T.C
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

VÜCUT GELİŞTİRME ALANINDA ERKEKLİK KİMLİĞİNİN İNŞASINDA BESİN DESTEĞİ KULLANIMININ YERİ

Mustafa Şahin KARAÇAM

Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKARA
2015

T.C
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

VÜCUT GELİŞTİRME ALANINDA ERKEKLİK KİMLİĞİNİN İNŞASINDA BESİN DESTEĞİ KULLANIMININ YERİ

Mustafa Şahin KARAÇAM

Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı
YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Doç Dr. Canan KOCA ARITAN

ANKARA
2015

Anabilim Dalı	**:Spor Bilimleri ve Teknolojisi**
Program	**:Spor Bilimleri ve Teknolojisi**
Tez Başlığı	**:Vücut Geliştirme Alanında Erkekliğin İnşasında Besin Desteği Kullanımının Yeri**
Öğrenci Adı-Soyadı	**:Mustafa Şahin KARAÇAM**
Savunma Sınavı Tarihi	**:09.01.2015**

Bu çalışma jürimiz tarafından yüksek lisans/doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	**Prof. Dr. Nefise BULGU** **Hacettepe Üniversitesi**	
Tez danışmanı:	**Doç. Dr. Canan KOCA ARITAN** **Hacettepe Üniversitesi**	
Üye:	**Doç. Dr. M. Levent İNCE** **ODTÜ**	
Üye:	**Doç. Dr. Bülent GÜRBÜZ** **Kırıkkale Üniversitesi**	
Üye:	**Yrd. Doç. Dr. Nilüfer ÖZCAN DEMİR** **Hacettepe Üniversitesi**	

ONAY

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof.Dr. Ersin FADILLIOĞLU

Müdür

TEŞEKKÜR

ÖZET

Karaçam, M. Ş. Vücut geliştirme alanında erkeklik kimliğinin inşasında besin desteği kullanımının yeri. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2014. Bu araştırmanın birinci amacı vücut geliştirme alanında erkeklik kimliğinin nasıl inşa edildiğini, ikinci amacı ise erkeklik kimliğinin inşasında besin desteği kullanımının yerini incelemektir. Araştırmanın kuramsal çerçevesini Pierre Bourdieu (12)'nün Eylem Kuramı ve Raewyn Connell (28)'ın Erkeklikler Kuramı oluşturmuştur. Bourdieu'nün kuramı vücut geliştirme alanını, kendine özgü mantığı, sermaye biçimi olan ve yeniden üretim ilişkilerinin var olduğu bir toplumsal alan olarak ele almak için kullanılırken, Connell'ın kuramı, erkekliklerin inşasını, erkeklikler arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerdeki eşitsizlikleri dinamik bir şekilde incelemek için kullanılmıştır. Araştırma Ankara'da "Yaşam Kulübü" olarak adlandırılan bir spor salonunda etnografik araştırma yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Veriler katılımlı gözlem (9 ay) bireysel görüşmeler (iki kadın üç erkek eğitmen ile vücut geliştirme yapan on iki erkek) ve alan notları yöntemleriyle toplanmıştır. İçerik analizi sonucunda elde edilen bulgular; (1) Beden Üzerinden Erkeklik(ler) İnşa Süreci: Vücut Geliştirme, (2) Bir Toplumsal Alan Olarak Vücut Geliştirme Salonunda Bir Köşe: Gerçek Erkekler Köşesi ve (3) *Doxa*lar Pratikleri, Pratikler *Doxa*ları Yeniden Üretirler: "*Abi Ben Yeni Başladım. (Besin Desteği) Kullanmama Gerek Var Mı?"* temaları altında sunulmuştur. Araştırma bulguları vücut geliştirmenin kendine özgü mantığı olan ve beden sermayesinin değer gördüğü bir toplumsal alan olduğunu ve eyleyicilerin habituslarının ve donandıkları sermayenin, onların alandaki konumlanışlarına aracılık ettiğini göstermiştir. Vücut geliştirme alanında erkeklikler bedenler ve bedensel pratikler aracılığıyla inşa edilmekte ve yeniden üretilmektedir. Besin desteği kullanımı pratiği (hegemonik) erkeklikle özdeşleştirilmiş özellikleri elde etmek için erkekler tarafından sıklıkla kullanılmaktadır. Sonuç olarak vücut geliştirme erkekliklerin ve erkeklikler arasındaki hiyerarşi ilişkilerinin bedenler ve bedensel pratikler aracılığıyla inşa edildiği/yeniden üretildiği ve besin desteği kullanımının elzem bir pratik olduğu toplumsal bir alandır.

Anahtar Kelimeler: Vücut geliştirme, erkeklik, besin desteği

ABSTRACT

Karaçam, M. Ş. The place of supplement use in the construction of masculinity in the bodybuilding. Hacettepe University Institute of Health Sciences, M.Sc. Thesis in Sport Sciences and Technology, Ankara, 2014. This study aims firstly to analyse how the masculinities are constructed within the bodybuilding and secondly to analyse the place of supplement use in the construction of masculinities. In this study Pierre Bourdieu (12)'s Theory of Practice and Raewyn Connell (28)'s Theory of Masculinity served as the theoretical framework. Whilst Bourdieu's theory was employed to analyse the bodybuilding as a social field governed by their own logic, field specific capitals function within and where the reproduction takes place, Connell's theory was employed to analyse the construction of masculinities and intragender hierarchical relations dynamically. This ethnographic study conducted at a fitness center called as Life Club. Data was collected participant observations of 9 months long, semi-structured in-depth individual interviews with two women/three men fitness trainer and twelve body-building men and field notes. Findings extracted from the content analysis was discussed under three theme emerged: (1) Inscribing the Masculinity on Body: Bodybuilding, (2) A Corner as a Social Field within the Gym: Real Men's Corner, (3) Reproduction of *Doxa* through Practice and of Practice through *Doxa*: *I have just started pumping up. Am I supposed to use them (supplements).* Findings showed that bodybuilding is a social field owns its sui generis logic and body capital functions within. Habitus of agents and capitals possessed by mediated locating them within the field. Masculinities were constructed and reproduced in relation to bodies and bodily practices within the bodybuilding. Supplements were frequently used by men to ensure the body associated with (hegemonic) masculinity, in other words to construct the masculinity. Hereby bodybuilding is a social field where masculinities and intragender relations are constructed/reproduced in relation to the bodies and bodily practices, and supplement use is an essential practice within.

Key Words: Body, building, masculinity, supplements

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZET v
ABSTRACT vi
İÇİNDEKİLER vii
1. GİRİŞ 1
1.1. Araştırmanın Amacı 4
1.2. Araştırmada Kullanılan Kavramlar 5
1.3. Araştırmanın Önemi 6
2. GENEL BİLGİLER 8
2.1. Erkeklik Çalışmalarına Kısa Bir Bakış 8
2.2. Erkeklik Bir Eylemdir ve Bu Eylem Vücut Geliştirmedir 10
2.2.1. Dünden Bugüne Vücut geliştirme 10
2.2.2. Vücut Geliştirme ve Hegemonik Erkeklik(ler) 11
2.2.3. Vücut Geliştirme, Besin Desteği ve Erkeklik(ler) 13
2.3. Pierre Bourdieu'nün Eylem Kuramı 14
2.4. Bourdieu ve Toplumsal Cinsiyet Eleştirileri 19
2.5. Raewyn Connell, Erkeklik(ler) ve Hegemonik Erkeklik 20
2.5.1. Çoklu Erkeklikler 21
2.5.2. Hegemonik Erkeklik 22
3. BİREYLER VE YÖNTEM 27
3.1. Etnografik Yöntem 27
3.1.1. Araştırmacı Kimliği 28
3.2. Araştırma Alanı 30
3.3. Araştırmacı Duruşu 31
3.4. Araştırma Grubu 32
3.5. Veri Toplama Araçları 33
3.5.1. Katılımlı Gözlem 33
3.5.2. Bireysel Görüşmeler 35
3.5.3. Alan Notları 36
3.6. Veri Analizi 37
3.7. Geçerlik ve Güvenirlik 38

3.8. Araştırmada Karşılaşılan Yöntemsel Güçlükler 40
4. BULGULAR 42
4.1. Beden Üzerinden Erkeklik(ler) İnşa Süreci: Vücut Geliştirme 42
4.1.1 Erkeklik Bedene Dair Olandır: *"Beden Çağlardan Beri Bir Güç Sembolü, Kaslar Özellikle"* 45
4.1.2. Dar Alanda Farklı Erkeklikler: Şişmek ya da Şişmemek 48
4.2. Bir Toplumsal Alan Olarak Vücut Geliştirme Salonunda Bir Köşe: Gerçek Erkekler Köşesi 54
4.2.1. Burada Beden Sermayesi Konuşur 56
4.2.2. Hegemoni Sessiz ve Zımnidir: *"Tavsiye Yemeyeli Bayağı Oldu"* 60
4.2.3. Hegemonik Bir Pratik: Hegemonik Erkekliğe Giden Yollar Serbest Ağırlıklarla Döşenmiştir 64
4.2.4. Mücadele Alanında Erkeklik Yarışı: *"Kaç Kiloyla Bench Basıyorsun?"* 68
4.3. *Doxa*lar Pratikleri, Pratikler *Doxa*ları Yeniden Üretirler: *"Abi Ben Yeni Başladım. (Besin Desteği) Kullanmama Gerek Var Mı?"* 74
4.3.1. Beden Sermayesine Deva Pratik: Besin Desteği 75
4.3.2. Vücut Geliştirme Alanında Bir Söylem: *"Beslenme Eşittir Vücut Geliştirme"* 77
4.3.3. Alanın En Güçlü *Doxa*sı: *"Abi Ben Yeni Başladım. (Protein) Kullanmama Gerek Var Mı?"* 81
5. TARTIŞMA 87
5.1. Vücut Geliştirme, Bedenler ve Erkeklikler 87
5.2. Bir Toplumsal Alan Olarak Vücut Geliştirme 90
5.3. Besin Desteği Kullanımı ve Erkeklik 93
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 97
6.1. Sonuç 97
6.2. Öneriler 100
KAYNAKLAR 102
EKLER
EK 1 Etik Kurul Onayı
EK 2 Araştırma Alanı (Gerçek Erkekler Köşesi)
EK 3 Görüşmeci Sosyo-Demografik Tablosu
EK 4 Vücut Geliştirmeciler için Görüşme Soruları
EK 5 Eğitmenler için Görüşme Soruları
EK 6 Sosyo Demografik Bilgi Formu
EK 7 Bilgilendirme ve Onam Formu

EK 8 Alan Notu
EK 9 Besin Desteği Kullanımı Tablosu

1. GİRİŞ

Kollarınız yaza hazır mı?

Kollarınız yaza hazır mı? sorusu araştırma yaptığım spor salonunun reklam panolarındaki afişlerine yazılmıştı. Bu reklam panosunda bir erkeğin sadece kaslı kolu kırk beş derecelik bir açıyla görülürken, kolunun çevresi mezura ile ölçülmekte ve yukarıdaki slogan ile erkekleri spor salonuna davet etmekteydi. Çıplak kaslı bir erkek bedeni ile ağırlıkların birlikte yer aldığı bunun gibi reklamlar farklı spor salonları tarafından da sıklıkla kullanılmaktadır. Örneğin başka bir spor salonunun reklam afişinde, üst gövdesi kaslı ve yağsız bir erkek elinde serbest ağırlıkları tutar şekilde resmedilmiş ve afişteki yazı erkekleri gerçek güçlerini keşfetmeleri ve daha fit görünmeleri için spor salonuna davet etmekteydi. Verdiğim bu iki örneğin yanı sıra, kendi gözlemlerimden yola çıkarak, yaşadığım şehirdeki *"Kollarınız yaza hazır mı?"* şeklindeki reklam afişlerinin ve spor salonlarının sayılarının çoğalmaya başladığını söyleyebilirim.

Düşünümsel[1] bir araştırmacı olarak spor salonuna gitme amacımı ya da çevremdeki erkek arkadaşlarımın spor salonuna gitme amaçlarını düşündüğümde, biz erkeklerin çoğunlukla yukarıda bahsettiğim afişlerdeki gibi bedenlere sahip olmak için yollara düştüğümüzü söyleyebilirim. Ben de vücut geliştirmeye bedenimden memnun olmadığım için başlamıştım ve amacım kas yapmak ve daha az yağlı bir vücuda sahip olmaktı. Okuduğum üniversitenin öğrenci yurdunda kalırken, yüksek lisans tezimin pilot çalışmasını gerçekleştirmek için okulun spor salonuna düzenli olarak gitmeye başlamıştım. Kısa süre içinde oda arkadaşım da benimle birlikte spor salonuna gitmeye ve vücut geliştirmeye başlamıştı. Arkadaşım daha önce hiç spor yapmamıştı ve kendi deyimiyle *çok zayıftı* ve kaslanmak istemişti. Vücut geliştirmeye başladıktan sonra daha çok yemek yemeye gayret göstermeye, ağırlık çalıştıktan sonra hemen gelip

[1] Düşünümsellik, Pierre Bourdieu'nün araştırmacıyı araştırma sürecinde nötr bir duruma konumlandıran geleneksel yaklaşım anlayışına bir eleştirisi ve araştırmacının kendi toplumsallığının araştırmaya olan muhtemel etkisinin farkında olmaya ve kontrol etmeye çağrısıdır. Bu bağlamda düşünümsellik araştırmacının sosyal tarihsel ve politik kimliğinin araştırma sürecine olan etkisinin farkında olmasıdır (18). (Bkz: Araştırmacı Duruşu)

tişörtünü çıkartıp bedenine (kaslarına) bakmaya, antrenmandan sonra kısa süre de olsa uyumaya ve bana vücut geliştirme ile ilgili sorular sormaya başlamıştı. Bu süreç içinde fitness dergisi almaya ve bazı zamanlar derse gitmek yerine spor salonuna gitmeye ve besin desteği kullanmaya başlamıştı.

Düşünümsel bir araştırmacı olarak belirtmem gerekir ki, vücut geliştirme yaparken ben de besin desteği kullanmıştım. Oda arkadaşım spor salonundaki diğer vücut geliştirme yapan erkeklerin besin desteği kullanımlarından etkilenerek besin desteği kullanmaya karar vermişti. Tezimin pilot çalışmasını gerçekleştirirken de elde ettiğim veriler erkeklerin sıklıkla kültürel olarak değer gören erkek bedenini elde etmek için besin desteği kullandıklarını ve arkadaşlarından etkilendiklerini göstermiştir (67). Bu yüksek lisans tezinin araştırma ve yazım aşaması devam ederken meydana gelen toplumsal olaylarda, ben, oda arkadaşım ve Karaçam ve Koca (67)'nın araştırmasında belirttiği gibi, erkeklerin kültürel olarak değer verilen erkek bedenini elde etmek için doping maddeleri veya besin desteklerine başvurabildiklerini desteklemiştir. 2014 yılının ilk yarısında, vücut geliştirmeye çalışan ve profesyonel sporcu olmayan iki genç, kullandıkları performans geliştirici ilaçlar nedeniyle hayatlarını kaybetmiş[2], bir başka genç ise on üç gün komada kaldıktan sonra hayata döndürülmüştür[3]. Bu gençlerin üçü de, farklı nedenlerden dolayı bedenlerinin şekle girmesini istemektedir. Bu toplumsal olay, bedenleri kültürel olarak değer verilen beden tipiyle özdeşleşmeyen erkeklerin çeşitli doping maddeleri ve besin destekleri kullanabileceklerine güncel örneklerdir.

Tüm bu gözlemlerim ve düşünümsel sürecim içinde, o dönem üniversite öğrencileri arasında popüler olan dizi ya da film karakterlerinin de afişlerdeki veya ben ve diğer arkadaşlarımın vücut geliştirmeye gitmesine neden olan beden tipinin özelliklerini gösterdiğini söyleyebilirim. Örneğin o dönem öğrenciler arasında en çok konuşulan ve izlenen dizi Spartacus dizisiydi. Bu yabancı dizideki erkek karakterlerin hepsi kaslı, iri, yağsız ve güçlü bedenlere sahipti. Benzer şekilde o dönem beyaz

[2]07.05.2014 tarihli Cumhuriyet Gazetesi, Spor Salonunda Ölüm.
[2]18.05.2014 tarihli Milliyet Gazetesi, Genç manken adayı kas hapından öldü.
[3]19.05.2014 tarihli Bu Sabah Malatya Gazetesi, Vücut geliştirme ilacı komalık etti.

perdeye gelen James Bond ve Batman karakterleri de daha önceki karakterlerden gözle görülür şekilde daha kaslı ve yağsız bedenlere sahipti ve özellikle bu beden özellikleri ile medyada yer edinmişlerdi. Bu karakterleri daha sonra yine kaslı, yağsız ve iri bedenleriyle dikkat çeken Kaptan Amerika, Thor, Wolverine gibi film karakterleri izlemişti.

Aynı dönemlerde Türkiye televizyonlarında da yukarıda resmedilen erkek bedenin sıklıkla yer edinmeye ve değer görmeye başladığını söyleyebilirim. Mesela araştırmanın yapıldığı dönemde televizyon ekranlarında dönen bir yerli dizi karakteri "Kuzey" kaslı ve yağsız vücuduyla özelikle de karın kaslarıyla konuşulur hale gelirken, beraberinde başka bir dizi karakteri "Emir" de kaslı vücuduyla ekranlarda yer edinmişti. Bu noktada Türkiye televizyonlarındaki bir diğer dönüm noktasının da erkek bedeninin neredeyse hiç olmadığı kadar erotize edildiği ve metalaştırıldığı biscolata reklamı olduğunu söyleyebilirim çünkü Türkiye televizyonlarında erkek bedenin o denli erotize edilerek sunulduğu başka bir reklama rastlamak neredeyse imkânsız denilebilir. Bu bağlamda bugün Türkiye'de erkek bedenin gündelik yaşamda özne konumuna geldiğini ve hiç olmadığı kadar değer görmeye başladığını söylenebilir.

Bahsettiğim bu öznel gözlemlerin dünyadaki literatürle benzerlik gösterdiğini belirtmek gerekir. Örneğin araştırmalar spor salonlarının bir sektör olarak çoğaldığını (1, 6, 63); erkeklerin hem yağsız hem de kaslı olmaları için sosyokültürel bir baskı altında olduklarını (100, 102, 108); Batman gibi oyuncak karakterlerin giderek daha kaslı hale geldiğini (99, 101) ve erkek bedenlerinin medyada erotize edilerek sunulmasının günümüzde yaygınlaştığını (49, 115) belirtmektedir. Ayrıca araştırmalar erkeklerin kültürel olarak ideal kabul edilen ve değer verilen bedenleri elde etmek için vücut geliştirme gibi bedensel pratiklere yöneldiğini (47, 55, 82, 92, 93, 117) ve erkeklerin doping maddeleri veya besin desteklerini kullanabildiklerini (2, 7, 54, 92, 99, 95) de sıklıkla belirtmektedir.

Vücut geliştirme 1970'lerden bu yana erkeklik çalışmalarının ve beden sosyolojisinin dikkatini çekmiştir. Literatür kültürel ve sayısal olarak çoğunlukla ideal erkek bedenini elde etmeye çalışan erkeklerin işgal ettiği bir alan olan vücut geliştirme erkeklik kimliğinin inşa edilmesini/yeniden üretilmesini ve besin desteklerinin

erkeklik kimliğinin inşasındaki yerini incelemek için önemli bir pratik alanı olduğunu desteklemektedir. Fakat vücut geliştirmenin erkeklik kimliği ile ilişkisini inceleyen literatürdeki araştırmalar çoğunlukla profesyonel vücut geliştirmeye odaklanmıştır (70, 50, 117). Bugün Dünya'da (9) ve Türkiye'de de birçok erkeğin, sayıları giderek artan spor merkezlerinde fitness (fiziksel uygunluk) programlarının bir parçası olarak farklı amaçlarla (kaslanmak, kilo vermek, fit olmak, sağlıklı olmak vb.) vücut geliştirme yaptıkları göz önüne alındığında, kazanma ya da kaybetme gibi bir yarışın söz konusu olmadığı! fitness kapsamındaki vücut geliştirme alanının da erkeklik ve besin desteği bağlamında incelenmesi gerekmektedir. Çünkü fitness kapsamındaki vücut geliştirme de bedenin merkezde olduğu yapısıyla toplumsal cinsiyetin beden üzerine kazınmasına ve cinsiyet ayrımlarının keskinleşmesine aracılık etmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Vücut geliştirmenin dünden bugüne gelişimi çerçevesinde hem kültürel hem de sayısal olarak erkeklerin işgal ettiği bir alan olması bu alanı erkeklik çalışmaları ve beden sosyolojisi için önemli kılmaktadır. Düşünümsel bir araştırmacı olarak içinde yer aldığım bugünün toplumsal cinsiyet düzeninde (biz) erkeklerin bedenlerinin tartışmaya açılmasına, metalaştırılmasına ve erotikleştirilmesine özne konumunda olmamdan ve vücut geliştirmenin (biz) erkeklerin gündelik yaşamında giderek daha popüler hale gelerek (biz) erkeklerin "mesul" olduğumuz bir pratiğe dönüşmesinden yola çıkarak, bu araştırmada vücut geliştirme alanında erkeklik kimliğinin inşasında besin desteği kullanımının yerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çerçevede araştırmanın iki amacı vardır: (1) vücut geliştirme alanında erkeklik kimliğinin nasıl inşa edildiğini ve (2) erkeklik kimliğinin inşasında besin desteği kullanımının yerini incelemek. Araştırmadaki bu iki temel amacın yanı sıra erkekler arasındaki hiyerarşi ilişkileri, bu ilişkilerin nasıl inşa edildiği ve yeniden üretildiği de incelenmiştir. Besin desteği pratiğinin erkekler tarafından nasıl kabul edildiği/devam ettirildiği ve besin desteği kullanımının alandaki hiyerarşi ilişkilerinde nasıl rol oynadığı açıklanmaya çalışılmıştır.

1.2. Araştırmada Kullanılan Kavramlar

Toplumsal Alan (Social Field): Belirli bir konuya odaklanan statünün, bilginin, hizmetlerin ve yararların üretimi, dolaşımı ve tahsisi; eyleyicilerin, toplumsal grupların ve kurumların konumları arasındaki iktidar ilişkilerinin tarihsel ağıdır (15).

Eyleyici (Agent): Toplumsal bir alan içinde yer alan ve eylemde bulunan bireylerdir (18).

Kültürel Sermaye (Cultural Capital): Eyleyicinin tüm hayatı boyunca edindiği entelektüel birikimdir (15).

Beden Sermayesi (Body Capital): Kültürel sermayenin cisimleşmiş boyutudur ve bedeninin fiziksel şeklidir (15).

Ekonomik Sermaye (Economic Capital): parayla ilgili ve mülk haline dönüştürülebilir finansal kaynaklardır (15).

Toplumsal Sermaye (Social Capital): Bir eyleyicinin ya da grubun, kalıcı bir ilişkiler ağına, az çok kurumlaşmış karşılıklı tanıma ve tanımlamalara sahip olması sayesinde elde ettiği gerçek ya da potansiyel kaynakların toplamıdır (18)

Pratik (Practice): Toplumsal alanı oluşturan anadaki eylemler, etkinlikler.

Konum (Position): Eyleyicilerin taşıdıkları sermaye biçimi ve yoğunluğu ve habitusları dolayısıyla alanda işgal ettikleri yer, mekân.

İllusio*:* Eyleyicilerin alana dair ortak inanç ve değeri kabul ederek alanın bir parçası olmalarıdır (18).

***Doxa*:** Bir alanda var olan ve eyleyiciler tarafından sorgulanmadan kabul edilmiş fikirler ve değerler bütünüdür (17).

Hegemonik Erkeklik (Hegemonic Masculinity): Batı kültüründe, erkekliğin en çok onur duyulan ve arzu edilen şeklidir. Beyaz, heteroseksüel, orta sınıf, sportif, yarışmacı, evlilik kurumuna bağlı, duygusal olmayan, kadınları nesneleştiren erkekliği temsil eder (28, 29).

Tabi Kılınmış Erkeklik (Subordinated Masculinity): Erkek olmak için gerekli görülen pratikleri yeterince yerine getirmeyen erkekliklerdir (28, 29).

Besin Desteği (Nutritional Supplements): Ergojenik yardımcılar, ek besinler, besin takviyesi gibi çeşitli şekillerde adlandırılan, beslenmeye yardımcı besin destekleridir. Bu araştırmada besin desteği olarak kullanılmış ve karnitin, kreatin ve protein ile sınırlandırılmıştır.

Karnitin (Carnitine): Alındığında metabolizmayı hızlandırarak yağ yakımını arttırmak için kullanılan besin desteğidir.

Kreatin (Kreatin): Sporcular tarafından kas kütlesini, kuvveti ve dayanıklılığı arttırmak için kullanılan besin desteğidir.

Protein Tozu (Protein Powder): Vücut ağırlığını arttırmak, kas kazanımı sağlamak için kullanılan besin desteğidir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Vücut geliştirme 1970'lerden bu yana eleştirel erkeklik çalışmaları için bir araştırma öznesi olmuştur. Bu alandaki araştırmalara bakıldığında çalışmaların çoğunlukla yarışmacı vücut geliştirmeciler üzerine odaklandığı görülmektedir. Fakat bir alt kültürden ziyade artık gündelik hayatın merkezine yerleşen fitness bağlamındaki vücut geliştirmenin de erkeklik çalışmaları için bir araştırma öznesi olması gerekmektedir. Çünkü fitness bağlamındaki vücut geliştirme de hegemonik erkeklikle özdeşleştirilen özelliklerin bedene kazındığı ve pratiğe döküldüğü bir alan olarak erkeklik kimliğinin inşasında rol oynamaktadır. Bu nedenle bu araştırma öncelikle yarışmacı olmayan vücut geliştirmeciler üzerine literatüre katkı yapma konusunda önemlidir.

Vücut geliştirmenin erkekler tarafından yapılan bir pratik olması noktasında bu araştırma, erkeklerin vücut geliştirmeye ve dolayısıyla bedenlerine nasıl bir anlam verdiklerini ve bedenleri üzerinden erkekliği nasıl anlamlandırıp inşa ettiklerini gösterecektir. Araştırma değişen toplumsal yapı ve tüketim kültürü içinde bedenlerin özneler konumuna gelmelerine bir bakış açısı sunmasının yanı sıra bedenin erkekler

arası ilişkileri düzenlemedeki ve erkeklerin kendilerini diğerlerinden temyiz (distinction) etmedeki araçsallığını ortaya çıkartacaktır.

Araştırmanın diğer bir önemi, araştırmanın kuramsal çerçevesi bağlamındadır. Bourdieu'nün kavramsal araçları vücut geliştirme alanındaki araştırmalarda kullanılmaktadır (3, 20, 109) fakat bu araştırmalar Bourdieu'nün kavramsal araçlarından genellikle sermaye kavramını kullanmaktadırlar. Bu bağlamda bu araştırma, Bourdieu'nün kavramsal araçlarını kapsamlı ve ilişkisel şekilde kullanarak mevcut literatüre katkı sağlayacaktır. Araştırmanın ikinci kuramı çerçevesinde, araştırma homojen bir yapının olduğu küçük bir alanda farklı erkekliklerin üretilebildiğini ve bu erkekliklerin değişime açık kimlikler olduğunu göstermesi açısından önemlidir. Bu bağlamda araştırma bu alandaki erkeklikler arasındaki hiyerarşi ilişkilerinin inşa edilmesini ve yeniden üretilmesini göstermesi bakımında da erkeklikler literatürüne katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın önemi konusundaki bir diğer veçhe besin desteği kullanımı bağlamındadır. Besin desteklerinin kullanımının erkeklik kimliği bağlamında ilişkisel olarak inceleyen nitel araştırmaların sayısı azdır (7, 9, 67, 91). Bu bağlamda bu araştırma, besin desteklerinin kullanımını erkeklik kimliği ile ilişkili olarak inceleyen literatüre derinlemesine ve kullanıcıların bakış açılarından bilgi sunacak olan etnografik yöntemiyle zenginlik katacaktır.

Son olarak erkeklik çalışmaları Türkiye'de heyecan verici bir çalışma alanı olarak son on beş yıldır zenginleşmektedir. Bu bağlamda bu araştırma birbirinden değerli çalışmaların bugüne yol döşediği erkeklik ve spor alanındaki sınırlı literatüre (5, 23, 58, 96, 112) katkı sunacaktır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Erkeklik Çalışmalarına Kısa Bir Bakış

1970'lerde feminist akımın etkisiyle kadınların ikincil konumları, tabi kılınmaları ve cinsiyet eşitsizliği gibi konular akademi dünyasında kendisine bir yer edinmesine karşın, "erkeklik" konusu bu çalışmalara konu olmamıştır. Bu durumun nedeni 70'lerde sosyal bilimlerdeki çalışmalarda egemen olan biyolojik kökenli cinsiyet yaklaşımının ve patriyarki/ataerkillik kavramının bir sonucudur. Connell (30) toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin sadece kadınları ilgilendirmekle kalmadığı ve erkekliğin ataerkilliğin nasıl bir parçası olduğu anlaşılmaya başlanılmasının, toplumsal cinsiyet hakkında tüm varsayımların tartışmaya açılmasına neden olduğunu ve erkeklik çalışmalarına bir yol açtığını söylemektedir.

Erkeklik anlayışına tarihsel olarak baktığımızda, 1970'lerin sonuna kadar hâkim olan erkeklik anlayışının "biyolojik farklılıklar" temelinde olduğunu görülür (29). Bu dönem literatüründe geniş yer tutan özcü, pozitivist, normatif ve semiyotik yaklaşımlar (29) erkekliği biyolojik, genetik ve hormonlarla ilişkili bir özelliğe indirgeyerek açıklamaktadırlar. Tüm bu tanımlar, insanları en baştan kadın ve erkek olarak ikiye ayırarak tipikleştirme yapmaktadır ve erkeklik hakkındaki kültürel bakış açısını garanti altına almaktadır (29).

1970'lerin sonunda ve 1980'lerin başlarına gelindiğinde ise, erkeklik literatüründe Cinsiyet Rol Teorisi (CRT) büyük yer tutmaktadır. CRT, cinsiyet farklılıkları fikrine bağlıdır (29) ve erkekliği "beklentilere" ve "normlara" dayandırmaktadır (30). CRT'de roller, iki taraflıdır (reciprocal) ve bu durum toplumsal cinsiyetin iki homojen kategoriye indirgenmesine ve kutuplaştırılmasına yol açmaktadır (29). Diğer taraftan erkeklik ve kadınlık içindeki karmaşıklığı ve çoklu halleri göz ardı etmektedir (30). Toplumsal ilişkiler yoluyla inşa edilen bir yapıyı göz ardı eden CRT, böylece toplumsal gerçekliğin yanlış algılanmasına, kadın ve erkek arasındaki farkın abartılmasına ve ırk, sınıf ve cinsellik gibi yapıların karartılmasına da zemin hazırlamaktadır (29). Bu bağlamda CRT toplumsal cinsiyet ilişkileri içindeki etkileşimselliği hiçe saymaktadır ve iktidarı, güç, şiddet ve eşitlik meselelerini ihmal

etmesinin yanı sıra kadınların ve kızların tabi kılınmış pozisyonlarının yenilenmesine katkı sağlamaktadır (30).

1980'ler erkeklik çalışmaları alanına hâkim olan "biyolojik temelli" erkeklik anlayışının yerini "sosyal inşa" yaklaşımına bırakmaya başlamaya başladığı zamanlardır (30). Carrigan, Connell ve Lee (25)'nin "Yeni bir erkeklik sosyolojisine doğru[4]" adlı çalışmaları erkeklik çalışmalarında önemli bir mesafe taşı olmuştur. Carrigan, Connell ve Lee (25) erkekliğin, tarihsel bir dinamik olan toplumsal cinsiyet ilişkileri yapısı içinde inşa edildiğini belirtmişlerdir. Daha sonra bu çalışmalarını devam ettiren Raewyn Connell (28, 29, 30) ise erkeklik çalışmalarına etkisi bugün de halen devam etmekte olan "Erkeklikler" adlı kitabıyla önemli bir dönüm noktası ve kuramsal temel sağlamıştır.

Türkiye'deki erkeklik çalışmalarına bakıldığında çok eskiye dayanmadığı görülmektedir. Türkiye'deki erkeklik çalışmalarının 80'lerde başlamasıyla beraber, 90'ların ikinci yarısına kadar bir gelişme ya da artış göstermediğini belirten Bozok (19)'a göre 2000'lerle birlikte erkeklik çalışmaları gelişim göstermeye ve değerli çalışmalar gün yüzüne gelmeye başlamıştır. Erkeklik çalışmalarının bu seyri doğrultusunda, Türkiye'deki erkeklik çalışmalarında, erkeklik kimliğinin (sorunsalının) spor bağlamında ele alınması ise sınırlı sayıda olmuştur. Atencio ve Koca (5)'nın beden eğitimi dersinde erkeklerin kızlarla olan ilişkilerine, fiziksel güçlerine ve yeteneklerine (futbol) göre farklı erkeklikler (tabi kılınmış veya hegemonik) inşa ettiklerini gösteren çalışmaları, Bulgu (23)' nun spor, güç ilişkisi şiddet erkeklik kimliği üzerine olan derlemesi, Hacısoftaoğlu (58)'nun güreşteki çoklu erkeklik inşalarını ve güç ilişkilerini incelediği çalışması ve Talimciler (112)'in erkeklik kimliğinin spor ve özelinde futbol olan ilişkisini inceleyen çalışması, erkeklik ve spor literatürüne değerli katkılar yapan çalışmalardır.

[4] Orijinal adı "Toward a New Sociology of Masculinity"

2.2. Erkeklik Bir Eylemdir ve Bu Eylem Vücut Geliştirmedir

Erkeklik indirgemeci yaklaşımların ötesinde, toplumsal ilişkiler yoluyla kolektif olarak inşa edilen, aktif bir sürecin ürünü olarak her daim değişime açık olan bir toplumsal cinsiyet kimliğidir. Bu inşa sürecinde beden erkeklik kimliğinin inşasında kaçınılmazdır ve bedensel deneyimler kim ve ne olduğumuzla ilişkilidir. Connell'a (29) göre bedenin şekli, duruşu, hareket biçimi, bedenin sergileniş biçimi (eylemleri) ve cinsel ilişkideki rolü toplumsal cinsiyete (kadınlık veya erkeklik) dair atıflarda bulunur. Yani erkeklik bedenin sergilediği eylemler aracılığıyla inşa edilir ve tanınır (33).

Spor bedenlerin ve bedensel pratiklerin açıkça sergilendiği bir alan olarak toplumsal cinsiyet kimliklerinin sergilenmesine ve ayrışmasına hizmet edebilmektedir. Toplumsal cinsiyetin bedensel pratikler aracılığıyla eyleme döküldüğü ve sergilendiği alanlardan bir tanesi de vücut geliştirmedir. Bu bakımdan bu bölümde vücut geliştirmenin kısa bir tarihi verildikten sonra, vücut geliştirmenin erkeklik kimliğiyle olan ilişkisinden bahsedilmiştir.

2.2.1. Dünden Bugüne Vücut geliştirme

19. yüzyılın ortalarından itibaren Avrupa'da ve Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD), vücutlarını ve fiziksel dayanıklılıklarını sergileyen güçlü adamlar ortaya çıkmıştır ve bu adamlar spor okulları açıp vücut geliştirme antrenmanlarıyla ilgili belgeler yayınlamışlardır (110). Zaman içinde Eugen Sandow (1867–1925) gibi ün yapmış vücut geliştirmeciler sayesinde, vücut geliştirme Kuzey Amerika ve Avrupa'da popüler olmaya başlamıştır. Fakat bu spor ilk başlarda toplumsal hayatta çok fazla kabul görmemiş ve yer edinememiştir.

Sağlık ve fitness sektörünün ortaya çıkışına paralel olarak vücut geliştirmeye olan ilgi zamanla daha da artmıştır. Vücut geliştirmeye karşı olan tavrın olumlu yönde değişmesi noktasında, 1970'lerde Arnold Schwarzenegger'in oynadığı "Pumping Iron" adlı film önemli bir rol oynamıştır. Gişe hasılatının yanı sıra, film vücut geliştirme kültürünün görünürlük kazanmasına, toplumsal alanda kabul görmesine ve özellikle de erkekler için önemli bir pratiğe dönüşmesine neden olmuştur. Bu filmin

etkisiyle beraber vücut geliştirme 1980'lerde, fiziksel görünüşün (kaslılık) toplumsal hayatta daha fazla önem kazanmasıyla yerini daha çok sağlamlaştırmıştır. 1990'lardan bugüne televizyonlarda, dergilerde ve filmlerde daha çok yer edinen vücut geliştirme, özellikle erkekler için önemli bir pratik haline dönüşmüştür (110).

Günümüze gelindiğinde vücut geliştirme, fitness sektörünün gelişmesiyle birlikte toplumsal hayatta yer edinen ve günlük yaşamın bir parçasına dönüşmeye başlamış ve özellikle de erkeklerin fitness programlarının bir parçası haline gelmiştir. Örneğin Birleşik Krallık'taki fitness merkezleri 2000'lerin başında yüzde yirmi beş oranında artmıştır (6). Abrahams (1) ise Birleşik Devletler' de her on insandan yedisinin ya bir fitness merkezine daha önce üye olmuş ya da hala üye olduklarını dile getirmiştir. Gill ve arkadaşlarına (49) göre, çağdaş toplumlarda erkek bedeninin medyada erotikleştirilmesi ve idealize edilmesi erkek bedeni üzerine yapılan vurgunun artmasına neden olmuştur. Bu bağlamda idealize edilen erkek bedenini elde etmek için, her geçen gün daha fazla erkek spor salonlarına yönelmektedir (93). Bailey (9)' in dediği gibi, vücut geliştirme bugün her zamankinden çok daha fazla yaygın hale gelmiş ve kabul görmüş durumdadır.

Vücut geliştirmenin Türkiye'de yayılmasını ve önem kazanmasını dünyadaki dinamiklerle paralel olduğunu söylemek mümkündür. Dünyadaki popülerliğini film karakterleri, çizgi romanlar ve kitaplar ile arttıran bu spor, Türkiye'de de fiziksel görünüşün (kaslılık) ve sağlık söyleminin önem kazanmasıyla beraber yükselmeye başlamıştır. Günümüzde erkek bedeninin ve erkeklerin fiziksel (kaslı) görünüşlerinin, gazetelerde, dergilerde, filmlerde ve toplumsal alanda daha fazla yer bulması, vücut geliştirmenin özellikle erkekler arasında popülerliğinin artmasını sağlamaktadır. Türkiye'de de birçok erkek, sayıları giderek artan spor merkezlerinde fitness programlarının bir parçası olarak farklı amaçlarla (kaslanmak, kilo vermek, fit olmak, sağlıklı olmak vb.) vücut geliştirme yapmaktadır.

2.2.2. Vücut Geliştirme ve Hegemonik Erkeklik(ler)

Erkeklik(ler)in inşa edildiği kültürel ve kurumsal alanlardan bir tanesi spor alanıdır. Spor, homososyal grup pratikleri, ritüelleri ve ilişkileriyle erkekliğin kolektif biçimde inşa edilmesine, sergilenmesine ve yeniden üretilmesine emsalsiz bir pratik

alanı sunmaktadır (29, 30, 84, 85, 116). Messner (84) erkeklerin yarışma içeren oyunlar oynamaya başladıklarında sadece oyun oynamadıklarını, aynı zamanda yeteneklerine veya yeteneksizliklerine göre yargılandıkları organize edilmiş bir kuruma girdiklerini ve kolektif pratikler yoluyla değerli görülen erkeklik değerlerini (yarışmacılık, sertlik, ne yaparsan yap kazan gibi) inşa ettiklerini söylemektedir. Ayrıca bu inşa süreci kurumsallaşmış bir davranışa dönüşmektedir. Belli bir yerde belli bir zaman süresince belli tekrarlamalar ile davranışın kurumsallaşması, erkeklik kimliğinin inşa sürecinde önemli etmendir (10).

Sporun erkeklik(ler) inşası için elzem bir pratik alanı olmasının diğer bir sebebi, pratikleri, performans, güç, dayanıklılık, kaslılık gibi (hegemonik) erkeklikle özdeşleştirilmiş bir takım bedensel özellikleri barındırması ve yüceltmesidir. Beden erkekliğin inşasında kaçınılmazdır ve erkeksi hissetmenin bir yoludur (34). Çünkü erkeklik doğrudan, dolaylı ya da sembolik biçimde, bedenler ve bu bedenlerin yaptığı pratikleri içermektedir (30). Bu nedenle Connell (29) erkekliğin bedenlere ithaf edilen bir inşa süreci olduğunu belirtmektedir. Light ve Kirk (77)'ün çalışmaları, rugbynin (hegemonik) erkekliğin inşa edilmesinde ve yeniden üretilmesine anahtar bir rol oynadığını göstermiştir. Jhally ve Katz (66) ise profesyonel güreşin (Amerikan güreşi), fiziksel büyüklük, dayanıklılık ve şiddeti vurgulayarak, hegemonik erkeklik özelliklerini desteklediğini belirtmiştir.

Bedenin erkekliğin inşasında oynadığı rol, vücut geliştirmeyi erkeklik(ler) inşası için özel bir yere konumlandırmaktadır. Çünkü vücut geliştirme bedenin ve bedenin geliştirilmesinin ön planda olduğu bir alandır (89, 105). Vücut geliştirme alanı "mezomorik" olarak adlandırılan bir erkek bedeni tipini barındırmaktadır. Bu beden tipi, iyi gelişmiş göğüs ve kol kasları ve bele doğru daralan-sıkılaşan geniş omuzlar olarak tanımlanmaktadır (87).Vücut geliştirme bünyesinde geleneksel kaslılık, güç, dayanıklılık gibi erkeklik özelliklerini barındırmaktadır ve desteklemektedir (91). Örneğin, vücut geliştirmenin temel çıktısı olan "kaslılık" erkekliğin en belirgin sembolüdür (114). Çeşitli araştırmalar da, erkeklerin daha kaslı olma isteğini, daha erkeksi görünme ve hissetme arzusuyla ilişkili olduğunu söylemektedir (46, 55, 99, 115).

Bu alanda sergilenen bedenler bir proje gibidir. Bedenin bir proje olması, bedenin büyüklüğünün, şeklinin ve görünüşünün, bedenin sahibi tarafından yeniden şekillendirilmesi anlamına gelmektedir (117). Bu nedenle bir nesne olarak görülen bedenin, sahip olduğu büyüklük (size), simetri, kaslılık ve bu kasların belirginliği (definasyonu) erkeklerin beden projelerinin gerekli bir parçasıdır. Bu beden projeleri homojen bir yapıdan ziyade heterojen bir çeşitliliğe ev sahipliği yapmaktadır. Monaghan (89) vücut geliştirme yapan erkekler için kaslılık ve kas kütlesinin önemli olduğunu fakat erkeklerin kaslılık için farklı, birbiriyle örtüşen ya da çatışan bireysel yolları olduğunu söylemiştir. O'na göre erkekler, farklı kaslara, farklı miktarda kas kütlesine, farklı simetri anlayışlarına ve damarlılık ya da yağsız olmak gibi farklı fiziksel özelliklere odaklanabilirler. Benzer şekilde farklı yaş gruplarından erkekler, farklı düzeylerde kas kütlesine sahip olmayı isteyebilirler (55). Bazı erkekler, sadece biraz kaslı (fit ve atletik) olmak isteyebilirler ve vücut geliştirmecileri şişman ve yağlı olarak tanımlayabilir (20). Wacquant (114) aynı alanda ağırlık kaldıran güç geliştiriciler (powerlifter) ile vücut geliştirmecilerin farklı beden anlayışları olduğunu söylemiştir. Monaghan (89)'a göre vücut geliştirme alanındaki bir kişiye estetik/çekici gelen bir beden, bir diğeriyle benzerlik göstermeyebileceğini ve bu sebepten dolayı da, vücut geliştirme alanı içindeki farklı beden projelerini homojenleştirerek karmaşık sosyal gerçeklik göz ardı etmemek gerektiğini belirtmiştir. Özetle vücut geliştirme alanındaki çoklu beden projeleri tek bir erkeklik örüntüsünden ziyade erkekliklerin inşa edildiğini göstermektedir (7, 20, 50, 89, 90, 117).

2.2.3. Vücut Geliştirme, Besin Desteği ve Erkeklik(ler)

Monaghan (91) vücut geliştirme alanında besin desteği kullanımının savunulan ve desteklenen bir ritüel olduğunu söylemektedir. Araştırmacılara göre erkekler hem yağsız hem de kaslı olmaları için sosyokültürel bir baskı altındadır (100, 102, 108). Erkekler sosyokültürel olarak değer verilen erkek bedenlerine sahip olmak için besin desteklerine başvurabilmektedirler. Besin destekleri vücut geliştirme alanında sıklıkla erkekler tarafından kas kütlesini arttırmak ve vücudu şekillendirmek için kullanılmaktadır (7, 54, 92). En popüler besin destekleri ise kreatin ve proteindir (7, 86). Çalışmalar besin desteği kullanımının üzerinde çalışılan bedenin geliştirilmesi için bir gereklilik gibi görüldüğünü söylemektedir (7, 24, 55, 56, 91, 111).

Türkiye'de yapılan araştırmalar vücut geliştirme alanında besin desteği kullanımına ilişkin literatürle benzerlik göstermektedir. Alpar (2) en az iki yıl süresince vücut geliştirme antrenmanı yapan elli adet amatör erkek vücut geliştirmeciyle yaptığı çalışmasında, erkeklerin 36'sının (% 72) besin desteği kullandığını belirtmiştir. En sık kullanılan besin desteği protein tozu (% 94,4), vitamin-mineral (% 36,1), amino asit (% 33,3) ve kreatindir (% 33,3). Bir diğer çalışmada, Demirci (38), sağlık amacı ile egzersiz yapan, 25-35 yaşları arasındaki altmış yetişkinden (44 kadın, 16 erkek) % 35'inin besin destek ürünü kullandığını belirtmiştir. Bu kişilerin % 28,6'sının amacı kas geliştirmektir ve en çok kullanılan besin desteği protein ve amino asit (% 61,9) ve karnitindir (% 76,2).

Atkinson (7) Kanada'daki spor salonlarında gerçekleştirdiği etnografik araştırmasında, erkeklerin daha fazla kaslanmak için çeşitli besin desteklerini kullandığını dile getirmiştir. Goston (54) Brezilya'da spor salonlarında yaptıkları çalışmalarında, egzersiz yapan erkeklerin % 44,6'sının besin desteği kullandığı belirtmiştir. Morrison (92) ABD'de yaptıkları çalışmalarında, katılımcıların (% 82'si erkek) % 84,7'sinin çeşitli besin desteklerini kullandıklarını dile getirmişlerdir. Bu üç araştırmalarda katılımcılar tarafından kullanılan en popüler besin desteği ise proteindir. Bu bağlamda besin destekleri, beden üzerinden tanımlanan erkekliğin inşa edilmesinde rol oynamaktadır. Atkinson (7) besin destekleri Kanadalı orta sınıf erkekler için, erkekliğin inşası ve bedenin toplumsal cinsiyetlerine uygun olarak yeniden şekillendirilmesi için yardımcı olduğunu söylemiştir.

Bu yüksek lisans tezinde Pierre Bourdieu (12)'nün Eylem Kuramı ve Raewyn Connell (28)'ın hegemonik erkeklik kuramı birlikte kullanılmıştır. Bu başlık altında ilk olarak Bourdieu'nün kavramsal araçları tanıtılacak daha sonra da Connell'ın erkeklikler kuramından bahsedilecektir.

2.3. Pierre Bourdieu'nün Eylem Kuramı

Pierre Bourdieu'nün eylem kuramı Karl Marx, Emile Durkheim, Marx Weber ve Michel Foucault gibi sosyologların yaklaşımlarından etkilenmiştir. Bourdieu kendi kuramını farklı yaklaşımların bazı zayıf yönlerini dışarıda bırakarak ve bazı güçlü yönlerini kendi yaklaşımında toplayarak şekillendirmiştir. Örneğin, Marx'ın sermaye,

güç ilişkileri, toplumsal sınıf gibi kavramlarına farklı biçimlerde yanaşmıştır. Marx'ın ekonomik sermaye tekilliğine ek olarak farklı sermaye türlerinin olduğunu söylemiş, güç ilişkilerini bu farklı sermaye türleri ile anlatmaya çalışmış ve toplumsal sınıfın salt ekonomik sermaye etrafında şekillenmediğini söylemiştir. Durkheim'in nesnel yaklaşımını kendi kavramına dâhil ederken, nesnelciliğin içine öznelci bir yaklaşım katmıştır. Bourdieu, Weber'in, toplumsal sınıf ve çıkar gibi kavramlarından faydalanmış ve karizma kavramını kendi yaklaşımındaki sembolik sermaye kavramını oluşturmak için kullanmıştır. Son dönemin önemli sosyologlarından Foucault'un toplumsal inşa, yeniden üretim ve güç (iktidar) ilişkilerini incelerken faydalandığı söylem (discourses) kavramından faydalanırken, toplumsal dinamikleri, Foucault'un post-yapısalcı yaklaşımındaki gibi, sadece söylemler aracılığıyla açıklamamış ve yapının belirlenimciliğini kendi kavramsal araçlarıyla (habitus ve *doxa*) dengelemeye çalışmıştır. Light (76)'ın belirttiği gibi, Bourdieu öznellik ile nesnellik, mikro ile makro analiz, beden ile zihin, düşünce ile eylem ve toplumsal hayatın materyal ve sembolik boyutları arasındaki ikiliği sonlandırmayı amaçlamıştır.

Bu yüksek lisans tezinde, Bourdieu'nün eylem kuramında önemli yer tutan üç temel kavram *toplumsal alan (mekân), sermaye* ve *habitus* kavramları ile birlikte kuramın bütünlüğü çerçevesinde, *doxa, pratik, illusio* gibi kavramlar da kullanılmıştır.

Toplumsal alan, belirli bir konuya odaklanan statünün, bilginin, hizmetlerin ve yararların üretimi, dolaşımı ve tahsisi; eyleyicilerin, toplumsal grupların ve kurumların konumları arasındaki iktidar ilişkilerinin tarihsel ağıdır (18). Bourdieu' ye göre toplumsal hayat farklı toplumsal alanlardan meydana gelir. Bu farklı toplumsal alanlar belli sınırları ve bu sınırlar içinde kendi mantığı olan toplumsal ilişkiler sistemidir. Her bir alan kendi düzenleyici ilkelerine sahiptir ve kendi sınırları içinde neyin meşru ve değerli olduğunu tanımlar (15). Alanın temel öznesi alanda yer alan eyleyicilerdir. Eyleyiciler alana dâhil olmaya karar verdikleri zaman, alanın kurallarını ve mantığını dolaylı olarak kabul ederler (16). Bourdieu bu ilişkiyi *"illusio"* kavramıyla açıklar. *İllusio,* eyleyicilerin alana dair ortak inanç ve değeri kabul ederek alanın bir parçası olmalarıdır (18). Eyleyiciler, kendi seçimlerini yapmakta özgürdürler ama bu seçimler eyleyicilerin sahip oldukları sermayeler ve kaynaklar dâhilindedir. Başka bir ifadeyle eyleyiciler ne özgür eyleyiciler ne de belirlenmiş robotlardır (94).

Toplumsal alan bir yeniden üretim mekânıdır (18). Bourdieu, alandaki ilişkilerin üretim ve yeniden üretimini incelerken *doxa* kavramını kullanır. *Doxa,* bir alanda var olan ve eyleyiciler tarafından sorgulanmadan kabul edilmiş fikirler ve değerler bütünüdür (17). Eyleyiciler "*illusio*" sayesinde, alandaki söylem ve pratiklere katılarak alanın *doxa*sını yeniden üretirler. Her alan kendine özgü *doxa*lara sahiptir. Eyleyiciler pratiklere katılarak, *doxa*ları, *doxa*lar da pratikleri yeniden üretir. Örneğin, erkeklerin kadınların valizlerini taşımaları gerektiği *doxa*sı, erkeğin kadın karşısındaki üstünlüğünü hem pratik hem de sembolik olarak doğallaştırır (18).

Çatışmacı bakış açısından bakıldığında; toplumsal alan kısmen özerk olan bir çatışma ve rekabet alanıdır (18). Bu rekabet alanında eyleyicilere güç sağlayan şey sermayedir. Her alan kendi pratikleri aracılığıyla belirli bir sermayeyi biriktirir ve her bir sermaye belli bir alanda etkilidir (18). Bourdieu (17)'ye göre sermaye, alan içinde hem bir mücadele aracıdır ve hem de uğruna mücadele edilen şeydir ve sahibine iktidar kurma olanağı verir. Eyleyicilerin donandıkları sermayenin yoğunluğu ve yapısı onların alandaki konumlarını ve konumlar arasındaki hegemoni ve itaat ilişkilerini belirler. Yani sermaye, toplumsal alanda eyleyicilerin konumlarına karar veren maddi ve sembolik biçimlerin birikimidir (18).

Bourdieu (12) sermayenin üç biçiminden bahsetmiştir; *ekonomik, toplumsal* ve *kültürel* (beden) *sermaye,* daha sonra bunlara *sembolik sermayeyi* eklemiştir. *Toplumsal sermaye,* bir eyleyicinin ya da grubun, kalıcı bir ilişkiler ağına, az çok kurumlaşmış karşılıklı tanıma ve tanımlamalara sahip olması sayesinde elde ettiği gerçek ya da potansiyel kaynakların toplamıdır. *Ekonomik sermaye,* parayla ilgili ve mülk haline dönüştürülebilir finansal kaynaklardır. *Kültürel sermaye* kavramı çoğunlukla kültürün yeniden üretilmesiyle ilgilenen Bourdieu'nün çalışmalarının özgün etkisidir. Bourdieu, kültürel sermayenin *nesneleştirilmiş* (kitaplar, müzik ve sanat gibi); kurumsal (üniversite derecesi, diploma vb.) ve cisimleştirilmiş kültürel sermaye (beden ve zihnin uzun süreli eğilimler) olarak üç faklı boyutunun olduğunu belirtmiştir (18).

Beden sermayesi, kültürel sermayenin cisimleşmiş boyutudur ve bedeninin fiziksel şeklidir (15). Bourdieu' ye göre, beden bir sermaye olarak eyleyicilerin habituslarının cisimleşmiş halidir ve "sınıf" ile ilgili anlamları barındırır. Bu nedenle

eyleyicilerin beden anlayışları ve davranış biçimleri, eyleyicinin toplumsal konumundan (habitusundan) etkilenir ve onunla ilişkili olarak şekillenir. Örneğin Bourdieu işçi sınıfın bedenlerini bir alet (araç) olarak kullandığını söylerken, yöneten sınıf için bedenin sağlıklı yaşam veya beden görüntüsü için bir proje (amaç) olarak görüldüğünü söylemiştir (13).

Bourdieu'nün kültürel sermayenin bir biçimi olarak tanımladığı beden sermayesi kavramı, Shilling (104, 106) tarafından tek başına bir sermaye türü olarak ele alınmıştır. Bu sermaye türü, spor gibi toplumsal pratikler yoluyla bedenselleştirilen (atletik beceri, güzellik, fiziksel kuvvet, kaslılık gibi) ve geliştirilebilen bedenlerin toplumsal yansıması anlamına gelmektedir (76, 104). Beden sermayesi, bedenin ölçüsüne, şekline ve görünüşüne verilen değerdir (106) yani bedenin dış yüzeyinin sembolik değeridir (65).

Schilling (106)'e göre beden sermayesi kavramı sadece sınıf bağlamında değerlendirilmemelidir çünkü beden sermayesi, eyleyicilerin görünürdeki doğal fiziksel özellikleri, onların toplumsal ve kültürel kaynakların sergilenmesine aracılık etmektedir. Sergilenen bu toplumsal ve kültürel kaynakların en önemlisi toplumsal cinsiyettir. Toplumsal cinsiyet, kendisini özel bedensel pratiklerle bedende cisimleştirmektedir (104, 106). Böylece beden, kadınlık ve erkeklik gibi, toplumsal, kültürel ve sembolik değerleri yansıtmaktadır. Örneğin bedenin *kaslı olması* neredeyse tüm toplumsal alanlarda *erkeksi* olarak tanımlanır ve (hegemonik) erkekliğe dair sembolik bir değer taşır (22).

Bourdieu (14) alandaki sermayelerin farklı sermaye biçimlerine dönüştürülebileceğini söylemektedir. Örneğin, boksörler ya da vücut geliştirmeciler, beden sermayelerini farklı biçimlerde ekonomik sermayeye dönüştürebilirler (Örn: 20, 104, 114). Beden sermayesinin sosyal sermayeye dönüşümü için ise mesleki bir gereksinime gerek olmayabilir. Bedenin giderek daha fazla değer gördüğü günümüz toplumlarında, beden, sahibine (güzel olmak/kaslı olmak) toplumsal ilişkilerde sosyal ve sembolik sermaye sağlayabilir. Örneğin, kaslı bir bedene sahip olan erkekler, bedenin barındırdığı hegemonik erkeklik özelliğiyle, bilinçli ya da bilinçsiz şekilde kendilerini toplumsal alanda daha yüksek bir statüye konumlandırabilir (Örn: 21, 47, 76, 77).

Sermayenin ve sermayenin dağılımının yanı sıra, eyleyicilerin alandaki konumlarını etkileyen bir diğer şey eyleyicilerin habitusudur. Habitus, yapılandırılmış yapılardır (15). Habitus, her ne kadar pratikleri, algıları ve tutumları meydana getiren eğilimler olsa da, bu eğilimler değişime açıktırlar ve habitus farklı alanlar, koşullar, tarihler ve yapılar tarafından yapılandırılır. Fakat yapı ve eyleyici ikiliğinde, yapı eyleyiciyi tek taraflı olarak şekillendirmez çünkü eyleyici aktif bir öznedir. Habitusun ikili yapısı, yani yapı (nesnel) ve eyleyici (özne) arasındaki etkileşimsel hali, onu devamlı olarak müzakere edilen bir şey olarak anlamak için önemlidir. Yapısalcılığın yapı üzerine vurgusu, eyleyici edilgen bir özne olarak kabul ederek göz ardı edilmesine neden olur. Bu bakımdan habitus kavramı, yapısalcılığın belirlenimciliğine bir karşı çıkıştır.

Habitus toplumsallaşmış öznelliktir. Dolayısıyla habitus ne tam olarak bireyseldir ne de davranışları tek başına belirler. Yani habitustan bahsetmek bireysel olanın hatta kişisel olanın dahi toplumsal-kolektif olduğunu ortaya koymak demektir (18). Habitus, içinde yaşanılan toplumla etkileşimle şekillenir ve yapılandırılır (68). Habitus, toplumu yapılandıran örtük kurallar, kodlar ve sınıflandırmaların içselleştirilmesi yoluyla, bir toplumsal kimliğin ve aidiyetin elde edilmesine aracılık eder (68). Eyleyiciler erken yaşlardan itibaren habituslarını şekillendiren durumlarla yani *yatkınlıklarını* pekiştirecek deneyimlerle karşılaşırlar. Habitus, eyleyicilerin bedenlerine, zihinsel ve bedensel algı, beğeni ve eylem şemaları biçiminde konulmuş tarihsel bağıntılar bütünüdür (35). Bourdieu ve Wacquant (18) insan eylemlerinin, uyaranlara anında verilen karşılıklar olmadığını ve bir kişinin bir başkasına en küçük tepkisinin bile bu iki kişinin ve aralarındaki bağıntının tarihiyle yüklü olduğunu söylemektedir.

Beden, sosyal yapı, eyleyici ve eylem arasında aracılık yapan habitusun üretilmesinde devreye girmektedir (104). Bourdieu, habitusu *toplumsallaşmış beden* olarak tanımlar. Habitus, sosyal pratiklerle ilişkiye geçilmesi yoluyla belirli sosyal alanlarda zevkler ve eğilimlerin bedenselleştirilmesi ve içselleştirilmesi süreciyle geliştirilir (76). McNay (83)'e göre, habitus kavramı, toplumsal olanın beden üzerine aktarılmasını incelemek için etkili bir kavramdır. Beden, habitus tarafından şekillendirilir ve habitus yürüme, konuşma, düşünme, yemek yeme ve egzersiz

biçimlerini etkiler. Shi (103) habitusun pratiğinin ve performansının, günlük hayatta en belirgin olan bedenler aracılığıyla anlaşılabildiğini belirtmiştir. Bu bağlamda beden, habitusun cisimleştiği bir alanıdır.

Bu çalışmada Bourdieu'nün alan kavramı, vücut geliştirmeyi kendine has mantığını barındıran, hiyerarşi ilişkilerinin ve yeniden üretimin olduğu çatışmalı bir toplumsal alan olarak ele almak için kullanılırken, sermaye kavramı alandaki eyleyicilerin konumlanmaları ve bu konumlar arasındaki hiyerarşi ilişkilerini incelemek için kullanılmıştır. Habitus kavramı eyleyicilerin erkeklik kimliği inşasındaki benzerlik ve farklılıklarını ve onların alandaki konumlanmalarını inceleyebilmek için kullanılmıştır. *Doxa* kavramı, alandaki yeniden üretimin nasıl gerçekleştiğini ve *illusio* kavramı eyleyicilerin nasıl alanın bir parçası haline geldiklerini anlayabilmek için benimsenmiştir.

2.4. Bourdieu ve Toplumsal Cinsiyet Eleştirileri

Bourdieu'nün eylem kuramında toplumsal cinsiyet, toplumsal hayatın temel yapılandırıcılarından biri olarak ele alınmamıştır. Farklı araştırmacılar, toplumsal cinsiyeti göz ardı ettiği nedeniyle eleştirilen kurama, toplumsal cinsiyeti entegre etmeye çalışmış ve habitusun derinlemesine toplumsal cinsiyetlendirilmiş bir şey olduğunu söylemişlerdir (73, 74, 80, 83, 88, 94). Çünkü toplumsal cinsiyet, belirli bedensel pratikler aracılığıyla habitus içine gömülüdür (76). Toplumsal hayatta farklı konumlar ve özellikler beden aracılığıyla sembolik olarak sunulur (68). Örneğin, kadınlık ve erkeklik gibi toplumsal cinsiyet kimlikleri, bedenin aracılığıyla sergilenir. Habitusun cisimleştiği beden, spor gibi çeşitli pratikler aracılığıyla geliştirilebilir ve böylece erkeklik ve kadınlık gibi değerler yeniden üretilebilir ve beden aracılığıyla sergilenebilir.

McNay (83) kuramın, toplumsal cinsiyetin inşasını anlamak için önemli araçlar sunduğunu belirtmiştir. Kuram toplumsal cinsiyeti analiz etmek için sağladığı kavramsal araçlarla toplumsal cinsiyetin üretilmesini ve yeniden üretilmesini incelemek için farklı araştırmacılar tarafından kullanılmıştır (Örn: 20, 26, 53, 65, 72, 77, 104). Bridges (20) vücut geliştirme alanında hegemonik erkekliğin inşa edilmesini sermaye kavramıyla, Hunter (65) beden eğitimi ve spor alanında toplumsal cinsiyetin

(erkekliğin) nasıl yeniden üretildiğini ve devam ettirildiğini *doxa* kavramıyla incelemiştir. Coles (26) farklı erkekliklerin üretildiğini/yeniden üretildiğini habitus, sermaye ve alan kavramlarını kullanarak incelemiştir. Shi (103) kuramın sunduğu kavramların ve bu kavramlar arasındaki etkileşimin, günlük pratiklerin anlamlarını, birbiriyle ilişkilerini ve gücün yönetimini ortaya çıkartmamıza yardım edebileceğini belirtmiştir.

Bu yüksek lisans tezinde vücut geliştirme alanı, kendine özgü mantığı, sermaye biçimi olan ve yeniden üretim ilişkilerinin var olduğu bir toplumsal alan olarak ele alınmıştır. Bourdieu'nün eylem kuramına toplumsal cinsiyet noktasında getirilen eleştirilerden yola çıkarak, toplumsal cinsiyetin merkezde olduğu bu araştırmaya toplumsal cinsiyet inşasını, ilişkilerini ve bu ilişkilerdeki eşitsizlikleri dinamik bir şekilde inceleme fırsatı sunacak olan Connell (28)'ın Erkeklikler Kuramı da dâhil edilmiştir.

2.5. Raewyn Connell, Erkeklik(ler) ve Hegemonik Erkeklik

Connell (29)'a göre erkeklik insanları biyolojik olarak kadın-erkek olarak iki homojen sınıfa ayıran ve eylemlerin bu cinsiyetlere göre şekillendiğini söyleyen yaklaşımların ötesindedir. Erkeklik toplumla etkileşime geçmeden kendiliğinden kurulan bir kimlik değildir, kolektif bir girişimdir (29, 30). Bu sebepten dolayı erkeklik hakkında tam tartışmak için üretimdeki ve tüketimdeki toplumsal cinsiyetlendirilmiş kurumsal alanlardan, doğal çevreden ve toplumsal alanlardan bahsetmemiz gerekmektedir (29). Çünkü erkeklik kurumlar ve toplumsal ilişkiler aracılığıyla var olmaktadır ve yeniden üretilmektedir (30).

Bu inşa ve yeniden üretim sürecinden bahsederken, erkekliği toplumsal normların pasif bir şekilde içselleştirilerek sergilendiği bir süreç olarak görmemek gerekmektedir (29). Connell (30)'ın dediği gibi bireyler toplumsal alanda sunulan mevcut erkekliği kabul edebilir veya sunulan erkekliğe karşı gelebilir (30). Bu bağlamda Connell (29)' a göre erkeklik, bulunulan sosyal çevredeki mevcut strateji ve kaynaklar kullanılarak, toplumsal hayat içinde ilişkisel ve etkileşimsel olarak aktif bir şekilde inşa edilen ve yeniden üretilen bir toplumsal kimliktir (29, 30).

Kimlik birey ve toplum arasındaki etkileşimin sonucunda oluşur. Kimlik toplumsal süreçler tarafından oluşturulduğu gibi toplumsal ilişkiler tarafından idame ettirilir, değiştirilir, hatta yeniden biçimlendirilir. Toplumsal kimliğin inşa edilmesinde ve yeniden üretilmesinde öncelikli olarak anlamlı ötekiler (significant others), ve ötekiler rol oynar (10). Berger ve Luckman (10) kimliğin (toplumsal gerçekliğin) inşa edilmesini ve devam ettirilmesini açıklarken asli ve tali toplumsallaşmadan bahseder. Asli toplumsallaşma süreci doğum ile başlar ve birey toplumsal gerçeklikle ilk defa karşılaşır. Daha sonraki aşamada bu toplumsal gerçeklikler tali toplumsallaşma ile devam ettirilir.

2.5.1. Çoklu Erkeklikler

Erken dönem kadın çalışmalarında feminist yaklaşımlar kadınları, farklı sınıf ve ırk ilişkilerini dikkate almadan homojen bir yapı olarak ele almıştır. Daha sonra, ortak ve tek bir kadınlığın olmadığı, farklı toplumsal sınıf, etnik ve ırk gibi örüntülerin farklı kadınlıklar inşa ettiği anlayışı benimsenmiştir. Bu anlayış erkekliğin de, tıpkı kadınlık gibi, heterojen bir yapı olarak görülmesi gerektiği tartışmalarına ön ayak olmuştur. Bu yaklaşımla beraber 1990'lardan itibaren araştırmalar farklı erkeklik deneyimlerinin ortaya çıkartılmasına yönelmiştir (32).

Erkeklik, genellemenin yapılabileceği tek bir yapı değildir (32). Bu nedenle konuşulması gereken, erkeklik değil, erkekliklerdir (30). Çünkü farklı toplumsal sınıflar, kültürler ve farklı zaman periyodları, toplumsal cinsiyeti (*erkekliği)* farklı biçimlerde inşa etmektedir (29, 30, 84). Örneğin erkeklik, işçi sınıfı için kuvvet, dayanıklılık, duyarsızlık, sertlik ve grup dayanışması anlamına gelirken (29) fakat bir iş adamı (burjuva sınıfı) için, iyi giyinmek, iyi bir işyeri dekorasyonuna sahip olmak ve ileri teknolojiyle donatılmış bir ofiste çalışmak anlamına gelebilmektedir (34). Tarihsel ve kültürlerarası araştırmalar bize erkekliklerin anlamının kurulduğu durumlara bağlı olarak değiştiğini, neyin erkeksi sayıldığının bir kültürden diğerine göre değişebildiğini, hatta homoseksüel ve heteroseksüel erkekler arasındaki ilişkilerin de kültürden kültüre değiştiğini göstermektedir (30). Örneğin tarihin bir döneminde

uzun saç erkekler arasında asaletin bir göstergesi olabilirken, çağdaş günümüzde rockçılar için bir erkeklik simgesi olabilir (20).

Connell (29)'a göre erkeklikler arasındaki çoğulluğu tanımak sadece ilk adımdır fakat yeterli değildir. Çoklu erkeklikleri tek tipleştirmenin önüne geçebilmek ve erkeklik çalışmalarındaki analizi dinamik tutabilmek için (29), toplumsal cinsiyetin kurulduğu alanlardaki ve farklı erkeklikler arasındaki ilişkileri, ittifak ilişkilerini, hegemoniyi ve tabi kılınmaları incelemek gerekmektedir (30). Connell (28, 29) Batı kültüründeki erkekliğin(liklerin) ana örüntülerini inşa eden ilişkileri ve pratikleri değerlendirmek için *hegemonik, marjinalleştirilmiş*, *tabi kılınmış* ve *suça ortak erkeklikler* gibi çeşitli erkeklik konumlarını kullanmıştır.

Bu araştırmada hegemonik erkeklik kavramına geçmeden önce, *"tabi kılınmış erkekliklerden*" kısaca bahsetmek, hegemonik erkekliğin daha iyi anlaşılması ve hegemonik erkekliğin öteki erkekliklerle olan ilişkisini, özellikle hiyerarşi ve hegemoni ilişkisini anlamak için yardımcı olacağı düşünülmüştür. *Tabi kılınmış erkeklikler*, erkek olmak için gerekli görülen pratikleri yeterince yerine getirmeyen erkekliklerdir. Günümüzdeki en önemli tabi kılınmış erkeklik, kadınlıkla eş görülen homoseksüel erkekliktir. Connell (29)'a göre homoseksüel olmak, (hegemonik) erkekliğin sembolik olarak yasaklanan özelliklerini (titizlik, ev dekorasyonu vb.) barındırmak demektir. Homoseksüel erkekler, erkekler arasındaki toplumsal cinsiyet hiyerarşisinde en alta konumlandırılırlar ve kültürel ve politik dışlama, kültürel sömürü, yasal şiddet, sokak terörü, ekonomik ayrımcılık ve bireysel boykot gibi çeşitli eylemler dizisiyle heteroseksüel erkeklere tabi kılınırlar. Homoseksüel erkekler, tabi kılınmış erkeklerin tek örneği değildir. Bazı heteroseksüel erkekler (nazikler, efemineler, ana kuzuları, süt çocukları gibi.) de erkekliğin meşruluk çemberinden dışlanabilir (29).

2.5.2. Hegemonik Erkeklik

İlk olarak 1982 yılında Avustralya liselerindeki sosyal eşitsizlik çalışmalarında ileri sürülen ve daha sonra Carrigan, Connell, ve Lee (25) tarafından feminist ve pro-feminist münazaralarda dile getirilerek Connell (28) tarafından kuramsallaştırılan hegemonik erkeklik kavramı erkeklik, toplumsal cinsiyet ve ataerkillik gibi

çalışmalara zemin oluşturmuştur (33). Bu kavram erkeklerle kadınlar ve erkeklerle erkekler arasında toplumsal cinsiyet ilişkilerindeki asimetrileri tanımlamak ve bu tanıma uymayan erkeklerin nasıl yönetildiğini ve tabi kılındığını anlamak için geliştirilmiştir (20, 29, 30, 60).

Hegemonik erkeklik, Antonio Gramsci'nin hegemoni kavramı üzerine kurulmuştur. Hegemoni, baskının kültürel sürecidir (51), sosyal egemenliğe ve hüküm sürmeye işaret eder. Antonio Gramsci'nin sınıf ilişkileri analizinden elde edilen hegemoni kavramı bir grubun toplumsal hayatta öncelikli bir yeri talep etmesini, kendi ideolojisini ifade edip diğerleri üzerinde kurallar sistemi kurması ve devam ettirmesi anlamına gelir (29). Hegemoni, gücün kazanıldığı ve elde tutulduğu tarihsel bir durumdur (25). Hegemoni yekûn bir kültürel baskınlığı gerektirmez ya da diğer grup veya örüntüler bertaraf edilmez, önemsizleştirilir ve alternatifler yok edilir (28).

Connell (29, 30)'a göre hegemonik erkeklik, batı kültüründe, erkekliğin en çok onur duyulan ve arzu edilen şeklidir. İstatistiksel anlamda sadece azınlık bir erkek grubu hegemonik erkekliği sahnelese de, bu erkeklik kaide teşkil eden erkekliktir ve erkek olmanın yollarının en onore edilmiş şeklidir (33). Connell (28, 29) erkeklerin, kadınlar ve erkekler üzerinde hegemoni sağlamaları için bazı özellikleri barındırmaları gerektirdiğini, hegemonik erkekliğin beyaz, heteroseksüel, orta sınıf erkekliği temsil ettiğini ve sportif, yarışmacı, evlilik kurumuna bağlı olmak, duygusal olmamak ve kadınları nesneleştirmek gibi özellikleri içerdiğini belirtir. Hearn (60) hegemonik erkekliği, beyaz, orta sınıf, orta yaş, heteroseksüel, homofobik, Anglosakson, Hıristiyan, batılı ve bedensel olarak aktif erkek olarak tanımlar. Messner (84) sporcularla yaptığı çalışmasında erkekliğin beden ile olan ilişkisini vurgularken, hegemonik erkekliğin yarışmacılık, sertlik, kazanma, rekabet ve bedenin araçsallaştırılması gibi özellikleri içerdiğini söylemiştir. Collinson ve Hearn (27) ise hegemonik erkekliğin risk almaktan kaçınmamak, fiziksel sertlik, dayanıklılık, saldırgan olmaktan çekinmemek, homofobik bir heteroseksüellik, duygusal olmamak, acıya katlanmak, şikâyet etmemek, atletik beceri, fitness, yarışmacılık gibi bir takım sosyokültürel özellikleri barındırdığını dile getirmiştir.

Hegemonik erkeklik, tüm erkeklerin kendilerini hegemonik erkekliğe göre konumlanmalarını gerektirir (33). Arzu edilen, kabul görmüş ve egemen olan erkeklik

örüntüsü, diğer tüm erkekler üzerinde bir baskı yaratabilir (31). Hegemonik erkeklik örüntülerini ret eden kişiler savaşma ya da müzakere etmek zorunda kalabilirler (29). Hegemonik erkekliğin, diğer erkeklikler üzerindeki baskınlığı sessiz veya üstü kapalı olabileceği gibi bazı durumlarda (homofobik şiddet) şiddet şeklinde olabilir (30). Çünkü eril şiddet, hegemonik iktidarı garanti edecek bir strateji olarak her zaman ilişkilere dâhil edilebilir.

Hegemonik erkeklik özelliklerinin tanımlanması, onun sadece bu özellikler çerçevesinde değerlendirilmesi ve hegemonik erkekliğin bir tipoloji olarak ele alınması anlamına gelmemelidir. Hegemonik erkeklik her yerde ve her zaman sabit olan bir karakter değildir ve dinamik bir özelliği içerir (25). Connell (31)'a göre her kültür veya kurum, kendi yapısı içinde egemen konumu elinde tutan bir hegemonik erkeklik örüntüsünü barındırır. Bu nedenle bir kültür veya yapı içinde hegemonik olan erkeklik başka bir kültürde/yapıda hegemonik erkeklik konumundan uzaklaşabilir. Örneğin, uluslararası bir iş adamı, iş dünyasında hegemonik erkeklik için gerekli olan özelliklere sahip olabilir. Fakat aynı iş adamı, örneğin vücut geliştirme alanında daha az erkeksi bir statüye sahip olabilir ve hegemonik statüyü başkalarına bırakabilir (33).

Hegemoni kavramını erkeklik kavramına dâhil etmek ve kullanmak, erkeklerle kadınlar ve erkeklerle erkekler arasındaki farklılıkları, hiyerarşileri ve ilişkileri anlamak için önemlidir (30). Demetriu (37) hegemonik erkekliğin sadece kadınları değil diğer erkeklikleri de baskı altına alan ve tabi kılan erkeklik olduğu anlayışından (28, 29) yola çıkarak, dışsal ve içsel hegemonya kavramlarını öne sürmüştür. Dışsal hegemonya erkeklerin kadınlar üzerindeki baskınlığına işaret ederken, içsel hegemonya bir grup erkeğin diğer erkekler üzerindeki baskınlığına gönderme yapmaktadır. Hegemonik erkeklik, kadınların tabi kılınmasını ve erkeklerin baskın pozisyonunu garanti altına alan patriyarkinin meşruluk problemine karşı kabul edilmiş cevapların kazındığı toplumsal cinsiyet pratiklerinin sergilenmesidir (29). Bu pratikler sayesinde hegemonik erkeklik, ideolojik olarak kadının erkek karşısında önemsizleştirilmesini yasallaştırır (33) ve bazı grupların tabi kılınmasına neden olan toplumsal cinsiyet ilişkileriyle inşa edilip ve yeniden üretilir (25).

Hegemonik erkeklik kavramı, son otuz yıl içinde erkeklik çalışmalarında büyük bir yer tutmuştur. Fakat kavram farklı araştırmacılar tarafından

eleştirilegelmiştir. Donaldson (42) hegemonik erkeklik kavramının zıtlıkları barındırdığını, net bir kavram olmadığını, hegemonik erkekliği şekillendirmenin zor olduğunu, kavramın Connell'ın (28) bahsettiği gibi erkeklerin sadece kadınlar üzerinde sağladığı topyekûn bir hegemoni olmadığını, erkekler üzerinde de bir hegemonyadan bahsedilmesi gerektiğini söylemiştir. Connell'ın hegemonik erkeklik kavramına önemli eleştiriler getiren Demetriou (37) hegemonik erkekliğin sabit kişisel özelliklerle tanımlanmasına ve indirgenmesine karşı çıkmıştır. Demetriou (37) hegemonik erkekliğe atfedilen özelliklerin değişebildiğine ve buna karşın hegemonik erkekliğin varlığını sürdürebildiğini dile getirmiştir. Hegemonik erkekliğin kendisini yeniden üretmesinden bahsederken hegemonik erkeklik kavramının "melez" (hybrid) bir kavram olduğunu söylemiş ve hegemonik statünün devam ettirilmesi için diğer erkekliklerin bazı öğelerinin hegemonik erkekliğe dâhil edildiğini belirtmiştir. Böylece hegemonyanın farklı erkeklik biçimlerinin melezlenmesiyle kendisini yeniden tanımladığını ve patriyarkinin yeniden üretildiğini söylemiştir. Ayrıca Demetriou (37) hegemonik erkekliğin sadece kadınlar üzerinde bir hegemoni sağlamadığını, hegemonik erkeklik dışında kalan diğer erkeklikler üzerinde de hegemoni sağladığını destekleyerek, erkekler arasındaki hiyerarşik ilişkileri vurgulamış ve erkeklerin kadınlar üzerindeki hegemonyasını "dışsal hegemonya", erkeklerin erkekleri üzerindeki hegemonyasını "içsel hegemonya" olarak tanımlamıştır.

Hearn (60) kadınların hegemonik erkeklik tanımının erkeklerin kadınlar ve erkekler üzerindeki hegemonyasını açıklamak ve eleştirel olarak analiz etmek için kullanışlı olduğunu belirtmektedir. Hearn (60) hegemonyanın, hem bazı erkeklerin hem de kadınların onayını alan patriarkal iktidar ilişkileri anlamına geldiğini ve kavramın, "toplumsal cinsiyet pratiklerinin sergilenmesi" olarak tanımlanmasının yerine kavramın çoğunlukla bir erkeklik (tipoloji) biçimi olarak kullanıldığını söylemiştir. Hearn (60) hegemonik ile hegemonik olmayan erkeklik değerleri (sertlik saldırganlık/kadınlara saygı, işbirliği) arasındaki iktidar ilişkisinin nasıl kurulduğunun belirsiz olduğunu belirtmiştir. Hegemonik erkeklik kavramının erkeklik çalışmalarında bir hegemoni kurmasına da değinen Hearn (60) hegemonik erkeklik kavramının yerine erkeklerin hegemonisi kavramını önermiştir.

Connell ve Messerschmidt (33) farklı araştırmacılardan gelen eleştirilere karşılık olarak, 2005 yılında kaleme aldıkları "Hegemonic Masculinity: Rethinking the Concept" adlı makalede kavramın geliştirilmesi gerektiğini ve değişime açık olduğunu vurgulamıştır. Connell, hegemonik erkeklik kavramının topyekûn ve homojen bir erkeklik kavramının körlüklerini aşma amacında olduğunu söyleyerek, farklı erkeklikleri vurgulamayı amaçladığını söylemiştir. Kavramın ilişkisel, bu ilişkilerin de değişebilir olduğunu ve hegemonik erkeklik kavramının hem erkekler hem de erkeklerle kadınlar arasındaki hiyerarşiyi önemsediğini söylemiştir. Connell ve Messerschmidt (33) bu makalelerinde hegemonik erkeklik kavramını eleştiriler doğrultusunda tekrar gözden geçirmiş ve yeniden şekillendirmişlerdir. Erkekliklerin çoklu olduğunu; erkeklikler arasında hiyerarşi ilişkilerinin olduğunu; hiyerarşinin hegemonyanın bir parçası olduğunu; hegemonyanın diğer erkeklikleri tabi kılmasının gerektirdiğini; hegemonyanın sadece güce dayanmadığı ve kültürel rıza, söylemler, kurumlar aracılığıyla kurulduğunu; hegemonik erkekliğin günlük yaşamda en yaygın erkeklik örüntüsü olması gerekmediğini; erkekliklerin tarihsel olduğunu; toplumsal cinsiyet ilişkilerinde değişimin olabileceğini ve hegemonik erkeklik örüntüsünün meydan okunmaya ve değişime açık olduğunu belirtmişlerdir. Bunun beraberinde makalede, daha önce belirtilen erkekliklerin ve kadınlıkların tek bir örüntü olduğu ve erkeklerin kadınlar üzerindeki küresel baskınlığı olduğu anlayışı (28) eleştiriler karşısında tutunamadığı öz eleştirisi de yapılmıştır. Çünkü bu yaklaşım farklı erkekler ve farklı erkeklik biçimleri arasındaki ilişkileri anlamak ve kadınların baskın erkekliklerle olan ilişkilerini anlamak için yetersiz olmuştur. Connell ve Messerschmidt (33) toplumsal cinsiyet ilişkilerindeki hiyerarşi ilişkileri karmaşık olduğunu bu nedenle hegemonik erkekliğin inşasında rol oynayan pratikleri ve kadınlıklar ve erkeklikler içindeki tarihsel etkileşim göz ardı edilmemesi gerektiğini söylemişlerdir. Ayrıca erkekliklerin dinamikliğine ve farklı zaman ve mekânlarda değişebileceğine dikkat çekmişlerdir.

3. BİREYLER VE YÖNTEM

Bu yüksek lisans tezi nitel araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Nitel araştırma, araştırmacının araştırılan ortamı değiştirmeye girişmediği ve olayları kendi doğal ortamının benzersizliğinde anlamaya çalıştığı yöntemdir (98). Nitel yöntemin amacı, araştırılan insanların inançlarını, duygularını, değerlerini, düşüncelerini, deneyimlerini ve yaşadıkları dünyayı anlamlandırma yollarını anlamak ve yansıtmaktır (40). Çünkü sosyal gerçeklikler devamlı olarak inşa edilen ve içinde bulunulan ortama göre değişen öznel deneyimlerdir (62).

Nitel araştırma yöntemi, spor alanındaki çalışmalarda giderek daha fazla önem kazanmaktadır (52). Çünkü spor, içinde barındırdığı ilişkiler, kurumsal beklentiler, kendine has öğrenme ortamı ve farklı katılma nedenleriyle bir sosyal etkileşim alanı olarak, nitel araştırmalar için karmaşık ve meydan okuyucu bir alan sunmaktadır (59). Vücut geliştirme alanında erkeklik kimliğinin inşasında besin desteği kullanımının yerini inceleyen bu araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden etnografik araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bu araştırma için Etik Kurul Onayı 03. 07. 2012 tarihinde toplanan Etik Kurul tarafından, HEK 12/97 numaralı proje için HEK 12/97 '13 Karar No2su ile alınmıştır (Bkz. EK 1)

3.1. Etnografik Yöntem

Etnografik araştırma yöntemi en çok yerleşmiş nitel araştırma yöntemlerinden bir tanesidir (79) ve artan bir şekilde spor sosyolojisindeki araştırmalarda kullanılmaktadır. Bu yöntem, araştırılan grubun derinlemesine araştırılabilmesi için onlarla doğal ortamlarında yoğun etkileşim kurulmasını gerektirmektedir (52). Etnografik araştırmalarda araştırmacı araştırılan grubun davranışlarını, kültürünü ve yaşamlarını onların bakış açısıyla anlamak ve sunmak için araştırılan alanın/grubun bir parçası olur ve emik (bir kültüre has olan) bakış açısına odaklanır (52)

Armour ve MacDonald (4)' a göre bir araştırma için en uygun yöntemin hangisi olduğuna karar vermek için araştırma problemi önemlidir. Bu noktadan hareketle, vücut geliştirme alanında erkeklik kimliğinin inşasında besin desteği kullanımının yerinin incelendiği bu araştırmada etnografik araştırma yöntemi alanın bir parçası

olmak ve alana dair derinlemesine bilgi edinmek için kullanılmıştır. Connell'ın erkeklik kuramının benimsendiği bu araştırmada, toplumsal ilişkilerle bireysel ve kolektif şekilde inşa edilen, değişken, ilişkisel ve bedene dair olan bir toplumsal cinsiyet kimliği olarak ele alınan erkeklikler, bu erkekler arasındaki dinamik hiyerarşi ilişkilerini, hegemonik ve tabi kılınmış konumları anlayabilmek ve bu inşa sürecinde besin desteği kullanımının eyleyicilere ne anlam ifade ettiğini ve eyleyiciler tarafından nasıl anlamlandırıldığını inceleyebilmek için benzersiz fırsatlar sunduğu için etnografik yöntem tercih edilmiştir. Son olarak belirtilmesi gerekir ki, araştırmanın kuramsal çerçevesini oluşturan Bourdieu ve Wacquant (18)'ın *"araştırmanın merkezinde "alan" (mekân) olmalıdır. Bir toplumsal alanı kurmak için ise orada etkili olacak sermaye biçimlerini tanımak, bu özgül sermaye biçimlerini kurmak için de alanın özgül mantığını tanımak gerekir"* görüşünden güç alarak alana özgül mantığı zengin olarak tanımaya fırsat sunacağı için etnografik araştırma yöntemine başvurulmuştur.

3.1.1. Araştırmacı Kimliği

Etnografik araştırmalarda, veri toplama sürecinin merkezinde konumlanan araştırmacının, kimliği önemli bir yer tutar. Bu nedenle araştırmacının yaş, cinsiyet, yetenek ve spor deneyimi gibi özellikleri etnografik araştırma üzerinde etkilidir (52). Vücut geliştirme alanında gerçekleştirilen bu araştırmada, araştırmacının sporcu geçmişi, ağırlık kaldırma deneyimleri ve alana olan aşinalığı, araştırmacının vücut geliştirme yapan erkeklerle birlikte ağırlık kaldırmasına, spor salonunun pratiklerine katılmasına ve onlarla antrenman ve beslenme programları hakkında konuşup bilgi alışverişinde bulunmasına böylece alana kolaylıkla dâhil olmasına katkıda bulunmuştur.

Patton (98)' a göre etnografik araştırmalarda araştırmacının alana girişi ve alandaki kişilere nasıl eriştiği elde edilecek veriyi etkileyeceğinden alana giriş çok kritiktir. Bu araştırmada araştırmacının sporcu geçmişi alana girişinde kolaylık sağlamış olsa da, alana dâhil olmak için bekçilere de ihtiyaç duyulmuştur. Bekçiler alanın merkezinde olan ve alandaki insanlar tarafından iyi bilinen anahtar kişilerdir. Bu araştırmada bir eğitmen (bekçi) ve aynı eğitmen tarafından araştırmacıyla

tanıştırılan vücut geliştirme yapan bir diğer bekçi, araştırmacının alana daha derinlemesine dâhil olmasına ve daha detaylı veri toplanmasına katkı sağlamıştır.

Araştırmacının kendini nasıl konumlandırdığının da önemli olduğu etnografik araştırmalarda "açık" veya "gizli" olmak üzere iki araştırmacı kimliği vardır (98). Bu iki araştırmacı kimliği araştırmanın gerçekleşeceği alana, araştırmanın özelliğine ve amacına bağlı olarak değişiklik gösterir. Örneğin, araştırmacı kimliğinin bilinmesinin araştırmanın amacını engelleyeceği ya da alandaki kişilerin araştırmaya karşı olduğu durumlarda "gizli" bir araştırmacı kimliği seçilmesi zorunluluktur (45). Ama "gizli" kimlikle yapılan etnografik çalışmalarda bir etnografın edindiği rol, onun soru sormasını, gözlem yapmasını ya da her daim alanda durmasını engelleyebilir. Bu nedenle gizli araştırmacı kimliğinin seçilmesi için bu yöntemin gerçekten yoğun bir şekilde gerekli olduğu kabul edilmeli ve etik durumlar araştırma problemi ile halledilmelidir (45). "Açık" araştırmacı kimliğinin seçildiği araştırmalarda ise araştırmacı, kişilere neden orada olduğunu söyler böylece alandaki kişilerle rahatça sohbet edebilir, sorular sorabilir, alan içinde dolaşabilir ve notlar alabilir. Fakat açık araştırmacı kimliği bir takım problemlere neden olabilir. Örneğin, araştırılan kişiler etnografın ne araştırdığını öğrenmeye çalışabilir ya da rol yapabilir.

Her iki kimliğinde kendi sınırlıkları olduğunu dile getiren Patton (98) ve Fielding (45), etnografik araştırmalarda iki kimliğinde de işlevsel olarak kullanılmasını önerir. Örneğin açık kimliğin benimsendiği bir araştırmada, araştırmacı alan notlarını yazarken alandaki kişilerden uzaklaşmaya ya da alandan çıktıktan sonra not almaya özen gösterebilir. Böylece alandaki kişilerin günlük pratiklerine katılırken o anın havasını bozacak ve kişilerin kafasında soru işaret oluşmasını sağlayacak durumlar engellenebilir ve bu sayede gerçekleştirilen (katılımlı) gözlemin, deneyiminin ve alan notlarının kalitesi attırılabilir.

Bu araştırmada araştırmacının hangi kimliği seçeceği, araştırılan alanın özelliklerine bakılarak ve araştırmanın amacından yola çıkarak belirlenmiş, açık ve gizli araştırmacı kimliği bir arada kullanılmıştır. Araştırmacının "açık" kimliğinden dolayı alandaki kişilerin izlenildikleri düşüncesiyle doğal davranış sergilemekten kaçınma olasılığı, etnografik bir araştırmanın süresinin uzunluğu dolayısıyla zayıflatılmıştır (98). Çünkü etnografın alandaki varlığı bir ya da iki saat, gün hatta ay

ile sınırlı değildir ve alanda geçirilen uzun zaman boyunca kişilerin uzun bir süre rol yapması veya doğal davranış sergilemekten kaçınması zordur. Emerson ve arkadaşları (44) alandaki kişilerin ilk başlarda araştırmacının varlığından dolayı bir tedirginlik yaşayabileceğini fakat bu sorunun alandaki kişilerin araştırmacının varlığına alışmaları, araştırmacının onlardan birisi olması ve alandaki kişilerin eylemlerine katılması ile giderilebileceğini dile getirmiştir. Bu araştırmada araştırmacı her ne kadar araştırmacı kimliğini saklamasa da, gözlemlenen kişilerin yanında alan notları almaktan kaçınmıştır ve alan notlarını alandaki kişilerin dikkatlerini çekmeyecek ve onların pratiklerini engellemeyecek biçimde alanın dışına çıktığı zaman almıştır. Veri kaybının yaşanmaması ve alan notlarındaki verimliliği korumak için, alan içinde araştırmacı tarafından hatırlatıcı notlar tutulmuş ve bu notlar alandan çıktıktan sonra en kısa süre içinde detaylandırılarak yazılmıştır.

Araştırmacının kimliği, araştırmanın geçerliği için önemlidir. Henderson (62)'a göre verilerin geçerliği, araştırmacı ve katılımcılar arasındaki etkileşimin yakınlık ve uzaklık arasındaki dengesine bağlıdır. Alan araştırmacısının alandaki kişilere çok fazla yakınlaşması "yerlileşme" olarak adlandırılır (98). Bu gibi durumlarda araştırmacı, araştırmacı kimliğinden uzaklaşabilir ve çalışılan alana, kişilere veya kültüre aşinalığından dolayı veri kalitesini düşürebilir. Bu araştırmada, araştırmacının haftanın her günü vücut geliştirme alanında yer almaması, alanının dışına çıkması ve etnografik çalışması süresince araştırmanın kuramsal ve yöntemsel temeline dair okumalar yapması, araştırmacının alana yerlileşmesini engellemiştir.

3.2. Araştırma Alanı

Bu araştırma Ankara'da hizmet veren ve Yaşam Kulübü olarak adlandırılan bir spor salonunda gerçekleştirilmiştir. Bu spor salonu, Ankara'nın merkez semtlerinden birinde ve spor salonun internet adresindeki ibareye göre şehrin tam ortasında yer almaktadır. Spor salonu 3000 metre karelik bir alan üzerine kurulmuş yüksek tavanlı bir mekândır. Salonda serbest ağırlık çalışma alanı (gym), cardio, squash, basketbol, masa tenisi alanları, grup egzersiz stüdyoları, jimnastik salonu bulunmaktadır. Spor salonu ayrıca yüzme havuzu, sauna, buhar banyosu ve kafe gibi olanaklarda sunmaktadır.

Araştırmanın çoğunlukla gerçekleştiği mekân, “serbest ağırlık çalışma alanı” olarak adlandırılan spor salonundaki bir köşedir. Bu alan siyah yumuşak bir malzemeyle kaplı olan tabanı ile salonun geri kalanındaki ahşap parke renginden ve yapısından göze çarpan şekilde ayrılmaktadır. Alanı özellikle ayırmak için bir çizgi olmamasına karşın, bu alan salonun geri kalanından soyutlanmış gibidir. Alanda 5 kiloluk dumbellardan başlayan ve 50 kiloya kadar çıkan serbest ağırlıklar, üç tane bench press sehpası, iki tane bench press makinası, biceps (kol) çalışmak için kullanılan bir sehpa ve serbest ağırlık çalışmak için kullanılan ve farklı yerlere yerleştirilmiş olan 4 tane düz sehpa bulunmaktadır. Alanın orta bölümünde, serbest ağırlıkların yerleştirildiği geniş bir ağırlık sehpası vardır. Alanın “L” biçiminde olan iki duvarı aynalarla kaplanmış ve diğer duvar bölümü ise camdan duvar şeklinde binanın dışına bakmaktadır (Bkz. EK 2).

3.3. Araştırmacı Duruşu

Spor sosyolojisi alanında özellikle son yıllarda yapılan araştırmalarda eleştirel paradigmaların etkisinin arttığı görülmektedir (79). Bu iki paradigma bilhassa vücut geliştirme alanında erkeklik kimliği inşasını ve yeniden üretimini inceleyen araştırmalarda sıklıkla kullanılmıştır (7, 20, 50, 117). Eleştirel paradigmanın yer edindiği araştırmalarda, eleştirel duruştan dolayı araştırmacılar bilginin öznel araştırma sürecinin bir sonucu olduğu öznel epistemolojiyi benimser. Eleştirel paradigmada var olan güç ilişkilerin bir eleştirisi mevzu bahis olduğu için doğası gereği politiktir (79).

Vücut geliştirme alanında erkeklik kimliğinin nasıl inşa edildiğini ve bu inşada besin desteği kullanımının yerini incelemeyi amaçlayan bu araştırmada da eleştirel paradigma benimsenmiştir. Hegemoni kavramının önemli yer tuttuğu ve eyleyicileri güç ilişkileri içinde konumlandıran eleştirel paradigma bu araştırmada hiyerarşi ilişkilerini (hegemoni ve tabi kılınmış konumları) incelemek için ışık tutmuştur.

Eleştirel paradigma çerçevesinde konumlanan bu araştırma araştırmacının sadece alana ve daha geniş kapsamdaki diğer toplumsal alanlara yönelik bir eleştiri getirmesinin ötesinde, araştırmacı olarak kendini de araştırma nesnesi konumuna

getirmesine ve incelemesine olanak sağlamıştır. Bu nedenle araştırmanın yöntemsel süreci aynı zamanda düşünümsel bilginin üretildiği bir süreç olmuştur.

Düşünümsellik, Pierre Bourdieu'nün araştırmacıyı araştırma sürecinde nötr bir duruma konumlandıran geleneksel yaklaşım anlayışına bir eleştirisi ve araştırmacının kendi toplumsallığının araştırmaya olan muhtemel etkisinin farkında olmaya ve kontrol etmeye çağrısıdır. Bu bağlamda düşünümsellik araştırmacının sosyal tarihsel ve politik kimliğinin araştırma sürecine olan etkisinin farkında olmasıdır. Bourdieu'nün "katılımcı nesnellik" olarak adlandırdığı bu süreç, araştırma nesnesinin günlük, kabul görmüş dünyasının tam olarak anlaşılmasını ve araştırmacının kişisel yargılarına yönelik bir öz-eleştirmeyi gerektirir (18). Bu nedenle bu araştırmada araştırma sadece bir alanın araştırıldığı yöntemsel süreçlerden ibaret olan bir süreç olarak değil, aynı zamanda araştırmacının da araştırma sürecinde araştırılan nesne konumuna geçtiği dinamik bir süreç olarak seyir etmiştir. Araştırma sürecinin her bir noktasında araştırmacı kendi toplumsal cinsiyetine dair kabullenmeleri, öğrenilmişlikleri, inşaları ve toplumsal cinsiyet etrafında şekillenen toplumsal gerçeklikleri gözden geçirme ve eleştirel bir gözle inceleme fırsatı bulmuştur.

3.4. Araştırma Grubu

Vücut geliştirme alanında erkeklik kimliğinin inşasında besin desteği kullanımının yerinin araştırıldığı bu araştırmada araştırma grubu amaçsal örneklem yöntemlerinden, maksimum çeşitlilik örneklemesi yöntemiyle belirlenmiştir. Amaçsal örneklemenin amacı, araştırmaya dâhil edilecek kişilerin, araştırmanın amacına uygun olarak, amaçsal ve stratejik olarak zengin bilgi sunacak kişiler arasından seçilmesidir. Maksimum çeşitlilik örneklemesinde amaç göreli olarak küçük olan bir örneklem oluşturmak ve bu örneklemde çalışılan probleme taraf olabilecek bireylerin çeşitliliğini maksimum derece yansıtmaktır (119).

Bu araştırmada maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi, çeşitliliği sağlamak yoluyla evrene genelleme yapmak amacıyla değil, Patton (98)'un belirttiği gibi maksimum çeşitlilik arz eden durumlardan elde edilen ortak örüntüler, bir olay ya da fenomenin paylaşılan ve ortak boyutlarını anlayabilmek için tercih edilmiştir. Bu bağlamda araştırmada bireysel görüşmelerin yapılacağı kişiler belirlenirken, farklı

erkeklik örüntülerini sunabilecek ve özellikle beden, erkeklik ve hiyerarşi arasındaki ilişkiselliği inceleyebilmek için zayıf/iri ve uzun/kısa boylu gibi özellikler dikkate alınmıştır. Bunun beraberinde, erkeklik kimliğinin inşasında besin desteği kullanımının yerini anlayabilmek için farklı deneyim ve öznellikleri sunabileceği düşünülen besin desteği kullanan ve kullanmayan eyleyiciler örnekleme dâhil edilmiştir. Araştırmada maksimum çeşitliliği sağlamak ve farklılıkların kesişme noktalarını inceleyebilmek için alandaki anahtar kişiler olmaları nedeniyle eğitmenler de araştırma grubuna dâhil edilmişlerdir.

Bu araştırmada araştırma grubunu iki kadın ve üç erkek eğitmen ile vücut geliştirme yapan on iki erkek oluşturmuştur (Bkz. EK 3) Erkeklerle yapılan bireysel görüşmeler, veriler kendini tekrar etmeye başlayana kadar yani yeterli bilgiye ulaşıldığı düşünülüne kadar devam ettirilmiştir (98).

3.5. Veri Toplama Araçları

Etnografik araştırmalarda zengin ve derinlikli bilgi toplanması önemli olduğu için bu araştırmada veri toplanırken, katılımlı gözlem, gözlem, görüşme ve alan notları gibi çeşitli veri toplama yöntemlerinden faydalanılmıştır (44, 45, 98). Böylece bir yöntemin zayıflığı başka bir yöntemle giderilmeye ve verilerin güvenirliği arttırılmaya çalışılmıştır (98). Bu çeşitli veri toplama yöntemleri başlıklar altında aşağıda açıklanmıştır.

3.5.1. Katılımlı Gözlem

Katılımlı gözlem etnografik araştırmaların temel bileşenidir (45) ve araştırmacının araştırılan kişilerin aralarına, günlük yaşamlarına ve pratiklerine katılması anlamına gelir (98). Katılımlı gözlem sayesinde araştırmacı araştırılan alanı, kişileri veya kültürü doğal ortamlarında gözlemler (59) ve ilk elden tecrübe eder (44). Böylece araştırmacının alandaki insanların genellikle görmediği veya dikkat etmediği şeylere dikkat etme ve görüşmeler sırasında insanların bahsetmek istemeyeceği ya da atlayacağı şeyleri görme şansı olur (98). Örneğin bu araştırmada, eyleyiciler görüşmelerde alandaki serbest ağırlıkları herkesin kullanabileceğini dile getirebilir fakat katılımlı gözlemler sayesinde, bu durumun öyle olmadığı ve erkekler arasında

daha iri bir bedene sahip olanların önceliği alabildiği ya da zayıf olanların geri planda durmaları gözlemlenebilir.

Katılımlı gözlemin amacı, araştırılan alanı, alandaki patikleri, insanları ve gözlemlenen şeylerin anlamlarını gözlemlenen kişilerin gözünden betimlemek ve aktarmaktır (98). Araştırmacı, araştırılan alanı betimlerken gerçeklere dayanır, tarafsızdır ve betimlemelerinde yorumlayıcı veya yargılayıcı değildir (iyi/kötü, uygun/uygunsuz gibi). Çünkü araştırmacının amacı, okuyucunun alandaki gözü, kulağı ve algısı olmaktır (98). Bu nedenle bu araştırmada araştırmacı alan notları alınırken açık ve bilgi verici betimlemeler yapmaya ve yargılayıcı bir dil kullanmamaya dikkat etmiştir.

Henderson (62) katılımlı gözlem sırasında araştırmacının, araştırılan konuya veya kurama ilişkin olayları ve hareketleri fark etmek için dikkatli olması gerektiğini belirtmiştir. Çünkü Patton (98)'un dediği gibi gözlem sırasında hem sözlü hem de sözlü olmayan etkileşimler gözlemlenebilir. Bu araştırmada araştırmacı, vücut geliştirme alanını, araştırmanın kuramsal temelini oluşturan Bourdieu'nün eylem kuramı ve Connell'ın hegemonik erkeklik kuramı doğrultusunda incelemiştir. Ayrıca Patton (98)'un "katılımlı gözlem esnasında bir pratik etrafında oluşan her şey, faydalı veriler sunabilir" görüşünden yola çıkılarak, alandaki kişiler arasındaki ilişkiler, konuşmalar, bu konuşmaların tonu ve yüksekliği, kişilerin beden hareketleri, mimikleri, mekânsal ilişkileri, zaman kullanımı ve giyinme biçimleri de dikkate alınmıştır (38, 57 akt: 62, 98).

Etnografik bir araştırmanın süresi veri toplanması ve verinin kalitesi için önemlidir. Bu araştırmada, araştırmacı 02.04.2013 tarihinden 10.01.2014 tarihine kadar, haftanın üç/dört günü düzenli olarak katılımlı gözlem gerçekleştirmiştir. Araştırmacının özel sebeplerden (hastalık, seyahat) ve dış sebeplerden dolayı (tatil, tadilat) katılım gösteremediği zamanlar olmuştur. Etnografik araştırmaların ne kadar sürmesi gerektiği konusunda bir kesinlik yoktur ve araştırılan konuya, insanlara, kültüre ve alana göre değişkenlik göstermektedir (98). Bu araştırmada araştırmacı sekiz ay boyunca alana katılım göstermiştir ve araştırılan konu hakkında yeterli bilgi alınana ve yeni veri elde edilmediği düşünülüne kadar gözlemlerini devam ettirmiştir (98).

Etnografik araştırmada, alanda yapılacak katılımlı gözlemin planlaması, gözlemin ve verinin kalitesi için gereklidir. Bu nedenle araştırmacı, araştırmanın yapılacağı alanla ilgili bir ön çalışma yapmış ve alanın zengin veri toplamaya elverişli olacağı zaman dilimini anlayabilmek için ilk başta günün farklı saatlerinde alan ziyaretleri gerçekleştirmiştir. Daha sonra hem kendi deneyimlerinden faydalanarak, hem de alandaki eğitmenler ve yönetimle iletişime geçerek, hangi günlerin ve günün hangi saatlerinin daha kalabalık olduğuna göre alan ziyaretlerini ayarlamıştır. Örneğin cumartesi akşamları salondaki serbest ağırlık bölümünde vücut geliştirme yapan erkeklerin sayısı beş ya da altıyı geçmemektedir. Bu noktada alana gelen kişiler çoğunlukla hafta içi iş ya da okul çıkışı saatlerinde geldikleri için, araştırmacı katılımlı gözlemlerini hafta içi akşam altı ile dokuz arasında gerçekleştirmeye çalışmıştır. Fakat bazı zamanlarda araştırmacı daha çeşitli veriler toplayabilmek amacıyla farklı zaman dilimlerinde de alana ziyaretler gerçekleştirmiştir.

3.5.2. Bireysel Görüşmeler

Etnografik araştırma yöntemi için temel veri toplama yöntemlerinden birisi "görüşme" yöntemidir. Bireysel görüşmeler sadece kişiler, yerler ve olaylar hakkında bilgi vermez aynı zamanda katılımcıların düşüncelerini, hislerini ve aktivitelerini daha derin anlamamıza yardımcı olur (59). Bu yüksek lisans tezinde, veri toplamak için yarı-yapılandırılmış görüşme yönteminden faydalanılmıştır. Görüşme yapılacak vücut geliştirmeciler ve eğitimciler için farklı görüşme soruları oluşturulmuştur (Bkz. EK 4 ve EK 5). Benzer şekilde görüşmelerde besin desteği kullanan ve kullanmayan fakat kullanmayı düşünen erkekler için farklı sorular hazırlanış ve sorulmuştur. Görüşmelerde sorulan sorular, genel bilgiler, antrenman içeriği, erkek ve kadın bedeni, spor salonu ortamı, besin desteği gibi gruplar altında sınıflandırılmıştır. Bu sorular, araştırmanın amacı doğrultusunda, araştırmacının alandaki deneyimleri ve mevcut literatür ışığında oluşturulmuştur (örn: 7, 20, 50, 89, 90, 91, 117). Ayrıca araştırmadaki erkeklere görüşmelerden önce, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan sosyo demografik bilgilerin sorulduğu bir sayfalık bir form verilmiştir (Bkz. EK 6).

Hastie ve Hay, (59)'a göre yarı yapılandırılmış görüşmeler, genel sorular ile başlar ve görüşmeler sırasında bazı soruların yerleri değiştirilebilir veya farklı sorular ortaya çıkabilir Bu araştırmada eğitmenler ve vücut geliştirme yapan erkekler için

hazırlanan görüşme soruları her iki grup için de pilot çalışma yapılarak test edilmiş, bu pilot görüşmeden elde edilen veriler analiz edilmiş ve daha detaylı bilgi alınması için yeni sorular eklenmiştir. Bu süreç araştırma ve görüşmeler devam ettiği sürece devam etmiştir ve bazı kişilerle yapılan görüşmelerde görüşülen eyleyici özelinde sorular eklenmiş. Örneğin görüşmede bir gece kulübünde korumalık yaptığı öğrenilen bir görüşmeciye, görüşme devam ederken araştırmanın amacı ve kuramsal temeli dikkate alınarak yeni sorular sorulmuştur.

Araştırmada yapılan bireysel görüşmeler farklı mekân ve zamanlarda gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı, görüşmelerin zamanına ve mekânına karar vermek için katılımcılarla iletişim halinde olmuş ve ortak bir şekilde katılımcıların uygunlukları ve tercihleri ön planda tutularak yer ve zaman belirlenmiştir. Görüşmeler spor salonu, pastane, börekçi, hamburgerci, işyeri, okul gibi çeşitli mekânlarda gerçekleştirilmiştir. Yapılan tüm bireysel görüşmeler gönüllülük esasına göre gerçekleştirilmiştir ve bireysel görüşmelerden önce katılımcılara onam formu verilmiştir (Bkz. EK 7).

Tüm bireysel görüşmeler katılımcılardan izin alınarak ses kayıt cihazıyla kayıt edilmiştir. Bu ses kayıtları daha sonra araştırmacı tarafından bilgisayara aktarılıp, yazıya dökülmüştür. Bu görüşmelerin bilgisayara aktarılması minimum 187 dakika, maksimum 705 dakika almıştır. Bu görüşmelerden toplam olarak, üst, alt, sağ sol 2,5 santimetre kenar boşluklu, 1,5 satır aralığı paragraf yapısında 297 sayfalık veri elde edilmiştir. Bireysel görüşmelerin uzunluğu kırk iki dakikadan yüz yirmi altı dakikaya değişiklik göstermiştir.

3.5.3. Alan Notları

Etnografik araştırmanın veri toplama yöntemlerinden bir diğeri alan notlarıdır. Patton (98)' a göre alan notları, araştırma yapılan alanın fiziksel özelliklerini, alanın nasıl kullanıldığını, insanların alanda nasıl dağılım gösterdiğini, alanda neyin gözlemlediğini ve insanların konuşmalarını içerir. Patton (98)'a göre alan notları tutulurken yorumlayıcı sıfatlardan ziyade betimleyici sıfatlar kullanılmalıdır. Bu araştırmada da alanın fiziksel özellikleri, eyleyicilerin alandaki dağılımı ve ağırlıkları kullanımları veya eyleyicilerin konuşmaları yorumlanmadan salt olarak not edilmiştir.

Ayrıca Henderson (62)'un belirttiği gibi not edilenlerin bir olay mı, alıntı mı, yoksa yorum mu olduğu belirtilmiştir.

Patton (98)'a göre alan notları, araştırma sırasında, araştırılan alandan çıktıktan ya da bir görüşmeden çıktıktan hemen sonra alınmalıdır. Araştırmacı hemen not alamadığı durumlarda, konuşmaları ve olayları kafasında yeniden tutabilmeli, oynatabilmeli kâğıda aktarabilmelidir (62). Bu araştırmada araştırmacı alanın pratiklerine katıldığı için ve alanın doğallığını bozmamak için araştırma yerinde detaylı alan notu tutmamıştır. Bu nedenle Emerson ve arkadaşlarının (44) belirttiği gibi kısa hatırlatıcı bir takım kelimelerden faydalanmış ya da telefonuna kısa ses kayıtları yapmıştır. Alan notları araştırmacı alandan çıktıktan en fazla bir buçuk saat içinde detaylandırarak bilgisayara aktarılmıştır. Araştırmacı hatırlatıcı kelimeleri not düşerken teknolojinin sağladığı avantajdan faydalanarak telefonunu kullanmış ve böylece alandaki rutini engelleyecek bir hareket sergilememiştir ve araştırmacının alan notu aldığı alandaki diğer kişiler tarafından fark edilmemiştir. Araştırmacının alan notları üst, alt, sağ sol 2,5 santimetre kenar boşluklu, 1,5 satır aralığı paragraf yapısında elli beş sayfalık veri sağlamıştır (Bkz. EK 8).

3.6. Veri Analizi

Nitel araştırmalarda, bulguların güvenirliği ve okuyucunun kafasında oluşabilecek muhtemel soruları cevaplandırmak için, verilerin nasıl analiz edildiği ve araştırma sonuçların nasıl elde edildiği saydam olmalıdır (98). Araştırmadan elde edilen ham veriler içerik analizi kullanılarak analiz edilmiştir (97) ve Patton (98) tarafından önerilen sistematik analiz süreci dikkate alınmıştır: tanımlama, kodlama, kategori oluşturma, sınıflandırma ve temalaştırma.

Verilerin analiz edilebilmesi için bireysel görüşmeler ilk olarak kelimesi kelimesine bilgisayara aktarılmış ve iki araştırmacı tarafından bağımsız olarak sayfa kenarlarına yorumlar ve notlar alınarak okunmuş ve kodlar oluşturulmuştur. Bağımsız kodlamadan sonra araştırmacılar benzerlikleri ve farklılıkları karşılaştırıp tartışılmış ve ayrı ayrı oluşturulan kodlar birleştirilerek kategorileştirilmiştir. Bir sonraki aşamada veriler sistematik bir şekilde araştırmanın kuramsal çerçevesine dayanarak

tekrar okunmuş ve süregelen kodlar ve kategoriler ortak temalar altında birleştirilmiştir (98).

İçerik analiz sonrasında bulgular; (1) Beden Üzerinden Erkeklik(ler) İnşa Süreci: Vücut Geliştirme, (2) Bir Toplumsal Alan Olarak Vücut Geliştirme Salonunda Bir Köşe: Gerçek Erkekler Köşesi ve (3) *Doxa*lar Pratikleri, Pratikler *Doxa*ları Yeniden Üretirler: "*Abi Ben Yeni Başladım. (Besin Desteği) Kullanmama Gerek Var Mı?"* temaları ve temaların kendi içindeki alt temalar altında sunulmuştur.

3.7. Geçerlik ve Güvenirlik

Etnografik araştırmalarda sıklıkla karşılaşılan eleştiri, nesnel bir biçimde geçerlik ve güvenirliğin değerlendirilmesi noktasındadır. Nitel araştırmalar doğası gereği bir olgunun varlığına ve anlamına yöneliktir bu nedenle bir olgunun ne derece var olduğuna yönelik olan nicel araştırmalardaki geçerlik ve güvenirlik anlayışından farklılaştırmaktadır.

Geçerlik araştırma sonuçlarının doğruluğu ile ilişkilidir. Dış geçerlik, kullanılan veri toplama aracının benzer gruplarda benzer sonuçlar doğurup doğurmayacağına, iç geçerlik ise araştırmacının ölçmek istediği veriyi kullandığı araç ve yöntemle gerçekten ölçüp ölçemeyeceğine ilişkindir (119). Bu araştırmanın yapısı geçerlik açısından avantajlar sunmuştur. Araştırmacının araştırılan alanına uzun süreli dâhil olması, yakınlığı, yüz yüze görüşmeler yoluyla ayrıntılı ve derinlemesine bilgi toplayabilmesi, gözlemler yoluyla doğrudan ve olayın gerçekleştiği doğal ortam içinde bilgi toplaması, uzun süreli bilgi toplama ve elde edilen bilgilerin teyit edilmesi için alana geri gidebilme olanağının olması, bu araştırmada geçerliği oluşturmayı sağlamıştır (119).

Nitel araştırmalarda güvenirlik konusunun farklı bir anlamı vardır. Nitel araştırmalar gerçeklerin bireylere ve içinde bulunulan ortama göre sürekli bir değişim içinde olduğu ve araştırmanın benzer gruplarda tekrarlanmasının aynı sonuçlara ulaşmayı mümkün kılmadığını kabul etmek gerekir (119). Bu araştırmada, araştırmacının araştırma sürecindeki konumu açık hale getirilerek, veri kaynağı olan görüşülen kişiler açık bir şekilde tanımlanarak, elde edilen verilerin analizinde

kullanılan kavramsal çerçeve ayrıntılı biçimde verilerek ve veri toplama ve analizi ile ilgili detaylı bilgilendirmeler yapılarak araştırmanın bütününde güvenirlik sağlanmaya çalışılmıştır.

Bu araştırmada, araştırmanın geçerlik ve güvenirliği "çeşitleme" (*triangulation*) tekniği kullanılarak arttırılmıştır. Çeşitleme, tek bir olayı incelemek için çoklu yollarla (gözlem, görüşme, belge analizi, alan notu gibi) veri toplanması anlamına gelir ve farklı yöntemleri birleştirerek çalışmayı güçlendirir. Patton (98)'a göre tek bir yöntemi kullanan araştırmalar, olası hatalara karşı daha savunmasızdırlar (yanlış cevaplar, yorumlar, taraflı sonuçlar). Çeşitleme yönteminin farklı biçimleri vardır: (a) veri çeşitlemesi; çeşitli veri kaynakları kullanmak; (b) araştırmacı çeşitlemesi; farklı araştırmacılardan yararlanmak, (c) kuram çeşitlemesi; bir veriyi yorumlamak için birden çok kuram kullanmak ve (d) yöntem çeşitlemesi; veri toplamak için farklı yöntemler kullanmak (39).

Bu araştırmada araştırmacı çeşitlemesini sağlamak için, ham verileri iki araştırmacı tarafından bağımsız olarak analiz edilmiş ve bulgular karşılaştırılmıştır (52). Araştırma sürecinde ve veri analizinde kavramsal araçlar sunan iki farklı kuram sayesinde veriler farklı kuramsal çerçevelerden yorumlanarak, kuram çeşitlemesinden faydalanılmıştır. Veri çeşitlemesi için birden fazla veri toplama tekniği kullanılmıştır. Araştırmada araştırmacı, veri toplamak için katılımlı gözlem, bireysel görüşmeler, alan notu tutmak gibi çeşitli yöntemler kullanmıştır. Ayrıca araştırmacı vücut geliştirme alanındaki farklı kişiler (vücut geliştirme yapan erkekler ve eğitmenler, zayıf/iri, uzun/kısa erkekler, besin desteği kullananlar/kullanmayanlar) ve araştırmanın kuramsal çerçevesi içinde alanda farklı konumlar işgal edebilecek kişileri gözlemlemiş ve onlarla görüşmeler yapmıştır. Böylece araştırmada çeşitleme yöntemiyle daha çeşitli veri toplanırken, tek bir yöntemin oluşturacağı yanlılık elenebilmiş ve verilerin tutarlılığı güçlendirilebilmiştir (62).

Yıldırım ve Şimşek (119)'e göre toplanan verilerin ayrıntılı bir biçimde rapor edilmesi ve veri toplama sürecinin ayrıntılı bir biçimde açıklanması nitel araştırmalarda geçerlik için önemlidir. Bu araştırmada, geçerliği sağlamak için veri toplama süreci detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Çeşitleme yönteminin yanı sıra, araştırmanın sonuçlarını zenginleştirmek ve bulguları daha okunaklı kılmak için,

araştırmanın farklı bölümlerinde, doğrudan katılımcı görüşmelerinden ve alan notlarından alıntılara yer verilmiştir (52). Böylece güvenirliğin veri içeriğinin tam sunumuyla olan ilişkisi kuvvetlendirilmeye çalışılmıştır. Araştırmada görüşmecilerin kimliklerini korumak için mahlaslar kullanılmıştır.

3.8. Araştırmada Karşılaşılan Yöntemsel Güçlükler

Araştırma sürecinde araştırmacı bazı yöntemsel güçlüklerle karşılaşmıştır. Araştırma yapılan alanda yer alan hoparlörden gelen yüksek sesli müzik, bazı zamanlarda araştırmacının erkekler arasında cereyan eden diyalogları duymasını engellemiştir. Alanda çalan yüksek sesli müziğin telafi edilebileceği durumlarda araştırmacı, diyaloglarını dinlemeye çalıştığı kişilere çeşitli sebeplerle yaklaşmayı denemiştir. Örneğin araştırmacı ağırlık antrenmanları arasında dinlenirken alan içinde hareket ederek bu kişilerin yanında bulunmaya çalışmış ya da antrenmanlarını bu kişilerin diyaloglarını dinleyebileceği şekilde değiştirmiştir. Fakat iki kişinin ancak birbirini yakın durarak duyabileceği durumların bu çözüm yöntemlerine imkân vermediği olmuştur.

Araştırmada görüşülemeyen erkekler, araştırmanın yöntemsel güçlüklerinden birini göstermektedir. Araştırma sürecinde gözlemlenen üç kişi ve bir eğitmen ile görüşme gerçekleştirilememiştir. Bu kişiler genellikle iş çıkışında vücut geliştirme çalışmaya geldikleri ve kendilerine ayırdıkları tek zamanın araştırma yapılan alanla sınırlı olduğunu dile getirdikleri için görüşmelere zaman ayıramamışlardır. Bu kişilerden ikisi birlikte çalışmaktadır ve bir tanesi Ankara'ya bir buçuk saat uzaklıktaki başka bir yerden sadece ağırlık partneri ile vücut geliştirme yapmaya gelmektedir. Bu nedenle erkeklerin zaman problemi araştırmanın yöntemsel güçlüklerinden biridir.

Araştırmada görüşülen kişilerle yapılan bireysel görüşmelerin yeri ve zamanının belirlenmesi ve görüşmelerin gerçekleşmesi de yöntemsel bir güçlüktür. Araştırmacı bireysel görüşme yapmak için görüştüğü ve izin aldığı bazı kişilerle görüşememiştir ve bu kişilerle sürekli olarak alanda karşılaşmasına karşın ısrar etmemiştir. Araştırmacı bazen belirlenen yer ve zamanda görüşmeleri gerçekleştirmek için gittiğinde, görüşmecilerden kaynaklanan farklı sebeplerden dolayı görüşmeleri

gerçekleştirememiştir. Bu kişilerin bazılarıyla görüşme yapmak için farklı bir yer ve zaman tekrar belirlenirken, bazılarıyla görüşme gerçekleştirilememiştir.

Görüşmelerin gerçekleştirildiği mekânlar ve araştırmacının bu mekânlara ulaşımı bu araştırmadaki yöntemsel güçlüklerden bir tanesidir. Araştırmacı görüşmeleri gerçekleştirebilmek için bazen görüşme yapılacak kişilerin iş yerlerine mesai saatleri içinde ya da dışında gitmiştir. Görüşmeciler genellikle spor salonuna yakın yerlerde görüşme gerçekleştirilmesini talep etmişlerdir. Bu nedenle salona en yakın yerlerde görüşmelere uygun mekân bulunması noktasında güçlükler olmuştur. Örneğin araştırmacı bir görüşmeciyle üç defa mekân değiştirmek zorunda kalmıştır çünkü mekânlar çok kalabalık ve sesli olabilmektedir ya da kapanabilmektedir. Bu bağlamda araştırmanın bir diğer yöntemsel güçlüğü ortaya çıkmaktadır; zaman. Araştırmacının görüşmeleri gerçekleştirmesi yoğun bir zaman gerektirmiştir. Örneğin araştırmacı bir görüşmesi için görüşmeci ile beş saat vakit geçirmiştir.

Araştırma sürecine rastlayan Ramazan dolayısıyla bir ay süre ile verimli gözlem yapılamamıştır. Bu süreç içerisinde araştırmacı spor salonuna gitmeye devam etmiş fakat Ramazan bayramı boyunca salona çok az kişi gelmiştir.

> "Ramazan olduğu için salon çok kalabalık değildi. En fazla 10 kişi vardı. Gittiğimde tanıdığım sadece bir kişi gördüm. Onun dışında tanıdık birilerini göremedim. 3 genç çocuk basketbol oynuyorlardı. Gelen giden oluyordu ama erkeklerin ağırlık çalıştığı bölümdeki kişi sayısı 3'ü geçmedi... Daha sonra Ethem geldi. Onunla biraz sohbet etmeyi denedim ama müzik dinliyordu. Bir ara salonun genel durumu hakkında konuştuk. *"Böyle daha iyi, kalabalık değil"* dedikten sonra ramazan boyunca çok fazla kişinin salona gelmediğini belirtti… Antrenmanım bittikten sonra, eğitmenlerle biraz sohbet ettim. Salon gece 1'e kadar açıkmış ama yine de çok fazla kişi gelmiyormuş" (30 Temmuz 2013 tarihli alan notu).

4. BULGULAR

4.1. Beden Üzerinden Erkeklik(ler) İnşa Süreci: Vücut Geliştirme

Bu kategori, (1) Erkeklik Bedene Dair Olandır: *"Beden Çağlardan Beri Bir Güç Sembolü, Kaslar Özellikle"* ve (2) Dar Alanda Farklı Erkeklikler: Şişmek ya da Şişmemek adlı iki alt tema altında incelenecektir. Bu alt temalara geçmeden önce erkeklerin vücut geliştirmeye başlama nedenlerinden ve ideal olarak tanımladıkları bedenlerden bahsedilecektir. Çünkü erkeklerin erkekliği bedenleri üzerinden nasıl tanımladıkları ve bu tanımların çokluğunu görmek, erkeklikle beden arasındaki dinamik ilişkiyi anlamak için önemlidir.

Araştırmadaki erkeklerin vücut geliştirmeye başlama kararlarının arkasında bedenlerinin zayıf ya da kilolu olmasından dolaylı duydukları hoşnutsuzluklar yatmaktadır. Örneğin İsmail ve Atakan çok zayıf oldukları için vücut geliştirmeye başlamışlardır. İsmail:

> "Valla ben çok zayıftım ilk başta. 54 kiloydum. Şimdi 74 kilo oldum. 20 kilo aldım. Zayıf olduğum için geldim." (Boy, 1,72 cm)

Ali, Onur ve Berkin vücut geliştirme yapmaya başlamalarının nedeni üniversiteye girmek için çalıştıkları dönemde aldıkları kilolar olduğunu söylemişlerdir.

> "Ya ben üniversiteye hazırlandığım sene çok kilo almıştım… Göbek olunca kendimi düzeltmek için spora başladım." (Ali)

> "Biraz kiloluydum. Kilo vermek için başladım." (Onur)

> "Kilo aldım. Duşa girmeden önce o görüntü seni rahatsız ediyor." (Berkin)

Berkin üniversiteye gitmeye başladığı zaman *"daha iyi görünmek"* ve *"az çok kendine bakma gereği"* hissettiğini belirtmiştir. Çünkü Berkin'in belirttiği gibi: *"Sonuçta Bilkent'e gidiyorsun. İnsanlar bakımlı, iyi, güzel."* Benzer şekilde Mehmet *"kilo problemlerim olmaya başlayınca"*, Metin, *"fazla kilolu olduğum ve göbek ve*

basen çevresi olduğu" için ve Can "g*öbeğim benden önce gidiyordu"* diyerek vücut geliştirmeye başlama nedenlerini anlatmıştır.

Görüşmeler erkeklerin vücut geliştirme yapmaya karar verme süreçlerinde etraflarındaki eyleyicilerden etkilendiklerini göstermiştir. Örneğin, Mehmet vücut geliştirme yapan arkadaşlarının *"ne gibi faydalar elde ettiğini"* ve *"güçlendiklerini, daha sıkı bir vücuda sahip olduklarını ya da işte yağ kaybettiklerini"* öğrendiği zaman vücut geliştirmeye başladığını söylemiştir. Ali *"ablamın arkadaşlarını, onların dış görünüşlerini gördüğümde güzel durduğu için ben de başlamak istedim"* diye belirtmiştir. Onur da *"kas kütleleri artıyordu"* dediği arkadaşlarının *"geliştiklerini"* gördüğünde vücut geliştirme yapmaya karar verdiğini dile getirmiştir.

Medeni toplumsal alanda gördüğü ve *"iyi örnekler"* diye bahsettiği gelişmiş bedenlere sahip olan abilerden etkilenerek vücut geliştirmeye meyletmiştir. Metin de Medeni'nin ifadesine benzer bir görüş belirtmiştir:

> "Aslında çevremizde gördüğümüz iyi örnekler. Abilerimiz. Vücudu iyi olan, yazın mayoyla gördüğümüz abilerimiz mesela. Yazın ortada dolaşan insanlar. İzmirliyim ben. O yüzden İzmir'de genelde gördüğümüz abilerimiz etkiledi." (Medeni)

> "Mesela yazın yabancı turistlere bakıyorsun, adam gelmiş adam sportif bir şeyle uğraşıyor." (Metin)

Zayıf ya da kilolu olduklarını düşünen erkekler vücut geliştirmeye başladıklarında, eğitmenlere sahip olmak istedikleri ideal bedenin özelliklerini tanımlamışlardır. Eğitmenler, erkeklerin genel olarak *"kaslarını geliştirmek"*, *"kas kütlelerini arttırmak"* ve *"yağ oranlarını azaltmak"* istediklerini belirterek erkeklerin tanımladıkları beden özelliklerini şöyle detaylandırmışlardır:

> "Bel ince, karın kasları falan bir six-pack dediğimiz olay ortaya çıkmış. Omuzlar genişlemiş ve yuvarlanmış. Göğüsler parçalanmış ve çizgisi çıkmış. Üçgen bir vücut." (Hatice Eğitmen)

> "Erkeklerin ilk tercihi koldur. Daha sonra omuz ve göğüs diye sıralanıyor." (Ferit Eğitmen)

> "İşte yağsız, göbeğim gitsin, ondan sonra kollarım büyüsün, hemen ona yönelik. Karın kası olacak. Tek bir bölgeyi fazla söyleyen yok. Ama ben sadece kol istiyorum diyen çıkıyor ama çok nadir. Ama geneli, erkeklerin yüzde doksanı şekil istiyor yani. Kollarım olsun. Genelde en çok istedikleri bölge, biceps, sonra göğüs." (Fadime Eğitmen)

> "Göğüslerim belli olsun, karın kaslarım belli olsun, belim incelsin göbek gitsin, şu omuzlarım biraz genişlesin, karın kaslarım beli olsun yeter." (Hasan Eğitmen)

Erkeklerle yapılan görüşmelerde onlara ideal olarak tanımladıkları bedenin özelliklerinin neler olduğu sorulduğunda Mehmet *"kollar olarak, kalın olup hani normal bir duruşta bile kasların, hatların ortaya çıktığı ya da böyle geniş omuzlu ya da trapez bölgesinde biraz yükseklik olabilir. Hani bel bölgesi ince olması gerekiyor"* diyerek tanımlamıştır. Ali *"kolu olacak bedenine göre, göğüsleri belli olacak veya üçgen olduğu arkadan, sırttan mesela belli olacak"* diye tanımlamıştır. Can ideal bedenin özelliklerini *"yağsız, çok kaba olmamak şartıyla iri, güçlü bir şey olmasını isterdim yani. Göğüslerin dolgun olması, kol kaslar iri, baklavası var, göğüsleri var, arka sırtı çok iyi, omuzlar iyi. Üçgen"* diye tanımlamıştır. Medeni'nin ideal beden tanımı ise şu şekildedir:

> "Yunan heykelleri mesela. Aslında üçgen, ters üçgen olarak tabir ettiğimiz yapıda. Bel biraz daha ince, sağlıklı bir yapıda, illa six-pack çıkmasına gerek yok ama bel yağlı değil. Üst vücut ola keza düz ve biraz daha geniş omuzlar. Kollar da bacaklarla orantılı. Bacak çok büyük olması gerekmiyor. Göğüs altı çizgili, fakat düz olabilir. İlla böyle şişkin, goril memesi gibi olmasına gerek yok. Karın bölgesi de düz."

Erkekler zayıf ya da kilolu oldukları için veya çevrelerindeki diğer erkeklerden etkilenerek vücut geliştirmeye başlamışlardır. Erkeklerin eğitmenlere tanımı yaptığı

beden özellikleri "kol, göğüs, omuz ve karın kası" etrafında şekillenmiştir. Erkeklerin vücut geliştirmeye başlama hikâyeleri birbirinden farklılıklar göstermesine karşın, belli noktalarda birbirlerine yakınlaşmakta ve kesişmektedir. Bu kesişim noktası temelde "beden (sermayesi)" olmaktadır. Bu bağlamda erkeklerin beden ve erkeklik ile nasıl bir bağ kurduklarını yani bedenin erkeklikle olan ilişkisini incelemek gerekmektedir.

4.1.1 Erkeklik Bedene Dair Olandır: *"Beden Çağlardan Beri Bir Güç Sembolü, Kaslar Özellikle"*

> "(Oğlum) Geliyor bana, 'arkadaşlarım spor salonuna gidiyor' diyor. 'Sen beni sokmuyorsun.' Çünkü kendini daha şey zannediyor. Görüntüsünü seviyor. 'Bak' anne diyor, 'benim de bicepslerime'. Nereden olacak, barfiks çekiyor mesela. Bir şeyler yapıyor sonuçta vücudunun daha iyi gözükmesi için. O güç, güç. 17 ile 25-27-30 yaşa kadar bir güç. Erkeğin güç simgesi o. Fizik, artı güç. Kendine güveni artıyor."

Fadime eğitmenin oğluyla ilgili anlattığı yukarıdaki alıntı, erkeklerin bedenlerine ne anlam biçtiklerini anlamak için yol göstericidir. Fadime eğitmen, oğlunun gösterdiği kasın *"erkeğin güç simgesi"* olduğunu söylemiştir. Medeni ise *"beden çağlardan beri bir güç sembolü, kaslar özellikle"* diye belirtmiştir. Metin'e bir erkeğin bedenin erkekler arası ilişkilerde bir önemi olup olmadığı sorulduğunda *"Tabi canım önemli. Her türlü önemli. Yani kavga da olsun, giyim kuşamda olsun, işte dikkat çekme de olsun önemli bir şey tabi"* diye cevap vermiştir.

Bedenin sahip olduğu maddi ve sembolik sermaye, bedenin bilhassa erkekler arası ilişkilerde bir mücadele silahı olmasını sağlamaktadır. Medeni erkek bedeninin *"erkekler arasındaki ilişkileri muhakkak düzenlediğini"* düşündüğünü belirmiş ve üç kişilik bir arkadaş grubunda *"güçlü olanın genelde elebaşı"* olduğunu söyleyerek *"bu (kaslar) erkeksi bir özellik olduğu için daha baskın oluyor, dominant olabiliyor."* diye eklemiştir. Abdullah, benzer şekilde iyi bir bedene sahip olan erkeğin *"baskın"* olduğunu dile getirmiştir. Ali bedenin erkekler arası ilişkilerdeki önemini şöyle anlatmıştır:

> "Mesela vücudunuz iyiyse ve arkadaşlarınız tarafından çok fazla dalga geçilen bir tipseniz, insan bir kere daha düşünebilir sizinle dalga geçerken. Bunla dalga geçiyoruz ama şimdi bu çocuğun vücudu sağlam, tersi pis olmasın gibi. Mesela zayıf biriyle, daha çelimsiz biriyle dalga geçebilirsin yani.

Erkeklerin bahsettiği güçlü olmak ya da baskın olmak hegemonik erkekliğin bir bileşeni olmakla birlikte hegemonik erkekliğin en çok saygı duyulan şeklidir. Bu bağlamda bakıldığında, erkek bedeni erkekler arası ilişkilerde bir saygı nedeni olmaktadır. Ali'ye göre beden bir erkeğin *"daha çok saygı görmesine veya ciddiye almasına"* etki eden bir şeydir. Berkin de bir erkeğin sahip olduğu bedenin *"kim ne derse desin ister istemez saygı duymayı"* sağladığını belirtmiştir. Kilo, irilik ve boy bakımından Ahmet'e göre (1,88 cm, 130 kilo) çok daha minyon olan Ethem'in (1,70 cm, 61 kilo) anlattıkları bedenin erkekler arasındaki ilişkilerde saygı ile nasıl ilişkili olduğunu bireysel bir deneyimle göstermektedir:

> "Mesela Ahmet iri olduğundan dolayı ona herkes saygı duyuyor. Salonda ekstra bir saygı görüyor. Ama yaşça benden küçük Ahmet, bir yaş küçük benden. Mesela ona abi deyip bana demezler."

Ethem'i Ahmet yanında daha tabi bir konuma yerleştiren hegemonik erkeklik çeperinin dışında kalmasıdır. Beden sermayesinin erkeklere sağladığı bir diğer sembolik sermaye özellikle güç bağlamında düşünülen bedenin *"caydırıcı"* bir görev görmesidir. Ethem, bir gece kulübünde güvenlik olarak çalışan Ahmet'in beden sermayesinden dolayı *"engelleyici bir görüntüsü"* olduğunu *"caydırıyor yani. İri yarı adam, buna bulaşmıyorlar"* diyerek anlatmıştır. Beden sermayesini ekonomik sermayeye dönüştüren Ahmet de beden sermayesinin onu *"müşteri karşısında bir sıfır öne"* geçirdiğini ve müşterilerin ondan *"çekindiklerini"* belirtmiştir. Ahmet (1,88 cm, 130 kilo) gündelik hayatındaki erkekler arası ilişkilerde de, beden (sembolik) sermayesinin nasıl işlediğini şöyle anlatmıştır:

> "Adam geliyor mesela, kız arkadaşım farklı bir yerde duruyorsa, ben kız arkadaşımdan o anda uzaksam, kız arkadaşımı gidip rahatsız

> ediyorsa mesela, benim geldiğim anda mesela omzuna dokunuyorum, beni gördüğü zaman hemen kaçıyor."

Can daha iri bir bedene sahip olmak istemesinin nedenini "b*en hazır hissetmek istiyorum. Hani gerçekten zayıf adam her zaman iyi olmuyor. Kuvvetli her zaman makbul olur"* diyerek belirtmiştir. Can *"yolda yürürken adamın biri sana omuz atsa ne yapacaksın. Tamam, abi mi diyeceksin? Valla ben yaşadım tespit ettim"* diyerek antrenman sonrası sokakta yaşadığı bir kavgada bir adamı *"knock-out"* ettiğini anlatıp, eklemiştir *"hazırlıklı oluyoruz yani her zaman."* Can trafikte yaşadığı bir tartışma sırasında arabadan bedenini çıkarttığı zaman 4-5 kişinin hemen kaçtıklarını anlatmış ve eklemiştir: *"tipine baktığı zaman senle kavga yapmaktan kaçınan insanlar var ve ufak tefek olsan hemen adamın üzerine gelecekler."*

Metin'in *"erkek dediğin zaman omuz, omuzu geniş olacak"* ve *"erkeğin kolları da güçlü olacak"* diye anlattığı beden erkekler arasındaki ilişkilerde sermaye olarak işlemektedir. Örneğin Metin'e göre bu iki özellik yani beden sermayesi, bir güç göstergesidir. Metin:

> "Erkeğin güçlü olması gerekiyor ki kendini koruyabilsin. Bu gücüde karşındakine gösterdiğin zaman bir şekilde, zaten olaya 1-0 önce başlıyorsun. Bak diyorsun benim kaslarım var ona göre gel. Ya da bak benim omuzum şöyle ona göre gel. Bu bir kere 1-0 önde başlamak her konuda. Kavga konusunda her konuda."

Can'ın *"hazırlıklı oluyoruz"* diye belirttiğine benzer bir deneyim de Metin tarafından dile getirilmiştir. Metin yaşadığı bir kavgada, *"kilolu, kolunu kaldıramayan veya çok zayıf çelimsiz birisi"* olmadığı için sahip olduğu bedenden dolayı *"bir artısı"* olduğunu söylemiştir.

Beden ve erkeklik arasındaki ilişkiyi biraz daha detaylandırabilmek için, araştırmadaki erkeklere vücut geliştirme ile yeniden inşa ettikleri bedenlerinin onlara ne gibi faydalar getirdiği sorulmuştur. Erkeklerin bu noktada verdiği ortak cevap özgüven olmuştur. Abdullah *"her şeyden önce kendine özgüveniniz geliyor. Bu çok ciddi bir şey"* ve Ethem *"kendime olan güvenim sosyal ortamlar da daha yüksek*

olmaya başladı" diyerek geliştirdiği beden sermayesinin sembolik faydasından bahsetmiştir. Geliştirdiği beden sermayesi Mehmet için de *"özgüven açısından açık bir fark"* yaratmıştır. Berkin *"(Vücut geliştirmenin) Onun getirdiği bir özgüven hani kim ne derse desin var. Bir noktada getirdiği özgüven hoşuna gidiyor"* diyerek *"karın kası, işte biceps"* gibi şeylerin (beden sermayesinin) *"toplum içinde daha dimdik durabilmek"* için bir araç olduğunu dile getirmiştir. Daha önce çok zayıf olduğunu ve vücut geliştirmeye başladıktan sonra irileştiğini söyleyen İsmail'e göre de, bedenindeki gelişimin hayatına yansıması ilk başta özgüven olmuştur:

> "Önceden böyle daha ezik duruyorsun ama sonradan yürüyüşün bile değişiyor. Daha konuşkan olmaya, daha girişken olmaya başladım. Baya bir özgüven patlaması oldu ilk başlarda. Kendimi daha rahat hissettim."

Vücut geliştirme yaptığından beri *"daha iri daha güçlü daha özgüvenli"* olduğunu hissettiğini söyleyen İsmail, vücut geliştirmeye gidemediği zaman rüyasında *"eski zayıf halini"* gördüğünü ve *"kendini güçsüz hissettiğini"* belirtmiş, *"zayıfladım, küçüldüm yağlandım gibi hissediyorum. Daha çok yağlandım gibi oluyor. O zamanda yine özgüvenim tekrar düşmeye başlıyor"* diyerek beden, erkeklik ve özgüven ile kurduğu çok yönlü ilişkiyi farklı bir biçimde de resmetmiştir.

Erkeklerin anlattıkları bedenin, erkekliğin önemli bir parçası olduğunu göstermektedir. Erkeklerin sahip oldukları beden erkekler arası ilişiklerde saygı duyulan ve caydırıcı gücü olan bir sembolik sermaye olarak işlemektedir ve erkekler arası hiyerarşi ve güç ilişkilerinde erkekleri, erkekler bir sıfır öne geçirmektedir. Erkeklerin vücut geliştirme dolayısıyla yeniden inşa ettikleri bedenleri, onlara özgüven sağlayan özneler konumuna gelmişlerdir.

4.1.2. Dar Alanda Farklı Erkeklikler: Şişmek ya da Şişmemek

Bu alt temada Monaghan (90)'ın vücut geliştirme alanındaki beden projelerinin homojen bir proje olmadığı eleştirisi göz önünde bulundurularak, Connell (29)'ın *"farklı erkeklikler aynı kültürlerde ve kurumsal örüntülerde inşa edilebilir"* sözünden

hareketle araştırmanın yapıldığı kendine has alandaki farklı erkekliklerden bahsedilecektir.

Monaghan (90)'ın belirttiği gibi vücut geliştirme alanındaki beden projeleri homojen olmanın ötesinde heterojen bir yapıya sahiptir. Bu araştırmada da görüşülen erkeklerin belirttikleri ideal beden tanımları, erkeklerin birbirine benzeyen ama farklı noktalarda hepsi birbirinden ayrılan beden projelerinin olduğunu göstermiştir. Örneğin Ali üçgen bir vücut tanımı yapmasına karşın, bacak ve omuz bölgesini çok çalışmamaktadır ve ilk başladığında 30 cm olan, 4-5 ay sonra 32-33 santimetreye çıkan ve araştırmanın yapıldığı dönemde de 35 cm olan kolunu geliştirmeye uğraşmaktadır. Ali (1,70) ile İsmail (1,72) arasında çok fazla bir boy farkı olmamasına karşın, İsmail "42 cm" olarak belirlediği kol kalınlığına ulaşmaya çaba göstermektedir. Atakan ise *"kol, göğüs, karın"* bölgesine odaklanmasına karşın, Ali ve İsmail'in santimetre üzerinden ulaşmaya çalıştığı kol yerine *"tam ortada damar"* bir kola ulaşmaya çalışmaktadır. Öte yandan eski voleybolcu olan Abdullah *"orantılı"* bir bedene sahip olmak için ve daha önce aikido, kickboks, eskrim gibi sporlarla ilgilendiğini ve görüşmenin yapıldığı dönemde de yoga yaptığını belirten Medeni ise *"benim için en önemli şey"* dediği *"estetik"* için ya da eski bir boksör olan Ahmet *"gücünü kaybetmemek"* için ağırlık kaldırmaktadır.

Crossley (36)' e göre *"bedenlerini benzer şekilde kullanan bireyler, farklı düzeylerde benzerlik göstereceklerdir."* Bu bağlamda bu araştırmanın kapsamı çerçevesinde de eyleyiciler beden sermayelerini geliştirme ve dolayısıyla toplumsal cinsiyetin yer edindiği ve sunulduğu bir alan olan bedenleri üzerinden erkeklik kimliğini inşa etme noktasında kesişen bir grup olarak ele alınmıştır. Bu noktadan hareketle araştırmacının katılımlı gözlemlerinden ve bireysel görüşmelerden elde edilen veriler ışığında vücut geliştirme alanında farklı erkeklikler inşa edilmektedir.

Fadime eğitmen alanda çalışan erkekleri *"fitnesscı"* ve *"bodyci"* olarak ikiye ayırmıştır. Fadime eğitmene göre *"hard body yapanlar iri ve yağlı*" erkeklerdir, fitnesscılar ise *"daha küçük, daha kuru, daha hatları belli"* olan erkeklerdir. Kendisini bodyci olarak nitelendiren Ahmet de fitnesscıları *"daha dar, daha şekilli, daha ince daha simetri, slim diye de geçiyor, ama görüntü olarak kas davar ama iri yarı değil. Ama şekilli, vücudu çizik çizik böyle"* diyerek tanımlamıştır. Alanda en fazla deneyimi

ve eğitmen geçmişi bulunan Fadime eğitmen, özellikle üniversite çağlarındaki genç erkeklerin *"fit bir vücut istediğini"* ama orta yaş diye adlandırdığı 30-35 yaş arasının "*hep daha iri olayım, daha iri olayım"* şeklinde düşündüğünü söylemiştir. Fadime eğitmen bu farklılığı *"son 5-6 yıldır fitness gelişti"* diyerek fitness endüstrisinin gelişimiyle açıklamıştır.

Fadime eğitmenin *"zaten spor salonunda baktığında gözüküyor. Üç kişidir, dört kişidir"* dediği kişilerin *"eski spor salonlarından"* geldiklerini ve *"Arnold*[5]*"*ı örnek aldığını söylemiştir. Fadime eğitmen kendisinin de yakından tanıdığı ve *"eskiden biz özümüzü öyle aldık"*, *"bizim zihniyetimiz oydu"* dediği eski salon kültürünü şöyle anlatmıştır:

> "Küçük spor salonlarında da bize öğretilen odur. Ne kadar çok kas, o kadar iri olmak ve o kadar güzel olmak."

Fadime eğitmenin *"hard bodyci onlar"* dediği bu erkekleri şöyle tanımlamıştır:

> "Adamın göbeği var ama iri. O göbekten rahatsız olmuyor ki. İri olsun da iri olsun yani. Amacı bu. O çalışan insanların hepsi de kökü, zaten gelmiş 30-35 yaşına. 17 yaşında başlamış küçük spor salonlarında."

Araştırmacı da katılımlı gözlemleri esnasında hard bodyci olarak tanımlanan bu erkekleri, Fehmi, Tarık, Can ve Ahmet, gözlemlemiştir. Berkin bu kişiler için *"zaten ortak kesişim kümeleri var. Göbeği var, yağlı, 35 artı, hani ben oldum diye geziyor"* diyerek tanımlamıştır. Benzer şekilde Ali *"vücutta kollar sağlan, omuzlar geniş, göğüs hafif var, zaten karında göbek var. Çoğu yaşlı insanın öyle, genelde yaşı ilerlemiş, genelde göğüs ve kol çalışıyorlar"* diyerek bu kişileri resmetmiştir.

Bu hard bodyciler sadece görüntüleriyle değil aynı zamanda bir takım pratikleri dolayısıyla da fitnesscılardan ayrılmakladır. Örneğin bu erkekler Ferit ve Fadime eğitmenin belirttiği gibi *"kaslarının küçüleceğinden korktukları"* için kardiyo yapmayan, Medeni, Ali ve Hasan eğitmenin *"göbeğinden rahatsız değil adam"*

---

[5] Arnold *Schwarzenegger*.

diyerek belirttiği gibi karın çalışmayan erkeklerdir. Ayrıca bu erkekler Berkin'in *"bizim salonun ağır abilerini orada göremezsin"* diyerek anlattığı gibi örneğin *"pilatesi biraz daha kadın sporu bulup, kendisine yakıştırmayan"* yani seanslara girmeyen erkeklerdir.

Fitnesscılar sıklıkla *"çok şişmek"* istemediklerini dile getiren erkekler grubudur. Araştırmadaki erkeklerin çoğu görüşmelerde *"ama çok şişmek istemiyorum"* diyerek belirtmişlerdir. Ferit eğitmen bu erkeklerin *"kaslarım belirginleşsin ama çok büyümesin"* diyen *"özellikle 20-25 yaşlarındaki üniversite öğrencileri"* olduğunu dile getirmiştir. Vücut geliştirme yarışmaların katılmış olan ve vücut geliştirmeye özgü bir bedene sahip olan Ferit eğitmen, *"benim kollarım iri, omuzlarım iri, vücutçu bir görüntüm olduğu için çok hoşlarına gitmiyor"* dediği bu erkekler için *"benim gibi olmak istemiyorlar"* demiştir. Bu erkeklerin kendisi kadar büyütmektense, iki beden küçük olmak istediklerini *"Ferit eğitmen gibi olmayalım, iki beden küçük olayım"* şeklinde düşündüklerini söylemiştir. Medeni'nin anlattıkları bu durumu göstermektedir:

> "Ferit eğitmen daha önce vücut yarışmalarına katılmış ve ideal vücudu temsil ediyor sonuçta. O yüzden de onun yarısı kadar olmak insana güç veriyor, motivasyon veriyor. Yani en azından o kadar olmasa bile, biraz fazla buluyorum kendi vücudunu, o kadar olmasa bile yarısı kadar olsa birazda atletik olsa gayet ideal. Kolları çok büyük, göğüsleri çok büyük geliyor. Karın bölgesi iyi aslında sixpackları var. Fotoğraflarını göstermişti daha önce. Yarışmadaki fotoğrafları. Şu an yoktur da. Kollarla göğüs biraz fazla."

Bu noktada bu erkekleri sadece belirli bir yaş grubundan olarak değerlendirmemek gerekmektedir çünkü otuz sekiz yaşından olan Abdullah da *"küçücük bir kafa kocaman bir gövde istemiyorum ben gerçekten. Benim istediğim, fit olsun giydiğim yakışsın, otursun, itici olmamak"* diyerek fitnessçı olarak tanımlanabilecek erkeklerin tanımını yapmıştır. Benzer şekilde otuz üç yaşındaki Metin de *"kaslarım şişti kocaman bir adam oldum. 130 kiloluk böyle dev bir vücutçu"* olmak istemediğini *"çirkin bir görüntü"* olduğunu söylemiştir.

Alanda bodyciler, fitnesscılar tarafından beğenilmemektedir ve eleştirilmektedirler. Örneğin Abdullah bodyciler için *"kendilerine işkence ediyorlar. Bence mantık dışı bir şey. Bence gerek"* demiştir. Yaser eğitmen bu kişiler için *"boşa kürek çekiyorlar"* derken Hasan eğitmen *"O kadar ağır kilolarla çalışmalarına rağmen en ufak bir gelişim kaydedemeyen insanlar"* olduklarını söylemiştir. Medeni bodyciler hakkında şöyle belirtmiştir:

> "Gereksiz buluyorum. (gülüyor). Yani şöyle vücutlarına baktığınız zaman, bold duruyor. Çok fazla çok ağır çalıştığı için ve tekrar yapmadığı için çok kaba saba bir vücut şekli. Şişman duruyor, kaslı ve sportif durmaktan ziyade. Bir de vücudu boş yere, nefesini, kalbi, dolaşımını boş yere yormuş oluyorsunuz. Yani sporun ana faydasında uzak oluyor bana göre. Sadece kas yapmak için ömrünüzü kısaltıyorsunuz."

Diğer taraftan bodyciler de fitnesscıları sıklıkla *"zayıf"* bulmaktadırlar. Mesela Ahmet'in *"bodybuildingden ziyade, fitnesscı"* diyerek ve Fadime eğitmenin *"Çok büyük kollar değil, fit bir vücut. Kuru ve her zaman zayıf ama fit"* diyerek tanımladığı Hüseyin, görüşülen erkekler tarafından ideal beden olarak gösterilmiştir. Fakat Can, Hüseyin'in kendisine göre biraz *"zayıf olduğunu"* dile getirmiştir:

> "Mesela Hüseyin benim kategorimde iyi bir vücutçu değil yani. Çünkü biraz daha irileşmesi gerekiyor… Benim için biraz daha büyük beden olması gerekiyor. Çok iri de değil, çok küçükte değil. Biraz daha olacak yani."

Can'la yapılan görüşmede Fehmi ve Tarık'ın da Hüseyin' i *"senin kolların çok zayıf, göğüslerin iyi değil"* diyerek eleştirdiklerini dile getirmiştir. Mesela İsmail de aynı şekilde Fehmi'nin kendisi *"çok iri"* olduğu için, onu *"küçük"* gördüğünü düşündüğünü söylemiştir.

Bodycilere göre fitnesscılar hafif çalışmaktadır ve zorlamamaktadırlar. Can, araştırmanın yapıldığı dönemde biraz daha fitnesscıların antrenmanlarına benzer şekilde hafif ağırlıklarla çalışmaya başlamıştır. Can, Fehmi'nin kendisine *"yanlış*

çalışıyorsun ağır gir" diye müdahale ettiğini belirtmiştir. İsmail, bodyci Fehmi'nin kendisine devamlı olarak *"biraz daha arttır"* dediğini söylemiştir. Araştırmacı da bodyci olarak tanımlanan Fehmi ve Tarık'ın İsmail'e *"daha çok kaldırmalısın"* diye müdahale ettiğini gözlemlemiştir (06 Aralık 2013 tarihli alan notu). Ali, Fehmi'nin kendisinin çalıştığı ağırlıklarla dalga geçtiğini şöyle anlatmıştır:

> "Dalga geçiyor genelde. En son bu ağırlığa mı girdiniz falan diye. Takılıyor. Dalga geçiyor. (gülüyor). Biraz daha zorlayın kendinizi diyor. Hep kaytarıyorsunuz falan diyor. Arttır diyor, zorla diyor."

Alanda kendini tüm erkeklerden daha farklı bir yere konumlandıran Berkin ise kendisini "powerlifter" olarak tanımlamaktadır. Berkin ideal beden tanımının dolayısıyla erkeklik anlayışının, eyleyici özelinde nasıl değişim gösterebileceğini incelemek için güzel bir örnektir. Berkin ilk olarak *"zayıflamak"* için vücut geliştirmeye başlamış ve *"ilk başta kolculuk oldu"* diyerek *"kolumun çevresi şişebileceği kadar şişsin"* diye uğraştığını belirtmiştir. Daha sonra *"her şey karın kasıymış aslında"* diye düşünerek *"Brad Pitt'in Fight Club'daki"* bedenine sahip olmak istemiştir. Fakat daha sonra da bu bedenin yeterli gelmemeye (küçük) başladığını *"biraz daha kaslanmak istedim, biraz daha hacim çekici gelmeye başladı"* diye anlatmıştır. Berkin bir süre *"aynada gördüğü kasların peşinden"* gitmiş araştırmanın yapıldığı dönemde ise *"az çok vücut ağırlığına hakim, biraz daha atletik, koşması gerektiği zaman nefes nefese kalmayan"* bir bedene sahip olmak istediğini dile getirmiştir. Berkin'e göre *"eskiden o ideale bir cevap var diye düşünüyordum şimdi şu an benim doğru bulduğum şey bu sporu yapan adamın olabileceğinin en iyisini olmaya çalışmalıdır.*

Özetle: Erkeklerin vücut geliştirme ile olan bağlarının "zayıflamak ya da kilo almak" etrafında şekillendiği ve tanımını yaptıkları beden özellikleri göz önüne alındığında, erkeklerin yağsız ya da kaslı olmak için sosyokültürel bir baskı altında olduğu söylenebilir (100, 102, 108). Erkeklerin ideal beden tanımları, çağdaş kültürde ideal erkek bedeni olarak tanımlanan, "mezomorfik" beden tipine uygunluk göstermektedir. Bu beden tipi, iyi gelişmiş göğüs ve kol kasları ve bele doğru daralan-sıkılaşan geniş omuzlar (ters üçgen) olarak tanımlanan ve birçok erkek tarafından arzu

edilen beden tipidir (87). Bu beden tipi hegemonik erkekliğin bedenselleştiği toplumsal cinsiyetlendirilmiş bir bedendir.

Connell (29)'a göre beden erkeksi hissetmenin bir yoludur ve bu bağlamda erkeklerin daha kaslı olma isteği, daha erkeksi görünme ve hissetme arzusuyla ilişkilidir (46, 55, 99, 115). Erkeklerin ideal erkek bedeni tanımlarındaki en temel kesişim noktası olan "kaslılık" erkekliğin en belirgin sembolüdür (114). Bedenin kaslı olması neredeyse tüm toplumsal alanlarda erkeksi olarak kabul edilen bir sembolik sermayedir (22).

Erkek bedeni sembolik sermaye olarak hiyerarşi ilişkilerinde elzem bir rol oynamaktadır. Erkeklerin "kaslı" beden sermayeleri onları bilinçli ya da bilinçsiz şekilde toplumsal alanda daha yüksek bir statüye konumlanmalarını sağlayabilir (21, 47, 76, 77). Kaslılıkla beraber bedenin sahip olduğu fiziksel sertlik, güç, fit olmak gibi hegemonik erkeklikle özdeşleştirilmiş sosyokültürel özellikleri elinde tutan erkekler, bu sermayelerinden dolayı saygı duyulabilir ve erkekler arası ilişkilerde bu sermayelerini baskınlık aracı olarak işletebilirler.

Erkeklerin beden projeleri mezomorfik beden tanımı etrafında şekillenmesine karşın, homojen değil kendi içinde de zamanla farklılık gösterebilen çoklu ve değişken bir süreçtir (55, 89, 90). Araştırmanın yapıldığı vücut geliştirme alanı, tek bir *kültürel ve kurumsal örüntü sergilese bile,* Crossley (36)' in *"bedenlerini benzer şekilde kullanan bireyler, farklı düzeylerde benzerlik göstereceklerdir" şeklinde belirttiği* gibi erkeklerin benzer amaçlar noktasında birleştiği fakat farkı erkeklerin inşa edildiği bir alandır (20, 29, 117). Bu nedenle vücut geliştirme alanında tek bir erkeklikten ziyade çoklu (hegemonik) erkekliklerin inşa edildiği ve bu inşanın daima değişime açık olan dinamik bir süreç olduğu söylenebilir.

4.2. Bir Toplumsal Alan Olarak Vücut Geliştirme Salonunda Bir Köşe: Gerçek Erkekler Köşesi

Bu kategori altında araştırmanın gerçekleştirildiği vücut geliştirme alanı, araştırmanın kuramsal çerçevesi bağlamında bir toplumsal alan olarak incelenecektir. Bu tema (1) Burada Beden Sermayesi Konuşur (2) Hegemoni Sessiz ve Zımnidir:

"Tavsiye Yemeyeli Bayağı Oldu" (3) Hegemonik Bir Pratik: Hegemonik Erkekliğe Giden Yollar Serbest Ağırlıklarla Döşenmiştir ve (4) Mücadele Alanında Erkeklik Yarışı: *Kaç Kiloyla Bench Basıyorsun?* alt temalarıyla incelenecektir. Fakat ilk önce Gerçek Erkekler Köşesi'nin fiziksel yapısı ve neden daha çok erkeklerin bu köşeyi kullandığından bahsedilecektir**.**

Araştırma kapsamında "Gerçek Erkekler Köşesi" olarak adlandırılan alan, salonun serbest ağırlıklara ayrılmış olan ve eğitmenler ve erkekler tarafından "serbest ağırlık bölgesi" diye adlandırılan yerdir. Bu alan siyah yumuşak bir malzemeyle kaplı olan tabanı ile salonun geri kalanındaki ahşap parke renginden ve yapısından göze çarpan şekilde ayrılmaktadır. Alanı özellikle ayırmak için bir çizgi olmamasına karşın, bu alan salonun geri kalanından soyutlanmış gibidir. Gerçek Erkekler Köşesi'nde 5 kiloluk dumbellardan başlayan ve 50 kiloya kadar çıkan serbest ağırlıklar, üç tane bench press sehpası, iki tane bench press makinası, biceps (kol) çalışmak için kullanılan bir sehpa ve serbest ağırlık çalışmak için kullanılan ve farklı yerlere yerleştirilmiş olan 4 tane düz sehpa bulunmaktadır. Alanın orta bölümünde, serbest ağırlıkların yerleştirildiği geniş bir ağırlık sehpası vardır. Alanın "L" biçiminde olan iki duvarı aynalarla kaplanmış ve diğer duvar bölümü ise camdan duvar şeklinde binanın dışına bakmaktadır (Bkz. EK 1).

Gerçek Erkekler Köşesi, Hasan eğitmenin dediği gibi "*daha çok erkeklerin kullandığı"* işgal ettiği bir alandır. Birincisi bu bölümde yer alan bench press makineleri ve sehpaları, erkeklerin ideal erkek bedeni kapsamında (mezomorfik) geliştirmek istedikleri beden bölümü olan göğüs ve kol bölgesini çalıştırmaya yaramaktadır. Alanın bir köşesinde duran biceps sehpası, yine erkeklerin geliştirmek istedikleri kol bölgesi için kullanılmaktadır. Hasan eğitmene göre "*bunun sebebi biraz daha amaçlarla ilgilidir. Erkekler hipertrofi bekliyorlar. Kas büyütmeye çalışıyorlar. Kas büyütebilecekleri en önemli bölüm, amaçlarına yardımcı olabilecek bölüm serbest ağırlık"* bölgesidir. İkincisi ise Yaser eğitmenin dediği gibi alanda "ağır kilolar" vardır. Alandaki makine ve özellikle de serbest ağırlıkların kiloları 5 kilodan 50 kiloya kadar değişen dolayısıyla da erkeklere yönelik olan yüksek kilolu ağırlıklardır. Bu nedenledir ki araştırma yapılan süre içinde bu alanda ağırlık çalışan neredeyse hiç kadın görülmemiştir. Nadiren alana gelerek çalışan kadınlar ise özellikle sehpaları

erkeklerden farklı amaçlarla kullanmışlardır ya da yerde minder üzerinde bir takım hareketler yapmışlardır.

Gerçek Erkekler Köşesi olarak adlandırılan alan, kendi düzenleyici ilkelerine sahip olan ve kendi sınırları içinde neyin değerli ve meşru olduğunu tanımlayan özerk bir alan olarak ele alınmıştır (15). Alanı analiz ederken ilk önce alanda etkili olan sermaye türü/türleri daha sonra da alanın pratikleri, söylemleri ve *doxa*ları araştırma verilerine dayanarak incelenecektir.

4.2.1. Burada Beden Sermayesi Konuşur[6]

Araştırmacının katılımlı gözlemleri, bireysel görüşmeler ve alan notları göstermiştir ki, alanda değer gören sermaye türü beden sermayesidir. Bourdieu (15)'ye göre beden sermayesi kültürel sermayenin cisimleşmiş boyutudur, bedenin fiziksel şeklidir. Bu sermaye türü spor gibi toplumsal pratikler aracılığıyla bedenselleştirilip geliştirilebilen bir sermaye türüdür (76, 104).

Alanda değer gören beden sermayesi, iri hacimli kollar, karın kasları, geniş göğüs gibi bir takım özellikleri barındırmaktadır. Onur bu özellikleri *"geniş kollar ve çok geniş omuzlar"* olarak belirtirken, Ali de benzer şekilde *"baya büyük kollar, belirgin göğüsler ve geniş omuzlar"* olarak tanımlamıştır. Alanda zengin bir beden sermayesine sahip olmayan Atakan, alanda değer gören beden sermayesini şöyle tanımlamıştır:

> "Bir tane böyle hakikaten güzel vücut yapmış, böyle bir vücut her erkekte olmalı diyebileceğim bir çocuk var… Ciddi bir hacim var çünkü göğüs bölgesinde o çocuğun… Göğüs hacim kazanmış, kol hacim kazanmış, karın muhtemelen düzdür. Ki düz olduğunu da fark edebiliyorsunuz… Dediğim gibi karın düz. Six-pack vardır mutlaka o profesyonel yaptığı için, göğüs ve kol da hacim kazanmış."

---

[6] Canan Koca'nın 18.09.2011 tarihli gazete yazısından esinlenilmiştir.

Atakan'ın bahsettiği kişi Hüseyin'dir. Hüseyin, Berkin ve Ferit eğitmenle birlikte, alanda en *"sağlam"* vücuda sahip olan kişilerdendir. Metin'in *"zirve"* olarak tabir ettiği Hüseyin, araştırmada görüşülen erkeklerden biri değildir fakat neredeyse görüşülen erkeklerin hepsinin ideal beden olarak tanımladığı bir beden sermayesine (mezomorfik) sahiptir.

Yukarıda, değer gören beden sermayesinin özelliklerini tanımlayan erkekler, beden sermayesi çok zengin olmayan erkeklerdir. Alan içinde zengin beden sermayesine sahip olan erkeklerin Onur'un deyişiyle *"vay be"* diyebilecekleri bedenler az olmakla birlikte, bu erkeklerin zengin beden sermayesi tanımları hem daha farklı hem de daha incelikli özellikler barındırmaktadır. Örneğin yukarıda adı geçen Berkin zengin beden sermayesinin özelliklerini *"daha hacimli hem de daha yağsız olmak"* şeklinde tanımlamıştır.

Alanda zayıf beden sermayesi *"çok zayıf olmak"* ve *"şişman olmak"* (*"yağlı olmak"* ve "*göbekli olmak")* etrafında tanımlanmıştır. Örneğin Abdullah alanda beden sermayesi zayıf olan erkekleri *"22-23 yaşlarında, çok zayıf gençler ya da çok böyle iri olup, şişmanlayıp vücudunda yırtık olan gençler"* olarak belirtmiştir. Atakan'a göre değer görmeyen beden sermayesi biçimi *"16-17 yaşında falan olabilecek çok cılız"* eyleyicilerdir. Ali ise *"bacakları çok ince, kolları ince, omuzları dar, göğüs yok, dümdüz"* olarak tanımladığı erkekleri beden sermayesi zayıf eyleyiciler olarak bahsetmiştir. İsmail'in zayıf beden sermayesine denk düşen beden tanımlaması *"yaşı ilerlemiş, göbekli ve yağlı olan*" eyleyiciler üzerindendir. Erkekler zayıf olarak nitelendirdikleri beden sermayelerini tanımlarken sert söylemlerde bulunmuşlardır. Can *"yağlı vücutlu ve çok aşırı göbekli adamlar, bir de memeleri böyle karı memesi gibi sarkmış adamlar"* dediği erkekleri beden sermayesi zayıf eyleyiciler olarak tanımlamıştır. Benzer şekilde Medeni zayıf beden sermayesini aşağıdaki gibi tanımlamışlardır:

> "Göğüsleri sarkmış, löpür löpür olmuş. Göbeğiyle birleşmiş göğsü… Kollar lıpır lıpır. Tricepsler çalışmadığı için sadece bicepse ağrılık verdiği için arka kolda sarkma oluyor. Göbek bölgesi, en büyük şey göbek bölgesi. Göğüsler çok önemli değil belki ama göbek bölgesi sıkıntı. Mesela önden gidiyor."

Erkeklerin sahip oldukları beden sermayesi, sembolik anlamıyla alan içindeki hiyerarşi ilişkilerinde etkilidir. Bourdieu (17) sermayenin, alan içinde bir mücadele aracı olduğunu ve toplumsal alandaki güç ilişkilerini belirlediğini söylemektedir. Bu araştırmada erkekler arasındaki güç ilişkilerini incelemek için, eyleyiciler toplanan veriler ışığında beden sermayelerinin yoğunluğu ve yapısı göz önüne alınarak "abiler" ve "acemiler" olarak adlandırılmıştır. Abiler, alan içinde beden sermayesi zengin olan eyleyicilerken, acemiler beden sermayesi zayıf olan ve bir bakıma alana yeni giren eyleyicilerdir. Bu noktadan hareketle, abiler alanda içindeki hiyerarşi ilişkilerinde hegemonik bir konuma, acemiler ise tabı kılınmış bir konuma sahip olacaklardır. Ali beden sermayesinin alandaki erkekler arasındaki ilişkileri nasıl etkilediğini şu şekilde örneklemiştir:

> "Mesela şöyle düşünelim; vücudu iyi olan bir adam gelip, mesela çalışabilir miyiz dediğinde bile, mesela beraber çalışalım dediğinde bir dumbell için, daha çok ciddiye alınır bence. Veya kolları ince bir adam gelsin, beraber çalışalım mı dese, usta ben yapıyorum dersin, mesela o senin bitirmeni bekler. Ama öteki türlü beraber bile çalışabilirsin. Buna bile önemi var bence. Kol mesela, vücudu sağlam olmak daha baskın, bence öyle."

Fadime eğitmen, iri vücuda sahip olan abilerin, zayıf olan acemilerle *"genelde alay ettiklerini"* belirtirken, Metin abilerin, acemileri *"umursamadığını"* ve acemiler hakkında *"selam versen de vermesen de önemli değil"* diye düşündüklerini söylemiştir. Benzer şekilde alanda acemi olan Atakan, salondaki abiler ile acemiler arasındaki ilişkiyi açıklarken abilerden *"üstün"* olarak bahsetmiş ve şöyle demiştir:

> "Ben (abilerin acemilerle) ilgilendiklerini hiç düşünmüyorum şahsen. Ben öyle bir şey olsam ilgilenmem yani. Kendimle ilgilenirim. Çünkü onlardan daha üstün sonuçta neden baksın ki?"

Vücut geliştirme alanında *"görsellik çok önemli"* diyen Ferit eğitmen, acemilerin *"bu adam bir şeyler yapmış belli" (doxa)* diye düşünerek kendisini tercih ettiklerini söylemiştir. Bu *doxa* ve sembolik sermaye, kadın eğitmenlerin alanda tabi kılınmasına neden olmaktadır. Fadime eğitmen çok uzun zamandır vücut geliştirme

alanında çalışan bir eğitmen olarak hem bireysel görüşmede hem de etnografik araştırma sürecinde birçok defa beden sermayesi nedeniyle tabi kılındığını belirtmiştir. Görüşmede erkeklerin erkek ya da kadın eğitmen tercihleri üzerine konuşurken *"bu şekle şemaile de bakıyor. Sen bayansan, hayır sen ona (erkeğe) yardım edemezsin. Hatta vücudunu da geliştiremezsin"* diye bir *doxa*dan bahsetmiştir. Bu nedenle vücut geliştirecek 18-19 yaşında bir erkek çocuğunun *"karşısında iri yarı bir hoca görmeyip de bir bayanı görünce*", "*hayal kırıklığına uğradığını"* belirtmiş ve eklemiştir: *Yani bayansın sonuçta."* Fadime eğitmen bu sebepten dolayı kadın eğitmelerin "pt[7]" alamadıklarını *"ben asla bir erkekten çok pt alamadım"* diyerek anlatmıştır:

> "Hele bir de görüntü çok önemli, kaslı bir erkek hocaysa, yüzde yüz şansı var. Dediğim gibi pt, özel derslerde bile bayanı, bak özel derslerde biz kaybediyoruz. Ben asla bir erkekten çok pt alamadım. Bir Ferit hoca mı deseler, Fadime hoca mı deseler, Ferit hocayı seçerler. Çünkü o iri. Sonuçta ortada bir görüntü, bir yapılmış bir vücut var. Sen olsan ne seçersin?"

Alanda değer gören sermaye beden sermayesidir. Erkeklerin zengin beden sermaye tanımları *"geniş kollar, geniş göğüsler, geniş omuzlar, hacimli olmak ama yağsız olmak, kuru olmak, karın kasına sahip olmak"* geniş bir çeşitlilik etrafında tanımlanırken, zayıf beden sermayesi temelde "*çok zayıf olmak"* veya *"şişman olmak"* etrafında şekillenmiştir. Erkeklerin zengin beden sermayesi olarak tanımladığı özellikler, erkeklerin toplumsal cinsiyetleriyle uyum içinde olan ve hegemonik erkeklikle özdeşleştirilen bedensel özelliklerdir. Beden sermayesi, sembolik bir sermaye olarak erkeklerin alandaki hiyerarşi ilişkilerindeki konumlarını belirlemektedir. Beden sermayesi zengin olan abiler, hiyerarşide üst konumda yer edinirken, acemiler tabi kılınmış bir pozisyona konumlanmaktadırlar. Beden sermayesinin sembolik anlamı erkek eyleyicilerinden özellikle erkek eğitmenlerle çalışmak istemesine ve kadın eğitmenleri tercih etmemelerine neden olmaktadır.

---

[7] Birebir verilen özel ders, seans.

4.2.2. Hegemoni Sessiz ve Zımnidir: *"Tavsiye Yemeyeli Bayağı Oldu"*

Erkeklerin beden sermayesi sembolik anlamıyla, alanda acemi ve abiler arasında bazı pratiklere zemin hazırlamaktadır. Hasan eğitmen alandaki bir pratiği *"yeni başlayan üyeler (acemiler)", "üç yıldır beş yıldır bu sporu yapan birine (abilere) gidip, işte bu hareketi niye yapıyorsun, ben de yapayım, bana da öğret gibi sorular sorar"* şeklinde anlatmıştır. Çünkü "*bu adam bir şeyler yapmış belli" doxası erkekleri* acemileri abilere yönlendirmektedir:

> "Sırf, ya adam (abi) kolunu büyütmüş ya, bak çalışıyor, biliyor diye zayıf bir adam da (acemi) gelip "abi biz nasıl büyütebiliriz kolumuzu diye sorar." (Ferit eğitmen)

Araştırmacının katılımlı gözlemleri ve alan notları da çoğunlukla acemilerin abilere soru sorduklarını göstermiştir. Bir antrenmanda araştırmacının alanda ilk defa gördüğü bir acemi, *"maşallahın var"* diyerek, beden sermayesi zengin (iri, yağsız ve üçgen) abiye gidip *"Abi ne kadar zamandır yapıyorsun?"* diye sormuştur (24 Ekim 2013 tarihli alan notu). Başka bir acemi, Hüseyin'in göğsünü eliyle göstererek "*Bu (hareket) şuraları kaldırmak için değil mi?"* demiştir. Acemiler özellikle alanın en iri ve deneyimli abisi Ahmet'e sorular sormaktadır:

> "Abi ben göbeğimi eritmek istiyorum, ne yapmam gerek?" (Acemi, 25 Ekim 2013 tarihli alan notu**)**

> "Abi onları kalınlaşmak için mi anlatıyordun? Ben kalınlaşmak istiyorum." (Acemi, 26 Kasım 2013 tarihli alan notu)

Hasan eğitmen erkeklerin eğitmenlerden tavsiye isteyeceği zaman kendi amaçlarına yakın/benzeyen hocaya gitmeyi tercih ettiğini söylemiştir çünkü *"bu hocanın vücudu çok iyi o zaman bu doğru yapıyor. Doğru yapılacak şeyi biliyor, o zaman ben buna gidiyim buna sorayım, gibi bir şey var"* diye anlatmıştır (*doxa*). Bu nedenle *"bayan"* hocaya sormaktansa *"bu adam bir şeyler yapmış belli"* diyerek erkek eğitmenlere danışmaktadırlar. Alandaki bu *doxa*, erkeklerin özellikle Ferit eğitmene sorular sormasına neden olmaktadır. Ferit eğitmen ile spor salonundaki

masasında görüşme yapılırken de bu pratik gözlemlenmiştir. Ferit eğitmen tam bu esnada aşağıdaki açıklamayı yapmıştır:

> "Sürekli biri gelip bir şey soruyor. Mesela bu şu anki durumla alakalı bir durum değil ama şu salonda olduğum zaman, ben bunu aşağıda da çok yaşıyordum, 4 tane hoca duruyor aynı ortamda, gelip X bir hoca yazmışken programını, o üye gelip bana soruyor."

Acemilerin aksine alandaki abiler eğitmenlere *"nadiren"* sorular sormaktadırlar. Hasan eğitmene göre abilerin sorduğu sorular *"şu bölgeyi daha iyi çalıştırabilir miyim şu şekilde yapsam?", "şu kas grubunu daha iyi çalıştırabileceğim bir hareket şekli var mı?"* şeklinde olan *"daha ufak tefek ama daha karışık sorulardır."* Atakan (3,5 ay), Metin (6 ay) Ali (1 yıl) ve Onur (2 yıl ama düzensiz) acemiler vücut geliştirme programlarını eğitmenlere yazdırırken, Ahmet (12 yıl), Hüseyin (10), Medeni (10), Berkin (4 yıl), Fehmi ve Tarık gibi abiler kendi antrenmanlarını kendileri yazmaktadırlar. Fadime eğitmen, abilerin kendi programlarını yazdıklarını ve eğitmenleri reddettiklerini *"Hocadan daha iyi bildiklerini düşünüyorlar. Güvenmiyorlar değil hocaya ihtiyaçları yok. Çünkü diyorum ya onların önceleri var. Sen kimsin ki!"* diyerek anlatmıştır.

Acemiler, abilerin sahip olduğu kültürel sermaye ve sembolik sermayeleri nedeniyle kendilerine program yazmalarını istemektedirler. Can (1 yıl) programını *"vücuduna güvendiği"* ağırlık partneri Hüseyin'e (10 yıl) yazdırmıştır. Fadime eğitmen bu durumu tecrübeli/rütbeli şeklinde aşağıdaki gibi açıklamıştır.

> "Çünkü sebebi o insan acemi ya da öbürü ondan daha tecrübeli. Araştırıyor. Eskiden yaptığı spordan dolayı bilgisi olduğu için, arkadaşlardan her zaman için bir spor salonuna gitmiştir. Öbürleri gitmediyse daha rütbeli. O da ona arkadaş olarak güveniyor."

İsmail (1,5 yıl) daha önce Mr. Olympia[8]'ya hazırlanan ve Kâinat 8.'sinin çıktığı hard bodybuilding yapılan bir salonda vücut geliştirme yapmıştır. Mehmet (1,5 yıl) ise daha önce başka spor salonunda vücut geliştirme yapmıştır. İsmail araştırmanın yapıldığı salona geldiği zaman eğitmenlere program yazdırmamıştır. Mehmet *"bu işte İsmail daha tecrübeli"* olduğu için vücut geliştirme programlarını İsmail'in yazdığını söylemiştir. Ali ilk olarak eğitmenlere program yazdırdıktan bir süre sonra *"uzun süredir geliyor. Bir de bilgisine ve vücuduna da güveniyorum"* dediği İsmail abisine program yazdırmaya başlamıştır.

Erkeklerin beden sermayelerini doğurduğu bir başka pratik, abilerin, acemiler kendilerine soru sormadan acemilere "tavsiye vermeleridir." Atakan "*vücudu ciddi hacim kazanmış"* abinin kendisine *"setler arasında oturma, ayağa kalk, gez dolaş devam et"* diye tavsiye verdiğini belirtmiştir. Araştırmacı katılımlı gözlemlerinde Fehmi ve Tarık abilerin sürekli olarak bu pratiği sergilediğine tanık olmuştur. Mesela Fehmi abi 50+50 kilo ile bench press çalışırken yan tarafında çalışan ve beden sermayesi zayıf olan başka bir eyleyiciye *"bacaklarını biraz daha ayır, ayır"* diyerek müdahale etmiş aksi takdirde *"yaptığı yanlışın bel ağrısına neden olacağını"* söyleyerek uyarmıştır (24 Ağustos 2013 tarihli alan notu). Fehmi abi, araştırmacı bench rowing hareketini yaparken, ona belinin kaçtığını ve bellik takması gerektiğini söylemiş ve yanına gelerek hareketin doğrusunu göstermiştir (25 Ekim 2013 tarihli alan notu). Acemi olan İsmail, Fehmi abinin kendisine ve arkadaşına *"öyle yapılmaz"*, *"biraz daha kilo arttır"*, *"iki kişisiniz, yardımlı yapın"* şeklinde tavsiyelerde bulunduğunu ve hareketleri *"gelip gösterdiğini"* belirtmiştir. Ali, Fehmi abinin kendisine verdiği tavsiyeleri şöyle aktarmıştır:

> "Biraz daha zorlayın kendinizi diyor. Hep kaytarıyorsunuz diyor. Arttır diyor, zorla diyor."

[8] Uluslararası Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu (IFBB) tarafından her yıl düzenlenen vücut geliştirme yarışması.

Tavsiye veren abiler, İsmail'in dediği gibi *"tecrübeli insanlardır. Fehmi abi yani bilgilidir."* Bu nedenle beden sermayesi bakımından zengin olmayan acemiler tavsiye verme pratiğini sergilememektedirler. Örneğin, Mehmet, İsmail, Ali ve Atakan kimseye tavsiye vermediklerini söylemişlerdir. Atakan kendisinin "*tavsiye verecek düzeyde"* olmadığını şöyle belirtmiştir:

> "Tavsiye niteliğinde! (gülümseme) Hiçbir şey söyleyemem. Çünkü söyleyecek bir şeyim olduğunu düşünmediğim için. Çok yolun başındayım çünkü. 4 ay çok minimal bir süre."

Ali, tavsiye verme pratiği ve beden sermayesi arasındaki ilişkiyi şu şekilde belirtmiştir:

> "Doğruluğundan emin olduğum hareketin bile yanlış yapıldığını görsem, genelde uyarmam. Çünkü 'lan sen ne karışıyorsun' da diyebilir adam veya sen kendi vücuduna bak da diyebilir."

Berkin acemi iken, kendisine tavsiye vermeye çalışan abilerin olduğunu ama artık kimsenin kendisine tavsiye vermeye yeltenmediğini *"tavsiye yemeyeli bayağı oldu"* şeklinde belirtmiştir. Berkin tavsiye verme pratiğini alandaki hiyerarşi ilişkisini aşağıdaki gibi açıklamıştır:

> "Tavsiye verirken başkasına yardımcı olmak bence ikinci planda. Bence orada kendi büyüklüğünü ispatlamak, ben sana tavsiye veriyorum çünkü ben senden daha iyiyim diye yüzüne vurmak değil ama hani dolaylı yoldan hem kendi hissetmek hem de o tavsiye aldığı için o da hissediyordur diye düşünmek bence tavsiye verirken ki asıl getirisi onun."

Acemiler, abilerin beden sermayeleri nedeniyle "Doğru yapılacak şeyi biliyor" olduklarını (*doxa*) düşünerek onlara sorular sormaktadır. Abiler beden sermayeleri dolayısıyla, acemilere tavsiyeler verip müdahale etmektedirler. Erkeklerin soru sorma pratikleri ya da tavsiye verme pratikleri yüzeyde bir bilgi paylaşımı olarak görülse de, alandaki *doxa* nedeniyle erkekler arasındaki hiyerarşik bir ilişkiyi göstermektedir.

4.2.3. Hegemonik Bir Pratik: Hegemonik Erkekliğe Giden Yollar Serbest Ağırlıklarla Döşenmiştir[9]

> "Normalde bodybuilding sporunda makinalar ile başlangıç olarak başlanır. Makinalar daha çok kas yapısının alışması içidir. O yüzden hocalar vücut yapısının alışması için insanlara daha çok makinalar ile başlatırlar." (Ahmet)

Makine veya serbest ağırlıklar vücut geliştirme alanında erkekler arasındaki hiyerarşi ilişkilerinde rol oynayan temel bir pratiktir. Çünkü yukarıda Ahmet'in belirttiği gibi, makineler daha çok acemilerin kullandığı aletlerdir ve acemilere vücut geliştirmeye *"alışmaları"* için verilmektedir. Alanın abisi sayılabilecek olan Berkin, ilk başladığı zaman *"makinelerle program yazıldığını"* fakat daha sonra Fadime eğitmenin kendisine serbest ağırlıkların yer aldığı bir program yazdığını anlatmıştır. İsmail ilk başladığı zaman *"normal aletler"* dediği makinelerle çalıştırılmış fakat *"sonra biraz daha güçlenince"* serbest ağırlıklara geçirilmiştir. Ali *"ilk başta makineler"* ile çalışırken, İsmail abisi, Ali'nin 3-4 aydır makinelerle çalıştığını duyduğu zaman *"Daha benche (serbest ağırlık) geçmedin mi"* şeklinde tepki göstermiş ve onu serbest ağırlıklara geçirmiştir.

Alanda makinelerle ilgili *"makineler çok etkili gelmiyor"*, *"makineler daha basit gözüküyor"*, *"makinelerde hâkimiyet sende değil"* gibi söylemler, makineleri kolay ve etkisiz olarak nitelendirerek acemilere atfetmektedirler. Serbest ağırlıklar ise *"daha zorlayıcı"*, *"daha tehlikeli"*, *"daha faydalı"*, *"daha dengeli*" ya da *"serbestte kontrol bende"* gibi söylemlerle zorluk temelinde nitelendirerek abilere atfedilmektedir. İlk başladığında makineler ile çalışan ve daha sonra serbest ağırlıklara geçen Mehmet, araştırmanın yapıldığı dönemde *"ne biliyim makinalar böyle çok etkili gelmiyor herhâlde bize ya da daha basit gözüküyor"* diyerek serbest ağırlıkları tercih ettiğini söylemiştir. Medeni "e*ğer tembelsem ve çok enerjim yoksa makina tercih*

[9] Atasözünden esinlenilmiştir. Orijinali "The road to hell is paved with good intentions"

ediyorum" derken, serbest ağırlıklar için *"serbest ağırlıkların daha faydalı olduğunu düşünüyorum"* şeklinde belirtmiştir.

Alanın en deneyimli abisi Ahmet *"serbest ağırlığın daha çok profesyonel bir çalışma metodu"* olduğunu ve *"vücut geliştirmecilerin birçoğunun serbest ağırlıklarla"* çalıştığını belirtmiştir. Ferit eğitmenin abilerin *"kaslar arasındaki koordinasyonu daha iyi sağlamak için, büyümeye yönelik daha uygun olduğu için"* serbest ağırlıkları tercih ettiğini ifade etmiştir. *"Serbest ağırlıklar benim çok daha hoşuma gidiyor"* diyen Can, neden serbest ağırlık pratiğini sevdiğini/tercih ettiğini aşağıdaki gibi açıklamıştır:

> "Serbest daha tehlikeli olduğu için. Mesela ben bench pressi makineyle çalışmak istemiyorum. Ama ben partnersiz çalıştığım için ne yapıyorum, hem korku üzerine düşme riski var ya ondan dolayı kendimi ondan göre ayarlıyorum. Biraz daha motive oluyorsun. Ben ona göre motive oluyorum. Makine de ister istemez, takıyorsun ağırlıkları, koruması var ister istemez istediğin zaman korumayı çevirebiliyorsun düşmemesi için. Ama bench press serbest ağırlığında, ağırlıklar direk üzerine düşebilir."

Erkeklerin makine ve serbest ağırlık pratikleri esnasında kaldırdığı kilolar alandaki hiyerarşi ilişkilerini şekillendirmede rol oynamaktadır. Araştırmacı katılımlı gözlemi boyunca acemilerin genellikle üç ile on beş kilo gibi abilere göre hafif sayılabilecek ağırlıklarla çalıştığını, abilerin ise acemilerin yanına yaklaşmadığı otuz, kırk beş, elli kilo gibi ağırlıklarla çalıştığını gözlemlemiştir. Bazı zamanlar abiler, makine pratiğini sergilerken, makinelerin üzerine serbest ağırlıklardan eklemektedirler. Araştırmacı bir antrenmanda bir abinin makine pratiği esnasında ağırlıkları maksimum ağırlığa getirdiğini ve yanındaki arkadaşının da kaldırılan ağırlıkların üzerine çıkarak ağırlık yaptığını gözlemlemiştir (27 Eylül 2013 tarihli alan notu).

Atakan, salondaki abilerin çalıştığı kiloların acemilere göre çok fazla olduğunu *"ağırlıkların senin çalıştığından çok yüksek olduğu aşikâr"* diyerek anlatmıştır. İsmail daha önce gittiği salonda *"adamların (abilerin) 50 kilo ile kol çalıştığını"* ve *"onların*

yanında ezik olduğunu" ve *"onlar çalışırken kötü hissettiğini"* belirtmiştir. Onur bir ağırlığı çalışacağı zaman ağırlık *"eğer en altta ise ve ben biraz daha üste çıkartıyorsam biraz suçluluk duyuyorum açıkçası. Ne biliyim kötü hissediyorum kendimi. Daha önce biri gelmiş burada bayağı ağır bir şey kaldırmış ama şimdi ben bunu kaldıramayacağım gibisinden"* hissettiğini söylemiştir. Ali'nin söyledikleri alanda ağır kaldırma pratiğinin hiyerarşik ilişkileri nasıl etkilediğini göstermektedir:

> "Ben ilk başladığımda, dumbellı 5 kiloyla çalışıyordum mesela, bicepsi. Mesela başka biri, çok kaslı biri 7,5 ile çalışıyor diyelim. Yani ondan istemeye çekinirdim hani. Çünkü ben inceyim. Sen ne yapacaksın diyebilir yani. E demez ama psikolojik olarak öyle hissederim yani. Biz yapmasak bile diğer zayıf olan psikolojik olarak öyle hissediyordur yani."

Fadime eğitmen ağır kaldırma pratiğini sergileyen abilerin alandaki hiyerarşi ilişkilerinde daha baskın olduğunu şu şekilde anlatmıştır:

> "(Abiler) Bir kere yanından geçerken, ağırlık kaldırırken bile onu (acemiyi) ekarte ediyor ya. Çocuğun seti var. İri ya, büyük ya, korkutup kenara çekiyor bir kere. Bu hep var çok iri insanlarda. Hemen öbürü (acemi) kuyruğunu sıkıştırıyor, kenara çekiliyor. Onun (abinin) seti bitirmesini bekliyor. Ona kimse elleyemez. Neden elleyemiyorlar, adam belli ya iri cüsseli… Korkuyor da. Adam (acemi) gidip de, bir sette ben gireyim diyemiyor. (Abiler) Zaten öyle bir ağırlık takıyorlar ki, o çocuk bakakalıyor. Onu bozacak, bir şey mi der. Saygı da duyuyor."

Gerçek Erkekler Köşesi'ndeki abilerin ağır kilolar kaldırması, beraberinde onları acemilerden biraz daha ayıran partnerli çalışmak, bağırmak, ağırlıkları atmak ve bir yerlere vurmak gibi abilere özgü başka pratiklere neden olmaktadır. Görüşmede Fadime eğitmen *"ileri safhalarda genellikle ağırlığın partnerle çalışıldığını"* çünkü *"ağırlık kaldıranlar partnerli çalışmak zorundadır. O ağırlığın sonuçta altında kalabilir. Kalmasa bile nasıl kaldırabilecek? Yardıma ihtiyacı var."* demiştir.

Acemi erkekler partnerli olarak çalışsalar bile, onlar için partnerli çalışma pratiği; zamanın daha çabuk geçmesi, sohbet etmek ve sıkılmamak anlamına gelmektedir. Örneğin Ali, Mehmet ve İsmail partnerlerle çalıştıkları zaman zamanın daha çabuk geçtiğini, sohbet ettiklerini ve bu sayede sıkılmadıklarını belirtmişlerdir. Partnerli çalışmanın abiler için anlamıysa partnerlerin birbirlerine yardım etmeleri, böylece kendilerini daha fazla zorlamaları ve dolayısıyla daha fazla ağır kaldırabilmeleri noktasındadır. Medeni partnerin *"motive edip kaldırırsın diyerek gaz verdiğini"* ve böylece *"daha ağır ve yoğun çalışabildiklerini"* belirtmiştir. Fehmi bir antrenmanda partneri Tarık'a *"kaldıramasam da deneyeceğim"* diyerek ağırlık altına girmiştir (04 Mart 2012 tarihli alan notu). Hüseyin makinada triceps çalışırken *"arkadan omuzlarıma bastır"* diyerek daha ağır kaldırmak için Can'dan destek almıştır. Fehmi ağırlıkları eline veren ve kaldırmasına yardım eden partneri Tarık'ı göstererek İsmail ve Mehmet'e *"arkadaşın seni gaza getirecek, hop diye kaldıracak sonra sen de yapacaksın"* diyerek partnerin daha ağır kaldırmaya yardımcı olacağını belirtmiştir (06 Aralık 2013 tarihli alan notu). Can'a bench press çalışırken partnerin başında durmasın *"özgüven"* vermektedir ve bu sayede *"daha ağır girebiliyorsun"* demiştir:

> "Mesela diyorsun ki, tam 10 tane tekrar var. Çıkartamıyorsun, 8 de kalıyorsun. Arkadaşından yardım istiyorsun. Arkadaşın 10'u çıkarttırıyor sana az da ucundan tutsa."

Alandaki ağır abiler ağırlıkları yere atmak ve bir yerlere vurmak gibi pratikler sergilenmektedir. Alanda acemi olarak adlandırılan Onur, Atakan, Mehmet, İsmail ve Ali gibi acemiler ya da alanda görüşme yapılmayan acemi erkekler bu pratiklerden herhangi birini sergilememiştir. Bu pratikleri sergileyen Fehmi ve Tarık, Onur'un tanımıyla *"kocaman adamlardır."* Araştırmacı katılımlı gözlemi boyunca devamlı olarak özellikle Fehmi abinin bu üç pratiği de sergilediğini gözlemlemiştir. Mesela bir antrenmanda Fehmi abi 50 kilolar ile dumbell incline bench press yapmaktadır ve Gerçek Erkekler Köşesindeki kişilerin yanı sıra salondaki herkesin dikkatini çekecek şekilde bağırma pratiğini sergilemektedir. Ağırlıkları kaldırdıktan ve setini tamamladıktan sonra da dumbellların yere fırlatıp ve ellerini yumruklarını sıkıp aynaya doğru ve alan içinde gezinirken *"auhhhh" "siiiiiiiiiiiiiiiiiii" "vuuuuuuu"* gibi değişik

biçimlerde ve yüksek sesle bağırmıştır (22 Nisan 2013 tarihli alan notu). Araştırmacı Fehmi abinin birbiriyle eş giden üç pratiği sergilemesini başka bir alan notunda şu şekilde aktarmıştır:

> "Fehmi o kadar ağır çalışıyordu ki bağrışları salonun diğer ucundan bile duyulabiliyordu. Özellikle ağırlıkları kaldırdıktan sonra "aaaa aaaa aaaa" şeklinde uzun çığlıklar atıyordu. Bir seferinde kaldırdığı ağırlıkları bench masasından kalkar kalkmaz yere atıyor ve bitkin adımlarla sanki düşecekmiş gibi öne eğilerek ilerleyip kafasını orada ağırlıkları tutan sehpaya dayayıp "aaa aaa" diye ses çıkartıyordu. Bunlar onun çok ağır çalıştığının göstergesiydi. Bir sonraki setinde ise ki bu son setti, ağırlıklardan sonra alan içinde adımlayarak sert bir şekilde göğsünü yumruklayarak ve "aaa" diye bağırdı. Bu sırada yanında Tarık da vardı ve o da ayni hareketleri yapıyordu ve çok zorladığı için yine bağırıyordu (11 Ekim 2013 tarihli alan notu)."

Makine ve serbest ağır pratikleri ve ağır kilolarla çalışma pratiği, acemiler ve abiler arasında sembolik ve güce dayalı bir hiyerarşi kurmaktadır. Abiler daha ağır kaldırmak için partnerli çalışmakta ve bağırma, ağırlıkları yere atma ve bir yere vurma gibi pratikleri sergilemeleri onları alandaki güç ilişkilerinde sembolik bir sermaye sağlamaktadır.

4.2.4. Mücadele Alanında Erkeklik Yarışı: *"Kaç Kiloyla Bench Basıyorsun?"*

> "Alana herkesten daha iri 45li yaşlarda, kocaman bir kolu olan bir adam geldi. Adam alana girdiği anda "gerçek erkeklerin çalıştığı yer burası mı" diye bir giriş yaptı ve "gerçek erkekler buradaymış" şeklinde tekrarladı. Alandaki diğer erkeklerle tanışıklığı vardı, selamlaştılar, şakalaştılar ve sohbet ettiler. Adam kollarını devamlı olarak gösteriyordu. Tam anlamıyla aralarında bir kol yarışı başladı ama yeni gelenin kolları hepsinden iriydi. Bir ara eline 15 kiloluk dumbeli alıp," bunu bu şekilde 15 dakika tutabilirim" diye konuşmasını sürdürdü. Tuttuğu pozisyon, kol açısının 45 dereceden biraz daha açık olduğu ve

kas kasılmasının devamlı olduğu statik biceps çalışma pozisyonu idi.”
(22 Nisan 2013 tarihli alan notu)

Bourdieu’nün eylem kuramında toplumsal alan bir çatışma ve rekabet mekânıdır (18). Alanda değer gören sermaye, bu çatışma ve rekabet esnasında hem mücadele silahı hem de uğruna mücadele edilen olarak sahibine “iktidar” kurma olanağı verir (18). Yukarıdaki alan notu alandaki mücadele ve rekabeti resmetmektedir. Alana giren abi alanda değer gören sermayeyi bir silah olarak kullanarak alandaki diğer erkeklere meydan okumaktadır. Alıntı erkeklerin arasında gerçekleşen rekabeti göstermesinin yanı sıra *“gerçek erkekler”* söylemiyle alanda erkekliklere dair inşanın ve yeniden üretimin incelenmesine olanak sağlamaktadır.

Yapılan görüşmeler alandaki erkekler arasında, beden sermayesi ve alanda sergilenen pratiklere dayanan bir yarışın ve kıyasın gerçekleştiğini göstermektedir. Fadime eğitmen alanda iki yakın arkadaşın bile *“hocam ben daha iri değil miyim?” “Hocam bunun kuvveti yok”* şeklinde birbirlerinin beden sermayelerini *“mukayese ettiklerini”* dile getirmiştir. Hasan eğitmen erkekler için *“alanda aynı hareketi yapan 4 kişi varsa 10 kişi varsa bu 10 kişi içinde en iyi olduğunu kanıtlamak için sürekli daha ağır kilolar kaldırmak istediklerini”* ve *“bunun özellikle erkekler arasında alanda çok fazla denk gelen bir şey”* olduğunu belirtmiş ve eklemiştir:

“O anda spor yapan, başka yerlerde de spor yapan, ağırlık çalışan, vücut geliştirme yapan kişilerde ben daha fazla kaldırıyorum, ben daha iyi çalışıyorum gibi bir yarış var yani.”

Ali bazen kendini alandaki diğer erkeklerle *“genelde kola göre, çektiği barfikse göre, hangi ağırlıklarla çalıştığına göre”* kıyasladığını söylemiştir. Onur salondaki diğer erkekler için *“bakıyorum yani, ne yapıyorlar. Benim yaptığım hareketleri mi yapıyorlar? Benden daha fazla ağırlıkla mı yapıyorlar daha az ağırlıkla mı yapıyorlar? İnsan inceliyor ister istemez”* diyerek *“kendini onlarla kıyasladığını”* söylemiştir ve eklemiştir:

“Ben mi daha iyiyim onlar mı daha iyi diye düşündüğüm oluyor yani… Bakıyorum mesela kendi vücudumla onun vücudunu karşılaştırıyorum.

> O benden daha fazla yapıyorsa bende daha fazla yapabilirim diye düşünüyorum… Eğer mesela benim vücut tarzımda birisi ise ve benden daha çok gelişmemişse ve benden daha fazla ağırlık kaldırıyorsa demek ki bende onun gibi kaldırabilirim, ağırlığımı arttırabilirim."

Alanda ki hard bodyciler, fitnesscılar ve güç geliştiriciler arasında da bir rekabet vardır. Güç geliştirmeci olan Berkin, Fehmi ve Tarık'ı "*göbekli ve yağlı"* olarak görürken Ferit eğitmen de bu iki kişi için şöyle demiştir:

> "Tamam, kas falan yapmışsın. Tamam, kolun büyük, omzun büyük, göğsün büyük, bacakların büyük. Ama önünde kocaman bir göbek varsa, bir eksiklik vardır."

Berkin'in beden sermayesini zengin bulduğu tek eyleyici Hüseyin'dir. Fakat Berkin, Hüseyin'i *"geniş omuzları ve kolları"* nedeniyle değil, yağ oranının düşüklüğü ve vücudunun *"kuruluğu"* nedeniyle beğenmektedir. Alanda en çok deneyim sahibi olan ve alanın en iri bedenli kişisi olan hard bodyci Ahmet ise "zirve" olarak görülen Hüseyin için *"çalışıyor falan ama o çocuğun vücudu o kadar büyük değil yani"* demiştir. Aynı şeyi Berkin için de dile getirdikten sonra onu *"çalışma temposu"* nedeniyle beğendiğini dile getirmiştir. Diğer taraftan hard bodyci olan Can, Fehmi ve Tarık, Hüseyin'i *"kolların çok zayıf, göğüslerin iyi değil"* şeklinde eleştirmektedirler.

Berkin, erkekler arasındaki daha ağır kaldırma çabasının *"erkekliğini veya diğerlerinden daha iyi olduğunu sadece kaldırdığı kiloyla ispat etme"* amacıyla sergilendiğini belirtmiştir:

> "Kaldırdığın ağırlığı bir şeyin ispatı olarak kullanmak, erkekliğini diyeceğim biraz basit kaçacak ama bir noktada oraya geliyor bence. Erkekliğini veya diğerlerinden daha iyi olduğunu sadece kaldırdığı kiloyla ispat ettiğini düşünüyor diyeceğim ama öyle somut bir düşünce olmasa da arka planda bir şey kesinlikle yürüyor bence. Bir noktada kendinin diğerlerinden daha iyi olduğunu kaldırdığın ağırlıkla gösterdiğini düşünüyorsun sanırım."

Fadime eğitmen alanda erkekler arasında bir yarış olduğunu *"sen illa antrenman yapmaya geldiklerini mi sanıyorsun"* diyerek belirtmiştir. Bazı eğitmenler ve erkekler, bir önceki alt temada bahsedilen ve özellikle abiler tarafından sergilenen bağırma ve ağırlıkları yere atma pratiklerinin *"ben güçlüyüm, kuvvetliyim"* şeklinde bir *"gövde gösterisi"* olarak sergilendiğini belirtmişlerdir. Alanda bağırma pratiğine dair *"o kadar ağır kaldırıyor ki bağırıyor"* ve ağırlıkları yere atma pratiğine dair *"güç kalmıyor"* gibi bir söylem vardır. Atakan abilerin çok ağır kaldırdıkları için bağırdıklarını belirtmiştir. İsmail abilerin ağırlıkları yere atmasının nedenini *"artık gücüm kalmıyor yani. Bırakayım da gitsin gibisinden yere atıyorum"* diyerek açıklamıştır. Onur da benzer şekilde abilerin ağır kaldırdıkları için ağırlıkları yere attıklarını söylemiştir. Alanda en ağır çalışanı olan Ahmet *"benim orada çalışmamı görüyorsun, bir onların çalışmasını görüyorsun. Benim hiç onlar gibi ağırlığın altına girdiğim zaman bağırdığımı ya da ne biliyim ağırlıkları yere attığımı bilmem ne gördün mü?"* şeklinde belirttikten sonra Fehmi ve Tarık'ın *"gösteriş için, egosunu tatmin etmek için ve oradaki insanların dikkatini çekmek için"* bu pratikleri sergilediklerini söylemiştir. Çünkü Ahmet'e göre *"O gördüğün kiloları, maksimum inanılmaz ağır bir şekilde yaparsın, yanında bir partner olmaz. Onu kaldırır atarsın yere. Çünkü yere koyma imkânın olmaz. Ama onların o pozisyonunda öyle bir şey yok"*tur. Fadime eğitmen, erkeklerin *"ağırlığı kaldırıp attığını"* ve bunun nedenini de *"tabi ki fırlatıyor ki millet baksın, o ağırlığı görsün, nasıl kaldırıyor"* şeklinde anlatmıştır. Alanda en ağır çalışanlardan Berkin de bu abilerin bağırma ve ağırlıkları atma pratiklerini *"ilgi çekmek"* için yaptıklarını ve erkeklerin *"o ağırlıkların çıkarttığı ses sayesinde bir iki gözün kendisine dönüp bakmasının, kaldırdığı ağırlığı görmesinin ve o ilginin de hoşlarına gittiğini"* düşündüğünü dile getirmiştir.

Erkekler arasında ağır kaldırma yarışına ve kıyasa en çok sahne olan bir serbest ağırlık pratiği; bench presstir. Alan içinde bench pressin *"temel hareket"* olduğuna dair bir söylem ve *doxa* vardır. Ahmet'in belirttiği gibi bench press pratiği özellikle *"göğüsün temel hareketi"* olarak önemli bir yere sahiptir. Yaser eğitmen ise bench hakkında *"erkek hareketi"* ve *"genelde erkeklerin yaptığı hareket"* olarak bahsetmiştir. Araştırmacının deneyimleri de göstermiştir ki bench press pratiği, salondaki diğer ağırlıklardan çok daha öncelikli ve özel bir yere sahiptir ve erkekler sıklıkla bu serbest ağırlık için sıra beklemektedirler.

Bench press pratiğini özel ve "temel" kılan nedeni anlamak için erkeklerin ideal beden olarak tanımladıkları bedenin özelliklerini göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Ali *"göğüs önemli bence. Bir erkeğin belirgin olan kasları, göğüs ve kol bence" dedikten sonra "yani onu şişirmek içinde en verimli hareket bench"* olduğunu söylemiştir. Benzer şekilde Onur da *"bench press yaparken hem göğsü hem kolları çalıştıran bir şey olduğu için, iki tane geliştirmek istediğim yerlerden birisi"* olduğu için bench press pratiğini önemli görmektedir. Yaser eğitmen bench press pratiği sayesinde *"göğüste çabuk sonuca varılabileceğini"* ve *"göğüsün hemen gözükebileceğini"* söylemektedir. Bu söylemi İsmail *"mesela ben bench press yaptığım zaman göğsüm yanıyor, buralarım. Hissediyorum yani kasın çalıştığını. Diğer hareketlerde o kadar hissetmiyorum. Ana hareket diyebiliriz"* diyerek yinelemiştir.

Bench press vücut geliştirme alanında ve toplumsal hayatta erkekler arasında bir "yarış" öznesidir. Araştırmacının alan deneyimleri ve araştırmada görüşülen erkeklerin deneyimleri, bench press pratiğinin erkekler arasında bir hiyerarşi oluşturulmasında ve güç yarışında etkili olduğunu göstermiştir. Hasan eğitmen erkekler arasındaki *"Sen bench press de kaç kilo kaldırıyorsun?"* sorusunun bir "klasik" olduğunu söylemiştir. Erkekler, *"bench pressi ne kadar yapıyorsun"* (Mehmet), *"Kaç girersin?" (*Ahmet) veya "*Kaç basıyorsun benchde?*" (İsmail) gibi benzer soruların kendilerine sorulduğunu dile getirmişlerdir.

Bench presste kaç bastığının sorulması sadece vücut geliştirme alanında değil alanın dışında da karşılaşılan bir pratiktir. Hasan eğitmen bu pratiği "*iki tane erkek, sadece spor salonunda da değil, spor salonunun dışında denk geldiği zaman, karşılıklı oturduğu zaman, ikisi de spor yapıyorsa, ağırlık kaldırıyorsa, mutlaka bench pressde kaç kilo kaldırıyorsun diye sorarlar"* diye belirtmiştir. Berkin bir gece kulübündeki unutmadığını anısını şu şekilde aktarmıştır:

> "Mesela birinde bir gece kulübüne gittik. 3-4 erkek duruyoruz. Bir tane alakasız bir adam geldi. Beni de yabancı zannetti sanırım. Geldi "how much can you bench[10]" dedi."

Görüşmede Berkin'e o adamın neden kendisine bench presste kaç bastığını merak ettiği sorulduğunda *"O adamın kafasında da işte erkek fiziğinin somut göstergesi, fit bir vücudun somut bir göstergesi demek ki bench presste yaptığın ağırlık"* olarak cevap vermiştir. Görüşmelerde erkekler, bu pratiğin sebebinin bench pressin sembolik anlamıyla bir *"güç göstergesi"* olduğunu dile getirmişlerdir:

> "Karşılaştırmak. Herhâlde kendi gücüyle benimkini karşılaştıracak." (İsmail)

> "Biraz güç sınırı gibi görülebilir hani. Kriter belki de. İşte ne kadar ağır basıyorsan o kadar güçlü görülüyor olabilirsin yani… Güç açısından düşündüğümde ağır kaldıran daha güçlüdür diye bir yargı kesinlikle var." (Mehmet)

Yapılan görüşmede, Ahmet bench presste kaç basıldığını sorma pratiğinin nedenini aşağıdaki gibi açıklamıştır:

> "Senin gücünü tartıyorlar. Gücünü ölçmeye çalışıyor. Mesela senin araban kaç beygir? Kaç silindir? Yani bu bir nevi, sen şunu söyle yapabilir misin? Sen şunu dövebilir misin? Sen mesela maç yapsan kim alır? Galatasaray Fenerbahçe'yi kaç kaç yendi, Galatasaray daha güçlü. Benchde de mesela adam geliyor senin vücut yapına bakıyor. Lan diyor, bu Herkül gibi bir adam diyor. 200 kilo bench press basar diyor mesela. Yani şöyle bir şey, güç sporu."

Görüşmelerde Hasan eğitmene neden erkeklerin birbirine bench presste kaç bastıklarını sordukları sorulduğunda, *"sanki biraz daha bu işin, ne düzeyde yaptığının göstergesi gibi"* şeklinde belirtmiştir. Hasan eğitmene göre bench press pratiğini diğer

---

[10] Kaç kiloyla bench press yapıyorsun.

makine ve serbest ağırlık pratiklerinden ayıran şey *"zor"* bir pratik olmasının yanı sıra *"çalmanın"* daha zor olmasıdır. Hasan eğitmenin *"çalma"* ile kastettiği şeyi *"Cheating, hareketi başka bölgelerden de destek alarak yapma. Hani mesela kol çalışıyorsundur, biceps çalışıyorsundur. Biceps çalışırken belinden savurarak yukarı doğru kaldırmak biraz daha kolaydır, alt gövdeyi de devreye sokarsın"* şeklinde açıklamış ve *"bu çalmayı yaptığın zaman harekette daha fazla kilolara gelebilirsin"* demiştir. Fakat bench presste bunu (çalma) yapmak çok zor olduğu için erkekler için erkeklerin aralarındaki güç farkını "kıyaslaması" daha kolaydır."

Gerçek Erkekler Köşesi' erkekler arasında beden sermayesi ve pratikler üzerinden yarışın sergilendiği bir mücadele alanıdır. Erkekler bu alan içinde tüm sermayelerini sergileyerek *"gövde gösterisi"* yapmaktadırlar, bir anlamda erkekliklerini yarıştırmaktadırlar. Alanda bu yarışa en çok "özne" olan bench press pratiğidir. Alanda bench pressin *"erkek hareketi"* olduğuna dair bir söylem vardır. Bu pratik erkeklerin ideal erkek bedeni tanımındaki "göğüs ve kol" bölgesini çalıştıran en verimli harekettir. Bench press gücün hem maddi hem de sembolik göstergesidir. Bu pratik vücut geliştirme alanında ve toplumsal hayatta erkekler arasında bir "yarış" öznesi, bir erkeklik göstergesidir.

Vücut geliştirme alanında yukarıda bahsedilen pratiklerin yanı sıra önemli bir yer tutan diğer bir pratik "besin desteği pratiğidir." Bir sonraki temada bu pratiğin erkeklikle olan ilişkisi ve erkeklikler arasındaki hiyerarşik ilişkiler bağlamında ele alınacaktır.

4.3. *Doxa*lar Pratikleri, Pratikler *Doxa*ları Yeniden Üretirler: *"Abi Ben Yeni Başladım. (Besin Desteği) Kullanmama Gerek Var Mı?"*

Bu yüksek lisans tezi kapsamında "besin desteği" vücut geliştirme alanında yer edinen bir pratik olarak ele alınmış ve bu pratiğin erkekliklerin inşasındaki rolü incelenmiştir. Bu kategori (1) Beden Sermayesine Deva Pratik: Besin Desteği (2) Vücut Geliştirme Alanında Bir Söylem: *"Beslenme Eşittir Vücut Geliştirme"* ve (3) Alanın En Güçlü *Doxa*sı: *"Abi Ben Yeni Başladım. (Besin desteği) Kullanmama Gerek Var Mı?"* adlı iki alt tema altında incelenecektir.

4.3.1. Beden Sermayesine Deva Pratik: Besin Desteği

Araştırmada görüşülen erkekler farklı nedenlerden dolayı protein, kreatin, amino asit, karnitin gibi çeşitli besin desteği ürünlerini kullandıklarını belirtmişlerdir (Bkz. EK 9). Alanın en deneyimlisi Ahmet abinin vücut geliştirme alanında besin desteği kullanımının çeşitliliğine ve hangi amaçlarla kullanılabileceğine dair açıklamaları dikkat çekicidir:

> "Çok iyi antrenman yaparsın. Vücut alması gereken proteini, karbonhidratı almaz. Ne yaparsın gidersin, karbonhidrat içeren protein tozu alırsın ya da amino asit alırsın. Dersin ki ben antrenmanlardan önce ve sonra çok yoruluyorum, ertesi gün antrenmanda aynı performansı sergileyemiyorum, kreatin alırsın. Dersin ki ben çok yağlıyım, aynı zamanda da antrenmanla birlikte diyet yapıyorum ama hızlı sonuç alamıyorum, karnitin alırsın, yağ yakıcı. Dersin ki ben yemek yediğim anda yağlanmak istemiyorum, bunun için BCA ya da glutamin alırsın."

Erkekler arasında göreceli olarak daha az kişinin kullandığı karnitin, Hatice eğitmenin dediği gibi, antrenman öncesi ve sonrası alındığında vücuttaki ısıyı ve enerjiyi arttırmakla birlikte metabolizmayı hızlandırarak vücutta yağ yakımını gerçekleştiren bir besin desteğidir. Erkekler karnitini, saf kilo vermek amacından öte daha çok *"şekillenmek"* ve özellikle de *"bel bölgesindeki yağlardan kurtulmak"* için kullanmaktadır. Örneğin Ethem, *"kardiyo yaptığı günlerde"*, İsmail de *"göbek kısmı yağlandığında*" karnitin kullandığını söylemiştir. Bu bağlamda karnitin, erkeklerin "yağsız", "ince bel", "six pack" gibi özellikler etrafında şekillenen ideal beden tanımlarına ulaşabilmeleri için tercih edilmektedir. Ahmet abi bu besin desteğini neden kullandığını şöyle anlatmıştır:

> "Karnitin kullanırken iyi derecede eğer diyet yapıyorsam, bir bakıyorum ki çok hızlı bir şekilde yağ yakımı oluyor. Vücudumun şekillendiğini görüyorum."

Araştırmadaki erkeklerin beden projeleri sürecinde sıklıkla kullandığı bir diğer besin desteği "kreatin"dir. Fehmi[11], Tarık[1], Berkin ve Ahmet gibi abilerin yanı sıra İsmail, Mehmet ve Medeni de bu besin desteğini kullanmaktadır. Kreatin bir çeşit amino asittir ve erkekler kreatini *"güç arttırmak"* için kullanmaktadır. Ahmet alandaki en iri ve ağır kaldıran kişi olarak kreatini *"eğer çok yorgun ise"* kullandığını ve kreatinin *"performansını hat safhada arttırdığını"* belirtmiştir. Mehmet ile birlikte *"enerjilerini arttırmak"* için kreatin kullandığını söyleyen İsmail *"Enerji veriyor hissediyorum yani. Bayağı enerjimi arttırıyor."* diye belirtmiştir. Benzer şekilde Medeni de *"güç arttırdığı için"* kreatini kullandığını böylece *"daha iyi antrenmanlar çıkartabildiğini"* dile getirmiştir. Medeni'nin *"daha iyi antrenman"* ile ifade etmeye çalıştığı şey, daha fazla ağırlık kaldırabilmektir. Daha ağır kaldırmak ise daha önce belirtildiği gibi erkekler tarafından beden sermayesi geliştirmek için sergilenen ve gerekli görülen bir pratiktir. Araştırmanın yapıldığı dönemde kreatin kullanmayan Ali, kısa zaman içinde kreatin kullanmayı planlamasının nedenini şöyle açıklamıştır:

> "Yardım etmesi için. Denemek istiyorum. Kolum hacim alacak mı almayacak mı? Böyle de gerçekten zorlanıyorum. Belki o yardım edebilir düşüncesi. Kreatinin faydasını şöyle araştırdım, çalıştığım ağırlıkları arttıracak, güç verecek biraz daha. O yüzden de kas oranın artar. Biraz da kilo aldırıyormuş. 2-3 kilo falan aldırıyormuş. O yüzden."

Alanda en sık kullanılan besin desteği protein tozudur (2, 7, 38, 54, 92). Ahmet, Ethem, Metin, Medeni, İsmail ve Hasan eğitmen araştırma sürecinde protein tozu kullanmaktadır. Mehmet, Berkin, Can ve Abdullah protein tozunu daha önce kullanmışlardır. Onur ve Atakan ise görüşmelerde, ilerleyen zamanlarda protein tozu kullanmayı düşündüklerini dile getirmişlerdir. Erkekler vücut geliştirme yaparken *"gelişemediklerini düşündükleri zaman"* yani kas kazanamadıklarını düşündükleri zaman protein tozu kullanma pratiğine (protein pratiği) yönelmişlerdir. Onur, kendisi kullanmamasına karşın, arkadaşlarının *"gelişemedikleri"* için protein tozu kullanmaya

[11] Araştırmada görüşülen erkeklerden değildirler. Ama alan gözlemlerinde ve erkeklerin görüşmelerinde sıklıkla yer almışlardır.

karar verdiklerini söylemiştir. Benzer şekilde Metin *"ilk üç ay, bir cacık olmayınca, yani görsel olarak olmayınca"* protein pratiğine başvurmaya karar verdiğini şöyle anlatmıştır:

> "İlk 3 ay koşuyorsun, ediyorsun, ağırlık kaldırıyorsun falan filan bakıyorsun aynada hiçbir şey yok. Büyümüyorsun. Ne büyütüyorsun ne de bir kas hani kas yuvarlaması dediğimiz olay var ya, kasların şekle girmesi, şekle girmiyor. Ağırlık kaldırıyorsun her şeyi yapıyorsun, hiçbir şey olmuyor."

Vücut geliştirme alanında her bir farklı beden projesi özelinde bir besin desteği pratiği kullanılmaktadır. Bu araştırmada öne çıkan başlıca üç besin desteği, erkekler tarafından beden sermayesini zenginleştirmek için kullanılan karnitin, kreatin ve proteindir. Üç besin desteği de "ideal erkek bedeni" ve dolayısıyla hegemonik erkekliğin bedensel formu ile yakından ilişkilidir. Beden ve (hegemonik) erkeklik ilişkisi ve bedenin, erkekliğin sunumunda hem bir araç hem de bir sembol olduğu (29) göz önüne alındığında, erkeklerin besin desteği pratikleri onlara erkekliklerini inşa etmeye ve hegemonik erkeklik özelliklerini bedenlerine işlemeye yardımcı olmaktadır.

Erkeklerin besin desteği kullanımlarına yol döşeyen şey vücut geliştirme alanında beslenmenin elzem bir pratik olmasıdır. Bir sonraki alt temada, beslenme pratiğinden besin desteği pratiğine nasıl bir yol alındığı resmedilmeye çalışılacaktır.

4.3.2. Vücut Geliştirme Alanında Bir Söylem: *"Beslenme Eşittir Vücut Geliştirme"*

Vücut geliştirme alanında, Ahmet abinin beslenme ve vücut geliştirme arasındaki yakın ilişkiyi anlatırken belirttiği gibi *"beslenme eşittir vücut geliştirmedir"* şeklinde bir söylem hâkimdir. Ahmet'in beslenme ve vücut geliştirme denklemine benzer şekilde Yaser eğitmen *"bir adam istediği kadar burada ağırlığın altına girsin, vücut yapmak istiyorsa beslenmesi iyi olacak"* demiştir. Hatice eğitmen beslenme pratiğinin mühimliğini *"beslenme çok önemli, yüzde otuz burası (vücut geliştirme antrenmanı), yüzde yetmiş beslenme"* şeklinde anlatmıştır.

Beslenme hakkındaki bu söylem kuvvetli ve alana derinlemesine nüfuz etmiş bir söylemdir. Öyle ki eğitmenlerin ve deneyimli abilerin beraberinde acemiler tarafından da sıklıkla dile getirilmektedir. Mehmet (acemi) beslenmenin önemi anlatmak için *"vücut geliştirmede elde edilecek faydayı yüzdeye vuracak olursak, çalışma yüzde altmış ise beslenme en az yüzde kırktır. Hatta daha da fazla olabilir yani belki de"* demiştir. Benzer olarak alanın en acemisi olan Atakan da *"alet teknik yüzde kırk ise belki de beslenme yüzde altmıştır bence"* diyerek bu söylemi tekrarlamıştır.

Görüşülen erkeklerden alanda en zengin beden sermayesine sahip olan iki erkeğin beslenme pratikleri, vücut geliştirme (beden sermayesi) ve beslenme arasındaki ilişkiyi göz önüne sermektedir. Bu erkeklerden Ferit eğitmen profesyonel olarak yarışmış bir vücut geliştirmeci olarak şöyle belirtmiştir:

> "İki dumbell kaldırmakla bu iş bu kadar olmuyor maalesef. Ben 7-8 senemi verdim bu işe. Emek verdim. Gerekirse arkadaşlarımla dışarı çıkmayıp kendimi doğru beslenmek için tavuktu, yumurtaydı vesaire. Dışarıda arkadaşlarım, üniversite zamanında deyim, birçok arkadaşım dışarıda gezip tozarken ben vücudumun daha güzel olmasını istediğim için dışarıda harcayacağım parayı gidip tavuk, yumurta gibi beslenmeme harcayarak böyle geçirdim yani zamanımı."

Ferit eğitmenin yukarıda belirttiği gibi vücut geliştirme sıkı bir beslenme pratiği gerekmektedir. Alanın abisi olan Berkin de beslenme pratiğine özenle dikkat etmektedir. Berkin'e göre ancak beslenmeye dikkat edildiği zaman *"vücudun ulaşman gereken hedefe doğru adım adım ilerliyor"*dur. Bu nedenle bir zaman *"yağsız besleneyim ki yağsız olayım"*, *"karbonhidratsız besleneyim ki, işte karbonhidrat asıl enerji kaynağı, düşük karbonhidrat değeri diyeti takip edeyim ki, yağsız olayım"* gibi düşüncelerinin olduğunu ve bir zaman da *"PALEO*[12]*"* diye adlandırılan bir diyeti uyguladığını belirtmiştir. Berkin araştırmanın yapıldığı dönemde, telefonuna yüklediği

[12] Berkin; "mağara devri diyeti". Bu diyete göre "tahıllar düşmandır, sebze meyve yiyeceksin, et yiyeceksin, kuruyemiş yiyeceksin" gibi adımları var.

bir program ile günlük aldığı kalori miktarını hesaplarken, evinde de hassas terazi ile aldığı besinleri tarttığını söylemiştir.

Beslenme pratiği, alandaki farklı erkeklere farklı düzeylerde sirayet etmiştir. Örneğin Ali (acemi) beslenmeye *"çok aşırı"* dikkat edemediğini fakat *"protein ağırlıklı", "et, tavuk, balık yemeye"* ve *"antrenmanlardan sonra süt içmeye"* çalıştığını söylemiştir. Alanın acemisi Onur vücut geliştirme yapmaya başladıktan sonra beslenme pratiğine dikkat etmeye başlamış; *"çok başarılı olamadım henüz daha çok başındayım"* dediği beslenme pratiği kapsamında ekmeği, gazlı içecekleri, şeker tüketimini azalttığını ve daha çok et ve sebze ağırlıklı beslenmeye çalıştığını dile getirmiştir. Benzer şekilde Medeni de *"çok dikkat edemesem de etmeye çalışıyorum"* diyerek *"en basitinden akşamları şekeri, yağı, özellikle saat 8-9'dan sonra gece yemeği"* kestiğini anlatmıştır. Medeni ayrıca beslenme pratiğini şöyle anlatmıştır:

> "Biraz daha vejetaryen ağırlıklı besleniyorum. Lakto-veggital olarak geçiyor. Süt, yoğurt, yumurta peynir onları yiyorum. Balık da yiyorum ama sadece kırmızı et ve tavuk yemiyorum."

Erkeklerin görüşmelerde sıklıkla bahsettiği bir beslenme pratiği "*yumurta tüketimi"*dir. Can *"yirmi tane yumurta yediği zamanları"* olduğunu çünkü *"anca gıda takviyesi olduğunu*" belirtmiştir. Alandaki bu beslenme pratiğine ilişkin olarak yumurtanın sarısının çıkartılması ve beyazının yenilmesi gibi bir alana özgü bir pratik de yer almaktadır. Örneğin, Can *"bir koli aldığı ve haşlattırdığı"* yumurtaların sarısını yemediğini söylemiştir. Benzer şekilde Mehmet de *"dönem dönem çok dikkat ettiği"* beslenme pratiğini anlatırken *"kahvaltıda beş altı tane yumurta beyazı"* yediğini çünkü daha önceki spor salonundaki hocasının, yumurtanın sarısında daha çok yağ olduğu için "*yumurtanın sarısını yememesini*" söylediğini dile getirmiştir. *"Beslenme olmazsa olmaz zaten. Genelde protein ağırlıklı besleniyorum"* diyen Abdullah *"eve gittiği zaman üç tane yumurtayı katı şekilde haşladığını"* ve *"beyazını alıp, sarısını çıkarttığını"* belirtmiştir.

Erkeklerin ve eğitmenlerin de belirttiği gibi "*özellikle kas çalışanların gün içerisinde kilo başına 1 gram ya da 1,5 gram protein"* alması gerekmektedir. Bu nedenle *"yeterli beslenemediklerini"* düşünen Mehmet ve İsmail gibi erkekler protein

pratiğine yönelmişlerdir. Fadime eğitmen protein ihtiyacını gündelik hayatta karşılamanın zorluğunu şöyle belirtmiştir:

> "Sonuçta öğrenci ya da iş adamı, yani o (gerekli) proteini alamıyor ki. Alamayınca ne oluyor? Nasıl kas olacak? Beslenmeyi de bilmiyor. Beceremiyor da. Çünkü yaşamı öyle. Sabah okula gidiyor akşam eve geliyor. Bu çocuk nasıl beslenecek?"

Medeni *"gün içerisinde yeterince protein alamadığı"* için *"30-25 gramlık shakeler[13]"* aldığını, Ethem de *"gün içerisinde yediği yemeklerden yeterli proteini ya da kaliteli miktarda proteini"* alamaması sebebiyle *"besin desteği (protein) kullanmanın gerekli olduğunu"* düşünerek protein pratiğine başvurduğunu belirtmiştir. Hasan eğitmen, *"düzenli beslenemediğini"* ve bu nedenle protein tozu kullandığını, genellikle de *"düzenli beslenemeyen"* erkekleri protein pratiğine yönlendirdiklerini belirtirmiştir. Çünkü Hasan eğitmenin belirttiği gibi *"beslenemeyen bir vücudun yaptığı antrenmandan sonuç alma ihtimali"* yoktur.

Beslenme pratiği vücut geliştirme alanında gelişmek için gerekli olan bir pratiktir. Erkekler istedikleri ideal bedene sahip olmak için beslenme pratiğine dikkat etmektedirler. Acemiler beslenme pratiğine çok dikkat etmezken, abiler sıkı bir beslenme pratiği sergilemektedirler. Bu beslenme pratiğinin en temel noktası protein ağırlıklı beslenmek ve bu gerekliliğin beraberinde gelen yumurta tüketmektir. Beslenme pratiğinin vazgeçilmezliği beraberinde, bu pratiğin yetersizliği veya zorluğu erkekleri çeşitli besin desteklerini, özellikle de protein tozlarını kullanmaya sevk edebilmektedir. Bu noktada Ahmet'in beslenme, vücut geliştirme ve besin desteğine ilişkin söylediği önemlidir: "*Profesyonel olarak yapmasan da belirli bir süre sonra besin desteği alman gerekiyor. Besinlerle karşılanamıyor çünkü."*

[13] Su ya da süt ile karıştırılıp içilen protein tozu için kullanılan jargon.

4.3.3. Alanın En Güçlü *Doxa*sı: *"Abi Ben Yeni Başladım. (Protein) Kullanmama Gerek Var Mı?"*

Alanda en çok yer edinen besin desteği pratiği protein tozudur. Örneğin protein tozu salonda reklamı yapılan ve satışa sunulan bir üründür. Salonun iç tarafında yürüyen merdiven ile çıkılan girişin hemen sağ tarafında MNK[14] yazılı bir dolap yer almaktadır ve dolabın yanında ve üstünde besin desteği ürünleri ve özellikle protein tozu kutuları durmaktadır (30 Nisan 2013 tarihli alan notu). Bunun yanı sıra spor salonundaki küçük kafe bölümündeki buzdolabının üzerindeki beyaz tabelaya *"protein tozu gelmiştir"* yazılmış ve onun yanına da büyük bir kutu protein tozu konulmuştur (30 Mayıs 2013 tarihli alan notu). Bu not başka bir gün değiştirilmiş *"bir ölçek multipower protein tozu, 6 TL"* yazılmıştır (13 Haziran 2013 tarihli alan notu). Diğer taraftan araştırmacı alanda sıklıkla elde dolaşan "shake"leri gözlemlemiştir. Bunun yanı sıra eğitmenlerle yapılan görüşmeler, erkeklerin eğitmenlere diğer besin desteklerinden ziyade sıklıkla protein tozları hususunda sorular sorduğunu göstermiştir. Erkeklerin eğitmenlere sorduğu soruların bazıları şöyledir:

"Hocam protein tozu kullanalım mı?" (Yaser eğitmen)

"(Protein) kullanayım mı kullanmayım mı? Benim ihtiyacım var mı? Sizce ben kullanayım mı?" (Hasan eğitmen)

"Hocam ben protein tozu alacak mıyım?" (Fadime eğitmen)

Protein tozlarının alandaki varlığı bu pratiğin alanda olağan bir pratik olduğunu gösterirken, eğitmenlerden aktarılan alıntılar da protein pratiğinin alanın içine işlediğini ve erkekler tarafından bir gereklilik olduğuna dair bir anlayış (*doxa*) olduğunu göstermektedir. Hasan eğitmen *"yeni gelenler genelde bu işin (vücut geliştirmenin) onsuz olmayacağını düşünüyor"* diyerek bu *doxa*nın özellikle acemiler tarafından hemen kabul edildiğini dile getirmiştir. Ahmet de bu *doxa*nın alandaki

[14] Bu kısaltma gerçek marka isminin yerine mahlas olarak kullanılmıştır.

gücünü *"hepsi zannediyor ki, protein tozunu kullanmayla şişerim, büyürüm"* diyerek ifade etmiştir.

Erkeklerin bu *doxa*yı kolaylıkla kabul etmelerinin sebebi, alanda zengin beden sermayesine sahip abiler hakkında *"kesin kullanıyordur"* şeklinde bir düşüncenin *(doxa)* hâkim olmasıdır. Örneğin Atakan görüşmede araştırmacıya beden sermayesi zengin abiler için *"bence (besin desteği) kullanmışlardır"* demiştir. Benzer şekilde Onur da bu kişileri gördüğü zaman *"besin desteği kullanarak mı yaptılar, kullanmadan mı yaptılar"* diye düşündüğünü dile getirmiştir.

Araştırma sürecinde vücut geliştirme pratiği dolayısıyla kaslanan, omuz, göğüs ve kolları irileşen araştırmacı alandaki "kesin kullanıyordur" *doxa*sı bağlamında *"bir şey kullanıyor musun?"* sorusuyla çeşitli toplumsal alanlarda karşılaşmıştır. Örneğin araştırmacı berbere gittiği zaman, saçlarını yıkatmak için tişörtünü çıkartıp ve kolsuz tişörtü ile kaldığında, berberde çalışan genç zayıf çocuk araştırmacıya *"Abi sen bir şey kullandın mı?"* diye sormuş ve devamında *"ben iki aydır yapıyorum, olmuyor. Protein tozu almam gerekiyormuş"* demiştir (5 Eylül 2013 tarihli alan notu).

Alandaki bu abilerin protein pratiğini sergilemeleri, alandaki *"kesin kullanıyordur" doxa*sını güçlendirmekte ve yeniden üretmektedir. Ahmet vücut geliştirmeye başladığı ilk zamanlar besin desteği ve özellikle protein kullanmaya nasıl karar verdiğini *"Baktım hocalar yani benden üst seviyedekiler, bu işi uzun zamandır yapan kişiler hep kullanıyor." şeklinde* dile getirmiştir. Metin eski spor salonunda protein tozu kullanan arkadaşlarının *"gayet şekilli vücutlara"* sahip olduğunu belirtirken, İsmail alandaki bu *doxa* ve pratik ilişkisini şöyle belirtmiştir:

> "Tabii canım zaten onları (abileri) görünce, adam yapıyor (protein tozu kullanıyor) böyle olmuş, ben de yapayım (kullanayım) böyle olayım diyorsun."

Protein pratiğine başvuran erkeklerin bedenlerinin gelişmesi veya irileşmesi de alandaki protein tozu kullanmanın gereklilik olduğuna dair *doxa*yı yeniden üretmektedir. Mesela İsmail *"kolları gelişmeyen"* bir arkadaşının protein tozu kullanmaya başladıktan sonra *"direkt santim almaya başladığını"* dile getirmiştir.

Benzer şekilde Ali besin desteği kullanan İsmail abisinin *"kolunun arttığını"* ve Onur da iki arkadaşının protein pratiği sonrasında *"cidden geliştiğini"* gözlemlediğini belirtmiştir.

Alandaki *"kesin kullanıyordur" doxa*sı ve beraberinde abilerin besin desteği pratikleri, acemilerin besin desteği hakkında soru sormak için (pratik) abilere yönelmesine neden olmaktadır çünkü bu abiler zengin beden sermayesine ve besin destekleriyle birinci elden deneyime sahiptirler. Örneğin alanın abisi Berkin, başladıktan 1,5 yıl sonra *"kaslanmak istediği"* için tavsiye aramaya ve*"salonun ağır abileri"* diye adlandırdığı kişilere sorduğunu ve *"onların yönlendirmesiyle"* protein tozu kullanmaya başladığını dile getirmiştir. Ali beden sermayesi bakımından zengin bulduğu Fehmi abiye *"Sen bir şey kullanıyor musun?"* diye sorduğunu ve danıştığını belirtmiştir. Atakan besin desteği konusunda *"vücut geliştirme lisansı almış", "antrenörlük yapmış", "vücudu iyi"* dediği arkadaşına danışmıştır. Benzer şekilde Metin de *"geçen sene 2012'de Ankara vücut şampiyonu"* olan arkadaşına *"alsam kullansam, ne gibi artısı var ne gibi eksisi var"* şeklinde sorduğunu belirtmiştir.

Araştırmacı alana girmeye ilk başladığı andan itibaren acemilerin abilere besin destekleri hakkında soru sormalarına sıklıkla tanık olmuştur. Acemilerin sıklıkla soru sorduğu kişi ise en deneyimlisi ve irisi olan Ahmet abidir. Araştırmacı Ahmet abi ile birlikte Gerçek Erkekler Köşesinde ağırlık kaldırırken ve sohbet ederken, bu esnada araştırmacının alanda ilk defa gördüğü ve beden sermayesi zayıf olan bir acemi Ahmet abiye *"Protein tozu kullanıyor musun? Ben kalınlaşmak istiyorum, kullanmalı mıyım? Yapıyorum ama kalınlaşmıyorum"* demiştir (26 Kasım 2013 tarihli alan notu).

Diğer bir alan notunda ise araştırmacı soyunma odasında besin desteği pratiği ile ilgili bir konuşmayı şöyle not etmiştir: *Yeni başlayan bir çocuk (Acemi) beden sermayesi zengin olan bir diğerine (abi), yeni başladığını ve biraz zaman geçtikten sonra protein tozu kullanacağını söylüyordu. Bu arada daha iri olan diğer kişi ise ona kullanabileceğini söylüyordu* (16 Ağustos 2013 tarihli alan notu).

Bu noktada Fadime eğitmen acemilerin abilere besin desteği konusunda soru sormalarının *"soyunma odasında kaçınılmaz"* olduğunu dile getirmiştir ve şöyle anlatmıştır:

> "Çocuk onları orada görüyor ya da üye orada görüyor. Bu ne diyor, merak ediyor. Çünkü sonuçta erkeklerin bir soyunma odası var. Yani atletini giyiyor ya da soyunuyor. Sonuçta bacağını görüyor onun. Herkes duş alıyor. Üye onu izliyor. Bakıyor. Neden benim vücudum böyle olmasın ya da ona bakıyor eleştiriyor neden böyle diye. Sonuçta soyunma odasında da var bu işler. Bırak spor salonunun içi, soyunma odasında bile başlıyor. Bakıyor orada amino asit alıyor ya da protein tozu. Onu soruyor. Ya da öbürü öbürüne bilgi verirken, çocuk da onu dinliyor. Etkileniyor."

Bu bağlamda soyunma odası, acemilerin abilerin beden sermayelerini çıplak biçimde gördükleri ve "*shake*" kullanımlarına yakından tanık oldukları bir özel bir mekândır. Çünkü burada erkekler arasında hem vücut geliştirme hakkında hem de besin destekleri hakkında bir bilgi paylaşımı gerçekleşmektedir. Araştırmacı bir antrenman öncesi Ahmet abinin kendisine besin destekleri hakkında bilgi verdiğini 25 Ekim 2013 tarihli alan notunda şöyle aktarmıştır:

> "Bu sırada Ahmet abi yeni bir şey (besin desteği/ilaç) aldığını söyledikten sonra bu yeni şeyi çıkartıp suyla karıştırdı ve *"Adp"* dedi.
>
> Ahmet: "Bu vitamin kreatin falan içinde barındıran çok pis bir şey ama tadı kotu. Arkadaşımdan aldım. Enerji veriyor bir yandan da metabolizmayı çalıştırıyor. Bir gün sonra ayağa kalkmak için gerekiyor."
>
> Araştırmacı: "Protein kullanmıştım daha önce."
>
> Ahmet: "Evet, bak bir şeye ihtiyacın olursa haberimiz olsun. Yardımcı olurum. Benim arkadaşım var. (Derken çantasından başka bir şey çıkarttı. Muscletech Fat Burner) Çok deli bir şey. Metabolizmayı çalıştırıyor. Kalbe deli gibi kan pompalıyor. Ben geçen sene bir tane kullanmıştım. Amerika'da en iyi seçilmiş bir şey. O çok iyiydi. Astım hastaları için geliştirilmiş daha fazla nefes almaları için. Bunu içince iki kat oksijen alman gerekiyor."

Araştırmacı Fadime eğitmenin belirttiği acemilerin soyunma odasında abilere besin desteğine ilişkin soru sormalarına ve acemilerin bir şekilde abilerin konuşmalarına kulak kabartmalarına bu esnada tanık olmuştur. Araştırmacı ve Ahmet abi arasındaki diyalog sürerken soyunma odasındaki bir acemi yanlarına yanaşarak *"Abi ben yeni başladım. Benim almama gerek var mı?"* diye Ahmet abiye sormuştur.

Ahmet alanda ve soyunma odasında kendisine soran iki farklı acemiye *"senin için çok erken"* ve *"sen yenisin daha gerek yok. Sonra alırsın"* diyerek cevap vermiştir. Ahmet abi araştırmacıyla bu konuları konuşurken ya da tavsiye verirken, araştırmacının sporcu ve vücut geliştirme geçmişini bilmektedir bunun için araştırmacıya *"sen farklısın"* demiştir. Bu bakımdan besin desteği kullanmanın "acemi olmamak" gibi sembolik ve hiyerarşik bir anlamı vardır. Berkin besin desteği pratiği sergilemenin sembolik anlamını *"protein tozu kullanmak, seni bir basamak atlatıyor insanların gözünde"* diyerek dile getirmiştir.

Alanda sıklıkla sergilenen protein pratiğinin gereklilik olduğuna dair ve zengin beden sermayesine sahip olanların kesin kullandıklarına dair *doxa*lar vardır. Bu *doxa*lar acemiler tarafından kabul edilmekte ve abilerin protein pratiğini sergilemeleriyle yeniden üretilmektedir. Acemiler abilerin beden sermayeleri, besin destekleriyle olan birinci elden deneyimleri nedeniyle onlara sorular sorarak danışmaktadırlar.

Özetle: Erkekler daha önce belirttikleri sosyokültürel olarak değer verilen ideal erkek bedenine (beden sermayesi) sahip olmak için yani kas kütlesini arttırmak ve vücudu şekillendirmek için daha çok kreatin ve protein desteğine başvurdukları gözlemlenmiştir. Erkeklerin kreatin kullanmalarının nedeni daha fazla ağırlık kaldırarak güçlenmek ve dolayısıyla daha fazla kaslanmak, protein kullanmalarını sebebi ise kaslılıklarını arttırmaktır. Bu bağlamda bu iki besin desteği de, hegemonik erkekliğe atfedilen "güç ve kaslılık" gibi özelliklerin bedenselleşmesinde erkeklere yardımcı olarak hegemonik erkekliği (likleri) inşa etmektedir.

Alanda besin desteği özellikle protein tozu kullanımının gereklilik olduğuna ve zengin beden sermayesi olan abilerin kesin bir şey kullandıklarına dair iki *doxa* yer almaktadır. Bu iki *doxa* sadece alanda değil alan dışında da bir etkiye sahiptir ve bu

nedenden dolayı vücut geliştirmeye başlayan erkekler bu *doxa*ların etkisiyle besin desteği kullanmaya meyil etmektedirler. Acemiler alanda zengin beden sermayesine sahip abilerin besin desteği pratiklerini gördükleri zaman bu *doxa*ları sorgulamamaktadırlar ve yeniden üretmektedirler.

Besin desteği pratiği alanda erkekler arasındaki hiyerarşi ilişkilerinde sembolik bir sermaye olarak işlemektedir. Besin desteğe pratiğini sergileyenler bir basamak üstte olan abilerdir, acemiler değil. Bu nedenle acemiler, beden sermayesi zengin ve birinci elden deneyimi olan abilere soru sormaktadırlar ve onlardan tavsiye almaktadırlar. Bu nedenle besin desteği pratiği, Gerçek Erkekler Köşesinde erkekler arasındaki güç ve hiyerarşi ilişkilerini inşa eden ve yeniden üreten bir pratiktir.

5. TARTIŞMA

Vücut geliştirme alanında erkeklik kimliğinin nasıl inşa edildiğini ve bu inşada besin desteği kullanımının yerini araştıran bu araştırmanın tartışma bölümü (1) Vücut Geliştirme, Bedenler ve Erkeklikler, (2) Bir Toplumsal Alan Olarak Vücut Geliştirme ve (3) Besin Desteği Kullanımı ve Erkeklik başlıkları altında araştırmanın kuramsal çerçevesi ve ilgili literatür ile birlikte ele alınarak sunulmuştur.

5.1. Vücut Geliştirme, Bedenler ve Erkeklikler

Araştırmaya katılan erkeklerin beden sermayelerini geliştirmek için vücut geliştirmeye başlamaları, ilgili literatürün de işaret ettiği erkeklerin hem yağsız hem de kaslı olmak için sosyokültürel bir baskı altında olduklarına bağlanabilir (100, 102, 108) Araştırmadaki erkeklerin çevrelerindeki diğer erkeklerin sahip oldukları beden sermayelerinden etkilendiklerini ve vücut geliştirmeye başladıklarını belirtmeleri de bu sosyokültürel baskının bir uzantısı olarak yorumlanabilir.

Araştırma kapsamında görüşülen erkeklerin ideal beden tanımları "büyük kollar, geniş göğüsler ve omuzlar ve karın kası" olmak üzere özellikle kaslanma etrafında şekillendiği görülmektedir. Erkeklerin bu beden tanımları literatürde iyi gelişmiş göğüs ve kol kasları ve bele doğru daralan-sıkılaşan geniş omuzlar olarak şekillendirilen "mezomorik" beden tipine benzerlik göstermektedir (87). Bu beden tipi erkeklere güçlü, kuvvetli, yetkin ve çevrelerini kontrol edebilen erkekler olmayı söyleyen kültürel erkeklik anlayışına bağlıdır. Yapılan çeşitli araştırmalarda erkeklerin bu beden tipini ideal erkek bedeni olarak tanımladıklarını ve elde etmek için vücut geliştirme ve diyet gibi bazı pratikler sergilediğini göstermiştir (47, 55, 82, 92, 117).

Erkeklerin vücut geliştirmeye başlama nedenleri ve ideal beden tanımlarının toplumsal cinsiyetlerine uygunluk göstermesi, cinsiyetlendirilmiş habituslarının (73, 74, 83, 103) bir yatkınlığı olarak yorumlanabilir. Bourdieu (15) habitusun eyleyicilerin yeme, içme, yürüme gibi eylemlerini şekillendirmede uzlaştırıcı bir rol oynadığını, McNay (83) ise habitusun toplumsal olanın beden üzerine aktarılmasını incelemek için etkili bir kavram olduğunu söylemektedir. Habitus ve beden ilişkisi bağlamında beden erkekliği sergilemek için bir alan/araç haline gelmektedir.

Connell (30) erkekliğin doğrudan, dolaylı ya da sembolik biçimde, bedenler ve bu bedenlerin yaptığı pratiklerle ilişkili olduğunu söylemektedir. Araştırmada görüşülen erkekler de beden sermayesi ve erkeklik arasında bir ilişki kurmuş ve bedeni, özellikle kaslılığı "*erkeğin güç simgesi"* olarak atfetmişlerdir. Bu sonuç literatürdeki hegemonik erkeklik kavramına katkı sunan bir bulgudur. Yapılan çeşitli araştırmalar da, bu araştırmada olduğu gibi bedenin ve özellikle kaslılığın erkeklikle ilişkilendirildiğini göstermektedir (46, 55, 99, 115). Bu bağlamda bedenin inşası bir anlamda erkeklik kimliğinin inşasına paralel olarak işlemektedir. Gill ve arkadaşları da (49) 140 erkek ile görüşme yaptıkları araştırmada, erkeklik kimliği için bedensel pratiklerin gerekli olarak görüldüğünü belirtmişlerdir. Bu bağlamda araştırmadaki erkeklerin bedenleriyle olan ilişkisi, cinsiyetlendirilmiş habituslarıyla uyumludur. Araştırmadaki erkeklerin hiç biri "esnek" olmak, "ince kollara sahip olmak" ya da "zarif" olmak gibi bir beden sermayesi için uğraşmamaktadır. Bu tür bir beden sermayesi erkeklerin habituslarıyla uyum içinde değildir ve onlara alanda ve farklı toplumsal alanlarda güçlü bir mücadele aracı/sembolik sermaye sunmayacaktır.

Araştırmadaki erkekler bedenlerindeki değişimin ve gelişimin beraberinde daha özgüven sahibi eyleyiciler olduklarını dile getirmişlerdir. Bu özgüven erkeklerin "güç, kaslılık, dayanıklılık" gibi hegemonik erkekliğe dair özellikleri barındıran bir beden sermayesine sahip olmaları ve böylece erkekliğe dair sembolik bir sermayeyi elinde tutmalarıyla açıklanabilir. Çünkü Shiling (104, 106)'in belirttiği gibi toplumsal cinsiyet, kendisini özel bedensel pratiklerle bedende cisimleştirmektedir ve böylece beden erkekliğe dair sembolik bir değerleri yansıtmaktadır. Bu sayede erkeklerin beden sermayeleri toplumsal ilişkilerde onlara güçlü semboller sunabilmektedir (36).

Bourdieu sermayenin farklı sermaye biçimlerine dönüştürülebileceğini belirtmektedir (14). Araştırmadaki erkeklerden sadece biri, koruma görevlisi olarak çalışarak beden sermayesini ekonomik sermayeye dönüştürmüştür. Araştırmadaki erkeklerin sahip oldukları beden sermayesi sıklıkla "saygı duyulmak, baskın olmak ya da caydırıcı olmak" gibi sembolik sermaye olarak işlerlik kazanmıştır. Erkekler sembolik anlamıyla beden sermayelerinin kendilerini diğer erkeklerden daha baskın yapabileceğini, diğer erkeklerin saygı göstermesine aracılık edebileceğini ya da karşısındaki kişileri caydırıcı bir güce sahip olabileceğini belirtmişlerdir. Gillet ve

White (50) vücut geliştirme gibi alanlarda heykel gibi bir bedenin varlığının diğerleri tarafından sosyal ve kültürel itibar kazanmak için işlediğini belirtmiştir. Yani erkeklerin ellerinde tuttukları sermaye, onların bu sermayeden aynı şekilde pay alamayan diğerlerinden ayrılmasına (distinction) ya da onlar üzerinde sembolik olarak tahakküm kurabilmelerine yardımcı olmuştur (14). Diğer bir deyişle erkekler, erkekler arasındaki hiyerarşi ilişkilerinde farklı konumlanmışlardır (68). Sermaye dolayımlı bu hiyerarşi konumlanması, Connell'ın hegemonik erkeklik yaklaşımında toplumsal alanda en çok saygı duyulan hegemonik erkekliğe denk gelmektedir. Daha önceki araştırmalar da, kaslı bir bedene sahip olan erkeklerin hegemonik erkekliğe dair sundukları sembolik sermaye ile kendilerini toplumsal alanda daha yüksek bir statüye konumlandırdıklarını göstermektedir (3, 21, 77, 117).

Connell (29) farklı erkekliklerin aynı kültürlerde ve kurumsal örüntülerde inşa edilebilmesinin olanaklı olduğunu dile getirmektedir. Bu araştırmada da bir alanda farklı erkekliklerin inşa edildiği ve dışarıdan bakıldığında tek bir örüntü gibi görünen tek bir erkeklik inşasının olmadığı görülmüştür. Örneğin alanda hard bodici, fitnesscı ve powercı diye adlandırılan farklı erkeklik örüntüleri ortaya çıkartılmıştır. Benzer şekilde ilgili literatür farklı araştırma alanları temelinde bu bulguyu desteklemektedir (20, 58, 90). Güreşte erkeklik kimliğinin inşasının süreçlerini inceleyen Hacısoftaoğlu (58) araştırmasında farklı erkekliklerin inşa edildiğini belirtmektedir. Hacısoftaoğlu (58)'na göre homososyal bir alan olan güreş, erkekliği pekiştirmesinin yanı sıra, erkeklikle çatışan farklı erkekliklerin ve erkeklik pratiklerinin doğuşuna da neden olabilmektedir. Benzer şekilde vücut geliştirme alanında yaptığı çalışmasında Bridges (20), "Olimpus Dağı' adını verdiği alanda, vücut geliştirmeciler ve güç geliştiriciler (powerlifter) gibi birbirine benzer ama birbirinden farklı iki farklı erkeklik kimliğinden bahsetmiştir.

Bu araştırmada yaş, sınıf, ırk, etnisite gibi toplumsal kesitlerin farklı erkeklikler inşa edebileceği kabul edilmekle birlikte (29), bu sosyo-demografik özellikler etrafında farklı erkeklikler incelemesi yapılmamış, farklı erkeklikler tüm bu özellikleri kapsayan habitus kavramıyla değerlendirilmiştir. Bu bağlamda bu araştırmadaki erkekliklerin farklılaşma noktası, erkeklerin farklı alan, koşul, tarih ve yapılar tarafından şekillendirilmiş olan habituslarıdır. Örneğin araştırmadaki bodycilerin

habituslarının, eski spor salonlarındaki deneyimleri ve etkileşimleriyle şekillendiği ve yapılandırıldığı (68) bu nedenle bu habitusun beden üzerine yansımasının Fadime eğitmenin dediği gibi "Arnold" örneğinden gittiği söylenebilir. Genç erkeklerin ya da vücut geliştirme geçmişi olmayan erkeklerin daha çok fitnessa yönelmeleri ise yine aynı şekilde habitusun tarihselliği ve toplumsallığı üzerinden ve fitness endüstrisinin çok eskilere dayanmayan geçmişiyle birlikte sunduğu "daha sıkı ve kuru" bir yeni beden imajı etrafında değerlendirilebilir.

Belirtilmesi gereken bir diğer nokta ise, erkekliklerin dinamik ve değişken yapısının (29) araştırmada görüşülen erkekler üzerinden okunabilmesidir. Erkeklik kimliğinin üzerine kurulduğu bedenin ve dolayısıyla erkeklik kimliğinin değişime açık olduğunu gösteren çeşitli örnekler olmasına karşın araştırmada bu değişim çizgilerini net biçimde ifade eden sadece bir eyleyici üzerinden bu anlatım yapılmıştır. Bedenin farklılaşması ve devamlı olarak bitmeyen bir proje olmasına güzel bir örnek teşkil eden Berkin, habitusun da aslında katı belirlenimci bir yapı değil, değişime açık bir şey olduğuna örnek olarak okunabilir. Bu bağlamda Berkin'in beden/erkeklik anlayışının değişimi, alanın *illusio*suna katılımıyla beraber kolektif ilişkilerle değişime uğradığı söylenebilir:

5.2. Bir Toplumsal Alan Olarak Vücut Geliştirme

> "Alanda ağırlık çalışırken mola verdiğim bir anda "burada ne işim var" diye düşündüm. Bir sehpaya uzanıp, kilolarca ağırlığın altına giriyordum, sonra hemen kalkıp zaman kaybetmeden serbest ağırlıklarla çalışıyordum. Sonra bir dakika civarında mola verdikten sonra aynı şeyi yine yapıyordum, tekrar ve tekrar (21 Mayıs 2013 tarihli alan notu).

Araştırmadan elde edilen veriler vücut geliştirmenin kendine özgü bir mantıkla çalışan ve kendi tarihselliğini barındıran bir toplumsal alan olduğunu göstermiştir. Araştırmacı tarafından alınan yukarıdaki düşünümsel alan notu, vücut geliştirme alanının kendine özgü pratik ve mantığını göstermesi ve eyleyicilerin alanın bir parçası olmaları için alanın *illusiosunu* kabul etmeleri gerektiğini göstermesi açısından önemlidir. Alan, bu illusioya katılmayan öteki eyleyicilerin anlam veremeyeceği

pratiklerle, söylemlerle ve *doxa*larla bezenmiştir. Alandaki eyleyiciler alandaki pratikler aracılığıyla alanda değer gören beden sermayesini kazanmak için uğraşmaktadırlar. Araştırma verilerinin de gösterdiği gibi, vücut geliştirme alanı farklı konumlanmalara sahip eyleyicilerin mücadele ve hiyerarşi ilişkilerine ve yeniden üretime ev sahipliği yapmaktadır.

Araştırmadaki görüşmeler ve katılımlı gözlemler alanın kendine has, değer gören sermaye çeşidinin (12) beden sermayesi olduğunu ve bu beden sermayesinin değer gören biçiminin "mezomorfik" beden etrafında şekillendiğini göstermiştir. Bu sermaye alandaki eyleyicilerin konumlarına karar veren maddi ve sembolik biçimlerin birikimi (18) olarak araştırmadaki erkeklerin alandaki konumlanmalarını etkilemiştir. Abiler sermaye sahipleri olarak, alandaki hiyerarşik ilişkilerde üste, acemiler ise daha alt bir pozisyona konumlanmışlardır. Bu çalışmadaki "abi-acemi" ilişkisi, Hacısoftaoğlu (58)'nun çalışmasındaki "usta-çırak" ve "abiler-küçükler" ilişkisine denk düşebilir fakat bu çalışmadaki abi acemi ilişkisi herhangi bir kurumsal ilişki temelinde olmadığı için sembolik olarak işlemektedir. Yani Hacısoftaoğlu (58)'un çalışmasındaki "usta-çırak" ilişkisinde belirttiği gibi bir kontrol mekanizması niteliğinde olmaktan ziyade, daha çok Andrews ve arkadaşlarının (3) ve Bridges (20)'ın çalışmasındaki beden sermayeleri dolayısıyla alan içinde saygı duyulan ve imrenilen kişilere denk düşmektedir.

Sermaye, sahibine "iktidar" kurma olanağı veren bir silahtır ve eyleyicilerin donandıkları sermayenin yoğunluğu ve yapısı onların alandaki konumlarını ve konumlar arasındaki "hegemoni ve itaat" ilişkilerini belirleme noktasında etkilidir (17) fakat bunun beraberinde erkekliğin bedensel pratikleri içerdiği[15] (29, 2000) göz önüne alındığında, alandaki hiyerarşi ilişkililerinin alana özgü bir takım pratikler tarafından da inşa edebileceği ve yeniden üretebileceği dikkate alınmıştır. Çünkü sermaye beden üzerinde somutlaşabildiği gibi pratik olarak da kendisine karşılık bulabilir (20). Bu bağlamda Wiegers (117)'in de belirttiği gibi serbest ağırlık ve makineler arasındaki fark alandaki hiyerarşi ilişkilerinde önemli bir pratik olarak ortaya çıkmıştır. Benzer

[15] Body-reflexive

şekilde acemilerin abilere soru sorması ve danışması (9), abilerin kendi programlarını kendileri yazması ya da acemilere program yazmaları (90), partnerli ağırlık çalışmaları (48, 90), ağır kilolarla çalışmaları (3) antrenman sırasında bağırmaları (117) ve ağırlıkları yere bırakmaları/atmaları (20) gibi pratikler abileri acemilerden ayıran pratiklerdir. Connell (29)'ın *"hegemonik erkeklik sabit bir karakter tipi olmaktan ziyadedir, her zaman ve her yerde aynı değildir"* sözünden yola çıkarak, erkeklerin beden sermayeleriyle birlikte sergiledikleri bu pratiklerin alana özgü bir hegemonik erkeklik biçimini yansıttığı ve bu pratiklerin abilerin acemilerin üzerinde sembolik olarak tahakküm kurabilmelerine olanak sağladığı söylenebilir (14).

Beden sermayesinin aladaki etkin gücü erkekler arasında bir hiyerarşi ilişkisi oluşturmasının yanı sıra eğitmenler arasında da bir hiyerarşi ilişkisi kurulmasına olanak sağlamıştır. Bu hiyerarşide beden sermeyesi daha zengin olan eğitmenler hegemonik bir konuma yerleşerek, alandaki diğer erkeklerin sıklıkla danıştığı eğitmenler olmaktadır. Frew ve MCGillivray'ın (47) da çalışmalarında belirttiği gibi eğitmenlerin beden sermayeleri alandaki kişiler için dayanak noktası olmaktadır. Bu bağlamda alandaki kadın eğitmenler çoğunlukla tabi kılınmaktadırlar ve beden sermayelerinden dolayı erkekler tarafından tercih edilmemektedir. Ayrıca kadın eğitmenlerin habitusu da onların alanda aha tabi kılınmış bir konuma yerleştirilmesine neden olmaktadır. Kadın eğitmenlerin beden sermayeleri erkekler tarafından değer görmediği için "pt" olarak adlandırılan özel dersler için tercih edilmemektedirler ve beden sermayelerini ekonomik sermayeye dönüştürmek bağlamında erkek eğitmenlere göre tabi kılınmaktadırlar.

Araştırma yapılan alan farklı sermayelere sahip eyleyicilerin işgal ettiği ve sermaye için çaba sarf ettiği bir alan olarak, eyleyiciler arasında rekabetin ve çatışmanın da vuku bulduğu bir alandır (18). Araştırmadaki erkekler ellerinde tuttukları sermayeler veya pratikler aracılığıyla birbirleriyle rekabet etmektedirler. Connell (29) hegemonik erkekliğin peşinden giden farklı erkeklerin birbirleriyle çatışabileceklerini dile getirmiştir. Örneğin bu araştırmada alanda inşa edilen bodyci, fitnesscı ya da güç geliştirici gibi farklı erkeklikler devamlı olarak birbirleriyle çatışma halindedirler ve birbirlerinin çalışma biçimlerini veya beden sermayelerini onaylamamaktadırlar. Bridges (20) vücut çalışmasında benzer bir onaylamama ve

çatışmanın yarışmacı vücut geliştirmeciler ile güç geliştiriciler arasında yaşandığını dile getirmiştir. Aynı şekilde Monaghan (89)'da vücut geliştirmeciler ile güç geliştiricilerin benzer ve birbirine zıt kriterleri olduğunu ve birbirlerini farklı noktalarda onaylamadıklarını söylemiştir.

Andrews ve arkadaşları (3) erkeklerin kendilerini başka erkeklerle kıyaslamalarının vücut geliştirme alanında sıklıkla gerçekleşen bir pratik olduğunu belirtmişlerdir. Bu araştırmada da erkekler alanda, soyunma odasında ve hatta alan dışında da birbirlerinin bedenlerine, yaptıkları hareketlere ya da kaldırdıkları ağırlıklara bakarak kıyas yaptıklarını dile getirmişlerdir. Bu araştırmada kıyas öznesi olarak önem çıkan pratik ise bench press olmuştur. Bench press hareketinin, daha önce bahsedilen mezomorfik beden tanımlamasında olan "geniş omuzlar, göğüsler ve kollar" için gerekli bir hareket olduğu dikkate alındığında, bu hareketin sıklıkla erkekler tarafından hegemonik erkeklikle özdeşleştirilen bu beden tipini elde etmek için yapıldığı söylenebilir. Ayrıca alanda bench pressin *"erkek hareketi"* olduğuna dair bir söylem vardır. Hedblom (61)'ın vücut geliştirme alanındaki çalışmasında da bench pressin erkek hareket olarak görüldüğü belirtilmiştir. Bu bakımdan bench pressin beden sermayesi ve erkeklik bağlamında sağladığı sembolik sermaye, bu pratiğin alanda ve diğer toplumsal alanlarda bir erkeklik göstergesi olarak görüldüğü söylenebilir. Smith ve Stewart (107) internetteki vücut geliştirme üzerine olan bir forumu toplumsal bir alan olarak inceledikleri çalışmalarında, bench pressin erkekler arasında en temel sermaye biçimi ve kıyas öznesi olduğunu dile getirmişlerdir.

5.3. Besin Desteği Kullanımı ve Erkeklik

Araştırmada görüşülen erkekler ya daha önce besin desteği kullanmış, ya araştırma sürecinde hali hazırda kullanmakta ya da daha sonra kullanmayı düşünmektedirler. Eğitmenler de vücut geliştirme yapanların belli bir süre sonra besin desteği kullanmasının gerekli bir hale geldiğini belirmişlerdir. Bu durum Monaghan (91)'ın vücut geliştirme alanında besin desteği kullanımının savunulan ve desteklenen bir ritüel olduğu görüşünü desteklemektedir. Araştırma yapılan alanda besin desteklerinin reklamının ya da satışının yapılması veya erkeklerin ellerinde *shake*leriyle dolaşmaları da, besin desteği kullanımının kabul görmüş ve alanın bir parçası haline gelmiş olduğunu göstermektedir. Atkinson (7) vücut geliştirme yapan

amatör erkeklerle yaptığı çalışmasında, spor salonunda besin desteği kullanımının erkekler tarafından sıklıkla sergilendiğini söylemiştir. Spor salonlarında yapılan nicel araştırmalar da besin desteği kullanımının alanda yaygın bir pratik olduğunu gösteren bilgiler sunmaktadır (11, 54, 92). Andrews ve arkadaşlarının (3) spor salonunda gerçekleştirdikleri etnografik çalışmada, spor salonu kültürünün steroid* kullanımını desteklediğini ve araştırmadaki erkeklerin steroidlerin kullanımı noktasında birbirini anladıklarını/desteklediklerini dile getirmişlerdir. Araştırmalarındaki steroidler besin desteği değildir fakat kullanılması ve satışı yasak olan bu ilacın alanda kabul görmesi, besin desteklerinin alanda daha kolaylıkla kabul görebileceği bağlamında değerlendirilebilir.

Araştırmada erkekler tarafından sıklıkla kullanılan üç besin desteği karnitin, kreatin ve proteindir. Farklı araştırmalarda genellikle bu üç besin desteğinin erkekler tarafından kullanıldığını göstermektedir (11, 54, 92). Araştırma göstermiştir ki erkekler karnitini, kreatin ve proteine göre daha az kullanmışlardır. Bojsen-Moller ve Christiansen (11) yaptıkları araştırmalarında karnitinin (%13) diğer besin desteklerine oranla (protein, %27; kreatin, %21) daha az kullanmayı tercih ettikleri görülmüştür. Araştırmadaki erkekler karnitini "incelmek" amacıyla değil, "şekillenmek" yani tanımladıkları mezomorfik bedenin "yağsız" ve "bele doğru daralan-sıkılaşan" özelliğini sağlamak için kullanmışlardır. Araştırmanın düşünümsel yaklaşımı doğrultusunda belirtmek gerekmektedir ki, araştırmacı da bu araştırma sürecinden önce vücut geliştirme alanına girdiği ilk zamanlarda bir arkadaşının önerisi ile karnitin kullanmıştır ve kullanım amacı kilo vermek değil, karın bölgesindeki yağları eritmek ve daha kuru bir bel bölgesine sahip olmak içindir. Bu bağlamda araştırmacının ilk elden deneyimiyle de düşünüldüğünde, erkeklerin bu besin desteğini kullanımları erkeklik kimliğinin inşasında önem verilen yağsız karın kaslarını elde etmek içindir.

Araştırma bulguları erkeklerin kreatin ve proteini özellikle hegemonik erkekliğe atıfta bulunan "kaslılık, güçlü olmak, iri olmak" gibi özellikleri elde etmek için kullandıklarını göstermiştir. Bu çerçevede besin desteği kullanımı ideal erkeklik tanımı içine giren bir beden biçimini yontmak/sağlamak için bir yol olarak değerlendirilebilir (7, 113). Grogan ve Richard (55) da araştırmalarında erkeklerin daha az kasa sahip olmayı, daha az erkek olmakla ilişkilendirdiklerini dile

getirmişlerdir. Mevcut literatür de sıklıkla bu iki besin desteğinin erkekler tarafından (11, 41, 54, 78, 86) özellikle kas kütlesini arttırmak ve vücudu şekillendirmek için kullandıklarını dile getirmiştir (7, 43, 54, 92, 115, 118). Atkinson (7) vücut geliştirme alanında yaptığı çalışmasında Kanadalı erkeklerin bu besin desteklerini daha kaslı ve erkeksi bir bedene sahip olmak için yani bedenlerini toplumsal cinsiyetlerine uygun olarak yeniden şekillendirilmek için kullandıklarını dile getirmiştir. Bahrke (8) ve Klein (71) da erkeklerin daha kaslı olmak için çeşitli besin desteklerine yönelebildiklerini söylemiştir (Akt: 81). Yager ve O'dea da (118) 11-21 yaş arasındaki 1148 ergen erkekle yaptıkları çalışmalarında, erkeklerin yüzde 24'ünün kaslanmak için protein kullandığını belirtmişlerdir. Besin desteklerinin toplumsal cinsiyet kimliğine ilişkin amaçlarla kullanılmasının yanı sıra, steroidlerin de kas geliştirmek ve güçlenmek gibi amaçlarla kullanıldığını belirten araştırmalar, besin desteklerinin erkeklik kimliğinin inşasındaki rolünü destekler niteliktedir (64, 69, 75). Kimargard (69) çalışmasında, erkeklerin "bireysel ve sosyal ideal beden" tanımlarına ulaşmak için steroidleri kullandıklarını dile getirmiştir.

Araştırmadaki erkekler beden sermayelerini geliştirmek için vücut geliştirmeyle birlikte beslenmelerine dikkat etmişlerdir. Araştırmada vücut geliştirme ve beslenmenin sıkı bağı vücut geliştirme eşittir beslenme olarak özetlenmiştir. Monaghan (89) da beslenmenin vücut geliştirme alanından elzem olduğunu söylemişlerdir. Araştırmadaki erkekler protein yönünden iyi beslenemedikleri için ve dolayısıyla gelişemedikleri (irileşmek, kas kazanmak) için protein tozu kullanmışlardır. Goston ve Correia (54)'da erkeklerin genellikle beslenme eksikliklerini kapatmak ve kas miktarlarını arttırmak için protein bakımından zengin olan besin desteklerini kullandıklarını söylemiştir.

Bu araştırmada protein desteği kullanmanın bir gereklilik olduğu *doxa*sı erkekler tarafından dile getirilmiş ve kabul edilmiştir. İlgili literatür de erkeklerin beden sermayesini geliştirmek için besin desteği kullanımının bir gereklilik olarak görüldüğünü göstermektedir (7, 24, 56, 91, 111). Araştırmadaki beden sermayesi zengin olan erkeklerin protein pratiğini sergilemesi ya da erkeklerin çevrelerindeki arkadaşlarının besin desteği kullanımıyla birlikte "gelişmeleri" bu *doxa*nın pratikler aracılığıyla yeniden üretilmesine ve kabul görmesine katkı sağlamıştır.

Araştırmadaki erkekler beden sermayesi gelişmiş abileri gördükleri zaman onların kesin "bir şey" kullandıklarını düşünmüş (*doxa*) ve abilere besin desteği konusunda danışmışlardır. Abiler acemiler için beden sermayeleri ve besin destekleri ile olan ilk elden deneyimleriyle *"güvenilir bilgi kaynağı"* (9) olarak görülmüşlerdir (9, 50, 89). Bailey (9)'de benzer şekilde araştırmasında araştırmasındaki erkeklerin, "heykel gibi" olan erkeklerin beden sermayesi nedeniyle güvenilir olarak görüldüklerini söylemiştir. Bu araştırmada besin desteği pratiği abiler ve acemiler arasındaki hiyerarşi ilişkilerinde sembolik bir sermaye olarak işleyerek, abilerin alanda "farklılık" (distinction) kazanmasına olanak sağlamıştır. Besin desteği kullanan abiler, alandaki hiyerarşi ilişkilerinde acemilere egemen bir yere konumlanmışlardır. Araştırmadaki katılımlı gözlemler ve görüşmeler de besin desteği kullanan kişilerin, hem beden sermayeleri hem de sembolik sermayeleriyle acemilerden ayrıldıklarını göstermiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada vücut geliştirme alanında erkeklik kimliğinin nasıl inşa edildiği ve bu inşada besin desteği kullanımının yeri Pierre Bourdieu'nün (12) Eylem Kuramı ve Raewyn Connell'ın (28) Erkeklik Kuramı kullanılarak incelenmiştir. Bourdieu'nün kavramsal araçları (alan, sermaye, habitus, pratik, *doxa, illusio*) vücut geliştirme alanının kendine has mantığı, pratikleri, sermaye biçimi, *doxa*ları olan, mücadelenin ve yeniden üretimin gerçekleştiği bir toplumsal alan olarak incelenmesine zengin bir olanak sağlamıştır. Connell'ın erkeklik kuramı ise vücut geliştirme alanında erkekliklerin nasıl inşa edildiğini ve farklı erkeklikler arasındaki hiyerarşi ve güç ilişkilerini incelemek için güçlü bir zemin sunmuştur.

Bu araştırma bir alt kültürden ziyade artık çağdaş gündelik hayatın merkezine yerleşen fitness bağlamındaki vücut geliştirmenin de bir araştırma öznesi olması gerektiği düşüncesinden yola çıkarak, yarışmacı olmayan vücut geliştirmeciler üzerine olan literatüre katkı sunmuştur. Araştırma kazanma veya kaybetme gibi bir yarışın söz konusu olmadığı bu alanda, erkeklerin vücut geliştirmeyle olan ilişkilerini erkeklik kimliği ile ilişkilendirerek açıklamıştır. Beden ve erkeklik ilişkisini inceleyen nicel araştırmaların yanı sıra bu araştırma erkeklerin kendi deneyimlerine odaklanarak bedenleri üzerinden erkekliği nasıl anlamlandırıp inşa ettiklerini göstermiştir. Araştırma değişen toplumsal yapı ve tüketim kültürü içinde bedenlerin özneler konumuna gelmelerine bir bakış açısı sunmasının yanı sıra erkeklerin bedenlerin tarafından erkekler arası ilişkileri düzenlemede ve erkeklerin kendilerini diğerlerinden temyiz (distinction) etmedeki araçsallığını göstermiştir.

Araştırma, farklı toplumsal alanların analiz edilmesinde kullanılan Bourdieu'nün Eylem Kuramının ve kavramsal araçlarının vücut geliştirme alanına etkili bir şekilde uyarlanabileceğini ve bu alanın analizi için zengin bir temel sunduğunu göstermiştir. Bu bağlamda Bourdieu'nün kuramsal çerçevesini spor alanına uyarlayan çalışmalara katkı sunarak bir örnek teşkil etmiştir. Vücut geliştirme alanındaki araştırmalarda alanın "homojen" bir yapı olarak ele alındığına dair eleştiriler yer almaktadır. Bu çerçevede bu araştırma Connell'ın erkeklikler kuramıyla

yola çıkarak, homojen bir yapının olduğu küçük bir alanda farklı erkekliklerin üretilebildiğini ve bu erkekliklerin değişime açık kimlikler olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda araştırma bu alandaki erkeklikler arasındaki hiyerarşi ilişkilerinin nasıl inşa edildiğini ve yeniden üretildiğini, farklı alanların farklı erkeklikler ve hiyerarşi ilişkileri kuracağını göstererek erkeklik çalışmalarına katkı sunmuştur.

Araştırma etnografik araştırma yöntemiyle spor alanında giderek artan etnografik çalışmalara katkı sağlamıştır. Bunun beraberinde araştırma, araştırmanın araştırmacının kimliğinden bağımsız olmadığını ve araştırmacı kimliğinin araştırma sürecinin başından sonuna kadar araştırma üzerinde etkili olduğunu dile getiren düşünümsellik ilkesini benimseyen araştırmalar literatürüne de katkı sağlamaya çalışmıştır.

Vücut geliştirme alanında doping maddelerinin kullanılmasına dair geniş bir literatür olmasına karşın, besin desteği kullanımını inceleyen araştırmaların sayısı azdır. Bu araştırma yarışmacı vücut geliştirme alanı ve doping maddeleri dışındaki literatüre katkı sunmuştur. Ayrıca besin desteği üzerine olan çalışmalar çoğunlukla nicel araştırmalardır ve kullanım sıklığı ve çeşitliliğine dairdir. Bu bakımdan bu araştırma nitel yöntemi itibariyle besin destekleri üzerine olan literatüre etnografik yöntemiyle zenginlik katmıştır. Bu araştırma besin desteklerinin kullanımını erkeklik kimliği ile ilişkilendirerek ilişkisel olarak incelemiştir. Böylece araştırma besin desteği ve erkeklik çalışmalarını buluşturan literatüre katkı sağlamıştır.

Daha önce belirtildiği gibi Türkiye'deki erkeklik çalışmaları ve beraberinde spor alanındaki erkeklik çalışmaları gelişmektedir ve sınırlı sayıdadır. Bu çerçevede bu araştırma birbirinden değerli çalışmaların bugüne yol döşediği erkeklik ve spor alanındaki sınırlı literatüre katkı sunmaya çalışmıştır.

Araştırmadan elde edilen veriler ışığında araştırmaya dair bazı sonuçlar şöyledir:

Erkekler ideal bir erkek bedeni elde etmek için vücut geliştirme yapmaktadırlar. Bu ideal beden kültürel olarak değer verilen erkek bedenidir ve hegemonik erkekliğe dair özellikleri barındırmaktadır. Bu bağlamda vücut geliştirme

erkekler için (hegemonik) erkekliği beden üzerinden inşa etmek için önemli bir pratiktir.

Beden, erkekler tarafından erkekler arasındaki ilişkilerde önemli bir sermaye kaynağı olarak görülmektedir. Eyleyicilerin yaşanmış deneyimleri, erkekliğin bedene dair olduğunu ve bedenin sembolik anlamıyla erkekler arasındaki hegemoni ve tabi kılınma gibi toplumsal ilişkilerin biçimlenmesine aracılık ettiğini göstermektedir.

Vücut geliştirme alanında tek bir erkeklik örüntüsü değil, farklı erkeklikler inşa edilebilmektedir. Erkeklerin farklı beden projelerinin olması ve farklı erkekliklerin inşa edilmesi noktasında eyleyicilerin habitusları önemli bir etkendir.

Vücut geliştirme alanında değer gören sermaye biçimi beden sermayesidir. Bu beden sermayesi erkeklere alanda ve alanın dışında erkekliğe dair sembolik bir sermaye sağlamaktadır. Zengin beden sermayesi *"geniş kollar, geniş göğüsler, geniş omuzlar, hacimli olmak, yağsız olmak, kuru olmak, karın kasına sahip olmak"* gibi özellikler etrafında tanımlanırken, zayıf beden sermayesi "*çok zayıf olmak"* veya *"şişman olmak"* etrafında şekillenmiştir.

Beden sermayesinin sembolik anlamı, alandaki kadın eğitmenlerin marjinalleştirilmesine ve irileşmek veya gelişmek amacı olan erkeklerin daha çok beden sermayesi zengin olan abilere ya da eğitmenlere soru sormasına ve danışmasına neden olmuştur.

Beden sermayesi erkeklerin alandaki konumlanışlarını (hegemonik ve tabi kılınmış) ve dolayısıyla erkekler arasındaki hiyerarşi ilişkilerini şekillendirmektedir. Zengin beden sermayesi olan eyleyiciler alanda hegemonik bir yere, zayıf beden sermayesi olan eyleyiciler tabi kılınmış bir yere konumlanmıştır. Beden sermayesinin olanaklı kıldığı alana özgü bedensel pratikler de zengin beden sermayesi olan eyleyicilerin diğerlerinden ayrılmasına aracılık etmektedir.

Araştırmadaki erkekler arasında beden sermayesi ve pratikler dolayımıyla bir yarış, mücadele vardır. Erkekler birbirlerinin beden sermayesine ve pratiklerine bakarak kıyas yapmaktadırlar. Alanda erkek hareketi olarak görülen bench press, erkekler arasındaki yarış için en temel yarış öznesidir.

Araştırmadaki erkekler, hegemonik erkekliğe dair özellikleri barındıran ve kültürel olarak değer verilen erkek bedenini elde etmek için besin destekleri kullanmaktadırlar. Diğer bir deyişle erkekler besin desteklerini hegemonik erkeklik kimliğini beden üzerinden inşa etmek için bir araç olarak kullanmaktadır.

Erkeklerin en sık kullandığı besin destekleri kreatin ve protein tozudur. Erkekler bu iki besin desteğini özellikle hegemonik erkekliğe atıfta bulunan "kaslılık, güçlü olmak, iri olmak" gibi özellikleri elde etmek için kullanmışlardır.

Erkekler beden sermayelerini zenginleştirmek için beslenmelerine dikkat etmeye çaba göstermişlerdir. Fakat erkekler protein yönünden iyi beslenemediklerini ve dolayısıyla gelişemediklerini (irileşmek, kas kazanmak) düşündükleri için kreatin veya protein tozu kullanmışlardır.

Besin desteklerinin kullanımını alanda sıklıkla bir gereklilik/zorunluluk (doxa) olarak görülmektedir. Beden sermayesi zengin olan eyleyicilerin besin desteği pratiğini sergilemesi bu düşünceyi yeniden üreterek, alana yeni giren erkekleri besin desteği kullanmaya yöneltebilmektedir.

Eyleyicilerin beden sermayelerinin çıplak haliyle ortada olduğu soyunma odası, beden sermayesinden yoksun olan eyleyicilerin, zengin beden sermayesine sahip erkeklerin bedenlerini ve beraberinde besin desteği kullanımlarını görerek etkilenebildikleri ve bilgi alış verişinin olduğu önemli bir mekândır.

Besin desteği kullanımı yeni başlayan değil deneyimli eyleyiciler için uygun görülmektedir. Bu nedenle besin desteği kullanımı deneyimli olmak ve güvenilir bilgi kaynağı olmak bağlamında sembolik bir sermaye olarak işlemektedir.

Deneyimli eyleyicilerin ellerinde tuttukları sembolik sermaye ve beden sermayesi, onların acemilerden ayrılmasına ve diğer eyleyiciler üzerinde sembolik olarak tahakküm kurabilmelerine yardımcı olmaktadır.

6.2. Öneriler

Bu araştırma özellikle Türkiye'de eleştirel erkeklik çalışmaları ve spor ortak kümesindeki araştırmalara bir katkı sunmayı amaçlamıştır. Erkeklik kimliğinin spor

alanında nasıl inşa edildiğine, erkeklikler arasındaki hiyerarşi ilişkilerinin nasıl inşa edilip yeniden üretildiğine eğilen araştırmalara ihtiyaç vardır. Bu bağlamda farklı yarışma veya rekreatif spor alanlarında gerçekleştirilecek olan çalışmalar, ilgili literatürü daha da zenginleştirecek ve farklı açılardan bilgi setleri sunacaktır.

Bu araştırma orta sınıf özelliği gösteren tek bir spor salonunda gerçekleştirilmiştir. Fakat farklı toplumsal sınıf özelliği gösteren alanların farklı erkeklik ve ilişkiler örüntüsü sunacağı varsayımından yola çıkarak, yapılacak araştırmalar farklı toplumsal sınıfları içerecek şekilde tasarlanabilir. Mahalle arası olarak tabi edilen küçük spor salonlarında ya da yaşam kulübü olarak nitelendirilen daha lüks spor salonlarında araştırmalar yapılabilir.

Bu araştırma etnografik yöntemle gerçekleştirilerek, yöntemden kaynaklı birtakım eksikliklerin giderilmesi amaçlanmıştır. Çünkü toplam dokuz ay süren katılımlı gözlem süreci, bu süreçte alınan alan notları ve devamında alandaki farklı konumları işgal eden eyleyicilerle yapılan derinlemesine bireysel görüşmeler bir veri toplama tekniğinin oluşturabileceği dezavantajı giderme ve verilerin geçerliğini arttırmayı sağlamıştır. Yine de yapılacak nitel araştırmalar, nicel araştırma yöntemiyle desteklenebilir. Çünkü giderek artan spor merkezleri ve kullanıcıları hakkında sayısal bilgi seti sunacak araştırmalara ihtiyaç vardır.

Rekreasyon alanında ve yarışma sporlarında besin desteği veya yasaklı maddelerin kullanımı hakkında Türkiye'deki dopingle mücadele çalışmalarına da bilgi sunabilecek hem nicel hem de nitel bilimsel araştırmalar yapılabilir. Bu araştırmalarda ekonomik düzey, eğitim düzeyi, toplumsal cinsiyet, spor geçmişi ve yaş gibi değişkenler ve besin desteği ya da yasaklı madde kullanımı arasındaki ilişki araştırılabilir.

KAYNAKLAR

1. Abrahams, G. (2001). Fitness for work, *The Herald,* p. 29.
2. Alpar, F. (2011). **Vücut geliştirme sporcularında beslenme, fiziksel aktivite ve besin takviyesi kullanım durumlarının incelenmesi.** Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
3. Andrews, G. J., Sudwell, M. I., ve Sparkes, A. C. (2005). Towards a geography of fitness: an ethnographic case study of the gym in British bodybuilding culture. *Social science & medicine*, *60*(4), 877-891.
4. Armour, K., ve Macdonald D. (2012). *Research methods in physical Education and youth sport*. London: Routledge.
5. Atencio, M., ve Koca, C. (2011). Gendered communities of practice and the construction of masculinities in Turkish physical education. *Gender and Education*, *23*(1), 59-72.
6. Atkins, L. (2001). If you think exercise is boring…, *The Guardian,* pp. 32–33.
7. Atkinson, M. (2007). Playing With Fire: Masculinity, Health, and Sports Supplements. *Sociology of Sport Journal*, 165–186.
8. Bahrke, M. S. (2007). Muscle enhancement substances and strategies. In J. K. Thompson and G. Cafri (Eds.), *The muscular ideal: Psychological, social and medical perspectives* (pp. 141-160). Washington, DC: American Psychological Association.
9. Bailey, B. J. (2013). Ethnopharmacology and male bodybuilders' lived experience with consuming sports nutrition supplements in Canada. *Sport in Society*, *16*(9), 1105–1119.
10. Berger, P., ve Luckmann, T. (2008). *Gerçekliğin Sosyal İnşası, Bir Bilgi Sosyolojisi İncelemesi.* Çev. Vefa Saygın Öğütle, İstanbul: Paradigma Yayınları.
11. Bojsen-Møller, J., ve Christiansen, A. V. (2010). Use of performance-and image-enhancing substances among recreational athletes: a quantitative analysis of inquiries submitted to the Danish anti-doping authorities. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *20*(6), 861-867.
12. Bourdieu, P. (1977). *Outline of a Theory of Practice*. Cambridge: Cambridge University Press.
13. Bourdieu, P. (1978). Sport and social class, *Social Science Information*, 17(6), pp. 819–840.
14. Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste* London: Routledge.
15. Bourdieu, P. (1986). The forms of capital, in: J. Richardson (Ed.) *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education.* New York, Greenwood Press.
16. Bourdieu, P. (1990). *The Logic of Practice*. Cambridge, Polity Press.
17. Bourdieu, P. (1993). *Sociology in Question.* London: Sage Publications.

18. Bourdieu, P., ve Wacquant, L. J. D. (2003). *Düşünümsel Bir Antropoloji İçin Cevaplar*. İstanbul: İletişim Yayınları.

19. Bozok, M.(2013). **Constructing Local Masculinities: A Case Study From Trabzon, Turkey.** Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

20. Bridges, T. S. (2009). Gender Capital and Male Bodybuilders. *Body & Society*, *15*(1), 83–107.

21. Brown, D. (2005). An economy of gendered practices? Learning to teach physical education from the perspective of Pierre Bourdieu's embodied sociology. *Sport, Education and Society*, *10*(1), 3–23.

22. Brown, D. (2006). Pierre Bourdieu's "Masculine Domination" Thesis and the Gendered Body in Sport and Physical Culture. *Sociology of Sport Journal*, (162), 162–188.

23. Bulgu, N. (2005). Sporda şiddet ve alt kültür, *Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (4), 229-250.

24. Cafri, G., Thompson, J. K., Ricciardelli, L., McCabe, M., Smolak, L., ve Yesalis, C. (2005). Pursuit of the muscular ideal: physical and psychological consequences and putative risk factors. *Clinical Psychology Review,* Vol. 25, pp. 215-39.

25. Carrigan, T., Connell, B., ve Lee, J. (1985). Toward a new sociology of masculinity. *Theory and Society*, *14*(5), 551–604.

26. Coles, T. (2007). Negotiating the Field of Masculinity: The Production and Reproduction of Multiple Dominant Masculinities. *Men and Masculinities*, *12*(1), 30–44.

27. Collinson, D. L., ve Hearn, J. (2005). Men and masculinities in work, organizations and management. In M. Kimmel, J. Hearn and R.W. Connell (eds.) *Handbook of Studies on Men and Masculinities,* Sage, Thousand Oaks, Ca.

28. Connell, R. W. (1987). *Gender and power*. Polity Press.

29. Connell, R. W. (1995). *Masculinities*. Polity Press.

30. Connell, R. W. (2000). *The Men and the Boys*. University of California Press..

31. Connell, R. W. (2008). Masculinity construction and sports in boys' education: A framework for thinking about the issue. *Sport, Education and Society*, vol. 13 no. 2, 131-145.

32. Connell, R.W. (2009). *Gender in World Perspective.* Cambridge, UK: Polity Press.

33. Connell, R. W., ve Messerschmidt, J. (2005). Hegemonic masculinity rethinking the concept. *Gender & Society*, *19*(6), 829–859.

34. Connell, R. W., ve Wood, J. (2005). Globalization and business masculinities. *Men and Masculinities*, *7*(4), 347–364.

35. Crossley, N. (2001). The phenomenological habitus and its construction. *Theory and Society*, *30*(1), 81–120.

36. Crossley, N. (2005). Mapping reflexive body techniques: On body modification and maintenance. *Body & Society*, 11(1), 1-35.

37. Demetriou, D. (2001). Connell's concept of hegemonic masculinity: A critique. *Theory and Society*, 337–361.

38. Demirci, Ü. (2012). **Sağlık amacı ile egzersiz yapan kişilerde vücut bileşimi, besin desteği kullanımı, beslenme alışkanlıklarının saptanması.** Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul

39. Denzin, N. K. (1978). *The research act.* New York, NY: McGraw-Hill.

40. Denzin, N., ve Lincoln, Y. (2005). Introduction: the discipline and practice of qualitative research. In: Denzin N and Lincoln Y (eds) *The Sage Handbook of Qualitative Research.* Thousand Oaks, CA: SAGE, 1–32.

41. Dodge, T., ve Jaccard, J. J. (2007). Negative Beliefs as a Moderator of the Intention–Behavior Relationship: Decisions to Use Performance-Enhancing Substances. *Journal of Applied Social Psychology*, *37*(1), 43-59.

42. Donaldson, M. (1993). What is hegemonic masculinity? *Theory and Society, 22* (October)

43. Eisenberg, M. E., Wall, M., ve Neumark-Sztainer, D. (2012). Muscle-enhancing behaviors among adolescent girls and boys. *Pediatrics, 130*(6), 1019-1026.

44. Emerson, R., Fretz, R., ve Shaw, L. (2008). *Bütün Yönleriyle Alan Çalışması Etnografik Alan Notları Yazımı*, Birleşik Dağıtım Kitabevi

45. Fielding, N. (2008). Ethnography. In N. Gilbert (Eds), *Researching social life*. pp. 266-285, 3th Edition, Sage Publications.

46. Frederick, D., Buchanan, G. M., Sadehgi-Azar, L., Peplau, L. A., Haselton, M. G., Berezovskaya, A., ve Lipinski, R. E. (2007). Desiring the muscular ideal: Men's body satisfaction in the United States, Ukraine, and Ghana. *Psychology of Men & Masculinity*, *8*(2), 103–117.

47. Frew, M., ve McGillivray, D. (2005). Health clubs and body politics: Aesthetics and the quest for physical capital. *Leisure Studies*, (December 2013), 37–41.

48. Fussell, S. W. (1991). *Muscle: Confessions of an unlikely bodybuilder.* New York: Poseidon.

49. Gill, R. (2005). Body Projects and the Regulation of Normative Masculinity. *Body & Society*, *11*(1), 37–62.

50. Gillett, G., ve White, P. (1992). Male bodybuilding and the reassertion of hegemonic masculinity: a critical feminist perspective. *Play & Culture*, 5, 358–369.

51. Gramsci, A. (1971). *Selections from the prison notebooks.* New York: International Publishers.

52. Gratton, C., ve Jones, I. (2004). *Research methods for sport studies*. London: Routledge

53. Gorely, T., Holroyd, R., ve Kirk, D. (2003). Muscularity, the Habitus and the Social Construction of Gender: Towards a gender-relevant physical education. *British Journal of Sociology of Education*, *24*(4), 429–448.

54. Goston, J. L., ve Toulson Davisson Correia, M. I. (2010). Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms and influencing factors. *Nutrition*, *26*(6), 604-611.

55. Grogan, S., ve Richards, H. (2002). Body Image: Focus Groups with Boys and Men. *Men and Masculinities*, *4*(3), 219–232.

56. Grogan, S., Shepherd, S., Evans, R., Wright, S., ve Hunter, G. (2006). Experiences of anabolic steroid use: in-depth interviews with men and women body builders. *Journal of Health Psychology*, *11*(6), 845–56.

57. Guba, E. G., ve Lincoln, Y. S. (1981). *Effective evaluation.* San Fransisco, CA; Jossey-Bass.

58. Hacısoftaoğlu, İ. (2012). **Burası Er Meydanı: Güreşte Erkekliğin İnşası.** Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara

59. Hastie, P. A., ve Hay, P. (2012). Qualitative approaches. In K. Armour & D. Macdonald (Eds), *Research methods in physical Education and youth sport*. (pp. 70-94) London: Routledge.

60. Hearn, J. (2004). From Hegemonic Masculinity to the Hegemony of Men. *Feminist Theory*, *5*(1), 49–72.

61. Hedblom, C. (2009). *"The Body is Made to Move": Gym and Fitness Culture in Sweden.*

62. Henderson, K. A. (2006).*Dimension of Choice: Qualitative Approaches to Parks, Recreation, Tourism, Sport, and Leisure Research.* Second Edition. Venture Publishing, Inc.

63. Hickman, L. (2003). How to buy a gym membership, *The Guardian*, 16 January, p. 13.

64. Hope, V. D., McVeigh, J., Marongiu, A., Evans-Brown, M., Smith, J., Kimergård, A., ve Ncube, F. (2013). Prevalence of, and risk factors for, HIV, hepatitis B and C infections among men who inject image and performance enhancing drugs: a cross-sectional study. *BMJ open*, *3*(9), e003207.

65. Hunter, L. (2004). Bourdieu and the social space of the PE class: reproduction of Doxa through practice. *Sport, Education and Society*, *9*(2), 175–192.

66. Jhally, S., ve Katz, J. (2002). Wrestling with manhood [Video]. Northampton, MA: Media Education Foundation.

67. Karaçam, M. Ş., ve Koca, C. (2014). Egzersiz alanında besin desteği kullanımına sosyolojik açıdan bir bakış: Abi ben yeni başladım, benim almama gerek var mı? *Toplum ve Hekim Dergisi*, (Basımda)

68. Kay, J., ve Laberge, S. (2002). The `New' Corporate Habitus in Adventure Racing. *International Review for the Sociology of Sport*, *37*(1), 17–36.

69. Kimergård, A. (2014). A qualitative study of anabolic steroid use amongst gym users in the United Kingdom: motives, beliefs and experiences. *Journal of Substance Use*, (0), 1-7.

70. Klein, A. M. (1993). Of muscles and men. *The Sciences*, *33*(6), 32-37.

71. Klein, A. (2007). *Size Matters: Connecting Subculture to Culture in Bodybuilding*.

72. Koca, C. (2006). **Beden Eğitimi ve Spor Alanında Toplumsal Cinsiyet ve Kültürel Yeniden Üretim.** Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

73. Krais, B. (2006). Gender, Sociological Theory and Bourdieu's Sociology of Practice. *Theory, Culture & Society*, *23*(6), 119–134.

74. Laberge, S. (1995). Toward an integration of gender into Bourdieu's concept of cultural capital. *Sociology of Sport Journal*, (1992), 132–146.

75. Leifman, H., Rehnman, C., Sjöblom, E., ve Holgersson, S. (2011). Anabolic androgenic steroids—use and correlates among gym users—an assessment study using questionnaires and observations at gyms in the Stockholm region. *International journal of environmental research and public health*, *8*(7), 2656-2674.

76. Light, (2001). Practice, the body and research on school-based physical education and sport: the analytic tools of Pierre Bourdieu. Paper presented at the annual meeting of the Australian Association for Research in Education, Fremantle, Perth.

77. Light, R., ve Kirk, D. (2000). High school rugby, the body and the reproduction of hegemonic masculinity. *Sport, Education and Society*, (July 2012), 37–41.

78. Litt, D., ve Dodge, T. (2008). A longitudinal investigation of the Drive for Muscularity Scale: Predicting use of performance enhancing substances and weightlifting among males. *Body Image*, *5*(4), 346-351.

79. Markula, P., ve Silk, M. (2011). *Qualitative research for physical culture*. Palgrave Macmillan.

80. McCall, L. (1992). Does gender fit? Bourdieu, feminism, and conceptions of social order. *Theory and Society*, *21*(6), 837–867.

81. McCreary, D. R., Hildebrandt, T. B., Heinberg, L. J., Boroughs, M., ve Thompson, J. K. (2007). A review of body image influences on men's fitness goals and supplement use. *American Journal of Men's Health*, *1*(4), 307–16.

82. McCreary, D. R., ve Sasse, D. K. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health : J of ACH*, *48*(6), 297–304.

83. McNay, L. (1999). Gender, Habitus and the Field: Pierre Bourdieu and the Limits of Reflexivity. *Theory, Culture & Society*, *16*(1), 95–117.

84. Messner, M. (1992). *Power at Play: Sports and the Problem of Masculinity*, Boston, MA: Beacon Press.

85. Messner, M., Hunt, D., ve Dunbar, M. (2001). Boys to men, sports media: Messages about masculinity Children Now. Retrieved from http://www.childrennow.org/Media/boystomen/report-sports.html.

86. Metzl, J. D., Small, E., Levine, S. R., ve Gershel, J. C. (2001). Creatine Use among Young Athletes. *Pediatrics*, *108*(2), 421–425.

87. Mishkind, M. E., Rodin, J., Silberstein, L. R., ve Striegel-Moore, R. H. (1986). The embodiment of masculinity: Cultural, psychological, and behavioral dimensions. *American Behavioural Scientist*, 29, 545–562.

88. Moi, T. (1991). Appropriating Bourdieu: Feminist theory and Pierre Bourdieu's sociology of culture. *New Literary History*, *22*(4), 1017–1049.

89. Monaghan, L. (1999). Creating `The Perfect Body': A Variable Project. *Body & Society*, *5*(2-3), 267–290.

90. Monaghan, L. F. (2001). *Bodybuilding, Drugs and Risk*. Psychology Press.

91. Monaghan, L. F. (2002). Vocabularies of Motive for Illicit Steroid Use Among Bodybuilders. *Social Science & Medicine (1982)*, *55*(5), 695–708.

92. Morrison, L. J., Gizis, F., ve Shorter, B. (2004). Prevalent use of dietary supplements among people who exercise at a commercial gym. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 14, 481-492.

93. Mosley, P. E. (2009). Bigorexia: bodybuilding and muscle dysmorphia. *European Eating Disorders Review*, 17(3), 191-198.

94. Mottier, V. (2002). Masculine domination: Gender and power in Bourdieu's writings. *Feminist Theory*, *3*(3), 345–359.

95. Olivardia, R., Pope Jr, H. G., Borowiecki III, J. J., ve Cohane, G. H. (2004). Biceps and Body Image: The Relationship Between Muscularity and Self-Esteem, Depression, and Eating Disorder Symptoms. *Psychology of Men & Masculinity*, *5*(2), 112.

96. Öztürk, P., ve Koca, C. (2014). Construction of masculinities in Turkish physical education. In J. Piedra (Ed.), *Masculinities in Physical Education and Sport* (pp. 226-246). Spain: University of Seville Publication.

97. Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods* (2nd ed.) Newbury Park, CA: Sage

98. Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods.* 3rd ed. Thousands Oaks, Sage.

99. Pope, H. G., Gruber, A. J., Mangweth, B., Bureau, B., Jouvent, R., ve Hudson, J. I. (2000). Body image perception among men in three countries. *American Journal of Psychiatry*, *157*(8), 1297-1301.

100. Pope, H. G., Olivardia, R., Borowiecki III, J. J., ve Cohane, G. H. (2001). The growing commercial value of the male body: A longitudinal survey of advertising in women's magazines. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *70*(4), 189-192.

101. Pope, H. G., Olivardia, R., Gruber, A., ve Borowiecki, J. (1999). Evolving ideals of male body image as seen through action toys. *International Journal of Eating Disorders*, *26*(1), 65-72.

102. Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., Mavoa, H., Fotu, K., Goundar, R., Schultz, J., Waqa, G., ve Swinburn, B. A. (2007). The pursuit of muscularity among adolescent boys in Fiji and Tonga. *Body Image*, *4*(4), 361–71.

103. Shi, C. (2001). Mapping out gender power: A Bourdieuian approach. *Feminist Media Studies*, (November 2013), 37–41.

104. Shilling, C. (1991). Educating the Body: Physical Capital and the Production of Social Inequalities. *Sociology*, *25*(4), 653–672.

105. Shilling, C. (1993). *The Body and Social Theory* (London, Sage).

106. Shilling, C. (2004). Physical capital and situated action: a new direction for corporeal sociology. *British Journal of Sociology of Education*, *25*(4), 473–487.

107. Smith, A. C., ve Stewart, B. (2012). Body perceptions and health behaviors in an online bodybuilding community. *Qualitative health research*, *22*(7), 971-985.

108. Stanford, J. N., ve McCabe, M. P. (2005). Sociocultural influences on adolescent boys' body image and body change strategies. *Body Image*, *2*(2), 105–13.

109. Stewart, B., Smith, A., ve Moroney, B. (2013). Capital building through gym work. *Leisure Studies*, *32*(5), 542-560.

110. Stokvis, R. (2006). The Emancipation of Bodybuilding. *Sport in Society*, *9*(3), 463–479.

111. Striegel, H., Simon, P., Frisch, S., Roecker, K., Dietz, K., Dickhuth, H.-H., ve Ulrich, R. (2006). Anabolic ergogenic substance users in fitness-sports: a distinct group supported by the health care system. *Drug and Alcohol Dependence*, *81*(1), 11–9.

112. Talimciler, A. (2009). Türkiye'de erkek kimliğinin oluşumunda göz ardı edilen alan: Spor/Futbol'. H. Kuruoğlu (der.). *Erkek Kimliğinin Değise(meye)n Halleri* (s. 45-65), İstanbul: Beta Yayınları.

113. Thualagant, N. (2012). The conceptualization of fitness doping and its limitations. *Sport in Society*, *15*(3), 409-419.

114. Wacquant, L. J. D. (1995). Pugs at Work: Bodily Capital and Bodily Labour among Professional Boxers. *Body & Society*, *1*(1), 65–93.

115. Wienke, C. (1998). Negotiating the male body: Men, masculinity, and cultural ideals. *Journal of Men's Studies, 6,* 255–282.

116. West, C., ve Zimmerman, D. (1987). Doing gender. *Gender & Society*, *1*(2), 125–151.

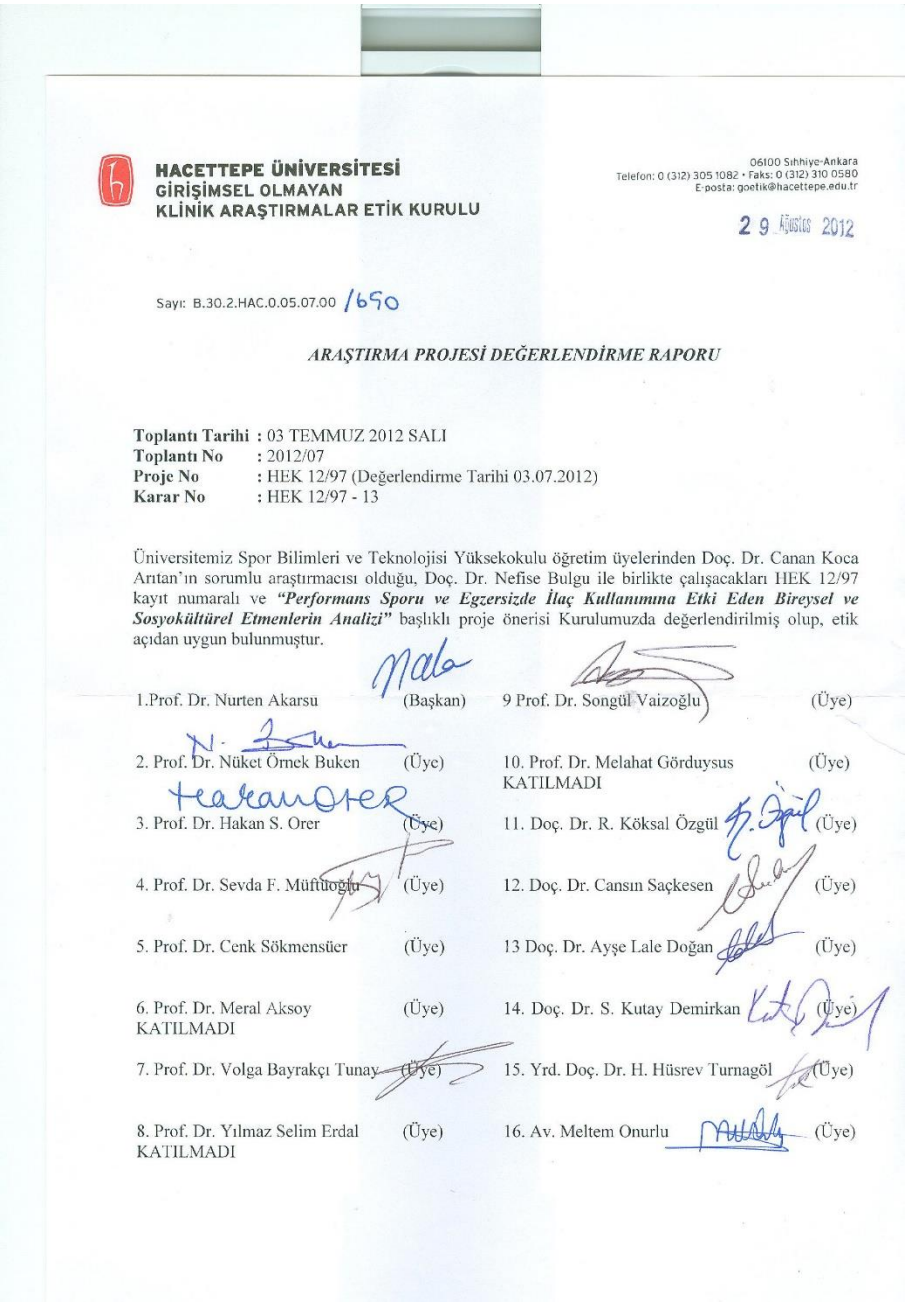
117. Wiegers, Y. (1998). Male bodybuilding: the social construction of a masculine identity. *The Journal of Popular Culture*, *32*(2), 147-161.

118. Yager, Z., ve O'Dea, J. A. (2014). Relationships between body image, nutritional supplement use, and attitudes towards doping in sport among adolescent boys: implications for prevention programs. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 11, 13.

119. Yıldırım A., ve Şimşek H. (2003). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri.* Ankara: Tıpkı Basım, Seçkin yayınları.

EKLER

EK 1 Etik Kurul Onayı



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

06100 Sıhhiye-Ankara
Telefon: 0 (312) 305 1082 • Faks: 0 (312) 310 0580
E-posta: goetik@hacettepe.edu.tr

29 Ağustos 2012

Sayı: B.30.2.HAC.0.05.07.00 /650

ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi : 03 TEMMUZ 2012 SALI
Toplantı No : 2012/07
Proje No : HEK 12/97 (Değerlendirme Tarihi 03.07.2012)
Karar No : HEK 12/97 - 13

Üniversitemiz Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu öğretim üyelerinden Doç. Dr. Canan Koca Arıtan'ın sorumlu araştırmacısı olduğu, Doç. Dr. Nefise Bulgu ile birlikte çalışacakları HEK 12/97 kayıt numaralı ve ***"Performans Sporu ve Egzersizde İlaç Kullanımına Etki Eden Bireysel ve Sosyokültürel Etmenlerin Analizi"*** başlıklı proje önerisi Kurulumuzda değerlendirilmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

1.Prof. Dr. Nurten Akarsu	(Başkan)	9 Prof. Dr. Songül Vaizoğlu	(Üye)
2. Prof. Dr. Nüket Örnek Buken	(Üye)	10. Prof. Dr. Melahat Görduysus KATILMADI	(Üye)
3. Prof. Dr. Hakan S. Orer	(Üye)	11. Doç. Dr. R. Köksal Özgül	(Üye)
4. Prof. Dr. Sevda F. Müftüoğlu	(Üye)	12. Doç. Dr. Cansın Saçkesen	(Üye)
5. Prof. Dr. Cenk Sökmensüer	(Üye)	13 Doç. Dr. Ayşe Lale Doğan	(Üye)
6. Prof. Dr. Meral Aksoy KATILMADI	(Üye)	14. Doç. Dr. S. Kutay Demirkan	(Üye)
7. Prof. Dr. Volga Bayrakçı Tunay	(Üye)	15. Yrd. Doç. Dr. H. Hüsrev Turnagöl	(Üye)
8. Prof. Dr. Yılmaz Selim Erdal KATILMADI	(Üye)	16. Av. Meltem Onurlu	(Üye)

EK 2 Araştırma Alanı (Gerçek Erkekler Köşesi)

EK 3 Görüşmeci Sosyo-Demografik Tablosu

GÖRÜŞMECİ	YAŞ	BOY	KİLO	EĞİTİM	MESLEK	MEDENİ DURUM
Ethem	35	1,70	61	Üniversite	Dış Ticaret Uzmanı.	Bekâr
Mehmet	24	1,78	82,5	Üniversite	Öğrenci	Bekâr
Berkin	22	1,80	73	Üniversite	Öğrenci	Bekâr
Ahmet	33	1,88	130	Lise	Kamu Personeli	Bekâr
Atakan	25	1,75	71	Üniversite	Öğrenci	Bekâr
Onur	20	1,74	71	Üniversite	Öğrenci	Bekâr
Can	35	1,80	96-97	İlkokul	Lokantacı	Evli (4 çocuk)
Metin	33	1,80	78	Lise	Represant	Bekâr
Abdullah	38	1,87	80	Lise	Yönetici	Dul (1 Çocuk)
Ali	19	1,70	65	Üniversite	Öğrenci	Bekâr
İsmail	24	1,72	74	Üniversite	Öğrenci	Bekâr
Medeni	31	1,83	87	Üniversite-Doktora	Yüksek İnşaat	Evli
Ferit Eğitmen	29	1,80	93	Üniversite	Eğitmen	Evli
Yaser Eğitmen	32	1,74	73	Üniversite	Eğitmen	Bekâr
Fadime Eğitmen	42	1,58	45	Lise	Eğitmen	Evli (2 Çocuk)
Hasan Eğitmen	26	1,73	71	Üniversite	Eğitmen	Evli
Hatice Eğitmen	24	1,79	59	Üniversite	Eğitmen	Bekâr

EK 4 Vücut Geliştirmeciler için Görüşme Soruları

Genel bilgi:

1. Spor salonuna gelmeye (vücut geliştirme yapmaya) nasıl karar verdiniz, anlatabilir misiniz?
2. Karar verme süreçlerinizi neler ve kimler nasıl etkiledi? (arkadaş, sevgili, aile, doktor…)
3. ... kadar zamandır buraya geliyorsunuz:
    a. Bedeninizde?
    b. Sosyal ilişkilerinizde?
    c. Sağlığınızda?
    d. Psikolojinizde nasıl değişimler oldu?
4. Gelmediğinizde rahatsızlık hissi mi duyuyorsunuz? Neden?

Antrenman içeriği:

1. Antrenman programınızı kim ayarlıyor ya da ayarladı? (Kendiniz, eğitmen, arkadaş vb) Nasıl?
2. Buraya geldiğinizde kendinize özel bir program hazırlanmasını istediniz mi?
3. Evetse: Bu programda nelerin olmasını istediniz?
4. Nelere özellikle dikkat ettiniz?
5. Yazılan antrenman programınız büyümek için mi yoksa güç geliştirmek için mi? Birbirleri hakkında ne düşünüyorlar?
6. Hangi eğitmenden yardım aldınız? Neden?
7. Genelde hangi eğitmenden yardım alıyorsunuz? Neden?
8. Hangi ağırlıklarla çalışıyorsunuz? Serbest ağrılıklar mı ve makineler mi? Neden?
9. Özellikle çalıştığın bir beden bölgesi var mı? Neden?
10. Çok tekrar mı yoksa yüksek ağırlık mı çalışıyorsunuz? Neden?
11. Ağırlık çalışırken kendinizi zorluyor musunuz? Neden?
12. Acının önemi ne?
13. Hafif gün ağır gün diye bir ayrımınız var mı? Bu ne demek?
14. Kardiyo antrenman yapıyor musunuz? Neden?

Beden:

1. Buraya geldiğinizde beden ölçülerinizi aldınız mı? Neden?
2. Beden ölçülerinizi takip ediyor musunuz? Neden?
3. Sizce bir erkek bedeni nasıl olmalıdır? Özellikleri nelerdir anlatabilir misiniz?
4. Örnek aldığınız bir beden/bir kişi var mı?
5. Siz kendi bedeninizi nasıl görüyorsunuz?
6. Bir süredir çalışıyorsunuz, başlangıçtaki bedensel görünümün ile şu anki arasında nasıl bir fark görüyorsunuz? Bu sizi nasıl etkiliyor?
7. Sizce, iyi bir bedene sahip olmanın önemi ne?
    a) Mesela dışarıda akşam bir yere gittiğinizde siz diğer bedenleri gözlemliyor musunuz?
    b) Spor salonunda?
8. Sizce beden erkekler arası ilişkilerde önemli mi? Nasıl?
9. Sizce beden kadın ve erkek ilişkilerinde önemli mi? (Sevgili) Nasıl?

Kadın bedeni

1- Sizce bir kadın bedeni nasıl olmalıdır?
2- Kadın ve erkek bedeni arasında ne fark vardır?
3- Kadınların hangi alanda çalışması gereklidir? Hangi aletler daha uygundur vb.
4- Hiçbir kadın erkeklerin çalıştığı alana gidip oradaki aletleri kullanmıyor. Neden? Kadınların kuvvete ihtiyacı yok mu?
5- Kadınları hiç bench press hareketi yaparken gördünüz mü? Sizce neden?
6- Erkekler de çok fazla bacak hareketi yapmıyor sizce neden?
7- Vücut geliştirme yapan kadınlar hakkında ne düşünüyorsunuz?
8- Seanslara giriyor musunuz?
9- Hangilerine giriyorsunuz? Neden?

Spor salonu ortamı:

1. Buranın ortamını nasıl buluyorsun? Sevdiğin sevmediğin özellikler neler?
2. Burada kendini nasıl hissediyorsun?
3. Duvarlarda hiç resim yok, dikkatiniz çekti mi? Olsa iyi olur muydu? Neden iyi ya da kötü?
4. Aynalar yeterli düzeyde var mı? Aynalar hakkında ne düşünüyorsunuz?
5. Biri salona ilk geldiğinde bakar mısınız? İlk neye bakarsınız, ne dikkatinizi çeker?
6. Salona gelen kişiler arasında bedenini beğendiğiniz kişiler var mı? Neden?
7. Salona gelen kişiler arasında bedenini beğenmediğiniz kişiler var mı? Neden?
8. Salondaki kişiler ile kendinizi kıyaslıyor musun?
9. Salondaki diğer erkekler (erkeklerin bedenleri) hakkında ne düşünüyorsunuz?
10. Salondaki, kişiler sizi nasıl görüyordur?
11. Salon dışındaki kişiler sizi nasıl görüyor?
12. Siz salondaki kişilere yardım ediyor musunuz?
13. Siz salondaki kişilerden yardım alıyor musunuz?

Besin desteği

1- Beslenmenize dikkat ediyor musunuz? Nasıl biraz bahseder misiniz?
2- Sizce beslenmenin önemi ne?
3- Performansınızı artırmak için, antrenmanın yanı sıra bir şey yapıyor musunuz? Nasıl?
4- Daha önce besin desteği kullandınız mı? Neden?

Kullananlar:

1. Hangi besin desteklerini kulandınız biraz bahsedebilir misiniz?
2. Besin desteği kullanmaya ne zaman başladınız? Nasıl başladınız? (Neden bıraktınız)
3. Besin desteğini ne için kullanıyorsunuz?
4. Besin desteği olmadan ideal bir bedene ulaşılamaz mı? Nasıl?
5. Besin desteği ürünlerine nasıl ulaştınız?
6. Kullanmadan yeterince bilginiz var mıydı? Bilgiyi nasıl edindiniz?
7. Çevrenizde kullanan birileri var mıydı?
8. Besin desteği kullandığınız süre zarfında ne gibi deneyimleriniz oldu?
9. Besin desteği kullanımı hakkında ne düşünüyorsunuz? Güvenli mi? Neden?
10. Besin desteği kullanmayanlar hakkında ne düşünüyorsunuz?

11. Bu salonda kullanan birileri var mı? Nasıl biliyorsunuz?
12. Birileri sizin bedeninizi çok fazla önemsemenizi yadırgıyor mudur? Neden?

Kullanmayanlar:

1. Besin desteği kullanmayı hiç düşündünüz mü ya da düşünüyor musunuz? Neden?
2. Besin desteği kullananlar hakkında ne düşünüyorsunuz? Neden?
3. Besin desteği kullanmadan iyi bir bedene sahip olunabilir mi? Nasıl?
4. Sizce besin desteği kullanmak güvenli mi?
5. Çevrenizde besin desteği kullanan birileri var mı?
6. Bu salonda kullanan birileri var mı? Nasıl biliyorsunuz?
7. Birileri sizin bedeninizi çok fazla önemsemenizi yadırgıyor mudur? Neden?

EK 5 Eğitmenler için Görüşme Soruları

Genel bilgi

1. Ne kadar süredir eğitmenlik yapıyorsunuz?
2. Buradaki görevinizden bahsedebilir misiniz? Görev içerikleriniz nasıl?
3. Seanslara giriyor musunuz?
4. Siz en çok hangisini seviyorsunuz? Neden?
5. Seanslara genelde kimler geliyor? Neden? Mesela... Seansına?
6. Erkeklerin ya da kadınların çoğunlukla geldiği seanslar hangisi?
7. Siz genelde kimlerle ilgileniyorsunuz? Belli bir grup falan var mı? Neden?
8. Spor salonuna gelen hangi kişilerle ilgileneceğinizi (üyeleri) siz mi seçiyorsunuz yoksa kurum mu onları yönlendiriyor? Nasıl?
9. Kurum sizi (kadın-erkek) gelen kişilere yönlendirirken cinsiyetlere dikkat ediyor mu? Örneğin erkek bir üye geldi?
10. Yani kurumun kadınları kadın, erkekleri erkek eğitmenlere yöneltme gibi bir politikası var mı?
11. Peki, kadınlar kadınlarla ya da erkek erkeklerle mi çalışmak istiyor? Neden?
12. Cinsiyete göre eğitmenin ayrışması hakkında ne düşünüyorsunuz? Ya da bu politikayı olumlu mu olumsuz mu görüyorsunuz? Neden?
13. Eğitmenler arasındaki görev dağılımı var mı? Nasıl? (Kadın ve erkek eğitmenler)

Antrenman Program

1. Mesela bir kadın/erkek geldiğinde ilk neler yapıyorsunuz? Tanita neden önemli?
2. Metrik ölçüm alıyor musunuz?
3. Ölçüm alırken nelere dikkat ediyorsunuz? Hangi vücut bölümlerini ölçüyorsunuz?
4. Kadın erkek için fark ediyor mu? Neden?
5. Bireysel programı yazarken, kadın veya erkek için neye dikkat ediyorsunuz? Nasıl?
6. Kadın ve erkeklere aynı programı mı yazıyorsunuz? Neden?
7. Kadınlar ne için geliyor? Erkekler ne için geliyor?
8. Onlar ne istiyor belirtebilir misiniz? Çoğunluk ne talep ediyor?
9. Sıra dışı diye tabi edebileceğiniz bir istekle gelen bir erkek oldu mu ya da kadın?
10. Aralarında bir fark var mı? Hangi konularda farklılaşıyor? Benzerlikler neler?
11. Biri size geldiğinde, hiçbir şey söylemese de siz ona daha önceki üyelerle olan deneyimlerinizden yola çıkarak mı bir program hazırlıyorsunuz? Örneğin bir erkek üye geldi neler yapıyorsunuz?

Beden

1. Size istedikleri bir beden tanımı yapıyorlar mı? Nasıl? Tanımlar mısınız?
2. Size gelip ne diyorlar?
3. İdeal vücuda ulaşmak ne demek ki?
4. Bu beden hakkında sizin görüşünüz ne? Sağlıklı buluyor musunuz? Beğeniyor musunuz?
5. Sizin kafanızdaki ideal vücut nedir?

6. Çoğunluktan farklı hedeflerle gelenler var mı? Daha çok erkekler için. Örneklendirir misiniz?
7. Ne tür kişiler istiyor? Neden böyle istiyorlar? Siz ne cevap veriyorsunuz?
8. Salonda çok iyi vücudu olmasına rağmen gelip size yine de şikâyet eden erkekler var mı?
9. Siz ne düşünüyorsunuz onlar hakkında?
10. Erkekler/kadınlar size soru sormak için geliyorlar mı yoksa erkek/kadın eğitmenleri mi tercih ediyorlar? Neden?
11. Kadın ve erkekler size en çok hangi soruları soruyorlar?
12. Buraya gelen kişiler eğitenler arasında bir kıyas-ayrım yapıyorlar mı? Eğer öyle bir şey varsa biraz bahsedebilir misiniz?
13. Salondaki diğer kişilerin başkalarına tavsiye vermeleri hakkında ne düşünüyorsunuz? Böyle şeyler duyuyor musunuz?
14. Sizin tavsiyelerinizi mi yoksa diğer kişilerin tavsiyelerini mi dinliyorlar? Neden?
15. Sizce bir üye bir üyeye program yazmaya karar vermesinin sebebi ne olabilir?
16. Kadınlarda mı oluyor yoksa erkekler de mi oluyor daha çok?
17. Sizce yardım edilen üye neden diğer üyeye güveniyor? Ya da yardım eden üyeden kendine bu kadar güveniyor**?**

Vücut geliştirme

1. Erkeklerin en çok kullandığı ya da yaptığı bölüm neresi? Neden?
2. Orayı nasıl adlandırıyorsunuz? Yani başka bölümler var mı?
3. Erkekler sizce neden vücut geliştirme yapıyor?
4. Vücut geliştirme erkekler için neden önemli?
5. Size vücut geliştirmenin onlara sağladığı faydalardan bahsediyorlar mı? Mesela işte şöyle oldu falan?
6. Beden ya da vücut geliştirme yapmak erkekler arası ilişkilerde önemli mi? Nasıl?
7. Kadın ve erkek arasındaki ilişkide önemli mi? Nasıl?
8. Salonda çok iyi çalışan kişiler var onlar hakkında ne düşünüyorsunuz?
9. Mesela sizce salondaki en iyi vücuda sahip olan kişi kim?
10. Daha çok ne çalışıyorlar?
11. Bench press / squat hareketi neden bu kadar önemli?
12. Sizden mi yardım alıyorlar yoksa kendileri mi yazıyorlar programlarını?
13. Neden o kadar ağır çalışıyorlar?
14. Neden kardiyo çok fazla yapmıyorlar?
15. Mesela hiç karın çalışmamaları hakkında ne düşünüyorsunuz?
16. Peki, bacak çalışanda çok olmuyor?
17. Mesela vücut geliştirme yapan kişiler neden kıllarını alıyorlar? Siz ne düşünüyorsunuz?
18. Siz bodybuilding hakkında ne düşünüyorsunuz?
19. Yani erkekler yapmalı mı? Neden?
20. Fitness ile vücut geliştirme ne far var?
21. Geçen aylarda bir kişi hayatını kaybetti ne düşünüyorsunuz**?**

Vücut geliştirme ve kadınlar

1. Kadınların yapmaları hakkında ne düşünüyorsunuz? Neden? Yapmalılar mı?

2. Sizin için ideal bir kadın beden tanımlaması nasıldır?
3. Örneğin, serbest ağırlık diye adlandırdığınız bölgede hiç kadın görmedim. Onlar oraya hiç gelmiyorlar. Neden?
4. Yazdığınız program mı onları oradan soyutluyor yoksa onlar mı istemiyor? Neden?
5. Sizce hangi alanlarda çalışmaları gerekir? Neden?
6. Bir kadın üyenize serbest ağırlık bölümünde bir program yazdınız ne olur? Genelde erkekler oluyor orada. 6-8 arası bazen 20 kişi oluyor.
7. Kadınların sağlıkları için kas kazanmaları gerekmiyor mu?

Antrenman geçmişi

1. Siz antrenman yapıyor musunuz? Antrenmana geçmişiniz var mı?
2. Şimdi yapıyor musunuz? Neden?
3. Siz beslenmenize dikkat ediyor musunuz? Beslenmenin önemi ne?
4. Sizin bedeniniz bir eğitmen olarak önemli mi? Neden?
5. Sizin bedeniniz şu an ne durumda, nasıl tanımlarsınız? (örnek aldığı kişi belki)
6. Sizce, buraya gelen kadın ve erkek üyeler, eğitmenlere soru sorarken, eğitmenlerin bedenlerini dikkate alıyorlar mı? Böyle bir şeyle karşılaştınız mı?
7. Peki, siz gelen kişilerin bedenlerine dikkat ediyor musunuz?
8. Yani erkek üye kendi bedeniyle ilgili size mi sorar kadın eğitmene mi gidiyor? Fark ettiniz mi bir fark oluyor mu? Neden?
9. Soru sorarlarken sizin cinsiyetinizi dikkate alıyorlar mı? Neden?
10. Gelen kişiler eğitmenler arasında sizin bedeniniz üzerinden hiçbir kıyaslama yapıyor mu? Neden? Örneğin?
11. Sizle çalışıp daha sonra değiştiren ya da daha sonra size gelen birileri oluyor mu? Neden?

Besin desteği

1. İnsanlar bu ideal bedene kavuşmak için neler yapıyorlar burada ağırlık çalışmak dışında?
2. Besin destekleri hakkında soruyorlar mı? Mesela kimler soruyor?
3. Ne soruyorlar?
4. Siz ne diyorsunuz? Destekliyor musunuz?
5. Sizce gerekli mi? Neden? Besin desteği kullanmadan zor mu?
6. Nereden ulaşıyorlar? Salondaki kişiler mi etkiliyor onları sizce?
7. Sizin bilginiz var mı?
8. Siz hiç kullandınız mı? Hangilerini kullandınız? Neden?

EK 6 Sosyo Demografik Bilgi Formu

Sayın Katılımcı

Bu araştırma Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu yüksek lisans öğrencisi tarafından gerçekleştirilmektedir. Vereceğiniz bilgiler çalışmada yer alan araştırmacı dışında kimse ile paylaşılmayacaktır.

Katılımınız için teşekkürler.

Mustafa Şahin Karaçam

Kişisel Bilgiler

S1- Yaşınız:

S2- Boyunuz: S3- Kilonuz:

S4- Yağ oranınız: S5- Kol çevreniz:

S6- Göğüs çevreniz: S7- Bel:

S8-Bacak çevreniz: S9- Varsa diğer ölçümleriniz:
Omuz:

S10- Eğitim durumunuz: İlkokul ☐ Yüksekokul ☐
Ortaokul ☐ Üniversite ☐
Okur-yazar değil ☐ Yüksek Lisans/Doktora ☐

S11- Medeni Durumunuz:

S12- Mesleğiniz:

S13- Annenizin Eğitim Durumu: İlkokul ☐ Yüksekokul ☐
Ortaokul ☐ Üniversite ☐
Okur-yazar değil ☐ Yüksek Lisans/Doktora ☐

S14- Babanızın Eğitim Durumu: İlkokul ☐ Yüksekokul ☐
Ortaokul ☐ Üniversite ☐
Okur-yazar değil ☐ Yüksek Lisans/Doktora ☐

S15- Annenizin Mesleği:.....

S16- Babanızın Mesleği:.....

S17- Ekonomik durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?
☐ Düşük
☐ Orta
☐ Yüksek

S18- Evinize giren aylık gelir miktarını yazabilir misiniz?.....TL

EK 7 Bilgilendirme ve Onam Formu

Sayın Katılımcı

Bu araştırma Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Mustafa Şahin Karaçam tarafından yürütülmektedir.

Bu araştırma vücut geliştirme yapan kişilerin ve eğitmenlerin vücut geliştirmeyle alakalı olan deneyimlerini anlamak için yapılmaktadır. Bu araştırmaya katılmanız ve araştırmacı ile deneyimlerinizi paylaşmanı tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılımcı olmayı kabul ettiğiniz takdirde, sizinle yaklaşık kırk beş dakika sürecek bir görüşme yapılacaktır. Görüşmede sorulan sorulara vereceğiniz cevaplar çalışmada yer alan araştırmacılar dışında kimseyle paylaşılmayacaktır. Görüşmenin akışına ve sizin isteğinize bağlı olarak bazı sorular sorulmayabilir veya yeni sorular eklenebilir. Cevaplamak istemediğiniz, özel olduğunu düşündüğünüz sorular var ise cevap vermeyebilirsiniz. İstediğiniz an yarışmadan ayrılabilirsiniz. Araştırma sonuçlarının bilimsel amaçlarla kullanımı esnasında kişisel bilgileriniz özenle korunacaktır.

Görüşme anında not almak zor olduğu için, izin verdiğiniz takdirde ses kayıt cihazı kullanılacaktır. Görüşmeler bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra görüşme metninizi okumanız ve onaylamanız için size verilecektir. Metin üzerinde ekleme, çıkartma ve düzeltme yapabilirsiniz. Araştırmadan elde edilen veriler toplu olarak değerlendirilecek ve kesinlikle adınız ve soyadınız gibi kişisel bilgileriniz kullanılmayacaktır. Aklınıza şimdi veya daha sonra gelecek olan soruları istediğiniz zaman sorabilirsiniz. İlgili telefon numaraları ve adresler bu kâğıtta yer almaktadır. Araştırmaya katılmayı kabul ediyorsanız lütfen aşağıya imzanızı atınız. İmzaladıktan sonra size bu formun bir kopyası verilecektir.

Araştırmacının Beyanı

Eğer bu araştırmaya katılırsam araştırmacıyla aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında özen ve saygı ile yaklaşılacağına

inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusundan bana yeterli güven verildi.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıtıyla anlamış bulunmaktayım. Kendi başıma belli bir düşünme süresi sonunda adı geçen bu araştırma projesinde katılımcı olarak yer alma kararı aldım. Bu konuda daveti gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

İmzalı bu form kâğıdının bir kopyası bana verilecektir.

Katılımcının

Adı ve Soyadı:

Tel:

İmza:

Araştırmacının

Adı ve Soyadı:

Tel:

İmza:

EK 8 Alan Notu

Tarih: 25 Ekim 2013 18:00-20:30

Bugün spor salonuna saat 6'da gittim çünkü daha geç saatlerse daha kalabalık oluyor. Giriş kapısında Ahmet ile karşılaştık hemen merhabalaşıp konuştuk. Sonra soyunma odasında sohbet etmeye devam ettik.

Bu sırada yeni bir şey aldığını söyledi çıkartıp suyla karıştırdı. "Adp" dedi.

Ahmet: "Bu vitamin kreatin falan içinde barındıran çok pis bir şey ama tadı kötü. Arkadaşımdan aldım. Enerji veriyor bir yandan da metabolizmayı çalıştırıyor. Bir gün sonra ayağa kalkmak için gerekiyor" dedi. Sonra bana ilaçlar hakkında bir sürü bilgi anlattı.

Ben: Protein kullanmıştım daha önce.

Emrah: Evet, bak bir şeye ihtiyacın olursa haberimiz olsun. Yardımcı olurum. Benim arkadaşım var. Derken çantasından başka bir şey çıkarttı. Muscletech fat burner. Çok deli bir şey. Metabolizmayı çalıştırıyor. Kalbe deli gibi kan pompalıyor. Ben geçen sene bir tane kullanmıştım. Amerika'da en iyi seçilmiş bir şey. O çok iyiydi. Astım hastaları için geliştirilmiş daha fazla nefes almaları için. Bunu içince iki kat oksijen alman gerekiyor.

Bir ara gazetede hayatını kaybeden adama geldi konu.

Ahmet: Okudun mu bir vücut geliştirmeci öldü.

Ben: Evet okudum dinamit adli ilacı kullanmış.

Ahmet: Evet ama bir tane alması gereken şeyi 4-5 tane almış. Amerika'da bir sürü insan ölüyor. Çünkü mesela obezler kullanamaz çünkü kalp atımını çok arttırıyor ve onların kalbi yağ tabakası tarafından sıkıştırılmış. Dikkatli olmak gerekiyor. Bir de aldın mı hareket etmen lazım o enerjiyi atman gerekir. Ben o ilacı ilk aldığımda uyuyamadım.

Bu sırada başka bir şey daha hazırlayıp içti. O da kreatin tarzı enerji veren bir şeymiş. Ben çok önce karnitin kullandığımı söyledim ve yine lazım okursa arkadaşının dükkanı olduğunu söyledi. Ve çantasından arkadaşının denemesi için verdiği yeni bir şey çıkarttı. Ama ne olduğunu bilmiyormuş. Daha okumamış aksam inceleyecekmiş. Sonra deneyeceğim dedi

Ben: Her yere güven olmuyor. Amerikan Pazarındaki malların kotu olduğu söyleniyor.

Ahmet: İlaçların muadili Polonya, Bulgaristan gibi ülkelerde yapılıyor.

Ben: Merdiven altı denilen?

Ahmet: Evet onlar. Onlar Amerika'daki gibi bu işi iyi yapanlar gibi değil.

Bu sırada soyunma odasındaki bir çocuk biz konuşurken yaklaştı ve Ahmet'e: Abi ben yeni başladım. Benim almama gerek var mı? diye sordu.

Ahmet: Sen yenisin daha gerek yok. Sonra alırsın

Çocuk: Şuralarımı eritmem gerek dedi (karını tutarak) ve gitti.

Çocuk gittikten sonra Ahmet bana, profesyonel olarak yapmasan da belirli bir süre sonra ilaç alman gerektiğini söyledi.

Ahmet: Besinlerle karşılanamıyor çünkü. Profesyonel değilim ama çoğu vücut geliştirmeci için şart.

Bu sırada bir eğitmen içeri girip ve elimdeki karnitini gördü.

Eğitmen: Senin kullanmana gerek yok ki? Yağ oranın kaç?

Ben: 7

Eğitmen: Gerek yok sana. Daha ne yapacaksın.

Ahmet: İstiyorsan al aksam oku. Ne olduklarına bak. Yarın geleceksen istersen deneyebilirsin. Yarın deneriz.

EK 9 Besin Desteği Kullanımı Tablosu

Görüşmeci	Vücut Geliştirme Geçmişi	Besin Desteği Kullanımı	Başlama Zamanı	Kullanma Sebebi
Ethem	2 yıl	Protein Tozu* Karnitin**	Başladıktan 3 ay sonra	Gelişmek* Yağ yakmak*
Mehmet	1,5 yıl	Protein* Amino asit**	1.5 yıl sonra	Gelişmek* Güç kazanmak** Yetersiz beslendiği için**
Berkin	4 yıl	Protein* Kreatin**	1.5 yıl sonra	Gelişmek* Güç kazanmak**
Ahmet	12 yıl	Protein* Kreatin** Karnitin***	Başladığı günden beri	Gelişmek* Güç kazanmak** Yağ yakmak***
Atakan	3,5 ay	Protein kullanmayı düşünüyor	Kullanmayı düşünüyor	Gelişmek
Onur	2 yıl	Protein kullanmayı düşünmüş	6 ay sonra	Gelişmek
Can	1 yıl	Protein* Karnitin**	5 ay sonra	Gelişmek* Yağ yakmak**
Metin	6 ay	Protein	3 ay sonra	Gelişmek
Abdullah	1,5 yıl	1,5 ay protein tozu kullanmış	1 yıl sonra	Gelişmek
Ali	1 yıl	Kreatin kullanmayı düşünüyor	9 ay sonra	Gelişme ve Güç kazanmak
İsmail	1,5 yıl	Protein* Kreatin** Karnitin***	1 yıl sonra	Gelişmek* Güç kazanmak**
Medeni	10 yıl	Protein* Kreatin**	5 yıl* 1 yıl**	Gelişmek için* Güç arttırmak için**