

Mertcan MUTLU

Arş. Gör. | Res. Asst.

İzmir Bakırçay Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Sosyoloji Bölümü, İzmir- TÜRKİYE
İzmir Bakırçay University, Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Sociology, İzmir-
TURKIYE

ORCID: 0000-0001-9736-6006
mertcan.mutlu@bakircay.edu.tr

Erkeklerin Vücut Geliştirme Eğilimlerini Anlamak: Beden Sosyolojisi Bağlamında Bir Forum Sitesindeki Paylaşımların Analizi

Öz

Bu makalenin amacı, beden sosyolojisi tartışmaları ışığında erkeklerin vücutlarını geliştirme eğilimlerini analiz etmektir. Günümüzde ön plana çıkan tüketim toplumunda bedenler tüketim nesnesi haline geldiği için erkeklerin bedenlerine yönelik bakış açıları da değişmiştir. Erkekler, bedenlerini güzelleştirmek ve onu yeniden biçimlendirmek için vücut geliştirme sporuyla ilgilenmeye başlamışlardır. Bununla beraber erkekler sosyalleşmek, kendilerini kadınlara beğendirmek, yeni bir aidiyet kazanmak ve kendilerini bedenleri üzerinden ifade etmek için vücut geliştirme sporuna yoğun ilgi göstermişlerdir. Bu çerçevede makalemizde, vücut geliştirme sporuyla uğraşan erkeklerin deneyim paylaşımı için kullandıkları www.bodyforum.tr sitesinde yer alan paylaşımların içerik analizi metoduyla incelenmiştir. Makalemizde, beden sosyolojisindeki yeni eğilimlerden ve tartışmalardan hareketle vücut geliştirme yapan erkeklerin bu spora yönelme konusundaki amaçlarını ortaya çıkarmak hedeflenmiştir. Söz konusu sitedeki foruma katılan erkeklerin beş temel spor yapma amacı olduğu tespit edilmiştir. İlk kategorideki erkeklerin kendilerini yetersiz hissettikleri için spor yaptıkları ortaya çıkarılmıştır. Toplumsal olarak “eksik kalan erkeklik kimliği”, maskülen bir aktivite olan vücut geliştirmeyle tolere ettikleri saptanmıştır. İkinci kategorideki kişilerin sporu, maskülen erkeklik kimliklerini inşa etmek ve narsistik duygularını tatmin etmek amacıyla kullandıkları belirlenmiştir. Üçüncü olarak vücut geliştirme sporu yapan erkeklerin kendilerini iyi hissetmek amacıyla spor yaptıkları belirlenmiştir. Bu kişiler sporu adeta bir terapi olarak gördüklerini dile getirmişlerdir. Gündelik hayattaki dertlerden kaçmak, içerisindeki öfkeyi dışarıya atmak ve kaybettiği mental sağlığını geri kazanmak için spor yaptıkları görülmüştür. Dördüncü olarak erkeklerin sağlıklı olmak için spor yaptıkları saptanmıştır. Bu kategorideki kişiler sporun hayatlarını düzene soktuğunu ve yaşamlarına hareket getirmesi amacıyla bu spora başladıklarını söylemişlerdir. Beşinci ve son kategoride ise erkeklerin kadınları etkilemek için spor yaptıkları tespit edilmiştir. Bu kategorideki erkeklerin vücutlarını beğeni nesnesi olarak sergiledikleri ve kaslı bir vücut yapısıyla kadınları etkilemek için vücut geliştirme sporuyla ilgilendikleri saptanmıştır. Sonuç olarak bu makalede vücut geliştirme sporuyla uğraşan kişilerin farklı amaçlarla bu sporu yaptıkları tespit edilmiştir. Erkeklerin vücut geliştirme sporuyla ilgilenmelerinin temelinde kendilerinin iradeleri değil, çevresindeki insanların etkili oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beden sosyolojisi, Beden, Erkeklik, Vücut geliştirme.

Understanding Men’s Tendencies Toward Bodybuilding: An Analysis of Forum Posts in the Context of Body Sociology

Abstract

The aim of this article is to analyze men’s tendencies to develop their bodies in light of debates within the sociology of the body. In today’s consumer society, where bodies have become objects of consumption, men’s perceptions of their own bodies have also transformed. Men have increasingly turned to bodybuilding as a means of beautifying and reshaping their bodies. Moreover, they engage in this sport to socialize, to attract women, to gain a new sense of belonging, and to express themselves through their bodies. Within this framework, this study examines the posts shared by male users on the website www.bodyforum.tr, which serves as a platform for exchanging experiences among individuals engaged in bodybuilding. Using content analysis, the research aims to identify the motivations of men who participate in bodybuilding, drawing on recent discussions and trends in the sociology of the body. The findings reveal five main categories of motivation among the forum participants. The first category includes men who engage in bodybuilding due to feelings of inadequacy. It was found that these individuals compensate for a socially perceived “deficient

masculinity” through the masculine activity of bodybuilding. The second category encompasses those who use bodybuilding to construct a masculine identity and to satisfy narcissistic desires. The third category consists of men who exercise to feel better about themselves; they describe bodybuilding as a form of therapy that helps them escape everyday problems, release internal anger, and regain mental well-being. The fourth category involves men who work out for health reasons, stating that the sport brings order and vitality to their lives. Finally, the fifth category includes men who engage in bodybuilding to attract women, displaying their bodies as objects of admiration and using muscular physiques to gain attention. In conclusion, this study demonstrates that men pursue bodybuilding for diverse reasons. The findings suggest that men’s engagement in bodybuilding is shaped not merely by personal will, but largely by social influences and expectations from their surroundings.

Keywords: Body sociology, Body, Masculinity, Bodybuilding.

Giriş

Modern çağın başlangıcından bu yana; yalnızca akılcı bir yeti tarafından kontrol edildiğinde düzgün işleyen bir makine olarak kurulan beden imgesi, toplumsal ve felsefi düşüncede derin etkilerle varlık bulmuştur. Bu mekanik yaklaşım, insan bedenini yalnızca işlevsel bir nesneye indirgemıştır. Bedenin toplumsal, kültürel ve politik boyutları sistematik olarak görmezden gelinmiştir. Buna bağlı olarak, beden sosyal ve politik teoriden neredeyse tamamen çıkarılmış, düşünsel sahnenin dışında bırakılmıştır (Hargreaves, 1985, p. 139). Bedenin bu şekilde dışlanmasının izleri tarihsel-kültürel süreçlerde açık biçimde izlenebilir. İnsan bedeni 17. yüzyıla kadar aralıksız biçimde geri planda tutulmuştur. Beden, günahın, arzunun ve düşkünlüğün merkezi olarak görülmüştür. Bu bakış açısı, bedeni bastırılması gereken bir model hâline getirmiştir (Akay, 2009, s. 6–7).

Bedenin dışlanması, sosyoloji disiplininin kuruluş sürecinde de etkisini göstermiştir. Sosyolojinin kurucu figürleri olan Karl Marx, Max Weber, Émile Durkheim ve Georg Simmel’in sağlık ve beden alanına yönelik neredeyse yok denecek kadar az incelemelerde bulunmaları, bu alanın gelişimini uzun süre geciktirmiştir. Bu nedenle beden, sosyolojik düşünce içinde marjinal, ikincil ve çoğu zaman ihmal edilmiş bir konu olarak kalmıştır. Nitekim Talcott Parsons’ın 1950’lerdeki çalışmaları dışında, 1960’lara kadar beden ciddi biçimde ele alınmamıştır (Turner, 2011, p. 15–16). Turner’a göre sosyolojik teoride beden uzun süre göz ardı edildiği düşüncesi, tam anlamıyla bir yokluktan ziyade örtük bir dışlanmanın tarihini ifade eder. Beden, sosyolojik kuramda hiçbir zaman tamamen yok olmamıştır. Teorik dışlanmaya rağmen adeta “hayatta kalmıştır” (Turner, 2019, p. 36). Günümüzde dahi beden kişisel ya da bireysel bir mesele olarak görülme eğiliminde olmasına karşın bireysel arzuların ya da zevklerin alanı değil; sınıf, ideoloji ve kültürel değerlerin yeniden üretildiği bir zemindir (Guttman, 1989, p. 345). Bu anlamda beden, sosyal ontolojinin temel öğelerinden biridir (Turner, 1992, p. 8).

Sağlık ve hastalık sosyolojisi ise bu noktada daha ileriye gitmiştir. Özellikle bedenselleşme, tüketim, risk ve duygular gibi alanlara odaklanarak bedeni daha çok merkezde konumlandırmaya çalışmıştır (Gill et al., 2005, p. 40). Bununla birlikte, beden yalnızca toplumsal boyutuyla görünür kılınmamalıdır. Beden, siyasal, felsefi ve teolojik anlamlar taşıyan çok katmanlı bir metafor olarak da görülmelidir. Bu çoklu temsil biçimleri bedenin biyolojik bir nesne olmanın ötesinde, derin kültürel anlamlarla yüklü bir taşıyıcı olduğunu gösterir (Turner, 2006, p. 223). İnsan, beden aracılığıyla var olup yaşam döngüsü içinde bedeniyle uğraşmıştır ve onu dönüştürmek, sürdürmek ve temsil etmek zorunda kalmıştır (Turner, 2011, p. 273). Beden bu anlamda hem biyolojik varlık hem de toplumsal ürün olarak tanımlanır (Turner, 2019, p. 52–56).

1980’ler öncesinde beden, sosyal teori içerisinde yeteri kadar önemsenmemiştir. Beden, tüketim kültürü içerisindeki yerinin değişmesiyle önemli hâle gelmiştir. 1980’ler ve 1990’larla birlikte tüketim kültürü, bedenin ve yaşam tarzlarının estetikleştirilmesine daha fazla olanak tanımıştır. Bedenin biçimsel gelişimi artık toplumsal kabul, arzulanma ve benlik ifadesiyle doğrudan ilişkilendirilmiştir (Turner, 2011, p. 264). Bu kültürel bağlamda, birey tükettiklerinin yanı sıra şekillendirdiği, sunduğu ve yönettiği bedeniyle de toplumda bir yer edinmeye çalışır. Çağdaş tüketim

toplumlarında beden artık arzunun değil görünürlüğü, denetimin ve gösterinin de nesnesidir (Turner, 2011, p. 274). Tüketim kültürü, beden kimliğinin inşası ve performansı için çalışılabilir ve dönüştürülebilir bir alan olduğunu varsayar (Featherstone, 2010, p. 202). Bu durum bireysel bir tercihin ötesinde ekonomik ve kültürel güç ilişkilerinin işlediği bir düzendir. Kapitalist sistem içinde beden, diğer metalar gibi piyasa tarafından yönlendirilir hâle gelmiştir (Turner, 2001, p. 109). Tüketim kültüründe beden, piyasa koşullarının içerisine dâhil edilmiştir. Tüketim toplumunda beden artık seküler zevklerin ve arzuların kapasitesini teşvik eden bir araca dönüşmüştür (Turner, 2019, p. 182–183). Bireyler bu sistem içinde bedenlerine araçsal bir yaklaşımla yönelirler (Featherstone, 2010, p. 195). Bu bağlamda, tüketim kültürü bireylere beğenilmenin yanı sıra değer kazanma baskısı da uygulamaktadır (Goldsmith & Byers, 2016, p. 167). Tüketim kültüründe beden, “onaylanmış bir ürün” gibi değerlendirilir. Toplumsal meşruiyet artık yalnızca kişinin kim olduğuyla değil, nasıl görüldüğüyle de ilgilidir.

Tüketim toplumu, sağlık, kişisel gelişim ve mutluluk gibi kavramları metalaştırarak bireye sürekli bir “kurtuluş” vaat eder. Tüketim yoluyla mutlu, sağlıklı ve başarılı olma iddiası, bedeni sürekli bir dönüşüm nesnesine çevirir (Turner, 2019, p. 171). Bu ortamda beden artık basit bir tüketici değil; yaşam tarzlarını, değerleri ve ideolojileri tüketen bir varlık olarak şekillenir (Adelman & Ruggi, 2015, p. 2). Tüketim toplumlarında dış beden görünümünün güzelleştirilmesi temel hedef hâline gelmiştir (Featherstone, 1993, p. 171). Çünkü modern tüketim kültürü, beden üzerinden erkekliğin toplumsal inşa sürecini kökten dönüştüren bir zemin sunmaktadır. Geleneksel erkeklik normlarının sessizlik, duygusal mesafe ve fiziksel güç gibi değerler üzerine kurulu olduğu düşünülürken dijital medya çağında erkeklik, giderek daha fazla görsellik, estetik, benlik sunumu ve beğeni etrafında şekillenmektedir (Işık, 1998, s. 15). Bu çerçevede, medyada temsil edilen erkeklik imgeleri de dönüşmektedir. Reklamlar, sosyal medya kampanyaları ve parlak dergilerde sunulan “dönüşüm hikâyeleri”, erkek bedenini yeniden yapılandırılabilir bir ürün gibi sunar (Featherstone, 1999, p. 5). Bu dönüşüm fikri, erkekleri daha fazla estetik kaygı, benlik sunumu ve fiziksel performans odaklı bir kimlik üretmeye zorlamaktadır. Erkeklik artık “sessiz” değil, “dijital” bir karakter taşımaktadır. Bu dijitalleşme, erkekliği görsel olarak üretilebilir, sergilenebilir ve ölçülebilir bir hâle getirmiştir. Sosyal medyanın etkisiyle fiziksel cazibe toplumsal olarak ölçülebilen ve sunulabilen bir değere dönüşmüştür (Underwood & Olson, 2018, p. 13). Beğeni ve takipçi gibi dijital onay göstergeleri, bu estetik performansın ödülleri hâline gelir. Bu bağlamda bireyler ürün tüketmekle kalmaz kendilerini, bedenlerini ve kimliklerini de tüketime sunarlar (Buffardi & Campbell, 2008, p. 1309). Tüketim toplumunda erkek bedenlerinin erotize ve stilize biçimlerde sunulması daha dikkat çekicidir. Bu dönüşüm, erkeklerin hem kendilerini hem de diğer erkekleri nasıl gördüklerini derinden etkiler (Gill et al., 2005, p. 41). Dergi kapaklarında, siyasi kampanyalarda ve Hollywood sinemasında fit erkek bedeni, enerji, otokontrol ve ahlaki bütünlüğün simgesi olarak sunulmaktadır. “Sert beden” imajı, erkekler için gücün ve kararlılığın sembolü hâline gelmiştir (Guttmann, 1989, p. 343). Erkekler için üretilmiş deodorant ve parfüm reklamlarında sıkça kullanılan sporcular ve spor temsilcileri, olası feminenlik çağrışımlarını savuşturmak için hizmet eder (Hargreaves, 1985, p. 154).

Bedenin göstergesel değerinin artması, özellikle erkekler açısından görünürlük baskısı yaratmaktadır. Bedenin sosyal medyada taşıdığı gösterge niteliği, bireyleri kendilerini sürekli olarak görünür ve arzulanabilir kılmaya iter. Bu estetikleşme, erkekliğin toplumsal kabullerini yeniden tanımlar (Çakmak & Güllüoğlu, 2023, s. 793). Ancak bu yeni erkeklik modeline uymayan bireyler, dışlanma ve değersizlik duygularıyla karşı karşıya kalabilir. Bu, erkekliğin artık performansla kıyaslanmanın ötesine geçerek uygunlukla da sınırlanmış olduğunu gösterir (Nasir, 2020, p. 44). Beden fiziksel bir varlık olmanın yanında benliğin başkalarına sunulduğu ve kimlik kazandığı bir zemindir (Featherstone, 1999, p. 3). Artık ataerkil sistemin hukuksal düzlemde sunduğu sabit bir erkeklik modeli kalmamıştır. Bu boşluk, erkekliğin yeniden üretildiği ve performatif olarak sunulduğu yeni toplumsal mekânların ortaya çıkmasına yol açmıştır. Spor salonları, bu bağlamda modern erkekliğin

estetik, duygusal ve kültürel anlamda yeniden şekillendirildiği sahnelerdir (Turner, 2019, p. 134). Spor salonları, erkekliğin görünür kılınmaya çalışıldığı mekanlardır (Filiault, et al., 2021, p. 5). Spor salonları, kapitalizmin bedenler üzerine deneyler yaptığı laboratuvarlardır (Cranswick, et al., 2025, p. 146-149). Artık spor, sadece fiziksel bir başarı değildir. Bu alan hegemonik erkekliğin yeniden üretildiği bir iktidar alanına dönüşmüştür (Subaşı Harmanlı ve Okray, 2021, s. 84). Bu bağlamda vücut geliştirme salonları, fiziksel güç artırımı sağlanan alanlar olarak görülmekle kalmayıp erkekliğin yeniden üretildiği, test edildiği ve sunulduğu sosyal mekânlara dönüşmüştür.

Tüketim Toplumunda Erkeklerin Kaslı Olma Çabaları

Bugün tüketim toplumunda kadınların yanı sıra erkeklerin de bedenlerini önemsedikleri, bedenlerini iyi bir hâle getirmek ve iyileştirmeye dönük titiz bir çaba içerisinde oldukları bir gerçektir. Erkekler, bedenlerini güçlendirmek ve onu daha fazla kaslı yapmak için çaba göstermektedirler. Bunun için de vücut geliştirme sporuna ilgi duymaktadırlar.

Vücut geliştirme sembolik ve sosyal bir olgudur. Bu pratik kas geliştirme ile sınırlı kalmayıp erkeklerin arkadaş grupları içinde statü, kimlik ve erkekliklerini teyit ettikleri kültürel bir unsur hâline gelmiştir (Nasir, 2020, p. 41). Vücudun yalnızca biyolojik bir varlık olmanın ötesine geçerek sosyal boyutuna odaklanması gerekmektedir. Sosyolojik anlamda beden, sağlık ya da biyoloji alanlarının sınırlarını aşarak kişilerin kimliklerini inşa ettikleri, onları şekillendirdikleri ve gösteri toplumu içerisinde sergiledikleri bir nesne hâline gelmiştir (vom Lehn, 2006, p. 244). Günümüzde fitness, “anındalık çağının” önde gelen kültürel simgelerinden biridir (Bauman, 2014, p. 192). Hatta Bourdieu’ya göre diğer spor türleri gibi vücut geliştirme sporu da kişinin bulunduğu sınıfı belli eden önemli bir göstergedir (2015, p. 37). Bireyin içinde bulunduğu “habitus” onun spor yapma biçimini de etkilemektedir (Harding, 2022, p. 29). Kişinin kültürel sembollerle çevrildiği tüketim toplumunda vücut geliştirme sporu, bireylerin benlik algısını da biçimlendirmektedir (Mihâiță, 2023, p. 96). Erkekler için spor salonuna gitmek yalnızca fiziksel bir faaliyet değil bir “benlik projesi”dir. Bu projede disiplin, kontrol ve zihinsel odaklanma, erkekliğin içselleştirilmiş değerleri olarak öne çıkar (Gill et al., 2005, p. 46). Vücut geliştirmede beden, aktif bir eylemden çok izlenecek, değerlendirilecek ve sergilenecek bir nesneye dönüşür (Sugiyama, 2014, p. 497). Beden, kişilerin kendi kimlikleri hakkında söz söylemenin “metaforik boyutuna” odaklanmaktadır. Vücut geliştirme sporu aracılığıyla beden, kendi varoluşunu bir gösteri formatına dönüştürerek söyleyeceği sözü dolaylı yoldan anlatmanın aracı hâline gelmektedir. Bu yeni anlatım yolu, bedenin kontrol edildiği, estetik hâle getirdiği ve gösteriye hazır hâle geldiği bir süreci temsil etmektedir (Miozniak & Schier, 2016, p.16). Bu bağlamda, televizyon ve reklamcılık estetikleştirilmiş ve kontrol altına alınmış bedeni, özellikle fitness aracılığıyla sürekli yeniden üretir. Bu gösteri kültürü, erkekler üzerinde ciddi bir psikolojik baskı yaratabilir (Featherstone, 1999, p. 8). Bununla beraber erkeklik inşasında bedenin spor salonları üzerinden inşasında erkeklerin yalnızca erkeklerle sınırlı kalmayarak çevresindekileri de bedeni sayesinde etkilemesi mümkündür. Yani kişilerin kendilerini kanıtlaması gereken kişiler sadece erkekler değil herkestdir. Erkeklerin kimlik inşası sürecinde bedenlerine atfettikleri güçlü ve kaslı olma sıfatları tüketim toplumu ile benzer noktalarda kesişerek yeni bir kimlik üretim biçimi ortaya çıkarmıştır. Bedenler, fiziksel görünümün ötesine geçerek “iyi bir bedene sahip olan kişinin karakter yönünden de güvenilir kişi” olabileceği düşüncesi filizlenmiştir (Cranswick, et al., 2025, p. 159). Beden, erkeklik imajı açısından artık ahlâki bir göstergeye dönüşmüştür (Flannery, et al., 2020, p. 14). Erkeklik inşasında “iyi beden=iyi karakter” şeklinde özetlenebilecek bu anlayış, bireyin fiziksel görünümünü doğrudan ahlâki bütünlüğüyle ilişkilendirir (Fiske, 1999, p. 121). Bu estetik ve ahlâki kodlara ulaşmak ise yalnızca çaba ile değil aynı zamanda tüketime dayalı araçlarla da desteklenmektedir (Underwood & Olson, 2018, p. 12). Takviyeler, özel kıyafetler ve spor salonu üyelikleri gibi araçlar, tüketim toplumunun bu süreci nasıl şekillendirdiğini ortaya koyar (Miller & Mesagno, 2014, p. 350). Tüketim toplumunda spor salonları üzerinden gerçekleştirilen tüketimde sporcuların birbiri ile olan ilişkileri de son derece önemlidir. Özellikle

sporcuların kimlik inşalarında birbirlerine destek olmaları, birbirlerine özenmeleri ve diğerlerinin kullandıklarına sahip olma istekleri bu tür ürünlerin tüketim sürecinde devamlı dolaşım hâlinde bulunmasına yardımcı olur. Tüketim kültürü, beden üzerinden ürünler pazarlayarak bu kişilere yeni kimlikler satmaktadır (Yiapanas, 2025, p. 5). Spor salonları, üretilen vücutlar üzerinden toplumsal anlamda bir hareketlilik kazandırmaktadır. Kişilerin kaslı olması onların yalnızca spor salonu içerisinde ön plana çıkmalarını değil sosyal hayatta da fark edilebilir olmalarına yardımcı olmaktadır. Böylelikle özellikler erkeklerin kaslı vücuda sahip olması onların kimliklerini doğrudan yansıtan öğeler olarak karşımıza çıkmaktadır (van der Roest, 2016, p. 379). Vücut geliştirme aracılığıyla geliştirilen kaslar, erkeklerin daha maskülen bir kimlik inşa etmesine ve daha güçlü görünerek çevresine karşı olumlu bir izlenim yaratmasına yardımcı olmaktadır (Spallacci, 2020, p. 20). Bedenin toplumsal ayırım ve kimlik üretimindeki merkezi rolü, kasların sembolik anlamlar taşıdığı fikrini destekler (Madej, 2021, p. 121).

Vücut geliştirme sporu, bedenin şekillendirilmesinin ötesinde amaçları da barındırmaktadır. Vücut geliştirme sporu ile uğraşan kişilerin internet forumlarında kendilerine yeni bir topluluk kurdukları ve bu topluluk aracılığıyla inşa ettikleri kimlikleri pekiştirdikleri görülmektedir. Forumlar, vücut geliştirme sporcuları için bir aidiyet mekânı hâline gelmiştir (Underwood & Olson, 2018, p. 11). Bu noktada vücut geliştirme sporu ile uğraşan kişilerin bu spor ile ilgilenmelerinin arkasındaki sebeplerin incelenmesi gerekir. Bedenin şekillendirilmesi hususunda ana motivasyon kaynağının ne olduğunun anlaşılması önemlidir. Beden, vücut geliştirme sporu ile şekillendirilirken bunun ne amaçla yapıldığı sorusu bu çalışmanın ana konusudur. Vücut geliştirme sporuyla ilgilenen ve forum aracılığıyla bilgilerini paylaşan kişilerin olduğu “www.bodyforumtr.com” isimli internet sitesinde vücut geliştirme motivasyonu ile ilgili mesajlar incelenmiştir. İçerik analizi yöntemiyle bu mesajlardan belirli temalar tespit edilerek araştırma bulguları ortaya konulmuştur.

Forum Sitesi Üzerinden Erkeklerin Vücut Geliştirme Sorununu Anlamak

Bodyforumtr.com adresindeki “Neden bodybuilding yapıyorsunuz???” isimli başlık altına girilen 616 mesaj içerik analizi yöntemine göre incelenmiştir. İçerik analizi yöntemi, içerik iletebilen sözcüklerin, sembollerin ve düşüncelerin belirli temalar çerçevesinde kategorileştirilerek iletilen mesajların derinlemesine analizini gerektirmektedir (Neuman, 2014, p. 466). Bu doğrultuda forum sitesindeki mesajlar içerik analizi yöntemine göre incelendiğinde ilgili mesajlardan 5 farklı temanın ön plana çıktığı tespit edilmiştir. Kişilerin neden spor yaptığını yönelik cevaplar ağırlık gözetilmeksizin “kendilerini yetersiz hissettikleri için”, “narsist/egoist duygularını tatmin etmek için”, “kendilerini iyi hissetmek için”, “sağlıklı olmak için” ve “kadınları etkilemek için” şeklinde sıralanabilir.

Yazılı verilerin içerik analizi yöntemine göre incelendiği durumlarda araştırmacının araştırma özneleri ile doğrudan iletişim kurmadığı görülebilir. Bu tip durumlarda yazılı mesajların doğrudan özne konumuna gelmesi söz konusudur. Yazılı metinlerin özne konumuna gelmesi kendi içerisinde örtük mesajları da barındırmaktadır. Araştırmacı, mesajların orijinal formatıyla ilgilenmektedir (Neuman, 2014, p. 489). Bu sebeple, makalemizde içerik analizi yöntemiyle incelenen mesajlar yazım hatalarıyla beraber verilmiştir. İçerik analizi yönteminde mesajın iletim şekli ve barındırdığı hataların da incelenenler hakkında bilgi vermesi sebebiyle doğrudan alıntılara hiç müdahale edilmemiştir. Aşağıda görüleceği üzere kimi kullanıcılar Türkçeye hâkim, anlamlı cümleler kurabilen ve içerik bakımından zengin mesajlar verebilmişken kimi kullanıcılar ise Türkçeyi iyi kullanamamış, bozuk cümle yapılarına sahip ve içerik bakımından basit kalabilmiştir. Bu durum da forum sitesini kullanan kişilerin farklı profillerde insanlar olduğunu göstermektedir.

Birinci Kategori: Erkekleri Vücut Geliştirmeye İten Bir Etken: Kendini Yetersiz Hissetmek

Turner, erkeklik kimliğinin kas gücü çerçevesinde şekillendiğini ifade etmiştir. Kas gücünün yetersiz olması durumunda bu kimliğin zedelenmesi söz konusudur (Turner, 2019, p. XXV). Erkeklerin kimlik inşalarında spor kilit bir görev almaktadır (Talimciler, 2006, s. 38). Erkeklik kimliğinin inşasında vücut geliştirme ve kas kütlesi önem arz etmektedir (Çarpar & Gönç Şavran, 2019, s. 264). Kişilerin de bu spora başlamalarındaki önemli motivasyonlarından birisi hayatlarında yaşadıkları yetersizlik duygusunu kapatma isteğidir. Kişiler gerek fiziksel gerekse zihinsel olarak gündelik hayatlarında kendilerini eksik hissettikleri noktalarda bu eksikliği kapatmak için vücut geliştirmeyi tercih etmişlerdir. Vücut geliştirmenin hem fiziksel hem de zihinsel olarak onlara iyi geldiğini belirtmişlerdir. Öncelikle fiziksel olarak gündelik hayatlarında sorunlarla karşılaşan kişilerin yorumları ön plana çıkmıştır. Bu kişiler fiziksel olarak küçük, güçsüz veya çelimsiz oldukları için zaman zaman şiddete karşı direnememiş zaman zaman ise daha iri ve kuvvetli olmaları (yani daha erkek olmaları) yönünde toplumsal baskı ile karşı karşıya kalmışlardır. Örneğin *Snow* isimli kullanıcının belirttiği şekildedir;

ben 4 kişiden sopa yediğim için + kız arkadaşım için yapıyorum 4 kişiden sopayı yiyince ki anladım adamda güç olması lazım dedim badi yapmadan önce kambur birisiydim ama şimdi 9 ay oldu badiye başlayalı saygı görmeye başladık arkadaş çevremizde ve şimdi o 4 kişiye ne mi oldu dersiniz?

Bir başka kullanıcı olan *Bureaucracy* ise “çakala çukala kolay lokma olmamak için” şeklinde yanıt vermiştir. Görüldüğü üzere *Snow* isimli kullanıcı vücut geliştirme sporuna başlamadan önceki deneyimlerinde dört kişiden şiddet görmüştür. Bu sebeple kendini savunmak için vücudunu geliştirmesi gerektiğini düşünmüştür. Bunu yaparken kendini koruma isteğinin yanında intikam isteği de bulunmaktadır. Vücut geliştirmeye başladıktan sonra bunun meyvesi olarak dört kişiye adeta kısasa kısas yaparak dövdüğünü iddia etmiştir. Bunların yanında çevresinden saygı gördüğünü ve toplumsal anlamda da eski hâline kıyasla daha prestijli duruma geldiğini düşünmektedir. Vücudunu geliştirerek erkeklik kimliğini pekiştirmekte ve sosyal anlamda daha fazla itibar gördüğünü belirtmektedir. *Bureaucracy* isimli kullanıcı ise kendini korumak amacıyla spor yaptığını söylemekle beraber sokakta potansiyel tehdit olarak gördüğü kişileri “çakal ve çukal” olarak nitelmiştir. Bunu yaparken klasik anlamda kurt-çakal ya da aslan-çakal ikiliğine gönderme yaparak kendini daha erkeksi hayvanlarla özdeşleştirmiştir.

Fiziksel yetersizliğin yanında toplumsal baskıyı üzerlerinde hissederek yetersizlik duygularını ortadan kaldırmak isteyenler de vücut geliştirme yaptıklarını belirtmişlerdir. Fiziksel olarak şiddet görmemelerine ya da fiziksel olarak doğrudan eksiklikleri ile ilgili bir sorun olmamasına rağmen toplumun talep ettiği “ideal erkek” modeline uyabilmek için vücut geliştirme yaptıklarını söylemişlerdir. *Masteer* isimli kullanıcı şunları ifade etmiştir;

Ben eskiden beri sunu düşünmüştüm, çevremdeki insanlar benden zengin olabilir, veya benden çok daha yüksek mevkilerde olabilirler, veyahut daha akıllı veya daha yakışıklı olabilir, ancak body salonu benim krallığımdır... kocaman firma sahibi zengin insanların benden bir kırıntı bilgi almak için dıbbime girmeleri de hayatın bir dengesidir bana göre... Bızım krallığımızda spor salonları ve bız o hiyerarside en tepede olmak için çalışıyoruz, salonda antrenman yaparken ıçerdeki 50 - 60 kişiye gözgezdırıpte ben bunların hepsinden guclu ve formdayım demek, rekor bir bench denerken kumelesmiş insanların caktırmadan seni ızledigini hissetmek bızım egomuzu doyuruyor.

Fitness yoluyla kas geliştiren kişilerin bunu yaparken yalnızca kaslarına odaklanmamakta aynı zamanda kendilerine bir kimlik edinerek toplumsal anlamda da yer aramaktadırlar. Fiziksel görünüşleri, toplumsal kabullerinin önünü açmaktadır (Back et al., 2010, p. 133). *Masteer* isimli kullanıcının kendini her alanda diğer insanlarla kıyasladığını ve her alanda onları kendinden üstün gördüğü görülmektedir. Günlük yaşamda kendi eksikliklerini dert edinerek diğer insanları adeta yenme duygusuyla spor yaptığı dikkat çekmektedir. Spor salonunu kendi krallığı olarak gördüğünü

ve toplumsal alanda ondan üstün konumda olanları spor aracılığıyla yendiğini dile getirmiştir. Toplum bir düşman/rakip olarak görmekte ve içindeki kını/nefreti spor aracılığıyla boşaltmaktadır. Toplumun onu her alanda baskılaması sonucu kendine özgür olabileceği bir alan yaratma isteği ağır basmaktadır. Başkalarının farklı alanlarda ondan daha üstün olmasının eksikliğini spor salonu ile kapatmaya çalışmaktadır. *Masteer*'ın bu tutumu, ondan üstün olduğunu düşündüğü insanlara karşı intikam isteğiyle beraber gelen kabul edilme ve eşit seviyede olma arzudur. Benzer biçimde *CeZa_deLgado* kullanıcı adlı kişi şunları dile getirmiştir;

aynaya baktığımda güzel bir görüntü , güçlü kaslar bodyguard benzeri bir tip olmak isteğimden dolayı yapıyorum. Yıllarca zayıf olmanın ezikliğini çektim. Sınırıme dokunan benle dalga geçen insanların yaptıkları hep yanlarına kaldı. ARTık böyle olmayacak. Bu benim antremanlarımda motivasyonumu sağlıyor. İntikam soğuk yenen bir yemektir ne de olsa. Gün gelecek herkes yağtıklarının bedelini ödeyecek...

Burada kişi çevresindeki insanlar tarafından aşağılandığını ve dışlandığını dile getirmiştir. İnsanların kendisi ile alay etmesini hazmedemediğini söylemiştir. Önceki kullanıcı ile benzer biçimde topluma/çevresindekilere karşı yoğun bir kin/nefret duymaktadır. Toplumdan intikam almak istediğini açıkça dile getirmiştir. Kendi vücut geliştirme motivasyonunu kendi yetersizliği ve intikam isteği üzerine kurmuştur. Bu bağlamda karşı cinsten ve yakın akrabalarından gelen baskı neticesiyle vücut geliştirme sporu yapan kullanıcılara *cmrsmr* isimli kullanıcı örnek olarak gösterilebilir.

Bi kız arkadaşım vardı. Sürekli kollarımı omuzlarımı tutardı yüzünü buruştururdu. Ben anlardım kas tutmak istiyor sıkardım ama hiç bi etki olmazdı bozulurdum bişey diyemezdim. Bir gün köyde çöp atmaya gidiyordum ablam arkadan bağırdı omuzların içe doğru çok incessin ben yine üzülmuştüm. Bunlar hep bi etken oldu. Ve spora başladım.

Bu örnekte de kullanıcı hem kız arkadaşı hem de ablası tarafından zayıf olmakla adeta suçlanmıştır. Omuzlarının geniş olmaması ve çok zayıf olması nedeniyle erkeklik kalıplarına tam olarak giremediği için üzüldüğünü ve bu sebeple spora başladığını belirtmiştir. Burada dikkat çeken husus kişinin bedeni hakkında olumsuz mesaj veren kişilerin kadın olmasıdır. Kişinin fiziksel anlamdaki yetersizliğinin hayatındaki önem verdiği kadınlar tarafından dışa vurulması kişinin erkeklik inşasında doğrudan bir etken olmuştur. *Melib_91* isimli kullanıcı da benzer sebeplerle spora başladığını dile getirmiştir.

çevremdekilerin; şuna bak somali korsanına benziyor, seni kavgaya da çağıramayız güzel dayak yersin hahaha, et yok kemik var vücuda bak, gibi rahatsız edici sözlerinden sonra kendimi fiziklen geliştirmeye karar verdim. hele hele annemin, oğlum çok zayıfsın biraz yemene bak diye bütün gün başımı ağrıtmaları tüm bunlara tuz biber ekti.

Erkeklik inşasında, kişinin çevresindeki insanların sözleri oldukça önemlidir. Erkeklik kimliğinin pekiştirilmesinde kas gücünün de önemi çevredekiler tarafından kişilere aşılacaktır. Erkeklik kimliğinin oluşturulmasında maskülen sözler ve kas gücünün artırılmasına yönelik telkinler bu inşa sürecinin önemli bir parçasıdır (Gill et al., 2005, p. 50). *Melib_91* isimli kullanıcının çok zayıf olması ile ilgili yapılan aşağılayıcı benzetmeler onu spor yapmaya teşvik etmiştir. Özellikle annesi tarafından sıklıkla zayıflığı yüzüne vurulmuştur. Kişinin hem kendi cinsinden olan arkadaş çevresi hem de annesi tarafından bedenine yönelik yetersizlik ifadeleri kıyaslandığında kişinin annesi tarafından gelen yorumun daha etkili olduğu görülmektedir. Kişinin, erkeklik inşasında anne figürü önemli bir faktör olarak tespit edilmiştir. Erkeğin güçlü ve kuvvetli olması gerektiği mesajı o kişinin zayıflığına hakaret ederek pekiştirilmiştir. Bu sayede kişi toplumun isteklerini yerine getirebilmek için kendi vücuduna müdahale etmiştir ve vücut geliştirme sporuna başlamıştır.

Yüceant'ın yapmış olduğu bir çalışmada fitness sporu ile ilgilenen profesyonel sporcuların genel olarak özgüven seviyelerinin düşük olduğu tespit edilmiştir (2023, s. 783). Bununla beraber

vücut geliştirme ile uğraşan erkeklerin bedenlerinden hiçbir zaman tam anlamıyla memnun olmadığı görülmektedir (Nasır, 2020, p. 38). Bu sporla ilgilenen kişilerin “kaslı olmak” üzerinden kendilerini topluma kabul ettirme istekleri vardır (Filiault, et al., 2021, p. 1). Fitness sporu ile uğraşan kişilerin gündelik yaşantılarında özgüvenle alakalı yaşadıkları sorunları bu spor sayesinde atlarmaya çalıştıkları görülmektedir. Kişilerin, fitness sporunu toplumsal boyuttaki sorunlara bir çözüm yolu olarak görmeleri söz konusudur.

İkinci Kategori: Erkekleri Vücut Geliştirmeye İten Sebep: Narsistlik ya da Ego Tatminine Yönelik Eğilimler

Narsisizm, çağımızın sorunları arasındadır. Modern uygarlıkla birlikte narsisizm yaygınlaşmıştır (Kızılcılık, 2024, s. 203). Narsistler, kendi bedenlerini başka bir bedeni cinsel tutkuyla sever gibi sevmektedir. Narsistlerin kendilerini beğenmeleri, kendilerini diğer insanlardan üstün görmeleri artık saplantı hâline gelmiştir (Freud, 2012, p. 94). Bununla beraber “narsistik haz” artık uygarlığın saplantılı bir parçası olmuştur (Freud, 2011, p. 78). Narsisizmin yükselişiyle birlikte beden anlamı da dönüşüme uğramıştır. Turner’a göre, 20. yüzyılda beden, narsist kimlik tarafından cinsel haz ve kendini beğenmenin nesnesine dönüştürülmüştür (Turner, 1982, p. 29). Bu dönüşüm, bireyin bedenini bir sağlık göstergesi ya da biyolojik yapı olarak görmesinin ötesinde benlik temsili, beğeni nesnesi ve toplumsal statü aracı olarak görmesine neden olmuştur. Tüketim toplumunun birey üzerindeki baskısı, özellikle görünüm ve etki üzerinden değer üretme beklentisiyle belirginleşir. Bu kültürel yapı, bireyleri sürekli kendini sergileyen varlıklara dönüştürür. Bu durum, narsistik sunumun etkisini artıran bir ortam oluşturur (Back et al., 2010, p. 141). Bu bağlamda *Dragox* isimli kullanıcı bu durumu şu şekilde ifade etmiştir;

Önce kendim için yapıyorum aynaya bakınca kendimi güzel görmek istiyorum:) Ama ayrıca ego tatmini için de yapıyorum, herkesten üstün, farklı olmak istiyorum. Sokakta görülünce ilk bakılan kişi olmak istiyorum, bi kız arkadaşımın sevgilisi beni görünce kendinden utansın istiyorum. Biri bana bakınca erkek bu desin istiyorum. Böyle yani:) Kız için kesinlikle yapmıyorum tek isteğim başkalarından üstün olmak. Vücudun iyi olunca kendine güveniyorsun daha güzelleşiyorsun zaten kızlar geliyor.

Vücut geliştirme, erkeğin vücudunun ticari değerini artırarak onun narsistik duygularını tatmin etmesine yardımcı olur (Spallacci, 2020, p. 18–19). *Dragox* isimli kullanıcı kendisini herkesten üstün görmek istemektedir. Kendini diğerleri ile kıyaslayarak onlardan daha yukarıda olmayı arzu ettiğini dile getirmektedir. Kendini diğer erkekler ile kıyaslayarak onlara üstün gelmek istediğini söylemektedir. Erkekliğini, bedeni üzerinden kuvvetlendirerek toplumsal anlamda da erkeklik kimliğini pekiştirme amacı gütmektedir. “Kız için yapmıyorum” demişse de “kızların zaten geldiğini” söyleyerek aslında amacını gizli şekilde ifade etmektedir. Kullanıcı, erkekliğini görsel bir zemin üzerine inşa ederek toplumsal erkeklik imajının dayanağını kaslı vücudu olarak temellendirmiştir. *Securesystem* isimli kullanıcı kendi egosunu tatmin etmek için bu sporu yaptığını açık şekilde söylemiştir.

Bende enteresan bir ego var. Bayan arkadaşlar kızabilir :) gerçi iradesi sağlam olanlar için geçerli değil bu...Onların hayran kalması ama bir türlü bana ulaşamamaları hoşuma gidiyor, hayran olmalarını istiyorum ama inancım gereği ben uzak duruyorum onlardan :) dedim ya enteresan bir ego..

Kullanıcı kendi egosunu kadınlar üzerinden tatmin ettiğini söylemiştir. Kadınları “elde edebiliyor olmak” o kişiye yetmektedir. Bu durumun tatmini bile egosu için yeterlidir. Turner’ın vücut geliştirme ve narsisizm üzerine kurmuş olduğu ilişki burada tam olarak görünmektedir. Kişinin erişilememek üzerine kurmuş olduğu benlik duygusu onu ciddi bir narsisizme sürüklemiştir. Karşı cinsin onu arzu nesnesi olarak görmesi ancak erişememesi üzerine inşa ettiği yapı kişinin hem spora hem de toplumdaki diğer insanlara karşı olan bakış açısını net biçimde ortaya koymaktadır.

Narsistik özellik gösteren erkek bireylerde sosyal medya platformlarında kendilerini güçlü, karizmatik ve başarılı bireyler olarak yansıtarak kimliklerini geleneksel erkeklik normları doğrultusunda şekillendirir. Fiziksel güç, liderlik ve üstünlük gibi kodlar bu sunumun temelini oluşturur (Buffardi & Campbell, 2008, p. 1307). Böylece bireyin çevrimiçi benliği ile toplumsal cinsiyet normları iç içe geçerek dijital bir performansa dönüşür. Bu narsistik sunumun bedensel düzeydeki karşılığı ise en belirgin biçimde vücut geliştirme pratiklerinde ortaya çıkar. Miller ve Mesagno'nun belirttiği gibi, narsistik özelliklere sahip erkeklerde vücutlarını geliştirme yoluyla sosyal üstünlük sağlama eğilimi yaygındır (2014, p. 346). Bu sebeple kişinin, sosyal etkileşim içerisinde toplumsal alana karışmaktan ziyade bir haz nesnesi olarak yalnızca sergilenme güdüsü ağır basmaktadır. Bu kişiler için spor, toplumsal kimlik oluşumunda karşı cinsin beğenisine sunulacak bir beden inşa etmenin aracıdır. Kişilerin kendi egolarını tatmin etme istekleri narsisizm boyutuna kolaylıkla kayabilmekte ve hem toplumun geneline hem de karşı cinse yukarıdan bakma durumuna gelebilmektedir.

Üçüncü Kategori: Erkeklerin Vücut Geliştirmeye Yönelmelerinin Arkasındaki Motivasyon: Kendini İyi Hissetmek

Vücut geliştirme sporu fiziksel olarak kuvvetlenmenin yanında zihinsel anlamda da etkileri bulunan bir uğraştır. Vücut geliştirme sporu ile uğraşan kişilerin kendilerini iyi hissetmek ve psikolojik olarak daha iyi bir hâle gelmek için bu sporu yaptıkları görülmektedir (Eraslan & Aydoğan, 2016, s. 55). Kişilerin zihinsel olarak kendilerini iyi hissetmelerinin yolu vücutlarına verdikleri önemden geçebilmektedir (Oktan & Şahin, 2010, s. 551). Bu sebeple makalemizde bir diğer kategoriye göre kullanıcılar kendi zihinsel sağlıklarını korumak ve daha rahat/huzurlu olmak için bu sporu yaptıklarını ifade etmişlerdir. Kendilerini zihinsel anlamda daha iyi bir seviyeye taşıyabilmenin yolunun vücut geliştirme sporundan geçtiğini düşünmüşlerdir. Spor salonlarını gündelik hayatın sorunlarından kaçabilecekleri bir alan olarak görmüşlerdir. *Cexenes* isimli kullanıcı "Vucudumu çalıştırdıkça ruhum güçleniyor, insan kendini değiştirdiği zaman bütün dünyayı değiştirebilecek bir güç hissediyor" demiştir. *Curl* isimli kullanıcı ise bu durumu adeta rehabilitasyon olarak kullandığını söylemiştir.

Spor benim için bir nevi tedavi/terapi yada nasıl adlandırılıyorsa öyle. Antrenman sonunda gücüm tükendiğinde kendimi çok rahatlamış ve mutlu hissediyorum. Ayrıca kendime dikkat etmeyi, sağlıklı beslenmeyi bu spor sayesinde öğrendim. Spora başlayalı üç yıl oldu bu süre içinde hiç hastalanmadım. Bu da vücut direncimin çok arttığını gösteriyor. Bir de sabır etmeyi ve hedefime azimle kilitlenmeyi öğrendim. Değişim bir gecelik bir süreç değil ve gerçekten çok emek istiyor. Spordan kazandığım azim, sabır gibi yetenekler iş yaşamımda da çok yardımcı oluyor. Bundan sonra vazgeçeceğimi hiç sanmıyorum.

Vücut geliştirme sporu ile uğraşan kişilerin bu spora bağımlılık seviyesinde bir tutkularının olduğu görülmüştür. Kişilerin bu spor sayesinde hayatlarını düzene soktuklarına yönelik bir inanca sahip olduğu tespit edilmiştir. Fitness ile uğraşmanın "hayatın kontrolünü elinde bulundurmalarına yardımcı olduğu" fikri beyan edilmiştir (Flannery, et al., 2020, p. 13). Bu durum, *Curl* isimli kullanıcı için de geçerlidir. Kullanıcı, spor yaparak kendini iyi hissettiğini ve antrenman sonrasında da bu hissinin devam ettiğini dile getirmiştir. Fiziksel anlamda tükenmiş olsa bile zihinsel anlamda yenilenmiş ve kuvvetlenmiş olduğunu ifade etmiştir. Sporun, kişinin bedenine olan faydasının yanı sıra sabır ve azim gibi konularla ahlâkına da katkısı olduğunu dile getirmiştir. *IVANDRAGO* isimli kullanıcı ise "bodybuilding i bir hayat felsefesi olarak gordugum icin yapıyorum bundan bir kac yıl once bir kızı seviyodum ve onu unutmak için arayıs icerisindeydım bodybuildingin yorucu ve ağır temposu icerisinde unutmayı basardım body insan için çok büyük bir ilac bence" demiştir. Hayatta yaşadığı kötü deneyimin üstesinden gelebilmek amacıyla bu spora başladığını ifade eden kullanıcı bu sporun kendisi için adeta bir ilaç olduğunu söylemiştir. Sporun, onu zihinsel anlamda tedavi

ettiğini ve ona iyi geldiğini dile getirmiştir. *Fiko44* isimli kullanıcı vücut geliştirmenin ona iyi geldiğini ifade etmiştir;

şu sıralar çok kötü günler geçiriyorum bodyle beraber k box da yapmaya başladım ve idmanlara gitmemde ki tek sebep öfkemi nefretimi kusmak enerjimi bitirip hiç bir şey düşünemeyecek seviyeye gelmek...son günlerde aklımda ki milyon tane düşünceden bir türlü kurtulamıyorum ve kısa süreliğine de olsa idmanlarda unutuyorum ve bu gerçekten çok iyi geliyor...ama ne zmana kadar böyle devam edecek diye düşünmüyorum değilim

Kullanıcı zor günlerden geçtiğini, kafasını dağıtmak için çeşitli spor dallarıyla uğraştığını ve öfkesini/nefretini atabilmek için bir şeyler yapması gerektiğini söylemiştir. Antrenmanların bu görevi başarıyla gördüğünü fakat yeterli olmadığını düşünmektedir. Kendisini zihinsel anlamda güçlendirmek ve adeta kendi kendine terapi uygulamak amacıyla vücut geliştirme sporunu yaptığını söylemiştir. *Donie_brasco* isimli kullanıcı da vücut geliştirmenin zihinsel boyutuna dikkat çekmiştir.

Kötü bir aşk macerası ve ardından gelen emosyonel stress. Resmen hayatım kararmıştı. Yaşadığım acı dolayısıyla yemekten içmekten kesilmiştim. 4 ay gibi bir sürede 90 kg dan 66 kg a düştüm. Etrafımdaki herkes hastalıklı olduğumu düşünüyordu. Kimseyle de konuşamadım tek başıma üstesinden gelmeye çalıştım. O dönem hem bir şeylerle uğraşmak hem de yeniden sağlıklı olabilmek adına bu spora başladım... vücut geliştirmeyi bir denge unsuru olarak görüyorum. Hayatın stresine karşı bir duruş. Ağırlıkların altında eritiyorum herşeyi ve her antremandan sonra sanki yeniden doğuyorum. Bir meditasyon gibi

Burada kişinin yaşamış olduğu sorunlarla mücadele etmede sporu bir araç olarak kullandığı görülmektedir. Etrafındaki kimseye anlatamadığı sorunlar yüzünden kaybettiği fiziksel ve ruhsal sağlığını geri kazanmada sporu etkili bir araç olarak kullanmıştır. Benzer şekilde *virtual_insanity* isimli kullanıcıya göre vücut geliştirme önemli bir zihinsel terapi yöntemidir.

benim görüşüme göre özellikle Türkiye'de insanlar büyük bir stress problemi içerisindedir.çalışma hayatı, aile sorunları, ekonomik ve sosyal güvenlik endişeleri insanı hayatım bir kıyısında gibi hissettiriyor...yalnız ve güçsüz hissetmek umutsuz kalmak insanı yaşamdan koparan en önemli etkenler.. body çalıştıkça rahatlıyorum.hayatımın yönünü kendim tayin edebilecek güçte olduğumu anlıyorum.kendine güvenim yerine geliyor...

Görüldüğü üzere kullanıcılar gündelik hayatta yaşadıkları sorunların çözümünü bulamadıklarında çareyi spor salonlarında aramışlardır. Benzer bulgulara Mimaroğlu ve Uğurlu'nun çalışmasında da rastlanılmıştır. Onlar, vücut geliştirme sporu ile uğraşan kişilerin ana motivasyon kaynaklarının kendilerini iyi hissetmek ve sağlıklı olmak olduğunu tespit etmişlerdir (Mimaroğlu & Uğurlu, 2023, s. 46). Wilson, Rogers ve Rodgers'ın araştırmasında ise kişilerin vücut geliştirme sporunu mental anlamda iyi hissedebilmek için amacıyla yaptıkları görülmüştür (2002, p. 40). Vücut geliştirme sporu, bu kişilerin zihinsel olarak ayakta kalabilmelerine yardımcı olmuştur. Fiziksel gelişimin yanı sıra zihinsel olarak kendilerini iyi ve güçlü hissetmeye çalışan sporcular fitness sporunun yoğun temposuna girerek kendilerini ruhsal anlamda iyileştirmeye çalışmışlardır. Gündelik hayatın sorunlarını spora yansıtarak bu sorunların üstesinden gelmeye gayret etmişlerdir.

Dördüncü Kategori: Erkeklerin Vücutlarını Geliştirmelerinin Bir Diğer Gerekçesi: Sağlıklı Olmak

Sporun fiziksel olarak bireyin vücudunu etkilemesi söz konusudur. Spor, insan bedenini sağlıklı bir duruma getirmektedir. Bedenin kuvvetli hâle gelebilmesi, sağlığını koruyabilmesi ve yıllar geçtikçe yıpranan vücudun kendini yenileyebilmesi için spor yapmak önemlidir (Vakrilova-Becheva et al., 2023, p. 754). Vücut geliştirme sporu vücudu sağlıklı hâle getirmekle beraber ilerleyen yaşlarda vücudun daha sağlıklı kalmasına da yardımcı olmaktadır (Kapoor et al., 2022, p.12). Küçük yaştan itibaren spor yapmak, vücudu korumanın en önemli yollarından biridir (Malm, Jakobsson &

Isaksson, 2019, p. 17). Bu yüzden kullanıcılar yalnızca sağlık için spor yaptıklarını da dile getirmişlerdir. *Rockybalboa7* isimli kullanıcı yalnızca sağlık için spor yaptığını şu şekilde ifade etmiştir;

günümüzde spor yapmak şart bilgisayar artık insanları asosyal yaptı günümüzün neredeyse 10-12 saatini oturarak geçiriyoruz ve fast food kültüründe yaygınlaştı ve maalesef bi 5-10 yıl sonra tamamen obez bir dünyada yaşayacağız onun için artık body building mi olur fitness mı olur tenis mi olur düzenli spor şart yani ihtiyaçtır ve düzenli beslemede şart oldu eskisi gibi en azından merdivenleri yürüyerek çıkmalı kısa süreli yerlere yürüyerek gitmeli gün içinde aktif olmalıyız

Kullanıcı, teknolojik aletlerin insan bedenini daha az kullanır vaziyete getirdiğinden dert yanarak beslenme alışkanlıklarının da bu durumu kuvvetlendirdiğini ifade etmiştir. Hem hareketsizliğin hem de yanlış beslenmenin sorunlarını aşmanın yolunu sporda bulmuştur. Vücut geliştirme sporunu sağlıklı olmak için tek seçenek değil de seçenekler arasından bir tanesi olarak görmektedir. Sağlıksız bir gelecekte korunmanın yolunun spordan geçtiğini dile getirmiştir. *Noble_man* isimli kullanıcı sağlık ve vücut geliştirme ilişkisine vurgu yapmıştır.

bence body apayrı bir hayat tarzı.insan body yapınca sabah yataktan bile dinç kalkıyor.hergün kendine yaklaşık 2 saat vakit ayırıyor.boş zamanlarını değerlendirmiş oluyor.beslenmesine dikkat ediyor.fiziği düzeliyor.insanın kendine güven geliyor.bu spor bence mükemmel bir spor.hiç bırakmayı düşünmüyorum Allah nasib ederse....sağlıklı yaşamak gibisi yok,herşeyin başı sağlık...

Noble_man vücut geliştirme sporunun insanı disipline sokan yanına dikkat çekmiştir. Sabahtan dinç bir şekilde uyandığını ve kendine zaman ayırabildiğini ifade etmiştir. Kendi beslenme şekline dikkat ettiğini söylemiştir. Sporun hayatını çok daha iyi bir boyuta getirdiğini söyleyerek bırakmak istemediğini dile getirmiştir. Bu bakımdan da sporun aslında vücuduna olan katkısının yanında tüm hayatını etkileyen önemli bir nokta olduğuna dikkat çekmiştir. Kişinin saymış olduğu tüm olumlu özelliklerin vücut geliştirme sporuna bağlı olduğu ifade edilmiştir. *umutn* isimli kullanıcı ise kaybettiği sağlığını vücut geliştirme ile bulmuştur.

10 senelik yüzme geçmişimden sonra , öss odtü şubu derken fitt olan sporcu vücudumu kendi kendime mahvettim , bunun üzerine kilo verme amacıyla başlayıp daha sonra eski formuma kavuşabileceğimi farkettim , şuanda hemen hemen lise günlerime geri döndüm gerek kondüsyon gerekse yağ oranı olarak istediğim düzeye her geçen gün daha çok yaklaşıyorum , artık 120 olan kilom 75 civarlarında seyrediyor ve istediğim zaman yemek için kaçamak yapabiliyorum , nefes alışverişim bile düzeldi spor sayesinde, tabiki kendi egom , sağlığım ve ve beni mutlu ettiği için spor yapıyorum ...

Fitness salonları, günümüzde bireylerin daha sağlıklı hâle gelebilmek için vakit geçirdikleri mekânlar hâline gelmiştir (Yeler, 2021, s. 147). Warburton, Nicol ve Bredin'in çalışmasında da fiziksel aktivitelerin yoğun olduğu spor dallarının (vücut geliştirme vb.) bireylerin sağlığına olumlu yönde etki ettiği tespit edilmiştir (2006, p. 807). Kullanıcılar, vücut geliştirme sporu sayesinde bedenlerini iyileştirdiğini ve daha sağlıklı bir forma sahip olduklarını söylemişlerdir. Vücut geliştirme sporu, kişilerin sağlığını geri kazanmasına ve zihinsel olarak mutluluğa ulaşmasına yardımcı olmuştur.

Beşinci Kategori: Erkekleri Vücut Geliştirmeye Sevk Eden Bir Diğer Faktör: Kadınları Etkilemek

Featherstone, erkeklerin, vücutları ile karşı cinsi etkilemeye çalıştığını ve bu sayede kendi maskülen kimliklerini pekiştirdiklerini ifade etmiştir. Vücut geliştirme yapan bir erkeğin kimliğinin pekiştirilmesi için karşısındaki özneye ihtiyaç duyduğunu dile getirmiştir (1999, p. 6). Tüketim

toplumunda ise erkek vücudu özellikle medya aracılığıyla metalaştırılarak cinsel bir beğeni nesnesi hâline gelmiştir. Erkeğin, kendini beğendirebilmesi vücudunun kaslı yapısına indirgenmiştir (Cortese, 2014, p.568). Makalemizde vücut geliştirme sporunu yapan kişilerin belirtmiş olduğu yorumlardan kadınları etkilemek amacı ön plana çıkmaktadır. Kadınları etkilemek, vücut geliştirme sporu ile uğraşan erkeklerin ana motivasyon kaynaklarından biridir. Bu sporu yapan erkeklerin kadınların beğenisini referans noktası alması söz konusudur. Bu bağlamda *Dominic* isimli kullanıcı “Ekstra güç, sağlık ve sağlıklı yaşam tarzı, dar kıyafetler, çevremdeki kızlar ve yanımdaki kız için” demiştir. Kişinin kendi kimliğini oluştururken “yanımdaki kız” olarak bahsettiği kız arkadaşına ek olarak çevresindeki diğer kızların beğenisine sunacağı bir beden inşası isteğinde olduğu görülmektedir. Kişinin erkeklik inşasında yakınındakilere ek olarak karşı cinsteki tüm kadınlar da adeta söz sahibidir. *Mozfin* “heheheheh kızlar için tabiki bole kumsalda yururken donup sana bakıp bir ic gecirmelerini gormek bile ozguveni ve egoyu fırlatmaya yetiyo” şeklinde cevaplamıştır. *Securesystem* isimli kullanıcı gibi *Mozfin* de beğenilmek ve ulaşılamamak üzerinden bir kimlik inşası isteği içerisindedir. Kendi vücudunu reklamlar ve filmlerdeki gibi plajlarda sergilemek onun kimlik inşasında önemli bir noktaya işaret etmektedir. *Blitz* isimli kullanıcı ise “Body adeta bir sanat dalı gibi. Taşı yontarak bir heykel üreteceğime, kendimi yontarak herkes tarafından takdir göreceğ, dikkat çekici bir vücut yaratmaya çalışıyorum” demiştir. Kendi vücudunu sanat eseri olarak görmekte ve bu sanat eserini herkesin beğeneceği bir hâle getirmeye çalıştığını söylemiştir. Bu bakımdan kendisini hem sanatçı hem de sanat eseri olarak tanımlaması dikkat çekmektedir. *Clades*, “şimdi kimse kendini kandırmasın :D kendini kandırmasın diyorum çünkü ancak kendini kandırır :D bu spora genelde karı kız için başlanır ama daha sonra bağımlılık yapar hem kız hem kendimiz için yaparız :D bu kesindir” diye cevaplamıştır. Spora başlama amacı olarak gösterdiği “karı kız” tabiri ise doğrudan doğruya kadını kimliksizleştiren ve yalnızca biyolojik bir varlık olarak resmeden bir noktadadır. Yalnızca biyolojik bir varlık olarak algıladığı kadına karşı kendi vücudunu biyolojik bir sergi olarak gösterme duygusunun hâkim olduğu görülmektedir. *Chivas Regal* isimli kullanıcı ise “Zaten mantıklı olan bu erkek adam makyaj yapmaz takı olsun incik boncuk olsun bunlar erkek adama ters jude law gibi yakışıklı değilsen biraz öne çıkmak için spor yapıp fit vucuta sahip olucaksinki kız tavlarken biraz daha şansın olsun :)” cevabını vermiştir. Burada kullanıcı hem erkeklik inşasının erkekler gözünden nasıl olması gerektiğini hem de spor yapma amacının ne olduğunu açık şekilde ifade etmiştir. Kendi tanımladığı erkeklik kimliği üzerinden kaslı vücudu, süslü vücut/erkeğin süsü olarak algıladığı görülmektedir. Erkeğin “karşı cinsi tavlamakta” biraz şansının olmasının tek yolunun kaslı bir vücuda sahip olmasından geçtiğini dile getirmiştir. Kaslı bir vücut olmadan erkeğin “cinsel seçim” sürecinde geri planda olacağını düşünmüştür.

Wagner’e göre erkeklerin spor salonlarında vücutlarını geliştirmelerinin ardında yatan motivasyon karşı cinsi etkilemektir. Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen erkekler, estetik ve hacimli görünüşleri ile kendilerini hemcinslerinin önüne yerleştirmekte ve kendi değerlerini artırmaktadırlar (Wagner, 2016, p. 244). Buna ek olarak Sherlock, Freeman ve Dunn, erkek vücudunun kaslı görünmesinin hem kadınlar hem de erkekler üzerinde hegemonik bir güç alanı inşa ederek erkeğin çekiciliğini artırdığını belirtmiştir. Böylelikle bu spor ile uğraşan erkeklerin hegemonik bir güç yaratarak kadınları etkilemeye çalıştıklarını ifade etmişlerdir (Sherlock, Freeman & Dunne, 2005, p. 5). Görüldüğü üzere vücut geliştirme sporunu yapanların vermiş oldukları cevaplarda kadın faktörü oldukça önemlidir. Kendilerini kadınlara sevdirmeye/beğendirmeye çalışarak bu spora başlayanlar aynı zamanda egolarını tatmin etmek için de sporu sürdürmüşlerdir. Kullanıcıların erkeklik kimliğini inşa ederken temel faktör olarak karşı cinsin fikirlerini hareket noktası olarak almaları söz konusudur. Bu durum kimi zaman kendini yalnızca beğeni üzerinden göstermekte kimi zaman ise ulaşılamamanın verdiği haz üzerinden şekillenmektedir.

Sonuç ve Tartışma

Beden, günümüz tüketim toplumunda biyolojik boyutuyla sınırlı değildir. Beden, anlamlarla yüklenen, düzenlenen ve temsil edilen bir sembolik çalışma alanı hâline gelmiştir (Turner, 2019, p. 161). Bu bağlamda bedenler, toplumsal olarak inşa edilirken kültürel normlar ve estetik değerler doğrultusunda sürekli olarak dönüştürülmeye açık nesnelere olarak sunulmaktadır (Featherstone, 1999, p. 4; Tüdenberg & Gómez Cruz, 2015, p. 81). Birey, kimliğini yalnızca söylem üzerinden değil, bedeni üzerinden de üretmektedir. Bu üretim süreci tüketim kalıplarıyla iç içe geçmektedir (Shilling, 1993, p. 1). Tüketim kültürü, bedenleri dönüştürme misyonunda vücut geliştirme sporunu etkili biçimde kullanmaktadır.

Vücut geliştirme, sağlık ve fitness endüstrisinin yükselişiyle birlikte 1970'lere kadar sınırlı bir görünürlüğe sahipken bu tarihten sonra giderek daha geniş kitlelere ulaşmıştır. Sağlık ve fitness endüstrisinin küreselleşme ile bir arada hareket etmesinden önce vücut geliştirme ön plana çıkmazken bu dönemden itibaren vücut geliştirmeye verilen önem artmıştır (Wieggers, 1998, p. 150). Küreselleşme ile ortak hareket eden post-kolonyalizmin de bedene yönelmesi benzer zamanlarda gerçekleşmiştir. Post-kolonyalizmin bedene olan ilgisi çok eskilere dayanmasına rağmen gerçek manada hegemonik gücünü bu dönemde görmek mümkündür. Özellikle maskülen erkek kimliğinin küresel ölçekte kabul ettirilmeye çalışılması ve beden üzerinden bir sömürünün ortaya çıkması bu dönemin ana konusunu oluşturmuştur (Gelfer, 2014, p. 3). Post-kolonyalizm, maskülenitenin boyutlarını erkek bedeni üzerinden dikte ederek kadın bedeninin karşısında konumlandırmış ve adeta "erkeklığın çerçevesini çizme" iddiasında bulunmuştur (Connell, 1995, p. 45). 1980'lerden itibaren kaslılık vurgusunun beden imgesinde öne çıkması, erkeklerin hiç olmadığı kadar kaslı beden imgeleriyle çevrelediği bir dönemi başlatmıştır. Bu yeni dönemde medya, reklam ve popüler kültür, kaslı erkek bedenini hegemonik erkeklığın merkezinde konumlandırmış ve erkeklik idealini bu bedensel görünüme bağlı şekilde tanımlamaya yönelmiştir (Wagner, 2016, p. 235).

Kapitalist toplumda medya unsurlarının erkeklerle "ideal beden"i dayatması, bireylerin erkeklik anlayışlarını da yeniden üretmiştir. Bu çerçevede güç, kontrol ve disiplin gibi özellikler erkeklığın ayırt edici nitelikleri olarak sürekli vurgulanmış, erkekler bu ideallerin peşinde konumlandırılmıştır (Stibbe, 2004, p. 5). Bu süreç, erkek kimliğinin kapitalist sistemin beklentileriyle uyumlu şekilde biçimlenmesine yol açmıştır (Itulua-Abumere, 2013, p. 3). Modern kapitalist toplumlarda kontrol, özerklik ve rekabetin sürekli yüceltilmesi, erkek bedeninin iktidar, disiplin ve üretkenlik ilişkilerinin sembolik bir ifadesine dönüştürmüştür (Reeser, 2022, p. 17). Medyada sürekli dolaşıma giren kaslı figürler, bireylerin kendi bedenlerini yetersiz görmelerine yol açmakta ve erkeklik algısının bu görseller üzerinden yeniden kurgulanmasına zemin hazırlamaktadır (Filiault, et al., 2021, p. 4). Popüler kültür, erkek bedeninin boyutu ve şekline dair idealleri giderek daha yoğun biçimde pazarlayarak erkeklik ile bedensel görünüm arasındaki bağı güçlendirmektedir. Bu bağlamda erkekler, toplumsal kabul ve erkekliklerini kanıtlayabilme ihtiyacıyla medyada sunulan ürün ve davranış modellerini benimseyerek tüketim döngüsüne dâhil olmaktadır (Lefkovich, et al., 2017, p. 456-457).

Vücut geliştirme, bu süreç içerisinde erkeklerin bedeni bir proje olarak ele alıp "doğal" beden anlayışını aşmaya çalıştıkları bir pratik hâline gelmiştir. Kaslı bedenler, bireysel düzeyde güç ve kontrolün, toplumsal düzeyde ise kimlik inşasının bir aracı olarak öne çıkmaktadır (Wieggers, 1998, p. 148). Tüketim toplumunda beden, "en güzel tüketim nesnesi" konumuna yerleşmiştir (Baudrillard, 1997, p. 155). Erkek bedeni kapitalist piyasanın estetik ve performatif taleplerine göre şekillenmektedir. Bu durum, ideal bedene ulaşma arzusunu bitmeyen bir kaygı hâline dönüştürmektedir. Bedensel mükemmellik arayışı, bireyin kendini sürekli olarak yetersiz hissetmesine ve tatminsizlik duygusunun kalıcılaşmasına neden olmaktadır (Bauman, 2001, p. 108). Böylece erkek bedeni, yoğun emek, öz disiplin ve sürekli çaba gerektiren bir "yatırım nesnesi"ne dönüşmektedir (Wagner, 2016, p. 246). Bu sürecin bir sonucu olarak fitness pratiği, sağlıklı yaşamla ilişkilendirilen bir etkinlik olmaktan çok, kendini sürekli denetim altında tutma, çeşitli

mahrumiyetlere katlanma ve süreğen kaygı ile başa çıkma deneyimi şeklinde yaşanmaktadır (Bauman, 2017, p. 124).

Bu makalede www.bodyforumtr.com internet sitesi üzerinden “neden bodybuilding yapıyorsunuz???” başlığına girilen 616 mesaj incelenmiştir. İncelenen mesajlardan beş ana kategoriye ayrılan sonuçlar tespit edilmiştir. İlk kategoride erkeklerin kendilerini yetersiz hissettikleri için spor yaptığını belirten kullanıcılar, gündelik yaşamdaki hem kişisel hem de toplumsal sorunlarına yönelik çözümleri vücut geliştirme sporunda aramışlardır. Kendilerini yetersiz hissetmelerini vücut geliştirme sporu ile tolere etmeye çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Burada erkeklerin özgüven kazanmaya çalıştıkları söylenebilmektedir. Toplumsal anlamda üretilen erkek kimliğine yönelik eksik hissettikleri hususların üzerini vücut geliştirme yaparak kapatma gayreti görülmektedir. Wagner’in çalışmasında da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Vücut geliştirme sporu ile uğraşan kişilerin hacim kazandıkça çevresindekiler tarafından saygı duyulduğu hissine sahip oldukları tespit edilmiştir (Wagner, 2016, p. 239). Benzer biçimde Bridges’in araştırmasında sporcuların spor salonlarında birbirine destek olarak kendi eksik yönlerini kapatmaya çalıştıklarının altı çizilmiştir (Bridges, 2009, p. 104).

Bu makalede tahlil ettiğimiz ikinci kategoride erkeklerin narsisist ya da egoist duygularını tatmin etmek amacıyla spor yaptıkları görülmüştür. Bu kategoriye dahil olan erkeklerin vücut geliştirme sporunu kendi narsisiz/egoist duygularını tatmin etmeleri için bir araç olarak kullanmaları söz konusudur. Vücut geliştirme ve kaslı bir vücut ile çevresindekilerin beğenisini kazanması bu kişiler için oldukça önemlidir. Çünkü kas kütlesi bu noktada yalnızca fiziksel bir güç olarak görülmemektedir. Kas kütlesi, toplumsal bir üstünlük ve ayrıcalık simgesi hâline gelir. Bu, erkekliğin biyolojik olarak kanıtlanmasının yanında düşünsel anlamda da üstünlük göstergesine işaret etmektedir. Makalemizde ortaya koyulan sonuçlara benzer bulgular Stibbe’nin araştırmasında yer almaktadır. Stibbe, erkeklik temsilinde bedenini adeta bir “silah” olarak kullandığına işaret etmiştir (2004, p. 6). Erkek bedeni, güç, kas ve hacim üçlemesi ile erkeğin narsistik yönünü beslemektedir (Spallacci, 2020, p. 18-19). Güç, kontrol ve başarı gibi değerlerle örülü bu yapı, erkekliği bedensel temsiller üzerinden kurgulayan bir toplumsal performans alanı yaratır.

Üçüncü kategoride erkeklerin kendilerini iyi hissetmek için spor yaptıkları görülmüştür. Bu kategorideki erkekler, vücut geliştirme sporunu adeta bir terapi yöntemi olarak kullanmaktadırlar. Hayatlarındaki sorunları aşabilmek ya da onlardan kaçabilmek adına vücut geliştirme sporu yapmaktadırlar. Erkekler, vücut geliştirme sporu sayesinde kendilerini zihinsel olarak daha kuvvetli hissetmektedirler. Benzer sonuçlara Cranswick’in çalışmasında da rastlanılmıştır. Kişilerin eğitim, iş ya da kişisel ilişkilerindeki başarısızlıklarının telafisinin vücut geliştirme üzerinden sağlanmaya çalışıldığı görülmüştür. Spor salonları, toplumsal başarısızlıkların telafi edildiği bir alan hâline gelmiştir (Cranswick, et al., 2025, p. 153).

Vücut geliştirme sporu ile uğraşan kişilerin genel sağlık durumları ve sağlıklı yaşam pratikleri üzerinde olumlu etkisi olduğu görülmüştür (Berk & Bingöl, 2023, s. 102). Bu amaç doğrultusunda makalemizde incelediğimiz dördüncü kategoride vücut geliştirme sporuyla ilgilenen erkeklerin sağlıklı olmak için spor yaptıkları tespit edilmiştir. Bu kategorideki erkekler kendilerini sağlıklı hissetmek ve vücutlarını koruyabilmek amacıyla spor yaptıklarını ifade etmişlerdir. Ancak bunun ötesinde sağlıklı ve güçlü bir erkek vücuduna sahip olmanın toplumsal faydalarından da söz etmişlerdir. Erkeklerin, sağlıklı olmanın yanında sağlıklı görünmenin de önemine yapmış oldukları vurgu bedeninin toplumsal boyuttaki sembolik ifadesinin de net bir örneğidir. Wieggers’in makalesinde erkek bedeninin kapitalist düşüncede bir projeye dönüşmesi söz konusudur. Bu sebeple görünüş üzerinden kendini ispatlayan beden projesi sağlıklı ve kaslı görünmeyi ön plana çıkarmaktadır (Wieggers, 1998, p. 148). Sağlıklı görünmenin ötesinde “ideal bedene” kavuşma isteği kapitalist düzenin sunduğu hayali bir hedeftir (Lefkovich, et al., 2017, p. 456). Yalnızca sağlık için spor

yaptığını ifade edenlerin dahi bedenlerinin toplumsal alandaki görünürlüğüne dikkat çekmesi tesadüf değildir. Bu sebeple kişilerin “sağlıklı olması” kadar “sağlıklı görünmeleri” de önemlidir.

Erkekler, spor salonları aracılığıyla “ideal erkek olma” dönüşümünü gerçekleştirmeye çalışmaktadırlar. Bu sayede “pazardaki” çekiciliklerini artırarak erkeklik kimliklerini pekiştirmektedirler (Wagner, 2016, p. 244). Bedenlerindeki hacmin büyümesi ile onlara duyulan saygının arttığına inanmaktadırlar (Subaşı Harmancı & Okray, 2021, s. 87). Vücutları aracılığıyla sembolik bir güç alanı yaratarak kendilerini hemcinslerinden üstün hâle getirmeye çalışırlar. Bu sayede de karşı cinsi etkilemelerinin daha kolay olacağını düşünmektedirler (Sherlock, Freeman & Dunne, 2005, p. 5). Bu doğrultuda makalemizde incelediğimiz beşinci kategorideki erkeklerin kadınları etkilemek için spor yaptıkları saptanmıştır. Bu kategorideki erkeklerin amacı, karşı cinsi etkileyebilmektir. Kişiler, tüketim kültürünün bir nesnesi olarak vücutlarını beğeniye açarlar ve bu beğeni üzerinden kendi kimliklerini ve benliklerini inşa etmeye çalışırlar. Sergiledikleri vücutları ile adeta tüketim nesnesinin tüketicisi konumuna getirdikleri kadınları etkileyebilmeyi beklerler. Görüldüğü üzere vücut geliştirme yalnızca bir spor olmanın ötesindedir. Vücut geliştirme, erkeklerin gündelik hayatlarını yönlendiren ve etkileyen bir noktada durmaktadır. Kaslı erkek vücudu, toplumsal alanda görünür bir nesne olmanın ötesinde toplumsal düzenle kurulan ilişkilerin, kimlik arayışlarının ve sembolik değer aktarımının aktif bir bileşenidir. Bu beden tipi hem bireyin benliğini kurma stratejilerinde hem de toplumun erkekliğe dair beklentilerinde belirleyici bir rol üstlenmektedir. Bu sebeple beden, kişinin hem kendi kimliğini yarattığı hem de yaratmış olduğu bu kimliği pekiştirdiği bir alan olarak önemini artırmaktadır. Sonraki çalışmalarda araştırmacıların farklı forum sitelerinde farklı kullanıcı yorumlarını değerlendirmeleri faydalı olabilir. Bu sayede farklı forumların dolayısıyla farklı sosyal ortamların kıyaslanması mümkün hâle gelebilir. Ayrıca beden algısına yönelik araştırmaların farklı cinsiyetler üzerinden değerlendirilmesi de sonraki çalışmalar için aydınlatıcı olabilecektir.

Kaynakça

- Adelman, M., & Ruggi, L. (2015). The sociology of the body. *Current Sociology*, 63(6), 940–958. <https://doi.org/10.1177/0011392115596561>
- Akay, A. (2009). Önsöz. *Toplumbilim*, 24, 5–8.
- Aksoy Sugiyama, C. (2014). Bodybuilder’s lifestyle: The diet and the obsession with body. *Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 54(1), 493–506.
- Back, M. D., Schmukle, S. C., & Egloff, B. (2010). Why are narcissists so charming at first sight? Decoding the narcissism–popularity link at zero acquaintance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(1), 132–145. <https://doi.org/10.1037/a0016338>
- Baudrillard, J. (1997). *Tüketim toplumu* (F. Keskin, Çev.). Ayrıntı Yayınları.
- Bauman, Z. (2001). *Parçalanmış hayat* (İ. Türkmen, Çev.). Ayrıntı Yayınları.
- Bauman, Z. (2017). *Akışkan modernite* (S. O. Çavuş, Çev.). Can Yayınları.
- Berk, Y., & Bingöl, M. (2023). Fitness ve vücut geliştirme yapan bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 93-105. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1252030>
- Bourdieu, P. (1997). *Toplumbilim sorunları* (I. Ergüden, Çev.). Kesit Yayınları.
- Bridges, T. S. (2009). Gender capital and male bodybuilders. *Body & Society*, 15(1), 83-107. <https://doi.org/10.1177/1357034X08100148>.
- Buffardi, L. E., & Campbell, W. K. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(10), 1303–1314. <https://doi.org/10.1177/0146167208320061>
- Connell, R. W. (1995). *Masculinities*. University of California Press.

- Cortese, A. (2014). Muscle as fashion: Messages from the bodybuilding subculture. *American Medical Association Journal of Ethics*, 16(7), 565-569.
- Cranswick, E., Richardson, D., Littlewood, M., & Todd, D. (2025). 'It's not just you come into the gym and do your weight training': A narrative exploration of muscularity's role as identity capital. *European Journal for Sport and Society*, 22(2), 143-165.
- Çakmak, M. N., & Güllüođınar, F. (2023). The signification of the body: A sociological field study of bodybuilding and fitness practitioners. *Sport in Society*, 26(5), 774-798. <https://doi.org/10.1080/17430437.2023.2194880>
- Çarpar, M. C., & Gönç Şavran, T. (2019). Beden, kültür ve erkeklik: Vücut geliştirmenin eril bir alan olarak savunulması üzerine sosyolojik bir çalışma. *Journal of Sport Sciences Research*, 4(2), 264-288. <https://doi.org/10.25307/jssr.629092>
- Demez, G. (2009). Sınıfsal ve bireysel kimlik oluşumunda beden sorunu: Habitus. *Toplumbilim*, 24, 17-26.
- Eraslan, M., Aydoğan, H. (2016). Vücut geliştirme ve fitness merkezinde spor yapan bireylerin beden bölgelerinden hořnut olma düzeylerinin yař ve cinsiyet deđiřkenlerine göre incelenmesi. *CBÜ Beden Eđitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 50-57.
- Featherstone, M. (1993). The body in consumer culture. İçinde M. Featherstone, M. Hepworth, & B. S. Turner (Eds.), *The body: Social process and cultural theory* (pp. 170-196). Sage.
- Featherstone, M. (1999). Body modification: An introduction. *Body & Society*, 5(2-3), 1-13. <https://doi.org/10.1177/1357034X99005002001>
- Featherstone, M. (2010). Body, image and affect in consumer culture. *Body & Society*, 16(1), 193-221. <https://doi.org/10.1177/1357034X09354357>
- Filiault, S. M., Drummond, M. J. N., & Longhurst, R. (2021). Australian men's experiences of muscularity and body practices. *American Journal of Men's Health*, 15(1), 1-9.
- Fiske, J. (1999). *Popüler kùltürü anlamak* (S. İrvan, ev.). Ark Yayınları.
- Flannery, O., Harris, K., & Kenny, U. A. (2020). An exploration into the impact of social networking site (SNS) use on body image and eating behavior of physically active men. *Journal of Men's Studies*, 28(2), 229-252. <https://doi.org/10.1177/1060826520913264>
- Freud, S. (2011). *Uygurluğın huşursuzluğu* (H. Barışcan, ev.). Metis Yayınları.
- Freud, S. (2012). *Narsizm iğerine ve Schreber vakası* (B. Büyükkal ve S. M. Tura, ev.). Metis Yayınları.
- Gelfer, J. (2014). Masculinities in a Global Era. İçinde Joseph Gelner (Eds.), Introduction (ss. 1-16). Springer.
- Gill, R., Henwood, K., & McLean, C. (2005). Body projects and the regulation of normative masculinity. *Body & Society*, 11(1), 37-62. <https://doi.org/10.1177/1357034X05049849>
- Goldsmith, K. M., & Byers, E. S. (2016). Perceived impact of body feedback from romantic partners on young adults' body image and sexual well-being. *Body Image*, 17, 161-170. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.003>
- Guttmann, A. (1989). Body image and sports participation of the intellectual elite. İçinde J. M. Fernandez-Balboa & R. R. Andree (Eds.), *Physical education and the social conditions of the body* (ss. 333-345). SUNY Press.
- Harding, S. N. (2022). "Boys, when they do dance, they have to do football as well, for balance": Young men's construction of a sporting masculinity. *International Review for the Sociology of Sport*, 57(1), 19-33. <https://doi.org/10.1177/1012690220987144>
- Hargreaves, J. (1985). The body, sport and power relations. İçinde J. Hargreaves (Ed.), *Sport, power and culture: A social and historical analysis of popular sports in Britain* (ss. 139-159). Polity Press.

- Işık, E. (1998). *Beden ve toplum kuramı*. Bağlam Yayınları.
- Itulua-Abumere, F. (2013). Understanding men and masculinity in modern society. *Open Journal of Social Science Research*, 1(2), 42–45.
- Kapoor, G., Chauhan, P., Singh, G., Malhotra, N., & Chahal, A. (2022). Physical activity for health and fitness: Past, present and future. *Journal of Lifestyle Medicine*, 12(1), 9–14. <https://doi.org/10.15280/jlm.2022.12.1.9>
- Kızılçelik, S. (2023). *Çağdaş sosyal teorisyenler 3: Bourdieu, Habermas, Giddens, Beck ve Turner'in sosyal teorileri*. Anı Yayıncılık.
- Kızılçelik, S. (2024). *Freud'un sosyolojisi*. Anı Yayıncılık.
- Lefkovich, M., Oliffe, J. L., Hurd Clarke, L., & Hannan-Leith, M. (2017). Male body practices: Pitches, purchases, and performativities. *American Journal of Men's Health*, 11(2), 454–463. <https://doi.org/10.1177/1557988316669042>
- Madej, K. (2021). Motivational bodybuilding videos as a component of discourse influencing perceptions of masculinities. *Society Register*, 5(1), 117–134. <https://doi.org/10.14746/sr.2021.5.1.06>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—Real health benefits: A review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Mihăiță, E. (2023). Study on aspects of bodybuilding and fitness practitioners' motivation and weight training routine. *American Journal of Biomedical Science & Research*, 19(1), 77–97. <https://doi.org/10.34297/AJBSR.2023.19.002553>
- Miller, K. J., & Mesagno, C. (2014). Personality traits and exercise dependence: Exploring the role of narcissism and perfectionism. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(4), 339–354. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1069873>
- Mimaroğlu, R. & Uğurlu, F. M. (2023). *Vücut geliştirme ve fitness merkezlerinde spor yapan erkek bireylerin spora güdülenmesi*. Duvar Yayınları.
- Nasir, A. (2020). Men without shirts: Bollywood, bodybuilding and masculinities in Pakistan. *Masculinities: Journal of Culture and Society*, 14, 35–60.
- Neuman, W. L. (2014). *Toplumsal araştırma yöntemleri-nitel ve nicel yaklaşımlar* (S. Özge, Çev.). Yayıncısı.
- Oktan, V., Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- Ördem, Ö. A. (2018). Bryan S. Turner'in kuramı çerçevesinde kadın, beden ve toplum. *OPUS—Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 2556-2573.
- Reeser, T. W. (2015). *Masculinities in theory: An introduction*. Wiley Blackwell.
- Sherlock, R., Freeman, O., & Dunne, A. (2005, July). *Masculinity in the making: Men's increased consumption of strength training*. Paper presented at the Academy of Marketing Conference, Dublin, Ireland.
- Shilling, C. (1993). *The body and social theory*. Sage.
- Spallacci, A. (2020). Sport, masculinity and gender relations. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 12(Special Issue 1), 12–21. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.12.Spec.Iss1.02>
- Stibbe, A. (2004). Health and the social construction of masculinity in Men's Health magazine. *Men and Masculinities*, 7(1), 31–51. <https://doi.org/10.1177/1097184X03257441>
- Subaşı Harmancı, B., & Okray, Z. (2021). Construction of masculinity through bodybuilding: a qualitative study. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 30(1), 83-91.

- Talimciler, A. (2006). İdeolojik bir meşrulaştırma aracı olarak spor ve spor bilimleri. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 1(2), 35-40.
- Tiidenberg, K., & Gómez Cruz, E. (2015). Selfies, image and the re-making of the body. *Body & Society*, 21(4), 77-102. <https://doi.org/10.1177/1357034X15592465>
- Turner, B. S. (1982). The discourse of diet. *Theory, Culture & Society*, 1(1), 23-32. <https://doi.org/10.1177/026327648200100103>.
- Turner, B. S. (1992). *Medical Power & Social Knowledge*. Sage Publication.
- Turner, B. S. (1997). What is the sociology of the body?. *Body & Society*, 3(1), 103-107. <https://doi.org/10.1177/1357034X97003001007>.
- Turner, B. S. (1999). The possibility of primitiveness: Towards a sociology of body marks in cool societies. *Body & Society*, 5(2-3), 39-50. <https://doi.org/10.1177/1357034X9900500204>.
- Turner, B. S. (2001). Kapitalizm, sınıf ve hastalık. *Toplumbilim*, 214, 109-118.
- Turner, B. S. (2005). Bodily performance: On aura and reproducibility. İçinde S. H. Riggins (Ed.), *The social performance of cultural forms* (pp. 11-26). Lawrence Erlbaum Associates.
- Turner, B. S. (2006). Body. *Theory, Culture & Society*, 23(2-3), 223-229. <https://doi.org/10.1177/0263276406062576>.
- Turner, B. S. (2011). *Tıbbî güç ve toplumsal bilgi* (Ü. Tatlıcan, Çev.). Sentez Yayınları.
- Turner, B. S. (2019). *Beden ve toplum- sosyal teoride arayışlar* (İ. Kaya, Çev.). Nobel Yayıncılık.
- Underwood, M., & Olson, R. (2018). “Manly tears exploded from my eyes, let’s feel together brahs”: Emotion and masculinity within an online bodybuilding community. *Journal of Sociology*, 55(1), 90-107. <https://doi.org/10.1177/1440783318766610>
- Vakrilova-Becheva, M. S., Kirkova-Bogdanova, A. G., Kazalakova, K. M., & Ivanova, S. A. (2023). The benefits of sports for the physical and mental health of adolescents. *Pharmacia*, 70(3), 751-756. <https://doi.org/10.3897/pharmacia.70.e111888>
- Wagner, P. E. (2016). Picture perfect bodies: Visualizing hegemonic masculinities produced for/by male fitness spaces. *International Journal of Men's Health*, 15(3), 235-258. <https://doi.org/10.3149/jmh.1503.235>
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ*, 174(6), 801-809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- Wieggers, Y. (1998). Male bodybuilding: The social construction of a masculine identity. *The Journal of Popular Culture*, 32(2), 147-161.
- Wilson, P. M., Rogers, W. T., & Rodgers, W. M. (2002). The relationship between exercise motives and physical self-esteem in female exercise participants: An application of self-determination theory. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 7(1), 30-43. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2002.tb00074.x>
- Yeler, G. (2021). Sağlık ve spor için mekânlar: Fitness merkezleri ve salonları. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 4(2), 147-162. <https://doi.org/10.53353/atrss.960543>
- Yüceant, M. (2023). Vücut geliştirme sporcularında bigoreksiya ve özgüven ilişkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 776-787. <https://doi.org/10.38021/asbid.1264526>.