençlerde Zayıflama Davranışının Aile Yaşamı Memnuniyeti Açısından İncelenmesi" başlıklı doktora tezinin verilerinin bir kısmı kullanılarak üretilmiştir.

** Dr., Sosyolog, Ankara, csemapolat@gmail.com

Abstract

Youth is a period that includes substantial changes. In this period, the individual experiences a transition from the child body to the adult body. In other words, the young person experiences body changes and development. While the body is biologically changing during this period, it is socio-logically important that how this change is carried out on social and cultural terms. At this point the reason for young people's desire to have a weak body will be explained over the meaning of having a weak body. For this purpose, the meaning and importance of losing weight will be examined in the context of socio-cultural explanations. This research is a qualitative research which conducted in-depth interviews with young people who were overweight and then lost weight or are still trying to lose weight. The research explains the meaning of having a weak body for young people based on the expressions of these young people. As a result, it's decided that having a weak body for young people means reaching out to a body expected by society, maintaining a healthy life, found to be attractive, loving their body, thinking they are beautiful, having self-confidence, and finding clothes that reflects themselves.

Keywords: Youth, Being Weak, Body, Qualitative Research, Indepth Interview

Sosyoloji literatüründe gençlik dönemi kronolojik bir dönem olarak ele alınmak yerine, yavaş yavaş aileden uzaklaşarak arkadaş gruplarına dahil olabilmeyin önem taşıdığı, romantik ilişkilerin yaşandığı, sorumluluklarının farklılaştığı, bedene yönelik dikkatin yoğunlaştığı dönem olarak ele alınmaktadır. Nitekim Burcu (1997, s. 11) gençliği, çocuklukla yetişkinlik dönemi arasında yer alan hızlı bir geçiş döneminin yaşandığı, fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik değişmelerin bu dönemde yoğunlaştığı bir sosyal kategori olarak tanımlamıştır. Geçiş döneminde gençlerin farklı sorunlarla karşı karşıya kaldığı kabul edilmektedir. Bu dönemde genç kızlardan ve genç erkeklerden beklenen bedensel özellikler sosyo-kültürel olarak farklılaşabilmektedir. Bu araştırmada gencin zayıf bedene sahip olabilmeyi istemesi, zayıflığa verilen anlamın sosyo-kültürel olarak inşa edilmesi üzerinden ortaya çıkarmayı konu edinmektedir.

Kültürel olarak gence gönderilen mesajlar genç tarafından içselleştirilebilmekte ve genç tarafından yaşadığı toplumdan uzak düşmemek adına davranışa dönüşebilmektedir. Günümüzde ideal olarak sunulan Batılı güzellik idealleri genç kızlarda zayıf ve ince, erkeklerde ise güçlü ve kaslı beden şeklindedir. Bu bedensel özelliklere sahip olabilmek için gençler beslenme alışkanlığını değiştirme, aşırı spor yapma veya operasyonlara başvurarak bedenlerini şekillendirmeye çalışmaktadırlar. Fie (2008, s. 20) tarafından kültürel olarak modern toplumda zayıf olmaya verilen önem üzerinde durularak kadınlara yönelik güzellik idealinin zayıflama davranışına neden olduğu vurgulanmaktadır. Kasper (1998) ise kadınlara rol modelleri tarafından görsel olarak çekici ve zayıf olma mesajı gönderildiğini belirterek kadınlardan beklenen kilo verme çabasının kültürel bir norm olduğunu ifade etmiştir.

Batı kültüründe, özellikle Amerika'da, zayıf olmak; çekicilik, güzellik ve sağlıklı olmak ile ilişkilendirilirken, obezite ise, kalp hastalıklarına yatkınlık, güçsüz olmak veya kendini kontrol edememek ve çekici olmamak ile ilişkilendirilmektedir (Feingold, 1990; Marlowe vd., 1996; Pingitore vd., 1994; Popkin ve Udry 1998; Stunkard, 1996 akt. Walcott, Pratt ve Patel 2003).

Diğer taraftan zayıf olmak sağlıklı olmakla ilişkilendirilerek bireylere zayıf olmaları yönünde mesajlar verilmektedir. Örneğin Hastalık Koruma ve Önleme Merkezleri (Centers for Disease Control and Prevention 2003) ve Strauss ve Pollack (2001) tarafından Amerika'da çocuklar ve gençler arasında kilo alımının arttığı vurgulanarak bu durumun ulusal düzeyde bir halk sağlığı sorunu olduğu belirtilmiştir (akt. Haff, 2009)

Bununla birlikte sosyo-kültürel açıklamalarda idealleştirilmiş zayıflık ve çekicilik konusunun; feminist teoriler, toplumsal cinsiyet-rol sosyalizasyonu ve kitle iletişim araçları temeline şekillendiğini Heinberg (1997) vurgulamıştır.

Belirtilenler bağlamında kültürün insan bedeninin şekillenmesinde önem taşımakta olduğu söylenebilir. Bu bağlamda bu araştırmada zayıflığın / zayıf bedene sahip olabilme isteğinin yalnızca bireysel bir tercih olarak ele alınmaması ve sosyolojik olarak zayıf bedene sahip olmanın anlamını gençlerin dünyalarından derinlemesine olarak anlamaya çalışmıştır.

Yapılan Araştırmalar Üzerinden Zayıflama İsteğine Bakış

Yapılan literatür taramalarında, zayıflamak ve zayıf bedene sahip olmakla ilgili olarak yapılan araştırmaların öncelikle beden başlığı altında farklı disiplinler tarafından yapıldığı söylenebilir. Her disiplin kendine ait bakış açısı ve metodolojisiyle konuyu ele almış ve bu nedenlerle de odaklandıkları noktalarda farklılaşmalar olduğu görülmüştür.

Medikal açıdan yapılan araştırmalarda (Alemdar 2016, Demirel vd., 2005, Gümüş 2014; Hamurcu vd., 2015, Özkan 2017) bireyi kilo almaya iten nedenler, hormonal bozukluklar, kilonun bireyin yaşamında yarattığı / yaratabileceği sorunlar, yeme alışkanlıkları ve kilo verme nedenlerine odaklanılmıştır. Sosyal bilimler perspektifinden psikoloji disiplini tarafından yapılan araştırmalarda Cihan ve Bozo (2012), Demiralp vd., (2015), Haspolat ve Kağan (2017), Kartal Yağız vd., (2016) ve Okumuşoğlu (2017) ise kilolu olmayı depresyon ve bireyin bedeninden duyduğu memnuniyetsizlik bağlamında yalnızlık çerçevesinde ele almışlardır.

Diğer taraftan sosyolojik olarak yapılan araştırmalarda (Erden, 2011; Işık, 1998; Nazlı, 2004; 2005; 2006) tarihsel olarak beden kavramı ele alınmış ve bedenin sosyal inşası üzerinde durulmuştur. Örneğin Nazlı (2005, s. 74) araştırmasında hem Durkheim hem de Simmel'e göre, farklılıklarına rağmen beden kavramının, toplumsal yaşamın kurulmasında önemli bir araç olduğunu belirtmiştir. Toplumsal yaşamın kaynağı olan, toplumsal semboller ve etkileşim formlarıyla damgalanan, deneyimleriyle toplumsal ve kültürel formları oluşturan 'beden'in, bireyleri toplumsal yaşama bağlantılandırmakta olduğu ifade edilmiştir.

Araştırmanın asıl odağı olan zayıflama/ zayıf bedene sahip olma isteğine sosyolojik açıdan odaklanan araştırmalarda Demiray ve Çalısır (2016), Günindi-Ersöz (2010), Özcan-Demir vd., (2004), Şensoy (2013), Ulusoy vd., (2003) ise bireyin zayıflamak istemesinin nedenleri ve kilolu olmanın bireyin sosyal yaşamına getirdiği sonuçlar üzerinde durulmaktadır. Bu araştırmalarda; gencin kilolu olması ve/veya zayıflamak istemesinin nedenleri; aile, akran grubu ve tüketim odağında medyadaki söylemler gibi faktörler bağlamında ele alınmıştır. Örneğin bedendeki değişimi tüketim bağlamında ele alan araştırmalardan biri olan Günindi-Ersöz (2010), tüketim toplumunda beden de bir tüketim nesnesi haline geldiğini ifade ederek bedenin kendisine dayatılan güzel, zayıf ve seksi özellikleri barındırması gerektiğini sıfır beden kavramı çerçevesinde değerlendirmiştir.

Diğer taraftan sosyolojik anlamda yanlış beslenme alışkanlığı nedeniyle yeme bozukluğu gibi bireyde meydana gelebilecek olası sorunlara odaklanan araştırmalarda yapılmaktadır. Bu araştırmalardan biri olan Ulusoy vd., (2003) tarafından yapılan araştırmada, gençler arasında görülme sıklığı giderek artan anoreksiya ve bulumiya nervozanın nedenleri toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında ele alınmaktadır. Sonuç olarak araştırmada, medyanın kadın bedeninin zayıflığını idealleştirerek gençlerde güzelliği zayıflıkla ilişkilendirdiği ve güzellikle ilgili kabullerin genç kızları erkeklere göre daha fazla etkilediği belirtilmiştir.

Zayıflama davranışlarını sosyolojik olarak inceleyen uluslararası araştırmalarda ise, gencin zayıflama davranışının nedenleri kültür, etnisite ve tüketim bağlamında ele alınmaktadır. Batılı güzellik ideallerine ulaşma isteğini etnik köken bağlamında inceleyen araştırmalarda Casanova (2004), Duke (2000), Logio (2003) ve Lovejoy (2001) farklı etnik kökenlerden olan gençlerin güzellik beklentileri üzerinde durmuşlardır. Örneğin Casanova (2004), beklenen sosyokültürel idealler ve güzellik imajlarına Latin genç kızlar tarafından ulaşılmaya çalışıldığını, bu idealler bağlamında da gençlerin bedenlerini eleştirme eğilimi göstermekte olduklarını belirtmiştir.

Bireylerin bedenlerine ilişkin olarak yapılan değerlendirmeler içinde bulunulan zamana, beklentilere ve üretim şekillerine göre değişebilmektedir. Bu noktada açıklamalar getiren Klein (1996) ve Stearns (1997) 20.yy'ın başına kadar, Amerika ve Avrupa'da zayıf olmanın değil kilolu olmanın önemine dikkat çekerek bu dönemde kilolu olmanın zenginlik, zayıf olmanın ise hastalıklı olmanın işareti olarak görüldüğünü ifade etmişlerdir. Aynı zamanda yine Klein (1996) ve Stearns (1997) bazı kültürlerde, "dolgun" olmanın "kilolu olmanın" ödüllendirilen/ kabul edilen beden olduğu ve genç kızların bedensel görünüşlerinin öncelikle babalarının -daha sonra da eşlerinin- zenginliklerinin bir göstergesi olarak değerlendirilmekte olduğunu belirtirler.

Bununla birlikte yazılı ve görsel medyanın bireylere zayıflığı özendirici mesajlar iletmesini ise Boero (2007), Saguy ve Gruys (2010), ve Smith Maguire (2008) vurgulamışlardır. Obezite ve yeme bozukluklarıyla ilgili olarak 1995-2005 yılları arasındaki yapılan haberlerde kilolu olmanın sosyal ve ahlaki anlamlarını inceleyen Saguy ve Gruys (2010) Amerika'da

zayıflığın yüksek sosyal statü ve ahlaki erdem olarak ele alınırken, şişmanlığın ise düşük sosyal statü, tembellik ve oburlukla ilişkilendirildiğini vurgulamışlardır.

Diğer taraftan zayıf olmak, zayıflamak istemek ve bireyin mevcut kilosundan memnun olmaması durumu sosyal bilimler bakış açısıyla aile içi ilişkiler odağında da ele alınmıştır. Sosyalleşme sürecinin bireyin yaşamının her alanında rol oynadığı düşünüldüğünde beslenme alışkanlıklarının aile içerisinde kazanıldığı ve bireyin bedenine ilişkin düşüncelerinin gelişiminde aile bireylerinin rolünün olduğu söylenebilir. Bu noktada Paff Ogle ve Lynn Damhorst (2003) anne ve kızlarının yeme alışkanlıklarını belirlemek için yaptıkları araştırmanın sonucunda annelerin genç kızlarına yaklaşımlarının kültürel bağlamda kızlarının beden imajı ve beslenme alışkanlıklarını geliştirmede önemli olduğu vurgulamışlardır. Yine Haworth Hoepfner (2002)'da zayıflık ve beden imajıyla ilgili kültürel mesajların aktarımında ailenin rolünü ifade etmiştir.

Belirtilen araştırmalarda görüldüğü gibi; beden çatısı altında kilolu olma, zayıflama isteği, zayıf bedene sahip olmanın önemi bağlamında tıp, psikoloji, beslenme ve diyetetik gibi farklı disiplinler tarafından araştırmalar yapılmakta olduğu görülmektedir. Bu araştırmalarda genetik yapı, hormonal rahatsızlıklar, psikolojik durumlarla birlikte gençlerin zayıf bedene sahip olmak istemelerinde medya, tüketim, kültür, etnisite ve aile içi ilişkiler gibi birçok sosyal faktör üzerinde durulduğu söylenebilir.

Yöntem

Bu araştırmanın metodolojik kabulü, yorumsamacı yaklaşımın temel vurgusu olan anlama çabasına dayanmaktadır. Anlama çabası nitel araştırmanın merkezinde yer almaktadır. Glaser ve Strauss (1967)'da nitel araştırmaların sosyal dünyada örtük ve gizli anlamları ortaya çıkartmak, anlamların oluşturulduğu ve paylaşıldığı bağlamı anlamak için yapılmakta olduğunu belirtmektedirler. Benzer şekilde Butler (2015, s. 167)'da bireyler arasındaki mesaj alışverişindeki anlamların sosyolojik anlama çabasının merkezinde yer almakta olduğunu vurgular. Dolayısıyla bu araştırmanın tasarımı, zayıflamak isteyen gençlerin zayıf olmaya verdikleri önem ve zayıflığın anlamını gençlerin gözünden derinlemesine anlamaya çalıştığı için nitel araştırma olarak benimsenmiştir.

Veri Toplama Tekniği

Araştırmanın verileri, yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla derinlemesine görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır. Araştırmalarda, araştırmacıların dikkat etmeleri gereken çeşitli etik kurallar bulunmaktadır. Bu araştırmada da veri toplama aşamasından önce, 11 Temmuz 2017 tarihli Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan araştırmanın yapılabilişine dair izin alınmıştır. Ayrıca katılımcıların onaylarıyla derinlemesine görüşmeler dijital olarak kayıt altına alınmıştır. Ses kaydı alınmasını istemeyen bir katılımcıyla yapılan görüşmede katılımcı onayıyla görüşme sırasında not tutulmuştur. Bunlara ek ola-

rak araştırmada katılımcıların kimlik bilgilerinin gizli tutulacağı, üçüncü kişi ve kurumlarla paylaşılmayacağının bilgisi kendilerine ifade edilerek her katılımcıya kod isimler verilmiştir.

Katılımcı Grubu

Nitel araştırmalarda katılımcı sayısının belirlenmesindeki temel ilke, araştırmacının veri doyumuna ulaşmasıdır. Daha açık bir ifadeyle, veri doyumunu araştırmacının veri toplama sürecinde elde ettiği verilerden yeni bilgilere ulaşamadığı noktaya gelmesi anlamını taşımaktadır (Patton 2002, s. 3). Bu araştırmanın verileri, katılımcılardan alınan cevapların birbirini tekrar etmesi nedeniyle 17 katılımcı ile yapılan derinlemesine görüşmelerden elde edilmiştir. Katılımcılara ilk olarak anahtar kişi aracılığıyla sonrasında da kartopu tekniği kullanılarak ulaşılmış ve araştırmanın sahası Ağustos 2017- Aralık 2017 tarihleri arasında tamamlanmıştır.

Araştırmada kod isimleri; Nur (21), Duru (23), Lale (19), Özlem (21), Sema (24), Burcu (22), Yeliz (22), Yeşim (19), Melek (21), Hakan (20), Murat (21), Hilal (22), Semra (20), Sevgi (24), Yıldız (24), Meltem (20) ve Aslı (20) olarak belirlenmiştir. Katılımcıların ortak noktaları ise; 18-24 yaş aralığında, kilo alma deneyimini yaşayarak zayıflamış olmaları veya hala zayıflamaya devam etmeleridir. Katılımcı grubunun belirlenmesinde gençlerin beden kitle indekslerine bakılmamış, gençlerin kendilerini kilolu olarak hissetmelerine ve zayıflamak istemelerine önem verilmiştir. Katılımcılar ez az 5 en fazla 30 kilo vermişlerdir.

Veri Analizi

Araştırmanın veri analiz sürecinde ilk olarak yapılan derinlemesine görüşmeler araştırmacı tarafından deşifre edilmiştir. Deşifre edilen görüşmeler nitel veri analiz programı olan Nvivo 11 ile nitel analizin kodlama aşamaları olan açık, eksnel ve seğici kodlamaları yapılmıştır. Ham veriler tekrar tekrar okunarak katılımcıların ifadeleri anlaşılmış ve kelime ya da cümleler kodlanmıştır. Bu aşama, nitel veri analizinin ilk basamağı olan açık kodlama aşamasıdır. Daha sonra açık kodlar kendi aralarında ilişkilendirilmiştir. Bu aşama ise, nitel veri analizinin ikinci aşaması olan eksnel kodlamayı oluşturmaktadır. Eksnel kodlama araştırmacının açık kodlama aşamasında elde ettiği kodları düzenleyerek birbiriyle ilişkilendirdiği aşamadır. Açık ve eksnel kodlamalardan sonra nitel veri analizinin son aşaması olan seğici kodlamaya geğilmiştir. Bu aşamada, eksnel kodlama aşamasında elde edilen temalar üzerinden ana temalara ulaşılmıştır.

Bedenin Sosyo-Kültürel İnşası Üzerine

Beden, disiplinlere bağlı olarak sağlık bilimlerinden sosyal bilimlere kadar oldukça geniş perspektifte farklı bakış açıları ve metotlarla ele alınmaktadır. Diğer bir ifadeyle beden hasta bedenin tanımlanması noktasında sağlık bilimlerinden bedene yüklenen güzel, çecici ve arzulan anamları bağlamında da sosyal bilimlerden birçok disiplin tarafından ele

alınan bir konu olmuştur. Farklı disiplinler tarafından ele alınması bedene yönelik kuramsal açıklamaların çeşitliliğine yol açmıştır. Beden ve zayıflama davranışlarını açıklayan kuramsal yaklaşımlar da; biyolojik, psikolojik ve sosyolojik bağlamdadır. Bu araştırmanın konusu bağlamında bedenin sosyo-kültürel olarak inşasını vurgulayan açıklamalara yer verilmiştir. Bu nedenle; bedenin varlığının, incelenişinin geçmişten günümüze kadar bedenin içinde bulunulan zamanın koşulları bağlamında sosyal ve kültürel olarak inşa edilmekte olduğu söylenebilir. Bedenin sosyo-kültürel olarak inşa edilmesi hasta beden ve engelli beden tanımlarıyla birlikte, bireylerin kıyafet tercihlerinden, makyaj ve saç kesimlerine kadar bi çok alanı kapsamasıyla örneklendirilebilir.

Tarih boyunca beden kavramı üzerinde kültürel tartışmalar söz konusudur. Bu tartışmalar o dönemin sosyo-kültürel koşulları ve düşünürlerine göre çeşitlenmiştir. Bedenin; 17. yy. Aydınlanma Döneminin temel kavramı olan 'Akıl', Kartezyen anlayış içinde, 'Beden' ile olan karşıtlığı temelinde ele alınmıştır. Felsefede, merkezi bir konum işgal eden Akıl/Beden karşıtlığı, özellikle Descartes'in 'düşünüyorum o halde varım' önermesinin gönderme yaptığı konumda artık Akıl yer almaktadır. Kartezyen bakışta, uzamda bir yer kaplayan bir şey olan 'Beden' ise, diğer fiziki nesnelere farksız bir nesne durumundadır. Maddi bir nesne olan Beden, dış dünyanın bir parçasıyken, akıl ise düşünen ve maddi olmayandır (Nazlı, 2005, s. 73).

Ayrıca tarihsel açıdan bedene bakıldığında 18. yy'da Batı'nın beden konusundaki düşüncesinin biyomedikal model çerçevesinde (Illich 1986) değerlendirildiği ve hastalığın da biyolojik bir rahatsızlık sonucu oluştuğu ifade edilmektedir (akt. Howson, 2013, s. 8). Oysa ki, sosyolojik açıdan beden, bireysel özellik gibi görünen durumların aslında toplumsal nedenlerinin olduğu, ayrıca hastalığın yalnızca bireydeki "bozuklukların" sembolü değil aksine toplumsal düzenlemelerin metaforları olarak görülmesi gerektiği ve hastalığa ilişkin söylemleri okumak için yeni yöntemlere gereksinim duyulması üzerinden açıklanmaktadır (Sontag 1978; Turner 1982). Örneğin 19. yy'da tüberküloz hastalığı edebiyat çevrelerinde zeka ve sanatla ilişkilendirilirken, 20.yy'da hiperaktif, çocuklar zeka düzeylerinin yüksek olmasıyla değerlendirilmektedirler (akt. Turner, 2004, s. 216). Bu noktada da gençlerin zayıflamak istemelerinin nedenlerini bireysel bir tercih noktasından değil de toplumsal bakış açısından ele alan kuramsal açıklamalara ihtiyaç olduğu söylenebilir. Sosyo-kültürel açıklamalarda sosyo-kültürel faktörler olarak; toplumsal idealler, toplumsal cinsiyet beklentileri, rol sosyalizasyonu, kitle iletişim araçları beden memnuniyetsizliğini belirleyen önemli nedenler arasında gösterilmektedir (Heinberg, 1996 akt. Barker ve Galambos 2003, s. 142).

Bedenin sosyal olarak inşa edilmesiyle ilgili sosyolojik açıdan yapılan açıklamalarda bedenin sosyal ve kültürel anlamların merkezinde yer almakta olduğu vurgulanmaktadır. Zira, sosyal dünyayla sembolik ilişkisi bağlamında beden, "yaşayan" bir varlık ve sosyal olarak inşa edilme özelliklerini taşımaktadır (Howson, 2013, s. 8). Bedenin sosyal olarak inşa edilmesi konusunda; Mary Douglas, Michel Foucault ve Erving Goffman'ın da açıklama-

ları bulunmaktadır. Foucault genellikle; post-yapısalcı olarak söylemler aracılığıyla bedenlerin kontrol edilmesi üzerinde dururken, Goffman sembolik etkileşimci bakış açısından bedeni ele almaktadır (akt. Shilling, 2004, s. 62-63). Bu araştırmaların yanı sıra Featherstone (1991), ve Thomas ve Ahmed (2004) tarafından yapılan araştırmalarda da beden inşasının kültürel temelleri üzerinde durulmuştur. Waskul ve Vannini'de (2006) bedenin hem bireysel bir yaratım hem de toplumsal ve kültürel bir üretim olduğunu belirtmiştir (akt. Esgin 2011, s. 670). Turner'da bedenlerimizin toplumsal olarak yapılandırılmış olduğunu kabul etmemiz gerektiğini vurgulamaktadır. Ayrıca Turner, bedenimizi nasıl hissettiğimiz, başkalarının onları nasıl algıladıkları, nasıl işledikleri ve davrandıklarını kültürün bir işlevi olarak belirtmektedir (akt. Wallece ve Wolf, 2004, s. 436). Benzer şekilde Norbert Elias'da; bedenin yalnızca biyolojik bir varlık olmadığını, aynı zamanda tarihsel olarak sosyal ve kültürel süreçlere cevap verdiğini belirtmiştir (akt. Howson, 2013, s. 9). Benzer şekilde Garrett (1997, s. 261), bireylerin deneyimlerinin ve inançlarının buldukları toplum ve ait oldukları kültür tarafından "sosyal olarak inşa edildiğini" vurgulamıştır. Bedenin şekillendirilmesinin temelinde, onun kültürel niteliğine dikkat çeken Bordo'ya göre beden, üst düzeyde bir değişim potansiyeline sahiptir. Bu potansiyeli içinde kimlik sembolü olmanın da ötesine geçerek, değişim ve başkalaşım sembolü olan beden, 'kültürel bir plastik'tir (Bordo 1993; Gimlin 2002 akt. Nazlı, 2005, s. 81).

Diğer yandan, sosyolojik açıklamalarda bedenin tüketim bağlamında da ele alındığı görülmektedir. Bedene yüklenen anlamlar günümüzde sağlıklı olma başlığı altında yaşlı, ince ve kaslı bedene sahip olmanın önemi noktasında inşa edilmektedir. Bu bedene sahip olmak için yapılan tüketimin zamanla bedenin de bir tüketim nesnesi haline gelmesine yol açtığı söylenebilir. Nitekim Baudrillard (1997, s. 155), tüketilen şeyler arasında diğer nesnelere göre daha güzel, daha kıymetli ve daha eşsiz ve daha fazla yan anlamlarla yüklü şeyin beden olduğunu belirtmektedir. Çağımızda küreselleşmenin yarattığı tüketim odaklı kültür, insan bedeninin cisimleştirilerek, onun bir haz ve tüketim nesnesi haline gelmesine sebep olmuştur (Esgin, 2011, s. 669). Aynı zamanda tüketim maddelerinin büyük bir çoğunluğunun bedene hitap ettiği ve beden tarafından tüketildiği belirtilmektedir (Okumuş, 2011, s. 54). Bu noktada Shilling (1993, s. 1) bedenin zayıflatılması ve formda tutulması baskısının sonucu olarak milyonlarca dolarlık bir endüstri haline geldiğini belirterek, bireylerin önemli bir kısmının; sağlık, beden şekli ve bireysel kimliğin ifadesi olarak beden görünümleriyle daha fazla ilgilenmekte olduklarını belirtmiştir (akt. Ozansoy, 2012, s. 63).

Tüketim toplumunun temel hedefi olarak postmodern toplum yapısında bedenin daha güzel görünmesi, sağlığı ve kontrolü fikrinin ortaya çıktığı Işık (1998, s. 14-15) tarafından da vurgulanmaktadır. Benzer şekilde Featherstone (2001, s. 177-186) tarafından da tüketim toplumu ile birlikte bedenin, zevk/tatmin aracı olarak ilan edildiği söylenmektedir. Ayrıca tüketim kültürüyle birlikte zayıf olmak sağlıklı olmakla ilişkilendirilirken fazla kilolu olmak ise sağlık riskleriyle bağlantılandırılmaktadır. Bu konudaki tavsiyeler ise medya ve reklamlar aracılığıyla yaygınlaştırılmaktadır. Sağlıklı, genç, güzel, seksi, fit bedenin başarılı

ve arzulanın beden olduğu vurgusu bu dönemde ön plana çıkmaktadır. Aksi ise sosyal açıdan az kabul edilebilirlik, tembelliğin göstergesi, düşük özgüven ve başarısızlıkla örtüşmektedir. Bunlara ek olarak zayıf ve ince bedene sahip olmak için yapılan yoğun diyet şekli veya kilo kontrolünün sonucu olarak gençlerde sağlıksız beslenme davranışları ve yeme bozuklukları oluşabilmektedir. Bu noktada yeme bozukluklarının nedenlerinin belirgin kültürel bileşenlerle anlaşılabilceği Macionis (2012) tarafından belirtilmektedir.

Diğer taraftan sosyo-kültürel modele göre, zayıf bedene sahip olma idealinin içselleştirilmesi beden memnuniyetsizliği, aşırı diyet yapma ve yeme bozukluklarının (Vander Wal, Gibbons ve del Pilar Grazioso, 2008, s. 277) gelişme riskini beraberinde getirebilir. Kültürel bir mesaj olarak gönderilen bedensel çekicilik, bireysel ideal olarak birey tarafından içselleştirilmekte bu durumda bireyin kendi bedensel görünüşünü olumsuz olarak değerlendirmesine yol açabilmektedir. Birey kültürel idealden ne kadar uzaklaşırsa görünümünden duyduğu memnuniyetsizlik de o kadar artmaktadır (Jackson, 2002 akt. Şensoy, 2013, 45). Heinberg (1997, s. 32)'de kültürel olarak sosyal idealler, beklentiler ve deneyimlerin beden memnuniyetsizliğinin oluşumunda rol oynamakta olduğunu ifade etmiştir. Bununla birlikte Laslett ve Warren (1975), modernleşmenin etkisiyle kilolu olma durumunun etiketlenmeye başlanmasını ve kilolu bireylerin tıbbi ve sosyal sorunlarla karşılaşmasını / karşılaşma olasılığını vurgulamışlardır.

Bulgular

Araştırmada gençlerde zayıf bedene sahip olmanın anlamına odaklanılmıştır. Bu bağlamda gençlerin gözünden zayıf olmanın anlamı çerçevesinde iki temaya ulaşılmıştır. Bu temalardan ilki “kalabalıkta görünmez olma isteği: ideal bedene atfedilen değer” iken diğeri “kaliteli bir yaşam isteği: sağlıklı bedene atfedilen değer” şeklindedir.

Kalabalıkta Görünmez Olma İsteği: İdeal Bedene Atfedilen Değer

Gençlerin gözünden zayıf olmanın anlamı çerçevesinde ulaşılan ilk tema “kalabalıkta görünmez olma isteği: ideal bedene atfedilen değer” dir. Gencin anlam dünyasında “zayıf olmak” ya da “zayıf bedene sahip olmak” gencin sosyal çevresi tarafından belirlenen ve idealize edilen bedene sahip olmaktır. Daha açık bir ifadeyle, sosyal çevrenin istediği normalara uygun bedene sahip olamamanın özellikle gencin sosyal yaşam alanında bazı sorunlara yol açabileceği vurgulanmıştır. Bu bağlamda katılımcılar eğer “ideal”, “istenen”, “beklenen” yani “zayıf bedene” sahip değillerse günlük yaşamlarında özellikle alışverişlerinde kendilerine ne tip (renk, genişlik, model) giysi alabilecekleri noktasında kısıtlamalar yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Örnekendirilen katılımcı ifadeleri belirtilen noktaları yansıtmaktadır.

‘Ben pantolon almaya çıktığımda krep dedikleri şeyler var. Sadece ve sadece istenilen vücut tipine uygun şeyler görüyorum. İşte slim dar, yüksek belli crop top

dedikleri şeyler var. Onları giymek için göbeğinin olmaması lazım. Yaa her şey ya aslında hatta böyle ayakkabılar bile uzun zayıf kadınların ayaklarına göre yapılıyor’ (Melek, 21)

‘Kilolu olduğum zamanlarda tayt hiç giymedim... Şimdi yürüyüşüm kıyafetlerim falan değişti. Mesela ben zayıfladıktan sonra giyim tarzım tamamen değişti. Eskiden daha böyle paspal giyiyordum. Eskiden makyaj yapmazdım mesela’ (Hilal, 22)’

‘Normalde renk yoktu benim kıyafetlerimde. İstedğim gibi bir pantolonu çok nadir olarak bulurdum. Onun olanını bulduğumda 3 tane falan alıyordum. Genelde eşortman alıyordum. Aynı eşortmandan 3 tane aldığımı biliyorum ve hep siyah ve griydi’ (Yeşim, 19)

Ayrıca katılımcılar tarafından sosyal çevrelerinin kendilerinden bekledikleri “ideal bedene” sahip olmama durumunun, bedenlerini dolayısıyla kendilerini giysilerle saklama/örtme davranışlarını ön plana çıkarabildiği ifade edilmiştir.

İster istemez oturduğumda bile şurama çanta koyuyorum. Bir kapatma ihtiyacı oluşuyor (Özlem, 21)

‘Mesela benim bacaklarım kalın buraları kapatacak daha bol şeyler giyiyordum. Tunikler renkler hep siyahtı, kahverengiydi. Böyle beni kapkaranlık gösteren renkler giyiyordum. Kilolarımı örtecek şekilde giyinerek daha görünmez olmam lazımdı. Böyle düşünüyordum’ (Yıldız, 24)

‘(Kilolu olduğum dönemde) çok görmesinler fark etmesinler beni isterdim’ (Yeliz, 22)

‘Böyle çok yani göz önünde olmamak için ekstra çaba sarf ediyordum falan o zaman. Böyle daha omuzları düşük, kafa aşağıda öyle gidiyordum yerleri inceleyerek’ (Aslı, 20)

Bununla birlikte katılımcılar kilo verdikçe sosyal çevreleri tarafından beklenen, arzu edilen bedene yani “güzel bedene” ya da “toplum tarafından idealize edilmiş bedene” ulaşabileceklerini düşünmektedirler.

‘Benim yüzüm güzel değildi. Ben yüzümün zayıfladıktan sonra güzel olduğunun farkına vardım’ (Meltem, 20)

‘Ben fit olmayı isterim kendimi zayıfken daha çok beğeniyordum. Daha sağlıklı, daha fit, daha güzel buluyorum’ (Sema, 24)

‘Kilolu olduğum dönemde aynaya baktığım zaman kendimi beğenmedim’ (Sevgi, 24)

'Kendime baktığım zaman kendimi daha güzel hissediyorum' (Aslı, 20)

'Aynaya çok bakmazdım. Görmek istemezdim. Hiç makyaj yapmazdım. Şimdi yani maksimum şu kadar makyaj yapmaya başladım hiç yapmıyordum önceden. Çünkü bana kimse bakmaz diye düşünüyordum ama şimdi iyi olduğumu düşünüyorum' (Yıldız, 24)

Karşı cinsle kurulan ilişkilerin önemli olduğu gençlik döneminde katılımcılar tarafından karşı cins tarafından beğenilmenin zayıf olmayla gerçekleşeceği ifade edilmiştir.

'Erkeklerin takip ettiği kadınlar 90-60-90 Victoria Secret ölçülerinde' (Sema, 24)

'Bence kadın daha çok sevgilisi için zayıflıyor erkek için zayıflıyor. Sanki erkek kilo olayına ilişkide fazla takılmıyor' (Yıldız, 24)

Belirtilenler ışığında katılımcılar, kilo vermenin/zayıf olmanın yanında zayıf bedene sahip olmanın toplumun beklentisini karşıladığı için kendilerine ilişkin beğenilerinin de arttığını kendilerini daha çok sevdiklerini ve dolayısıyla özgüvenlerinin yükseldiğini belirtmişlerdir.

'Kilolu olduğumda ben aynaya bakamıyorum. Vücutuma bakamıyorum. Yani kendimi sevmiyordum ama zayıfladıktan sonra kendimi iyi hissetmeye başladım. Zayıfladığım dönemde, şu anda daha girişken, işte daha özgüvenli ve daha hareketli olduğumu düşünüyorum. Kilo verdikten sonra özgüvenimin çok arttığını düşünüyorum' (Yeşim, 19)

'(Zayıfladığım için) Kendime daha iyi görünmeye başladım. Yürüyüşü bile değişiyor insanın. Yani böyle daha rahat yürüyorum' (Sevgi, 24)

'Şu anda daha rahat, daha rahat özgür bir hayat demek benim için. Aynaya bakıp bir şey giydikten sonra hayır olmuyorum deyip arkadaşlarıma işim çıktı deyip bahaneler uydurabiliyordum. Şu anda daha iyiyim daha özgüvenliyim. Aynaya baktığımda bir şey giydiğim zaman nasıl olur demiyorum. Onun öncesinde öyle diyordum' (Yeliz, 22)

Katılımcılar zayıf olmanın ciddiye alınmak ve değer verilmek noktasında da önemli olduğunu belirtmişlerdir.

'Biz bir kabul görmek için zayıflıyoruz. Aslında kilolu bir insanla muhatap olduğumuzda çok da ciddiye almıyoruz ama daha zayıf bir insan gördüğümüzde farklı davranıyoruz' (Yeliz, 22)

Örneklendirilen ifadelerden de görüldüğü üzere gencin anlam dünyasında zayıf bedene sahip olmak, zayıflama ve zayıf olmaya yönelik davranışlarının altında kendilerine sunulan dolayısıyla sosyal çevre tarafından arzu edilen, istenilen, ideal bedene sahip olabileme hedefleri yatmaktadır.

Kaliteli Bir Yaşam İsteği: Sağlıklı Bedene Atfedilen Değer

Gençlerin zayıflama nedenleri anlaşılmasına çalışılırken, ideal beden yanı sıra sağlıklı olma idealinin katılımcılar tarafından ön plana çıkarıldığı dikkat çekmektedir. Bu bağlamda ulaşılan tema “kaliteli bir yaşam isteği: sağlıklı bedene atfedilen değer” olarak açıklanmıştır.

‘Sağlıkçı gibi bakmak gerekirse de özellikle nefes alıp vermede zorlanma, çabuk yorulma kilo çok etkiliyor. Organların yağlanması yani kaliteyi düşürüyor. Yaşadığım kaliteyi düşürüyor’ (Sema, 24)

‘Kilo hayat kalitesini gerçekten çok etkiliyor. Yürüyen merdiven olmadan yukarı çıkamıyordum. Eğilme kalkma gibi hareket kabiliyetini bile etkiliyor kilo. Çok göze batmayan ama aslında gerçekten hayatı kısıtlayan bir durum. Ben şunu hatırlarım Karanfil Sokak’tan çıkıp dershaneye hızlı adımlarla gidemezdim. Sürekli durur ve beklerdim. Bekle git gibi’ (Meltem, 20)

Bu tema üzerinden düşündüğümüzde katılımcılar kilonun yaşamlarında bazı temel sağlık sorunlarına yol açtığını belirtmişlerdir. Zira katılımcılar kilolu oldukları dönemlerde nefes alıp vermede zorlandıklarını, çabuk yorulduklarını, damar tıkanıklığı, bedenlerinin tüylenmesi/ kılınması, şeker ve tansiyon hastalıklarının artışı ve eklem ağrıları gibi risklerle karşı karşıya kalmalarının ya da bazen bu sorunları deneyimlemeleri sonucunda zayıf bedeni sağlıklı bedene örtüştürmüşlerdir. Bu durumu yansıtan katılımcı ifadelerinden örnekler aşağıda verilmiştir.

‘Sağlık açısından vücudumuzun en iyi hale gelmesi gerektiğini düşünüyorum. Kilolu olmayı vücuda yapılan en büyük kötülük olarak değerlendiriyorum. O yüzden zayıflamak gerekli’ (Hakan, 20)

‘Kilonun kesinlikle sağlık durumuyla alakası var. Kilo kılınma yapıyor. Kolesterolü yükseltiyor. Fazla kilo testosteron hormonlarını yükseltebiliyor. Kan şekeri değerlerini bozabiliyor. Gizli şeker çıkartabiliyor. O yüzden böyle şeylerden çok korkuyorum. Birde artık ayakkabı bağlarken bile göbeğim bana engel olmaya başlamıştı. Merdiven çıkarken yoruluyordum. Yani böyle artık dilim dışarıya bakıyordu’ (Melek, 21)

‘Zayıflamayı aslında şunun için istedim. Yani aslında sağlık için istedim. Kalabalıkta nefesim kesildi. Kötü olduğumu hissettim. O kadar insan varken onlara çaktırmak da istemedim. Ben böyle bir acı içerisinde yoluma devam ettim’ (Murat, 21)

‘O kilo almış olduğum dönemde bende ben sırt ağrısı çıktı. Çok fazla bir kilom yoktu ama sırt ağrılarım, bacak ağrılarım ve eklem ağrılarım çıktı’ (Yeliz 22)

Dolayısıyla katılımcılar açısından, zayıf bedene sahip olmanın kaliteli yaşam olarak değerlendirilen sağlıklı yaşam için gerekli olduğu anlaşılmıştır.

Sonuç

Sosyolojik bakış açısından gençlerde zayıf bedene sahip olma isteğinin nedenleri sadece bireysel olarak ele alınmak yerine gencin içinde bulunduğu sosyal gruplar, toplumsal cinsiyet beklentileri, aile içi ilişkiler, medya ve tüketim gibi pek çok faktörle ele alınmaktadır. Giddens (2000:127)'da, bedenlerin yalnızca bireye ait olmadığını aynı zamanda bedenlerin, bireyin toplumsal deneyimleri olduğu kadar bireylerin ait olduğu grubun normları ve değerleri tarafından da derinlemesine etkilendiğini vurgulamıştır. Gençlerin toplum tarafından idealize edilen beden yapısına sahip olamamaları gençler açısından zamanla sağlık sorunlarının yanı sıra; etiketlenme, arkadaş bulamama gibi sosyal sorunlara da yol açabilmektedir. Benzer şekilde Turner'da bedenlerimizin toplumsal olarak yapılandırılmış olduğunu kabul etmemiz gerektiğini vurgulamaktadır. Turner bedenlerimizin toplum içinde "nasıl" olduğunu anlatabilecek evrensel bilimsel bir yol olduğuna inanmamaktadır. Aksine, bedenimizi nasıl hissettiğimiz, başkalarının onları nasıl algıladıkları, nasıl işledikleri ve davrandıkları kültürün bir işlevi olarak belirtilmektedir (akt. Wallece ve Wolf 2004:436).

Gencin yaşamış olduğu bedensel dönüşümün sosyal ve kültürel zeminde nasıl şekillendiği sosyolojik imgelem kullanılarak açıklanabilir. Mills (1959) tarafından sosyolojik imgelem aracılığıyla bireysel problemlerin nedenlerinin bireyde değil, kurumların ve kurumların rol beklentilerinin değişmesi sonucu olduğunun anlaşılacağı belirtilmektedir. Berger (1963)'de, sosyolojik bakışı özeldeki geneli görmek olarak tanımlamış ve sosyolojik olarak bireylerin davranışlarındaki genel kalıpların araştırıldığını ifade etmiştir. Nitel araştırmanın doğası gereği bu araştırmanın sonuçlarının genellenmesi söz konusu değildir. Bu araştırma, derinlemesine görüşmelerin yapıldığı katılımcı grubun sosyal dünyalarından zayıflamanın nedenlerini zayıflamaya verilen anlam ve önem çerçevesinde anlamaya çalışmıştır. Araştırmanın sonucunda gençler için zayıf bedenin; toplumun idealize ettiği bedene ulaşmak, sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek, karşı cins tarafından beğenilmek, kendini beğenmek, güzel bulmak, özgüvenli olmak ve kendini yansıtan kıyafetler bulabilmek için anlamlı olduğu görülmüştür.

Son olarak, toplumda gençlerin bedensel özellikleri nedeniyle örneğin; boy uzunluğu, kilo, engel durumları, hamilelik ve herhangi bir bedensel iz nedeniyle kendilerini toplumdan dışlanmış hissetmemeleri ve bedensel özellikleri ne olursa olsun toplumsal olarak kabul edilebilmelerinin inşa edilmesinin önemli olduğu söylenebilir.



EXTENDED ABSTRACT

The Meaning of Having a Weak Body for Young People in The Context of Socio-Cultural Construction of Weakness*

Çiğdem Sema Sırma**

Instead of being considered as a chronological period, in sociological literature youth period is considered to be a period in which peer relationships become more important, romantic relations are more frequent, responsibilities differ and the attention to the body increases. Burcu (1997, s. 11) describes the youth period as a social category in which a fast progression and physiological, psychological and sociological changes are intensively experienced between the childhood and the adulthood. In this period, the expectations about a young female and male body may socio-culturally differ. This research aims to explain young people's desire to have a weak body through the socio-cultural construction of the meaning assigned to the weak body.

* This article uses the data of the phd thesis " A Research on Weight Loss Behavior among Young People in terms of Family Life Satisfaction " which was supported by Tubitak 2214-A Program

** Ph.D. Sociologist, Ankara, csemapolat@gmail.com

The messages culturally sent to the young person can be internalized and may be turned into a behavior by the young person for not being far from the society. Fie (2008) and Kasper (1998) emphasized the cultural messages about the bodies of the individuals being sent. Besides, while physical characteristics are related to the beauty and attractiveness of the individual, it is also related to being healthy (Centers for Disease Control and Prevention 2003, Strauss and Pollack 2001 cited in Haff, 2009).

Heingberg (1997) stated that the weakness and attractiveness topic idolized in socio-cultural explanations are shaped on the basis of feminist theories, gender-role socialization and mass media tools.

In the context explained above, it can be stated that the culture has an influence on the body shape. This research explains that being weak / the desire for having a weak body can't be examined only as an individual choice but rather should be sociologically discussed.

The Desire to Lose Weight in the Literature.

First of all, it can be easily seen that the main focus of all the research in the literature in various disciplines is body. Each discipline discusses the topic with their own perspective and methodology, and therefore has different focuses.

Medical researches (Alemdar 2016, Demirel vd., 2005, Gümüş 2014; Hamurcu vd., 2015, Özkan 2017) focus on hormonal disorders, the personal problems caused / may be caused by being overweight, eating habits and the reasons for losing weight. Psychological researches Cihan and Bozo (2012), Demiralp et. al., (2015), Haspolat and Kagan (2017), Kartal Yagız et. al., (2016) and Okumusoglu (2017) discussed being overweight in the context of depression, individual's dissatisfaction about his/her body and loneliness.

On the other hand, sociological researches (Erden, 2011; Işık, 1998; Nazlı, 2004; 2005; 2006) discussed historical body concept and the social construction of the body.

The social studies Demiray and Çalışır (2016), Günindi-Ersöz (2010), Özcan-Demir et. al., (2004), Şensoy (2013), Ulusoy et. al. (2003), which sociologically concentrates on losing weight / the desire for having a weak body, the main focus of this study, discuss the reasons for losing weight and the social consequences of being overweight.

International studies sociologically examining weight loss behavior discuss the reasons for this behavior in the context of culture, ethnicity and consumption. The researches Casanova (2004), Duke (2000), Logio (2003) and Lovejoy (2001) which focus on the desire for reaching out to the European beauty in the context of ethnicity emphasized the expectations of young people from different ethnic roots.

The individuals' ideas about their own body can change according to the time that they live in, expectations and production types. Klein (1996) and Stearns (1997) states that being overweight was preferred to being weak in America and Europe till the beginning of 20th century.

Besides, Boero (2007), Saguy and Gruys (2010), and Smith Maguire (2008) emphasized that written and visual media communicate messages to the individuals which encourage being weak.

On the other hand, the desire for losing weight and individual's dissatisfaction about his/her own weight have been examined in the context of familial relationships with social sciences perspective. Considering the fact that socialization process takes part in all areas of an individual's life, it can be said that eating habits are earned in family and family members have a role in the development of an individual's ideas about his/her own body (Paff Ogle and Lynn Damhorst 2003 and Haworth Hoepfner 2002).

As it can be seen from the studies mentioned above; under the body concept, there are various researches in the context of being overweight, the desire to lose weight and the importance of having a weak body in different disciplines such medicine, psychology and nutrition and dietetics.

Method

The method of this study depends on the effort to understand which is the main emphasis of the hermeneutic approach. Glaser and Strauss (1967), Butler (2015, p. 167) states that the effort to understand stays at the center of qualitative research.

Data Collection Technique

The data of the study has been collected through in-depth interviews using semi-structured interview form. Before the data collection process, an ethical approval was received by the Hacettepe University Ethical Commission on July 11th, 2017. In-depth interviews were digitally recorded with the consent of the participants. One of the participants didn't give consent for the digital recording but instead approved note-taking during the interview. In addition, it has been guaranteed to the participants that the identities of the participants would be hidden, would not be shared to the third parties and therefore a nick name has been given to each participant.

Participants

In qualitative studies, the main principle in determining the number of participants is reaching out to the data saturation. Data saturation means that the researcher reaches to a point where he/she can't extract any new information from the data collected (Patton 2002, p. 3). The data of the research has been collected from 17 participants when the answers of the participants started to repeat themselves. The participants first have been contacted through the key person and the snowball technique and the field study has been completed between August 2017 and December 2017.

The nick names in the research are; Nur (21), Duru (23), Lale (19), Özlem (21), Sema (24), Burcu (22), Yeliz (22), Yeşim (19), Melek (21), Hakan (20), Murat (21), Hilal (22), Semra (20), Sevgi (24), Yıldız (24), Meltem (20) and Aslı (20). The common characteristics of the participants are; they are between 18-24 years old, experienced being overweight and are still trying to lose weight. Body mass index has not been taken into consideration while determining the participant group but instead young people feeling overweight and desiring to lose weight has been given importance. The participants have lost at least 5 at most 30 kilograms.

Data Analysis

In-depth interviews are decrypted first in the process of data analysis process. Then the open, axial and selective coding have been applied to the decrypted interviews using Nvivo 11, the data analysis program.

About the Socio-Cultural Construction of the Body

The body has been examined with various perspectives and methods depending on the discipline ranging from health sciences to the social sciences. While the health sciences describe the ill body, the social sciences describe the beautiful, attractive and desired body. Since the body has been examined by different disciplines, there are various theoretical explanations about the body. Theoretical approaches explaining the body and the weight loss behavior reside in the biological, psychological and sociological context. This study provides explanations about the socio-cultural construction of the body. It can be stated that this construction has been influenced heavily by the time we are living in. This construction includes many areas such as the definition for ill and disabled body, people's clothing, make-up and hair-cut choices.

There have been cultural debates over the body concept throughout the history. These debates have been shaped by the socio-cultural circumstances and the researchers of the era (Nazlı 2005 and Illich 1986 cited in Howson, 2013, p. 8). Sontag (1978) and Turner (1982) discuss that the body have been shaped by circumstances which look like individual choices at the first place but are indeed social factors (cited in. Turner, 2004, p. 216). Social idols, gender expectations, role socialization, mass media tools are considered to be important factors determining dissatisfaction about body among socio-cultural explanations (Heinberg, 1996 cited in Barker and Galambos 2003, p. 142).

Among sociological explanations related to the social construction of the body, it is stated that the body takes part at the center of the social and cultural meanings. Howson (2013), Mary Douglas, Michel Foucault and Erwing Goffman (cited in Shilling, 2004), Featherstone (1991), Thomas and Ahmed (2004), Waskul and Vannini (2006 cited in Esgin 2011, p. 670), Turner (cited in Wallece and Wolf, 2004, p. 436), Norbert Elias (cited in Howson, 2013, p. 9), Garrett (1997), S. Bordo'nun (Bordo 1993; Gimlin 2002 cited in Nazlı, 2005, p. 81) have explanations about the body being socially constructed.

In addition, the body has been discussed in the context of consumption among sociological explanations. In today's world, the meanings of the body can be listed as having a fatless, thin and muscular body. Baudrillard (1997), Esgin (2011) and Shilling (1993 cited in Ozansoy, 2012, p. 63), Işık (1998) and Featherstone (2001) touch this point in their researches.

Macionis (2012), Vander Wal, Gibbons and del Pilar Grazioso (2008 and Jackson 2002 cited in Şensoy (2013), Heinberg (1997) emphasized that internalization of having a weak body, dissatisfaction about the body, excessive dieting and eating disorders can happen according to the socio-cultural model. Laslett and Warren (1975), explains the labelling of being overweight with the effects of modernization.

Findings

The study focuses on the meaning of having a weak body for young people. In this context, two different themes have been reached out according to the young people's perspectives. The first is 'the desire for being invisible in a crowd: the value assigned to the idol body' and the second is 'the desire for a quality life: the value assigned to the idol body'.

'The Desire for Being Invisible in a Crowd: The Value Assigned to the Idol Body'

'Being weak' or 'having a weak body' is to have an idolized body that is shaped by the society for young people. Not having a body which is compliant with the norms determined by the society may cause problems in young people's social life. In this context, the participants stated that they experienced restrictions in daily social life especially about their clothing choices (the color, size and model of the cloth) during shopping if they don't have an 'idol', 'desired', 'expected' in other words 'weak' body. The participants also stated that they developed behaviors for hiding themselves with proper clothing because of not having the 'idol body' expected by the social environment. They think that they can reach out to the expected, desired, beautiful or 'idolized' body determined by the society by losing weight. The participants who are in the youth period in which it is important to be liked by the opposite sex stated that being liked by the opposite sex will happen with being weak. The participants said that losing weight / having a weak body meets the expectations of the society and causes them to like themselves more and therefore have a higher self-confidence. They also stated that being weak is also important for being taken seriously and given value.

'The Desire for a Quality Life: The Value Assigned to the Idol Body'

The participants said that being overweight causes some health issues in their lives. According to the them, having a weak body is required for having a healthy life which is accessed as a quality life.

Consequences

Young people's reasons for having a weak body shouldn't be examined only individually but instead according to several factors such as the social groups that they are in, gender expectations, familial relationships, media and consumption. Giddens (2000, p. 127) states that the body doesn't only belong to the individual and is effected by the individual's social experiences and the norms of the group that the individual belongs to. Similarly, Turner says that we should accept that our bodies are shaped by the society (cited in Wallece and Wolf 2004:436).

How the physical change experienced by the young person is shaped on a social and cultural basis can be explained by sociological imagination. Social imagination is explained by Mills (1959) and social construction is described by Berger (1963). According to the nature of the qualitative research, the findings of the study cannot be generalized. This research tries to understand the reasons for losing weight in the context of the meaning and importance assigned to the weight loss for the participants. As a result, it is determined that the weak body is important for young people for reaching out to the body idolized by the society, maintaining a healthy life, being liked by the opposite sex, liking themselves, being considered as beautiful, having self-confidence and finding clothes that reflect themselves.

Kaynakça/References

- Alemdar, S. (2016). *Özel bir zayıflama merkezine devam eden yetişkin kadınlarda sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ağırlık kaybına yansımalarının değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Ve Diyetetik Bölümü, Ankara). <http://tez2.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Barker Erin T. & Galambos Nancy L. (2003). Body dissatisfaction of adolescent girls and boys: risk and resource factors. *The Journal of Early Adolescence*, 23:141-165
- Baudrillard, J. (2004). *Tüketim toplumu*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Berger Peter L. ve Thomas L. (1966). *The social construction of reality a treatise in the sociology of knowledge*. Penguin Books.
- Boero N. (2007), All the news that's fat to print: the american "obesity epidemic" and the media, *Qualitative Sociology*, 30, 41-60.
- Burcu, E. (1997). **Çırak ve kalfa gençlik altkültür grubu hakkında sosyolojik bir araştırma**, Doktora Tezi, *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara). <http://tez2.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Butler C. (2015). Making interview transcripts real: the reader's response, *Work, Employment and Society*, 29, 166-176.
- Casanova E. M. (2004) "No ugly women": concepts of race and beauty among adolescent women in ecuador, *Gender and Society*, 18, 287-308.

- Cihan B. ve Bozo Ö. (2012). Genç yetişkin kadınlarda zayıflama hıplarına yönelik tutumları ölçen bir ölçeğin geliştirilmesi, *Türk Psikoloji Yazıları*, 15, 63-69.
- Demiralp M., Bahtiyar D., Sarıkoç G., İyigün E., Açıkcel C., Başbozkurt M. (2015). Beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi ölçeğinin türkçe uyarlaması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 82-90.
- Demiray E. ve Çalışır G. (2016) küreselleşme ve medya aracılığıyla kadın bedenine müdahale: “cosmopolitan” ve “elele” dergilerinin analizi, *Uluslararası İletişim, Edebiyat, Müzik ve Sanat Çalışmalarında Güncel Yaklaşımlar Kongresi Bildiri Kitabı*, 336- 343.
- Demirel F., Bideci A., Çamurdan M. O., Yeşilkaya E., Cinaz P. (2005). Bilinçsiz zayıflama diyeti uygulayan ergen kızlarda gelişen hipotiroidi: olgu sunumu, *sted*, 14,188-191.
- Duke, L. (2000). Black in a blonde world: race and girls’ interpretations of the feminine ideal in teen magazines, *Journalism and Mass Communications Quarterly*, 77, 367-392.
- Erden Ö. O. (2011). Dil, toplumsal cinsiyet ve yeniden üretimin hegemonik bir alanı olarak ‘beden’: bir kavramın sosyolojisi üzerine, 4. *Uluslararası Bir Bilim Kategorisi Olarak ‘Kadın’ Sempozyumu – 4. International ‘Women’ as a Category of Science Symposium* (bildiri kitabında yayınlanmıştır).
- Esgin, A. (2011). Beden sosyolojisi açısından popüler kültür ve kadın, *woman*, 4. Uluslararası Bir Bilim Kategorisi Olarak ‘Kadın’ Sempozyumu, İnönü Üniversitesi Sanat & Tasarım Dergisi Özel Sayısı, 669-679.
- Featherstone M. (2001). The body in consumer culture In Featherstone M. ve Hepworth M. Turner Brayn S. (Eds.), *The body: social process and cultural theory* (170-197). London, Thousand Oaks, New Delhi.
- Featherstone M. ve Hepworth M. Turner Brayn S. (1991), *The Body: Social Process and Cultural Theory*, Sage Publications
- Fie Richard W. (2008). Disordered eating in female distance runners: a qualitative diary view (Doctoral dissertation).
- Garrett Catherine J. (1997). Recovery from anorexia nervosa: a sociological perspective, *International Journal of Eating Disorders*, 21. 261–272.
- Giddens A. (2000). *Sosyoloji*, Ayraç Yayınları.
- Glaser, B. G. & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research*. Chicago: Aldine.
- Gümüş D. (2014). *Zayıflama Diyeti Uygulayan Bireylerin Menü Etiketleri İle İlgili Algıları, Öğün Seçimlerindeki Tutum Ve Davranışlarının İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara) <http://tez2.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Günindi- Ersöz A. (2010). Tüketim toplumunda “sıfır beden” söylemi: neden ve sonuçları üzerine sosyolojik bir değerlendirme, *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 27, 37-53.
- Haff Darlene R. (2009). Racial/ethnic differences in weight perceptions and weight control behaviors among adolescent females, *Youth Society*, 41, 278-301.
- Hamurcu P., Öner C., Telatar B. ve Şahin Y. (2015). Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi, *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 19, 122 – 128.
- Haspolat N. K. ve Kağan M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı, *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 139-152.
- Heinberg Leslie J. (1997). Theories of body image disturbance: perceptual, developmental, and socio-cultural factors, J. Kevin Thompson, (Eds.) *Body image, eating disorders and obesity an integrative guide for assessment and treatment*, American Psychological Association.
- Haworth Hoepfner S. (2002). The critical shapes of body image: the role of culture and family in the production of eating disorders, *Journal of Marriage and Family*, 62, 212-227.
- Howson A. (2013). *The body in society*, Polity Press.

- Işık, E. (1998). *Beden ve toplum kuramı: öznenin sosyolojisinden bedenin sosyolojisine*, Bağlam Yayınları, İstanbul.
- Kartal Yağız A., Kuğu N., Semiz M., Kavakçı Ö. (2016). sosyal anksiyete bozukluğunda öfke ifadesinin beden imgesi ve yeme tutumu ile ilişkisi, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27, 15-22.
- Kasper Loretta F. (1998) The socialization of eating disorders, *From Interdisciplinary English*, 2nd edition, McGraw-Hill.
- Klein, R., (1996). *Eat fat*, New York: Pantheon.
- Logio K. (2003). Gender, race, childhood abuse, and body image among adolescents, *Violence against Women*, 9, 931-954.
- Laslett B. ve Warren Carol A. B. (1975). Losing weight: the organizational promotion of behavior change, *Social Problems*, 23, 69-80.
- Lovejoy M. (2001). *Disturbances in the social body differences in body image and eating problems among African American and white women*, *Gender & Society*, 15, 239-261
- Macionis John J. (2012). *Sosyoloji*. Nobel Yayın Dağıtım
- Mills Wright C. (1959), *The sociological imagination*. Oxford University Press, USA,
- Nazlı, Aylin (2004) "Beden ve Tüketim: Tüketim Kültürü İçinde Kadın Bedenine Bir Bakış" , *Sivil Toplum*, Sayı:2, No:8, s:25-34
- Nazlı, A. (2005). 'Görünmeyen' beden'de 'görünen' beden'e: beden'in sosyolojisi, *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 8, 71-87.
- Nazlı, A. (2006). Bedenin ölümü: modern öncesinden postmoderne beden ve ölüm, *Ege Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 16, 1-16
- Okumuş, E. (2011). Bedene müdahalenin sosyolojisi, Kadir Canatan (Ed.), *Beden Sosyolojisi içinde* (s.45-67), Açılım Kitap.
- Okumuşoğlu S. (2017). Diyet yapan kadınlarda beden algısı, benlik saygısı, yaş ve vücut kitle indeksi ilişkisinin araştırılması, *ulakbilge*, 5, 1171-1181.
- Ozansoy N. (2012) Tüketim toplumunda güzellik imajinin üretimi (Yüksek Lisans Tezi Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Ana Bilim Dalı Uygulamalı Sosyoloji Bilim Dalı, İzmir). <http://tez2.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Özcan- Demir N., Ulusoy D. ve Güngör-Baran A. (2004). A sociological analysis on eating disorders among anorexia and bulimia nevrosa patients and primary school and university students as risk groups in Turkey II: family structure, *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi* 21, 49-76.
- Özkan, İ. (2017). Hafif şişman/ obez kadınlarda yeme bağımlılığı, depresyon ve diyet kalitesinin değerlendirilmesi, (Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Diyetetik Programı, Ankara) <http://tez2.yok.gov.tr/adresinden> edinilmiştir.
- Paff Ogle J. ve Lynn Damhorst M. (2003). Mothers and daughters interpersonal approaches to body and dieting, *Journal Of Family Issues*, 24, 448-487.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Saguy Abigail C. ve Gruys K. (2010). Morality and health: news media constructions of overweight and eating disorders, *Social Problems*, 57, 231-250.
- Shilling C. (2004). *The body and social theory*, Sage Publications, London, Thousand Oaks, New Delhi.
- Shilling C. (2005). *The body in culture, technology and society*, Sage Publications, London, Thousand Oaks, New Delhi.
- Smith Maguire J. (2008). Fitness media: an education in the fitness lifestyle, içinde (Eds.) *Fit For Consumption: Sociology and The Business of Fitness*, (ss.106-148), Routledge.

- Stearns, Peter N. (1997). *Fat history: bodies and beauty in the modern west*. New York and London: New York University Press.
- Şensoy B. (2013). *Medyada beden imajı: bazı televizyon programlarından örnekler* (Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı, Afyon). <http://tez2.yok.gov.tr/adresinden edinilmiştir>.
- Thomas, H. ve Ahmed J. (2004). *Cultural bodies ethnography and theory*, Blackwell Publication Data, USA, UK, Australia.
- Turner Bryan S. (2004). The talking disease: Hilda Bruch and anorexia nervosa, içinde (Edt.) *Regulating Bodies Essays in Medical Sociology* (pp. 214-229), Routledge.
- Ulusoy D., Baran, A. G. ve Özcan, N. D. (2003). A sociological analysis on eating disorders among anorexia and bulimia nervosa patients and primary school and university students as risk groups in Turkey I: gender, *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 20, 41-60.
- Vander Wal JS, Gibbons, JL. ve del Pilar Grazioso M. (2008). The sociocultural model of eating disorder development: Application to a Guatemalan sample, *Eating Behaviors*, 9, 277-284
- Walcott Delores D., Helen D. Pratt ve Dilip R. P. (2003). Adolescents and eating disorders: gender, racial, ethnic, sociocultural, and socioeconomic issues, 18, 223- 243.
- Wallece A. Ruth ve Wolf A. (2004). *Çağdaş sosyoloji kuramları klasik geleneğin geliştirilmesi*, İzmir, Punto Yayıncılık.