Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sosyoloji Ana Bilim Dalı

Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları Programı

FOUCAULTCU BAKIŞLA KADIN BEDENİNİN İNŞASINDA EGZERSİZİN ROLÜ

Dilara Ayça ÇEKİÇ

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2023

FOUCAULTCU BAKIŞLA KADIN BEDENİNİN İNŞASINDA EGZERSİZİN ROLÜ

Dilara Ayça ÇEKİÇ

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sosyoloji Ana Bilim Dalı

Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları Programı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2023

KABUL VE ONAY

Dilara Ayça ÇEKİÇ tarafından hazırlanan “Foucaultcu Bakışla Kadın Bedeninin İnşasında Egzersizin Rolü” başlıklı bu çalışma, 20/06/2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Funda AKCAN AMCA (Başkan)

Prof. Dr. Aylin Görgün BARAN (Danışman)

Doç. Dr. Selda TAŞDEMİR AFŞAR (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof.Dr. Uğur ÖMÜRGÖNÜLŞEN

Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan ***"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"*** kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- o Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. (1)

- o Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ….. ay ertelenmiştir. (2)

- o Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. (3)

20/06/2023

Dilara Ayça ÇEKİÇ

[1] *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"*

*(1) Madde 6. 1. Lisansüstü tezle ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.*

*(2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulunun** gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.*

*(3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, **tezin yapıldığı kurum** tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, **ilgili kurum ve kuruluşun önerisi** ile **enstitü** veya **fakültenin** uygun görüşü üzerine **üniversite yönetim kurulu** tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.*
Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

***** *Tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.***

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, **Prof. Dr. Aylin GÖRGÜN BARAN** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

Dilara Ayça ÇEKİÇ

ATIF

Aileme ve bedenini keşfetme yolundaki öznelere…

TEŞEKKÜR

Yüksek lisansım boyunca bana yeni bir bakış açısı katan ve mezun olurken ilgi duymamım ötesinde bir aşamaya gelerek güzel tartışmalar, sohbetler ve bilgi akışının dinamizmiyle kendimi bambaşka bir yerde tamamlama vesile olan Hacettepe Üniversitesi Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Çalışmaları Programı bölümüne, hocalarıma ve dönemi paylaştığım arkadaşlarıma,

Çalışmanın süresi boyunca önerileriyle tezimi daha değerli kılan ve desteğini esirgemeden büyük bir sabırla yoğunluğumu bekleyen sevgili danışmanım Prof. Dr. Aylin Görgün Baran'a,

Hayatımda bulunduğum yerde emekleri sonsuz olan, beni büyüten, yükümü hafifleten ve bu süreçte her anlamda destekleyen sevgili aileme,

Sürecin son zamanında en yoğun olduğum aşamalarda yaratmış olduğu güzel anlarla beni çalışmanın zorluğundan uzaklaştıran, stresli hallerimin üstesinden gelerek, sakinliği, ilgisi ve sabrını esirgemeden yanımda olan Onur Yılmaz'a,

Kadınlık deneyiminin ortaklığı içerisinde sıkıntı çektiğimiz her konuyu derinlemesine konuştuğum, eleştirel düşüncemin paydaşları olan, kendimi yalnız hissetmememe sebep olan, beraber büyüdüğümüz ve büyümeye devam edeceğimiz dostlarım Şebnem Nalbantoğlu, İçim Nemutlu ve Güliz Bayvaççа'ya,

Vakitsizliğimin birinci kurbanları olarak sabırla beni bekleyen ve destek olan arkadaşlarım Büşranur Bideci ve Can Tekin Al'a,

Bu süreçte hep yardımcı olan, her sıkıştığım an mesajlarımla satırlarca sorular sorduğum bölüm arkadaşım İpek Cavlak'a,

Tez sürecimde teknik desteğini esirgemeden her anlamda yanımda olan çalışma arkadaşım Duygu Terzi Çoban'a

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

ÇEKİÇ, Dilara Ayça. *Foucaultcu Bakışla Kadın Bedeninin İnşasında Egzersizin Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2023.

Özneler belli rasyonalite ekseninde bilginin iktidarı tarafından üretilmektedir. Foucault'nun öznenin keşfedilmesi anlamında iktidar ilişkilerini ortaya koyması iktidarın her bir insan ilişkileri içerisinde mevcut olmasıyla söz konusu olmuştur. Özne, oluşumu aşamasında rasyonalitenin sınırları içerisinde iktidar ilişkilerine dâhil olmakta ve kendini nesne konumunda bulmaktadır. Beden bu anlamıyla ilk elden sahip olduğumuz araç olarak denetime tabi olan konumunda yer almaktadır. Kadın bedeni üzerinde uygulanmakta olan denetim mekanizmaları kadın bedenini ince olma, narinlik, annelik, güzellik, zindelik, bakım kavramlarıyla sürekli olarak idealize etmekte ve standart bir biçime tabi kılmaktadır. Dolayısıyla tez, araştırma kapsamında olan her bir kadının politik duruşunu sergileyeceği sahip olduğumuz bedene ne kadar hâkim olduğumuzun ve onu nasıl anlamlandırdığımızın üzerinde durmaktadır. Çalışma, egzersiz yapan kadınların bedeni algılama şekillerini derinlemesine mülakat teknikleriyle analiz etmekte ve beden teorilerinin kuramsal çerçevesini özellikle beden, özneleştirme ve iktidar çevresinde ele alınmasını içermektedir. Bu çalışmada, kadının fit görünümlü olma hayali, estetik kaygı nedeniyle kilo alma fobisi ve kadın bedeni politikalarının fark edilmeksizin çok iyi işlerlik kazanmasının kadının kendilik algısına nasıl yansıdığı sorgulanmaktadır. Çalışmanın amacı, kadın bedenine ilişkin mevcut sosyal pratiklerin dil yoluyla ifadelendirilmesiyle ortaya çıkan kişinin kendi bedenini nasıl itaatkâr hale getirdiğini belirlemektir. Çalışmanın yöntemi yorumcu inşacı yaklaşımdan hareketle kadın öznelerin kendi bedenlerini nasıl algıladıkları sorusuna dayanmaktadır. Bu çerçevede 23 katılımcı kadın ile derinlemesine görüşmeler yapılarak veriler toplanmıştır. Verilerin analizi sürecinde CAQDAS paketlerinden Maxqda programı ara yüzünün kullanımında, veri üzerinde ses kayıtlarının deşifre yapımında ve veriyi kodlamada sağlanan kolaylıktan dolayı tercih edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Foucault, Beden, Kadın, Egzersiz, Özne ve İktidar

ABSTRACT

ÇEKİÇ, Dilara Ayça. A Foucauldian Perspective on the Role of *Exercise in the Construction of the Women's Body.* Master's Thesis, Ankara, 2023.

Subjects are produced by the power of knowledge on the axis of certain rationality. Foucault's revealing power relations in the sense of the discovery of the subject has come into question with the existence of power in every human relations. The subject is involved in power relations within the boundaries of rationality at the stage of its formation and finds himself in the position of an object. In this sense, the body is in the position of being subject to control as the tool we have at first hand. The control mechanisms applied on the female body constantly idealize the female body with the concepts of thinness, delicacy, motherhood, beauty, vitality and care, and subject it to a standard form. Therefore, the thesis focuses on how much we dominate our body and how we make sense of it, in which each woman within the scope of the research will display her political stance. The study analyzes the way women who exercise perceive the body through in-depth interview techniques and includes the theoretical framework of body theories, especially around the body, subjectivation and power. In this study, it is questioned how the woman's dream of looking fit, the phobia of gaining weight due to aesthetic anxiety, and the unnoticed functioning of women's body policies reflect on women's self-perception. The aim of the study is to determine how the person who emerges by expressing the existing social practices related to the female body through language makes his own body obedient. The method of the study is based on the question of how female subjects perceive their own bodies, based on the interpretative constructivist approach. In this framework, data were collected through in-depth interviews with 23 participating women. During the data analysis process, the Maxqda program, one of the CAQDAS packages, was preferred because of the convenience provided in the use of the interface, deciphering the voice recordings on the data and coding the data.

Keywords: Foucault, Body, Woman, Exercise, Subject and Power

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY i

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI ii

ETİK BEYAN iii

ATIF iv

TEŞEKKÜR v

ÖZET vii

ABSTRACT viii

İÇİNDEKİLER viii

TABLOLAR DİZİNİ x

GİRİŞ 1

1. BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN KONUSU, AMACI VE YÖNTEMİ 2

1.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU 2

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI 5

1.3.ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ 6

1.3.1. Feminist Metodoloji 6

1.3.2. Veri Toplama Süreci 12

1.3.3. Katılımcıların Belirlenme Süreci ve Sınırlılıklar 13

1.3.4. Verilerin Analiz Süreci 14

1.3.5. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri 16

2. BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN TEORİK ÇERÇEVESİ 19

2.1. FOUCAULT'DA ÖZNE VE İKTİDAR 19

2.2. SÖYLEMİN YAPILANDIRDIĞI ÖZNE 25

2.3. BİYOİKTİDARIN DÜZENLEYİCİ İŞLEVİ 30

2.4. KADIN BEDENİNİN İNŞASI 32

2.5. EGZERSİZ VE KADIN 35

3. BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN BULGULARI VE DEĞERLENDİRME 44

3.1. ARAŞTIRMA VERİLERİNİN ANALİZİ 44

3.1.1 Kadınların Egzersize Başlama Gerekçeleri 44

3.1.1.1. Kilo almış olmak 45

3.1.1.2. Geleceğe bir yatırım 49

3.1.1.3. İyi hissetmek 51

3.1.2. Kadınların Beden Algısında Egzersizin Etkisi 53

3.1.3. İdealize Edilen Kadın Bedeni 60

3.1.4. Standartlar ve Beden 67

3.1.5. Güzel ve Bakımlı Kadınlık Miti 74

3.1.6. Uysal Bedenlerin İnşası: Denetim Altına Alınan Bedenler 78

3.1.6.1. Beden Üzerinde Bir Çift Göz 79

3.1.6.2. Kendi Kendinin Gardiyanı Olma 88

3.1.6.3. Kendini Kapatma Pratikleri 103

SONUÇ 109

KAYNAKÇA 119

EK 1: ORİJİNALLİK RAPORU 137

EK 2: ETİK KOMİSYON İZNİ 138

EK 3: GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU 139

EK 4: GÖRÜŞME FORMU 141

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1: Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri……..17

GİRİŞ

Bu çalışmada kadının özneleştiği süreç aslında sembolik düzenin eril/erkek iktidar alanıdır. İktidarın sembolik düzeni, kadını erkek alanı içeresinde bir taraftan kapatma diğer taraftan ise açma pratiğiyle kıskaç altına almakta ve eril normlarla çepeçevre kuşatmaktadır. Bu alan kadına belli rasyonalite ekseninde biçim, yapı ve içerik kazandırarak kendinden öte nesne konumuna sokmaktadır. Dolayısıyla araştırmada, beden ve iktidar arası ilişki, özne olarak kadının bedeni üzerindeki özdenetimi ve bedenin tüketim toplumunda nesneleşen durumu konu edilmektedir.

Analiz temaları teorik arka plan ve kadınlarla yapılacak derinlemesine görüşmelerden elde edilen veriler çerçevesinde bedenin inşa süreci, biyoiktidarın beden denetimindeki rolü, bir kimlik olarak beden, bedene atfedilen anlamlar, kadın bedenine yönelik oluşan toplumsal algılar, diyet, egzersiz, güzellik sarmalında kadın bedeninin denetimi ve uysallaştırılması, bedenin keşfi ve bedenin özgürleştirilmesi kategorileri üzerinden derinleştirilmiş ve sınıflandırılmıştır. Kuramsal çerçeve, kadının bedeni üzerinde iktidar ilişkilerinin işlerliğini ortaya koyan Foucaultcu bir yaklaşımdan beslenmiş; kadının bedeninin denetiminde mutlaka söz sahibi olacağı ve beden özgürlüğünü açığa çıkaracağı bir bilinçlilik ekseninde görüşmeler yapılmıştır.

1. BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN KONUSU, AMACI VE YÖNTEMİ

1.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU

Beden öyle idealize edilen bir konuma gelmiştir ki öznenin ulaşmak istediği hedefler listesinde onu kendilikten uzakta bir ötekilik haline sürüklemektedir. Öyle ki beden bir bakıma kimlik anlamındayken bir diğer açıdan dışlanma pratikleriyle beraber de incelenmelidir. Bu çalışma, sürekli olarak kapitalist pazar ekonomisinin de beslediği bir sektör olarak zayıflama, gençleşme ve estetik üzerine, özellikle kadınlara yönelik pazarlanan beden denetiminin ne şekilde gerçekleşmekte olduğu sorusunu da sormaktadır. Beden tüketilen nesne olarak yapılan diyetler, egzersizde harcanan vakit ile adeta işlev değiştirmiştir. Özne, her ne kadar söylemler içerisinde ona bahsedilen beden hakikatini dışarıdan alıyor olsa da öznenin kendi içinde bunu ne derece içselleştirdiği çok daha önemlidir. Bu kapsamda araştırma, bu pratikleri; spor salonlarına daha iyi yaşam sürme, sağlıklı kalma, zayıf olma, fit bir forma girme, yaşını muhafaza etme gibi sebeplerle giden kadınlara yönelik gerçekleştirilmiştir.

Son zamanlarda beden üzerinden medyada, siyasi platformlarda ve hane içinde olmak üzere pek çok yerde karşılaştığımız pratikler kadın bedenine yönelik fiziksel hatlarının ölçüsünü vermeye, bebeğinin doğumu hakkında söz söylemeye, hatta hangi kıyafetle nasıl oturacağına karar vermeye kadar cüretkâr bir tavır sergilemektedir. Kadın bedeninin toplumsal sahiplenilişi, bedeni üzerinde söz sahibi olamayan özneleri beraberinde getirmektedir. Öyle ki Baudrillard, bunu beden ve ruh sarmalında teorize ederken, bedeni elbise gibi taşımanın, ruhu sarmalayan bedenin moda ile nasıl kendini gösterdiğini ve bu vasıtayla yabancılaşan bedeni yarattığını ifade etmektedir. Bedensel ibadetlerin yapılması gerekliliği ve bunların olmadığı zaman bedenin selülitle cezalandırdığı günahlar silsilesine benzer bir örneği bu bağlamda vermektedir (Baudrillard, 2018, s. 165). Sürekli olarak kadın bedeni ve köleliğin baskı altına alınma ve sömürülme paydasıyla aynı kaderi paylaştığı, kadın özgürlüğünün bedenin özgürleşmesiyle tarihsel düzlemde bir olacağı görüşü (Baudrillard, 2018, s. 175) çalışmanın

motivasyonları arasındadır. Fakat kadının özgürleşme mitinin (Firestone, 1993, s. 41) çağdaş sorunları örtbas etmek maksadıyla birtakım politikalarla geçiştirilme riskinin de altını çizmek gerekmektedir. Beden bu anlamıyla politikasının kadınlar tarafından belirleneceği özgürleşme hareketinin en birincil aracı olmalıdır.

Beden daima kontrol altına alınmaya çalışılan şey/nesne olarak karşımıza çıkmaktadır. Beden sınırlılıklar ve imkânsızlıklar içerisinde bir taraftan anlamlandırılmaya bir taraftan da kurulu olanın içinde yer almaya çalışmaktadır. Bu da kadını içinde olduğu bedene ait hissedememe, onu kabullenmeme, bedeniyle mutsuz olma ve sürekli 5 kilo fazlası olduğunu ifade eden bir duruma sokmaktadır. Bu konuyu araştırmamda beni özellikle teşvik eden husus tam da bu noktada ortaya çıktı. Sosyalleştiğim birçok çevre içerisinde ve yakın arkadaşlarım dâhil olmak üzere yeni tanıştığım pek çok kişinin bedensel memnuniyetsizliği tesadüf olmayacak kadar fazla karşılaştığım bir durumdu. Benim de dâhil olduğum pek çok kimse için fitness modası herkesi sarmıştı. İnsanlar sağlık kaygılarıyla, sosyalleşmek amacıyla veya bir statü simgesi olarak spor salonlarına üye olmaktadır. Bu salonların kullanımı ve buna bağlı bedeni şekillendirme pratikleri yaklaşık üç yılını bu salonlarda geçirmiş biri olarak bazı soruları sormama yol açtı. Spor salonlarına tüketim kültürünün bir aracı olarak bakmamak imkânsızken, aynı zamanda özerk kullanım alanlarının dahi bu kültürün bir aracı olarak tasarlandığını gördüm. Beden politikaları çerçevesinde çalışmamı spor salonu mekânıyla sınırlıyor olmam hem bu kültüre aşina olmamdan hem de bu çevrede pek çok fitness hocasıyla da irtibat halinde olmamdan kaynaklanmaktadır. Bir başka neden ise beden sosyolojisinin postyapısalcılıkla öne çıkması (McNay, 1991, s. 126), 1980'lerden sonra sosyoloji içerisinde yeni yer etmeye başlaması (Odabaş, 2004, s. 2) ve Türkiye'de beden çalışmalarının Foucault, Butler, Bauman, Ellias, Turner gibi teorisyenler bağlamında teorik olarak ele alınması fakat bu konu üzerine derinlemesine görüşme tekniklerinin kullanılarak, kadın deneyimlerini ele alan çalışmaların oldukça az olmasıdır. Sporun toplumsal cinsiyet ilişkileri açısından ele alınışının ülkemizde geç zamanlara denk gelmesiyle (Koca, 2006, s. 82) spor salonlarında kadın ve erkeğin deneyimlerindeki farklılığın ele alınmasının gerekliliği

çalışmanın besleyeceği yerleri oluşturmaktadır. Spor araştırmalarında beden temel olan araştırma kaynağıdır. Fakat yakın zamana kadar spor araştırmaları bedenlerimizle yaşadığımız deneyimleri keşfetmeden bedenleri verili bilgilerle kabul etmişlerdir (Duncan, 1994, s. 48). Kadınların bu denetimin içerisinde kendine ne derece alan açtığı, simgesel bir amaca mı yöneldiği, tek tipleştirme kavramına bakışları ve kendilerini olması gereken beden idealinin baskısı altında kısıtlanmış hissedip hissetmedikleri benim için merak konusu olmuştur.

İçinde bulunduğum süreç içerisinde gözlemlediğim kadarıyla kadınların yoga, pilates, zumba gibi özel dersler içerisinde daha çok bulunması ve ortak alan içerisinde erkeklerin ağırlık kaldırılan bölümde kümelenmesi, güce dayalı biyolojik ayrımı pekiştiriyor mu, sorusunu sormama yol açtı. Antrenörlerin kişiye özel program yazımında kilo vermenin temelinde yatan yağ yakma ve kas yapma olmak üzere ikili bileşene dikkat ettiği bilinmektedir. Fakat pek çok kadın için kas yapmak ve bunun için gerekli ağırlık kaldırma aktivitesi erkeksi kabul edilir ve pek tercih edilmemektedir. Bu alan eril ve dişil arasındaki karşıtlığın bedensel hareketlere nasıl tekabül ettiğini de göstermektedir.

Bourdieu, eril mekânlarda dayatılan birtakım dışlamaların kadınlar üzerinde kaçınma şeklinde etkide bulunmasını cinsler arasındaki bölünmenin habitusunda mevcut olarak görmekte ve tüm bunlar sözsüz emirler ile bedene işlemektedir (Bourdieu, 2015, s. 20-21). Habitusların kendisi zaten ayrıştırıcı pratikler doğurmakta ve yapılan spor ve bunu yapma biçimi dâhil olmak üzere farklılık şemalarına dâhil olmaktadır (Bourdieu, 1995, s. 23). Kamusal ve özel alandaki ayrım gibi bazı cinsiyetçi bölünümler her iki cinsiyete de oldukça katı şekilde pay edilmekte; erkeklere ayrılmış olan alanlar ve kadına ayrılmış olan alanlar toplumsal düzen ekseninde sembolik bir makine gibi işlemektedir (Bourdieu, 2015, s. 22). Butler için dilin maddeselliği tek başına dilden ibaret değildir ve beden dile her zaman etki etmektedir (Butler, 2014, s. 102). O halde kadınların ne gibi söylemlerle kadın bedenini inşa ettiği bire bir görüşmelerle açığa çıkarılması gerektiği düşüncesi zihnimde canlanmaya yol açmıştır.

Spor salonlarının kendi içinde cinsiyetlendirilmiş alanlarının olmasının normal kabul edilmesi bu anlamıyla sorgulamakta olduğum hususları oluşturmaktadır. Çalışma bu yüzden bedeni yalnızca şekillendirmenin değil belli bir tipte şekillendirmenin kadınlar açısından ne anlama geldiğini de sormaktadır. Tezin saha aşamasında veri toplarken gitmiş olduğum spor salonu hocalarından, beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan ve bitirmiş olan arkadaşlarımdan, en az birkaç ay spor salonu tecrübesi edinmiş çevreden yardım alınmıştır. Bu çerçevede amaçlı örneklem tekniği ile toplam 23 katılımcıdan veriler toplanmıştır.

1. 2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Foucault, özne ve iktidar teorisi çerçevesinde bilginin üretilmesi ve bireylerin toplumda özneleşme sürecini analiz etmek amacıyla iktidar ilişkilerinin nasıl oluştuğuna bakmaktadır. İnsan ilişkilerinin her birinin içerisinde iktidarın kendisi olduğu ve geleneksel iktidar biçiminden farklı olarak bu iktidarın toplumdaki her bir özne tarafından yeniden yaratıldığını söylemektedir. Kadın bedeni de bu anlamıyla rasyonalitenin erkek egemen toplum tarafından işlenmesiyle belli formda idealleştirilmekte ve toplumsal normlar ekseninde özneleşmeye olanak vermektedir. Bu çalışmada, kadın bedeninin ne gibi eril söylemlerle yeniden üretildiği ve denetim mekanizmalarının biyoiktidar bağlamında işlerliğini ortaya koymayı amaçlanmaktadır. Denetimin bu anlamıyla öznenin kendi katkısıyla gerçekleştiği boyutu kadınlarda zayıflama, diyet ve peşi sıra gelen spor salonu modasında ne şekilde yön bulunduğunun tespiti yapılmaktadır.

Çalışma kapsamında, iktidarın söylem ile bedeni nasıl şekillendirdiğine gündelik pratikler bağlamında bakılmıştır. Bu çerçevede kadınların beden disiplinini sağladığı ve ideal beden standartlarını yakalamaya çalıştığı yerler olarak spor salonları araştırmanın mekânı olarak belirlenmiştir.

Araştırmada kadının özneleşme pratiğinde iktidarın yeri sorgulanmaktadır. Beden iktidarın nesnesi midir, kadınlar iktidarın disipline etme pratiklerine ne şekilde dâhil olmaktadır ve yeniden üretmektedir gibi sorulara yanıt aranmıştır. Bu

kapsamda katılımcılara egzersize ne kadar vakit harcadıkları, başlama nedenlerinin ne olduğu, motivasyon kaynakları ve rutinleri sorulmuştur. Spor salonunda çalışmanın bir artısı olup olmadığı sorgusu katılımcının disiplinini ortaya koymayı amaçlayan soru olmuştur. Araştırmanın amacı egzersiz yapmaya giden kadınların gitme amacının altında yatan nedenleri Foucault'nun özne ve iktidar teorisi bağlamında analiz etmektir. Kişinin kendi bedeni üzerinde biyo iktidarın ne şekilde uzantısı olduğu, denetim ve disiplin mekanizmasının beden üzerinde işlerliği ve kadın bedeninin yabancılaşması incelenmektedir. Bu eksende moda ile dayatılan, egzersiz ve diyet denetimi ile kişinin bedeni üzerinde hedeflediği belli birtakım standardizasyonları, ideal beden biçimini de sorgulayarak açıklamak hedeflenmiştir. Dolayısıyla egzersize başlamanın etkileri, öncelikli hedeflerinin ne olduğu, ideal bedenin ne olduğu ve spor salonlarının ideal bir beden için yeterli olup olmadığı sorulmuştur.

Kadınlık deneyiminin kültürel ilişkilerde ve ahlaki bir özne olarak kişilerde özneleşme pratiğine nasıl dönüştüğü, toplumdaki beden normların kişiler tarafından ne şekilde içselleştirildiği, hakikat yasasının bu eksende hangi biçimde oluştuğuna bakmak araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Çalışma ile kadın bedenine yönelik algıların ne olduğu ve kadınların egzersiz yapma amaçlarının ardında yatan gerekçelere ışık tutulmuştur. İdealize edilen beden karşısında kadınların ne gibi pratiklerle bu ideale kavuşmaya çalıştığı ortaya konulmak istenmektedir. Bu şekilde kadın bedenine yönelik iktidar ilişkilerini açığa çıkarmak amaçlanmıştır.

1.3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

1.3.1. Feminist Metodoloji

Feminist metodoloji, mevcut metodolojik ayrılıkçılık üzerine pozitivizmin erkek egemen bakış açısına bir tepkisi olarak doğmuştur. Pozitivist sosyal bilimlerin öznesinin erkek olması ve literatürde araştırma yöntemlerinin var olan taraflılığı,

tüm feminist bakış açılarında araçsal akla karşı çıkılmasına sebep olmuştur (Erdoğan ve Gündoğdu, 2020, s. 1).

Tarihin pek çok aşamasında hâkim olan ataerkil bakış, araştırma metotlarında kadınları bir özne olarak dışlama pratiği sergilemiş ve kadınlık bilgisine erişmek, feminizmin temel hedefi haline gelmiştir. Bu keşif ise öncelikli olarak araçların belirlenmesini ve bilgiye ulaşma aşamasında nelerin dışlanacağını içermektedir. Feminist yöntembilim, nicel tekniklere dayalı pozitivist anlayışı eleştirerek kadının bilgisini içkin kılmakta, kadın deneyimlerini öncülleyen nitel teknikler ile kadının öznelliğini sorgulamaktadır (Ecevit, 2011, s. 40). Hammersly, bu eksende feminist yöntembilimi dört tema başlığı altında incelemiştir. Öncelikli olarak feminist araştırmada kadın özel ve kamusal alan dâhil olmak üzere ikincil bir konumdadır ve araştırma tasarımı, bunu baz alarak buna karşı gerçekleştirilmelidir. Kişisel deneyim kadınlar için en sezgili ve duyarlı ifade biçimidir. Araştırma sürecinde, araştıran ve katılımcı arasında hiyerarşik bir ilişki olmamalı, araştıran kişi katılımcıyı verileri yorumlama ve araçları kullanma konusunda teşvik etmelidir. Son olarak ise feminist çalışma, bilinç yükseltme ile toplumsal cinsiyet ilişkilerini kırarak kadının özgürleşmesini hedeflemektedir (Hammersly, 1992; akt. Bilton vd. 2009, s. 460). Feminist araştırma kadınlar için, anaakıma karşı olarak metodolojik yeniliklerle ve çeşitliliklerle, sosyal değişim, sosyal adalet ve hak savunuculuğu konularıyla ilgilenilerek yapılmalı, feminist olmayan bir çalışmaya göre farklılık göstermelidir (Doucet ve Mauthner, 2006, s. 40). Sporun tarihsel eksende kadına yakıştırılmaması, kadından uzak tutulması araştırmanın karşı olduğu bakış açısını oluşturmakta olup kadınların spor yaparak kendini keşfetmeleri, mutlu olmaları ve iyi hissetmelerine yönelik durum feminist bakış açısı ile vurgulanmıştır.

Pozitivizmin var olan gerçekliği ortaya çıkarması sebebiyle ontolojik olarak bilgiyi kanıtlayıcı bir araç olarak görüldüğünden, kadının bilgisini içermediği sebebiyle kadın çalışmalarıyla çatışan bir durum olmuştur. Feminist araştırma yöntemi bu sebeple belli bir kural dizgesi olmaksızın pozitivist ve kantitatif araştırma yöntemlerine bir eleştiri olarak doğmuştur (Mies, 1996, s. 50). Literatürde konu

seçiminden yöntem seçimine kadar araştırmanın dizayn edildiği tüm pozitivist bakış açısının ataerkil sistemin içerisinde kadınlar aleyhine taraflılığı içeren bir şekilde gerçekleşmesi ve erkek egemen bakış açısının taraflılığı feminist eleştirilerden biri olmuştur (Demir, 2009, s. 158). Yaptığım çalışma da feminist bakış açısı ekseninde kadınların temsilinin az olduğu bir alan olarak spor salonunu görünür kılmak ve eril bir alan olarak sporun özellikle kadın çerçevesinde ve kadın için ele alınmasını sağlamak üzerine gerçekleştirilmiştir. Düşünümsellik, feminist araştırma metodolojisi içerisinde nesnel, tarafsız ve bağımsız olamayacağını göstermekte; araştırmanın öznel konumlarını açığa çıkararak kimliğin boyutlarına odaklanmaktadır (Wickramasinghe, 2010, s. 57-58). Bu sebeple feminist araştırma yöntemleri, erkek bakış açısının merkeziyetçiliğini baz alan ve nesnel olarak yapılandırıldığı iddia edilen araştırma tasarımlarının ve kantitatif çözümlemelerin yerine daha düşünümsel, etkileşimsel ve öznelerin kendini tanıtmalarına olanak tanıyan bir noktaya gelmesine çabalamaktadır (Güçlü, 2012, s. 112). Dolayısıyla deneyim bilginin merkezi olarak yer almaktadır. Feminist araştırma yöntemlerinde kadın deneyimlerini "gerçeklik" olarak ortaya koymak, geleneksel felsefenin ve genel geçer bilimin sorunun kaynağına yönelik akla uydurma çabası yerine tercih edilmiştir (Bilton vd., 2009, s. 459). Kadın çalışmaları ırk, sınıf ve kültürel kodlamaları evrensel bakış açısına indirgeyip bundan soyutlanmış bir gerçek çıkarılmasına karşı bir duruş sergilemektedir. Harding'in ifadesiyle evrensel bir erkek olmadığı gibi evrensel bir kadın kategorisi de yoktur. Dolayısıyla tek başına bir kadın deneyimi de söz konusu değildir. Farklı kültürlerden, ırklardan ve sınıftan kadınlar kendine göre değişimi barındırdığı için evrensel feminizm olarak adlandıracağımız bir feminist ilke ve anlayış bütünlüğü yoktur, hatta neden olması gerekmediği üzerine de geniş bir eleştiri sunmaktadır (Harding, 1996, s. 40). Fakat yine de bu düşünce feminizmin ortaya koyduğu kadınların ortak baskı ve dışlanmış olma deneyimini paylaştığı ortaklıkla aynı paralellikte değildir. Her bir kadın kendi deneyimleriyle farklı bağlamlarda deneyimlerin karmaşıklığına ve biricikliğine katkıda bulunmaktadır. Tam da bu sebeple aslında feminist araştırmalarda sınırları belirlenmiş araştırma yöntemi fikrine karşı çıkılmalıdır (Harding, 1996, s. 34).

Kadın kendisi hakkında fakat kendisine hiç sorulmayan bir tarihsel eksende hakikati belirlenmiş sınırlamalara maruz kalmıştır. Bu da kadının yüzyıllarca kendi öznelliğini yitirip nesnel bir konuma indirgenmesine sebep olmuştur. Feministler, bu sebeple kendi üzerlerindeki baskıları incelerken deneyimlerinden yola çıkıp, ataerkil sistemin yarattığı iktidar yapılanmalarını, eşitsizlik biçimlerini, bilginin üretimini merkeze alırlar (Güçlü, 2012, s. 113). Her kadının farklı sınıflarda ve cinsel kimlikler içerisinde yaşadığı, farklı duruşların farklı epistemolojik geçerliliğe yol açtığı, etik farklılıkların olduğu gerçeğiyle de feminist araştırmada genellemelerden kaçınılmalıdır (Kökalan, 2018, s. 5628).

Evreni temsil eden örneklemler, bu zamana kadar neredeyse tüm disiplinlerde teorilerde ve yöntemlerde kendini erkek merkezci bir bakış açısıyla göstermiştir. Dale Spender'e göre, feminizm otorite vasıtasıyla, hakikat ekseninde ve nesnel yöntemlerle elde edilen bilginin yerine tüm insanların deneyimlerinin geçerli olduğu yöntemi tercih etmektedir. Ataerkil bilginin sadece insan nüfusunun yarısının bilgisine ulaştığı ve kalan yarısına empoze edilmesi durumunu, kadın deneyimlerini de bu bilginin içine katarak değiştirmek gerekmektedir (Dale Spender, 1985, akt Bilton vd, 2009, s. 460). Dolayısıyla feminist araştırma yöntemlerinde kadın deneyimleri, bilginin kaynağı olarak kabul edilir ve geleneksel araştırma yöntemlerinden bu şekilde ayrılır. Her ne kadar araştırma ekseninde kadın deneyimleri baz alınıyor olsa da Harding, feminist çalışmaların sorunlarına değinirken, erkeklere nazaran kadın deneyiminin incelenmesinin (buna erkek çalışmalarının ülkemiz başta olmak üzere tüm dünyada oldukça az yer kapsaması) relativist bir tavır olduğunu iddia etmektedir. Nasıl ki araştırmacının kendi konumunu araştırılan özne karşısında bir yere koyacak ve bu ayrıksılık iki tarafın da deneyiminin ortak olmaması ile doğalında ilerleyecekse erkeklerin de bu çalışmalara katılıp fallik eleştiri ortaya koymaları gerekmektedir (Harding, 1996, s. 43-45).

Feminist araştırma, maddi gerçeklikleri yıkmaya çalıştığı bu noktada feminist bakış ve kadın deneyiminin yapı çözümünü feminist araştırma analizi olarak öne sürmektedir (Stanley ve Wise, 1996, s. 68). Bu anlamda feminist araştırma, her

ne kadar kadınları görünür kılmak üzere belli bir somut yaklaşım üzerinden hareket etse de yöntem konusunda feministleri ortak bir seçimde buluşturmamıştır. Feminist yöntem kadınların deneyimlerini anlamaya yönelik geliştirilirken farklı yöntembilim teknikleri tercih edilmiştir. Feminist yaklaşımlar tüm erkek merkeziyetçi epistemolojiye karşı olacak şekilde feminist ampirizm, feminist standpoint (duruş noktası) ve postmodern feminist epistemolojiler olmak üzere farklı bakış açıları geliştirmişlerdir (Harding, 1986, akt. Çapar, 2020, s. 63).

Güçlü, epistemolojik olarak erkeksi tutku başlığı altına aldığı nesnellik, hakikat ve doğanın denetimi durumlarına karşılık kadınların özne ve nesne, benlik ile öteki gibi dikotomiler içerisinde daha hoşgörülü olduğunu düşünür ve bu bakış açısıyla feminist standpointi kadınların toplumsal gerçekliğin temsilinde erkeklerden daha iyi konumda oldukları şekliyle ortaya koyar (Güçlü, 2012, s. 112). D. Smith, Harding, Haraway ve Jaggar gibi feminist standpoint kuramcıları, kadın deneyimlerini sosyal araştırmalarda odak noktası kabul etmektedir (Öztan, 2015, s. 274). Feminist duruş (standpoint) belirli bir sosyal ilişkiler dizisi içinde yer alan belirli bir zaman ve yerdeki kadın deneyimini ifade eder ve bu feminist bakış gizli toplumsal ilişkileri açığa çıkarmaya eşlik eder (Hekman, 1997, s. 35). Smith (2004), toplumsal alanda baskın olan gruplardan farklı gruplardaki deneyimleri anlamanın epistemolojik değerini bir örnekle açıklar. Trenle gerçekleştirdiği bir seyahatinde bir nehir üzerindeki çıkıntıda duran ve treni izleyen Kızılderili kadın, erkek ve üç çocuktan oluşan bir aile gördüğünü söyler. Bu anlattı, onun durumunu ve onun yorumlarında yerleşik bir bilgiye sahip olduğunu gösterir. Onlara bir aile demesi, treni izlediklerini söylemesi, onun bakış açısının karşıdakilerin bakış açısını nasıl kapsadığını ortaya koymaktadır. Standpoint kuramcılarından olan Smith, bilgiye erişirken deneyimlediğimiz şekilde yola çıkıp konumlandığınız yeri ve ötekinin bilgisini; ötekinin konumunu da kavrayan bir ilişkinin parçası olarak o konuma bağlı olarak yansıttığımızı öne sürmektedir. Tüm bu farklı deneyimler olmalıdır ve deneyimlenen dünya dayatılan gerçekliklerden sıyrılmalı, kendine uygun olanı empoze etme ortadan kaldırılmalı, deneyimlenen dünya gerçekleri ve deneyim çeşitleri koşulsuz bir veri olarak analiz edilmelidir (Smith, 2004, akt. Cerwonka, 2011, s. 62-63).

Feminist standpoint, her bir kültürel eksende belirli sosyal ilişkiler içerisinde kadın deneyimlerinin ne kadar farklı olarak ortaya çıktığını bilerek ilerlemektedir. Kadınlar kendini tanımlarken var olan feminist bakış erkeklerin inşa ettiği dünyayı ortaya çıkarmaktadır. Standpoint teorisi epistemolojik katkılarının yanı sıra, hiyerarşik güç ilişkilerini açıklamak için de vardır. Collins iktidarın söylemlerini yapıbozuma uğratmada postmodern katkılara saygı duysa da standpoint teorisinin "politikanın dil oyununu" değiştirmekten fazlasını yaptığını öne sürmektedir (Collins, 1997, s. 381). Deneyimlerin hiyerarşik güç ilişkileri içerisinde ne şekillerde paylaşılmakta ve aktarılmakta olduğunun analizi bu şekilde yapılmaktadır. Fakat kadın deneyimleri, her feminist araştırmacının odak noktası olmamakta, postfeminist araştırma, tam tersine kadın ve erkek söylemlerinin inşa edilmiş gerçekliğini sorgular bir şekilde kadın, erkek, heteroseksüel, homoseksüel, beyaz ve siyah gibi sabit kategorilere karşı radikal bir metodolojik şüpheyle yaklaşmaktadır (Lykke, 2010, s. 148). Feminist epistemolojiler gerçekliği reddetmeyen fakat verili evrensel bilgisinin de karşısında yer alacak şekilde araştırmalarını tasarlamaktadırlar. Bu da bizi feminist metodolojilerin kısmi nesnelliğinin oluşumuna götürmektedir. Alkan, bu pozisyonu tarif ederken postmodernizmdeki "hiçbir yerden bakış" ve geleneksel metodolojideki "her yerden bakış"tan farklı olarak, aslında bir tarafı içeren, bireyselliği ve biricikliği içine alan, konumunu belli eden "bir yerden bakış"a yönelik olduğunu söyler (Alkan, 2008, akt. Öztan, 2015, s. 275). Postfeminist çalışmalar, bu sebeple bizi farklı kılmaya itecek olan özellikleri, araştırmanın öznesinin nesnelliğini sorgulayarak açmaya yöneltir. Metodolojik ilke bu zamana kadar gerçekleştirilmiş araştırmaların evrensel bir hakikati sergilediğine dair varsayımları reddederek dikotomik düşüncenin karşısında olarak ilerlemektedir.

Dolayısıyla çalışma bu hedefte feminist metodolojiyle mevcut koşulların kadının bedeni üzerinde denetiminin ifşası, kadınların bu farkındalığa sahip olması ve bilinçlenme amaçlamaktadır. Her bir kadın deneyimi ve her bir kadının ifadesi, bireysel farklılıkları ortaya koymak açısından önemlidir ve biriciktir. Kadınlar tek bir kategori oluşturulmadan kendi içinde güç türevleri ve farklı sosyal bagaja sahip olmaları anlamında farklılıkları bize sunmaktadır.

Merkezî önemde kadın deneyimleri yer alacak bu araştırmada, farklı baskı türlerinin ve çoklu deneyimlerin varlığı, bedenin sosyal inşası analiz edilmektedir. Araştırmanın temeli toplumsal cinsiyet atıflarından ayrı düşünülemeyeceği gibi kadın bakışının temsili için de bir kaynak teşkil etme gayesinde olacaktır. Dolayısıyla kadınların deneyimlerini açığa çıkarmakla birlikte kadın özgürleşmesinin bir basamağı olarak bedenin özgürleşmesinin yolu katılımcılarla derinlemesine mülakat vasıtasıyla beraber keşfedilmektedir. Bu keşif basamağında araştırmacı olarak feminist standpoint duruşum, kadın deneyimlerini analiz ederken marjinalleştirilen, sömürülen ve ötekileştirilen kadın bedeni üzerinde yoğunlaşacak ve bunun ifşasını içermektedir. Araştırma sürecinde kişisel değerlendirmelerim ve kendi deneyimlerimden yola çıktığım için kendi sosyal gerçekliğimde “bir taraf” olarak yer almaktayım.

1.3.2. Veri Toplama Süreci

Araştırmada bedene yönelik var olan teorilerin vurguladığı beden, iktidar, öznelleşme bağlamında gözleme dayalı olarak neden ve nasıl oluştuğuna bakılmaktadır. Kadınların kültürel kodlar, birtakım ilişki ağları ve sembolik göstergelerle birbirlerine aktardıkları ve ataerkinin pekiştirdiği pratikler sorgulanmaktadır. Katılımcılar spor salonuna gidiyor olan ya da daha önceden gitmiş kadınlardan amaçlı ve kartopu örneklemi yoluyla belirlenmiş ve görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcı sayısı konusunda görüşmelerde doygunluk aşamasına ulaştığım noktada çalışmanın veri toplama süreci tamamlanmıştır. Araştırmada derinlemesine görüşme tekniği kullanılmış ve kişilere bu bağlamda kadın bedenini nasıl algıladıkları, deneyimleri, yaşanmışlıkları, davranışları ve konuya dair görüşlerini içeren veriler yarı yapılandırılmış mülakat tekniğiyle sorulmuştur. Yorumcu/inşacı yaklaşım üzerinden nitel araştırma modeli ile tasarlanmış bu çalışmada, kadınlar tarafından ideal beden kavramının üretimi ve eril sistem ile bunun nasıl desteklendiğinin açığa çıkarılması hedeflenmiştir.

Feminist metodoloji ile dizayn edilen bu çalışmada 23 kadın ile derinlemesine görüşme gerçekleştirilmiştir. Görüşmeye başlamadan önce kadınlara çalışmanın

etik komisyon izni ile gerçekleştiğini ve çalışmada cevaplamak istemeyecekleri sorulara dair kayıtsız kalabileceklerini, verilerin bilimsel amaçlar için kullanılacağını içeren rıza onam formu okutularak imzaları alınmıştır.

Katılımcılar aktif olarak spor salonuna giden 23 kadından oluşmuştur. Spor salonu tecrübemin olması amaçlı ve kartopu örneklemi tekniğiyle kişilere ulaşmayı kolaylaştırmıştır. Görüşmelerde kişilerle sakin ve anlaşılabilir iletişimi sağlayabileceğim dış mekânlar seçilmeye özen gösterilmiştir. Fakat katılımcıların pek çoğu çalışma hayatı ve özel hayatı içerisinde zaman ayırmakta oldukça zorlandığı için bu mekânlar farklılık göstermiştir. Bir katılımcının yoğun iş hayatı ve hafta sonu ailesiyle vakit geçirme tercihinden dolayı bir katılımcıyla, Cumartesi sabah randevu aldığı manikür salonunda, kendisine 2 saat eşlik edilerek görüşme gerçekleştirilmiştir. Manikürcü kadının konuyla ilgili katkıları odak grup görüşmesine pencere açsa da kişiye doğrudan soru yönlendirilmediği ve katılımcı olarak araştırmaya dâhil olmadığı için kendisinin hiçbir söylemi araştırma verisine dâhil edilmemiştir. Birçok katılımcının işyeri ziyaret edilerek bir saatlik molalarında görüşme yapılmış, birkaç katılımcının ise işyerinden spor salonuna geçiyor olduğu boşlukta vakit ayırmasıyla görüşme gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler birkaç katılımcıyla yüz yüze gerçekleşse de genel olarak görüşme takvimi boyunca tatilde olan, evde olmak isteyen ve vakitsizlikten dolayı yüz yüze görüşmeye zaman ayıramayanlar için Zoom platformu üzerinden belirlenen uygun bir saatte gerçekleştirilmiştir.

Görüşmeler 2021 Aralık ayında başlamış olup tamamlanması 2022 Mayıs'ı bulmuştur. Süreç çalışma hayatımın yoğunluğu ve kişilerin Covid olma riskine karşı spor salonlarından uzak durması sebebiyle uzun sürmüştür.

1.3.3. Katılımcıların Belirlenme Süreci ve Sınırlılıklar

Araştırma esnasında kadınların farklı sınıfsal statüleri, yaşları ve aile yapıları üzerinde çeşitlilik sağlanmaya çalışılmıştır. Tek bir kadın deneyimi olmayacağı gibi araştırmacının da katılımcıyla aynı sosyal perspektifte yer almama ihtimali

vardır. Bunların her biri araştırmanın içeriğini besleyen kazanımlar olmuştur. Bu sebeple her bir katılımcının özgün sosyal deneyimini elde etmek amacıyla yaş ve meslek skalası oldukça geniş tutulmaya çalışılmıştır. Her ne kadar 23 katılımcının her biri özel sektörden kamu sektörüne, ev hanımlığından öğrenciliğe farklı alanlardan seçilmiş olsa da yaş skalası, yalnızca 26 ila 57 arasında kalmıştır. 57 yaşın üzerine çıkılamama durumu 60'lı yaşlardan itibaren kişilerin egzersiz yapma pratiklerinin spor salonları yerine park, bahçe vb. gibi açık alanlarda yürüyüşe ve ufak egzersizlere yönelmesi olarak yorumlanmıştır.

Araştırmaya katılımcı olarak seçilen kadınlar, Ankara ilinde yaşayan ya da Ankara'da bir süre yaşamış kişiler olarak sınırlandırılmıştır. Araştıran olarak yıllar boyu spor salonlarında bulunmam ve buradan tanıdığım insanlara ulaşmam yanı sıra tanımadığım kişilere ulaşmak Instagram ve çeşitli bağlantılarda yer aldığım Whatsapp gruplarına yazarak mümkün olmuştur. Katılımcıları belirlerken Ankara ilinde yaşayanlar dışında herhangi bir sınırlandırmaya gidilmemiş sadece olabildiğince yaş ve meslekler yönünden çeşitliliğe gitmek amaçlanmıştır.

1.3.4. Verilerin Analiz Süreci

Nitel veri analizinde CAQDAS programlarını kullanmak, nitel araştırmanın sosyal fenomenler üzerinde genelleştirilmiş ve ampirik temellerle sınırlandırılmış olma durumunu, nitel kıyas mantığını etkin hale getirerek nitel araştırmaya kolaylık ve yetkinlik sağlamaktadır (Schönfelder, 2011, s. 3). Bu sebeple CAQDAS paketlerinden ara yüzünün kullanımında, veri üzerinde ses kayıtlarının deşifre yapımında, kodlamada, verileri görselleştirmede sağlanan kolaylıktan dolayı Maxqda programı tercih edilmiştir. Derinlemesine görüşmelerden elde edilen verilerin tamamı MAXQDA Plus 2022 sürümü ile analiz edilmiştir.

Görüşmeye başlarken her bir katılımcıdan alınan izin doğrultusunda ses kaydı alınmıştır. Maxqda ile bu ses kayıtları belgelenmiş ve program üzerinde tek tek ses kayıtlarının deşifresi yapılmıştır. Ses kayıtlarının deşifresi yapıldıktan sonra her bir katılımcı için takma isimler (rumuz) kullanılmış ve özel hayatın gizliliği

korunmaya çalışılmıştır. Takma isimler verilirken kişilere yönelik özel bir uygulamaya gidilmemiş, verilen isimler tamamen kişilere yakıştırılmıştır. Araştırmanın en yoğun geçen kısmını deşifreler oluşturmaktadır. Deşifreler esnasında temalarla ilgili bağlantı yakalayabileceğim noktalar ve kişilerin anlatılarından çıkarabileceğim beden algılarının literatür ile karşılığı memo şeklinde belgelere eklenmiştir. Günlük olarak kullanılan kısım her bir çalışma için uygulamayı açtığımda o deşifrenin gün sonunda bana ne kattığı yönünde notları içermiştir. Tüm deşifre tamamlandıktan sonra metin üzerinde öncelikle demografik kodlama yapılarak görsel bir şablon çıkarılmıştır. Her bir metin üzerinde kodlama yapılmış olup metin içerisindeki kodlamalar literatürden beslendiğim kavramlar ve kişilerin beden algısını inşa ederken hangi kavramsallaştırmalara olanak verdiği üzerinden kategorileştirilmiştir. Bu kodlamalar konuyla alakasına göre kategoriler altına alınarak sadeleştirilmiştir. Bunun sonucunda ise temalar ortaya çıkmıştır.

Araştırma gerçekleştirilirken spor kavramının profesyonelliğe ve birtakım branşlara atfı gereği egzersiz kavramı özellikle tercih edilmiştir. Fakat aktif olarak fitness yapan, yoga, pilates, zumba gibi dersler altında çalışan katılımcılarım genel olarak bu faaliyetlerini spora gitme, spor yapma ekseninde aktardığı için çalışmanın çoğu yerinde egzersiz yapmak yerine spor yapmak şekliyle geçmektedir. Aynı şekilde spor salonuna gitmek kalıplaşmış bir söylem olduğu için ve katılımcıların uğraştığı pek çok egzersiz çeşidini içerecek fitness salonu gibi bir salon söylemi mevcut durumu karşılamadığı için çalışma içerisinde spor salonları olarak aktarılmıştır.

Feminist metodolojide araştırmacı ve araştıran arasındaki özne-nesne ilişkisi farklı kadınların bilgisini oluşturacak şekilde bilen ve bilinen ayrımını yıkıp hiyerarşiden uzak bir eksende ilerlemektedir (Güçlü, 2012, s. 113). Dolayısıyla araştırma soru ve cevap pratiklerinden çıkılıp deneyimlerin keşfedilmesine yönelik araştırmacının da kendi deneyimlerini aktardığı bir platformda gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı ve araştıran eleştirel bir zeminde hiyerarşik

ilişkilerden uzak bir şekilde konumlandırılmıştır. Araştırmaya konu her bir kişi, kendi öznellikleri çerçevesinde keşfedilmeye çalışılmıştır.

1.3.5. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

Katılımcılardan sosyodemografik olarak elde edilmiş veriler katılımcıya verilmiş isimler ekseninde katılımcının yaşı, doğduğu yeri, kaç kardeşe sahip olduğu, en uzun süre yaşamış olduğu ilin neresi olduğu, eğitim düzeyi ve anne-babanın eğitim düzeyinin ne olduğu, mesleği, medeni durumu ve son gittiği spor salonunda yapmış olduğu aktivitenin ne olduğu yönünde detaylı tablo aşağıda yer almaktadır.

KATILIMCI	YAŞ	DOĞUM YERİ	KARDEŞ SAYISI	EN UZUN SÜRE YAŞANILAN YER	EĞİTİM DÜZEYİ	ANNE BABANIN EĞİTİM DÜZEYİ	MESLEK	MEDENİ DURUM	UĞRAŞILAN EGZERSİZ
Kübra	28	Ankara	2	Ankara	Üniversite	Lise	Endüstri Mühendisi	Bekar	Fitness
Nil	28	Ankara	3	Ankara	Üniversite	Anne Lise Baba Üniversite	Mimar	Evli	Aletli pilates
Leyla	40	Belarus	2	Türkiye	Yüksek Lisans	Üniversite	Dış Ticaret Uzmanı	Bekar	Fitness
Nihan	34	Ankara	2	Ankara	Yüksek Lisans	Lise	Finans Uzmanı	Evli	Fitness Yüzme Salon dersleri
Duygu	29	Kocaeli	3	Kocaeli	Lise (Üniversite Devam)	Anne İlkokul Baba Lise	Yönetici Asistanı Ve Solist	Bekar	Fitness
Seda	32	Ankara	2	Ankara	Üniversite	Üniversite	Biyolog	Bekar	Fitness Buz hokeyi
Tuğba	28	Ankara	2	Ankara	Yüksek Lisans	Anne İlköğretim Baba Yüksekokul	Araştırma Görevlisi	Bekar	Fitness
Naz	28	Amasya	2	Antalya	Üniversite	Anne Üniversite Baba Yüksekokul	Öğrenci	Bekar	Fitness
Eylem	30	İzmir	2	Ankara	Lise (Üniversite Devam)	Üniversite	Öğrenci	Evli	Fitness
Işıl	26	İstanbul	2	İstanbul	Üniversite	Lise	Müfettiş Yardımcısı	Bekar	Fitness Salon dersleri
Şengül	50	Malatya	8	Ankara	Üniversite	İlkokul	Laborant	Bekar	Pilates
Sevgi	52	Ankara	3	Ankara	Lise	Baba İlkokul Anne Eğitim Düzeyi Yok	Ev Hanımı	Evli	Aletli pilates
Ayşe	34	Ankara	3	Ankara	Doktora	Üniversite	Öğretim üyesi	Evli	Fitness
Gamze	45	Ankara	1	Ankara	Üniversite	Anne Üniversite Baba Lise	Yönetici	Evli	Aletli pilates
Hande	26	Adana	4	Adana	Üniversite	Lise	Eczacı	Bekar	Fitness
Emel	51	Adana	4	Ankara	Lise	İlkokul	Operasyon Müdürü	Evli	Aletli pilates
Yelda	48	Samsun	2	Ankara	Üniversite	Anne Lise Baba Üniversite	Ziraat Mühendisi	Evli	Fitness
Gülay	57	Çorum	7	Ankara	Yüksekokul	İlkokul	Matematikçi	Evli	Fitness
Cansu	32	Mersin	1	Mersin	Üniversite	İlkokul	Memur	Evli	Fitness Pilates

Ayla	38	Diyarbakır	4	Ankara	Doktora	Anne Ortaokul Baba Üniversite	İstatistikçi	Evli	Fitness Aletli pilates
Deniz	30	Ankara	2	Ankara	Lisans	Anne Ortaokul Baba Lise	İletişim Uzmanı	Bekar	Fitness
Demet	45	Iğdır	2	Ankara	Yüksek Lisans	Üniversite	Başkan Yardımcısı	Bekar	Fitness
Nilgün	48	Zonguldak	3	Düzce	İlkokul	İlkokul	Aşçı	Evli	Fitness Zumba

Katılımcıların yaş grafiğine bakıldığı zaman 26 ile 57 yaş arası bir dağılım olduğu gözlemlenmektedir. Araştırmanın mekân seçimi spor salonlarıyla sınırlandırıldığı ve egzersiz aktivitelerinin belli bir yaşın üzerinde insanlar için daha çok salon sınırlamasından uzakta park benzeri açık alanlarda egzersiz ve yürüyüş yapma pratiğine döndüğü için 60 yaş bandını aşmak zor olmuştur.

Katılımcıların eğitim durumuna bakıldığı zaman İlkokul (1), Lise (4), Üniversite (11), Yüksek Lisans (5), Doktora (2) olmak üzere farklı dağılımlarda olduğu gözlemlenmektedir.

Katılımcılar farklı mesleklerden seçilmeye özen gösterilmiştir. Her bir katılımcının farklı mesleklerden oluşu özel olarak tasarlanmamış olsa da bu haliyle toplumun pek çok kesiminden insan denk gelerek deneyim farklılığını besleyecek şekilde çalışmaya katkı sunmuştur.

2. BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN TEORİK ÇERÇEVESİ

Foucault, özne ve iktidar teorisi ile iktidar bağlamında bilginin nasıl üretildiğine, bu noktada söylemlerin ne şekilde etkin olduğuna ve öznenin inşasına yönelik geniş bir çerçeve çizmektedir. Çalışmanın kavramsal çerçevesini çizerken öncelikli olarak özne ve iktidar teorisi bağlamında kişilerin özneleşme sürecinin iktidar ile olan ilişkisine bakılmaktadır. Foucault'nun teorisinin ne olduğu ve hangi bağlamlara dâhil olduğu ortaya konulmaktadır. Bu süreç belli rasyonaliteleri içeren bir eksende ilerlemekte olup iktidarın nasıl biçim değiştirdiğiyle açıklanmaktadır. İlerleyen bölümlerde özne oluşumunun "kadınlık" söylemi ile ne şekilde kalıplara girdiği, biyoiktidarın bedenler üzerinde yarattığı denetim mekanizmasının nasıl işlerlik kazandığı analiz edilecek ve son başlıkta ise kadın bedeninin inşası ortaya konulmaktadır. Bu bölümde araştırmanın hangi teoriden yola çıktığı ve hangi kavramları kullandığı üzerinde durulmuştur. Ayrıca bu konuda yapılmış saha çalışmalarının neler olduğu tespitiyle bir literatür çalışması sunulmuştur.

2.1. Foucault'da Özne ve İktidar

Özne oluşum aşamasında iktidar ilişkileri içerisinde kişinin kendi katkısının ön plana çıkarılması ile nesnel bir konuma indirgenmektedir. Foucault'a göre söylem deneyimin kendisini kurar ve bu söylemlerin hepsi karmaşık birer iktidar ilişkisini de kurmuş olur. İktidarı bu anlamda bir baskı unsuru ya da sadece bir kurumda ya da kişide toplanmış güç unsuru olarak görmemekte deneyimlerin birbiri üstündeki baskınlığı ve bunlar içerisindeki karmaşık ilişkiler bütünü olarak incelemektedir. Foucault'ya göre iktidar ekonomik çözümlemeler içerisinde değil kurumlar, pratikler ve söylemlerden doğar (Newman, 2006, s. 130).

Özneden çok öznel deneyim kurgusu, söylem ve iktidar olarak iktidarın başlıca araçları ile gerçekleşmektedir. Foucault için iktidardan bahsetmenin aslında varacağı nokta özne sorununu daha rahat analiz etmektir. Özne sorunu bir bakıma iktidar ilişkilerini öncelemektedir. Açıkça kendisinin belirttiği üzere

hedeflediği şey iktidar fenomeninin analizini yapmak değildir. Aslında özne tarihinin oluşumunun analizini yapmaktır. Tarihsel çerçevede kültürler içerisinde özneler nasıl oluyor da dönüşüyor ve kendi oluyor? Belli bilimler içerisinde ya da üretken emeğin refah ekonomisi içerisinde ya da yalnızca yaşıyor olmanın kendisinde bile bu öznelerin nesneleştiğini görmekteyiz (Foucault, 2019, s. 57-58). Özne, iktidar ilişkilerine dâhil olan ve bu ilişkileri yeniden anlamlandıran bir konumda olduğu için iktidar ilişkileri özellikle bakılması gereken bir noktada yer almaktadır. Esas analiz edilmesi gereken nokta olarak ele alınan özne ve öznel deneyim kurgusu tam olarak deneyimi oluşturan söylem ile söylemin bizzat ilişki içinde olduğu iktidarın analizinden geçmektedir (Keskin, 2011, s. 10). Dolayısıyla özne ve iktidar teorisi bağlamında öznenin tarihsel olarak analizini yapan Foucault, öncelikle öznel deneyimlerin kurgulanış biçimine bakmakta ve bu eksende öznenin oluşumunda iktidar ilişkilerinin yadsınamaz rolünü ve söylemlerle inşa edilişini ortaya koymaktadır.

Foucault için iktidarın yeniden ele almanın önem arz eden noktası biçim değiştirmiş olmasıdır. İktidar klasik çağda ölüm ve yaşam hakkına müdahale eden bir aşırılık mekanizması olarak ger almaktayken bu biçim Batı'da daha çok denetleme, düzenleme, gözetleme olarak işlev gören gücü daha etkin kullanma, verim sağlama ve yeniden üretmeye kendini bırakmıştır (Foucault, 2007, s. 100). İktidar kendini modern toplumla birlikte kişinin hayatına son verme gücünden yaşamı var etme gücüne, onu kendi ekseninde bir düzenleme içerisine sokma işlevine doğru biçim değiştirmiştir. İktidar bu kadar geniş bir çerçevede kendini yeniden var ettiği bir noktada merkezi güç olmaktan çıkıp bireylere empoze eden ve tanımlanması güç bir pozisyona gelmiştir. İktidar her yerde hazır bir şekilde var olan, bir yapı olarak ya da devlet gibi belirli bir kurum çatısı altında oluşan bir güç değil; birçok noktadan sayısız şekilde oluşan ilişki biçimidir (Foucault, 2007, s. 72-73). İnsanı birbiriyle etkileşime sokan bu iktidar aşağıdan gelerek birçok yönlendirme ve yönetme ilişkilerine dâhil olmaktadır (Foucault, 2011b, s. 320-321).

Farklı alanlarda da olsa toplumsal analizler yaparken dönem koşullarına göre hareket ettiğimiz kaçınılmazdır. Dolayısıyla küreselleşme ve sonrasında neoliberal süreçlerde devletin etki alanını yavaş yavaş özel sektöre bıraktığını ve sosyal politika alanında bireyselliği ön plana çıkardığını bilmekteyiz. Tabi ki bu denli basit bir anoloji yapma hatasına düşmeden varılması gereken nokta iktidarın her bireyin kendisinde üretildiği çıkarsamasıdır. İktidarı devlet ekseninde bir güç unsuru olarak tanımlamak yerine modern toplumla oluşa gelen yeni bir iktidar ilişkisinin "bireyselleştirici iktidar" içerisinde tanımlamak gerekmektedir (Foucault, 2019, s. 27). İktidarı aşkın olmaktan çok içkin boyuta sürükleyen konumu kişiler tarafından üretilen, içselleştiren ve özne yaratan özellikleriyle tamamlanmaktadır. Dolayısıyla Foucault iktidarı analiz ederken özellikle öz kimliğe yani özneleştirilmesine vurgu yapmakta ve insanın kendi kendine denetlenebilir olmasında iktidarın rolüne değinmektedir.

Foucault merkezi iktidar devletse eğer bireylere yönelmiş iktidar tekniklerine ise pastoral dediğini görmekteyiz ki bu pastoral anlam yol gösterici anlamındadır (Foucault, 2019, s. 27). Bu noktada pastoral iktidar ve tam tersi diyebileceğimiz devlet iktidarını açıklamak için çoban metaforunu kullanmaktadır. Çobanın sürüsünün sağlığından emin olmak adına yaptığı denetimi günümüz itibariyle özne, bireyselleştirilmiş iktidar vasıtasıyla devamlı bir denetim mekanizmasıyla yapmaktadır. Çoban bu anlamda iktidarlığını sürünün her birine ayrı uyguladığını şefkatle sağlamaktadır (Foucault, 2019, s. 31). Burada toplumun birkaç çobanın çatısı altında birleştiği çıkarsaması elbette iktidar ilişkilerini devlete indirgemek olacaktır. Aslında metnin altında yatan ise her insanın kendi çobanının kendisi olması gerçeğidir ki modern toplum bireyselliği açığa çıkararak bunu daha etkin şekilde yapmaktadır. Çoban metaforunda geçmişten bugüne değişen şey ise tanrıların insanlara çobanlık etmesinin evrilmesi ve insanların artık kendine yeter hale gelmesiyle bu rolü üstlerinden almasıdır. Birinin ön plana çıkması diğerini yok etmemekte, Foucault aksine refah devletinin tanımını hukuksal özneler üzerinde kurulan siyasi iktidar ile bireyler üzerinde kullanılan pastoral iktidar arasındaki yapay uyum olduğunu söylemektedir (Foucault, 2019, s. 36).

Dolayısıyla karşı iktidar biçimleri olsalar da bir aradalığı elzem olan yapılar kümesini oluşturmaktadırlar. Bu da iktidarın çok yönlülüğünü ortaya koymaktadır.

Aydınlanmadan modern devlete değişen ve gelişen iktidarın yeni konumu esasen rasyonelleşmenin iktidar ile olan ilişkisinde de saklıdır. Foucault rasyonelleşmeyi toplumun temel birtakım deneyimlerinde analiz etmektedir. Bu deneyimler delilik, hastalık, ölüm, suç, cinsellik gibi sıralanabilir. Tüm bunlar hakikat rejimiyle bir araya gelerek bir meşru bilme ve iktidar biçimi yaratmaktadır (Foucault, 2015, s. 20). İktidar bunlar içerisinde öznellik deneyimi yaratmakta ve varlığını yinelemektedir. İktidar ilişkilerinin sabit olmadığı ve deneyimler içerisinde değiştiği, geliştiği düşüncesi her bir deneyim içerisinde iktidar ilişkisinin yadsınamaz var oluşu bizi rasyonelliğin temeline götürmektedir. Rasyonalitenin iktidar ilişkilerinin aracısı olma konumu tarihsel çerçevede çok rahatça görülebilmektedir. Esasen Foucault'un Cinselliğin Tarihi, Deliliğin Tarihi, Hapishanenin Doğuşu kitaplarının her birini bu bağlamda toplumun rasyonalitesinin olduğu alanda yazmış olması rahatlıkla yorumlanabilir.

Rasyonalite bağlamında iktidar çözümlemesinde Foucault, devletin iktidar alanı için bir rasyonalite tipi hatta farklı alanlar içerisinde rasyonalite tipleri belirlemektedir. Devletin uyguladığı şey akıl değil spesifik bir rasyonalitedir (Foucault, 2019, s. 43). Vatandaş üzerinde standartlaştırılmış belli normlar üzerine bir doğruluk yaratılmaktadır. Kişinin üzerinde disiplin aracı olarak uygulanan beden ve söylemler de bu kendiliğindenliği oluşturmaktadır ve disiplin teknikleri orduda, sporda, hapishanede işlemektedir. Üstelik bu devlet iktidarı rasyonalitesi oldukça dönüşlü bir yapı sergilemektedir ki kültürel normlar değişim, gelişim içerisinde bununla paralel ilerlemektedir. Dolayısıyla insan ilişkileri içerisinde iktidarı belirleyen birden fazla etken içerisinde en önemli olanı; aralıksız, sistematik çalışması ve belli biçimler almasıyla net görülen etken rasyonalitedir. İktidarı rasyonalitenin kendi içselliğinde analiz etmekten çok stratejilerin uyuşmazlığı bağlamında analiz etmek gerekmektedir (Foucault, 2019, s. 61). O halde toplumda kategoriler haline getirilmiş sorunlar içerisinde birtakım meşruluğun nasıl yapıldığına bakmak gerekmektedir. Bu tam olarak

kadının konumunun ve sömürülmesinin analitik olarak ortaya konması değil niteliksel olarak bir başka düzleme bağlanmasını beraberinde getirir. Eğer ki iktidar insanlar arası ilişkinin her biçiminde yer alıyorsa nasıl oluyor da dezavantajlı bir kesim bu bağı başka bir ilişkide aşamıyor? Aslına bakılırsa bağ kişinin o kadar içinde olduğu bir oluşum ki bunu aşmak ya da bunu karşı güç olarak kullanmak neredeyse imkânsızdır. Çünkü Foucault için iktidar biçimi bireyi kategorize etmektedir, bu sayede özneleşen birey kimliğiyle bunu bağdaştırarak hem kendi açısından hem de başkaları açısından zorunlu olduğu bir hakikat yasasını oluşturmaktadır. Dolayısıyla iktidar bireyleri özne yapmaktadır (Foucault, 2019, s. 63).

İktidar erkekler ve kadınlar arasında, belli sınıflar içerisinde ve kültürel normlar üzerinde bu şekilde kendini daha güçlü kılmaktadır. İktidar ilişkiler demektir ve bu ilişkiler bir koordinasyona ve bir örgütlenmeye dayanmaktadır (Foucault, 2011b, s. 123-320). İktidarı anlamak için tek bir iktidar fenomeni değil bir ilişkiler bütünün incelenmesi gerekmektedir. İktidar bu anlamda töz olmayıp çok basit haliyle bireyler arasındaki ilişki olarak tanımlanmaktadır (Foucault, 2019, s. 54). İktidarı da bu denli anlaşılmaz ve cımbızla çekip çıkarılamaz kılan da zaten bu yapının karmaşıklığıdır. O halde rasyonellik ve iktidar arasında belli başlı köprüler kurarak sorunlaştırma kavramını literatüre kazandırmak gerekmektedir. Foucault sorunsallaştırmayı bir şeyi doğru olsun ya da olmasın düşüncenin nesnesi olarak kuran söylemsel olan ve olmayan pratikler olarak söz etmektedir (Foucault, 2019, s. 84-85). Bu pratiklerin dâhilinde olan öznel deneyim biçimleri ise sorunsallaştırma yoluyla oluşmaktadır.

Rasyonelleşme iktidar üzerinde aralıksız olarak çalışmakta ve belirli biçimler alarak iktidarın yapısını belirlemektedir (Foucault, 2019, s. 55). İktidar kim üzerine ve ne şekilde uygulanıyorsa uygulansın var olması anlamında rasyonaliteye ihtiyaç duymaktadır. Öncelikle rasyonelleşme kavramı toplumun kendi kimliğini kazanmasında ve kültürün nasıl bir biçim alacağını görmemizde önemlidir. Her toplum kendi içinde belki örtük bir sözleşme olarak belki doğrudan yasalarla ya da bilinçli olup olmadığının tespitini koyamayacağımız kadar karmaşık söylemler

içerisinde doğru ve yanlış olan şeyleri belirler. Bu toplumu yönetme becerisini kolaylaştırmakla birlikte toplum içerisinde öznelerin tutkal görevi göreceği bir aradalık hissinin görünmez bir yüzü de olur. Foucault rasyonelleşme ve siyasi iktidarın arasındaki ilişkiyi analiz ederken bütüncül rasyonelleşmeden daha ziyade her bir deneyim ekseninde spefisik rasyonelleşme üzerinde durmaktadır (Foucault, 2019, s. 60). Delilik, hastalık, cinsellik gibi temel deneyimler ekseninde rasyonaliteleri analiz etmek öznelerin ne şekilde nesnel oluşuma girdiğini göstermektedir. Özneler esasen kendi içerisinde bölümlenerek deli ile akıllı gibi iki uç noktalar halinde oluşumunu sergilemekte ve nesne şekilde yapılanmaktadır. Özne kendisinin dönüştüğü şeyle, aslında kendisi dışında bir başka şey oluşuyla, bir bakıma nesnel dünyanın aynası haline gelmektedir. Foucault bu anlamda dönüşen şeylerin ne olduğuna bakmak değil her oluşumun bir rasyonalitesi olduğu gerçeğinden hareketle bu rasyonalitenin uç noktalarda olsa bile aynı aracı kullandığına dikkat çekmektedir. Bu da iktidar olarak tanımlanmaktadır (Foucault, 2019, s. 59-61).

İktidar çözümlemesini yapan Foucault, Reich'in varsayımıyla iktidarın bir bastırma aracı; Nietzsche'nin varsayımıyla da güçlerin çatışması olarak iki çözümlemesini ortaya koymaktadır (Foucault, 2002, s. 32 toplumu savunmak gerekir). Foucault ve Nietzsche'nin burada iktidara yönelik ortak bakış açısı iktidar üreten baskın güçlere karşı durabilmektir (Bingöl, 2019, s. 328). Fakat iktidar tanımı için bu kavramsallaştırma yetersiz kalmaktadır. İktidar Foucault için baskıcı olmaktan ziyade üretici olarak görülmekte; iktidarın bilgiyi bastırmaktan çok ürettiğini ve bu ikisi arasında karşılıklılık ilişkisi olduğunu savunmaktadır (Newman, 2006, s. 139). Bilgi iktidar ile eş anlamlı olmaktan öte farklı bir anlama sahiptir. İktidar bilgiye öncül olmakla beraber bilgiyi üretmekte ve birbirlerini doğrudan içermektedir (Foucault, 1992, s. 33). Esas olan ikisi arasında farklı olan ilişkiyi göstermekten geçmektedir. Bu amaçla aynı nesneye sahip ve yapısal olarak benzer oluşumlar içerisinde var olan iktidar biçimlerini incelerken bunların nasıl tamamen farklı bilgilere sebep olduğu sorgulanmaktadır (Foucault, 2019, s. 92). Klasik çağda güç olarak kullanılan iktidar modern çağda yerini denetleyici unsura bırakabilmektedir. Benzer şekilde bir deneyim çeşidinin doğal olan var

oluşu başka dönem içerisinde yasaklanmış bir hale bürünebilmektedir. Dolayısıyla iktidar tek tip yapı bağlamında değildir. Dâhil olduğu ilişkiler belli dönemler ekseninde farklı ilişkilenme biçimlerinde kendini var etmektedir. İktidarın zamanla doğrudan doğruya etkileşimli oluşu, onu disipline edişi Foucault'nun 18. yüzyılda iki önemli oluşum olarak tarif ettiği toplumların gelişmesi ve bireylerin oluşumunun iktidar ilişkileri ile direkt bir korelasyonu olduğunu göstermektedir (Foucault, 1992, s. 199).

2.2. Söylemin Yapılandırdığı Özne

Özne ve iktidar teorisi, bilginin üretilmesi ve bireylerin toplumda özneleşme sürecini analiz etmek amacıyla iktidar ilişkilerinin nasıl oluştuğunu ortaya koymuştur. İnsan ilişkilerinin her birinin içerisinde iktidarın kendisi olduğu ve geleneksel iktidar biçiminden farklı olarak bu iktidarın toplumdaki her bir özne tarafından yeniden yaratıldığı ifade edilmiştir. Özne bu anlamıyla keşfedilirken iktidar ilişkileri ve söylem ilişkiselliği ile ortaya konulması gereken noktada durmaktadır. İlk bölümde öznenin iktidar ile ne şekilde ilişkilendiğini göstermiştim. Bu bölüm ise öznenin inşa edilişinde söylemin rolü ortaya konulmaktadır.

Foucault, söylemi tarihsel bir eksende gelişmekte olan dil olarak görmekte ve farklı bireylerin farklı söylemlere sahip olduğunun altını çizmektedir. Her bir söylem siyasal, sosyal, tarihsel süreç içerisinde onu taşıyan öznelerce kendi anlamını yaratmaktadır (Çelik ve Ekşi, 2008, s. 100). Fakat söylem kişisel olarak yaratılmış anlamı içermez, zaten var olan yaratılmış özneden bağımsız olan söylem söz konusudur. Söylem toplumsal kurgularımızda saklıdır, her bir eylemin mantığı içerisinde gerçekliğin bilgisi olarak verilidir. Özneler bu gerçekliği direkt olarak almakta ve kendi deneyimlerinde bu öznelliği yeniden yaratmaktadır.

Öznel deneyimler çerçevesinde temel birtakım söylemlerin oluşması öznelerin kendi kimliğini oluşturmasında şüphesiz ki etkindir. Foucault'un deliliğin bütün yayılma alanını kapsaması ve etkili bir örgütlenme biçimi olarak söylemi tanımlaması bunu çoğu deneyimler içerisinde incelememize olanak tanımaktadır.

Öyle ki söylem bir yapı çizmektedir ve dil aracılığıyla bu yapıyı beslenmektedir. Söylemin çizdiği yapı toplumda belirlenen kurallar ekseninde karşılıklı katkı içerisindedir. Bu da düşünülen şeyin belli kurallar biçimine uygun olup olmadığıyla doğruluk kazanmasını içermektedir. O halde bu çalışmada da ortaya konulacak olan çıkarım "kadınlık deneyimlerinin" birtakım söylemler tarafından toplumsallaştırılmış olmasıdır.

Megill'e göre söylem, şeyleri ortaya koymanın tüm yol ve tarzlarına denir. Söylem analizinin bir özelliği sosyal olmasıdır. Buna göre söylem evrensel olmamakta, mevcut olduğu bağlam yönünde, kültürel dinamikler içerisinde başka anlamlar taşımaktadır, dolayısıyla birbiriyle farklı söylemler vardır. Söylemler içerisinde karşıtlık olabileceği gibi bir hiyerarşi de söz konusudur (akt. Şahin, 2017, s. 122). Bu da söylem analizinin iktidar ilişkilerini ortaya çıkarmada Foucaultcu yönünün gerekliliğini göstermektedir. Söylem ve iktidar birbiriyle ayrılamaz bir ilişkisellik içerisindedir. O halde toplumda kategoriler haline getirilmiş sorunlar içerisinde birtakım meşruluğun nasıl yapıldığına bakmak gerekmektedir. Burada ulaşılmak istenen hakikat bilgisi ve söylemin iktidar ilişkileri içeren yapısı söylem analizinin temelini oluşturmaktadır. En nihayetinde iktidar kendi varlığını söylem içerisinde ve söylem vasıtasıyla sergileyecektir. Foucault bu anlamıyla söylemin hem özneleri hem nesneleri oluşturduğuna dair sosyal teoriye katkı yapar (Şahin, 2017, s. 126). Nitekim söylem onda dilden öte, öznelerin oluşumunda anlam bulmaktadır. Tekelioğlu'nun altını çizdiği gibi Foucaultcu öznede özne kurucu unsur değildir, söylemlerle kurulması anlamında söylemseldir; söylemlerle kurulandır (Tekelioğlu, 1999, s. 83-84). Diğer söylem analizlerinden ayrı şekilde Foucault'da, söylemin dil yönelimli teorilerden farklı olarak, söylemin esas olarak güç ve iktidar ilişkisinde belirlendiğini söyleyebiliriz (Şahin, 2017, s. 123).

Foucault, Söylemin Düzeni kitabında söylemin kendi kendisini yaratmasına dair duyduğu rahatsızlığı dile getirerek başlamakta ve söylemin kimden başlarsa başlasın bir yasa düzeni içinde var olduğu sonucuna ulaşmaktadır. Bu da söylemin denetlendiği bir alan olduğu, herkes tarafından girilebilir olmadığı, öznelerin bazılarına açık bazılarına kapalı olduğu yönünü ortaya koyar.

Dolayısıyla söylemin kavramsal anlamda anlaşılmış olması onun evrenselliğini de açığa çıkarmadığının altını çizer. Esasen bunu anlamlandırmanın monarşisi olmak, az bulunurluğun bir sonucu olarak nitelendirir (Foucault, 1987, s. 21-41-62). Bu da tarihsel kazıda bize söylemle karşılaşan öznelerin nasıl rasyonelliğe yenik düştüğünü göstermektedir. İktidar kendini var etmek adına daima söylemler içerisinde hakikatin bilgisini özneler vasıtasıyla taşımaktadır.

Söylem insan deneyimini yansıttığı kadar, bir başka açıdan da söylem, deneyimi önceleyen bir konumdadır. Gerçeklik söylem içerisinde var olmuştur ve özneler bu süreci sonradan deneyimlerinde yaşamaktadır. Foucault bilimsel bilginin kurumsallaştığı ve meşruluğunu gösterdiği noktalarda söylemin kuruluşu ve bunun işleyişine bağlı oluşan iktidar ilişkilerine karşı savaş verilmesi gerektiğini söyler (Foucault, 2002, s. 25). Bu bize dünya ve bilgi arasında doğrudan gerçekliğin mevcut olmadığını, dilin dünyayı yansıtmaktan çok onu kurduğunu ortaya çıkarır (Oğuz, 2008, s. 52). Bu açıdan bir fikrin dil aracılığıyla nasıl söylem haline dönüştüğünün tespiti önemlidir.

Söylem, kişilerin tarihsel bağlamda ortaya koydukları gerçeklikleri yansıtır. Gerçeğin ortaya çıkarılması kültürel kodlar içerisinde öznenin bilgisine ulaşmayı içerir. Dolayısıyla gerçeklik hakkında bilgi edinmek için söylemin metnin yüzeysel incelemesi dışında da kültürel kodlar içerisinde nasıl anlamlandırıldığına bakmak gerekmektedir (Oğuz, 2008, s. 53). Söylem kadınlar tarafından ne şekilde içselleştirilmekte ve kadınları hangi davranışlara yönlendirmektedir soruları önemlidir. Kadınlar belli söylemler içerisinde bir “kadınlık” idealine sürüklenmektedir. Toplumsal cinsiyet kurgusunun bir yüzü de kadınlık söyleminin bir çatı altında vuku bularak kadınlık ve erkeklik dikotomisi yaratmaktadır. Bu kurgu toplumsal cinsiyetin kadın ve erkek eşitsizliğini bir insanlık yaratısı ve bir tahakkümün yarattığı ideoloji olarak görmeyip kadınların içinde bulunduğu eşitsizliği toplumsal bir inşa olarak ortaya koymuştur (Touraine, 2007, s. 86).

Söylem analizi sosyal gerçekliğin nasıl inşa edildiğini anlamak açısından feminist çalışmalar tarafından da sıklıkla kullanılmaktadır. Her söylemin bir gerçeklikten

ibaret olduğu bilgisiyle bu kimi zaman yapısökümüne uğratmayla sonuçlansa da kimi zaman da söylemin kurduğu özneyi yeniden yaratan bir süreci de doğurabilmektedir.

Foucault'un yapıtlarına bakarken bir feminist bakış açısı çıkarmak söz konusu değildir. Boyne, Foucault'nun ataerkil cinsellik biçiminin korunmasına duyduğu arzuyu gizlemeye çalıştığı, genel terim olarak erkeği sürekli kullandığı ve ataerkil düşünceyle yüzleşmekten kaçındığına dair eleştirileriyle onu feminist anlamların dışında tutmaktadır (Boyne, 2011, s. 37). Burada Foucault'un dönemin postmodernist çerçevesinde kadın erkek kimliği ayrımına çok da girmemiş olması anlaşılabilir. Öte yandan onun egemen sınıf ve egemen söylemin arkeolojisini yapıyor oluşu kadınlar başlığı açmamasına neden olmuş olabilir. Onu aklama çabasına girmeden, yine de Foucault'un toplumsal inşa kurgusunda özneleşmenin oluşumu ve iktidarı ortaya koyduğu bağlam onun teorisini feminist çalışmalarda önemli bir araç olarak kullanmamıza olanak vermektedir. Bundan hareketle kadının konumunun ve sömürülmesinin söylem analiziyle deşifre edilmesi mümkün olabilir.

Hakikati ortaya koyan eril düşünce, dili de bu anlamıyla kendi aracı haline getirmiştir ve dil baskın olan eril düşünceyi yansıtmaktadır. Bu da bize özneleşmede kişinin hazır kurulu olan söylemin içine nasıl sonradan dâhil olduğunu gösteren Foucaultcu analize götürmektedir. Butler, Foucault'ya feminist perspektif kazandırarak toplumsal cinsiyet ilişkisine özneyi öncelemesi anlamında bakmaktadır. Anne karnındaki bebeği örnek vererek, bu bebeğe biçtiğimiz cinsiyet onu sadece bir cinsiyet yapmaktan öte "kızsallaştırır" demektedir (Butler, 2014, s. 16). Söylem ve toplumsal normlar bizim bedenimize, kişiselliğimize ve cinselliğimizi önceleyecek kadar önemli olmaktadır. Dolayısıyla kadın bedeni üzerine atfedilen toplumsal anlamların deşifre edilmesi özgür beden figürünü çizmek anlamında önem teşkil edecektir. Söylem her ne kadar bedeni önceleyen bir konumda olsa da bedenlerin yalnızca söylemsel olduğu anlamına kesinlikle gelmemelidir. Butler'a göre, dilin dışarısında yani ontolojik olarak dilden bağımsız olan bir alanı varsaymak dilin kendisini değiştirmenin önünü kesecektir

(Butler, 2014, s. 102). Bir bakıma dil ve maddesellik arasını açarak bu değişmez radikal durumu sarsabiliriz.

Butler Foucault çözümlerken bedenin iktidardan önce geldiği fakat birçok bakımdan da iktidar tarafından imal edilişini ortaya koymaktadır. Aynı zamanda bedenin hem beden hem kurum olarak iki şekilde kullanıldığı, bedenin özne ile sınırlı olmadığını bedeni tanımlama olarak önemli olduğunun altını çizer (Butler, 2012, s. 276-280). Bedenin maddesellik sorunu ile toplumsal cinsiyetin performatifliği arasında bağlantı kuran Butler Foucault'un "düzenleyici ideal" olarak belirlediği toplumsal normları oluşturan şeyin tam da "cinsiyete" denk düştüğünü göstermektedir. Cinsel farkların söylemsel sınırlamalarla kuşatılması yanı sıra bu farklar bedeni yeniden üreten yapının bir parçasını da oluşturmaktadır (Butler, 2014, s. 7-8). Öznenin kendisinin yaşanamaz alanı temsil ettiği dışlanan olma (abject) statüsü söz konusudur. Bu alan öznenin çevresini tanımlayacak ve sınırlarını kuracaktır. Bu kuşatma içerisinde erkeğin orijin olduğu heteronormativitenin de sembolik olanı yansıttığını görmekteyiz. O halde bu alanın dışına taşmak beden üzerinde tekrarlanan ve idealize edilen normların yıkılması anlamında önemlidir. Butler bunu drag performanslarında cinsiyet normlarının tekrardan idealleştirilmesi olarak kavramsallaştırmaktadır (Butler, 2014, s. 178-180). Dolayısıyla buradaki kanıtlarda ortaya çıkan şey aslında cinsiyet ve toplumsal cinsiyetin aynı olduğu, bir başka ifadeyle cinsiyetin toplumsal düzlemde benzer şekilde normatif bir fantazmayı yansıttığı olacaktır. Toplumsal cinsiyet matrisi bu fantazmayı yalnızca biyolojik temelli almaz, daha da ötesine gider ve süreç içerisinde ele alır. Özneyi öznenin kendinden önce belirleyen koşullara götürür. Dolayısıyla dili ve maddeselliği yani bedeni ve söylemi birbiri içerisine gömülü bulur. Bu beden kadınlar, köleler, çocuklar ve hayvanların beden olmasını yani bedensel işlevini kendinin inşa etmediği bir düzleme onları sokmaktadır (Butler, 2014, s. 77).

Kadın daima güzel, şık, narin ve çekici olmak üzere kurulu bir sistem içine dahil edilmiştir. Güzel olma ve genç görünümünü korumaya çalışmak kadın için elzem hale getirilmektedir. Tüm kozmetik endüstrisi bu çabaya ortak olarak geniş bir

tüketim kültürü yaratmaktadır. Kadın öyle bir seyirlik nesne haline gelmektedir ki uzun, ince, sıkı bacaklar temiz ve bakımlı bir yüz kadınlığın olmazsa olmazıdır. Kadın görüntüsüyle kendini baktırma ve görsel bir haz yaratma üzerine kurulu baskı mekanizmasına dahil edilmiştir. Öyle ki kadın standart bir beden ölçüsüne sığmalı ya da bunun için giyimini buna uydurmalıdır. Sabah kalktığında yüzüne süreceği şeyler ve ne yemesi gerektiği belirlidir.

2.3. Biyoiktidarın Düzenleyici İşlevi

Foucault biyopolitika ile yaşamın sağlık, doğum, cinsellik, gibi deneyimlerin kamu kurumları tarafından sorumluluğunun üstlenilmesi ve tarihsel anlamda bunun analizine bakmaktadır (Bidet, 2016, s. 89). 18. Yüzyıla kadar mevzuatlar, parlemonto, mahkemelerde hukuk için yapılan mücadeleler 19. yüzyılla birlikte yerini hukuksal biçimlere direnen yasa ve hukuk aygıtı olmayan, normlardan meydana gelen deneyimleri içeren bir iktidar mekanizmasına yerini bırakmıştır (Foucault, 2019, s. 158) . İdam cezasının yerini hapis cezasına bırakmasında insani duygulardan ziyade iktidarın varlık nedeni etkili olmaktadır. İktidar yaşamı yönlendirebilme işlevine sahipken asıl rolü yaşamı sağlama ve destekleme üzerine kuruluyken en büyük üstünlüğünü öldürme alanında kullanmamaktadır (Foucault, 2007, s. 101). Bu iktidar disiplinler yoluyla hukuki iktidar kavramının eleştirisini gerçekleştirmiş hem beden terbiyesini hem de nüfus kontrolünü hedeflemektedir (Lemke, 2016, s. 195).

İktidarın yaşatma nosyonunun ilk adımı 17. Yüzyılda bedeni terbiye etme, yeteneklerini geliştirme, güçlerini ortaya çıkarma ve itaatkar hale getirme yoluyla insan bedeninin anatomo politikasını sağlamaktır. Daha sonrası için 18. Yüzyılda doğum ve ölüm oranlarında artış, sağlık ve yaşam sürelerinin önemli hale gelmesi sonucu biyolojik süreçlerin merkezi olarak bedeni ele almış ve nüfusun biyo politikası sağlanmıştır (Foucault, 2007, s. 103).

Disiplin teknikleri beden üzerinde ekonomik (bedenin anatomo-politiği) ve siyasal (nüfusun biyo-politiği) olmak üzere iki farklı şekilde işlemektedir. Ekonomik

anlamda verimliliği arttırmanın çıktıyı arttıracağı doğru orantı ve siyasal anlamda disiplini arttırmanın bedenin gücünü azaltması, itaatkâr hale gelmesi anlamında da ters orantı kurmaktadır (Foucault, 1992, s. 171). İktidar ilişkisi beden üzerinde fayda sağlamakta ve bu faydanın yarattığı ilişki ile beden üzerinde bağımlılık yaratılmaktadır. Bu iktidar ilişkisini Foucault biyo-iktidar olarak adlandırmaktadır; bu yeni iktidar ilişkisinde negatif anlamda yasaklama ve yasa ile şekillendirmenin tam tersine pozitif anlamda onu genişletme, üretken olma anlamı içermektedir (Keskin, 2019, s. 16). Yeni modern iktidar yaşam üzerinden örgütlenirken bedenler üzerinden en iyi şekilde nasıl yararlanılır nosyonu bedenleri yararlı ve kar getiren araçlara dönüştürmekte, gündelik pratikler içerisine işlemektedir (Zengin, 2011, s. 95).

Öldürme gücünün yerini bedenlerin denetimine ve yönetimine bırakmasıyla biyo-iktidar çağı başlamaktadır. Biyo iktidar kapitalizmin gelişmesine de katkı sağlamış ve kapitalizmin en etkili silahı olarak bedenler denetimli bir biçimde üretim aygıtına sokulmuştur (Foucault, 2007, s. 103). Kapitalizm ürün denetimini standardize etme ve rutine oturtma üzerinden hareket etmiş daha sonrası için de esneklik, neoliberal politikalarla beraber öne çıkan kavram olmuştur. Ürün üzerinden denetimin parçası bu süreçte beden üzerinden denetimle beraber yürümüş, hızlılık ve çeviklik işçilerin hareketleri üzerinde saniyelik fark oluşturacak testlerle sağlanmıştır.

Modern biyo iktidar hayatın en ince ayrıntısına kadar sızmakta ve düzenlemeler ile bedene nüfuz etmektedir. Beden denetime tabi tutulurken en güzel ya da yakışıklı, en bakımlı, güçlü ve en genç kalmaya yönelik söylemlere maruz kalmaktadır. Evrensel geçerliliği olan bir hakikat bilgisi ile özne kendini sürekli biçimlendirmekte ve dönüştürmektedir. Söylemin gündelik hayatımıza iletişim kanallarından sızarak cinsel, sağlıklı, yaşlı, zinde, zayıf ve şişman beden gibi kategorilerden söz ederek bize bedenimizi hatırlatmakta beden kontrol edilmesi gereken şey olarak sunulmaktadır (Bozok, 2011, s. 44). Topluma kazanılması gereken birey, sürekli kontrol edilmekte ve bu kontrol mekanizması kişinin kendi kendini kontrol ettiği aşamaya gelmektedir. Biyo iktidar ile daha önceki disiplinci

teknikler tamamen devre dışı kalmamakta onlardan yararlanma ve onların içine yerleşme ile iktidarın değişen dinamikleri çözümlenmektedir (Özmakas, 2012, s. 78).

Bedeni etkisi altına alan biyo iktidar beden ve toplum üzerinden yeni bir tahakküm biçimi kurmaktadır. Yeni iktidarın bu biçimi özellikle kadınlar üzerinde baskı ve kısıtlama yaratmaktadır. Özneleri uysal bedenlere dönüştüren biyo iktidar bedeni merkeze alarak toplumsal ilişkileri basitleştiren ve deneyimleri gizleyen bir teori olarak ortaya konulmuştur. Kadın bedeni bu teoride cinsellikle kuşatılmış, doğurganlığı, doğası gereği arzuların cinsel ilişkilerin ve aile nüfusunun denetlenmesi gibi amaçlar uğruna bir bilgi yaratılmıştır (McNay, 2012, s. 328). Özneyi saran iktidar beden üzerinde fit olma, genç kalma ve kadın için vazgeçilmez olarak sunulan bakımlı olma hakikatlerine maruz kalmaktadır.

2.4. Kadın Bedeninin İnşası

Foucault klasik dönem boyunca, bedenin iktidarın nesnesi ve hedefi olarak keşfedilişinden bahseder. Form verme, söylem ile şekillendirme iktidarın beden üzerindeki denetim araçlarından biridir. Peki, neden tek tipleştirme sağlanmak istenir? Foucault Hapishanenin Doğuşu kitabında klasik dönem boyunca, bedenin iktidarın nesnesi ve hedefi olarak keşfedilişinden bahseder. Beden manipüle edilen, güçlendirilmek adına belli bir biçime sokulan ve bu anlamda tek tip yaratılıp itaat etmesi sağlanan bir forma sokulmaktadır (Foucault, 1992, s. 169). Bu denetimin itaatkâr bedenler haline getirilmesi tarihsel olarak egemen güçler tarafından devamlı uygulanmaktadır. Farklı olan durum ise öncesinde bu beden terbiye etme aracının kitlesel anlamda gerçekleştiği ordu, hapishane, kışla mekânlarının yerini daha da öznel alanlara bırakmış olmasıydı. Bu da denetimi daha ince ayrıntıda işlemeyi, her bir beden kapsamında çevikliği kodlamayı içeriyordu. Başka anlamda bu denetim mekanizmasının işlerliğinin yadsınamaz başarısı arasında öznenin kendi katkısı gelmektedir. Kişiler dıştan gelen bu örgütlenmenin yanı sıra kendi iç örgütlenmeleriyle bu sürece dâhil olmaktadır. Nitekim beden kişilik algısının ötesinde kültür sembolizmini de yansıtmaktadır

(User, 2010 akt. İnceoğlu, Kar, 2010, 134). Dolayısıyla bedenin kültürel kodlar içerisinde anlamlandığı ve toplumsal konuma atıfta bulunduğu bir gerçektir. Toplumlar öznelerin bu konumsallığını dizayn ederken beden, sağlık ve güzelliğe dair birtakım normlarla şekillenmektedir. Kadın sağlığı söylemi kadınların bedenini küçültmek için tasarlanmış stratejiler içermektedir. Kadının kendinden daha fazlası olması için bedenini küçültmesi gereken uygulama sağlık söylemiyle gerçekleşmekte ve kilo verme yönünde ciddi baskıyı ortaya koymaktadır. Normlar hakikat halinde kişiyi bilinçsiz bir şekilde bedeni üzerinde yapılandırmaya götürmektedir.

Söylem, her söylemin bir gerçeklikten ibaret olduğu bilgisiyle kimi zaman yapısökümüne uğratılsa da kimi zaman söylemin kurduğu özneyi yeniden yaratan bir süreci de doğurabilmektedir. Bundan hareketle kadının konumunun ve sömürülmesinin deşifre edilmesini mümkün kılmak gerekmektedir. Foucault için iktidar biçimi bireyi kategorize etmektedir, bu sayede özneleşen birey kimliğiyle bunu bağdaştırarak hem kendi açısından hem de başkaları açısından zorunda olduğu bir hakikat yasasını oluşturmuş olmaktadır. Dolayısıyla iktidar bireyleri özne yapmış olmaktadır (Foucault, 2019, s. 63). Özne denetim ve bağımlılık yoluyla başkasına tabi olurken aynı zamanda benlik bilinci ve bilgisiyle de kendi kimliğine bağlıdır. Tabi kılan ve özneleştiren iktidar söz konusudur (Bidet, 2016, s. 95).

Yapılanma öznenin sürece istemsizce dahil olması anlamına gelse de kendi içinde bir deformasyonu da barındırmaktadır. Beden cinsiyetlendirilmiş haliyle en çok kadınlar üzerinde cezalandırma pratiklerine maruz kalmaktadır. Zayıflığın, genç görünmenin, estetik olmanın sürekli çabası içerisinde kadınlar normların tutsağı haline gelebilmekte, siyasal ve toplumsal kendi bedenleri üzerindeki politikalarda söz sahibi olma yönünde çabalamaktadırlar. Toplumsal cinsiyet bu politikaların belirlendiği sahada bedenin kontrolüne referans vermektedir.

Kadının özgürleşme mitinin (Firestone, 1993, s. 41) çağdaş sorunları örtbas etmek maksadıyla birtakım politikalarla geçiştirilme riskinin de altını çizmek

gerekmektedir. Beden denetiminin olması gereken ölçülerinin gizil şekilde bireylere dayatması ve kişilerin bunu içselleştirmesi mi söz konusudur yoksa bilinçlilik düzeyinden bahsedebilir miyiz? Kadınlar birtakım moda göstergeleriyle kimlik mi oluşturmaya çalışmaktadırlar? Güzel ve çirkin, zayıf ve şişman, bakımlı ve bakımsız gibi karşıtlıklar aslında kuralları, dolayısıyla sapmaları da belirlemekte, sağlığın anlamını bedenden ziyade toplumsala, güzelliğin anlamını da estetikten ziyade siyasala indirgendiğini görebilmekteyiz (Fiske, 1999, akt. Ozansoy, 2012, s. 64).

Toplumdaki tüm birimler işlerliğinin düzenli olması adına belli birtakım pratiklerle donatılmıştır. Gündelik yaşam pratiklerinde de beden denetimi bu açıdan önemlidir. Foucault biyo-iktidarı kişinin bedenini verimli ve üretken kılma ve itaatkar özneler yaratma açısından önemine değinmiştir (Foucault, 2019, s. 16). İktidar ilişkileri burada her bir öznenin elinde olan güç anlamında beden denetimini hem kendine bırakması hem toplumda belirlenmiş normlara bırakması açısından iki taraflı işlerlik kazanmaktadır. Bu araçlar en çok kadın bedeni üzerine uygulanan pratiklerde gerçekleşir. Kadın bedenine yönelik disiplin ve denetim cinsiyet eşitsizliklerini hem üreten hem de beslenen konumuyla kadın bedenine yönelik daha az görünür birtakım mekanizmalarla öznenin de katkısını içerecek şekilde oluşmaktadır (Ellialtı, 2012, s. 393-394).

Foucault'nun iktidarı beden, söylem, bilgi ve öznellik gibi çok sayıda ve üretken olarak görmesi postfeminizmin çalışmalarında uysal beden ve disipline edilmiş bedeni vurgulamasını beraberinde getirmiştir (Scraton ve Flintoff, 2013, s. 102). Fırsatlara erişim, ataerki ve kapitalizmin kadınların ezilmişliği ile bağlantısını ortaya koyan liberal, radikal ve marksist feminizmin aksine post yapısal feminizm farklılık ve çeşitliliğe odaklanmaktadır. "Kadın" teriminin öneminden çok yapısalcı iktidarın yukarıdan aşağıya, baskıcı pratiklerine odaklanılır. Öyle ki, Foucault her ne kadar feminist özcülüğe dair önemli bir eleştiri sunuyor olsa da iktidar ve beden kavramsallaştırması temelde edilgen bedenlere dayanmaktadır (McNay, 1991, s. 125). Dolayısıyla iktidarın keşfedilişinde kadınların günlük pratikleri önem kazanmaktadır.

Kadınlık deneyimi neredeyse annelikle dolayısıyla doğurganlıkla eş görülmekte, bu durum kadınlar açısından yaşlılık ve menopozla yüzleşememe sıkıntısını da beraberinde getirmektedir. Bedenin ekonomik denetimi anlamında sağlıklı, verimli, doğurgan kadın imajı ile hane içinde denetim sağlanmaktadır. Daha yararlı kılınan bedenler bir bakıma da daha itaatkâr hale gelmektedir. Bir başka açıdan tüketim nesnesi olarak kadın bedenin kullanımı idealize edilen bir güzellik algısı yaratmakta ve bu pratikler medya aracılığıyla sürekli olarak üretilmektedir. Beden denetiminin hane içinde, akrabalık ilişkilerinde başta olmak üzere toplumsalın içerisinde şiddete varan boyutuyla denetimi söz konusu olmaktadır.

Tarihsel bir eksende her bir özne birtakım pratikler yoluyla öznelliklerini ortaya koymaktadır. İktidarın bedeni kuşattığı ve yayıldığı sisteme etki eden tüm teknikler birer somut düzenleme halini alarak dispositif olarak adlandırılmaktadır. Bu dispositifler söylemsel olan ve olmayanlar arasındaki ilişkiyi yansıtmaktadır (Foucault, 2019, s. 18). Kişi iktidar ilişkileri içerisinde söylemin ekseninde bir hakikat yasasına dâhil olarak nesneleşmektedir. Hakikat oyunları öznenin yaratımını ne şekilde içselleştirdiğini görmek açısından da önemlidir. Hakikat söylemler yolu ile iktidarı ve dâhil olduğu ilişkileri meşrulaştırmaktadır (Oranlı, 2012, s. 44).

2.5. Egzersiz ve Kadın

Spor tarih boyunca kadınlara karşı ayrımcılığı içerdiği için “erkek alanı” olarak kurumsallaşmıştır. Oy hakkı ve birçok kazanımda gördüğümüz fırsatlara erişim yolundaki eşitsizliği aşma mücadelesi burada da kendini göstermektedir. Kadınlar sadece erkeklere ait olan bu alana çok sonradan dâhil olmuş ve siyahiler ya da yurttaş olmayanların katılımına benzer süreçleri yaşamışlardır. Kadınların spora katılımı hem biçimsel kısıtlamalara maruz kalmış hem de çeşitli mitler geliştirilerek doğal yatkınlıkları kültürel bir zemine oturtularak sporun eril alanı pekiştirilmiştir.

Sporun kadın üreme sistemine zararlı olduğu, çocuk doğurması için bir tehdit olduğu, kadını görünüş açısından erkekleştirdiği, sporun başarı, saldırganlık ve rekabet değerlerini aşıladığı için kadınlara uygun olmadığı düşünceleri yanı sıra kadınların spor alanında olacak başarısının genç erkeklerden daha iyi olması durumunda erkekliğin gelişimin tehdit altında olduğu, keza kadınların performansının erkeklerden düşük olması durumda ise ekonomik kaynakların israfı olarak bakılmıştır (Frey ve Eitzen, 2015, s. 516).

Toplumsal cinsiyet sosyal ve kültürel bir kategori olarak ele alınırken cinsiyet, ırk, sınıf, gibi değişkenlerin her birinin kurulumu, bilginin üretilmesinden aktarılmasına var olan tüm kanallar erkek merkeziyetçi bir temelde ele alınmaktadır. Tüm bu cinsiyet rolleri spor salonlarında yapılan egzersiz nezdinde yeniden ele alınmalıdır. Öyle ki sporun sosyoloji içerisinde yeri yeni olmasına rağmen, toplum üzerindeki etkileri fark edilmiş kültürel, politik, ekonomik ve çevresel alanda eleştirel düşüncenin aracı olarak kullanılmaya başlanmıştır. Harry Edwards'a göre, ilk zamanlarda spor beden eğitimine indirgenmiş bir alan olarak yer almaktayken 1967'den beri kat edilen uzun yol ile spor sosyolojisi gelişmiştir (Leonard, 2016, s. 114). Sporun hem toplumsal yaşam içerisinde önemli bir yere gelmiş olması hem de kurumsal bir kimliğe sahip olması, sosyolojinin alt dalı olarak spor sosyolojisini ortaya çıkarmıştır (Dever, 2015, s. 102).

Sporun geniş tarihi yanı sıra sporun sosyoloji bağlamında ele alınışı ilk olarak 1921 yılında Risse'nin Spor Sosyojisi kitabını yayımlamasıyla, spor sosyolojisinin sosyolojiden bağımsız bir disiplin olması ise 2.Dünya Savaşından sonralara (Voigt, 1998, s. 67), 1964 yılında Franklin Henry tarafından yayımlanan makalede sporun sosyolojisine değilinilmiş fakat spor sosyolojisinin ilk çalışması Kenyon ve Loy'un makalesi kabul edilmiştir (Dever, 2015, s. 104-105).

Sporun doğuşu genel bir görüş ekseninde eski olimpiyat oyunlarına dayandırılmaktadır. Eski Yunan'daki antik olimpiyatlardan sonra 16.yy boyunca düzenlenemeyen oyunlar 1986 yılında Coubert'in ortaya çıkmasıyla tekrar başlatılmıştır (Tükenmez, 2009, s. 96). 1970'lerin başında sporun sosyolojisi hala

ana akım sosyolojiye bağlı olarak düşünülürken özellikle yeni araştırmalar ve ideolojilerle birlikte 1980'lerin sonu 1990'ların başıyla birlikte yeni bir çalışma alanı olarak görülmeye başlanmıştır (Blackshaw, 2002, s. 199).

Modern sporun doğuşunda ilk olarak "folk futbol" karşılaşması yer almış, küçük yerleşim birimlerindeki genç erkeklerin şişirilmiş domuz bağırsaklarını bir kasabadan diğer kasabaya taşıması ve karşı tarafın da bunu engellemeye çalıştığı bir eğlence olarak ortaya çıkmış, çok uzun zaman alan bir etkinlik olmuş ve kişilerin ciddi sakatlanmalarına yol açan sert oyunlar şeklinde yer almıştır (Tükenmez, 2009, s. 97).

Sporun sosyal ve sembolik önemi etkileşime girdiği kesimler ve geniş kültürel oluşumlar içerisinde artmaktadır. Dolayısıyla kültürel form içerisinde tahakküm yapılarının çözümü kadının egzersiz içerisindeki konumunu da ortaya çıkaracaktır. Sembolik şiddet bu anlamıyla hükmedilenin hükmedene bağlılığıyla kurulmakta, tahakküm araçları cisimleşmiş şekliyle doğalmış gibi gözükür, hükmeden eril-dişil, siyah-beyaz gibi dikatomiler ile doğallaşmış somutlaşmanın ürününü ortaya koyar. (Bourdieu, 2015, s. 50-51). Erkekliğin bedensel anlamında kadınlara karşı üstünlük ve kadınlara egemen olunması anlamında gerekli olan güçlülük duygusu toplumsal tanımını oluşturmaktadır. Erkeklik tanımı zihinsel beden imajı dışında, kas gücü ve beden üzerinden dönüştürülmekte ve iktidarı doğallaştırma anlamında erkekliği doğa düzeninin bir parçası olarak görme biçimi yaratmaktadır (Connell, 1998, s. 123). Erkeğin ayrıcalıklı statüsü biyolojik olarak üstün olduğu inancıyla egzersiz deneyimi içerisinde de etkili olmakta, kadının öteki ve ikincil konumu erkeğin gücü ve kadının zayıflığı söylemleriyle pekiştirilmektedir (Koca, 2006, s. 83). Toplum, eril imtiyazları çoğu durumda sembolik gerekliliklere tabi bir noktadan, kadın için onun zayıf olduğu, zafiyetin kaynağı olduğu, kırılganlığın bedene dönüşmüş olduğu haliyle yaklaşır. Yüceltilen eril değerler spor gibi eril şiddet oyunlarının tamamına, eril özelliklerini sergilemek için biçilmiş bir kaftan olarak dövüş sporlarına kendini verir (Bourdieu, 2015, s. 69).

Feminist çalışmalar kadın bedenine yönelik hakikat söylemlerinin deşifresini gerçekleştirirken var olan beden politikalarında tarihsel bir özne olan kadının bedenine yönelik söylemlerin egzersiz faaliyetleri içerisinde üretiliş biçimi de açığa çıkarılmaktadır. Beden kültürel inşanın gerçekleştiği bir yer olarak aslında insan düşüncesinin, kişiliğinin ve benliğinin bir parçası olarak incelenmesi gereken yerdir. Bedene, ruha, doğaya yönelik olanın dişilliğe ait olduğu, akla, rasyonaliteye yönelik olanın ise erilliğe ait olduğu ataerkil düzenin tasarlanmış şeklini bize yansıtmaktadır ve üzerinde anlam atfedilen düşünce şekilleri öznenin deneyimine yön vermektedir. Bu da bedene yönelik kavramsallaştırmaların eleştirel bir şekilde toplumsal cinsiyet ekseninde açılımını ve yeniden gözden geçirilmesini gerektirmektedir. Kadınlığın sosyal inşası içerisinde egzersizin zamanla daha çok yer alması bu alana özellikle bakılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Bourdieu'ya göre, beslenmenin, giyim kuşamın ve kozmetikten modaya varan pek çok bedensel düzenlemeler içerisine dâhil olacak alanlar sembolik sermayenin yapısına göre düzenlenmektedir. Egzersiz bu anlamıyla kendi habitusunu belli başlı pratiklerle yaratmaktadır. Egzersizin temsili başından beri var olan toplumsal cinsiyet kurgusuna denk düşmektedir. Nesnel olarak ve semboller vasıtasıyla söz konusu pratikler pratiğin bilgisine sahip kişilerce aktarılır (Bourdieu, 2015, s. 309). Egzersizin salonda yapılan boyutunda erkeğin bilgisinin baskın bir şekilde aktarıldığını da görmekteyiz. Spor bu eril doğasından sıyrılmamış olmakla birlikte, erkeğin atletik yapısı ve egzersiz özdeşleştirilmekte, erkeğe özgü, erkeğin hiyerarşisini besleyen ataerkil bir anlayışın uzantısı olarak görülmekte, aileler erkek çocuklarını erkekliğini geliştirmek için, kız çocuklarını ise, vücudunu koruma ve kadınsılık özelliğini kaybetmemesi için göndermektedir (Koca ve Bulgu, 2005, s. 7). Kız çocuklarının spora yönlendirilmesi ve spora katılımda artış söz konusu olsa dahi, ülkemizde kadın sporcuların küçük yaşta evlenme, erken yaşta anne olma, ev içi sorumluğunun artması gibi sebeplerle sporu bırakma oranı da yüksektir (Koca, 2006, s. 85). Benzer şekilde spor salonlarına giden insanların da egzersizi bırakmaya yönelik eğilimi söz konusu olmakta olup, salonda egzersiz yaparken gelişen kaygı "gymtimidation" olarak

kavramsallaştırılmıştır. 2019 yılında, protein içecekleri üreten Isopure sponsorluğunda, piyasa araştırma firması OnePoll ‘a 2000 Amerikalıyı içeren bir anket yapılmıştır ve Amerikalılara başkalarının önünde egzersiz yapmaktan korkup korkmadıkları sorulmuştur. %50’ye yakın bir oran egzersiz yapma korkusu diyebileceğimiz “gymtimidation” yaşadıklarını ve %32’lik bir kısmın da mükemmel hatlarda olan birinin yanında egzersiz yaparken korktuğunu ve %31’inin genel olarak hatlarını şekillendirirken endişe duyduğunu söylemiştir (Cbnews, 01.05.2023). Yeterince zinde hissedememe, zayıf vücut imajı, fitness ekipmanı ve terminolojisi hakkında bilgi eksikliği ve sosyal kaygılar gibi sebepler “gymtimidation” ortaya çıkarabilmektedir. Kişiler fiziksel görüntüsünün ondan beklenen performansı beraberinde getirmesi gerektiğine dair bir kaygı yaşıyor ve bu durum onları ortak alanlardan kaçmaya yönlendiriyor (Nytimes, 01.05.2023). Egzersiz yapma kaygısı olarak geçen “gymtimidation” her iki cinsiyete de açık olmasına rağmen çok sayıda kadın ve kız öğrenciler için daha yaygın olarak görülmekte ve spor salonunun erkek odaklı statüsünü korumaktadır. Kadınların direnç eğitimine katılımının genel fiziksel güçlerini ve fizyolojik sağlıklarını iyileştirdiğini araştırmalar ortaya koyuyor olsa dahi, kadınlar erkeklerin aktif olduğu alanda yargılanmaktan korkarak ve sindirilme korkusuyla yer almayı tercih etmemektedirler (Finnen, 2020). En nihayetinde sporun doğası içerisinde çatışma, rekabet, kazanma ve beden düzenlemeleri üzerinde pratikte çok zengin bir alana sahiptir. Bu da toplumsal cinsiyet dinamiklerini incelemek anlamında bize geniş ipuçları vermektedir.

Sporun erkek egemen yapısı spor haberlerinde de sporla alakalı objelerin erkeklerden oluşması, medyadaki yazar, muhabir, spor gazeteciliği gibi işlerin daha çok erkekler tarafından yapılması bu alanlarda çalışan kadınları da zorlamaktadır (Özsoy, 2008, s. 205). Kadın sporlarına sınırlı yer veren medya spor kanallarında kadınların cinselleştirilmesine devam etmektedir. Birleşik krallıkta tüm spor antrenörlerin yüzde 75’i erkek olmakla birlikte kadın antrenörlerin günlük yaşadığı baskı ve eşitsizlikler devam etmektedir (Scraton ve Flintoff, 2013, s. 106). Koçluk yapan kadınlar orantısız bir iş yaşam dengesine sahip olmakla birlikte kendilerini daha güvensiz hissetmekte, erkeklere göre

duygusal tükenmede yüksek puanlar ve kişisel başarıda önemli ölçüde düşük puana sahip olduğu için yetenekleri değersizleştirilmekte ve yeterliliklerini gösterme baskısı hissetmektedirler (Theberge, 1993, s. 311).

Erkeklik fiziksel özelliklerin salt oluşmuş halinden çok başka bir kapsamda toplumsal pratiğin tarihi içerisinde biçim almaktadır. Sahip olunan özellikler kişinin bedeni ve çalışma biçimini içerir. Batılı ülkelerde ideal erkeklik imajı spor kanalıyla rekabete dayalı ve sistematik biçimde oluşturulmaktadır. Özendirilen bu alan erkeklik derecesini belirleme yeri olmuştur. Dolayısıyla güce duyulan ilgi sporun eril bir alan olarak konumlanmasını beraberinde getirmiştir. Spor erkek dünyasına dair değerler ve tutumları, erkekleşme pratiğini öğrenecekleri önemli bir alan olarak egemenliğini sürdürmektedir (Koca ve Bulgu, 2005, s. 22). Bu toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin spor alanında ne şekilde tezahür ettiğinin açık göstergesi olmaktadır.

Kadınlar tarih boyunca kamusal ve özel alan dahil olmak üzere birçok sahada bulunmuş olsa da spor aktivitelerine katılım bu süreçlerle birlikte geç bir zamana rastlamaktadır. Spor bir erkek etkinliği olarak kabul edilip kadınlar bu faaliyetlere seyirci olarak bile dahil edilmezken sonrasında değişen toplumsal yapı ve kadınların bilinçlilik kazanımıyla bu durum değişmiştir. Özellikle son yıllarda kadınların spora dahil olma motivasyonu ve ilgisi oldukça artmaya başlamıştır. Neredeyse sosyal çevremizde yer alan tüm kadınların düzenli ya da düzensiz olmak üzere bir şekilde uğradığı mekan olarak spor salonlarını görmeye başlamaktayız. Her ne kadar kadınların spor aktivitelerine katılımı artıyor olsa da erkekler kadar yaygın olması ve toplumsal baskılardan sıyrılmış bir şekilde herkes için ulaşılabilir olması süreç içerisinde gerçekleşmektedir.

Egzersiz beden ve ruh sağlığına iyi gelen, kişinin keyif aldığı ya da rekabet düzleminde dahil olduğu, sosyal çevreyi geliştiren, kişisel olarak ya da mesleki amaçlarla yapılabilecek kökenleri eski bir faaliyet olarak tanımlanabilir. Olimpik hareketin tarihsel gelişimde kadınların nerede yer aldığını inceleyen çalışmasında Özbey ve Güzel (2011) ayrımcılığın ve tahakkümün boyutunu da

ortaya koymaktadır. Yunanistan'da Roma İmparatorluğunun düzenlediği Olimpiyat oyunlarında yabancılar ve esirler dışındaki her erkek, oyunlara dahil edilmiş fakat kadınlar seyirci olarak bile yer alamamıştır. Bir şekilde sahaya giren kadınlar ise öldürülerek spor kültürünün eril doğasını yaratmışlardır (Özbey ve Güzel, 2011, s. 4). Kadınların ilk kez olimpiyat oyunlarına katılması ise, 1900 yılında Paris'te tenis, yelken, kroket ve binicilik alanlarında erkeklere nazaran yüzde 2'lik bir oranda gerçekleşmiştir (IOC, 2012, s. 59). Zamanla kadınların yarışmalara katılım yüzdesi artıyor olsa bile kadınların yarışmalarını seyretme toplum için hala alışılmış bir durum olmamış ve şampiyon olan kadına şampiyonluğu yakıştırılmamıştır. Kadınlar bu platformda spora yönelik erişimini güçlendirebilmek adına kendi olimpiyat oyunlarını düzenlemeye başlamışlar ve kadınların erkeklerle birlikte tüm olimpiyat oyunlarına katılımı 2000 yılında mümkün olmuştur (Bard, 2011, s. 226-227).

Toplumsal cinsiyet, spor branşının belirlenmesinde oldukça önemlidir. Hatta sahip olunan yetenek buna nazaran ikinci planda kalmakta branşlar erkeksi ve kadınsı olması noktasında cinsiyet uygunluğuna göre seçilmektedir (Kavasoğlu ve Yaşar, 2016, s. 120). Kadınların egzersize fizyolojik olarak katılımını engelleyen görüşler arasında yüksek performans gerektiren egzersizde gösterilen eforun kadının biyolojisini etkileyecek olması, estetik görünüşten uzaklaşacak olması, takım oyunlarının tehlikeli olması, ağır kaldırılan egzersizlerde hantal görüntü olması, atlama gibi branşlar için kadınların genital sisteminin hassaslığından dolayı doğurganlığının tehlikeye girmesi, sakallaşma, ses kalınlaşması gibi erkeksi etkilerin görülmesi riski öne sürülmüştür (Hergüner, 1993, s. 10).

Kadınların egzersiz faaliyetlerinde karşılaştığı engeller yıllar içinde etkisini azaltıyor olsa da yine de kadınların egzersizde yeri toplumsal cinsiyet temelinde sınavlardan geçmektedir. Kadınların yapmış olduğu egzersiz cinsiyet ekseninde ayrışmaya bizi götürmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri ekseninde kadın için atanmış beden inşası yapılan egzersizin sınırlarını da çizmektedir. Öyle ki, kadının ince, naif ve zayıf olarak atfedilen bedenine ağır egzersizler

yakıştırılmamakta ve yapılan egzersizin branşında bu algılar önemli olmaktadır. Güreş, boks gibi güce ve kasa dayalı egzersizler kadınlara yakıştırılmamakta, estetik algı branş seçiminde de etkili olmaktadır (Şallı vd., 2016, s. 43). Kız ve erkek çocuklarının egzersize katılımındaki fırsat eşitsizliği yanı sıra futbol, basketbol gibi alanlarda kız çocuklarının az, dans yüzme gibi alanlarda ise neredeyse eşit olacak katılımcı sayıları yakalanmaktadır (Yaprak Kemaloğlu ve Amman, 2009, s. 43). Tam tersi şekilde ise, cinsiyetlendirilmiş ve kadınsı olarak görülen pilates erkekler için uygun bir egzersiz olarak görülmemekte, rekabet ve sertlik içeren egzersizler erkeklere uygun görülmektedir (Bozok vd. 2019, s. 1723). Toplum içerisinde inşa edilen toplumsal cinsiyet dinamiklerinin egzersize yansıması da bu biçimiyle görünür kılınmaktadır.

Olimpik hareketin kurucusu Coubert'in, sporu insanın uyumlu gelişimini sağlaması ve barışçıl bir toplumun kurulması için bir araç olarak görmekte (IOC, 2012, s. 59) ve Avrupa için 19. yüzyılda olimpiyat oyunlarını yeniden keşfetmiş modern oyunların kurucusu olarak anılmaktadır (Goldhill, 2009, s. 34). Fakat Coubert o zamanlarda kadınların olimpiyat oyunlarına katılımını engellemek istemektedir. Coubert'e göre, kadınlar spora dâhil olmamalı, olimpiyatları terleriyle kirletmemeli ve tek görevleri hak eden erkek sporcuları taçlandırmak olmalıdır (Bard, 2011, s. 226, Fuller, 2006, s. 6). 20. yüzyılın başlarında bile hala kadınların spora katılımı yasaktı ve bu olimpiyat oyunlarının yeniden başlamasıyla da hemen değişmedi. Coubert'in kadınların görevinin erkekleri takdir etmek olduğu, kadın sporlarının doğaya aykırı olduğu, olimpiyat oyunlarının kadınlara ayrılması gerektiği yönündeki düşünceleri 1934'lü yıllara gelindiğinde bile kadınların olimpiyatlardan çekilmesi yönünde devam etmiştir (Gökdağ, 2018, s. 31). Kadınların spor yapmasına yönelik antifeminist ve ayrımcı düşünceler 20. yüzyılın başlarında spor yapan kadının evlenemeyeceğini dahi söyler niteliktedir (Bard, 2011, s. 227). Tüm bunlar sporun eril zeminini daha da güçlendirmiş kadınların spor içindeki yeri kısıtlı kalmıştır.

Kadınların spora dahil olma süreci oldukça geç zamanlara rastlamakla birlikte 19. yüzyılda spora dahil olan kadınlar sosyete kadınlarını oluşturan "spor kadınları"

olarak geçmekte ve sporun herkese ulaşılabilir olması yılları almaktadır. Kadın futbolunun futbol fedarasyonu tarafından tanınması 1970li yılları bulmakla birlikte 2000 yılında bile lisanslı kadın futbolcular yüzde 1,9'luk bir kısımı oluşturmaktadır. Bunun temel nedeni ise "erkekleşme" korkusuyla açıklanmaktadır (Bard, 2011, s. 225). Son zamanlarda ise, kadın hareketlerinin geniş alanlara ulaşması, olanakların artması ve sağlık ve fitness hareketinin de yükselen bir trende girmesiyle birlikte kadınların egzersize katılımında bir artış olmuştur (Koca ve Bulgu, 2005, s. 8).

Beden kültürel inşanın gerçekleştiği, düzenleme ve denetimin bizzat merkeziyeti içerisinde yer aldığı için dönemin koşulları kadın bedeninin formunu belirlemede de oldukça önemli olmuştur. Dolayısıyla kadın bedenine yönelik eril merkezli düşünce şekli bedenin cinsiyetlendirilme şeklini de oluşturmaktadır. Her ne kadar günümüz dünyasında Antik Yunan'da ya da 20.yüzyılın başında kadınların karşılaştığı yasaklar mevcudiyetini yitirmiş olsa da sporun erkek egemen yapısının değişimi zaman alacaktır. Spor salonun gerçekleşmekte olan çaba ve ulaşılması beklenen hedef bu anlamıyla kadın özelinde incelenmelidir. Çalışmanın amacı bu yönüyle spor salonuna giden kadınların deneyimlerine odaklanmakta ve beden inşasındaki temeller sorgulanmaktadır.

3. BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN BULGULARI VE DEĞERLENDİRME

Bu bölümde araştırma verilerinden elde edilen bulgular üzerinde durulmaktadır. Maxqda analiz programı çerçevesinde tematik analiz birimleri 6 (yedi) ana kategoride toplanmış ve analizler bu temalar başlığı altında verilmiştir. Çalışma Kadınların Egzersize Başlama Gerekçeleri, Kadınların Beden Algısında Egzersizin Etkisi, İdealize Edilen Kadın Bedeni, Standartlar ve Beden, Güzel ve Bakımlı Kadınlık Miti, Uysal Bedenlerin İnşası: Denetim altına Alınan Bedenler olmak üzere ana temalara bölünmüştür. Kadınların Egzersize Başlama Gerekçeleri ana teması; Kilo almış olmak, Geleceğe bir yatırım ve İyi hissetmek alt başlıkları altında, Uysal Bedenlerin İnşası: Denetim Altına Alınan Bedenler ana teması ise; Beden Üzerinde Bir Çift Göz, Kendi Kendinin Gardiyanı Olma ve Kendini Kapatma Pratikleri alt başlıkları altında aktarılmıştır. Öncelikle katılımcı kadınların sosyodemografik ve ekonomik verileri sunulmuş ardından temaların analizine geçilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMA VERİLERİNİN ANALİZİ

Araştırmaya katılan 23 kadının spor salonu ortamında bedene dair gerçekleşmiş/gerçekleşmekte olan deneyimlerinin analizi bu bölümde yapılmaktadır. İlgili bölüm yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmeler sonucu elde edilmiş bulguların öncelikli olarak sosyodemografik veriler ve devamında verilerin analizi sürecinde temalaştırılmış ilgili alt başlıklarından oluşmaktadır.

3.1.1 Kadınların Egzersize Başlama Gerekçeleri

Egzersize başlamada en çok etkili olan faktör kadınların kilo almış olması olarak aktarılmış olup sabit bir iş nedeniyle hareketsiz kalmış olmak, sosyalleşme ihtiyacı duymak, sağlık kaygıları olduğu gibi; kendini iyi hissetmek, egzersizi sevdiği için hayatının bir parçası haline getirmek, kendine iyi geleceğini düşünmek olarak çeşitlenmektedir. Kadınların egzersize başlama gerekçeleri

kategorize edilerek kilo almış olmak, geleceğe bir yatırım ve iyi hissetmek olmaz üzere üç alt başlık altında incelenmiştir.

3.1.1.1. Kilo Almış Olmak

Egzersize başlama amaçları Maxqda içerisinde kod analizi yapılmış ve kadınların egzersize başlama amaçlarından en fazla dile getirilen olgu ise kilo verme amacı olarak ortaya çıkmıştır.

Beden iktidarın nesnesi olma süreciyle birlikte kadın bedenine yönelik manipüle edilen, biçimlendirilen şekliyle yapılanmıştır. Öyle ki kadın bedeni estetik ve zarafeti barındıran inceliği bel oyuntusu, bacaklarının uzunluğu, güzel görüntüsü ile daima işaretleri barındıran bir kurguyla yıllardır medyada servis edilmekte ve kişilerin bilincine empoze olmaktadır. Yaptığım çalışma sonucunda kadınlar hep bedeninin bir bölgesine odaklanmış ve daha çok zayıflamak için egzersize başlamıştır. Yapılan egzersizin amaçları arasında kilo vermeye ek olarak kadınlar daha sıkı ve fit bir bedene sahip olma, kendine olan güvenini arttırma, bedenin bazı bölgeleri için var olan deformeleri giderme çabasına girme, genç kalma ve yaşlılığın getireceği etkileri en aza indirgeme, kendini iyi hissetme gayesi gütmektedir. Katılımcılardan egzersize başlama gerekçesi olarak alınan cevapların en çoğu aşağıdaki gibi kilo vermeye yönelik olmuştur.

> *"Zayıflamak için başlamıştım. Daha doğrusu sıkılaşmak için benim hep göbeğim oldu çünkü hayatımın hiçbir evresinde gittiğini hatırlamıyorum 50 kiloya düştüğümde de göbeğim vardı yani"* (Nil, 28, Evli, Mimar).

> *"Fazla kilo almış olmam"* (Hande, 26, Bekar, Eczacı).

Kilo vermek kadınlar için zayıflamanın dışında kendine dair bir şeyler yaptıkların bir alandır. Kendiyle baş başa kalan kişi egzersiz yaparak sosyal bir alan yaratmakta ve özgüveni artmaktadır. Egzersiz yapmanın yaşlanmanın üzerinde olabildiğince ket vurması beklenmekte ve genç görünmek katılımcıların amaçları

arasında yer almaktadır. Güzellik solmayacak bir statü olarak muhafaza edilmek istenir.

> *"Zayıflamak. Kendimi enerjik hissetmem, mesela kendime bir aktivite ayarlamak, kendime güven sağlamak için yani. Güzel olmak, hayatta hep kendimi aynada güzel görmek istemişimdir. Yaşımdan dolayı da şey olmuş olabilir daha bir genç gözükmek istemişimdir. Babaanne olduğum için kendimi daha genç göreyim diye"* (Nilgün, 48, Evli, Aşçı).

Egzersize başlama nedeninin ne olduğu sorulduğu zaman katılımcılar en çok kilo problemlerinden yakınmışlardır. Zayıflamak ve kadın bedenin alacağı form kişileri giderek artan bir baskıya sokmakta ve aslında beden denetimini daha etkin kılmaktadır. Zayıflamak moda olan bir hal almaktayken, bir dirhem et tutabiliyorsanız kilo vermeye ihtiyacınız vardır mottosu kadın bedeni üzerinde yaratılmakta olan zorunlu ideali göstermektedir (Coward, 1989, s. 94). Medya ve lanse edilen mutluluk algısı, kadın bedeni üzerinde daima incelenmekte olan, gözetim altında olan, hedefe ulaşması gereken bir pozisyona sokmaktadır. Sosyal medya ve moda sektörünün içinde bulunduğu geniş bir kadınlık ideali yaratılmakta kadınlar ideale doğru özendirilmektedir. Egzersize başlama nedenleri arasında sosyal medyanın lanse ettiği bedene ulaşma isteği etkili olmaktadır.

> *"Benim erkek arkadaşım çok şeydi, çok aşırı fazla egzersiz yapıyordu fitness falan. O bana da sevdirdi açıkçası. Onla birlikte yaptık. Hani Instagram modelleri olur ya, onlara baktık günümüzde birçok insanın başına gelen şey aslında ben de şöyle olayım ben de böyle olayım gibiyle başladı. Öyle devam etti yani"* (Naz, 28, Bekar, Öğrenci).

Kadınsı beden tasarımı daima ince ve güzel olana verdiği referansla zayıflığın feminizasyonunu yaratmaktadır. Kadınların gündemine yerleşen kilo verme hedefi kadınlığa özgü bir problem haline gelmektedir. Tüm kadınlar için olduğu kilodan bağımsız olarak zayıflama hedefi mevcut olmakta kilo vermek amacıyla spor salonlarına yazılmaktadırlar. Katılımcı kilo almış olduğunu kıyafetlerinin olmaması ile fark etmekte egzersize başlamaktadır.

> *"Covid dönemi martta başladı. Ben temmuz ayı gibi egzersize başladım. Çünkü yaklaşık 5 kilo aldım. 51'dim 56'ya çıktım. Böyle bir şeyler bana dar olmaya başlayınca gittim aslında benim de temel sebebim kilo, kilo almış olmak"* (Tuğba, 28, Bekar, Araştırma Görevlisi).

Kilo vermenin amaçları öncelemesi durumu söz konusu olabilmektedir. Pek çok kişi kilo vermenin sağlıklı kalmak yönünde önemine değinirken bazen sağlıklı olmak ikinci planda olmakta, görsel tatmin ön plana çıkmaktadır.

> *"İlk önceliğim zayıflamak. Aslında fit görüntü çünkü benim illa şu kiloda olayım gibi bir derdim yok. Öncelikli hedefim fit bir görüntü, sonrası için sağlıklı olmak. Yani istediğim, kendimi mutlu hissettiğim görüntüye ulaştığımda tek amacım sağlıklı kalmak olur"* (Işıl, 26, Bekar, Müfettiş Yardımcısı).

Kadınların egzersiz yapma amaçlarının en belirleyicisi olan kilo verme hedefi kadının bedenine yönelik toplumsal kabullerin nasıl oluştuğunu da bize göstermektedir. Yücel, kadın ve erkek sağlık dergilerini incelediği araştırmasında, kadın ve erkek bedenine yönelik söylemlerin nasıl farklı olduğunu ortaya koymaktadır. Kadın dergilerinin kapak sayfasında kilolara veda etmek, kurtulmak, yok olmak, eritmek kelimeleri yer almasına karşın erkeklerin kapak sayfalarında ise kaslarını besle, büyüt, pes etme, ustalaş ve savaş kelimelerinin tekrarlandığı görülmektedir (Yücel, 2019, s. 22). Kadınlar hep daha küçülmek yolunda nazik, kırılgan ve kibar algılarını pekiştirmeye devam ederken erkekler ise daha da kaslanıp büyüme amacıyla güç ve otoritelerini beslemektedir. Egzersizde ataerkil kültür korunmakta ve toplumsal cinsiyet yeniden üretilmektedir. Katılımcıların tamamı fazla kiloları ve egzersiz yapmaya başlamak arasında bağlantı kurmaktadır.

> *"Kilo vermek, daha sağlıklı olmak. Şu an kilo vereyim tamam vermem lazım ama biraz da şey yani son zamanlarda çok fazla hareket etmediğim için artık eskisi kadar esneklik olsun hareket kabiliyeti olsun bunları yapamadığımı bildiğim için tamam kilo vermek de bir yana ama bir yandan da şu an yaşımın gerektirdiği pozisyonları yapabilmek için"* (Işıl, 26, Bekar, Müfettiş Yardımcısı).

Sağlıklı olmak üzere kurgulanan tüm politikalar alt tabanında ince olmayı ve güzel olmayı koşul sunmaktadır. Sağlıklı beden günümüz toplumlarında statü açısından da üstte yer almakta ve en sağlıklı olmanın beraberinde getirdiği sosyal değerler bedenin ince, dinç, formda ve bakımlı olması üzerine olmaktadır. Önceki çağlarda şişman bedenler güzel olarak kabul edilirken tüketim toplumunda ince olma ile güzel olma arasında doğrudan bir bağlantı vardır (Nazlı, 2019, s. 64). Dolayısıyla bir kadın için özellikle sağlıklı bedene ulaşma dengeli beslenme düzeni yanı sıra, haftada 2-3 gün yapılacak olan egzersizler, cilt için gerekli bakım ürünlerine erişmek ve gerektiğinde saç, kaş ve yüzün kalan tüm bölümleri için müdahalede bulunmak, mutlaka fazla kiloları vermek adına diyet yapmak veya kilo koruma çabasına girmek gibi rutinlerden oluşmaktadır. Bunun tam tersi noktasında kalan şişman, hareketsiz ve bakımsız beden toplumsal kabul görmemektedir.

> *"Aslında kilo vermek gibi görünüyor. Çünkü ben 90 kilo civarı başladım. Ama esasında sağlıklı olmak için başladım. Çünkü artık böyle hantallaştığımı, ağırlaştığımı hissettiğim bir dönemdi. Çok böyle depresyon, sürekli yiyorum, uyuyorum falan o düzenden çıkmak ve kendimi iyi hissetmek için başladım. Şu anda da hala o amaçla yapıyorum. Hedef kiloma çok da uzak değilim şu an 3-5 kilo falan var ama egzersiz yapmayı çok seviyorum. Bırakmıyorum, bırakmak da istemiyorum, düşünmüyorum"* (Duygu, 29, Bekar, Yönetici Asistanı ve Solist).

Jette gebelik zindelik ve sağlık kavramlarını içeren, ana temanın anne adayın sağlıklı hamilelik geçirmesinden sorumlu olması olan dergiyi incelemektedir. Şişmanlıktan kaçınmak, kontrollü kilo alımı teşvik edilmekte ve "uygun" bir anne profili çizilmektedir. Hamilelik sonrası alınan kiloların geri verilmesi vücudunuzu geri alın başlığıyla verilmekte, çirkin çatlakların görünümünü en aza indirgeyen kremin reklamı yapılmaktadır. Hamile kadın egzersizler yaparak vücudunu kontrol altına almalı ve egzersiz ile değişen beden yönetilmektedir. Bu anlatılar panoptik bir işleyişe hizmet etmekte ve kadınları kendi kendilerini izlemeye teşvik etmektedir (Jette, 2006, s. 345-346). Egzersiz aracılığı ile bedeni yönetme girişimi, hamilelik döneminde kadın için ve doğum için önemli olmakla birlikte kadın tarafından kendi bedenini kontrol altına alma olarak yorumlanmasına işaret etmektedir.

> *"Kilolarım. Hamilelikten sonraki kilolarım. Baya verdim, 7 kilo falan. Yani çok almadım ama kendi vücuduma göre çok olduğunu hissediyordum yani. Belli döneme kadar belli kiloda olduğum için, bir de ben minyon bir tip olduğum için 7 kilo bariz kötü görünüyordu. Verdim bu benim baya hoşuma gitti"* (Cansu, 32, Evli, Memur).

Hamilelik kadınların özellikle bedeninde oluşan bazı değişiklikleri zorunlu kılmaktadır. Kadınların kendine yabancılaştığı, bedenini tanıyamadığı ve bu durumdan rahatsız olduğu bir hale dönüşmektedir. Kişi kıyafetlerini kendine yakıştırmama göbeğinin şeklini beğenmeme gibi problemler yaşamaktadır. Egzersiz aynı zamanda sağlıklı olmanın getireceği birtakım olanaklar açısından da kişilerin hayatına dahil ettiği bir aktivite olarak yer almaktadır.

> *"Yok, sadece hamilelik dönemini haricinde o zaten tamamen değişik bir yapı biliyorsunuz. Bir süre alışamıyorsun kısa bir süre çünkü hamilelikten çıkıyorsun bebek için geçici de olsa diyet yapamıyorsun ben bu değilim diyorsun yemeden kilo alıyorsun çünkü hormonlar vücutta farklı şekillerde dışarı vuruyor. Giyimini o an yakıştıramıyorsun göbek çıkmış yani evet onlar bazı dönemlerde olabiliyor"* (Emel,).

3.1.1.2. Geleceğe Bir Yatırım

Kadın için toplumda gençlik, dirilik, doğurganlık ve güzel olma hali öyle bir hakikat yaratmaktadır ki kadınların menopozu kabul etmesi ve yaşlılık haliyle yüzleşmesi sancılı olmaktadır. Dolayısıyla bu gibi fizyolojik değişimlerin olabileceği kadar ertelenmesi kadınların uğraşları arasındadır.

> *"Şimdi şöyle hem sağlık kadın ne kadar egzersiz yaparsa o kadar geç menopoza girer bu bir, mutluluk kaynağı hormonlar yerine geliyor ondan sonra, sapıtmaya vaktin yok yani bağırış çağırış saldırma saçma sapan düşünceler saçma sapan harcamalar o yok oluyor. Sağlıklı vücutta sağlıklı kafa diye bir söz var. Ondan sonra kilo kaybetmek, kilo kontrol etmek, biraz kaslı hale dönmek"* (Leyla, 40, Bekar, Dış Ticaret Uzmanı).

Yüksel cinsiyet bazında egzersiz yapma durumunu incelediği çalışmasında, egzersiz yapma amaçlarına bakıldığı zaman kadınlar için yaşlanmayı geciktirmek, zinde olmak, vücudunun düzgün olması arzusu ön plana çıkarken;

erkekler için bu durum eğlenmek, arkadaş kazanmak, grup olma hissini yaşamak, para ve itibar kazanmak şeklinde olmuştur (Yüksel, 2014, s. 678). Benzer şekilde Ardahan, çalışmasında rekreatif egzersiz etkinliğine katılma durumunda kadın ve erkek açısından farklılık görmektedir. Kadın için sağlık, rekabet ve sosyalleşme/eğlence alt boyutları ön planda iken erkeklerde rekabet alt boyutları daha baskın gelmekte ve güce dayalı etkinliklerdeki erkek hâkimiyetini desteklemektedir (Ardahan, 2013, s. 7). Kadınlar için beden formunu korumak, kadınlığın ideal güzellik algısından uzaklaşmamak önem kazanmaktadır. Bedenin üzerinde yaratılan değişim daha iyi hissetmeye yol açmaktadır.

> *"Vücudumun sıkılaşması o peltelikten kurtulmak için egzersize başladım. Ama en önemli şey benim için o kafamda hissettiğim psikolojik rahatlama hissi. Beni en çok etkileyen o oldu"* (Ayşe, 34, Evli, Öğretim Üyesi).

Özellikle kadın dişiliğini sağladığı bir alan olarak beden formunu eskitmek istememektedir. Beden üzerinde sağlanan disiplin mekanizmalarının pek çoğunda genç, dinç ve sıkı olma üzerinde baskı mevcuttur. Egzersize gitme amaçları içerisinde de bunla bağlantılı olarak yaşlanmanın etkilerini en aza indirmek, bedenin yarattığı sarkma, yağlanma gibi istenmeyen görüntüleri yok etmek yer almaktadır. Sıkı görünmek ve beden formunu korumak egzersiz yapmanın sebepleri arasında yer almaktadır.

> *"Benimki güzellik. Benim sağlık problemim yok ben daha fit görünmek için. Belli yaşın verdiği, sen ne kadar hareketli olursan ol yer çekimine maruz kalan vücut yapımız var sonuçta. Bunları aza indirmek ya da ne kadar engellersem o bana kar deyip mutlu olmak. Bunun için gidiyorum ben"* (Emel, 51, Evli, Operasyon Müdürü).

Kilo vermeye ek olarak egzersiz yapmanın daha genç ve diri bir bedene referans vermesi yönünde beklenti de söz konusudur. Kadınlar için beden sermaye niteliği olarak daima yatırım yapılması gereken şeydir. Egzersiz bedenin deformelerine engel olmak amacıyla hayat boyu yapılmak istenen bir etkinlik olmaktadır.

> *"Sıkılaşmak istiyorum ve daha önceden evet güzellik kaygısı güdüyordum evet. Ama şu sıralar şunu düşünüyorum, sıkı bir vücudum olmalı; geleceğe yönelik. Çünkü ben yine kendimi bıraktığım zaman kilo almaya devam edeceğim. Ya da hamile kalan bayanlarda görüyoruz. Vücut deforme oluyor çok kolay bir şekilde. Ya da genç bir görünüm istiyorum hayatımın ilerleyen dönemlerinde. Bu yüzden egzersize devam etmem gerekiyor. Yine böyle zaman zaman bir ay bir buçuk ay ara verilir ama uzun vadede yapıyor olmak istiyorum"* (Hande, 26, Bekar, Eczacı).

Bedenin belli bölgelerinde meydana gelen yağlanmalar en çok göbek bölgesinde gerçekleşmekte olup bu durumdan rahatsız olduğu görülmektedir. Egzersiz kiloyu kontrol etmek, yaşın getirdiği yağlanmaları kontrol etmek, bedenini şekillendirmek, sağlıklı olmak ve iyi hissetmek için yapılmaktadır.

> *"En başta kiloyu birazcık kontrol etmek için. Çünkü boğazımdan çok kısamıyorum. Diyetisyene de gideceğim ama kendimi çok hırpalayamam. Biraz daha fit olalım diye. Bir de yaş ilerledikçe aldığın kilolar şuraya (göbek bölgesini göstererek) yığılmaya başlıyor vücut şekline alışamıyorsun. İnceydi belim benim her şeyin beli bol gelirdi. Şimdi giydiğim her şeyin beli dar gelmeye başladı. Hani buralara yığılıyor direkt karın olmaya başlıyor. Birazcık onlar şekle girsin diye, birazcık da daha sağlıklı olalım diye. İyi hissediyoruz gerçekten"* (Yelda, 48, Evli, Ziraat Mühendisi).

3.1.1.3. İyi hissetmek

Kadınlar egzersize katılım sürecinden sonra fiziksel olarak kendini iyi hissetmektedir. Egzersize katılımın olumlu duygusal sonuçlarına işaret eden çalışmalar mevcuttur. Egzersize katılımın yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu öne süren ampirik çalışmalar, egzersize katılım ve içsel doyum hali arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir (Snyder ve Spreitzer, 1974, s. 479). Egzersiz yapmanın kendine olan güveni arttırma, bununla birlikte sosyal yaşamına olumlu şekilde katkı sunma, toplumsal etkileşime girme şansı yakalama gibi etkileri olmaktadır.

> *"Kendimi iyi hissediyorum egzersiz yapınca. Zayıf olmak. Bir de benim hep çocukluğumdan beri bel bölgem hep kalındı. O yüzden taa genç kızken, ergenlik zamanımdan beri, burası için (belini göstererek) çalışırım evde. Spor*

> *salonlarında da devam ettim. Yaptıkça da kendimi iyi hissettim. Fırsat buldukça motive olabildikçe hep yapmak istiyorum yani"* (Gülay, 57, Evli, Matematikçi).

Her ne kadar egzersizin öncelikli amacı çoğu katılımcı için kilo vermek olarak aktarılmış olsa da bir katılımcı egzersizi kilo vermek amacının dışında sosyal bir aktivite olarak görmekte ve hayatının bir parçası olarak yaşamına dâhil etmektedir.

> *"Egzersiz benim için önemli aktivite hareket olarak insana endorfinden dolayı, o yüzden ben kilo vermek amaçlı egzersize gitmiyorum o benim için sosyal aktivite tabi yanında kilo versem çok daha iyi olur asla demem Hep hayatım boyunca üye oldum çalışma hayatına başladıktan sonra da eşim de öyle seviyor. O da spor salonu kültürünü seviyor. İkimiz de sevdiğimiz için otomatik hayatımızın bir parçası olarak devam ettik"* (Nihan, 34, Evli, Finans Uzmanı).

Kadın egzersiz yapma ile hem bedensel hem de psikolojik olarak kendini güçlendirmektedir. Bu aslında kadın öznelliğini inşa eden süreçte bireysel başarı duygusu yaratmakta, kadın bedeninin farkına varmakta ve kontrolünü sağlamaktadır (Aşçı vd. 2008, s. 83). Egzersiz kadınlara baskı yaratan kilo verme ve fit olma durumu dışında eğer toplumsal kalıplardan sıyrılmış ve beden keşfine yönelmiş bir özne olarak kendi yeterliliğini fark etme aşamasına geliyorsa öznelliğin yeniden üretim alanında büyük bir fırsat sağlamaktadır. Kendine vakit ayırmak ve kendini iyi hissetmek bunun birinci adımı olmaktadır.

> *"Kendimi daha iyi hissetmek için. Düşündüm kilo alıyorum vücut olarak kiloya çok yatkınım zaten bir de hep egzersizi düşünüyorum da yürüyüş yapamıyorum hava soğuk diye yürüyüş yapamadığım için egzersize aktif başlarsam dedim. Çünkü ben ne zaman egzersize başlasam kendimi çok mutlu hissediyorum"* (Şengül, 50, Bekar, Laborant).

Egzersize gitmek kadınların fiziksel ve psikolojik olmak üzere bütüncül anlamda iyi hissetmesine sebep olmaktadır. Fiziksel anlamda ağrıların azalması, görsel anlamda bedenin diri görünümü kişilerde tatmin ve mutluluğa yol açmaktadır.

"Daha iyi hissettiriyor birinci nedenim o. Fiziken hareketlerimi daha rahat hissediyorum. Boynum işte, ay boynum ağrıdı, sırtım ağrıdı falan hissetmiyorum. Esas nedeni bu. Fiziki görüntü açısından öyle mutlaka tabi insan vücudunu toplamaya etkisi var" (Gamze, 45, Evli, Yönetici).

3.1.2. Kadınların Beden Algısında Egzersizin Etkisi

Kadınların egzersiz etkinliklerine katılımında yaşam kalitesi artmakta, psikolojik ve fiziksel açıdan pek çok tatmin duygusu hissetmektedirler. Fiziksel aktivitenin azalması kişi üzerinde pek çok rahatsızlığa yol açmaktadır. Aktivelere gereken ağırlığın verilmesi ve farkındalığın arttırılması adına politikalar geliştirilmekte kişiler tesislere ya da rekreasyon alanlarına yönlendirilmektedir. Sağlık Bakanlığı'nın 2014 yılında yayınladığı rehberde, fiziksel aktivite düzeyi ortaya konulmakta fiziksel aktivitenin eksikliği durumlarında bedenin kalp krizi, diyabet, kanser, cinsel işlev bozuklukları gibi problemlere ve duygu durumundaki olumsuzluklara nasıl zemin hazırlayacağı ortaya konmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2014). Katılımcılar da egzersiz yapmanın fiziksel olarak mevcut rahatsızlıkları hafiflettiğini, egzersize başlamanın bedenlerine çok iyi geldiğini söylemişlerdir.

"Tabi görüyorum yani omurgam rahatladı tamamen geçti diyemem çünkü onun için oraya bir kas yapmam lazım boynum beni hiç rahat ettirmiyordu o da rahatladı eklemlerim açılıyor yani onu hissediyorum kollarım falan daha güçlü geliyor" (Nil, 28, Evli, Mimar).

Egzersiz fizyolojik anlamda iyileştirici olup etkisi gözle görülür şekilde faydalı olmaktadır.

"Pms'e de çok etkisi var bunu benim nöroloğum da söylüyor. Egzersiz özellikle bu tip merkezi sinir sisteminin veya nörolojik hastalıklarda egzersiz yaparken salgıladığımız hormonlar iki uzuvlarımızı çalıştırmamız. O sinyalin koldan bacaktan beynin o bölgesine egzersiz yaparken farklı komutlarla yapıyorsunuz ve o sinyal bir akış sağlıyor. Bunu gerçekten gözle görülür bir faydasını gerçekten görüyorum" (Gamze, 45, Evli, Yönetici).

Dünya Sağlık Örgütü fiziksel aktiviteyi yaşam boyu gerekli olmakla birlikte sağlıklı hayatın temeli olarak görmektedir. Fiziksel aktivitenin öneminin altı çizilmesine rağmen günümüzde çalışırken oturma, uzun süre televizyon izleme kişileri daha sedanter yaşama doğru itmektedir. Belli yaş grupları ve Avrupa genelinde ortaya konulan hareketsiz yaşamın kilo alımı ve birçok hastalık için risk faktörü olması yanında sağlık harcamalarında, izinlerde artışa yol açması çalışma engeli yaratmakta ve erken ölümlerle birlikte dolaylı yüksek maliyetlere sebebiyet vermektedir (WHO, 2016, s. 2). Egzersiz yapmanın sağlık politikasının bir parçası olması durumuyla arkasında yatan beden denetimi de sorgulanmaktadır. Egzersiz ile beden üzerinde rıza ile inşa edilecek bir dinçlik ve verimlilik sağlamaktadır.

> *"Bir kere yorgunluğum azalıyor. Daha uyanık daha dinç oluyorum. Başka ne diyebilirim çok fazla etkisini hissediyorum. Daha az acıkıyorum. Daha düzenli besleniyorum. Hayatımı çok etkiliyor egzersiz yaptığım zaman ve yapmadığım zaman sadece bir yürüyüş bile yapsam düzenli olarak haftalık o bile etkiliyor yaşam kalitemi"* (Ayşe, 34, Evli, Öğretim Üyesi).

Egzersiz yapmak bir diğer anlamıyla kişilerin birtakım rahatsızlıklarını hafifletmesi anlamında yaşam kalitesini arttırmaktadır. Katılımcılar egzersizin faydasını daha önce yapamadıkları hareketleri yaparak görmektedirler.

> *"Bir de bir zorunluluk olur bahanesiyle egzersize gittim, para verdim diye aslında çok para değil ayda 90 lira para veriyoruz çok bir şey değil. Ayda 90 hocaya 90 fitness merkezine. Olsun. Çünkü yapamadığım hareketlerimi yapıyorum bir de kaslar çok güçleniyor e kaslar güçlenince mesela biri diyor ki hocam ben çişimi tutamazdım diyor buraya geleli ben çişimi tutmayı öğrendim diyor. Bu çok önemli. Ben hiç çiş falan tutamazdım diyor. Kaslarını idare etmeyi öğreniyorsun kasların esniyor odun gibi olan bacakların hareket ettiğini katlandığını görüyorsun gerçekten egzersiz önemli biz geç kaldık millet 5-6 yıldır geliyormuş oradakiler"* (Şengül, 50, Bekar, Laborant).

Egzersiz bedenin bölümlerinde zayıf olan yerlerin güçlendirilmesini içermekte olup kişilerin yaşam kalitesini arttırıcı bir etki yapmaktadır. Düzenli yapılan egzersiz var olan yaşın çok daha gerisinde bir kondisyonu sağlamakta ve katılımcı bundan tatmin olduğunu belirtmektedir.

> *"Belim çok zayıftı eksiden meğer bel kaslarım çok zayıfmış şu an onu güçlendirmek belimin ağrımadığını hissetmek beni çok mutlu ediyor. Bu kadının yaşı 31 nasıl kondisyonu böyle dedirtmek aslında yapılabilitesinin çok yüksek bir şey olduğunu göstermek onlara hoşuma gidiyor. Tatmin oluyorum"* (Seda, 32, Bekar, Biyolog).

Egzersiz yapanların daha fazla psikolojik iyi olma hali yakaladıkları, az egzersiz yapanlara göre benlik saygısı daha yüksek ve depresyona daha az meyilli olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Yeung ve Hemsley 1997, Sulu vd. 2023). Yaptığım çalışma sonucu kadınlar egzersiz yaptıktan sonra kendini iyi ve dinç hissetme, yenilenme, incelme, güçlü, güzel ve hafif olma, mutlu olma, özgüvenlerinin artması duygularıyla karşılaşmaktadırlar.

> *"Güçlü, güzel, hafif çıktım. İyiyim, hoşum, güzelim bütün duygular yükleniyor tabi. Çok güzel oluyor özgüven sağlıyor"* (Nilgün, 48, Evli, Aşçı).

> *"Kendimi daha iyi hissediyorum. Enerjim yükseliyor moralim düzeliyor"* (Sevgi, 52, Evli, Ev Hanımı).

> *"Salona adım attığım an bütün yorgunluğum yok oluyor. Çıktığımda da yenilenmiş gibi oluyorum"* (Leyla, 40, Bekar, Dış Ticaret Uzmanı).

> *"Seksi hissediyorsun, güçlü hissediyorsun zaten salgıladığın hormonlarla bugün iyi bir şey yaptım kendim için yaptım diyorsun, özgüven işte yani"* (Nil, 28, Evli, Mimar).

Kişilerin yaşam kalitesi durağan yaşam tarzının olumsuz yanlarıyla beraber iyice düşmektedir. Kişi gündelik hayatın sıradanlığından sıyrılıp fiziksel aktiviteyi aktif hale getirerek fiziksel ve psikolojik sağlıklı bir hayata erişmektedir. Kocamaz ve Erdoğdu, fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğretim üyelerinin stres seviyesini analiz ettiği çalışmasında fiziksel aktivite yapanların stres düzeyleri yapmayanlara göre anlamlı derecede düşük çıkmıştır (Kocamaz ve Erdoğdu, 2021, s. 18). Benzer bir çalışma 10 haftalık düzenli egzersiz yapmanın yetişkin kadınların stres düzeyinde azalma, mutluluk ve yaşam tatmininde ise artma sağladığı yönündedir (Alanoğlu, 2020, s. 52). Egzersize başladıktan sonra hayat

kalitesinde fark edilir artış yaşayan katılımcılar alan çalışmasında da benzer şekilde sonuçlar sunmuşlardır. Egzersiz yapmak, harcanan fiziksel eforun psikolojik olarak geri dönüşünü beraberinde getirmektedir. Katılımcılara egzersizden çıktıktan sonra nasıl hissettiklerini sorduğumda kişiler fiziksel ve ruhsal olarak çok iyi hissettiklerinden bahsetmişlerdir.

> *"Uzamış gibi hissediyorum. O nasıl bir his biliyor musun? Başardım hissi gibi sanki psikolojik olarak daha yüksektesin daha yüksekte olduğun için uzamış gibi hissediyorsun. Beni her seferinde mutlu ediyor"* (Nihan, 34, Evli, Finans Uzmanı).

Kadınlar onlara yüklenmiş çocuk bakımı ve ev işleri gibi cinsiyetçi işbölümünün bir uzantısı olarak vakitsizlik sorunu yaşamaktadır. Hem özel hayat hem de kamusal alanın iş yükü daha çok kadınlar üzerinde olmakta, kadınların sosyal faaliyetlerine vakit ayırması zor olmaktadır. Hamilelik bu anlamda egzersize ara verme sebebi olabilmektedir. Aynı zamanda bir süre sonra bedenin şeklinin toparlanması açısından egzersize başlama motivasyonu olarak da katılımcı açısından ifade edilmiştir.

> *"O zamanlar egzersize başlamadım ben iki çocuk var bende ikisinden de iki sene sonra falan başladım. Hiçbir şeye vaktim olmuyor zaten çocuktan sonra bir de hep çalışmaya devam ettim hiç ara vermedim. Bir de zaten akademisyen olduğum için izinde bile olsam sürekli yapmam gereken bir şey vardı o yüzden vücudumun sıkılaşması o peltelikten kurtulmak için egzersize başladım ama en önemli şey benim için o kafamda hissettiğim psikolojik rahatlama hissi. Beni en çok etkileyen o oldu"* (Ayşe, 34, Evli, Öğretim Üyesi).

Bedenin keşfi ve kendine vakit ayırmanın verdiği mutluluk egzersizle yakalanmaktadır. Katılımcılar egzersiz yapmak ve mutlu olmak arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koymaktadır.

> *"Orda bir aktivite var ya eller çalışıyor kollar çalışıyor ayaklar çalışıyor. Beden yani egzersiz demek de bana göre özgürlük. Aktif dinamik pozisyonda yaptığın beni mutlu ediyor gerçekten iki yıldır bu beni mutlu etti o sebeple"* (Emel,).

> *“Çıkınca mutlu olacağımı biliyorum. Eskiden mutsuz gidiyordum ama şu an egzersiz yapacağım zaman sonrasını düşündüğüm için ve bana iyi geleceğini bildiğim için mutlu gidiyorum ve mutlu çıkıyorum. Tatlı yorgunluk oluyor. Yani severek yaptığım için mutluyum”* (Duygu, 29, Bekar, Yönetici Asistanı ve Solist).

Geri kalan tüm şartlar eşit olduğunda sporcular, sedanter akranlarına göre daha fazla özgüven sahibi olmakta ve daha az depresyona girmektedirler. Bu da sporcu olmayanlara göre yapılan fiziksel aktiviteyle kendi bedenlerini daha kolay tanıma, tatmin olma ve dinç olma haliyle bağlantılıdır (WSF, 2020). Aerobik ve diğer fiziksel egzersizlerden sonra depresyonun azaldığı, egzersiz sayısının artışı ile depresyonun azaldığı çalışmalar mevcuttur (Scully vd., 1998, s. 112).

> *“Ben ne zaman egzersize başlasam kendimi çok mutlu hissediyorum. Mutlu hissediyorum kaslarım açıldı. Şimdi pilatese gidiyorum ya hiç yapamadığım hareketleri yapıyorum ben normalde ben zor eğilirim oturma şeklim bile değişti. Önceden şöyle bağdaş kurup oturamıyordum ben şimdi oturuyorum. Esnediğimi ben fark etmiyordum ama bir gün arkadaşlarım dedi ki çok güldüler dalga geçtiler benle hiçbir şeyi yapamıyorum gerçekten hiçbir şeyi yapamıyorum herkes yıllardır gidiyor. İki ayda oldu. Kilo vermediysem de esnedim yani ben şunu hiç yapamıyordum (köprü) bura esniyor kol esniyor yani”* (Şengül, 50, Bekar, Laborant).

Egzersiz yoluyla anksiyete ve depresyondaki azalmalar, ruh halinde iyileşme, benliğin keşfedilmesi, yaşam kalitesinin artması söz konusudur. İngiltere’de yapılan bir ankette benzer şekilde depresif hissettiklerinde yapılacak en iyi şeyin egzersiz olduğunu söylemişlerdir (Weinberg ve Gould, 2019, s. 528). Nike’ın 10.000’den fazla kadınla yapmış olduğu çalışmasında egzersizin fiziksel olarak görünümlerini değiştirmesi ve sonrasındaki gurur duyma hissi kadınları egzersize itmektedir. Egzersiz sonrası kadınlar kendini enerjik, güçlü, özgüvenli, başarılı hissetmekte, egzersizin sosyal hayatına ve başarı elde etmesine ciddi katkıları olmaktadır (Kaya, 2022, s. 124). Kadınlar bedenindeki değişimi keşfetmekle birlikte öznel olarak iyi oluş haline egzersiz vasıtasıyla rahat geçebilmektedir.

> *“Egzersizden çıkınca kendimi çok iyi hissediyorum. Öncelikle bir her ne kadar oraya giderken üşenmiş olsam da kendimi zorlamış olsam da sonunda*

kendim için bir şey yaptığımı biliyorum. Bu bana inanılmaz bir haz veriyor. İki eğer kilo vermek gibi bir hedefim varsa ki var onun için bir şey yapmış olmak da haz veriyor. İyi hissediyorum genel olarak mutlu hissediyorum egzersizden çıkınca bir şey başarmış gibi hissediyorum" (Işıl, 26, Bekar, Müfettiş Yardımcısı).

"Egzersiz yapan kişi kesinlikle farklıdır. Ben buna inanıyorum. Egzersiz yapan kişinin zihinsel bedenen ruhen her şeye açık daha farklı olduğunu düşünüyorum yani bunu gözlemleyebiliyorum. Başarıyı da getirdiğine inanıyorum ben. O kişi kendi vaktinde egzersizi disipline oturtmuşsa üniversiteyi ben mesela egzersizle kazandım, kesinlikle aurayı açıyor. Sadece görüntü değil benim için hiç görüntü olmadı" (Seda, 32, Bekar, Biyolog).

Egzersiz yapıldığı zaman görülen iyi hissetme hali tam tersi olasılıkta da geçerli hale gelmektedir. Egzersizi düzenli yapan insanlarda egzersize katılamadığı zamanlarda mutsuz, huzursuz, öfke, vicdan azabı, karamsarlık sinirlilik hali hâkim olmakta kişiler zamanı boşa gitmiş, kilo almış, kas kaybetmiş gibi olumsuz duygulara sahip olmakta, kendini kötü hissetmektedir (Tekkurşun Demir, 2022, s. 290).

"Bir kere psikolojik olarak kendimi daha iyi hissettim ara verdiğim dönem yapamadığım için suçluluk duyuyordum. Başlayınca kendimi daha mutlu hissediyorum. Seratonin etkisi herhalde. Eve yorgun değil de keyifli geliyorum. Enerjim yükseliyor. Aslında enerji daha çok harcıyorsun ama enerjin artıyor" (Sevgi, 52, Evli, Ev Hanımı).

"Bazen üşeniyorum ama egzersize çıktıktan sonra üşengeçliğim geçiyor. Çıkınca kendimi çok hafiflemiş ve rahat hissediyorum hatta yapmadığımda çok pişman oluyorum" (Cansu, 32, Evli, Memur).

"Genellikle iki gün abartı yediğimi hissedersem genel alışmış vücudun dışındaki bir yemek pozisyonuna girersem evet aynada kendimi bir anda kötü hissedebiliyorum. O egzersize gittiğim zaman o aktiviteyi gerçekleştirdiğim zaman hemen eski halime döndüğümü hissediyorum. Aslında öyle bir şey yok. O da mantıksal bir hayal gücünde evet o hisleri mesela egzersize yazılı değilsiniz egzersiz yapmıyorsunuz iki gün veya iki öğün normal beslenmenin dışında bir şeyler yediniz hep üstünde baskı hissedip ben kendimi kötü hissediyorum. Ama salı günü egzersizim varsa hafta sonu yediğimi oh be rahatladım sanki o spor salonunda her şeyi bıraktım özgür ve özgüvenli

> *hissediyorum kendimi çok iyi hissediyorum"* (Emel, 51, Evli, Operasyon Müdürü).

Kadınların egzersize gitme amaçları arasında bedenine yönelik hedefledikleri biçimlere kavuşmak da vardır. Genel olarak kadınlarda kilo vermek ve vücudun göbek ve basen bölgelerinde biriken yağların erimesi beklenen hedefler arasındadır. Egzersize gitme amacı genel olarak kilo vermek olan kadınlar kendilerini egzersiz sonrası daha hafif hissettikleri için başarıya ulaşmış hissetmektedirler. Bu yolla kadınlar kendilerini hem sağlıklı hem de psikolojik açıdan güçlü görmektedirler.

> *"Tabiki bir incelme hissediyorum tabiki olmayan pantolonlarım oluyor ya da bol geliyor falan onlar benim çok hoşuma gidiyor"* (Cansu, 32, Evli, Memur).

> *"Daralıyorum en azından zinde hissediyorum. Normalde kambur otururken egzersizden sonra dik oturuyorum yürürken bile fark ediyor yani"* (Gülay, 57, Evli, Matematikçi).

> *"Kesinlikle özgüven arttırıyor o kiloların gittiğini gördükçe aynı zamanda sabahları gitmeye çalışıyordum sabah gittiğimde daha ferah hissediyorum kendimi daha dinç yani gün içerisinde, bir de şöyle erken gittiğim için de bana kalan zaman dilimi artıyor dinç başlıyorum güne baya pozitif yönde etkiliyor. Tüm gün sana kalıyor"* (Hande, 26, Bekar, Eczacı).

Beden cazibenin gözle görülür bir karşılığı olarak sergilenen ve rekabete uğranan bir nesne olarak en çok kadınları kurallara maruz bırakmaktadır. Burada toplum tarafından geçerli kılınan beden formu kadınların egzersize başlamasındaki kilo verme amacıyla kendini göstermektedir her ne kadar hakikatin belli noktasında kişiler kendi öznelliğini tayin edemese de fiziksel görünümünde meydana gelen değişiklik kişinin iyi hissetme haline sevk etmiştir. En salt haliyle kendiliğinin keşfini beden üzerinden birinci elden yapması egzersizde geçen zamanla mümkün olmaktadır. Kadınlarla yapılan görüşme sonucu kadınlar severek ve hedefleri doğrultusunda egzersize gitmektedir. Daha çok kadınlarda sıklıkla görülmeye başlanan "gymtimidation" katılımcılarda gözlenmemiş olsa dahi bir katılımcı egzersizin eril doğasını ortaya koymaktadır.

> *"Bence benim gördüğüm kadarıyla gerçekten spor salonlarında antrenörler spor salonuna gelmeyi erkekler için olduğunu düşünüyorlar aslında. Mesela şu büyük büyük ağırlıkları makinenin altına erkekleri gönderirken kadınları fitness bantlarına göndermeye çalışırlar ya da en azından benim çalıştığım salonlarda genelde öyleydi. Kadınlar bu konuda biraz daha uzak yaklaşırlar erkek biraz daha fazla artık bu işin içindeler mi ya da egzersiz yapıyorlar mı desem ya da yoğunluktan dolayı belkide yani belki de sonuç olarak benim bütün çalıştığım salonlarda 50 tane erkek varsa 15 tane kadın var. Kadın sayısı daha az olduğu için kadınlar genellikle şey durumunda kalıyor bilmiyormuş gibi bir yaklaşım var insanlarda. Kadınlara daha çok söylenir erkekler erkeklere değil de erkekler kadınlara söylerler şunu yanlış yapıyorsun kardeşim"* (Naz, 28, Bekar, Öğrenci).

Egzersize gitme amacı zayıflamak olan kadınların hepsi çalışma sonucu egzersizden çıktıktan sonra kendi için bir şeyler yapma ayrıcalığıyla beden keşfini mümkün kılmıştır. Kadınlar egzersizin bedenleri üzerinde yaptığı etki ile tamamen olumlu duygulara sahip olmuşlardır.

3.1.3. İdealize Edilen Kadın Bedeni

Kültür kendisini tüketim toplumu içerisinde var etmekte, metalaşmış bedenler yaratmakta ve kadın bedeni yatırım objesi haline gelmektedir. Katı ve sınırları çizilmiş kurallar içerisinde kültürel ideal olarak görülen kadın bedeni, neredeyse boy ve kilo ölçüleri verilen standartlar içerisinde, uzun bacaklara, güzel bir tene ve hiç fazlalığı olmamasına referans vermektedir. Moda ve güzellik alanı, kadın bedenini idealize etmekle birlikte "modaya uygun" kadın bedenine ulaşma çabası kadınların diyet yapmak, az yemek, egzersiz yapmak gibi rutinleri onun bir parçası haline getirmiştir (Coward, 1989, s. 38).

Güzellik ve incelik kadınlar tarafından çok katı uygulamalar ile içselleştirilebilmektedir. Mükemmel bir vücudun hatlarında kadın bedeni her kısmıyla somutlaştırılan bir ideale sokulmaktadır. Çalışmamı gerçekleştirirken ve bedeni bir bütün olarak incelerken aslında kadınların vücudundaki bazı bölgelerinin özel olarak sorunlu bulduklarını gördüm. Kadın için en çok üzerinde konuşulan ve sıkıntı yaşanan yer göbek olmakla birlikte popo bölgesi özel olarak

şekillendirilmek istenen yer olarak katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Katılımcılar egzersize başlama amacını çoğunlukla kilo vermek olarak kodlamaktayken aynı zamanda göbek bölgesi eritilmesi ve toparlanması gereken yer olarak tanımlanmıştır.

> *"Alt göbeğim vardı. Göbeğim vardı memnun değildim ve iç bacağım vardı. Ve iç bacak galiba çok zor eriyen bir şeydi benim baya iç bacağım inceldi. Egzersizden dolayı"* (Tuğba, 28, Bekar, Araştırma Görevlisi).

> *"Tamamen kendi kıyaslamam yani bacaklarımı mesela kalın buluyorum. Hamilelikten sonraki göbek bölgemdeki yağ beni çok sinir ediyor"* (Cansu, 32, Evli, Memur).

> *"Göbeği olmayan kadınlar güzeldir (gülmeler). Göbek çirkin gözüküyor diye kendimde herhalde çirkin gördüğüm için, öyle bir güzellik algım yok ben bütün olarak bakıyorum herhalde. Fiziki olarak çok güzel oluyor eğer hoşuma gitmeyen biriyse bana hiç güzel gelmiyor"* (Sevgi, 52, Evli, Ev Hanımı).

> *"Ayşenur'un göbeğini çok beğeniyorum. Ama bazen o da çok abartıyor. Alınca tam alıyor çünkü o 10 kilo falan göbeği çok çıkıyor. Ama şekli şemaili rengi olarak falan seviyorum mesela. Orantısız olmadığı sürece güzel geliyor. Ama bazen böyle nasıl deyim her şey yerinde kocaman bir göbek geliyor bir hoşuma gitmiyor yani yalan değil"* (Nil, 28, Evli, Mimar).

Olması gereken beden formu selilüt içermeyen, poposu şekilli, göbeği olmayan bir kadın formu şeklinde kodlanmıştır. Kadın var olan bedeniyle bu idealin dışında kalıyorsa eğer kendini kusurlu hissetmekte ve ideal olana zayıflayarak ulaşmaya çalışmaktadır. Formu bozulan kişi sağlıklı olma başlığı altında bedeni üzerinde değişiklik yapması zorunlu söylemlerle uyarılmaktadır. Kalçalarındaki, baldırındaki, belindeki kilo kaybının her zaman daha sağlıklı bir hayatı simgelediğini düşünmeye yönlendirilen kadınlar sağlık ve güzellik dergilerinde sergilenen modellerle kilo, vücut kitle endeksi, göğüs, bel, kalça ölçüleriyle okuyucuların incelemesine sunulur (Duncan, 1994, s. 55). Bedenin idealinin bu kadar ulaşılmaz olması panoptikonun da en çok kadınlar üzerinde denetimi yarattığını göstermektedir. Katılımcıların pek çoğu için bu ideal uzun ve ince vücut hatlarıyla, göbeği olmayan, fit bir güzellik olarak görülmektedir.

"Toplumun idealize ettiği uzun ince bu her zaman böyleydi. Mesela bizim ailede kuzenler falan hep uzundur. Bizim bir tanecik kuzenimiz vardı kısa boylu. Kız dünya güzeliydi dünya iyisiydi baksan ama kısa olduğu zaman hep aile içinde de kendini aşırı kötü hissetmiştir. Biz Kayseriliyiz mesela özellikle kayserilere bir baksanız uzun boya çok önem verirler. Uzun boylu incelik toplumun algısı bu bence" (Ayşe, 34, Evli, Öğretim Üyesi).

"Bence 38 de çok şey değil bence 40'tır. 40 beden güzel ideal bir bedendir" (Şengül, 50, Bekar, Laborant).

"Göbeği olmayan kadınlar güzeldir (gülmeler). Göbek çirkin gözüküyor diye kendimde herhalde çirkin gördüğüm için, öyle bir güzellik algım yok ben bütün olarak bakıyorum herhalde" (Sevgi, 52, Evli, Ev Hanımı).

"Çok kaslı olmayan ama fit diyebileceğimiz vücut yapısı aklıma geliyor. Kişiye de bağlı aslında beğendiğim vücut tipi çok sıska demiyim ama zayıf kaslı yapısı olan ama öyle çok belirgin kas değil de kastan ziyade güçlü diyebilirim. Dik durması duruşunun düzgün olması otururken kambur oturmaması gibi şeyler estetik olarak bir vücudun güzelliğini daha çok gösteriyor diye düşünüyorum" (Gamze, 45, Evli, Yönetici).

Beden bir haz nesnesi olarak görünümünün tüm detaylarında bacak, meme, kalça unsurlarında ve boy, kilo gibi ölçülerinde estetiklik algısına dayalı bir standartlar içerisinde nasıl olması gerektiği belirlenmiştir. 90-60-90 olarak sembolik değer kazanan bu biçim, kişinin kendini tartması ve ideale yaklaştırması anlamında tek tipleştirme politikasının önemli ölçüleri olmuştur (Nazlı, 2019, s. 65). Doğru beslenme ve yapılan uygulamalar kişiyi "normal" olan standartlara getireceğine dair sözler vermektedir.

"Valla ince fit olmak çok güzel. 90 60 90 desem. İçim gidiyor valla zayıfları görünce içim gidiyor. Ben niye öyle zayıf olmuyorum diye. En azından egzersiz yaparsam daha düzgün olabilirim daha düzgün. Mesela şimdi diyet yaptığın zaman armut gibi oluyorsun. Üst taraf inceliyor alt taraf kalıyor. Ama egzersize gittiğin zaman o bölge tüm vücut zayıflıyorsun" (Nilgün, 48, Evli, Aşçı).

"Genel bakış açısı vardı 90 60 90 bu şöyle bu her zaman çok güzel olmayabiliyor kemiksel anlamda bir sırık gibi yani bir bayanın bayan özelliklerini taşıyarak giyindiği kıyafetleri de taşıması bana göre en ideal

> *beden diyorum. Yani her boyun her kilonun taşıyabileceği giysiler vardır her güzellik ölçüyle sınırlandırılmamalıdır diyorum ben"* (Emel,).

> *"Görsel değil sadece sağlık üzerinden söyleyebilirim o boy kilo endeksi var işte boyun neyse ona göre bir yağ oranın vs var onu tutturabilirsen ideal vücudun oluyor zaten illa öyle six packin falan olmasına gerek yok ama hani nasıl desem sağlıklı ışıl ışıl parlayan cilt. Sağlıklı görünen bir ten çok kilolu olmayan bir beden boyuna göre yaşına göre o senin bedenin ideali bu bence oturup 90 60 90 diye tabiki tanımlamayacağım ama şey yani o boyutlarda o ebatlarda sağlıklı yaşayabildiğin sürece sana bedenin sağlık açısından bir sorun çıkarmıyorsa ideal bedene sahipsin işte"* (Deniz, 30, Bekar, İletişim Uzmanı).

Moda medya kültürü kullanarak kişilerin yaşamlarına müdahale etmektedir. Kadınlar için özel olarak tüketim kültürü yaratılıp moda içerisine dâhil olması beklenmektedir. Öncelikli olarak her kültür ve kesim için kitlesel bir üretim yapılmaktadır. Kişiye özel dikilen kıyafetler yerini seri üretimin alması buna uyum sağlamak için bedenin de şekillenmesini beraberinde getirmekte; 0 beden giysiler, daracık elbiselere girmek için diyetler, kremler, egzersiz gibi araçlarla beden kıyafete uydurulmaya çalışılır (Kalan, 2014, s. 151).

> *"Benim için benim kendi ideal bedenim şudur ben istediğim kıyafetleri giyebiliyorsam beğendiğim kıyafeti üstüme giydiğimde bana çok yakışıyorsa ve kendimi iyi hissediyorsam kendimi beğenmişsem gerçekten o ayna karşısında benim ideal beden anlayışım o. O yüzden diyorum benim illa şu kiloda olmalıyım gibi bir derdim yok. Ben aynada kendimi gördüğümde mutlu olmak istiyorum. Simitlerimle de mutlu olabilirim fark etmez benim gerçekten son zamanlarda sinirim bozan buydu. Ben gerçekten üstüme giyecek hiçbir şey bulamıyorum. Dışarıda satılan hiçbir kıyafetle bol kazaklar hariç ben kendimi mutlu hissetmiyorum. Uzun süredir alışveriş yapmıyorum ben çünkü hiçbir şey bulamıyorum. Nikâha elbise ararken o kadar zorlandım ki yok hiçbir şey bulamıyorum yani. Mesela bu benim için bir sorun en sevdiğim kıyafeti şu an giyemiyorum aslında üzerime oluyor ama yağlarım gözüküyor çok"* (Işıl, 26, Bekar, Müfettiş Yardımcısı).

Kadınların mevcut güzellik standartının sağlık üzerinden tanımlanması, 10 yıl önceki güzel vücudu narin bir vücuttan öteye taşımakta sağlıklı bir vücut içerisine odaklamaktadır. Mevcut güzellik standardı sağlık üzerinden tanımlanmaktadır. Sağlıklı vücut ise belli fiziksel etkinlikler içermekte ve kadın bedeni üzerinde daha

fazla kısıtlamalara yol açmaktadır. Sağlıklı vücut için kişi kusurlarını daha dikkatli tespit etmelidir (Markula, 1995, s. 447-448). Bu da sadece kadınlara özgü gizli kusurları doğurmaktadır. Kilonun fazla olması sağlığını tehdit eden bir durumdur. Selilütlerin olması ve göbeğinin çıkması düzensiz ve kalitesiz beslenmeye bir işaret olarak kilo almaya bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Sağlık çerçevesi üzerinden oluşturulan disiplin boyutu zaten kadınların kilo almaya yönelik tüm tehdidini ortadan kaldırmaktadır. Dinç ve diri bir vücut için egzersiz yapmalı ve fit kalarak yaşamın devamı garantilenmelidir.

> *"Öncelikle sağlıklı beden. Şeker kolestrol hastası olmayan yağ olmayan hareketleri rahat yapan iyi uyuyan ve görüntü olarak da oradan buradan yağ çıkmayan beden benim için ideal bedendir"* (Demet, 45, Bekar, Başkan Yardımcısı).

> *"Kadında sıkı vücudu olan erkekte de orantılı kasları olan kişinin vücudu hoşuma gidiyor. Bu şişirilmiş üçgen vücutlar değil, orantılı kasları olan sağlıklı görünen vücutlar bence iyi oluyor. Kadında sıkı bacak, kolları sıkı demiyorum da dümdüz boş bir karındansa dümdüz sıkı bir karın daha güzel duruyor bence"* (Kübra, 28, Bekar, Endüstri Mühendisi).

Beden imajında verili ölçüler kadınsı tarif edilen hatların dışına çıkmayacak şekilde olmaktadır. Kültürel olarak beslenen sembolik bir kadın imajı mevcuttur ve bunun içeriği hiçbir zaman kaslı, çok güçlü ve iri kadını refere etmez. Egzersizde daha "erkeksi" tabir edilen branşlarda yer alan kadınlar ve fitnessin ağırlık bölümü olmak üzere crossfit gibi daha ağır egzersiz aktivitesi içerisinde yer alan kadınlar bu sosyal olarak inşa edilmiş kadınsı güzelliğin gideceği endişesiyle daima toplum tarafından eleştiriye maruz kalmaktadırlar. Kadınlar yağ yakmanın esası olarak kas yapma uygulamasından uzaklaşmakta fakat onlardan istenen standartlara erişmek anlamında ise amaçlanan duruma ters düşmektedir. Esasen selilüt, sarkma ve yağın tamamen yokluğunun olması kadınların biyolojik yatkınlıklarına da ters düşmektedir. Dişi üreme organları çocuk doğurmak için yeterli yağ dokusuna ihtiyaç duymakta, östrojen hormonu bu şekilde çalışmakta ve yağ depoları genetik olarak göğüslerde, kalçada, karında depolanmaktadır. Fakat kadınlar için yaratılan güzellik ideali (göğüsler

hariç) tam da bu bölgelerin yağdan yoksun olmasını talep etmektedir (Duncan, 1994, s. 62).

> *"Kendini özgür ve hafif hissettiğin vücuttur yani ben kilo aldığım zaman o baskı ve ağırlık hissi beni çok rahatsız ediyor. Dediğim gibi hiçbir zaman normal kilomun üzerinde çıkmadım ben. Fakat o hani göbeğimin çıkması yanaklarımın dolması falan bana kendimi kötü hissettiriyor"* (Ayşe, 34, Evli, Öğretim Üyesi).

Kültürel olarak yaratılan ideal beden formuna ulaşmak için yapılması gereken pratikler de denetim altına alınmaktadır. Kadınlar için bedensel form onları kadınsılıktan uzaklaştırmayacak bir eksende olmalıdır. Kaslı beden ve erkeklik arasındaki korelasyon erkeklik sermayesine referans vermektedir. Erkekler kaslı bedeni bu anlamıyla ideal erkeklik simgesi olarak yorumlamakta ve testosteronun yüklemiş olduğu agresiflik, şiddet, saldırganlık gibi özellikler erkeklerin doğasını göstermektedir (Çapar ve Gönç Şavran, 2019, s. 274). Goldberg, testosteron hormonunun erkeklerin kadınlar üzerinde "saldırganlık" üstünlüğüne sahip olmasını sağlayan toplumsal yapıda cinsiyete dayalı işbölümünü ortaya koyan ataerkiye sebep olduğu sonucunu ortaya koymaktadır (Connell, 1998, s. 105). Erkeklik için güç simgesi spor salonlarında da teşvik edilen biçimiyle işlemekteyken kadınlar daima bedenlerinden bir parça daha kaybedecekleri kilo verme, bedensel hatları daha da şekillendirme pratikleriyle meşgul olmaktadır. Katılımcı spor salonunda panoptikonun gözlemcisi olarak kendi benliğini koymakta ve ideale yaklaşma konusunda hissettiği baskıyı ortaya koymaktadır.

> *"Girdiğimde salona mesela zaten artık bedensel olarak bahsettiğim gibi kendimi çok şişko obez gibi hissediyordum artık çok tuhaf ama öyle değilim öyle olmadığını da görüyorum aynada 40 beden bence büyük bir beden değil yani 40 bedenim. Gerçekten şeyi anlarım sağlığım rahatsız eder çok şişko olmuşum anlarım tamam. Boyum için belki fazla bir kilo tamam ama neyse bu zaten pandemiyle kilo aldım. Eve kapandım onun öncesinde ben hiç bu kadar kilolu olmadım maksimum 62 belki 65i gördüğümü de çok az hatırlıyorum. 58 ile 62 arasında gidip geldiğimi hatırlıyorum. Hep 36 38dim. O zaman bile bana şişko dendiğini hatırlıyorum mesela. 38 beden olduğumda. Ben daha ne olabilirim. Onlar için şey hiçbir zaman zaten onlar için ideal bir kadın olamayacağım çünkü boyum kısa çünkü sarışın da değilim çünkü estetiğim yok. Zaten onu söyleyenler için asla ideal bir insan*

> *olamayacağım. Spor salonuna gittiğimizde tabiki de baktım. Bence bakmadım diyen aşırı yalan söylüyordur. Baktım kimler egzersiz yapıyor benim kadar kilolu var mı acaba en kilolu ben miyim ne yapıyorlar ne yapmam lazım. Her şey zaten çok hızlı işlesin ve hemen kilo vereyim artık kimse bana bir şey demesin. Ben de böyleyim eşim da böyleydi yani. En şişko ben miyim Eylem bize niye sürekli böyle söylüyorlar falan diye. Şey çok tuhaf geldi bana orda uzun zamandır pt olan bir hoca benden daha iri. Kilo olarak da iri. Sadece tek olayı kas olması vücudunun hani. Ve o çok güzel ama ben obezim onların gözünde"* (Eylem, 30, Evli, Öğrenci).

Toplumsal olarak değişen düzen ile birlikte geleneksel kadın bedeni de değişime uğramış kadın bedeni üzerinde estetik anlayış aerobik gibi popüler hareketlerle yeni bir kültüre kendini vermiş, bu yeni kültür spor kültürünün kendisinden değil daha çok kozmetik endüstrisinden beslenmiştir (Koca ve Bulgu, 2005, s. 16). Kadınlara yönelik beden konusunda mükemmeliyetçi görüş, yaşlandıkça kadınların çekiciliğini kaybetme tehdidi altına sokmakta hâkim olan kültür kadınları kendine güvensiz hissettirmektedir (Coward, 1995, s. 156).

> *"Ben kendi çocuğumun biraz insan kendi öyle olduğu zaman daha özgüvenli hissedebildiğini düşünüyorum açıkçası. Özgüvenli hissetmesine önem veriyorum eğer onun kendi çocuğumun kendi kızımın herhangi bir mutsuzlupunu görmezsem herhalde müdahale etmem. Ama yani bu ergenlikte böyle olmuyor. Kaşlarımla ilgili bile hani benim vücudum bile genç kızken falan gördüğümüz o ideal vücut benimkiydi. Uzun ince muntazam hatlar falan. Ama hiçbir şikayetim olmamasına rağmen gerçekten kaşlarımdan dolayı kötü hissettiriyordu bana insanlar. Kızımın böyle hissetmesini istemem kendine bırakırım herhalde ya. Ama kendini kötü hissetmeye başlarsa ve bunu benimle paylaşırsa ben de hissedersem o zaman onun istediği gibi görünmesi için elimden gelen desteği veririm"* (Ayşe, 34, Evli, Öğretim Üyesi).

Kadınlar bedenlerini modaya uygun ideal bir forma sokmaya çabalıyor ve bu da dönemsel olarak değişmesine rağmen genel olarak belli beden bölümlerinde müdahaleleri içeriyor. Bedensel olarak kendini eksik hisseden kadın için kendini beğenme önem taşımakta, estetik müdahaleler kendini kadınlık hakikatinde çizilen belli standardizasyonuna yaklaştırmaktadır. Kendini beğenme ile uzak kalma arasında diyalektik yaratan durum moda tarafından sağlam zeminle beslenmektedir. Kadınların bu konumu Bourdieu için sembolik olarak üste çıkma

şekliyle kültürel yaşamın lokomotifini oluşturur. Burjuvazi kadınların beden bakımı ve kozmetiğe olan ilgisi, estetik saygınlığa atfettiği önem onları sembolik tahakkümün en büyük kurbanları yapmakta ve tahakküm yaratılan bu öznellikle yeniden inşa olmaktadır (Bourdieu, 2015, s. 126).

3.1.4 Standartlar ve Beden

Egzersiz pratikleri tüketicilerin tercihlerine sunulduğu alanda cinsiyetler arası zıtlıkları da karşılamaya elverişli kılınmıştır. Kişi habitusun içine girince ilgili pratikteki eğilimi içkin kılmakta, hiç farkında bile olmadan sahiplenmekte, pratik içerisinde benzerleriyle aynı şeyi bulmaktadır (Bourdieu, 2015, s. 324). Miras alınan habitusa göre zevk ve beğeni tercihleri kültürel sermaye ile bir miktar değişmiş olsa bile kişiyi bedensel anlamda belirginleşmiş kalıplara sokmaktadır. Toplumsal referans kadın bedenine bu biçimiyle belirli bir referans vermektedir. Yapılan diyetler, ince ve zayıf görsellik algısı tüketimin belirleyeni olarak buyurucu tavsiyelere maruz bırakmaktadır. Bunların en etkili olanlarından biri de kadınların kıyafet seçimlerinde hâkim olan moda biçiminin bedenler üzerinde belli bir standardı yakalamasıdır. Öyle ki giyinme eylemi üzerine yaratılan genel moda stili bedenlerin formunu da dayatmaktadır.

> *"Birinin üstünde bir kıyafet görüyorum aşırı beğeniyorum bir giyiyorum kendi üstümde öyle durmuyor. O anki isteklerime taleplerime göre çok değişiyor. Moda bunu çok değiştiriyor"* (Nihan, 34, Evli, Finans Uzmanı).

Özellikle son zamanlarda oldukça artan dar ve kısa giyme durumu, kadın bedenini göbeksiz ve belinin ince olduğu forma sokmakta ve zıtlıkları dışlamaktadır. Giyime yönelik modanın hakim olduğu tarz, referans verdiği beden denetimiyle kişide içselleştirilmiş bir zayıflama güdüsünü tetiklemektedir. Egemen tahakkümün bu biçimi etkili bir üslupla kadınların kendini mutsuz, şişman, çirkin hissetmesine yol açmaktadır.

> *"Sosyal medyada gezerken kıyafet kombini videolarına bakmayı çok seviyorum aa çok güzel diyorum ama o kıyafetlerin hiçbirinin benim üzerimde*

> *öyle durmayacağını bildiğim için sinirim bozuluyor ve kaydırmaya devam ediyorum"* (Işıl, 26, Bekar, Müfettiş Yardımcısı).

Ekonomik pazar sembolik etkileşimle kadınları bu moda sektörüne hapsetmekte ve durmaksızın beden toplumsallaştırılan bir mekanizmayla disiplin altına alınmaktadır. Bedenin öncülü olarak sunulan ince ve yağsız olma koşulu iktidar söylemi içine dâhil edilmiştir. Bedenin ele geçirilişi ve sömürülme stratejisi biyopolitikanın bedenlere işleyişini ve iyi hissetmek adına düzenleyici normları kabul etmeyi içermektedir. Katılımcılar standart beden algısını modanın belirlediği incecik bel ve ufacık ebatlar içerisinde hissetmektedir. Kadın için push-up taytlar veya beli ortaya çıkaran crop toplar içerisinde hapsolmuş bir moda sektörü şu an tüm kadınları etkisi altına almıştır. Modanın sunduğu kıyafetlerle cinsel kimliği daha da pekiştirmek adına kadının belli bölgeleri ortaya çıkarılmaktadır. Giyilen şeyin özelliği ile bu bölgeler biçimlendirilmeye teşvik edilmektedir. Modada herkes elbiseleri, nesneleri, otomobili her ay ve her yıl olmak üzere takip etmesi gerekmektedir. Modanın bu karşı konulamaz çevrimi ile kişiler kendine modanın takibini görev edinmekte ve bunu yapmadığı durumda tüketim toplumundan dışlanmaktadırlar (Baudrillard, 2018, s. 123). Moda da zaten olması gereken formu kişilere sunmaktadır. Katılımcılar bu anlamıyla piyasadaki kıyafetlerin bedeninin belli bir forma hizmet ettiğini eleştirmektedirler. Kıyafet bulmak kişiler için zor hale gelmekte ve var olanların da idealize edilen bedene göre üretildiği görülmektedir.

> *"Kıyafetler belli bir şeye sokuyor yani insanı ya da şeyler push up giymek istemiyorsun eşofman altı giymek istiyorsun ama eşofman altı yüksek bel ve beli 36 beden bir şey ama beli bu kadar (ufacık) yani. 36 beden belim. benim çıkıyor yani buradan yani ne istiyorsunuz. Kıyafet bulmak çok zor bir şey"* (Naz, 28, Bekar, Öğrenci).

Giyim sektörü modanın etkisiyle kadınlar için 0 beden olacak bir beden ölçüsünü standart haline getirmiştir. Dünyanın pek çok yerinde yeni çıkan kıyafetlerin reklamlarında zayıf ve biçimli hatlara sahip olan mankenler sunum yapmaktadırlar. Kişi ideal bedeni görüp taklit etmek anlamında bu bedenleri kendine referans alarak içselleştirmekte ve ideale uzak hissettiği her aşamada

kötü hissetmeyle birlikte birtakım rahatsızlıklar yaşayabilmektedir. İspanya'nın Sağlık Bakanı bu yaşanan rahatsızlıkları modern ve ileri bir toplumun temeline ters görmekte olduğu için Zara, Mango gibi hazır giyim sektörünün sahibi Inditex grubu ile bir anlaşma yapmıştır. Anlaşma sıfır bedene karşı yürütülmekte olup vitrin mankenlerinin 38 beden ve üstünde olması, podyumdaki aşırı zayıf mankenlere podyum yasağı getirilmesini kapsamaktadır (Hürriyet, 10.05.2023). Bu gibi kampanyalar son zamanlarda artan beden ölçülerine dair hiç de gerçekçi olmayan formları ve sosyal gerçeklikten uzakta beden algısını azaltmayı hedeflemektedir. Katılımcının mağazalarda large bedenin bile çok küçük boyutlarda yapıldığına dair yakınsanması bu durumla direkt bağlantılıdır. Moda zayıf ve formda kalmayı zorunlu kılmaktadır.

> *"Popüler kültürde hani şey var ya fit olayım gerçekten sıfır beden olayım. Çünkü her şey bir lokma ya. Böyle şu kadarcık şeylerin içine falan girmeye çalışıyoruz ya. Gerçekten m de alsam xs gibi, l de alsam öyle falan"* (Tuğba, 28, Bekar, Araştırma Görevlisi).

Tüketim toplumunda kadın bedeninden istenen daha ince daha güzel olma gibi standartları yakalamak adına kadınlardan tüketim yapmaları beklenmektedir. Reklam ve moda vasıtasıyla hatırlatılan ideal bedene kavuşmak için kozmetik, egzersiz ve moda sektörü çare olarak sunulmaktadır (Nazlı, 2019, s. 65). Katılımcılar bunun farkında olarak fakat buna aynı zamanda karşı da gelemeyerek dâhil olmaktadır.

> *"Crop toplar var ya hani her yerde sadece crop top var. Crop top seviyorsun giymek istiyorum yani ben seviyorum ama bir yandan da üşüyorum giymek istemediğim zamanlar da oluyor. Giymek istemediğim düzgün görünümlü ve crop top olmayan bir şeye ulaşmaya hakkım var ona da ulaşamıyorsun. İnsanı otomatik olarak ince belli olmaya ittiriyor yani. Ya push up taytı giyiyorsun ya da aşırı yüksek belli çok dar ve sıkı beli olan vücut hatlarını belli ediyorsun"* (Naz, 28, Bekar, Öğrenci).

Foucault'nun yararlı ve uysal kılınan bedeninin birtakım disiplin pratikleri ile giderek şekillendirmesi söz konusudur. Yararlı beden kadınlık standartlarını kum saati figürü olarak belirleyip korseleri moda haline getirebilir ve en nihayetinde

kadın için süper denetimin ve kontrolün olduğu süper ince kadınının imajını besleyebilir. İktidar birbiriyle eklentili ağlar, söylemler ve kurumlar içerisinde işlemekte, baskıcı değil üretken ve kurucu olmakta bunu da kadın üzerine baskı kurulan ideal beden imajında yeme bozukluğu, anoreksiya gibi problemlerde açığa çıkarmaktadır (Mclaren, 2002, s. 96). Moda norm haline gelmiş ideal bedenleri kültürel bir fenomen haline getirmekte ve kişinin hedefi olarak benimsemesi sağlanmaktadır.

> *"Bok gibi kötü hissettiriyor tabi. Şunun farkında olmak da çok kötü bir yandan, bilinç düzeyim biraz yukarda ve biliyorum ki moda algısı ve bu kapitalizmin ürettiği moda algısı ve tek tiplik yüzünden biliyorum ki xs ve s zannediyorlar bütün insanları. Ve gerçekten o zayıfken şu ana nazaran o işte xs ye girdiğim s ye girdiğim mağazalarında m l yokmuş zaten çünkü şu an eskiden girdiğim mağazalara girip diyorum ki alla alla bu mağazanın eteği bana çok güzel olurdu ya da kazağı bana çok güzel olurdu. Büyük bedenleri yapamıyorlar yapmıyorlar. Çünkü onlardan alışveriş yapanlar gerçekten böyle çıtı pıtı çok zayıf kadınlar ve bu benim canımı daha da sıkmaya başladı. Çünkü o zaman diyorum ki biz giysi bulamayacağız. Ki şu an kilolu bir insan değilim normal standartlarda ama kilo almaya başladım deyim. Ama kilo alan arkadaşlarımın daha obeziteye yakın insanların neler yaşadığını şu an anlıyorum. Çünkü tırnak içinde genç insanların gittiği mağazalarda alışveriş yapamıyorum çok. 20li yaşlardaki obezite yaşayan kadınların neden 40lı yaş anne mağazaları dersin ya, niye öyle giysiler tercih ettiğini anlamaya başladım. Çünkü gerçekten uluslararası mağazalar yapmıyor. Hep small hep s nereye kadar kilo alıyoruz bizi de düşün. Bunla ilgili bir ayrıntı da şey, iş dünyasına başladıktan sonra göbeği bir açık tişört kullanamıyorum mesela gün içerisinde. Ama göbeği açık olmayan tişörtü geçtim kazak bile yok yani. O yüzden bütün dünya sana diyor ki o lanet olası spor salonuna git ve karnını dümdüz yap"* (Deniz, 30, Bekar, İletişim Uzmanı).

Beden politikalarındaki değişim bize zamanın modasını gösteren denetim mekanizmalarına dönüşmektedir. İnce olmanın yüceltilmesi bazı toplumlarda çok etkin bir şekilde görülürken bazı toplumlarda ise statü simgesi haline gelebilmektedir. Zayıf olmanın nadide ve ulaşılması gereken hedef olması durumu şişmanlığın küçük düşürücü bir özellik olmasını da beraberinde getirmiştir. Batı'da zayıflığın ayrıcalığa karşılık geldiği noktada anoreksiyadan ölümler artmaktadır (Farrelly, 2015, s. 113). Kişiler modayı gündelik yaşamına sokarak benlik denetiminin bir parçası haline de getirmektedirler. Moda bu

noktada geçerli olanın sunulduğu iyi ve kötünün rahatça ayrıştığı bir mekanizmaya dönmektedir. Geçerli olan kültürel ve ekonomik gereksinimlere göre şekil olan moda içerisinde sıfır beden güzellik algısının tümünü oluştururken başka bir dönem bu dışlanan bir düşünce şekli olarak da verilebilmektedir (Yağlı, 2013, s. 41).

> *"Şimdi bu dönem dönem değişiyor. Mesela bu 1800lü yıllarda orta çağ'da diyelim balık etli vücutlar geniş kalçalar. Şimdi de tam tersi aşırı zayıf insanlar. İki gün sonra belki yine şişmanlar olacak balık etliler olacak. Ya da iki gün sonra kaslı vücutlar olacak, tüm mankenler kaslı olmaya başlayacak falan. Bakacağız sadece uzunlar dikkat çekecek bakacağız minyonlar daha çok dikkat çekecek ve herkes keşke bu kadar uzun olmasaydım diyecek. bu dönem dönem değişiyor"* (Kübra, 28, Bekar, Endüstri Mühendisi).

Tüketim toplumunun çarkı belli dinamiklerle ayakta kalmaktadır ve bunun birinci ayağı nesnelerin varlığı üzerinedir. Günümüzde üretilen şeyler kullanım değerine göre değil enflasyonun hızıyla neredeyse eş değer olacak bir akışta yok oluşuna, nesnelerin yok edilmesine göre üretilmektedir. Bu üretim düzeni moda biçiminde örgütlenerek geçersiz kılınmaktadır (Baudrillard, 2018, s. 46).

> *"Benim anneannemin gelinliğine ben giremiyorum şu an. Kadın ince bel denilen çaydanlık beli varmış eski kadınlarda o modaymış ama bu herkeste böyleymiş belki biraz da bu beslenme şekliyle alakalı evet kalça kocaman ama çaydanlık beli. O gelinlik mesela bana olmuyor yani oluyor da beli olmuyor. Ki belim ince benim. Gdolu gıdalar arttı şeker işte bence beslenme modasına tarzına ve organik ürünlerin azalmasına göre bir vücut şekillenmesi tarzı ortaya çıkıyor diyebiliriz. Dikkat edenler bu sınıftan ayrılıyor"* (Seda, 32, Bekar, Biyolog).

Beden kendisi kapitalist amaçlara bağlı olarak bir yatırımdır. Bedene yapılan yatırım öznenin tahayyülünde değil haz ve verimlilik koşulları altında tüketim toplumunun sunduğu kalıplara göre gerçekleştirilmektedir. Beden kültürel bir varlık olarak düzenlenmekte ve güdülenmektedir (Baudrillard, 2018, s. 166). Beden üzerinde olan ilgi ve karşı taraftan aldığı övgü ile kendi yararına ve başkaları standardına doğru tekelleştirilen bir hal almaktadır. Doğasında

rekabetçi bir çatışmanın olması daima bedensel müdahaleleri beraberinde getirmektedir.

> *"Maalesef sosyal medyada ana akım medya izlenen diziler vs. burada pohpohlanan her dönem öne sürülmüş bir kadın tipleri var. Erkek tipleri var. Her dönem farklı farklı. Şu anda da var baktığın zaman. Ama böyle olmaması gerektiğini kesinlikle savunuyorum doğru bir değil. 1800lerde ne kadar kilolu o kadar makul denildi 1900lerde daha kum saati vücut işte 90larda inanılmaz cılız vücutlar 2000lerde bir tık daha büyük göğüsler ince bel şu anda mesela inanılmaz ince bel kocaman göğüs ve popolar büyük dudaklar bu her dönem değişiyor. Kadınlarda yıpranıyorlar hangi birini yapalım. Ben mesela küçükken çok fazla ince kaşlar modaydı ben de dâhil bütün etrafımdaki arkadaşlar tek sıra kaşla gezdik. Şimdi ince kalın kaş moda oldu. Bu hemen kalınlaştırılacak bir şey değil ki (gülmeler). Yani olan yine kadına oluyor kadın yıpranıyor buna uymamak ve olduğu gibi kabullenmek, tabiki de ufak dokunuşlar kendini iyi hissetmek için yapılabilir ama daha çok böyle majör kararlar verilmeli işte vücutla alakalı"* (Duygu, 29, Bekar, Yönetici Asistanı ve Solist).

Doğumdan, dinden ve soydan gelen farklılıklar eskiden öze ait olmakta olup modanın kuşatması altında değildi. Şimdi ideoloji ve giysi gibi farklılıklar geniş bir tüketim toplumu içinde değiş tokuş edilmektedir (Baudrillard, 2018, s. 111). Moda devamlı değişen yapısıyla ideale referans vermeye devam etmektedir. Değişimlerin yapısı beden ölçülerini referans veriyor olsa da bu yalnızca görsel bir sembol olmamakta aynı zamanda kadınların kimliği de değişen kıyafetlerle birlikte değişim göstermektedir (İmren, 2018, s. 104). Dolayısıyla modanın içerisinde satılan ve satın alınan kimlik bizi medyada görünen ünlülerin beden hatlarına ve çekiciliğine yaklaştırmaktadır.

> *"Aa tabiki. Instagram'da çok karşıma çıkıyor mesela 80'li yıllara göre kadın bedeni şeklinde. Ben de diyorum ki 90'larda yaşayacakmışım hiç sıkıntı yaşamazdım Kate Moss'un falan ünlü olduğu dönemler incecik böyle inceliğiyle gurur duyan insanlar. Hiç takıntı yaşamazmışım ya. Bu kadar eskiye takık yaşamamın sebebi bu curve hatlar gerçekten, o kadar gözümüze sokuldu ki kendimize algımız bozuldu yani ister istemez. Kim Kardasian'dan çok Kylie Jenner belki. Takip edilenden düşüyor hani inanılmaz bir kalçaya sahip yani egzersiz yapıp kalçaya sahip olmak mümkündür belki ama genetikle de alakalıdır bu genetik olmayan bembeyaz bir kadının estetik müdahale olmadan mümkün değil yani genetiğinde yok. Sana öyle bir pelvis*

> *verilmemiş yani öyle bir açıklığın yok ama işte bu gerçekten çok değişiyor 1990'larda Kate Moss'lar ünlüymüş sonra 2000lerin başında Kim Kardasian çıkmış yani Jeniffer Lopez'ler Shakira falan böyle bir kalça hatları falan"* (Naz, 28, Bekar, Öğrenci).

Moda takip edilmesi gereken sembolik değerleri sunmakta ve kişilere bu çerçeveye girmesi yönünde üstü kapalı vaatler vermektedir. Simgesel olarak beden modern olanın belirlendiği ve sunulduğu yerdir. Türkiye'de batılı olmak ve modern olmak moda olarak anlaşılmakta olup bedenin buna göre revize edilmesi beklenir. Katılımcı modanın bu değişen yapısına karşı farkında bir duruş sergilemektedir.

> *"İki gün sonra erkeksi kadınlar, işte kısa saçlı atıyorum moda olacak ve erkekler aaa kadın dediğin uzun saçlı olur beline kadar saçları olur diyen sayısı çoktur. İki gün sonra kısa saç algısı oluşursa o zaman diyecekler ki aa uzun saç mı olur öyle şey mi olur saçma sapan bir şey diyecekler. Bence bu tamamen erkeklerde de modanın etkisinde kalmaktan kaynaklı bir yaklaşım"* (Kübra, 28, Bekar, Endüstri Mühendisi).

Beden salt itaatkârlık ile iktidar ilişkilerine dâhil olmaktan ziyade, istenilenleri yerine getirmek üzere baskı karşısında kırılgan hale gelmektedir. Bedene dayatılan iktidar tek taraflı olarak değil üretken ve dağınık şekilde işlemektedir (Butler, 2012, s. 275-276). Beden sosyal olarak inşa edilen ataerkil bir bakış açısını temel alan bir konumda söylemin yapılandırdığı bir yerden bize çerçeve sunmaktadır. Toplum öznelliği kurarken birtakım rasyonellikler ekseninde bunu yapmaktadır. Kadın bedeni bu anlamıyla iktidarın en ele geçirilebilir şekliyle disipline edilme pratiklerine maruz kalır. Herkesin neredeyse mutabık kalabileceği hakikatler modern bedene empoze edilir ve kadınlık ideali bu noktaya sürüklenir. Toplumsal anlamda değişen bakış açılarının etkisini en çok beden üzerinde görmekle birlikte moda, özneleşme formunda kadın bedenini inşa eden bir güce sahiptir. Dolayısıyla bireysel ve toplu pratiklerde kadınların içselleştirdiği beden ve ona karşı belki de içkin duran beden arasındaki görünürlük önemli olmaktadır. Çalışmanın ortaya koyduğu ideal beden formu kişileri belli noktada standartlara sahip olmaya itmekte ve bunun en bariz örneğini de kişiler moda üzerinde görmektedirler. Bedensel formu birbirinden farklı pek

çok katılımcı için dayatılmakta olan beden ölçüleri içerisine girmeleri beklenmektedir.

3.1.5. Güzel ve Bakımlı Kadınlık Miti

Tarihin her noktasında kültürel bilgeliklerin tamamında kadın güzel olmalıdır. Bir kadının güzel olmasa bile kendini çekici kılması beklenir. Dworkin bu anlamıyla erkeklerin fiziksel güzelliklerine göre yargılanmadığını bunun kadınlara haksızlık olduğunun altını çizmektedir. Güzellik standartları kişinin kendi bedeniyle kuracağı ilişkinin yapısını oluşturmaktadır. Fiziksel özgürlük bu standartlara refere eden birtakım kurallara bağlı reçeler vermektedir. Bu kültürlerin hiçbirinde kadın vücudu değiştirilmeden bırakılmamakta, saçlar boyanıp, düzleştirilir ya da perma yapılır; kaşlar alınır, kalemle çizilir ya da boyanır; gözlere gölge eklenir ya da maskara çekilir, kirpikler kıvrılır ya da takma kirpikler takılmaktadır. Bir kadının baştan aşağıya, yüzü dahi bedeninin tamamı değişikliğe tabidir (Dworkin, 1974, s. 113). Bu değişikliklerin tamamı yeniden üretilen gündelik alışkanlıklar içerisinde içselleştirilir.

> *"Çünkü bence kendisi için toplum için değil kesinlikle, kadınların böyle daha zarif ve alımlı olmasını istiyorum yanımdaki arkadaşlarımın da ya da çevremdeki insanların da. Bakımlı olmadıkları zaman tabiki olabilir ya da kuaföre gidemedikleri zaman ama böyle bir rimel sürdüklerinde daha hoş geliyorlar gözüme ya da bakışları daha etkileyici oluyor kadınların. Bunları kullanma imkânın varken ya da daha alımlı görünebilme imkanları varken neden kullanmasınlar bilemiyorum. Zorunluluk değil tabiki. Her zaman mükemmel olmak zorunda değiller ya da her zaman bu kadar bakımlı olmak zorunda değiller ama hani bir saçını açıp dolaşabilir ya da bakımlı olabilir ya mesela yüzünde çok kusur vardır ama hani rimeller kirpikleri belli olmuş ya ne kadar güzel kız diyebilirim ben"* (Hande, 26, Bekar, Eczacı).

Yaratılan bu model gönüllü olarak üretilen erkek egemenliği ve kadın bağımlılığının görünen yüzünü oluşturmaktadır. Alışkanlıkların normalleştirilmesi Foucault'nun iktidar ve kontrol açısından beden denetimini hem diyet ve yeme bozukluğunda hem de spor disiplinlerinde kültürün normatif kadınsı pratikleri açısından göstermektedir (Bordo, 1993, s. 191). Kadın bedenine yönelik disiplinin

asıl işlevi güzelliğe yönelik olsa da gizli işlevi kadının güçsüzleştirilmesidir. Bedensel güzelliğin peşinde koşan kadın katı bir güzellik standardını taklit etmekte, asıl enerjinin sarf edileceği siyasi eşitsizliklere kullanılacak kaynaklar güzellik endüstrisinin teşvikine gitmektedir (Duncan, 1994, s. 49).

> *"Evet, etrafımdaki insanlardan değil ama instagram sosyal medya iş dünyasında da öyle çok kadınların veya erkeklerin birbirine baskı yaptığı bir ortamda* değilim *ama işte mağazaya girip de kendime göre bir şey bulamamak çünkü o sana diyor ki e zayıfla da gir şunun içine hatta şeyi bile düşündüm fabrika kesim olmalarına rağmen böyle small giysileri çok özenli söküp dikip m l acaba şimdi çıkartın makineden falan mı diyorlar baya çünkü çirkin görünüyorlar ki diyorum herhalde özenmiyorlar buna. En çok bu güzel olmalısın değil de fit olmalısın algısını bir instagram gezerken iki mağaza gezerken hissediyorum"* (Deniz, 30, Bekar, İletişim Uzmanı). MODAYA KOY

Beden kendini tanıma vaadinin arkasında fetişist bir biçimde en parlak, ihtişamlı ve gösterişli versiyona yönlendirilmektedir. Mutluluk, sağlık, güzellik gibi göstergeleri moda piyasası içerisinde anlamlı sunabilmek için beden ilginin en güzel nesnesi haline getirilir (Baudrillard, 2018, s. 166). Beden güzellik endüstrisinin müşterisi olarak hizmet vermekte ve kapitalist amaçlara boyun eğmektedir. Katılımcı bunun farkında olarak yaşı fark etmeksizin moda haline gelen bazı uygulamaları örnek vermektedir. Günümüzde artık beden tırnaktan kirpiğe, botokstan estetiğe uzanan geniş bir müdahaleye maruz kalmaktadır.

> *"Reklamlar, sosyal medya, diziler. En kötüsü de o diziler zaten. 15 yaşında botoks yaptıran çocukları biliyorum. Çocuk artık onlar çocuk liseyi daha bitirmemiş tırnaklar aynı şekilde tırnağını sen bakımlı tut, plastik tırnak ne biliyim slikon tırnak, takma kirpikler bunlar güzellik demek bakım demek değil. Birazcık sosyal medyanın hatta bazı şekilde bunlara yasak bile koyulmalıdır diye düşünüyorum. Çünkü bakım demek takma kirpik takmak demek değildir. Slikon tırnak takmak demek değildir. Su var sabun var tamam ufak makyaj malzemeleriyle güzelleştirilebilir ama baskılı bir gelecek yetiştiriyoruz zaten. Eğitimden çok ben güzel olmalıyım dikkat çekmeliyim"* (Emel,).

Yirminci yüzyılda beden güzelliği belli kıvrımlara sahip olan kadın üzerinden şekillenirken, 21.yüzyılda ise güzellik, uzun boy ve ince bir biçim tasvir edilmiştir

(Sagaert, 2017, s. 147). Güzel kadın vücudunun güzel yüzden daha önemli olmakla birlikte kadının cazibesi güzel vücut ile süreklilik sağlamaktadır. Vücuduna dikkat etmeyen kadın bir vapur gibi gözükmekte, göğsünden geniş karın, bohça gibi bir göbek, labut gibi biçimsiz bacaklar şeklinde tarif edilen kadınlık mottosu algıları, güzel yüzün şişman bir beden içerisinde de harcandığını, kadının bedeninin güzel olması gerektiğini göstermektedir (Elçik, 2009, s. 264).

> *Erkeklerin en fazla göbeği çıkıyor bazen o bile çıkmıyor sonra erkek göbekli olur denilince geçiliyor. Yani her türlü erkeğin alıcısı var. Azıcık para olsa zaten yetiyor. Ama kadını en çirkin en yaşlı en deformasyona uğramış erkek bile sen oran sarkmış buran sarkmış buran atmış buran kilolu seni beğenmiyorum diyip silebiliyor. Kadın azıcık göbeklendi mi hayatı sonlanıyor. Kadın bitti. Kadın onun için kendine bakmalı deme sebebim bu. Bu şekilde maruz kalmamak adına. Gerçi en bakımlı kadın bile buna bir şekilde maruz kalıyor orası ayrı. Bakıyorsun dünyanın aşık olduğu bir kadını bir bakıyorsun sahip olduğu embesil biri terk etmiş aldatmış yani bu ayrı ama kadın her zaman bakımlı olmak zorunda* (Emel,).

Moda ve güzellik kompleksi her halükarda cinsel nesne statüsüne eşlik edecek bir dişil kaygı taşımaktadır. Kozmetik malzemeler gibi belli ritüellerle kullanılan malzemeler fiziksel nitelikleriyle kalmaz aynı zamanda onu kullanan kadınların beden imgelerine dâhil olur. Bartky vücut bakımını bu bakış açısıyla kutsal ayinler olarak atfetmektedir. Bakım malzemeleri en iyi ihtimalle, onlar olmadan terk edilecek bir kadını bir lütuf gibi hissedecek duruma sokarlar. Dolayısıyla kendini feminist bakış açısıyla tanımlarken, feminizmin geniş çapta ailenin düşmanı olarak görülmesi yanı sıra ince topuklu ayakkabının, güzellik salonun, gösterişin düşmanı olarak da görülmekte, bazı kadınların feminizm düşmanlığını da buraya bağlamaktadır (Bartky, 1990, s.41). Kadın hareketi bu anlamıyla kadınların moda ve güzellik endüstrisi içerisinde bedensel olarak kendini eksik hissettikleri duruma, iyi olma haline ulaşmak için dayatılan prosedürlere yönelik eleştirel bir bakış açısı getirmektedir. Fakat bu prosedürlere erişimin de bir maliyeti olmaktadır.

> *"Eğer yoksul biriyse zaten bedenine yatırım yapamayacak yani yoksul çünkü parası yok. Burada insanlar da geçip benim ona güzel demem aşırı derecede sübjektif bir şey olacak objektif olmayacak çünkü ben buna yorum yapıyorum. Ama genel olarak toplumsal olarak bakarsam buna bence kesinlikle sınıfsal şeyin etkisi çok var hangi sınıfa mensupsan şöyle etkisi var yağ aldırabilir pt tutar estetik yaptırır ve o güzellik oturtulmuş güzellik standardına ulaşabilir ama yoksul insan buna ulaşamaz"* (Eylem, 30, Evli, Öğrenci).

Bedene yönelik toplumun atfettiği standart güzellik algısı tahakküm ilişkileri içerisine siner ve doğal olan, içkin bir statüye kavuşur. Kadın değersizlik algısı içerisine girer ve toplum tarafından sistematik bir şekilde aşağılanma, bedenin belli bölümlerinin itici tasviri ya da modanın yarattığı estetik algılarda olan vücut formu kadınların kadına dair aşağılayıcı imgeye katılmasına neden olabilmektedir. Güzellik ancak modayla birlikte yaşayan bir konumda var olmaya devam ederken bedenimizi, vaktimizi, enerjimizi tüketmektedir (Elçik, 2009, s. 265). Öyle ki kadın, dış görünümüne dair her bir ayrıntının bilgisine neredeyse bir uzman kadar sahip olmakta, güzel olma bilgisinin hakikati içerisinde saplantılı kalmaktadır.

> *"Yakın arkadaşlarınız olsun eşiniz kendi aileniz olsun hani bunlar artık birçok şeyi aşmışsınızdır. Ama genç kızken falan annem üzerimizde baskı kurardı şöyle yapın böyle yapın bilmem ne falan. Bu olunca tabiki ben hissetmesem bile çocukluktan gelen bir şey var nasıl deyim artık bende kalıplaşmış düşünceler var tabiki bırakın çevreyi kendi annemden dolayı. Çevrenizde insanlar size güzelsin dediği zaman mutlu oluyorsun falan bunların hepsinde. Şu an biri bana güzelsin demese de ben artık onu aşmışım kendimin güzel olduğunu biliyorum biri bana çirkin bile dediğinde benim hiç umurumda değil yani ben net farkındayım ne olduğumun ama o zamanlar öyle değildim gençken birinin bana güzelsin demesi hoşuma gidiyordu. Genç kızken yani 17-18 yaşlarında. Yani işte tam ergenlikten çıkamamışsınız vs. O birikintilerden dolayı hep o dönemden kalan düşüncelerle tabiki güzellik algım güzel olma kaygım bakımlı olma kaygım kalmış durumda. Annemden aldığım miras gibi bir şey deyim yani"* (Ayşe, 34, Evli, Öğretim Üyesi).

Toplumsal pratik gerçekleştirilirken kurumsallaşmış hane içerisinde, kadının anneliğinde, kadının bedeninde de izleri sürdürülmüştür. Baudrillard bu açıdan bedeni bir kültür olgusu olarak tanımlamakta ve insanların beden ile iknanın kendisine ulaşmakta olduğunu belirtmektedir. Yani zayıf, güzel ya da bakımlı

olmanın anlamı yalnızca fiziksel çekilikten öte saygınlık anlamına gelmektedir. Dolayısıyla beden sermaye olarak ve fetiş olarak farklı pratikler içerisinde incelenmiştir (Baudrillard, 2018, s. 163-164). Bu iki pratik bize biyo iktidarın kendi kendinin denetleyen öznesi atfını daha da güçlendirmektedir.

3.1.6. Uysal Bedenlerin İnşası: Denetim Altına Alınan Bedenler

Foucault her ne kadar modern toplumun disipline ettiği "uysal bedenler" yaklaşımıyla gömülü iktidar ilişkilerine farklı bir açıdan bakmamızı sağlıyor olsa da bedeni ele alırken erkek ve kadın deneyimlerindeki farklılığı görmediği ve bedene tek tipleşmiş olarak yaklaştığı için eleştirilmektedir. Kadınların "uysal bedenlerinin" erkeklerinkinden farklı şekilde ortaya konulması gerekmektedir. Kadınlar erkekler gibi aynı disiplin uygulamalarına tabi olsa da Foucault'nun iktidar analizinde özellikle kadınsı bir nesnelleşme yaratan uygulamalara karşı kör bir bakış açısı sunulmaktadır. Dişil bedeni boyun eğdiren uygulamaların analize dâhil edilmemesi Foucault'nun iktidar eleştirisinde cinsiyetçiliği yeniden üretmeye mahkûm etmektedir (Bartky, 1990, s. 65). Dolayısıyla bu bölümde Foucault'nun analizlerine toplumsal cinsiyet eleştirisi ile bir bakış açısı kazandırmak amaçlanmaktadır. Öncelikli olarak denetim altına alınan kadın bedenleri, spor salonuna giden kadınlar üzerinde etkisi olan denetim toplumun belirlediği standartlar çevresinde, kişiye yönelik toplumsal anlamda maruz bırakılan beden algısını içermesi anlamında Beden Üzerinde Bir Çift Göz başlığı içerisinde ve kişinin bunu içselleştirmesi yönünde kendi kendine uyguladığı denetim anlamında ise Kendi Kendinin Gardiyanı Olma başlığı altında analiz edilmektedir.

Beden Üzerinde Bir Çift Göz bölümünde Foucault'nun panoptik bakış açısı ile bağlantı kurularak spor salonlarına kilo verme, sağlıklı olma, formda kalma, fiziksel rahatsızlıkların giderilmesi ve birtakım görsel kaygılar gibi farklı sebeplerle giden kadınların bedenlerine başkaları tarafından ne şekilde denetimler uygulandığı ortaya konulmuştur. Kendi Kendinin Gardiyanı Olma bölümünde biyoiktidarın tahakküm şekli ve iktidarın rıza ile ele geçirmiş olduğu bedenlerde

hangi uygulamalarla kendine yer bulduğu ele alınmıştır. Kendini kapatma pratiklerinde ise tüm bu görünmez iktidar biçimleri içerisinde rasyonalitenin hakim olduğu strateji anlamında bedenin belli bölümlerinin nasıl kapatılmaya çalışıldığı tespit edilmiştir.

3.1.6.1. Beden Üzerinde Bir Çift Göz

Foucault hapishanenin işlevini tanımlamak için Bentham'ın ideal hapishane olarak tanımladığı panoptikon kavramını kullanmaktadır. Yuvarlak biçimli bir binanın ortasında avlu ve avlunun orta yerinde de bir kule mevcuttur. Kule içerisindeki gözetmen herkesi görebilecek pozisyonda yer almakta fakat gözlenenler gözetleyeni görememektedir. Bireyin tüm davranışları gözetmenin denetimi altındadır ve ne zaman denetleneceği bilinmemektedir (Foucault, 2011, s. 18). Gözetlenenin bunu bilerek sürekli izleniyormuş hissiyle birlikte davranışlarını sınırlandırması ve okul, atölye, hapishane gibi kurumlar içerisinde bireyin verimliliğini arttırmak için genel politik formül olarak kullanılması panoptikon kavramı ile açıklanmaktadır. (Foucault, 2015, s. 58). Davranışlar doğal işleyişinde ilerlerken kişiler üzerinde sadece gözetim mekanizması aktif olarak yer almaktadır. Denetimin artması kişilerde baskı yaratan formül ile değil rıza ile inşa edilmektedir. Daha fazla denetimin daha fazla özgürlük oluşturduğu (Foucault, 2015, s. 58) mekanizmalar ortaya çıkmıştır. İktidar kişilerin kendi kendini gözetlediği otomatik bir işleyişe kendini bırakmaktadır.

Foucault'nun en önemli yeniliklerinden biri panoptikon yoluyla iktidar ilişkilerinin bedeni doğrudan kontrol etme biçimini göstermek olmuştur. Panoptisizm ile birden fazla noktadan işleyen görünmez 'bakışlarla' çokluğun kabul ettiği tek bir "normallik" biçimi verilmiş olur. İnsanların kendi kendini gözetlemesi ve denetlemesi "normal" olana doğru biçimlenmesini beraberinde getirmektedir. Yapılan çalışmada kadın katılımcıların en çok "normal" olma biçimine yönelik baskısı kilo üzerine olmuştur. Kadın bedeninin sosyal inşasını feminist teori bağlamında incelen benzer başka bir çalışmada nesneleştirilmiş beden bilinci ölçülmektedir. Kendinin farkında olmak yerine başkasının nasıl gördüğüne dair

düşünceler nesneleştirilmiş beden bilincini doğrular nitelikte çıkmıştır. Bedeninin nesneleşmesi gözetleme, utanma ve kontrol ile gerçekleşmektedir. Başkaları tarafından gözetilme ile şişmanlık korkusu arasında güçlü pozitif korelasyon vardır. Benzer şekilde bedenine yönelik var olan utanç bulimia ile sonuçlanmaktadır (Mckinley ve Hyde, 1996, s. 206-208). Bedenine yönelik utanç duyan ve memnuniyetsizlik yaşayan kadınlar için ilk aşama kilo vermeye yönelik olmaktadır.

Katılımcılar standartların dışında kaldığı noktada toplumsal kabuller onları standartlara çekmeye itmiştir. Kaşların biçiminden dudaklarının inceliğine, belinin güçsüzlüğünden bedeninin zayıflığına ya da çok şişman olmasına yönelik pek çok eleştiri alan katılımcılar yaş ve konum fark etmeksizin bunu hayatı boyunca yaşamaktadırlar. Özellikle kilo vermeye yönelik kişiler üzerinde olan baskıyı göstermek adına, katılımcıların belge sistemlerinden kilo ile ilgili bölümleri kendi ifadeleriyle kod atayıp daha sonrasında atanan kodlar kod bulutu olarak görselleştirilmiştir.

Panoptik bakışın çalışma şekillerinden biri sağlık, zindelik, egzersiz, diyet ve güzellik hakkında kamusal söylemler üretmektedir (Duncan, 1994, s. 51). Panoptikon aslında kadın bedenine yönelik ideal kadının nasıl uygulanmakta olduğunu bizlere göstermektedir. Kulenin başındaki gözetmen, kadın bedenine yönelik belli standartları belirlemiştir ve bunun dışına çıkılması halinde toplumun diğer üyeleri tarafından uyarılma veya dışlanma ile karşılaşmaktadır. Katılımcı bu standardı sağlamak üzere yapılanmış bir mekân olarak spor salonuna girdiğinde kendini ötekileştirilmiş hissetmekte ve sosyal hayatında diğerleri tarafından bedenine yönelik eleştirilere maruz kalmaktadır.

> *“O ortama girdiğimiz zaman o yüzden ötekileştirilmiş gibi hissediyoruz. Ben öyle hissediyorum en azından genellemeyeyim. Bakıyorum en azından her şey böyle dört dörtlükmüş gibi. Burun burada dudaklar böyle hep bir makyaj var. Ben diyorum ki ruj sürdüğümde durmuyor dudağımda gerçekten yani. Bunda nasıl duruyor çok şaşırıyorum. Sürekli de sürmüyor. Ya bir şey yiyip içmiyor ki ben bunu asla yapamam hiç mi geçmez yani hep mi o makyaj ilk yaptığım gibi olabilir mesela çok tuhaf. Böyle bir beklenti olması da çok tuhaf.*

> *Herkesin zayıf olması herkesin uzun boylu olması benim en çok yaşadığım sıkıntılardan biri oydu mesela uzun boylu olmak. Yani değilim. Bak olmamış bu değiştirebileceğim bir şey de değil. Evet, zayıflamayı yapabilirsin estetiği yapabilirsin ama bundan laf yemedin mi ben çok yedim ya okuldayken çok iyi hatırlıyorum aşırı zorbalığa uğradım. Genelde arkalarda oturuyordum senin boyun yok ki zaten niye arkalarda oturuyorsun falan. Zorbalığa bakar mısın ya ne gerek var"* (Eylem, 30, Evli, Öğrenci).

Spor salonlarında özel olarak bedeni şekillendirme amacı ile ortaya bir sergileme davranışı çıkmaktadır. Kişiler bedenine yönelik ilk elden müdahaleleri şekillendirerek yapmakta ve devamında bedenden alınan ölçüler rekabete sunulmaktadır. Salon kültürüyle kendi hatlarını sık sık ölçen ve hedeflediği şekil uğruna çok fazla çaba sarf eden topluluk için neyin en iyisi olduğu ortak belirlenmiştir. Bu standartlar kişinin zayıf ya da kilolu olmasına göre değişmemekte, ideal noktadan sapan her bir beden tespit edilmekte ve uyarılmaktadır.

> *"Spor salonlarında bu var gerçekten. Kesinlikle bunu yapıyorlar bana da yapıyorlar bana işte ne kadar zayıflamışsın yani ne kadar yağsızsın şuna bak odun gibi olmuşsun götün kalmamış dediğini biliyorum insanlar bunu baya bir fazla yapıyorlar. Spor salonlarında bu algı çok cidden. Bunu gerçekten erkekler yapıyor geliyor mesela senin işte omuzların mı dar ya da bicepslerini biraz daha güçlendirmeye yönelik mesela benim bicepslerim biraz daha aşağıda durur onla ilgili yorum yapma hakkı görüyorlar insanlar kendinde. Bunların hepsini unutmam yani hiç. Böyle keskin anlar. Mesela tahta gibi olmuşsun dedi adamlar yanımda erkek arkadaşım var yani o duymadı mesela o yanımda olduğu için benim için daha kırıcı olabilirdi mesela çok hadsizce bir durum yanında kimse olmadığı zaman da öyle ama orada bir özgüven oluyor yani"* (Naz, 28, Bekar, Öğrenci).

Kadınlar güzel ve fit görünerek iyi hissedilecekleri bir dünyaya sürüklenmektedir. Sosyal medya ve televizyonlar aracılığıyla olması gereken beden proporsiyonları ve ne şekilde giyileceği belli bedenin belli standartlara sahip olması anlamında teşvik edilmektedir. Tüm bu işler mekanizma dışına çıkıldığı zaman zaten kişiler bir diğerleri tarafından uyarılmakta makul bir zemine çekilmek istenmektedir. Katılımcı kadınlara bedenine yönelik olarak eleştiri alıp almadığı sorulmuştur. Pek çok kadın başkası tarafından fazla kiloları ya da zayıflığı, makyaj yapmamış

olması yönünde bakımsızlığı, göbeği başta olmak üzere bedenin belli bölümleri üzerinden olması gereken forma çekilmekte ve eleştiri almaktadır. Katılımcıların pek çoğu bedenlerine yönelik hayatının en aşağı bir döneminde ya da düzenli olarak olumsuz yorumlar almaktadır.

> *"Tabi olmaz mı? İnsanlara şey yapıyorlar hani basit şekilde bana ya kütük gibi olmuşsun dedikten sonra insan bir düşünüyor yani. Gerçekten kütük gibi miyim yani resmen bunun sonu işte bir şekilde, bir iki defa daha duysak, zoraki estetiğe gidebilir. Bu özellikle Türkiye'de sosyal kaygı anksiyete çok yaygın bir şey yani. Bunu insanlar içinde biriktirebilir. Ya da burunla ilgili insanlar özellikle sosyal medya çok tehlikeli bu konuda insanlar birbirine demediğini bırakmıyor"* (Naz, 28, Bekar, Öğrenci).

> *"Çocukluğumda daha çok oluyordu küçükken. Mesela kuzenim şey demişti benim göğüslerim büyük senin de göğüslerin baya büyük daha da büyüyecek olacak kocaman olacak falan demişti. E insan sinir oluyordu. Onun dışında bir gün üniversitedeydik arkadaşım şaka yapmıştı kaş bıyık aldırmaya gidecektik onun lafını yapmıştı haa ben de bu aydınlık ne diyorum gibisine. İyi niyetli bir düşünce ama ben bunu hatırlıyorum biri bana bunu sorduğunda bunu hatırlıyorsam bir şekilde aklıma yer etmiş demek ki. Geçen yine ortaokulda bir arkadaşım şey demişti sende tabağına konulan her yemeği bitiriyorsun falan demişti. İnadına tabağımdaki yemeği bitirmedim mesela. Çünkü bunu şişko olduğum için söylemişti yani. Liseye geçerken hoşlandığım çocuk vardı kilomla alakalı bir şeyler söylemişti. Ben hep kiloluydum ama hiçbir zaman zayıf biri olmadım"* (Işıl, 26, Bekar, Müfettiş Yardımcısı).

Panoptik mantık kadın bedeninin estetiği ve sağlığı açısından geçerli analizler sunmaktadır. Erkeğin bedeni verili kabul edilirken incelemeden muaf tutulmakta bu onları kontrollü bir vücut formuna götürmektedir. Oysa kadınların bedeni aşırı bir şekilde tanımlanmakta ve bu teşhir edilmektedir. Panoptik mantık içerisinde kadınlar yalnızca kendileri tarafından nasıl göründüğünü anlamakla kalmamakta aynı zamanda bedenlerini kule muhafızlarına da ayrıntılı bir şekilde sunmaktadırlar (Spitzack, 1990, s. 44). Kadınların estetik bir beden olarak yüceltilmesi başkalarının bakışlarını ve gözlemini de üzerine çekmektedir. Kadınların bedenini kuşatan olumsuz eleştiriler de peşi sıra gelmektedir.

> *"Dudağımı yaptırdım diyelim bu sefer biri gelecek dudağıma değil kaşıma bir şey söyleyecek. Hande Erçel muhabbeti işte kızcağıza o kadar üzülüyorum ki kız komple bambaşka biri oldu yapılan müdahalelerle. Kimseyi memnun edemezsin asla susmuyorlar. Biri popo diyecek birsi dudak diyecek hangi birini yaptıracaksın yaptırınca da bu sefer çok yapay oldu şöyle böyle oldu fazla olmuş falan asla susmuyorlar. Bana şey diyen oluyor mesela dudaklarına dolgu yaptırsan daha güzel olur. Niye yaptırayım yani bir ara ben takıyordum ona mesela güldüğüm zaman üst dudağım kalmıyor benim incecik oluyor falan ya işte şöyle olsa biraz daha kalın olsa falan filan şey yapıyorduk. Şu an diyorum ki o dudak yapısı benim karakterim ben onu değiştirip başkasına benzediğimde ben olmuyorum görüntü olarak rahatsız da etmiyor beni"* (Duygu, 29, Bekar, Yönetici Asistanı ve Solist).

Katılımcılar dışarıdan kendi bedensel formuna ve bedeninin belli bölümlerine gelen eleştirilerle karşılaşmaktadırlar. Kadınların bedenini denetlemek üzere yapılan uygulamalar kişinin kendini eksik hissetmesine yol açmaktadır. Kültürel standartların belirlediği form kişinin el bileklerinin büyüklüğüne kadar denetlenmektedir. Katılımcılar pek çok açıdan olumsuz imgelere maruz kalmaktadır. Bu durum beden algısının başkalarının görüşüne bağımlı olduğunu ortaya koymaktadır.

> *"Bir ara şey çok oluyor bana şu anda bu düzenli antrenman yaptığım zaman kalçam daha büyüktü yani 100 cm'e çıkardım şimdi böyle tekrar küçüldüğü zaman bu sefer insanlar bu tamam olmuş diyor. Mesela benim bileklerim çok incedir saat falan olmuyor benim bileklerime ve de hep böyle o yüzden bileklerime bir kere şey demişti biri şu an aklıma geliyor birazcık bilek çalışsana ya. Bilek çalışayım da yani bilek de kemik yani. Burada kas yok abi burada kas yok yani nasıl geliştirebilirim. Gerçekten başka başka şeyler söylüyorlar gerçekten buna da karışma artık. Şuran şöyle mi böyle mi bilek geliştir. Oldu kemik ekleteyim kendime"* (Naz, 28, Bekar, Öğrenci).

Güzellik sermayenin bir biçimi olarak mutlak bir buyruğa sahiptir (Baudrillard, 2018, s. 168). Güzel olmanın kendisi ruhsal güzellikten farkı kalmadan bir özen ve müdahale ile sağlanan bir şey haline dönüşmektedir. Bu uygulamalar kişinin kendine bakması ve bedenini değerli kılmasını zorunlu kılmaktadır. Beden denetimi daima bir diğer taraftaki ideal olandan referans alarak gerçekleştirilmektedir. Aksi halde toplumdan dışlanma tehdidi ile baş başa kalmaktadır.

> *"Ben lise üniversite hayatım boyunca ben kalın kaşlı bir insanım. Ama böyle çok anormal bir kalınlık değil ama şekilsiz bir kalınlık olduğu için böyle şey nasıl deyim her zaman özellikle biz lisedeyken 2000li yıllardan bahsediyorum. Kaş almayan insan uzaylı gibiydi ve o zaman çok incecik kaşlar meşhurdu. Gerçek anlamda ip gibi kaşlar meşhurdu ben lisedeyken. Bütün arkadaşlarımın kaşları öyleydi. Bütün kuzenlerimin. Annemin de öyleydi. Bana bunla ilgili baskı çok gelirdi. Üniversite girdiğim arkadaş çevrem eşim dâhil dalga geçerlerdi o zaman kaşlarımla. Çünkü ben anormal görünüyordum herkesin incecik kaşları olduğu için. Allaha bin şükür sonradan kalın kaş moda oldu da rahatladım"* (Ayşe, 34, Evli, Öğretim Üyesi).

Bedenler disiplin mekanizmaları içerisinde belli norma uyumlu hale getirilmektedir. Panoptikon ütopyası da iktidara tabi öznelerin normları içselleştirdiği ve iktidarı yeniden ürettiği yerdir (Gambetti, 2012, s. 26). İktidar beden üzerinden kurulmakta ve disiplin tekniklerinin doğurduğu belli standartlaşma formu kişileri norm dışına çıkarmamaktadır. Kadın kendini bu çerçevede daha bakımlı, daha zarif ve daha güzel noktaya koymakta bunun için çaba sarf etmektedir. Katılımcı dışarıdan gelen müdahaleyle bakımlı olmaya zorlanmaktadır. Kadınların pek çoğu makyajsız olduğu durumda yorgun musun hasta mısın gibi sorularla karşılaşmaktadır. Kendini bakımlı hissetmek zorunda kalan kadın, bakımlı olmayı bir norm haline getirmekte ve içselleştirmektedir. Bu standartların dışına çıkılması durumda kişi artık kendini kötü hissetmekte ve özgüven kaybı yaşamaktadır.

> *"Kilo çok söylenmiyordu söylendiği zamanlar da oluyor ama en büyüğü cilt bakımı ya da hani yorgunluktan artık gözaltların morarıyor bazen halka bile oluşuyor bunu gördüklerinde uyumadın mı ya da çok kötü görünüyorsun gibi durumlar oluyor ve bu gerçekten etkiliyor ya bir içeri geçeyim kapatıcı süreyim öyle tekrar hani hastaların karşısına geçeyim gibi bir düşünce oluşuyor. Ya da kendi özgüvenimi düşürüyor. Demek ki bu fark ediliyor ya da kendime bakım yaptığım zaman güzelken yapmadığımda değilim ya da hani bu yorgunluk beni sağlıksız bir görsele ulaştırmış. Bu yorgunlukla cilt bakımı bile yapamamışım bunu görüyor insanlar. Bu da benim kendime özen göstermediğimi hatırlatıyor aslında o yüzden üzüyor. Yani bu kadar yorgun olmasam akşam bir maske yapsam ya da bir buz torbası falan koysam ya da çay yaprakları falan koysam daha canlı gözükecek halk arasında ama bunu yapacak zamanım bile olmamış. Kendime değer verememişim ya da kendimle ilgilenememişim gibi bir düşünce oluşturuyor. Onların gözünde iyi*

gözükmektense böyle bir düşünce oluşuyor bende" (Hande, 26, Bekar, Eczacı).

İktidarın devlet aygıtlarından çıkıp mikro düzeyde birçok öznenin bilgisi içerisine girmesi ile birlikte iktidar ilişkileri bireyleri dönüştürmeye başlamaktadır. Kapatma ve gözetleme mekanı olarak kurulan panoptikon tipi hapishane ile Kral'ın bedeninin yeri toplumsal bedene sevk edilmektedir (Urhan, 2010, s. 111). Dolayısıyla beden her ne kadar öznenin sahip olduğu en özgün varlık olarak işlev görmesi gerekse de aslında özneden uzakta toplumsal bir zeminde anlamlandırılmaktadır. Aslında her insanın sahip olduğu her bir beden bir o kadar da çeşitliliği beraberinde getirmelidir. Fakat beden üzerinde standartlaşmış kalıplar toplumsal zeminde bedenin biricikliğini yok etmektedir. Katılımcı kendi hayatından bir örnekle güzel olmayanın nasıl dışlandığını açıklamaktadır. Kadınlardan doğal güzelliğe ve abartı olmayan bir profile sahip olması beklenirken aslında medyada görülen bambaşka bir kadın figürü beğenilmektedir. Dönem itibarıyla bu profil değişiklik göstermekte ve katılımcının içinde bulunduğu bir dönem için sarı saçlı ve mavi gözlü kadın herkesin beğendiği ve güzel bulduğu kadın profilini yansıtmaktadır. Katılımcının yıllar geçse de ona ulaşmak ve onu elinde tutmak adına hala saçlarını sarı yapıyor olması içselleştirilen normların nasıl öznenin kendini denetleme pratikleri içerisinde yön bulduğunu göstermektedir.

"Bütün o ulvi konuşanların kendisi de böyle şey yapıyor şimdi büyüklerimize söylesek yok kızım diyor doğallık güzel diyor ama Sibel Can gibi gelin istiyorum laflarını ben hatırlıyorum. Ya da en basitinden biraz güzel bir hemşire gelsin eli hafiftir falan. Böyle bir sarışın bakımlıysa. Öğretmeni bile öyledir. Biraz kendine bakan iyi öğretmendir. Çocuğuna bile yapıyorlar daha güzelini güzel kızım diye seviyorlar. Ablası bakarken falan. Kendi arkadaşlarımla çok konuluyoruz bunu. Kendi evimizde bile olurdu benim daha alımlı kız kardeşlerim daha çok sevilirdi. Muhtemelen o temellerden böyle bazen kendim de güzelliğe çok önem mi veriyorum diyorum ama bakımı da çok severim güzeli de severim güzele bakmayı da severim. Muhtemelen onlar beni küçük yaştan şey yaptı. Mesela sarı saç için öyle düşünüyorum çok esmer olmadığım halde, kara kız falan gibi laflar ediliyordu. Şu an hiçbir anne çocuğuna kara kız diye sevdirmez bu şekil yapamazsınız der bir şey der yani. Ben dedirtmem yani çocuğuma incinirsiniz falan diye. Ama bizim dönemimizde çok yapılırdı böyle şeyler. Çok kara insanlar var

> *kara değilim mesela ama ısrarla kara kızım diye seviyorlar. Yani o tarz şeylerden dolayı sap sarı saç seviyorum. Bunların hepsi yapıldı bize zamanında küçükken. Hala da yapılıyordur yani insanlara"* (Ayla, 38, Evli, İstatistikçi).

Kadınların bedenlerinden memnuniyetsizliği ile toplumsal güzellik standardı arasında neden sonuç ilişkisi bulunmaktadır. Medyanın bu noktada zayıflığın güzelliğe eşit olduğu görüşünü desteklediği görülmektedir (Markula, 2001, s. 170). Bakıldığı zaman da televizyon dizilerinde, haber kanallarında, reklamlarda veya sosyal medyanın en çok takip edilen mecralarında bakımsız, standart dışı bir kiloya veya alımlı olmayan bir kadına rastlamak mümkün değildir. Medya görüntülerinde yaratılan beden imajının kişilerde idealin dışına çıkmaması sağlanmaktadır. Kilo almış olmak bu noktada kadınlara yapılan en büyük denetimin parçasını oluşturmaktadır.

> *"Bizim dershanede bir kız var Hacer çok zayıf aşırı zayıf 48 49 kilodur. Çok zayıf. Herkes çubuk kraker diyor. Bir gün öyle bir sinirlendim ki gerçekten dedim tamam okey ben biber dolmasıyım buna da çubuk kraker diyorsunuz sizin için normal olan nedir bunu diyenler de artık standartlara oturtulmuş vücut seviyesinde olanlar da değil. Ben size böyle demiyorum mesela. Kız o kadar üzülüyor ki kilo alamıyorum diye. Alamıyorum diyor alamıyorum. Diyorum ki Hacer alma bak aynı yolun yolcusuyuz veremiyorum değil vermek istemiyorum yani sana ne çok kötü abi bu algı aslında zayıf olanlarda biraz daha fazla var çünkü daha azımsanmış bir topluluk onlar. Daha çok beden olumlama kilosu fazla olanlar için ortaya çıkarılmış bir şey. Ama zayıflar için böyle bir şey konuşulmuyor mesela onlar da gerçekten çok eziliyor çubuk kraker ne demek sen gerçekten 27 yaşındaki bir kadına çubuk kraker diyemezsin. Ama diyorlar. Bana da biber dolması diyorlar"* (Eylem, 30, Evli, Öğrenci).

Bilgiye sahip olan birey, gerekeni yapması ve kurala uyması anlamında norm etrafında normal olanla olmayanı ve yapılması gerekenle gerekmeyeni düzenlemektedir (Foucault, 2011, s. 225). Gözetleme ve incelemenin iktidarda vücut bulmuş hali olarak panoptikon sürekli gözetimin getirdiği yetkisini bedenler üzerinde kullanmaktadır. Bu da sınırları ve çerçevesi belirlenmiş birtakım ölçüleri beraberinde getirmektedir. Uluslararası kurumlardan hane içerisindeki aile

bireylerine kadar dünyaca geçerliliği kanıtlanmış ölçüler toplumun gözünde bir mezura varmışçasına işler hale getirilmiştir.

> *"Biraz şeyin baskısı var insanlarda gerçekten diyetisyen zayıf olmalı böyle insanların ideal kilosu mesela benim 60 boyuma göre belirlenmiş dünya sağlık örgütünde. Ama 60 kilo olduğum zaman etimden büyüyorum o zaman da kilo almışsın demişlerdi. İnsanlar da hiçbir şeyden memnun olmuyor. Kilo alıyorsun bu sefer de oo götün de az büyümüş diyorlar affedersin. Zayıflıyorsun aa ne kadar zayıflamışsın hiçbir şeyden memnun olmuyorlar"* (Naz, 28, Bekar, Öğrenci).

İdeal bedenin belirlediği sınırlar toplum tarafından sürekli hatırlatılmaktadır. Bu kimi zaman küçük düşürücü bakışlar vasıtasıyla kimi zaman da sözel bir şekilde kişiye aktarılmaktadır. Kadınlar üzerinde şiddete varan boyutuyla en çok yapılan baskı ise kilo vermeleri yönünde olmaktadır.

> *"Zayıfsın diyenler oluyordu. Bu mesela 47 kiloya düştüğümde çok fazla diyen oldu. Zayıfsın demeleri çok rahatsız etmiyor ama şey gerçekten ediyordu galiba kilo aldığım zaman bakışlardan rahatsız olduğum oluyordu. Hani genel olarak o samimiyeti vermiyordu insanların o bakışları da çok rahatsız edici. Ondan sonra geçip gidiyordum"* (Tuğba, 28, Bekar, Araştırma Görevlisi).

> *"Ben şu an kıyafetlerimin içinde rahat hissettiğimden memnunum vücudumdan hani elbise giyip çıktığımda da hoşuma gidiyor yani. Başkasına sorsan senin kilo vermen lazım iri gözüküyorsun der şu an mesela öyle densiz yorumlar alıyorum. Sahneye çıkıyorsun bir kaç kilo daha versen daha iyi olur diyor mesela"* (Duygu, 29, Bekar, Yönetici Asistanı ve Solist).

> *"Tabi oluyor aa kilo almışsın falan kadınlar kadınlara yapıyor böyle şeyler ama o kadar da çok baskı yani en azından gizleyebilirim alsam da kilo ama etraftan oluyor tabi öyle baskılar"* (Ayla, 38, Evli, İstatistikçi).

> *"Ben kilomdan dolayı eleştiriyi hep alıyorum. Göbeğimden eleştiri alıyorum. Bizzat diyorlar göbeğin çok fazla diyorlar. Sonra işte genelde göbeğin konusunda eleştiri alıyorum eskiden ayağım büyük diye eleştiri alırdım. Oha 40 numara mı giyiyorsun derlerdi bana yani 40 numara diye eleştiri alırdım son zamanlarda göbeğimden dolayı alıyorum"* (Şengül, 50, Bekar, Laborant).

Katılımcılar kilo almanın onlara hatırlatıldığı durumda bunun karşı taraftan yapılan bir baskı olduğunu kabul etmekte fakat yine de içselleştirdiği noktada bunu yadsımamakta kilo vermek için egzersize veya diyete başlamaktadır.

> *"İnsanlar benim o görselime alışmış ve biraz kilo aldığımda sürekli dillendiriyorlardı kilo aldın kilo aldın sana şu daha çok yakışıyor ya da bu daha çok yakışıyor şimdi ben aynaya baktığımda ben de bir noktada şikâyetçiyim ve çevreden bunu duymak da üzüyordu böyle başladığımda olmuştu benim"* (Hande, 26, Bekar, Eczacı).

Panoptizmin hüküm sürdüğü bir sistem bireylerin gözetlenmesi işlevi ile birlikte özneleri denetime tabi tutmaktadır. Özne bir noktadan sonra standartların sağlanacağı forma kendini getirmekte ve beden üzerinden yapılan gözetleme işlemi kişide içselleştirmeyle sonuçlanmaktadır. Bu bölümde toplum tarafından kadın katılımcıların bedenlerine yönelik gelen eleştirilerin onlar üzerinde etkisi ortaya konulmuştur. İktidarın karmaşık ilişkileri içerisinde içselleştirilen standartların kadınlar üzerinde ne gibi etkilere sebep olduğuna ve nasıl pratikleri hayatına soktuğuna ise Kendi Kendinin Gardiyanı Olma başlığı altında bakılmaktadır.

3.1.6.2. Kendi Kendinin Gardiyanı Olma

Beden sosyal olarak inşa edilmiş boyutuyla bir kitlesel pazara hizmet etmektedir. İdeal olana ulaşmada en asgari düzeyde yapılacakların yer aldığı metalaşmış bir hedefler toplumu yaratılmaktadır. Bu hedefe göre, zayıflama çabası diyetisyene, bedeni şekillendirme çabası spor salonlarına, yüzü güzelleştirme ve gençleştirme çabası da güzellik merkezlerine kadınları sevk etmektedir. Biyo-iktidar tam da bu noktada kişinin kendi kendini yönettiği bir denetim mekanizmasına referans olur. Bedenin yönetimi ve şekillendirilmesi benlik imajının sunumunda giderek daha merkezi hale gelmekte ve formda kalma, diyet, genel vücut bakımı için büyüyen endüstri tarafından bu uygulamalar desteklenmektedir (Shilling, 2003, s. 81). Kadınlar ideale ulaşmak yolunda yapılması gerekenleri yapmaya doğru evrilmektedir. Gündelik pratikler içerisinde bu denetimin en etkili yer olarak beden

daha çok etkilenmektedir. Kadınların kendi bedenine yönelik dışarıdan gelen eleştiriler diğer bölümde ortaya konulmuştu. Bu bölümde ise, kadınların biyo-iktidarın uzantısı olarak rıza ile inşa ettiği bedenlerinde kendilerine ne gibi disiplin uyguladıkları aktarılmaktadır.

İnsan bedenine nüfus eden disipline edici bir işlev gören biyo-iktidar kapitalizmin gelişmesinde vazgeçilmez bir unsur olarak tahakküm ve hegemonya ilişkileri içerisinde etkili olmuştur (Keskin, 2019, s. 17). Disiplin teknikleri mekânın, zamanın etkili bir şekilde düzenlenmesiyle bedenleri yararlı, üretken ve uysal hale dönüştürmektedir. Bir dizi disipliner panoptik düzenleme buna hizmet etmek amacıyla tasarlanmaktadır. Biyopolitikanın yeni iktidar şekli de tam bu noktada baskılayıcı olmak yerine özgürleştirici olmak üzerine kurulmuştur. Sahip olunan beden üzerinde daha sağlıklı, daha fit, daha güçlü kılmak üzere politikalar mevcuttur. Çalışmamın konusu itibariyle bu bölümde biyo-iktidarın kadınlar üzerinde rıza ile inşa ettiği bedensel form ortaya konulmaktadır.

Biyo-iktidarın uzantısı olarak beden özellikle kadınlar üzerinde birçok pratiklere maruz bırakılmaktadır. Katılımcılarda genel olarak kilo kontrolü yapma maksatlı tartılma hâkim olsa da egzersiz yapma sürecinde daha fazla tartılmaya başlamaktadırlar. Egzersizle beraber kişinin kendisine uyguladığı disiplin biçimleri de artmaktadır. Kişi ulaşacağı hedef yolunda kontrolsüzce beden denetimini kendine uygulamaktadır. Katılımcılar bunun normal olarak ilerlemediğinin farkında olsalar ve rahatsızlık duysalar bile yapmaya devam etmektedirler.

> *“Her gün çıkıyordum ben psikopatlığa dönüştü”* (Nil, 28, Evli, Mimar).

> *“Yağ kas kontrolü yapma değil ama evdeki tartımda sabah kalkınca aç karna tartılıyorum. Eskiden her gündü de şimdi ne olduğunu ne çıkacağını bilmediğim için iki üç günde bir çıkıyorum bakıyorum yani. Bazen kilo aldım sanıyorsun hafif bir dikkat ediyorum aa bakıyorum hemen inmiş yani ben diyorum o kadar kilo almaya müsait değil vücudum. Salıyorum.”* (Yelda, 48, Evli, Ziraat Mühendisi).

Kilo vermeyi bedensel sağlığa erişme ile denetim mekanizmasının ağır bir aracı olma arasında skalaya yerleştiren ince bir çizgi bulunmaktadır. Katılımcı kadınlar kilo verme sürecini baskı altında geçirmekte ve kilo verememe durumunda ciddi üzüntüler yaşamaktadır.

> *"Şöyle oluyor sürekli tartılınca eğer diyet sürecindeysem ve kilo vermediğimi görüyorsam ağlıyorum çünkü hemen bir salma oluyor. Ben kilo aldığımı görüyorsam inanılmaz bir moral bozukluğu oluyor. Moralim bozulduğu için yine bir şey yiyorum. Benim için iş her türlü yemeye çıkıyor. Ama eğer bir beslenme düzeni içindeysen onu kesin etkiliyor"* (Işıl, 26, Bekar, Müfettiş Yardımcısı).

> *"Gençken yapıyordum benim daha çok modumu düşürüyordu. Sinirlerimi daha çok bozuyordu. Bir de tartıda yağ falan gözükse de aslında yağ bazen kilo olarak yansımıyor. Çok da doğru değil aslında. Bazen kaslanıyorsun aynı kiloda görünüyorsun genel anlamda şöyle görüntü olarak anlıyorsun zaten alıp almadığını. Biraz çok su içmediğin zaman da az çıkabiliyorsun. Bir de gerçekten moralimi bozuyor ben motivasyon yapacağım bir şeyi çok tartılarak düşürmeye gerek yok. Bir ara yaptım mesela 60ın altına düştüm o zaman her gün tartılıyordum tartının yanlış çıktığını falan düşünüp kendimi rahatlatmaya çalışıyordum. Diyetisyene yazılmıştım diyetisyen tartacağı için"* (Ayla, 38, Evli, İstatistikçi).

Kadınların en çok kendi bedenini kontrol etme biçimi tartılmak ve ölçülmek şeklinde olmaktadır. Feminist araştırmacılar bu anlamıyla, sürekli olarak imkânsız derecede mükemmel bedenlerin normal hale getirildiği fitness dergilerini inceleyerek, kişilerin bu dergiler ile bedensel kusurlarını kendi kendine inceleyip denetlediğini ortaya koymaktadır (Caudwell vd., 2017, s. 55). Barker-Ruchti ve Tinning ise, bedenin denetimini jimnastikçiler üzerinde, uysal kadın jimnastikçiler, üretmek için mekan, zaman ve antrenmanın nasıl etkili olduğunun analizini yaparak ortaya koymaktadır. Disiplin teknikleriyle kişinin bedenini daha fazla "normalleşme yargısına" maruz bırakılmakta, kişinin bedensel performansı ile sürekli olarak kontrol edilen bir disiplin rejimine uymak normal hale gelmektedir (Caudwell vd., 2017, s. 54). Spor salonuna giden kadınlar için de bu durum geçerlidir. Katılımcı kadınların hepsinden en azından hayatının bir döneminde dahi olsa kilo verme amacı ile egzersize gitme davranışı gözlemlenmektedir.

Kadın katılımcılar için bu anlamıyla sürekli olarak tartıya çıkma davranışı gözlemlenmektedir.

> *"Her gün tartıdayım"* (Kübra, 28, Bekar, Endüstri Mühendisi).

> *"Her gün her akşamdan her güne düşürdüm şu aralar 1 aydır tartılmıyorum. Ama tartılırsam kilo alacağımı bildiğim için tartılmıyorum. Hani kilo aldığımı gözümle görmek mutsuz eder diye tartılmıyorum kilo verme döneminde çok sık tartılıyorum, dayanamıyorum. Yağ kas ölçümünü yapıyorum ona göre tartı aldım. Akıllı tartı aldım dayanamıyorum"* (Nihan, 34, Evli, Finans Uzmanı).

> *"Ben her gün çıkıyorum. Biliyorsun her gün çıkınca abartmaya başladığını yavaş yavaş gidiyor bu bak kendine gel falan öyle bir şekilde motive ediyor diyete başlamaya. Ya da dikkat etmeye. Bazen de tam tersi oluyor"* (Gülay, 57, Evli, Matematikçi).

> *"Sürekli tartılıyorum evet. O şey tabi ameliyat sonrası yapıyordum sürekli tartılıyordum. 94 kiloyken ameliyat oldum (mide ameliyatı). 94 kiloyla top gibi oluyordum. Şimdi 65'yim. Göbeğim var"* (Sevgi, 52, Evli, Ev Hanımı).

> *"Sürekli tartıya çıkan bir tipim evet ama yağ kas oranına bakmıyorum. Haftada 1 kesin tartılıyorum. Sayılar yükselince tabiki moralim bozuluyor ama kadınların hormonel aylık döngüleri nedeniyle o su tutma su bırakma meseleleri olduğu için o iki kiloyu falan çok umursamıyorum. Ama bir dönem çok yedim özellikle pandemi yeni başladığında ve bu yılın başında kasım ayı aralık ayları çok yiyerek geçti. O zaman 3-4 kilo almışım onlar moralimi çok bozdu tabiki yüksek rakam görmek moralimi bozuyor ama tabi rakam düşmesi yeterli değil benim için. Benim kendi hareketlerimi güçlü yaptığımı görmek önemli benim için hımbıl ve hantal biçimde o dumbeli kaldırmak istemiyorum güçlü ve seri bir şekilde kaldırmak istiyorum dolayısıyla kollarım karnım bacaklarım güçlü olsun istiyorum. Hareketleri güçlü bir şekilde yapmak istiyorum"* (Demet, 45, Bekar, Başkan Yardımcısı).

Kilo vermenin daha kolay bir süreçle ilerlemesi adına kişiler diyetisyene başvurmaktadırlar. Diyetisyen hedeflenen beden standardına ulaşmak adına sadece yeme listesi vermemekte özel olarak beden formunun nasıl değişim gösterdiğini de takip etmektedir. Diyetisyene giden pek çok danışan kilo verme süreci içerisinde özellikle yağ ve kas kontrolüne tabi tutulmaktadır.

> *"Evet, sürekli tartılıyorum. Diyetisyen varken yağ kas kontrolü yapıyoruz. Diyetisyen yokken de hayatımda kilo alıyor muyum veriyor muyum nasıl değişiyor haftalık gün içinde zaten bu değişim normal ama ortalamaya baktığımda hafta bazında kilo almış mıyım vermiş miyim bunu takip ediyorum. Genelde bir kilo aralığım oluyor zaten onu aşınca panikliyorum yememe içmeme dikkat etmeye başlıyorum. Yani çok çok daha aşmışsam elimde olmayan sebeplerle mesela hasta olmuşumdur hani böyle sağlıklı beslenmek ve çok yemek yemek zorunda kalmışımdır ya da stresli bir iş durumum olmuştur o dönemde strese bağlı abur cubur yemişimdir bu da kiloyu etkiliyor haliyle. O dönemleri normal görüyorum 2-3 kiloya kadar sonra tekrar normal kiloya erişmeye çalışıyorum bu stres durumları ortadan kalktığında"* (Hande, 26, Bekar, Eczacı).

> *"Her gün tartılmayı bıraktım öncelikle. Zaten uzun bir süre hiç tartılmadım tartıldığım zaman göreceğim kiloyu görmek istemedim zaten. Şu anda diyetisyene gittiğim için tartılıyorum akıllı tartım var. En azından vücudumdaki su oranı kas kütlesini çıkarıyor"* (Işıl, 26, Bekar, Müfettiş Yardımcısı).

Kilo verme sürecinde katılımcı kadınlar beslenme planlarını ayarlamak ve kilo vermek maksadıyla diyetisyene gitmektedirler. Yemek yemek öğrenilmesi gereken ve çığırından çıkılan noktada dışarıdan biri tarafından denetlenmesi öngörülen bir faaliyet olarak görülmektedir. Sağlıklı kilo vermenin yolu diyetisyene girmek olarak görülmektedir.

> *"Diyetisyenlerle desteklenmeli bence"* (Şengül, 50, Bekar, Laborant).

> *"Aslında diyetisyene herkes gitmeli. Şimdi ben ilk zamanlar kilo vermek amaçlı gidiyordum evet ama sonra beslenmeyi bize öğretmedikleri ve beslenmeyi öğrenmek için kesinlikle herkesin diyetisyene gitmesi gerektiğini düşünüyorum"* (Nihan, 34, Evli, Finans Uzmanı).

> *"İlk spora başladığımda diyetisyene gitmiştim ben. Diyetisyen vardı bende. Elif diye bir bayan WhatsApp'tan yediğimizi içtiğimizi şunu yiyorsun bu güzel diye, o şekil yapıyorduk. Tabi canım etkisi oldu. Mesela hem spor yaptım hem o kızın dediğini yaptım. Çok güzel de kilo verdim ama bırakınca yine kilo aldım"* (Nilgün, 48, Evli, Aşçı).

Diyetisyenin kontrol mekanizması katılımcılar üzerinde diyet dönemi bitmiş olsa dahi etki yaratmaktadır. Kişiler yemenin doğrusunun ne olduğunu öğrenmiş ve

bunu sınırları belli bir kurallar bütünü ilan etmiştir. Yeme üzerinde yaratılan denetim dengeleme sistemini ortaya çıkarmıştır. O gün çok fazla yemek yenmesi ya da fast food ve abur cubur olarak tüketilen zararlı yiyeceklerin yenmiş olması bir sonraki gün daha az yeme ve hafif beslenme olarak programlanmasına sebep olmaktadır. Daima kötü olanın iyileştirilmesi adına yiyeceklerde kısıtlama, yasaklama mevcut olmaktadır.

> *"Başta diyetisyenin verdiği listeye uyuyordum ama sonrasında kendime göre yağsız sağlıklı beslenmeye çalıştım. Tam bir program yok ama mesela ne deyim hamburgeri ayda 1 buçuk, ayda 2 defa yiyim. Ama hani yiyebilirim sonra onun nasıl şöyleyim onun suçluluğunu atmak için ya da onun sebep olacağı kiloyu sağlıksızlığı atmak için salata ile beslenirim çorba yiyim ağır beslenmeyim tarzı şeyler yapıyorum"* (Hande, 26, Bekar, Eczacı).

> *"Diyetisyenimden örnek alarak gidiyorum ben sabah haşlanmış bir yumurta veya smoothie. Öğlen sebze ya da et yemeği yemeye gayret ediyorum. Akşamları kaçıyor tabi bir şekilde uygulayamıyorum o diyeti. Genelde bu şekilde. En azından dengelediğimi düşünüyorum"* (Cansu, 32, Evli, Memur).

> *"Bir de şöyle ben yediğim öğünlerin fotoğrafını atıyordum. İstiyorlardı bu arada. Atmayınca devamlı bir mesaj geliyordu pt'den. Mesela ptm sabah kahvaltıma bakıyordu. Anlamadığını soruyordu bunun içinde ne var diye. Bir kere mesela dışarda yiyeceğim ızgara yiyorsun tabi ne yiyeceksin yani kenarda patates falan duruyor onları yemeyeceksin diyor"* (Tuğba, 28, Bekar, Araştırma Görevlisi).

> *"Ömrü boyunca diyet yapması gerekiyor insanların denge sağlanması gerekiyor. Bunu öğrenmemiz gerekiyor. Bu yüzden diyetisyene artık gidersem mesela bir daha hamile olursam diyetisyene gideceğim. Burada amaç kilo almak değil ben 110 kilo doğurdum 65 kiloya kadar kendim düştüm bunu yapabildiğimi biliyorum bunda bir problem yok. Ama 10 sene önceki diyetisyene gitme amacım da diyet ve spor hepsi beraber gitmeli hepsini hemen halledeceğim. 3 ayda hemen acil kilo vermeliyim ile şimdiki Nihan farklı"* (Nihan, 34, Evli, Finans Uzmanı).

Kadın bedeni, iyi hissetmeye yönelik fikirler başlığında bir haftada 5 kilo vermek, ayda 10 kilo vereceğiniz diyet listeleri, fazlalıklarından kurtulmanın kısa sürede mümkün olacağı, tatile giderken verilmesi gereken kilolara yardımcı olmak gibi pek çok girişimle karşılaşmaktadır. Bu teşvikler aslında kişilere baskı yaratmakta

ve feminist eleştiri bu ağır rejimlerin tehlikeli olduğu, kişinin beden, akıl ve ruh sağlığının toplu bir koruma içerisine girmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu tehlikeli ideojoyiye karşı psikoterapist olan Susi Orbach, Fat is a Feminist Issue kitabında kadınların yeme alışkanlıkları ve vücut formu arasındaki psikolojik bağlantının altını çizmektedir (Coward, 1989, s. 20). Kadın sürekli olarak zarif gözükmek zorunda ve kilolu olmadığı zaman bile ideal beden ölçüsüne ulaşmak için çok çaba sarfetmekte, nasıl yiyeceği, kilo vereceği ve yaşam tarzının ne şekilde olacağı üzerine öğütlere tutulmaktadır (Orbach, 1998, s. 16). Son 50 yılda 222 çalışmayı kullanarak beden ve çekicilik simgesindeki cinsiyet farklılığını inceleyen bir meta-analiz çalışmasında, kadınların 1980'lerde ve 1990'larda beden imgesinde ortaya çıkan kadınların zayıf ve çekici olmaları mevcut toplumsal baskı kişileri düzensiz yemeye, yeme bozukluğuna sevk etmektedir.

Kadın üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada beden memnuniyetsizliği ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkiyi ortaya koyulmuştur. Tam tersi şekilde yine beden memnuniyeti ile benlik saygısı arasında da güçlü bir bağ saptanmıştır. (Thompson vd., 1998, s. 49). Benzer bir başka çalışmada ise, kişinin algıladığı fiziksel çekicilik (kendi bedenini derecelendirmesi), beden imajı (vücut memnuniyeti) ve kişinin kendini derecelendirmedeki karma ölçüm cinsiyet farklılıkları ortaya konulmuştur. Meta-analiz sonucu, erkeklerin kadınlara göre bedenlerinden daha memnun olduğunu ve çok daha az ölçüde de olsa kendilerini kadınlardan daha iyi göründüklerini ortaya koymuştur. Beden imajında artan değişken durum vücudundan memnun olmayan kadın sayısında artışı da beraberinde getirmektedir (Feingold ve Mazzella, 1998).

> *"Yok, yapamıyorum ya ben şey değilim o bende yeme bozukluğuna evriliyor. Gerçekten bu çok rahatsız edici bir şey. Bir insanın bedenini bir şeyden mahrum bırakması. Bir parça şekersiz çikolata yedim diye kendimi dünyanın en kötü insanı hissettim ne gerek var buna yani. O kadar rahatsız oldum ki. Eşimin söylenmesi falan. Regl olacağım bir iki günüm var. O kadar kötü hissettim ki o gün kendimi sen bunu aldın artık hep yersin, ya yiyim hep yiyim ne olacak gerçekten ne olacak"* (Eylem, 30, Evli, Öğrenci).

Bedene ilişkin ideal olanın dayatıldığı noktada beden algısında bozulmalar gerçekleşir. Bireyin beden algısı toplumun hakikati haline gelmiş ideal beden ile ne kadar örtüşüyorsa kişi bedeninden o kadar memnuniyet hissetmektedir (Özdemir, 2022, s. 200). Bedene yönelik oluşturulan imaj daha güzel, seksi ve alımlı olmaya yönelik gerçekleştirilmektedir. Bedeni yeniden ve sürekli standardize edilen şekle sokma baskısı toplumda pek çok kadını stres, depresyon, kendine yabancılaşma başta olmak üzere anoreksiya, bulimia gibi rahatsızlıklara sebebiyet vermektedir (Bilgin, 2015, Özdemir, 2022, Nazlı, 2019). Son araştırmalarda anoreksiya insanların diyetlerini kısıtlayarak kişilerin kendine yeni bir benlik ve yeni bir beden inşa ettiği bir benlik tekonolojisi olarak görülmektedir (Saukko, 2000, s. 314). Egzersize giden katılımcılarda ise, esas amacın kilo vermeye dönük olmasıyla da birlikte diyet kültürlerinde ne gibi kısıtlamalara gidildiği sorulmuştur. Katılımcılar kilo vermek adına normalin dışında beslenme şekilleri uygulamışlardır.

> *"Yani oturup uzun süre ağlamışlığım var. Darlandığım derken daha çok lise zamanları şok diyetler falan yaptığım zamanlar, biraz daha uzun sürece yaydım ama şu an kilo vermeye çalışıyorum. Ben şeyden çok sıkıldım ben hep kiloluydum ben çocukluğumda da hep kiloluydum çünkü kortizonlu ilaç kullanıyordum küçüklüğümden beri sürekli kilo vermeliyim şişmanım güzel değilim gibi hep bu algı vardı yani ve ben herhalde 20 yaşımdan beri hep şişko diyorum kendime. Hep böyleydim ve bundan çok sıkıldım artık. Aslında derdim şey de bir yandan bu 20 yıldır 26 yıldır vücut gerçekten ben artık şişman değilimi kendimde görmek istiyorum. İlk şok diyetim bir ara sadece patatesle beslendiğim bir günüm olmuştu şok diyet diye. Otobüste baya bayılacaktım neredeyse. Ben lisedeyken bir gün sadece yumurta bir gün haşlanmış patates falan ama bir günde sadece üç dört tane yiyebiliyorsun falan yağsız tuzsuz. Öyle bir şey yapmıştım çok kötü olmuştum. Akupunktura gitmiştim. Bir doğum günümde bana dukan zayıflama kitabı hediye edildi. Benim istediğim bir kitaptı yani kötü niyetli olarak değil ablamın arkadaşı bana hediye alacakmış ablamda onu söylemiş. Ama ben şu an düşünüyorum biri istese bile şu an zayıflama kitabı hediye etmezdim herhalde. O zaman mesela dansa da gidiyordum o zaman. Dans hocam kilo vermem gerektiğini söylemişti herhalde aynı döneme denk geliyor 10 günde 5 kilo verdim. Çok ciddi bir şey. Yumurta tavuk mesela ekmek yok yulaftan bir şey yapıyordum böyle talaş gibi. O zaman dansa da gidiyordum çok az yedim diye düşünüyorum muhtemelen çünkü 10 günde 4 kilonun bir mantığı yok yani"* (Işıl, 26, Bekar, Müfettiş Yardımcısı).

Kadın bedenine yönelik kusursuzluk yarışı zayıf olarak tanımlanmış beden imajına karşı yürütülmektedir. Kadın bedenine yönelik iktidarın gücünü ortaya koymak adına anoreksiya ya da beden imajındaki olumsuz düşünceler feminist literatürde incelenmektedir. Beden memnuniyetsizliği öyle bir noktaya gelmiştir ki tıp araştırmacılarının bazıları bunu kadın deneyiminin normal bir parçası olarak tanımlamıştır (Markula, 2001, s. 170). Kadınların mevcut idealden uzaklaşması durumunda egzersiz, diyet, estetik gibi çözümlere başvurması söz konusu olmaktadır. Bedene yönelik algının bozulmaya başladığı noktada kişide kilo vermeye yönelik ağır uygulamalar ve hızlı çözüm telaşı gözlemlenmektedir.

> *"Şimdi ben çok fazla kiloluydum bu arada yani lisedeyken falan hiçbir zaman da zayıf biri olmadım. Üniversiteye gidince aşırı kilo aldım bu arada 3 haneli rakamları gördüm. Amaç şeydi hani hızlı zamanda çok kilo vermek şimdi bakıyorsun vermen gereken 40 kilo var yani bu 40 kilo normal şartlar altında 1 buçuk seneye yayarak vermen gereken bir kilo aslında ama sen diyorsun ki 3 günde 5 versem 10 günde 15 versem falan böyle süreci kısaltmaya çalışıyorsun o yüzden yapıyordum. Bilinçsiz dönemlerimde yaptım evet bu lisede üniversite zamanlarında daha çok beslenmeden bir şey anlamadığım zamanlarda hani üç günde 5 kilo verdiren diyet falan yapıyordum. Ama yaklaşık 5 yıldır asla o tarz şeylere girmiyorum. Olayın dengeli beslenme olduğunu fark ettiğimden ve bildiğimden beri bu konudan yana çok fazla araştırma yaptım yani artık dengeli beslenmek işte içerisinde yemen gereken şeylerin bilincinde olmak bunları farkettikten sonra kesinlikle hiç o tarz şeylere girişmiyorum. Ha şey yaptığım oluyor bazen işte 3 gün sonra sahne var biraz karnım çıktı ödem atıyım diye. Ama şok diyet yapmıyorum"* (Duygu, 29, Bekar, Yönetici Asistanı ve Solist).

Kadın zayıf, istenmeyen tüyleri alınmış ve ter kokmayan şekilde bedeni "ideal ölçülere" referans verecek şekilde olmalıdır. Bu şekilde kendine dışardan bakmakta olan kadın ideal olarak yaratılan imajların peşinde sürüklenirken moda ve diyet endüstrisine av olmaktadır (Orbach, 1998, s. 23). Bu da sağlıklı beslenme maksadını diyet yapma modasına dahil olmaya, kendin için bir şeyler yapma maksadını ise diğerlerine kendini beğendirmeye doğru sürüklemektedir. Katılımcı sosyal medyanın etkisi noktasında her ne kadar bilinçli olsa da medyanın maruz kaldığı bedenlere ve yapılması gereken uygulamalara yönelik kaygı duymakta, mutsuz olmakta ve yeme bozukluğu yaşamaktadır.

> *"Instagram karar veriyor. Bizler karar vermiyoruz. Yani ben sosyal medyadan soyutlamıştım kendimi bir süre ama müziğe geri döndüğüm için tekrar bulunmak zorundayım. O şeye maruz kalmak kötü gerçekten etrafta görüyorsun herkes harıl harıl diyet yapıyor, spor yapıyor, sağlıklı besleniyor, salata yiyorlar paylaşıyorlar avokado yiyorlar paylaşıyorlar spor rutinlerinden bahsediyorlar falan ya da işte bikinili fotoğraflar görüyorsun mükemmel vücutlar görüyorsun bir de şeyi algılamak çok zorlaşıyor bir yerden sonra yani o vücutlar gerçek değil gerçekten değil yani dümdüz karınlar kasları görünen bacaklar falan hani normal şartlarda ne kadar kaslı olursan ol o fotoğraftaki görüntüye zaten ulaşamıyorsun. Onu kabullenmek çok zorlaşıyor ve çok büyük bozukluklara da sebep oluyor, yeme bozuklukları yaşıyorsun, stres yaşıyorsun, kaygı bozukluğu başlıyor, yemek yememeye çalışıyorsun iyice aç bırakıyorsun kendini"* (Duygu, 29, Bekar, Yönetici Asistanı ve Solist).

> *"Bir şeyi ne kadar yemeyeceğim yememeliyim zararlı sağlıksız dediysem onu tüketmek daha çok istedim daha çok canım çekti. Cips mi istedi canım iki parça yiyeyim mesela dün ufak bir cips aldım 3 tane ağzıma attım kesti mesela yani ama cips yememeliyim deseydim belki gizli yiyeceğim anladın mı?"* (Eylem, 30, Evli, Öğrenci).

Beden memnuniyetsizliği, kilo verme arzusu, diyet yapma, yeme şekli Batılı kadınlarda ve genç kızlarda oldukça yaygın görülmektedir. Diyet ve moda endüstrisinin birçok kadını ölüme götürmesi kadın güzelliğinin ve zayıflığının kültürel bir ideoloji olarak dayatılmasının etkisi olarak gözlemlenebilmektedir. Anoreksiya gibi rahatsızlıklar da bu açıdan kadınsı bir hastalık olarak görülmektedir (Malson 1998, s. 5). Katılımcılarımın neredeyse hepsi hayatında diyet yapmış olmakla birlikte bazıları için diyet yapılmasa bile özellikle hayatının bir dönemi için bazı yiyeceklerden uzak durmuşlardır. Katılımcılardan geri dönüşlerde ise en çok denenen uygulamanın şekersiz beslenme olduğu görülmektedir.

> *"280 günden daha fazla sıfır şekerle yaşadım. Ketçap bile sıkmadım içinde şeker var diye. Şekersiz beslenmeyi sapıkçasına denedim. Böyle şeylere çok fazla önem veren biriyim. O yüzden kendime her seferinde söz veriyorum kendime söz vermemeye karar verdim. Bazı şeyleri yapamıyorsun. O takıntılarından kurtulamıyorsun. Çubuk kraker yemedim ya içinde şeker var diye. Yemedim yani hiç. Her şeyin içine baktım. Gurur duyuyordum kendimle. Her şekersiz güne bir tane yazdığımda. Sonra tatile gittim ve zaten her zaman tatilde bozarım diyetlerimi. Ben dondurma çok severim aşırı yani. Bütün tatlılar gitsin dondurma hiçbir yere gitmesin. Dondurmacım var benim*

orda bir tane. Ankara'da kışın dondurma yemiyorum sadece yazın yiyorum bu sefer yemeliyim diyorum. Bir yedim bir daha hiçbir şey eskisi gibi olmadı. Yani 280 gün yememiştim kendime hakim olurum diye düşünmüştüm o gün bir yedim" (Nihan, 34, Evli, Finans Uzmanı).

"Bir de çayı kesiyorsun. En büyük etkisi o oluyor. Çay ve tatlı çıkıyor. O ikisi çıkınca otomatik kilo veriyorsun" (Kübra, 28, Bekar, Endüstri Mühendisi).

"Aralıklı oruç denedim bir ara kısa bir dönem. Yani yemeyi seviyorum ben ara öğün falan. Bozuyor yani beni. Kilomu korumak ve daha sağlıklı beslenmek için çok uzun bir süre şekersiz beslendim ve hani bir işim olmadığı için evde yemekleri ben yaptığım için bunu düzene sokmak çok kolaydı" (Işıl, 26, Bekar, Müfettiş Yardımcısı).

Katılımcılara şeker kullanmamanın bir kıtlık psikolojisi yaratıp yaratmadığı sorulduğunda sıfır şeker tüketerek ve bedeni belli birtakım besinlerden uzak tutarak yapmış oldukları diyetlerinin sonucu daha fazla tatlı tükettiklerini belirtmişlerdir.

"Ya çok iyi gidiyordu ilk ağzıma dondurma sürdüğümde dediğin oldu. Hiç yemediğim kadar şeker yer oldum. Arada 21 gün yapılıp tekrar dönülebilir ara ara yenilebilir böyle detoksumsu ama ben çok iddialı şey yaptım. Her gün kendime sağlıklı yaşam günlüğü gibi bir şey aldım. Sağlıklı yaşam günlüğüne insanlar her gün ne yediğini yazarken ben şekere o kadar takmıştım ki şekersiz 142.gün böyle böyle sanki hapishanede gün sayarmışcasına" (Nihan, 34, Evli, Finans Uzmanı).

"Ben bu yağ oranımı çok düşürdüğüm dönem 3 3buçuk ay kadar rafine şekeri ben de hayatımdan çıkardım. Sonra insanlarla tatile gittim bir başladım. O gün herhalde kutu kutu magnolya ile başladım akşam 3 kutu magnolya daha yedim yarınlar yokmuş gibi şeker dedim çünkü. Şeker çok zararlı bir şey gibi bakmamak gerekiyor belli bir miktar aşmadığın sürece şeker yemekte sakınca yok yani. Ama öyle bir şey söyleniyor ki tarifler falan var ya bir de ballı pekmezli kekler içinde şeker yok. Nasıl şeker yok içinde kocaman bal kattın bal zaten glukoz fruktozdan oluşuyor başka şeyden oluşmuyor ki yani biraz şey yapmak gerekiyor. Ben de yaptım mesela bu bölüme başlamadan önce tabiki spor salonuna giden insan psikolojisi ballı kekler falan ondan sonra dedim ki eyvah neler yapmışım" (Naz, 28, Bekar, Öğrenci).

> *"Aralıklı oruca başladım benim zaten insilün direncimin yüksek çıkmasının sebebi o oldu muhtemelen aşırı aç bırakıyorum kendimi aşırı aç bırakmak da şu yani 8 saat yiyordum. Bir tane kuru kayısı atsam bile bana iyi gelecek ye yani. Ama yememeliyim şöyle böyle tamam kilo verdim ne oldu geri aldım tekrar geri aldım neden. Gerçekten çok saçma geliyor sadece ben de değil acı çektirdik saat 7 mi bırak yemeği böyle baya. Zil çaldı ve bırakmalısın onu. Neden yani"* (Eylem, 30, Evli, Öğrenci).

7 Avustralyalı elit kadın jimnastikçiyle çok yöntemli etnografik araştırma sonucu, spor salonunun etrafı ve jimnastikçilerin bu alandaki özel dağılımının antrenörlerin sporcuları kontrol etmesine, düzenlemesine nasıl izin verdiğini ortaya koymaktadır. Öğrenmenin ilerlemesi için oluşturulan çizelgeler jimnastikçinin performansını denetlemeyi kolaylaştırmaktadır. Organizasyonun prosedürleriyle birlikte antrenörlerin lider rolü güçlenmiş ve jimnastikçi için edilgen konum doğallaşarak iktidar kullanımı sınırlanmıştır. Boyun eğilen, makineleştirilen beden sağlanmış, jimnastikçilerin antrenmanlarına ve kendi kariyerlerine dâhil olma durumu en aza indirgenmiş ve sorgusuz olarak benimseme söz konusu olmuştur (Barker-Ruchti ve Tinning, 2010, s. 245). Benzer şekilde de spor salonuna gitmekte olan kadın katılımcılar arasında neredeyse hepsi nezdinde sorgusuz denetim mekanizmaları gözlemlenmektedir. Her gün tartılma davranışına benzer şekilde bedenin belirli bölgelerini düzenli aralıklarla ölçme durumu söz konusudur.

> *"Yağ kas ölçümünü ayda 1 yapıyorum. Tartıya da haftada 1 genelde işte hafta başında falan bakıyorum standart. Kendime çok katı kurallar koymuyorum"* (Duygu, 29, Bekar, Yönetici Asistanı ve Solist).

Ölçme davranışı belirli standartları yakalamak ve hedefe yönelik olmaktadır. Bu amaçla kişinin boynunu bile ölçtüğü görülebilmektedir.

> *"Ben kilo verirken tartıya çıkmama takıntımdan kurtulamadım arkadaş olmuyor yani iki güne 1 düşürebiliyorum en fazla. Mezurayla ölçüyorum sürekli kendimi. Boynumu ölçüyorum ya boynumu erkek miyim sanki. O seviye. Ayak bileklerimi"* (Nihan, 34, Evli, Finans Uzmanı).

> *"Şimdi mesela gösteremiyorum ama benim şurada dolabımın karşısında ölçümlerim var eski günlerimden kalma bir ölçü planlamıştım ama uygulayamadım yani. Şey yapıyordum yani mezurayla hani bu işte bölgesel hangi kasları ölçmem gerekiyorsa hangi kasları hedefliyorsam onlara göre ölçüm yapıyordum kalça bel vs. İşte belim incelsin kalçam büyüsün bacaklarım biraz daha kalınlaşsın gibi"* (Naz, 28, Bekar, Öğrenci).

Katılımcı ölçülmeye benzer şekilde bir başka ölçü birimi olarak vücut yağ oranı endeksinden bahsetmektedir. Olması gereken standartlar gençler arasında belirlenmiştir ve kişiler bunu kimlikleştirerek aktarabilmektedir.

> *"Tabi şöyle bir takıntı var genç kızlarda vücut yağ oranı indeksi işte 14ün üzerine çıkmamalıyım falan gibi benim kardeşim de kendi sürekli yağ endeksleriyle konuşuyorlar benim 14 senin kaç gibi çok yanlış buluyorum bunları benim görüşümde değil. Tabiki obeziteye göre bir sınırlama var da yağ her vücudun hücre alt yapısına göre tutması gereken yağ miktarı o kadar düşük olmaması gerekiyor bazı hastalıklar için vücudunun savunmasız tabiki güzel yağlardan bahsediyorum bu bakış açısı saçma geliyor çünkü bilimsel bir temeli yok"* (Demet, 45, Bekar, Başkan Yardımcısı).

Yapılan bir çalışma, şişmanlamaktan kaçınmak için egzersiz yapma durumu hariç tutularak vücut imajını geliştirme durumu "kadınsı" bir davranış olarak görülmüştür. Erkekler üzerinde de son zamanlarda artan fitness modasının etkisi çok fazla olması, vücutlarının genel olarak kabul edilebilir derecede ince görünmesinden açıkça endişe duyulmasına rağmen onlar için vücut görünümünü iyileştirme çabası önemsiz atfedilmekte; estetik güzellik, fitness kültürü, fit olma durumu kadın bedeni için estetik görünümünün ötesine geçmekte, bedensel görünüm kaygıya yol açmaktadır. Çalışma sonucu katılımcı erkekler beden imajları hakkında endişelenmekten daha önemli işleri olduğunu, vücut imajını değiştirmeye zaman harcamak kadınlara uygun davranış olarak temsil edilmiş, diyet yapmak kadınsı bir davranış olarak algılanırken, bedensel kaygı klişeleşmiş kadın kaygısı olarak ortaya koyulmuştur (Grogan ve Richards, 2002, s. 228-231). Kadınlara yönelik ve sadece onlara özgü kaygılardan bir başkası da makyaj yapmak ve bakımlı olmak yönündedir. Katılımcı güzelliğini daha da ön plana çıkarma maksadıyla makyaj yapılabildiği gibi kendini şişman ya da kötü hissettiğinde ise bu aracı kullanmaktadır.

> *"Evet, işe giderken her sabah makyaj yaparım öncelikle dışarı çıkarken de eğer yürüyüşe gideceksem yapmam ama işte bir yerlere oturacaksak falan makyaj yapma isteğim oluyor. Bir ara olmuyordu kendimi iyi hissediyordum makyajsız. Ama özellikle kilo aldıktan sonra kendimi makyajlı daha iyi hissediyorum bir şeyleri sanki toparlama ihtiyacı hissediyorum yani. Onu da makyajla toparlıyorum. Çok aşırı makyaj yaptığımı da yok ama şeyi fark ettim ben mesela fondöten conceler falan bunları kullanmazdım ama şimdi bunları kullanmadan işe gitmem mesela"* (Işıl, 26, Bekar, Müfettiş Yardımcısı).

Beden ilişki biçimi içerisinde öznelliğini inşa ederken Foucault'un disipline edilen, denetim altına alınan kadın bedeni spor salonlarında da birtakım düzenlemelere girmektedir. Hemen hemen tüm reklam imgeleri, sosyal medya, moda, kitle kültürü dişil bedenin mutlak varlığı içerisinde bedenin etrafını kuşatan sağlık, diyet, zariflik, gençlik, bakım, fedakarca yapılan uygulamalar ile beden, tüketilen şeyler arasında yerini almıştır (Baudrillard, 2018, s. 163). Katılımcılar kendi bedenine yönelik sıkı disiplinler uygulamakta bedenine yönelik eleştiride bulunup bulunmadığı sorulduğunda bedenin bölümlerinin özne tarafından eleştiriye tutulmakta olduğu görülmektedir.

> *"Yani oturup uzun süre ağlamışlığım var. Ağlamışlığım derken daha çok lise zamanları şok diyetler falan yaptığım zamanlar, biraz daha uzun sürece yaydım ama şu an kilo vermeye çalışıyorum. Ben şeyden çok sıkıldım ben hep kiloluydum. Ben çocukluğumda da hep kiloluydum. Çünkü kortizonlu ilaç kullanıyordum, küçüklüğümden beri sürekli kilo vermeliyim şişmanım güzel değilim gibi hep bu algı vardı yani ve ben herhalde 20 yaşımdan beri hep şişko diyorum kendime. Hep böyleydim ve bundan çok sıkıldım artık aslında derdim şey de bir yandan bu 20 yıldır 26 yıldır gerçekten ben artık şişman değilimi kendimde görmek istiyorum"* (Işıl, 26, Bekar, Müfettiş Yardımcısı).

Toplumun beden üzerinde eleştirileri kişileri şok diyetlere, yeme bozukluğuna ve psikolojik olarak depresyon başta gelmek üzere rahatsızlıklara sebep olabilmektedir. Medyada paylaşılan görünüş ve zayıflığın önemi kişilerde de kilo verme yönünde baskı yaratabilmektedir. Kadınların bedenine cinsel obje olarak yaklaşma süreci sonucunda nesneleşen kadın bedeninde asıl tehdit, kadınların kendini yeterince çekici olmadıkları ve toplumsal standartları karşılamadıkları yönünde yargılamaları ve bu bakış açısını içselleştirmeleridir (Smolak, 2009, s.

144) bu bağlamda kadınlarda kilo alma korkusu ve bedenin dönüşüme uğraması yönünde ciddi bir korku gelişmektedir.

> *"Tamamen kendi kıyaslamam yani bacaklarımı mesela kalın buluyorum. Hamilelikten sonraki göbek bölgemdeki yağ beni çok sinir ediyor. Göbeğim niye gitmiyor bu bacaklar niye incelmiyor gibi. Bu göbekte ben niye kas göremiyorum gibi. Bunları çok sorguluyorum yani. Sonradan ama dönüp diyorum ki öğlen tatlı yediysen tabi bu göbekte kas olmaz diyorum kendi kendime Diyetisyen şey demişti aslında orda görünen bir yağ tabakası değil kas var demişti. Doğumda çok fazla kilo almanın verdiği bir şey var orda demişti. Hamileyken hiç beğenmiyordum kendimi ve bir tane hamilelik fotoğrafı bulamazsın herhalde"* (Cansu, 32, Evli, Memur).

Kadının toplum içindeki varlığı erkeğinkinden çok daha farklı bir şekildedir. Erkek yapamayacağı şeyleri yapabilen yetkiye sahip görünürken başkaları üzerinde etkili olan, etken pozisyon alırken kadın, varlığını hareketleri, sesi, fikri, yüz ifadesi, kıyafetleri, zevkleri dolayısıyla edilgen bir pozisyondan ortaya koyar. Kadın olarak doğmak, erkeklerin mülkiyetinde bir edilgenlik yaratabileceği pozisyonda kadın kendini seyretmek zorunda kalmaktadır. İktidar gözetleme misyonuyla kişiden kendi kendini gözetlemesini talep eder. Kadın olduğu ve yaptığı şeyi gözlemek zorundadır ve bu sebeple nasıl göründüğü son derece önemli olmakla birlikte varlığını ortaya koyma kendisinin bir başkası tarafından beğenilmesi ile tamamlanır. Tüm bu teoriyi ortaya koyan Berger erkekleri davrandıklarıyla, kadınları göründükleriyle tanımlamakta, erkekler kadınları seyrederken, kadınlar da kendi seyredilişlerini seyretmektedir. Bu kadınların kendiyle olan ilişkisini de belirler ve kadın kendini nesneleştirip, görsel bir nesneye, seyirlik bir şeye dönüştürmüş olur (Berger, 1986, s. 45-47).

> *"Evet kesinlikle. Sosyal medyada özellikle. Şu halime bak ama (ev hali) bak hiç Instagram'da bu halim var mı mesela düşününce de ama ben mesela hiç makyajsız insan falan görmüyorum Instagram'da. Şey bile farklı bence o z kuşağının güzel bir kadına bir tık daha bakımsız bir kadına ve daha bakımsız bir kadına yaklaşımı bile daha farklı hani onu fark ediyorum onu gözlemliyorum yani. Mesela birine yardım ediyor öbürüne etmiyor falan gibi. Hani görsellik baya önemli bir şey haline geldi bence sosyal medya ile birlikte"* (Tuğba, 28, Bekar, Araştırma Görevlisi).

Medya hapishaneler ve eğitim kurumlarından farklı olsa dahi en az onlar kadar disiplinci bir kurumdur. Özneler bu mecralar üzerinden tesis edilmekte, kimlik tanımlaması yapılmakta ve kültürel nesneler bu aktarıcı kanallar vasıtasıyla şekillendirilmektedir. Denetim toplumu yeni teknolojileri de bünyesine katmakta ve kanallarını genişletmektedir. Denetimin modern kurumlardan farklı bu yeni biçimine poster, "süper-panopticon" adını vermektedir. (Poster, 2012, s. 544).

İzleyici konumdaki kadın ataerkil bakış açısının kadın idealine ulaşmaya çalışmaktadır. Beyaz orta sınıf kadın için ideal olan biçim, bronz bir ten ve sağlıklı incelik olmakla birlikte selilütlerin ve göze çirkin gelen çıkıntıların olmadığı saatlerce süren makyaj, egzersiz ve bakım sonucu yüz ve vücut mükemmelliğidir. Bu çoğu kadın için iç benliğinde bu ideali yaratmakta buna karşı olan durumlarda panoptik bakışa maruz kalmaktadır (Duncan, 1994, s. 50). Kadınlar mevcut olan idealin dışına çıkılan her noktada kendi kendini izleme yoluyla kendi gardiyanına dönüşmektedir. Kadın için belirli beden standartları dışına çıkma kadın için ıstıraplı birtakım uygulamaları da beraberinde getirebilir.

3.1.6.3. Kendini Kapatma Pratikleri

Foucault, iktidar ilişkilerini analiz ederken kendi içsel rasyonalitesinden öte stratejilerin uyuşmazlığı anlamında analizi önermekteydi ve bunu toplumun aklı başında olmadan ne anladığını öğrenmek için deliliğin ne olduğuna bakma gereğinden geçiyordu (Foucault, 2019, s. 61). O halde delilik aklın zıddı olduğu gerekçesiyle kapatma pratikleri içerisinde ıslah ediliyordu. 18. Yüzyılın sonunda yeniden şekillenen iktidar ile kapatma pratiği ortaya çıkmış olsa da Foucault farklı kapatılma mekânlarında kapatma pratiğine yol açan toplumsal düzenlemeye de değinmekte; disipliner kurumların da total kurumlar gibi kapatma gerektirdiğini ortaya koymaktadır (Fırat, 2014, s. 17).

Ekonomik ve tarihsel süreçler içerisinde Avrupa'da gelişmiş kapatma mekanizmaları savaş sonrası yoksul düşmüş endişe veren bir kesimin oluşmaya başlamasıyla ortaya çıkmıştır (Foucault, 2012, s. 172). Cezanın gerçekleşmesine

yönelik Foucault'nun bunu şematikleştirdiği 4 aşama söz konusudur. Birincisi; öncelikli olarak cezai ehliyetini kaybeden bireyin toplum için tehlike düzeyi sorgulanmaktır. İkincisi; kurban olarak görülen kişinin hasta, deli ya da anormal olarak saptanması ile en tehlikeli olarak sınıflandırmasıdır. Üçüncüsü; ceza olarak adlandırılan şeyin cezalandırılmak değil toplumun savunma mekanizması olarak kabul ettirilmesidir. Son olarak da, suça ve oluşabilecek tehlikeye yönelik üç toplumsal tepkinin olması gerektiğidir. Bunlar kesin, kısmi ve geçici ortadan kaldırmadır (Foucault, 2012, s. 202). Burada toplum için tehlike arz eden noktaların ve cezanın kriminal yanı dışında kalan kısmının tarihsel anlamda değiştiğini ortaya koymak gerekmektedir. Öyle ki Foucault'nun cezaya bakış açısı içerisinde kadınların dişil bedenlerinde gerçekleşen yasaklama arasında bir bağ yakalamak mümkün görünmektedir. Şematikleştirilen cezalandırılma sistemi kadın bedeni üzerinde evrensel bir akışta uygulanmaktadır. Öncelikli olarak normatif bir kadın bedeni ataması yapılmakta, olması gereken ve düzenlenmesi gereken keskin bir bakış açısıyla sağlık, güzellik ve bakım söylemleri etkisiyle ayrılmakta, bedensel form kadının kendi sağlığı ve geleceği için olması gereken pozisyona çekilmektedir.

Cinsiyetli bedenler bir dizi kurucu yasaklara mahkûm bırakılmakta, sınırlandırılmakta deforme edilmektedir. Bedenin kuramsal pozisyonu içerisinde cinsiyet kriterinin daha iyi kavranabilir olması adına bedenlere bir saha oluşturulmaktadır (Butler, 2014, s. 85). Hakikatler ve pratikler bu saha içerisinde en çok da kadın bedeni üzerinde yasaklama yaratmaktadır. Tarihsel anlamda değişim gösteren yasaklama pratiği kadın bedeni üzerinde de namus, ahlak ve ailenin varlığının sürdürülmesi gerekçeleriyle uygulanmaya devam etmektedir.

Kadın bedeni üzerinde çift taraflı bir ıslah mekanizmasının erkek egemen toplum tarafından işlemektedir. Erkek, egemenlik alanını toplumsal ilişkiler ekseninde en çok da kadın bedeni üzerinde genişletmektedir. Bu hükümranlık alanı hem onu yasaklama hem de onu özgürleştirmeyle karşılıklı işler haldedir. Kaldı ki bedenlerin ve kadınların baskı altında olma durumu iktidar sarmalının devamlılığını gösteren bir anlam ifade etmekte olup, özgürleştirmenin baskı altına

almayla arasındaki farkı yok etmektedir (Baudrillard, 2013, s. 35). Öyle ki kadın bedeni bu bedenle kurulacak ilişki boyutuyla iki manada anlamlandırılmaktadır. Kadın bedeni üzerinde açıklık ve kapalılık belirlemelerine neden olacak iki oluşum üzerine iktidar ilişkisi yaratılmaktadır. İlkinde kadın cinsel arzuların giderilmesi anlamıyla bir araç ve hazların kullanımı açısından görsel bir metadır. Bu daha çok tüketim toplumu üzerinden şekillenen kimliklerin kadın bedeni kullanımındaki aşırılıkları yansıtır. Bir diğer anlamıyla en çok talep edilen şey üzerinden bir profil çıkarılması sadece piyasa ekonomisiyle sınırlı kalmaz, bu kadının belli fiziksel görünüş ve çekiciliğe sahip olması baskısını peşi sıra getirir. Burada beden üzerinde iktidar ilişkileri bedenin açık ve arzu edilir olmasıyla paraleldir. Bir diğer anlamlandırma ise kapalılık biçimiyle yaratılmaktadır.

Kadın bedeni tüketim olgusunun zıddı bir konumda, sahip olduğu bir nesne olması itibariyle, tasarruf edilmektedir. Esasen sahip olma ve olmama kurgusu altında yatan bir belirleme aracı da istemsiz dışa vurulmaktadır. Burada kadın kendi arzuların nesnesi olmasından çok başkalarının arzularının nesnesi olma tehlikesiyle kapatılmaktadır.

> *"Eteğimin yırtmacına biri konuşmuştu yok kolun açık bilmem ne. Öyle şeyler oldu zamanında ama hepsinin cevabını vermişimdir. Benim annem bile sıfır kol giyiyorum diye çok söylenmiştir yok kolun bacağın açık da bilmem ne de şudur budur da hep söylenirdi. Ondan sonra ben de mesela anne sana ne benim hoşuma gidiyor yakışmıyor da bilmem ne de falan. Ondan sonra diyorum benim bak kocam var hiçbir şey demiyor da sen niye karışıyorsun. En yakını annem olarak söylemiştir onun dışında şey yapmam zaten. Bir de işte Keçiören'de otururken bir tane komşumuzun kocası ne o eteğinin yırtmacı falan dedi bir şey dedi hii dedim ben de döndüm bakma o zaman sen de dedim çok sinirlendim filan. İşte hiç edebiniz bilmem neyiniz de bilmem ne yıllar önce bu bak şimdi değil hala hatırlıyorum unutmadım. Mesela onun kızını filan görüyorum öyle açık da giyiniyor şey de giyiniyor. Hep şöyle bakıyorum yüzüne keşke diyorum baban sağ olsaydı"* (Sevgi, 52, Evli, Ev Hanımı).

Klasik büyük kapatmalar yerini öznenin kendi kendine denetimine bıraktığını görmekteyiz. Bedene nüfuz eden biyo-iktidar bu süreci öznenin kendi rızasına bırakmaktadır. İktidar ağı beden üzerinde üretken ve uysal kılınması gereken

haliyle işlerlik kazanmaktadır. Evrensel hakikatler bir noktadan sonra kitlelere yol gösterici olmakta ve çerçeve çizmektedir. Hakikatin kendini standartlaşmış beden kalıbını vermekle kalmayıp normal olanın davranışını da belirlemektedir. Beden ölçütlerinde tasarlanmış hakikat kadınların giydiği kıyafetlerde kendini kapatma pratiğine sebebiyet vermektedir. Kadın kilo aldığında özellikle toplumun normu dışında kalması ile bedenini kapatması peşi sıra gelmektedir. Katılımcı kadınlar bedenin popo, basen, göbek bölgelerini kilo aldıktan sonra kapatmaktadırlar. Kilo almış olmak bir noktaya kadar giyilen şeyler vasıtasıyla gizlenebilmektedir.

> *"Çok fazla değil takarsan hissedersin o baskıyı ama tabi oluyor aa kilo almışsın falan kadınlar kadınlara yapıyor böyle şeyler ama o kadar da çok baskı yani en azından gizleyebilirim alsam da kilo ama etraftan oluyor tabi öyle baskılar. Uzun ve ceket tarzı şeyler, yanları göstermeyen, açık giymeyerek gizleyebiliyorum. Yüzüm de zayıf olduğu için gizleyebiliyorum"* (Ayla, 38, Evli, İstatistikçi).

Beden her ne kadar ilk elden içinde bulunduğumuz bir araç olsa da görsel anlamda sunulan bir nesneye de dönüşmektedir. Karşı taraftan beğenilmek ve hoşa gitmek beden algısını besleyen unsurlara etki etmektedir. Katılımcı güzelliğini sergileyeceği bir alan olarak bedeni ortaya çıkarma pratiğinin tam tersi noktasında yer alıyorsa eğer çirkin gözüken yerleri de kapatma davranışına meyil etmektedir.

> *"Benim şurayı kapamam gerekiyor bir türlü eritemediğimiz yeri (popo). Yani yakıştırmaya çalışıyorsun çirkin olan yerlerin görünsün istemiyorsun. Görünmesin zaten. Yakıştırmak yakışanı giymek önemli"* (Yelda, 48, Evli, Ziraat Mühendisi).

> *"Ama bugün şöyle de göbeğim çıktı vs olabilir. Atıyorum regl döneminde karnım çıkmıştır ona göre bir şey giyerim. Çok rahatsız etmez kısa bir şey giymem o gün atıyorum"* (Gamze, 45, Evli, Yönetici).

> *"Evet. Tabi canım. Bol giymekten çok kilo aldığım zaman üf niye çok yedim diyorum. Daha bol şeyleri giyiyorsun hani gözükmesin bir tarafın diyorsun üstüne yelek çekiyorsun hırkasız çıkamıyorsun. Ama zayıf olursan incecik giy çık. Ben mesela hiç yeleği çıkarmıyorum hala var üstümde. Yani*

> *çıkarmam ki popom gözüküyor yürürken sallanıyor diye. Yani mecbur ama zayıfken olmuyor"* (Nilgün, 48, Evli, Aşçı).

Kapatılma 18. yüzyılda Avrupa'da ortaya çıkarken cezanın arka planında gerçekleşen bazı uygulamalar söz konusuydu. Bedene yönelik düzenlenen cezadan hapis cezasına geçiş cezanın uygulandığı nesneye dair değişimi içermekte olup modern cezalandırma bedenden çok ruha yönelik gerçekleşmektedir (Lemke, 2016, s. 119). Disiplinci iktidar, tutkular, içgüdüler, anormallikleri yargılamaya başlamakta, normal olmayan dışlanmakta ve kişi ya fiziki kapatılma ya da gözetim altına alınma yoluyla işlevsiz hale getirilmektedir (Bayır, 2018, s. 52). İstek ve arzunun kısıtlanma biçimi biyo-iktidarın itaatkâr bedenlerde vücut bulmasıyla gerçekleşmektedir. Kadınlara yönelik beden algısı ideal olanı refere ederek kişi üzerinde memnuniyetsizlikler yaratmaktadır. Kişinin bedenine yönelik memnuniyetsizlikleri kişiyi kendi bedeni üzerinde çevresinden daha acımasız olmaya itmekte ve bedeni saklama ya da abartılı sergileme gerçekleşmektedir (Özdemir, 2022, s. 200). Katılımcı özellikle spor salonlarına özel kıyafetlerde bu sıkıntıyı yaşadığını belirtmektedir.

> *"Push up taytlarla ilgili de spor salonunda evet şöyle bir sıkıntı var onda da tayt her yerimi belli ediyor. Eğiliyorum kalkıyorum popoma bakmasınlar push up taytın üzerine bir de popo kapatan bol tişört bulmak. Ama spor salonundaki şeye bakıyorsun duvarı boydan boya tasarım görselle giydiriyorlar. Ve bu tasarım görsel de crop top bodyler dümdüz karnıyla kısa push up şortuyla hani zaten sadece göğsü kapatılmış ve poposu kapalı spor yapan bir kadınla giydirilmiş bütün duvar zaten sen orada o olmaya çalışıyorsun. Ne kadar sağlıklı vs gerçekten çok sağlıklı güzel görünüyor ama asla o giysileri giyip de o duvardaki kadın gibi olamıyorsun tam o duvarı giydiriyorlar o duvarda erkekler de var. Ama o duvardaki erkeklerden çok görüyorsun çünkü herifler öyle geliyor kasını vücudunu yapmış giyiyor şortunu atletini giyiyor ve atlet yani göğüs uçları ortada aşırı derin yaka bir atlet arkasında omuzları görünebilecek bir şey. Hatta bacak kaslarını görebilmek için şortunu çeker erkekler spor salonunda hani çekip böyle daha da kilot seviyesine yaklaştırır ve bakar yani böyle yapabiliyor muyum diye. Ya da bir yere otururken zaten şortun kısa abi neyi çekiyorsun aletlere takılmasın falan tripleri var onların çekiyor iyice sen o sırada şey hani tişörtle popo kapatmaya çalışıyorsun ay eğileceğim de görünmesin falan. Ama bir süre sonra sallamamaya başladım gerçekten. Çekiyorum taytımı üzerime ne bulursam"* (Deniz, 30, Bekar, İletişim Uzmanı).

Hapsetmenin kapatma, işkence, öldürme gibi bedene içerdiği baskı, modern dönemde değişerek yerini dışarıya kapatma ve özgürlük çerçevesi içerisinde ruhların hapsedilmesi işlevine dönüştürmüştür (Kalan, 2014, s. 145). Ruhun bedenin uzantısı olması, bedene uygulanmakta olan disiplin teknolojilerinin ruha etki ederek başlaması; ruhun denetiminin bedeni daha iyi denetlemenin yolu olduğu modern cezalandırma ile ortaya çıkarılmıştır (Kaya Bozok ve Kılıçparlar, 2023, s. 126). Hapishanenin doğuşu negatif dışlama ve baskılama niteliği yanı sıra pozitif halleri de içermektedir. Hapishane esasen dışlamaktan çok içermeye ve düzenlemekten çok terbiye etmeye, özgürlük baskılamaktan çok kişiyi faydalı ve uysal bireyler kazanma amacına yöneliktir (Lemke, 2016). Kadınlar için var olan kapatma pratikleri onlarda birtakım uygulamalara sebebiyet vermektedir. Norma tabi olmayanın akıl ve akıl dışı yoluyla ayırt edilip kapatıldığı bir düzen esasen disiplin tekniklerinin nasıl işleyeceğinin ipucunu da vermektedir. İdealin dışında beden nasıl standardize ölçülere çekilmeye çalışılıyorsa beden üzerinde de bu fazlalıkların gizlenmesi yoluyla kadın kendini kapatmaktadır.

SONUÇ

Bu araştırmada Foucault'nun özne ve iktidar teorisi bağlamında kadın bedeninin denetimi, ele geçirilişi ve bedenin algılanış biçimi ortaya konulmaktadır. Sporun eril doğası içerisinde kadın deneyimi deşifre edilmesi amaçlandığı için spor salonuna giden kadınların deneyimlerine odaklanılmıştır. Toplumsal cinsiyet ile sınıf, ataerki ve kapitalizm arasındaki ilişkiyi vurgulayan Hall, sınıf ve toplumsal cinsiyet bağlantısını, bu bağlantının bir sosyal grup olarak erkeklerin kadınlar üzerinde, kadınların onlar üzerinde sahip olduğundan daha fazla güce sahip olması olarak yorumlamakta ve onları oluşturan egzersiz gibi sosyal uygulamalara odaklanmak gerektiğini belirtmektedir (Hall, 1985, s. 113). Egzersiz doğası gereği erkek egemen bir faaliyet alanı olduğu için kadınların bu alan içerisinde nasıl konumlandığı önem arz etmektedir. Çalışma bu sebeple eril bir saha olarak egzersizin içerisinde kadınların konumlanışına bakmak maksadıyla egzersiz yapan kadınlar öznelinde gerçekleşmiştir.

Beden üzerine yapılan araştırmalar spor sosyolojisinin de görece yeni bir çalışma sahası olması sebebiyle sosyolojik bakış açısıyla beslenmesi gerekmektedir. Bu amaçla yapılan çalışmada kadın katılımcılarla derinlemesine görüşme gerçekleştirilmiş ve spor salonuna giden kadınların gitme sebepleri, motivasyonları, bedenlerine uyguladıkları pratikler, güzellik ve bakımlığa dair algıladıkları, bedenine yönelik maruz kalınan eleştiriler ve ideal beden formu analiz edilmiştir. Tüm bunlar analiz edilirken doğal bir zayıflık ve narinlikle kurgulanan kadın bedeni üzerinde denetimin nasıl rasyonalitelere maruz kaldığı ve bedenin diyet, egzersiz, bakım ve moda gibi kanallarla ne şekilde baskı altına alındığının tespiti yapılmıştır. Kadın bedeni üzerinde "kadınsı" şekil formu egzersizin eril bir alan olarak kurumsallaşmasının da etkisiyle bir çerçeve olarak belirmekte ve özne buna yönelik standartlara ulaşmaya çabalamaktadır. Beden, evrensel kural haline gelmiş normlarla moda ve birtakım söylemler aracılığıyla çerçevesi çizilmiştir. Kadın bu çerçeveden çıkma tehdidiyle kabul edilmiş kurallar dizgesine dâhil olmakta ve beden üzerinde pasifliğin imkânı doğmaktadır. Çalışma içerisinde kadınların öznelliğinin toplumsal temelde ne şekilde hakikat

temelleriyle sarsılmakta olduğu tespit edilmiştir. İktidarın vücut bulacağı en etkili araç beden ile sağlanmakta, beden kadar maddi ve fiziksel bir araç mevcut olmamaktadır (Foucault, 2012, s. 41). Dolayısıyla öznenin var oluşuna kadınların deneyimleri vasıtasıyla eğilip bedenin iktidar tarafından keşfedilişiyle nasıl bir nesneleşme gerçekleştiği sorgulanmıştır.

Foucault on yedinci yüzyıldan sonra iktidarın form değiştirerek negatif olan, yaşamı sonlandıran baskıcı anlayıştan yaşamı destekleyen, bedeni verimli kılan pozitif yeni bir modele geçiş yaptığını öne sürmektedir (Keskin, 2019, s. 16). Hukuk kanalıyla belirlenen norm ve yasalar yerine yeni bir iktidar formu olarak biyo-iktidar ortaya çıkmaktadır ve disipline eden bu iktidar kanalı ile özne kurulmaktadır (Foucault, 2019, s. 147). Hakikatin belirlenmesi ve deneyimin kurulması arasında var olan sorun öznenin kendini etkilemektedir. Cezalandırmadan gözetlemeye geçme sistemi, bireylerin her bir hücresine, bedenlerine, söylemlerine, tavırlarına ve gündelik yaşamına işlemektedir. İktidar toplumsal beden içerisinde işlemektedir (Foucault, 2012, s. 23). Foucault'nun sorunsallaştırmaları bu çalışma nezdinde kadın bedenine yöneltilmektedir. Yaratılan denetimin yaşatma ve kontrol etme özelliği kadın bedeni üzerinde kürtajın yasak olması ile baş göstermiştir. Feminizmin ilk taleplerinden biri olan kürtajın serbest bırakılması (Coward, 1995, s. 171) kadının sadece doğum üzerinde söz sahibi olması değil bedenleri konusunda da söz hakkı tanınmasının göstergesi olmuştur. Beden politikasının toplumsal cinsiyet boyutu ilk olarak doğum kontrolü tarihiyle ele alınmıştır. Dolayısıyla Batı'da kürtaj ve parasız doğum kontrol araçları feminizmin ilk kazanımları olarak geçmektedir (Acar Savran, 2013, s. 345). Beden denetimi daha sonra yasaklama ve yok etmenin olumsuz yapısından geçiş yapmış, bedenler daha üretken kılınan nesneler haline getirilmiştir. Kürtajla başlayan bu denetim yerini içselleştirilmiş dinamik bir iktidar teknolojisine bırakmıştır. İktidar ilişkileri kendinden bir şey vermeden bir rıza sistemi içerisinde maddi olarak bedenlere nüfuz etmektedir.

Beden sağlıklı, verimli, yararlı, kullanışlı olacak şekilde denetim altına alınmaktadır. Beden üzerinde bir bilgi üretilmekte ve bu bilgi tarihsel gerçeklik

haline gelmektedir. Burada Foucault'nun panoptikon benzetmesini benzer şekilde kadın bedenine uyarlamak tarihsel gerçekliği ortaya çıkarmaya yardımcı olmaktadır. Beden bir gözlem kulesi varmışçasına bir çift göz tarafından sürekli denetleniyormuş gibi disiplin altına alınmaktadır. Toplumsal kabullerin kadın üzerinde maruz bıraktığı en büyük etki kilo vermeleri yönünde olup topluma dahil her bir birey elinde bir mezura varmışçasına ölçüm yapmaktadır. Katılımcılar sen kilo veremezsin, çok kilo almışsın, 5 kilo vermen lazım gibi söylemlerle idealize edilen beden formuna kişiyi zorunlu bırakmaktadır. Bedene yönelik denetim sadece kilo yönünde değil dudakların inceliğinden, kaşın olması gereken kalınlığına, yeme tarzından, boyunun uzunluğuna ve cildinin aydınlık seviyesine varacak kadar tespite konu olmaktadır. Toplumun elinde yer alan skala öyle tasarlanmış şekilde ölçüm yapmaktadır ki kadınlar hayatının en az bir döneminde buna maruz kalmakta ve sahip olması gereken standarda yönelik çaba sarf etmekte ve mutsuz olmaktadır. Tüketim kültürüyle birlikte estetik olgusu tüm hayatımızı ele geçirmekte, birey kendini gerçekleştirme pratiğinde hayatı ve benliğini yeni arayışlar, üsluplar ve duyumlarla genişletme çabasına girmekte, keşfetme arzusu etkin bir şekilde kullanılmaktadır. Bu çaba bireyi tüketim kültüründe metalaşmış yapı içerisinde tüketimin kendisini amaç bedeni ise araç konumuna sokmaktadır (Batı, 2010, s. 104-105). Kadın bedeninin parçası haline gelen selilüt, gözaltı torbaları, sarkıklıklar ve kırışıklıklar gibi "kusurlar" kadın bedenine özgü bir deformasyonu barındırmakta "kusurların cinsiyetlendirildiğini" göstermektedir (Elçik, 2009, s. 265). Katılımcılardan gelen dönüşler de selilüt, göbek, bakımsız bir cilt gibi unsurların her kadın ekseninde yaşanan problem olduğunu doğrular nitelikte olmuştur.

Modern beden söylemi toplum tarafından yazılmakta olan rasyonel gerçekliği belli bir hakikat sarmalında cisimleşir. Öyle ki, kadınlar için vücuduna yönelik içkin bir karardan ziyade hakikati belirlenmiş söylemler inşa edilir. Bu da kadın bedenini sembolik bir mekan olarak kurmakta, modern kadın bedenini moda, kozmetik, diyetler ve fitness programları eşliğinde güzel ve estetik olana atfedilen bir konuma sokmaktadır (Sancar, 2013, s. 176). Kadınlar bu standartlara erişim anlamında birtakım pratikler gerçekleştirmektedir. Spor salonuna giden

kadınlarda beden denetiminin en görünen hali sürekli tartıya çıkmak olarak kendini göstermektedir. Her gün tartıya çıkmak, kilo verme süreci içerisinde diyetisyene gidiyor olmak ve birtakım yiyeceklerin kısıtlanması kişilerin gerçekleştirdiği uygulamalar arasında yer almıştır. Kadınlar bedenlerini tartmak veya bedenin belli bölümlerini ölçmek üzere sürekli takibe almaktadırlar. Bu takip sürecine diyette olma ve bazı kısıtlanan besinlerin de girmesi eşlik etmektedir. Katılımcılar kilo verme ve hedeflenen modanın onlara sunduğu beden biçimine kavuşma yolunda şok diyetler denemekte ve yeme bozukluğu tecrübe etmektedirler. Foucault'ya göre bu itaatkârlığı sağlayan uygulamalardaki disiplin, yani kişinin iktidarı yeniden üreterek dâhil olduğu uygulamalar, tam olarak kölelik kadar etkin ve ondan çok daha masrafsızdır (Foucault, 1992, s. 170). Dolayısıyla sağlık ve zindelik kapsamı altında yakalanması gereken bedensel form her bir öznenin kendi rızasıyla denetimi içermesi anlamında oldukça masrafsızdır. Kamusal alan içerisinde kadın bedeni üzerinde temsil edilen şekil ataerkil düzenin yeniden inşasına katkı sağlamaktadır. Özel ve kamusal alan dâhil olmak üzere gündelik hayatta dahil olunan pratikler, kadının konumunu pekiştirmektedir. Toplumsal cinsiyet bu anlamıyla geleneksel formunu kadın bedeni üzerinden de içkin bir şekilde dolaşıma sokmaktadır. Egzersizin yapılma maksadının bir taraf için güçlenmek olduğu platformda bir taraf için zayıflamak olarak gerçekleşmesi erkek için egzersizle bedeni tanıma, keşfetme, sınırları zorlama olarak "aşkın" bir özne yaratımına sebebiyet verirken diğer tarafta kendiliği keşfetmesinde vurulan ket kadınları "içkin" bir pozisyona sürüklemektedir (Bağcı ve Yücelkan, 2022, s. 126).

Yapılan çalışmalarda, egzersize katılım sağlıkla ilgili birtakım rahatsızlıkların giderilmesi, iyi hissetmek, eğlenmek, düzgün vücuda sahip olmak, kilo vermek, özgüvenli olmak, stres atmak, dışardan beğenilmek ve sosyalleşmek gibi çeşitli nedenlere dayansa da genel olarak egzersize başlama gerekçeleri kişilerde sağlıklı yaşama geçiş olarak görülmektedir (Bozbıyık, 2018; Özdinç, 2005; Karakaş vd.2015; Türker, 2023; Özkatar Kaya, 2022; Ağkurt, 2018; Alanoğlu, 2020, Amman, 2005). Kızılelmas'ın çalışmasında kadınların egzersize başlamasında etkili olan faktörler ise kadınların çoğu için kilo verme, hareket

etme, keyif alma, sağlıklı yaşam, güzellik, yaşlanmamak şeklinde sıralanmaktadır (2018, s. 48). Yaptığım çalışmada katılımcı kadınlar spor salonuna başlama gerekçelerini belli nedenlerle açıklamıştır. Bunlar Kızılelmas'ın çalışmasına benzer şekilde öncelikli olarak kilo almış olmaktır. Çalışma neticesinde yaptığım görüşmelerde kadınlar egzersize giderek özgüvenlerini yükseltmekte ve kendini iyi hissetmektedirler. Sağlıklı bir yaşam, genç ve fit görünme, sıkılaşma da egzersize başlama amaçları arasında yer almakta; hareket kabiliyetinde artış, esneklik sağlama, iyi hissetme, sosyal bir aktivite olması egzersizde devamlılığın sağlanması anlamında önem teşkil etmektedir. Fakat egzersize başlamada esas etkili olan unsur kilo vermektir. Katılımcılar kilo vermeyi ana hedef olarak belirlemektedir. Kadınlar için kilo almış olmak bedene olan yabancılaşmayı beraberinde getirmekte ve kişilerde mutsuzluk, kendini beğenmeme, bazı bölgelerin çıkmasıyla bedensel memnuniyetsizlik görülmektedir. Egzersize başlama ve egzersizin yarattığı etkiler arasında yaşlanmanın minimuma indirilmesi de yatmaktadır. Egzersiz kadınlar için bedensel formu yakalamanın bir aracı olarak hizmet etmektedir. Standart haline gelmiş ince, bakımlı, narin beden algısına günümüzde sağlıklı, fit ve ölçülü olmak eklenmiştir. Egzersiz yapıldığı vakitte iyi olma, mutluluk ve özgüven hislerini arttırıyor olsa da yapılmadığı zamanlar suçluluk hissetme, kilo almış gibi düşünüp mutsuz olma gibi kötü hisleri de beraberinde getirmektedir. Kadınlar egzersize yönelik bedensel forma bağlı bir ilişki geliştirdikçe egzersizin etkisi hedefler silsilesine bağlı kalmaktadır. Kadınlar için zayıflamanın anahtarı olan egzersiz daima beden denetimini de beraberinde getirmektedir. Günümüzde artan egzersiz kültürü, diyet programlarının çeşitlenmesi, modanın hâkim olduğu çevre beden üzerinde köklü değişimleri mecbur kılmaktadır. Modayla yaratılmış şaşalı ve gösterişli kadın bedeni örtük bir şekilde kuşatılmakta ve nesneleşmektedir. Modanın kendine özgü mantığı bu soyutlamadan geçmektedir. Bronzlaşmadan, spora, temizlikten makyaja kadar moda özgürleşmeden geçmekle birlikte bedenin keşfini nesneleşmeye sürüklemektedir (Baudrillard, 2018, s. 171). Çalışma sonucu kadın katılımcıların bedenin her halini kabul ve bedenin özgüvenle sergilenmesini bazı moda kurallarına bağladıkça beden keşfinden uzaklaştığı görülmüş ve

bedenlerinden mutsuz kadınlar bu kapsamdan çıkmak için standartları yakalamaya çalışmaktadır.

Kadın biyolojik belirlemeler dışına çıkıp toplumda belli bir inşa süreciyle kimlik kazanmaktadır. Kadınların zayıflamak erkeklerin ise kas yapıp güçlenmek olarak egzersiz yapma gerekçeleri toplumsal cinsiyet eşitsizliği içerisinde yeniden üretilen bir cinsiyet atamasına olanak vermektedir. İdealize edilen kadın bedeni kadın dişiliğinden uzakta bir forma referans vermeyecek şekilde işlemektedir. Dağlar'ın çalışmasında kadınların güzellik ve estetik algıları sağlıklı ve fit bir vücuda sahip olma, bakımlı olma, şık bir giyim olarak aktarılmakta, özellikle güzel olma ve fit olma eş değer olarak algılanmaktadır. Kadınlar için ince ve fit olmanın toplumsal kabulü üzerinde biyoiktidarın kadın denetiminde nasıl rol oynadığı ortaya koyulmaktadır (Dağlar, 2019, s. 81). Yapmış olduğum çalışma Dağlar'ın çalışmasına benzer şekilde sonuçlar içermekte olup katılımcı kadınlar için ulaşılmaya çalışılan ideal beden fit ve kusursuz bir form olarak belirtilmiştir. Fit forma ulaşma ve bedenin kusursuzluğunu sağlamak katılımcıların egzersizden en büyük beklentisini oluşturmaktadır. Beden üzerinde en çok beğenilmeyen bölge olarak göbek, çoğu katılımcı için erimesi gereken yer olarak kodlanmıştır. Odabaş'ın çalışmasında da kadınların popo, göbek, selilüt ve sivilcelerin varlığının bedeninden memnun olmamaya sebep olduğu görülmektedir. Kadın bedeninde olması gereken özellikler temiz ve bakımlı olma, zarif görünecek bir kiloya sahip olma gibi evrensel değerlere hizmet etmektedir. Bu standartlara erişimde ise güzellik teknolojilerine bağımlı kişiler meydana gelmektedir (Odabaş, 2004, s. 220-222). Yapmış olduğum çalışma Odabaş'ın çalışmasına benzer şekilde kadın katılımcıların beden algısında selilütlerin olmadığı, bel bölgesinin oyuntulu olduğu orantılı bir vücut hayali söz konusu olmaktadır. Katılımcılar tarafından göbeksiz bir beden tarif edilerek, 90-60-90 ölçüleri verilerek ya da boy kilo endeksi gibi ölçüm araçlarıyla standartlara örnek gösterilmektedir. Bir diğer beden standardını belirleyen ölçüm ise, giyilen şeyin yakışması üzerinedir. Moda ve benzeri kanallarda sembolik olarak verili imaj kaslı ve iri bir kadından çok kadınsı güzelliği korunan, bakımlı ve orantılı bedene yönelik olmaktadır. Modanın bu çerçeve içerisinde dönem içerisinde çizdiği profil de belirleyici olmaktadır.

Katılımcılar kilosundan ya da göbeğinden şikâyet etmeyeceği noktada da modanın daracık kıyafetleri içerisine girememe durumuyla karşılaşmaktadır. Bu nokta kişilerin kıyafetleri değil kendi bedenini yargılama ile sonuçlanmakta olup biyoiktidarın denetimi bu vasıtayla kaçınılmaz olmaktadır.

İtaatkâr bedenin tabii kılınan, kullanılabilinen ve geliştirilebilen (Foucault, 1992, s. 169) statüsü ne istediğinden çok ne sunulduğuna yönelik beden formunu göstermektedir. Biyo-iktidar bu noktada zorunlu ideali bireylere içselleştirecek bir rol oynamaktadır. Son zamanlardaki zayıf ve fit kalmanın bedensel politikası arkasında da sağlıklı olmanın gerekliliği işlemektedir. Günümüzde beden denetimi diyet, egzersiz ve kalori takiplerinin yapıldığı pek çok uygulamalarla da aktif şekilde yapılmaktadır. Sağlıklı kalmanın yolu olarak sağlık koçluğu uygulamaları artmakta; hızlı forma girmek herkes için egzersizlerin olduğu bir platform olarak sunulmaktadır. Kalori takibinin yapıldığı bu uygulamalar günde neyi ne kadar tükettiğinizi online olarak girdiğiniz bir sistem oluşturmakta ve günlük hedeflerinize ulaşmada sizi takip etmektedir. Beden keşfi bu haliyle yerini zorunlu bir fit kalmaya bıraktığı için kadınlar zayıflamanın baskısını yoğun bir şekilde hissetmekte, her kanaldan bunu mümkün kılacak programlara yönelmektedir. Bu silsile moda sektörü ile perçinlenmekte ve modanın sunduğu standartlar kişiyi daima daha zayıf olmaya itmektedir. Çalışma boyunca kadın katılımcılardan istediği kıyafetlere girememe ve kıyafet bulamama sonucunda zayıflama isteğinin kamçılandığı görülmektedir. Moda bu anlamıyla giyilen bir kıyafetten öte sunum gerçekleştirmektedir. Satın alınan ve satılan şeyin içeriği bedenin kendisi olmakta, kıyafet bedene değil beden kıyafete giydirilmeye çalışılmaktadır. Kadınların normalleştirilmiş beden özellikleri moda vasıtasıyla bireysel farklılıkları inkâr edici bir eksende tek tipleşmeye yönelik şekillenmektedir. Bireyselliğin deneyimler ekseninde ve deneyimler içerisinde yaşanması gerekmektedir. Fakat deneyimler denetim aracı haline gelen disipliner bir hakikatler ekseninde ilerlemekte olduğu için kişi bilginin nesnesi olmaya mahkûm kalmaktadır. Kadın ve erkeğin verili olan hakikat bilgisi çevresinde yaşamış olduğu deneyimler özneyi ondan uzaklaştırarak kendi deneyimlerinin nesnesi haline getirmektedir. Bu bağlam kadının sürekli olarak meşgul olacağı

diyet, egzersiz, zayıflama programları, bakım rutinleri ve güzellik merkezleri randevuları ekseninde kilosunu ve güzelliğini koruyan bir kadın pratiğini hakikat kılmaktadır. Egzersiz tam da tersi şekilde beden ile temas edilecek ilk keşif yeri olacak konumdayken bedenden ayrılmış bir konumda yer alabilmektedir. Bedensel rahatlama, haz alma, iyi hissetme, mutlu olma, bedenen ve ruhen iyileşme, hafifleme, enerji dolma hissi katılımcıların egzersizle alakalı düşüncelerini oluşturmakta olsa da bu düşüncelerin fiziksel görünümü değiştirmesi koşuluyla bağımlı bir ilişki söz konusudur. Bedenin en salt haliyle keşfedilmesi önüne ket vurulmaktadır.

Kadın bedeni üzerinde gerçekleşen denetimin iki yöntemi söz konusudur. Kadının fiziki görünüşü üzerine yaratılan rasyonalite onun bakımlı, güzel, naif olması üzerine kuruludur. Normalleştirici yargı beden ölçülerinin sayılarını hatta kıyafetinin sınırlarını kadın için belirleyecek kadar cüretkârdır. Kadın ilk olarak kamusal alanda görsel tatmin açısından tüketilme ve cisimleştirilme pratiklerine hedef olmaktadır. Bir meta olarak kadın bedeni üzerinde açma pratikleriyle iktidar sağlanmaktadır. Diğer bir açıdan ise kadın özellikle hane içerisinde sahip olunan, korunan özne olarak kapatma pratiklerine maruz kalmaktadır. Tüketme ve tasarruf üzerine kurulan her iki yöntemle de erkek egemen bakış açısıyla kadın bedeni üzerinde iktidar sağlanmaktadır. 18. yüzyılda şehirlerin gelişmesiyle birlikte kentleşme ve kent yaşamının getirdiği birtakım değişimler cinsel tehlikelere karşı orta sınıf kadınını tehdit etmiştir. Kadınların şehir içindeki seyahatine yönelik artan endişeler kadınların bağımsızlığı üzerinde erkekleri sıkıntıya soktuğu için agorafobi tanımı kadınlarda kocalarının evdeki kontrolü konusundaki endişe olarak tanımlanmıştır. Savaş zamanı artan emek talebiyle işgücü piyasasına daha fazla dâhil olan kadın, 20. yüzyılda agorafobiyi kısmen aşarak yerine kıyafetler, makyaj, bedenin ölçüleri gibi yeni sunumsal kaygılara bırakmıştır (Shilling, 2003, s. 80). Zamanla beden denetimi fiziki sınırlamalar ya da görsel bakış yönünde değişiklik gösteriyor olsa bile genel olarak kadınlar üzerinde mevcudiyetini göstermeye devam etmiştir. Beden denetiminde kapatma pratiği ise, tam da modern agorafobiye işaret edecek nitelikte ilerlemektedir. Kadınların bedenlerine dair kadınlıklarını sergiledikleri noktalar kapatılmakta ve

hatlar görünmez kılınmaktadır. Belli normlar üzerinden ilerleyen kültürel değerlerin yarattığı baskı en çok da kadın bedenini denetime maruz bırakmaktadır. Kadınlar eteğinin yırtmacı, kolunun açıklığı, göğüs dekoltesinin derinliği olmak üzere kontrol altına alınmaktadır.

Bu çalışma, bedeni bu anlamıyla bir artı değer üreten ve onun üzerinden payını alamayan bir özne anlamında değil, daha fazla bağımlı hale getiren de değil, bedenin daha fazla verimli hale gelmesiyle daha fazla itaatkâr kılınması anlamında pozitif bir ilişkinin kurulduğu insan bedeni sanatıyla (Foucault, 1992, s. 170) açıklamak hedefinde olmuştur. Bu da kadın özgürlüğünü bedensel denetimden kurtararak ve her bir kadının kendi özneleşme sürecini kendini gerçekleştirmesinin farkında olarak bir kurgu tasarımla mümkündür. Dolayısıyla bu kalıplardan çıkmak kadınların her birinin kendi öznelliklerini kuracak bir egzersiz deneyimiyle mümkün olacaktır. Sonuç olarak iktidar ilişkilerinin öznesi olarak birey belli hakikat ekseninde deneyimlerini yaşamaktadır. Bu hakikat kadınların belli beden formunda ahlaki özneler olarak güzellik, bakım, moda, diyet ve egzersiz gibi rasyonalitelerde yaşamasını gerektirmektedir. Salt itaatkâr bireyler yaratma hedefinde olan, güç ekseninde tanımlanmış iktidardan farklı bir iktidarı mümkün kılmalıdır. Kişiler kendi öznel deneyimleri içerisinde bu iktidarın bir parçası, yaratıcısı ve dönüştürücüsü olarak kendi özneleşme süreçlerini gerçekleştirmektedir. Bu alanda kadınların bedenleri üzerinden ve dil yoluyla söylemler içerisinde toplumda kadınlık inşa edilmektedir. Bu süreç tarihsel olarak bakıldığı zaman kadının hep ötekileştirilmesi ve sömürüsü ile sonuçlanmıştır. Her birey öznelinde yaşanan deneyimler kendine özgü olsa dahi ortak bir yaşanmışlık kümesi kadınların ikincil konumunun varlığı olmaktadır. Bu aşamada çalışma boyunca katılımcı kadınlardan gelen egzersizin iyi ve güzel hissettirdiği ve fizyolojik ihtiyaçlarına iyi gelen hali koşullara bağlı olmayacak şekilde arttırılmalıdır. En nihayetinde kendi için bir şey yapmak özel alanın iş yükünün çoğunu üstlenen kadınlar için daha az mümkün olsa da kendini keşfetmenin başlangıç noktasını da oluşturmaktadır. Kadın kadınlık deneyimini performe ederken daha önceden belirlenmiş güvenli alan dışarısına çıkamamaktadır. Çalışmada ataerkil düzen içerisinde kadın bedeninin ne gibi hakikatlere maruz

bırakıldığının tespiti bu vesileyle daha bilinçli ve özgür bedenlere giden yolun taşlarını koymak hedeflenmiştir. Kadının öznelliği bedenlerinin keşfiyle başlayan bir macera sonucu kazanılacaktır.

KAYNAKÇA

Acar Savran, G. (2013). Beden Emek Tarih: Diyalektik Bir Feminizm İçin. Kanat Kitap.

Ağkurt, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Spora Katılımın Sosyalleşmeye Etkisi. Fırat üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Alanoğlu, Ş. (2020). Düzenli Rekreasyonel Aktivitelerin Yetişkin Kadınların Stres, Mutluluk ve Yaşam Tatminleri Üzerine Etkisi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Amman, T. (2005). Kadın ve Spor. Morpa Yayınları.

Ardahan, F. (2013). Bireyleri Rekreatif Spor Etkinliklerine Motive Eden Faktörlerin Remm Ölçeğini Kullanarak Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi: Antalya Örneği. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 4(2), 1-15. https://dergipark.org.tr/tr/pub/psbd/issue/20580/219268.

Aşçı, F. H. vd. (2008). Türkiye'de Kadınların Fiziksel Aktiviteye Katılımlarının Toplumsal Sınıf ve Toplumsal Cinsiyet Ekseninde Analizi: Fiziksel Aktiviteye Katılım Kadının Toplumsal Konumunu Güçlendirici Bir Etkiye Sahip Olabilir Mi? TÜBİTAK Araştırma Projesi No: 106K345. https://www.academia.edu/9351958/T%C3%BCrkiye_de_Kad%C4%B1nlar%C4%B1n_Fiziksel_Aktiviteye_Kat%C4%B1l%C4%B1mlar%C4%B1n%C4%B1n_Toplumsal_S%C4%B1n%C4%B1f_ve_Toplumsal_Cinsiyet_Ekseninde_Analizi_Fiziksel_Aktiviteye_Kat%C4%B1l%C4%B1m_Kad%C4%B1n%C4%B1n_Toplumsal_Konumunu_G%C3%BC%C3%A7lendirici_Bir_Etkiye_Sahip_Olabilir_mi.

Bağcı, İ. ve Yücelkan, C. (2022). Beden Eğitimi ve Sporda Toplumsal Cinsiyet Eşitliği. Uluslararası Beşeri ve Sosyal Bilimler İnceleme Dergisi, 6(2), 123-133. https://doi.org/10.55243/ihssr.1220799.

Bard, C. (2011). Pantolonun Politik Tarihi. Sel Yayıncılık.

Barker-Ruchti, N. ve Tinning, R. (2010). Foucault in Leotards: Corporeal Discipline in Women's Artistic Gymnastics, Sociology of Sport Journal, 27(3), 229-250. https://doi.org/10.1123/ssj.27.3.229.

Bartky, S. L. (1990). Femininity and Domination: Studies In The Phenomenology of Oppression. Routledge.

Batı, U. (2010). Reklamcılıkta Retorik Bir Unsur Olarak Kadın Bedeni Temsilleri. Ankara Üniversitesi Kültür ve İletişim Dergisi, 13(1), 103-135. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1934822#:~:text=Marjinal%20haz%C4%B1r%20giyim%20markas%C4%B1%20Bebe,edici%20bir%20bi%C3%A7imde%20resmedil%2D%20mi%C5%9Ftir

Baudrillard, J. (2013). Foucault'yu Unutmak. Doğu Batı Yayınları.

Baudrillard, J. (2018). Tüketim Toplumu. Ayrıntı Yayınları

Bayır, M. (2018). Egemenlik ve Gözetimin Çağdaş Biçimleri: Total Kurum, Disiplinci İktidar ve Kamp. NOSYON: Uluslararası Toplum ve Kültür Çalışmaları Dergisi, (1), 46-61. https://dergipark.org.tr/tr/pub/nosyon/issue/55454/759980.

Berger, J. (1989). Görme Biçimleri. Metis Yayınları.

Bidet, J. (2016). Foucault'yu Marx'la Okumak. Metis Yayınları.

Bilgin, R. (2015). Tüketim Kültüründe Kadın Bedeninin Cinsel Kurgu Olarak Konumlandırılması ve Sunumu. The Journal of Academic Social Science Studies 36, 309-329. https://doi.org/10.9761/JASSS2956.

Bilton vd. (2009). Sosyoloji. Siyasal Kitabevi.

Bingöl, O. (2019). Foucault'da İktidar, Beden ve Özne Üçlüsü . Asia Minor Studies. 7 (2) , 327-334. https://doi.org/10.17067/asm.579970.

Blackshaw, T. (2002). The Sociology of Sport Reassessed in Light of the Phenomenon of Zygmunt Bauman. International Review for the Sociology of Sport, 37(2), 199–217. https://doi.org/10.1177/1012690202037002005.

Bordo, S. (1993). Feminism, Foucault and The Politics Of The Body. Up Against Foucault: Explorations of Some Tensions Between Foucault and Feminism. Caroline Ramazanoglu (ed.). Routledge.

Bourdieu, P. (1995). Pratik Nedenler Eylem Kuramı Üzerine. Kesit Yayıncılık

Bourdieu, P. (2015). Eril Tahakküm. Bağlam Yayıncılık

Boyne, R (2011). Foucalt ve Derrida'da Feminizm ve Ayırım, Sel Yayıncılık

Bozbıyık, N. (2018). Sağlıklı Kadınlarda Ev Egzersiz Eğitiminin Fiziksel Aktivite Düzeyine Etkisi: Yoga Egzersizleri. Dicle Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Bozok, M. vd. (2019). Cinsiyetlendirilmiş Bir Egzersizin Sınırlarında: Adana'daki Erkeklerin Pilates Deneyimleri. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 13(19), 1194-1231. https://doi.org/10.26466/opus.587527.

Bozok, N. (2011). Biyoiktidara Özgü Bir Özne(!)leşme Pratiği Olarak Popüler Sağlıklı Yaşam Söylemi. Toplum ve Bilim, (122), 37-52.

Butler, J. (2012). Bedenler ve İktidar, Tekrar. Cogito Michel Foucault Sayısı, Yapı Kredi Yayınları: 70-71, 275-288.

Butler, J. (2014), Bela Bedenler, İstanbul: Pinhan Yayıncılık

Caudwell, J. vd. (2017). Feminist Theories of Sport, Leisure and Physical Education. The Palgrave Handbook of Feminism and Sport In Louise Mansfield, Jayne Caudwell, Belinda Wheaton & Beccy Watson (eds.), Leisure and Physical Education. Palgrave Macmillan Uk. 353-356.

Cbnews, Survey: Nearly Half Of Americans Encounter 'Gymtimidation' https://www.cbsnews.com/losangeles/news/survey-nearly-half-of-americans-encounter-gymtimidation/.

Cerwonka, A. (2011). What to Make of Identity and Experience in Twenty-first century Feminist Research. R. Buikema, G. Griffin and N. Lykke (Ed) Theories and Methodologies in Postgraduate Feminist Research, (s.60-73) içinde. Routledge.

Collins, P.H. (1997). Comment on Hekman's "Truth and Method: Feminist Standpoint Theory Revisited":Where's the Power? The University of Chicago Press, 22 (2), 375-381. https://doi.org/10.1086/495162

Connell, R. W. (1998). Toplumsal Cinsiyet ve İktidar. Ayrıntı Yayınları.

Coward, R. (1989). Kadınlık Arzuları. Ayrıntı Yayınları.

Coward, R. (1995). Şu Hain Kalplerimiz Kadınlar Erkeklere Neden Teslim Olurlar? Ayrıntı Yayınları.

Çapar, M. C. ve Gönç Şavran, T. (2019). Beden, Kültür ve Erkeklik: Vücut Geliştirmenin Eril Bir Alan Olarak Savunulması Üzerine Sosyolojik Bir Çalışma. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4(2), 264-288. https://doi.org/10.25307/jssr.629092.

Çelik, H. ve Ekşi, H. (2008). Söylem Analizi. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 27(27), 99-117. https://dergipark.org.tr/tr/pub/maruaebd/issue/365/2517

Dağlar, S. (2019). Biyoiktidar Konteksinde Güzellik Endüstrisinin Sosyolojik Değerlendirilmesi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Demir, Ö. (2009). Bilim Felsefesi. Vadi Yayınları.

Dever, A. (2015). Spor Sosyolojisi. Siyasal Kitabevi.

Doucet, A. & Mauthner, N. S. (2006). Feminist Methodologies and Epistemology. The Handbook of 21st Century Sociology. (1.baskı, s. 36-43) içinde. SAGE Publications.

Duncan, M. C. (1994). The Politics Of Women's Body Images And Practices: Foucault, The Panopticon and Shape Magazine. Journal of Sport and Social Issues, 18(1), 48–65. https://doi.org/10.1177/019372394018001004.

Dworkin, A. (1974). Woman Hating. A Plume Book.

Ecevit, M. (2011). Pozitivist Yöntembilimin Feminist Eleştirisi. Y. Ecevit ve N. Karkıner (Ed). Toplumsal Cinsiyet Sosyolojisi 32-64. Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Elçik, G. (2009), İğdiş Edilmiş Güzellik, Cogito Feminizm Sayısı, Yapı Kredi Yayınları: 58, 259-269.

Elçik, G. (2013), Cinsellik ve Beden. Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları 140-167. Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Ellialtı, T. (2012). Evlilik Öncesi Cinsellik, Bekâret ve Beden Disiplini: Kadınların "Aşk" Üzerinden Cinsel Ahlak Mücadelesi. Cogito Michel Foucault Sayısı, Yapı Kredi Yayınları: 70-71, 371-397.

Farrelly, E. (2015). Mutluluğun Sakıncaları. Yapı Kredi Yayınları.

Feingold, A. ve Ronald, M. (1998). Gender Differences in Body Image Are Increasing. Psychological Science 9(3). 190–95. https://doi.org/10.1111/1467-9280.00036.

Fırat, D. (2014). Kapatılma Mekânlarına Bakmanın Kavramsal Araçları: Total Kurum, Disipliner Kurum ve Kamp. Teorik Bakış Toplum Bilim Dergisi, 4, 11-25.

Finnen, N. L. (2020). Finnen, N. (2020). Gymtimidation. Literary Cultures, 3(2) https://journals.ntu.ac.uk/index.php/litc/article/view/305.

Firestone, S. (1993). Cinselliğin Diyalektiği, İstanbul: Payel Yayınevi

Foucault, M. (1987). Söylemin Düzeni. Hil Yayın.

Foucault, M. (1992). Hapishanenin Doğuşu, Ankara: İmge Kitabevi

Foucault, M. (2002). Toplumu Savunmak Gerekir. Yapı Kredi Yayınları

Foucault, M. (2007). Cinselliğin Tarihi. İstanbul: Ayrıntı Yayınları

Foucault, M. (2011). Büyük Kapatılma. Ayrıntı Yayınları

Foucault, M. (2011b). Entelektüelin Siyasi İşlevi. Ayrıntı Yayınları

Foucault, M. (2012). İktidarın Gözü. Ayrıntı Yayınları.

Foucault, M. (2015). Biyopolitikanın Doğuşu. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları

Foucault, M. (2019). Özne ve İktidar (hzl. Ferda Keskin). Ayrıntı Yayınları

Frey, J. H. ve Eitzen, D. S. (1991). Sport and Society. Annual Review of Sociology: 17, 503–522. http://www.jstor.org/stable/2083352

Fuller, L. (2006). Sport, rhetoric, and gender: Historical perspectives and media representations. Palgrave Macmillan.

Gambetti, Z. (2012), Foucault'dan Agamben'e Olağanüstü Halin Sıradanlığına Dair Bir Yanıt Denemesi. Cogito Michel Foucault Sayısı, Yapı Kredi Yayınları: 70-71, 21-39.

Goldhill, S. (2009). Aşk Seks ve Tragedya. Dharma Yayınları.

Gökdağ, M. (2018). Okul Yöneticilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına Dair Görüşlerinin Araştırılması (Bartın

Örneği). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Grogan, S. ve Richards, H. (2002). Body Image: Focus Groups With Boys And Men. Men and Masculinities, 4(3), 219–232. https://doi.org/10.1177/1097184X02004003001.

Güçlü, S. (2012). Feminist Metodoloji Tartışmaları. In Mediterranean Journal of Humanities, II/1, 107-120. http://mjh.akdeniz.edu.tr/_dinamik/201/371.pdf

Hall, M. A. (1985). How Should We Theorize Sport in a Capitalist Patriarchy? International Review for the Sociology of Sport, 20(1–2), 109–116. https://doi.org/10.1177/101269028502000110

Harding, S. (1996). Feminist Yöntem Diye Bir Şey Var Mı? S. Çakır ve N. Akgökçe (Ed), Farklı Feminizmler Açısından Kadın Araştırmalarında Yöntem (s. 34-48) içinde. Sel Yayıncılık.

Hargreaves, J. (1994). Sporting Females: Critical Issues in the History and Sociology of Women's Sport (1st ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203221945.

Hekman, S. (1997). Truth and Method: Feminist Standpoint Theory Revisited. The University of Chicago Press, 22 (2), 341-365. https://doi.org/10.1086/495159

Hergüner, G. (1993). Kadınların Spor Yapmalarını Etkileyen Sosyo-Kültürel Faktörler (Samsun İli Uygulaması). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Hürriyet. (2007). 38 Bedenin Geri Dönüşü. https://www.hurriyet.com.tr/dunya/38-bedenin-geri-donusu-5840698.

IOC, (2012). Sustainability Through Sport. https://stillmed.olympic.org/Documents/Commissions_PDFfiles/SportAndEnvironment/Sustainability_Through_Sport.pdf.

İmren, M. (2018). İşte Benim Kimliğim: Moda ve Medyanın Kadınların Kimlik İnşası ve İdeal Beden Söylemlerindeki Rolü Üzerine . Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(1), 103-111. https://doi.org/10.31592/aeusbed.338524.

İnceoğlu, Y. ve Kar, A. (2010), Dişillik, Güzellik ve Şiddet Sarmalında Kadın ve Bedeni, Ayrıntı Yayınları.

Jette, S. (2006). Fit for Two? A Critical Discourse Analysis of Oxygen Fitness Magazine, Sociology of Sport Journal, 23(4), 331-351. https://doi.org/10.1123/ssj.23.4.331.

Kalan, Ö. (2014). Foucault'un Biyopolitika Kavramı Bağlamında Moda ve Beden: Vouge Dergisi Üzerinden Bir Söylem Analizi. Selçuk İletişim Dergisi, 8(3), 140-162. https://dergipark.org.tr/tr/pub/josc/issue/19029/201046.

Karakaş, G. vd. (2015). Yüzme Egzersizine Katılan Kadınların Egzersiz Motivasyonlarının İncelenmesi. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi. https://www.researchgate.net/publication/307477012_Yuzme_Egzersizine_Katilan_Kadinlarin_Egzersiz_Motivasyonlarinin_Incelenmesi.

Kavasoğlu, İ. ve Yaşar, M. (2016). Toplumsal Cinsiyet Normlarının Dışındaki Sporcular. Spor Bilimleri Dergisi, 27(3), 118-132. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/281202.

Kaya Bozok, F. ve Kılıçparlar, Z. (2023). Foucault Perspektifinden Cezalandırma Anlayışındaki Değişim. Türkiye Adalet Akademisi Dergisi, (53), 115-138. https://doi.org/10.54049/taad.1231801.

Keskin, F. (2011). Büyük Kapatılma içinde 11-19. Ayrıntı Yayınları

Keskin, F. (2019). Özne ve İktidar içinde 11-23. Ayrıntı Yayınları.

Kızılelmas Mezarcı, F. (2018). Kadınların Spor Yapmasında Toplumsal Beden Algısının Etkisi: Düzce Örneklemi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Koca, C. ve Bulgu, N. (2005). Spor ve Toplumsal Cinsiyet: Genel Bir Bakış. Toplum ve Bilim, 103, 163-184. https://www.academia.edu/9420023/Koca_C._and_Bulgu_N._2005_._Spor_ve_toplumsal_cinsiyet_genel_bir_bak%C4%B1%C5%9F._Toplum_ve_Bilim_103_163-184.

Kocamaz, M. ve Erdoğdu, M. (2021). Serbest Zamanlarında Fiziksel Aktivite Yapan ve Yapmayan Öğretim Elemanlarının Stres Düzeylerinin ve Sosyodemografik Özelliklerinin İncelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15(1), 9-24. https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/60685/866341.

Kökalan Ç, F. (2018). Sosyal Bilimlerin Değişen Yüzü ve Kadın Araştırmaları. Social Sciences Studies Journal, 4(26), 5620-5629. https://doi.org/10.26449/sssj.1027

Lemke, T. (2016). Politik Aklın Eleştirisi: Foucault'nun Modern Yönetimsellik Çözümlemesi. Phoenix Yayınları.

Leonard, D. J. (2016). Book review: Sports in Society: Issues and Controversies, The Sociology of Sports: An Introduction, Sport in Contemporary Society: An Anthology, Sociological Perspectives on Sport: The Games Outside the Games and Sociology of North American Sport. International Review for the Sociology of Sport, 51(1), 114–119. https://doi.org/10.1177/1012690215617759.

Lykke, N. (2010). Feminist Studies: A Guide to Intersectional Theory, Methodology and Writing. Routledge.

Malson, H. (1998). The Thin Woman: Feminism, Post-structuralism and the Social Psychology of Anorexia Nervosa. Routledge.

Markula, P. (1995). Firm but Shapely, Fit but Sexy, Strong but Thin: The Postmodern Aerobicizing Female Bodies, Sociology of Sport Journal, 12(4), 424-453. https://doi.org/10.1123/ssj.12.4.424.

Markula, P. (2001). Beyond the Perfect Body: Women's Body Image Distortion in Fitness Magazine Discourse. Journal of Sport & Social Issues, 25(2), 158-179. https://doi.org/10.1177/0193723501252004.

McKinley, N. M. ve Hyde, J. S. (1996). The Objectified Body Consciousness Scale: Development and Validation. Psychology of Women Quarterly, 20(2), 181–215. https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1996.tb00467.x.

McLaren, M. A. (2002). Feminism, Foucault, and Embodied Subjectivity. SUNY Press.

McNay, L (1991). The Foucauldian Body and the Exclusion of Experience. Feminism and the Body, Hypatia 6 (3), 125- 137. https://www.jstor.org/stable/3809843.

McNay, L. (2012). Foucaultcu Beden ve Deneyimin Dışlanması. Cogito Michel Foucault Sayısı, Yapı Kredi Yayınları: 70-71, 315-332.

Mies, M. (1996). Feminist Araştırmalar İçin Bir Metodolojiye Doğru. S. Çakır ve N. Akgökçe (Ed), Farklı Feminizmler Açısından Kadın Araştırmalarında Yöntem (s. 48-64) içinde. Sel Yayıncılık.

Nazlı, A. (2019). Toplumsal Cinsiyet ve Beden. Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları 44-75. Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Newman, S. (2006). Bakunin'den Lacan'a Anti-Otoriteryanizm ve İktidarın Altüst Oluşu. Ayrıntı Yayınları.

Nytimes, Is Everyone Judging You at the Gym? https://www.nytimes.com/2023/03/09/well/move/gym-workout-anxiety-fears.html.

Odabaş, S. (2004). Modernlik ve Kadın Bedenine Yönelik Söylem ve Pratikler: Ankara'da Güzellik Merkezi ve Salonlarına Giden Kadınlar Üzerine Bir İnceleme, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Doktora Tezi.

Oğuz, M.C. (2008). "Söylem Analizi", Sosyoloji Notları 5, 52-57. https://www.academia.edu/24591783/Sosyoloji_Notlar%C4%B1_Dergisi_4_5_Say%C4%B1

Oranlı, İ. (2012). Biyo-Politikanın Doğuşu ve Foucaultcu Eleştiri. Cogito Michel Foucault Sayısı, Yapı Kredi Yayınları: 70-71, 39-52.

Orbach, S. (1998). Kadınlar Neden Şişmanlar? Kuraldışı Yayıncılık.

Ozansoy, N. (2012), Tüketim Toplumunda Güzellik İmajının Üretimi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Özbey, S. ve Güzel P. (2011). Olimpik Hareket ve Kadın. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 25(14), 1-18. https://dergipark.org.tr/tr/pub/baunsobed/issue/50199/646436.

Özdemir, N. (2022). Kadın Futbolcularda Beden Algısı. Sporda Araştırma ve Değerlendirmeler, Erdil Durukan (Ed.) 199-210. Gece Kitaplığı.

Özdinç Ö. (2005). Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Sporun ve Spora Katılımın Sosyalleşmeyle İlişkisi Üzerine Görüşleri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 3(2), 77-84. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/603221.

Özkatar Kaya, E. (2022). Düzenli Spor Aktivitelerine Katılımın Kadınlardaki Özgüvene Etkisi. Sporda Araştırma ve Değerlendirmeler, Erdil Durukan (Ed.) 117-131. Gece Kitaplığı.

Özmakas, U. (2012). Foucault: İktidardan Biyoiktidara. Cogito Michel Foucault Sayısı, Yapı Kredi Yayınları: 70-71, 53-81.

Özsoy, S. (2008). Türk Spor Medyasında Kadın. Spor Bilimleri Dergisi, 19 (4), 201-219. https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd/issue/16395/171431.

Öztan, E. (2015). Feminist Araştırmalar ve Yöntem. F. Saygılıgil. Toplumsal Cinsiyet Tartışmaları (s. 271-289) içinde. Ankara: Dipnot Yayınları.

Poster, M. (2012). Foucault, Deleuze ve Yeni Medya. Cogito Michel Foucault Sayısı, Yapı Kredi Yayınları: 70-71, 536-551.

Sagaert, C. (2017). Kadın Çirkinliğinin Tarihi. Maya Kitap.

Sağlık Bakanlığı. (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. https://hsgmdestek.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Fiziksel_Aktivite_Rehberi/Turkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf.

Sancar, S. (2013). Erkeklik. Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları 168-191. Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Saukko, P. M. (2000). Between Voice and Discourse: Quilting Interviews on Anorexia. Qualitative Inquiry, 6, 299 - 317. Sage Publications.

Schönfelder, W. (2011). CAQDAS and Qualitative Syllogism Logic-NVivo 8 and MAXQDA 10 Compared. Forum Qualitative Social Research, 12(1) Art. 21. https://doi.org/10.17169/fqs-12.1.1514

Scraton, S.J. ve Flintoff, A. (2013). Gender, Feminist Theory and Sport. A Companion to Sport: 96-111. https://doi.org/10.1002/9781118325261.ch5.

Scully, D. vd. (1998). Physical Exercise and Psychological Well Being: A Critical Review. British Journal of Sports Medicine, 32(2), 111-120. http://dx.doi.org/10.1136/bjsm.32.2.111.

Shilling, C. (2003). The Body and Social Theory. Sage Publications.

Smolak, L. (2009). Risk Factors in the Development of Body Image, Eating Problems and Obesity. Body Image, Eating Disorders and Obesity in Youth Assessment, Prevention and Trearment. Smolak, L. ve Thompson, J. K. (ed). 135-156. American Psychological Association.

Snyder, E. E. ve Spreitzer, E. (1974). Sociology of Sport: An Overview. The Sociological Quarterly, 15(4), 467–487. https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.1974.tb00909.x.

Spitzack, C. (1990). Confessing Excess: Women and the Politics of Body Reduction. Suny Press.

Stanley L. ve Wise S. (1996). Feminist Araştırma Sürecinde Metot, Metodoloji ve Epistemoloji. (1.Baskı). S. Çakır ve N. Akgökçe (Ed), Farklı Feminizmler Açısından Kadın Araştırmalarında Yöntem (s. 67-99) içinde. Sel Yayıncılık.

Sulu, B. vd. (2023). The Effect of Psychological Well-Being on Self-Confidence in Exercise Participants. Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi, 5(1), 1-8. https://doi.org/10.51538/intjourexerpsyc.1243506.

Şahin, Y. (2017). Michel Foucault'da Söylem Analizi. Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi, 3(6), 119-135. https://dergipark.org.tr/tr/pub/skad/issue/33118/368590#article_cite.

Şallı, A. O. vd. (2016). Sosyal Belirleyiciler Ekseninde Sporun Değişen İmgeleri. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1(2), 37-45. https://dergipark.org.tr/tr/pub/musbd/issue/27727/292505.

Tekelioğlu, O. (1999). Michel Foucault ve Sosyolojisi. Bağlam Yayıncılık.

Tekkurşun Demir, G. (2022). Egzersiz Bağımlılığı ve Mutluluk İlişkisi ile Egzersiz Yapamama Durumunda Yaşananlar. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 27(4), 281-296. https://doi.org/10.53434/gbesbd.1118766.

Theberge, N. (1993). The Construction of Gender in Sport: Women, Coaching, and the Naturalization of Difference. Social Problems, 40, 301-313. https://doi.org/10.2307/3096881.

Thompson, J. K. vd. (1999). Body Image, Social Comparison and Eating Disturbance: A Covariance Structure Modeling Investigation. The International Journal of Eating Disorders, 26(1), 43-51.

Touraine, A. (2007). Kadınların Dünyası. Kırmızı Yayınları

Tükenmez, M. (2009). Toplumbilim ve Spor. Kaynak Yayınları.

Türker, Ü. (2023). Rekreasyonel Egzersize Güdülenmenin Yaşam Doyumu Üzerindeki Rolü: Yükseköğretim Öğrencileri Örneği. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 12 (1) , 288-298. https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1230191.

Urhan, V. (2010). Foucault Fikir Mimarları Dizisi-24. Say Yayınları.

Voigt, D. (1998). Spor Sosyolojisi. Alkım Yayınları.

Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2019). Foundations of Sport And Exercise Psychology. Human Kinetics Publishers.

WHO. (2016). Physical Activity Strategy For The WHO European Region 2016–2025. https://apps.who.int/iris/handle/10665/329407.

Wickramasinghe, M. (2010). Feminist Research Methodology: Making Meanings of Meaning-Making. Routledge.

WSF. (2020). Chasing Equity: The Triumphs, Challenges and Opportunities in Sports for Girls and Women. https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2020/01/Chasing-Equity-Full-Report-Web.pdf.

Yağlı, S. (2013). Gündelik Hayatın Bir Alanı Olarak Moda Aracılığıyla Kültürün Yeniden İnşası. İletişim Çalışmaları Dergisi Sayı 4, 37-63. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/371378.

Yaprak Kemaloğlu, P. ve Amman, M. T. (2009). Sporda Kadınlar ve Sorunları. Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 39-49. https://www.researchgate.net/publication/260492851_Sporda_Kadinlar_ve_Sorunlari .

Yavuz, Ş. (2021). Türkiye'de Feminist Yöntem, Ed. Emine Erdoğan ve Nehir Gündoğdu. Masculinities: A Journal of Identity and Culture, (15), 121-127. https://dergipark.org.tr/en/pub/mjic/issue/70144/1124960.

Yeung, R. R. ve Hemsley, D. R. (1997). Personality, Exercise and Psychological Well-Being: Static Relationships In The Community. Personality and Individual Differences, 22(1), 47–53. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00158-4.

Yücel, Y. (2019). Sağlık ve Fitness Söylemi İçerisinde Kadın ve Erkek Bedenleri: Women's Health ve Men's Health Dergisi Örneği. Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi, (30), 215-241. https://doi.org/10.16878/gsuilet.560059.

Yüksel, M. (2014). Cinsiyet ve Eğitim Düzeyi Eksenlerinde Popüler Spor Branşlarındaki Farklılıklar. International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 9(5) 2201-2213. https://www.acarindex.com/pdfler/acarindex-069671f4-0fcf.pdf.

Yüksel, M. (2019). Pierre Bourdieu ve Spor Sosyolojisine Katkıları. Journal of History Culture and Art Research, 8(3), 495-515. https://doi.org/10.7596/taksad.v8i3.2212.

Zengin, A. (2011). İktidarın Mahremiyeti İstanbul'da Hayat Kadınları Seks İşçiliği ve Şiddet. Metis Yayınları.

EK 1: ORİJİNALLİK RAPORU

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORİJİNALLİK RAPORU

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SOSYOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 18/08/2023

Tez Başlığı : FOUCAULTCU BAKIŞLA KADIN BEDENİNİN İNŞASINDA EGZERSİZİN ROLÜ

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 154 sayfalık kısmına ilişkin, 18/08/2023 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 2 'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

1- ☒ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç
2- ☒ Kaynakça hariç
3- ☐ Alıntılar hariç
4- ☒ Alıntılar dâhil
5- ☒ 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza
18/08/2023

Adı Soyadı:	Dilara Ayça ÇEKİÇ
Öğrenci No:	N19131404
Anabilim Dalı:	Sosyoloji Anabilim Dalı
Programı:	Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

(Unvan, Ad Soyad, İmza)

EK 2: ETİK KOMİSYON İZNİ

Tarih: 26/11/2021 19:42
Sayı: E-35853172-300-00001887906
00001887906

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük

Sayı : E-35853172-300-00001887906 26.11.2021
Konu : Dilara Ayça ÇEKİÇ (Etik Komisyon İzni)

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 12.11.2021 tarihli ve E-12908312-300-00001864148 sayılı yazınız.

Enstitünüz Sosyoloji Anabilim Dalı Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden **Dilara Ayça ÇEKİÇ**'in **Prof. Dr. Aylin GÖRGÜN BARAN** danışmanlığında hazırladığı **"Spor Salonlarında Kadın Bedeninin İnşası'nın Foucaultcu Bakışla Özne ve İktidar Bağlamında Analizi"** başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **23 Kasım 2021** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Vural GÖKMEN
Rektör Yardımcısı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: D364DA5B-F638-4C9C-92F6-F695E2A7A590 Belge Doğrulama Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/hu-ebys

Adres: Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara
E-posta:yazimd@hacettepe.edu.tr İnternet Adresi: www.hacettepe.edu.tr Elektronik Ağ: www.hacettepe.edu.tr
Telefon: 0 (312) 305 3001-3002 Faks:0 (312) 311 9992
Kep: hacettepeuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Sevda TOPAL
Bilgisayar İşletmeni
Telefon: 03123051008

EK 3: GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Sosyoloji Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olan Prof. Dr. Aylin Görgün Baran tarafından yürütülmektedir. Bu araştırma, kadınlık deneyiminin özneleşme pratiğine nasıl dönüştüğünün, toplumdaki normların kişiler tarafından beden özelinde ne şekilde içselleştirildiğinin, hakikat yasasının bu eksende hangi biçimde oluştuğunun, kadın öznelerin ilk elden mücadele edeceği bedenleri üzerinde hangi söylemlerden etkilendiklerinin ve biyoiktidarın uzantısı anlamında bu denetimin bizzat öznesi olma durumuna nasıl rıza gösterdiklerinin analizidir**.** Bu araştırma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır.

Araştırma kapsamında katılımcılar ile yaklaşık bir saatlik bir görüşme yapılacak ve bu görüşmede beden, güzellik, estetik ve spor pratiklerine yönelik sorular sorulacaktır. Görüşmede özel sorular (politik görüş, cinsel yönelim, din vb. sorulmayacaktır.) Cevaplamak istemeyeceğiniz veya özel olduğunu düşündüğünüz sorular olursa cevap vermeyebilirsiniz.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır; ancak herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz, rahatsızlığınızın nedenini açıklamaksızın yarıda bırakıp araştırmadan çıkmakta özgürsünüz. Böyle bir durumda vermiş olduğunuz bilgilerin araştırmacı tarafından kullanılması ancak sizin onayınızla mümkün olacaktır. Bu durum size hiçbir sorumluluk getirmeyecektir. Görüşmede sorulan sorulara vereceğiniz cevaplar, çalışmada yer alan iki araştırmacı dışında kimseyle paylaşılmayacaktır. Araştırma sonuçları eğitim ve bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Araştırmanın tüm süreçlerinde kişisel bilgileriniz korunacaktır. Bu gönüllü formuna adınızı ve soyadınızı yazmanıza gerek yoktur.

Görüşme anında konuşulanlar not alınacak ve çözümlendikten sonra görüşme metnini okumanız ve onaylamanız için size verilecektir, metin üzerinde ekleme, çıkartma ve düzeltme yapabilirsiniz.

Gönüllü katılım formunu imzalamadan önce aklınıza gelen soruları istediğiniz zaman sorabilirsiniz. Telefon numaram ve adresim aşağıda yazmaktadır. Bu görüşme bittikten sonra da bana ulaşabilir ve araştırma ile ilgili soru sorabilirsiniz. Araştırmaya katılmayı onaylıyorsanız lütfen aşağıya imzanızı atınız. İmzaladıktan sonra formun bir kopyası size verilecektir. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederim.

Katılımcının

Adı, soyadı:

Telefon numarası:

İmzası:

Tarih:

Araştırmanın yürütücüsü:

Adı Soyadı:

Telefonu:

E-posta:

Adresi:

EK 4: GÖRÜŞME FORMU

1. Katılımcılara sorulacak sosyo-demografik nitelikli sorular:

1.1. Yaşınız:

1.2. Doğum yeriniz:

1.3. Kaç kardeşsiniz:

1.4. En uzun süre yaşadığınız yer:

1.5. Eğitim düzeyiniz:

1.6. Ailenizin (anne-babanızın) eğitim düzeyi:

1.7. Mesleğiniz:

1.8. Medeni durumunuz:

1.9. Kendinizi hangi sınıfa daha yakın hissettiğiniz:

2. Katılımcıların spor pratiklerine yönelik sorular:

2.1. Spor salonuna ilk ne zaman başladınız?

2.2. Spora başlama nedeniniz nedir?

2.3. Spordaki rutinleriniz nelerdir?

2.4. Spor salonunda ne kadar vakit harcıyorsunuz? Bu vakti ayırmak kolay mıdır zor mudur?

2.5. Spora gitmek için motivasyon kaynaklarınız nelerdir?

2.6. Spor aktivitelerini salonda yapmanın bir artısı var mıdır? Bunun için günlük ne kadar zaman harcıyorsunuz ya da harcıyor musunuz?

2.7. Spor salonuna gelmek sizin bütçenizi nasıl etkiliyor, ne kadar veriyorsunuz, ödeme şekliniz nedir? Zorlanıyor musunuz? Anlatır mısınız?

2.8. Spora başlamanın kendi üzerinizde etkileri oldu mu, bunu farklılık olarak değerlendiriyor musunuz?

2.9. Sporda öncelikli hedefiniz zayıflamak mı, fit bir görüntü mü, güzellik mi, sağlık kaygıları mı biraz bahsedebilir misiniz?

2.10. Spor salonuna gelmenizde etkili olan bir arkadaş, eş, erkek arkadaş vs. var mı? Size neler söylediler anlatılanlardan ilginizi çeken ne oldu ki gelmeye karar verdiniz?

2.11. Kendiniz için mi yoksa başkaları için mi spor yapıyorsunuz? Nedenini açıklayabilir misiniz?

2.12. Kendinize bakma / güzel ve fit olma baskısı altında hissettiğiniz oldu mu?

2.13. Spor salonunda erkeklere nazaran avantajlı ya da dezavantajlı hissettiğiniz durumlar oldu mu?

2.14. Sürekli kilo, kas, yağ kontrolü yapıyor musunuz? Bu konuda neler hissediyorsunuz? Örneğin kilo aldığınızda ya da verdiğinizde neler hissediyor, nasıl bir davranışta bulunuyorsunuz? Anlatır mısınız?

2.15. Spor yapmak ideal bir beden için yeterli midir yoksa güzellik salonları, diyetisyenler, estetisyenler vs ile desteklenmeli midir?

2.16. Spor yapıyor olmak size öz güven sağlıyor, kendinizi güçlü hissediyor musunuz? Bedenimden memnunun, güzelim diyor musunuz?

3. Katılımcıların beden algılarına yönelik sorular:

3.1. Güzel bir kadın bedeni sizce nedir? Güzellik sizce nedir? İdeal bir kadın bedeni sizce nasıl olmalıdır? Kendi bedeninizi bu ideale ne kadar yakın görüyorsunuz? Anlatır mısınız?

3.2. Anne olan, genç olan veya yaşlanmış olan kadın bedeni deyince kafanızda bir kadın profili canlanıyor mu?

3.3. Sizce kadın güzel olmak zorunda mı? Başkalarının düşüncelerini kabullenerek yaşamak sizin için ne kadar önemli? Bu konuları eleştiriyor musunuz?

3.4. Beden konusunda kendinize ve başka kadınlara eleştirilerde bulunuyor musunuz?

3.5. Bedeniniz üzerinde başkalarının düşünce ve davranışları sizi nasıl etkiliyor? Ciddiye alıyormusunuz yoksa umursamıyor musunuz? Biraz anlatabilir misiniz?

3.6. Güzel olmak ve güzelliğinizi muhafaza etmek için şu ana kadar izlediğiniz, izlemek istediğiniz stratejiler var mı, bu konuda neler yapıyorsunuz?

3.7. Kendinizi standart bir güzelliğe ulaşma çabasından ötürü yorgun hissettiğiniz oluyor mu?

3.8. İnsanlar tarafından beğenilmek ya da daha çok ciddiye alınmak adına bedeninize bir müdahalede bulundunuz mu?

3.9. Bedeninizin standartlara uygun olmaması halinde toplum tarafından beğenilmediğini düşünüp birkaç kilo verme ya da alma çabasına giriştiğiniz oluyor mu?

3.10. Sosyal çevrenizde bedenini beğendiğiniz kadın/kadınlar var mı? Varsa bunun sizin üzerinizdeki etkileri nelerdir, anlatır mısınız?

3.11. Kamusal bir alana çıkarken mutlaka bir ruj, rimel, far sürme gereğini hissediyor musunuz? Bu konudaki düşüncelerinizi bizimle paylaşır mısınız?

3.12. Bir kafeye girdiğinizde gözlerin üzerinizde olduğunu hissediyor musunuz? Sizi bu düşünceler nasıl etkiliyor ? Anlatır mısınız?

3.13. Kadın ya da erkeklerin estetik yaptırmaları konusunda neler düşünüyorsunuz, onaylıyor musunuz? Bedeninizde estetik yaptırdığınız bir bölgeniz var mı? Estetik yaptırmayı düşünüyor musunuz?

3.14. Uygulamakta olduğunuz bir diyet programı var mıdır? Bunu neden yapıyorsunuz? Bedeninizin bir sermaye olduğunu düşünüyor musunuz?

3.15. Bedenin görünüşü sizce sınıfsal bir gösterge midir? Modern ya da geleneksel anlamda bir değerlendirme yaparsanız neler söylemek istersiniz?

3.16. Medyada gördüğünüz beden biçimlerine benzeme isteğiniz oluyor mu? Bunun için kendinize ne tür yaptırımlar uyguluyor sunuz? Bundan memnun musunuz?

3.17. Kadın bedeninin döneme bağlı olarak belli bir moda ekseninde görselleştirildiğini düşünüyor musunuz? Buna ayak uyduruyor musunuz?

3.18. Toplumun idealize ettiği bir kadın bedeni sizce var mıdır? Bu en çok hangi kesim tarafından yapılmaktadır? Siz bu düşünceyi ne ölçüde onaylıyorsunuz ya da onaylamıyorsunuz? Neden?