

T.C.
ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SOSYOLOJİ ANABİLİM DALI
SOSYOLOJİ BİLİM DALI

KADINLARIN SPOR YAPMASINDA TOPLUMSAL BEDEN
ALGISININ ETKİSİ: DÜZCE ÖRNEKLEMİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Fatma KIZILELMAS MEZARCI

Danışman
Yrd. Doç. Dr. Metin KILIÇ

BOLU - 2018

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Fatma KIZILELMAS MEZARCI'ya ait “**Kadınların Spor Yapmasında Toplumsal Beden Algısının Etkisi : Düzce Örnekleme**” adlı çalışma, jürimiz tarafından **Sosyoloji** Anabilim Dalında **Yüksek Lisans Tezi** olarak oy birliğiyle / oy çokluğuyla kabul edilmiştir.

24/01/2018

Unvan, Adı, Soyadı

İmza

Üye (Tez Danışmanı) : Yrd. Doc. Dr. Metin KILIÇ

Üye : Prof. Dr. Yahya Mustafa KESKİN

Üye : Yrd. Doc. Dr. Şevket Ercan KIZILAY



Sosyal Bilimler Enstitüsü Onayı



Doç. Dr. Yaşar AYYILDIZ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

ETİK UYGUNLUK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum, “**Kadınların Spor Yapmasında Toplumsal Beden Algısının Etkisi: Düzce Örnekleme**” başlıklı çalışmanın yazılmasında, bilimsel ve etik kurallara uyulduğunu, başvurulacak kaynaklardan yapılan alıntılarının adlarının bilimsel kurallara uygun olarak metin içinde, dipnotlarda ve kaynaklarda gösterildiğini, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin tamamının ya da bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitede bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.



Fatma KIZILELMAS MEZARCI

11.01.2018

ÖN SÖZ

Bu çalışmada toplumun kadın bedenine yüklediği anlam ve kadın bedeninin toplum tarafından idealize edilen ölçülere göre şekillendirilmesinde spora yüklenen anlam incelenmiştir. Çalışmada beden, kadın bedeni ve sporla ilgili literatür taranmış ve derinlemesine görüşme yapılarak verilere ulaşılmıştır.

Yüksek lisans yapmam için beni teşvik eden, desteğini, emeğini ve anlayışını benden esirgemeyen, bana rehber olan değerli danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Metin KILIÇ'a teşekkürlerimi sunarım. Tezimle ilgili öneri ve görüşlerinden dolayı değerli arkadaşım Yrd. Doç. Dr. Sevde DÜZGÜNER'e, yardımlarından dolayı Öğretim Görevlisi Oğuzhan KENDİRLİ'ye, desteklerinden dolayı arkadaşım Emine ŞAHİN ve Özlem ALBAYRAKOĞLU'ya, antrenörüm Nurhayat BEKTAŞ'a eşim Emir Fazıl MEZARCI'ya teşekkürlerimi sunarım.

Fatma KIZILELMAS MEZARCI

ÖZET

KADINLARIN SPOR YAPMASINDA TOPLUMSAL BEDEN ALGISININ ETKİSİ: DÜZCE ÖRNEKLEMİ

Fatma KIZILELMAS MEZARCI

Yüksek Lisans Tezi

Sosyoloji Anabilim Dalı

Danışman: Yrd. Doç. Metin KILIÇ

Ocak 2018, 121+xi Sayfa

Toplumun statik yapısına bağlı olarak kadın bedenine yüklenen anlam tarihsel süreçte farklılaşmış, kadın bedeni değişikliğe uğramak zorunda bırakılmıştır. Postmodern dönemde ideal vücut ölçüleri kavramına yol açacak şekilde kadın bedeninin estetik yönü öne çıkarılmış ve belirli ölçüler idealize edilmiştir. Kadınların bu ideal ölçüleri gönüllü olarak içselleştirmeleri sağlanmış ve her kadından bu ölçülere uyması beklenmiştir. Bu ideal bedene ulaşmada fiziksel aktivite ve spor gibi unsurlar da araç olarak görülmüştür.

Bu çalışmada amaç, toplumun kadın bedenine yüklediği anlamların ve toplumda idealize edilen kadın bedeni algısının, kadının spora yönelmesindeki etkisinin anlaşılma istenmesidir. Araştırma kapsamında Düzce’de en fazla kadın üyesi bulunan spor salonunda, 15 bekâr, 13 evli kadınla görüşülmüştür. Araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmış ve derinlemesine görüşme tekniği ile veriler toplanmıştır. Araştırma sonucunda kadınların toplum tarafından idealize edilen kadın bedeni ölçütlerinden etkilendiği, bu sebepten dolayı bedenlerinden memnun olmadıkları ve sporu da daha çok bu bedene ulaşmak için yaptıkları tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Beden Sosyolojisi, Beden, Kadın, Spor, Spor Sosyolojisi

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF SOCIAL BODY PERCEPTION ON WOMEN DOING SPORTS: THE CASE OF DÜZCE

Fatma KIZILELMAS MEZARCI

Master Thesis

Department of Sociology

Advisor: Assist. Prof. Dr. Metin KILIÇ

January 2018, 121+xi Pages

The meaning assigned to the female body is differentiated in the history due to the structure of society and female body forced to be changed. In the postmodern period, the aesthetic aspect of female body is highlighted, which led to the concept of idealized body measures. Women were expected to internalize these ideal measures voluntarily and to reach them up. Therefore factors such as physical activity and sports have also regarded as tools to attain this ideal body.

The aim of this study is to understand the meanings that society imposes on the female body and the effects of social body perception on women's tendency to sports. 15 single and 13 married women were determined as a study group, who were the members of the fitness center with the highest number of female members in Düzce. Qualitative research method was conducted in the research and data were collected via interview method. As a result of this research, it is determined that women are influenced by the social perception of idealized female body measurements, so they are not satisfied with their own bodies and that they are doing sports to reach this “ideal” body.

Key words: Body Sociology, Body, Woman, Sports, Sports Sociology.



*Desteğini esirgemeyen değerli
hocam Metin Kılıç'a ve aileme...*

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	ii
ETİK UYGUNLUK BEYANI	iii
ÖN SÖZ.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
 GİRİŞ	 1
 I. BÖLÜM	
1. BEDEN ALGISI	6
1.1. Bedenin Tarihsel Gelişimi	8
1.2. Sosyolojik Açıdan Beden	14
1.2.1. Klasik Sosyolojide Beden	15
1.2.2. Çağdaş Sosyolojide Beden.....	15
1.3. Kadın Bedeni.....	19
 II. BÖLÜM	
2. SPOR OLGUSU	23
2.1. Sporun Sınıflandırılması	25
2.1.1. Kitle Spor	26
2.1.2. Elit Spor	27
2.2. Sporun Toplumsal İşlevi ve Rolü.....	28
2.3. Spora Teorik Yaklaşımlar	30
2.3.1. Fonksiyonalist Yaklaşım.....	30

2.3.2. Çatışmacı Yaklaşım	31
2.3.3. Habitusçu Yaklaşım.....	31
2.3.4. Figürasyonel Yaklaşım	32
2.3.5. Dramaturjik Yaklaşım.....	32
2.4. Kadın ve Spor.....	33

III. BÖLÜM

3. KADIN BEDENİ VE SPORLA İLİŞKİSİ	36
3.1. Kadın Bedeninin Estetik Görüntüsü ve Sporla İlişkisi	36
3.2. Modern Yaşamdaki Güzellik İdeali ve Sporla Biçimlendirilen Kadın Bedeni...	40

IV. BÖLÜM

4. ARAŞTIRMANIN BULGULARI VE DEĞERLENDİRME	43
4.1. Demografik Bulgular ve Yorumlar	43
4.1.1. Katılımcıların Yaş Dağılımı.....	43
4.2. Kadınların Spor Yapmasında Toplumsal Beden Algısının Açıklanması.....	45
4.2.1. Spora Yüklenen Anlam.....	47
4.2.1.1. Kategori 1: Spora Başlamada Etkili Olan Faktörler	47
4.2.1.2. Kategori 2: Sporun Kadınlar Üzerindeki Etkisi.....	57
4.2.2. Toplumsal Açıdan Kadın Bedeni ve Spor	68
4.2.2.1. Kategori 1: Toplumun Kadının Spor Yapmasına Etkileri ve Engelleri	69
4.2.2.2. Kategori 2: Spor Sonrası İletişim ve Değerlerde Değişim	75
4.2.3. Kadın Bedenine Yüklenen Anlam	81
4.2.3.1. Kategori 1: Bedenin Olumsuz Değerlendirilme Kaygısı	82
4.2.3.2. Kategori 2: Toplumun Kadın Bedenine Bakışı.....	88
4.2.3.3. Kategori 3: İdealize Edilen Kadın Bedeninden Etkilenme	96

V. BÖLÜM

5. SONUÇ VE TARTIŞMA	115
-----------------------------------	------------

KAYNAKLAR.....	113
-----------------------	------------

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 4.1: Örneklemin Yaş Dağılımı.....	43
Tablo 4.2: Örneklemin Medeni Durumu	44
Tablo 4.3: Örneklemin Eğitim Durumları Dağılımı	44
Tablo 4.4: Örneklemin Çalışma Durumları Dağılımları.....	44
Tablo 4.5: Örneklemin Meslek Dağılımları.....	44
Tablo 4.6: Örneklemin Aylık Gelir Dağılımı	45
Tablo 4.7: Çalışmayan Kadınların Aylık Tasarruf Dağılımları	45

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil.4.1: Kadınların Spor Yapmasında Toplumsal Beden Algısının Etkisi	46
Şekil 4.2: Spora Yüklenen Anlam	47
Şekil 4.3: Toplumsal Açıdan Kadın Bedeni ve Spor.....	69
Şekil 4.4: Kadın Bedenine Yüklenen Anlam	82



GİRİŞ

Bedene yüklenen anlam tarihsel süreç içerisinde farklılık göstermiş ve birçok aşamadan geçmiştir. Bazı zamanlar estetik güzelliği ön plana çıkarılmış olan beden, bazen sadece ruhun taşıyıcısı olarak görülmüş, bazen işkence ve zulme maruz bırakılmış, bazen de bir makine olarak görülmüştür. Beden seksenli yıllara kadar sosyal bilimlerde ele alınmamış fakat beden sosyolojisine kaynaklık eden bazı çalışmalar ve tartışmalar yapılmıştır. Sosyal bilimlerde beden önce felsefi açıdan ele alınmış ruh-beden, akıl-beden karşıtlığı açısından tartışılmıştır. Bu ikili düşünce tarzının eleştirilmesi, toplumsal yapıdaki değerler ve kültürlerin değişiminin sosyal hayat içinde yer alan bedenleri de etkilediği görülmüş ve beden sosyoloji ile yeniden keşfedilmiştir. Klasik sosyolojide bir düşünce olarak inşa edilen beden, çağdaş sosyolojide daha ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

Viktorya döneminde annelikle özdeşleştirilen, Ortaçağda hor görülen kadın bedeni, sanayi devriminde ağır çalışma şartlarıyla toplumda yer almış ve uygarlığın bir parçası haline gelmiştir. Postmodern dönemde yeniden inşa edilen kadın bedeninin estetik yönüne odaklanılmış, zayıflık güzellikle eşdeğer tutularak idealize edilmiştir. Aynı zamanda ideal bedene sahip olmak toplumda başarılı, itibarlı olmakla ilişkilendirilmiş, kadının sürekli bakımlı ve güzel olması gerektiği yönünde algı oluşturulmuştur. Bedenin biçimlendirilmesi ve ideal ölçülere ulaşması için estetik operasyon, diyet, egzersiz, spor gibi yöntemler aracı olarak kullanılmıştır.

Bu yöntemlerden biri olan spor, tarih sahnesine biyolojik ihtiyaçları karşılamak için çıkmış (Çakır 2014: 23), sosyal ve kültürel değişimlere paralel olarak anlamı ve işlevi de değişmiştir. Kişilerin beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğinin oluşumu, karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, bilgi, beceri, yetenek kazandırarak çevreye uyumunu kolaylaştırmak amacıyla yapılan faaliyetler (Gündüz 2010: 34-35) olan sporun, kendini iyi hissetme ve mutluluk sağlama, olumlu düşünebilme, stresle başa

çıkma, sosyal uyum ve kabul görme gibi psikolojik stresin yönetilmesinde olumlu etkileri vardır (İlhan2010: 533).

Sporun bu etkilerinin yanında günümüzde özellikle kadınlar için bedensel çekiciliğin oluşmasında ve ideal beden ölçülerine ulaşmada bir gereklilik halini almıştır.

Bu çalışmada kadın bedeni ve spor ilişkisi ele alınmıştır. Çalışma beş bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde beden algısı kavramı açıklanmış, bedene ve kadın bedenine tarihsel süreçte yüklenen anlam ortaya çıkartılmış, klasik sosyolojide ve çağdaş sosyolojide ele alınışı incelenmiştir. İkinci bölümde spor olgusu ele alınmış, kitle sporu ve elit spor açıklanmış, sporun toplumsal işlevi, rolü ve sporla ilgili teorik yaklaşımlar anlatılmıştır. Üçüncü bölümde kadın bedeninin estetik görüntüsü, güzellik ideali ve sporla kadın bedeni ilişkisi açıklanmıştır. Dördüncü bölümde araştırma bulguları analiz edilmiş, görüşmecilerin demografik bilgileri tablolar halinde sunulmuş ve görüşmecilerin ifadelerine tema ve kategoriler altında yer verilmiştir. Son olarak beşinci bölümde kuramsal yaklaşıma dayalı bulgular tartışılmış ve sonuç ortaya konulmuştur.

Araştırmanın Yöntemi

Araştırmada yöntem olarak insanların sosyal dünyayı nasıl algıladığını, deneyimlediğini, yorumladığını ve ürettiğini anlamak, toplumsal yaşamın doğal akışında ortaya çıkan olayların ayrıntılı incelemek için nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada konuyu, konuyla ilgili kişilerin deneyimlerini, duygularını, algılarını, bakış açılarını anlamak ve bu bakış açılarını oluşturan sosyal süreçleri ortaya koymak için nitel araştırmada en sık kullanılan yöntemlerden olan derinlemesine görüşme yöntemi yoluyla araştırma bilgileri toplanmıştır.

Araştırmanın Konusu

Toplumsal cinsiyet bağlamında toplumun bedene yüklediği anlamların, kadın bedenini yeniden inşa etme noktasında spora atfedilen önem araştırmanın konusunu oluşturmaktadır.

Araştırmanın Amacı ve Kapsamı

Araştırmanın amacı spor yapan kadınların spora yönelmesinde toplum tarafından idealize edilen beden algısının etkisinin incelenmesidir.

Araştırmanın kapsamını Düzce ilinde spor salonunda spor yapan farklı yaş, eğitim ve mesleklerde olan 15 bekar 13 evli kadın oluşturmaktadır. Farklı yaşta kadınlar seçilerek, farklı bakış açıları elde edilmiştir. Araştırmada yeterli kişi sayısına ulaşılmıştır.

Veri Toplama Teknikleri

Bu araştırmada veriler derinlemesine görüşmeler yoluyla elde edilmiştir. Düzce ilinde yaşayan spor salonunda düzenli spor yapan farklı yaş, eğitim ve meslekte olan örneklemle görüşme yapılmıştır.

Katılımcılara görüşme öncesinde hazırlık safhasında Düzce İl Gençlik Müdürlüğü'nden Düzce'de kayıtlı spor salonu sayısı ve bu spor salonundaki kadın üye sayısı hakkında bilgi alınmıştır. Düzce'deki spor salonlarının bazılarının dernekler çatısı altında hizmet verdiği öğrenilmiş ve Düzce İl Dernekler Müdürlüğü'nden derneklere bağlı spor kulüpleri hakkında bilgi alınmış, bu kulüplere bağlı spor yapan kadın üyelerin olmadığı öğrenilmiştir. Düzce il merkezinde bulunan kadınların spor yaptıkları salonlardan 6 tanesi dolaşılmış ve kadın üye sayısı hakkında bilgi alınmıştır. Bazı spor salonları tadilatla olduğundan bazıları ise yeni açıldığından spor yapan kadın sayısının az olduğu öğrenilmiştir. Bu spor salonlarından kadınlara ait olan bir spor salonunda, salon sahibine ve antrenörlere araştırma hakkında bilgi verilerek ve onlardan izin alınarak görüşmelere başlanmıştır. Görüşmelerin bahsedilen spor salonunda yapılmasının nedeni, ildeki en fazla kadın üye sayısına sahip olmasıdır.

Görüşme yapmak istenilen kadınlardan 6 kişi görüşmeyi direk ret etmiş, 9 kişiden bazıları telefon numarası vererek daha sonra görüşebileceğini söylemiş, diğerleri

ise Őu an műsait deęilim, daha sonra, yarın gűrűŐűrűz gibi sűzlerle randevulara gelmemiŐ ya da telefonlara cevap vermemiŐtir.

GűrűŐmeye katılanlara gűrűŐme űncesi araŐtırmanın amacı hakkında bilgi verilmiŐ, isimlerinin gizli kalacaęı anlatılmıŐ ve gűrűŐmeye katılanlardan izin alınarak ses kaydı tutulmuŐtur. GűrűŐmeye katılanlara gűrűŐme űncesi hazırlanan 28 sorudan oluŐan műlakat formundaki sorular sorulmuŐtur. Zaman zaman sorular farklı sıralarda sorulmuŐ bazen de yapılan ačíklamaların daha ayrıntılı anlaŐılması, ačík olmayan bűlűmlerin aydınlatılması, alternatif ifade ya da sorulan sorulara iliŐkin gűrűŐűlen bireyin soruyu daha iyi anlamasına yardımcı olmak ve daha ayrıntılı yanıtlar vermesini saęlamak ičíin sondalar kullanılmıŐtır.

GűrűŐmeler 15.08.2017-28.08.2017 tarihleri arasında yapılmıŐtır. GűrűŐmelerin çoęu katılımcıların isteęine baęlı olarak spor salonundaki uygun odalarda bazen de katılımcıların iŐyerine, evine gidilerek bazen de kafelerde yapılmıŐtır. GűrűŐme esnasında katılımcıların çoęu soruları gűzel bulduęunu ifade etmiŐ, bu sorularla kendimi keŐfediyorum, aslında bu konu űzerinde hiŐ dűŐŐnmedięimi fark ediyorum gibi cűmlelerle kendini tanımada, keŐfetmede, kendilerine itiraf etmedikleri amaçların farkında olduklarını belirtmiŐlerdir. Hepsi gűrűŐmeden memnuniyet duyduęunu ifade etmiŐ ve araŐtırma sonucunu merak ettiklerini, sonuçlardan nasıl haberdar olacaklarını sormuŐlardır.

Verilerin Analizi

Yapılan gűrűŐmelerden elde edilen ses kayıtları tek tek dinlenerek 29.08.2017-7.09.2017 tarihleri arasında bilgisayarda yazma iŐlemi gerçekleŐtirilmiŐtir. GűrűŐmelerden elde edilen veriler yorumlanırken gűrűŐűlen kiŐilerin ifadelerine yer verilmiŐ, gűrűŐmecilerin gerçek isimleri verilmemiŐ GK1 (gűrűŐmeye katılan 1. kiŐi) űeklinde kodlanmıŐtır. Bilgisayara yazılan gűrűŐme verileri tekrar tekrar okunarak kavramlar belirlenmiŐ, kavramlardan kategoriler oluŐturulmuŐ ve en son temalar altında toplanmıŐtır.

Araştırmanın Soruları

- Kadınların günümüzde artan oranda spora yönelmesinde toplumda idealize edilen ve sunulan beden algısının etkisi bulunmakta mıdır?
- Kadının sporla bedenini biçimlendirirken kadının topluma karşı ve toplumun kadına karşı bakış açısında anlamlı bir değişim var mıdır?
- Kadın kendi bedenini ve toplumdaki kadın bedenini nasıl algılamaktadır?



I. BÖLÜM

1. BEDEN ALGISI

Hayatımızda kendimizle ve başkalarıyla olan tüm ilişkilerimizi, oturmamız, kalkmamız, yürümemiz, yemek yememiz, konuşmamız, ders anlatmamız gibi faaliyetlerimizi, varoluşumuzun göstergesi olan beden üzerinden gerçekleştiririz. Beden insanın fiziksel varlığıdır. Bedenimiz fizyolojik ve biyolojik nesne olmanın ötesinde bir anlam taşımaktadır. Bu yönüyle beden birçok bilime konu olmuştur ve bedeninin farklı zamanlarda farklı tanımları yapılmıştır.

Etimolojik olarak beden kelimesinin kökeni İngilizcede “corps” yani korseden gelmekle birlikte, ruhu organları sıkı sıkıya saran bir kılıf olarak tanımlanmaktadır. Arapça kökü ise “badan” yani zırh ya da “vucüd” yani varoluşsal mevcudiyet manasına gelmektedir (Elçik 2016: 188). Giddens’in (2010) söylemiyle beden, bize özel veya kendisine mahkûm olduğumuz, içinde yaşadığımız bir nesne, huzur ve haz duygularının kaynağı, ancak aynı zamanda rahatsızlıklar ve gerilimler alanıdır (Aktaran: Esgin 2011: 2). Bauman ise bedeni bazen kuşatma altında kalan, bazen kişinin özel mülkü, bazen de duyarlılığı yüksek bir haz aracı olarak tanımlamıştır (Bauman 2014: 163-167).

Bedenimiz hayatımızı nasıl yaşayacağımızı, diğer insanlarla nasıl ilişki içinde olacağımızı belirler. Bu bağlamda kişinin kendisiyle, diğer insanlarla, hayatla olan ilişkilerinin anlamlandırılmasında bedeninin algılanması önem arz etmektedir. Beden algısı bireyin kendi bedenini nasıl algıladığı ve başkaları tarafından nasıl algılandığıdır.

Daha önce beyin hasarına bağlı bozukluk olarak psikolojik açıdan ele alınan beden algısı ilk kez Paul Schilder tarafından 1920 yılında sosyolojik olarak ele alınmıştır. “The Image and Appearance of Human Body” kitabında Schilder beden

algısının sadece kognitif bir yapı olmadığını, hatta başkalarıyla ilişkilerin ve tavırların yansıması olduğunu belirtmiştir. Schilder beden algısını, zihnimizde biçimlendirdiğimiz kendi vücudumuzun resmi olarak tanımlamıştır (Grogan 2008, Aktaran: Er 2015: 3).

Cooley ise zihnimizde canlandırdığımız vücudumuzun resmini “yansıyan beden” kavramıyla ancak başkalarının bakış açısını zihnimizde canlandırarak, kendimize ait bir kendiliğe ulaşabileceğimizi söyler. Bu temel sürecin oluşmasında üç rol oynadığını belirtir. Birincisi diğer insanlara nasıl görüldüğümüzle ilgili zihinsel tasavvurlarımız, ikincisi diğer insanın bu görünüşümüzle ilgili kanaatine dair tasavvurumuz, üçüncüsü ise bunlarla ilgili olarak hissettiğimiz gurur, aşağılanma gibi kendilik duygularımızdır. Bunları göz önüne alan Cooley, insanların birbirleriyle ilgili zihinsel tasavvurlarının toplumun en katı gerçekleri olduğunu vurgular (Cooley 1902, Aktaran: Beyazyüz ve Göka 2015: 379).

Beden algısı kavramı üzerine yapılmış diğer bir tanımlamada beden algısı iki aşamalı olarak ifade edilmektedir. Buna göre ilk aşamada, bedenın nasıl algılandığı üzerinde durulmaktadır. Kişinin fiziki görünümüne dair inançları ve düşüncelerini analiz etmeye ve değerlendirmeyi içermektedir. İkinci aşamada ise beden algısı yatırımı üzerinde durulmaktadır. Bu aşamada kişinin dışsal etmenlerle şekillendiğı zihinsel bir olgu olarak beden karşımıza çıkar. Kişinin görmek istediğı şekildeki bedene ulaşmak için çaba harcadığı, performans sergilediğı bireysel davranışlardır (Morrison vd. 2004, Aktaran: Er 2015: 4). Bu davranışlar kişinin toplumsal çevresine, kişisel özelliklerine, yetiştirilme tarzına, deneyimlerine, yaşına ve cinsiyetine göre değişiklik gösterir.

Görüldüğü gibi insanın fizyolojik varoluşu anlamına gelen beden sadece nesnel bir varlık değil, diğerleriyle etkileşimle anlam kazanan bir varlıktır. Kişinin hayatının anlamlandırmasında kendisine ait beden algısı önemli bir yer tutmaktadır. Kişisel özelliklere ve toplumsal çevreye göre değişen beden algısı, kişinin kendisini zihninde nasıl gördüğü, dışarıdakilerin nasıl gördüğü ile ilgili düşüncelerine dair tasavvurlar, bunlarla ilgili duygularımız ve istenilen bedene ulaşmak için harcanan çabadır.

1.1. Bedenin Tarihsel Gelişimi

Bedene yüklenen anlam tarihsel süreç içerisinde farklılık göstermiş ve birçok aşamadan geçmiştir. Bedenin bazı zamanlar estetik güzelliği ön plana çıkarılmış, bazen sadece ruhun taşıyıcısı olarak görülmüş, bazen işkence ve zulme maruz bırakılmış, bazen de bir makine olarak görülmüştür. Modern sonrası hayatta bedene biçilen değeri doğru analiz edebilmek için bedenin geçirdiği dönüşümleri anlamak önem arz etmektedir.

İlkel toplumda beden estetik bir değer olarak değil, ortaya çıkardığı toplumsal fayda ve ürettiği ekonomi ile anlam bulmuştur (Köse 2016: 176). Eski Yunandaki beden algısıyla ilgili Sennett (2008) “Taş ve Ten” adlı kitabında Antik dönemde bedensel gücün ve güzelliğin toplum hayatında önemli bir yere sahip olduğunu ve altın orana uygun erkek bedenlerinin estetik beğenin simgesi olarak biçim, simetri ve oranla özdeşleştiğini söylemektedir (Eke 2013: 153; Öztürk 2012: 13). Buradaki altın oran uzuvların uyumu olarak ifade edilmiştir (Kesim ve Kar 2010: 180). Yunan kültürü beden-merkezli bir kültür olsa da Antik çağdaki felsefi akımlarda beden konusunda bir fikir birliği olmamıştır. Hedonistlerin bedensel zevki yücelttiği, Epiküristlerin zihnin daha üstün olduğuna inandıkları, Sokrat’ın bedeni ruhun mezarı olarak gördüğü, Eflatun’un, Antik Yunan felsefesinde beden anlayışını haz kaynağı odaklı değerlendirerek bedeni “ruhun hapisanesi” şeklinde adlandırmıştır. Aristo’nun ruh-beden ikilemine karşı çıktığı felsefi kaynaklarda açıklanmaktadır (Şişman 2013: 21; Synott 1993, Aktaran: Öztürk 2012: 11).

Antik çağlardaki beden merkezli algı Orta Çağ’da ruh ile beden arasındaki ilişkiye yoğunlaşmaktadır. Bu dönemde Batı medeniyeti, bedeni bir ‘yük’ olarak tasavvur edip horlamakta; onun doğal ihtiyaç ve arzularını tatmin etmeyerek çileci bir terbiye usulüyle acı çekmesine, eziyet ve hatta işkenceye maruz kalmasına müsaade etmektedir. Çünkü beden günahkâr olarak ve şeytanın mekânı olarak görülmekte, bu eziyet ve çileler sayesinde bedenin arınacağına ve ruhun yüceleceğine inanılmaktadır (Martı 2015: 235). Bu dönemdeki bedenle ilgili düşüncelerin, bedensel gereksinimleri yok sayan, bedeni her türlü günahın aracı olarak gören çileci bir görüşün hâkim olduğu,

aynı zamanda bu görüşün dini tavırdan bağımsız olmadığı görülmektedir. Ortaçağ Hristiyan dünyası için bedenın ruhun taşıyıcısı, maddi dünyaya ait ölümlü bir nesne olduğu (Timurturkan 2014: 3) ve Hristiyan düşüncesinde en önemli sorunun, günahkâr insanın bu kadar kötü dünyadan ve bedenden nasıl kurtulacağı meselesi olduğu ifade edilmiştir. Başta manastır hayatı ve çilecilik olmak üzere birçok gelişmelere kaynaklık eden Hristiyanlıkta (Canatan 2013: 203) bedenle ilgili iki zıt görüş mevcuttur. Birincisi beden şeytanın mülkü kabul edilir, diğer görüşteki beden ise Hz. İsa'nın ilahi kelamın cisme bürümüş hali olmasıdır. Hristiyanlıktaki bu anlayışa göre beden bir taraftan günahın kaynağı iken, diğer taraftan bedenın kutsal yönü olduğuna inanılır. Yani beden hem düşman hem tapındır (Şişman 2013: 22-26).

İslam düşüncesinde ise bedenın ruha ev sahipliğı yapması Hristiyan geleneğindeki olumsuz kanaatin aksine, ona değer kazandırmaktadır. İslamiyet öncesi Arap toplumunda olumsuz beden algısı olduğu, kendi bedenlerine ilgisiz ve duyarsız davranan insanların, taştan yapılmış kutsal bedenlere taparken, ideallerindeki bedeni onlarla şekillendirmekte oldukları söylenmektedir. İslamiyetin Arap toplumuna gelişiyile birlikte bedene dair anlayışta değişim ve dönüşümün olduğu belirtilmektedir. Kur'an bedeni yaratıcının varlığı konusunda bir ayet olarak ele almıştır. Bedenin ebedi olmadığı ve ölümü bir gün tadacağı, ölümle ruhundan ayrılan bedenın tekrar aslı olan toprağı döneceğı ve kıyametin kopmasıyla bedenların yeniden yaratılacağı ruhların bedenlerle tekrar eşleşeceğı Kur'anda ifade edilmektedir. Bu inanışla birlikte insanın bedenine iyi davranmak, onu korumak, ihtiyaçlarını gidermek ve iyi işlerde kullanmakla yükümlü olduğu ayetlerde bildirilmektedir (Martı 2015: 236). İslam alimlerinden Gazali de insan bedenini şehrin valisine benzettiğı, bedenın ruhun memleketi, alemi, karargâhı ve şehri olduğunu söylemiştir. İbn Kayyum el-Cevzi'ye göre ise beden ruhun kalıbıdır. Ruhun taşıdığı özellikler ve yeteneklerin bedene etki ettiğı gibi, ruhun da bedenın iyilik ve kötülüğünden etkilendiğini söylemiştir (Şişman 2013: 37-38). İslam filozoflarından İbn Rüşd de ruh ve bedenın bütün olduğunu savunmaktadır (Düzgüner 2013: 260).

14. yüzyılda İtalya'da başlayan Rönesans, insan bedenini yeniden keşfetmiş ve bedene karşı tavırları kökten değiştirmiştir. Rönesans hümanistleri günaha yatkın

Ortaçağ anlayışını terk ederek onu değerli bir varlık olarak yeniden tanımlamışlardır. Böylelikle tanrı-merkezli bir dünyanın yerine insan-merkezli bir dünya geçmiştir. İnsanların yalnızca tanrıdan dolayı var olmadığı görüşü hâkim olmuştur ve bunu ifade etmek üzere Rönesans sanatçıları tarafından insan vücudu sanatın ve bilhassa resim ve heykeltıraşlık sanatının objesi haline gelmiştir (Canatan 2015: 367; Synott 1993, Aktaran: Şişman 2013: 24). Rönesans'ın bedeni güzel, iyi, kişisel ve özeldir fakat Rönesans'ın güzel beden anlayışı sadece bir aşamadır. Benliği ve bedeni ruhtan koparan algı ise Kartezyen düşünceyle olmuştur (Şişman 2013: 25-26). Düşünsel temellerini felsefeden alan Kartezyen düşünce, akıl-beden ikiliğinde akla ayrıcalıklı bir statü veren ve bedeni ikincil statüye yerleştiren bir düşüncedir (Kara 2015: 25).

Ruh-beden ikiliği tarih boyunca çok farklı şekillerde ele alınmış ve tartışılmıştır. Bu ikilik kimi zaman ruh-beden, kimi zaman akıl- beden, bilinç- madde gibi ayrımla var olmuştur. Bu tartışmada klasik felsefe, beden ve ruh ayrımında, ruhtan yana tavır koymuş, bedeni sadece ruhun taşıyıcısı, ruhun hapisanesi olarak görmüştür. Ruh ve beden ikiliğinde en belirgin ayrım Kartezyen düşüncenin hâkim olduğu 17. yüzyılda yaşanmıştır (Timurturkan 2008: 2). 17. yüzyıl Aydınlanma döneminde aklın Kartezyen anlayış çerçevesinde, 'beden' ile olan karşıtlığı temelinde işlenmesi, akli ön plana çıkarırken, bedeni diğer fiziki nesnelerden farksız bir nesne durumuna indirgemıştır ve böylece beden ile akıl arasındaki ayrım belirginleşmiştir (Nazlı 2009: 61; Timurturkan 2008: 5). Özetle, Rönesans'la birlikte sekülerleşen ve din ile gelenekten sıyrılan beden, Descartes'in Kartezyen felsefe anlayışıyla birlikte aklın hakimiyetindeki bir "makine" olarak değerlendirilip, ruhtan tamamen ayrı görülmüştür (Martı 2015: 235; Synott, 1993 Aktaran: Öztürk 2012:13).

Kapitalizmin doğuşuyla birlikte yeni ve belirleyici bir beden algısı doğmuş ve dünya artık bu düzene göre şekillenmiştir. Bu büyük toplumsal dönüşüm ile birlikte yeniden insanın bedensel gerçekliği ortaya çıkmıştır ve bedenler kapitalizmle birlikte önemsenmeye başlanmıştır (Kızılçelik 2003: 89; Sennett 2008, Aktaran: Öztürk 2012: 16). Kapitalizm, üretim araçlarının özel mülkiyete tabi olduğu, devletin ekonomiye müdahale etmediği, mal ve hizmetlerin gönüllü müdahalesine dayanan ekonomik organizasyon biçimidir (Ertit 2014: 65). Kızılçelik (2003: 89)'e göre amacı sermayeyi

mümkün olduğunca arttırmak olan kapitalizm, sermaye ve kârı önemser bunun için insanın emeğini sömürür, fiziksel olarak çöküntüye uğratar ve insanın bedenini tahrip eder. Foucault (2003)’ya göre feodal sistemde toprak üzerinde köylü olan kişilerin kapitalizmle birlikte konumları değişmiş ve bedenler daha önemli, daha görünür ve daha işlevsel görülmeye başlanmıştır. Kapitalizmle beraber bireyler, işleri bölüşen, dakik olmak zorunda kalan, daima üretmesi beklenen, tembellikten uzak birer “bedenli bireyler” şeklini almışlardır (Aktaran: Bingöl 2017: 92).

19. yüzyılda beden, artık tamamen maddileşmiş, Bauman’ın (2014: 161) deyişiyle çevre tarafından kurallı hareketleri yapmaya itilmiş üretici-asker beden, kapitalist ekonominin ihtiyaçları doğrultusunda şekillenmeye başlamıştır. Sanayi devrimiyle birlikte insanlar fabrikalarda çalışarak bedenlerini ve beden güçlerini belli bir süre ile kapitaliste satmak ya da kiralamak durumunda kalmışlardır. Böylece bedene yönelik bakış değişmiş, beden bir mal gibi alınıp satılabilen bir meta olarak algılanmaya başlanmıştır (Eke 2013: 168). Devlet bedenlerin diğer bir deyişle mallarının sağlıklı olabilmesi için çabalamıştır. Böylece Foucault’un “anatomo politika” dediği süreç işlemeye başlamıştır (Şişman 2006: 29). Anatomo politika bedeni bir makine olarak ele alır ve bedenin daha iyi iş görebilmesi için bedenin gücünün artırılmasını, itaatkârlığın artırılmasını, bedenin disiplinli olmasını iktidar yöntemleriyle sağlar (Foucault 2010: 102-103). Foucault’ya göre iktidar tek bir zümre, sınıf ya da yapı gibi düşünülmemeli, toplumsal ağlar bütününe yayılan, değişebilen, dönüşebilen, üretilebilen karmaşık ve dinamik bir sistem olarak ele alınmalıdır. Bu iktidar her yerde bulunan ekonomik süreçler, bilgi ve ilişkiler ağı içinde gelişen, özneyi denetim altında tutmaya çalışan mekanizmalardan oluşur (Kalan 2014: 141). Diğer bir deyişle Foucault’ya göre iktidar giderek daha çok yaşama biçimine, yaşamın nasılına müdahale etme hakkına dönüşür (Urhan 2010, Aktaran: Kalan 2014: 143).

İktidarın yaşama müdahale etmesini Foucault “İktidarın Gözü” (2003: 49) kitabında, beden üzerinde iktidar uygulayan kaynakların bedene pek çok kanaldan odaklandığını söylemektedir. Bedenin özellikle sağlığı, cinselliği ya da asayiş örneğin tıp, psikiyatri veya hukuk tarafından ayrı ayrı ve kimi hallerde eşgüdümlü olarak ele alınmaktadır. Bu süreçte bedene yalnızca katı baskı uygulanmayıp ona nasıl çalışacağı,

hangi davranışlarının normal veya anormal karşılanacağı, hangilerinin suç olup olmayacağı, kendisine nasıl bakması gerektiği de anlatılmaktadır. Söz konusu söylemlerde bilimler, siyaset ve günlük yaşam kanalları kullanılmaktadır. O nedenle beden üzerinde işleyen müdahalelerin gerçekliği kadar bunların kaynakları, yolları, derinliği veya yaygınlığı da önem taşımaktadır. Böylece beden artık kültürel değişime çok daha açık, daha somut, iş gören, yer kaplayan, tüketen ve beraberinde dizginlenmesi, sağlıklı tutulması ya da özen gösterilmesi gereken değerli bir varlık haline gelmiştir. Bu yüzden modern bireylerin ve bedenlerin bu sıralananlar doğrultusunda iktidar altına alınmaları son derece anlamlıdır (Aktaran: Bingöl 2017: 92-93).

19. yüzyıl aydınlanma döneminde kamusal aklın temsilcisi olarak devletin beden üzerindeki tahakkümü modern çağda söz konusu tahakkümün sona ermesiyle bedeni bireye ait kılma çabasıyla şekillenmiştir (Martı 2015: 235). Aydınlanma çağında aklın her koşulda bedene hükmetmesinin meşruiyet temelinde anlam kazanmasıyla sonuçlanan akıl-beden karşıtlığı, modern sonrası çağda, bilinç dışını bilince ve akla tercih etmiştir. Beden artık tüm yaşamın merkezinde yer alan ve bizzat kendisi de kurgusal bir şey olan akıl tarafından sürekli denetlenmesi gereken, gölgede bırakılan, lanetlenen, iğdiş edilen, cezalandırılan ve dışlanan bir öteki değil; haz ve arzu temelinde kurgulanmış, görünür dünyanın merkezinde yer alan bireysel var oluşa ilişkin güçlü bir referanstır (Köse 2011: 76-77).

Bu yüzyılda kişilere sürekli her şeye referans haline gelen ve hayatın merkezinde yer alan bedenlerine odaklanmaları telkin edilmektedir. Gürbilek (1998) de bu süreçte bedenin bir yönüyle hasta ilan edilirken, diğer yönüyle de tedaviye odaklanıldığını belirtmiştir. Böylece insanların bedeni bir taraftan bir muayene, bir müdahale alanı olarak görülmüş, tek tek hastalıklar ve bozukluklar belirlenmiş, normal ve patolojik olan ayrıştırılmış, doğum ölüm oranları ve cinsel tercihleriyle nüfusun anatomisi çıkartılmaya çalışılmış, diğer taraftan da, tedavi edilmesi gereken bir bünye/bir vücut olarak ele alınmış ve bu vücut sağlıklı bir vücut haline getirilmeye çalışılmıştır (Aktaran: Özbolat 2011: 3).

Modern sonrası hayatta bedene ilgi artmıştır, güzel beden aynı eski Yunan'da kutsandığı gibi kutsanmıştır. Beden, adeta çevrimsel bir geriye dönüşle eski Yunan'ın ideal güzel beden imgesine geri dönmüştür. Güzel kadınlar ve yakışıklı erkekler, paketlenip görsel tüketim için sunulmuştur. Bedenin hem anlamı hem de gerçekliği değişmiştir. Biyoloji, tıp, psikoloji ve felsefe beden her şeydir düsturunu kabul etmiştir. Bu durumun nedenleri arasında fiziksel sağlık ve iyilik alanına yaygın olarak artan bir merak, beden ve sağlık üzerine besinlere ilginin artması, ortaya çıkan obezite sonucu diyet besinlere yönelme, plastik cerrahinin ortaya çıkması ve popüler kültürün medya aracılığıyla kusursuz beden algısı oluşturma çabaları vardır. Plastik cerrahinin gelişmesiyle beden artık verili değil, istek ve arzuya göre seçilip şekillendirilebilir hale gelmiştir. Özellikle tıp teknolojisi, transseksüel ameliyat ve estetik ameliyatı gibi yollarla insanların bedenleri yeniden yaratılmaya başlanmıştır. Ayrıca modern endüstri toplumundan post endüstriyel topluma geçişle hizmet sektörünün ön plana çıkması, boş zamanın artması, tüketim kültürünün ortaya çıkması ve bu kültür içinde bedenın önemli bir tüketim nesnesi haline gelmesi bedene ilginin artmasına neden olan sebeplerdendir (Kızılçelik 2003: 90; Şişman 2013: 30-34; Timurturkan 2008: 10-11).

Çağdaş toplumlarda beden, kapitalizm, kapitalist aktörler ve sektörler tarafından bir tüketim alanı olarak görülmektedir. Tüketim maddelerinin büyük bir çoğunluğunun bedene hitap ettiği ve beden tarafından tüketildiği aşikârdır. Yerel ve uluslararası ilişkilerde, güzellikte, eğlencede, zevk tatmininde, yemede, içmede, sağlıkta, askeri alanda ve benzerlerinde, hesaplar hep beden üzerinden yapılmakta ve beden muhatap alınmaktadır. Bu durum ise bedenın tüketilmesi ya da eş deyişle bedenın bir tüketim nesnesi olması ile sonuçlanmaktadır (Okumuş 2011: 54-55). Kızılçelik'in (2003: 90) deyişle "Küreselleşmenin biçimlendirdiği dünyamızda beden, bir tüketim nesnesi durumuna gelmiş, özellikle başkalarını kışkırtıcı bir hal almıştır. Bu süreçte beden, bir nesne olarak eklemelenmiş parçalardan oluşan bir yapı durumuna getirilmiştir. Beden arızalı olan parçası değiştirilerek, ötekinin erotik bakışına sunulan ve maddi değeri olan bir nesneye dönüştürülmüş, neredeyse bireyin bütün sermayesi haline gelmiştir". Kısaca "Devletin tektipleştirdiği, dinin örttüğü, modanın açıp kapadığı, spor tekellerinin yarıştırdığı, kozmetik ürünlerinin allayıp pulladığı, plastik cerrahinin kesip biçtiği,

medyanın tepeden tırnağa yeniden biçimlendirdiği beden, günümüzde tüm boyutlarıyla istila edilmiştir” (Bal 2009: 39).

Görüldüğü gibi bedenin tarihi egemenlikler tarihi gibidir. İlkçağlardan günümüze bedene verilen anlam özetlenecek olursa ilk toplumlar da üretkenliği ile değer bulmuş, Antik Yunanda cesaret ve güç imgesi olarak görülmüştür. Ortaçağda Hristiyan düşüncesinin de etkisiyle bedene eziyet edilmesine, işkence yapılmasına bu sayede günahlardan arınılacağına inanıldığı için izin verilmiştir. İslam düşüncesinde ise beden yaratıcının varlığı konusunda bir ayet olarak ele alınmış ve insanlara bedenlerine iyi davranmakla sorumlu oldukları bildirilmiştir. Rönesans’la birlikte beden yeniden değerli hale gelmiş, akıl- beden ikiliğine dayana Kartezyenci düşünceyle birlikte beden ruhtan ayrı, aklın hakimiyetinde bir makine olarak görülmüştür. Kapitalizmle birlikte bedenler önemsenmeye başlanmıştır, Sanayi devrimiyle birlikte beden tamamen maddileşmiş ve kapitalizmin iyi işleyebilmesi için devletin bir malı haline gelmiştir. İktidar iş gören bedenlerin güçlerinin ve yeteneklerinin artırılması için bedenlerin terbiyesini, itaatkârlığını kontrol altına almaya başlamıştır. Foucault bu durumu anatomo politika- beden politikası şeklinde adlandırmış ve iktidarın sadece bir sınıf ya da zümre olmadığını tüm topluma yayılan karmaşık bir sistem olduğunu açıklamıştır. Foucault iktidarın, yaşamın tümüne müdahale ettiğini bunu sağlık, hukuk, güvenlik gibi yapılarla baskı uygulamadan toplumda normal-anormal algısı yaratarak yaptığını söylemektedir. Aydınlanma çağında ise beden bireye ait kılınmış ve modern sonrası çağda beden haz ve arzularıyla hayatın merkezinde yer almıştır. Tüketim kültürünün de artmasıyla bedenler kusursuz vücut algılarıyla tüketim nesnesi haline gelmiş, kozmetik, sağlık, spor, tıp ve moda sektörleri tarafından ele geçirilmiştir.

1.2. Sosyolojik Açıdan Beden

Beden seksenli yıllara kadar sosyal bilimlerde ele alınmamış fakat beden sosyolojisine kaynaklık eden bazı çalışmalar ve tartışmalar yapılmıştır. Sosyal bilimlerde beden önce felsefi açıdan ele alınmış ruh-beden, akıl-beden karşıtlığı açısından tartışılmıştır. Bu ikili düşünce tarzının eleştirilmesi, toplumsal yapıdaki

değerler ve kültürlerin değişiminin sosyal hayat içinde yer alan bedenleri de etkilediği görülmüş ve beden sosyoloji ile yeniden keşfedilmiştir. Beden klasik sosyolojide bir düşünce olarak çağdaş sosyolojide ise daha ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

1.2.1. Klasik Sosyolojide Beden

Klasik sosyolojide beden konusuna yer verilmese de etkili okumaların sonuçlarında ve satır aralarında beden konusu işlenmiştir (Kara 2015: 25; Timurturkan 2008: 9). Örneğin klasik sosyologlardan Marx, kapitalist toplumların bedeni kendi paylaşım ağları sosyal mekânlarında yeniden ürettiklerini söyler. Durkheim, beden ve ruhun birbirlerine çok yakın olmasıyla birlikte aynı dünyaya ait olmadıklarını, bedenin duysal deneyimle bizi oluşturan maddi bütünlüğün tamamlayıcı bir parçası olduğunu ve ruhun sürekli bedene döndüğünü söyler. Weber ise bedeni Tanrı rızasını güderek azla yetinme ve zevklerden arınarak daha çok çalışma anlamında çile kavramı üzerinden okur ayrıca, devlet bürokrasisinin daha da ileri giderek bireysel ve toplumsal bedenleri kontrol altına aldığından bahseder. Simmel bedensel okumaları bilinç ve duyular üzerinden yürütür. Spencer evrimci biyolojizm ve organik toplum benzetmesi ile organik ve süper organik bedenleri açığa çıkarır. Parsons ise bedeni eylem, kültür ve toplum-sistem bileşenleri içinde bazen uyumu bazen de karşı koyuşu temsil eden davranışsal form olarak tanımlar (Kara 2015: 26-27).

1.2.2. Çağdaş Sosyolojide Beden

Klasik sosyologların beden konusundaki düşünceleri sonraki dönemler için değerlendirme konusu olsa da çağdaş sosyolojiye gelindiğinde bedenler olduğundan fazla anlam içermeye başlamıştır. Bu durum sonucunda çağdaş sosyolojide beden ilgisi Foucault'un "söylemsel beden"i, Turner'ın "kategorik beden"i, Bourdieu'nun "bedensel sermaye"si, Elias'ın "uygarlaşmış beden"i, Baudrillard'ın "hyperreal beden"i, "A.W. Frank'ın "beden yönetimi", Feher'in "bedenin etiği" kavramları ile artmıştır (Kara 2015: 27).

Modernliğin eleştirilmesi Kartezyen yaklaşımın da eleştirilmesini ve bedenin sadece biyolojik süreçten ibaret olmadığı fikrini doğurmuş, bedenin ilgi alanı ve araştırma alanı olarak ortaya çıkmasını kolaylaştırmış böylece bedenin sosyal yönü ön plana çıkmaya başlamıştır (Kara 2015: 25). 1980’li yıllara kadar beden toplum bilimlerinde ilgi alanı olmamıştır, 1980’lerden sonra sosyolojinin bir alt dalı olarak tartışılmaya başlanılmıştır (Işık 1998: 119; Timurturkan 2008: 10).

1980’lerden sonra tartışılmaya başlanan bedenin sosyoloji literatüründe toplumsal bir analiz nesnesi olarak ortaya çıkışını tetikleyen birkaç etmen vardır. Toplumsal cinsiyet sorunsalını aşmaya çalışan feminizm çalışmaları, gelişmiş toplumlarda refah seviyesinin artışıyla beraber insan ömrünün uzaması ve bunun sonucunda ortaya çıkan yaşlılık sorunu ile birlikte bedenin fizyolojisinin sosyal hayattaki sorunlarının belirginleşmesi, postmodern sosyal teorisinin yaygınlaşması ile birlikte modernizmin tekdüzeleştirdiği insanların bedensel farklarının görünürleşmesi, bedene vurgu yapan yeni tüketim alışkanlıkları, tıp teknolojisindeki gelişmelerle beden üzerinde yapılabilen değişiklikler, spor ve bedenin güzelliği üzerine çalışmalar bunlardan bazılarıdır (Abercrombie, Hill ve Turner, 2006, Aktaran: Öztürk 2012: 21).

“Bedenin sosyal yönüne vurgu yapan ve bedenin sosyal olarak inşa edildiği yolundaki teorik çerçevenin oluşmasında en etkili olan düşünürlerden biri olan M. Foucault’a göre de beden, biyolojik var oluşun ötesinde güç/iktidar ilişkilerinin merkezinde bir konuma sahiptir” (Aktaran: Nazlı 2009: 63). Foucault bedenin pasifleştirilmiş ve disipline edilmiş olduğunu belirterek bedeni toplumun bedenine taşımış ve iktidar kavramıyla şekillendirmiştir (Işık 1998: 107; Kara 2015: 28). Biyolojiyi bir ideoloji olarak gören Foucault, modern iktidarda devletin bedeni çeşitli kurumlar ve pratiklerle ekonomik, politik olarak kullanışlı hale getirdiğini savunur (Elçik 2016: 189).

Turner, gündelik yaşamın çözümlenmesi için bedenin çözümlenmesi gerektiğini ve bu durumun nedeni olarak gündelik yaşamın bedenin yenilenmesinden oluştuğunu söyler. Bedeni doğa ile kültürün kesişme noktası olarak kabul eder ve bu yolla bedenin hem fiziki hem de sosyal yönünü vurgular (Kara 2015: 28). Turner (1996) “The Body

and Society” kitabında beden sosyolojisi alanındaki çalışmaları özetleyerek dört ayrı başlıkta toplar. Bunları; metaforlar sistemi olarak beden (antropoloji ve sanat tarihi), cinsellik bakış odağında beden (feminizm), tıbbi sosyoloji içerisinde beden ve spor sosyoloji içinde beden olarak ifade eder (Öztürk 2012: 23). Bu dört önemli niteliğin ilki bedeni doğa ile bedeni kesişme noktası olarak ele almak gerekliliğidir. Bu, bedenin hem fiziki hem de toplumsal yönünü ortaya çıkaracaktır. Bu doğrultuda diğer nitelik, iç ve dış beden ayrımı temelinde, Foucault’yu referans alarak, nüfus ve bireylerin bedensel ayrımını yapmak ve bedenler üzerindeki düzenleme, kontrol etme ve otorite kurma mekanizmalarını dikkate almaktır. Beden üzerinden hareketle cinsiyet kimliği ve cinsiyet temelli ayrımların dikkate alınması ise bir diğer önemli niteliktir, son olarak ise yine iç ve dış beden ayrımı temelinde, iç bedene yönelik olarak beden sosyolojisinin, hastalıkların bireysel ve toplumsal boyutlarıyla ilgilenmesi, dış beden ayrımında ise bedenin yüzeyinde/dış görünümünde ortaya çıkan sapmalara ilgi göstermesi ve tümünün toplumsal düzlemde analiz edilmesidir (Nazlı 2009: 63).

Pierre Bourdieu ise bedeni toplumbilimsel çözümleme için üç noktada ele alır. Bunlardan ilki bedenin, bireyin sosyal konumuyla ilişkisi, ikincisi habitusun cisimleşmesi, üçüncüsü ise beğeni çerçevesidir. Bourdieu sosyal konumu habitusla ilişkili olarak ele alır. Bourdieu habitus kavramını kişinin kazandığı, ama devamlı olarak kalıcı bir nitelik biçiminde bedenine dahil olan diye açıklar. Daha açık bir ifadeyle Bourdieu bedenin toplumsallığına işaret ederek bedeni toplumsal eylemin içine yerleştirir. Toplumbilimsel çözümlemenin üçüncü noktası olan beğeni ise bu uyumda bütünleştirici olarak psikolojik ve fizyolojik bedene giren her şeyi seçer ve düzenler. Bourdieu’ya göre beden, sınıfsal beğenin maddileşmesidir (Işık 1998: 138-142).

Bedenin bitmemiş bir süreç olduğunu söyleyen Baudrillard’a göre, gerçek gereksinimler ile sahte gereksinimler arasındaki ayrımın yok olduğu tüketim toplumunda birey, tüketim malları almanın ve sergilemenin toplumsal bir ayrıcalık getirdiğine inanır-inandırılır. Beden, modern ve postmodern zamanlar içinde tüketim ve yaşam tarzı aralığında gidip gelmeye başlar. Tüketime yatkın olmayan bedenler dışlanır ya da tüketimin aktif nesnesi haline dönüştürülür ve böylece beden gösterge mezarlığına dönüşür (Kara 2015: 29).

Norbert Elias da bedeni uygarlaşma ve rasyonelleşme süreci olarak ele almaktadır. Elias'ın tanımlamaya çalıştığı temel nokta, Batı toplumlarında insanın fiziki görüntüsü ve davranış kalıplarında oluşan dönüşümlerin mantığıdır. Elias uygarlaşmayı yeme içmeden uyumaya kadar uzanan bir çerçevede, alışkanlıkların farklılaşması süreci olarak ele almaktadır. Elias insanın biyolojik özellikleri ve toplumsallığı arasında bir ilişki öngörmektedir. Beden burada hem bitmemiş biyolojik bir süreç hem de devam eden toplumsal bir süreç olarak ele alınır. Ayrıca toplumsal gelişme sürecinde insanın dış görünümünün değişimine de dikkat çeker, uygarlaşma sürecinin bedensel alışkanlıkları, bedensel teknikleri de dönüştürdüğünü vurgular ve bu süreç evrim, etkileşim ve uyum içinde gerçekleşir (Işık 1998: 130-132; Kara 2015: 29).

1980'lerden sonra gelişen beden sosyolojisi temel olarak insanın vücut gelişiminin toplumsal doğasını, vücudun toplumsal olarak üretilmesini, vücudun toplumsal temsilini ve vücut, toplum ve kültür arasındaki karmaşık ilişkileri incelemektedir. Bedenin sadece biyolojik bir süreçten ibaret olmadığı, toplumsal etmenler tarafından şekillendiği düşüncesinin yaygınlaşması, bedenin sosyoloji içinde bir alan olarak güçlenmesine neden olmuştur. Artık beden ne sadece biyolojiye, ne tıbbı konu olmuş ne de felsefi zeminde ruhun karşısında yer almıştır. Beden toplumsalın içinde şekillenen çok önemli bir olguya dönüşmüştür (Timurturkan 2008: 2). Bir başka deyişle toplum bedenin inşasında başat rolü oynar (Bayhan 2013: 148).

Beden sosyolojisi, bedenlerin toplumsal olarak nasıl oluşturulduğunu ve düzenlendiğini, bedenin çeşitliliğini (genç, yaşlı, sağlıklı, hasta, ölü, engelli, erkek veya dişi vd.), aidiyetini (tarihsel, kültürel, ulusal, sınıfsal vd.) ve mahkumiyetini (hazza, acıya, ölüme vd.) ele alan, insanın fiziksel yapısı üzerindeki toplumsal etkileri, insan bedeninin toplumsal ilişki ve etkileşimlerindeki etkinliğini, kullanırlık ve işlevselliğini, bireyin sosyalleşmesine katılımını, toplumsal değişme ve sosyal etkileşimlerin beden üzerindeki etkilerini çeşitli bilimsel disiplin ve felsefeden beslenerek incelemektedir. Bedenin doğal sınırlarının olup olmadığı, bedenin tümüyle inşa edilip edilmeyeceği, bedenin düzenlenmesinde kültürün rolü, iktidarların, liderlerin, ideolojilerin, dinlerin bedene müdahalelerini, erkeklik ve kadınlığın kurgu mu yoksa biyolojik bir olgu mu olduğu, kapitalizmin bedeni kendi kurallarına göre düzenleyip düzenlemediği ve

modernleşmenin kadın bedeni üzerinden yürütölüp yürütölmediğı sorularına cevap bulmaya çalışmaktadır (Bayhan 2013: 148-149; Canatan 2015: 17; Okumuş 2015: 46).

Özetle beden sadece fiziksel varoluş ve biyolojik bir süreç değildir. Beden toplumsal faktörlerden etkilenir ve bu faktörlere göre şekillenir. Beden sosyolojisi de bedenlerin toplumsal olarak nasıl değıştiğini ve etkilendiğini inceler. Çağdaş sosyologların her biri bedeni sosyal açıdan farklı bir yönü ile ele almıştır. Foucault bedenin sosyal yönüne vurgu yaparak bedenin sosyal olarak inşa edildiğini söylemiş, Turner gündelik yaşamın anlaşılmasıyla bedenin anlaşılabilirliğini savunmuş, Bourdieu bedeni habitus kavramı etrafında incelemiş, Baudrillard bedenin tüketim nesnesine dönüştüğünü belirtmiş, Elias ise bedeni uygarlaşma sürecinin bir uzantısı olarak ele almıştır.

1.3. Kadın Bedeni

Günümüzde özgürleşme stratejileri adı altında tüketim nesnesi haline gelen ve metalaşan kadın bedeninin sömürölmesi tarihsel süreçte farklı biçimlerde olmuştur.

Klasik Çağ ve Rönesans Dönemi arasında kalan Ortaçağ süresince Avrupa’da Kilise’nin çarpıtılmış İncil yorumları nedeniyle kadın bedeni erkek bedenine kıyasla hor görölmuş, Viktorya Dönemi’nde kısmen dogmatik düşünceden sıyrılssa da, gerek dönemin gerektirdiğı ahlak kuralları, gerekse erkek egemen toplumun sosyal alandaki baskınlığı nedeniyle yeterince güçlü görölmemiş ve daha çok bekâret ve annelik kavramları ile özdeşleştirilmiştir. Aslında, erkek bedeninin kadın bedeninden üstün görölmesinin geçmişı Ortaçağ İngiltere’sine kadar dayanır. İlkçağ Avrupa’sının insan odaklı ve akıllı ön plana çıkaran düşüncesine karşın, Ortaçağ her şeyin temeline dayandırdığı Tanrı inancı ve Kilise tarafından dayatılan dogmatik düşünceyle bir inanç dönemi olmuştur. Rönesans ile birlikte Avrupa’da skolâstik düşüncenin zincirleri kırılmış, insan odaklı düşünce sistemi tekrar canlanmıştır. Sanayi Devrimi ile başlayan toplumsal değışimler çerçevesinde, kadın toplumsal alanda Ortaçağ’a kıyasla daha çok yer bulmuştur (Taşdelen ve Koca 2015: 206).

“Aydınlanma süreci ile başlayan ve modernite ile devam eden süreçte beden doğal olarak değil, toplumsal olarak düzenlenmiş bir yapıdır. Bu beden, artık doğanın değil uygarlığın parçasıdır” (Alp 2014: 346). Bu süreçte düzenlenen bedene nasıl davranılması gerektiği çağdaş kurallar tarafından belirlenmiştir. “Çalışma saatlerinin artması ve kentleşmenin yaygınlaşması ile birlikte ev ve beden odaklı tüketimin neredeyse sosyal yaşamın tek aktivitesi haline gelmesi gibi sorunlar bedene dayalı politika ve edimleri gündelik yaşamın merkezine yerleştirmektedir. Özellikle kadınlar için bedenleri, nasıl bir hayat yaşayacaklarının belirleyicisi olabilecek kadar merkezi bir konum içerebilmektedir” (Elçik 2016: 196).

Postmodern dönemde beden yeniden inşa edilirken, vücudun formda olması önem kazanmıştır. Bu süreçte form o kadar önemsenmektedir ki, adeta toplumsal bir sorumluluk olarak görülmektedir (Ahıska ve Yenal 2006, Aktaran: Özbolat 2011: 24). Postmodern hayat kadınlardan ideal vücut biçimi olarak görülen ince bedene sahip olmak için gerekeni yapmalarını ve bu konuda kendilerini disipline etmelerini istemektedir (Çabuklu 2004, Aktaran: Özbolat 2011: 326). Zayıf, atletik ve güzel kadın toplumsal bir ideal olarak sunulurken, her yaşta genç kadın olarak kalınılabileceğini savunarak bu durumu bireysel başarı olarak adlandırmaktadır (Timisi 1997, Aktaran: Duman, Yılmaz ve Başçı 2014: 482).

Kapitalizm, insan bedenini de üretim ve tüketim konusu haline getirmiş ve onu metalaştırmıştır. Çağdaş insan, toplumsal konumu ve itibarını, aldığı eğitim ve edindiği ahlaktan değil yaptığı tüketimle belirlemektedir. Böylece beden tüketim kültürü haline gelmiştir (Canatan 2015: 367). Tüketim kültüründe beden, özellikle de kadın bedeni çok büyük bir öneme sahiptir. Kadın bedeni, kapitalist sistemin kendini yeniden üretmesi için bulduğu tüketim yollarından biridir (Özdemir 2016: 247-248).

Tüketim toplumunun devamı için bireylerin kendi bedenlerine yönelik algıları değiştirilmiştir (Cirhinlioğlu ve Cirhinlioğlu 2015: 404). Oluşturulan algıda beden, tüketim kültürünün etkisiyle fit, enerjik ve sağlıklı olmalıdır. Kadın bedenine tüketim kültürüyle dayatılan bu güzellik idealleri ve standart beden ölçüleri yaşamın doğal bir parçası gibi sunulmaktadır (Öngören 2015: 31; Timurturkan 2009: 108). Gündelik

yaşamda çalışma saatleriyle birlikte tüketim ile denetim altına alınan bedene birtakım direktifler verilmektedir. Bu direktifler sağlıklı olma, ince ve estetik olma, genç, fit, pürüzsüz ve güzel olma şeklinde olup, bunlar varlıklarını moda, tıp, kozmetik ile beslenme-diyet ve spor üzerinden sağlayarak tüketen bedeni şekillendirmektedir (Nazlı 2009: 64-65). Başta medya olmak üzere çeşitli kitle iletişim araçları ve tüketimi körükleyen piyasa aracılığıyla zayıf, ince olmak gibi çeşitli güzellik idealleri pompalanmakta ve bu durumun kadında çekicilik, toplumsal kabul görme, başarı elde etme ve kendini denetleme yetisiyle birlikte anılmaktadır (Harrison ve Cantor 1997, Aktaran: Aslan 2001: 15; Timurturkan 2009: 107).

Aslında modern beden anlayışı tüketim toplumlarının beden anlayışıdır. Estetik, atletik, zayıf, ince bakımlı vücut ona sahip olanlardan çok daha fazla kapitalist ekonomiyi yönlendirenlerin isteği gibi durmaktadır (Cirhinlioğlu 2001, Aktaran: Demez 2012: 521). Aynı şekilde ince ve zayıf bedenler yüceltilerek başarı, gençlik, toplumsal itibar ve kabul görmeye ilişkilendirilmiştir. Bu gibi düşünce ve uygulamaların temelde bedeni ve özel olarak da kadın bedenini toplumsal bir proje olarak konumlandığı söylenebilir. Söz konusu projenin öngördüğü beden, kendisi için sürekli olarak harcama yapılması vaaz edilen bir yatırım aracı, tüketim toplumunun ekonomik ederi en yüksek olan ürünüdür (Köse 2011: 88). Tüketimi bu şekilde etkin kılmaya çalışan tüketim kültürü, bedenin bu şekilde güzelleştirilmesini bir haz unsuru olarak da konumlandırır. Söz konusu bu haz, bedenin fiziksel ve cinsel görünümü için gerçekleştirilen tüketime bağlıdır. Bu konuda gerçekleştirilen fiziksel egzersizler, satın alınan makyaj malzemeleri, sürekli artan sağlık harcamaları neredeyse tüm kitle iletişimi araçlarını saran bedeni cinsel bir obje olarak gösteren promosyon imgeleri, bu bedensel haz arayışı ile ilgilidir. Bu şekilde ulaşılmak istenen amaç, sağlıklı bir beden ve güzel bir görünüme kavuşturmadır (Batı 2010: 121)

Kısaca, değişen toplumsal şartlarla birlikte kadın bedeni de değişikliğe uğramıştır. Viktorya döneminde annelikle özdeşleştirilen, Ortaçağda hor görülen kadın bedeni, sanayi devriminde ağır çalışma şartlarıyla toplumda yer almış ve uygarlığın bir parçası haline gelmiştir. Postmodern dönemde yeniden inşa edilen kadın bedeninin estetik yönüne odaklanılmış, zayıflık güzellikle eşdeğer tutularak idealize edilmiştir.

Aynı zamanda ideal bedene sahip olmak toplumda başarılı, itibarlı olmakla ilişkilendirilmiş, moda, sağlık, kozmetik, spor ve tıp ile beden üzerinden bir tüketim kültürü oluşturulmuş, bu şekilde tüketerek ve vücudu şekillendirerek ideal bedene ulaşılabilceği algısı empoze edilmiştir. Kapitalist sistemin ve tüketim kültürünün etkisiyle kadın bedeni nesneye dönüşmüş ve tükettiği ölçüde var olmuştur.



II. BÖLÜM

2. SPOR OLGUSU

17. ve 18. Yüzyıllarda kullanılmaya başlanan spor kavramı İngiliz diline girmiş Latince sözcüklerin İngilizceleştirilmesi amacıyla “disport”, dysport”, “desport” sözcüklerinin başındaki ekler atılarak spor şeklinde günümüze kadar gelmiştir (Erdemli 1996, Aktaran: Kılıç, 2012: 15). Günümüzde spor, anlam amaç ve araçların çokluğu, sınırların belirsizliği, çeşitliliğin dinanizmi, tarihsel arka planın toplumdan topluma değişmesi, günlük dilde yaygın bir biçimde kullanılması gibi faktörlerden dolayı zor olsa da birçok araştırmacı sporu farklı şekillerde tanımlamıştır (Amman 2000: 99-101).

Bu tanımlardan birkaçına baktığımızda Voight’in (1998) tanımında spor, egemen değerler ve normların göz önünde bulundurularak, isteğe bağlı olarak yapılan bedensel hareketlerdir (Aktaran: Kılıç 2012: 16). Gezgin ve Amman’a göre ise “spor, çok çeşitli amaç ve araçlarla yapılan, önceden belirlenmiş ve benimsenmiş kurallara farklı derecelerde olsa da uymayı gerektiren, performans arttırıcı bedensel aktivitelerdir” (Amman 2000: 101). Kelime anlamı olarak oyun, oyalanma, eğlenme, dinlenme, efkâr dağıtma ve her zamanki işten uzak durma anlamında olan spor insanın sağlıklı kalmak, eğlenmek ve serbest zamanını değerlendirmek için yaptığı bir olgudur. (Ekmekçi, Ekmekçi ve İrmiş 2013: 95). Kavram olarak spor; Sistem, Power-güç, Organizasyon, Rekor sözcüklerinin ilk harflerinin bir araya gelerek oluşturduğu sözcük olarak tanımlanmaktadır (Kayabaşı 1997, Aktaran: Gündüz 2010: 34). Terimsel anlamıyla spor; bireysel ya da toplu olarak yapılan, boş zaman faaliyeti kapsamı içinde ya da tam zamanlı meslek olarak yapılan, bireyin fiziksel ve zihinsel yetilerini geliştiren belirlenen bir hedefe ulaşma gayesiyle önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde yapılan bedensel hareketlerdir (Tanrıverdi 2012: 1075).

Spor, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın baş aktörü olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğinin oluşumu, karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, bilgi, beceri, yetenek kazandırarak çevreye uyumunu kolaylaştırmak, kişiler toplumlar ve uluslararasıda dayanışma, kaynaşma ve barışı sağlamak, kişinin mücadele gücünü arttırmasının yanında belirli kurallara göre, rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetlerdir (Gündüz 2010: 34-35).

Bu tanımlardan hareketle tarihsel süreç içerisinde spora atfedilen anlamlara bakmak gerekirse ilk olarak insanların biyolojik gereksinimlerini karşılamak için sportif aktiviteler içerisine girdiğini söylemek mümkündür. Her çağda insanlar ihtiyaçlara yönelik faaliyet ve eylemlerde bulunmuştur. Bu ihtiyaçlarla birlikte sporun ilk ortaya çıkışını günümüzde yapılan sportif hareketlere benzerlik bağlamında ele alırsak tarihini avcı-toplayıcı topluma ve onların avlanmak için yaptıkları hareketlere dayandırabiliriz. Yapılan spor hareketleri geçmişte hayati önem taşıırken ilerleyen zamanlarda ve günümüzde anlamı ilk çağlara göre değişmekle beraber toplumsal dönüşmeyle farklı bir anlam kazanmıştır. Daha sonraki dönemlerde Yunan uygarlığındaki antik olimpiyatlar, Çin uygarlığı İran ve Hint uygarlığında da sportif aktivitelerle uğraşmışlardır. Çin, İran ve Hint uygarlıklarında insanlar şifa bulmak, daha sağlıklı olmak, hastalıklardan korunmak, vücutlarını güçlendirmek ve vücut dirençlerini arttırmak, nefislerine hakim olmak, karakterlerini geliştirmek, daha erdemli ve irade sahibi bireyler olmak amacıyla çeşitli fiziksel pratikler uygulamışlardır. Ayrıca spor, yapılan savaşlarla birlikte erkeklerin güçlülük ve başarılarının simgesi haline gelmiştir. Savaşlarda başarılı olmak, düşmana karşı hazırlıklı bulunmak için her an aktif olmak ve vücudu geliştirmek için yapıldı (Çakır 2014: 23-41).

Sanayi devrimi, endüstrileşme, şehirleşme, bilgi ve teknolojiye ileriye geleneksel toplumlar ile modern toplumların sosyal ve kültürel yaşam tarzının değişimine neden olmuştur. Bu değişim sosyal aktivite olan spora da yansımıştır. Endüstriyel kapitalizmin yol açtığı modern toplum yapısında spor, kurumsal bir kimlik kazanmıştır (Tanrıverdi 2012: 1073). Böylece sosyal ve kültürel değişimlere paralel olarak sporun da anlamı ve işlevi değişmiştir.

Bugün spor modern hayatın içinde önemli bir yere sahiptir ve sadece beden sağlığı amaçlı bir faaliyet değil, aynı zamanda statü belirleyici özelliği olan bir olgudur. Bu yönüyle spor günümüzde modern toplumun ideolojik araçlarından birisi haline gelmiştir (Çakır 2014: 6). Spor, uluslararası rekabetin, güç ve gösteri aracı olarak siyasallaşmış; İngiltere’den batı ülkelerine oradan da üçüncü dünya ülkelerine yayılarak globalleşmiş; vakıflar, dernekler, kulüpler, federasyonlar ve konfederasyonlar biçiminde örgütlenmiştir. Ayrıca spor günümüzde sekülerleşme, endüstrileşme, ticarileşme, bilimselleşme, profesyonelleşme, çeşitlenme, cinsiyetsizleşme, estetikleşme ve erotikleşme özelliklerini de kazanmıştır (Amman 2000: 109-114).

Özetle spor, tarihsel süreçte çeşitli anlamlar yüklenilen ve farklı işlevlerine vurgu yapılan bir faaliyet olmuştur. Bireysel olarak karakter gelişimi, kişilik oluşumu, bilgi ve beceri kazanımı gibi özelliklerinin yanında toplumsal olarak da ekonomik ve toplumsal kalkınma aracı haline gelmiştir. Ayrıca spor serbest zaman faaliyeti olması haricinde modern hayatta kişinin statüsünü belirleyen, hayat kalitesini arttırmasına yardımcı olan bir işleve dönüşmüştür.

2.1. Sporun Sınıflandırılması

Spor yalnızca belli özelliklere sahip olan insanların yapacağı bir etkinlik değildir. Her insan spor yapabilir ve spor yapabilmek için şampiyon olmak gerekmez (Erdemli 1999: 98). Diğer bir deyişle sadece profesyoneller değil her insan spor yapma özelliğine sahiptir ve spor genç, yaşlı, hasta, sakat herkes içindir. Buna rağmen spor, geçmişte belli bir kesime ait olmuş, her kesimden insanın yapabilmesi ancak belli bir toplumsal değişimden sonra olmuştur.

20. yüzyılın ikinci yarısından sonra kitle iletişim araçlarının yaygınlaşmaya başlamasıyla belirginlik kazanmaya başlayan toplumsal dinamikler spora da yansımış, kitle kültürünün tartışmaya başlandığı dönemde, önceleri toplumun üst tabakasına özgü bir serbest zaman faaliyeti olan spor da popülerleşmiş, “Spor Herkesin Olmak İstiyor”, “Herkes için Spor” ve “Yaşam Boyu Spor” sloganlarıyla

spor tüm dünya ülkelerinde benimsenmiş, aynı kurallar içerisinde insanları bir araya getiren, yarıştıran, farklı toplumlar arasında iletişimi sağlayabilen, insanların toplumsal yaşamına derinlemesine girebilen özelliğiyle toplumun tüm kesimlerinin aktif olarak katıldıkları bir faaliyet olmuştur (Amman 2000: 104, Bayraktar 2003: 33, Erdemli 1996: 66).

Böylece bütün insanları birleştiren bir etkinlik haline gelen spor, toplumsal değişme sürecinde değişimin içeriğine bağlı olarak değişiklik göstermiş ve toplumsal olarak inşa edilen bir aktivite alanına dönüşmüş (Bayraktar 2003: 21, Talimciler 2006: 36) ve kurumsallaşmıştır.

Sporun kurumsallaşmasına eşlik eden bu süreçte, sporda “amatörlük” ve “profesyonellik” kavramları önem kazanarak yaygınlaşmıştır. Profesyonel spor, para kazanmak amacıyla mesleki bir faaliyet olarak sporun yapılmasıdır. Amatör sporcu ise eğlenmek, dinlenmek, yeni dostlar edinmek, günlük toplumsal hayatın stresinden uzaklaşmak ve bu yolla fiziksel ve ruhsal sağlığını korumak ya da geliştirmek amacıyla spor yapar. Günümüz spor bilimcilerin kavramsallaştırmalarında farklılıklar göze çarpmaktadır. Kimi bu kavramsallaştırmayı bireysel ya da takım sporları olarak ortaya koyarken kimileri de amatör ve profesyonel spor kavramlarıyla ortaya koymaktadır. Sosyolojik bir vaka olarak spor kavramsallaştırıldığında sosyologların daha çok elit spor ve kitle sporu bağlamında konuyu ele almaları söz konusudur (Amman 2000: 104-105).

2.1.1. Kitle Spor

Kitle Spor “Herkes İçin Spor” kavramından doğmuştur ve spor yapmak isteyen tüm kesimlere hitap etmektedir (Çakır 2014: 150). İlk defa 1966 yılında Avrupa Konseyi Spor Gelişim Komitesi tarafından sosyal durum, sınıf, ırk, özür ve engelliliklerine bağlı olmaksızın spor yapmayı arzu eden herkesin serbest zamanları spor ile değerlendirmesi ve katılımın mümkün kılınması olarak tanımlanan ve gündeme getirilen “Herkes İçin Spor” kavramıyla kitle sporu ciddi bir aktivite olarak görülmeye başlanmıştır (<http://www.his.gov.tr/herkes-icin-spor.html>, 28

Ekim 2017’de erişildi). Ülkemizde de kitle sporunu teşvik etmek amacıyla 22 Mayıs 1922 senesinde Türkiye İdman Cemiyeti kurulmuştur. 1982 Anayasasının 59. Maddesinde de “Devlet her yaştaki Türk vatandaşının beden ve ruh sağlığını geliştirici tedbirler alır, sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder” ifadesiyle kitle sporuna verilen önem ortaya konulmuştur ve 12 Haziran 1990 tarihinde de Herkes İçin Spor Federasyonu resmen kurulmuştur (Göral 1999: 3; Kılıç 2012: 18).

Kitle sporu, sabahları erkenden kalkıp sahilde yürüyüşe çıkanlar ya da akşam iş çıkışı arkadaşlarıyla sahada maç yapanlar, evinde aletli, aletsiz sportif faaliyetlerle uğraşanları kapsar. Tabir yerindeyse ‘Kurallara göre insan değil, insana göre kurallar’ kitle sporu için büyük ölçüde geçerlidir (Amman 2006: 70).

Bu spor etkinlikleri genelde, eğlenmek, zevk almak, hoşça vakit geçirmek, sosyalleşmek ve sağlıklı olmak amacıyla yapılmaktadır. Kitle sporunda, belli spor türleri bireyler veya gruplar tarafından, esnek kurallarla yarışma/müsabaka şeklinde yapılır. Burada genellikle birincil amaç zevk almak, hoşça vakit geçirmek ve sosyalleşmektir. Örneğin masa tenisi, tenis, halı sahada futbol, plaj voleybolu, basketbol gibidir. Bunun yanında, bireylerin kendi kendine yaptıkları fiziksel etkinlikler de kitle sporu içerisinde yer almaktadır. Bu fiziksel etkinlikler genelde sağlıklı olma, zinde kalma, kilo verme/kontrol etme, güzel ve narin görünme gibi amaçlarla yapılmaktadır. Bireyler kendi bilgileri ve çabaları doğrultusunda yürüyüşler, koşular, yüzme ve açık alan fitness aletlerinden yararlanarak çeşitli fiziksel etkinlikler gerçekleştirirler (Kılıç 2012: 19).

2.1.2. Elit Spor

“Elit spor, belirli kurallar çerçevesinde, belirli yaşlarda ve yeterli düzeyde yeteneğe sahip olanların yapabildiği spor içerisinde yer alır. Bu hizmetler sporcuların belirli performans düzeyine erişmesini gerekli kılar. Elit spora bireyin yönelmesinin/yönlendirilmesinin temelinde amaçlanan, bireyin toplumda statü ve para kazanmasıdır” (Kılıç 2012: 20). Elit spor bireysel sporlardan ve takım sporlarından oluşur. Uzun zaman dilimi içerisinde belirli performansa ulaşmak için

zaman harcayan sporcular/takımlar belirli programlar dâhilinde, lig veya turnuva şeklindeki ulusal ve uluslararası organizasyonlardan oluşan çeşitli resmi ve özel yarışma/müsabakalarda yer alırlar (Yıldız 2009: 10).

Elit sporu ve kitle sporu arasında farklılıklar bulunmaktadır. İlk farklılık sporun yapılış amacıdır. Elit sporcu için spor bir “iş”tir ve amacı statü ve para kazanmaktır. Elit sporunda seçicilik esastır, spora belirli yaşlarda başlanır ve bırakılır, kurallar son derece katıdır ve spor ahlakını zedeleyici doping, şike, şiddet, fanatizm ve holiganizm gibi elit sporuna özgü olumsuzluklar bulunmaktadır (Amman 2000: 106-107).

2.2. Sporun Toplumsal İşlevi ve Rolü

Tarih sahnesine temel ihtiyaçların karşılanması, kutlama ve oyun amacıyla çıkan sporun günümüzde insan yaşamında ayrılmaz bir yeri vardır. Kişiyi yaşamında bireysel fayda sağlamasının yanında toplumsal bir olgu olması nedeniyle de toplum-fert ilişkilerini düzenlemeye ve toplumsal bütünleşmeye katkı sağlama gibi birçok işlevi bulunmaktadır.

Toplumsal bir yönü bulunan sporu Talimciler’de (2006: 37) içinde yaşadığımız toplumdan ve toplumsal ilişkilerden bağımsız olmayan bir alan olarak ele almış, içinde yapıldığı topluma bağlı ve ondan beslenen bir süreç olduğunu söylemiştir. Spor, birey, toplum ve uluslararası yelpazede ekonomi, politika, eğitim, boş zaman, uluslararası ilişkiler, propaganda, reklam, ırkçılık, şiddet, turizm, çevre, örgütler, kitleler, gençlik, kadın, engelliler, meslekleşme, iş bölümü gibi kavramlarla doğrudan ya da dolaylı olarak ilişkilendirilmiş, çok yönlü ve önemli etkileri olan sosyal bir kurum haline gelmiştir (Yetim 2000: 64).

İçinde yaşadığımız toplumla bütünleşebilmek için, toplumun kurallarına uyum sağlamak önem arz etmektedir. Spor da yapısı itibarıyla içinde bir takım kuralları

bulundurmaktadır. Bu kurallara uyum sağlayan bireyin toplumsal yaşama da rahat adapte olduğu, toplumsal sorumluluğunu geliştirdiği ve sosyalleştiği bilinmektedir.

Günümüzde bir sosyal katılım ve sağlık kazanma aracı, bir iş veya bir eğlence olarak görülen spor fiziksel ve zihinsel eğitimi sağlayarak sağlıklı bir yaşam kalitesi sunar ve rol modeller oluşturarak genç nesillerin sosyal birleşimine katkı sağlamaktadır (Ekmekçi, Ekmekçi ve İrmiş 2013: 95-108). Eğitim açısından ise, bireyleri topluma hazırlamakta ve sorumluluk duygusunu geliştirmektedir. Gençlerin yaratıcı ve yapıcı olmasını sağlayarak, sosyal ve kültürel kalkınmaya büyük etki sağlamaktadır. Ayrıca toplumların eğitim ve kültür düzeyini de arttırmaktadır (Çokbankır 2009: 81-82). Spor kurumunun günümüzde; eğitim kurumunun bir parçası olarak toplumsal değerleri iletmesi yanında bireyin kendi bedenini kontrol ve disipline edebilmesi, birlik ruhu kazandırması, başarıya yönlendirmesi gibi toplumsal yaşam düzenini öğretecek biçimde bireyi donanımlı hale getirmeyi üstlendiği de anlaşılmaktadır (Ekmekçi, Ekmekçi ve İrmiş 2013: 113).

Ayrıca toplumun sosyal yapısı içinde uyma ve çatışma modellerinin yanı sıra, huzursuzlukların, sapma davranışların azaltılması ve bunların normlarla ahenkleştirilmesi, gerginliklerin toplum yararına yöneltilebilmesinde spor önemli faktörlerden biridir (Yılmaz 2006: 48). Toplumsal yaşamın en küçük organizması olan birey; toplumsal gerginlik, stres, sıkıntı ve gerilimleri ruhunda hissetmektedir. Spor, toplumun bireye yüklediği negatif enerjinin boşalmasına, böylece bireyin ruhsal sükûnete kavuşmasına katkıda bulunarak bireyi teskin edici özelliği göstermektedir. Sporun teskin edici özelliği, izleyici olan insanlar için de geçerlidir. Stadyumlarda, spor salonlarında müsabakaları bağırarak, çağırarak, tezahürat yaparak izleyen insanlar da spor yapanlar gibi deşarj olmakta ve geçici bir rahatlık hissetmektedir (Çaha 1999, aktaran: Gündüz 2010: 35).

Bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal gelişimini sağlayan bir eylem biçimi olma özelliğiyle spor, insanların günlük hayatta stresle başa çıkabilmesinin yanında bireyde bedensel çekiciliğin oluşmasıyla kendine özgüven sağlama gibi fonksiyonları da bulunmaktadır (Öztürk vd. 2013: 152). Amman'a (2000: 104) göre sporun haz, eğlence,

mutluluk, sağlık, gelir sağlama, statü, meşguliyet, sosyal çevre, güzellik, form, güç, aidiyet, sosyalleşme gibi işlevleri bulunmaktadır. Sporu amacı kendinde olan bir eylem olarak gören Erdemli'ye (1999: 107) göre ise sporsuz bir insanın yaşamı eksiktir. Sporu zevk olarak yapan bir insan gerçekçi, neşeli, yapıcı, yaratıcı, hoşgörölü, dürüst, etkin, gelişme çabasında olan, katılımcı, saygılı, cesur, ölçölü, dinç, sevilen ve idealist bir insandır.

Görölldüğü gibi modern toplumun en yaygın sosyal etkinliklerinden biri olan sporun kişilerin hayatında bireysel olarak sağlıklı, mutlu, güçlü, kendine güvenen, başarılı iradeli, sabırlı olma gibi özelliklerinin yanında toplumsal olarak aidiyet duygusu geliştirme, sosyal, ekonomik, kültürel kalkınma, sosyalleşme sorumluluk geliştirme gibi özellikleri de bulunmaktadır. Spor yaparak bu özelliklere sahip bireylerden oluşan bir toplum daha başarılı olur ve daha hızlı gelişip ilerler.

2.3. Spora Teorik Yaklaşımlar

Sosyologlar, sosyolojinin bir disiplin olarak şekillenmeye başladığı 19. yüzyılın ortalarından günümüze kadar uzanan süreçte, toplumu bilimsel olarak anlayabilmek ve toplumsal ilişkileri anlamlandırabilmek için çeşitli teoriler geliştirmişlerdir. Sosyoloji teorileri, belirli bir sosyal olgunun bilimsel kabul edilen bir metodla incelenmesiyle varılan genellemelerdir. Bu teorilerden bazıları fonksiyonalist teori, çatışmacı teori, habitus teorisi, figürasyonel teori ve dramaturjik teoridir. Teoriler zaman zaman birbirleriyle çelişse de genel teorilerin spora uygulanmış formları olan spor sosyolojisi teorileri, hep birlikte, karmaşık bir olgunun farklı açılardan çekilmiş fotoğraflarını sunarak sporun tüm yönleriyle görünmesini sağlayan düşüncelerdir (Amman 2000: 132-133).

2.3.1. Fonksiyonalist Yaklaşım

“Fonksiyonalist teori, toplumu yaşayan bir organizma olarak gören ve toplumu oluşturan parçaların hem kendi içerisinde hem de toplumsal açıdan hayatıyetine katkıda

bulunan bir işlev üstlendiğini ileri süren bir yaklaşımdır” (Arslantürk ve Amman 2014: 484). Bu teori bütün ve parçalar arasındaki ilişkilerin toplumsal sistemin temelini oluşturduğunu söylemekle birlikte toplumu meydana getiren parça ve bütün arasındaki ilişkileri analiz etmeye çalışır. Toplumun en önemli fonksiyonunun sosyal bütünleşme olduğunu belirtir. Fonksiyonalist teori sporun olumlu işlevleri olduğunu belirtir ve teoriye göre spor makro düzeyde sosyo-duygusal, siyasi, sosyalleşme, sosyal hareketlilik; mikro düzeyde ise grup bağlama, düşmanlığa karşı güvenlik, ittifak elde etme gibi fonksiyonları yerine getirir. Ayrıca sporun toplumu bütünleştirme, hoşgörüye, kültürel paylaşımın teşvikine, iyi karakter geliştirmeye, toplumsal ilerlemeye katkı sağlayan bir işleve sahiptir (Kılıç 2012: 21-23).

2.3.2. Çatışmacı Yaklaşım

Çatışma, toplumsal yapının oluşumu, birleşimi ve korunması açısından araçsal olabilecek bir süreçtir (Poloma 2012: 115) ve çatışma teorisi, çatışma unsurunun mevcut yapının bünyesinde tabii olarak bulunduğunu, bu yüzden çatışmanın kaçınılmaz ve gerekli bir olgu olduğunu ileri sürer (Kızılçelik 1992, Aktaran: Arslantürk ve Amman 2014: 497). Çatışma teorisi güç kaynaklarının toplum içerisinde dengesiz dağıtıldığını ileri sürer. Sporun elit grupların toplum içerisinde nasıl güç ve ayrıcalık yarattığını ve sporun ekonomik sömürü ve baskı araçları olarak nasıl hizmet sürdürdüğü hakkında sorular sormaktadır. Ayrıca teori sporu bir ilham kaynağı olarak değil, bir uyuşturucu olarak görmekle birlikte sporcuların çalışma şartlarının ağırlığından dolayı kendi bedenlerine yabancılaştığını ileri sürer (Kılıç 2012: 25-26).

2.3.3. Habitusçu Yaklaşım

Habitus teorisi ise Pierre Bourdieu tarafından geliştirilmiştir. Bourdieu’ya göre habitus, bireylerin içinde yaşadıkları toplumsal dünyada karşılaştıkları durumlara uyum sağlamada, bilinçten çok bedensel ve pratik mantığa dayalı olarak geliştirdikleri yatkınlıklar bütünü olarak tanımlanabilir (Baran 2013: 9). Bourdieu’nun bir diğer önemli kavramı sermayedir. İktisadi, sosyal ve kültürel sermaye formlarını sporla ilişkilendirir (Amman 2000: 140). Farklı sporları icra etme olasılığının, her spor için

farklı derecelerde, iktisadi sermayeye ve ikinci olarak da kültürel sermayeye ve boş zamana bağlı olduğunu varsaymaya imkân verir (Bourdieu 2016: 223). Bourdieu, bireylerin bir spora yönelmelerinin tesadüfi olmadığını altını çizmektedir. Üst tabaka “erken haz unsuru” ön planda olan sporlara ilgi duyarlarken, alt tabaka bedenine eziyet etme pahasına da olsa güçlü olmasını sağlayacak sporları yapar (Amman 2000: 140). İşçi sınıfının spor dalı tercihlerinde araçsal beden anlayışı vardır. Kas güçlendirmeye yönelik motifler olan spor dallarından bedene acı veren boks ya da kumar oynanılan motor yarışlarına ilgi daha fazladır. Alt ve orta sınıfın bireyleriye sağlıklı ve uzun bir yaşam için jimnastik gibi sporlara rağbet eder (Işık 1998: 141).

2.3.4. Figürasyonel Yaklaşım

Norbert Elias tarafından geliştirilen figürasyonel teori modern toplumun tarihsel gelişim sürecini (Amman 2000: 142) ve birey ile toplumun uygarlaşması süreçleri arasındaki ilişkiyi açıklar (Işık 1998: 130). Elias’a göre spor, fiziki efor gerektiren, ciddi yaralanma riskini asgariye indiren, bireylere özgürleşmeleri sağlayan bir faaliyettir. Elias sporu, toplumu anlamak için ilginç bir laboratuvar olarak görür. Daha açık bir ifadeyle sporu bir kurum olarak ele almanın ve bu kurumun incelenmesi ile toplum hakkında genel bir görüş elde etmenin mümkün olduğunu ileri sürmekte, toplumun sporda kodlanmış olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca Elias günümüz sporunun moderniteye özgün bir fenomen olduğunu ve tarihteki benzeri faaliyetlerle köklü farklılıklar arz ettiğini belirtir (Amman 2000: 142-143).

2.3.5. Dramaturjik Yaklaşım

Dramaturjik teorinin temel ilgisi benliğin inşası ve gündelik yaşamda sunumudur. Goffman’ın teorisinde kavramlaştırdığı benlik, aktörler ve izleyiciler arasındaki dramatik etkileşimin bir ürünüdür. Bireyi merkeze alan dramaturjik teori, benliğin sunuluş analizine sosyal etkileşim ya da yüz yüze etkileşimle başlayarak, bireyi aktör olarak seyirci karşısında sahneye çıkarmıştır. Teorinin temelleri aktörün seyirci üzerinde bıraktığı izlenimlerle ilgilidir ve yüz yüze etkileşim, nezaket ve saygı çerçevesinde şekillenmektedir. Dramaturjik teori spor kurumuna uyarlandığında

kavramsal uygunluğu ötesinde teorinin dayandığı ahlaksal temeller, spor alanındaki ahlaki değerlere bağlı olarak, aktörün sergilediği performansın seyirci olan taraftar üzerine nasıl bir izlenim bıraktığını göstermektedir. Aktörün diğer oyunculara karşı nezaketli olması, onları tebrik etmesi ya da üstün bir performans ortaya koyması olumlu izlenim bırakırken, başarı elde etmek adına aktör olan sporcunun, spor kurallarına ve ahlakına uygun olmayan davranışlarda bulunması seyirci üzerinde olumsuz izlenim olarak görülebilmektedir (Kılıç 2015: 131-137).

2.4. Kadın ve Spor

Yaşanılan zamana ve kültüre göre kadına ve erkeğe belirli alanlar çizilmiş, farklı roller biçilmiştir. Biçilen bu rollerde kadının fiziksel aktivite yapması, spora katılması bazı zamanlarda mümkün olmuş, bazı zamanlarda ise yasaklanmıştır.

İlk çağlarda yaşama koşullarının sertliği, zorluğu nedeniyle spor bağlamında anılacak etkinliklerin erkeklere özgü olduğu (Erdemli 1999: 110), Eski Yunan’da kadınların olimpiik oyunlara girmesinin engellendiği hatta kadınların spor yarışları izlemesinin ölüme mahkûm olmasına neden olduğu (Le Unes ve Nation 1987, Aktaran: Noyan 2006: 13) bazı kaynaklarda belirtilmiştir. Buna karşılık bazı kaynaklarına göre Afrikalı kabilelerde kadınlarda güreş turnuvalarına katılmaktaydı ve bu turnuvalarda genç kızlar ve erkekler birlikte güreşirler ve zaman zaman turnuvanın galibi kızlar arasından çıkardı (Guttman 2000, Aktaran: Çakır 2014: 26). Ortaçağda ise savaş amaçlı bedensel etkinlikler sadece erkekler için söz konusuysen (Erdemli 1999: 111) kadınlar için böyle bir durumdan bahsedilemezdi.

Aydınlanma ile 18. Yüzyıldan itibaren İngiliz burjuvazisi ve aristokrasisinde ilgi gören sportif pratiklere kadınlar da yoğun ilgi göstermişlerdir (Çakır 2014: 84). Batı dünyasında moderniteyle birlikte toplum sahnesine çıkmış bir aktör olarak kadınlar bilinçlenmeye başlamışlar, moderniteye özgü bir olgu olan spora ilgi göstermişlerdir (Amman 2006: 190, Gündüz 2010: 4). Özellikle Avrupa’da, Amerika Birleşik

Devletleri, Japonya gibi ülkelerde kadınların spor hakkı ile ilgili değişik çalışmalar ve gelişmeler 20. yüzyılın sonlarına doğru hızlanmıştır (Erdemli 1999: 115).

“Son yıllarda dünya genelinde, kadınlar için yeni fırsatların yaratılması, kadınlar için yeni yasal düzenlemelerin yapılması, kadın hareketinin etkisi ve sağlık ve fiziksel uygunluk (fitness) hareketlerinin artmasıyla birlikte kadınların spora katılımında önemli artışlar olmuştur” (Gündüz 2010: 63). Artık kadınlar da erkekler kadar spor yapabilmekte ve yaklaşık 30 yıldan beri spora katılımları da sürekli artmaktadır (Amman 2004: 58). Ancak, kadın ve erkeğin spora yönelmesinde toplumdan topluma veya kültürden kültüre değişen farklı unsurların olduğu da göze çarpmaktadır. Tarihi süreçte inşa edilen toplumsal cinsiyetle kadınlar daha fit ve güzel bedene sahip olmak maksadıyla bedenlerinin daha ön planda olduğu sporlara yönlendirirken, sporu yaşlanmayı geciktirmek, zinde olmak, düzgün vücut arzusu ve kilo vermek amacıyla yapmaktadır. Erkekler ise eğlenmek, arkadaş kazanmak, grup duygusu yaşamak, para ve itibar kazanmak amacıyla spor yapmaktadır (Yüksel 2014: 680). Ayrıca kadın iş hayatına katılmakla göz önüne çıkmış ve artık bedensel özellikleri önem kazanmış, spora bakışı da değişmeye başlamıştır. Spor, kadın için daha gerekli hale gelmiştir (Gündüz 2010: 3).

Sporun kadınların fiziksel görünümünü olumlu etkilemesinin yanında, Peterson ve arkadaşlarına (1967) göre spor yapan kadınların, spor yapmayan kadınlara göre daha ciddi ve kendilerini tanımada daha bağımsız olduklarını betimlemektedirler. Millet (1974) ise sporcu olmayan kadınlara göre daha zeki, düşünceli, kendine güvenli, durağan, insafli, sebatlı ve kendilerini daha mutlu hissettiklerini rapor etmiştir (Aktaran: Noyan 2006: 15). Birçok ülkede yapılan araştırmalarda ise spora ve egzersiz aktivitelerine katılan kadınların özsaygı ve özgüvenlerinde gelişim ve akademik başarılarında artış görülmüştür (Daniels E, Leaper C.A 2006, Aktaran: Ağaoğlu 2015: 65).

“Kadınların spora ilgisi, sosyal hayata ve toplumsal gelişime belirgin bir katkı yapabilmektedir” (United Nations 2007, Aktaran Özbey ve Güzel 2011: 7). Ayrıca kadın özelinde anlatılan sporun makro açıdan bir ülkenin gelişmişlik seviyesini ve

kadının o toplumdaki yerini göstermesi açısından özellikle endüstrileşmiş ülkelerde kadınların spora katılım oranları gelişmekte olan ülkelere oranla daha yüksektir. Bir ülke ve bir toplum için kadınların spora katılımları onların yaşadıkları toplum içerisindeki genel duruşlarını ve statülerini yansıtmaktadır (Burke 1986, Aktaran: Çetin Kuzucu 2009: 1).

Küreselleşme, kentleşme, kadın hareketleri, kadının eğitim düzeyinin artması, iş hayatına katılımı ile birlikte kadının yaşam şekli değişmiştir. Bu olumlu değişikliklerle birlikte spor önceki yüzyıllara kıyasla kadınların hayatında daha fazla yer almaya başlamıştır. Özellikle kadının iş hayatında görünür olmasıyla bedensel özellikleri toplumda daha fazla önemsenmiş, spor kadınlar için daha fazla önem kazanmış ve kadının kendine özsaygı ve özgüveninin gelişmesine olumlu etki etmiştir. Ayrıca kadının spora katılımıyla ülkenin gelişmişlik düzeyi paralellik göstermiştir.

III. BÖLÜM

3. KADIN BEDENİ VE SPORLA İLİŞKİSİ

3.1. Kadın Bedeninin Estetik Görüntüsü ve Sporla İlişkisi

Daha çok felsefe ve sanatta konu olarak ele alınan estetik, güzelliğin felsefesi olarak bilinmektedir. Estetik duyuşsal algılarımızla ilgilidir; haz veren, zevk veren, güzel his ve beğeni ile anlam bulmaktadır.

Estetik terimi antik Yunanca'da 'aisthanomai' kelimesinden türetilmiş olup, Türkçe karşılığı "algılamak" anlamındadır (Aktaş,2014:188). Bir diğer kaynakta ise (Demir 2012: 60) estetik teriminin temel duyum anlamına gelen 'aisthesis' sözcüğünden yola çıktığı ve terimi ilk kullanan kişinin ünlü Alman düşünürü Alexander Baumgarten olduğu söylenmektedir. Estetiğin güzellikle olan ilişkisini ilk sistematize eden ve onu bilimsel bir alana taşıyan kişi olarak Baumgarten'a göre estetik güzelin bilimidir. Bunu 'Aesthetica' adlı yapıtının ilk cümlesinde şöyle tanımlamaktadır: " Aesthetica, ..güzel üzerinde düşünme ve akla benzer bir yeti bilimi, estetik duyuşsal bilginin bilimidir". Baumgarten'ın cümlesinden de anlaşıldığı gibi estetiğin konu aldığı veya üzerinde yoğunlaştığı duyuşsal değer güzelliktir ve duyumsal bilgiyi konu alır. Daha açık bir ifadeyle görme, işitme, dokunma, tat ve koku alma duyuları yolu ile gerçekleştiği için estetiğe duyu bilimi adı da verilmektedir (Aktaş 2014: 188; Cevizci 2012: 163)

Estetik algısı, doğa, toplum, bilinç olgusunun zorunlu sonucu olarak tarihsel süreçte değişim ve dönüşüm yaşayarak günümüze dek gelmiştir. Estetiğe doğa ve toplum içinde belli bir zaman dilimindeki etkileşimiyle değer yüklenmiştir. Estetiğin tarihsel gelişimi içerisinde sınıf öncesi toplumlarda diğer bir değişle avcı- toplayıcı

toplumlarda insanların sanat ve estetik anlayışları işlevsel ve ihtiyaçları karşılamaya yönelik olduğundan estetik değer yaratmaktan uzaktır. Sınıf öncesi toplumlarda hatları belirginleşmiş bir estetik olgudan söz edilemez. Estetik daha çok sınıflı toplum ürünüdür. Sınıfların ortaya çıkmasıyla birlikte, tüm bu toplumsal yapılarda ortak bir güzellik anlayışı canlandı. Antik çağda ise Eski Yunan filozofları güzelliğin özünü orantı, ölçü, simetri, uyum ya da çoklukların birliğinden aramışlardır. Eski Yunan'da estetikle uğraşan filozoflar güzelliği görsel olarak ele alıp, dünyanın uyum dolu olduğunu ve bu yüzden güzel göründüğünü belirtmişlerdir. Ortaçağın skolastik dünyasında haz veren her şey günah olduğundan estetik ve güzellik tanrısal olanda ve öte-dünya üzerinden yapılmıştır. Ortaçağ skolastik estetiği duyularla algılanabilen nesnel gerçekliği yadsıyan, insan vücudunun güzelliğini küçümseyen, onu anlamsızlaştıran yaratıcının insana verdiği ruhu yücelten bir anlayıştır. Rönesans dönemine gelindiğinde estetik mantığı kendisini çok belirgin olarak hissettirmiştir. İnsani olan her şey bu dönemin estetik anlayışı olarak şekillenmiş ve bu durum sanata da yansımıştır (Demir 2012: 37-58).

Estetik, güzelliğin nasıl analiz edilip tanımlanacağını inceler. Güzelliğin bir örneği olduğu estetik değer, nesnel mi yoksa öznel mi olduğuna bakar. Estetik değerlendirme yapılırken somut ölçünün olmadığı, oluşan estetik algının öznel (kişiden kişiye değiştiği), diğer yandan ise bazı estetik değerlendirmelerin nesnel (kişiden kişiye değişmeyen) olarak değerlendirilmesi halen tartışılan bir konudur. Estetik değerlendirmede temel değer olan güzelliğin yanında nesnenin görülebilir, ölçülebilir özelliklerini meydana getiren normların da rol oynadığına örnek olarak mimari, heykel ve resim alanlarında estetik değerlendirme yapılırken, bunların renk armonisi, yapı tekniği ve boyutlarının yanı sıra, o yapıyı meydana getiren öğelerin en, boy ve derinlik olarak birbirlerine olan ideal orantısı ele alınmış ve bu oran estetik olarak değerlendirilmede ölçüt olarak kullanılmıştır (Aktaş 2014: 188; Cevizci 2012: 164).

Estetik değerlendirmede sanatın çeşitli alanlarında insan bedeninin çizimi, anatomi bilgisi, gözlem ve insan vücudunun ayrıntılı incelenmesi sonucunda bazı ideal oranlara ulaşılmıştır. Her şeyin başlangıcının sayı olduğunu ortaya atan ilk filozof olan Pisagor'la birlikte kozmoloji, matematik, doğa bilimleri ve estetiği bir araya toplayan

‘estetik-matematik’ bakışı doğmuştur. Bu görüşe göre güzelliğin en temel koşulu matematik yasalarının gerçekleşmesidir (Güzel 2013: 23). Diğer bir ifadeyle Pisagor’a göre bir şeyin güzel ve estetik olması, o şeyin doğru oran ve orantıda olmasına bağlıdır. Bu görüşü benimseyen Pisagorcu sanatçılar da kadın güzelliğini doğru oran ve simetriye dayandırmak için bu koşula dikkat etmişlerdir ve parçaların bütüne, bütünün parçalara uymaları sonucu ortaya çıkan matematiksel uyum olan simetriye göre ortaçağ ve Rönesans döneminde kadın heykelleri yapmışlardır (Yıldırım 2008: 30-33). Özetle Doğanın sayılarla keşfinden sonra, insan bedeni ölçülmüş ve rasyonel temellere oturtulmuştur (Topaloğlu 2010: 268).

Yüzlerce yıl önce kadın bedeni için belirlenen ideal tanımlar ve estetiğe yönelik algı günümüz tüketim çağında da estetik ve güzellik söylemleriyle farklı kültürlerde ve zaman içinde değişerek yeniden belirlenmiştir (Kula Demir ve Yiğit 2013: 461; Güzel 2013: 61). Örneğin Türk kültüründe üretimin tarıma dayandığı 1950’li yıllarda kadın bedeninin kilolu, güçlü, kuvvetli olması hoş, aranan ve beğenilen bir durum iken modernizme geçişle birlikte kadın bedeninin zayıf- ince, narin, yumuşak, esnek ve pürüzsüz olması vurgulanmakta ve idealize edilmektedir (Aktaş 2014: 191; Kula Demir ve Yiğit 2013: 461; Bilgin 2016: 228).

Bedene yüklenen bu sıfatlar, toplum içerisindeki bireylerin bedenlerinin kontrolünü zorunlu kılmaktadır. Bu kontrol ise standartlaştırmayla yani 1.70 boy, ince beden, 36-38 beden giyim, düzgün burun gibi standart beden ölçütlerindeki ideal beden dayatması ile mümkün hale gelmiştir. Aynı zamanda kendi bedenlerinden rahatsız olan bireylerin sayısında inanılmaz bir artışa sebep olmuştur. Bu artış ise güzellik, fitness, giyim, kozmetik gibi çeşitli tüketim ürünleri için büyük bir tüketici kitlesi sağlamıştır. Böylece beden politikalarıyla ideal bedene ulaşmak için sürekli yeni ürünler ve talepler yaratılmıştır. Bu beden politikaları alışkanlıklar halinde içselleştirilmiştir ve bireyler bu bedenleri kendi tercihleriyle seçmektedirler (Topaloğlu 2010: 254-271). “Beden politikası, batılı toplumlar tarafından belirlenen, kadını daha çok beden imgesi ile ifade eden ve onu, toplumsal ideolojinin belirlediği sınırlı fiziksel ölçüler içinde kalmaya teşvik eden bir anlayıştır” (Sertel 2013: 213)

İnsanlar, beden şeklini korumak, özellikle de kadınlar daha zarif daha güzel görünebilmek ya da ideal vücut ölçülerine sahip olmak için akupunktur, cerrahi operasyon, ilaç tedavisi, diyet, fiziksel aktivite ve egzersiz gibi metotları kullanmaktadırlar. İdeal beden yapısı için başvurulan yollardan birisi olan fiziksel aktivite son yıllarda pek çok insanın tercih ettiği bir yöntemdir (Altıntaş ve Aşçı 2005: 102). Serbest zaman etkinliklerinin insan hayatına daha fazla girmesiyle, yaşam boyu spor kavramıyla birlikte sporun kitlelere yayılmasıyla, spor sağlık ve güzellikle ilişkilendirilmiş yeni bir kadın estetik anlayışı ortaya çıkmıştır. Yeni anlayışta kadın bedeninin çok yönlü, güçlü ama estetik olması beklenmektedir. Bunun için kadınların vücut geliştirmenin popüler biçimlerine, aerobik ve egzersiz etkinliklerine katılımları artmış ve bu egzersizler kadınların beden kültürünü değiştirmiştir. Türkiye’de son yıllarda bu yeni hareket kültürü altında değerlendirilebilecek yeni fiziksel uygunluk hareketlerinden step, aerobik, yoga, pilates, fat-burner vb. popüler olmaya başlamıştır (Koca 2006: 86). Bu tarz sportif aktiviteler yoluyla kadınlar yeni bir fiziki görünüme ulaşma şansı bulmuşlar ve kendileri hakkında fiziksel olarak bu yeni görünümeleri ilgili olumlu düşüncelere de sahip olmuşlardır (Altıntaş ve Aşçı 2005: 102). Kendi görünümünü hakkındaki düşünce anlamına gelen ve son yıllarda araştırmacılar tarafından spora katılımla ilişkili araştırılan bir kavram olan fiziksel algılamının spor aktivitelerine katılmakla ilişkisi bağlamında, kişinin beden algısını ve hoşnutluğunu artırdığı ve kişiyi pozitif olarak etkilediği belirtilmektedir. Kadınların görünüm ve kendine güven değerlerinin de egzersize bağlı olarak anlamlı derecede yükseldiği ifade edilmiştir. Kişilerin bedenlerinden duydukları memnuniyet arttıkça dış görünüşlerinden duydukları kaygının azaldığı, beden görünümülerinden duydukları hoşnutluk azaldıkça da dış görünümülerinden duydukları kaygının arttığı görülmektedir. Nitekim spor yapan bireylerin beden imgelerinden spor yapmayanlara göre daha hoşnut oldukları tespit edilmiştir (Tekin vd. 2015: 26-27).

Özetle güzelliğin değerlendirilmesi anlamına gelen estetik uyum, orantı, matematik hesaplamalar ile ilişkilendirilmiş ve kadın bedeni estetik bulunmuştur. Her dönem ve kültürde kadın bedenine yönelik estetik algı farklılık göstermiş, günümüzde ise evrenselleşerek standart hale gelmiş, her kültüre yayılmıştır. Kadınlar standart hale

gelen bedene ulaşmak ve bu sayede olumlu beden algısına sahip olmak için egzersiz, spor, estetik operasyon gibi yöntemlere başvurmaktadır.

3.2. Modern Yaşamdaki Güzellik İdeali ve Sporla Biçimlendirilen Kadın Bedeni

Geniş bir anlama sahip olan, görülebilen ve hissedilebilen mevcut bulunan güzellik kavramı dar kalıplara sığdırılarak sadece görülene özellikle de yüz ve bedene indirgenmiştir.

Güzellik soyut bir kavramdır. “Güzel olmaya çalışan kişiye ve kişiyi güzel bulana göre değişen”, göreceli bir anlam taşır. “Güzel nedir?” sorusunun temeli felsefe literatürüne dayanmakta ve “güzel kavramı” felsefe literatüründe estetik biliminin içinde incelenmektedir (Kesim ve Kar, 2010:174-175). Güzel hakkında ortaya atılmış bir tanım söz konusu değildir. Güzelin farklı farklı tanımlarla ifade edilmesi, güzelin tarihsel karakteri ve yaygın kullanımından kaynaklıdır. Çünkü tarihsel bir olgu olan güzellik, değişik sınıfsal katmanlar tarafından hep değişik bir içerik taşımış ve toplumsal bir değer yüklenmiştir. Her toplum sosyo-ekonomik ve kültürel yapıya bağlı olarak kendi güzellik anlayışını da ister istemez yaratmıştır (Demir 2012: 131).

Güzellik anlayışı her çağa ve toplumların kültürel örüntüsüne bağlı olarak değişmesine karşın; sayısal oran ve simetriye dayalı güzellik idealleri Ortaçağ’da da yinelenmiş, Rönesans’ta en üst düzeye ulaşmıştır. Ancak endüstrileşme, kapitalist ekonomik sistem ve tüketim kültürünün dayatmasıyla ideal güzellikte olması istenen kadın bedeni, üzerinde yatırım yapılan ticari bir nesneye dönüşmüş (Gencel Bek ve Binark 2000, Aktaran: Güzel 2013: 2) ve tüketim kültürünün bir parçası haline gelmiştir. Tüketim kültürünün bir parçası haline gelen kadın bedenine dayatılan çeşitli güzellik idealleri ve standart beden ölçüleri yaşamın doğal parçası gibi sunulmuştur (Timurturkan 2009: 108). Güzellik, kültürlerarası özelliklerle donanmış bir imkânsız ideal temelinde moda haline getirilerek standartlaştırılmıştır. Moda sadece giysilerde değil bedende yapılan değişiklikleri de kapsamaktadır. Bu standart ölçülerden incelik ve zayıflığa ilişkin normlar farklı kültürden insanlar için ortak bir endişe haline gelmeye,

ortak kültürün bir parçası haline dönüşmeye başlamıştır (Orbach 2009, Aktaran: Elçik 2016: 200).

Güzel vücuda verilen önem kadınlar üzerinde, erkekler üzerinde olduğundan çok daha fazla etkilidir. Toplumsal değişmeler ve özellikle bedenin sonsuz derecede şekillendirilmeye müsait olduğu inancı, kadının kendisi ile ilgili olan imgesinin bütün ömrü boyunca fiziksel görünüşü ile bir arada düşünmesinin derecesi üzerinde derin etkileri olmuştur (Wallace ve Wolf 2013: 507-508). Kadınların kendi bedenleriyle takıntılı bir ilişki kurmasına yol açan güzel olma isteğinin nedenleri; kadının cinsiyet rolünde fiziksel görünüme odaklanması, kadınlara zayıflığın ideal beden imgesi olarak sunulması ve kadının toplumsal başarısında fiziksel görünümün öneminin vurgulanması, fiziksel görüntünün kişiye sağladığı sermayenin toplumsal alım gücünün üstün kişisel yetenek ve çabayla elde edilen takdirden bile fazla olmasıdır (Güzel 2012: 4; Aslan 2001: 15; Köse 2011: 78).

Geçmişte güzel ya da çirkin genellikle doğuştan gelen, şans ve kader meselesi kabul edilirken modern hayatta bedenin yapılandırılabilmesine dair kuvvetli inanç oluşmuştur (Wallace ve Wolf 2013: 508). Artık günümüzde güzellik doğal değil, üretilmiştir (Demez 2012: 529). Kadınlar, genç, fit, pürüzsüz, estetik ve güzel olma isteklerini moda, tıp, kozmetik, beslenme-diyet ve spor üzerinden sağlamaktadırlar (Nazlı 2009: 64-65). Ayrıca güzellik, gençlik ve sağlıkla ilişkilendirilir. Postmodern dönemde gençlik, biyolojik yaşa atfen kullanılmaz, dolayısıyla gençlik, yaşlılık karşıtı olmaktan çıkmış beden görünümüyle ilgili hale gelmiştir. Gençlik ve güzellik, zayıflık, kaslılık ve fiziksel zindelik ile eş değer tutulur. Bu durumun doğal sonucu, yaşlanan beden, kişi için kaygı kaynağı haline gelmektedir (Watson 2006, Aktaran: Özbolat 2011: 323). Turner (1992) bu konuyla ilgili vücut güzelliği kültürünün kendini muhafaza etme ve kendine bakmaya verdiği önemin batı sanayi toplumlarında nüfusun yaşlanmakta olması ile yakından bağlantılı olabileceğini belirtmiştir. Bugünün imgesinin sonsuz gençlik olduğunu söylemiş ama bu genç beden görünümünün ancak devamlı idman ve atletizm, belirli aralarla yüz çektirme, yağların aldırılması ve göz kapaklarının ameliyatla düzeltilmesi ile başarılabileceğine inanıldığını belirtmiş böylece

bu genç bedenlerin yaşlılığa karşı adeta inşa edildiğini söylemiştir (Aktaran: Wallace ve Wolf 2013: 1992).

Yaşlılığa karşı bedenlerin inşa edilmesinde zayıflık genç görülmeyle eş tutulmuştur. Bu bağlamda kilo vermek, kiloyu dengede tutmak kadınların genç, güzel bir görünüşe ve sağlıklı olma amacına hizmet ettiği bulgusu elde edilmiştir. Böylece fiziksel aktivite ya da spor yapan kadınların sporu zayıf bedene ulaşmasını sağlayarak güzelleşme ve güzelleştirme aracı olarak gördükleri söylenebilir (Yılmaz ve Ulaş 2016: 107). Bireyin sağlığını koruyarak bedeninin dış görünüşünü değiştiren düzenli spor ve egzersiz, bireyler için gündelik yaşamın ve beden imgesinin vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiştir. Ayrıca düzenli olarak sağlık-spor merkezlerine giderek sportif faaliyette bulunan bireylerin benlik ve sağlıklı beden algıları artmaktadır. Dolayısıyla düzenli spor ve egzersiz bireyin ideal bedene ulaşmasını sağlarken hem sağlık algısını hem de beden algısını arttırdığından, sağlıklı ve güzel beden imgesinin oluşumunda vazgeçilmez bir unsur olarak görülmektedir (Öngören 2015: 36).

Son söz olarak, güzellik her toplum ve kültürde değişime uğramıştır. Kapitalist çağda ise güzellik zayıflık ve gençlikle birlikte anılarak, standart bir ölçü konularak idealleştirilmiştir. Kadının bu ideallığe ulaşması toplumsal başarı için gerekli görülmüş, kadının sürekli bakımlı ve güzel olması gerektiği yönünde algı oluşturulmuştur. Böylece artık güzellik doğal olarak verili değil, moda, tıp, spor, kozmetik sektörü kullanılarak edinilebilen bir özellik haline gelmiş ve tüketim kültürünün bir parçası olmuştur.

IV. BÖLÜM

4. ARAŞTIRMANIN BULGULARI VE DEĞERLENDİRME

Görüşmeye katılan 28 kadının eğitim durumları, yaşları, meslekleri, medeni durumları ve ekonomik durumları ile ilgili genel bilgiler edinilmiş ve tablolastırılmıştır.

4.1. Demografik Bulgular ve Yorumlar

Görüşmeye katılan kadınlar 16-50 yaş arasındadır. Çoğunlukla üniversite ve lise mezunu olan görüşmecilerin yarısından fazlası belirli bir işte çalışmaktadır. Görüşmeye katılan kadınların yaşı, eğitim durumları ve meslekleri, kadınların spora ve kadın bedenine bakış açısını yansıtmaları açısından önemlidir.

4.1.1. Katılımcıların Yaş Dağılımı

Tablo 4.1: Örneklemin Yaş Dağılımı

Yaş	Sayı
16-22	7
23-26	8
30-36	4
37-43	3
44-50	6
Toplam	28

Tablo 4.1'e baktığımızda genç yaş, orta yaş ve orta yaş üstü olmak üzere farklı yaşlardan katılımcıların olması, her yaşın tecrübe ve düşüncesini belirtmesi açısından araştırmaya zenginlik kattığı düşünülmektedir.

Tablo 4.2: Örneklemen Medeni Durumu

Medeni durum	Sayı
Evli	13
Bekâr	15
Toplam	28

Spor yapan kadınların medeni durumuna bakıldığında görüşme yapılan bekâr kadın sayısının evli sayısından 2 kişi daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcılardan 16-29 yaş arası bekâr, 30 yaş ve üstü evlidir.

Tablo 4.3: Örneklemen Eğitim Durumları Dağılımı

Eğitim durumu	Sayı
Ortaokul	2
Lise	12
Üniversite	13
Yüksek lisans	1
Toplam	28

Görüşmeye katılanların eğitim durumlarına bakıldığında spor yapan kadınlardan ortaokul mezunu olanların sayısının çok az, üniversite ve lise düzeyindeki katılımcıların oranlarının birbirine yaklaştığı görülmektedir.

Tablo 4.4: Örneklemen Çalışma Durumları Dağılımları

Çalışma durumu	Sayı
Çalışan	17
Çalışmayan	11
Toplam	28

Tablo 4'e göre araştırmaya katılan spor yapan kadınlardan çalışanların oranının çalışmayanlara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Çalışmayan 11 kadından 5 tanesi öğrencidir.

Tablo 4.5: Örneklemen Meslek Dağılımları

Meslek	Sayı
Öğretmen	3
Antrenör	4
Hemşire	3
Diğer	7
Öğrenci	5
Ev kadını	6
Toplam	28

Araştırmaya katılan spor yapan kadınların meslek dağılımı tablosuna bakıldığında ev kadını ve öğrenci olanların diğer mesleklere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Öğretmen, antrenör ve hemşire haricinde diğer meslekte çalışan 7 kadının meslekleri ise diş hekimi asistanı, esnaf, muhasebe, kuaför, tercüman, çağrı merkezi, tekstil sektörü olmak üzere farklılık göstermektedir.

Tablo 4.6: Örneklemin Aylık Gelir Dağılımı

Aylık Gelir	Sayı
1300-2000	11
2001-3000	3
3001-4000	3
Toplam	17

Spor yapan çalışan kadınların aylık gelir dağılımları incelendiğinde çoğunluğunun asgari ücretli işlerde çalıştığı söylenebilir. 2001tl ve üzeri gelir alanların sayısının az olduğu görülmektedir.

Tablo 4.7: Çalışmayan Kadınların Aylık Tasarruf Dağılımları

Aylık Tasarruf Hakkı	Sayı
100-200	1
201-400	4
401-600	5
601-800	-
801-1000	1
Toplam	11

Tablo 7’de spor yapan çalışmayan kadınların ev kirası, faturalar, market alışverişi hariç sadece kendi giyimi, spor ve kozmetik ihtiyaçlarına harcadıkları miktar verilmiştir. Tabloya göre araştırmaya katılan çalışmayan kadınlarının çoğunluğunun aylık 401-600tl arası kendi kişisel ihtiyaçlarına harcama yaptıkları görülmektedir.

4.2. Kadınların Spor Yapmasında Toplumsal Beden Algısının Açıklanması

Şekil 1’de kadınların spor yapmasında toplumsal beden algısının açıklanması için kadın bedeninin toplumda nasıl algılandığı sporla nasıl bir ilişkisinin olduğunu açıklamak için temalar oluşturulmuştur.

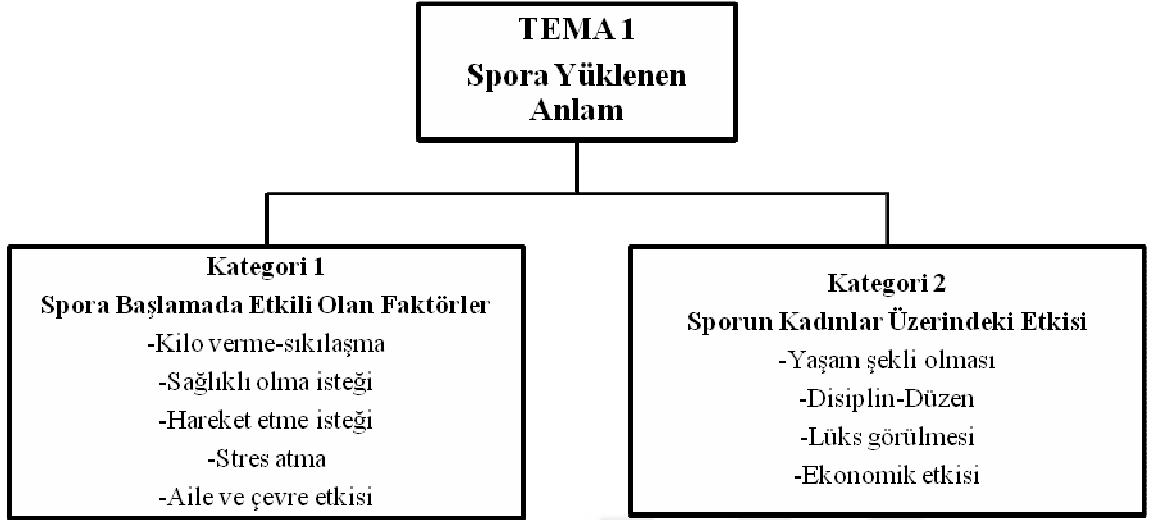


Şekil.4.1: Kadınların spor yapmasında toplumsal beden algısının etkisi

Tema 1’de spora yüklenen anlamı açıklamak için kadınların spor yapmalarını hangi durumların tetiklediği, sporun kadınlar üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Tema 2’de toplumsal açıdan kadın ve spor konusunda toplumda kadınların spor yapmasına neden olan ve engel olan faktörler üzerinde durulmuştur. Ayrıca spor yapan kadınların çevresindekilerle iletişimde spor öncesi ve sonrası olumlu ya da olumsuz değişiklik gösterip göstermediği incelenmiş, spor sonrası önceden ailesinden ya da çevresinden görüp kabullendiği değerlerde spor sonrası değişimin ya da sorgulamanın olup olmadığı anlaşılmaya çalışılmıştır.

Tema 3’de kadın bedenine yüklenen anlamda ise kadınların kendi bedenlerine yönelik algıları, memnuniyet düzeyleri, vücutlarında hissettikleri kaygı düzeyleri incelemiştir. İdeal kadının günümüzde nasıl olduğuna dair toplumda erkeklerin, kadınların bakış açıları ortaya çıkarılmaya çalışılmış ve bu idealize edilen kadın bedeninin kadınlar üzerindeki etkisi ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır.



Şekil 4.2: Spora yüklenen anlam

4.2.1. Spora Yüklenen Anlam

4.2.1.1. Kategori 1: Spora Başlamada Etkili Olan Faktörler

Bu bölümde kadınların yoğun bir şekilde spora yönelmesinde hangi durumların, faktörlerin etkili olduğu, ne kadar süredir spora devam ettikleri, spor salonuna isteyerek ve severek mi geldikleri, daha önceden bir spor geçmişlerinin olup olmadığı görüşmecilerin kendi ifadeleriyle açıklanmaya çalışılmıştır. Spor salonunda spor yapan kadınlara spora gelme amacına göre “program uygulanmakta” olduğu görüşmeye katılan kadınların açıklamalarıyla öğrenilmiştir. Spor salonunda spor yapan kadınlardan görüşmeye katılanlar genelde hem bireysel hem de topluca yapılan seanslara katılmaktadırlar. Bireysel olarak spor salonundaki aletleri kullanarak fitness ve yürüyüş bandı, bisiklet, uzay yürüyüşü gibi aletleri kullanarak da kardiyo yapmaktadırlar. Bazen plates topu, bazen plates lastiği, bazen de plates çemberi kullanılarak, hoca eşliğinde yapılan vücut bölgelerini sıkılaştırıcı hareketlerin yapıldığı plates; yine hoca eşliğinde step tahtasının üzerinde müzik eşliğinde hızlı adımlar ve belirli hareketlerle yapılan sıkılaşıma ve kilo vermeye yardımcı step; belirli müziklerde belirli koreografik hareketlerin ve dansların hoca eşliğinde yapıldığı zumba dersine kadınlar seans saatine göre topluca katılmaktadırlar.

Spora başlamada etkili olan faktörler kategorisi adı altında verilen kavramlar, birbiriyle ilişkili olup spora başlama amacı olarak kadınların çoğu önce kilo verme ve zayıflama isteğini belirtmişler, ardından hareket olması, zevk, sağlıklı yaşam, bedensel ağrılar, psikolojik destek sağlaması, fiziki güzellik, yaşlanmamak ve sevmek gibi faktörlerden bir kaçını daha sıralamışlardır.

Kilo verme amaçlı spora başladıklarını açıklayan GK6, GK20, GK10 kodlu örneklem, bu durumu şöyle ifade etmişlerdir:

“Beni cezbeden her zaman zayıflamak olduğu için başlama amacım zayıflamak oldu, sağlıklı yaşam falan değil yani. Zayıflamak için başladım.” (GK6, 34, Evli)

“Ben zayıflamak için başladım.” (GK20, 19, Bekâr)

“Tabi ki de kilo aldığım için. Normal, genelde 53-55 kilo olan bir insandım. Sporu bıraktım, bir anda 65’in de üstüne çıkmaya başladım. Çünkü vücudum alışmamış oturmaya. Ne bileyim haftanın dört günü beş günü antreman olsun, spor olsun gidince. Bıraktım, çok hızlı kilo alınca vücutta çatlaklar oluşmaya başladı. Bunlar moralimi bozmaya başladı. Üniversiteye geldim, çok kilo almıştım, dedim kesinlikle vermeliyim bunu, o yüzden başladım.” (GK10, 19, Bekâr)

GK25 kodlu örneklem, üç senedir spora geldiğini, diğerlerinden farklı olarak kendisinde kilo alma korkusunun olduğunu konuşmasının çoğu yerinde ifade etmiştir. Annesinin ve teyzesinin kilolu olduğunu ilerde de kendisinin kilolu olma ihtimalinin bulunduğunu, bundan dolayı çok korktuğunu ve 15 yaşından itibaren yemek yemeyi kestiğini, az yemek yediğini şöyle ifade etmiştir:

“Benim annem benim yaşımdayken zayıftı mesela doğum yaptığı halde. Teyzemin yani annemin tarafına bakıyorum, e diyorum ilerde ben de kilo alırsam, 15 yaşında bu korku bana girdi içime yani. 15 yaşından beri çayı şekersiz içmeye başladım. İşte annemle çok kavga ediyoruz hatta bir şeyleri az yediğimde falan. Ben kilo alma korkusu var bende. Bu artık geçen düşündüm kendi kendime kilo alma korkusu var. Korkuyorum. Ben kilo almaktan korkuyorum annemi falan görüyorum ya mesela. Eski resimlerine bakıyorum incecik bel, şimdi bakıyorum, o kadar

alınabiliyormuş. Yani 15 yaşından beri içime işledi bu benim. 15 yaşında falan 62 kiloydum. Böyle resimlerimi falan görüyorum, şimdi şükrediyorum halime de...15 yaşında yemeği kestim, işte ekmektir, patatestir, abur cubur kestim ama yine yemiyordum yani hatta çok kavga ediyorduk annemle yemediğimden dolayı. 3 senedir de spora geliyorum sürekli. Hani böyle şey vücut çalışmıyorum ama yediğimi yakmaya geliyorum öyle diyeyim artık...”(GK25, 22, Bekâr)

Bekâr kadınların amacından farklı olarak evli kadınların spora başlamasında ve kilo vermek istemesinde doğum sonrası kalan fazla kilolar önemli bir etkindir. Görüşme yaptığımız kadınlardan 2 çocuk sahibi olan GK22 kodlu örneklem, hamilelikten kalan kilolarını vermek, sağlıklı yaşam, ilerleyen yaş, menopoz öncesi sağlıklı yaşama girmek ve deşarj olmak amacıyla spor yaptığını şu sözleriyle belirtmiştir:

“...İkinci çocuğumdan önce, sonra hamilelik sonrası 4-5 kilo kalınca eski halime dönmek için eşimin de desteğiyle başladım. Gene buraya gelmişim, normal spor salonuna. 7-8 sene önce. O zamanki amacımda kilo vermek, yaz geldi mi kilo vermek.. Yani çok kilom yok ama kilodan ziyade işte diyorum ya ilerisi için sağlık amacından, hastalıkları önlemek amaçlı, bir de deşarj amaçlı... Öncelikle sağlıklı yaşam, ilerleyen yaş ve menopoz öncesi sağlıklı bir yaşama girmek ve kilo vermek.” (GK22, 39, Evli)

Evli olan ve çocuk sahibi olmak isteyen GK15 kodlu örneklem, yanlış tedaviden dolayı fazla kilo aldığını daha sonra hamile kaldığını ve doğum yaptığını ardından tekrar kilo almaya başladığını söylemiştir. GK15 kodlu örneklem, önceki halini “normalde normal bir insandım” ifadesiyle kilo almış olmasını normal bir insan olmama durumu olarak yorumlamaktadır. Kilolarından aslında rahatsız olmadığını fakat çevrenin bakışı, baskısı ve sorunlar yaşadığı eşinin ailesinin kendi kilosuna hakkında sürekli olumsuz laf söylemesinin canını sıktığını bu yüzden kilo vermeyi takıntı haline getirdiğini şu şekilde ifadelendirmiştir:

“Ya bu sene çok taktım kiloya, çok taktım. Önceden takmıyordum. İşte normalde normal bir insandım. Hormon bozukluğu çıktı ondan sonra kilo almaya başladım. Ondan sonra çocuk istedik, yanlış tedaviden dolayı daha fazla kilo aldım. Ondan sonra işte... hamile kaldım, doğum yaptım vesaire ama ondan sonra tekrar başladım kilo

almaya, durmadı. İşte son bir senedir, bir buçuk senedir sıkıyorum kendimi, gerekirse aç geziyorum, yemiyorum...(kilo) aslında rahatsız etmiyordu ama böyle çevrenin bakışı falan, dış çevrenin bakışı, herkesin laf söylemesi gerçekten insanın canını... Bunu yapan genelde eşimin tarafı.”(GK15, 30, Evli)

Haftanın 3 günü günde 4 saat olmak üzere 9 yıldır spora devam eden GK3 kodlu örneklem, spora başlama amacının önce zayıflamak olduğunu, zayıfladıktan sonra ise sağlık için spora devam ettiğini aşağıdaki gibi belirtmiştir:

“İlk önce zayıflamaktı tabi ki, ondan sonra sağlık için yapmaya başladım, bundan sonra çok kiloluydum. Ben kaza geçirmiştım, kortizon iğneler aldım, ondan sonra kilo vermemeye başladım”. (GK3, 48, Bekâr)

Sağlıklı olma ve sağlıklı kalma arzusu, insanoğlunun en temel amaç ve hedeflerinden birisini oluşturmaktadır (İlhan 2010: 528). GK13 kodlu örneklem de spora başlama amacının sağlık sorunlarından dolayı olduğunu, sağlığına kavuşmak için kilo vermesi gerektiğini açıklamıştır. Bir seneden beri spor yapan GK13 kodlu örneklem, sağlığına kavuştuktan sonra spor yapma amacının fiziki güzellik olarak değiştiğini, rahatsız olduğu bölgelerini tespit edip o bölgelerini güzelleştirmek istediğini şu şekilde izah etmiştir:

“Kan tahlillerim benim çok kötü çıktı. Bana doktor dedi ki, insülin direncime falan baktı, çünkü çok fazla yeme isteğim vardı, tez acıkmam, sinir krizlerim olmaya başladı. Doktora gittim. Bütün kan tahlillerimi yaptıktan sonra dedi ki bana insülin direnciniz dedi sınıra yaklaşmış, bundan sonrası şeker hastası olacaksınız dedi... Tedavi sürecine girdik, ondan sonra diyetle, sadece diyet dediğimiz bir şey aslında sıkı bir kural aslında. Hani sağlıklı beslenmeyi öğrendim ve sporla birlikte kilo verme amaçlıydı. Sağlığıma kavuşmam. Şimdi biraz niyet değişti. Niyet, fiziki olarak güzelliğe değişti... Çünkü 1 senedir beri spor yapıyorum. Başladıktan sonra hani, ilk ay kan tahlillerim, gayet güzel düzene girdi. Dedim ki evet bu sporla olabiliyormuş. Kilo verdikçe de insülin direncim artık şu an hani minumun seviyesinde 5’lerde falan oldu. Dedim ki, şimdi de bakıyorum aynaya baktıktan sonra, benim acaba hangi bölgelerimden rahatsızım. Onları, nedense böyle bir değişiklik oldu. Tabi ki öncelikli

niyetim sağlık, Sağlığı elde ettiğim için hani sağlık cepte diyorum. Fiziki olarak nasıl güzelleşebilirim yollarına giriyorum ondan dolayı yapıyorum işte". (GK13, 21, Bekâr)

Hareketsiz yaşam tarzını benimseyen birçok insan fiziksel aktiviteyi günlük uğraşları arasında yaptığını düşünmektedir. Bu yanlış düşünce bireylerin egzersiz yapmadan hayat sürmesine, kendisinde var olan bazı fonksiyonel yeteneklerin azalmasına ve azalan fonksiyonel yeteneklere bağlı hastalıkların oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Kitiş ve Gümüş 2015: 401). GK4 kodlu örneklem de, bu düşünceyle ilgili olarak, ev işleriyle uğraşmanın spor yapmayla eşdeğer olmadığını spora başlayınca, spordaki hareketleri yapınca ve vücudundaki değişikliğin farkına varınca anladığını söylemiştir. Spordan önce kilolarının bedensel ağırlara neden olduğunu, çevresindekilerin ve eşinin aldığı kilodan rahatsız olduğunu belirten GK4 kodlu örneklem, artık kiloların ağırlığını vücudunun kaldırmadığını anlayınca spor salonuna başladığını şöyle anlatmıştır:

"Yani ilk etapta sağlık açısından başladım, çünkü bedensel ağrılarım vardı. Ayaklarımda ağrı vardı. Belimde ağrılarım vardı. İlk etapta hani rahatlayım biraz. Vücudumun çektiği kilonun farkındaydım, ağırlığın farkındaydım yani. Artık vücut kaldırmıyordu. Yani ilk amaçta öyle, sonra kilo verdikçe daha çok hoşuma gitti, daha güzel oldu, öyle devam ediyorum şu anda... Önce kendim, sonra eşim sonra çevremdekiler işte kilo mu aldın. Tekrar hamile misin gibi tepkiler olunca biraz kafamda iyice yer etti. Onda devam ettim. Eşim de aldığım kilodan rahatsızdı. Görüntü olarak da bana çok büyük bir rahatsızlık verdiğinin farkındaydı, aslında benim öyle olmam... Yok hiç, hiç spor yapmışlığım yok, normalde yürüdüğümüz yürüyüş, işte evdeki hareketleri spor olarak sayıyorduk ama onlar o sporların yanında hiç geçemiyormuş tabi ki, bunu da gördük, öğrendik. Yani temizlik yapıyorsun, hareket halindesin, işte cam siliyorsun, herhangi bir şey yok. Onları spordan sayıyorduk ama sadece vücut yorgunluğuymuş. Spor değilmiş yani onun farkına vardık, spora gittikten sonra."(GK4, 39, Evli)

Vücudunun kilo almaya elverişli olduğu ve kilo aldığı anda kendisini çok rahatsız hissettiğini belirten GK29 kodlu örneklem, masa başında bir işi olduğundan gün boyu

oturarak çalıştığını ve gün içerisinde hareketsiz kaldığı için spora başladığını şu şekilde açıklamıştır:

“Şöyle, çok fazla iştahım açık, yani yemek demeyelim de abur cubura çok yatkınım. Vücudum kilo almaya çok elverişli. O yüzden yiyebiliyorsam da sporla desteklemem lazım. Ayrıca kilo da almamam lazım. Çünkü kilo aldığım zaman kendimi çok rahatsız hissediyorum. O yüzden sporu tercih ediyorum ki normal de işim çok oturarak yaptığım iş, gün içerisinde çok hareketim olmadığından dolayı sporu tercih ediyorum... Oturarak iş olduğu için hareketimiz olmuyor, yiyoruz, direk bu ne yapıyor, vücudumuzda kilo almamıza sebep oluyor, o yüzden, o şekilde sporla destekliyoruz”. (GK9,26, Bekâr)

GK9 kodlu örneklem gibi GK14 kodlu örneklem de masa başında sürekli oturularak çalışılan bir işi olduğundan vücudunun hareketsiz kaldığını ve kilo aldığını bu amaçla spora başladığını ve 7 aydır haftanın 3 akşamı 1'er saat spor yaptığını söylemiştir. Onunla aynı iş yerinde çalışan arkadaşlarında da hareketsizlikten kilo alma sorunu olduğunu spora başlamada kilo almasının ve arkadaşlarının etkili faktör olduğunu ve spor yaparak kilolarını vermek ve sıkılaşmak istediğini şöyle izah etmiştir:

“...hep oturularak çalışılan bir yer, kalkma imkânınız yok, sürekli oturuyorsunuz, kilo aldım çok, hızlıca oraya girince yani 6 ayda 10 kilo kadar aldım bir anda.. Sonra kilo alınca hem de vücut hareket etmediği için, İş yerinde oturuyorsunuz, eve gidiyorsunuz yorgun oluyorsunuz, yatıyorsunuz, hiç hareket yok. Spor yapmaya geldim. Hem vücudu sıkılaştırmak hem hareket özgürlüğün kısıtlanıyor bir yerden sonra yapmaya yapmaya. Ondan çıkmak için. Kiloları hem vermek için, hem de vücut yayvanlaşıyor, nasıl deyim, sıkılaşmak için, öyle”. (GK14, 29, Bekâr)

Fiziksel aktivitenin beden sağlığı yanında kendini iyi hissetme ve mutluluk sağlama, olumlu düşünebilme, stresle başa çıkabilme, sosyal uyum ve kabul görme, psikolojik stresin yönetilmesinde olumlu etkileri vardır (Yılmaz ve Ulaş 2016: 102). Sinirli bir yapıya sahip olduğunu söyleyen GK8 kodlu örneklem, enerjisini atamadığını çabuk patladığını, sporla bunun önüne geçtiğini ve sporun kendisine aldığı psikolojik destekle birlikte iyi geldiğini ve spor yapmaktan zevk aldığını aynı zamanda kilolarını

da vermeye başladıkça mutlu olduğunu bu amaçla spora başladığını şu şekilde ifade etmiştir:

“Daha çok, yani önceden de psikolojik destek alıyordum. Onunla birlikte hem iyi oldu. Çok sinirli biriydim böyle evde her an ne zaman patlayacağım belli olmuyordu benim, hem birazcık onun önüne geçiyordum sporla, hem de zaten artık baya o zaman kilo almıştım, artık kendimi tanıyamıyordum. Tabi artık eski halime geleyim, spora başladım, kilo verdim, aynı zamanda mutlu da oluyorum yaparken, yapmaktan zevk aldığım bir şey benim...Enerjimi atamıyorum çünkü, yani fazla enerjisi olan biriyim sürekli bir şey yapmam gerek benim, yoksa hiçbir şekilde enerjimi atamıyorum. Bu sefer içimde birikiyor tamamen, bu sefer patlıyorum, en ufak bir şeye sinirleniyorum. O niye oraya kaydı, bu niye buraya gitti oluyor yani...” (GK8, 16, Bekâr)

Bir senedir spora gelen GK24 kodlu örneklem, spora başlama amacının zayıflama ve aynı zamanda psikolojik rahatsızlığına da olumlu etkileri bulunduğu için geldiğini aşağıdaki gibi belirtmiştir:

“Spora başlama amacım ilk önce tabi ki zayıflamaydı ama şimdi çok mutlu hissediyorum kendimi, çok rahatım onun için. Bazı psikolojik rahatsızlıklarım da oldu, hangi doktora gitsem devam, spora devam diyor. Kalp doktoruna gidiyorum, yok kalpte bir şey yok, psikiyatriye gidiyorum onda da bir şey yok, çıkmıyor yani. Panik ataktan şey yaptılar, değil, tam bir panik atak da değil. İnsülin direnci var ben de bide. İnsülin direncime de iyi geliyor bu sporla düzelen bir şey.” (GK24, 50, Evli)

Spora başlama amacını bedenine verdiği önem olarak ifade eden GK17 kodlu örneklem, zevk için spora geldiğini, spor yaparken mutlu olduğunu ve spor sayesinde kendisini dinç hissettiğini şu şekilde ifadelendirmiştir:

“Zevk diyebilirim. Öncelikle gerçekten spor yaparken mutlu oluyorum. Kendime geliyorum, daha dinç olduğumu hissediyorum. Ayrıca bedenime verdiğim önem diyeyim size. Hani ben aynaya baktığımda kendimi hoş gören bir bayanım, o yüzden ben de sporu bırakmak pek bana göre değil bence. Ondaki farkı yaşadım yani hayatımda yaşadım ve böyle de devam etmesini istiyorum.” (GK17, 29, Evli)

Spora başlama amacını vücudunun şekle girmesi, kendini iyi hissetmek ve bu durumları birbiriyle bağlantılı olarak açıklayan iki çocuk annesi GK7 kodlu örneklem, kendini bildi bileli spor yaptığını, 3 aydır da spor salonuna devam ettiğini söylemiştir. Spor yapmasının bir diğer önemli amacının da çocuklarının yanında genç duran bir anne olmak isteğinin ve çocuklarıyla arkadaş gibi vakit geçirmek isteğinin etkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca kilonun insanı yaşından büyük ve sağlıklı gösterdiğini şöyle ifade etmiştir:

“Spora başlama amacım vücudumun şekle girmesi, kendimi iyi hissetmek, iyi hissedince de mutlu olmak, mutlu olunca da evimde huzurlu olmak, huzurlu olunca da otomatikman kendimi iyi hissetmek... hayat hep birbiriyle bağlantılı... Aslında ben kendimi bildim bileli spor yapıyorum. Şöyle yürüyorum, yani yürüyüşü ben şey olarak yapmıyorum, lay lay lom olarak yapmadığım için ona hep hayatımda bir spor olarak baktım... Sporsa ben kendim için yaparım, yüzmekse kendim için yaparım, yani buramdan rahatsız oluyorsam, eritmek için, onu küçültmek için ya da daha sağlıklı olmak için, daha fit daha enerjik. Çünkü çocuklarım büyüyecek ben zaten geç anne oldum. Çok çabuk yaşlanmak istemiyorum. Bir etkisi de bu... Çünkü birini 28 yaşında doğurdum, birini 34 yaşında doğurdum yani. Çocuklarım daha küçük. Ben kızım ile bedensel olarak yakın olmak istiyorum. Yani onun yanında çok yaşlı duran bir annesini olmasını istemiyorum... O yüzden daha genç anne olmak istiyorum, onunla bisiklete binmek istiyorum, yüzmeye gittiğim zaman kızım ile yüzme yarışı yapmak istiyorum. O söylenip nişanlandığı zaman ay ne güzel arkadaşı gibi annesi var densin istiyorum. İşte bu da birazcık kiloyla ilintili. Çünkü kilo insanı hem yaşından büyük gösteriyor hem sağlıklı gösteriyor hem gerçekten de sağlıklılaştırıyor... Genç olalım çocuklarımızla bedensel olarak aynı, zaten bir çatışmamız olacak, en azından bedensel olarak çok büyük bir çatışma haline girmeyelim yani. Çocuğum benimle sinemaya giderken hani bir ananesi, ninesiyle gidiyormuş hissine kapılmasın yani. Bir annesi, kız arkadaşı, kankisiyle gidiyor gibi hissetsin kendini.”(GK7, 40, Evli)

Görüşme yaptığımız kadınların spora başlamalarında kendi isteklerinin ya da eşinin, annesinin, arkadaşının, çocuklarının yönlendirmesinin etkili faktör olduğu görülmektedir. GK9 kodlu örneklem de spora başlamasında etkili olan faktörün kendisi olduğunu şöyle açıklamıştır:

“Yani ben hep gitmek istemişimdir. Yani benim çocukluk dönemimde hep yapılı olduğu için hep de sporu istemişimdir, dediğim gibi kilo almaya çok elverişli olduğum için önceden de istiyordum. Kendim istediğim için geliyorum.” (GK9,26, Bekâr)

Spora başlamasında arkadaşının etkili olduğunu söyleyen GK3 kodlu örneklem, spor salonuna aidiyet duymasını şöyle ifade etmektedir:

“Sonra bir arkadaşım vasıtasıyla zaten başladım salona. Bir başladım bu seneye kadar geldim yani. Benim için aile oldular yani. Salon benim için bir aile.” (GK3, 48, Bekâr)

Araştırmalarda ebeveynlerin çocukların kiloları ile eleştirilerde bulundukları ve onları diyet yapmaları konusunda teşvik ettikleri görülmüştür. Bedenle ilgili ebeveynlerin bu kaygıları daha çok kız çocukları ile ilgili bir durumdur. Arkadaşlar ve karşı cins de bu konu da önemli bir yer tutmakta ve “incelik” konusunda bir baskı kaynağı oluşturmaktadır (Oğuz 2005: 34). GK13 kodlu örneklem de, spora yazılmasında ailesinin etkili faktör olduğunu, sürekli ailesinin kendisine zayıfla dediğini şöyle ifade etmiştir:

“Ailem, çünkü ailem çok, ailem ben kendimi bildim bileli zayıfla, zayıfla, dikkat et, yemeğine dikkat et, yürüyüş yap şeklinde. Baktılar benle başa çıkamıyorlar. Spor salonuna yazdırmaya karar verdiler... Dediler ki bu kilolarla gidiş nereye.” (GK13, 21, Bekâr)

Çocukluğunda dans, bale, voleybol ve tenis oynayan, bir senedir de spor salonuna devam eden GK8 kodlu örneklem, tekrar spora başlamasında annesinin etkili faktör olduğunu söylemiştir. Annesinin kendisine spor yapmayınca çabuk sinirlendiğini, kilo almaya başladığını ve sağlığına dikkat etmediğini söylediğini ve kendisini spora başlattığını şu şekilde söylemiştir:

“Eskiden yaptığım şeydi, bırakınca fark etti(annem) bir değişiklik olduğunu artık bir anda sinirlenmeye başladığımı. Hem gidip sinirini at artık yeter dedi hem de iyice kilo aldın, sağlığın olumsuz etkileniyor farkındasın dedi, o yüzden de başladım. Yani hem sağlığım için hem sinirim için, ikisini birleştirip başladım.” (GK8, 16, Bekâr)

7 aydır spora gelen GK22 kodlu örneklem, spora başlamasında eşinin isteğinin etkili olduğunu aşağıdaki gibi belirtmiştir:

“Spora gelmemde etkili faktör eşim. Eşim 2 yıldır geliyor. Güzel kilo verdi... Eşim işte kendini yormamak şartıyla git, birkaç kilo zaten fazlalığın var, verirsin dedi. Ben de birkaç kiloyu vermek için uğraşıyorum.” (GK22, 39, Evli)

GK17 kodlu örneklem spora gelmesinde etkili olan faktörün spor kanallarını izlemesi ve arkadaşının özgüvenli bir şekilde dövüş sporlarıyla ilgilenmesi olarak şu şekilde açıklamıştır:

“İlk mesela hani, ilk tekvandoya olan şeyim, ilgim siyah kuşak bir arkadaşım vardı, ondaki o özgüven ve kendini savunması çok hoşuma gidiyordu. Mesela ilk o şekilde başlamış olabilir belki de... Onunla beraber tekvandoya falan gidiyordum ama başardım söylenemez. Bizzat sporsuz bir bünyenin tekvandoya karşı tepkisi biraz sert oldu. Ama bilmiyorum ya teniste de öyle çok hoşuma gidiyordu. O kanalları izlemek bile benim çok hoşuma gidiyordu. Ona karşı o hoş düşüncem beni o şekilde başlattı yani diyebilirim.” (GK17, 29, Evli)

İki çocuk annesi olan GK24 kodlu örneklem çocuklarının zoruyla spora yazıldığını, kendi ifadesiyle kızlarının itelemesiyle geldiğini ama artık onu kimsenin tutamadığını, kendi isteğiyle geldiğini şöyle izah etmiştir:

“Kızlarım diyeyim, çocuklarım, en çok. Mesela çok üzülüüyordum kilolarıma, işte söyleniyordum her gün ben ne yapacağım, ben nasıl zayıflayacağım, benim halim yok, ben hayatta kilo veremem, hayatta kilo veremem. Kızım da büyük kızım, anne senden rahatı mı var, maddi manevi yani, sana evde yemek bekleyen mi var, iş bekleyen mi var, sen git. Neyse geldim kayıt oldum, kızım diyor ki anne niye gitmiyorsun, sen kayıt oldun, para verdin, olsun yanarsa yansın, hiç umurumda değil, iteliye iteliye, iteliye iteliye ama şimdi de kızımı evde bırakıp geliyorum. Şimdi beni kimse tutamıyor.” (GK24, 50, Evli)

4.2.1.2. Kategori 2: Sporun Kadınlar Üzerindeki Etkisi

Tema 1'in 2. Kategorisinde sporun kadınlar üzerinde ne tür etkileri olduğu, kadınların ekonomik özgürlüğünün olmasının kadının spor yapmasında etkisi, spordaki disiplinin spor yapan kadınların gündelik hayatlarına yansıyor yansımadağı ve spor yapan kadınların çevresindekilerin, aile, arkadaş ve eşlerinin spora bakış açıları anlatılmıştır.

Sporun hem kilo vermek hem de sağlık açısından ideal olmasının yanında psikolojik açıdan, ruhsal açıdan ve bedensel açıdan da iyi geldiğini GK14 kodlu örneklem şöyle ifade etmiştir:

“Yani hem kilo vermek için de ideal, vücudun nasıl diyeyim, sağlıklı olması için de ideal. Yani evet, sağlıklı oluyorsun, çünkü hareketlerin de fazlalaşıyor ister istemez ciğerlerin de açılıyor. Yaptığın işe yansıyor yani kendi pozitifliğine yansıyor. Hem psikolojik açıdan, hem ruhsal açıdan yani hem de bedensel açıdan spor iyi geliyor.”(GK14, 29, Bekâr)

Sporu bir hayat tarzı olarak tanımlayan GK23 ve GK7 kodlu örneklem de sporun insanın zihinsel ve bedensel ihtiyacı olduğunu şu şekilde açıklamışlardır:

“Ya spor bir yaşam şekli olmalı... spor yapmak sağlıklı bir bedene sahip olmak, vücudunu iyi tanımak, ondan sonra sağlıklı bir bedene sahip olan bedenin zihni açık olur. Daha pratik zekâsını daha iyi kullanır diye düşünüyorum ben her zaman. Çünkü ben kendimde bile fark ediyorum. Çıkıp bir yürüyüşümü yapıp duşumu aldıktan sonra çok daha kendimi zinde dinç hissediyorum.” (GK23, 31, Evli)

“Benim için hayatımın olmazsa olmazı. Mutluluğum için bu olması gerekiyor yani, ben seviyorum, hareketi seviyorum, sağlıklı olmayı seviyorum. Vücudumun yani nasıl bir yeşil çay içiyorsun vücudundaki toksinleri atmak için içiyorsun, sevmesen de. Benim içinde spor işte öyle bir şey. Yani o da vücudumun olmazsa olmazı, bir su gibi, bir oksijen gibi, bir yemek gibi, ne bileyim bir banyo ihtiyacı gibi spor da benim için bir ihtiyaç. Sadece şey diye bakmıyorum yani olay sadece spor yaptım, zayıftım olarak

görmüyorum olayı ben. O bir hayatımın bir parçası yani bir rutinim, gerçekten öyle, rutinim.” (GK7, 40, Evli)

GK19 kodlu örneklem de sporun kendi hayatındaki olumlu etkilerinden bahsetmiş spor yaptığında kendisini dinç hissettiğini, spor sonrası canlandığını şöyle anlatmıştır:

“Mesela şey erken kalmaya başlamıştım, bir süre spora geldiğimde ya da yorulduğum için çok geç yatamıyorum, erken yatıyorum, erken yattığımda da erken kalkıyorum. Hani buna etkisi oldu. daha dinç hissettiğim için seviyorum. Hani başka, ya dinç hissediyorum o yüzden açıkçası, hani bazı günler çok baygın falan oluyoruz ama spora geldikten sonra canlanıyorum o yüzden açıkçası.” (GK19, 19, Bekâr)

Sporun kişilerin psiko-sosyal gelişiminde önemli bir yeri olduğu insanların sosyal ve psikolojik bakımdan aktif kılmanın en kolay yolunun spordan geçtiği unutulmamalıdır. Çünkü insanlar spor sayesinde birçok farklı ortamda, farklı düşünceden ve farklı kültürden insanlarla bir araya gelerek etkileşimde bulunabilmektedir. Bu bakımdan spor gerek insanların sosyalleşmesinde gerekse kendini ifade edebilmesinde kullanabilecekleri en kolay yollarda biridir (Küçük ve Koç 2015: 10). GK24 kodlu örneklem, spora çok severek geldiğini, sporun sosyalleşmesine etkisi olduğunu şu şekilde belirtmiştir:

“O kadar çok seviyorum ki zorla gelen ben, inanır mısınız zumba günü ben, ay sabah olsa da, zumba var yarın zumba diyorum. Benim arkadaş çevrem de oldu burada görüştüğüm kendi emsallerim var, iyi oldu görüşüyoruz da şimdi gidiş- geliş de yapıyoruz. Her yönden çok iyi geldi bana, sosyal yönden.” (GK24, 50, Evli)

Spordan keyif aldığını ve spora severek geldiğini belirten GK28 kodlu örneklem, spora gelmeyi mücadeleye benzetmiş, kadının diğer işlerini bırakarak spora gelmesini mücadeleyi kazanmış olarak şöyle anlatmıştır:

“Spora geldiysem zaten, birçok şeyi geride bırakmış oluyorsun. Sakın unutmayın bunu herkes için söylüyorum, mücadeleyi başarmış olursun, çünkü orda bir mücadele var. O evden çıkmak ayrı bir mücadele, işten çıkmak ayrı bir mücadele, eşini bırakıp buraya gelmek ayrı bir mücadele, yani herkesi bırakıp buraya kendin için geliyorsun,

onun için gerçekten acayip keyifli. Bir kere o mücadeleyi kazanıyorsun bir, yapıyorsun keyif alıyorsun iki, sonuç alıyorsun, onun için de çok keyifli... Yani her anlamda güçleniyorsun. Yani fiziksel anlamda güçleniyorsun, dayanıklılığın artıyor, moral olarak güçleniyorsun, sabrın artıyor, işte sosyal anlamda güçleniyorsun özgüvenin artıyor. Yani her şekilde güçleniyorsun. Yani eşine karşı duruşun değişiyor. Hani böyle inanılmaz bir özgüven artışı büyüyor. O zamanda sorunlu bir tip olmuyorsun. Dağılıyor bütün ilgin.” (GK28, 38, Evli)

Spordaki disiplinin kadınların gündelik yaşamına yansıyor yansımadağı sorulduğunda büyük bir çoğunluğu spordaki spor öncesi ve sonrası en az 1 saat önce yemek yememek, seanslara zamanında gelmek, gösterilen hareketleri doğru şekilde ve belirlenen sayıda yapmak, spor programına uymak gibi disipline alıştıklarını, bu durumun kadınların gündelik hayatında da, evde de yemek düzeni, uyku düzeni ve zamanı verimli kullanmada etkili olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca görüşmeye katılanlardan öğrenci olanlar da spordaki disiplinin derslerine çalışmada verimliliklerini arttırdığını ifade etmişlerdir. Spordaki disiplinin gündelik yaşamlarına yansımadağı söyleyen kişiler zaten disiplinli bir hayatı olduğu için sporun herhangi bir değişikliğe neden olmadığını, bazıları ise sadece sporda disiplinli olduklarını gündelik hayatlarında disiplinli olmayı başaramadıklarını belirtmişlerdir.

GK7, GK18, GK10, GK23, GK24 kodlu örneklem de, spordaki disiplin sayesinde zamanlarını daha planlı ve verimli kullandıklarını anlatmışlar ve sporun disiplin olduğunu şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Mesela spora gitmek için zamanımı daha iyi kullanmam gerektiğini anladım. Mesela daha erken kalktım. Spor yapıyorsam o gün daha erken kalktım. Evimin işini daha çabuk bitirmeye çalıştım. Çocuklarımın fiziksel ihtiyaçlarını daha çabuk gidermeye çalıştım ki spora vakit (ayırayım). Bu anlamda evdeki düzenimi sağlama açısından düzen koydurdu evime fiziksel olarak da yememe içmeme daha fazla dikkat etmeme neden oldu. Hani hep derler ya spor disiplin ister, sporcular çok disiplinli insanlardır, ben onun ne anlama geldiğini anladım ne demek istediklerini.” (GK7, 40, Evli)

“Yani her şeyde var. Mesela çocuklar dediğimi dediğim saatte yapsınlar, etsinler. Mesela bir iş yapılacaksa oğlum kıyafetini çıkarttı orda bıraktıysa ona kızarım. Diyorum ki al, onu yerine getir. Anne biraz sonra, hayır, onu dediğim zamanda yapacak. Bir işe hemen mesela o işe kalktıysan o iş hemen bitireceğim. O işi yaparken hiç başka bir şey yapmam, o işi bitirmem gerekiyor yani buradaki disiplin benim gündelik hayatımda daha çok, beni etkiledi yani büyük etkiledi. Spor disiplin isteyen bir şey. Disiplin olmazsa hiç hayatta bir şey olmaz.”(GK18, 44, Evli)

“Hayatımı düzene soktu diyebilirim. Spordan bir saat önce yemek yememek çok rahat, emin olun çok rahat hissediyorsunuz kendinizi. Tamamen bir düzen. Spor bir düzendir yani, ona inanıyorum.”(GK10, 19, Bekâr)

“Saatlerinizi ayarlıyorsunuz. Hani saat konusunda daha disiplinli oluyorsunuz. Evinizin işini bile, diyorsunuz ki a ben spor yapacağım, işte hemen evimi silmeliyim, süpürmeliyim, saat iki de salona gideceğim ya, hemen işlerimi bitireceğim oluyor yani daha düzenli oluyor.”(GK23, 31, Evli)

“Yani oldu yani yemeklerim konusunda oldu, evimin işlerim konusunda oldu. Planlı, mesela yarın sporum var diyorum, saatli yemek yiyorum ben. Önceden dikkat etmiyordum kilo almamın sebebi buydu zaten. Dengesiz beslenme diyeyim, işte şu saatte kalkarsam kahvaltımı yaparım, sonra ara öğünüümü yerim, spora giderim böyleyim yani çok değişiklik oldu, düzene soktu hayatımı, çok yani mutlu olmamın sebebi de o zaten, yüzde yüz spor düzene soktu her şeyimi. İnanın evimi akşamdan gece bile süpürüp siliyorum ben spora gideceğim diye.”(GK24, 50, Evli)

GK14 kodlu örneklem de, sporun kişinin gündelik hayatında disiplin kazandırmasını “ister istemez bu disipline girmek zorunda kalıyorsunuz” şeklinde ifade etmiştir.

“Buraya gelmeden önce dediğiniz gibi 1 saat önceden yemek yemeyeceksiniz, ben 1 saat önceden yemek yemek zorundayım bu beni disipline sokuyor, işlerimi ona göre ayarlamak zorundayım. O yemek yiyecek vakti kendime ayarlamak zorundayım. İlla ister istemez bu disipline girmek zorunda kalıyoruz.”(GK14, 29, Bekâr)

GK27 kodlu örneklem, spora ilk başladığında spor yaparken hem beslenmede hem de hareketleri doğru yapma anlamında disiplinli olmadığını fakat daha sonra bu disiplinsizliğin her şeyde gevşemeye yol açtığını belirtmiştir. Sporu disiplinli yapmaya başladığında spordaki disipline paralel olarak hayatındaki diğer işlerinin de düzene girdiğini belirtmesi sporu disiplinli yapanın hayatının da disipline girdiğini göstermesi açısından iyi bir örnektir. Bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

“Evet. Mesela ilk başlarda ben şey yapmıyordum burada. Hoca 10 sayıyorsa ben 5 yapıyordum. Ama sonra bir baktım disipline etmem gerekiyordu. Disipline etmezsem bu olmayacak belli. E buraya geliyorsam bu kadar zaman harcıyorsam, bu kadar ter döküyorsam mecbur 10a kadar yapacağım, canım çıksa da yapacağım veyahut ilk zamanlar ben şey yapamazdım. 1 saat önce yemek, hele ki 2 saat sonra, 2 saat sabretmek var ya dakikaları sayıyordum ve yapamıyordum, bir saatte, bir buçuk saatte, hemen bozuyordum, bana ne be diyordum. Atın ölümü arpadan olsun. Zaten ben çok kilolu değilim ki ye gidiyordum. Bir baktım ben gevşemeye başladım, her şeyde gevşıyorum. Dedim ki bunu disipline etmem lazım. Ne zaman disipline ettim, her şey de bu sefer. Bu sefer önceki yemeğime de dikkat etmeye başladım. Sadece su içilmesi gerekiyor mesela sadece su tüketebilirim. Eskiden daha rahat şeyler içerken şimdi mesela, hem hayatımdaki her şeye yansıyor ister istemez, evdeki düzenime bile yansıyor. İlk önce işlerimi bitireyim, 2 saatlik sürede şunları şunları yapıyorum. Her şeyi tık tık tık, daha disiplinli yapmaya başladım. Zahmetsiz rahmet olmaz.”(GK27, 27, Bekâr)

Lisede öğrenci olan GK8 kodlu örneklem, spordaki disiplinin derslerine olumlu katkısı olduğunu şöyle izah etmiştir:

“Mesela ben bazı derslerden nefret ederdim, o ödevi istediği kadar versin, yapacaksın diyordu, yapmıyordum hiç, elimi dahi sürmüyordum. Çünkü zaten dersten nefret ediyorum ve hiçbir şey anlamıyorum. Artık böyle burada alışmışım direk böyle bu disiplin ortamına. Oradan yapıyorum diye uğraştım, bir ödevi yapıyorum, artık onda da yapabileyim diye uğraşmaya başladım. Önceden çünkü hiçbir şekilde aman yapamıyorum, neyse boş ver deyip geçiyordum.”(GK8, 16, Bekâr)

GK1 kodlu örneklem, spordaki disiplinin hayatına yansımalarının çok fazla olduğunu tüm hayatının planlı olduğunu bazen kendini bu program ve disiplinden

dolayı asker gibi hissettiğini söylemiştir ve bu durumun diğer insanlar ona uymadığında sinirlenme gibi olumsuzlukları olduğunu şu şekilde belirtmiştir:

“Benim aşırı etkili oldu. Yani bir zaman sonra ben fark ettim, ben her şeyimi saatli yapıyorum. Olumsuz yönleri çok nadir oldu ama öyle hesaplıyorum ben. Şu saatte derse gideceğim, ben şu saatte öğle yemeğimi yerim. Şu saatte şu derse girerim. İşte şu saatte acıkırım, öyle hayatımı planlamışım ki, hani bir ara ben kendimi sorguladım, hani ben bundan mutlu muyum diye. Böyle sıkıntıları da olumsuz yönlerimde oldu. Yanımdaki insanlar size uymadığı zamanlar sinirlenebiliyorsunuz. Saat birde bir yerde buluşmak gerekiyorsa kesinlikle saat birde orda oluyorsun. 5 dakika, 1 dakika beklemek bile sıkıntı oluyor, çünkü gerçekten bütün hayatım programlı. Yani asker gibi hissediyorum bazen kendimi. O kadar da abartılı bir şekilde disiplinli bir hayatım var.” (GK1, 27, Bekâr)

GK2 ve GK13 kodlu örneklem ise belirtilenlerin aksine spordaki disiplinin kendi hayatlarında değişikliğe sebep olmadığını şöyle açıklamışlardır:

“Ben zaten disiplinliyimdir, işim de öyle. Sporuma yansıyor aslında bendeki disiplin. Yani sporun bana yansıttığı bir disiplin değil, ben spora disiplin yansıtıyorum. Yani öyle, çocukluğumdan beri disiplinliyimdir. Kuralcıyım, sabitimdir.” (GK2, 38, Evli)

“Ben de bir değişim olmadı. Çünkü hayatımız genel kaidelerle çevrili olduğu için hani hiçbir değişim olmadı.” (GK13, 21, Bekâr)

Görüşmeye katılan kadınlar çevresindekilerin spora bakışlarının farklı olduğunu genellikle sporu zayıflama aracı olarak gördüklerini, zayıfladıktan sonra spor yapmaya gerek olmadığı gibi bir düşünceye sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bazıları ise sporun, özellikle spor salonuna gitmenin çevresi tarafından lüks ya da fuzuli olarak algılandığını belirtmiş, spora hayat tarzı, yaşam biçimi olarak bakanların sayısının az olduğunu şu şekilde söylemişlerdir:

“Onlar için spor zayıflama aracı, evet öyle. Ama çoğu çevremdeki herkes spora sadece zayıflamak gerektiği zaman yapılması gereken bir şey olarak bakıyor. Buna çok emin olabilirsin, yüzde sekseni böyle diyebilirim ben yani.” (GK7, 40, Evli)

GK10 ve GK19 kodlu örneklem de, çevresindekilerin spora tamamen zayıflamak, sıkı görünmek ya da vücudu yormak olarak baktığını aşağıdaki gibi belirtmişlerdir:

“Genelde etrafımdaki insanlar çok tembel. Ben yirmi dakika koşuyorum desem, yirmi dakika hayatta koşamam nasıl yapıyorsun diye konuşuluyor. Spora bakış açıları tamamen zayıflamak için. Spor onlar için tamamen zayıflamak, vücudu yormak, mahvetmek ama aslında o olmadığını tabi ki de anlatamıyorsunuz. Zayıflamak dışında spor yapmak akıllarına hiçbir şekilde gelmiyor. Hani ne bileyim, kalkayım bir temiz hava almak için yürüyüş yapmak isteyen yok. Zayıfsam hiç yapmama gerek yok havasındalar, öyle.” (GK10, 19, Bekâr)

“Yani biraz daha fitleşmek ve zayıflamak amacıyla benim çevremdeki insanlar geliyor.” (GK19, 19, Bekâr)

Yaşadığı yerdeki kişilerin sporu anlamadıklarını, sporu gereksiz ve lüks olarak gördüklerini ifade eden GK1 kodlu örneklem, okuldan arkadaşlarının ise spor aşkı ve spor bilincine sahip kişiler olduklarını şöyle belirtmiştir:

“Ya şöyle, ben köyde yaşayan bir insan olduğum için doğal olarak sporu gereksiz, biraz lüks görüyorlar doğal olarak ama tamamen yaşadığım yerle ilgili, köyde yaşadığım için öyle, spordan pek anlamadıklarını zannetmiyorum, düşünmüyorum. Çünkü ben çocukluğumdan beri spor yaptığım için koşuya giderken beni durdurup sen ne yapıyorsun, ne gerek var, niye yapıyorsun dindikleri için yani. Kırsal kesim spora gereksiz bakıyor, spor ne bilmiyor, sağlığına fazla önem vermiyor. Şimdi benim çok farklı çevrem var, beden eğitimi okuduğum için. Bir taraf tamamen spor, yani herkes spor aşkı olan spor bilinci, kültürü olan insanlar, onlar için öyle. Artık spor çok fazla yaygınlaştı. Yani diğer arkadaş çevrelerimi düşündüğüm zaman, herkes mutlaka bir fitness salonuna yazılmış insanlardır.” (GK1, 27, Bekâr)

GK27 kodlu örneklem, annesinin spora bakışının ilerideki evlilik hayatında hamilelik ve doğumu kolaylaştıracağından olumlu bulduğunu belirtmesi annesinin spora

karşı farklı bir bakış açısının bulunduğunu göstermektedir, kendisi de bu bakış açısını desteklediğini şöyle ifade etmektedir:

“Bir kısım arkadaşım gerekli görüyor. Ben mesela ailemden başlıyım. Ailem mesela yapmamı destekliyor, 4 senedir yapıyorum ara ara yapıyorum. Bir senesi zumbaya geliyorum, bir senesi platease geldim falan filan. Ailem niye istiyor, işleyen demir pas tutmaz mantığıyla, hem esnek bir vücudu olsun, mesela annemim bakış açısı şöyle, kolay doğum yaparsın, işte çocuğunu daha rahat taşırsın, çantanı rahat taşırsın, işte bebek çantası ve çocuk olacağı için hani gelece dönük bir yatırım olarak bakıyorlar. Daha kuvvetli olursun işte daha sağlıklı bedeninin olur, daha iyi olur falan annem öyle bakıyor hep, evlilik olarak bakıyor sadece. Hani benim için bakıyor. Ben de öyle düşünüyorum.” (GK27, 27, Bekâr)

Görüşmeye katılan kadınlara, kadınların spor yapmasında ekonomik özgürlüğün etkisi sorulmuş, görüşmecilerin çoğunluğu kendi parası olan kadının spora daha rahat geleceğini ve ekonomik durumun kadının spor yapmasında etkili olduğunu söylemiştir. Diğerleri ise spor yapmak için paraya ihtiyaç olmadığını, isteyenin doğada da yürüyüş yapabileceğini ya da kadının isterse her şeye para bulabileceğini belirtmişlerdir.

Kadınların spor yapmasında ekonomik özgürlüğün etkisinin çok fazla olduğunu söyleyen GK14 kodlu örneklem, dışarıda spor yapmanın zor olduğunu, spor salonunda spor yapmanın daha güzel ve kolay olduğunu şöyle ifade etmiştir:

“Çok var, gerçekten çok var. Çünkü spor salonları çok ucuz değil. Mesela dışarda spor yapmak çok zor. Hani mesela bazen yolun kenarında Düzce’de nerde koşacaksın. Evimin mesela sokağımın etrafında koşuyum desen millet deli diye bakar yani sana. Salona gelmek zorundayım ki ne kadar koşabilirim. Bu gün yağmur yağdı bıraktım, öbür gün canım istemedi evin önünden kalkıp çıkmak. Ha istesek yapılabilir mi, tabi ki yapılabilir ama bence ekonomik özgürlük olduğunda ve salonda yapmak daha güzel ve kolay.” (GK14, 29, Bekâr)

GK14 gibi GK10 kodlu örneklem de kadının sokakta spor yapmasını, koşmasını Düzce gibi küçük şehirlerde zor olduğunu, kadının spor salonuna gitmesi için de belli bir bütçe ayırması gerektiğini söyleyerek küçük yerlerde spor salonuna harcanan

paranın bu yüzden daha fazla olduğunu söylemiştir. Kadının spor yapma açısından sokakta özgürlüğünün olmadığını şu şekilde ifadelendirmiştir:

“Sokakta spor yapmak neden şimdi zor, çünkü böyle Düzce gibi bir yerde bana sorarsanız, spor yapmak, sokakta bir kadının koşması herkesin ona bakması demek. Yanlış karşılanması demek, ki ne kadar doğal bir şey. Bunu yapamadığı için, sokakta yapamıyorum diyor, spor salonuna gitmesi lazım. Spor salonuna gitmesi için belli bir bütçe ayırması lazım. Hani kalkayım, sporumu yapıyım desem bu kadın ne yapıyor diye bir bakıyorlar, sürekli bakıyorlar. Siz yürürken bile bakıyorlar. Bu alışılmadık bir şey olduğu için küçük yerlerde spor salonlarına harcana para daha fazla oluyor. Kadının aslında sokakta bir özgürlüğü yok spor açısından bence.” (GK10, 19, Bekâr)

Kadının spor yapmasında ekonomik özgürlüğünün etkisinin olduğunu söyleyen GK7 kodlu örneklem, spora gitmeyi hem ekonomik özgürlük hem de güçlü duruşla ve anlayışlı bir eşle şu ifadelerle ilişkilendirmiştir:

“Mesela yüzmeye gitmesi. En basitinden bir olay daha somut örnek vereyim. O yüzmeye gitmek için oraya bir ücret ödemek lazım, otobüsle gidemediğin için araba kullanıp, arabanın olması gerekiyor. Eşinin, anlayışlı bir eşe sahip olman gerekiyor, yani haftada iki gün o geldiği zaman evden çıkıyorsun. O yüzden, evet ekonomik özgürlüğüne, güçlü duruşuna çok ilintili.” (GK7, 40, Evli)

GK18 kodlu örneklem, kadının eşinin spor salonunun parasını ödemesi ve kadının zayıflamaması durumunda eşin bu durumu sorun yapabilmesi ihtimalinden bahsetmiştir. Bu gibi sebeplerden ötürü kadının kendi parasıyla daha rahat spor yapacağını şöyle belirtmiştir:

“Yani kendi parasıyla daha rahat yapar bence bir kişi. Çünkü eşinin parasıyla gitmiş olsa diyecek ki bir de ben senin sporuna para harcıyorum da zayıflayamıyorsun da edemiyorsun da şöylesin de böylesin bu da belki bu da yaşıyordur ailelerde. Kimsenin evini içini bilmiyoruz. Nedir ne değildir, ne durumda geliyorlar hiç bilmiyoruz.” (GK18, 44, Evli)

Kadının spor yapmasında ekonomik özgürlüğünün çok fazla etkisinin olduğunu belirten iki çocuk annesi olan ve spor salonunda antrenörlük yapan GK28 kodlu

örneklem, kadının ekonomik özgürlüğü yoksa ve evliyse eşine bağımlı olduğunu, evli kadının spora gelmesinin ekonomik özgürlüğü olmadığında eşinin anlayışına kaldığını, eşin de genellikle kadının vücut görünümünden rahatsızlık duymuyorsa kadını spora göndermek istemediğini söyleyerek kadının ekonomik özgürlüğünün çok önemli olduğunu vurgulamıştır. Parasal anlamdaki güç kimin elindeyse kararı onun verdiğini aşağıdaki gibi belirtmiştir:

“Mesela bizim öğrencimiz diyor ki, hocam maaş almadım gelemiyorum, önemli değil gel diyorum, ya da işte hani karttan çekeriz, ya eşimin kartını kullanamıyorum. Ya da işte erkeğin oradaki etkisi öyle. Spora gelirken mesela o ev kadınları var ya hani, bir çoğunun gelme nedeni eşinden dolayı, o parayı geliyor eşi veriyor. Çünkü kadını spor salonuna yazdıran da kocası oluyor bazen. Alıyor geliyor, kadına beğendin mi diye sormuyor, veriyor aidatı, diyor bu burada 1 ay çalışacak, ama 1 ay çalışacak, o 1 ayda 6 kiloyu verecek, yani o travmayla yapıyorlar o insanlar sporları gerçekten. O eş o parayı vermeden zaten o kadın köyden çıkıp gelemiyor. Yani para çünkü onda. O kenara biriktirdiği paralarla buraya gelemiyor, neden çünkü burası herkesin toplumun görüldüğü bir yer, mutlaka bir yerden duyulacak. Hani bu kıyafet almaya benzemez, kıyafet alırsın da dolaptan 3 gün sonra çıkarırsın değil. Ya köydeki komşun görüyor, bu kız her gün nereye gidiyor diye soruyorlar, bilmem ne soruluyor, kocadan gizli yapılamadığı zaman da, kocanın bildiği şeyi de parasını ödeyemeyince gidemiyorsun. Yani kesinlikle evliyse ve kendi ekonomik özgürlüğü yoksa ekonomik anlamda inanılmaz derecede kocaya bağımlılar. Adam rahatsızlık duymadığı müddetçe karısını spor salonuna göndermiyor, kati surette şeyim, yarın bir gün araştırmalarda tersi de çıksa aynıyım. Eş kendi rahatsızlıklarından dolayı gelip karısını geliyor buraya kaydettiriyor ya da doktor yanında söylediyse eşinizin kolestrolü var, yarın öbür gün ölebilir eğer spor yapmazsa demediği müddetçe de gelmiyor yani o kadın, gelemiyor. Yani erkeğin rolü burada böyle. Evli değilse zaten ekonomik özgürlüğü varsa yani şey değil. Ama baba para vermeyince de gelemiyor hiçbir öğrenci. Yani spor salonunu onaylayacak gelecek, ikna olacak baba, işte salona bakacak kız erkek için fark etmiyor, ikna olacak ya tamam buraya gelebilirsin diyecek, parasını ödeyecek gidecek. Çok gelip gidiyorlar çocuklar kayıt olacağız diye ama babadan para alıp gelemiyorlar. Yani ekonomik güç bir kişinin elindeyse güç onda, parasal anlamdaki güç onda.” (GK28, 38, Evli)

Görüşmeye katılan spor yapan kadınların çoğu kadının spor yapmasında kendi ekonomik özgürlüğünün çok önemli olduğunu söylerken görüşmeye katılanlardan bazıları bu durumun etken olmadığını belirtmiştir. GK1 kodlu örneklem ise GK28 kodlu örneklemin aksine kadının spor salonuna gelmesini kadının kendi ekonomik özgürlüğüne değil eşinin ya da ailesinin maddi durumunun iyi olmasına bağlayarak spor salonuna parası olanın geldiğini şöyle izah etmiştir:

“Benim gördüğüm kadarıyla sadece o değil. Yani spor salonunda çalıştığım için, hiç çalışmayan ev hanımları da çok fazla geliyor, eşinin durumu veya ikisinin durumu diyeyim. Parası olan geliyor her türlü. Sadece kendi ekonomik özgürlüğü değil. Eşi eğer ona destek olursa, öylede olan, gelen çok fazla üye var veya babasının, öğrenciler çok geldiğine göre demek ki aileden destekle de gelinebiliyor.” (GK1, 27, Bekâr)

GK27 kodlu örneklem, kadının spor yapmasında ekonomik özgürlüğünün etkisinin olmadığını, kendisinin babasının parasıyla geldiğini, GK1 kodlu örneklem gibi maddi durumla ilgili olduğunu şöyle dile getirmiştir:

“Yo benim ekonomik özgürlüğüm yok ama ben babamın parasıyla yapıyorum. Değişiyor bence hani maddi durumunun diyorsanız onun etkisi var. Ekonomik özgürlüğünün o değişir bence çünkü benim birçok arkadaşım geldiğimiz oluyor, hepimiz babamızın parasıyla geldik. Biraz maddi durumun etkisi var.” (GK27, 27, Bekâr)

Kadının spor yapmasındaki ekonomik özgürlükle ilgili bir diğer bakış açısı ise kadının doğada da ücretsiz spor yapabileceğini ancak spor salonuna gitmek isterse salon ücreti ve orada giyilecek kıyafetler açısından maliyetli olduğunu bu açıdan etkisi olabileceğini GK23 kodlu örneklem şu şekilde belirtmiştir:

“Etkisi vardır fakat şöyle düşünüyorum, sporu sevdikten sonra spora para harcamak gerekmiyor. Çünkü doğa zaten var. Dışarda yürüyüş yapmak için para harcamanız gerekmiyor. Yani eve gelip evde mekik çekmeniz için ya da bacaklarınıza çalıştırmanız için ya da kollarınızı çalıştırmanız için yani belli egzersizleri yapmanız için para harcamanız gerekmiyor...Ama ben bir salonda spor yapacağım, salonda spor çalışacağım diyorsanız paranız olması gerekiyor. Yani çünkü salona gittiğiniz zaman ücret ödemeniz gerekiyor, salona gittiğiniz zaman ne bileyim haftanın 3 günü aynı

kıyafetleri giyyorsanız, bir daha ki haftanın üç günü farklı spor eşyalarıyla spor yapmak istiyorsunuz, doğal olarak bunlar masraf yani.” (GK23, 31, Evli)

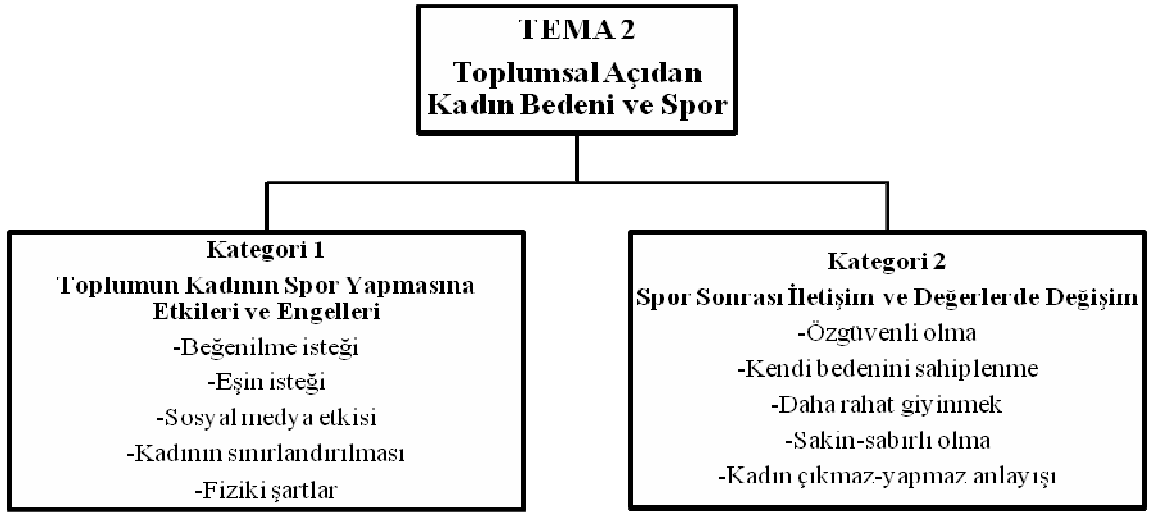
GK23 kodlu örneklem gibi spor yapmak isteyeninin isterse ücret ödmeden de yapabileceğini söyleyen GK19 kodlu örneklem ancak iyi bir salona gitmek istiyorsa para vermesi gerektiğini söyleyerek salonda spor yapmak için ekonomik özgürlüğün önemli olduğunu şöyle izah etmiştir:

“İnsan spor yapmak isterse yürüyüş yapar, bisiklet sürer hani ücretsiz spor salonları var hani. İsteyen insan yapar, genelde maddi olarak da önemli bence. İyi bir yere gitmek istiyorsa insan illaki para veriyor. Hani ben hiç görmedim çok pahalı yerlerde 5-6 çocuklu kadınların spor yaptığını, çalışmayan kadınların spor yaptığını. O yüzden önemli bence.” (GK19, 19, Bekâr)

4.2.2. Toplumsal Açıdan Kadın Bedeni ve Spor

Bu bölümde, kadın bedeni ve spor ilişkisi ortaya konulmaya çalışılmıştır. Kadının spor yapmasının toplumda nasıl görüldüğü, hangi unsurların kadının spor yapmasına etki ettiği ya da engellediği anlaşılmak istenmiştir. Spor yapma sürecinin, önceden doğru atfedilen değer yargılarını sorgulamaya veya değiştirmeye etkisi incelenmiştir. Kadının spor öncesi birincil derecedeki yakınlarıyla (anne, baba, eş ve çocuk) iletişimi ile spor sonrası iletişimi arasında fark olup olmadığı görüşmecilerin ifadeleriyle ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır.

Tema 2 iki kategoriye ayrılmıştır. Birincisi toplumun kadının spor yapmasına etkileri ve engelleri, ikincisi ise spor sonrası iletişim ve değerlerde değişimdir.



Şekil 4.3: Toplumsal açıdan kadın bedeni ve spor

4.2.2.1. Kategori 1: Toplumun Kadının Spor Yapmasına Etkileri ve Engelleri

Bu kategoride kadının spor yapmasındaki etkili unsurlar ve kadının spor yapmasını sınırlandıran unsurlar görüşmecilerin kendi deneyim ve gözlemleriyle açıklanmıştır. Kimisi eşinin beğenisini, kimisi arkadaşlarının, çevresinin beğenisini kazanmak için spora geldiğini söylemiştir. Aldıkları kiloları vermek istemek, sosyal medyanın etkisi, sağlık sorunlarının oluşu gibi nedenler de kadınların spor yapmasında etken unsurlar olarak sayılmıştır.

Görüşmecilerden GK12 kodlu örneklem, kadınların spor yapmasında erkekler ve kadınlar olmak üzere iki etkili unsurun olduğunu söylemiştir. Bu durumu hem kadınların hem erkeklerin beğenisini kazanmak için spor yaptıkları şeklinde açıklamıştır. Beğenilmenin, vücudunun düzgünlüğünün başkalarının hoşuna gitmesinin kendisinin de hoşuna gittiğini şu şekilde belirtmiştir:

“Bence en başta erkekler ve ikincisi kadınlar. Kadınlar kadınlara çok iyi spor yaptırıyor, bunun farkındayım. Erkeklerin beğenisini kazanmak amaçlı yapan da var, onun haricinde kadını kendine artık böyle bir şey almış, gard almış bir şekilde spor yapan insanlar da var. Ya bir kadına zaten sorsan, atıyorum, genç bir kıza sorsan neden yapıyorsun bu sporu diye kuracağı cümleler çok sabittir yani. Kendimi beğenmek için ya da fiziğimi beğenmiyorum. Hani böyle milyonlarca sebep sayabilir. Ama aslında bana göre çünkü ben de gencim sonuç olarak şu anda, hani kendimden pay biçiyorum.

Hani başkaları tarafından fiziğinin beğenilmesi çok güzel bir şey. Ya benim mesela hoşuma gidiyor. Ya benim fiziğim benim hoşuma gidiyor, başkalarının hoşuna gitmesi de hoşuma gidiyor. İnsanların çoğunlukla bunun için yaptığını düşünüyorum yani. Beğenilmek, birilerinin beğenisini kazanmak”.(GK12, 22, Bekâr)

Uzun süredir sporla uğraşan ve antrenörlük yapan GK18 kodlu örneklem, gözlemlediği kadarıyla kadınların çoğunun spora gelmesinde eşin beğenmemesinin etken unsur olduğunu söylemiştir. Erkeklerin evlendikten sonra eşlerinin kilo almasına olumlu bakmadıklarını, kadınların da eşlerinin söylediklerinden rahatsızlık duymalarının spor yapmalarında etken olduğu şu şekilde söylemiştir:

“Ben de zayıflamak için geldiklerini görüyorum ama bazıları dediğim gibi eşlerinden, eşleri istediği için gelenler var. . Belki bazısı şöyle diyor, evlendiğimde böyle değildin, evlendikten sonra kilo aldın, eski haline dön diyenler de var ama daha çok zayıflamak için geliyorlar. Eşi onu beğenmiyor yani eski halin bu değildi senin, şimdi neden böyle oldun, hep öyle diyen çok var mesela. Önceki halimden şimdiki halim farklı, kim bunu söyler, beğense söylemez zaten. Bence eşlerini beğendirmek için geliyor çoğu kişi. Söylediklerinde, işte bazen eşim dedi ki diyor şuran çıktı, buran çıktı. Bunlar ne beğenmemezlik.”(GK18, 44, Evli)

GK27 kodlu örneklem ise kadınların spor yapmasında etkili olan unsurların birincisini sosyal baskılarımız olarak tanımlamıştır. İkincisini ise kadınların hamilelikte ve doğum sonrası vücutlarında olabilecek ya da olan sarkmaları önleme ve düzeltme amacının kadının hamilelik öncesi ve sonrası spor yapmasında etken olabileceğini belirtmiştir. Ayrıca güzel görünmek, sağlıklı olmak ve takıntılı olmanın da etken olabileceğini şöyle izah etmiştir:

“Birincisi sosyal baskılarımız, ikincisi de dediği gibi, ya kadınlar için bakarsan mesela doğum yapacaksa, doğumdan sonra. İki evre var kadınlar için karın kaslarından dolayı sıkı olsun da hamilelikte sarkmasın diye bakanlar var, sonra toparlamak için gelen kadınlar var. Genellikle güzel olmak için geliyoruz. Güzel olmak, sağlıklı olmak için, bazıları da takıntılı olduğu için yapıyor. . Genellikle genç kızlarda mesela, genç kızlar üzerinde sosyal baskıdan dolayı, evlenen kadınlarda hamilelikten dolayı yapıyordur.”(GK27, 27, Bekâr)

GK25 kodlu örneklem, diğer görüşmecilerden farklı olarak kadınların spor yapmasında sosyal medyanın etkisinden bahsetmiştir. Kadınların sosyal medyada ideal gösterilen kadın vücut tipi şeklinden etkilenererek spora gitmesi gerektiği yönünde bir algı oluştuğundan bahsetmiştir. Kadınların spor yapmasında diğer etkenleri de kilo, çevre, toplum, kadınların menopoza dönemini ve sağlık sorunları olarak şu şekilde belirtmiştir:

“Birincisi kilosunu taktığı için, ikincisi dediğimiz gibi bu medya olsun... nın videoları olsun, aslında kadın güzeldir ama ne olur, ay kolum sarktı... Mesela kadın zayıf ama kolları sarkıyordur mesela o videoları izleye izleye, o kadını göre göre ben böyle olmak istiyorum deyip de spora gitmesi gerektiğini düşünen insanlar var mesela. Bu yine sosyal medya yüzünden oluyor. Birincisi kilo, ikincisi çevre, toplum, belki üçüncü olarak da 40 yaş üstü kadınların, hani bu menopoza dönemine girdikten sonra kilo alma şeyi vardır, kilo veremiyorlar, belki onun için gelenler olabilir.” (GK25, 22, Bekâr)

Görüşmeye katılan kadınlar, spor yapmalarını sınırlandıran unsurları başlıca çocuklar, iş hayatı ve aile hayatı şeklinde şöyle sıralamışlardır:

“Genelde çocuklar, iş hayatı, aile durumları vesaire bunlar yani”.(GK12, 22, Bekâr)

GK25 kodlu örneklem, toplumda kadınların spor yapmasını sınırlandıran unsur olarak iş hayatı ve çocuklar haricinde eşin izin vermemesi, eşin kısıtlaması durumu olabileceğini söylemiştir. Eşin izin vermemesi sebebi olarak da kadının spor sonrası değişimi ve eşinin beğenmemesi ihtimali olarak şöyle açıklamıştır:

“İş hayatı olabilir, çocuklar olabilir hatta önce çocuklar, ikincisi iş hayatı, mesela ev hanımlarının çoğu da çocuktan dolayı gelemiyor, ikincisi iş, üçüncüsü de bekârlar için, okul. Mesela ben o final dönemleri, vize dönemleri gelemiyorum. Dördüncüsü de belki de çok kısıtlı kadınlar vardır, böyle eşleri bir şeye izin vermez o olabilir yani. Belki karısının değişeceğini düşünebilir. Eşini beğenmiyor olabilir mesela, benim yanıma yakışmıyor diyebilir, kadın, mesela olabilir yani.” (GK25, 22, Bekâr)

Kadınların spor yapmalarını sınırlandıran unsur olarak da çevrenin etkisinden bahseden GK18 kodlu örneklem, çevrenin insanı çok etkilediğini, ailenin, komşunun sözlerinden hareketle spor yapmayı gereksiz görebilen kadınlar olduğunu anlatmıştır. Bazı kişiler ailesi, eşi kendisinin spora gitmesine izin vermediği için komşusunun, arkadaşının da spor yapmasını çekemiyor olabileceğini bu yüzden de konuşmalarıyla sporun gereksizliğini anlattığını ve çoğu kişinin bu söylentiler doğrultusunda karar verdiğini ve bu durumu kadınların spor yapmasını sınırlandıran unsur olarak şu şekilde tanımlamıştır:

“Çevresidir, aman ne yapacaksın gidip de diyordur, komşusudur. Evde annesidir, zayıflayıp ne yapacaksın diyordur. Yani eş der mi bilmiyorum, eş maddi yönden der, bir durumumuz yok, biraz daha bekle olabilir ama komşular çok etken. Aman ne yapacaksın ki gidip te zaten sporu bıraktıktan sonra kaç katını alıyorsun. Bu mantık çok var insanlarda. Veriyorsun da ne oluyor, bırakınca hemen geri alıyorsun. Ye ye zaten spora gidiyorsun yakarsın, diyen çok var. Çevre çok etkiliyor insanı, aile içinden daha çok çevredekiler etkiliyor. Biz hepimiz herhalde, hepimizde var, biz çevremizle etmeyi seviyoruz. O ne der, şu ne der. A bak işte o onu yapmış bizde çok var. Ben şunu yaparsam acaba komşum ne der. Evinde belki çoluğu çocuğu gidiyor elinden ama o der ki işte, a siz bunu yaparsanız millet mana verir. Biz hep çevremizle hareket ediyoruz. Şu an hep çevremizleyiz. Ben öyle diyorum yani. Bazen gelen bayanlar diyor ya işte ben spora gideceğim de komşum diyor ki diyor aman ne yapacaksın, akşama kadar evde koşturuyorsun ki zaten, spora gidip ne yapacaksın, veriyorsun kiloyu sonradan geri alıyorsun. Böyle diyen bayanlar var. Gereksiz mi görüyor ya da o gelemiyor da, hani kendi yapamıyor da, sen yapıyorsun, sana ailen, eşin izin veriyor da belki onunkisi izin vermiyor, bu göz götürmüyor. O da olabilir mi, onu da bilmiyorum hani bir çekememezlik de olabilir, çünkü spor bir, kendine bakan insan spor yapar. Sosyal olan bir insan spor yapar.”(GK18, 44, Evli)

GK27 kodlu örneklem, kadının spor yapmasına engel olarak da kadının spor için evden sürekli çıkmasının eşi ya da diğerleri tarafından hoş karşılanmaması durumunun olabileceğini söylemiştir. Köy ve şehir hayatının farklılık gösterdiğini, köyde işlerin çokluğundan spora vakit ayırmanın zor olacağını ve köyde yaşayan kişiler tarafından

sporun gereksiz ya da lüks olarak görülmesi durumunun da söz konusu olabileceğini şöyle izah etmiştir:

“Mesela şöyle bir algı var, benim arkadaşlarım için bakarsam, spor yapabilmesi için bir kadının en az haftada 3 kez evinden çıkması lazım. Sadece bunun için çıkıyorsa bir de. Ya eşi, ya kayınvalidesi ya da herhangi konuşacak biri, sürekli evden çıkması, gelmesi, gitmesi, biraz daha lüks görülüyor açıkçası spor etkinliği, yavaş yavaş o algı yıkılıyor ama yani kadının zaten dışarda olmasına hoş bakmayan insanlar da var. Benim arkadaşlarımdan da mesela. Köyde oturan arkadaşım var. Köy kısmı ve şehir kısmı biraz daha değişiyor da. Köyde olan bir bayan için mesela zaten iş gücü var, bir de buna vakit ayırması, çok fazla geliyor. Yani normal bakmıyorlar. Spor gereksiz olarak gören insanlar var. Spor yapmak istiyorsan evinde iş yap diyen insanlar var. Bunlar etkili oluyordur diye düşünüyorum, sınırlıyordur yani ki biliyorum sınırlayan arkadaşlarım da var. Bu bizim için lüks deyip gelemeyen arkadaşlarım var. Maddiyat açısından değil, toplum açısından lüks görülür ve gereksiz görülür diye gelemeyen arkadaşlarım var, özellikle köy kısmında.”(GK27, 27, Bekâr)

GK7 kodlu örneklem, kadınların spor yapmalarını sınırlandıran unsurlar olarak da kadının maddi özgürlüğünün olmamasını, zaman ayıramamasını ve spor yapmanın toplumumuzda rutine indirgenememesini saymıştır. Özellikle erkeğin kadının çoğu şeyi yapmasını istemediğini, sporun da bunlardan biri olduğunu ve spora giden kadınların zayıflayıp, yeni insanlar tanıyıp kendine güveninin gelmesinin eşler tarafından gözünün açılması, istenmeyen bir durum olduğunu açıklamıştır. Erkeğin, kadının spor yapmasına engel olabileceğini şu ifadelerle açıklamıştır.

“İşte maddi özgürlüğünün olmaması, zaman ayıramaması, bunun toplumda da bir rutine indirgenememesi bunlar çok büyük bir faktör... Anlayışlı eş kesinlikle. Kadının spor yapmasını istemez ile tek sınırlandırmayalım. Erkek kadının çok şey yapmasını istemez. Spor da bundan biri... Çok fazla dışarı çıkmasını da istemez, alışveriş yapmasını da istemez... Hayır, sadece maddiyat için değil, hani çok kabaca bir tarif gözünün çok açılmaması için işte. Sporda yeni yeni insanlar tanıyor, zayıflıyor, kendine güveni geliyor, zayıfladığı için değil, çevreden. O arkadaş çevresinden dolayı, kendisiyle barışıyor. Kendisiyle barışan kadın belki eskisi kadar kocasına itaat etmiyor. O her gel dediğinde gelmiyor, git dediğinde gitmiyor, yap dediğinde yapmadığı için, işte

erkek sadece spora karşı gelmiyor yani. Erkek karısının birçok şeyine karşı geliyor. Spor da bunun sadece bir parçası. Ya maalesef. Bana bile öyle diyorlar, a üç aydır gidiyor musun, iyi eşin izin veriyor, bak, cevap bu. A sen geliyorsun ne güzel değil, a eşin izin veriyor ve bunu koca koca çalışan kadınlar söylüyor bana.”(GK7, 40, Evli)

GK28, GK17, GK10 kodlu örneklem, diğer görüşmecilerden farklı olarak kadının spor yapmasına engel olarak toplumu göstermişlerdir. Toplumumuzun özgüveni yitik, bastırılmış kişilerden oluştuğunu ve toplumun kadınların dışarda spor yapmasını hoş karşılamadığını, bakışlarıyla kadınlara rahatsızlık verildiğini söylemişlerdir. Sokaklara konulan spor aletlerinin kadınların rahatlıkla spor yapacağı ortamlarda olmadığını belirtmişlerdir. GK28 kodlu örneklem ise bu durumu toplumun yaşam şeklinin göz ardı edilmesi olarak şöyle izah etmiştir:

“Şimdi yaptılar her parka spora aletlerini gördüm, hepsini de gördüm ama hiçbirinin bir bayanın spor yapacak kadar ortamlarda olduğunu düşünmüyorum. Stadyumdakinden memnunum evet yani orda bir spor alanı yapmışlar, arkada spor aletleri koymuşlar, çok doğru bir şekilde değerlendirilmiş. Ama bu parka konulan, zihniyet doğru, ama her alanda spor yapılabilir ama her şahıs yapabilir kısmı yanlış. Çünkü o her şahıs yapabilir kısmı, açık alanda insanlar, yani biz özgüveni yitik insanlarız toplum olarak bastırılmış insanlarız. Mutlaka ailemiz, babamız, ya abisi tarafından ya babası tarafından ya amcası tarafından, ya babası ölmüştür amcaları büyütüştür onlar tarafından sürekli toplum tarafından bastırılan ve özgüveni eksik olan bir insan oluyorlar. Bu kılık kıyafetle de alakalı... ama sen gitmişsin spor aletlerini meydanın tam ortasına koymuşsun. Bayan zaten orda bir şey yaparken arkamdan biri bakıyor mu diye tedirgin oluyor. Yani maalesef bir şeyleri belirlerken toplumun yaşam şeklini göz ardı ediyor insanlar. Yani bu insanlar bizim içimizden çıktığını düşünüyoruz ama kararları verirken insanların, toplumların uygulamadıkları şeyleri uyguluyorlar. Senin ahlak yapın buna uygun mu bir kere bunu değerlendirmen lazım. Sen adamlarını terbiye ettin mi ki bayanları taytla sokaklarda spor yapar hele sokuyorsun. Yani karşı değilim, doğru yerlerdeki destekliyorum... Yani çocuğu parkta oynarken yapsın diye spor aleti koymuş, yanına futbol sahası koymuş. Yani bunlar uygun şeyler değil. Her mahalleye koymuş... Köşe başına koymuş aletleri, yani orası dört yol ağzı, hiçbir bayanın eşi karısını orda spor yaparken görmek istemez bence. Yani bu benim fikrim

değil toplumun kendi fikri bence... İmkanlar bir çok insanın ihtiyaçlarına yönelik olmuyor. Toplum olarak da bu ihtiyacı algılayamadığımız için, erkeklerde bayanın yapmasına saygı göstermiyorlar.”(GK28, 38, Evli)

“Yani belediye dahil sınırlandırıyor. Şu an şu akşam şurada yürümeye kalsan, kaldırımda bir dünya araba var. Adam akıllı yürümek için kaldırımlarımız yok. Bisiklete binsen, bisiklet yolumuz yok. Düşünün bir bayan atıyorum, maddi imkânı yok, kendi başına yapması gerekiyor yani evine herhangi bir alamaz, spor salonuna gidemiyor, tek yapabileceği şey yürümek. Bunda bile yapmak istiyor ya çok basit ya, sadece altına bir eşofman giyecek buraya çıkacak, mümkün mü bu... Ne kadar zorluyorlar insanı, artı bisiklete binen bir bayan toplum tarafından hoş karşılanmıyor hani. Ama yine de bir bisiklet yolumuz olsaydı, insanların gerçekten yürüyebileceği, atıyorum alanlarının daha fazla olmasını isterdim yani, spor yapabileceği alanlarının da... Bu aletleri yapıyorlar. Parklara koyuyorlar, bakın ya kim ne kadar düzgün kullanıyor, amacında kullanıyor. Yani ne bileyim birazcık daha şartlar geliştirilebilir bayanlar için.”(GK17, 29, Evli)

“Dediğim gibi toplum, bakışlar. Toplum bakışı derken, dediğim gibi sokakta koşan bir kadın burada hoş karşılanmaz. Ya da sokakta yürüyüş yapan bir kadın, çıkmış akşam mesela hazmetmek istiyor, çok şişti diyelim, sokağa çıktı. Bu saatte bunun burada ne işi var bakışlarıyla yapamaz sporunu.”(GK10, 19, Bekâr)

Bu görüşlerin aksine GK13 kodlu örneklem ise kadının spor yapmasına hiçbir engelin olmadığını, kadının istiyorsa her şeyi başarabileceğini şu şekilde söylemiştir:

“Açıkçası bu zamana kadar hiç sınırlandıran, yani bence yok diye düşünüyorum. Yani eğer istiyorsa kadının başaramayacağı iş yoktur, yapar yani.”(GK13, 21, Bekâr)

4.2.2.2. Kategori 2: Spor Sonrası İletişim ve Değerlerde Değişim

İkinci kategoride kadınların spordan sonra kendi bedenleriyle ilişkisinin nasıl olduğu ve sporun kendi yakın çevresiyle iletişime etkisi, sporun kadına daha önce doğru atfettiği değer yargılarının değişimine etkisi incelenmiştir. Görüşmecilerin çoğu sporla

birlikte kendi bedenleriyle ilişkilerinin daha olumlu olduğunu, sporla birlikte sakinleştiklerini ve bu durumun aileleriyle iletişimlerini de etkilediğini söylemişlerdir.

GK20 kodlu örneklem, spora başladıktan sonra kendi bedenini sevmeye başladığını kendini sevmenin çevresindekilere de yansıdığını ve özgüveninin arttığını şöyle ifade etmiştir:

“Spora başladığımızda kendimizi sevmekten bahsetmiştik. Kendimizi sevdiğimiz için o sevgiyi karşımızdakilere daha rahat yansıtabiliyoruz bence. Yansıttığımı düşünüyorum. Ben kendimi de daha fazla sevmeye başladığım için çevreme daha pozitif bakıyorum... Sporda biraz daha yalnız kalarak sevdiğin şeyleri yaptığın için özgüvenin arttı kesinlikle ve nasıl desem ben kendine çok böyle değer veren insan değilimdir. Çok düşüncelerimi söylemem sevmem bunu ama spordan sonra kendi düşüncelerimin de değerli olduğunu hissetmeye başladım ve insanlara kendimi kanıtlamaktan çok, kendimi kendime kanıtlamaya çalışıyorum artık. Bunlar değişti. Genel yargılarım daha çok sanırım sarılmaya başladım, kendi düşüncelerime, değer yargılarıma.”(GK20, 19, Bekâr)

GK21 kodlu örneklem de sporla birlikte kendi vücudunu sahiplendiğini şöyle ifade etmiştir:

“O kadar rahatlıyoruz insanın vücudu otomatikman de daha değerli olduğunu hissediyor... Evet sahiplendiğini hissediyorsun kendi vücudunla, bu benim diyebiliyorsun artık kesinlikle.” (GK21, 26, Bekâr)

Spora başladıktan sonra kendi bedeniyle ilişkisini özgüven kavramı etrafında tasvir eden GK27 kodlu örneklem, sporla birlikte vücudunun sıkılaşmasıyla daha rahat kıyafetler giymeye başladığını bu durumun kendisini daha değerli görmesine neden olduğunu açıklamıştır. Bu durumun kendi psikolojisine de yansıdığını çevresindekilere karşı çekingenliğini atmasına neden olduğunu şu şekilde anlatmıştır:

“Mesela daha böyle kısa giymeye başladım, daha böyle bir özgüven geldi, daha sıkılaştınca bedenim, özellikle bacak bölgelerim, iç bacağı kalın olduğu için. Biraz daha böyle toparlayınca sıkılaştınca daha rahat giyinmeye başladım bu sefer. Bence iyi geliyor spor, değer verdiğimi hissettim, ilgilenildiğimi. Bence çok ilgilenmiyorum

kendimle. Kadın kendine baktıkça daha değerli, değer verdiğini hissederek diye düşünüyorum... Benim psikolojime yansıyor, spor benim için tamamen kendi hayatımdan çıkıp, farklı bir dünya gibi geliyor bana. Ya burada hani daha farklıyım, kendime önem veriyorum... Ya şöyle ben daha sıkı olduğum için daha özgüvenli, giyindiğim kıyafette daha özgüvenliyim hani. Burada da mesela, ha şu yönde bir değişim olabilir, ilk spora başladığım zaman daha çekingendim. Ama zamanla herkesin buraya belirli bir amaç için geldiğini görünce, hani hiç kimsenin birbirini eleştirme hakkı gibi bir hakkı olmadığını, zaten bir derdi olup da herkesin buraya geldiğini görüp de daha bir rahatlama oldu, o açıdan tamam, evet... Burada daha rahat spor yapıyorum, ilk zamanlardan daha rahat hareket ediyorum.”(GK27, 27, Bekâr)

GK27 kodlu örneklem gibi GK10 kodlu örneklem de sporla birlikte kilo vermeye başladığını ve kilo vermesinin özgüvenli olmasına sebep olduğu, özgüvenli olmasının da daha girişken olmasına neden olduğunu söylemiştir. Sporla birlikte doğrularının değişmesi konusunda, önceden kilolu kişileri giydiği kıyafetler yüzünden yadırgadığını fakat bu düşüncesinin yanlış olduğunu spor süreciyle anladığını şu şekilde izah etmiştir:

“Şunu söyleyeyim öncelikle, yani bir insana şunu demek çok yanlış. O kiloyla onu mu giymiş demek çok yanlıştır. Özellikle insanın kendi vücuduyla barışık olması için yaptığı şeyleri gördükten sonra. Hani kilo vermek zor bir süreç. Kilo verme sürecine girdiğiniz zaman diyorsunuz ki ya, yani bir insana bunu demek çok yanlış, kilo vermenin ne kadar zor olduğunu gördükten sonra. Ondan önce mesela atıyorum, mini eteği selülitli olmayan giymesin gibi bir şey düşünebilirken, spora başladığınızda bu çok zormuş ya. İnsan yapamıyorsa ne yapsın yani. Elinde olan bu diyorsunuz, illa ki değişiyor. Ben empatiyi gereksiz yere fazla yapan bir insanım ki bir şeyleri tecrübe ettikten sonra daha çok artmaya başladı. Yani çok fazla düşünüyorum ya, bana da böyle olsa ne kadar kötü olurdu dediğim şeyler. Bu süreci ne kadar zor olduğunu, yorucu olduğunu, kilo vermenin tamamen ölüm olduğunu gördükten sonra diyorum ki, giysin sana ne ki yani, sana ne. Selülitli varsa da giyebilir, kolu sarkıyorsa da giyebilir, kalçası büyükse de o dar pantolonu giyebilir. Bir insan kilo veremiyorsa ya da o süreçteyse bunu sorgulamak asla dışardan birine düşmez. Kesinlikle bunu gördüm.”(GK10, 19, Bekâr)

Sporun kendi bedenini beğenmeye ve sakinleşmeye katkısı olduğundan bahseden GK17 kodlu örneklem, spora başladıktan sonra çevresiyle kavga ve tartışmaya girmekten sakındığını söylemiştir. Spor yapmasının değer yargılarının değişmesine etkisi olarak hayata eskisi kadar dar bakmadığını, spor amaçlı daha rahat davranışlarda bulunduğunu şu şekilde ifadelendirmiştir:

“Ben eskisi kadar evet daha dar bakmıyorum hayata. Şu an daha geniş bakıyorum. Şu an sokakta tayt giyen, şort giyen bilmem ne giyen, ne olursa olsun onlara daha pozitif baktığımı biliyorum ve şunu diyorum mesela gençlerimizi de bazı yerde kasmak yerine onları sporda teşvik yapsak. Onun dışında mesela yüzme salonlarına kızlı erkekli gitmek, bilmem ne, benim için gerçekten çok şeydi. Ya nasıl olur yani havasındaydım, Hani şu an mesela eşim yanımdayken gidebiliyorum. Eskiden mümkün mü. Ama şu an yüzmeye karşı tutkum o kadar çok var ki, hangi kıyafetle rahat ediyorsam o kıyafet daha önemli. Önemli olan orda benim yüzebilmem, erkekle aynı havuzda yüzebilmek değil, önemli olan o havuzda kaç tur atmam önemli olan. Yani şu an onları kafama takmıyorum. Önemli olan diyorum ki ben bugün kaç tur atacağım acaba yüzmede... Hani hangi kıyafetle rahatsam öyle giyiniyorum açıkçası ama önceden bu mümkün değildi mesela.”(GK17, 29, Evli)

Sporun verdiği sakinlik ve sabrın olaylara daha ılımlı yaklaşmasına sebep olduğunu belirten GK5 kodlu örneklem, bu durumu “*ruhumuz yumuşuyor*” kavramıyla açıklamıştır. Daha önce önyargıyla baktığı farklı ülkeye mensup kişileri spor salonunda etkileşim sayesinde onları daha iyi tanıma imkânı bulduğunu ve onlara karşı bakış açısının değiştiğini şöyle izah etmiştir:

“Şöyle bir şey oldu, şimdi malum Suriyeliler her yerde diyorlar ya. Şimdi ben bu konuda biraz daha, bazı insanlar bu konuda biraz daha iyimser, daha olumlu yaklaşırlar mesela olaylara genel anlamda. Ben biraz daha katıydım burada, hani biraz daha şeydim. Tutucuydum herhalde ülkeye karşı, kabul etmemiştim ilk etapta onları.. Onların burada yaşamasına, gelip yaşam sürdürmeye çalışmasına, ya gıcık oluyordum öyle söyleyeyim hani çok ılımlı değildim onlara karşı, hiçbir şekilde hani kalkıp, hiçbir tanesiyle muhatap olmadım ama, konuşmadım da ne yapıyorlar diye, nasıllar diye. Sonra burada bir bayanla karşılaştım ben onun Suriyeli olduğunu bilmiyordum ama işte

konuşmuyoruz, sadece bana gülümsedi bana birkaç defa, aslında ben sadece gelip, gidiyordum. Gülümsedi, sonra ben onunla konuşmak istedim bir şey sordum ben ona, ne söylediğimi hatırlamıyorum, Suriyeliymiş, konuşamadı benimle, benim söylediğimi de anlamadı. Sonra ben onunla tanıştım. O anda artık içime ne geldiyse bilmiyorum. Adı...Benim adım... dedim, senin adın ne. Onu anladı...Şimdi burada denk geliyoruz...diyorum gülüyor, sadece ismimi söylüyor, o benim ismimi hatırlamıyor. Ondan sonra gülüyorum ona, o da bana gülüyor, öyle. Sonra bir gün...da denk geldi, çocuklarıyla birlikteydi. Orda da selamlaştık çok hoşuma gitti. Yani öyle bir şey yaşamadım. Sonra hani orda da tanıdı beni, bende tanıdım onu.”(GK5, 27, Bekâr)

İki çocuk annesi olan, sporu beden terapisi olarak niteleyen GK7 kodlu örneklem, sporun ailesiyle iletişimi hususunda sporla birlikte sabırlı, sakin ve mutlu olduğunu kendi mutluluğunun ailesinin mutluluğuna da yansıdığını “*evde kadın huzurlu oldu mu huzur saçar*” cümlesiyle özetlemiş ve bu durumu şöyle açıklamıştır:

“Daha iyi hissediyorum kendimi, daha iyi hissettiğim için de daha stressiz, daha sabırlı, daha sakin olabiliyorsun. Sporun öyle bir şey katıyor yani sana çünkü stresini atıyorsun, terapi gibi. Spor zaten bir nevi beden terapisi, hani psikiyatriye, psikoloğa gidersin zihinsel terapi yaparlar sana, spor da bunun beden hali, bedenleşmiş hali. Sporunu yaparsın, terapini olursun, rahatlarsın, kendine güvenin gelir... Benim iyi hissetmem için çünkü ben kendimi iyi hissedersen otomatikman bizim evde mutlu oluyor, yani her şey bana bağlı, evet, aynen öyle, yani bu tamamen sosyolojik etkisi yani hakikaten, tam konuştuğumuz şey yani... Çünkü bizim evde öyledir yani, ben mutlu ve huzurluysam her şey yolunda gider yani her yerde aslında öyle, yani dişi kuş yapar derler ya, kadın evi dişi kuş yapar. Ben bu sözü hiç anlayamazdım ve biraz da sinir olurdum hani üstümüze gereksiz yük mü yüklüyorlar diye sonradan anladım bunun amacı aslında böyle evde kadın huzurlu oldu mu, huzur saçar demekmiş, mutluluk olur demekmiş aslında bunun şeyi. Hani ekstradan fazladan yükümlülük, kastıyla söylenilen bir şey değilmiş, ben bunu biraz geç anladım.” (GK7, 40, Evli)

Depresyon halinin ailesiyle iletişimi olumsuz etkilemiş olduğunu söyleyen GK24 kodlu örneklem, sporla birlikte ailesiyle iletişimde olumlu değişiklikler olduğunu şu şekilde söylemiştir:

“Yani ruhsal olarak değişti. Yani ben açık açık söyleyeyim ben bir depresyon hastasıydım. Dedim ya 1 hafta dışarı çıkmazdım, evde hiç konuşmuyorum. Kızım okuldan geliyor...üniversitesinde okuyor kızım. Önceki sene bu yaz diyeyim, iki sene olmadı, böyle kapıyı açıyorum, hiçbir kelime konuşmak yok. Ama şimdi kızım da-kilo verdim bir de düzenli spor- anne sen de çok büyük değişiklikler var anne. Bir kilo vermişim ay bir kilo vermişim bu hafta, mutluyum, afferin kız sana anne, yani beni çok mutlu ediyor, çok değişiklik var, her yönden, anlatamam ya. İlaç, hani yaşamak lazım diyorlar ya, ilaçmış... Büyük kızıma gidiyorum, ben de bir neşe şey, annem diyor ne içti diyor, kızıma.”(GK24, 50, Evli)

Toplumun attettiği değer yargılarının değişimi konusunda GK16 ve GK24 kodlu örneklem, kadının sürekli dışarı çıkmasının hoş karşılanmadığı düşüncesini, spordan önce kendilerinin de farkında olmadan kabullendiğini, spor süreciyle birlikte bu düşüncenin değiştiğini şu şekilde söylemişlerdir:

“Evden bir kere çıktın, haftada ne bileyim iki kere dışarı çıkarsın, her gün kadın dışarı çıkmaz gibi bir algı vardı. Bunu da sonrasında yani bu şekil söylenmiyordu ama bir şekilde daha iki gün önce gitmedin mi ya da daha yeni gittin, birkaç gün sonra git, gideceğin yere gibi şeyler alıyordum. O zaman da ben evden çok fazla dışarı çıkmamak gerekiyor diye düşünmüştüm ama şu an da bunları yaşadım. Karşıma böyle sorular geliyor. Büyüklerimiz işte sen zaten çok zayıfladın, bir daha çıkma yürüme dediler. Ondan sonra bakıyorum, biraz sonra geliyor ben de seninle geleyim diyor hani sen yalnız çıkma, kayınvalidem diyeyim. Bu sefer çocukları yanıma göndermeye başladı. Ondan sonra ve şu an anladım ki şey diyor kendi, kadın sürekli evden çıkmaz. Kadın sürekli göz önünde bulunmaz, göz önünde durmaması gerekiyor diye bir algısı var ve ben bunu hâlâ yıkamadım... şu an ben rutin çıktığım için hani özellikle o şekilde düşünmüyordum. Ama bu şekilde düşündürülmüşüz meğer. Bu şekilde bir şey varmış. Sürekli çıkma, çıkmayın, kadın çok göz önünde bulunmasın diye bir algı varmış ve bunu fark ettim, yıkmaya çalışıyoruz. Hâlâ yıkamadık ama.”(GK16, 31, Evli)

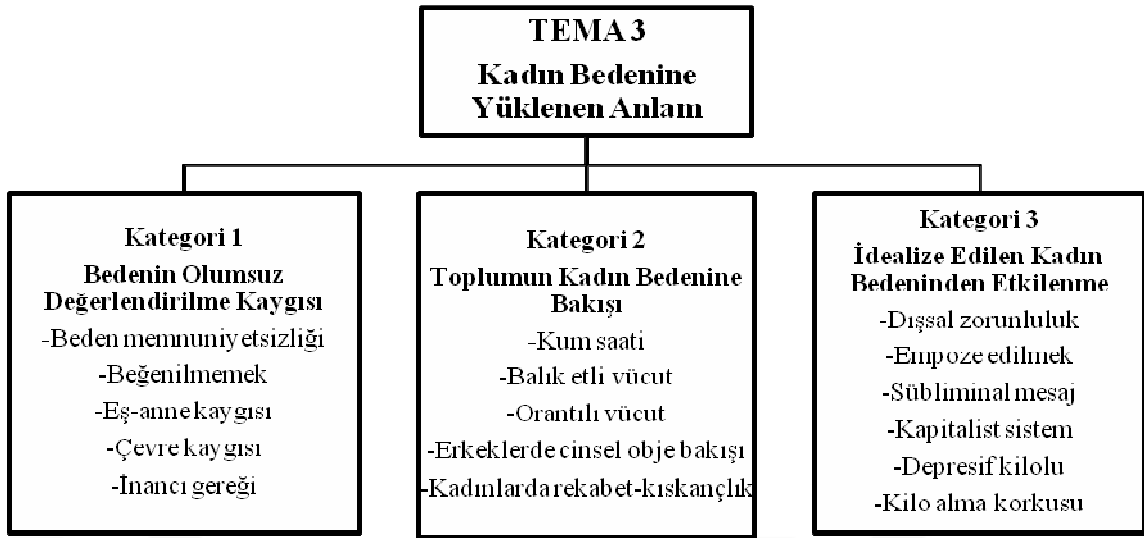
“...Yok bu kadın da her gün nereye gidip geliyor derler, her gün nereye gidiyor derler. Hemen hemen ben beş gününü, dört gününü gelmeye çalışıyorum, en az. Bu kadın nereye gidiyor, kime ne ya dedim artık.”(GK24, 50, Evli)

Antrenör olan GK18 kodlu örneklem, sporla uğraşmasının ilk zamanlarda yadırgandığını, kendisinin de antrenörlüğe ilk başladığı zamanlarda kadın olarak tereddütlerini ve bunu sporla birlikte sorgulama sürecini şu şekilde ifade etmiştir:

“Ben ilk başladığımda mesela bana şey diyorlardı. Erkekler yapar spor, sen neden spor yapıyorsun. Ben zaten öyle yetişmişim. Ben bir kız çocuğu gibi yetişmemiştim. Bir erkek çocuğu gibi yetişmişim mesela ben de onu çok yargılamışlardı, sonradan sonradan sonradan bayanlar çok yönelince dedim ki he demek ki bunu ben de yapabiliyormuşum ki o zamanlar yapmışım yani. Hani benim kendimde sorguladığımda bu oldu. Neden hani ben yaparken herkes yadırgıyordu. İlk zaman yadırganıyordu mesela... Hani bunu sade, erkek mi bir de o vardı bende, sadece erkek mi yapabilir. Bunu herkes yapabilir ama şimdi diyorum ki iyi ki de yapmışım. Şimdi bunu diyebilirim yani iyi ki de yapmışım. Şimdi zaten kimse üzerime gelmiyor. Mesela ilk ben evlendiğim zaman kayınpederim falan hep diyordu gelin kısmı ne sporu, ne söyleymiş, ne böyleymiş, bunları erkekler yapar, ne çalışması şeyi. Sonradan kayınpederim herkese söylerdi işte benim gelinin antrenör diye söylüyordu yani. İlk zaman bir de onlar hepsi yadırgadılar, herkes yadırgadı. Ama ben ne bileyim... Ya yanlış bir şey mi yapıyorum diye diyorum ya düşünüyordum ama şu anda hiç öyle bir şey düşünmüyorum.”(GK18, 44, Evli)

4.2.3. Kadın Bedenine Yüklenen Anlam

Bu bölümde kadın bedenine yüklenen anlam ortaya çıkarılmaya çalışılacaktır. Kadınların kendi bedenlerine bakışı, kendi bedenlerinden memnuniyeti, toplumdaki kadınların ve erkeklerin kadın bedenine bakışları, idealize edilen kadın bedeni ve bu durum hakkındaki görüşleri incelenecektir. Tema 3’de bedenin olumsuz değerlendirilme kaygısı, toplumun kadın bedenine bakışı ve idealize edilen kadın bedeninden etkilenme olarak kategori oluşturulmuştur.



Şekil 4.4: Kadın Bedenine Yüklenen Anlam

4.2.3.1. Kategori 1: Bedenin Olumsuz Değerlendirilme Kaygısı

Bu kategoride görüşmecilerin kendi bedenlerinden memnuniyeti, vücutlarında değiştirmek istedikleri bölümlerin olup olmadığı, Bedenlerinde olumsuz değerlendirilme kaygısının varlığı görüşmecilerin kendi ifadelerinden ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Görüşmecilerin büyük çoğunluğu bedenlerinden memnun olmadıklarını ya da memnun olma yolunda olduklarını söylemişlerdir. Kimisi hiç düşünmeden memnun olmadığını belirtirken kimisi “*memnunum ama*”, “*memnun olmaya çalışıyorum*”, “*tereddütlerim var*” gibi ifadeler kullanmışlardır.

“Hayır değilim. Memnun olsam burada ne işim var.”(GK15, 30, Evli)

“Değilim, benim kilo vermem lazım. Bölgesel sıkıntıları var benim. O yüzden spora geliyorum.” (GK25, 22, Bekâr)

“Yani şu sıralar kilo aldım, o yüzden memnun değilim.” (GK19, 19, Bekâr)

Sporla birlikte kendi bedenini yavaş yavaş sevmeye başladığını söyleyen GK20 kodlu örneklem, vücudunun olumsuz değerlendirilmesi konusunda çevresinde bedenine

karşı yapılan eleştirilerin kendi bedenine karşı önyargılı olarak bakmasına neden olduğunu şu sözlerle ifade etmiştir:

“Evet, yani çevremizdeki insanlar arkadaşlarınız dalga geçince, hani güzel söylemek ayrı, dalga geçmek ayrı. O yüzden insanda bir tedirginlik oluyor ve hatta çevremden değil, kendi kendimde zaten şey yapıyorsun, eleştiriyorsun, bu oluyor yani.. Çünkü insanlar bilinçaltına bir şey yerleştiriyor, sen artık o ön yargıyla bakıyorsun aynaya. O yüzden o aynaya baktığında hani belki daha iyi durumdayken kendini daha kötü hissedebiliyorsun, o yüzden etkiliyor yani, çevremiz.” (GK20, 19, Bekâr)

Görüşmecilerden bazıları bedenlerinden memnun olduklarını söyleseler de bedenlerinde değiştirmek istedikleri bölgelerden ve vücutlarının olumsuz değerlendirilme kaygısından bahsetmişlerdir. Vücudundan memnun olmaya çalışmasına rağmen vücudunda değiştirmek istediği bölgeleri olduğunu söyleyen GK10 kodlu örneklem, vücudunda başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme kaygısını “kesinlikle” diyerek ifade etmiştir ve beğenilmemenin kendisini iğrenç hissettirdiğini şu şekilde söylemiştir:

“Evet, yani kesinlikle o ben de var. Bilmiyorum, bu zamana kadar belki şey olmasından dolayı, düzgün olmasından dolayı belki bilmiyorum. Bir anda vücudumun bozulması ve insanların bana bunu söylemesi ve dile getirmesi, zaten ki bunu biliyorum, sinir bozucu ve beğenilmemek, vücudun da kötüymüş denmesi çok kötü... İğrenç hissettiriyor, yani çok kötü hissediyorum, o konuları çok takan bir insanım, kesinlikle.”(GK10, 19, Bekâr)

Özbolat’ın belirttiği gibi egzersiz yapmayan ve aşırı kiloya sahip bir beden toplumda utanç ve alay konusudur. Özellikle bir kadına yapılacak en büyük hakaret kilo almışsın sözüdür (aktaran. Watson:2016, Özbolat, 2011:323). Görüşmecilerden GK22 kodlu örneklem de, vücudunun başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmesini hakaret olarak algılayacağını ve bu durumun kendisini çok etkileyeceğini şöyle açıklamıştır:

“Kilo alırsam tabi ki taşıırım (kaygı), çünkü dışarının bakış açısı benim için çok önemli. Ben çünkü onu takarım, takan bir insanım. Dışardan bana kilo almış ya da a sen kilo mu aldın, orası çıkmış, burası çıkmış gibi laflar beni etkiler. Neden etkiler. Ya ben onu bir hakaret gibi algılarıım yani, bana bir hakaret gibi gelir, kendime

yakıştıramam. Daha doğrusu kendime yakıştıramam yani. Ya da böyle aşırı fazla kilolu olmamış olmamdan da kaynaklanabilir. Yakıştıramam yani kendime. Hiç öyle olmadığım için belki de. Kiloyu ben kendime yakıştıramıyorum... Çok fazla kilo artışı benim vücudumda kaldırmaz, psikolojim de kaldırmaz. O şekilde... tabi kişiliğime algılarım kendime yakıştıramam...(GK22, 39, Evli)

Vücudunda olumsuz değerlendirilme kaygısının sebebini görüşmeciler farklı nedenlerle açıklamışlardır. Görüşmecilerden bazıları bu kaygıya sebep olarak antrenör olmalarını göstermişlerdir. Sürekli göz önünde bulundukları için kendilerine yapılan olumsuz yorumlardan tedirginlik yaşadıklarını belirtmişlerdir:

“Antrenörlük yaptığım zamanda mesela insanların işte demesinden, çünkü ben bunun farkındayım, spor bilgim çok fazla, aşırı fazla bence, yani antrenörlük yapabilecek kapasitedeyim. Ama insanlar a hoca işte, hocanın da fazlası var, hani 1-2 kere buna denk geldim. Onun haricinde kendimde zaten öyle düşündüm. Beden eğitimi okurken bir hocam aşırı fazlaydı. Ona birinin dediğine denk geldim. Kilolu bir hocamız vardı. Yani 80-90 sonradan kilo almış bir bayan, hani ona dedikleri zaman aşırı rahatsız oluyordu. İnsan bir tedirgin oluyor, kırılıyor olumsuz bir şekilde. Sadece meslek hayatta değil, günlük hayatta da biri bana kilo almışsın dediğinde doğal olarak mutsuz oluyorum, sinirleniyorum. Ben sıklet sporu yaptığım için çok kilo alıp veriyorum, biraz yanılttı ama bir tanıdığım gördüğü zaman a çok kilo almışsın dediği zaman ben aşırı bozuluyorum, mutsuz oluyorum.”(GK1, 27, Bekâr)

“Benim var, çünkü ben antrenörüm. Hoca kilo almış, hocanın şurası çıkmış dediğinde biz etkileniyoruz yani. Ben etkileniyorum. O yüzden de dikkat etmeye çalışıyorum. Yani dediğim gibi bir spora gelsem takmam herhalde ama benim şu anda olmam gereken... Benim önümde ben kilolu bir hocayla ders yapmak istemem.”(GK18, 44, Evli)

Görüşmeye katılan bazı kadınlar ise vücutlarının olumsuz değerlendirilme kaygısı konusunda sadece eşlerinin görüşlerini önemsediklerini belirtmişlerdir. Bu önemsemenin sebebinin ise eşlerine duydukları değerden, sevgiden kaynaklandığını söylemişlerdir. Bu durumu GK4 ve GK6 kodlu örneklemeler şöyle ifade etmişlerdir:

“Öyle başkaları önemsemem ben, zaten başkalarına vücudumu gösterecek tipte bir insan değilim, hani benim vücut hatlarımı bilsin, görsün, o tarz bi insan zaten değilim. Benim için eşimin hoşuna gitmesi en güzel şeydir. Eşim sevsin. Eşim beğensin... Eşim sevsin başkasına beğenmek ya da beğendirmek zorunda değilim. Benim için değeri odur yani. Onu değerli görüyorum, onu o sevsin, mutlu olsun.”(GK4, 39, Evli)

“Çok önemsemiyorum o tarz şeyleri ben. Tabi bu dışardan dediğiniz şeyi eşim söylemişse, o da bir dışardan benim için çok önemlidir. Onunla bir hayat geçiriyorum, onun için güzel görünmek istiyorum, bütün hayatımı zaten ona endeksli yaşıyorum... mutluluk algım bu yönde sonuçta biz birbirimizi beğenerek yada birbirimizi mutlu edeceğimize inanarak, birbirimizle keyifli vakit geçirerek evlenme kararı aldık ve eğer o bana derse ki... sen işte fazla mı kilo aldın yada şöyle mi oldu, böyle mi oldu dediğinde ben şeyi düşünürüm mesela rahat mı hareket edemiyor acaba benimle... Onun mutsuzluğu beni etkiler, dolaylı değil, doğrudan etkiler. O yüzden o mutlu olsun istediğim için e bu beni de mutlu eder zaten, böyle bir şey istiyorsa zaten, eşim istiyorsa bu benim sağlum için ister. Benim güzel görünmemi de iyi hissetmek, yani sen kendini iyi hisset...”(GK6, 34, Evli)

GK17 ve GK6 kodlu örneklem, vücudunda olumsuz değerlendirilme kaygısının annelerinin düşünce ve söylemlerinden kaynaklandığını, annelerinin onları kilolu görürse sağlıklarından endişe edeceklerini, annelerinin bu duruma üzüleceklerini bildikleri için bu kaygıyı taşıdıklarını şu şekilde belirtmişlerdir:

“Annemden çok taşıyorum. Yani annemle babamın benim vücudumu güzel görmesi beni çok etkiliyor. Yani bu da kiloyla bir nevi alakalı. Başka hayattaki mesela sizin bana karşı düşünceniz beni o kadar etkilemiyor ama hani atıyorum onlar beni güzel ve sağlıklı görmesi benim çok hoşuma gidiyor. Çünkü onlara o pozitif enerjiyi geçiriyorum. Onların hayatına da çok yansıyor. Bir evlat olarak zaten evladını mutlu, güzel, hoş görmek, sağlıklı görmek bir anne babanın isteyeceği en güzel şeylerden biridir. O yüzden ben mesela atıyorum 55 kiloysam, 65 kilo olarak gitsem mesela, çok nadir, 3-4 ayda bir görüşebiliyoruz. Aynı şehirde yaşamıyorum. 3-4 ay sonra insanlar çok değişebiliyor. O şekilde gittiğimde annem üzülür. Ne yaptın kendine hani diyor.

Zayıf olmamı sevdiğini belirtiyor hani kilolu olmanın iyi olmadığını, daha sonra bu şekilde olmamam gerektiği söylemleri oluyor.”(GK17, 29, Evli)

“Olumsuz yargılama kaygı meselesi annem derse, ya da kız kardeşim derse o zaman derim ki ya işte hani bak, annemin zaten kilo aldın diye bir korkusu varsa kesinlikle... kilolu insanlar şeker hastası oluyor, aman hastalanırım, tek korkusu odur. Gerçekten çok korkar annem, ödü kopuyor, şeker hastası olacağım diye... Yani yakın çevrem bir art niyeti olmadığını bilirim, benim için olumlu düşünürlər, dışardanlar, olumlu düşünerek şey yaparlar ama çok dışardan birisi benim iyiliğimi düşünerek değil, hasetliğinden, beni sinirlendirmek için söylemiştir onları, kulak arkası ederim, önemsemem.”(GK6, 34, Evli)

Bedenlerinden memnun olsalar da bedenlerinde değiştirmek istedikleri bölgelerin varlığından bahseden GK26 ve GK21 kodlu örneklem, vücutlarında olumsuz değerlendirilme kaygısının varlığı konusunda tereddüt etmişlerdir. Bu soruyla birlikte böyle bir kaygının kendilerinde var olduğunu fark ettiklerini şu şekilde söylemişlerdir:

“Öyle çok büyük kaygı değil de tabi ki de olumsuz düşünsünler istemem ama hani öyle çok dert etmemişimdir, şunu yaparsam şöyle, yok o kadar da düşünmüyorum ama evet öyle bir kaygı, ne dediğimi anlamadım şu anda ama aradayım yani, düşünmemiştim böyle bir şey, bence herkesin de vardır ya, benimde vardır evet. İstemez kimse olumsuz bir şey söylesinler ama vardır, vardır. Ya en basitinden düşünüyorum arkadaşlarım falan öyle çok eleştirmediler ama eleştirsinler ister miydin, kimin eleştirdiğine bağlı, çok yakın arkadaşlarım söylüyorlar da zaten. Onlar dışındakiler söylesin istemezdim. Kaygım olabilir. Söylemesinler ne düşündükleri umurumda değil ama söylemesinler.”(GK26, 24, Bekâr)

“Yani şey olarak, olumsuz değerlendiriyorlar, hala daha değerlendiriliyorum yani, simitlerimin olması. Tabi ki ister istemez, bir beğenilme arzusu var galiba, her ne kadar bunları kendim için yapıyorum dediysem de var galiba. Biraz daha böyle hani biri bir şey söylediği zaman, mesela korse giyiyorum, atıyorum mesela normal bile olsam, şu an benim kilom normal bir insan kilosuna ama yine de ben daha kusursuz gözükmek için korse kullanıyorum ve bence bu da biraz kaygıdan kaynaklanıyor. Niye

korse giysin ki bir insan eğer kendine güveniyorsa, güzel gözüktüğünü düşünüyorsa, ama ben bildiğiniz beden korsesi böyle bedenden giyilen, dümdüz kusursuz gözükmek için giyiyorum. Demek ki var. Baktım da varmış.”(GK27, 27, Bekâr)

GK23 kodlu örneklem gibi bazı görüşmeciler ise çevrenin sözlerine aldırış etmediğini, sağlıklı olmanın onun için daha önemli olduğunu ve olumsuz değerlendirilme konusunda kaygılarının olmadığını şöyle belirtmiştir:

“Hiç öyle bir kaygım olmadı, hiç öyle bir endişem de olmadı. Ben kendime göre iyiyim, dışardaki bir başkasına göre iyi olmayabilirim. Ama dışardakinin ne düşündüğü beni ilgilendirmiyor. Benim ne düşündüğüm önemli, ben kendimi seviyorum ve mutluyum iyiyim ama eşime sorsanız belki benle ilgili diyebilir ki evet... 2-3 kilo alsa daha iyi olur ya da diyebilir ki 3-4 kilo verse daha güzel olabilir diyebilir mesela, eşimin bakış açısında ya da eşime göre farklı olabilir bu durum ama onun ne düşündüğü önemli değil, ben sağlıklı mıyım, evet, sağlıklıyım.”(GK23, 31, Evli)

Bedenlerinden memnun olmadıklarını ifade eden GK4 ve GK24 kodlu örneklem, vücutlarında olumsuz değerlendirme kaygısı olarak, inançları gereği vücut hatlarının belirgin olmasından kaygı duyduklarını aşağıdaki gibi belirtmişlerdir:

“Taşıyorum, aşırı derece taşıyorum. Yani beğenmezler diye, en çok da buralardan kaygım (basen) . Bir de ben tesettürlü olduğum için belli olmasın diye hatlarım o açıdan düşünürüm. Beğenmemezlik değil yani, varsın beğenmesinler ben dikkat çekmemek için yani, vücut hatlarım, düşüncelerim o yani... Hatlar belli olmasın, dikkat çekmesin, korumaya çalışıyorum yani dış görünüşüm basenlerden önce... Memnun değilim, kilomdan. Hem görüntü olarak hem fiziksel olarak bazı hareketlerimde bana, en çok da görüntü olarak rahatsız ediyor onu da söyleyeyim yani”(GK24, 50, Evli)

“Şu anda değilim, şu anda hedeflediğim kiloda değilim, mesela daha öncesini sorarsanız, mesela bir 11 kilo fazlalığım öncesini sorarsanız, o zaman da memnun değildim. Ama kilo verdikçe mesela 11 kilo vermeme rağmen hala hoşnut değilim. Kilo verirsem biraz daha memnun olacağım... Aslında kilo vermeye başlamamdaki amaç, birazcık bu da vardı yani, istemiyordum ben, hem kapalıysın, hem fark ediliyorsun

dışardan bu da beni rahatsız ediyordu. O olmayacak yani bir insanda, belli olmayacak, öyle kendini göstermeyecek zaten öyle kendini gösterince de kilo oluyor yani.(Dışarı karşı) Vücut hatların çok belirgin olmasını istemiyorum yani. İnançlarım, inancım gereğinde, göz zevki olarak da.”(GK4, 39, Evli)

4.2.3.2. Kategori 2: Toplumun Kadın Bedenine Bakışı

Kategori 2’de toplumun kadın bedenine bakışı anlamlandırılmaya çalışılmıştır. Öncelikle görüşmecilere ideal kadın bedeninin nasıl olduğu hakkında kendi görüşleri sorulmuş, daha sonra toplumdaki erkeklerin ve toplumdaki kadınların kadın bedenini nasıl gördüğü sorulmuştur.

GK27 kodlu örneklem, ideal kadın bedeninin kişiye yakışan beden olduğunu söylemiştir. Toplumdaki erkeklerin kadın bedenine cinsel odaklı baktıklarını ve bu yüzden taciz ve tecavüz olaylarının arttığını söylemiştir. Erkeklerin ne çok zayıf ne çok kilolu vücut tipi olan, balıketli diye tabir edilen vücut tipinden hoşlandıklarını belirtmiştir. Kadınların kadın bedenine bakışını ise evlilikte ve bekârlıkta kadından olması beklenen ayrı vücut tipi olduğunu belirtirken toplumumuzun zayıf kadını daha üstte gördüğüne vurgu yapmış ve bu durumu şöyle ifadelendirmiştir:

“Bence ona yakışan, ideal kadın bedeni yok bence bazen bakıyorum kız tombul ama yakışıyor ona, balıketli olmak daha çok yakışıyor. Bazı kadına da mesela zayıf olmak yakışıyor... Onlar için (erkekler) kötü ifade ettiğin düşünüyorum ben. Yani sadece cinsel odaklı baktıklarını düşünüyorum ben açıkçası. Mesela instagramda gördüğümüz bayanlara ben a ne kadar güzel, ne kadar sıkı, ne kadar fit diye bakarken, bir erkek farklı bir gözle bakıyordur diye düşünüyorum. Daha çok hoşuna gidiyordur, daha çok ne bileyim, etkiliyordur diye düşünüyorum. Beni farklı bir yönden mesela takdir ederken ben, o etkilenerken bakıyordur diyorum her şeye... Hani bu kadar tecavüzler arttığına göre, başka ne olarak bakıyorlar bilmiyorum. Tacizler, tecavüzler arttığına göre daha farklı baksalardı eğer çoğunluk daha farklı olsaydı bu tarz şeyler de farklı, yani bu kadar fazla olmazdı diye düşünüyorum. Normal bir bakış açısı yok demek ki... (erkekler) Bence balıketli seviyorlardır, ne çok zayıf ne çok şişman, orta halli kadınları seviyorlardır diye tahmin ediyorum... Ya bence iki bakış açısı var kadınlarda

genel olarak toplumda. Bekârsan mesela, tamamen bekâr kızlara bakış açısı şu, bekar dediğin kız zayıf olacak, fiziği güzel olacak, fit olacak diye bakıyorlar. Aynı kadına ama şunu da müsamaha gösterebiliyorlar. Evlendikten sonra salsın. Zaten doğum yaptı, zaten evlendi mantığı. Bence iki türlü bakış açısı var kadında. Yani kadınların da kadınlara iki tür bakış açısı var bence. Hani bekârken şişman olamam, çünkü evlenemem. Ama evlendikten sonra salabilirim. Aslında çok bence saçma bakış açısı. Artık hayatında biri var, daha çok dikkat etmen gerekirken mesela. İki türlü diye düşünüyorum ben mesela. Arkadaşlarım arasında da baktığımda bekârken biraz topla kendini ki evlen. Hani biraz daha zayıfla ki rahat evlen. Hani ne alakaysa yani. Öyle bir bakış açısı var Türklerde daha çok, bilmiyorum yabancıları, daha çok herhalde güzelliğe bakıldığını mı düşünüyorlar. Güzel olursan daha seçici mi görüyorlar bence, zayıf kadını daha üstte görüyor bizim toplumumuz. Kadınlarımız da öyle, hani zayıfsan güzelsin. Yani yüz güzelliği değil de daha çok bence vücut güzelliğine kadınlar daha çok takılıyor. Yani özellikle evlenebilmek için... bence salmamalı, bence evli bir kadın daha çok dikkat etmeli... Mesela misafirimizi pijamayla karşılamayız misafirlerimizi, güzel giyinip karşılarırsınız. Bu karşı tarafa da önem verdiğinizi, hem kendinizi güzelleştirirsiniz hem de karşı tarafa önem verdiğinizi gösterirsiniz bence. Ben kendime dikkat edersem evlendikten sonra hem kendime değer veriyor olurum, hem karşımdaki eşime değer veriyor olurum diye düşünüyorum.”(GK27, 27, Bekâr)

GK16 kodlu örneklem, GK27 kodlu örneklemin söylediklerine ek olarak toplumda erkeğin kilosunun önemli olmadığını ama kadının daima güzel ve fit olması yönünde algı olduğunu söylemiştir. Üç çocuk annesi GK16 kodlu örneklem, çocuklu kadınların biraz kilolu olması yönünde bir beklenti olduğunu şöyle ifade etmiştir:

“Ben artık 3 tane çocuğum var, sen artık kilolu olman gerekiyor gibi bizim böyle oturmalarda, ay sen çok zayıfsın, sen ye çoluk çocuklu olduğun belli olsun gibi bir mantık bana çok saçma geliyor. Yani ben her daim iyi gözükmek istiyorum, niye kilolu gözükeyim ki ya da niye çoluk çocuklu ben bekârken 80 kilo olmam, evli ve 3 çocuklu olmam görüntüsü mü olmuş oluyor, o farklı bir durum. Mesela bekârken 80 kilo olmuş olsa o evli ve çoluk çocuklu bir insan gibi görünüyor acaba. Tanıdıklarım bu şekilde... evet biraz kadına benze diyorlar. Yani kadın orda bir şey düşünce tarzı, kadın kilolu olur evlendikten sonra bilhassa. Bekârken zayıf, evlendikten sonra kilolu olur gibi bir

düşünce tarzı var. Herkes yani çoğu kişi bana aynı şeyi söylüyor. Kadına benze biraz, evlisin, çocuklu gözüük biraz diyorlar böyle. Bekâr gibi gezme.” (GK16, 31, Evli)

İdeal kadını bedenini ince belli ve hatları olmalı diye “kum saati” kavramıyla tasvir eden GK10 kodlu örneklem, diğer görüşmeciler gibi erkeğin kadın bedenine cinsel obje olarak baktığını ve kiloluların toplumda kabul görmediğini söylemiştir. Kadınlar arasında da vücut güzelliği açısından rekabet ve kıskançlığın varlığını şu şekilde ifade etmiştir:

“Bence kesinlikle bel ince olmalı bana öyle geliyor bilmiyorum. Kol çok ince olmalı. Yani aslında hatları olmalı bir kadının. Nasıl diyeyim, kum saati mi derler, onun gibi. Kum saati ya genel bana kalırsa hatları olmalı... Klasik şey vardır, tamamen cinsel obje olarak bakar (erkekler). Hani öyle de diyebilirim ama şurada yürürken bile mesela çok rahatsız oluyor insan bakışlardan. Ensede hissediyorsun bakışları. Kesinlikle şey, masum baktıklarına inanmıyorum kadın bedeni deyince. Tamamen bir art niyet, kolu mu gözükmüş, orası mı gözükmüş, neresi açık oraya bakıyım havasındalar ve bir erkeğin nasıl diyeyim bir kadın kilolu olursa onun bakılmayacağı kanısında olan bir şey var, çizgisi mi var diyeyim. Aslında her erkekte görürüz. Çok kiloluysa beğenilmez ya da işte ne diyebilirim mesela. Kabul görmez mi deyim. Kilo hiçbir zaman şey karşılanmıyor insanlar açısından. Ben baktığım zaman sağlık açısından rahatsız olurum. Diğer türlü kilo bir insana yakışıyorsa ya da onu rahatsız etmiyorsa bir sıkıntı yoktur. Bir insanın on kilo fazlası olabilir ama bir erkek ona kadın kilolu mu olur, yakışmıyor, bilmem ne diye bakıyorsa bu toplumda ciddi sıkıntılar var demek. Yani kadın tamamen kendi kafalarında oluşturdukları şey gibi olsun istiyorlar vücut olarak. Bir Victoria’s Secret mankeni... Beğenilmek, toplum, herkes. Aslında daha çok kadınları kadınlara beğendirmek istiyor insan. Çünkü kadınlar arasında bir kıskançlık mı diyeyim, bir rekabet mi diyeyim, sürekli olur. O öyle koşuyorsa ya da o öyle yapıyorsa ya da nasıl diyeyim, kendimi ona beğendirmeliyim, kıskanmalı. Bu da var, özellikle genç kızlar arasında çok fazla. Genelde böyle yani kadınların vücudu hakkında.” (GK10, 19, Bekâr)

GK8 kodlu örneklem, kendi görüşüne göre kişinin kendini iyi hissettiği, mutlu hissettiği kilosunun onun ideal kilosudur. Toplumun kadın bedenine bakış açısını ise

“kum saati” kavramıyla açıklamış ve vücudu güzel olanın üstünlük kurduğundan bahsetmiştir. Erkeklerin kadın bedenine bakışını ise cinsel obje olarak belirtmiş, bu görüşünün oluşmasında tacize uğramasının etkisi olduğunu şöyle anlatmıştır:

“Belli bir vücut ölçüsü böyle herkes için ön plana çıkmış, işte kum saati özellikle çıkmış. Yani göğüsler daha büyük, bel daha ince, kalçalar biraz daha yuvarlak ve geniş. Bu şekil daha çok öne çıkmış. Sanki birisinin vücudu ötekine göre daha iyiye böyle direk üstünlük kuruluyor. Vücuduna göre yani üstünlük kuran var. Çünkü şey oluyor yani, sen kilolusun, sana kim bakar, seni kim ne yapsın. Bunun dışında yani daha çok gördüğüm benim, kendi okulumda gördüğüm, böyle hangisinin vücut tipi daha güzelse, hangisi böyle güzel vücut hatlarına sahipse herkes böyle onun yanına topluyor, orda böyle o öne çıkmış duruyor. Herkes öyle onun ağzının içine bakar... (erkek bakışı) Benim gözümde daha çok cinsel obje görünüyor. Çünkü yaşadıklarımın dolayısıyla biliyorum daha birkaç sene önce tacize uğradım. Bu yüzden de hani daha çok farkındayım, dışarda sadece etek giydiğimde bile maruz kaldığım bakışların altında böyle artık, yok sanki ben bir şey yaptım, kadın olmak mı benim suçum diye düşündüğüm oldu artık yani. Niye böyle bir şey yapıldığını. Ve en son artık böyle niye bakıyorsun demeyi öğrendim bir süre sonra. Yani sadece cinsel bir obje. Benim gözüm artık buna dönüşmüş vaziyette çünkü dışarda çok fazla şey görüyorum.”(GK8, 16, Bekâr)

GK23 kodlu örneklem ise güzele herkesin baktığını fakat erkeğin bakışının kadınlardan farklı olduğunu şu cümlelerle ifade etmiştir:

“Yani şimdi toplumdaki erkekler kadınların ilk bakışta albenili olmasına bakıyorlar sanırım. Yani vücut hatlarının düzgün işte ne bileyim ben, yani daha çok ne bileyim uzun bacaklı... uzun bacaklı uzun boylu kadınlar her zaman dikkat çekiyorlar hani. Erkeklerin bakışı farklı oluyor onlara. Eşimden de biliyorum bunu. Eşimle yan yana olduğumuzda bile güzel vücutlu bir kadınsa eğer şöyle dönüp bakıyor. Yani ben bir şey demiyorum, baktığını hissetmemeye çalışıyorum ama fark ediyorsun. Çünkü yan yanasın mesela güzel bir kadın dönüyor bakıyor ister istemez. Kadın olarak ben bile bakıyorsam yani tabi ki adamlar bakıyorlar... Yani güzel olana erkekler değil kadınlar da bakıyor. Yani biz de bakıyoruz mesela ben çok güzel kadınlar görüyorum. Benim için mesela tabi erkeklerin bakışı farklı olabilir” (GK23, 31, Evli)

Erkeklerin toplumdaki kadın bedenini acımasızca eleştirdiğini söyleyen GK22 kodlu örneklem, erkeklerin kilolu kadınlardan hoşlanmadığını ayrıca kilolu olmayı erkeklerin “görüntü kirliliği” olarak gördüğünü şu şekilde söylemiştir:

“Toplumun kadın bedenine bakışı erkekler açısından ben kendi eşimden de bildiğim üzere çok acımasız, acımasız yani kesinlikle acımasız. Yani kadına bir göbek ya da işte bir basen çıkıntısı fazlalık genelde erkekler tarafından yakıştırılmıyor. Ya da benim eşim mesela yakıştırmıyor bir bayana. Nasıl bu hale gelmiş, niye dikkat etmemiş, işte bir doğum yapmak bu hale gelmeye sebep mi, sebep olamaz. Kadın kendine bakacak ondan sonra farklı şeylere erkekler yönelince farklı şeyler çıkıyor. Ya bakış açısı oluyor ya erkek sonra eşi kilolu diye beğenmemeye falan başlayabiliyor. Yani etrafta daha fit bedenliler varken, tabi bu bir şey olamaz da, mesela ben öyle düşünüyorum yani. Bir kadın kendine bakmalı. Erkeklerde bence kesinlikle kilolu kadınlardan, kilolu insanlardan hoşlanmıyordur yani... İlk etapta bakınca zaten görsellik yani, görüntü kirliliği gibi bir şey oluyor kiloluluk, bence ben öyle düşünüyorum, erkekler açısından aynen öyle.” (GK22, 39, Evli)

Kadınların kiloları arttıkça onlar hakkındaki olumlu yorumlarda bir azalma olmaktadır. Kilosu az ve daha ince olan kadınlara erkekler tarafından daha olumlu yorum yapıldığı görülmüştür. Bu kadınlar karşı cins tarafından daha cazip bulunmaktadır (Oğuz 2005: 34). Kilo vermek için mide ameliyatı geçiren GK21 kodlu örneklem de, erkeklerin kadında kilodan hoşlanmadıklarını belirtmiştir. Kilolu kadınlara kilosu konusunda çevrenin laf söylemesinin ve kilo verdikten sonra taliplerinin artmasının bu durumun göstergesi olduğunu belirtmiştir. Ayrıca kilolu kadınların çevreden gelen tepkilerden dolayı mutlu olamadıklarını şöyle izah etmiştir:

“Genel olarak zayıf isterler yani zayıf veya balıketli herhalde, bütün erkekleri kıyasladığımda kimse şey istemez, kilolu istemez diye düşünüyorum. En basit örnek kendimden veriyim. Bekârım dediğim gibi, zayıfladıktan sonra talipler çok oldu, onun öncesinde kimse yoktu... zayıfladıktan sonra cidden daha farklı oluyormuş. Daha fazla talip oluyormuş insanın yani yoksa, demek ki tercih etmiyorlar kiloluları... Yani herkes bir yorum yapıyor en basitinden örnek, benim bir tanıdık işte köyde, işte zayıfla, zayıfla, zayıfla, Allah’ım bana senin gibi bir eş nasip etmesin tarzında bir laf kullandı bana,

erkek kullandı bunu... Genel olarak da hiçbir kilolu bayanın mutlu olacağını düşünmüyorum. Kendi açısından mutlu olabilir ama etrafındakiler rahatsız ediyor her şekilde. Etraftaki insanlardan dolayı bile mutsuzluk olacağını düşünüyorum ufacık da olsa içlerinde. Onların da (kadınların) istekleri hep zayıflıktan yana. Kiloluyum mutluyum diyen yok, cidden yok, ben hiç rastlamadım, siz rastladınız mı öyle insanlara. Kendileri neşeli göründüklerini, nasıl görünüyorlar, evet mutlu oluyorlar ama mutlu değiller. Neden mutlu değiller onu da söyleyeyim, etraftaki insanların baskıları rahatsız ediyor.”(GK21, 26, Bekâr)

Erkeklerin kadın bedenine bakışını erkekten erkeğe değiştiğini fakat çoğunun cinsellik açısından baktığını söyleyen GK15 kodlu örneklem, zayıflayınca çevresindeki erkeklerin kendisine bakışının da değiştiğini hissettiğini şöyle söylemiştir:

“Erkekten erkeğe değişiyor ama her erkek kadın olduğu için bakıyor bence, cinsellik yönünden ben öyle düşünüyorum çünkü çevremizde çok böyle erkek, sadece o yönden bakıyorlar. Dış görünüşe çok önem verdiklerini düşünüyorum erkeklerin. Ben bile öyle yani. Zayıflayınca çevremdeki tepkiler çok değişti. Yani normal ortamdaki erkek arkadaşlarımın da tepkileri değişti bana karşı. Kankayken, başka şeyler çıkmaya başladı. Tabi ki ona göre mesafe koyuyoruz, o ayrı bir konu. Ya güzel güzel konuşmaya başladı kanka muhabbeti yaparken. Konuşmanın başka yerlere sapmaya başladığını fark ettim. Zaten ilk baş dedim erkekler cinsellik olarak bakıyor kadınlara diye. Öyle yani.”(GK15, 30, Evli)

Görüştiğimiz kişilerin hepsi erkeğin kadın bedenini cinsel obje olarak gördüğünü söylemiştir. GK6 kodlu örneklem bu düşüncüyü onaylarken bunun sebebinin erkeğin çocukluktan itibaren yetiştirilme tarzıyla ilgili olduğunu aşağıdaki gibi belirtmiştir:

“Bu erkeğin yetiştirme tarzıyla alakalı, 4 yaşında bir yeğenim var, kardeşimin oğlu. Mesela bir kız çocuğu gördü mü hadi git o kızı öp demiyoruz, o arkadaşın düzgün oynadığını diyoruz. Biz erkek çocuklarını farklı yetiştirdiğimiz için doğal olarak kadına bakış açıları da farklı oluyor. Cinsel obje olarak görüyor kadını. Öyle değil mi parkta bile gördüğümüz zaman yani bir kızın yanına koşuyor çocuk, biz mesela kendimiz gözlemliyoruz. Koşuyor a oğlum, kız ne kadar güzel, koş kız öp, ya 4 yaşında çocuk,

kızı öpse ne olacak, arkadaş o bir kere sen neyi ispatlamaya çalışıyorsun, yani küçücük çocuğa bir kız çocuğu öptürerek bu yaklaşımın yanlış olduğuna inanıyorum.”(GK6, 34, Evli)

GK6 kodlu örneklem, kadının kadın bedenine bakışını ise kıskançlık ve rekabet kavramı ile şöyle açıklamıştır:

“Kadınlar doğadan gereği kıskanç oldukları için böyle hani çok güzel vücutlu birini gördükleri zaman o kadının bir gram yağı bile olmasa senin yandan mı fışkırıyor biraz, ay senin kalçan mı çıkmış biraz, kilo mu aldın sen dedikleri için, yani hiç öyle bir kadın olmadım da imrenerek baktım hep, ne güzel kadın diye. Yani kıskançlıkla bakıyorlardır, kendilerinden daha iyi bedenlere, hazmedemediklerini düşünüyorum.” (GK6, 34, Evli)

GK7, toplumdaki erkeklerin kadınları cinsel obje olarak görmesi konusunda bazı kadınların kişiliğiyle değil dişiliğiyle öne çıkma isteğinin erkekler tarafından kadının meta olarak görülmesine neden olduğunu şu sözlerle ifade etmiştir:

“Valla erkek gözüyle baktığın zaman meta görüyorum ben. Meta ve cinsel obje görüyorum. Çok istisnai, hani dişi değil de kişilik olarak gören erkekler muhakkak vardır, belki içinde eşim de vardır ama daha çok kadın bedeni deyince görünen yani meta olmak ve cinsel bir obje olmak, maalesef. Çünkü buna biraz da bizim bayanlarımız da teşvik ediyor öyle düşündürülmeye. Nasıl teşvik ediyor? Hani ne kadar da söylerlerse söylesinler ben kendim için yapıyorum deseler de bunun birilerine beğenilme içgüdüsiyle olduğunu biliyorum ve bu kadınlar da daha yoğun. Erkekler mesela para için yapamayacakları şey yoktur, onlar para ve gücü severler, kariyeri severler. Kadın da beğenilmeyi çok sever. Yani ilk etapta olgunlaşmadan maalesef bayanlarda bu süreç oluyor. Bedeniyle öne çıkma kişiliğiyle değil de bedeniyle öne çıkma. E o yüzden de işte karşıdaki olgunlaşmamış erkekler tarafından da cinsel obje olarak görülüyorsun. Yani bir meta olarak görüyorsun.” (GK7, 40, Evli)

İdeal kiloyu her sabah sağlıklı uyandığımız kilo olarak tasvir eden GK28 kodlu örneklem, kadınların kadın bedenine bakışını acımasızca bulduğunu günlük hayatta

rastladığımız durumlardan örnekler vererek anlatmıştır. Ayrıca kadının kadın bedenini eleştirisi hakkında başından geçen ve onu derinden etkileyen bir olayı şöyle anlatmıştır:

“İğrenç, iğrenç, iğrenç. Yani erkekler ne ki, erkek ne ki ya samimi söylüyorum. Bu kadınların kadınlara yaptığını diyorlar ya hiç kimseye yapmıyor yani. Çirkinsin kelimesini kullanabiliyorlar. Yani çok adaletsiz davranıyorlar, mesela kabinde mesela, bu benim şahsi görüşüm, mağazaya giriyorlar. Mesela fiziğine güveni olmayan bir bayan kabinden dışarı çıkmaz, oradaki aynayla idare eder, en fazla kabinin önüne çıkar oradaki kıza gösterir ki onay alsın. O fiziği düzgün olan kadın ortaya çıkar, hatta diğer kıyafetleri denemeye çıkar, üstündekilerle gayet iyi olduğuna inanır. Onla bir dolanır, salınır, ondan sonra gelir o kabinden çıkamayan bayanın önündeki aynaya da bakar, hani aynı kıyafeti giydilerse çok daha acımasız bir kadın tablosu çıkar. Yani ay uzun boylusundur, işte şeydir ama bazen de şeye dönüyor, kadınlar kadınlar için giyiniyor derler ya. Çünkü kadınların algısı daha detaycıyız, farklı bakıyoruz... beğenmememiz var ya, nerden gelmiş bilmiyorum, birbirimizi beğenmeme sistemi var. İlla kusur bulacak... Şimdi benim arkadaşımla yaşadığım bir örnek göstereceğim. Şimdi benim çocukluktan beri olan arkadaşım, beraber büyüdük. Eşimle biz o zaman sevgiliydik, bir gün şurada oturuyoruz, ben o zaman tel taktırmamıştım, dişimde tellerim vardı, ondan öncesinde bir dişim kayıktı yani dışarı doğru. Dişim yamuk ama öyle çok belirgin değil, işte şöyle döndü sen dedi neyini beğeniyorsun dişleri yamuk, saçları beyaz, işte şey falan dedi böyle, kaldım ben böyle. En yakın arkadaşım ve sevgilime söylüyor... Beni o zaman çok yaralamıştı, şahsen, kendi şahsi fikrim bu. Hiç benim aklıma gelmemişti dişlerimin yamuk olduğu, ya da işte karşımdaki insanın benim dişlerim yamuk olduğu için beğenmeyeceğini hiç düşünememiştim... Ondan sonra bakış açım değişti insanlara karşı. Sonra arkadaşım çekti gitti buralardan. Şöyle insanların aslında kendilerinde olması gerektiğine inandıkları şeyleri başkasında gördüklerinde daha acımasız oluyorlar. Yani bunu hak ediyorumlar var ya, bunu ben hak ediyorum...” (GK28, 38, Evli)

Erkeklerin kadın bedenine bakışını ise fiziksel güzellikle ilişkilendiren GK28 kodlu örneklem, diğerlerinden farklı olarak erkeğin eşinin vücudunun düzgün olması yönünde baskı yaptığını bu durumun erkeğin kendine olan güvensizliğinden ve erkeğin

kendi çıkarlarını ön plana almasından kaynaklandığı yönünde düşüncelerini şu şekilde belirtmiştir:

“Yani önce duyduklarımız, güzellik, görsel olarak yüze bakıyorlar. Erkeklerde tamamen fiziksel güzelliğe bir dönük var... Eşleri tarafından çok ciddi anlamda baskı yaşayıp o travmayla çok fazla zayıflamaya çalışan yani bütün giyimini tarzını eşine göre yapan bayan arkadaşlarımız da var. Yani ben birçok bayanla ağlayarak bunları konuşmuşluğum vardır. Yani bu eşin baskısı aslında toplum baskısından daha çok... Güvensizlikten kaynaklandığını düşünüyorum yani aileden gelen bir güvensizlik diye düşünüyorum. Bu kendi eksikliğini karşısındaki kadından tamamlamak istiyor olabilir. Erkeklerin kendi kayıplarının yanındakilerin fiziksel güzelliğiyle prestijini arttırmak gibi bir durumları var...” (GK28, 38, Evli)

4.2.3.3. Kategori 3: İdealize Edilen Kadın Bedeninden Etkilenme

Kategori 3’de televizyonda, reklamlarda, dizilerde, şarkı kliplerinde, mağaza vitrinlerinde, sosyal medyada sunulan kadın bedeninin kadınların kendi vücutlarını değiştirmek istemesine etkisi incelenmek istenmiştir. Bu durumla ilgili olarak kadınların vücut görünümlerine dikkat etmelerinin dışsal bir zorunluluk mu yoksa kişilerin kendi tercihi mi bağlı olduğu sorulmuştur. Spora gelen kişilerin fiziksel görünümünün ince ya da toplu olmasının kadınların kendileri için belirledikleri hedef ölçülerinde değişikliğe neden olup olmadığı sorulmuştur. Bu sorularla kadınların bedenlerine, dış görünüşlerine önem vermelerinde medyanın ve çevrenin etkisi anlaşılmak istenmektedir. Medyada nasıl bir kadın bedeni gördüklerini sorduğumuzda görüşmecilerden GK10 ve GK27 kodlu örneklem şöyle söylemiştir:

“Tamamen tek tip bir kadın görüyorum. Uzun bacaklar, yine ince bir bel ve uzun ince kollar aynı şekilde tamamen tek tip. En az 1.70’in üstünde bir manken. Yani olmanız gereken buymuş gibi lanse ediliyor sürekli.” (GK10, 19, Bekâr)

“Toplumda da güzel olan şey ne, kadın dediğin atıyorum 1.68 boy olacak, incecik beli olacak, birazcık göğsü olacak, kalçası olacak, şu 90-60-90 çizdiğimiz figür olacak, boy da uzun olacak ve bir de salıncak birazcık.” GK27, 27, Bekâr)

Görüşmecilerin çoğu günümüzde medyada zayıf kadının idealleştirildiğini gereğinden fazla zayıf olanlardan hoşlanılmadığını belirtmişlerdir. GK5 kodlu örneklem, bu zayıflık halini kemik torbası olarak nitelemiş ve şu şekilde anlatmıştır:

“Ya manken gibi kadınlar gözüme güzel gelmiyor. Çok zayıflar çünkü, hani çok zayıflar gerçekten yani kemik torbası gibi, her yerden kemik fışkırıyor. Ben öyle bayanı gözüme güzel gelmiyor, beğenmem mesela.” (GK5, 29, Bekâr)

Kadınların vücut görünümlerine dikkat etmeleri gerektiği yönündeki düşüncenin çevre söylemlerinden kaynaklan bir zorunluluk olduğunu belirten GK8 kodlu örneklem şöyle demiştir:

“Daha çok dışsal bir zorunluluk oluyor çünkü herkesin böyle sen niye onun gibi değilsin, senin niye işte karnın o kadar büyük, neden belin ince değil. Bunlarda dolayı artık bir baskı hissediyorlar üstlerinde ve başlıyorlar daha çok.” (GK8, 16, Bekâr)

“Kendi halimizle barışık oldurmuyorlar” cümlesiyle kadınların vücut görünümlerine dikkat etmelerini dışsal zorunluluktan kaynaklandığını söyleyen GK13 kodlu örneklem, dizilerde bile bu durumun empoze edildiğini şu şekilde izah etmiştir:

“Dış etkenler çok fazla. İnsanların söylemleri yani dış çevrenin etkisi, kadının kendi vücuduna bakmasını gerektiğini söylüyor. Yani kendi halimizle barışık oldurmuyorlar maalesef... Diziler çok büyük bir etken çünkü dizilerde yaşanan muazzam hayat, ondan sonra aşk hayatı, hani kadın erkek arasındaki ilişkiler hani bu faktör de çok önemli bir etken... Oluyor çünkü dizilere baktığımız zaman her dizide vitrin gibi sunuyorlar hani ve böyle bir aşık olma sahnesine baktığımız zaman nasıl oluyor. Bir kadın uzaktan geliyor, erkek onu fiziğiyle görüyor beğeniyor. Bir rüzgârın esmesi, efektler olsun, direk diyor ki dış görünüş.” (GK13, 21, Bekâr)

Kadınlara belirli orantılarda olmasının çevre tarafından dayatıldığını söyleyen GK4 kodlu örneklem, kadınlara dayatılan beden algısının mağazalarda bile var olduğunu şu şekilde ifade etmiştir:

“Orda bize sunulan son derece fit, 38 beden demiyoruz da 38’in altında 36’ını var. Öyle bir beden, sanki herkes öyle olmak zorundaymış gibi, ben insanım. Öyle bir dayatma var, öyle olacaktıysın, öyleymişsin gibi, bazı mağazalarda büyük beden yok

bile. Diyor ki bu tarzda bir etekte, tişörtte veya pantolonda şuna kadar beden var diyor mesela. Orda bile aslında sana o dayatmayı sunuyor, rahatlığı sağlamıyor yani.” (GK4, 39, Evli)

Medyada ince, uzun ve zayıf kadının ideal olarak sunulduğunu söyleyen GK28 kodlu örneklem, bu durumun medyada sübliminal mesajlarla kişilere sunulduğundan bahsetmiştir. İdeal olarak sunulan bedenlerin kişilerin isyankâr olmalarına sebebiyet vereceğini vurgulamıştır. Kadınların kilo vermek istemelerinin asıl nedeninin de başkaları tarafından beğenilme ve değer görme isteğinden kaynaklandığını şöyle söylemiştir:

“Zayıf, ince, uzun. Yalnız en büyük handikap orda, uzun. Hiçbir kısa değil aslında ama bayanlar kisası da, incesi de, uzunlu da aynı kalıba girme telaşesindeler. Kısa, kısa olduğunun bile farkında değil, ince olmanın yeterli olduğunu düşünüyor. Ama öyle değil, zaten sübliminal mesaj dediğimiz şey sade çizgi filmlerde olmuyor yani çocuklara yönelik değil, aslında biz yetişkinler çok ciddi anlamda zan altındayız. Sübliminal mesajda sürekli zayıf, ince, uzun, nerdeyse sarışın, hani nerdeyse renkli gözlü olsak iyi olacak moduna gireceğiz ve isyankar olacağız, böyle bakmaya devam edersek... Spor salonuna gelen bir bayanın mantığı ya da kilo vermekteki mantığı kilo vermek değil aslında. Komşusuna göstermek, kocası tarafından beğenilmek, o beğendiği elbiseye bir türlü sığmamıştır ona sığmak ya da o geçen ki aldığı kotu ilikleyemedi, onu iliklemek. Yani sen ne kadar spor yaparsan yap ne kadar zayıflarsan zayıfla bunu kimse fark etmesin yine buraya geldiği mutsuzlukla devam ediyor hayata. Çünkü insanların birileri tarafından beğenilip, kabullenmek için fiziksel görünümünün önemli olduğunu düşünüyorlar. Yani kişinin mutluluğu ruhsaldan ziyade tamamen fiziksele, maddi görüntüye yani böyle elbiseye dayalı fiziksel sıkıntılar. Yoksa kimse ayakkabımı bağlayamıyorum diye spor salonuna gelmiyor. Yani göbeğinden kimse rahatsız değil aslında, eğilip bağlayamıyorum değil de o kıyafeti giyemiyorum, selfide güzel çıkamıyorum, işte bilmem ne olamıyorum falan filan diye böyle bir sorunlar işte.” (GK28, 38, Evli)

Diğer görüşmeciler gibi dış görüntüye önem vermenin baskıdan kaynaklandığını düşünen GK7 kodlu örneklem, bu baskının kişinin kendisinden kaynaklandığını ve

duruma toplumun neden olduğunu söylemiştir. Dış görünüşe önem vermenin ilerleme aşamasındaki toplumlarda daha fazla olduğunu gözlemlediğini şu şekilde söylemiştir:

“Evet dış görünüşe maalesef çok özen gösteriyoruz. Bu da çok şey olan toplumlarda oluyor yani henüz ilerleme düzeyi olan toplumlarda bu dış görünüşe önem vermek biraz daha fazla galiba gördüğüm kadarıyla. Çünkü Avrupa da kıyafet modası bizimki kadar değişmiyor. Bizim kadar bir alınma tüketim yok. Adamlar bir şey alıyor onu beş yıl kullanabiliyorlar demek ki bizde öyle değil, bizde daha fazla dış görüntüye önem veriliyor. Yani çok büyük bir baskı var... Yani görünürde hiçbir baskı yoktur. Kimse senin kafanı ezmiyordur yani ya da kimse sana vücudunla ilgili bugüne kadar hiçbir şey söylememiştir ama öyle bir güzellik algısı empoze ediliyor ki, sen de kendine baktığın zaman empoze edilen kriterlere uymadığını görüyorsun ve işte görünce de o sana bir baskı oluşturuyor. Yani baskının kaynağı aslında sen kendinsin. Yoksa sana hiç kimse dışardan ne biçim vücudun var, ne çirkin, kimse dedi mi hayatın boyunca. Bana daha hayatım boyunca hiç kimse vücudumla ilgili bir şey söylemedi. Ama sen empoze edilen güzellik kavramını bildiğin için ve o kriterlere uymadığın için o baskıyı kendi kendine sen yapıyorsun aslında... Güzellik kriterlerini toplum bir empoze ediyor ama baskıyı yapan aslında sen kendinsin. Sen kendi kendini kötü hissedip yani böyle olmalıyım diyen kendi güdülerin. Kendi güdülerin sana yaptırıyor. Ama neden yaptırıyor çünkü toplumda bir güzellik kavramı, altın hatlar, altın kural var ya hani altın oranlar hani işte kaşı alınmış olacak, gözleri büyük olacak, işte burnu yayık değil de daha sivri olacak, işte elmacık kemikleri çıkık olacak, dudakları dolgun olacak mesela ne diyelim, işte en az boyu 1.70 olsa güzel olur. İşte ne olabilir. Hani maksimum 40 beden giyen birisi olsun, işte ayak numarası 38-39 olursa daha güzel olur, saçları uzun olursa, bu işte toplumsal bir şeydir, bir öğretidir yani bir güzellik şeyi. Onu toplum yapar ama baskıyı kişinin kendisi yapar. Kendi güdülerini yapar, çünkü oradaki o orana bakar uymuyor he demek ki ben güzel değilim. Güzel olmam için daha zayıflamam ya da kaşımı kaldırmam ya da şöyle bir makyaj yapmam ya da saçımı şöyle yapmam lazım diye söyleyen aslında kendisidir. Baskıyı kendi kendine yapar ama sebep olan toplum, çevre, ailedir. Anlatabildim mi yani herkes kendi kendine yapar der ya bu da kendi kendine yaparsın yani. Ama sebebiyet veren evet toplumdur.” (GK7, 40, Evli)

Medyada ideal güzel diye gösterilen tek kadın beden tipinin tamamen kapitalist sistemle ilgisi olduğunu söyleyen GK10 kodlu örneklem, bu düşüncesini “*biz ne kadar kilo kaybedersek onlar o kadar kazanıyor*” diyerek önemli bir noktaya vurgu yapmış ve şu şekilde açıklamıştır:

“Kesinlikle kapitalist sistem mi deyim, kesinlikle o olduğuna inanıyorum. Çünkü bir şeyleri yapmamız için sana o vücuda ulaşman için belli bir paran harcaman gerektiğini inandırıyor... Kadının vücuduyla barışık olmasını istemiyorlar. Yani senin beş kilo fazlan varsa sen bikini giyemezsin. Öyle bir şey lanse ediliyor diyeyim... aslında biraz da yani spor salonlarının, biz yürüyelim şeyi olabilir ya da aslında biraz da reklam ya. Ben kadın vücudunu 36 beden olarak daha iyi bir şekilde olduğunu gösterirsem, idealdir dersem zayıflamak için o çayı alacak. O çayı alınca, o sektör kazanacak. Spor salonuna gelirse spor salonunun sahibi mi deyim ne deyim o para kazanacak. E o kazandığı zaman zayıfladı yeni kıyafet ihtiyacı var, kıyafet sektörü kazanacak. Tamamen aslında bir çark mı desem yani tamamen reklam üstüne kurulu, tamamen tek bir şey gösterip onu olmamız için çabalamamız gerektiğini gösteren bir reklam sektörü mü diyeyim ne diyeyim cümleyi kuramadım ama kafamda olanları anlamışsınızdır. Bunun olduğuna inanıyorum. Başka türlü bir insan hani neden Victoria's Secret mankeni gibi olmaya çalışsın. Çünkü beğenildiğini düşünüyor. Görüyor etraftan tabi ki. E beğenilmek istiyorsa bunları yapmak zorunda. Bunları yapmak için de belli şeyler almak, belli şeylere para harcamak zorunda. Para harcadığı zaman da herkes kazanıyor. Biz ne kadar kilo kaybedersek onlar o kadar kazanıyor.” (GK10, 19, Bekâr)

Spor yapan kadınlar spor yapmalarında medyada sunulan ideal kadın algısından etkilendiklerini söylemişlerdir. GK7 kodlu örneklem, toplumda her yaştan kişinin bu algıdan etkilendiğini ve bu etkilenmenin hayatlarındaki odak noktasının bedene kayması gibi olumsuz sonuçlara yol açtığını şöyle anlatmıştır:

“Çok etkileniyoruz, çok etkileniyoruz. Ben bile etkileniyorsam kocaman bir kadın, hani iki çocuk annesi, belli bir şeyleri artık bilinçlenen, olgunlaşan, hayat önceliklerinin bedensel olduğunu düşünmeyen biz bayanlar bile etkileniyorsak bundan genç kızlarımız daha ergenlerimiz çok daha fazla etkileniyordur ben eminim. Hani etkilenmeyen çok istisna kızlar ve erkekler vardır, o da hani çok kendisiyle barışık mı

diyeyim ya da bazı şeyleri değiştiremeyeceğini bildiği için kendiyi mecburiyetten barışmış olanlar mı diyeyim bilmiyorum. Hani mesela çok kilolu kızlar vardır, ben kendimi böyle seviyorum, halbuki sevmiyordur, şu an veremiyordur öyle söylüyordur. Yoksa değil, yani çok büyük bir toplumsal bir baskı var, düşünsene hiç şişman manken gördük mü biz billboardlarda, hiç vitrinlerde, televizyonlarda hiç çirkin bir kadın var mı? Çirkin bir erkek var mı? Hani çok güzel olmasa bile çok bakımlılar. Hoş şu an çirkin insan yok, bakımlı insan var. Bakıyorsan kendine güzelsin yani ama çok etkileniyorlar yani ben bile etkileniyorsam bu yaşında kesinlikle genç kızlarımız, ergenlerimiz, delikanlılarımız çok etkileniyorlardı diye düşünüyorum. Büyük bir baskı yapıyor. Tabi ki, tabi ki. Nasıl yapıyordur, mesela stresi yetiyordur onlara, kilo alma stresi onlara yetiyordur. Belki şey kullanıyordur, sigara bağımlılığına bile sebebiyet veriyordur. Hani oyalanmak için, bir şey yemektense sigara içmeyi bile tercih ediyordur, kilo almamak için. Mesela şu an birçok insan var benim tanıdıklarım ve kendimde içinde yaşadım, mesela sigarayı bırakmak istediği halde kilo alacağı için sigarayı bırakamayanlar da oluyor, yani çok etkisi oluyor. Stresi dediğim gibi stresi yetiyor zaten yani o devamlı kilosunu ve bedenini düşünmek yani şu an gençler tam bir üretken çağda okulda performanslarıyla ilgilenmeleri gerektiği yerde, projelerle ilgilenmesi gerektiği yerde kilosuyla ilgileniyor. Bundan daha kötü bence ne olabilir ki? Bu bile yeter bence yani başlı başına bir genç için, genç kızlarımız için yani. Birde maddiyatlarını da çok etkiliyor eminim yani, güzel olmak için çok fazla giyim alıyorlardır, gereksiz yere israf ediliyordur, gereksiz spor salonlarına gidiliyordur belki aslında çok fazla ihtiyacı olmadığı halde, günde haftada bir- iki saat yürüyüşle bir şeyleri kurtarabilecekken fazladan spor salonlarında kalıyordur, sırf zayıf ve daha fit durmak için. Bence çok, çok çok büyük etkileri var, şu an aklıma gelmeyen çok büyük etkileri vardır.” (GK7, 40, Evli)

GK27 kodlu örneklem ise spor yapmasında sosyal medyanın kendi üzerinde fazlasıyla etkili olduğunu söylemiştir. Bu etkilenmenin kıyafet modasıyla olan ilişkisini şöyle açıklamıştır:

“Bence instagram bunun için çok, ben mesela instagram dediğim gibi etkileniyorum ki çok fazla. Ya mesela şu an şu furya var, herkes ya evde spor yapıyor ya şeyde spor yapıyor. Diyelim ki ben, belki bende bile bu etkili oldu spora şey

yapmamda... Bu sefer ne oldu, toplum spora, zaten bakanlığın da sürekli spor yapın, yürüyüş yapın diye sürekli hani sübliminale zaten ister istemez, gerek sosyal medyayla gerek de televizyondan zaten buna hani itiliyoruz. Hani fit anne, fit kız, fit genç kızlar, güzel genç kız, kısa giyen genç kızlar. Hani daha çok elbiselerimiz kıaldıkça daha da bu sefer ilgi de arttı ona doğru. Mesela tayt giyme modası başladı şimdi. Bir iki yıldır, tayt giyiyoruz, kısa göbek üstü şey giyiyoruz mesela tişörtler giyiyoruz. Kısa göbek üstü tişört giyebilmemiz için de e birazcık spora yönelmemiz lazım. Hani her şey birbiriyle bağlantılı olarak daha sıkı daha fit bir beden. Göbeği fırlamış kız rahat rahat o göbek üstü tişörtleri giyemez. Moda ne, göbek üstü tişört giymek. Senin moda, gerek instagram gerek ünlüler herkesi neye doğru itiyor, güzel olmaya doğru. E güzellik ne? Göbeğin olmaması, kalçanın olmaması, hani belirli bir şey olması, basenlerin olmaması... Etkilenmişiz. Ben bile göbek üstü tişört almak için göbeğimi düzeltiyorum yani ne yapayım. Etkilenmişim yani.” (GK27, 27, Bekâr)

Toplumda idealize edilen kadın bedeninden etkilendiğini belirten görüşmecilerden bazıları zayıf, ince ve orantılı bedene sahip olmak istemelerinin kendileri üzerinde olumsuz etkileri olduğunu şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Tabi ki bende etkileniyorum, etkilenmiyorum diyemem yani diyorsun ki onda duruşuna bak, bende duruşuna bak kıyafetin. E onun için de çabalaman gerekiyor, çok etkileniyor insan... Yemeğini kesiyorsun bir kere. İnsan çikolata yemekten mutlu oluyorsa çikolata yemeli ama bir anda çikolata senin düşmanın oluyor. Sana kilo yapan, aslında seni mutlu etmeyen, seni kandıran bir şey oluyor çikolata. Ama diyorsun ki bunu yapmam için bir şeylerden fedakârlık etmem lazım. Bu fedakârlık da insanı yoruyor bir süre sonra. Ondan fedakârlık, bundan fedakârlık, diyorsun ki hani neden yaşıyorum, artık bıktım, o raddeye geliyor, kesinlikle bu yani.”(GK10, 19, Bekâr)

“Orda var işte, hep 90-60-90, zayıf ince kadınlar gösteriliyor mesela o benim psikolojimi çok etkiliyor. Kilo alma korkusu var diye. Atıyorum bir manken üzerinde bir elbise görüyorum, o mankendeki gibi, canlı manken, cansız mankenden de bahsetmiyorum mesela. Onda öyle duruyor da bende neden öyle durmuyor mesela benim psikolojimi bozuyor. Toplumun algısı herhalde ya da empoze edilen algı mı diyeyim, bence bu empoze edilmiş bir şey. Hani 90-60-90 kadınlar, güzel kadınlar,

empoze edilmiş bir şey. Yani o benim psikolojimi bozuyor. Toplum etkiliyor hem de çok kötü etkiliyor yani...”(GK25, 22, Bekâr)

Spora gelen kişilerin fiziksel görünümlerinin ince ya da toplu olmasının görüşmeciler üzerindeki etkisine bakıldığında, görüştüğümüz kişilerin çoğu bu durumdan etkilendiklerini farklı cümlelerle şöyle ifade etmişlerdir:

“Şimdi şöyle evet, mesela zayıflar da geliyor, geliyor gerçekten bakıyorum ben. Hani beni hırslandırıyor mu? Ben kişi olarak hırslı bir insan olmadığım için hani onu hedef belirlemiyorum kendime. Ama gözüm kalıyor vücudunda. Hani şey beni çok şey yapmıyor, ben o kadar olmalıyım, onu hedef belirlemiyorum kendime. Ama gözüm kalıyor, keşke öyle olsaydım diyorum.” (GK5, 29, Bekâr)

“İnceleri görünce canım çekiyor. Onun gibi olmak istiyorum, ondan istiyorum. Mesela bakıyorum...benim de öyle olsun istiyorum. Mesela bakıyorum karnı dümdüz benim de öyle olsun diyorum. Öbürünün beli incecik, işte bundan istiyorum diyorum. Etkili oluyor tabi ki, Gelmesinler diyorum, onlar gelmesinler. Onlar da tabi ki kas gelişimi için. Onlara da şu soruyu soruyoruz mesela, çok dikkat ediyorum, herkes, sadece ben değil, çok dikkat ediyorum, fiziği çok hoş kız geliyor buraya sen niye geliyorsun ki. Onların da başka sorunu var, kas gelişimi için ya rehabilite için yollanmışlar buraya yahut kendisi seviyor da geliyor. Böyle görünce canım çekiyor. Diyorum ki o kendini boşa harcamasın diyorum, bu kadar spor yapmasına gerek yok. Zaten gayet güzel diyorum.” (GK27, 27, Bekâr)

“İşte daha çok gaza geliyorum ben, tabi, yine kendiyle bu kadar barışık olan ben bile gerçekten gaza geliyorum. Ha demek ki yok ya ben de çok normal değilmişim, çok da hafife alma bu işi dedirttiriyor bana, dedirttirdiler yani. Bu anlamda şey yaptı bana, bir gazladı.” (GK7, 40, Evli)

Ayrıca kilolu olmanın çevre tarafından hoş karşılanmadığını, kilolu kadınların toplumdaki kişilerin olumsuz söylemlerinden dolayı depresif durum içinde olduklarını GK14 ve GK19 kodlu örneklem şu sözlerle ifade etmiştir:

“Tabi ki de toplumsal etki çok var. Ya örneğin bir ortama girdiğinizde kiloluysanız illaki bir şeyi oluyor. Ya çok kilolu, şöyle ya da böyle. İllaki konuşuluyor. Hem yüzüne hem arkasına da söylenebiliyor. Hani ben senin iyiliğine söylüyorum, kilo ver diye başlayan cümlelerin sonu geliyor bence ya illaki oluyor bu. Hani ister istemez bir özgüven eksikliği oluyor.” (GK14, 29, Bekâr)

“Obez kişilerin bence dışarı çıkma oranı daha az. Çünkü hani insanların baktığını düşünüyorlar. İnsanlar gerçekten bakıyor. İnsanların bakışları onlar hakkında ne düşündükleri, hani anlaşılıyor bana kalırsa. Garipsedikleri için, buna alışkın olmadıkları için. Çünkü hani günümüzde insanlar fit vücutlara, ince bele ya da güzel kadınlara alışıldı bana kalırsa. Herkesin amacı güzel olmak, böyle olunca da kadın diğerlerinden farklı olursa insanlar direk ona iğrenç varlıkmuş gibi bakıyorlar... Evden dışarı çıkmıyor, insanlardan kendisini soyutluyor, çalışma hayatı varsa çalışmıyor, insan ilişkileri zayıflıyor. Kimseyle muhabbete girmiyor, konuşmak bile istemiyor bana kalırsa... Çünkü ben de, bu 4-5-6-7 sınıf aralıklarında ben de çok kiloluydum şu halime oranla. Hani insanların ne düşündüğünü hissediyorsunuz, bu çok kötü bir şey, kimseyle konuşmak istemiyorsunuz bana kalırsa. Ben öyle hissediyordum o zamanlarda, sürekli böyle düşündüğün zaman hani ben de zayıflamak istemiştım. Bu bende hırs olmuştu ve zayıflamıştım. İnsanlar belki karakter olarak farklılık gösteriyor bence... Mesela konuşurken hani insanların kolların olsun çok geniş orana baktığını hissediyorsun, ya da karnın olsun yüzün olsun baktığını hissediyorsun. Hani bu yüzden kimseye görünmek istemiyorsun. Bu da senin konuşmanı engelliyor, iletişim sıfır yani konuşmak istemiyorsun, bir tür depresyon yani bana kalırsa. Hani insanların bu şekilde yapıp kendi kabuğuna çekilmeleri. Sonuçta iletişim olmuyor, dışarı çıkmıyorsun, sürekli evdesin ve bunlar insanları depresyona iter.” (GK19, 19, Bekâr)

V. BÖLÜM

5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Günümüz modern toplumlarında insanların gündelik yaşam pratiklerinin farklılaşmasıyla birlikte kadın bedeni de değişime uğramıştır. Güzelliğin, gençliğin, sağlıklı görünümün değer kazanmasıyla kadın bedenini güzelleştiren fiziksel hareketler daha fazla rağbet görmüştür. Bedeni güzelleştirme araçlarından biri olarak görülen sporla kadın bedeni arasındaki ilişki de önem kazanmıştır.

Bedeni güzelleştirmenin önemi toplum tarafından oluşturulan beden algısıyla ilişkilidir. Beden algısı bireyin görünüşünü, sosyal kabulünü ve statüsünü sağlar. Bu nedenle bireyin görüntüsü o bireyin karakterini yansıtacak ya da diğerlerince iyi algılanacak şekilde olmalıdır (Öngören 2015: 28). Günümüzde de kadının bireysel kimliği, karakteri bedeniyle özdeşleşmiştir. Zayıf, atletik, güzel kadın toplumsal bir ideal olarak sunulmuş ve fiziksel görünüm bireysel başarının anahtarını oluşturmuş, toplumsal itibar görmeye ilişkilendirilmiştir. (Karaca ve Papatya 2011: 482; Köse 2011: 88). Bu yüzden kadınlar ilgilerinin çoğunu toplumda kabul görmek için güzel, zayıf görünmeye vermişlerdir.

Sporla kadın bedeni ilişkisi bağlamında yapılan bu araştırmada da kadınların spora başlama sebeplerinin başta kilo verme ve sıkılaşma olmak üzere, fiziksel hareketsizlikten kurtulmak, sağlıklı yaşamak, zevk almak, stres atmak ve bölgesel ağrılardan kurtulmak olduğu anlaşılmıştır. Zayıflamak isteyenlerin çoğunluğu oluşturması, kadınların spora başlamada fiziksel görünümün etkili olduğunu göstermektedir.

İnce ve dinç bir beden, toplumsal başarı haricinde, kendini kontrol ve irade gücünü temsil ederken, aşırı kilo ve vücudu yaşlandırmak utanç verici olarak görülür (Oğuz 2005: 32). Bu sebeplerden dolayı görüşmecilerin çoğunluğunun ifade ettiği gibi kadınlar için kilo almak önemli bir sorun olarak görülmektedir. Bu bağlamda GK2 kodlu örneklemin, görüşmenin çoğu yerinde geçen “*Bende kilo alma korkusu var*” ifadesinden de anlaşıldığı gibi kilo almak sorun olarak görülmenin ötesinde korkulan bir durumdur. Magiure (1998) de kilo almayı ideal vücut ölçülerinden uzaklaşmak olduğu için korkulan bir durum olarak tanımlamıştır. Yapılan araştırmalarda kadınlar zayıflamaya yönelik yaptıkları egzersizle beraber şişmanlama korkusunu da baskı aracı olarak yaşadıklarını söylemiştir (Aktaran: Hacısoftaoğlu 2005: 73).

Sporla birlikte kendilerini daha enerjik ve dinç hissettiğini söyleyen kadınlar arkadaş çevresinin genişlemesinde de sporun büyük payı olduğunu belirtmişlerdir. Küçük ve Koç’un (2015: 3) deyimiyle spor, bireyin kendi dar dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka kişilerden, inançlardan, düşüncelerden insanlar ile diyalog içinde bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlamaktadır. Bu yönü ile spor, yeni dostlukların kurulmasına, pekiştirilmesine ve insanlara kişisel ve sosyal kimlik hissi ve grup üyeliği duygusu vermesi ile bireyin sosyalleşmesine yardımcı olur. GK3 kodlu örneklemin “*Salon benim için bir aile*” söyleminden hareketle spor salonunu içselleştirmede ve spor salonuna devam etmede birincil ilişkilerin ön plana çıkmasının etkili olduğu söylenebilir.

Fiziksel aktivitenin beden sağlığı yanında kendini iyi hissetme ve mutluluk sağlama, olumlu düşünebilme, stresle başa çıkabilme, sosyal uyum ve kabul görme psikolojik stresin yönetilmesinde olumlu etkileri vardır (İlhan 2010: 533). Spor sayesinde ruhlarının ve vücutlarının rahatladığını belirten görüşmeciler sporla günlük hayattaki telaşelerden, sıkıntılardan, stresten uzaklaştıklarını, mutsuz girdikleri salondan mutlu bir şekilde çıktıklarını belirtmişlerdir. Spor bu özelliklerinden dolayı kadının deşarj olmasını sağlamıştır. Ayrıca spor kadına kendisini iyi hissettirmiş, kadına özgüven, güç ve motivasyon vermiş, sosyal hayatlarının daha iyi olmasında etkili olmuştur. Araştırmada, sporun kendilerine verdiği sakinlik ve sabır sayesinde kadınların, işyerinde çalıştığı arkadaşlarıyla, evde eşiyle ya da çocuklarıyla daha az

tartışmaya girmiş oldukları ortaya çıkmıştır. Spor yapan kadınların spordaki mutlulukları ailelerine ve çocuklarına yansımış, bazılarında ise bu mutluluğun gözle görülür derecede hayatlarının kalitesinin değişmesine neden olduğu tespit edilmiştir. Spor bir tutku, bir aşk, hayatın olmazsa olmazı olarak niteleyen kadınlar sporu olumlu getirilerinden dolayı ömür boyu bırakmayacaklarını ifade etmişlerdir. Bu bağlamda sporun, bireysel açıdan sağlık, sakinlik, sabır, stressiz yaşam, pozitif düşünce, disiplin; toplumsal açıdan bütünleşme, aidiyet, hoşgörü ve sosyalleşme gerekliliğini karşılaması *fonksiyonalist yaklaşımın* hipotezlerini desteklemektedir.

Elmas ve arkadaşları (2016: 10) yapılan araştırmalarda sporun kadınlara hem fiziksel hem de psikolojik fayda sağladığını belirtmişlerdir. Fiziksel aktivite, egzersiz ve kadınların beden farkındalıklarının artmasına, kendilerini enerjik ve iyi hissetmelerine, öz güvenlerinin artmasına, kendine ait zaman ayırmaya, kendini ifade etmeye ve sosyalleşmeye katkı sağladığını göstermektedir. Sporun kadına bireysel ve toplumsal fayda sağlamasına rağmen spor yapan evli kadın sayısının az olması bize bu durumun nedenlerini sorgulamaya itmiştir. Spor yapan evli kadın sayısının az olmasının nedenlerine bakıldığında iş hayatı, çocukların küçük yaşta olması, zaman bulamamak, anlayışsız eş ve çevresel faktörlerin kadının spor yapmasına engel olduğu görülmektedir. Çevresel faktörleri incelediğimizde kadının yakın çevresi tarafından spor, çoğunlukla kilo verme amaçlı yapılan bir aktivite olarak bilinmekte, kilo verme amacı haricinde lüks görülmekte ve gereksiz bulunmaktadır. Ya da spor sadece erkeklere ait bir aktivite olarak görülmektedir. Ayrıca GK16 kodlu örneklemin “*Sürekli çıkma, çıkmayın, kadın çok göz önünde bulunmasın diye bir algı varmış ve bunu fark ettim, yıkmaya çalışıyoruz*” söyleminden ve GK24 kodlu örneklemin “*Bu kadın da her gün nereye gidip geliyor derler*” ifadesinden anlaşıldığı gibi geleneksel değer yargılarının şekillendirdiği kadının her gün evden dışarı çıkması, dışarda spor amaçlı yürümesi evdeki büyükler ve toplum tarafından hoş karşılanmamaktadır. Bu durum bize kadının yeri evidir görüşünün toplumun bazı kesimleri tarafından halen kabul edildiğinin ve geleneksel değer yargılarının etkisinin sürdüğünün bir göstergesidir. Amman’ın deyişiyle, Türkiye’de geniş kitleler için spor hala “erkeksi” bir faaliyettir. Toplumsal cinsiyetler arasındaki mesafe, kadının asıl yerinin “evi” olması düşüncesi, din ve geleneğin getirdiği kısıtlamalar kadının spora yönelmesinde belirleyici

olmaktadır (Amman 2006:150). Bu görüş sadece ailenin büyükleri ve eş tarafından değil farklı eğitim ve tabakadan kadınlar tarafından da içselleştirilmiştir. Bu görüşü içselleştiren kadınlar da eşlerinin spora gitmesine izin vermesini lütuf olarak görmektedirler. Elçik bu durumu “baskının içselleştirilmesi” olarak adlandırmıştır. Ona göre içsel hegemonya olarak da adlandırabileceğimiz bu süreç bir sistemin sürekliliğini taşımaktadır. Dışsal hegemonyanın uzantısı olarak içte kurulan hegemonya kadının nerde olmaması, hangi davranışlarda bulunmaması, nasıl bir görüntüye sahip olması gerektiği gibi konularla sağlanan uyum olası bir çatışmayı ortadan kaldırarak erkek egemen sömürünün çeşitli biçimlerinin görünmesini engeller (Elçik 2013:146).

Anlayışsız eş de kadınların spor yapmalarında önemli bir engeldir. Erkek kadının sürekli göz önünde bulunmasını istememekte, kadının sporla birlikte özgüveninin gelmesini kendine karşı bir tehdit olarak algılamakta bazen de kıskançlık yapmaktadır. Araştırmada erkekler eşlerinin vücutlarının güzel olmasını istemeleriyle kadınların spora gelmelerinde etkili olurken aynı zamanda kıskançlık ya da anlayışsızlıkla kadınların spora gelmelerine engel oldukları ortaya çıkmıştır. GK17 kodlu örneklem bu durumu “ *Türk toplumunda kadının güzel olması istenir ama kadın bu konuda vakit harcasın ya da bir şey yapsın dendiğinde ona bir şey tanınmaz*” şeklinde ifade etmiştir. Kısaca kadının spor yapması konusunda eş hem etken hem de engeldir.

Spor kadının ideal bedene ulaşması için de bir araçtır. Foucault kadının ideal bedene ulaşmak için çaba harcamasını iktidarın kadınlar tarafından tekrar edilerek yaratılması şeklinde belirtmektedir. Bu iktidar tek bir sınıf ya da zümre değil, değişebilen, dönüşebilen karmaşık ve dinamik bir sistemdir. Bu iktidar, bedeni tarih boyunca çeşitli ihtiyaçlara göre şekillendirir. Örneğin kapitalizmin ilk dönemlerinde beden, üretmeye yönelik olarak şekillenmişken postmodern dönemde ise beden, tüketmeye yönelik olarak şekillenmiştir (Hacısofaoğlu 2005: 11-3; Kalan 2014: 141). Kadın bedeni de, kapitalist sistemin kendini yeniden üretmesi için bulduğu tüketim yollarından biridir (Özdemir 2016: 247-248). GK10 kodlu örneklemin “*Biz kilo verdikçe onlar kazanıyor*” söylemi de, bu durumu desteklemektedir. Bu yüzden tüketen beden her şeyden önemli hale getirilmiş, belirli kadın bedeni ölçüleri idealize edilip,

estetik operasyonlar, diyetler ya da fiziksel egzersizlerle bu ölçülere uyulması empoze edilmiştir. Böylece bu ölçülere uymak için çabalayan kadınlar iktidarı tekrar etmişlerdir.

Foucault iktidarın bedeni zorla değil, bireylerin varlığına nüfuz ederek gönüllülük esasıyla şekillendirdiğini söylemektedir (Hacısoftaoğlu 2005. 11). Daha açık bir ifadeyle, daha önce kurallar olarak sunulan bedenleştirmeler artık metalar aracılığıyla, kitle iletişim araçları vasıtasıyla bireylere sunulmakta ve bu kuralları alışkanlıklar halinde içselleştirmiş tüketici bireyler bu bedenleri “kendi” tercihleriyle seçmektedirler (Topaloğlu 2010: 255). Aynı şekilde yaratılan algılarla, belirli söylemlerle, hayatın her alanında bu ölçüler normalleştirilerek bu ölçüler dışındaki kadın bedenleri anormal görülüp dışlanmaktadır. Görüşmecilerin de ifadeleri bu durumu destekler niteliktedir. Görüşmecilerden GK15, GK21 ve GK22 kodlu örneklemeler de, ideal bedeni ulaşmak istedikleri beden olarak görürken, fazla kilolu olmanın istenmeyen bir durum olduğunu açıklamışlardır.

Görüşmeciler ideal kadın bedenini kum saati, balıketli, orantılı, kıvrımlı, gözü tırmalamayan, 90-60-90 ölçüsünde uzun boylu, ince belli kavramlarıyla tanımlamışlardır. Bazı görüşmeciler ise ideal kadın bedeninin olmadığını ideal beden algısının kişiden kişiye değiştiğini söyleyerek ideal kadın bedeninin kişinin kendisine yakışan kilo, kişinin kendini mutlu hissettiği kilo olduğunu belirtmişlerdir. Fakat konuşmanın ilerleyen bölümlerinde kendi hayatlarından örnekler vererek çevrenin tepkisinden, alayından, bakışından dolayı kilolu olanların mutlu olmadıklarını söylemişlerdir (GK 7, GK8, GK12, GK17, GK19, GK20, GK21, GK25). Kilolu kişiler bu yüzden daha az sosyal hayata katılmakta, kıyafet alırken sıkıntı yaşamakta, bir tür depresif durum içine girmektedirler. Bu durum bize kişinin istediği kiloda mutlu olarak kalmasının sağlık sorunlarından, özgüven eksikliğinden ve çevresel etkilerden dolayı mümkün görünmediğini göstermektedir.

Görüşmeciler kadının kadın bedenine bakışıyla erkeğin kadın bedenine bakışının farklı olduğunu söylemişlerdir. Görüşmecilerin hepsi erkeklerin kadın bedenini cinsel bir obje olarak gördüklerini söylemişlerdir fakat GK6, GK7, GK13 kodlu örneklemeler bu görüşü kabul etmekle birlikte ahlaklı, eğitilmiş erkekleri bu durumdan ayrı

tutmuşlardır. Erkeklerin kadın bedenini cinsel obje olarak görmesinde, GK6 kodlu örneklemin söyleminden hareketle, “*toplumun çocuk yaşlarda erkeğe, kadına bakış yönünde verdiği yanlış eğitim*”in etkilerinin etken olduğu söylenebilir. Kadınların seyirlik bir nesne olarak görüldüğü toplumda erkeğin bakışlarını terbiye edememesi ve kadınla iletişim ahlakını kazanamaması da önemli etkenlerdendir. Diğer sebeplere bakacak olursak, kadının dizilerde, reklamlarda kısaca medyada görünürlüğü hep cinsellik üzerinden olmaktadır. Silkü (2010) de aynı şekilde medyada kadınlara bir yandan güzel, seksi ve erotik olmaları yönünde açık mesajlar tekrarlanarak verilirken diğer yandan da erkekler tarafından arzu edilen bir nesne olmaları gerektiğine dair örtük mesajlar verilmekte olduğunu söylemiştir (Aktaran: Güzel 2013:82). Kadının cinsel obje olarak görülmesinde medya etkisinin yanında kadının her daim güzel, çekici, fit görünmesi, kendini erkeklere, eşine beğendirmesi yönünde arkadaşları, komşuları, diğer kadınlar ve erkekler tarafından baskı ve dayatmaya maruz kalması da etkilidir. Bazı kadınlar bu durumu içselleştirmekte GK7 kodlu örneklemin belirttiği gibi “*kışılığıyla değil dişılığıyla*” öne çıkmak istemektedir. Çünkü ne kadar beğenilirse toplumda o kadar başarılı, değerli görüleceğine inanmakta/inandırılmakta ve kadınlarda bu durumdan hoşlanmaktadır. Araştırmada GK12 kodlu örneklem, bu durumla ilgili olarak “*fiziğinin güzelliğinden hoşlanılmasından hoşlandığını*” belirtmiştir. Bu durumu Berger şu cümleyle özetlemiştir: “Erkekler kadınları seyredeler, kadınlarsa seyredilişlerini seyredeler. Böylece kadın kendisini özellikle bir nesneye, seyirlik bir şeye dönüştürmüş olur” (Berger’den aktaran, İncoğlu ve Kar, 2010: 65).

Görüşmeye katılan kadınların çoğu, toplumdaki kadınların kadın bedenine bakışını olumlu bulmadığını belirtmiştir. Kadınların kıskanç ve rekabetçi olduklarını söyleyen görüşmeciler, kadınlar arasında bir rekabet, çekememezlik olduğunu ve başka kadının bedenine sürekli kusur arayarak baktığını, onu acımasızca eleştirdiğini söylemişlerdir. Bu durumu yaşamlarından örneklerle anlatmışlardır. Kimisi mağazalarda kıyafet deneme odalarında yaşanan rekabetten bahsetmiş ya da spor salonunda kadınların davranışlarından örnekler vermiş, kimisi yaşadığı olumsuz olaylardan bahsetmiştir. Görüşmeciler kadınların kadın bedenine bakışı hakkında bekâr ve evli kadınların farklı kiloda olması gerektiği yönündeki algıyı netleştirmişlerdir. Bu algı, bekâr kadınların evli kadınlara göre daha zayıf, evli kadınların ise çocukları

olduktan sonra “çocuklu kadın” sıfatına uyacak şekilde biraz daha kilolu olmaları gerektiği yönündeki dışsal algıdan bahsetmişlerdir. Görüşmecilerin medeni durum fark etmeksizin, bu düşüncenin doğru olmadığını, çocuklu da olsa kadının her yaşta daima fit olması gerektiğini söylemişlerdir (GK17, GK27). Bu durum bize kilonun hem toplum tarafından hoş karşılanmadığı hem de kilonun çocuğu olan evli kadınlara uygun görülmesinin bir çelişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca son dönemde hamilelik sürecinde ve doğum sonrasında hemen fit hale getirdiği vücudunun karşılaştırmalı resmini sosyal medyada paylaşan genç annelerin çoğalması kilolu anne algısının yıkılmasına neden olmuştur. GK27 kodlu örneklem bu durumu “*doğum sonrası düz karın modası*” olarak ifade etmiş, bunun “*doğurdum ve güzelim*” anlamına geldiğini söylemiştir. Böyle fotoğrafların paylaşılması genç anneler üzerinde de her daim fit olunması gerektiği yönünde baskı oluşturmaktadır. Bu durumun anneyi ve bebeğini gereksiz sıkıntıya soktuğu GK28 kodlu örneklem tarafından da “*Hamilelikten sonra (fotoğraf) hepsi zayıfken çekiliyor, o altı ayda neler yaşandığını hiçbiri paylaşmıyor ve diğerlerinde travma ortaya çıkıyor*” şeklinde ifadelendirmektedir.

Görüşme yapılan kadınlar, medyadaki ideal kadın algısından fazlasıyla etkilendiklerini söylemişlerdir. Bu durumun, kadınların bedenlerini beğenmemeye yol açtığını söyleyebiliriz. Görüşmecilerden sadece birkaç kişi bedeninden memnun olduklarını söylemişlerdir. Bedeninden memnun olanların bedenlerinde olumsuz değerlendirilme kaygısının olmadığı, bedeninden memnun olmayanların bedenlerinde ise olumsuz değerlendirilme kaygısının olduğu ortaya çıkmıştır. Bedenlerinden memnun olanların spor yapma amacına baktığımızda sporu sağlık için ve sevdikleri için yaptıkları görülmektedir. Bu durum Drew’in (1999) yaptığı çalışmayı desteklemektedir. Drew yaptığı çalışmada sağlık için egzersiz yapanların kendine güveni yüksek bulunurken, kilo kontrolü için egzersiz yapanlarda ise olumsuz bir beden imgesi görülmüştür (Aktaran: Hacısoftaoğlu ve Bulgu, 2012: 183). Ayrıca beden memnuniyetsizliği kişilerin hayata sadece beden odaklı bakmaya, sürekli kilo alma stresi yaşamasına, kıskançlık duygusunun artmasına ve GK28 kodlu örneklemin belirttiği gibi “*isyankâr*” olmasına sebep olmaktadır.

Sonuç olarak sporun kadın için özgüven sağlama, özgür hissetme, sağlıklı bir hayat, stresle başa çıkabilme, olumlu düşünme, hayattan keyif alma, mutlu hissetme, sosyalliği arttırma, eğlenme gibi birçok faydası bulunmaktadır. Kadınlar spor yaparak bu durumu deneyimlemekle birlikte, sporu daha çok toplumda oluşturulan ideal kadın bedenine ulaşmak için yapmaktadırlar. Çünkü ideal beden olan zayıflık ve incelik, toplumda başarı, itibar kazanmak için önemliken kilolu olmak utanç verici, başarısızlık ve iradesizlik olarak görülmektedir. Kadınlar toplumdaki ideal kadın bedeni algısından farkında olarak ya da olmayarak çok fazla etkilenmekte, vücutlarında olumsuz değerlendirilme kaygısı taşımakta ve bu durum özgüvenlerini olumsuz etkilemektedir. Elde edilen sonuçlardan hareketle çalışmada şu öneriler getirilmiştir:

- Spor, sosyalleşme, beceri ve yetenek kazandırma, karakter gelişimi ve özgüveni arttırması özelliklerinden dolayı kadınlara yönelik olarak yaygınlaştırılmalıdır.
- Spor yaşam tarzı haline getirilmeli ve spor kültürü ev içine yerleştirilmelidir.
- Sivil toplum kuruluşları aracılığıyla kadınlar spora yönlendirilmelidir.
- Spor sadece zayıflamak için yapılan bir fiziksel aktivite olarak görülmemeli ve spor daha çok sağlıklı yaşam için yapılmalıdır.
- Kadınların rahat bir şekilde ve ücretsiz spor yapacağı ortamlar düzenlenmelidir.
- Güzellik ve estetik sadece kadın bedenine indirgenmemelidir.
- Bedeni güzelleştirmek hayatın tek amacı haline gelmemeli, duyguları güzelleştirmeye daha fazla önem ve değer verilmelidir.
- İnce ve zayıf görünümün başarı ve toplumsal değer görmeyle ilgili olan algısı değiştirilmelidir.
- Kadın bedeni ve spor ilişkisi bilimsel araştırmalarda daha çok desteklenmeli ve toplumda kamuoyu oluşturulmalıdır.

KAYNAKLAR

- Ağaoğlu, Seydi Ahmet (2015). “Kadın Sağlığı ve Egzersiz”. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi* 6 (67): 67-72.
- Aktaş, Songül (2014). “Medyanın Kadın Estetiği Üzerine Etkileri ve Ebenin Rolü”. *Anadolu Hemşirelik Ve Sağlık Bilimleri Dergisi* 17 (3): 187-195.
- Alp, Kafiye Özlem (2014). “Feminist Sanatta Beden ve Yabancılaşma”. *Süleyman Demirel Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Hakemli Dergi* 14: 338-365.
- Altıntaş, Atahan. ve Aşçı F. Hülya (2005). “Fitness Uzmanlarının Bedenlerine Yönelik Algıları”. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 3 (3): 101-104.
- Amman, M. Tayfun (2000). “Spor Sosyolojisi”. *Sporda Sosyal Bilimler*. Ed. H. C. İkizler. İstanbul: Alfa Yayınları. 85-150
- Amman, M. Tayfun (2006). *Kadın ve Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Arslantürk, Zeki ve Amman, M. Tayfun (2014). *Sosyoloji Kavramlar Süreçler Kurumlar Teoriler* (10. Baskı). İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Aslan, S.Halime (2001). “Beden İmgesi ve Yeme Davranışı Bozuklukları ile Medya İlişkisi”. *Düşünen Adam* 14 (1): 41-47.
- Bal, Ali Asker (2009). “Çağdaş Türk Resminde İmge Görüntüsü Bağlamında Beden Temsilleri”. *Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel sanatlar Fakültesi Dergisi* 7: 39-45.

- Baran Görgün, Aylin (2013). “Pratik Kültür Sermaye Habitus ve Alan Teorileriyle Pierre Bourdieu Sosyolojisi. *Sosyolojide yakın dönem gelişmeler*. Ed. Serap Suğur ve Aylin Görgün Baran. Ankara: Anadolu Üniversitesi Yayınları. 2-19
- Batı, Uğur (2010). “Reklamcılıkta Teorik Bir Unsur Olarak Kadın Bedeni”. *Kültür Ve İletişim Dergisi* 13 (1): 103-135.
- Bauman, Z. (2014). *Parçalanmış Hayat Postmodern Ahlak Denemeleri*. Çev. İ. Türkmen . İstanbul: Ayrıntı Yayınları
- Bayhan, Vehbi (2013). “Beden Sosyolojisi ve Toplumsal Cinsiyet”. *Doğu Batı Düşünce Dergisi* Toplumsal cinsiyet sayısı 63: 147-165.
- Bayraktar, Cengiz (2003). “Sosyal Yapı Özelliklerinin Spora Etkisi”. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 17 (1): 19-36
- Beyazyüz, Murat ve Göka, Erol (2015).”Psikoloji ve Tıp açısından Beden”. *Beden sosyolojisi*. Ed. Kadir Canatan. İstanbul: Açılım Kitap. 371-393
- Bilgin, Rıfat (2016). “Geleneksel ve Modern Toplumda Kadın Bedeni ve Cinselliği”. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 1 (26): 219-243
- Bingöl, Orhan (2017). “Beden Sosyolojisi Nasıl Niçin”. *Mavi Atlas* 5 (1). 86-96
- Canatan, Kadir (2015). “Medeniyet Değişimi Nefis Terbiyesinden Beden Terbiyesine”. *Beden sosyolojisi* . Ed. Kadir Canatan. İstanbul: Açılım Kitap. 345-367
- Cevizci, Ahmet (2012). “Estetik”. *Felsefe*. Ed. Ahmet Cevizci. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları. 163-197
- Cirhinlioğlu, Zafer ve Cirhinlioğlu Fatma Gül (2015). “Postmodern Sağlığın Yükselişi ve Düşüşü”. *Beden sosyolojisi*. Ed. Kadir Canatan. İstanbul: Açılım Kitap. 395-412

- Çakır, Veli Ozan (2014). *Spor Sosyolojisinin Doğuşu Geleneksel Beden Eğitimi Usul ve Yaklaşımlarda Dönüşüm*. Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çetin Kuzucu, Buket (2009). *Feminen ve Maskülen Spor Yapan Kadınlarda Fiziksel Benlik Algısı*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çokbankır, Nurşah (2009). “Antik Dönemde Beden Terbiyesi ve Sporun Gelişimi”. *Toplumbilim Dergisi* beden sosyolojisi özel sayısı 24: 77-82.
- Demez, Gönül (2012). “Medyada Yeni Sağlık Anlayışları ve Kadın Bedeninin Temsili”. *Uluslararası İnsan Bilimler Dergisi* 9 (1): 512-532.
- Demir, Eyüp (2012). *Estetik*. Ankara: Orion Kitabevi.
- Duman Büyükkayacı, Nuriye vd. (2014). “Kültürel Değişimin Türk Televizyon Reklamlarındaki Kadın İmajına Etkisi”. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 1: 60-69.
- Düzgüner, Sevde (2013). “Ruh- Beden ve İnsan- Aşkın Varlık İlişkisine Yönelik Psikolojik Yaklaşımın Tarihi Serüveni”. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 45: 253-284.
- Eke, Nurcan Pınar (2013). *Bedene Müdahalenin Bir Yolu Olarak Moda ve Medyada Sunulan Beden Algısı*. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ekmekçi, Aytül Yeter vd. (2013). “Küreselleşme ve Spor Endüstrisi”. *Pamukkale Journal of Sport Sciences* 4 (1): 91-117.
- Elçik. Gülnur (2013). “Cinsellik ve Beden”, *Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları. 141-166.

- Elçik, Gülnur (2016). “Beden İki Nokta Üst Üste”. *Toplumsal cinsiyet tartışmaları*. Ed.Feryal Saygılıgil. Ankara: Dipnot yayınları.187-213.
- Elmas, Safer vd. (2016). “Kadınlara Özgü Mekânlarda Egzersiz Yapmak: Sosyal-Ekolojik Model”. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci*. 8 (2): 76-86.
- Er, Yusuf (2015). *Aerobik Antrenmanlarının Beden Algısı Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Erdemli, Atilla (1999). “Kadın ve Spor”. *Kadın Araştırmaları Dergisi* 5: 95-126.
- Ertit, Volkan (2014). “Sekülerleşmenin Hızlandırıcısı Olarak Kapitalizm”.*Liberal Düşünce* 19: (73-74) 63-82.
- Esgin, Ali (2011). “Beden Sosyolojisi Açısından Popüler Kültür ve Kadın”. 4. *Uluslararası Bir Bilim Kategorisi Olarak Kadın: Edebiyat, Dil, Kültür, sanat, Peyzaj ve Tasarım Çalışmalarında Kadın Sempozyumu* .Malatya
- Foucault, Michel (2013). *Cinselliğin Tarihi*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Göral, Mehmet (1999). “Türkiye’de Kitle Sporunun Teşviki Açısından Tesis Politikaları”. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2: 251-272.
- Güzel, Ebru (2013). *Kültürel Bağlamda Kadın ve Güzellik*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güzel, Ebru (2013). “Güzellik Dayatması Altında Tüketim Nesnesine Dönüşen Kadın”. *Global Media Journal*. 81-96.
- Gündüz, Deniz (2010). *İlköğretim Okullarında Görev Yapan Kadın Öğretmenlerin Spora Katılımı ve Sosyo Kültürel Problemler Sarıyer Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Hacısoftaoğlu, İlknur (2005). *Fiziksel Etkinliklerin Kadınların Bedenlerinin ve Toplumsal Kimliklerinin Yapılanmasındaki İşlevi* . Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Hacısoftaoğlu, İlknur ve Bulgu Nefise (2012). Kadınlar ve Egzersiz: Aerobik Egzersizin Çatışmalı Anlamları. *Spor Bilimleri Dergisi* 23 (4): 177–194.

Herkes İçin Spor Federasyonu (<http://www.his.gov.tr/herkes-icin-spor.html>/28 Ekim 2017’de erişildi).

Işık, Emre (1998). *Beden ve Toplum Kuramı*. İstanbul: Bağlam Yayınları.

İlhan, Levent (2010). “Hareketsiz Hayatlar ve Beraberinde Getirdikleri” , (www.ayk.gov.tr, 29 Ekim 2017’de erişildi).

İnceoğlu, Yasemin ve Kar, Altan (2010). *Dişilik Güzellik ve Şiddet Sarmalında Kadın Bedeni*. İstanbul: Ayrıntı Yayıncılık.

Kalan, Özlem (2014). “Foucault’un Biyopolitika Kavramı Bağlamında Moda ve Beden: Vouge Dergisi üzerinden Bir Söylem Analizi”. *Selçuk İletişim* 8 (3): 140-162.

Kara, Zülküf (2015). “Beden Sosyolojisinden Ölüm Sosyolojisine İnterdisipliner Bir Yaklaşım”. *Beden sosyolojisi*. Ed. Kadir Canatan. İstanbul: Açılım Kitap. 23-43

Karaca, Yasemin ve Karaca, Nurhan (2011). “Reklamlardaki Kadın İmgesi: Ulusal Televizyon Reklamlarına İlişkin Bir Değerlendirme”. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 16 (3): 479-500.

Kesim, Sevgi ve Kar, Altan (2010). “Plastik Cerrahi Tanrım Ben Baştan Yarat Metaforunu Mümkün Kılabilir Mi. *Kadın Ve Bedeni*. Ed. Yasemin İnceoğlu ve Altan Kar İçinde. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Kılıç, Metin (2012). *Etnisite ve Spor*. İstanbul: Doğu Kütüphanesi.

- Kılıç, Metin (2015). “Dramaturjik Teori Ekseninde Spor”. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi* 1 (18): 126-152.
- Kızılçelik, Sezgin (2003). “Küreselleşme Beden ve Şizofreni”. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 25 (4): 89-94.
- Kitiş, Yeter ve Gümüş, Yasemin (2015). “20 Yaş ve Üzeri Kadınların Fiziksel aktivite Düzeyleri, Fiziksel aktiviteye İlişkin İnançları ve Davranış Aşamalarının Belirlenmesi”. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 4 (3): 399-411.
- Koca, Canan (2006). “Beden Eğitimi ve Spor Alanında Toplumsal Cinsiyet İlişkileri”. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi* 17 (2): 81-99.
- Köse, Hüseyin (2011). “Tüketim Toplumunda Bir Sosyal Beden Kurgusu Olarak Kadın”. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi* 4 (6): 76-89.
- Köse, Hüseyin (2016). “Bourdieu Düşüncesinde Tahakküm-İtaat İlişkisi ve Sosyo-Politik beden. *İlef Dergisi* 173-199.
- Kula Demir, Nesrin ve Yiğit, Zehra (2013). “Reklam Fotoğraflarında Kadın Bedeninin Değişimi”. *Turkish Studies International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* 8 (6): 456-472.
- Kuzucu Çetin, Buket (2009). *Feminen ve Maskülen Spor Yapan Kadınlarda Fiziksel Benlik Algısı*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Küçük, Veysel ve Koç, Harun (2015). “Psiko-sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi”. (dergipak.gov.tr)
- Martı, Huriye (2015). “Hz. Peygamberin Hadislerinde Bir Değer Simgesi Olarak Beden ve Mahremiyeti”. *Beden sosyolojisi*. Ed. Kadir Canatan. İstanbul: Açılım Kitap. 233-246

- Nazlı, Aylin (2009). “Sosyolojik Bakışın Eşiğindeki Beden”. *Toplumbilim Dergisi*. beden sosyolojisi özel sayısı 24: 61-67.
- Noyan, İnci (2006). *Elit kadın sporcular ve kadın akademisyenler ile spor yapmayan kadınların toplumsal cinsiyet rol özelliklerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Oğuz, Gürsel Y. (2005). “Bir Güzellik Miti Olarak İncelik ve Kadınlarla İlgili Beden İmgesinin Televizyonda Sunumu”. *Selçuk İletişim* 4 (1): 31-37.
- Okumuş, Ejder (2015). “Bedene Müdahalenin Sosyolojisi”. *Beden sosyolojisi*. Ed. Kadir Canatan. İstanbul: Açılım Kitap. 45-65
- Öngören, Bülent (2015). “Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi”. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi* 34: 25-45.
- Özbey, Selhan ve Güzel Pınar (2011). “Olimpik Hareket ve Kadın”. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 25 (14): 1-18.
- Özbolat, Abdullah (2011). “Postmodern Dönemde Bedenin Tüketim Temelinde Yeniden İnşası”. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 38 (10): 317-334.
- Özdemir, Özlem (2016). Moda reklamlarında kadın bedeninin metalaşması. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi* 25: 245-271.
- Öztürk, Emine vd. (2013). “Sabah Sporlarına Katılan Ev Hanımlarının Spor Konusundaki Bilgiler İlgiler ve Görüşlerin İncelenmesi”. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilim Dergisi* 11: 151-156.
- Öztürk, Nilüfer (2012). *Bir Beden Sosyolojisi Problemi Olarak Namus Kavramı ve Kadın Bedeni*. Yüksek Lisans Tezi. Karaman: Kamu Yönetimi Anabilim Dalı.
- Poloma, M. Margaret (2012). *Çağdaş Sosyoloji Kuramları*. Çev. H. Erbaş. Ankara: Palme Yayıncılık.

- Sertel, Yasemin Güniz (2013). “Hayatın Tadı’nda Kadın-Beden İlişkisi”. *Cyprus International University* 75 (19): 211-220.
- Şişman, Nazife (2013). *Emanetten Mülke Kadın Beden Siyaset*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Talimciler, Ahmet (2006). “İdeolojik Bir Meşrulaştırma Aracı Olarak Spor ve Spor Bilimleri”. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi* 2 (1): 35-40.
- Tanrıverdi, Hasan (2012). “Spor Ahlakı ve Şiddet” . *The Journal of Academic Social Science Studies* 5 (8): 1072-1093.
- Taşdelen, Pınar ve Koca Canan (2015). “Viktorya Dönemi İngiltere’inde Kadın Bedeni Politikaları ve Kadınların Spora Katılımı”. *Edebiyat Fakültesi Dergisi* 1 (32): 205-214.
- Tekin, Ali (2015). “Düzenli Aerobik Egzersiz Programının Üniversiteli Obez Kız Öğrencilerinin Fiziksel Motorik ve Psikososyal Parametrelerine Etkisi”. *Spor Performans Araştırmaları Dergisi* 1 (6): 19-29.
- Timurturkan, Meral G. (2008). “Felsefi Bedenden Sosyolojik Bedene”. *Felsefe ve Toplumsal Bilimlerde Diyaloglar* 1 (4): 1-12.
- Timurturkan, Meral G. (2009). “Güzellik İdeali Etrafında Biçimlendirilen Bedenler”. *Toplumbilim Dergisi* beden sosyolojisi özel sayısı 24
- Topaloğlu, Hande (2010). “Gölgedeki Bedenler Bedenin İnşa Sürecinde Toplumsalın Etkileri. *Alternatif Politika* 3 (2): 251-276.
- Wallace, Ruth A. ve Wolf Alison (2013). *Çağdaş Sosyoloji Kuramları Geleneğinin Genişletilmesi*. Çev. L. Erburuz ve M. R. Ayas. Ankara: Doğu-Batı Yayınları.
- Yetim, Azmi (2000). “Sporun Sosyal Görünümü”. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 1 :63 – 72.

- Yıldırım, Belma (2008). *Batı Sanatında İnsan Bedeni ve Değişen Anlamı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldız, Murat (2009). “Spor ve Fiziksel Etkinlik Hizmetleri: Geniş Bir Sınıflama”. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 22 (12) 1-10.
- Yılmaz, Aynur ve Ulaş Mehmet (2016). “Kadınların Rekreatif Alanlarda Fiziksel Aktivite Yapma Amaçları ve Karşılaştıkları Sorunlar”. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi* 27 (3): 101-117.
- Yılmaz, Baki (2006). *Doğa Sporlarına Katılımın Sosyal Bütünleşmeye Etkisi*. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yüksel, Murat (2014). “Cinsiyet ve Spor”. *Tarih Okulu Dergisi* 7: 663-684.