



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Merve NALBANT

ERKEKLERİN BEDEN ALGISI KAYGILARININ YORUMLAYICI FENOMENOLOJİK
ANALİZİ

Pazarlama Anabilim Dalı
Doktora Tezi

Antalya, 2024



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Merve NALBANT

ERKEKLERİN BEDEN ALGISI KAYGILARININ YORUMLAYICI FENOMENOLOJİK
ANALİZİ

Danışman

Doç. Dr. İ. Taylan DÖRTYOL

Pazarlama Anabilim Dalı

Doktora Tezi

Antalya, 2024

T.C.
Akdeniz Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Merve NALBANT'ın bu çalışması, jürimiz tarafından Pazarlama Anabilim Dalı Doktora Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Cihat ERBİL (İmza)

Üye (Danışman) : Doç. Dr. İ. Taylan DÖRTYOL (İmza)

Üye : Doç. Dr. Nuray AKAR (İmza)

Üye : Doç. Dr. Raife Meltem YETKİN ÖZBÜK (İmza)

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Bengi ÖZÇELİK (İmza)

Tez Başlığı: Erkeklerin Beden Algısı Kaygılarının Yorumlayıcı Fenomenolojik Analizi

Onay: Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Tez Savunma Tarihi : 12/08/2024

Mezuniyet Tarihi : 12/09/2024

AKADEMİK BEYAN

Doktora Tezi olarak sunduğum “Erkeklerin Beden Algısı Kaygılarının Yorumlayıcı Fenomenolojik Analizi” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımda yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

(İmza)

Merve NALBANT





T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



10 / 08 / 2024

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU BEYAN BELGESİ

Öğrenci Bilgileri	
Adı-Soyadı	Merve NALBANT
Öğrenci Numarası	202152094602
Anabilim Dalı	Pazarlama
Programı	Doktora
Danışman Öğretim Üyesi Bilgileri	
Unvanı, Adı-Soyadı	Doç. Dr. İ. Taylan DÖRTYOL
Doktora Tez Başlığı	Erkeklerin Beden Algısı Kaygılarının Yorumlayıcı Fenomenolojik Analizi
Turnitin Bilgileri	
Ödev Numarası	2429870451
Rapor Tarihi	10 / 08 / 2024
Benzerlik Oranı	Alıntılar hariç: % 2 Alıntılar dahil: % 2
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE, Yukarıda bilgileri bulunan öğrenciye ait tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 147 sayfalık kısmına ilişkin olarak Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarında belirlenen filtrelemeler uygulanarak yukarıdaki detayları verilen ve ekte sunulan rapor alınmıştır. Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir: (x) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylarım. () Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esaslarında öngörülen yüzdelik sınırlarının aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.	
Gerekçe:	
Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlere uygun olarak tarafımda yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim.	
Danışman Öğretim Üyesi Doç. Dr. İ. Taylan DÖRTYOL İmza	

İÇİNDEKİLER

ŞEKİLLER LİSTESİ	iii
TABLOLAR LİSTESİ	iv
GÖRSELLER LİSTESİ.....	v
KISALTMALAR LİSTESİ	vi
ÖZET	vii
SUMMARY	viii
TEŞEKKÜR.....	ix
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM ERKEKLERİN BEDEN ALGISI KAYGILARI

1.1. Bilişsel Davranışçı Perspektiften Beden Algısı.....	5
1.2. Erkekler ve Beden Algısı.....	9
1.3. Beden Algısı Kaygılarının Nedenleri	13
1.3.1. Cinsel Yönelim.....	13
1.3.2. Gey Topluluğu.....	15
1.3.3. Medyanın Etkileri	15
1.4. Beden Algısı Kaygılarının Davranışsal Göstergeleri	17
1.4.1. Bedenini Kontrol Etme	17
1.4.2. Dış Görünüş İyileştirme Çabaları	21

İKİNCİ BÖLÜM ERKEKLERİN BEDEN ALGISI KAYGILARININ YORUMLAYICI FENOMENOLOJİK ANALİZİ

2.1. Refleksivite.....	22
2.1.1. Kişisel Refleksivite.....	23
2.2. Araştırmanın Paradigması ve Felsefi Varsayımlara Göre Konumu	24
2.2.1. Yapılandırmacı Paradigma	24
2.3. Araştırma Sorusu	25
2.4. Araştırmanın Metodolojisi.....	25
2.4.1. Nitel Araştırma Tercih Edilmesinin Nedenleri.....	25
2.4.2. Araştırmanın Yaklaşımı.....	26
2.5. Araştırmanın Metodu.....	28
2.5.1. Örneklem	28
2.5.2. Örneklem Büyüklüğünün Belirlenmesi	29
2.5.3. Katılımcılara Erişimin Sağlanması	29
2.5.4. Katılımcıların Özellikleri.....	31
2.6. Veri Toplama Stratejisi.....	31
2.6.1. Pilot Görüşme	32
2.6.2. Görüşme Süreci	35
2.7. Transkripsiyon Süreci.....	35
2.8. Veri Analiz Stratejisi	37
2.9. Etik Hususlar	40

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

3.1.	Toksik Mit: Gerçek Erkekler Nasıl Göründüklerini Umursamaz	46
3.1.1.	Cinsiyete Dayalı Kültürel Mesajlar ve Normların İçselleştirilmesi	46
3.1.2.	Mükemmel Görünmem Gerekıyor	49
3.2.	Ama Bu Bizi Etkiliyor: İdealin Gündelik Hayatta Devam Eden Etkisi	52
3.2.1.	Medyanın Etkileri	52
3.2.2.	Günlük Sosyal Etkileşimler	57
3.2.3.	Romantik Partner	63
3.2.4.	Doktorlar ve Güzellik Uzmanlarının Beden İdeallerini Pekiştirmesi.....	66
3.3.	Estetik Açından İyi Görünme Vazifesi.....	67
3.3.1.	Kendi Bedenini İncelemek	67
3.3.2.	Dış Görünüş İyileştirme Çabaları	68

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM TARTIŞMA

4.1.	Ana Bulguların Yorumlanması.....	78
4.1.1.	Toksik Mit: Gerçek Erkekler Nasıl Göründüklerini Umursamaz	78
4.1.2.	Ama Bu Bizi Etkiliyor: İdealin Gündelik Hayatta Devam Eden Etkisi	82
4.1.3.	Estetik Açından İyi Görünme Vazifesi.....	85
4.2.	Öneriler.....	91
4.2.1.	Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler	91
4.2.2.	İşletmelere Yönelik Öneriler	92
4.3.	Araştırmanın Sınırlılıkları.....	93
SONUÇ		97
KAYNAKÇA.....		100
EK-1 YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME SORU FORMU.....		131
ÖZGEÇMİŞ		132

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1 Bilişsel Davranışçı Perspektiften Beden Algısı.....	7
Şekil 2.1 Bölümün Organizasyonu.....	22
Şekil 2.2 Veri Analiz Süreci.....	39



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1 Grup Deneyim Temalarının Özeti ve Açıklayıcı Alıntılar.....	43
Tablo 3.1 Grup Deneyim Temalarının Özeti ve Açıklayıcı Alıntılar (<i>Devam</i>).....	44
Tablo 3.1 Grup Deneyim Temalarının Özeti ve Açıklayıcı Alıntılar (<i>Devam</i>).....	45



GÖRSELLER LİSTESİ

Görsel 1.1 Men's Health Dergisi 1998 Yılı Eylül Ayı Sayısının Kapağı.....	10
Görsel 1.2 Men's Health Dergisi 2005 Yılı Aralık Ayı Sayısının Kapağı.....	11
Görsel 2.1 Araştırmanın X Platformunda İlgili Katılımcılara Duyurulması.....	31
Görsel 3.1 Calvin Klein'ın Jeremy Allen White ile İç Giyim Reklam Kampanyası.....	56



KISALTMALAR LİSTESİ

AAS:	Anabolik-Androjenik Steroid
APEDs:	Appearance and Performance Enhancing Drugs
DSM-5-TR:	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision
IPA:	Interpretative Phenomenological Analysis
ISAPS:	International Society of Aesthetic Plastic Surgery
JARS-Qual:	Journal Article Reporting Standards For Qualitative
LGBTQ:	Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer
SKA:	Sürdürülebilir Kalkınma Amacı
YFA:	Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz

ÖZET

Tüketim kültürü tarafından yayılan ve sürdürülmesi için teşvik edilen, ancak gerçekçi olmayan beden idealleri, bireyler arasında beden algısı kaygılarının gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Bu çalışmada, vücut görünümüne ilişkin kaygı yaşayan erkeklerin deneyimleri incelenmiştir. Beden algısı kaygılarıyla ilgili deneyimsel içgörüler elde etmek için 8 yetişkin erkek (heteroseksüel $n = 4$; gey $n = 4$; $M_{yaş} = 32$) ile çevrimiçi ortamda (zoom.us) yarı yapılandırılmış görüşmeler ($M_{süre} = 68,29$ dakika) yapılmış ve görüşmelerin idiyografik ayrıntılarını keşfetmek için transkriptler Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) kullanılarak analiz edilmiştir. Her katılımcı için Kişisel Deneyim Temaları bağımsız olarak geliştirilmiş ve bunlar daha sonra Grup Deneyim Temalarının yapısını oluşturmak için karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda, araştırmanın amaçlarıyla uyumlu bir dizi alt temadan oluşan üç farklı grup deneyimsel tema belirlenmiştir: (i) Toksik Mit: Gerçek Erkekler Nasıl Göründüklerini Umursamaz, (ii) Ama Bu Bizi Etkiliyor: İdealin Gündelik Hayatta Devam Eden Etkisi ve (iii) Estetik Açıdan İyi Görünme Vazifesi. Bulgular, toplum tarafından estetik bir ürün olarak tasvir edilen ve değerlendirilen bir beden ideali inşa edildiğini ve erkeklerin bu ideale uyması yönünde beklentilerin söz konusu olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcılar, toplum bu kültürel ideallere ulaşmaya çalışırken bedenlerine dair kaygılar yaşamakta ve bu kaygılarla başa çıkmak için bir dizi geçici ve kalıcı etkilere sahip stratejilere başvurmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Tüketim kültürü, erkek beden algısı, beden algısı kaygıları, yorumlayıcı fenomenolojik analiz

SUMMARY
AN INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS OF MEN'S BODY
IMAGE CONCERNS

The propagation and encouragement of unrealistic body ideals by consumer culture has been identified as a contributing factor in the development of body image concerns among individuals. This study examined the experiences of men who were concerned about their body appearance. To obtain experiential insights regarding body image concerns, semi-structured interviews ($M_{duration} = 68,29$ minutes) were conducted online (zoom.us) with eight adult men (heterosexual $n = 4$; gay $n = 4$; $M_{age} = 32$). The transcripts were analysed using Interpretive Phenomenological Analysis (IPA). The analysis yielded three group experiential themes, each comprising a series of sub-themes aligned with the research objectives. These themes were as follows: (i) Toxic Myth: Men are not immune to body ideals; (ii) But affect us it does: The everyday ongoing impact of the ideal, and (iii) The duty to look aesthetically good. The findings indicate that societal norms have shaped a body ideal that is perceived and evaluated as an aesthetic product, with expectations for men to conform to this ideal. Participants report concerns about their bodies as they strive to achieve these cultural ideals, and employ a range of strategies with temporary and permanent effects to cope with these concerns.

Keywords: Consumer culture, male body image, body image concerns, interpretative phenomenological analysis

TEŞEKKÜR

Sevgili danışmanım Doç. Dr. İ. Taylan DÖRTYOL’a tez sürecimdeki daimî desteği, yol göstericiliği ve zor zamanlarımda içtenlikle söylediği beni cesaretlendiren sözleri için en derin şükranlarımı sunarım. Tanıdığım en çalışkan insanlardan biri olarak, akademik anlamda gelişmemi ve en iyi halime adım adım yaklaşmamı sağladığı için kendisi benim yalnızca tez danışmanım değil, aynı zamanda rol modelim oldu. Öğrenciniz olmak gerçekten büyük bir zevkti, çok teşekkür ederim.

Tez komitemde yer aldıkları için Doç. Dr. Nuray YAPICI AKAR, Doç. Dr. R. Meltem YETKİN ÖZBÜK, Doç. Dr. Cihat ERBİL ve Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Bengi ÖZÇELİK’e ayrıca teşekkür ederim. Sizlerin değerli yorumları ile tezimin şekillenmesi benim için mutluluk vericiydi.

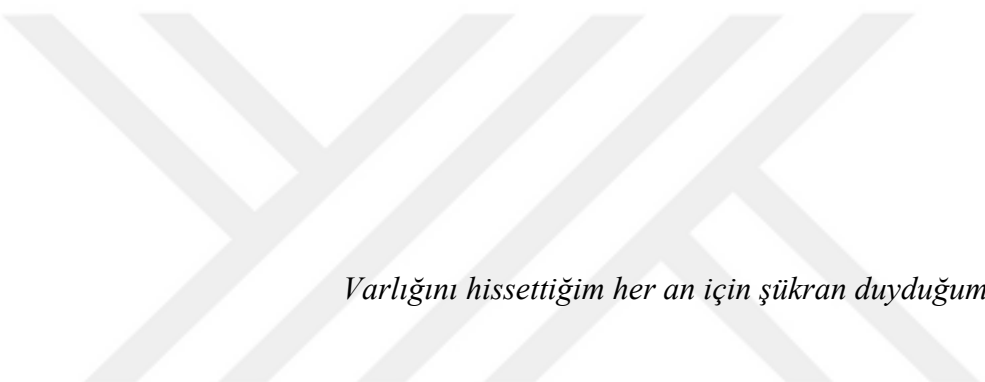
Görüşmelerim esnasında bedenlerine dair deneyimlerini tüm samimiyetleriyle benimle paylaşan sevgili gey ve heteroseksüel erkek katılımcılara da teşekkür ederim. Bu tez aracılığıyla düşüncelerinizi ve duygularınızı aktarma fırsatı vermeniz bana kendimi çok şanslı hissettirdi.

Cesaretimin kırıldığı, hiç ummadığım bir anda bana yeni bir kapı açarak hayallerimi gerçekleştirmemi sağladığı için Prof. Dr. Olgun KİTAPCI’ya sonsuz sevgi ve saygılarımla. Aramızda olmayışınızın derin üzüntüsünü yaşıyor, ancak ışığınızın yolumu her zaman aydınlatacağını biliyorum.

Bu tez, sizlerin katkıları olmasaydı tamamlanamayacaktı. İyi ki varsınız...

Merve NALBANT

Ağustos, 2024



Varlığını hissettiğim her an için şükran duyduğum anneciğime...

GİRİŞ

Tüketim kültürünün beden algısı oyununa giderek daha fazla kapıldıkları için erkekler bedenleri konusunda daha eleştirel ve savunmasız hale geliyorlar

(Featherstone, 2010: 202)

Genişletilmiş benliğin en belirgin parçalarından biri olan beden (1988: 141), tüketilen şeyler arasında diğer nesnelerden daha güzel, daha kıymetli ve daha eşsiz olan bir nesnedir (Baudrillard, 2016: 163). Ancak, hem doğanın hem de benliğin bir aracı olmasından dolayı kültürün de bir parçası olan (Turner, 2008: 40) beden, toplumsal denetime tabidir (Downey vd., 2006: 130). Nitekim, kültürel bağlamlar, hangi fiziksel özelliklere toplum tarafından değer verildiğini ve bunlara sahip olmanın ya da olmamanın sonuçlarını belirlemektedir. Bu nedenle kültürel mesajlar toplumsal standartların pasif yansımaları değil, daha ziyade fiziksel çekicilik ve çekicilikten yoksunluk gibi normatif kavramları dile getirip pekiştirirken, kadınsılık ve erkeksiliği belirli fiziksel özelliklerle ilişkilendirerek cinsiyete dayalı beklentileri ifade etmektedir (Cash, 2012: 335). Ana temalarından biri dönüşüm olan tüketim kültüründe de (Featherstone, 2010: 197) bedeni şekillendirmek, disiplin altına almak ve daha arzu edilir kültürel biçimlere dönüştürmek zorunludur (Thompson ve Hirschman, 1998: 404). Elbette görünüşün dönüştürülmesi sadece “ünlü kişiler” için değil, aynı zamanda “baştan yarat kültürü”nü takip etmeleri istenen sıradan insanlar için de giderek daha kabul edilebilir ve hatta değerli bir uğraş olarak görülmektedir (Featherstone, 2010: 202). Joy ve Venkatesh’in (1994: 339) belirttiği gibi, tüketim kültürü, bedenle ilgili bir saplantının hakimiyeti altındadır. Bu saplantı, yiyecek, diyet, giyim, moda ve egzersiz gibi alanlardan bedenle ilgili her türlü fenomenolojik deneyime kadar uzanmaktadır. Bedenin şekli ve görünümüyle ilgili bu saplantı, Batılı toplumların demokratikleşmesiyle birlikte evrim geçirmeye başlamıştır.

Dittmar’a (2007: 27) göre, tüketim kültürü tarafından yayılan ve sürdürülmesi için teşvik edilen, ancak gerçekçi olmayan beden idealleri, bireyler arasında beden algısı kaygılarının gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Bu kaygılar, tipik olarak bireyin kendi bedenine ilişkin algısı ile fiziksel görünüme ilişkin sahip olduğu toplumsal standartlar arasındaki uyumsuzluğun bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Strübel ve Petrie, 2019: 133). Bunlar arasında kişinin dış görünüşüne ilişkin olumsuz yönde çarpıtılmış bir bakış açısı, beden memnuniyetsizliği ve/veya benlik duygusunun tanımlanmasında kişinin dış görünüşüne aşırı değer vermesi yer almaktadır (Striegel-Moore ve Franko, 2002: 183).

Beden algısı kaygıları, dış görünüş ideallerine uyma yönündeki güçlü baskılar nedeniyle yaygın bir sorundur (Rodgers vd., 2023: 1). 1980’lerin sonuna kadar beden algısı genellikle

kadınlara özgü bir sorun olarak görülmüş ve mevcut literatürün çoğu kadınlarda yeme bozuklukları ve kilo ile ilgili diğer durumları tanımlamaya odaklanmıştır (Cohane ve Pope, 2001: 373; Dakanalis ve Riva, 2013). Dolayısıyla, erkeklerin beden algısı kaygılarının tam olarak ne olduğu, odak noktasında kadınları bulunduran araştırma paradigması tarafından göz ardı edilmiştir (Cafri ve Thompson, 2004: 18). Bunun asıl nedeni, erkeklerin bedenleri ile ilgili bir sorun yaşama riskinin çok az olduğu veya hiç olmadığı yönündeki bir inanıştır (Bassett-Gunter vd., 2017: 115; Daniel ve Bridges, 2010: 32). Ancak, beden algısı kaygılarının psikososyal bağlamı cinsiyete göre önemli ölçüde farklılık göstermektedir (Calzo vd., 2013: 42; Doyle ve Engeln, 2014: 279). Kadınlar için beden ideali zayıflıkla karakterizedir (Kelley vd., 2010: 74). Erkekler için nesnel güzellik standartları arayışı kısmen matematiksel oranlar ve evrimsel düşüncelerden kaynaklanmasına rağmen, bu bilimsel perspektif güzelliğin tek belirleyicisi değildir. Sosyal ve kültürel dinamikler de güzellik ideallerini etkilemekte ve sonuç olarak farklı zaman dilimlerinde veya belirli bir alt kültürde neyin ideal, moda ve güzel olarak kabul edildiğini belirlemektedir (Cash, 2012: 50). Buna göre, erkek bedenine ilişkin toplumsal standartlar, mezomorfik bir vücut şekli olan geniş omuzlu, düz karınlı, dar kalçalı ve yağ dokusunun daha az olduğu bir kaslı görünüm olarak kendini göstermektedir (Doyle ve Engeln, 2014: 279; Levesque ve Vichesky, 2006: 45-46; Nowell ve Ricciardelli, 2008: 337). Toplumda erkek bedenine ilişkin var olan bu beden temsili nedeniyle, erkekler de dış görünüşlerine giderek daha fazla özen göstermeye ve esasen kadınlara özgü olduğu düşünülen beden kaygılarını ifadeye etmeye başlamışlardır (Grieve, 2007: 63; Rosenmann vd., 2018: 1). Bu nedenle, erkeklerin beden kaygılarını kadınlar kadar ciddi boyutlarda yaşamadıklarına dair inanın sorgulanması kaçınılmaz olmuştur (Myers ve Crowther, 2009). Nitekim, erkeklerin de bedenlerine dair kaygılar yaşadığını gösteren depresyon (Olivardia vd., 2004), düşük öz değer (Olivardia vd., 2004), yeme bozuklukları (Hospers ve Jansen, 2005; Murray vd., 2017; Smith vd., 2011; Yelland ve Tiggemann, 2003), kaslılık (Bergeron ve Tylka, 2007; Yelland ve Tiggemann, 2003), kas dismorfisi (Chaney, 2008; Heath vd., 2016; Pope vd., 2005) gibi kanıtların artması bu düşüncelerin geçerliliğini derinden sarsmıştır. Bu kanıtlar bir dizi sağlık problemi olarak nitelendirilse de, beden algısının tam olarak erkekliğin merkezinde olduğunu göstermektedir (Jankowski vd., 2014: 68).

Bireyler arasında beden algısı kaygılarının gelişmesine ve sonrasında da sürdürülmesine neden olan ideal beden ya da “güzel görünüm” kavramı, Stein vd.’nin de belirttiği gibi (2021: 87), tek başına düşünmenin bir sonucu olarak ortaya çıkmamaktadır. Aksine, belirli bir kültür içinde var olan toplumsal güzellik idealleri çeşitli sosyokültürel kanallar aracılığıyla iletilmekte ve pekiştirilmektedir (Thompson vd., 1999). Bunlar arasında, medya ve mikrosistem figürleri

olarak tanımlanabilen aile, arkadaşlar ve diğer önemli kişiler yer almaktadır. Diğer taraftan kimliğin ayrılmaz bir parçası olan cinsel yönelim de (APA, 2015: 862) beden algısı ve onu şekillendiren sosyokültürel faktörleri etkilemektedir (Frederick vd., 2022: 182). Bu nedenle, cinsel yönelim, erkeklerin beden ideallerinde de önemli bir rol oynamakta (Kozak vd., 2009: 226) ve hatta erkeklerin beden algısı kaygılarında birincil risk faktörü olarak ortaya çıkmaktadır (Nowicki vd., 2022: 155). Örneğin, cinsel yönelimleri nedeniyle, gey erkeklerin geleneksel erkeklik ideolojisinden ayrıştığı düşünülmektedir (Sánchez vd., 2009: 74). Erkeklerle atfedilen toplumsal cinsiyet rolü normlarına heteroseksüel erkeklerle kıyasla daha az uyması nedeniyle, gey erkeklerin kadınsılıkla daha fazla özdeşleştirildiği ve bu durumun beden algısı kaygılarını arttırdığı ileri sürülmektedir (Calzo vd., 2013: 43). Dolayısıyla, heteroseksüel erkeklerle karşılaştırıldığında, gey erkekler kültürel olarak arzu edilen vücut tipine, şekline ve/veya boyutuna uyma konusunda daha fazla baskı yaşamaktadır (Brewster vd., 2017: 87). Bunun nedeni ise, fiziksel görünüme güçlü bir vurgu yapan gey alt kültürün üyesi olmaktır (Beren vd., 1996; Bosley, 2011). Gey erkekler arasında beden algısına daha fazla vurgu yapılmasının nedeni, HIV/AIDS gibi hastalıkların etkileri göz önüne alındığında, kaslı ve sağlıklı bir görünümde bedenlerini sunma arzusundan kaynaklanmaktadır (Carper vd., 2010: 302; Peplau vd., 2009: 714).

Yukarıda da açık bir şekilde belirtildiği gibi, tüketim toplumunda beden ne yapabildiğinden ziyade nasıl görüldüğünden dolayı sembolik bir sermaye kaynağı haline gelmiştir. Dolayısıyla, tam da geleneksel olarak daha az erkek işi olduğu ve olanların da her zamankinden daha az fiziksel güç gerektirdiği bir dönemde, erkeklerde kaslılığın olağanüstü bir şekilde fetişleştirilmesine tanıklık söz konusudur (Gill vd., 2005: 40). Hatta, özellikle Batı kültürlerinde yaşayan çoğu erkek, vücutlarının yeterince kaslı olmamasından daha fazla endişe duymakta ve kas kütlesini arttırmak ve böylece yaşadıkları kaygıları azaltmak için sağlıklı olmayan davranışlarda bulunmaya itilmiş gibi hissetmektedirler (Calzo vd., 2013: 43; Daniel ve Bridges, 2010: 32; Stratton vd., 2015: 72). Cash vd. (2005: 192), bireylerin beden algısına ilişkin endişe yaratan düşünce, duygu ve durumlara uyum sağlamak veya bunlarla başa çıkmak için bir dizi bilişsel ve davranışsal stratejiler geliştirdiğini öne sürmektedir. Bireylerin görünümünü iyileştirmek için başvurduğu bu stratejiler, beden algısına yönelik tehditlerle ilişkili kaygılardan kurtulmanın bir yolu olarak kullanılmaktadır.

Dış görünüşü değiştirmeye yönelik davranışlar, beden algısı kaygılarının erkeklerin yaşamları üzerinde ne kadar önemli bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Dahası bu davranışlar, erkeklerin bedenleriyle ilgili kaygılarını hangi süreçlerden geçerek geliştirdiklerinin daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasının gerektiğinin altını çizmektedir. Bu

bağlamda, tezin amaçları (1) gey ve heteroseksüel erkeklerin beden algısı kaygılarına dair deneyimleriyle ilgili derinlemesine bir anlayış sunmak ve (2) bu kaygılarla başa çıkmak için sergiledikleri pratikleri keşfetmektir. Belirtilen amaçlar doğrultusunda, aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

- Erkekler beden algısı kaygılarını nasıl deneyimlemektedir?
- Erkekler beden algısı kaygılarıyla nasıl başa çıkmaktadır?

Araştırmanın odak noktası istatistiksel bir genelleme yapmak değildir. Bu nedenle, beden algısı kaygıları terimi genel bir kavram olarak kullanılacaktır ve belirli bir tanı kategorisinin parçası olarak görülmemelidir. Aksine, erkeklerin beden algısı kaygılarıyla ilgili deneyimlerini yorumlamalarının derinlemesine anlaşılması bu tezin odak noktasını oluşturmaktadır. Bu nedenle, katılımcıların duygularını ve düşüncelerini nasıl anlamlandırdıklarını, kaygılarıyla başa çıkma biçimlerini anlamak için nitel bir araştırma yaklaşımı olan Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz tercih edilmiştir.

Tezin ilk bölümünde, bilişsel-davranışçı perspektiften beden algısı kavramı ayrıntılı bir şekilde açıklanmaktadır. Ardından, toplumsal standartlarla şekillenen erkek bedeni ideali tasvir edilmekte ve bu ideale uyum sağlayamayan erkeklerin yaşadıkları kaygılar, bu kaygıların nedenleriyle birlikte ele alınmaktadır. Son olarak, beden algısı kaygılarının davranışsal göstergelerinin neler olduğuna değinilmektedir.

İkinci bölümde, araştırmanın bağlamını belirleyen paradigma ve bunun araştırma ile ilgili felsefi varsayımlara, yöntem seçimine ve kullanılan enstrümanlara nasıl rehberlik ettiği açıklanmaktadır.

Üçüncü bölümde, analiz sonucunda, araştırmanın amaçlarıyla uyumlu bir dizi alt temadan oluşan grup deneyim temaları, bir hikaye üzerinde ilerleme duygusunu aktaracak şekilde sunulmaktadır.

Dördüncü bölümde, kendini gey ya da heteroseksüel erkek olarak tanımlayan sekiz erkek katılımcıyla yapılan görüşmelerden ortaya çıkan grup deneyim temaları ve bunların alt temalarına ilişkin temel bulguların ne anlama geldiğini göstermek için araştırma geniş bir bağlama yerleştirilmekte ve önceki çalışmalar ve teorilerle ilişkilendirilmektedir. Daha sonra, politika yapıcılar ve işletmeler için öneriler sunulmaktadır. Son olarak, araştırmanın sınırlılıklarına değinilmektedir.

Sonuç bölümünde ise, araştırmanın bulguları özetlenmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ERKEKLERİN BEDEN ALGISI KAYGILARI

“İnancıma göre, insanın kişiliği ve eğilimleri üzerinde en belirleyici etkide bulunan şey, insanın dış görünüşüydü; hatta belki de bundan da çok, güzel ya da çirkin oluşu konusunda insanın kendi kendisi hakkında ne düşündüğüydü.”

Çocukluk, İlkgençlik, Gençlik

Lev Nikolayeviç Tolstoy

Bu bölüm, erkek bedenine dair mevcut bilgi ve anlayış ile erkeklerin beden kaygıları ve dış görünüşlerini iyileştirme davranışları arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Başlangıçta beden algısı kavramının doğasına ilişkin bir bakış sunulmaktadır. Ancak, beden algısı ile ilgili araştırma yapan topluluk içinde kavramın tanımı, araştırmacının amacına bağlı olarak değişkenlik göstermektedir (Bailey vd., 2017: 69). Bu nedenle, Thomas F. Cash’in bilişsel-davranışçı perspektifinden beden algısı fenomeni incelenerek sosyokültürel, gelişimsel ve psikolojik etmenlerin yanı sıra, bilişsel ve duyuşsal süreçlerin beden algısının gelişimindeki karşılıklı ilişkisi açıklanmaktadır. Bununla birlikte, literatürde erkek bedeninin nasıl kavramsallaştırıldığı da detaylandırılmaktadır.

Literatür taraması daha sonra ideal erkek bedeninin tasvir edilmesi ve bu beden ideale ulaşamamasına bağlı olarak ortaya çıkan beden algısı kaygıları ve potansiyel nedenleriyle devam etmektedir. Burada, erkek bedeni üzerinde artan spot ışıklarının, beden ideallerinin benimsenmesi için erkekleri nasıl manipüle ettiği tartışılmaktadır. Son olarak, bölüm, beden algısı kaygılarının davranışsal göstergelerine odaklanmakta ve özellikle toplum tarafından kabul edilen ideal bedene ulaşma arzusu olan erkeklerin görünümelerini iyileştirmek için sergiledikleri davranışları araştırmaktadır.

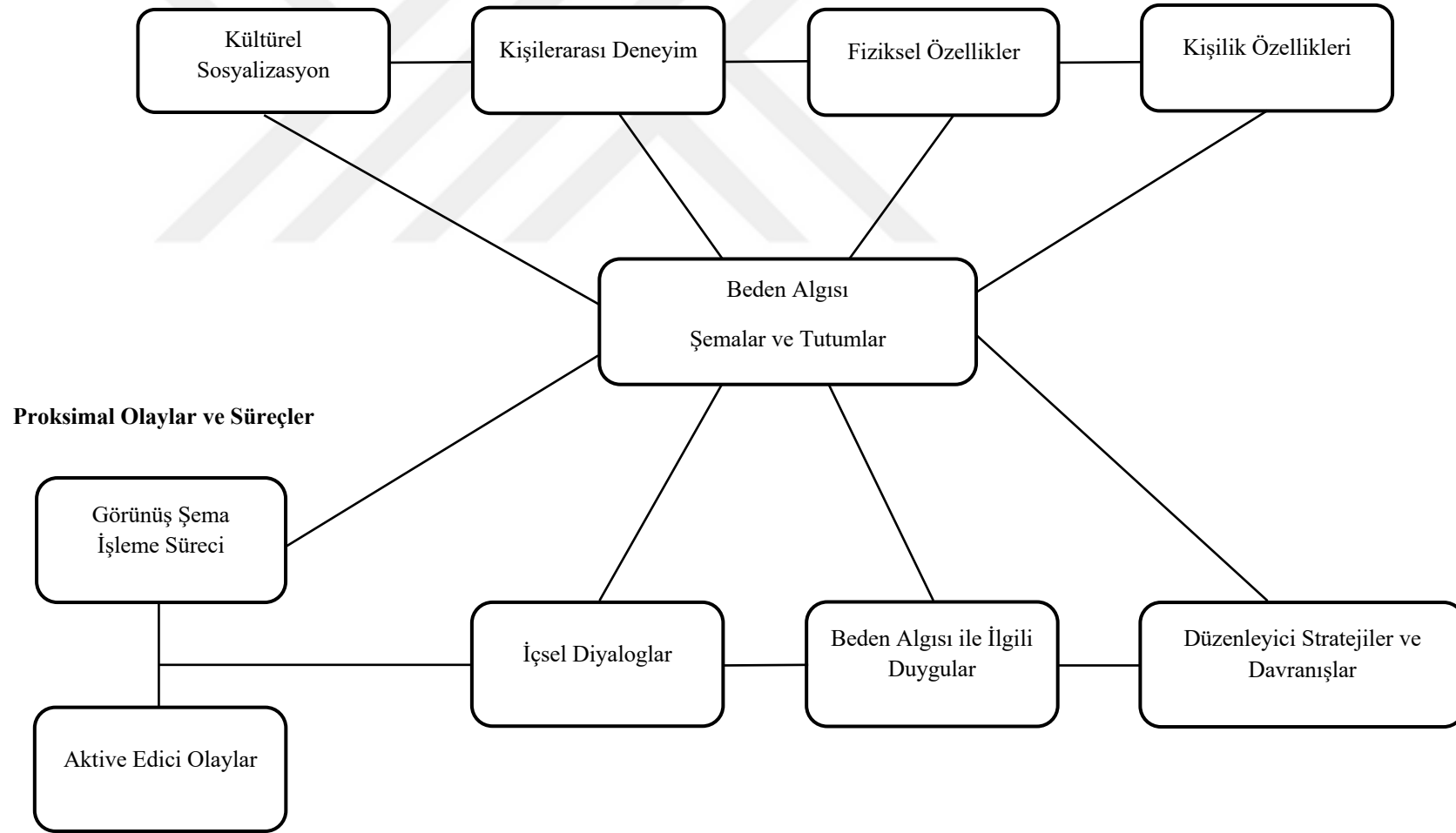
1.1. Bilişsel Davranışçı Perspektiften Beden Algısı

Cash (2012; 2002), bilişsel-davranışçı bir perspektif ile beden algısına yönelik birbirine bağlı bir dizi faktörü ele alan höristik bir kavramsal model sunmuştur. Şekil 1’de görüleceği üzere, beden algısı bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerin karşılıklı etkileşiminde merkezi düzenleyici bir yapı olarak yer almaktadır. İlk olarak yirminci yüzyılın ortalarında Avusturyalı psikiyatrist Paul Schilder’in *The Image and Appearance of The Human Body* isimli monografisinde psikolojik bir fenomen olarak formüle edilen beden algısı “bedenimizle ilgili zihnimizde oluşturduğumuz resim” olarak tanımlanmıştır (Slade, 1994: 497). Cash ve arkadaşları (Brown vd., 1990; Cash, 1994; Cash vd., 2002; Cash ve Brown, 1989; Cash ve

Henry, 1995; Keeton vd., 1990) temelde algısal olan bu tanımın ötesine geçerek beden algısının, kişinin görünümüyle ilgili algılarını, düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını kapsayan çok boyutlu bir yapı olduğunu vurgulamıştır (Cash ve Szymanski, 1995: 66). İki farklı beden algısı modalitesinden bahsedilmektedir: algısal ve tutumsal (Cash ve Brown, 1987, 1989). Algısal boyut, kişinin beden ölçülerine, şekline ve ağırlığına ilişkin fikirlerinin doğruluğunun değerlendirilmesidir (Bandfield ve McCabe, 2002: 374; Cash vd., 1991: 235). Cash'e (2012: 338) göre, görünüme ilişkin algılar her zaman gerçeği yansıtan temsiller olmayabilir. Örneğin, normal kiloda olan bir birey kendisini daha zayıf veya şişman ya da yüzündeki küçük bir yara izini olduğundan daha büyük algılayabilmektedir. Tutumsal boyut, değerlendirme (evaluation) ve yatırım (investment) olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır (Cash, 1994; Muth ve Cash, 1997). Beden algısı değerlendirmesi, kişinin görünümü hakkındaki düşüncelerinin ve inançlarının yanı sıra, fiziksel özelliklerine ilişkin memnuniyetini veya memnuniyetsizliğini ele almaktadır (Muth ve Cash, 1997: 1438). Bu değerlendirmeler, kişinin kendi algıladığı fiziksel özellikleri ile ideal görünümler arasındaki uyumun veya uyumsuzluğun derecesine bağlı olarak şekillenmektedir (Cash ve Pruzinsky, 2002:42).

Beden algısı yatırımı, kişinin bedenine ve görünümüne atfettiği bilişsel ve davranışsal önem derecesini yansıtmaktadır (Hargreaves ve Tiggemann, 2006: 568). Beden algısı yatırımının en temel özelliği, görünüme ilişkin benlik şemalarını içermesidir (Cash vd., 2004: 306). Markus'a (1977: 64) göre benlik şemaları, bireyin benliğine dair geçmiş deneyimlerinden elde edilen bilgilerin işlenmesini düzenleyen ve yönlendiren bilişsel genellemelerdir. Şemalar, bir dizi alanda benlikle ilgili bilgilerin işlenmesini etkilemektedir ve fiziksel görünüm de bu alanlardan biridir. (Cash ve Labarge, 1996: 38). Bedenle ilgili benlik şemaları, kişinin görünümüne verdiği öneme ilişkin duygularını veya inançlarını yansıtmaktadır (Cash, 2012: 338). Bu nedenle, görünüm şeması olan bir kişinin görünümle ilgili çeşitli uyaranları kodlaması, işlemesi ve bunlara tepki vermesi beklenmektedir (Cash ve Labarge, 1996: 38).

Tarihi ve Gelişimsel Etkiler



Şekil 1.1 Bilişsel Davranışçı Perspektiften Beden Algısı

Şekil 1.1’de beden algısını şekillendiren tarihsel/gelişimsel etkiler proksimal etkilerden ayırt edilerek bilişsel-davranışçı modelin temel unsurları açık bir şekilde gösterilmektedir (Cash, 2012: 335). Geçmişe yönelik ve gelişimsel etkiler, kişinin bedenine dair düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkileyen geçmişteki olaylar ve deneyimlerle ilgilidir. Bu etkiler 4 kategoriye ayrılmaktadır: (i) kültürel sosyalizasyon, (ii) kişilerarası deneyimler, (iii) fiziksel özellikler ve (iv) kişilik özellikleri. Kültürel sosyalizasyon, fiziksel görünüme ilişkin standartları dikte eden kültürel mesajların medya aracılığıyla iletilmesini ifade etmektedir. Kişi, kendisine iletilen bu mesajlar ile toplumun hangi fiziksel özelliklere değer verdiğini ve böylece kendi fiziksel görünümünün sahip olması veya olmaması gereken özellikleri öğrenmektedir. Kişi medyanın yanı sıra, kültürel güzellik normlarına ilişkin beklentileri ve düşünceleri ailesi, arkadaşları ve hatta yabancı kişiler ile olan etkileşimi esnasında öğrenmektedir. Fiziksel özellikler de vücudun şekillenmesinde önemli bir faktördür. Kişinin görünümünün kültürel fiziksel çekicilik standartlarıyla ne derecede eşleştiği beden algısını etkileyebilmektedir ve kültürel açıdan daha az değer verilen fiziksel özelliklere sahip bireyleri daha savunmasız bırakabilir (Lewis-Smith vd., 2019: 310). Örneğin, Batılı toplumlarda yer alan zayıflık vurgusu ve şişman kişilere yönelik mevcut önyargı ve ayrımcılık aşırı kilolu veya obez bireylerin olumsuz beden algısı ve toplum tarafından kabul edilme kaygısı ile mücadele etmesine yol açmaktadır. Ergenliğe eşlik eden fiziksel görünümdeki hızlı değişiklikler de beden algısı gelişimini etkilemektedir. Kadınlarda ergenlik genellikle yaklaşık 10 yaşında başlamakta ve kalça, karın, göğüslerde yağlanma artışı gözlemlenmektedir. Yani, beden toplumsal zayıflık idealinin tam tersi şekilde gelişmekte ve değişmektedir. Beden algısı gelişiminin fiziksel belirleyicileri üzerine yapılan araştırmaların çoğu vücut şekli ile ilgili olsa da fiziksel çekiciliğin standardından sapan hemen hemen her fiziksel özellik (büyük bir burun, çarpık dişler, akne, yüzdeki kırışıklıklar, saç dökülmesi ve kilo alma), özellikle sosyal olarak görünür ise, bireyin bedeni ile ilgili kaygı duymasına neden olmaktadır (Cash, 2012: 336-337). Beden algısını etkileyen bir diğer faktör kişilik özellikleridir. Kişilik özellikleri de dahil olmak üzere bir dizi bireysel farklılık faktörü, olumsuz bir beden algısının gelişimine neden olmaktadır. Bunlara bazen 'moderatör değişkenler' denilmektedir (Cash, 2012: 337).

Proksimal etkiler ise, bilgi işleme ve içsel diyaloglar, duygular, başa çıkma ve öz-düzenleme eylemleri de dahil olmak üzere beden algısı ile ilgili deneyimleri tetikleyen ve bu deneyimlerin sürdürülmesini sağlayan olaylar ve süreçlerden oluşmaktadır (Cash, 2012: 335). Cash’in (1996: 38) beden algısına ilişkin bakış açısı, spesifik olayların ve durumların, görünümle ilgili bilgi işleme ve öz-değerlendirme gibi şemaya dayalı süreçleri etkinleştirdiğini, bunun da görünüme dair duygu yüklü düşünceler, yorumlar ve çıkarımlar gibi içsel diyaloglara

neden olduğunu varsaymaktadır. Olumsuz beden algısı tutumlarına ve şemalarına sahip bireylerde içsel diyaloglar alışkanlığa dönüşmekle birlikte yanıltıcı ve disforiktir. Bu bilişsel süreçler sıklıkla kaygı, utanç veya üzüntü gibi duygusal tepkilere yol açmaktadır. Bu nedenle bireyler, bedenleriyle ilgili olumsuz düşünce ve duygularla başa çıkmak için bir dizi davranış strateji ve davranış öğrenmektedir (Cash vd., 2005: 192).

1.2. Erkekler ve Beden Algısı

Kültürel olarak kabul görmüş arzu edilebilirlik ve çekicilik tanımları, beden algısının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Kültürel bağlama göre şekillenen bu tanımlar, beden ideallerine dair standartların bireyler tarafından tanınmasını ve bireylerin kendilerini bu standartlara ne ölçüde uyduklarını gözlemlemelerini gerektirmektedir, çünkü toplum bu standartlara uyan bireylere önem vermektedir (Dahlenburg vd., 2020: 127). Elbette, kültürel ideallerin cinsiyete göre belirlenmesi kaçınılmazdır (Cahill vd., 2024: 1). Peki, erkek bedeni nasıl görünmelidir? Bu soru doğası gereği tartışmaya açıktır ve herhangi bir “kesin” cevabın kültürel ve tarihsel olarak önyargılı olması kaçınılmazdır (Wienke, 1998: 255-256). Her ne kadar erkekler için fiziksel çekiciliğe ilişkin kültürel standartların kadınlara kıyasla daha az katı olduğu ileri sürülse de (Watson vd., 2019: 2), tıpkı kadın bedenine ilişkin algıların Batı kültürü tarafından etkilendiği ve şekillendirildiği gibi, erkek bedenine ilişkin algılar da benzer şekilde etkilenmekte ve şekillenmektedir (Lorenzen vd., 2004: 746). Bunun nedeni, erkek bedeninin daha görünür hale gelmesiyle birlikte kültürel tutumların değişmeye başlamasıdır (Fawcner ve McMurray, 2002: 139). Araştırmacılar, erkek bedeninin görünürlüğündeki dramatik artışı ya da Batı toplumlarında giderek daha fazla ilgi odağı haline gelmesinin nedenlerinden bahsetmektedir. Drummond’a (2005: 270) göre, özellikle reklamcılık ve popüler kültür televizyon programları açısından erkek bedenine ilişkin bakış daha önce görülmemiş bir seviyeye ulaşmış ve tıpkı kadın bedeninin metalaştırılmasına benzer şekilde erkek bedeni, nesneleştirilen şekillerde tasvir edilmeye başlanmıştır. Gill vd. de (2005: 38) benzer bir şekilde erkek bedeninin medya ve popüler kültürdeki görünürlüğüne değinmektedir. Araştırmacılara göre, sinematik aksiyon türünün kaslı kahramanlarından Men’s Health dergisinin kapağını süsleyen “sixpack”lere ve stil dergilerinde yer alan “superwaif”lere¹ kadar erkek bedenleri daha önce hiç olmadığı kadar sergilenmeye başlanmıştır. Daha önce reklam ve dergilerdeki görüntülere kadınlar hakimken, artık erkek bedenleri reklam panolarında, moda fotoğraflarında ve yüksek tirajlı dergilerde kadınların yanında giderek daha fazla yer almaktadır. Ancak mesele sadece erkek bedeni imgelerinin sayısındaki artış değildir; daha da önemlisi, popüler kültürde

¹ **Superwaif:** Anoreksik görünen genç süper model.

yeni bir temsil pratiğinin ortaya çıkmış olmasıdır. Bu pratik, erkek bedenlerini idealize etmekte ve erotikleştirmekte, böylece başkaları tarafından arzu edilebilir olmalarına izin verecek şekilde kodlamaktadır.



“Just in case you forgot where your abs are.”

Görsel 1.1 Men's Health Dergisi 1998 Yılı Eylül Ayı Sayısının Kapağı²

² <https://www.menshealth.com/trending-news/g19524411/weirdest-mens-health-covers/?slide=8> (Erişim tarihi: 06.08.2024)



“Look, don’t act like you didn’t think Adrien Brody was going to be a thing”

Görsel 1.2 Men’s Health Dergisi 2005 Yılı Aralık Ayı Sayısının Kapağı³

Martins vd. (2007: 634) ise, erkek bedeninin ilgi odağı haline gelmesini, erkek hareketinin büyümesi, gey özgürlük hareketi ve erkeklerin artan “ticari” değeri ile paralellik gösterdiğini ifade etmektedir. Son olarak, Gill vd. (2005: 39), daha temelde, özellikle işçi sınıfı erkekleri arasında kimliğin kaynağı olan çalışmayı azaltan veya yerinden eden sosyal ve ekonomik değişikliklere yanıt olarak, erkeklerin kimliklerini giderek daha fazla bedenleri üzerinden tanımlıyor olabileceğini öne sürmektedir. Nedenleri tartışmalı olsa da, araştırmacılar arasında erkek bedeninin “görünmezlikten” aşırı görünürlüğe geçtiği önemli bir değişimin meydana geldiği konusunda bir konsensüs vardır.

³ <https://www.menshealth.com/trending-news/g19524411/weirdest-mens-health-covers/?slide=5> (Erişim tarihi: 06.08.2024)

Araştırmacılar, toplumsal normlar tarafından erkek bedeni için kültürel idealin, geniş omuzlara, dar bir karın ve kalçaya sahip mezomorfik (V şeklinde) bir vücut olduğunu ifade etmektedir (Tiggemann vd., 2008: 1164). Mezomorfik vücut şekli olarak adlandırılan (Bergeron ve Tylka, 2007: 289) bu beden temsili, kaslı bir fiziğe sahip olunması gerektiğini vurgulamaktadır (Banasiak vd., 2001: 92; Blond, 2008, s. 244; Cafri ve Thompson, 2004; Lorenzen vd., 2004: 744; McCreary vd., 2005: 83), ama kaslı görünüm ağırlıklı olarak üst gövde ile ilişkilendirilmektedir (Nowell ve Ricciardelli, 2008: 337). Kaslı bir görünüm iki boyutlu yapıdan oluşmaktadır: kaslılık arzusu (*drive for muscularity*) ve zayıflık arzusu (*drive for thinness*). Kaslılık arzusu, kas kütesinin arttırılmasıyla ilgiliyken, zayıflık arzusu kişinin kas yapısının görünürlüğüne arttırdığı düşünülen vücut yağlanmasının olmamasıyla ilgilidir. Her ikisi de kaslı idealin elde edilmesinde merkezi bir rol oynamaktadır (Murray vd., 2017: 5; Tylka, 2011: 199). Dolayısıyla, erkekler, çekiciliği artan kas kütesi ve zayıflıkla ilişkilendirmektedir (Duggan ve McCreary, 2004: 47). Şu anda Batı toplumunda teşvik edilen erkek vücut ideali, mezomorfik vücut şekli olarak adlandırılan, iyi gelişmiş göğüs kasları, kollar ve omuzlar, karın kasları ve dar bir bel ile v şeklinde bir gövdeden oluşan yağsız kaslı bir fiziktir (Stratton vd., 2015: 72).

Erkek beden algısı, toplumsal cinsiyet rolleriyle de ilişkilendirilmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri, “toplum tarafından eril veya dişil olarak tanımlanan, kadın veya erkek bireyin davranışlarında somutlaşan ve kültürel olarak erkeklere veya kadınlara uygun görülen davranışlar, beklentiler ve rol setleri” olarak tanımlanmaktadır (Blashill, 2011: 1). Erkeklere özgü cinsiyet rolleri, erkeklerin belirli davranış ve tutumlara uymasına yönelik sosyal ve kültürel beklentileri yansıtmaktadır (De Jesus vd., 2015: 138). Dolayısıyla erkeklere yönelik toplum tarafından iletilen “kaslı mezomorfik” vücut şekli (Schwartz vd., 2010: 210), fiziksel güç, erkeklik ve baskınlık ile karakterize edilen geleneksel hegemonik erkekliğin Batı stereotipinin en göze çarpan sembollerinden biri olarak görülmektedir (Franko vd., 2015: 54; Gattario vd., 2015). Geleneksel erkeklik kavramının, hegemonik ideallerin yanı sıra kadınlığın ve eşcinselliğin reddedilmesinden de geliştiği söylenmektedir (McNeill ve Firman, 2014: 137). Anlaşılabacağı üzere, toplum, erkeklik ve kaslılığı eş anlamlı olarak görmektedir (Longobardi vd., 2017: 231). Çünkü, antik çağlardan itibaren Batı toplumları, Yunan ve Roma heykellerinde ya da mitoloji kahramanlarında görüldüğü gibi kaslılığı erkekliğin bir ölçütü olarak görmektedir (Smith vd., 2011: 232; Yang vd., 2005: 267).

Toplum tarafından kaslılığa yapılan vurgu sadece günümüze özgü bir olgu değildir. Aksine, hem günümüzde hem de geçmişte çok sayıda kültürde gözlemlenmiştir. Örnek vermek

gerekirse, kaslı erkek vücudunu idealize eden heykeller Roma ve Rönesans dönemlerinden günümüze ulaşmıştır. David, Achilles, Odysseus, Alexander the Great ve Julius Caesar gibi antik çağın büyük kahramanlarının çoğu hem kaslı hem de güçlü olarak tanımlanmıştır (Gray ve Ginsberg, 2007: 17). Sonuç olarak, tarihsel süreçte, vücut ağırlığı ve şekli tıpkı kadınlarda olduğu gibi erkeklerin de beden algısının merkezi unsurlarıdır (Tiggemann vd., 2008: 1164).

1.3.Beden Algısı Kaygılarının Nedenleri

Kültürel idealler, bireylerin kendi bedenlerini değerlendirdikleri bir referans noktasıdır (Yean vd., 2013: 1). *Erkekler ve Beden Algısı* başlığında ayrıntılı bir şekilde açıklandığı üzere, ideal erkek bedeni “mezomorf”tur; yani kaslılık, geniş omuzlar ve dar bir bele doğru uzanan V şeklinde gövde ile karakterize edilen bir vücut (Talbot vd., 2019). Ancak, bu beden temsili, Barbie bebekler tarafından sürdürülen ve sağlıklı bir şekilde ulaşılması mümkün olmayan “zayıf kadın ideali”ne eşdeğerdir (Dakanalis ve Riva, 2013) ve kültürel hipermezomorfi ideali, kadınlar için anoreksik ideal ne kadar tehlikeliyse erkekler için de o kadar tehlikelidir (Leit vd., 2002: 334). Çünkü, erkekler arasında yetersizlik, çekicilikten yoksunluk ve hatta başarısızlık gibi olumsuz duyguların gelişmesine neden olmaktadır (Duggan ve McCreary, 2004: 47). Ne var ki, literatürde beden algısı kaygıları genellikle kadınlara özgü bir durum olarak görülmüş (McNeill ve Firman, 2014: 136) ve kadınlara kıyasla, erkeklerin beden algısı kaygıları literatürde kapsamlı bir şekilde ele alınmamıştır (Olivardia vd., 2004: 112). Bu görüşe rağmen, araştırmacılar tarafından erkekler arasında beden algısı kaygılarına neden olabilecek unsurlar ele alınmaya çalışılmıştır. Aşağıda, erkeklerin beden algısı kaygılarını pekiştiren unsurlar açıklanmaktadır.

1.3.1. Cinsel Yönelim

Literatürde büyük ilgi gören organizmik değişkenlerden biri cinsel yönelimdir (Morrison vd., 2004: 128). Mevcut araştırmalar cinsel yönelimi demografik bir değişken olarak operasyonelleştirme eğiliminde olsa da (He vd., 2020: 2), cinsel yönelim, beden algısı ve beden algısını şekillendiren sosyokültürel faktörlerle bağlantılı olan kimliğin ayrılmaz bir parçasıdır (Frederick vd., 2022: 182). Bununla birlikte, cinsel yönelim, erkeklerin beden ideallerinde önemli bir rol oynamaktadır (Kozak vd., 2009: 226). Yakın zamana kadar erkeklerin beden algısına ilişkin söylemler ağırlıklı olarak heteroseksüel erkek bedenlerinin incelenmesine odaklanmıştır. Dolayısıyla, erkeklerin bedenlerine dair sorunlarının heteroseksüel erkekleri ilgilendiren bir mesele olarak ele alınmıştır (Drummond, 2005: 270-271). Ancak, erkeklik ve kaslı bir görünümün çoğu zaman eş anlamlı olarak kabul edildiği ve kaslı bir fiziğin Batılı ülkelerde heteroseksüelliğin bir sembolü olarak görüldüğü düşünüldüğünde, kaslı bir görünüme

sahip olma arzusu gey erkekler için bir sorundur. Bu durum, cinsel azınlık gruba dahil oldukları için ayrımcılığa maruz kalma beklentisinden dolayı erkeksi bir beden idealine uymamanın olumsuz etkilerini arttırmaktadır. Başka bir ifadeyle, gey erkekler ayrımcılık deneyimine karşı bir savunma biçimi olarak güçlü bir fiziğe sahip olmayı arzulamaktadır (Badenes-Ribera vd., 2018: 252). Diğer taraftan, heteroseksüel kadınlar gibi, gey erkekler de partnerlerini cezbetmeye çalışmakta ve bunu yaparken kendi bedenlerini cinsel bir nesne olarak görmektedir (Peplau vd., 2009: 723; Tiggemann vd., 2007: 16). Siever'e (1994: 253-254) göre, cinsel nesneleştirme, beden memnuniyetsizliğine karşı lezbiyen kadınlar ve heteroseksüel erkeklerle kıyaslandığında, gey erkekler ve heteroseksüel kadınları savunmasız bir hale getirmektedir. dahası, gey erkeklerin, heteroseksüel kadınlara göre bedenlerine dair daha fazla memnuniyetsizlik yaşayabileceği varsayılmaktadır. Bunun olası iki nedeni vardır: (i) heteroseksüel erkeklere kıyasla güçlü bir görünüm açısından kendilerini yetersiz hissetmeleri ve (ii) heteroseksüel kadınlar gibi fiziksel çekiciliklerinden şüphe duymalarıdır. Geçmişte yapılan meta analizler de bu görüşe kanıt sunmaktadır. Heteroseksüel ve lezbiyen kadınlar ile heteroseksüel ve gey erkeklerin beden memnuniyeti farklılıklarını inceleyen ve 27 çalışmanın ($N = 5220$) yer aldığı meta-analizde, Morrison vd. (2004), gey erkeklerin heteroseksüel erkeklere göre beden memnuniyetsizliğine karşı biraz daha fazla savunmasız olduğu sonucuna ulaşmıştır (küçük etki büyüklüğü; $d=0.29$). Gey ve biseksüel erkeklerde içselleştirilmiş homonegatiflik ve beden algısı kaygıları arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için 12 çalışmaya yönelik yapılan 4 farklı meta-analizin sonuçları (Badenes-Ribera vd., 2018), içselleştirilmiş homonegatiflik ve kaslılık odaklı beden memnuniyetsizliği ($r = .19$), zayıflık odaklı beden memnuniyetsizliği ($r = .16$), beden gözetimi ($r = .17$), bedenle ilgili stres ($r = .28$) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişkiler olduğunu göstermektedir. Badenes-Ribera vd.'ne (2018: 262) göre bu sonuçların temelinde, homofobik tutumları içselleştiren ve cinsel azınlık gruba ait oldukları için damgalanma ve ötekileştirilme beklentileri yüksek olan erkeklerin ayrımcılık deneyimine karşı bir savunma biçimi olarak güçlü bir fiziğe sahip olma isteği yer almaktadır. Beden algısı bozukluklarının heteroseksüel ve lezbiyen kadınlar ile heteroseksüel ve gey erkekler arasında farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için 48 çalışmanın ($N = 126,268$) yer aldığı meta-analizde ise, Dahlenburg vd. (2020), gey erkeklerin heteroseksüel erkeklere kıyasla daha fazla olumsuz beden algısına sahip olduğunu ortaya koymuştur (küçük etki büyüklüğü; Hedges $g=0.26$).

1.3.2. Gey Topluluğu

Fiziksel görünümüne güçlü bir vurgu yapan alt kültürün üyesi olmak da gey erkekleri etkilemektedir. Heteroseksüel erkeklerle kıyaslandığında, gey erkekler görünüşü benlik algıları için daha merkezi bir konuma yerleştirmektedir ve kendi bedenlerini ve diğer erkeklerin bedenlerini görünüm odaklı bir mercekten değerlendirme eğilimi sergilemektedirler (Szymanski vd., 2019: 3632). Bu durum, gey topluluğuna daha fazla entegre olan gey erkeklerin fiziksel çekicilik normlarına daha fazla maruz kalmalarından kaynaklanmaktadır (Kousari-Rad ve McLaren, 2013: 929).

Gey erkek kültürü, dominant kültüre göre erkek görünümüne daha fazla önem vermektedir ve bu kültüre var olan akran baskısına maruz kalmak gey erkeklerin beden memnuniyetsizliği yaşamasına neden olmaktadır (Beren vd., 1996: 140; Bosley, 2011: 459). Gey erkekler, kadınlar kadar beden memnuniyetsizliği yaşamasalar da, ideal beden görünümüne ulaşabilmek için benzer düzeyde bir dürtü yaşamaktadır (Kassel & Franko, 2000: 311; Yelland ve Tiggemann, 2003: 113). Ancak gey erkeklerin beden memnuniyetsizliği, kadınların deneyimlediği beden memnuniyetsizliğinden biraz farklılık göstermektedir. Kadınlar için güzellik ideali zayıf bir görünüm iken, gey erkekler için ideal sadece zayıflık değil, aynı zamanda kaslı bir görünüm ile karakterizedir (Hospers ve Jansen, 2005: 1189).

Gey topluluğunda ideal erkek figürüne ulaşmak için artan baskının, gey erkeklerin beden kaygılarını ve beden memnuniyetsizliğini arttırdığı ve bunun da yeme bozukluklarına neden olduğu ileri sürülmektedir (Beren vd., 1996: 140; Brewster vd., 2017: 87; Calzo vd., 2013: 43; Carper vd., 2010: 301; Doyle ve Engeln, 2014: 280; Hospers ve Jansen, 2005: 1189; Siever, 1994, s. 257; Yelland ve Tiggemann, 2003: 107).

Son olarak HIV/AIDS gibi hastalıkların etkisi göz önüne alındığında, gey erkeklerin beden algısına daha fazla vurgu yapmasının nedeni kendilerini sağlıklı ve kaslı bir görünümde sunma arzusundan kaynaklanmaktadır (Carper vd., 2010: 302; Peplau vd., 2009: 714).

1.3.3. Medyanın Etkileri

Kültür tarafından kaslı bir erkek beden idealinin içselleştirilmesine yönelik teşvik nedeniyle (Calogero, 2009: 395), erkekler için birincil beden kaygısı kaslı bir görünümdür (Galioto ve Crowther, 2013: 566). Medya, dış görünüşle ilgili cinsiyete dayalı toplumsal beklentileri aktaran bir araçtır (Fawkner, 2012: 197) ve insanlar her gün dergi, televizyon, film, reklam panoları ve diğer medya araçları tarafından kendi kültürlerinde var olan stereotip çekicilik imgeleriyle bombardımana tutulmaktadır (Lorenzen vd., 2004: 743). Batı kültüründeki görsel medyada kaslı erkek vücuduna verilen değerin gözle görülür bir şekilde

artmasıyla birlikte (Bergeron ve Tylka, 2007: 288), medyadaki ideal erkek beden temsillerinin beden algısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu ileri sürülmektedir (Blond, 2008). Medyada tasvir edilen beden idealleri ile erkeklerin kendi vücut ağırlıkları ve şekilleri arasındaki giderek artan büyük farklılık göz önüne alındığında, erkekler de kadınlar gibi beden memnuniyetsizliği yaşamaktadır (Tiggemann vd., 2007: 15). Allen ve Mulgrew (2020) tarafından yapılan deneysel bir çalışmada, televizyondaki mezomorfik beden tasvirlerinin, erkeklerin beden algısına zarar verebileceği, çünkü televizyonda yer alan bu görüntülerin bireylerin dış görünüşlerini karşılaştırmalarını harekete geçirebileceği gösterilmiştir. Erkeklerin kaslı ideal erkek bedeni görüntülerine verdikleri tepkilerde sosyal karşılaştırma süreçlerinin rolünü araştıran bir başka deneysel çalışmada da (Hargreaves ve Tiggemann, 2009), mezomorfik bir beden görünümüne sahip erkeklerin yer aldığı televizyon reklamını izleyen erkeklerin kas memnuniyetsizliği bildirdiği ortaya konmuştur.

Erkek bedenine dair ideal standartlar yalnızca geleneksel medyada değil, aynı zamanda sosyal medyada da vurgulanmaktadır (Gültzow vd., 2020: 281). Nitekim, beden algısı üzerine güncel araştırmaların odağı geleneksel medyadan sosyal medyanın etkilerine doğru bir değişiklik göstermektedir (Andersen ve Swami, 2021; Lee ve Lee, 2019). Araştırmacılar (de Valle vd., 2021), geleneksel medyanın beden görünümüne dair baskılarına benzer bir şekilde, sosyal medyanın da toplum tarafından belirlenen güzellik standartlarını iletmenin bir aracı olarak görüldüğünü belirtmektedir. Ancak, sosyal medya platformlarında yer alan ideal beden temsilleri çoğu insanın sağlıklı bir şekilde ulaşamayacağı ve gerçekçi olmayan fiziksel görünüm özelliklerini yansıtmaktadır (Rodgers vd., 2021). Mevcut sistematik ve meta-analiz incelemeler de sosyal medya kullanımı ve beden ile ilişkili sorunlar arasında bir korelasyon olduğunu göstermektedir. Holland and Tiggemann (2016), sosyal ağ sitelerinin kullanımının beden memnuniyetsizliği ve yeme bozuklukları ile bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, altı bağımsız çalışmanın (etki büyüklüğü $r = 0,18$) önceki bir meta-analizi, sosyal medya kullanımı ile kadınlarda artan zayıflık idealini içselleştirme arasında küçük ile orta düzeyde pozitif bir korelasyon olduğunu göstermiştir (Mingoia vd., 2017). Altmış üç bağımsız çalışmayı içeren yakın tarihli bir meta-analiz (etki büyüklüğü $r = 0,16$), sosyal medya kullanımı ile beden memnuniyetsizliği arasında küçük, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir (Saiphoo ve Vahedi, 2019).

Sosyal medya platformlarının erkeklerin beden algısı kaygılarını pekiştirdiği araştırmacılar tarafından ortaya konulmuştur. Griffith vd. (2018) tarafından yapılan araştırmada Instagram, Facebook ve SnapChat gibi görünüm odaklı sosyal medya uygulamaları, cinsel azınlık erkeklerin kas memnuniyetsizliği, yeme bozukluğu semptomları ve anabolik steroid

kullanma düşünceleriyle ilişkilendirilmiştir. Diğer taraftan, Strubel ve Petrie (2017), flört etmeye yönelik sosyal medya uygulamalarının da erkeklerin beden memnuniyetsizliği yaşamasına neden olabileceğini göstermiştir. Araştırmada Tinder (cinsel partner bulmaya ya da flört etmeye yönelik bir sosyal ağ uygulaması) kullanan erkeklerin, kullanmayanlara kıyasla daha fazla yüz ve beden memnuniyetsizliği yaşadığı, bedenlerinden utanç duydukları ve öz saygı düzeylerin düşük olduğu tespit edilmiştir.

1.4.Beden Algısı Kaygılarının Davranışsal Göstergeleri

1.4.1. Bedenini Kontrol Etme

Beden kontrolü kavramı, fiziksel özelliklerin genel olarak veya belirli bir kısmının değerlendirilmesine ilişkin bir dizi davranışı kapsamaktadır (Alfano vd., 2011, s. 20). Bunlar arasında kişinin kilosu hakkında bilgi edinmek için sık sık tartılması, vücudunun aynadaki yansımaları incelemesi, belirli kemiklerin çıkıntısını veya görünürlüğünü incelemesi, kaslarının boyut ve yoğunluğunu kontrol etmesi, kendi bedenini başkalarıyla kıyaslaması ve fiziksel özelliklerine ilişkin şüphelerini gidermek için başkalarının görüşlerine başvurması gibi davranışlar yer almaktadır (Mountford vd., 2006: 708; Shafran vd., 2004: 94; Walker vd., 2012: 462).

Tıpkı dürtüler gibi, bu davranışlara da karşı koymak zordur ve bazı durumlarda kişinin bedenini kontrol etmesi her gün saatlerce sürebilmektedir (Rosen vd., 1995: 263). Bazı araştırmacılar ise, bu davranışların genellikle çok kısa sürdüğünü (2 dakikadan daha az) ve gün içinde birkaç kez gerçekleştiğinden bahsetmektedir (Smith vd., 2019: 522; Stefano vd., 2016: 51; Walker vd., 2012: 462).

Beden kontrolü davranışlarının kişiye kontrol duygusu sağladığından (Shafran vd., 2004: 97) ve stresi hafiflettiğinden (Reas ve Grilo, 2004: 319) bahsedilmektedir. Ancak, kişi kendi bedenini kontrol ederek ideal beden standartlarını karşılayıp karşılamadığını tespit etmeyi amaçladığından (Cash, 2012: 168; Solomon-Krakus ve Sabiston, 2017: 81), bu davranışlar tipik olarak vücutta kusurlu olarak algılanan kısımlara odaklanmakta (Rosen vd., 1995: 264; Tanck vd., 2019: 2; Walker vd., 2012: 462, 2018: 746) ve bu algılanan kusurları büyütmektedir (Reas vd., 2002: 325; Shafran vd., 2007: 114).

Beden kontrolü davranışları, kişinin beden algısına ilişkin deneyiminde önemli bir psikopatoloji olmaksızın ortaya çıkabilmektedir (Alfano vd., 2011: 20). Ancak, beden algısı kaygılarının davranışsal tezahürü olan bu davranışların, obsesif-kompulsif semptomlar (Vartanian ve Grisham, 2012: 367) ve yeme bozuklukları (Reas vd., 2005: 342; Shafran vd., 2004: 94) gibi belirli psikopatolojilerin temel özelliği olduğu da düşünülmektedir. Nitekim

beden kontrolü davranışlarının, DSM-5-TR Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'nın obsesif-kompulsif ve ilgili bozukluklar bölümünde yer alan beden dismorfik bozukluğu ile beslenme ve yeme bozuklukları bölümünde yer alan anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza tanımlarına dahil edildiği görülmektedir. Buna göre, beden dismorfik bozukluğunun klinik özellikleri olarak:

- Fiziksel görünümde gözlemlenemeyen veya başkalarına hafif görünen bir veya daha fazla algılanan kusurla meşgul olma (Kriter A)
- Kişinin dış görünüş kaygılarına yanıt olarak tekrarlayan davranışlar veya zihinsel eylemler (Kriter B)

öne çıkmaktadır (American Psychiatric Association, 2022: 271). Beden dismorfik bozukluğu olan kişiler, fiziksel görünümünde kendilerini çirkin, itici veya anormal gösterdiğine inandıkları bir veya daha fazla algılanan kusurla meşguldürler (Kriter A). Bu algılanan kusurlar başkaları tarafından fark edilmemekte ya da çok az fark edilmektedir. Kaygılar, “çirkin” veya “yanlış” görünmekten “iğrenç” veya “canavarca” görünmeye kadar uzanmaktadır. Bu kaygılar, vücudun bir veya daha fazla kısmına odaklanabilmektedir– en yaygın olarak cilt (algılanan akne, yara izleri, çizgiler, kırışıklıklar, cildin solgun görünümü), saç (seyrelen saçlar veya aşırı vücut / yüz kılları) veya burun (boyut, şekil). Bununla birlikte, gözler, dişler, kilo, karın, göğüsler, bacaklar, yüz boyutu veya şekli, dudaklar, çene, kaşlar ve cinsel organlar dahil olmak üzere vücudun herhangi bir kısmı da kaygının odağı olabilmektedir. Bazı kişiler ise, vücut bölgelerindeki algılanan asimetriden rahatsız olmaktadır. Bu meşguliyetler istenmeyen, zaman alıcı (günde ortalama 3-8 saat) ve genellikle karşı konulması veya kontrol edilmesi zor olan durumlardır.

Aşırı tekrarlayan davranışlar veya zihinsel eylemler, dış görünüşle ilgili meşguliyetlere yanıt olarak gerçekleştirilmektedir (Kriter B). Kişi, zevk vermeyen ve anksiyete ve disforiyi artırabilen bu davranışları gerçekleştirmek için kendini güdülenmiş hissetmektedir. Yaygın davranışlar arasında kişinin dış görünüşünü başkalarıyla karşılaştırması (zihinsel eylemler), ayna veya diğer yansıtıcı yüzeylerde algılanan kusurları tekrar tekrar kontrol etmek veya incelemek, aşırı selfie çekmek, aşırı kişisel bakım yapmak, algılanan kusurların nasıl görüldüğüne dair başkalarının fikirlerini aramak, kontrol etmek için vücudun beğenilmeyen kısımlarına dokunmak, aşırı egzersiz yapmak veya ağırlık kaldırmak ve kozmetik cerrahi prosedürlerine başvurmak (tekrarlayan davranışlar) yer almaktadır (American Psychiatric Association, 2022: 273).

Beden kontrolü davranışı ve bu davranışı yönlendiren bilişsel süreçler, yeme bozukluklarının temel bir özelliği olan vücut şeklinin ve ağırlığının aşırı değerlendirilmesinin

de göstergesidir (Mountford vd., 2007: 2704). Buna göre anoreksiya nervozanın klinik özelliği olarak:

- Vücut şekli veya ağırlığına ilişkin rahatsızlık hissi, vücut şekli veya ağırlığının öz değerlendirme üzerindeki aşırı etkisi veya mevcut vücut ağırlığının ne denli düşük olduğunun ciddiyetinin farkına varılamaması (Kriter C)

öne çıkmaktadır (American Psychiatric Association, 2022: 382). Anoreksiye nervozalı kişilerde vücut şekli ve ağırlığının deneyimi ve anlamı çarpıtılmıştır. Bazı kişiler kendilerini genel olarak aşırı kilolu hissederken, diğerleri zayıf olduklarının farkındadır ancak yine de vücudun belirli kısımlarının, özellikle de karın, kalça ve uylukların “çok şişman” olduğundan endişe etmektedirler. Bu kişiler vücut ölçülerini veya ağırlıklarını değerlendirmek için sık sık tartılma, vücutlarının belirli kısımlarını takıntılı bir şekilde ölçme ve “kilolu” olarak algıladıkları vücut kısımlarını aynada kontrol etme gibi çeşitli yollara başvurmaktadırlar (American Psychiatric Association, 2022: 383).

Bulimia nervozalı kişiler ise, tekrarlayan şekilde tıknırcasına yeme nöbetleri geçirmektedir, ancak kilo almaktan kaçınmak için kendi kendine kusma gibi davranışlarda bulunmakta ve vücut şekli ve ağırlığına dair aşırı derecede kaygılıdırlar (American Psychiatric Association, 2022: 388). Bulimia nervozanın klinik özelliği,

- Vücut şekli ve ağırlığı, kişinin öz değerlendirmelerini gereğinden fazla etkilemektedir (Kriter D)

şeklinde öne çıkmaktadır. Bulimia nervozalı kişiler, öz değerlendirmelerinde vücut şekline veya kilosuna aşırı önem verdikleri için bu faktörler tipik olarak öz saygının belirlenmesinde son derece önemlidir. Bu bozukluğa sahip kişiler, kilo alma korkusu, kilo verme arzusu ve vücutlarından memnuniyetsizlik düzeyleri bakımından anoreksiya nervoza hastalarına benzemektedir (American Psychiatric Association, 2022: 390).

Beden kontrolüne ilişkin araştırmalar da vücut şeklinin veya ağırlığının sıkça izlenmesinin beden memnuniyetsizliğini şiddetlendirebileceğini (Reas vd., 2002; Shafran vd., 2007; Stefano vd., 2016; Walker vd., 2012, 2018) ve dikkati beğenilmeyen vücut kısımlarına yönlendirerek beden dismorfik bozukluğu (Rosen vd., 1995) ve bir tür beden dismorfik bozukluğu olan kas dismorfisi (C. G. Pope vd., 2005; H. G. Pope vd., 1997; Walker vd., 2009), yeme bozuklukları (Fairburn vd., 1999, 2003; Lavender vd., 2013; Nikodijevic vd., 2018; Shafran vd., 2004) ve olumsuz duyguların (Haase vd., 2007; Kraus vd., 2015; Reas vd., 2005; Solomon-Krakus ve Sabiston, 2017) gelişimine katkıda bulunacağını öne sürmektedir.

Büyük ölçüde Batılı kültürlerin ulaşılamaz bir zayıflık idealine odaklanması nedeniyle (Myers vd., 2012: 342), beden kontrolü davranışları kadınlar arasında yaygın bir durum olarak

görülmektedir (Kraus vd., 2015: 399; Striegel-Moore vd., 2009: 471-472). Nitekim, teorik modellerde ve tedavi yaklaşımlarında vücut şekli ve ağırlığının aşırı değerlendirilmesine ilişkin kavramsallaştırmalar, kız çocukları ve kadınlarla yapılan araştırmalar ve klinik gözlemlere dayandığı için tipik olarak ince bir beden idealine odaklanmaktadır (Lavender vd., 2017: 32; McLean ve Paxton, 2019: 148). Ancak, beden algısı hem biyolojik cinsiyetten hem de toplumsal cinsiyetten etkilenen bir yapıdır (Lacroix vd., 2023: 239). Dolayısıyla, erkekler ve kadınlar beden algısı konusunda farklı kaygılara sahiptir ve dış görünüşlerinin farklı yönlerine odaklanma eğilimi göstermektedir (Alfano vd., 2011: 21; Hildebrandt vd., 2010: 78). Araştırmalar, cinsiyete özgü beden idealleri açısından önemli ölçüde farklılık gösterdiği vurgulanmaktadır. Kadınlar için genellikle düz karınlı ve ince belli bir fizik kültürel güzellik ideali olarak baskın hale gelmiştir (McComb ve Mills, 2022, s. 166) ve bu nedenle kadınlar arasında zayıflık dürtüsü öne çıkan bir konudur (Sands, 2000: 399). Kadınlara atfedilen zayıflık idealinin aksine, ideal erkek vücudu tipik olarak zayıflık (düşük yağ oranı) ve kaslılık üzerine ikili odaklanma ile karakterizedir (Lavender vd., 2017: 31). Bu nedenle, kadınların aksine, erkekler mezomorfik bir vücut şekli olan geniş omuzlu, düz karınlı, dar kalçalı ve yağ dokusunun daha az olduğu kaslı bir görünüm arzulamaktadır (Doyle ve Engeln, 2014: 279; Levesque ve Vichesky, 2006: 45-46; Nowell ve Ricciardelli, 2008 :337).

Nesneleştirilmiş beden bilinci üzerine yapılan araştırmada (McKinley ve Hyde, 1996: 182-183), kadınların toplumsal görünümle ilgili beklentileri içselleştirdikleri ve bu toplumsal beklentilere uyduklarından emin olmak için beden gözetim tekniklerini (yani beden kontrolü) kullandıkları öne sürülmektedir. Erkekler de zayıf ve kaslı olmaları yönünde artan toplumsal baskılarla karşı karşıya kaldıklarından, toplumsal beden standartlarıyla tutarlı olmak ve bu standartları karşılayamamanın olumsuz sonuçlarından kaçınmak amacıyla beden kontrolü davranışlarında bulunmaktadır (Walker vd., 2012: 463). Anlaşılacağı üzere, erkeklerin ve kadınların aynı kontrol davranışlarını sergileseler bile (örneğin kilosunu tartmak), bunu yapma motivasyonları farklılık göstermektedir. Erkekler göğüs kaslarını ve vücutlarında artan kas kütlelerini değerlendirme eğilimindeyken, kadınlar tipik olarak aynada vücut hatlarını incelediğinden ve zayıflamayı arzuladığından, erkek beden kontrolü stratejileri kadınlarınkinden önemli ölçüde farklıdır (Alfano vd., 2011: 21; Tanek vd., 2019: 2). Erkeklerin zayıf ve kaslı bir fiziğe değer verme olasılığı göz önüne alındığında, aşırı şekil ve kilo endişesinin davranışsal ifadelerinin, bu idealize edilmiş erkek vücut tipiyle ilişkili görünüm yönlerini yansıtmaları beklenmektedir (Walker vd., 2009: 165).

Erkeklerde beden kontrolünün rolüne ilişkin yapılan araştırmalar, aşırı kilolu veya obez erkeklerin vücutlarının şeklini ve ağırlığını aşırı değerlendirdiğini ve yemek yemeyi

kısıtladıklarını (Grilo vd., 2005; Reas vd., 2005); obezite tedavisi ile kilo veren erkeklerin vücut şekli ve ağırlığına aşırı değer verdiklerini ve bunun yanı sıra düşük benlik saygısına, şişmanlık korkusuna ve beden memnuniyetsizliğine sahip olduklarını (Latner, 2008); kilo ve vücut şekli kaygısı, kas dismorfisi, depresyon ve görünüm ve performans artırıcı ilaç kullanımını (Walker vd., 2009) ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermektedir. Son zamanlarda yapılan araştırmalar ise, beden kontrolünün, kilo ve bedenle ilgili olumsuz duygularla (utanç ve suçluluk) ilişkili olduğunu (Solomon-Krakus ve Sabiston, 2017); erkek üniversite öğrencilerinin ağırlık egzersizinde kas hipertrofisi (irileşme) arzulamalarının kas dismorfisi ile ilişkili olduğunu ve kas dismorfisi olan kişilerin beden kontrolü davranışının yüksek olduğunu, kas dismorfisi ve beden kontrolü arasındaki ilişkide sosyal görünüş anksiyetesinin aracılık rolü olduğunu (Zheng vd., 2021) göstermiştir.

1.4.2. Dış Görünüş İyileştirme Çabaları

Tüketim kültüründe, şişmanlar, dış görünüşüne önem vermeyenler ya da zamanından önce yaşlananlar sadece tembel değil, aynı zamanda kusurlu bir benliğe sahip olarak görülmektedir. Diğer taraftan, dış görünüşünü iyileştiren kişilerin “gerçek” benlikleriyle daha uyumlu bir beden ve yüze sahip olacakları varsayılmaktadır (Featherstone, 2010: 196). Duggan ve McCreary’ye (2004: 47) göre, erkekler nasıl göründüklerini umursamamaya ya da en azından “sızlanmamaya” şartlandırıldıkları için genellikle sessizce acı çeker ya da fiziksel görünümlerini iyileştirmek için tasarlanmış bir ürün satın alarak “sorunu” ele almaktadırlar. Cash vd. (2005: 192), bireylerin beden algısına ilişkin endişe yaratan düşünce, duygu ve durumlara uyum sağlamak veya bunlarla başa çıkmak için bir dizi bilişsel ve davranışsal stratejiler geliştirdiğini öne sürmektedir. Bireylerin görünümünü iyileştirmek için başvurduğu bu stratejiler, beden algısına yönelik tehditlerle ilişkili kaygılardan kurtulmanın bir yolu olarak kullanılmaktadır. Erkekler için bedenlerinin görünümünü değiştirme ya da iyileştirme stratejileri arasında ağırlık antrenmanları, diyet, steroid kullanımı, vücut yağını azaltmak ve kas kütlesini arttırmak için gıda takviyeleri, bakım ürünleri ve estetik cerrahi prosedürleri yer almaktadır (Hallsworth vd., 2005: 454).

İKİNCİ BÖLÜM

ERKEKLERİN BEDEN ALGISI KAYGILARININ YORUMLAYICI FENOMENOLOJİK ANALİZİ

Nicel araştırma, tıpkı fotoğrafçılık gibi, doğru bir şekilde görüntü üretmekte mükemmeldir.

Nitel araştırma ise, tıpkı portre gibi, altta yatan şeye dair bir bakış sunmaktadır.

(Haverkamp vd., 2005: 124)

Bu bölüm, Creswell ve Poth'un (2016: 50) felsefi varsayımların ve yorumlayıcı çerçevelerin araştırma süreci içinde nasıl konumlandırıldığına ve araştırma sürecini nasıl etkilediğine ilişkin sunduğu model ekseninde tasarlanmıştır. İlk olarak araştırmacının sahip olduğu inançları, önyargıları ve araştırma sürecindeki yorumlarını şekillendiren kişisel geçmiş deneyimleri hakkında bilgi verilmektedir. Daha sonra, araştırmanın bağlamını belirleyen paradigma ve bunun araştırma ile ilgili felsefi varsayımlara, yöntem seçimine ve kullanılan enstrümanlara nasıl rehberlik ettiği açıklanmaktadır



Şekil 2.1 Bölümün Organizasyonu

Bölümde yer alan her başlığın içeriği Levitt vd. (2018) tarafından geliştirilen ve kapsamlı bir raporlama standardı dizisini içeren JARS-Qual göz önünde bulundurularak oluşturulmuştur.

2.1. Refleksivite

Postmodernizm, araştırmacının tarafsız ve nesnel bir gözlemci olarak görülmesi anlayışını sorgulasa da günümüzde araştırmacıların “kişisel” katkılarının araştırma süreçlerine ve sonuçlarına ne ölçüde dahil edildiğine ilişkin farklılıkların olduğu belirtilmektedir. Bu farklılıklar, kısmen araştırmacının benimsediği epistemolojik varsayımlara bağlıdır (Goldstein, 2017: 217). Bu durum, araştırmacının objektifliğine, hangi felsefi varsayımı benimsediğine ve bunların araştırma süreçlerini nasıl etkilediğine dair bir tartışmayı öne çıkarmaktadır. Harding

(2004: 462-463), araştırmacının kültürel inanç ve pratiklerini görünmez kılmaya çalışan “objektivist” duruştan kaçınılması gerektiğini ve hatta “subjektif” unsurun analize dahil edilerek araştırmanın objektifliğinin artacağını ileri sürmektedir. Bir başka ifadeyle, araştırma boyunca merkezi bir figür olan (Doyle, 2013: 248; Finlay, 2002a: 212; Pezalla vd., 2012: 166) araştırmacının kendi öznelliğini kontrol etmek veya yönetmek için varsayımlarının, önyargılarının ve konumunun bu süreci nasıl etkilediğini değerlendirmesi ve bunları başkalarına açık hale getirmesi gerekmektedir (Bishop ve Shepherd, 2011: 1283; Morrow, 2005: 254). Araştırmadaki bu öznelliği sorun olmaktan çıkarıp bir fırsata dönüştürmenin yolu ise, refleksivitedir (Finlay, 2002b: 531).

Nitel araştırmanın ayırt edici özelliği (Gough, 2017: 311) olan refleksivite, analitik süreçleri ve ardından üretilen bilgiyi şekillendiren bağlamları ifade etmeyi amaçlayan eleştirel bir düşünme biçimidir (Lazard ve McAvoy, 2020: 160). Refleksivitenin en temel unsuru ise konumsallıktır ve bu, cinsiyet, ırk, yaş, cinsel yönelim vb. kişisel özellikleri içermektedir (Berger, 2015: 220). Bu çalışmada araştırmacı, bu özelliklerin dünyayı görme ve yorumlama biçimini nasıl şekillendirdiğini ve araştırma sürecini nasıl etkilediğini daha iyi bir şekilde anlayabilmek için Jacobson ve Mustafa (2019) tarafından geliştirilen bir Sosyal Kimlik Haritası (The Social Identity Map) hazırlamıştır. Bu harita, araştırmacının kendi varsayımlarının ve önyargılarının farkında olmasını ve bunların verilerin toplanması ve yorumlanmasına ilişkin değerlendirme yapmasını sağlamıştır.

2.1.1. Kişisel Refleksivite

Araştırmacıların belirli konulara olan ilgileri ve araştırma yapma nedenleri genellikle kişisel deneyimleriyle ilişkilidir (Hayfield ve Huxley, 2015: 95). Ben aile, akran, medya gibi sosyokültürel kanallar aracılığıyla iletilen güzellik standartlarını içselleştirmiş ve bu nedenle kendi bedenimin ‘başkalarına’ nasıl görüldüğüne dair kaygıları olan heteroseksüel bir kadıyım. Küçük yaşlardan itibaren başlayan ve halen devam eden ‘zayıf’ görünümümle ilişkin olumsuz eleştirilerin, zaman zaman fiziksel görünümümle ilgili annemle gerçekleştirdiğimiz diyalogların yanı sıra ideal kadının nasıl görünmesi gerektiğine dair maruz kaldığım söylemler beden algısı kaygıları konusuna olan ilgimi önemli ölçüde etkileyen unsurlardı. Kişisel deneyimlerim tez konumu belirlememde önemli bir rol oynarken, araştırma sürecinde yaptığım okumalar beden algısı kaygıları konusunda cinsiyetçi bir söylemin hakim olduğunu gösteriyordu. Dahası, o zamana kadar var olan sınırlı anlayışım bu cinsiyetçi söylemi destekler nitelikteydi. Bu durum, erkeklerin toplumsal baskılar ve kültürel beklentiler nedeniyle beden algısı kaygıları yaşayabileceğini ve bunun klinik semptomlarıyla mücadele edebileceğini göz

ardı etmeme neden olmuştu. Araştırma süreci boyunca artan farkındalığım, bedenlerine dair olumsuz duygularla baş etmeye çalışan erkeklere karşı derin bir empati duymamı sağlarken, doktora tezimde erkekler özelinde bu konuyu anlama kararlılığımı arttırdı.

2.2. Araştırmanın Paradigması ve Felsefi Varsayımlara Göre Konumu

Crotty (1998), araştırmanın metodolojisi ve yönteminin gerekçelendirilmesinin, araştırmacının gerçeklikle ilgili varsayımlarına dayandığını ifade etmektedir. Bu çalışmada araştırmacı, araştırmadaki duruşunun okuyucu tarafından anlaşılmasına yardımcı olmak için dünya görüşünü şekillendiren ontolojik, epistemolojik ve metodolojik bir dizi inanç sistemini açıklamayı öncelikli olarak amaçlamıştır (Guba ve Lincoln, 1994: 105; Morrow, 2007: 210). Araştırmacının sosyal dünyaya bakış açısını sağlayan bu felsefi katman, araştırma sürecinin nasıl ilerlemesi gerektiğine dair bir kılavuz sunmaktadır (Hesse-Biber, 2017).

Bu başlık altında, araştırmacının gerçekliğin doğasına ilişkin bakış açısı, katılımcılarla ilişkisi, öznellik/nesnellik konusundaki konumu, değerlerinin araştırmadaki rolü, kullandığı yöntem ve prosedürler detaylı bir şekilde açıklanmaktadır (Williams ve Morrow, 2009: 577).

2.2.1. Yapılandırmacı Paradigma

Yapılandırmacılık, deneyimin karmaşık dünyasını ve bunu da deneyimleyen kişinin bakış açısından kavramayı amaçlamaktadır. İncelenen gerçeklik ve anlam, sosyal aktörler tarafından yaratılmaktadır (Schwandt, 1998: 221-222). Burada her bireyin kendi gerçekliğini oluşturduğu görüşü ile bireylerin etrafındaki nesneleri ve olayları anlamlandırmak için belirli zihinsel şablonlara sahip olduğu vurgulanmaktadır (Hansen, 2004: 135). Başka bir ifadeyle yapılandırmacılar, nesnel bilgi ve hakikat olarak kabul edilen şeylerin aslında bireyin bakış açısının bir sonucu olduğu görüşüne derinden bağlıdırlar. Yani, bilgi ve hakikat zihin tarafından keşfedilmez, yaratılır. Gerçekliğin çoğulcu olduğu görüşü ile bireyin düşüncesi ve sembolik dilinden bağımsız ve önceden var olan ‘gerçek dünya’ anlayışına karşı çıkmaktadır (Schwandt, 1998: 235-236). Çünkü birey, bir şeyleri deneyimleyerek ve bu deneyimler üzerinde düşünerek dünyaya ilişkin kendi anlayış ve bilgilerini inşa etmektedir (Honebein, 1996: 11-12). Buradaki temel nokta, bir olguyu deneyimleyen bireylerin zihinlerinde o olgunun birden fazla anlamı ve yorumu (birden fazla gerçeklik) olduğudur (Ponterotto, 2005b, s. 130).

Ontolojik olarak yapılandırmacılar, tek bir mutlak gerçeklik yerine çoklu gerçekliklerin (rölativist konum) olduğunu savunmaktadır (Ponterotto, 2005b: 130). Buna göre gerçeklik, sosyal etkileşimler ve kişisel deneyimler tarafından şekillendirilen çoklu, soyut zihinsel yapılardır. Gerçekliğin biçimi ve içeriği, bu yapıya sahip olan bireye bağlıdır (Guba & Lincoln,

1994: 110). Bu tezde ise, katılımcı sayısı kadar gerçekliğin olduğu kabul edilmiştir (Morrow, 2007: 213).

Epistemolojik olarak yapılandırmacılar, gerçekliğin sosyal olarak inşa edildiğini ve bu nedenle araştırmacı ve katılımcının arasındaki dinamik etkileşimin merkezi olduğunu savunan öznelci bir görüşü savunmaktadırlar (Ponterotto, 2005b: 131). Epistemoloji ile ilgili kararlar metodoloji seçimini doğrudan etkilemektedir (Carter ve Little, 2007: 1325). Sosyal yapıların değişken ve kişisel doğası, bireysel yapıların yalnızca araştırmacı ve katılımcı arasındaki etkileşim yoluyla ortaya çıkarılabileceğini savunmaktadır. Bu nedenle metodoloji, yorumlayıcı olduğu ve entelektüel bir fikir alışverişi olarak diyalog yoluyla akıl yürütmenin diyalojik tekniklerini içerdiği için doğası gereği hermenötik ve diyalektiktir (Guba ve Lincoln, 1994: 111). Araştırmacı ve katılımcı arasındaki bu yoğun etkileşim göz önüne alındığında, yapılandırmacılar, nitel araştırma yöntemini benimseyip derinlemesine yüz yüze görüşme ve katılımcı gözlemi gibi veri toplama teknikleri kullanmaktadır (Ponterotto, 2005b: 132).

2.3.Araştırma Sorusu

Smith vd.'ne (2022: 41) göre araştırma sorusu epistemolojik bir konuma oturmalı ve sorunun formülasyonu örtülü bir biçimde verilerin ne söyleyeceğini varsaymalıdır. Bu nedenle, araştırma sorularının bir hipotezde olduğu gibi farklılık veya nedensellik yerine, anlama yönelik olması gerekmektedir. Bu doğrultuda, aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmaktadır:

- Erkekler beden algısı kaygılarını nasıl deneyimlemektedir?
- Erkekler beden algısı kaygılarıyla nasıl başa çıkmaktadır?

2.4.Araştırmanın Metodolojisi

Metodoloji, araştırmanın felsefi düzeyi ile araştırma tasarımı düzeyi arasında bir köprü işlevine sahiptir. Yani, araştırmanın metodolojisi bir dizi felsefi varsayım tarafından şekillendirilmektedir ve bu varsayımlar araştırma tasarım sürecine rehberlik etmektedir (Hesse-Biber, 2017). Bu çalışmada metodolojiye ilişkin kararlar, araştırmacının epistemik konumuna bağlı olarak belirlenmiştir. Bu kararlar, araştırmanın tasarımı ve dolayısıyla araştırmanın yönteminin uygulanması üzerinde derin bir etkiye sahiptir (Carter ve Little, 2007: 1326). Bu başlık altında, araştırmacının epistemolojik konumuyla tutarlı olan araştırma yaklaşımının temelini oluşturan teorik varsayımlar ve ilkeler açıklanmaktadır (Grant ve Giddings, 2002: 12).

2.4.1. Nitel Araştırma Tercih Edilmesinin Nedenleri

Belirli bir fenomeni anlamak için gerçekleştirilen çaba araştırma tasarımının belirlenmesi ve düzenlenmesi sürecinde önemli bir rol oynamaktadır (Haverkamp ve Young,

2007: 272). “Erkeklerin Beden Algısı Kaygılarının Yorumlayıcı Fenomenolojik Analizi” başlıklı bu tez, Silverio vd.’nin (2022) hassas konular konseptiyle de uyumlu olarak, heteroseksüel ve gey erkeklerin beden algısı ve tüketim pratiklerine dair deneyimlerinin kişisel yönlerini incelemektedir. Nicel yöntemlerin pozitivist geleneğe sıkı sıkıya bağlılığı nedeniyle deneyimin bazı yönlerini incelemek mümkün değildir (Hoyt ve Bhati, 2007: 201). Bu nedenle, çok katmanlı ve karmaşık olan deneyimi tanımlamak ve açıklamak için tasarlanan nitel araştırma tercih edilmiştir (Polkinghorne, 2005: 137-138).

Nitel bir araştırmada araştırmacı, mümkün olduğunca katılımcının bakış açısına dayanarak incelenen fenomene ilişkin anlayışlar geliştirmeye çalışmaktadır (Elliott vd., 1999: 216). Dikey bir derinliğe sahip olan deneyim, yüzeysel olarak bilgi toplayan Likert ölçekli anketlerin yetersizliği göz önüne alındığında (Polkinghorne, 2005: 138), dilin bir araç olarak kullanılmasıyla birlikte derinlemesine incelenmekte ve gözlemlenemeyen anlamlar ortaya çıkarılmaktadır (Morrow, 2007: 211). Bununla birlikte, nitel araştırma, toplumda güçsüz kılınmış, ötekileştirilmiş ve susturulmuş grupların kendi ifadeleriyle dünya görüşlerini ve yaşadıkları deneyimleri paylaşımlarına imkân vermektedir (Ponterotto, 2005a: 102, 2010: 584). Özellikle, baskın gruplardan elde edilen örneklem ile geliştirilip standartlaştırılan nicel araştırma enstrümanlarının LGBTQ bireylerin deneyimlerini tam olarak göz önünde bulundurmaması da nitel araştırmanın marjinalleştirilmiş toplulukların deneyimlerini daha iyi açıklayabilme kapasitesini doğrulamaktadır (Abreu vd., 2022: 712; Grzanka ve Moradi, 2021: 252).

2.4.2. Araştırmanın Yaklaşımı

Bu tezin amacı, heteroseksüel ve gey erkeklerin beden algısı kaygılarını, katılımcıların kişisel deneyimlerini ön plana çıkarmayı sağlayan idiyografik ve fenomenolojik bir bakış açısıyla araştırmaktır. Erkek beden algısının psikolojisi ve sosyolojisi üzerine yapılan araştırmalar nispeten yeni bir fenomendir (Grogan, 2017: 75). Cinsiyetçi söylemin hâkim olduğu beden algısı literatüründe araştırmalar kadınlara odaklandığı için erkeklerin deneyimine ilişkin bir söylem kıtlığı söz konusudur (Heath vd., 2016: 297; Singer, 2021: 2411). Araştırma konusunun “dinamik, bağlamsal ve sübjektif olduğu ve göreceli olarak az çalışıldığı” durumlarda Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz kullanılması önerilmektedir (Smith ve Osborn, 2007: 520). Bu tezde sınırlı bir araştırma alanına odaklanıldığı göz önünde bulundurulduğunda ve beden ile ilgili araştırmalara uygun bir zemin sunması nedeniyle Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) kullanılmaktadır (Smith, 1996: 265).

1990'ların ortasında Jonathan A. Smith (1996) tarafından geliştirilen YFA, insanların deneyimlerini nasıl anlamlandırdıklarına odaklanan nitel bir araştırma yaklaşımıdır⁴ (Smith vd., 2022: 1). YFA'nın kendine özgü epistemolojik çerçevesi ve araştırma metodolojisi fenomenoloji, hermeneutik ve idiyografinin temel prensipleri ekseninde şekillenmektedir (Shinebourne, 2011: 17).

Yaklaşımın merkezinde katılımcıların deneyimleri üzerine açıkça beyan edilmiş bir fenomenolojik vurgu yer almaktadır. YFA, katılımcıların dünyasını anlamayı ve “bunun nasıl bir şey olduğunu” tanımlamayı amaçlamaktadır. Tipik olarak bu amaç, katılımcıların belirli bir olay, süreç veya ilişkiye dair deneyimlerine odaklanmaya yol açmaktadır (Larkin vd., 2006: 104). Ancak, saf bir şekilde deneyimin kendisine ulaşmak mümkün değildir. YFA'de katılımcının deneyime yüklediği anlamın deneyimin kendisini temsil ettiği varsayılmaktadır (Smith vd., 2022: 27). Anlama ulaşmak yorumlama faaliyetini gerektirmektedir ve bu nedenle Heidegger fenomenolojiyi hermeneutik ile ilişkilendirmektedir (Smith, 2019: 171). YFA, hermeneutik fenomenolojiden güçlü bir şekilde etkilenmektedir (Smith vd., 2022: 28). Çünkü bilişsel, dilsel, duygusal ve fiziksel bir varlık olan insanın sözleri ile düşünceleri ve duyguları arasında bir bağlantı olduğu varsayılmaktadır. Bu karmaşık bağlantı zinciri katılımcının bilişsel ve duygusal durumlarının yorumlanmasını gerektirmektedir (Smith ve Osborn, 2003: 54). Bu nedenle, YFA'de “içeriden bir bakış açısı” ile katılımcının dünyasına yaklaşılmaya çalışılan dinamik bir süreç söz konusudur (Smith, 1996: 264). Ancak, araştırmacı ve katılımcı arasında ikinci dereceden bir etkileşim vardır (Smith, 2019: 172). Bu durumda katılımcının dünyasına erişim doğrudan değil, araştırmacının yorumlama faaliyeti ile gerçekleşmektedir (Smith, 1996: 264). Bu analitik süreç, çifte hermeneutik (double hermeneutic) olarak tanımlanmaktadır. Çünkü, araştırmacı, kişisel ve sosyal dünyasını anlamlandırmaya çalışan katılımcının anlam oluşturma sürecini anlamaya çalışmaktadır (Smith, 2004: 40). Başka bir ifadeyle, araştırmacı “Bu kişi neye ulaşmaya çalışıyor?”, “Burada anlamlı bir şey söyleniyor mu?” ya da “Kişinin kendisinin belki de daha az farkında olduğu bir şey olup bittiğine dair bir fikrim var mı?” gibi kritik sorular formüle ederek katılımcının bakış açısından deneyimin nasıl bir şey olduğunu anlamaya çalışmaktadır (Pietkiewicz ve Smith, 2014: 8). Ancak, bu yorumlama süreci katılımcıların düşüncelerini ve deneyimlerini yeterince ifade etme yetenekleriyle ve araştırmacının yansıtma ve analiz etme becerisi ile sınırlıdır (Brocki ve Wearden, 2006: 88).

⁴ Araştırma yaklaşımı ifadesi, Yorumlayıcı Fenomenolojik Analizin (i) araştırma yapmak için bir dizi ilkeler sunması bakımından epistemolojik konumuna, (ii) katılımcıların deneyimlerini nasıl anlamlandırdıklarını ayrıntılı olarak incelemeyi amaçlaması bakımından teorik konumuna atıfta bulunmaktadır (Smith, 2004, s. 40).

Belirli deneyimsel fenomenlerin (olay, süreç veya ilişki) belirli kişilerin bakış açılarından nasıl anlaşıldığının kapsamlı ve sistematik bir şekilde incelenmesi de YFA'nın idiyografik bağlılığına vurgu yapmaktadır (Smith vd., 2022: 24).

2.5. Araştırmanın Metodu

Metodoloji ve epistemolojiden güçlü bir şekilde etkilenen metot, araştırma sürecinin en esnek, pragmatik ve özünde teorik olmayan bileşenidir. Araştırmacı, metodoloji ve epistemoloji ile içsel olarak tutarlı bir şekilde araştırma metodunu gerekçelendirmiştir (Carter ve Little, 2007: 1326).

2.5.1. Örneklem

Nitel araştırmanın amacı, katılımcının deneyimine dayanan anlamı keşfederek bilgi üretmektir (Sandelowski, 2004: 1368). Bu nedenle, araştırmacı, incelediği fenomene ilişkin derinlemesine bilgi sunabilecek katılımcılar aramaktadır (Nicholls, 2009b: 590). Ancak, örnekleme stratejisi ve örneklem büyüklüğü, araştırmada hangi nitel yaklaşımın tercih edildiğine bağlı olarak farklılık göstermektedir. Bu çalışmada, genel olarak nitel paradigma ve özel olarak Yorumlayıcı Fenomenolojik Analizin teorik temellerine uygun olarak örnekleme yapılmıştır.

YFA, incelenen deneyime ilişkin idiyografik düzeyde bir analitik bağlılık içerdiği için örneklemede bir dereceye kadar homojenlik hedeflenmektedir (Smith vd., 2022: 119). Homojenlik, ilgilenilen olguya ilişkin katılımcıların muhtemel bir ortak bakış açısını ifade etmektedir ve araştırmanın bağlamına göre bu, tek tip bir demografik özellikler kümesi tanımlayarak başlayan bir örnekleme stratejisi yoluyla da elde edilebilmektedir (Larkin vd., 2019: 182). Ancak, homojenlik derecesi her araştırma için değişkenlik göstermektedir. Bu nedenle, homojenlik kriterlerinin belirlenmesinin kısmen yoruma dayalı bir mesele olduğu (Smith vd., 2022: 44) ve araştırmacıların homojenliği etkileyebileceğini düşündükleri faktörler hakkında karar vermeleri gerektiği kabul edilmektedir (Starr ve Smith, 2021).

Bu çalışmada, katılımcıların 'doğrudan ve kişisel bilgiye sahip' (Sandelowski, 1995: 180) olmasının araştırma sorusunun yanıtlanmasında önemli bir rol oynadığı göz önünde bulundurulmuştur. Bu nedenle katılımcılar, belirli bir deneyime ilişkin bakış açısını temsil etmek ve deneyimlerine ilişkin uygun ve yeterli içgörü sağlamak (Nicholls, 2009a, s. 639) üzere amaçlı örnekleme yöntemiyle (Merriam ve Grenier, 2019: 13; Patton, 2015: 105) seçilmiştir. Bu örneklem özgüllüğü, YFA'nın tümevarım özelliğinin yanı sıra katılımcılara ait transkriptlerin ayrıntılı olarak analiz edilmesinin uzun zaman alması ile ilgilidir (Smith vd., 2022: 43-45). Nitekim, önemli olan ne kadar veri toplandığı ya da kaç kaynaktan veri elde edildiği değil,

toplanan verilerin bir deneyimin anlaşılmasına açıklık getirecek kadar zengin olup olmadığıdır (Polkinghorne, 2005: 140).

Amaçlı örnekleme ve homojenlik ilkesi doğrultusunda, belirli faktörler açısından karşılaştırılabilir olan az sayıda erkek grubu araştırmanın katılımcılarını temsil etmektedir. Bu araştırmada, amaçlı örnekleme kriterleri aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

- 18 yaşından büyük,
- Cinsel yönelimini heteroseksüel ya da gey olarak ifade eden,
- Beden algısı kaygılarıyla ilgili deneyimlerini paylaşmak isteyen erkekler.

2.5.2. Örneklem Büyüklüğünün Belirlenmesi

Örneklem büyüklüğünü belirlenmesi araştırmanın bağlamına ve benimsediği paradigmaya bağlıdır (Boddy, 2016 :430). Nitel bir araştırmada örneklem büyüklüğü, teorik ve pratik faktörlerden etkilenmektedir (Robinson, 2014: 29). YFA'nın idiyografiye olan derin bağlılığının örneklem büyüklüğü üzerinde kaçınılmaz sonuçları vardır (Eatough ve Smith, 2017: 205). Ancak, Smith ve Osborn (2003: 56) araştırmaya kaç katılımcının dahil edilmesi gerektiğine ilişkin kesin bir kural olmadığını belirtmektedir. Collins ve Nicolson (2002: 626), transkribe edilmiş görüşme verilerinin kodlanmasına ilişkin analitik süreçte potansiyel olarak anlam kayıpları meydana gelebileceğinden, YFA büyük veri setlerinin analizi için tasarlanmadığını belirtmektedir. Nitekim, YFA, belirli bir bağlamda belirli bir olguyu incelemeye odaklanan idiyografik bir yaklaşım olduğu için küçük bir örneklem büyüklüğü normdur (Brocki ve Wearden, 2006: 94; Smith vd., 2022: 43). Uygun katılımcı sayısı araştırmanın amaçlarına, düzeyine ve bağlamına, araştırmacının zamanına ve kaynaklarına göre değişmektedir (Larkin ve Thompson, 2012 :104). YFA ile tüm popülasyona genelleştirilecek bir teori üretmek değil, belirli bir olgunun derinlemesine incelenmesi amaçlandığı için altı ila sekiz katılımcı uygundur çünkü bu büyüklükteki bir örneklem, bireyler arasındaki benzerlik ve farklılıkları inceleme fırsatı vermektedir (Pietkiewicz ve Smith, 2014: 9). Smith vd. (2022: 105), özellikle doktora programı sürecinde yürütülen bir YFA araştırması için 10 katılımcıdan oluşan bir örneklem büyüklüğünün en uygun sayı olarak yaygınlık kazandığını ve bu sayıda bir örneklem ile idiyografik adımları takip etmenin mümkün olduğunu belirtmektedir.

2.5.3. Katılımcılara Erişimin Sağlanması

Bu araştırma için Akdeniz Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 21.07.2022 tarihli ve 259 sayılı kararla etik kurul onayı verilmiş ve sonrasında örnekleme kriterlerini sağlayan dokuz katılımcı araştırmaya dahil edilmiştir.

Katılımcılara erişim sağlamak, örneklemin savunmasız olarak görülmesi (Dempsey vd., 2016: 483) veya incelenen araştırma konusunun hassas olması (Kristensen ve Ravn, 2015: 727). Bu durumda, potansiyel katılımcılara erişimi sağlayacak olan kişiler eşik bekçileridir (Namageyo-Funa vd., 2014: 10; Reeves, 2010: 317). Araştırmacı, kendi sosyal çevresinde yer alan kişiler aracılığıyla söz konusu araştırmanın amaçları doğrultusunda uygun katılımcılara ulaşmıştır.

Katılımcılara erişim statik değil, dinamik bir süreçtir. Bu nedenle, araştırmanın ilk aşamalarında geliştirilen katılımcı erişim planında değişiklikler yapılmasına karar verilmiştir. Bu değişiklikler, katılımcılara erişimin az olmasından kaynaklanmıştır (Bonisteel vd., 2021: 4). Buna göre, heteroseksüel ve gey erkek katılımcılara ulaşabilmek için aktif ve pasif erişim stratejilerinin bir kombinasyonu olan çok modlu yaklaşım benimsenmiş ve bu doğrultuda bir katılımcı erişim planı tasarlanmıştır (Negrin vd., 2022). Geleneksel örnekleme yöntemleri iki temel adımdan oluşmaktadır: araştırma yapılacak popülasyonun bir listesi olan örnekleme çerçevesinin oluşturulması ve ardından bu çerçeve içindeki belirli bir örneklemden veri toplanması. Ancak, bir örnekleme çerçevesi oluşturmanın mümkün olmadığı ulaşılmaması zor popülasyonlara (hard-to-reach-populations, hidden populations) erişim sağlayabilmek için kartopu örnekleme kullanılmaktadır (Kirchherr ve Charles, 2018: 2). Bu nedenle, aktif erişim stratejisi olarak kartopu örnekleme tercih edilmiştir. Araştırmacı, görüşme yaptığı katılımcılardan araştırmaya katkıda bulunacak önemli iç görümlere sahip olduklarına inandıkları diğer kişileri bu çalışmaya katılmaya motive etmelerini istemiştir (Leighton vd., 2021: 38).

Pasif erişim stratejisi olarak sosyal medyanın kullanılması tercih edilmiş (Lindsay vd., 2021) ve araştırmacının kendi Twitter hesabında (şu anda X olarak yeniden markalaşan) araştırmayla ilgili ilan paylaşılmış ve takipçilerden araştırmayı yaymaları istenmiştir.



Görsel 2.1 Araştırmanın X Platformunda İlgili Katılımcılara Duyurulması

2.5.4. Katılımcıların Özellikleri

Örneklem, bedenlerine dair kaygı yaşayan 8 erkek katılımcıdan (heteroseksüel $n = 4$; gey $n = 4$; $M_{yaş} = 32$) oluşmaktadır. Örneklem iyi eğitilmiş olup lisans veya lisansüstü bir dereceye sahiptir.

Gizliliğin ihlal edilme riskini en aza indirmek için, katılımcıların sosyodemografik özelliklerini (yaş, cinsel yönelim, eğitim, meslek vb.) satır satır listeleyen bir tablo yerine grup verisi olarak paylaşılmasına karar verilmiştir. Bunun nedeni ise, katılımcılarla ilişkili demografik etiketlerin veya tanımlayıcıların sayısının gizliliği tehlikeye atması (Morse ve Coulehan, 2015: 151) ve isimler değiştirilse bile bu etiketlerin araştırmadaki katılımcıları tanıyanların daha sonra onları tanımlamasını mümkün kılmasıdır (Morse, 2007: 1005).

2.6. Veri Toplama Stratejisi

Nitel araştırma yaklaşımlarının birçoğu gibi Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz de veri toplama yönteminin tasarlama açısından belirli gerekliliklere sahip olma eğilimi göstermektedir. YFA’de temel mesele, incelenen deneyimin katılımcılar tarafından nasıl algılandığının ve anlamlandırıldığının ayrıntılı bir şekilde analiz edilmesidir. Bu nedenle, esnek bir veri toplama aracı kullanılması gerekmektedir (Smith ve Osborn, 2003: 57). Tipik olarak,

katılımcıların incelenen fenomenle ilgili deneyimleri hakkındaki hikayeleri, düşünceleri ve duyguları yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmeler aracılığıyla ortaya çıkarılmaktadır (Smith vd., 2022: 53). YFA'nın tümevarımsal özelliği ile uyumlu olan bu görüşme biçimi, öngörülme konuların veya temaların ortaya çıkmasına da olanak tanımaktadır. Bu nedenle, mevcut literatüre dayanarak oluşturulan belirli hipotezleri doğrulamaya veya reddetmeye çalışmak yerine, kapsamlı bir veri toplanmasını sağlayan geniş araştırma soruları hazırlanması gerekmektedir (Smith, 2004: 43). Bu sorular, duyuşsal algıları, zihinsel fenomenleri (düşünceler, anılar, çağrışımlar, fanteziler) ve özellikle katılımcıların bireysel yorumlarını keşfetmeye odaklanmalıdır (Pietkiewicz ve Smith, 2014: 10).

YFA'de amaç, "deneyime yakın" olmaya çalışmaktır (Smith, 2011: 10). Bu nedenle, incelenmekte olan fenomene ilişkin deneyimin tartışılmasını kolaylaştırmak, katılımcıların bu deneyimle ilgili ayrıntılı bir şekilde anlatı sunmalarını sağlamak ve böylece bu tezin araştırma sorusunun yanıtlanmasını mümkün kılmak için bir dizi keşfedici nitelikte sorudan oluşan görüşme formu geliştirilmiştir. Veri toplamaya başlamadan önce soru formunu iyileştirmek için pilot görüşme gerçekleştirilmiştir. Bu sayede, araştırmada kullanılacak görüşme sorularının ifade edilış biçimi ve soruların sıralaması test edilmiştir (E. van Teijlingen ve Hundley, 2005: 219). Görüşmeler esnasında huni (funnelling) tekniğı (Smith ve Osborn, 2003: 62) kullanılarak katılımcıların ideal erkek bedeni hakkındaki genel görüşleri ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Daha sonra, katılımcıların beden algısı kaygıları ile ilgili deneyimlerini araştıran daha spesifik sorular sorulmuştur (EK-1). Araştırmacı, Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz ile tutarlı bir şekilde görüşme esnasında soru formunu bir rehber olarak kullansa da her katılımcıya diğerlerinden bağımsız olarak yaklaşmaya çalışmış ve katılımcıları kişisel deneyimleri hakkında özgürce konuşmaya teşvik etmiştir.

2.6.1. Pilot Görüşme

Araştırma tasarımının önemli bir unsuru olan pilot çalışma (E. van Teijlingen ve Hundley, 2002: 33), nicel ve nitel yöntemlere dayalı araştırmalarda kullanılmaktadır (Gudmundsdottir ve Brock-Utne, 2010: 360). Kavram olarak pilot çalışma, van Teijlingen ve Hundley (2002) tarafından iki şekilde kategorize edilmektedir: (i) fizibilite ve (ii) araştırma enstrümanlarının ön testi. Nihai araştırmaya hazırlık olarak yapılan fizibilite çalışması (E. van Teijlingen ve Hundley, 2005: 219), araştırma ortamı ve maliyet gibi somut unsurlara odaklanmaktadır (Lees vd., 2022: 2-3). Pilot çalışmalar aynı zamanda anket veya görüşme soruları gibi araştırma araçlarının önceden test edilmesine imkân vermektedir (E. van Teijlingen ve Hundley, 2002: 33). Bu durum, pilot çalışmaların sadece araştırma yönteminin

doğrulanmasına veya araştırmada kullanılan enstrümanların geçerliliği ve güvenilirliğine atıfta bulunmak gibi dar bir şekilde anlama eğilimine neden olmaktadır (Kim, 2011: 192; E. R. Van Teijlingen vd., 2001: 289). Ancak, pilot çalışmanın amacı sadece bu uygulamanın yapıldığını belirtmek veya kullanılan yöntemin doğruluğunu kanıtlamak değil, araştırmacının zengin veri elde etmesine izin vermeyen soruları, araştırma prosedürlerini (Malmqvist vd., 2019: 3) ya da etik sorunları (Doody ve Doody, 2015: 1075; van Wijk ve Harrison, 2013: 571) tespit etmektir.

Pilot çalışma yapmanın birçok potansiyel faydasına (E. van Teijlingen ve Hundley, 2002, 2005; E. R. Van Teijlingen vd., 2001) rağmen, nitel araştırmalarda pilot çalışma ile ilgili literatür sınırlıdır (Kim, 2011: 192). Bunun nedeni, pilot çalışma yapmanın faydalarının tamamen göz ardı edilmesi veya sadece pozitivist metodolojik yaklaşımlarda önemli olduğunun düşünülmesidir (Sampson, 2004: 385). Ancak bazı yazarlar, özellikle araştırmacının yeterli tecrübesinin olmadığı durumlarda (İsmail vd., 2017: 4; E. van Teijlingen ve Hundley, 2002: 35), nitel bir araştırmada pilot çalışma yapılmasının gerekliliğini vurgulamaktadır (Wray vd., 2017: 31).

Araştırmacı, bu araştırmada pilot çalışma yapılmasına karar vermiş ve bu konuda belirlediği üç temel motivasyonu şöylece:

- Nihai araştırmanın katılımcı dahil etme kriterlerine benzer bir şekilde küçük bir katılımcı örneğinde veri toplama ve analiz etme yöntemlerini denemek (Chenail, 2014: 257),
- Araştırmada kullanılacak görüşme sorularının ifade ediliş biçimini ve soruların sıralamasını test etmek ve katılımcıların sorulara cevap verme süresini belirlemek (E. van Teijlingen ve Hundley, 2005 :219),
- Etik ve insan haklarını ihlal edebilecek olası bir unsuru tespit etmek (van Wijk ve Harrison, 2013: 576).

Pilot çalışmanın yapıldığı bu doktora tezi, “Erkeklerin Beden Algısı Kaygılarının Yorumlayıcı Fenomenolojik Analizi” başlıklı nitel bir araştırmadır. van Wijk ve Harrison (2013: 575), pilot çalışmanın nihai araştırma ile aynı yöntem kullanılarak yürütülmesi gerektiğini ifade etmektedir. Araştırmada Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz ile uyumlu olarak örneklem seçimi, veri toplama ve analiz etme süreci uygulanmıştır.

Belirli bir deneyime ilişkin içgörü sunması bakımından örneklem grubundaki katılımcılar amaçlı örnekleme ve kartopu tekniği kullanılarak seçilmiştir. Pilot çalışma için iki heteroseksüel erkek ile zoom.us platformunda odak grup ve derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Odak grup görüşmeleri, araştırılmak istenen konu hakkında derinlemesine veri toplamak için benzersiz ve etkili bir yöntemdir (Rothwell vd., 2016: 734). Smith vd.’ne (2022:

125) göre, dikkatlice planlanmış bir odak grup görüşmesinde, deneyimin bazı ilişkisel ve sosyal anlamlarını yakalamak mümkündür. Ancak, Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz, kişisel deneyimin ayrıntılı olarak keşfedilmesine yönelik bir araştırma yaklaşımı olarak geliştirildiği için odak grup görüşmeleri konusunda temkinli olunması gerekmektedir (Smith, 2004: 50). Bununla birlikte, Love vd. (2020: 2), özellikle hassas ve damgalayıcı konularda homojen bir örneklem grubunda paylaşılan deneyime ilişkin katılımcılar arası etkileşim ve uyumdan yararlanarak kişisel anlatıların geliştirilebileceğın savunmaktadır.

Pilot çalışma kapsamında yapılan odak grup görüşmesine katılan 2 heteroseksüel erkeğın kilo açısında görünümüleri birbirinden farklıdır. Katılımcı E. kendisini ‘zayıf bir erkek’ olarak tasvir ederken, aynı zamanda ‘erkeklerin göbekli olmaması gerektiğini’ görüşme esnasında birçok kez tekrarlamıştır. Katılımcı İ. ise, kendisini ‘hafif kilolu’ olarak tasvir ederken, ‘son zamanlarda göbeğının çıktığını’ ifade etmiştir. Katılımcı İ. çocukluk ve ergenlik dönemlerinde de kilo sorunu yaşadığını ve bu nedenle spor yaptığını görüşme esnasında ifade etmiştir. Araştırmacı, katılımcı E.’nin ‘erkeklerin göbekli olmaması’ vurgusu nedeniyle katılımcı İ.’nin sorulan sorulara oldukça tedirgin bir şekilde cevaplar verdiğini fark etmiştir. Odak grup görüşmesi esnasında, Katılımcı E.’nin baskın görüşleri, Katılımcı İ.’nin sorulara verdiği cevapları etkilemiş ve bu durum onu gerçek kişisel görüşlerini paylaşmak yerine sosyal istenirlik eğiliminde yanıtlar vermeye yönlendirmiştir. Mahon ve Hevey (2021: 8) bu pratiğın, beden algısının erkekler için bir sorun olmadığını öne süren toplumsal normlar nedeniyle beden algısı kaygılarını açıklamaya daha az eğilimli erkekler için geçerli olduğunu ifade etmektedir. Odak grup görüşmesi sonrasında katılımcılarla ayrı ayrı zamanlarda bire bir derinlemesine görüşmeler de yapılmıştır. Araştırmacı, görüşme esnasında katılımcı İ.’nin kendini ifade ederken daha rahat hissettiğini ve odak grup görüşmesindeki verdiği kısıtlı cevapların aksine kendi görünümüyle ilgili rahatsız edici ayrıntıları paylaştığını not etmiştir. Grogan ve Richards (2002: 221) ise, pilot çalışmada erkek katılımcıların bire bir görüşmelerden ziyade, odak grup görüşmelerinde daha rahat konuştuklarını tespit etmişlerdir. Ancak, bu çalışmada, katılımcıların gerçek duygu ve deneyimlerinin daha doğru bir şekilde yansıtılmasını sağlayabilmenin yanı sıra psikolojik riski en aza indirilebilmek için nihai araştırma esnasında odak grup görüşmesi yapılmamasına karar verilmiştir.

Yarı yapılandırılmış bire bir görüşmenin, erkek beden algısının araştırılması için en uygun yöntem olduğu kabul edilmiştir (Bottamini ve Ste-Marie, 2006: 110).

Pilot görüşmeler boyunca, aynı zamanda araştırmacı ve katılımcıların zoom.us platformuna bağlanabilirliğı ile görüşme kayıtlarının kalitesi test edilmiştir. Görüşülen katılımcılardan gelen geri bildirimler olumlu ve görüşmenin rahat geçtiğı yönünde olmuştur.

Böylece pilot görüşmeler, araştırmacının sadece yarı yapılandırılmış görüşme formatının ve soruların yeterliliğini test etmesine değil, aynı zamanda sanal mülakat becerilerini geliştirmesine ve sözel olmayan ipuçlarını gözlemlemesine olan sağlamıştır (Harvey vd., 2023: 223).

Pilot çalışma boyunca görüşme yapılan katılımcılara ait verilerin analizi, nihai araştırmaya dahil edilmemiştir.

2.6.2. Görüşme Süreci

Araştırmanın nihai görüşmeleri, incelenmekte olan araştırma konusunun doğası gereği hassas olması ve örneklem grubuna dahil edilen gey erkeklerin özerkliklerini azaltan ve yaşamlarını marjinalleştiren bir sosyal statüye sahip olmaları nedeniyle ulaşılması zor bir örneklem grubunu teşkil etmesi (Dempsey vd., 2016: 482-483) göz önünde bulundurularak Aralık 2023 ve Şubat 2024 tarihleri arasında görsel ve işitsel olarak veri toplama imkanı sunması nedeniyle zoom.us video konferans platformu kullanılarak çevrimiçi gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler toplamda 546 dakika 38 saniye sürmüştür. Görüşme süresi 51 dakika 47 saniye ile 106 dakika 35 saniye arasında değişmekte olup, ara verilmemiştir ($M_{süre} = 68,29$ dakika). Her bir katılımcı ile yalnızca bir defa görüşülmüştür.

2.7. Transkripsiyon Süreci

Nitel araştırmanın ayrılmaz bir parçası olan transkripsiyon, görünüşte basit olmasına rağmen karmaşık ve tartışmalı bir kavramdır (Shelton ve Flint, 2021: 177). Bu durum, literatürde kavramın tanımlanması ve anlaşılması konusunda farklı bakış açılarının bulunmasından kaynaklanmaktadır (Davidson, 2009: 38-39). Dolayısıyla, transkripsiyon araştırmacının sosyal, kültürel, politik ve epistemolojik yargılarının nüfuz ettiği bir süreçtir (Nascimento ve Steinbruch, 2019 :416).

Bu çalışmada, transkripsiyon süreci ile ilgili kararlar araştırmacının teorik duruşuna ve analitik niyetine bağlı olarak belirlenmiştir (Lapadat, 2000: 206). Araştırmacı, transkripsiyonun bir olayı ‘yeniden’ sunan bir metin olduğu anlayışını benimsemiştir. Buna göre, yeniden sunulan şey sadece yazılı konuşmalar değil, araştırmacı tarafından belirli bir amaç için oluşturulan verilerdir (Green vd., 1997: 172). Araştırmacı, transkripte neyi dahil edeceğine karar verirken seçici davranmıştır ve bu nedenle söz konusu çalışmada transkriptler tarafsız değildir (Bucholtz, 2000: 1441; Lapadat ve Lindsay, 1999: 69). Transkript oluşturma sürecinin merkezinde yer alan bu seçme eylemi aynı zamanda bir dizi yorumlayıcı süreci de içermektedir (Bird, 2005: 228). Çünkü, hangi konuşmanın yazılacağına seçilmesi, araştırmacının dil hakkındaki apriori varsayımlarından etkilenmektedir. Yani, neyin dil sayılacağı ve anlamlı bir

dil parçası olarak algılanacağı, araştırmacının o dilin sistemi ve söylem pratiği hakkındaki kültürel bilgisine bağlıdır. Bu bilgi, araştırmacının duyduklarına ve anladıklarına ilişkin yorumlarını şekillendirmektedir. Başka bir ifadeyle, araştırmacının duyduklarını yazması bir dizi yorumlayıcı eylemin sonucudur (Green vd., 1997: 173).

Dilsel temsilin siyasallaştırılmış araçları olarak hizmet eden iki temel transkripsiyon biçimi vardır: doğallaştırılmış (naturalized) ve doğallıktan arındırılmış (denaturalized) transkripsiyon (Bucholtz, 2000; Oliver vd., 2005). Doğallaştırılmış transkripsiyon, söylemin yazılı özelliklerini sözlü olana göre üstün kılmak suretiyle, transkripsiyonun daha az görünür hale geldiği (Bucholtz, 2000: 1461), mümkün olduğunca içeriğin yanı sıra konuşma esnasındaki duraksama, kahkaha, kekeleme, mırıldanma, istemsiz sesler (örneğin hı hı, hmm) vb. gibi söylemin ayrıntılarına odaklanan bir uygulamadır (Mero-Jaffe, 2011: 232; Oliver vd., 2005: 1276). Doğallıktan arındırılmış transkripsiyon ise, konuşmanın kendine özgü unsurlarının (örneğin kekelemeler, duraksamalar, sözsüz ifadeler, istemsiz sesler) çıkarıldığı, görüşmenin özüyle, yani konuşma esnasında yaratılan ve paylaşılan anlamlar ve algılarla ilgilidir (Oliver vd., 2005: 1277).

Tilley ve Powick (2002: 306), mükemmel transkripti üretmek için standart bir yöntemin mevcut olmadığını vurgulasa da bu çalışmada, araştırma sonuçlarının güvenilirliğine katkıda bulunacağı düşünülen doğallıktan arındırılmış transkripsiyon yaklaşımı benimsenmiştir. Bu yaklaşımda da katılımcının konuşması kelimesi kelimesine betimlenmeye çalışılmaktadır. Ancak, transkriptlerde dilbilgisi hatalarının düzeltilmesine, görüşmelerdeki mevcut ‘gürültülerin’ giderilmesine ve istemsiz seslerin tasvir edilmemesine dikkat edilmiştir (Oliver vd., 2005: 1277). Araştırmacının bu kararı, metodolojik konumu ile uyum göstermektedir. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz çalışmasında analiz, öncelikle katılımcının anlattıklarının içeriğinin anlamını yorumlamayı amaçlamaktadır. Bu nedenle, söylem analizindeki gibi tüm sözel olmayan ifadelerin transkribe edilmesi gerekmemektedir (Smith vd., 2022: 69).

Araştırmacı, verilerin toplanması bölümünde de ifade edildiği üzere, katılımcılarla görüşmelerini “zoom.us” platformunda gerçekleştirmiştir. Görüşmelere ait ses dosyaları direkt olarak araştırmacının kişisel bilgisayarına kaydedilmiştir. Bununla birlikte, platformun, ses kayıtlarını güvenilir bir şekilde kelimesi kelimesine transkribe etme özelliği de kullanılmış ve otomatik olarak oluşturulan transkriptler VTT dosya formatında araştırmacının kişisel bilgisayarına kaydedilmiştir. Poland (1995: 290), transkripsiyonun veri doğrulama sürecinin önemli bir parçası olduğunu ve veri kalitesine önemli bir katkıda bulunduğunu vurgulamaktadır. Easton vd. (2000: 706), transkripsiyon işlemi sırasında meydana gelebilecek çeşitli hata türlerinden bahsetmektedir. Bunlar, hatalı noktalama işareti kullanımı kadar basit

olabileceği gibi, konuşmacının ifadesinin tüm anlamını değiştiren yanlış yazılmış kelimeler kadar ciddi de olabilir. Bu durum, cümlelerin anlamını değiştirerek gerçekte söylenin tam tersi gibi anlaşılmasına neden olacaktır. Sonuç olarak, transkriptler dikkatli bir şekilde kontrol edilmediğinde, hatalar fark edilemeyebilir ve transkriptleri güvenilirliği sorgulanır hale gelebilir. Bunun, çalışmanın bulgularının geçerliliğini etkilemesi kaçınılmazdır (Witcher, 2010: 124). Araştırmacı, her görüşme sonrasında katılımcıya ait VTT dosyasını bilgisayarına indirerek otomatik transkripsiyon işlemi esnasında doğru bir şekilde yakalanamayan kelimeleri düzeltmek için katılımcılara ait görüşme verilerini Microsoft Word'e kopyalamış ve görüşmelerin ses kaydı eşliğinde transkriptleri okumuştur.

2.8. Veri Analiz Stratejisi

Bu çalışmada, veri analizi yaklaşımı olarak, bir dizi süreç ve ilke ile karakterize edilen Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) tercih edilmiştir (Smith vd., 2022). YFA, araştırmacının mümkün olduğunca incelenmekte olan fenomene ilişkin 'içeriden bir bakış açısı' edinmesini gerektirmektedir (Smith, 1996: 264). YFA'nın tümevarımsal ve yinelemeli prosedürleri, araştırmacının içeriden bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olsa da bu yalnızca analitik sürecin bir parçasıdır. Çünkü, araştırmacı aynı zamanda katılımcıların deneyimlerini anlamlandırmaya ve bunu da belirli bir araştırma sorusuna yanıt verecek bir şekilde aydınlatmaya çalışmaktadır (Reid vd., 2005: 22). Bu durum, araştırmacının transkript ile yorumlayıcı bir ilişki içine girdiğini (Smith ve Osborn, 2003: 66) ve analizin, katılımcılara ait verilerin yalnızca kategorize edilmesinin de ötesine geçtiğini göstermektedir (Brocki ve Wearden, 2006: 96).

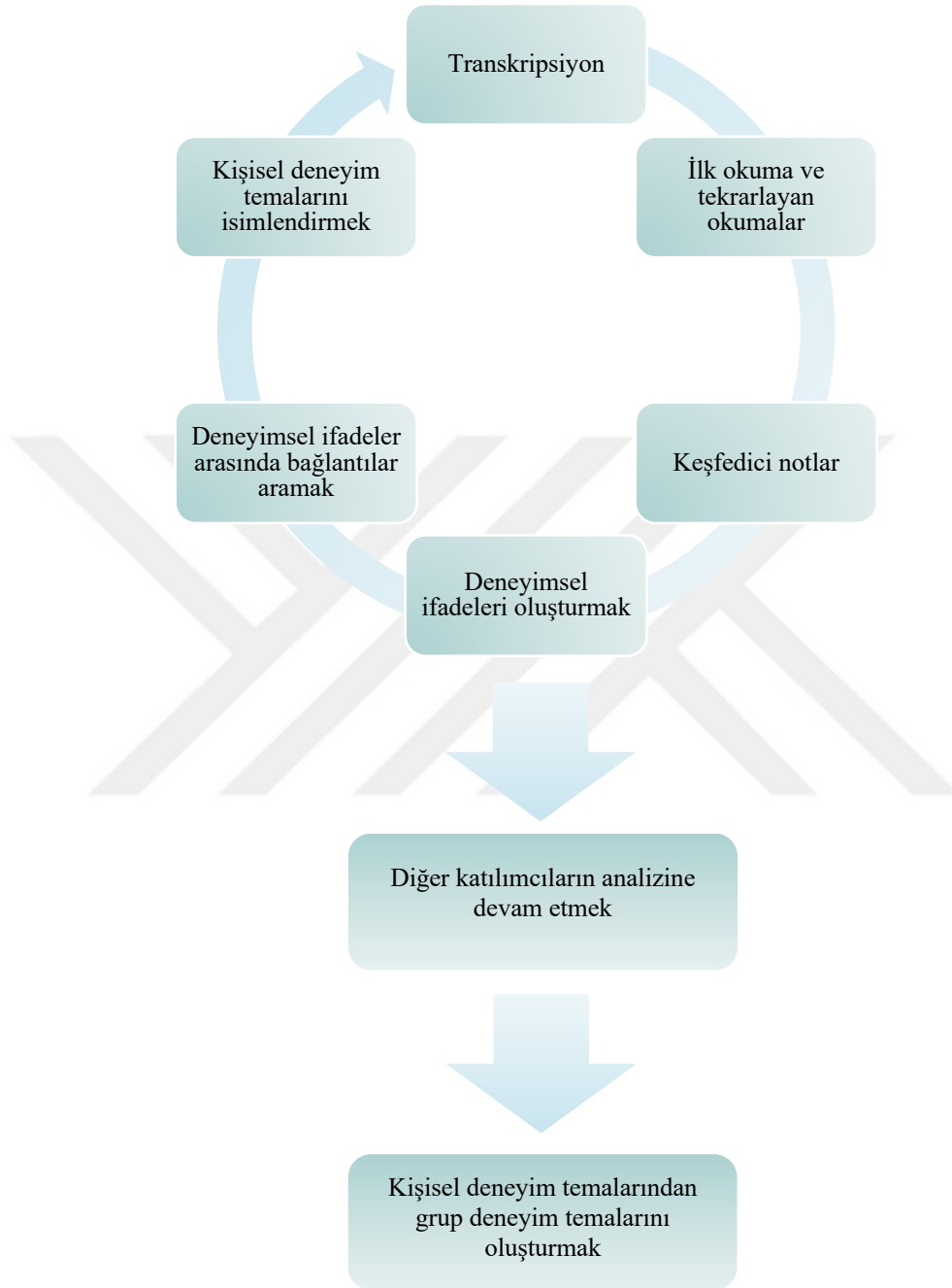
Analiz, Smith vd. (2022: 78-104) tarafından detaylı olarak açıklanan aşamalar takip edilerek gerçekleştirilmiştir.

- Katılımcının kendi deneyimini nasıl anlamlandırdığına dair genel bir izlenim edinmek ve aşinalık kazanmak amacıyla, görüşmenin ses kaydı eşliğinde transkriptin ilk okuması yapılmıştır. Bu eylem, aynı transkriptin daha sonraki okumalarında görüşme atmosferinin araştırmacı tarafından hatırlanmasına ve analizin eksiksiz yapılmasına yardımcı olmuştur. Bununla birlikte, araştırmacı, transkript hakkındaki ilk izlenimlerini not defterine yazmıştır.
- Tekrarlanan okumaların ardından, transkriptin anlamsal içeriği ve dilin kullanımı keşifsel düzeyde incelenmiştir. Bu aşamada, veri üzerinde kapsamlı ve detaylı notlar ve yorumlar üretmek için serbest metin analizi yapılmıştır. Katılımcıya ait ifadelerin betimsel, dilsel ve kavramsal özellikleri transkriptin sağ tarafına not edilmiştir. Böylece,

transkript geçici notlardan oluşan ek bir katmana sahip olmuştur. Analizin bir sonraki aşaması olan deneyimsel ifadelerin geliştirilmesinin odak noktasını bu büyük veri seti oluşturmuştur.

- Bu aşama, öncelikle transkriptin kendisinden ziyade keşifsel notlarla çalışmaya yönelik analitik bir değişimi içeriyordu. Transkripte eklenen bu notlar katılımcının anlatımının ilginç ve önemli yerlerini yakalayan bir dizi ‘deneyimsel ifade’ haline dönüştürülmüştür. Araştırmacı, ilk analitik yorumlara kıyasla tipik olarak daha yüksek bir soyutlama düzeyinde, analiz ettiği parçanın deneyimsel özüne atıfta bulunan bir ifade formüle etmeyi amaçlamıştır. Anlaşılabileceği üzere, deneyimsel ifadeler sadece katılımcının orijinal kelime ve düşüncelerini değil, aynı zamanda araştırmacının da yorumunu yansıtmaktadır. Bununla birlikte, katılımcının kendi sözleri ile araştırmacının yorumları arasındaki bağlantının kaybolmaması için dikkatli olunmuştur (Eatough ve Smith, 2006: 487). Formüle edilen deneyimsel ifadeler transkriptin sol tarafında yer alan kenar boşluğuna kaydedilmiştir.
- Araştırmacı, daha sonra deneyimsel ifadeleri bir A4 kağıt üzerinde listelemiş ve bunlar arasındaki örüntüleri ve ilişkileri incelemiştir. Dolayısıyla, ilk listede verilen sıra, transkriptte ortaya çıkma sırasına bağlı olduğu için kronolojiktir. Bir sonraki aşamada araştırmacı deneyimsel ifadeler arasındaki bağlantıları anlamlandırmaya çalışırken daha analitik bir sıralama yapmış ve anlamlı bağlantılara sahip olanları altta yatan anlamlara göre tematik olarak gruplandırmıştır. Ayrıca, veriler içinde hem benzerlik hem de farklılık noktalarının aranmasına ve yorumların katılımcının ifadelerine dayandığından emin olmak için orijinal transkriptin düzenli olarak kontrol edilmesine özen gösterilmiştir. Böylece, kişisel deneyimsel temaları ve alt temaları temsil eden bir dizi küme oluşturulmuştur.
- YFA’nın ayırt edici özelliği olan idiyografik odağını korumak için, her transkript bir sonrakine geçmeden önce yukarıdaki adımları takip ederek detaylı bir şekilde ve bağımsız olarak analiz edilmiştir (Smith, 2004: 41). Böylece, dokuz tane kişisel deneyimsel temalar tablosu oluşturulmuştur.
- Analizin son aşamasında, bir önceki adımda oluşturulan kişisel deneyimsel temalar arasında benzerlik ve farklılık kalıpları incelenmiş ve katılımcıların deneyimsel anlatılarını en iyi şekilde yansıtan grup deneyimsel temalarının ana tablosunu oluşturmak için dokuz transkriptteki tüm kişisel deneyimsel temalar yeniden gruplandırılmıştır. Ancak, her kişisel deneyimsel tema nihai grup deneyimsel temalar tablosuna dahil edilmemiştir. Ana tablo daha sonra bir anlatıya dönüştürülmüş ve

analitik anlatım her bir katılımcıdan alınan kelimesi kelimesine alıntılarla desteklenmiştir.



Şekil 2.2 Veri Analiz Süreci

Araştırmacının tez danışmanı Doç. Dr. İ. Taylan Dörttyol ve araştırma sürecinde yer almayan bağımsız bir araştırmacı, temaların transkriptlere dayandırıldığından ve yeterli örneklerle iyi temsil edildiğinden emin olmak için temaları gözden geçirmiş ve denetlemiştir (Osborn ve Smith, 2008: 278).

2.9. Etik Hususlar

Beden algısı, birçok erkek için hassas bir konudur (Grogan ve Richards, 2002: 222; Hargreaves ve Tiggemann, 2006 :573). Erkeklerle yapılan hassas konulardaki araştırmaları etkileyen faktörlerden biri, katılımcıların eril kimlikleri ve bu nedenle toplumun erkeklerden duygularını açıkça ifade etme konusunda isteksiz olmalarına yönelik beklentileridir (Robb, 2021: 619). Diğer taraftan, hassas konular, katılımcının kişisel deneyimlerine veya yaşadıklarına derinlemesine inen konulardır ve bunlar olumsuz olduğunda kısa süreli psikolojik sıkıntıya neden olmaktadır (Silverio vd., 2022: 2). Bu araştırma, derinlemesine mülakatlarla erkeklerin beden algısı kaygılarıyla ilgili düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını anlamaya yönelik derin bir psikososyal anlayışa dayanmaktadır ve bu nedenle etik konulara özellikle dikkat edilmesi gerekmektedir (Sabar ve Sabar Ben-Yehoshua, 2017: 409). Araştırmacı, derinlemesine mülakatları yapma, verileri analiz etme ve raporlama süreci boyunca etik ilkelere uyma konusunda çaba göstermiştir.

Nitel araştırmanın amacı, katılımcının yaşadığı ve anlattığı deneyimlere odaklanarak veri toplamaktır (Maldonado-Castellanos ve Barrios, 2023: 2). Bu nedenle, araştırmanın etik ilkelere uygun bir şekilde yürütülmesinde önemli bir konu, katılımcıların ve elde edilen bulguların gizliliğidir (Giordano vd., 2007: 264). Gizlilik kavramı, gizliliğin işlevsel hale getirilmesinin bir yolunun anonimlik olması nedeniyle anonimlik ile yakından bağlantılıdır (Wiles vd., 2008: 417). Araştırmacı, Saunders vd'nin (2015: 620) anonimlik kapsamında katılımcıları korumaya yönelik geliştirdiği stratejilere uygun şekilde katılımcıların tanınmasını sağlayacak etiketlerin anonimleştirilmesini sağlamıştır. Araştırma kapsamında tüm görüşmeler ses ve video kayıtlarına olanak sağlayan zoom.us platformu kullanılarak çevrimiçi gerçekleştirilmiş, katılımcıların seslerini ve/veya görüntülerini kaydetmeden önce bu kişilerden izin alınmıştır. Araştırmacı, davetiye temelinde gizliliği sağlamak ve katılımcıların zoom.us platformundaki oturumuna girişini kontrol etmek için şifre koruma tercih etmiştir. Her oturumdan sonra sesli görüntü kaydı araştırmacının kişisel bilgisayarına kaydedilmiş ve kayıtlara erişim araştırmacı ile sınırlandırılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

“[...] yanımızda taşıdığımız, istiridyе kabuğu gibi bir şey olan bedenler [...]”

Platon (2017: 58)

Platon’un insan ve bedeni arasındaki ilişkiye dair felsefi gözlemini vurgulayan bu metafor, tıpkı bir istiridyenin ayrılmaz bir şekilde kabuğuna bağlı olması ve kabuğu tarafından şekillendirilmesi gibi, “insanın deneyimlerinin bedeni tarafından bir bütün olarak etkilendiği (Cash, 2004: 1)” görüşünün temelini oluşturmaktadır. Beden algısı olarak kavramsallaştırılan fiziksel görünümle ilgili deneyimler, insanların hayatlarının diğer yönleri üzerinde farklı derecelerde etki göstermektedir (Cash & Fleming, 2002: 460).

Bu çalışmada, vücut görünümüne ilişkin kaygı yaşayan Türk erkeklerinin deneyimleri nitel bir araştırma yaklaşımı olan Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) kullanılarak incelenmiştir. Fenomenolojideki temel tartışmalardan biri, fenomenolojik bir araştırmanın sonucunun yalnızca betimleme mi yoksa daha ayrıntılı bir yorumlama mı sunması gerektiği üzerinde odaklanmaktadır (Chamberlain, 2011: 50). Fenomenoloji, varlığın görünme biçiminde saklı olan bir anlamın peşindedir. Bu durumda anlam arayışı için en uygun model metnin yorumlanmasıdır (Moran, 2000: 229). Bu nedenle YFA, Husserl’in betimleyici ve transandantal geleneğinden ziyade (Smith vd., 2022: 16), Heidegger’in fenomenolojik araştırmanın doğası gereği yorumlayıcı olarak kabul edildiği hermenötik fenomenolojisi ile örtüşmektedir (Nizza vd., 2021: 15). Heidegger’in fenomenolojisi, bir fenomenin yüzeyde kolayca görünen yönlerini incelemekle birlikte gizli yönlerini de ortaya çıkarmakla ilgilidir. Çünkü, yüzeydeki fenomenler ile bunların daha derin, gizil formları arasında ayrılmaz bir bağlantı bulunmaktadır (Smith, 2007: 7). YFA’de de araştırmacı, kendi kişisel ve sosyal dünyasını anlamlandırmaya çalışan katılımcıyı anlamlandırmaya çalışmaktadır (Smith, 2004: 40). Bu, katılımcı alıntılarının titiz bir şekilde analitik okumasını gerektirmektedir ve araştırmacı bu alıntıları yorumlayarak verilerin daha kapsamlı anlamını ortaya çıkarmakta ve her bir katılımcının araştırılan deneyimi nasıl anladığını açıklamaktadır (Nizza vd., 2021). Ancak yorumların, katılımcıların düşüncelerini ve deneyimlerini yeterince ifade etme yetenekleri ve bununla birlikte araştırmacının yansıtma ve analiz etme yeteneği ile sınırlı olduğu göz önünde bulundurulmalıdır (Brocki ve Wearden, 2006: 88).

YFA, araştırmacının idiyografik temele bağlı kalmasını da zorunlu kılmaktadır (Smith, 2011: 10). Küçük örneklem büyüklüğüyle (n = 8) yapılan ayrıntılı analiz, YFA’nın idiyografik özelliğine bağlı kalındığını ortaya koymakta (Smith, 2004: 41) ve okuyucunun Grup Deneyim

Temaları aracılığıyla katılımcıların beden algısı kaygılarına yönelik bakış açılarını takip etmesine olanak tanımaktadır.

Analiz sonucunda, araştırmanın amacıyla uyumlu bir dizi alt temadan oluşan üç Grup Deneyim Teması belirlenmiş ve bu temalar Tablo 3’te katılımcıların görüşmelerinden örnek açıklayıcı alıntılarla birlikte sunulmuştur. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) araştırmasının niteliğinin değerlendirilmesine ilişkin Nizza vd. (2021) tarafından önerilen yönerge takip edilerek bulgular bir hikaye üzerinde ilerleme duygusunu aktaracak şekilde sunulmuştur. Temalar, alt tema düzeyinde organize edilmiş ve her bir alt tema içerisinde dikkatlice seçilmiş katılımcı alıntılarından ve bu alıntıların analitik yorumlarından oluşturulmuştur. Böylece, her alıntının belirli bir noktayı göstermesi ve anlatıyı bir adım daha ileriye taşıyarak farklı bir bakış açısı sunması amaçlanmıştır. Temalar arasında tutarlılık duygusu oluşturabilmek için, her bir temanın birbirine bağlı bir şekilde genel bulguların anlatımına katkıda bulunması sağlanmıştır.

Son olarak, örneklem büyüklüğü N: 4–8 olan araştırmalarda, her bir Grup Deneyim Temasının en az üç katılımcıya ait alıntılarla desteklenmesi kriteri de göz önünde bulundurulmuştur (Smith, 2011: 17). Alıntılarda, [...] işareti araştırmacı tarafından gereksiz görülen görüşme materyalinin editoryal olarak çıkarıldığını ve italik yazılar ise belirli kelime, ifade ya da metaforların vurgulandığını göstermektedir.

Tablo 3.1 Grup Deneyim Temalarının Özeti ve Açıklayıcı Alıntılar

Grup Deneyim Temaları	Alt Temalar	Açıklayıcı Alıntılar
Toksik Mit: Gerçek Erkekler Nasıl Göründüklerini Umursamaz	Cinsiyete dayalı kültürel mesajlar ve normların içselleştirilmesi Mükemmel görünmem gerekiyor	“[...] insanların hangi tipi daha çok beğendiklerine maruz kalıyoruz. Yani, insanlar beğenilerini, fikirlerini birbirleriyle paylaşıyorlar. [...] Dolayısıyla, bunun aslında toplumsal bir değerlendirmenin de etkisinde kalarak benim değerlendirmem haline dönüştüğünü söylemek de mümkün.”– K5 “Tüketim kültürü biraz daha hep hani o ideallere ulaşma konusunda bir havuç gösteriyor. Bu havuca ulaşmanız zaten hiçbir zaman mümkün değil.”– K6 “Artık erkekler üzerinde de böyle bir baskı var, erkekler de artık bedenleri konusunda çok memnuniyetsizler.”– K5 “Erkekler her zaman doğal olmak zorunda, erkekler her zaman norm, herkesin öngördüğü şekilde olmak zorunda.”– K3 “Türkiye’de en azından bu böyle. İşte daha atletik görünümlü olması beklenir her zaman. Ne zayıf olacak, ne aşırı kilolu olacak. Çok kash da mesela olmayacak gibi falan [...]”– K3 “İnsanlar artık diyor ki evet arkadaşım böyle bir güzellik algısı var, böyle bir beden algısı var, böyle bir düşünce biçimi var buna göre hareket etmen gerekiyor.”– K2 “Bir kadında çok iyi bir kalça, çok iyi bir göğüs talebi, çok güzel saçlar, makyajlı bakımlı çok iyi bir cilt. Bu aynı yarış ve beden normu geylerde de aynı şekilde. Çok iyi bir cilt beklentisi geylerin içerisinde de var. Çok iyi bir vücut, tüysüz görünüm gibi pek çok farklı dala ayrılıyor bir yerde.”– K3 “Ben yüzücü olduğum için mesela çok uzun yıllarca onu beğendim ve böyle ideal güzellik anlayışım da oydu. O da böyle twink’e uyduğu için falan böyle o olmaya çalışıyordum.”– K8 “Bence nedenlerden birisi, kadınlar gibi gay’ler de dışarıdan çok fazla izlendiğinin farkında ve böyle çok açık olmuyorlar çoğu eleştiriye. Yani mesela mükemmel görünürsem hani içimde bunu yaşıyor olabilirim, ama dışarıdan mükemmel görünürsem kimse beni ne bileyim zorbalayamaz, şunu bunu diyemez şeklinde şeyler yaşıyor bence kesinlikle.”– K8

Tablo 3.1 Grup Deneyim Temalarının Özeti ve Açıklayıcı Alıntılar (Devam)

Grup Deneyim Temaları	Alt Temalar	Açıklayıcı Alıntılar
Ama Bu Bizi Etkiliyor: İdealin Gündelik Hayatta Devam Eden Etkisi	Medyanın etkileri Günlük sosyal etkileşimler Romantik partner Doktor ve güzellik uzmanlarının idealize edilen beden görünümlerini pekiştirmesi	“[...] büyüdüğüm yaşlar 2000’ler dönemiymi bence o dönemde o zaman kesinlikle medyanın uyguladığı bir şey vardı yani böyle hani herkes süper zayıf olsun, kimse yemesin falan.”– K8 “Hani bir kadın-erkek çiftin, gay çiftin ya da bir lezbiyen çiftin nasıl görüneceğine dair ideal görünümler herkesin kafasında var. Yıllardır televizyonda şurada burada gördüğümüz o hikayeler, filmler, işte saçma sapan Türk televizyon dizileri var ya onlar bile. Yani görüyoruz hiç baş karakter gördünüz mü kilolu? Baş karakter kim ? Kıvanç Tatlıtuğ. Baş karakter kim? Kerem Bursin. Hepsi kash, işte whatever. Bize toplum, her şey, başını çevirdiğin her yer sana zaten bu dayatıyor.”– K7 “Disney falan yani çok hani onlar böyle ilk aşık olduğum erkekler arasında falan. Oradakiler de mükemmeldi hani, ama o zaman onlar böyle o kadar da değildi sanki onların biraz daha normal görüntüleri de var gibiydi bir yandan. [...] Aslında prensler benim çok ilgimi çekmezdi de böyle gerçek şeyleri olurdu ya gerçek dizileri falan. Hannah Montana’nın aşık olduğu çocuk falan gibi hani onlar ilgimi çekerti.”– K8 “Toplumsal baskıyı da mikro ölçekte, partnerde, ailede, akrabalarda, arkadaş çevresinde de görmeye başlıyoruz.”– K6 “Bir güzellik algısı var evet etraftaki insanlar, aile, arkadaş ya da denk geldiğimiz herhangi bir insan, yeni tanıştığınız bir insan bile bunu söyleyebiliyor ve siz bunun karşılığında illa ki kendinizi bir sorgular duruma gelebiliyorsunuz.”– K2 “Bir insan bana 15 kilo zayıf olduğumda daha güzel olabileceğim şeyini dayatmaya çalışıyor. Veya şöyle bir örnek var, yaşadığım şey, beden olarak fazlalıklarım var ama partnerlerimden ve gündelik hayatımda duyduğum en benim için klişe ve standart şey yüzün çok güzel. Okey yüzüm güzel de yani sadece yüzümle mi varım?”–K3 “Eğer yüzyıl önce yaşamış olsaydım muhtemelen ailem ya da çevrem, tarlada çalışacak olmak ya da savaşa gitmek için daha farklı özelliklere de sahip olmam gerektiği konusunda yönlendireceklerdi beni.”– K5 “Amerikalıların güzellik anlayışını bütün dünyaya satmaya çalışıyorlar. Herkese aynı burnu koyuyorlar herkese yani tek tek ve ben ona yakalandım.”– K8

Tablo 2.3 Grup Deneyim Temalarının Özeti ve Açıklayıcı Alıntılar (Devam)

Grup Deneyim Temaları	Alt Temalar	Açıklayıcı Alıntılar
Estetik Açından İyi Görünme Vazifesi	Kendi bedenini inceleme Dış görünüş iyileştirme çabaları	“Bu Diderot etkisi dediğimiz bir kavram vardır. Bilirsiniz Diderot etkisini. Yani bitmez onun devamlılığı gelir falan. İnsan ne zamanki vücudunun içerisinde böyle bir şey geldiği zaman yani ben burnumu tamam yaptırabilirim hiçbir sıkıntı yok, bu sefer gözlerimin altını göz kapaklarımı mı çektirsem? E ne yapayım biraz şuralarım kırışıyor bunu mu biraz düzelttirsem?, şurada çenemi mi farklı yaptırsam. Bunun bir nasıl sonsuzluğun içerisinde büründüğünü görebiliyorum.”– K2 “Ben zaten sağlıklı olan, sağlıklı beslenen, stresten uzak yaşayan ve mutlu olan insanların olabilecekleri maksimum güzellikte, hani genetik olarak verebilecekleri maksimum güzelliği karşdakine verebileceklerine inanıyorum. Ama ne yazık ki hayatlarımız öyle hayatlar değil. O yüzden başka bir yerlerden toparlamaya çalışıyoruz.”– K5 “Pazarlandıkları gibi kırışıklarını birdenbire yok edeceğini düşünmüyorum, ama kırışıklarına çok az bir etki etse de var olan kırışıklarıyla beraber daha güzel görünmeme sağlayacaklarını dolaylı olarak ve psikolojik ya da işte duruş olarak bunların daha az görünmesini sağlayacaklarına inanıyorum bir noktada.”– K5 “Burnumu yaptırdım. Ondan sonra 1 sene bekledim işte, sonra alt üst göz kapağı ve şakak germe yaptırdım. Ondan sonra dudaklarımı ve çenemi yaptırdım.”– K7 “Protein tozu, keratin, enerji veren pill’ler küçük böyle hap gibi kapsüller var ya spordan önce işte bir tane ondan alıyorum.”– K7 “Tabii ki vücudumda beğenmediğim bir bölümün beğenmediğim özelliklerini kamufle edecek kıyafetler tercih etmek tabii ki sıklıkla başvurduğum bir şey. Herkesin böyle vardır çünkü vücudunda beğenmediği “ya keşke şuram şöyle olsaydı” dediği bir şey. Dolayısıyla ben de bütün kıyafetlerimi tercih ederken buna dikkat ediyorum.”– K5

3.1.Toksik Mit: Gerçek Erkekler Nasıl Göründüklerini Umursamaz

Bu tema, gey ve heteroseksüel erkekler tarafından algılanan beden idealinin temsilini ve bu algıların, beden idealleri ile ilgili hakim kültürel normların içselleştirilmesiyle ne ölçüde şekillendiğini göstermektedir. Bunun yanı sıra, bireylerin ideal görünüme ulaşması yönündeki toplumsal baskıların zorlu tarafları da ortaya konulmaktadır.

3.1.1. Cinsiyete Dayalı Kültürel Mesajlar ve Normların İçselleştirilmesi

K5, “[...] bu benim fikrim midir yoksa toplumda işte 41 yaşındayım 41 yıldır maruz kaldığım bakış açısının ya da değerlerin çıkarsaması mıdır acaba bilmiyorum [...]” ifadesiyle toplumsal beden ideallerine ilişkin normların kişisel görüşleri üzerindeki etkileri konusunda öz farkındalık sergilemektedir. Bu yansıtıcı duruş, toplumsal maruziyetin beden algısı üzerindeki etkisinin farkında olduğunu ve bunun doğal bir sonucu olarak kendi inançlarını şekillendirmiş olabileceği olasılığını kabul ettiğini göstermektedir.

K5 aynı zamanda beden ideali kavramının akışkan ve uyarlanabilir doğasını vurgulayarak, bireysel anatomik özellikler ile sosyokültürel bağlamlar arasındaki etkileşimle nasıl şekillendiğini açıklığa kavuşturmaktadır. Bu dinamik etkileşim, beden idealinin sabit olmadığını, aksine değişen kültürel ve sosyal koşullara yanıt olarak evrildiğini göstermektedir. Beden idealinin zaman içinde bir dönüşüme tabi olduğunun kabul edilmesi, toplumsal değişimlerin fiziksel çekicilik üzerindeki etkisini göstermektedir. Bu akışkanlık, kültürel değerler ve sosyal normlar değiştikçe, neyin ideal ya da güzel olarak kabul edildiğine dair kriterlerin de değiştiğini göstermektedir. Bu nedenle, beden idealinin evrimi ya da dönüşümü, değişen kültürel özellikler de dahil olmak üzere daha geniş toplumsal dönüşümlerin bir yansıması olarak görülmektedir. Beden idealinin uyarlanabilir doğası, mutlak bir beden idealine meydan okumakta ve estetik ideallerin şekillenmesinde zamansal faktörlerin yanı sıra kültürel bağlamların önemini vurgulamaktadır.

[...] erkeklerin, kadınlarla kıyasladığımız zaman, fiziksel olarak daha iri olduklarını söyleyebiliriz aslında. Bunun aslında bir anatomik, biyolojik bir açıklaması da vardır mutlaka. Dolayısıyla kemik ve kas kütlesi olarak kadınlardan daha iri olduklarını söyleyebiliriz. [...] Şimdi ideal belki beş yüz yıl önce ya da cephede savaşlar yaşanırken yüz yıl önce idealde biraz daha bu fiziksel güç, boyut falan daha ön planda olabilir ideal erkeği tanımlarken. Ama günümüz dünyasında böyle fiziksel özelliklere ihtiyaç var mı bir insanın hayatını idame ettirmesi, mutlu yaşayabilmesi, hayatını kazanabilmesi, duygusal, sosyal ekonomik olarak tatmin olabilmesi için? Böyle bir şeye aslında gerek yok. Dolayısıyla, bu ideal kavramının zaman içerisinde değişmiş olabileceğini tahmin ediyorum. Yüz yıl önceki ideal erkek tipi ile bugünün ideal erkek tipi muhtemelen birbirinden farklı.

Bununla birlikte, K5'in ideal erkek bedeni tasvirinde boy, kas kütlesi ve kemik yapısı gibi özelliklere odaklanması kültürel, sosyal ve biyolojik etkilerin bir kombinasyonunu yansıtmaktadır. Bu durum, ideal bedene ilişkin toplumsal algıların yalnızca sosyal olarak inşa edilmediğini, aynı zamanda testosteron ve doğaya yapılan atıf nedeniyle fiziksel özelliklerin hormonal etkilerin doğal sonucuna olan farkındalığa işaret etmektedir. K5, bu özellikleri doğaya atfederek, ideal erkek fiziğinin yalnızca bir toplumsal gelenek meselesi değil, aynı zamanda biyolojik zorunlulukların da bir ürünü olduğu fikrini pekiştirmektedir. Tanımlanan özellikler geleneksel erkeksi güç, baskınlık ve fiziksel sağlamlık idealleriyle tutarlılık göstermektedir. K5 bu fiziksel özellikleri vurgulayarak, doğal fizyolojik unsurlar ile fiziksel çekicilik standartlarını tanımlayan ve sürdüren kültürel ve toplumsal normlar arasındaki karşılıklı ilişkiyi ortaya koymaktadır. Biyoloji ve toplumun bu ikili etkisi, beden algısı oluşumunun karmaşıklığının altını çizmekte ve hem doğuştan gelen fiziksel özelliklerin hem de toplum tarafından dayatılan standartların ideal bedenin kavramsallaştırılmasına ortaklaşa katkıda bulunduğunu göstermektedir.

[...] ideal erkek tipinin biraz daha uzun boylu, biraz daha iri, ama yağ oranı fazla bir iri değil de genel olarak kalıp olarak, kemiklerinin daha iri olması ya da işte kas kütlelerinin yüksek olması gibi özelliklere sahip olan. Yüzyüyle ilgili olarak söyleyecek olursak, belki işte kemiklerinin daha belirgin olması. Zannedersen bu aslında insanların vücutlarında salgılanan testosteron hormonuyla da alakalı olsa gerek. Yani, bu hormon sayesinde bütün kaslar, kemikler gelişmiş oluyor. Yüzler daha kemikli oluyor. Dolayısıyla, doğanın da getirdiği şey bu birazda. Dolayısıyla kemikli bir yüz, iri bir vücut olduğunu söyleyebilirim ideal erkek fiziğinin.

K3 ise, erkek bedeniyle ilgili toplumsal standart ve beklentilere ilişkin normatif çerçevenin arkadaş grubu içinde paylaşılan anlayışa yansımaları ve bunun stereotip mekanizmasına nasıl katkıda bulunduğundan bahsetmektedir. Grup içinde “herkesin aynı algıda, aynı formda” erkekleri tasvir etmesi, beden idealine ilişkin tek tip bir algının ve tanımlamanın var olduğuna işaret etmektedir. Bu baskın görüş, K3'ün kendi bakış açısını ve yorumlarını da şekillendirmektedir. “[...] sen bunun dışında bir yoruma da itilemiyorsun” şeklinde ifadesi K3'ün yalnızca kendini kısıtlanmış hissettiğini ve grubunun ortak görüşlerinden sapmadığına değil, aynı zamanda bireysel algı ve grup uyumu arasındaki gerilime de işaret etmektedir.

Dört kişilik arkadaş grubuyla oturduğunuzda herkes aynı algıda, aynı formda erkekleri size tarif ediyorlar ve sen bunun dışında bir yoruma da itilemiyorsun bir yerden sonra baktığınızda. Bu da bir yerde işte hem gündelik hayat hem de toplumun içerisinde kategorileştirilmiş insan figürlerini bize sunuyor.

Gey erkekler için bedenin LGBTQ+ topluluğu içindeki belirli alt kültür normları bağlamında değerlendirildiği, idealleştirildiği ve inşa edildiği karmaşık süreç, K7'nin “Bizim gay community'deki genel geçer gey erkek yüzü ve vücudunu söyleyecek olursak tabii ki

herkes kaslı, uzun” şeklindeki ifadesiyle ortaya çıkmaktadır. Bunun yanı sıra K7, gey topluluğu içinde “V” şeklinde tanımlanan belirli bir beden idealine uyma yönündeki kültürel baskının da altını çizmektedir. “Bizim gay community” ifadesi, topluluk içerisinde bu ideale uyum sağlamanın yalnızca fiziksel görünümle ilgili değil, aynı zamanda bir gruba ait olma ve kabullenme duygusuyla ayrılmaz bir biçimde bağlantılı olan içselleştirilmiş arzuları ve çekicilik arayışını kapsadığını yansıtmaktadır.

Bizim gay community’indeki genel geçer gey erkek yüzü ve vücudunu söyleyecek olursak tabii ki herkes kaslı, uzun. Uzun demeyeyim, aslında boy uzun-kısalığı bir kriter değil bence çok fazla. Ama işte vücut yapısı şişman mısın, zayıf mısın? Yüz olarak işte sakalın nasıl? Burnun nasıl? Jawline’ın var mı? İşte çok bakımlı mısın değil misin? Kendine dikkat ediyor musun? bu tarz şeyler aslında yani. [...] klasik olarak düşünecek olursak tabii ki kaslı, 1.75 boylarında, işte sakallı, düz burunlu, hokka burunlu işte kanca olmayan ya da droopy olmayan gibi gibi gibi. Güzel dudaklar. İnce bir bel, olabildiğince ince halde [...] zaten herkes deli gibi gym’de. Hani herkes o “V” görüntüye ulaşmak için. Yüksek omuzlar, dar bir bel, işte yüksek kalçalar, kalın bacaklar.

K7, gey topluluğu içerisinde “V” şeklindeki beden görünümüne yönelik arzuya ilişkin daha yakından bir gözlemini de aktararak “ya benim için asla önemli değil” şeklindeki beden idealinin öneminin dışsal olarak inkarı ve kıskançlıktan bireylerin bedenindeki değişime doğru bir ilerlemeye dikkat çekmekte ve bu yolculuğun temelini oluşturan psikolojik ve sosyal süreçlere dair içgörü sunmaktadır. Bununla birlikte, “bizim camiamızda” ifadesini tekrar vurgulaması, K7’nin bu gözleminin kendisinin de bir parçası olduğu gey alt kültürüne özgü olduğunu ve fiziksel görünüme, ama özellikle de “V” şeklindeki vücut tipine büyük önem verildiğini göstermektedir. Dahası, “3-5 sene sonra o hale geldikten sonra da sadece bu tarz kişilerle takılan” ifadesiyle arzu edilen vücut şekline ulaşıldığında bireylerin sosyal çevrelerini ve tutumlarını değiştirme eğilimine girdiklerinden bahsetmektedir. K7’nin dikkat çektiği bir başka ifade kalıbı –“üff falan olup, ama içten içe ona gıpta edip”– aslında kültürel normların bireylerin üzerindeki etkilerinin bir yansımasını açıkça sunmaktadır.

Şöyle bir deneyim var mesela, öncesinde çok kilolu olup “ya benim için asla önemli değil” ya da “V” olanlara böyle “üfff” falan olup, ama içten içe ona gıpta edip, onu isteyip 3-5 sene sonra o hale geldikten sonra da sadece bu tarz kişilerle takılan “yok canım önemli değil” değişen kişiler de var. Yani herkesin, bana kalırsa bizim camiamızda herkesin istediği o “V” vücudu.

K7’nin “V” vücut şekline odaklanması gey topluluğu içinde yaygın olan bir beden idealinin yansımasıdır. Ancak, K8’in “Bir sürü farklı vücut tipi var: twink, bear, hunk mesela” gibi farklı vücut tiplerini tanıması, beden ideali ile ilgili tercihlerin çoğulluğunu ve alt kültür bağlamında farklılıkların varlığını göstermektedir. Bu çoğulluk, mutlak bir beden ideali standardı hegemonyasına meydan okuyarak gey topluluğundaki fiziksel çekiciliğin daha kapsayıcı olduğunun altını çizmektedir.

3.1.2. Mükemmel Görünmem Gerekiyor

Bu alt tema, katılımcının “[...] ideal olmayı gerektirecek bir durum yok aslında, ama toplumda böyle bir beklenti var.– K6” toplumsal ideallere uyma yönündeki dışsal baskı ve içsel durumu arasındaki çatışmayı göstermektedir. K3 de ideal bir beden görünümü için toplumsal beklentinin farkında ve toplumdaki normatif baskılara uymaya karşı direnç gösterme ya da meydan okumanın mümkün olmadığını kabul etmektedir.

Mesela şey var şu an toplumda erkeklerin sakalsız olmaması gerektiği, erkeğin sakalının, makyajı olması gibi. Evet, bir erkeğin makyajının sakalı olduğu hep öne sürülür. Mesela şey vardır kolay kolay hiçbir kimse uzun saçlı erkeği kabul etmez. Erkekler hep tıraşlı olmak zorunda mesela. Toplumda genel dayatılan şeylerden birisi bu.

K8 ise, toplumsal beklentilerin erkeklerin beden ideallerini nasıl etkilediğini örtülü bir biçimde ifadelerine yansıtmaktadır. Özellikle “Roma askerleri” metaforuyla bu klasik arketipin modern toplumlardaki fiziksel görünüm ve güzellik standartları üzerindeki kalıcı etkisini vurgulamaktadır. Bu metafor sadece beden idealini somut bir şekilde temsil etmekle kalmayıp, aynı zamanda erkek bedeninin özelliklerinin nasıl olması gerektiğinin de altını çizmektedir.

Roma askerleri falan gibi bir dünyada yaşadığını düşünüyorum erkeklerin. [...] Benim kafamda gerçekten bu olayların gittiği nokta yani böyle şey ya böyle Roma Olimpiyatları, Roma askerleri falan. O dönemde böyle hani baktığınızda Roma heykelleri falan hani o zaman bence o konsept ilk o zaman çıktı benim bildiğim kadarıyla. Böyle estetik anlayışı, vücut estetikliği falan.

Katılımcılar, ideal beden nasıl görünmesi gerektiğini belirleyen toplumsal standartlar ve başkaları tarafından beğenilme arzusu arasındaki kesişimselliği de tartışmaktadır. Beğenilme arzusunun bu ideallere uyma baskısını pekiştirdiği döngüsel etki K3, K7 ve K8’in ifadelerinde ortaya çıkmaktadır.

K8, beden idealini oldukça seksist bir yaklaşımla ele alarak kadınlar tarafından beğenilme örneği üzerinden açıklamaktadır. Kişisel gözlemlerine dayanarak, toplumsal standartları karşılayamamanın kadınlar için çekici olmamakla sonuçlanacağına inanmaktadır. Fiziksel görünümün kadınların erkeklere olan ilgisini önemli ölçüde etkilediğine dair inancı “eğer biz çok kaslı, çok yağsız falan değilsek kadınlar bize bakmayacak” şeklinde ifadesine yansımaktadır.

Benim fark ettiğim erkekler kendi aralarında birbirlerine çok yüksek standartlar koyuyor hani. Mesela o haftada 5 kere spora gidiyorsa sen de haftada 5 kere spora git, hiçbir kız seni beğenmeyecek. [...] kilo ver, kas yap falan filan. Şimdi mesela bence erkekler, kadınların çok yüksek standartları olduğunu ve erkekleri ona göre seçtiğini düşünüyor. Hani mesela şey diyorlar “eğer biz çok kaslı, çok yağsız falan değilsek kadınlar bize bakmayacak”. O yüzden kendilerine ve diğer erkeklere böyle standartlar koyuyorlar.

K8’in anlatısında, ideal beden standartlarına ulaşmanın gerekliliğine olan inanç, erkeklerin kendi sosyal çevrelerinde bu standartlara hem uymak zorunda oldukları hem de bunları dayattıkları döngüsel sürece dikkat çekmektedir. Bu dinamik, erkekler arasında yüksek

beklentilerin ve baskıların devam ettiği bir ortam yaratarak beden idealine ilişkin toplumsal normları pekiştirmektedir.

K7, K8'in toplumsal güzellik standartlarına uyma ve beğenilme arzusu arasındaki ilişkiye dair değerlendirmesini ekonomik bir perspektifi de dahil ederek genişletmektedir. K7'nin bakış açısından, toplumsal beden idealine ulaşmak için ekonomik fırsatları bir araç olarak kullanmanın altında yatan temel motivasyon “o arzulanılma, istenilme duygusu” ile bağlantılıdır.

Güzelleştirebilecek herhangi bir müdahaleyle daha iyi noktaya getirebilecek her şeyi o noktada görüyor imkanı olan herkes. Bir de bilmiyorum siz de fark etmişsinizdir geyler bu noktada hani benim en azından çevremdeki kimseler hayatlarını eline almış artık, belli bir noktaya gelmiş kimselerin tanıdığım ettiğim o yüzden hani bu tarz şeylere ulaşmaları da daha rahat. O yüzden eğer bunu yapabiliyorsam neden yapmayayım? Çünkü o arzulanılma, istenilme duygusu sanırım.

Tıpkı K7 gibi K3 de gey kültüründe yerleşik olan güzellik standartlarına uyma ile beğenilme arzusunu birlikte ele almaktadır. Ancak, K3'ün “eşcinsellikte seçicilik daha farklı” ve “sana dayattığı noktalar olabiliyor hem o seksüel birliktelik ya da o flört aşamasında” şeklinde vurgusu, güzellik standartları ve başkası tarafından beğenilmenin kesişiminde cinselliğin yer aldığını göstererek daha derin bir katmanı ortaya çıkarmaktadır.

Gey'likte bir beden algısı var. [...] Karşı tarafa çekici gelmek üzerine daha formlu, daha hatlı olması, vücut hatlarının belirgin olması bekleniyor. Aynı zamanda şey de var eşcinsellikte seçicilik daha farklı bir noktada. Çok fazla erişebiliyorsunuz, bir katalogdan seçiyormuşsun gibi düşünün. [...] Aslında açmaya çalıştığım konu şu bir yerde biz gey bireylerin şöyle bir alternatifi oluyor: o app'te genelde zaten seksüel veya gündelik hayattaki date'leşmelerimizi onun üzerinden yürüttüğümüz için hem seksüel ihtiyaçlarımızı hem de o date veya tanışma üzerine yaptığımızda bir katalogdan birey seçiyoruz. Siz bir kafeye gittiğinizde bir kişiyle denk geldiğinizde bu kişinin karşılıklı beğenir ve denk gelerseniz bu şey. Ama bizde şöyle görünümüne göre önce fotoğrafıyla bu kişiyi görebiliyorsun. Fotoğrafı sana hitap ediyorsa sağa kaydırıyor, karşılıklı iletişim kurabilirsen kurabilirsin ve şöyle bir nokta da var, bu daha da farklı boyutlara gidiyor bizde bu yüzden beden algısı burada daha da kırılıyor baktığımızda. Seksüel olarak ihtiyaç duyduğunda belki hayalinde idealize ettiği, birlikte olmak istediği birey formu farklı ama o gece başka ihtiyacını gidermek için başka bir fizik formunda da şey yapabiliyor ve bu birlikteliklerini karşı tarafa da bazı şeylerde bulunabiliyor. Hani o tek gecelik bir birlikteliğini karşılamak için kendi idealize ettiği beden formuna uygun olmayan biriyle birlikte oluyor, ama bu esnada da ona bazı şeylerde bulunabiliyor veya istediği beden algısı olmadığını da dayatabiliyor gibi farklı bir boyutu da var bana kalırsa gey dünyasının içerisinde. [...] Şimdi şöyle söyleyeyim size burada biraz daha roller, hani seksüel roller devreye giriyor işte aktiflik, pasiflik, A/P yani şey gibi top-bottom-vers şeklinde ayrıldığını düşünün ve burada da ihtiyaçlarını gidermek için işte herkesin bir kalıp normu var ve bu kalıp normun içerisinde gidermeye çalışıyor, ama burada seçicilik daha aza indirilmiş oluyor ve burada da sen kendi vücut formunu ve beden algının noktasına karşı tarafı tatmin etme üzerine de gitmeye çalışıyorsun. Şöyle bir şey var, sana dayattığı noktalar olabiliyor hem o seksüel birliktelik ya da o flört aşamasında diyeyim. Çünkü onun idealize ettiği bir görünüm var ya da sana dayatılan daha farklı bir şey var.

K8 de dijital flört platformlarında güzellik standartlarının nasıl inşa edildiğine ve sürdürüldüğüne cinsellik merceğini kullanarak açıklık getirmektedir. Gey topluluğu içerisinde bireylerin cinsel olarak arzu edilmek için fiziksel özelliklerini değiştirme eğiliminde olduğunun altını çizen K8, beğenilme arzusu nedeniyle kendi kilo verme sürecinde güzellik standartlarını karşılamaya yönelik baskıyı içselleştirdiğinden bahsetmektedir. Ayrıca, K8'in kilo verme sürecinde eşleşmelerde gözlemlenen artış, fiziksel görünüm ile cinsel olarak arzu edilebilirlik arasında doğrudan bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Bence özellikle gey community 'sindeki en büyük olaylardan biri de bu zaten. Hani herkes başkasına bakıp “ben o kişiyi istiyorsam o kişi gibi olmalıyım” diyor ve kimse de hani böyle şişko insanlar, çirkin insanlar falan böyle hani çok az seçilen tarafta oluyor bu tarz olaylarda. Mesela ben de öyleydim. Ben bir ara çok kiloluydum o zamanlar hani böyle şey tinder'da falan çok kabul almazdım böyle. Çok kişiyle “match”leşemezdim. Kilo vermeye başladıkça böyle sayılar çok fazla artmaya başladı falan. O şeyi fark ettim herkes böyle cinsel olarak neye ilgi duyuyorsa “ha tamam ben de ona dönüseyim ve onun gibi birini bulayım” falan diye ilerliyor diye düşünüyorum.

Katılımcılar, eğlence endüstrisi bağlamında da inşa edilen güzellik standartlarına odaklanarak beden idealine ilişkin söylemi zenginleştirmektedir. K7, görünümü diğer niteliklerin önünde tutan gece kulübündeki toplumsal beklentilerle neyin çekici olduğuna ilişkin eleştirel bir bakış açısı sunarak orada çalışabilmek için “zaten mükemmel bir yakışıklılık, işte social bird olmanız lazım” diye vurgulamakta ve belirli güzellik standartlarına uymanın çalışanlar için bir zorunluluk olduğunun altını çizmektedir.

[...] Öyle bir yerde işe girmek istiyorsanız zaten mükemmel bir yakışıklılık, işte social bird olmanız lazım. Çünkü oralarda bile diretilen bakın çalışmak için diyorum. Giriyorsunuz bir bakıyorsunuz bartender'ların⁵ hepsi kaslı, işte Google boy tadında, tişörsüz tipler hani. Bir tane de koca göbekli koyun oraya mesela hadi bakalım, ama yok. Birçok kişi için çekici aslında, bunu göz ardı ediyorlar. Sadece estetik algıya uymadığı için. [...] o büyük adam bana kalırsa daha seksi. Ama dediğim gibi genel algıya uymuyor.

Toplumsal beden idealine uyma baskısını çalışanların açısından değerlendiren K7'nin aksine K8'e göre gece kulübü, fiziksel görünüm ile öz değer, rekabet duygusu ve onaylanma arzusunun birbiriyle bağlantılı olduğunu somutlaştıran bir ortamdır. “Ben de tabii ki de bunu yaşıyorum. Yani oraya çıkıp iyi görüldüğüm bir gün hani insanların gelip benimle flört etmesi kesinlikle böyle hayata karşı ve kendime karşı güvenimi böyle o kadar değiştiriyor ki” ifadesi, K8'in kendisine gösterilen ilginin öz güvenini ve davranışlarını nasıl etkilediğinin farkında olduğunu göstermektedir. Dahası, “Mesela sonraki hafta da o gün dışarıya çıkayım öyle ilgi görmeyeyim falan sonraki hafta böyle cilt bakımına önem gösteriyorum, böyle yediğime önem

⁵ **Bartender:** Barmen

gösteriyorum, spora gidişim artıyor” diye belirtmesi onaylanma ve gey topluluğu içindeki görünüm beklentilerine uyma arzusundaki mücadelesini sergilemektedir.

A***** gey çevresinde yani gidebileceğin birkaç tane kulüp var. Herkes orada toplanıyor ve böyle gerçekten şey gibi oraya giderseniz fark ediyorsunuz herkesin böyle gözü açık, herkes birbirine bakıyor “bu ne giymiş, o nasıl görünüyor, buraya kimle geldi, onlar ne yapıyor” falan yani herkesin böyle Instagram gibi böyle kendini gösterme çabası ve bir şeyler kanıtlama çabası var yani. Herkes böyle oraya geldiğinde “herkes bana baksın, herkes beni beğensin, herkes beni istesin” gibi durumlar içerisinde oluyor. Ben de tabii ki de bunu yaşıyorum. Yani oraya çıkıp iyi görüldüğüm bir gün hani insanların gelip benle flört etmesi kesinlikle böyle hayata karşı ve kendime karşı güvenimi böyle o kadar değiştiriyor ki yani. Hani böyle bir gün dışarıya çıkayım kimse bakmasın, kimse bir şey demesin sonraki hafta böyle 3-4 kişi gelip yürüsün ve o haftayı tamamen farklı bir kişi olarak geçiriyorum yani. [...] Mesela sonraki hafta da o gün dışarıya çıkayım öyle ilgi görmeyeyim falan sonraki hafta böyle cilt bakımına önem gösteriyorum, böyle yediğime önem gösteriyorum, spora gidişim artıyor. Böyle yani bilmiyorum bir anda “bugün erken kalkayım ki spora varayım” falan gibi şeyler düşünmeye başlıyorum.

3.2.Ama Bu Bizi Etkiliyor: İdealin Gündelik Hayatta Devam Eden Etkisi

Bu tema, beden ideallerini şekillendiren sosyokültürel norm ve baskıların çok yönlü doğasının altını çizerek, bu idealleri ileten çeşitli kaynakları analiz etmekte ve bunların erkeklerin beden algısı üzerindeki etkilerini ortaya çıkarmaktadır.

3.2.1. Medyanın Etkileri

Medyanın belirli vücut tiplerini idealize ettiği ve toplumsal güzellik ideallerinin en güçlü aktarıcısı olduğu katılımcılar tarafından kolektif bir şekilde kabul edilmektedir. K5, beden algısının “tüketimle ilgili kanalların bizlerle paylaştıkları ideal tiplerin etkilemiş olabileceğini” düşünmektedir. Tüketim kanalları ile kastettiği şey ise, “medya, yazılı-görsel tasvirler”dir. K5 aynı zamanda medyada yer alan ideal beden tasvirlerinin her zaman biyolojik gerçeklerle uyumlu olmayabileceğine, medyanın genellikle önceden var olan toplumsal değerleri ve idealleri daha abartılı bir biçimde sunarak güçlendirdiğine ve beden algısını önemli ölçüde etkilediğine dair eleştirel bir farkındalık sergilemektedir.

Bu ideal tipler de aslında bahsettiğim diğer toplumsal anatomik, biyolojik sebeplerden çok da uzaklar mı emin değilim. Yani, aslında erkekler biyolojik olarak daha kısa boylu olmalılar da tüketim kanalları bize daha uzun boylu erkeklerin iyi olduğunu mu göstermeye çalışıyor ya da tam bundan emin değilim, sadece zaten bizlerin sahip olduğu birtakım değerleri ya da fikirleri biraz daha abartarak bize sunuyorlar belki. Ya da bunun şart olduğunu, gerekli olduğunu bize göstererek de bize sunuyor olabilirler.

Katılımcıların çoğu “geleneksel kitle iletişim araçları ile bağı çok kuvvetli olan bir insan değilim –K2”, “sosyal medyanın tabii ki son dönemde etkinliği çok arttı –K5” ve “sosyal medya en çok kullandığımız medya aracı olduğu için –K4”, sosyal medyanın güzellik ideallerini teşvik

etme ve sürdürmedeki rolüne dair bir farkındalık göstermekte ve sosyal medya tüketiminin beden algısı üzerindeki etkileri hakkında görüşlerini sunmaktadır.

K8 ve K7, farklı sosyal medya platformlarının beden algısını şekillendirmede bir katalizör olduğuna dair kişisel gözlemlerinden yola çıkarak temel bir görüş sunmaktadır. K8, TikTok ve Instagram gibi sosyal medya platformlarında idealize edilen görünümlere uyma baskısının ve bu toplumsal beklentilerden kaynaklanan iç çatışmanın altını çizmektedir. “en mükemmel açılar, en mükemmel vücutlar” vurgusu ile gerçekçi olmayan standartlar konusundaki farkındalığını da ortaya koymaktadır. Katılımcıların sosyal medyadaki erkek modeller ya da influencer’lara fiziksel görünüm olarak benzemeye çalışmaları toplumsal beklentilerin içselleştirildiğini somutlaştırmaktadır. K8 aynı zamanda neyin çekici ya da kabul edilebilir olduğunu belirleyen sosyal medyanın yetersizlik hissine yol açabileceğini örtülü bir biçimde ifadelerine yansıtarak toplumsal beklentilerin içselleştirildiğini vurgulamaktadır.

Hani böyle TikTok’ta gördüğümüz insanların, Instagram’da gördüğümüz insanların falan yani büyük bir etkisi var. Kadınlar nasıl bakıyor ya da straight erkekler nasıl bakıyor bilmiyorum ama mesela bir gey’in Instagram’ında binlerce böyle takip ettiği erkek modeller, influencer’lar falan oluyor. Hani durmadan onları görüyor. Onlar en mükemmel açılarıyla, en mükemmel vücutlarıyla falan koyuyor ve yani herkes ya da çoğu kişi de “ha ben de onun gibi olmalıyım, onun gibi olamıyorsan onun gibi birine sahip olmalıyım ya da onun gibi birine sahip olmak için ben de onun gibi biri olmalıyım” falan diye düşünüyor.

K7, Twitter (şu anda X olarak yeniden markalaşan) ve Instagram’ın gey topluluğunda yaygın bir şekilde kullanıldığını ve görünürlük açısından önemli platformlar olduğunu ifade etmektedir. K8’in Instagram’daki influencer ve modeller aracılığıyla iletilen beden ideallerine ilişkin değerlendirmesini benliğin sunumu perspektifini de dahil ederek genişletmektedir. K7’ye göre, bu kişiler sahip oldukları çekiciliğin farkında ve kendi vücutlarını sergileyerek bundan yararlanmaktadır.

Bakıyorum evet Instagram’da influencer, çok fazla gey influencer ya da iç çamaşırı modeli diyelim artık onlara o tarz kimseler var, ama onlar zaten talep göreceğinin farkında. O ideale ulaştıklarının farkında oldukları için onu zaten sergiliyorlar ve sergiledikleri o şey zaten onlara “attraction” getiriyor. Bana kalırsa şu an en yüksek yer Twitter ve Instagram yani. Twitter hani geyler için kullanım alanı, geyler Twitter’ı daha farklı kullanıyor bence. Daha fazla “nude”. Çünkü, Twitter’da bir filtre olmadığı için. Hepimiz işte “günaydın. Ayna karşısında iç çamaşırıyla selfie gibi. Benim bahsettiğim belli bir gey tayfası var Twitter’ı pornografik içerikleri olarak kullanan. Instagram’dan daha bile açık, müstehcen.

K2 ve K5’in sosyal medyaya ilişkin dikkat çektiği bir konu ise algoritmalarıdır. Katılımcılar, sosyal medya algoritmalarının kullanıcının ilgisi ve etkinliğine bağlı olarak belirli beden ideallerine maruz kalmayı arttırdığını ve bu sürekli maruz kalmanın fiziksel görünümle ilgili standart ve baskıları pekiştiren bir geri bildirim döngüsü yarattığını vurgulamaktadır. Nitekim, K5’in “bombardıman” ifadesiyle abartılı vurgu yapması, sosyal medyada idealize edilmiş görünümlere maruz kalmanın yoğunluğunu açıkça göstermektedir.

Hayatın her alanıyla ilgili yani ilgilendiğimiz her alanıyla ilgili öyle algoritmalar gelişti. Mesleğinizle ilgili paylaşımları çok takip ediyorsanız sürekli mesleğinizle ilgili şeyler siz pompalıyor. Ama fiziksel görüntünüzle ilgili bir şeyi merak etmiş, araştırmış ya da ilgi duymuşsanız size sosyal medyanın böyle bir bombardımanı da söz konusu olabilir. –K5

Takip ettiğimiz hesapların illa ki takip ettikleri üzerinden bir algoritma karşımıza çıkabiliyor. Orada da tabii bir şey var yani nasıl söyleyeyim ki şu an mesela takip ettiğim şeylerden birini söylüyorum sosyal medyada çok fazla karşıma çıkıyor, takip etmekten kastım içerik olarak bahsediyorum işte bakımlı erkek. Örnek veriyorum hem sakal hattı hem kaş hattı olsun, vücuduyla alakalı şeyler ya da erkek epilasyonu ile alakalı çok fazla içerik karşıma çıkabiliyor. –K2

K1 ise, beden ideali ile ilişkin toplumsal beklentilerin topluluk içindeki doğrudan etkileşimler (komşu figürü) aracılığıyla iletildiği geçmiş ile medyada idealize edilen figürler tarafından aktarılan şimdi arasındaki değişimi tartışmaktadır. Medyanın beden algısı üzerindeki etkisini de zamansal bir bağlama yerleştiren K1, günümüzde sosyal medyanın yaygın bir şekilde kullanılmasını kabul etmesine rağmen daha eski dönemlerde insanların beden algısını etkileyen toplumsal beklentilerin geleneksel medya aracılığıyla iletildiğini vurgulamaktadır.

Ya şöyle bu zamana göre değişir. Şimdi, geçmişte sosyal medyanın bu kadar popüler olmadığı zamanlarda bizi etkileyen, bizim çocukluğumuz döneminde bildiğimiz şeyler televizyon dizileriydi, televizyon reklamlarıydı, basılı ve görsel medyaydı, billboardlara çıkarılan oralara asılan insan figürleriydi. Yani bir şekilde pazarlamanın manipüle ettiği mecraları bu şekilde hani genelde kullandılar. Ama tabii günümüzde daha çok sosyal medya fenomenleri var. [...] Yani, bu etkileme işi bundan yüz yıl önce belki bir komşu idi insanların daha başka böyle idealize edilmiş karakterlerin ya da işte bedenlerin bize ulaşma konusunda kıtlığın olduğu zamanlarda yakın çevremizde gördüğümüz kişilerdi belki. Ama televizyonla birlikte bence bu çok fazla etkili bir hale geldi ve internetin yaygın kullanımıyla bu etkiyi bence artarak devam ediyor. Yani tamamen görsel medya diyebilirim bununla ilgili.

Tıpkı K1 gibi, diğer katılımcılar da sosyal medyanın günümüzde beden ideallerinin iletilmesindeki en önemli araç olduğunu kabul etmesine rağmen, dizi ve filmlerdeki başrollerden pornografi dergilerindeki ideal beden temsillerinin geleneksel medya aracılığıyla iletmeye devam ettiğinin de altını çizmektedir.

Katılımcılar, “[...] başrol olan her şey çok güzel olmak durumunda. [...] Türk dizilerinde, Türk de değil bütün dizilerde, filmlerde baş karakterler herkes taş gibi insanlar.– K7” olduğu için medyanın güzellik standartları ve toplumsal beklentileri şekillendirmedeki etkisini vurgulamaktadır. K7’nin “taş gibi” metaforuyla ima ettiği şey ise baş karakterlerin toplumsal beklentilerle örtüşen ideal bir vücut görünümüne sahip olduğudur. Başrol olan her şeyin güzel olması gerekliliğiyle de anlatılmak istenen dizi ya da filmlerin mutlak amacının izleyicilere içerik sunmak değil, aynı zamanda belirli güzellik ideallerinin sürdürülmesidir.

Tıpkı K7 gibi, K5 de medyanın toplumsal beklentileri dizi ya da filmlerdeki başrol karakterlerinin fiziksel görünimleri aracılığıyla ileten kültürel bir araç olduğunu

göstermektedir. Karakterlerin tasvirlerini daha geniş toplumsal norm ve değerlerle ilişkilendirerek anlamlandırmaya çalışsa da K5'in "en güzel kız, en yakışıklı erkek" vurgusu medyada belirli güzellik ideallerinin temsil edildiğinin altını çizmektedir.

Örneğin diziler, filmler. Oradaki başrol oyuncular, genellikle işte o dizinin ya da filmin en güzel kızı, en yakışıklı erkeği olurlar. Dolayısıyla, başroldeki kişinin, hayatını izlediğimiz ve muhtemelen çoğunlukla da zaten doğruyu yapan, doğru olan kişinin ya da işte ilgi gören, duygusal ya da cinsel paylaşımlar yaşayan ya da işte partner bulan kişinin genellikle belli bir şekilde tasvir edildiğini söyleyebilirim. Dolayısıyla, bu dizilerin, filmlerin çok ciddi bir etkisi var.

K5, medyanın hem toplumsal normları yansıtmaya hem de şekillendirmedeki rolünü kabul etse de medyadaki beden tasvirleri ve izleyici tercihleri arasındaki karmaşık etkileşime de dikkat çekmektedir. Burada, izleyicilerin fiziksel özellikleri açısından çekici olan karakterleri izlemeyi talep etmesi ve medyanın da bunu yansıtmaya arasında bir döngüsel süreç söz konusudur.

Yani, şunu söylemek bence biraz eksik kalabilir diziler ve filmler bize sürekli başroldeki esas oğlanların, esas kızların şu fiziksel özelliklere sahip olması gerektiğini pompalıyorlar bize demek biraz acımasız bir eleştiri olabilir. Çünkü onların bunu yapıyor olmasının bir sebebi de hatta belki de en önemli sebebi insanların bunu izlemek istiyor olması. Böyle insanları izlemek, böyle insanların hikayesini merak ediyor olması, belki bir özdeşleşme yapmak istiyor olması. Ben izlediğim filmdeki, dizideki karakterle kendimi özdeşleştirmek istiyorum, kendimi onun yerine koymak istiyorum. Ama orada benim aslında fiziksel olarak çok öykünmeyeceğim bir özelliğe sahip bir karakter varsa bu benim özdeşleşme oranımı düşürüyor.

K4 ve K3 ise, medya karakterleri aracılığıyla güzellik standartlarının iletildiğini kabul etmekte birlikte mutlak bir ideal bedenin tasvir edildiğinin altını çizmektedir. Ancak, katılımcıların cinsel yönelimi ile dominant kültürün güzellik normlarına maruz kalması arasındaki kesişimsellik açısından bir değerlendirme yapıldığında, medyada tek bir beden idealinin tasvir edilmesi homojenleştirilmiş bir güzellik ideali olduğunu göstermektedir. Nitekim, güzellik standartlarına ilişkin mutlak bir kültürel dayatmanın medyadaki yansıması K4'ün alıntısında örtük, ancak K3'ün alıntısında açık bir şekilde vurgulanmaktadır.

Tv karakterlerinde yıllardır izlediğimiz birkaç tane böyle artık belki onlara bunu söylemek doğru mu bilmiyorum ama jön diyebileceğimiz Kıvanç Tatlıtuğ, Kenan İmirzalıoğlu. Bunların hepsi örnek veriyorum işte birbirine aslında fiziksel olarak benzer yapıdalar. Boyları, bosları birbirine benzer yapıda.–

K4

Basın yayında, gündelik olarak baktığımız her şeyde atıyorum Türk dizilerini örnek verelim ya da herhangi bir reality show hep aslında profiller aynı. Hep sakallı, yakışıklı, jilet gibi saçlı erkekler, işte daha prezantabl görünebilmesi için casual ama üzerine daha takım elbiseler, gömlekler. Hep aynı jön profilleri var baktığınızda. Bunun dışına çıkılması çok şey olmuyor ve dayatılan da size o görünümdeki erkek.– K3

Katılımcılar, “reklamlarda ya da işte bununla ilgili paylaşılan bütün yazılarda kullanılan görsellerde genelde idealize edilmiş erkek fiziksel özelliklerine sahip mankenler kullanılarak – K5” beden temsillerindeki dar kapsayıcılığı da tartışmaktadır.

K8, Calvin Klein’ın son reklam kampanyasında beden temsiline sınırlı çeşitliliğini metaforik bir dil kullanarak eleştirmektedir. “bir su iç, bir tane yemek ye” ifadesi, gerçekçi olmayan beden standartlarının reklamlar aracılığıyla nasıl aktarıldığına ve sürdürüldüğüne yönelik örtülü bir eleştiridir.

Mesela küçükken Calvin Klein’a çıkarttıkları erkekler çok daha ilgi çekiciydi benim için. Şimdi hiç aynı şekilde ilgi çekmiyor. Mesela belki Jeremy Allen White çıkmıştı geçen görmüşsünüzdür. Ben o adamı mesela çok beğeniyorum aktör olarak falan, kendisi de ilginç, ama orada mesela benim hiç ilgimi çekmedi. Yani böyle bir su iç, bir tane bir yemek ye falan oldum. Yani böyle azıcık çok fazlaydı hani.



Görsel 3.1 Calvin Klein’ın Jeremy Allen White ile İç Giyim Reklam Kampanyası⁶

K5, K8’in belirli bir vücut idealinin reklamlar aracılığıyla sürdürülmesine yönelik değerlendirmesini markaların farklı vücut tiplerini dışlayan uygulamalarını da dahil ederek daha da derinleştirmektedir. K5’e göre bu sınırlı temsil, sadece bu dar ideallere uymayanları marjinalleştirmekle kalmıyor, aynı zamanda fiziksel özellikleri toplumsal beklentileri

⁶ <https://www.gq-magazine.co.uk/article/jeremy-allen-white-calvin-klein-underwear-campaign-2024> (Erişim tarihi: 02.07.2024)

karşılamayan bireyler için genellikle ulaşılamaz olan homojenleştirilmiş bir güzellik standardını da pekiştirmektedir.

[...] o ürünün XXLLarge bedeninin, o bedendeki bir insan üzerinde nasıl görüldüğüne ilişkin reklamları sadece bu pazarı hedeflemiş ürünlerin, markaların reklamlarında ya da görsellerinde görüyoruz. Onun dışında geriye kalan herkes dört-beş farklı beden satışı yapıyor, ama sadece tek bir beden üzerinde bu şeyi gösteriyor. Bu da şunu gösteriyor, örneğin medium dersek buna, sadece medium fit giyen insanların aslında en ideal insanlar oldukları, small, large ya da XXLLarge giyenlerin aslında standardın biraz daha dışında oldukları algısını biraz kuvvetlendiriyor bu durum.

K8, aşırı kilolu erkekler ve kadınlar arasında bir karşıtlık kurarak moda endüstrisindeki güzellik standartları üzerine bir söylem sunmaktadır. K8 de erkekler açısından toplumun beklentilerinin dışında kalan vücut temsillerinin kabul edilmediğini vurgulamakta ve beden ideali ile biyolojik faktörler (östrojen) arasında bir bağlantı kurarak K5'in söylemini zenginleştirmektedir. Siluetin modada önemli olduğu inancına dayanarak, kadınların kilo alsalar bile östrojen hormonu sayesinde arzu edilen bir silüete sahip olduklarına ve bu nedenle kilolu bir görünümün kabulünün toplumda cinsiyete göre farklılık gösterdiğine dikkat çekmektedir.

Ben şeyi düşünüyorum kilolu bir erkek bence toplum tarafından kilolu bir kadın kadar kabul edilmiyor görsel olarak. Benim açımdan baktığımda çünkü mesela bunlar artık ne kadar bilim ne kadar değil bilemeyeceğim ama benim için şeyden daha çok kilodan daha çok silüet önemli bence fashion'da ve bir kadın kilo aldığında yani böyle östrojenden dolayı her şey daha doğru bir şekilde oturuyor yani. Hani kolları da bacakları da falan kilo alıyor ama yine de böyle bir silüet oluyor, ama erkek silüeti böyle kollar, bacaklar şey kalıyor, ince kalıyor, ama göbek direkt böyle göbeğe yani böyle ve çirkin bir silüet yaratıyor. Bence modada önce o yüzden kadınlar plus size oldu çünkü hani onda hâlâ silüet koruyabiliyorlardı.

3.2.2. Günlük Sosyal Etkileşimler

Mikrosistem içindeki figürlerle olan sosyal etkileşimler, bireyin beden algısının gelişiminde önemli bir rol oynamakla birlikte bunlar uzun süreli bir etkiye de sahiptir. Nitekim katılımcının “yıllardır kültürümüze de dilimize de yansımış ya işte şöyle yağız delikanlı, boylu boslu erkek [...] Belki küçüklükten beri ailemizden gelen direktiflerle de böyle bir düşünceye sahip oluyor olabiliriz.– K4” ifadesi ailenin güzellik standartlarını ileten araçlardan biri olduğunu göstermektedir.

Katılımcılar, kültürel ideallerin ebeveynler, kardeşler ve daha uzak aile üyelerinin (büyükanne, akraba vs.) yorum ve eleştirileri ya da vücut görünümelerini değiştirmeye yönelik belirli davranışları gibi çeşitli şekillerde iletildiğine açıklık getirmektedir. Katılımcıların kişisel deneyimleri, bu ideallerin aile bağlamında nasıl içselleştirildiği ve sürdürüldüğünü ortaya koymaktadır. K8'in annesiyle ilgili “Hayatı boyunca hep kilo vermeye çalışıyordu. Diyet kamplarına şunlara bunlara giderdik. O da yalnız kalmamak için bizi de yanında götürürdü. İşte

onlar ne yapıyorsa biz de onları yapardık falan hani. O yüzden beynimde çok yer etmiş ve çok yaptığım şeyler” paylaşımı, anne figürünün kilo verme amacıyla diyet yaparak dış görünüşe dair kültürel mesajları çocuklarına ileten birincil sosyalleşme aracı olduğunu açıkça göstermektedir. “beynimde yer etmiş” ifadesi, annesinin fiziksel görünümünü değiştirmeye ilişkin pratiğini içselleştirdiğini göstermektedir.

K7 ise, ayna karşısında çok fazla vakit geçirdiği çocukluk dönemindeki deneyimine toplumsal cinsiyet normlarına ilişkin bir mercekten bakarak akrabaları tarafından kültürel ideallerin nasıl iletildiğini açıklamaktadır. K7 ailesinde hem kadınların hem de erkeklerin kaşlarını şekillendirebildiğini gözlemlemekte ve bu onun toplumsal cinsiyet normları hakkındaki anlayışını değiştirmektedir. “Demek ki gün gelince ben bunu kendi istediğim gibi yapabileceğim” düşüncesi, gelecekte kendi görünümü üzerinde özerlik arzusu olduğuna işaret ederken, akrabalarının kendi fiziksel görünümüne yönelik yaptığı değişikliklerden etkilendiğini ve bunu içselleştirdiğini ortaya koymaktadır.

Çok iyi hatırlıyorum işte 7-8 yaşındaydım kendim ayna karşısında çok vakit geçirirdim ve hani yok işte kaşım güzel değil. Evet kaşım demek ki.. Kadınları görürdüm kaşlarını yapabiliyorlardı. Almanya’da akrabalarımız vardı, onlar da gelirdi erkekler de yapar alırdı kaşını. Demek ki erkekler de yapabiliyor okey. Demek ki gün gelince ben bunu kendi istediğim gibi yapabileceğim.

Katılımcılar, örtülü bir şekilde otoriter ebeveynlik ya da aşırı müdahaleci ebeveynlik tarzına vurgu yaparak, ailelerinin görünüm ideallerine ulaşabilmek için eleştiri ya da onaylanamama tehdidiyle karşılaştıklarına dair deneyimlerini de paylaşmaktadır. K2’nin ailesi “bu konuda biraz baskıcıdır” ve spor aktivitesi üzerinden beden idealine yönelik aile içindeki tekrarlanan diyaloglar ailenin beden algısının şekillendirmedeki rolünü göstermektedir. K2’nin, ailesinin beklentilerini içselleştirdiği de “Peki ya evet böyle bir vücudumun olması gerekiyor” şeklinde ifadesine yansımaktadır.

Benim kendi ailem bu konuda biraz baskıcıdır. Onların hepsi böyle sporla uğraşıyorlar ve vakitlerini hep böyle yani gün içerisinde belki bir buçuk saat en az sporla ilgilenirler. İşte bu salon sporu olabilir, grup sporları olabilir ya da takım oyunları olabilir. Ben de onlara nazaran biraz daha pasifim bu konuda. Ve bu daima bizim aramızdaki ilk konuşulan konu oluyor. Orada da insanın bir şey beliriyor kafasında: “Peki ya evet böyle bir vücudumun olması gerekiyor” gibi bir düşünce illa ki beliriyor.

K7 ise, fiziksel görünümüyle ilgili ailesinin oldukça katı beklentileri olduğuna dair bir farkındalık sergilemekte ve dövme, küpe, piercing gibi modifikasyonların ailesi tarafından onaylanmadığını “benim ailem için korkunç bir şey” diyerek açıkça ifade etmektedir. K7’nin, ailesinin beklentileriyle örtüşmeyen bir görünümü ve “böyle kimseler için dayatılmış başka kalıplar” olması, kendini yargılanmış hissettiğini de göstermektedir. Çünkü “bir erkeğin kaşını alması beklenmez. Bir erkek nasılsa öyledir”. Bu değerlendirme, fiziksel görünümün nasıl

olması gerektiğine dair toplumsal cinsiyet normlarını içselleştiren ebeveynlerin kültürel idealleri iletilmesindeki rolünün altını çizmektedir.

Benim ailem gibi kimseler için benim şu anki halim önceki halime göre korkunç. İşte gerek dövmelemlerim gerek işte küpelerim, yaptığım herhangi bir modifiye benim vücudumda benim ailem için korkunç bir şey. O da ayrı bir dava. Böyle kimseler için dayatılmış başka kalıplar var bence. Kadınlar zaten ya kadının zayıf olması bekleniyor, ama bir erkeğin kaşını alması beklenmez. Bir erkek nasılsa öyledir.

K7 fiziksel görünümle ilgili toplumun muhafazakâr değerleri ve babasının etrafındaki diğer kişiler tarafından yargılanma endişesi arasındaki ilişkiyi de değerlendirmektedir. Dış görünüşünün toplumun geleneksel değerleriyle örtüşmemesi nedeniyle “babam beni yanında taşımazdı” şeklindeki ifadesi K7’nin babası tarafından dışlandığını göstermektedir. Nitekim, “beni yanına alıp bu mu senin çocuğun demelerinden aklı çıkar” diye altını çizdiği durum babasının toplumsal baskınlardan korktuğuna kanıt sunmaktadır.

Polislik oluyorduk babamla biraz daha kalsaydım dövme yaptırdığım zamanlar. Hani yapamazsın, bize uymuyor. Babam beni yanında taşımazdı mesela. Neden çünkü onların aile, kültür vesaire değer herhangi bir yapısına hiçbir şeyine uymuyorum. Beni yanına alıp bu mu senin çocuğun demelerinden aklı çıkar babamın. Neden? Çünkü bir sürü küpem var. Ne der babamın arkadaşları “ulan senin oğlan da ibne gibi işte küpe takmış”, “senin oğlan da satanist gibi dövme yapmış” gibi gibi şeyler. Hani öyle bir çevre.

K7 aynı zamanda ailesinin sosyokültürel düzeyinin düşük ve dindar olmasının onların tutum ve davranışları üzerindeki etkilerinin kendi fiziksel görünümüyle ilgili beklentilere yansıdığını da ifade etmektedir. Ailesinin pişmanlık duyduğunu ise “Babam bakıp tövbe çekerd, annem bakar estağfurullah çekerd” şeklinde metaforik bir dil kullanarak anlatmaktadır. Bunun yanı sıra, aşağılayıcı ve yargılayıcı ifadeler kullanan annesinin fiziksel görünümünü onaylamadığının örtülü bir şekilde altını çizmektedir.

Benim ailem zaten dindar ve çok bağınaz yani tabir-i caizse. Maalesef çok okumuş etmiş kimseler olmadığı için. İnanılmaz bir din fanatıklığı. O yüzden hani bir erkek de değil sadece bu arada bir kadının da herhangi bir değişiklik yapması onlar için korkunç bir şey tabii ki. Hele ki zaten benim ne olduğum ortada. Hep farklıyım işte bilmem ne. [...] Ben en son eve estetik olduğumda gitmişim 3 sene önce buraya geri gelmeden. Yemeğe gittim eski partnerim yanımdaydı. Tabii bilmiyorlar, arkadaşım diye tanıştırdım. Babam bakıp tövbe çekerd, annem bakar estağfurullah çekerd. [...] O yüzden annem de babam da dediğim gibi estağfurullah çekiyorlar yüzüme bakıp hani “yapmışın kendini maymun gibi” diye. Annem “yapmışın domuz gibi burnunu” diye.

K2, profesyonel sporcu olan ağabeyine karşı hayranlık ve kızgınlık arasında gidip gelen karmaşık duygusal tepkiler göstermektedir. Ağabeyinin sporculuk kariyerindeki başarılarından bahsederken bir yandan da kendisinin fiziksel özelliklerine yönelik eleştirel bir tutum sergilediğini vurgulamaktadır. K2, belirli fiziksel standartlara uyması için ağabeyi tarafından zorbalık düzeyinde bir baskıya maruz kaldığını ifade etmekte ve “o göbek ne?” şeklindeki bir mesajı kanıt olarak sunarak araştırmacı tarafından bu durumun onaylamasını beklemektedir.

Abim, doğrudan abim. Çünkü şöyle Merve Hanım benim abim sporcu. Sporcu bir geçmişe sahip. Yıllardır futbol oynadı, akabinde böyle kendisi beden eğitimi ve spor yüksek okulu mezunu. Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın sportif eğitim uzmanı. Tek bir branşta da uzmanlaşmadı. İşte dalgıçlık sertifikası var üç yıldızlı dalgıç, aynı zamanda antrenörlüğü var. Akabinde futbol. Bu çeşitli spor dallarında aynı zamanda hem hakemliği var hem de antrenörlüğü. Abimle mesajlaşmalarımızı göstereceğim size, yani nasıl bir zorbalığa maruz kaldığımı anlayın diye. Örnek veriyorum gün içerisinde benimle paylaştığı fotoğraflardan bir tanesi. Mesela futbol takımında kaptanlık yapıyor onun fotoğrafını atıyor. Sonra geçiyoruz biraz daha örnek veriyorum işte spor salonundan bir görüntü geliyor bana böyle. Bunlar benim whatsapp kendi mesajlaşmalarına gelen şeyler ve örnek veriyorum işte ben bir görüntü paylaştığım zaman tek gelen şey “o göbek ne” gibi bir durum olabiliyor.

K5 ise, çocukluk döneminde aile bireyleriyle olan etkileşimin, zayıflığın arzu edilen bir vücut görünümü olmadığı düşüncesini güçlendirdiğini ve ilk defa o zaman ideal bir beden nasıl olması gerektiğine dair toplumsal beklentilerle karşılaştığını vurgulamaktadır. Çok zayıf olmasına yönelik eleştiriler, “daha çok yemek yemelisin, bileklerin daha kalın olmalı” şeklindeki fazla yiyecek tüketmeye yönelik ısrarlı teşvikle birleştiğinde, anneanne figürünün K5'in beden algısının şekillenmesinde kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

Ben belirli yaşlarda çok zayıf bir çocuktum. Ailemdeki ya da geniş ailemdeki insanların diyeyim daha da başka insanları katayım işin içine. Geniş ailem içerisindeki bireylerin, zayıf olmamla ilgili çok fazla eleştirdiğini hatırlıyorum. İdealin, doğru olanın, iyi olanın aslında daha kilolu olan, hani şişman demeyeyim ya da şişman doğru bir ifade olmadı ama sağlık durumuna ya da boyuna göre kilosu oranlı olmayan, oranın üzerinde olan insanlar gibi değil ama zayıf da değil. Yani buna çok şey yapıyorlardı, çok takılıyorlardı. Benim bileklerimin çok zayıf olduğuna çok takılıyordu anneannem mesela. “Çok zayıf bileklerin, daha çok yemek yemelisin, daha kalın bileklerin olmalı diyordu”. Oradan başladı aslında bu idealin öyle olması gerektiği. Muhtemelen hayatımı kurtaracak kadar yemek yedim, herhangi bir sağlık problemim de yoktu ama öyleydin ben.

K5, çocukluk döneminde kendi fiziksel görünümüne ilişkin yapılan yorumların duygusal olarak ortaya çıkardığı kalıcı etkilerden de bahsetmektedir. Ancak, K5'in çocukluk döneminde sevilmediği, beğenilmediği ve yetersiz görüldüğü algısının yerleşmesinin nedeni anneanne figürü ve onun yorumlarıdır. K5, “himayesinde olduğunuz bir insanın sizinle ilgili memnuniyetsiz bir eleştirisi”nin duygusal kırılganlığa nasıl yol açtığını ifade etmekte ve bunun uzun süreli etkisini vurgulamaktadır. Nitekim “aslında çok küçük bir şey” olmasına rağmen anneannesinin söylediği “milyonlarca şey içerisinde” aklında belirgin bir şekilde fiziksel görünümüne ilişkin yaptığı eleştirinin yüzleşmesi gereken ve hatta kendisini korkutan bir durum olduğunu ifadelerine yansıtmaktadır.

Aile içerisinde çocukken yaşadığımız ve aile içerisinde aldığımız olumsuz yorumlar biraz daha o sırada duygusal anlamda ya da ilgilerine çok ihtiyacımız olan insanlardan aldığımız ve kafamızda çok da doğru yorumlayamayacağımız, çok doğru bir yere koyamayacağımız da yorumlar. Örneğin, 5 yaşında böyle bir yorum aldığınızda bunun ne kadar önemsiz bir yorum olduğunu düşünemiyorsunuz. Ama sizin onun

himayesinde olduğunuz bir insanın sizinle ilgili memnuniyetsiz bir eleştirisi sizi çok daha fazla etkiliyor. Dolayısıyla, bu yorumlara verilen tepki ya da yorumları yapan kişilerin hayatımızdaki konumları ya da bizim üzerimizdeki etkileri zaman zaman değişmekle beraber çocuklukta ailenin verdiği bu tepkilerin aslında büyüdüğümüzde bu yönde aldığımız tepkilere nazaran daha belirleyici olduğunu, daha etkili olduklarını, hatta belki de travmatik deneyimlere sebep olabileceğini düşünüyorum. Dolayısıyla, çocukken evet aklımda kalmış çünkü. Aslında çok küçük bir şey. Anneannemin bana söylediği milyonlarca şey içerisinde aklımda kalan şeylerden birisinin bu olması ilginç aslında. Demek ki orada bu eleştiri benim için çok duygusal olarak da yüzleşmem, kaldırmam gereken bir eleştiri haline gelmiş ve belki beni korkutmuş. Sevilmediğim, beğenilmediğim, ailemden insanlar tarafından beğenilmediğim, yetersiz görüldüğüm algısının yerleşmesine sebep olmuş olabilir o yaşlardayken.

K5, ailesinin kontrolünden uzaklaşıp genç yetişkin bir birey olarak bağımsızlık kazanmaya başladığı dönemden itibaren ailesinin fiziksel görünümüne yönelik etkisinin ve eleştirilerinin tamamen ortadan kaybolduğunu da ifade etmektedir.

Belirli bir yaştan sonra ama ailemin bu konudaki yönlendirmesi tamamen kesildi. Çünkü artık bir birey olmuştum, büyümüştüm artık. Yani kolay kolay fiziksel özelliklerimi değiştirebileceğimi belki düşünmedikleri için. Çünkü çocukları doğru beslenmeye, spor yapmaya yönlendirirsiniz ama hani 25 yaşındaki bir insana artık bileklerinin daha kalın olması gerekiyor kolay kolay söylemezsiniz ya da benim ailemde olmadı böyle bir şey.

Katılımcılar ayrıca ailesel bağlamdan koparak sosyal bağlama doğru bir geçişe işaret etmekte ve “yaşıtlarınızla bir araya geldiğiniz zaman söylenen şeylerden birisi şu: Kilo mu aldın? Oo abi sen ne yapmışsın kendine! gibi söylemler oluyor ve bu ister istemez insanları etkileyebiliyor.– K2” şeklinde çocukluk, ergenlik veya yetişkinlik döneminde beden görünümleri hakkında arkadaşlarının olumsuz yorumlarından, alay etmelerinden ve toplumsal idealleri pekiştiren akran zorbalığına maruz kaldıkları sosyal deneyimlerden de bahsetmektedir.

Katılımcılar, dış görünüşleriyle ilgili arkadaşlarının alay etmesine bağlı olarak sosyal etkilerin çocukluk ve ergenlik gibi yaşamın erken dönemlerinde başladığına da dikkat çekmektedir. Özellikle alay konusunun normların dışında kalan fiziksel özellikler etrafında gerçekleştiği K6’nın geçmişteki deneyiminde ortaya çıkmaktadır. K6, sosyal etkileşimlerin kendisi üzerinde bıraktığı kalıcı etkiyi ergenlik döneminde arkadaşları tarafından kendisine verilen “kepçe” lakabı ile açıklamaktadır. “Kepçe kepçe kepçe” şeklinde lakabın ısrarlı tekrarı, K6’nın beden algısı üzerinde akran grubunun etkisini açıkça göstermektedir. K6 bu lakapla ilişkilendirdiği olumsuz çağrışımları içselleştirdiğine yönelik farkındalık sergilemektedir.

Küçüklükten itibaren hani böyle işte ortaokul liseden itibaren arkadaşlarım arasındaki lakabım kepçe. Kulaklarım biraz daha büyük, hani bazen çok belli etmiyor kendini ama çok belli oluyor. Kepçe kepçe kepçe. Çünkü bir lakap arayışı var. O benim şimdi fark ediyorum hani seninle konuşurken bilinçaltımda bence çok bir yer edinmiş. Hani çok farkında olmasam da ben. Ben çünkü hani insanları dış görünüş üzerinden, bedenler üzerinden yargılayan bir insan değilim. Hiçbir zaman olmadım, ama bunu içselleştirmişim ve sonrasında kulaklarımdan ötürü böyle bir rahatsızlık duyduğumu hissettim.

K8 ise, ergenlik döneminde fiziksel görünümüyle ilgili yaşadığı akran zorbalığı deneyiminin okul ortamında nasıl normalleştirildiğini ve hatta bunun bir mizah biçimi olarak sunulduğunu vurgulamaktadır. O döneme dair saç ve cilt sorunları nedeniyle akranları tarafından zorbalığa uğradığını anlatırken, bu deneyimin etkisinin geçmişle sınırlı kalmadığının altını “ölene kadar bir parçam olarak kalacak bunlar” ifadesiyle çizmektedir. Dahası, “Hani hâlâ cildime böyle baktığımda beğenmediğim günlerde falan o anılar o şeyler falan geri bana gelir yani” ifadesi bu deneyimin kalıcı etkisini ve K8’in zorbalıkla ilgili bu anısına ne kadar kolay ulaşabildiğini göstermektedir.

Ortaokuldan liseye doğru dönemde ben en çok saçım ile ilgili eleştiri alırdım ve cildim sivilceliydi. Onlar yani. Böyle etrafta ne bileyim espri olsun falan diye herkes zorbalık yapardı bizim okulda birbirine. Ben durmadan saçımdan ve cildimden yerdim ve şu an benim gerçekten sanırım ölene kadar bir parçam olarak kalacak bunlar yani. Hani hâlâ cildime böyle baktığımda beğenmediğim günlerde falan o anılar o şeyler falan geri bana gelir yani.

K3’ün çocukluk ve ergenlik döneminde yaşadığı deneyimler, heteronormatif toplum normlarına uyum sağlamayan bireylerin zorbalığa karşı savunmasız olduğunu göstermektedir. Feminin görünümü nedeniyle toplumsal cinsiyet normlarını karşılamadığına dair farkındalık sergileyen K3, örtülü bir biçimde toplum tarafından dayatılan cinsiyet beklentilerine işaret etmektedir. Feminin görünümüyle birlikte gey bir çocuk olmanın akran zorbalığını nasıl şiddetlendirdiğini ve bunun “çok acımasız” olduğunu vurgulaması, bu deneyimin K3’ün üzerindeki etkisini açıkça ortaya koymaktadır.

Böyle akran zorbalığıyla geçen bir çocukluk ve ergenlik hatta üniversite dönemi, yok üniversite dönemi izole olabiliyorsun. Tüm ergenliğim ve çocukluğum bu şekilde geçti. Ya benim hem yönelim bazlı hem de görünüm bazlı da bir yerde. Çünkü şöyle bir şey var, gey birey veya işte gey bir çocukluk geçiren pek çok kişi beden olarak sadece kilo üzerine değil, işte görünümdeki herhangi bir feminin görünüm, farklı alternatif görünüm üzerine de pek çok şeye maruz kalabiliyorsunuz zorbalığa bu çok net. Çocukluk döneminde de ergenlik döneminde çok acımasız bir noktada.

Katılımcılar, çocukluk döneminde okuldaki arkadaşları tarafından dış görünüşlerine ilişkin yapılan yorumlardan ve bu yorumlar sonrasında ortaya çıkan bir dizi olumsuz duygudan da bahsetmektedir. K5, sınıf arkadaşının fiziksel görünümü hakkında alaycı bir ifade kullandığı çocukluk anısından duygusal tepkileri de dahil olmak üzere ayrıntılı bir şekilde bahsetmektedir. Üzüntü duygusuyla karakterize olan bu anı, “şişko” olarak etiketlenen K5’in kendi fiziksel görünümüne yönelik şüphe duymasını açığa çıkartmakla birlikte bu olumsuz yorumun içselleştirildiğini de göstermektedir. “Hatırlıyoum”, “hissettim”, “düşündüm” ve “üzüldüm” gibi eylem belirten ifadelerin kullanımı ise, hafızasının netliğine işaret etmekle birlikte duygusal yansımaların halen kalıcı etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.

İlkokul birinci sınıf ya da ikinci sınıf bilmiyorum, sınıf arkadaşımın bana “şişko” dediğini hatırlıyorum mesela. Halbuki, ben aslında şişko değildim. Yani çocukların birbirine şişko diyebileceği kadar kilolu değildim. Ama o an bunun gerçek olduğunu düşündüm, hissettim ve bundan dolayı üzuldüm. “Aa ben şişkoyum” falan diye düşündüm bir an. Bununla ilgili ne kadar zaman düşündüm, ne kadar üzuldüm, bir aksiyon aldım mı ne yaptım bilmiyorum. Ama bunu duyduğumu, bunu garipsediğimi ve “aa demek ki ben bir yerde yanılıyorum, kendimle ilgili bir şeyi yanlış değerlendirmişim. Ben aslında şişkoymuşum” dediğimi hatırlıyorum.

K7 de toplumsal standartlarla örtüşmeyen fiziksel görünümü hakkında yorum yapılmasından ve bunun neden olduğu duygusal sıkıntılardan bahsetmektedir. Çocukluk döneminde kısa boylu ve zayıf bir fiziğe sahip olduğuna dair farkındalık sergileyen K7, bu fiziksel özelliklerinin başkaları tarafından bir kusur olarak tanımlanana kadar olumsuz olmadığını düşündüğünü belirtmektedir. Ancak, “insanlar bunu kötü bir şey gibirettiğinde” kendisiyle barışamadığını da ifade etmektedir. Bu durum, K7’nin toplumsal güzellik standartlarını karşılayamaması nedeniyle yetersizlik hissi yaşamasına neden olmakta ve olumsuz duygular deneyimlemesine yol açmaktadır. Nitekim “Gerçekten çok kısaydım, hani 11 yaşımıdayken 1.38’dim. Kızlar falan herkes daha uzundu benden” şeklinde ifadesi kendini yaşıtlarından belirgin bir şekilde kısa hissettiğini ve “cüce” olduğuna dair kaygı yaşadığını göstermektedir. Tekrarlayan bir şekilde “mutsuz” ifadesini kullanması, bu deneyimin duygusal etkisinin altını çizmektedir.

Zaten sizin farkında olmadığınız bir şey değil ki siz de biliyorsunuz kısayım ve zayıftım. Ben zaten bunun farkındaydım, ama bunu kendimce yüzüme vurulmadığı sürece ben bunu kötü bir şey olarak görmüyordum ki. Ama, insanlar bunu kötü bir şey gibirettiğinde kendinizle barışamıyorsunuz sonrasında. Ben hani mutlu değildim dediğim gibi. Belki de hani bu kadar estetik şu bu düşünüyorum olmam da ta o zamandan, çünkü genel kalıba uymuyorum. O zaman genel kalıp ne? Güzel olan. Demek ki işte güzel olan ne? Herkeste olan. Okey demek ki buna uymalıyız. Muhtemelen böyle sebepler, sonuçlar olmuş olabilir diye düşünüyorum. Ama mutsuz hissediyordum, mutsuz hissediyorum, ağlıyordum ya çocukken. Ağlıyordum yani. Cüce. Çünkü çok kısaydım. Gerçekten çok kısaydım, hani 11 yaşımıdayken 1.38’dim. Kızlar falan herkes daha uzundu benden. Ben bu kadar. Doktora falan götürülmüşlüğü var. Acaba cüce mi kalacağım falan diye.

3.2.3. Romantik Partner

Beden ideallerini şekillendiren kültürel normlar ile romantik partnerlerin birbirlerinin fiziksel görünümüne yönelik açık ya da örtük beklentileri arasındaki etkileşimin bireyin beden algısını nasıl etkilediği katılımcıların deneyimlerinde ortaya çıkmaktadır. Bu iki dışsal etkinin iç içe geçmesi, katılımcıların bir yandan kültürel idealleri karşılama diğer taraftan da partnerlerinin beklentilerine yanıt verme ihtiyacının doğduğu sürece neden olmaktadır. Bu durum “bundan önceki dönemlerde partnerime göre kendimi dönüştürmeye çalıştığım bir şey

vardı” şeklinde K3’ün ifadesine yansımakta ve fiziksel görünümü üzerinde partnerinin önemli ölçüde etkili olduğunu göstermektedir.

K8 ise, romantik partner ile fiziksel görünüm arasındaki ilişkiyi toplumsal cinsiyet rolleri merceğinden değerlendirmekte ve beden ideallerini çevreleyen kültürel normların romantik ilişkinin dinamiğine nasıl yansıdığını ortaya koymaktadır. “İki taraf da erkek olduğunda bence iş çok ciddi ve disipline biniyor. Hani böyle birbirlerine onu yeme, böyle göbeğin çıkmış spora yeterince gitmiyorsun, yeterince ağırlık kaldırmıyorsun falan filan gibi bir sürü durum ekleniyor bence olaydan kadın çıkınca bir ilişkide” ifadesi iki tarafın da erkek olduğu bir ilişkide partnerlerin birbirlerine dayattıkları standartları açık bir şekilde göstermektedir. Nitekim, partnerlerden birinin “onu yeme, böyle göbeğin çıkmış spora yeterince gitmiyorsun, yeterince ağırlık kaldırmıyorsun” şeklindeki yorumları ötekinin kültürel idealleri somutlaştırmasına yönelik davranışlarını değiştirmesi gerektiğini göstermektedir.

Romantik ilişkiler bağlamında fiziksel görünüme ilişkin partnerin beklentilerini tartışan K3 ve K8’in aksine K5 ise kendi fiziksel görünümünün partnerinin idealindeki beden tipiyle örtüşmediğinden bahsetmektedir. Partnerinin kendisiyle kurduğu duygusal bağ ve destekleyici nitelikteki sözlerine rağmen K5’in partnerinin idealindeki beden standartlarına uymadığına dair düşüncesi kendi deyişiyle “özgüveni biraz daha kırılğan olan insanlar” için rahatsızlık hissine yol açmaktadır.

Duygusal hayatımda birlikte olduğum kişi de aslında beni olduğum gibi sevdiğinden, beğendiğinden bahsediyor. Ama siz bir şekilde insanların ideal tipinin o olmadığını biliyorsunuz. [...] sevgilinizin size düzeceği methiyeler ya da size yapacağı iltifatlar bir tarafa. Tabii ki sizi de seviyordur, beğeniyordur. O yüzden bir birliktelik içerisinde sizinde. Ama zaman içerisinde anlırsınız ve fark edersiniz onun da aslında kafasında sizinle örtüşen ya da örtüşmeyen ideal tip ya da tipler var. Bunu da hissetmek, bilmek dediğim gibi bu konuda benim gibi özgüveni biraz daha kırılğan olan insanlar için çok önemli ve ciddi rahatsızlık veren birtakım iletişimlere sebep olabiliyor.

Fiziksel görünümle ilgili geçmiş deneyimlere ilişkin değerlendirmeler, duygu yüklü yansımaların da açığa çıkmasına neden olmaktadır. Katılımcıların fiziksel görünimleri hakkında sahip oldukları belirli duygular, bu duyguları harekete geçiren sosyal etkileşimlerin bir sonucu olarak deneyimlerinde açıkça görülmektedir. K3 ve K6, romantik ilişkiler bağlamında fiziksel görünüm ile duygusal tepkiler arasındaki bağlantıyı dile getirmekte ve fiziksel özelliklerin romantik partner tarafından değerlendirilmesinin duygusal deneyimleri şekillendirmede önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

K3, fiziksel görünümüne yönelik beklentiler ile kendi kişisel mutluluğu ve arzuları arasında süregelen bir çatışmadan bahsetmektedir. Kilo vermesine ilişkin beklentiler, K3’ün toplumsal güzellik standartlarına uyma konusunda bir baskı yaşamasına neden olmaktadır. “Sadece yüzümle mi varım?” şeklinde yönelttiği retorik soru ise, diğer sahip olduğu niteliklere

rağmen değerinin dış görünüşüne, özellikle de yüzünün çekiciliğine bağlı olarak belirlenmesine ve değerini gölgeleyen dayatmalara karşı bir kızgınlık duygusu yaşadığını göstermektedir.

Dayatılan şeyler içerisinde mücadele ettiğim çok noktalar var ama bir yerde kendi mutluluğum ve kendi isteklerim üzerine yaşamaya çalışıyorum işte. Bir insan bana 15 kilo zayıf olduğumda daha güzel olabileceğim şeyini dayatmaya çalışıyor. Veya şöyle bir örnek vardır, yaşadığım şey, beden olarak fazlalıklarım var, ama partnerlerimden ve gündelik hayatından duyduğum en benim için klişe ve standart şey yüzün çok güzel okey yüzüm güzel de yani sadece yüzümle mi varım? hani anladınız mı?

K6 ise, partnerinin olumsuz yorumlarının beden algısı üzerindeki etkisinden ve bu yorumların anksiyete ve depresyonun ortaya çıkmasına nasıl katkıda bulunduğundan bahsetmektedir. Partneri tarafından K6'nın fiziksel özelliklerine ilişkin yapılan spesifik eleştirilerin “çok travmatik” etkilere neden olduğu aşıkardır. Özellikle partnerinin “Zaten sana kimse bakmaz. Yani ben seninle sevgili olmasaydım kimse seninle ilgilenmezdi zaten gibi, işte görüntün, kulakların, burnun bile gözüme batıyor, beni aşırı rahatsız ediyor bu görüntün. Artık dayanamıyorum” şeklinde sözlerinin etkisi, K6'nın sürekli kendi görünüşünü sorgulamasında ve yakın çevresindeki kişilerin onayına ihtiyaç duymasında ortaya çıkmaktadır. Kendine ait geçmiş fotoğraflarını inceleme ve kardeşinden dış görünüşü hakkında geri bildirim isteme eğilimi, partneri tarafından yapılan eleştirilerin kalıcılığının yanı sıra bunları içselleştirdiğini de göstermektedir.

Dört-beş sene önce yaşadığım bir hikâye var. Yani, belki tam zamanı onu söylemek için. Kız arkadaşım vardı. Kız arkadaşım hani böyle normal bir ilişki yürütüyoruz, bir sıkıntı yok ama böyle bir şeyler olumsuzla dönmeye başladığı zaman hani o aradaki bağ böyle zayıflamaya başladığı andan itibaren onun hani bedenimle ilgili çok fazla eleştiride bulunduğunu hatırlıyorum. İşte “Zaten sana kimse bakmaz. Yani ben seninle sevgili olmasaydım kimse seninle ilgilenmezdi zaten” gibi, işte “görüntün, kulakların, burnun bile gözüme batıyor, beni aşırı rahatsız ediyor bu görüntün. Artık dayanamıyorum” gibi böyle bir şey noktasına getirmişti. Haklı veya haksız veya hani gerçekten düşündü veya düşünmedi, ama onun sonrasında benim için çok travmatik oldu diyebilirim. Belki ondan sonraki süreçte çok daha fazla buna takılmaya başladım. Yani fotoğrafta normalde yine şunu düşünüyoruz, fotoğraf çekildiği zaman kadınlar hemen kendine bakar “görüntüm nasıl, iyi midir” falan diye. Ben kendime kendi fotoğraflarımda böyle hani bedenime bakarken işte nasıl göründüğümü anlamaya çalışırken buldum. Kardeşime bunu çok sorarken buldum kendimi. “Acaba gerçekten ben kötü mü görünüyorum. Ne yapmalıyım?” aşırı bir anksiyete yarattı. Bunu göz ardı edemem. Anksiyete ile birlikte depresyon duygusu. Yani çünkü ben kendimi sürekli bunu sorgularken bununla ilgili bir bakıyorum işte çok geçmiş zamandaki bu fotoğrafta “Ya kardeş ben önceden de mi böyle görünüyordum” falan derken buluyorum. Bu da açıkçası sosyal ilişkileri kurarken biraz sağlıklı ilişki kuramamanıza sebep oluyor. Yani çünkü sürekli bu şeye maruz kalmışsınız hani belli bir periyotta. Şunu sorgulamıyorsunuz: “Aslında bu düşüncelerini doğrudan paylaşmadı, sadece canım acıtmak için paylaştı” diyemiyorsunuz. Çünkü neden? zaten eskiden gelen böyle hani duyduğunuz bir şeyler vardı. Bunu çok içselleştirmemiştiniz Orada diyorsunuz ki “ya benim değer verdiğim birisi vardı burada. Ya o bunu şimdi söylüyorsa, aslında belki bunca zaman insanlar bana söyleyememiş” noktasına geliyorsunuz. Genelde olumsuz duygular, yani böyle depresyon, kendinizle

barışamadığımız bir dönem. “Ne yapmam gerekiyor?” diye sorguluyorsunuz. Elbette ki gideyim ameliyat olayım falan değil, ama ne yapabilirim ne edebilirim duygusuna geliyorsunuz.

3.2.4. Doktorlar ve Güzellik Uzmanlarının Beden İdeallerini Pekiştirmesi

Katılımcılar “televizyon programları aracılığıyla çıkan doktorlar, güzellik uzmanları– K6” tarafından idealize edilmiş beden görünümünün sürdürülmesine katkıda bulunulduğunu ve “bazı doktorlar estetsiyenler daha doğrusu şey hani beğenmeseniz bir daha yaparız gibi söylemler– K2” kullanmalarını tuhaf karşıladıklarını ifade etmektedir.

K2 ve K6’nın genel değerlendirmelerinin aksine K8, kapitalizmin aşırılıkları tarafından yönlendirilen güzelliğin metalaştırılması ve kozmetik cerrahinin ticarileştirilmesine karşı daha eleştirel bir duruş sergilemektedir. Fiziksel görünümleri nedeniyle doktorların “insanların özgüvensizliklerini para çevirdiğini” düşünmesi estetik cerrahi uygulamaların birer manipülasyon ve sömürü aracı algısı yarattığına işaret etmektedir. K8’in “yaptıkları şey doktorluk değil, bir modadan farkı olduğunu düşünmüyorum” şeklindeki ifadesi söz konusu prosedürlerin aslında tıbbi nitelikte olmadığını, daha ziyade tıbbi prosedürlerin önemsizleştirilmesine ve bunların yalnızca trend olarak algılanmasına yol açtığına işaret etmektedir.

Benim şu anki toplumla en büyük kavgalarımın biri estetik cerrahinin böyle kapitalizmle coşuşu. Çünkü ben mesela doktorların, cerrahların yaptıkları şeyin doğru olduğunu düşünmüyorum. Hani böyle sağlıklı bir görünüm satmaktan daha çok şu anda insanlara sattıkları yani burun, dudak, popo, saç. Bunların hiçbirisinin doğru olduğunu düşünmüyorum ve onların da böyle insanların özgüvensizliklerini paraya çevirdiğini düşünüyorum. Yani yaptıkları şey doktorluk değil, bir modadan farkı olduğunu düşünmüyorum yani.

Tıpkı K8 gibi K1 de toplumda bir beden idealinin oluşturulduğunu ve bu ideale ulaşmanın ticarileştirildiğinin altını çizmektedir. Güzellik salonlarındaki artış ve bu salonları işleten kişilerin bedenlerini sergilemelerini, ideal bir bedene ulaşma ve bunun meşrulaştırılmasına yönelik bir adım olarak düşünmektedir. K1’in “yasallaştırma” ifadesini kullanması, ideal beden arayışının toplumda kabul gören bir norm olduğuna işaret etmektedir. Dolayısıyla, bu tür uygulamaların artık olağandışı olarak görülmediği, aksine kabul edildiği ve hatta meşrulaştırıldığı anlaşılmaktadır.

Günümüzde güzellik salonlarının artması güzellik salonlarının işletmecilerinin vücutlarını sergilemeleri kendilerini işte böyle olma yolunda bir yol var. İdeal vücutlarına ulaşma yolunda bir seyir halindeler ve bu seyir halini yasallaştırıyorlar.

3.3.Estetik Açıdan İyi Görünme Vazifesi

3.3.1. Kendi Bedenini İncelemek

Katılımcılar, kendi fiziksel görünüşleri hakkında bilgi edinmeye yönelik birtakım davranışlar sergilemektedir. “Gün içerisinde sabah uyandım evden çıkıp okula geleceğim saçımı beğenmediğim zaman geç çıkabiliyorum. Saçımı güzelleştireyim. Yani öyle bir memnuniyetsizlik olabiliyor” ifadesi K2’nin ulaşmak istediği belirli bir görünüm ideali olduğunu ve evden çıkmadan önce bu standardı karşıladığından emin olmak için görünümünü kontrol etme eğilimi gösterdiğini ortaya koymaktadır. K2 aynı zamanda daha ritüelistik ve kendine özgü bir şekilde bedenini kontrol etme davranışından bahsetmektedir. Bedensel değişimin somut bir ölçüsü olan kemerin belirli bir referans noktasını kullanmak K2’nin vücut ölçülerindeki değişimi gözlemlemesini sağlamaktadır. Kemer üzerinde sabit bir noktanın korunması K2 için ideal kilo durumunu temsil etmektedir.

Böyle en sevdiğim şeylerden birisini söyleyeyim size. Mesela kemerin sabit bir noktasını kullanmak. Bu daralıyor mu, çoğalıyor mu kemerde? Yani, kilo aldım mı? Eğer sabit bir noktayı kullanabiliyorsam o benim için çok şey ideal. Yani, sabit bir yerde tutuyorum, kilomu koruyabiliyorum. Kendimi öyle motive ediyorum bazen.

K2’nin kilolu bir görünüm kaygısının aksine, K6’nın zayıf bir görünüme sahip olması nedeniyle beden algısıyla ilgili kaygılarının toplumsal beklentilerden önemli ölçüde etkilendiğini göstermektedir. “İnsanlar için kötü bir görüntü” oluşturmama çabası, sosyal olarak kabul görme ve başkalarının olumsuz değerlendirmelerinden kaçınmak için kendi bedenini kontrol etmesinin altında yatan nedenleri açık bir şekilde yansıtmaktadır.

1.89 boyum var, ama işte en fazla 67-68 kiloya kadar çıkabildim bu zaman kadar. Onda da fitness salonuna gittim. Orada benim amacım işte kiloyu arttırmak, kasla birlikte kiloyu arttırmak. Çünkü neden özellikle yazın denize gittiğin zaman insanlar için kötü bir görüntü oluşturmaman lazım. Neden? Çünkü bayramda aile ziyareti yaptığın zaman, arkadaşlarınla bir yere gittiğin zaman veya işte bir topluluğa girdiğin zaman “Çok zayıfsın. Kilo almayı düşünmüyor musun? Hasta mısın acaba?” gibi mesajlara maruz kalmak bir noktadan sonra özellikle dediğim gibi genç, ergenlik sonrası işte yirmili yaşlardan sonra hani bununla ilgili kafa yormamı sağladı.

K5 ise, hayatı boyunca bazı fiziksel özelliklerini başkalarıyla ya da idealize ettiği bir görünümle kıyasladığını ve dış görünüşüne yönelik aldığı bir yorum sonrasında bunun geçerliliğini sorgulamak için ayna karşısına geçtiğinden bahsetmektedir.

Hayatım boyunca hep ama farklı sebeplerle bazen saçımın rengi, bazen kaşımın rengi, bazen kilom, bazen boyum her neyse hep bir sebepten dolayı kendimi başkalarıyla kıyaslayan ve idealize ettiğim tipten uzak bulan bir insan olduğum için bu konuda şaka ile karışık olarak bile alabileceğim bir eleştiri ya da bir söz beni aslında diğerlerine göre daha fazla etkiliyor. Bu 40 yaşına gelmiş olsam da 41 yaşına geldim artık,

duyduğumda belki o an gülüp geçtiğim ama sonra ilk fırsatta aynanın karşısında kendime baktığımda “ya doğru mu söylüyor acaba?” diye düşündüğüm bir hal alabiliyor.

Tıpkı K5 gibi K8 de dış görünüşünü başkalarıyla kıyaslamaktadır. Ancak, onun için başkaları, aşırı zayıflığı yücelten 90’lar ve 2000’lerin süper modelleri ve Paris Hilton gibi ünlülerdir. K8, bu kişiler tarafından sembolize edilen zayıflık idealini içselleştirdiğini “kadınların anoreksisini şey yapıyordum, yükseltiyordum” şeklinde ifadesine yansıtmaktadır. Nitekim, “erkekler bunu beğeniyor” düşüncesi, aşırı zayıf olmanın erkeklerin gözünde arzu edilir olduğu inancına sahip olduğunu ve bu ideali içselleştirmesinin temel motivasyonun da beğenilme arzusu olduğunu göstermektedir.

Kadınların anoreksisini şey yapıyordum, yükseltiyordum. Hani “Oo böyle olmak çok güzel. Erkekler bunu beğeniyor” falan tarzında böyle bir düşünce var mı bilmiyorum. Ama hani şey 90’ların süper modelleri, 2000’lerin süper modelleri, Paris Hilton falan böyle hani hiçbirinin göbeği yok, hiçbir şeyi yok falan. Hani bir erkeğe bakmaktan daha çok ben o zaman şeydim “O erkekler böyle kadınları beğeniyor. Ben de bu kadar zayıf olursam istediğim her şeyi yiyebilirim” falan gibi bir şeyler düşünüyordum.

3.3.2. Dış Görünüş İyileştirme Çabaları

K6 toplumsal cinsiyet rolleri merceğini kullanarak erkekliğe özgü geleneksel rollerin heteroseksüel erkeklerin beden algısı ile ilgili kaygılarını açık ve samimi bir şekilde ifade etmesini kısıtlayabileceğini ileri sürmektedir. Çünkü “erkek dediğin masaya yumruğunu vurur”. Oysa ki tasvir edilmeye çalışılan bu güçlü imaj, erkeklerin bedenlerine dair kaygı yaşayabileceğinin göz ardı edilmesine neden olmaktadır. Buna karşın, gey erkeklerin bedenleriyle ilgili meşgul olmaları toplum tarafından “makul” bir durum olarak görülmektedir.

Erkeklerin çok böyle açık bir şekilde bunu dile getirmesini beklemeyebiliriz. Yani bu konuda samimi olmalarını çok beklemeyebiliriz. Çünkü neden bize yine verilmiş bir rol var. Bununla ilgili yapmamız gerekenler var. [...] Gey grubu için bir şey söyleyemiyorum ama orda biraz daha bilmiyorum doğru tabir mi kullanıyorum ama gey bireyler için mesela bakım yapmak, bununla ilgili harcama yapmak biraz daha makul görünüyor toplumda. Neden? Çünkü aslında erkek görülüyor toplumda. [...] Ama toplumun bakış açısı gay bakım yapabilir. O zaten yapabilir. Ama erkek dediğin masaya yumruğunu vurur şey yapar. Hani böyle bir şey vardır. O bağlamda biraz daha zor bir şey gibi düşünebiliriz yani.

K6’nın düşüncelerinin aksine bu alt tema hem gey hem de heteroseksüel erkeklerin fiziksel görünümünün kusurlu olduklarına inandığı veya kültürel ideallere uymadığını düşündükleri yönlerini değiştirmek veya gizlemek için gerçekleştirdikleri birtakım pratikleri ortaya koymaktadır.

K5, dış görünüşünü toplumsal güzellik standartlarıyla uyumlu hale getirmek için ne denli istekli olduğunu spor yapmasındaki temel motivasyonu açıklayarak göstermektedir. “Çok uzun bir süre yaptım” ifadesi K5’in görünüşünü değiştirmeye yönelik egzersiz yapmaya uzun süre bağlılık ve çaba gösterdiğine ve bedenine ilişkin kaygılara işaret etmektedir. Anlatıda

K5'in "daha sağlıklı biri olayım, ama görünümümün ne olduğunun önemi yok değil" şeklinde ifadesi dikkat çekicidir. Bu, sağlıklı olmanın iyi bir görünüme sahip olmanın gerisinde kaldığını açıkça ortaya koymaktadır.

Çok uzun bir süre spor yaptım ve spor yaparken ki birinci motivasyonum görünümümü değiştirmekti. Yani, daha sağlıklı biri olayım, ama görünümümün ne olduğunun önemi yok değil. Görünümüm güzel olsun. Zaten onu yaparken sağlığıma da katkı sunmuş olacağım gibi bir motivasyonla çok uzun süre spor yaptım.

K5, fiziksel görünümünü değiştirmek amacıyla başladığı spor ile ilgili deneyimini ayrıntılı bir şekilde anlatmaya devam etmektedir. Başlangıçta zayıf görünümünü değiştirmek için kas kütlesini arttırmak hedefinde olduğunu, ancak yaşam koşullarındaki değişiklikler ve kötü beslenme gibi faktörlerin vücudundaki yağ oranını arttırmaya nasıl katkıda bulunduğundan bahsetmektedir. Kas kütlesini artırma hedefiyle başlayan ve daha sonra vücut yağ oranını azaltmaya yönelen bu süreç, K5'in vücuduyla ilgili kaygılarının zaman içinde bir değişiklik gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Başlarken, aslında zayıf olduğumu ve biraz daha kas kütlemin artması gerektiğini düşündüğüm için başlamıştım. Ancak, zaman içerisinde, iş hayatı, çok sağlıklı olmayan beslenme ve yaşımın da ilerlemesiyle vücudumun belli bölgelerinde yağlanmanın da olduğunu fark ettiğimde sporla ilgili beklentim kas kütlesinin artmasını sağlamakla birlikte belirli bölgelerdeki yağlardan da kurtulmak gibi ikinci bir hedefi daha dahil etmiş oldum ajandama. Dolayısıyla, motivasyonum bu ikisiydi.

K1 de fiziksel görünümünü değiştirmek için uzun süre boyunca vücut geliştirmeye ilgilendiğini "Ben ciddi spor yaptım bu arada. Yani 10 sene, 11 sene boyunca düzenli olarak spor yaptım. Vücudum 96 kilo yağısızdı. Yani bayağı sağlam bir yapım vardı. Tabii bu bahsettiğim halim 2016'da falan böyleydi yani" şeklinde ifade etmektedir. On yıl gibi uzun bir süre yapması spor yapmasının yanı sıra kilo ve kas kütlesinden ayrıntılı bir şekilde bahsetmesi K1'in beden ideallerini içselleştirdiğini açık bir şekilde göstermektedir. Nitekim "sağlam bir vücudum vardı" ifadesi K1'in arzu ettiği beden idealine ulaştığını ve görünüşünden memnun olduğunu göstermektedir. Ancak, belirli bir zaman dilimine ilişkin yapılan bu yansıma, K1'in şimdiki fiziksel görünümünde değişiklik olduğunu örtük bir şekilde ortaya çıkarmaktadır.

K8 ise, vücut geliştirmeye ilişkin "dünyayı" öğrenmeye başladığı süreçte medya tüketim alışkanlıklarında meydana gelen bir değişimden bahsetmektedir. Pasif bir içerik izlemeden aktif bir katılıma doğru gerçekleşen değişim, K8'in vücut geliştirmeye ilgili normları içselleştirdiğini yansıtmaktadır.

Kas yapma noktasına ilgi duymaya başladıkça şey yapmaya başladım, bu dünyayı öğrenmeye başladım. Mesela gey erkeklere bu dünya çok satılıyor. Mesela gym'e gitmeye başladıkça her yerde şey görmeye başladım Instagram'ımda bu tarz reklamlar ya da böyle bu tarz influencer'lar, YouTube'da çıkıyor, TikTok'ta karşıma çıkıyor falan. Eskiden böyle hızlıca geçerdim, şimdi oturup izliyorum.

Katılımcılar spor yaptıkları dönemde fiziksel dönüşüm hedeflerine ulaşmalarına katkı sağlayan ve bu süreci hızlandıran takviye ürünler kullandıklarından da bahsetmektedir.

Bir insan ağırlık kaldırıyor ya da belli oranda supplement kullanma zorunda, özellikle Whey proteini. Ondan sonra o Whey proteini sen orada kas yaparken belirli bir yıkım ortaya çıkarıyorsun. Aslında kasların yırtılıyor içeride. Orada bir hezeyan var yani, yani bir sorun var. Ve burada bir an önce vücudun protein sentezi yaparak oraya müdahale etmesi gerekiyor. Bunu da doğal yollarla yaptığın zaman tavuk göğsü belli oranda yemen ya da proteinde kırmızı et, balık, tavuk görünüyor en kolay ulaşılabilen. Ondan sonra işte pirinç lapası ve belirli yeşilliklerle, işte yağlarla belli oranda karbonhidrat, protein, yağ sentezi oluşturup oraya göndermen lazım. Bunu da en hızlı olan Whey proteini yapıyor. Kana en hızlı karışan protein. Spordan hemen sonra bunu içmen gerekiyor. Bu aslında vücutta zararlı değil, yararlı bir şey. Yani o sporu yapan kişilerin yaşadıkları yıkımı bir an önce işte yapım aşamasına döndürmek adına. Whey proteini kullandım. Bu ürünün türü. Bunun farklı farklı markalarda satılanları var. Sadece Whey proteini değil, kazein proteini kullandım. BCA dediğimiz aminoasitlerden kullandım. Glutamin kullandım. Kreatin kullandım. Ondan sonra yalnız bunların tamamı doğal olan supplementler.– K1

Kreatin kullanıyorum, protein tozu kullanıyorum, pre-workout kullanıyorum.– K8

Bu ürünlerin hepsi üniversite mezunu spor hocalarının tavsiye ettiği ürünlerdi. Markasına, özelliklerine kadar onların tavsiye ettiklerini kullanmaya çalıştım. Protein tozu kullandım. Vücudun ihtiyacı olan protein eksikliğini ya da bir sporcunun ihtiyacı olan protein eksikliğini tamamlayabilmek için. Gainer denilen bir ürün kullandım. Gainer kilo kazanmanıza, yağlanmanıza yardımcı olan bir ürün. İçinde çok kolay sindirilebilen karbonhidrat var aslında. Toz bir karbonhidrat alıyorsunuz siz. Bunun çok hızlı bir şekilde sindirimi söz konusu ve vücudunuz bir an önce bunu işleyebiliyor. Yani, depolayacaksa depoluyor, harcayacaksa yakıyor gibi. Birincisi güç kuvvetinin artması için destek olarak kabul edilen bir ürün. İkincisi, belli dönemlerde spor yapan erkeklerin bulking dedikleri bir dönemleri olur. O dönemde, böyle beslenmeyi de çok abartırlar. Aslında bu “Gainer” biraz da o beslenmeye de o noktada destek olan bir şey. Çünkü karbonhidrat en hızlı yakılan ve en çok enerji veren şey aslında. Ama yakılmadığı zaman, vücutta en çok yağlanmaya sebep olan şeylerden birisi. O yüzden bunları çok tüket ki gücün artsın. Tabii o sırada biraz da yağlanıyorsun falan ama gücün de çok arttığı için performansın artıyor. Daha sonra sıkı bir diyet yaptığın zaman yağlarından kurtulup yüksek performansla spor hayatına devam edebiliyorsun gibi bir trick var. Ona yardımcı olması için böyle ürün kullanmıştım zamanında. BCAA diye bir ürün kullandığımı hatırlıyorum. Bunun tam işlemini şu an hatırlamıyorum. O zaman çok bilinçli bir şekilde kullanmıştım ama. Yani o dönem çok şey okuduğum için bu ürünün tam olarak hangisiyle ilgili olduğunu bilmiyorum ama bazı ürünler şeydi çünkü alıyorsunuz işte oksijenin ciğerlerinizden hücrelerinize daha hızlı gitmesini sağlıyor falan. Ya da hücrelerinize gelen besinin daha kolay parçalanmasını sağlıyor gibi şeyleri vardı bazı ürünlerin. Bu da onlardan birisiydi muhtemelen. Bu da yine spor hocamın tavsiyesiyle kullandığım bir şeydi. Bir de tabii protein tozu. Whey proteini diyorduk galiba.– K5

K8, K1 ve K5’in aksine K4, fiziksel görünümünü değiştirmek için katı kurallar koyup daha sonra bunları ihlal ettiği bir diyet yapma döngüsünden bahsetmektedir. K4, fiziksel görünümünü etkileyen beslenme alışkanlıklarını değiştirmeye yönelik hevesli ve kararlı olduğunu anlatmak için “gaza geliyorum” şeklinde metaforik bir dil kullanmaktadır. “Üçüncü günün sonunda üç gün boyunca yemediğim bütün o ürünleri tekrar yiyorum” ifadesi K4’ün kilo

vermeye yönelik bu motivasyonunun geçici olduğunu göstermektedir. Ancak, “pişman oluyorum”, “keşke yemeseydim” ve “niye yedim ki bunu şimdi” ifadelerinin kullanılmasından da anlaşılacağı üzere K4 fiziksel görünümünü değiştirmeye yönelik yaptığı diyet rutinine bağlı kalamadığı için üzüntü yaşamaktadır. “Bir ton kalori aldım” ifadesi de K4’ün yeme alışkanlıklarına eşlik eden suçluluk duygusunun ortaya çıktığını göstermektedir.

Sadece zaman zaman bazen işte böyle gaza geliyorum diyorum ki ya işte 5 kilo verene kadar işte paketli ürün yemeyeceğim diyorum. Yani marketten alınmış hiçbir şey yemeyeceğim diyorum. Ondan sonra bu bir gün sürüyor ya da üç gün sürüyor. Üçüncü günün sonunda üç gün boyunca yemediğim bütün o ürünleri tekrar yiyorum. Yani o gece diğer günlerde yemediklerimi tekrar yiyorum. Şeye bazen pişman oluyorum ya bazen böyle pasta gibi, işte kremalı bir şeyler yediğimde niye yedim ki bunu şimdi hani çokta zaten tercih ettiğim ürünler değil. İşte bir doğum günü organizasyonu olsun, bir kutlama olsun vesaire de işte önünüze ikram ediliyor yiyorum. Sonra diyorum ki ya bir ton kalori aldım. Bunu keşke yemeseydim. Şey oluyor açıkçası yiyorum bir şeyi isteyerek de yiyorum. Bazen sadece kafamda şöyle bir kıyas oluyor ya bundan bu kaloriyi alacağıma işte şöyle bir şey yiyebilirdim diye bazen kafamda sadece bir kıyaslama oluyor.

K4, düğün hazırlıkları esnasında kilo vermek amacıyla yaptığı diyetle ilgili deneyimlerinden de bahsetmektedir. Düğün için belirli bir beden görünümüne ulaşmaya yapılan vurgu, bu tür etkinlikler esnasında belirli bir görünüm standardına uymaya yönelik toplumsal ve kültürel baskıları yansıtmaktadır. Bu süreçte K4’ün dış görünüşüyle ilgili kaygılarının artış göstermesi fazladan verdiği 10-12 kilo ile somutlaşmaktadır. Ancak, orijinal kilosunu ve düğün öncesi süreçteki kilosunu arasındaki uyumsuzluk, K4’ün günlük yaşamındaki ve spesifik bir an için ulaştığı ideal görünüm arasında bir ikilemi ortaya çıkarmaktadır. Bunun yanı sıra, tükettiği ürünlerin kalorilerini hesaplayan bir uygulama kullanması ve ürünlerin besin değerleriyle ilgili içerikleri okuması yaptığı diyetle ilgili titiz ama kontrolcü olduğunu göstermektedir.

Evleneceğim zaman diyet ürünler kullandım. Onun dışında hiç kullanmadım. Tabii ben 20 kilo aldım dedim ya mesela biraz önce benim aslında orijinalim 10 kilo aldı. Yani bu ne demek? Ben düğün için zaten fazladan 10-12 kilo falan vermişim. Yani orijinalim benim o düğün değil, düğündeki durumum değildi. Süreçte çok fazla spor yaptım, çok fazla kardiyo yaptım ve tamamen diyet ürünler kullandım. Yani her şeyin light’ını aldım. Her şeyin diyet versiyonlarını aldım. İnanılmaz dikkat ettim. Yani, diyet olmayan ürünlerin arasında da seçim yaparken tek tek markette böyle kalorilerini okuyarak ve tükettiğim ürünün kalorisini bir tane bir uygulamam vardı oraya kaydederek hala duruyor, onu da söyleyeyim hatta böyle bir elma ikonlu bir uygulamam vardı. Telefonumda mı? Apple watch’umda mı var acaba? Hemen söyleyeceğim. Buldum “YAZIO” diye bir uygulamam var. Buraya kalorileri giriyorsun. Yediğin işte kalorileri giriyorsun. Gün içerisinde kaç kalori harcamışım, bir haftaya baktığım zaman kaç kalori harcamışım hepsini gösteriyor işte. Hedeflerimi tutturabilmiş miyim falan. Bir de uygulama çok iyi çalışıyor. Mesela Ülker çikolatalı gofret yazıyorsunuz tak diye o ürünü çıkartıyor. Her şey böyle veri tabanına kaydedilmiş. Her şeyin arkasını okuyup, işte kalorilerine bakıp kıyaslayıp, işte bazen yulaf alacağım zaman bile yani 3 tane yulafın arkasını okuyup işte bu yulaflı almalıyım falan. Zaten yulaflı ben

diyet yapmak için tüketiyorum bir de üstüne hani 3 yulaf arasındaki şeker miktarına bakıyorum falan o seviyede bir diyet yaptım.

Katılımcılar, yaşlanma sürecini geciktirmek için formüle edilen cilt bakım ürünlerine ilişkin oluşturdukları rutinlerden de bahsetmektedir. Bu tarz içerikteki ürünlerin kullanımı genç bir görünüme ve estetik açıdan mükemmel görünmeye yönelik vurgu yapmaktadır. Nitekim, toplumsal güzellik standartlarının K4'ün pratikleri ve seçimleri üzerindeki etkisi “Son günlerde ilginç olarak iki tane ürün daha kullanmaya başladım. Birisi C vitaminli serum yüz için, bir tanesi de kolajen içerikli bir krem yaşlanma karşıtı bir krem işte en azından gelecekte yüzümün daha genç kalması için böyle bir yola başvuruyorum” şeklinde ifadelerine yansımaktadır. Özellikle “yaşlanma karşıtı” vurgusu, K4'ün bu doğal sürece ilişkin kaygılarının yanı sıra mevcut yüz görünümünü korumaya yönelik bir arzusu olduğunu göstermektedir. “En azından gelecekte yüzümün daha genç kalması için böyle bir yola başvuruyorum” ifadesi hem yaşlanma ile ilgili kaygılarının altını bir kez daha çizmekte hem de cilt bakım rutinini yaşlanmaya ilişkin kaygılarını gidermeye yönelik bir strateji olarak kullandığını göstermektedir.

Tıpkı K4 gibi K3 de cilt görünümü ve yaşlanmayla ilgili kaygıları olduğundan bahsetmektedir. Son zamanlarda C vitamini ve göz altındaki koyu lekelerin görünümünü azaltmaya yönelik serumlar kullanmaya başlaması K3'ün cilt görünümüne ilişkin kaygılarının arttığını göstermektedir. “Çok yeni yeni merak saldım kozmetiğe” ifadesi, K3'ün kişisel bakım uygulamalarında bir değişim olduğu ve bu değişimin, yaşlandıkça görünümünü korumaya yönelik bir kaygı ile ortaya çıktığı anlaşılmaktadır. Ancak, “rutinleri seven bir insan” olmaması K3'ün yaşlanmayla ilgili kaygılarına yönelik sergilediği pratikler ile uyumsuzluk göstermektedir. Bu durum, düzenli bir şekilde uygulama gerektiren cilt bakım uygulamalarına daha önceden ilgisinin olmaması ile ilişkilendirilmektedir.

Önceden çok yoktu ama artık şey var biraz serumlara başladım. Yani şey dediğim işte C vitamini, gözaltı morluğu için falan filan. Çok yeni yeni böyle ben merak saldım kozmetiğe. Kendim de meraklı bir birey değilim. Çünkü rutinleri seven bir insan değilim. Ama birazcık da böyle yaş da ilerleyince böyle bir yerde bir şeyleri korumaya insan yöneliyor gibi.

K4 ve K3'ün aksine K5, yaşlanma sürecini kontrol altına alma ve cilt bakım ürünleriyle genç bir görünüm konusunda şüpheli bir tavır sergilemekte ve genetik faktörler ile yaşam tarzının rolünün altını çizmektedir. “Emin değilim ama yaşlandırmayı geciktirici, kırışıkları azaltıcı falan filan kremler olduğuna inanılıyor” şeklinde ifadesi K5'in düşünceleri ile toplumsal inançlar arasındaki çelişkiyi göstermektedir. Ancak yine de bu ürünleri kullanmanın psikolojik etkisine vurgu yapan K5, bu etkinin dolaylı olarak bireylerin yüz görünümleriyle ilgili kaygılarını azalttığını “yani ben cildime bakıyorum, baktım işte, süper görünüyor şimdi falan hissiyatı sizin zaten daha özgüvenli görünmenize, daha özgüvenli görüldüğünüz için de o

konudaki eksikliklerinizin daha az fark edilmesine sebep oluyor” şeklinde ifadesine yansıtmaktadır.

Cilt bakım ürünlerine ilişkin çok ciddi bir saplantım olmadı hiç açıkçası. Sadece böyle yaş ilerledikçe biraz daha böyle buna inanılıyor, çok bundan emin değilim ama yaşlandırmayı geciktirici, kırışıkları azaltıcı falan filan kremler olduğuna inanılıyor. Bence bu konuda çok ciddi net fikirlere sahip olmamakla birlikte yüzde 80 genetik faktörlerin yüzde 20 yaşam tarzı ve beslenmenin etkili olduğunu düşünüyorum. Onun üzerine, böyle hani yüzde 1-2 falan, gerçi yüzde yüzü çoktan aştık ama, böyle çok küçük bir oranda kozmetiğin da etkisi olabilir. Ama o biraz da bence şuna sebep oluyor şununla alakalı: O kozmetik ürünlerini kullandığınızda, kendinize bununla ilgili olarak vakit ayırdığınızda hissettiğiniz duygunun bir müddet üzerinizde kalıcı olması ve o duygunun sizin ister istemez ışığınızı biraz değiştiriyor olması, yani özgüveninize etkisi. Yani ben cildime bakıyorum, baktım işte, süper görünüyor şimdi falan hissiyatı sizin zaten daha özgüvenli görünmenize, daha özgüvenli görüldüğünüz için de o konudaki eksikliklerinizin daha az fark edilmesine sebep oluyor olabilir toplum içerisinde. Dolayısıyla, bu tarz bakım ürünlerinin, kozmetiğin vesaire bu anlamda bir etkisi olduğuna inanıyorum. Böyle psikolojik bir etkisi diyebiliriz, belki bunu tam doğru adlandıramadım belki ama.

K5 cilt bakım ürünlerinin etkinliği konusunda şüpheci olsa da cilt görünümünü korumayı ve yaşlanma sürecini geciktirmeyi amaçlayan bir dizi üründen oluşan rutininden bahsetmektedir. K5’in şüpheciliğine rağmen cilt bakım rutinine bağlı kalması, pratiklerinin (cilt bakım ürünü kullanması) inançlarıyla (ürünlerin etkinliğinden şüphe duyma) çeliştiği bilişsel uyumsuzluğun bir yansımasıdır. Bu durum, K5’in genç görünüme değer veren toplumsal baskılara maruz kaldığını ve yüz görünümüyle ilgili kaygılarının olduğunu ortaya koymaktadır. Nitekim, “inanılıyordu” ve “denildiği” gibi ifadelerin kullanılması da K5’in bu konuda toplumsal söylemlere karşı kayıtsız olmadığını göstermektedir.

Geçtiğimiz kış aylarında retinol serum kullandım. Retinolün cildin derinliklerine inip oradaki kırışıkları yok ettiğine, cildi beslediği, yendiğini falan filan gibi şeylere inanılıyordu. [...] ama şimdi iki farklı krem kullanıyorum birisi gün içerisinde cildimi daha az yağlı gösterecek, ama nem ihtiyacını karşılayacak bir krem. Sabahları kullanıyorum. Akşamları da yatmadan önce biraz daha yağlı bir formda olan, yaşlanma etkilerini azaltıcı olduğu iddia edilen bir krem kullanıyorum. Her krem her yere olmaz, göz çevresine farklı krem lazım denildiği için de göz çevresine farklı bir krem kullanıyorum. Bundan önce ve tabii arındırıcı jellerle cildimi arındırmam, tonikle gözeneklerimi sıkılaştırmam, haftada birkaç kez de kil maskesi kullanarak cildin fazla yağını atmam gerektiği söylendiği için de bu ürünleri de kullanıyorum. Toplamda herhalde bir 5-6 ürün kullanıyorum cildimle ilgili.

K5, yaşlanma karşıtı cilt bakım ürünlerine olan şüpheci duruşunu saç bakımı ürünlerinde de korumakta ve kendi deneyimlerine dayanarak saç dökülmesiyle ilgili gerçekleştirdiği pratiklerin ne ölçüde etkili olduğunu ele almaktadır. Saç dökülme karşıtı olan şampuan ve serum gibi ürünleri kullandığından bahseden K5, “söylendiği kadar etkili olan ürünler olsalardı zaten kimsenin böyle bir sorunu kalmazdı” şeklinde ifadesiyle bu ürünlerin

etkinliğini sorgulamaktadır. Ürünlerin erişilebilirlik açısından kolaylığına rağmen işe yaramayan çözümler vaat etmesinden kaynaklanan hayal kırıklığının altını çizmektedir.

Geçmişte saç dökülmesini durdurduğu ya da işte kaybolan saçları yüzde şu kadar artırıyor iddiası olan bazı serumlar, şampuanlar kullandım. Ama bu kadar söylendiği kadar etkili olan ürünler olsalardı zaten kimsenin böyle bir sorunu kalmazdı. Çünkü çok uygulanması da kolay olan, fiyat olarak da ulaşılabilir olan şeyler oldukları için. Dolayısıyla çok inanmayarak aslında kullandım ve ciddi anlamda yararını gördüm de diyemiyorum açıkçası.

K5, saç dökülmesine bağlı olarak ortaya çıkan kaygılarını azaltabilmek amacıyla alternatif çözümler denediğinden de bahsetmektedir. Özellikle saç derisi renklendirme işlemi ile saç dökülmesi görünümünü kamufle etmeyi ve böylece bu konuda yaşadığı kaygıları hafifletmeyi amaçladığı açıkça anlaşılmaktadır. Ancak, K5 bu yöntemin kısa sürede etkisini kaybetmesi nedeniyle beklentilerini karşılamadığını da belirtmektedir. Başlangıçta olumlu bir izlenim yaratmış olmasına rağmen, bu yöntemin doğallıktan uzak bir görüntü oluşturması ve bunun başkaları tarafından anlaşılması K5 tarafından istenen bir durum değildir. Çünkü, K5 bu konuda bir kaygı yaşadığının başkaları tarafından fark edilmesini istememektedir.

Onun dışında saç derisini boyama işlemini bir ya da iki kez o dönemki berberim önermiş ve en azından bak deneyelim dediği için yapmıştım. Çünkü o da zaten birkaç yıkama sonra etkisini kaybeden bir üründü. Ben de zaten hafta sonu evdeyim ne olabilir ki? En kötü zaten pazartesiye geçer diye düşünerek birkaç kez uygulamıştım. Ama beklediğim kadar doğal ve iyi bir sonuç alamadım. Hani ilk bakıştaki fikri belki biraz etkiliyor ama birisiyle 5 dakika sohbet etseniz o noktada karşınızdakinin artık bunu anlaması ya da kamufle etmeyi istediğiniz şeyi fark etmesi mümkün. Dolayısıyla sadece uzaktan ya da ilk görüşte bir yanılma veren bir üründü bence ya da benim üzerimdeki etkisi böyleydi.

Katılımcılar, kıyafet tercihleri ile fiziksel görünümlerinde kusurlu olarak algıladıkları kısımları gizlemeye çalıştıklarından da bahsetmektedir. Bu durum, beden algısı kaygılarının ve beden ideallerine ilişkin toplumsal standartlara uyma arzusunun bir göstergesidir.

K4, fiziksel özellikleri ve bunun kıyafet tercihlerini nasıl etkilediğini “şu andaki ulaştığım kilo ile slim fit giymem mümkün değil. Böyle herkese göbeğimi sergilemek istemem çünkü. O yüzden daha oversize şeyler giyiyorum. Yani o beni daha mutlu ediyor.” şeklinde ifade etmektedir. “herkese göbeğimi sergilemek istemem” ifadesi, K4’ün vücudunun başkaları tarafından nasıl algılandığına dair bir kaygı yaşadığını ortaya çıkarmaktadır. Nitekim, “ulaştığım kilo ile slim fit giymem mümkün değil” ifadesi, başkaları tarafından yargılanma korkusuna işaret etmektedir. Özellikle dar kıyafetlerden kaçınması olası olumsuz değerlendirmelere karşı koruyucu bir önlem olarak anlaşılmaktadır. K4’ün fiziksel görünümündeki kusurları gizlemek için tercih ettiği oversize kıyafetlerin psikolojik açıdan doğrudan bir etkisi de vardır. Bu tarz kıyafetleri giymek K4’ü mutlu hissettirmekte ve beden algısı kaygılarıyla baş etmesini kolaylaştırmaktadır.

K3'ün “karnım var” ifadesi ile fiziksel görünümünde onu kaygılandıran kusurlara yönelik farkındalık sergilediği anlaşılmaktadır. Tıpkı K4 gibi K3 de dar kıyafetler giymekten kaçınmaktadır. Bu tercihinin altında yatan iki motivasyon vardır: rahatsızlık hissi ve fiziksel görünümündeki kusurların ortaya çıkması.

Karnım var ya bir karnım var. Bir göbeğim varken bunu tamamen streç saran bir şeyle rahat olamayacağım için ve beni zaten dar hissettiren bir şey. Yani vücudumda bunu hissetmek istemeyeceğim için giyinmeyi tercih etmiyorum. Tabii ki fazla olan yerlerimi kamufle etmek üzerine giyiyorum.

K4, K8 ve K7, diğer katılımcıların aksine fiziksel görünümüne dair algıladıkları kusurları değiştirmek için medikal estetik ve estetik cerrahi işlemlere başvurduklarından bahsetmektedir. K4, evlendikten sonra kilo almasıyla birlikte meydana gelen fiziksel görünümündeki değişikliklerden rahatsız olduğunu dile getirmektedir. “Son 4 senede 20 kilo falan aldım ben evlendikten sonra. Öyle olunca şuramda biraz gıdım beni rahatsız etmeye başladı. İşte ona bir operasyon yaptırıyorum falan böyle. Bu beni rahatsız ediyor.” şeklinde ifadesi, K4'ün fiziksel görünümüne dair kusurlu olarak algıladığı kısım için medikal müdahaleye yol açacak kadar önemli düzeyde beden algısı kaygılarının tetiklendiğini göstermektedir. Nitekim, bu görünümünden rahatsız olduğunu iki kez vurgulaması, bu fiziksel değişikliklerin psikolojik etkilerini ortaya çıkarmaktadır. “operasyon yaptırıyorum” ifadesi ise, K4'ün toplumsal güzellik standartlarına uyum sağlamaya ve beden algısı kaygılarını hafifletmeye yönelik için aktif bir yaklaşım sergilediğini göstermektedir.

K4 aynı zamanda yüz ifadesinin iş arkadaşları tarafından nasıl algılandığına dair yaşadığı kaygıların altını çizmektedir. Başkaları tarafından nasıl algılandığı K4'ün beden algısını etkilemekte ve görünüşünü değiştirmek için harekete geçmesine neden olmaktadır. “Hocam, çok mu sinirlisin? Hocam, kötü bir gün mü geçiriyorsun?” işte “Ya ne oldu hocam? Bu aralar keyfin yok” şeklinde arkadaşları tarafından yöneltilen sorular K4'ün dış görünüşünü değiştirmesine yol açmaktadır. Ancak, içsel durum (duyguları) ve dışsal algılar (yüz ifadesinin verdiği izlenim) arasındaki uyumsuzluk K4'ün bu durumdan rahatsız olduğunu göstermektedir. Alnındaki çizgilerin neden olduğu sert ifade izlenimini azaltmak ya da ortadan kaldırmak ve arzu ettiği beden idealiyle uyumsuzluk yaşamamak için botoks uygulaması yaptırmak K4'ün benlik sunumunu yönetebilmesini kolaylaştırmaktadır.

Ben aslında okulda çok güler yüzlü bir hocayım. İşe ilk başladığımda çok gençtim. 25 yaşındayım, tatlı tatlı geziyorum ortada. Ama işte bir süre sonra çalıştığımız ortamın, yeni bir üniversitenin kurulumunun gerginliğinden olsa gerek insanlar bana şöyle demeye başladı “Hocam, çok mu sinirlisin? Hocam, kötü bir gün mü geçiriyorsun?” işte “Ya ne oldu hocam? Bu aralar keyfin yok”. Halbuki hani benim keyfim yerinde. O an için hani bir problem yok, ama işte buramdaki o çizgi işte sürekli beni şöyle sert bir ifadeyle gösteriyormuş. Ben ondan hiç memnun değildim. İşte alnımdaki ve şuramdaki o çizgilerin beni öyle sert göstermesi biraz rahatsız ediciydi. Çünkü daha ben böyle pozitif olmayı seven birisiyim. Böyle sinirli

sinirli gezmek, işte sert bakışlar falan onlar hoşuma giden şeyler değil. O yüzden ben de mesela burama işte botoks yaptırıyorum düzenli olarak. Şu an burama botoks yaptırıyorum mesela. Vücudumda memnun olmadığım şeylerden birisi o.

K7 de görünüşüyle ilgili kaygılarını hafifletmek için bir dizi estetik cerrahi müdahaleye başvurduğundan bahsetmektedir. Ergenlik dönemindeyken görünüşün sosyal açıdan önemli bir yönü olan dişlere odaklanması, K7'nin dişlerinin estetik görünümüyle ilgili kaygılarının somutlaşmış halinin altını çizmektedir. İlk olarak bu konudaki kaygılarını ortadan kaldırmak için ortodonti tedavisine başvurduğunu, ancak sonucun kendisini memnun etmemesi nedeniyle diş kaplama uygulamasını tercih ettiğini belirtmektedir. “obsesif” ve “kafayı kırdım” ifadelerinin kullanılması, güzellik standartlarına yönelik toplumsal baskının K7'nin psikolojisi üzerindeki etkilerini açıkça göstermektedir.

Ben çok obsesif olduğum için bu konuyla ilgili, çok küçük yaşmdan beri yani 17 yaşındayken işte kendim koştur koştur özel dişçide tel taktırdım kendime. Sonra kafayı kırdım, gittim veneer⁷ yaptırđım, dişlerimi değıştirdim. Telden sonra hiç beğenmemiştim yani. Öncesinde iki aşamalı bir diş eti operasyonu geçirdim, ondan sonra o veneer'leri taktırdım.

K7 görünüşünü değıştirmek için kendini mecbur hissettiğı bir başka deneyiminden şu sözlerle bahsetmektedir: “Yüzümde beş tane benim vardı. Korkunç, hepsi burnumda. Sonra işte bir gün ansızın gittim benlerimi aldıldım bu yüzümdeki. Çok nefret ederdim onlardan. Bakınca hep onları görürdüm.” K7'nin yüzündeki nevüslerin sayısını ve konumunu vurgulaması, bu durumdan duyduğu memnuniyetsizliğı ortaya koymaktadır. “Korkunç” ve “nefret ederdim” gibi güçlü bir şekilde olumsuz duyguları yansıtan bu ifadeler, beden algısı kaygılarının ne ölçüde olduğuna kanıt sunmaktadır. Yüzündeki nevüsleri ani, ama kararlı bir şekilde aldırması, K7'nin ideal beden ulaşma ve görünümüne ilişkin olumsuz duyguları hafifletme çabasının bir göstergesidir.

K7 aynı zamanda hayal ettiğı beden idealine ulaşabilmek planladığı birtakım estetik operasyondan da bahsetmektedir. Ancak, bu operasyonlar yalnızca fiziksel görünümünü değıştiren birer cerrahi müdahale değil, aynı zamanda K7'nin arzu ettiğı kimliğe onu yaklaştıran dönüştürücü süreçlerdir. Bu durum, mükemmel görünme arzusu nedeniyle K7'nin kültürel standartları içselleştirdiğini göstermektedir. Nitekim, “göz kapaklarım eşit değil” ve “revizyon burun ameliyatı” ifadeleriyle simetriye yapılan vurgu, belirli estetik normlara bağlı kaldığına işaret etmektedir.

İşte ideal bedene ulaşmak, aynaya baktığımda görmek istediğıme ulaşmaktı. Gözümde o hayal ettiğim şeye ulaşmak. Dediğim gibi çok az sayıda operasyonum kaldı, üç tane falan. Göz kapaklarım eşit değil maalesef onu düzelttireceğim Amerika'da bulduğum doktoruma ve işte revizyon burun ameliyatım var ve çene. Bir de komple dişlerimi tekrar değıştireceğim.

⁷ Veneer: Dişlerin yaprak porselenle kaplanması işlemidir.

K7 ve K4'ün aksine K8, beden idealine ilişkin toplumsal normları nasıl içselleştirdiğini ve bunun sonucunda rinoplasti ameliyatı olmasını eleştirel bir perspektiften değerlendirmektedir. K8, Amerikan toplumuna özgü güzellik standartlarının dünya genelinde yaygın hale gelmesinin kendi beden algısının şekillenmesinde rolü olduğunu vurgulamaktadır. “Çok çok uzun yıllarca burnumu yaptırmak istedim” ifadesi 19 yaşındayken estetik ameliyatı olmasını haklı çıkarırken, 26 yaşında bu kararı sorgulamakta ve “ben ona yakalandım” şeklinde ifadesi geçmişte verdiği bu kararından dolayı pişmanlık duyduğunu ortaya çıkarmaktadır. “100 yıl önce kim burnunu yaptırıyordu?” şeklinde retorik sorusu, K8’in estetik cerrahinin normalleştirilmesine yönelik eleştirel bir tavır sergilediğini göstermektedir. Nitekim “herkese aynı burnu koyuyorlar” şeklinde ifadesi, homojenleştirilmiş güzellik standartlarının hakimiyetine ve bunların küresel düzeyde toplumlara nüfuz etmesine yönelik açık bir eleştiridir.

Çok çok uzun yıllarca burnumu yaptırmak istedim, yaptırdım. Bir problemim yok burnumda, ama 19 yaşında yaptırdım, şimdi böyle 26 yaşında baktığımda şey gibi yani “bir 100 yıl önce kim burnunu yaptırıyordu?”. Bize böyle Amerikalıların güzellik anlayışını bütün dünyaya satmaya çalışıyorlar. Herkese aynı burnu koyuyorlar herkese yani tek tek ve ben ona yakalandım.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde, kendini gey ya da heteroseksüel erkek olarak tanımlayan sekiz erkek katılımcıyla yapılan görüşmelerden ortaya çıkan grup deneyim temaları ve bunların alt temalarına ilişkin temel bulguların ne anlama geldiğini göstermek için araştırma geniş bir bağlama yerleştirilmekte ve önceki çalışmalar ve teorilerle ilişkilendirilmektedir. Daha sonra, politika yapıcılar ve işletmeler için öneriler sunulmaktadır. Son olarak, araştırmanın sınırlılıklarına değinilmektedir.

4.1. Ana Bulguların Yorumlanması

Bu tezin amaçları (1) gey ve heteroseksüel erkeklerin beden algısı kaygılarına dair deneyimleriyle ilgili derinlemesine bir anlayış sunmak ve (2) bu kaygılarla başa çıkmak için sergiledikleri pratikleri keşfetmektir. Belirtilen amaçlar doğrultusunda, aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

- Erkekler beden algısı kaygılarını nasıl deneyimlemektedir?
- Erkekler beden algısı kaygılarıyla nasıl başa çıkmaktadır?

Beden algısı kaygılarıyla ilgili deneyimsel içgörüler elde etmek için katılımcılar ile çevrimiçi ortamda (zoom.us) yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmış ve görüşmelerin idiyografik ayrıntılarını keşfetmek için transkriptler Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (J. A. Smith vd., 2022) kullanılarak analiz edilmiştir. Her katılımcı için Kişisel Deneyim Temalar bağımsız olarak geliştirilmiş ve bunlar daha sonra Grup Deneyim Temalarının yapısını oluşturmak için karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda, araştırmanın amaçlarıyla uyumlu bir dizi alt temadan oluşan üç farklı grup deneyimsel tema belirlenmiştir: (i) Toksik Mit: Gerçek Erkekler Nasıl Göründüklerini Umursamaz, (ii) Ama Bu Bizi Etkiliyor: İdealin Gündelik Hayatta Devam Eden Etkisi ve (iii) Estetik Açıdan İyi Görünme Vazifesi.

4.1.1. Toksik Mit: Gerçek Erkekler Nasıl Göründüklerini Umursamaz

Ana tema “Toksik Mit: Gerçek Erkekler Nasıl Göründüklerini Umursamaz”, gey ve heteroseksüel erkekler tarafından beden ideallerine ilişkin baskın kültürel normların nasıl içselleştirildiğini göstermiştir.

Nesneleştirme Teorisi’nde (Fredrickson ve Roberts, 1997: 174) varsayıldığı gibi, cinsiyetler arasındaki ayrımın temeli olan beden, sosyokültürel pratikler ve söylemler aracılığıyla inşa edilmektedir. Çünkü beden, doğanın bir parçası olmasının yanı sıra benliğin

bir aracı olduğu için kültürün de bir parçasıdır (Turner, 2008: 40). Doğa ve kültürün kesişme noktasında yer almasından dolayı beden, toplumsal denetime tabidir (Downey vd., 2006: 130). Bu durum, tüketim kültürü bağlamında da kendini göstermektedir. Tüketimin sosyokültürel, deneyimsel, sembolik ve ideolojik yönü olarak görülen tüketim kültürü, sahip olma saplantısının yanı sıra güzellik kültü ile karakterizedir (Dittmar, 2007: 24). Hatta, tüketilen şeyler arasında diğer nesnelerden daha güzel, daha kıymetli ve daha eşsiz olan nesne, bedendir (Baudrillard, 2016: 163). Tüketim kültüründe genellikle, statü ve sosyal kabul edilebilirlik kişinin nasıl görüldüğüne bağlı olduğundan, insanların bedenlerinin görünümüne dikkat etmesi gerektiği varsayılmaktadır (Featherstone, 2010: 195).

Beden algısı ile ilgili bilişsel-davranışçı perspektif de (Cash, 2012: 335) fiziksel görünüme ilişkin standartların ve beklentilerin iletilmesinin, kültürel bağlamlar tarafından şekillendirilen bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamlar, hangi fiziksel özelliklere toplum tarafından değer verildiğini ve bunlara sahip olmanın ya da olmamanın sonuçlarını belirlemektedir. Bu nedenle kültürel mesajlar toplumsal standartların pasif yansımaları değil, daha ziyade fiziksel çekicilik ve çekicilikten yoksunluk gibi normatif kavramları dile getirip pekiştirirken, kadınsılık ve erkeksiliği belirli fiziksel özelliklerle ilişkilendirerek cinsiyete dayalı beklentileri ifade etmektedir. Benzer bir şekilde, Smolak (2004: 23) kültürel mesajların yorumlanmasının cinsiyete göre değiştiğini öne sürmekte ve davranışsal ve tutumsal cinsiyet farklılıklarının ve toplumsal cinsiyet rollerinin boyutu göz önüne alındığında bu durumun hiç de şaşırtıcı olmadığını ifade etmektedir.

Beden algısı, biyolojik ve toplumsal cinsiyetten etkilenmesine rağmen (Lacroix vd., 2023: 239), kadınların toplumsal statülerinin iyileştirilmesi gibi modernleşmeyle ilişkili kültür içi faktörler ile özellikle Batı medyasında ve Batılı toplumların beden ideallerine maruz kalmayla ilgili olarak küreselleşmeyle ilişkili kültürler arası faktörler nedeniyle (Fuller-Tyszkiewicz vd., 2012: 410), araştırmaların odak noktası kadınlar olmuştur. Ancak, erkekler de dış görünüşlerine giderek daha fazla özen göstermeye ve esasen kadınlara özgü olduğu düşünülen beden kaygılarını ifadeye etmeye başlamıştır (Grieve, 2007: 63; Rosenmann vd., 2018: 1).

Erkekler için nesnel güzellik standartları arayışı kısmen matematiksel oranlar ve evrimsel düşüncelerden kaynaklanmasına rağmen, bu bilimsel perspektif güzelliğin tek belirleyicisi değildir. Sosyal ve kültürel dinamikler de güzellik ideallerini etkilemekte ve sonuç olarak farklı zaman dilimlerinde veya belirli bir alt kültürde neyin ideal, moda ve güzel olarak kabul edildiğini belirlemektedir (Cash, 2012: 50). Ancak, çoğu erkek Pope, Phillips ve Olivardia' nın (2000) Adonis kompleksi olarak adlandırdığı, kültürel olarak inşa edilmiş erkek

beden ideallerini karşılama takıntısından gizlice mustarıptır (Grammas ve Schwartz, 2009: 31). Anlaşılabacağı üzere, kültürel güzellik standartları beden algısı kaygılarının önemli bir nedenidir. Çünkü, bu standartlar gerçekçi değildir ve çoğu zaman ulaşılması imkansızdır. Bu durum, bireylerin kendilerini bu standartları temsil edenlerle olumsuz bir şekilde karşılaştırmaları için geniş yelpazede fırsatlar yaratmaktadır (Stevens ve Griffiths, 2020: 181).

Katılımcıların anlatısı, toplumda erkeklerin dış görünüşüne giderek daha fazla önem verildiğini ve beden idealine ilişkin toplumsal normların katılımcıların kendi bedenleri hakkındaki görüşlerini etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, erkeklerin beden algısı ile ilgili sorun yaşama riskinin çok az olduğu veya hiç olmadığı yönündeki görüşü reddeden araştırmalarla tutarlılık göstermekte (Cafri ve Thompson, 2004; Daniel ve Bridges, 2010) ve erkeklerin de beden algısı kaygılarına ve kültürel beden idealine uyma baskılarına duyarlı olduklarını ortaya koymaktadır.

Araştırmalarda demografik bir veri olarak operasyonelleştirme eğilimi olmasına rağmen (He vd., 2020: 2), kimliğin ayrılmaz bir parçası olan cinsel yönelim (APA, 2015: 862), beden algısını ve onu şekillendiren sosyokültürel faktörleri etkilemektedir (Frederick vd., 2022: 182). Cinsel yönelim, erkeklerin beden ideallerinde önemli bir rol oynaması nedeniyle (Kozak vd., 2009: 226), erkeklerin beden algısı kaygılarında birincil risk faktörü olarak ortaya çıkmaktadır (Nowicki vd., 2022: 155). Cinsel yönelimleri nedeniyle, gey erkekler geleneksel erkeklik ideolojisinden ayrılmaktadır (Sánchez vd., 2009: 74). Erkeklere atfedilen toplumsal cinsiyet rolü normlarına heteroseksüel erkeklere kıyasla daha az uyması nedeniyle, gey erkeklerin kadınsılıkla daha fazla özdeşleştirildiği ve bu durumun beden algısı kaygılarını arttırdığı ileri sürülmektedir (Calzo vd., 2013: 43). Dolayısıyla, heteroseksüel erkeklerle karşılaştırıldığında, gey erkekler kültürel olarak arzu edilen vücut tipine, şekline ve/veya boyutuna uyma konusunda daha fazla baskı yaşamaktadır (Brewster vd., 2017: 87).

Kesitsel araştırmalar (Frederick ve Essayli, 2016) gey ve heteroseksüel erkekler arasında beden algısı kaygılarına dair önemli farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak, bu tezde nitel araştırma yaklaşımı benimsenmesi nedeniyle, beden algısı kaygılarının cinsel yönelime göre ne ölçüde farklılık gösterdiğinin tespit edilmesi mümkün değildir. Bulgular hem gey hem de heteroseksüel erkeklerin toplum tarafından çekici bulunan fiziksel özelliklere sahip olmamaları nedeniyle vücut görünümleriyle ilgili kaygı yaşadıklarını göstermektedir. Bu bulgular, Adam vd.'nin (2005), heteroseksüel ve cinsel azınlık erkekler (gey ve biseksüel) arasındaki beden memnuniyetsizliğini incelemek için Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz kullandıkları araştırmayla tutarlılık göstermektedir.

Katılımcıların ideal erkek bedenini tanımlarken kültürel standartları içselleştirdiklerinin yanı sıra dış görünüşün toplum tarafından kabul edilme ya da beğenilme arzusu açısından kritik bir öneme sahip olduğu için toplumsal ideallere uyma baskısı hissettikleri de söylemlerinde belirgin bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Bu durum, beden algısının kültürel normlar tarafından nasıl şekillendirildiğini ve bireylerin bu normları kendi kişisel standartları olarak nasıl benimsediklerini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, kadın bedenini sosyokültürel bir bağlama yerleştiren ve heteroseksüellik ile karakterize olan toplumlarda kadınların bir dizi toplumsal cinsiyet baskısı ile karşı karşıya olduğunu varsayan Nesneleştirme Teorisi'ne (Fredrickson ve Roberts, 1997) karşı çıkmaktadır. Teori, toplumsal değerlerin kadınların görünümüne vurgu yapması nedeniyle, kadınların kendilerini öncelikle bir gözlemcinin bakış açısıyla görmeyi öğrendiklerini öne sürmektedir. Çünkü toplum, kadınların çekiciliğine erkeklerden daha fazla önem vermekte ve bu nedenle kadınlar sürekli olarak görünümünün değerlendirilmesine maruz kalmaktadırlar. Cinsel nesneleştirme, kadının, başkaları tarafından kullanılması için değerli bir beden olarak muamele görmesi durumunda gerçekleşmektedir. Fredrickson ve Roberts, kadınların, toplumda deneyimledikleri cinsel nesneleştirmeyi içselleştirdiklerini ve kendilerini nesneleştirmeye başladıklarını öne sürmektedir. Kendini nesneleştirme, bir kişinin fiziksel benliğine dışarıdan bir perspektifle bakması ve fiziksel benlik kavramında bedenin işlevselliğinden çok görünümünü öncelikli hale getirmesiyle, kişinin genel değer anlayışında da benzer bir öncelik tanımlanır. Bu nedenle, birçok kadın, görünümünün sürekli farkında olarak, alışkanlık haline getirilmiş beden izleme veya kendini gözetleme ile meşgul olurlar. Ancak, bulgular, erkeklerin de kültürel beden ideallerini içselleştirdiğini ortaya koymaktadır. Örneğin araştırmalar, fiziksel görünüme güçlü bir vurgu yapan alt kültürün üyesi olmanın gey erkekleri etkilediğinden bahsetmektedir (Beren vd., 1996; Bosley, 2011). Heteroseksüel erkeklerle kıyaslandığında, gey erkekler görünüşü benlik algıları için daha merkezi bir konuma yerleştirmekte ve kendi bedenlerini ve diğer erkeklerin bedenlerini görünüm odaklı bir mercekten değerlendirme eğilimindedir (Szymanski vd., 2019: 3632). Bu durum, gey topluluğuna daha fazla entegre olan gey erkeklerin fiziksel çekicilik normlarına daha fazla maruz kalmalarından kaynaklanmaktadır (Kousari-Rad ve McLaren, 2013: 929). Nitekim mevcut literatürde var olan bu görüş, K7'nin anlatısında somutlaşmaktadır:

Bizim gay community'sindeki genel geçer gey erkek yüzü ve vücudunu söyleyecek olursak tabii ki herkes kaslı, uzun. Uzun demeyeyim, aslında boy uzun-kısalığı bir kriter değil bence çok fazla. Ama işte vücut yapısı şişman mısın, zayıf mısın? Yüz olarak işte sakalın nasıl? Burnun nasıl? Jawline'ın var mı? İşte çok bakımlı mısın değil misin? Kendine dikkat ediyor musun? bu tarz şeyler aslında yani. [...] klasik olarak düşünecek olursak tabii ki kaslı, 1.75 boylarında, işte sakallı, düz burunlu, hokka burunlu işte kanca olmayan ya da droopy olmayan gibi gibi gibi. Güzel dudaklar. İnce bir bel, olabildiğince ince halde [...]

zaten herkes deli gibi gym’de. Hani herkes o “V” görüntüye ulaşmak için. Yüksek omuzlar, dar bir bel, işte yüksek kalçalar, kalın bacaklar.

Son olarak, kültürel beden idealinin gey ve heteroseksüel erkekler açısından ne ölçüde çeşitlik gösterdiği konusunda kayda değer bir farklılık saptanamaması dikkat çekmektedir. Cinsel yönelime göre bir farklılık tespit edilememesinin, heteronormatif bir toplumda erkek beden idealine ilişkin standartları yayan kültürel anlatının yaygın ve homojen doğasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Çünkü hem gey hem de heteroseksüel erkekler toplumsal beden idealine uyma konusunda benzer baskılara maruz kalmaktadır. Bu bulgular, heteroseksüel ve gey erkeklerin beden ideallerini karşılaştıran ve temelde bedenlerini (ince ve kaslı görünüm) aynı şekilde deneyimlediğini ortaya koyan Tiggemann (2007) vd.’nin bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

4.1.2. Ama Bu Bizi Etkiliyor: İdealin Gündelik Hayatta Devam Eden Etkisi

Ana tema “Ama Bu Bizi Etkiliyor: İdealin Gündelik Hayatta Devam Eden Etkisi”, mikrosistem içindeki figürlerle olan sosyal etkileşimlerin ve medyanın, beden algısının şekillenmesinde nasıl önemli bir rol oynadığını ve bunların etkilerinin katılımcıların beden kaygılarıyla ilgili deneyimlerine nasıl yansıdığını göstermiştir.

Beden algısı kaygılarını açıklamak için çok sayıda teorik model önerilmiş olsa da, sosyokültürel etkiler beden algısı kaygılarının gelişmesi ve sürdürülmesinde güçlü bir etkiye sahiptir (Cash, 2005: 438). Sosyokültürel teoriye göre, belirli bir kültür içinde var olan toplumsal güzellik idealleri, çeşitli sosyokültürel kanallar aracılığıyla iletilmektedir. Bu idealler, bireyler tarafından içselleştirilmekte ve böylece görünümle ilgili memnuniyet ya da memnuniyetsizlik, bireylerin bu ideal tanıma ne ölçüde uyduklarının bir göstergesi olarak ortaya çıkmaktadır (Tiggemann, 2011: 12). Sosyokültürel yaklaşımlardan biri olan Üçlü Etki Modeli (Thompson vd., 1999), görünüme dair baskıların özellikle medya, aile ve akranlar tarafından nasıl iletildiğine ve pekiştirildiğine odaklanmaktadır.

Mevcut araştırmalar da bireylerin “güzel görünüm” kavramının tek başına düşünmenin bir sonucu olmadığını (Stein vd., 2021: 87), aksine sosyal etkileşimler, özellikle de medya tüketimi ile şekillendiğini vurgulamaktadır (Heinberg vd., 1995: 82). Literatürde önceki araştırmaların büyük bir kısmının bireylerin beden ideallerini şekillendirmedeki rolü nedeniyle filmler, TV programları ve dergiler gibi kitle iletişim araçlarının tüketimine odaklandığından bahsedilmektedir (Cash, 2005). Bununla birlikte, geleneksel medya “mükemmel kadın bedenini” (Groesz vd., 2002) teşvik ettiği için araştırmalar öncelikle kadın örnekleminde beden algısı ile ilgili kaygıları incelemeye odaklanmıştır (meta-analitik incelemeler için bkz. (Grabe vd., 2008; Want, 2009). Erkeklerin beden kaygılarını kadınlar kadar ciddi boyutlarda

yaşamadıklarına dair yaygın inanışa rağmen (Myers ve Crowther, 2009), Batı kültüründeki görsel medyada kaslı erkek vücutuna verilen değerin gözle görülür bir şekilde artmasıyla birlikte (Bergeron & Tylka, 2007: 288), medyadaki ideal erkek beden temsillerinin beden algısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu ileri sürülmektedir (Blond, 2008). Ancak, medyanın erkeklerin beden algısı üzerindeki etkilerine dair meta-analizler karmaşık sonuçlar ortaya koymaktadır. Barlett vd. (2008), küçük bir etki (ilişkisel araştırmalar için $d = -0.25$; deneysel araştırmalar için $d = -0.22$) bulurken, Ferguson ise (2013), anlamlı bir etki bulamamıştır.

Bu tezde ise, katılımcıların medyanın belirli vücut tiplerini idealize ettiği ve toplumsal güzellik ideallerinin en güçlü aktarıcısı olduğunu kabul etmeleri, Üçlü Etki Modeli (Thompson vd., 1999) ile tutarlılık göstermektedir. Bununla birlikte, erkek bedenine dair ideal standartlar yalnızca geleneksel medya kanallarında değil, aynı zamanda sosyal medyada da vurgulanmaktadır (Gültzow vd., 2020: 281). Bu tezde katılımcılar, medyanın beden algısı üzerindeki etkilerini zamansal bir perspektiften bağlamsallaştırarak, günümüzde yaygın kullanımı nedeniyle sosyal medyanın etkilerinin geleneksel medya araçlarına kıyasla daha belirgin olduğunu belirtmişlerdir. Bu durum, sosyal medyanın dinamik ve etkileşimli doğasının, bireylerin beden algısını şekillendirmedeki artan rolünü ortaya koymaktadır. Nitekim beden algısı üzerine güncel araştırmaların odağı geleneksel medyadan sosyal medyanın etkilerine doğru bir değişiklik göstermektedir (Andersen ve Swami, 2021; Lee ve Lee, 2019). Araştırmacılar (de Valle vd., 2021), geleneksel medyanın beden görünümüne dair baskılarına benzer bir şekilde, sosyal medyanın da toplum tarafından belirlenen güzellik standartlarını iletmenin bir aracı olarak görüldüğünü belirtmektedir. Ancak, sosyal medya platformlarında yer alan ideal beden temsilleri çoğu insanın sağlıklı bir şekilde ulaşamayacağı ve gerçekçi olmayan fiziksel görünüm özelliklerini yansıtmaktadır (Rodgers vd., 2021).

Medyanın beden algısı üzerindeki etkilerinin araştırmaların birincil odağı olmasına rağmen, araştırmalar vücut şekli ve kiloyla ilgili mesajların iletilmesinde daha yakın sosyalleşme “aracılarının” önemini de ortaya koymaktadır (Schaefer vd., 2015: 55). Nitekim katılımcıların anlatılarında, beden algısı kaygılarının gelişimi ve pekiştirilmesinde aile, arkadaşlar ve romantik partnerler dahil olmak üzere bir dizi kişiler arası etkileşimin rolü belirgin bir şekilde vurgulanmıştır. Beden ideallerinin aile bağlamında nasıl içselleştirildiğine ve sürdürüldüğüne öncelikle dikkat çekilmiştir. Çoğu katılımcı, bedene ilişkin kültürel ideallerin özellikle ebeveynler, kardeşler ve hatta uzak aile üyelerinin yorum ya da eleştirileri gibi çeşitli yollarla iletildiğini açıklığa kavuşturmuşlardır. Bu bulgu, beden algısı kaygılarının açık bir şekilde sosyokültürel etkileşimlerin bir sonucu olduğunu göstermektedir. Aile içindeki etkileşimler, bireylerin beden algılarının şekillenmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Özellikle,

ebeveynlerin ve diğer aile üyelerinin bedenle ilgili yaptıkları yorumlar ve eleştiriler, bireylerin kendilerini nasıl gördüklerini etkilemekte ve bedenlerine dair hissettikleri kaygılarını arttırmaktadır. Katılımcılar, genellikle çocukluk ve ergenlik döneminde ailelerinin bedenlerine yönelik yorum ve eleştirileriyle karşı karşıya kaldıkları deneyimlerinden bahsetmişlerdir. Bu bulgu, söz konusu kritik yaş dönemlerinde ailenin beden algısının şekillenmesinde rolü olduğunu açıkça gösteren önceki araştırmalarla tutarlılık göstermektedir (Bearman vd., 2006; McCabe ve Ricciardelli, 2003; R. Rodgers ve Chabrol, 2009; Stanford ve McCabe, 2002).

Yetişkinliğe geçiş sürecinde, ergenler kimlik gelişimi (Yau ve Reich, 2019: 196) ve fiziksel değişimler yaşamakta ve bu durum, bedenlerine ve akranlarının kendilerine yönelik algılarına ilişkin öz-bilinçlerinin artmasına neden olmaktadır (Chang vd., 2019: 90). Araştırmacılar da (Kenny vd., 2017; McCabe ve Ricciardelli, t.y.; Stanford ve McCabe, 2005) özellikle ergenlik döneminde beden algısının şekillenmesinde akranlar tarafından iletilen mesajların etkisine dikkat çekmektedir. Çünkü, arzu edilen görünüm özelliklerinin tartışıldığı ve kişinin kendi görünümünü başkalarıyla karşılaştırması için önemli bir bağlam olan akran grupları, özellikle ergenlik döneminde, beden ideallerinin iletilmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Bununla birlikte, dış görünüşle ilgili akran eleştirisi veya alay etme, bireylerin beden ideallerini karşılayamadıkları için beden memnuniyetsizliği yaşamalarına neden olmaktadır (Thompson vd., 2012: 500-501). Mevcut araştırmalar (Webb vd., 2015, 2016), ergenler arasında dış görünüşe dayalı akran zorbalığının reddedilme korkusuyla ilişkili olduğunu ve bunun da beden dismorfik bozukluğu semptomlarını arttırdığını ileri sürmektedir. Bazı kesitsel araştırmalar ise (Boyda ve Shevlin, 2011; Wolke ve Sapouna, 2008), çocukluk döneminde akran zorbalığına maruz kalmanın tipik olarak yetişkin erkeklerde beden dismorfik bozukluğunun alt türü olan kas dismorfisinin gelişimine neden olacağından bahsedilmektedir. Katılımcıların anlatılarında, fiziksel görünüme ilişkin sosyal etkilerin erken yaşlarda, özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde ortaya çıktığı anlaşılmaktadır. Bu etkiler, genellikle alay edilme ve akran zorbalığı şeklinde kendini göstermektedir. Bazı katılımcılar, akran zorbalığının normalleştirildiğini vurgularken, bazıları (gey katılımcılar) ise heteronormatif standartlara uymadıkları için karşılaştıkları zorbalığın beden algısı kaygılarını arttırdığından bahsetmektedir. Bu bulgu, gey erkeklerin, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde maruz kaldıkları “erkeklik eksikliği” iddiası nedeniyle beden algısı kaygıları yaşadıklarını ileri süren araştırmalarla tutarlılık göstermektedir. Cinsiyet uyumsuzluğundan kaynaklanan bu psikososyal baskı nedeniyle gey erkekler kaslı bir vücuda sahip olarak hem kendilerine hem de başkalarına gerçekten erkek olduklarını kanıtlamaya çalışmaktadır (Duggan ve McCreary, 2004: 47; Levitan vd., 2019: 1859).

Çeşitli sosyokültürel faktörlerin bireyin dış görünüşüyle ilgili önemli etkileri olduğu hem teorik görüş hem de önceki araştırmalar tarafından ortaya konulmuştur. Araştırmacılar (McCabe ve Ricciardelli, 2003), aile, akran ve medyanın, çocukların ve ergenlerin beden algısının şekillenmesinde önemli bir yere sahip olduğu konusunda görüş birliği sunmaktadır. Bununla birlikte, bireylerin yetişkinliğe geçtikçe romantik bir partner arama eğilimi vardır (Laus vd., 2018: 2) ve romantik partner etkileşimleri bağlamında, yorumların veya görünümü değiştirmeye yönelik teşviklerin bireylerin beden algısı üzerinde etkilerinin bulunduğu ifade edilmektedir (Cash, 2012: 220). Hatta, romantik partnerlerin bireylerin bedenleri hakkındaki yorumlarının diğer sosyokültürel faktörlerden daha büyük bir etki yaratma potansiyeline sahip olduğu ileri sürülmektedir (Goins vd., 2012: 240). Stiles vd. (2023) tarafından yayımlanan 56 çalışmanın bulunduğu meta-analizde ($r_{xy} = -0.24$), beden memnuniyetsizliği ile romantik ilişki memnuniyeti arasında negatif ilişki olduğu gösterilmiş ve kişinin bedenine ilişkin algısının romantik ilişkisine dair algısıyla doğrudan ilişkili ortaya konulmuştur. Bu tezde de beden ideallerini şekillendiren kültürel normlar ile romantik partnerlerin birbirlerinin fiziksel görünümüne ilişkin açık veya örtük beklentileri arasındaki etkileşim, katılımcıların deneyimlerinin de gösterdiği gibi, beden algısını ve beden algısı kaygılarını etkileyen önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Her iki etkinin bu şekilde bir araya gelmesi, katılımcıların kendilerini kültürel ideallerle uyumlu hale getirmeye mecbur hissettikleri ve aynı zamanda partnerlerinin beklentilerine yanıt vermeye çalıştıkları bir sürece yol açmaktadır.

Son olarak, Üçlü Etki Modeli (Thompson vd., 1999), bireylerin beden algısının aile, akran ve medya gibi sosyokültürel kanallar aracılığıyla şekillendiğini varsaymaktadır. Ancak, katılımcıların anlatıları, doktorların ve/veya güzellik uzmanlarının da güzellik ideallerini ileten birer aracı olduğunu ve katılımcıların beden algısı kaygılarının pekiştirilmesine katkıda bulunduğunu göstermektedir. Bu bulgular, sağlık profesyonelleri (diş hekimleri, plastik cerrahlar) ve güzellik uzmanlarını, medyanın etkilerinden sonra güzellik ideallerine ilişkin en güçlü baskı kaynakları olarak ortaya çıkaran Rodgers vd.'nin (2024) bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

4.1.3. Estetik Açıdan İyi Görünme Vazifesi

Ana tema, “Estetik Açıdan İyi Görünme Vazifesi”, katılımcıların gerçek bedenleri ve toplumsal olarak arzu edilen beden idealleri arasındaki uyumsuzluğu en aza indirmek veya kamufle etmek için gerçekleştirdikleri davranış biçimlerini ortaya koymuştur.

Tüketim kültürü imgeleri yalnızca “iyi yaşam” ile değil, aynı zamanda “mükemmel beden” ile de ilgilidir (Dittmar, 2008: 201). Bedenin korunmasına ilişkin hakim görüş,

yaşlanma etkilerine karşı koymak için birtakım araçsal stratejilerin kullanılmasını teşvik etmekte ve bu, tüketim kültürü tarafından pekiştirilmektedir. Bu bakış açısı, bedenin haz ve kendini ifade etme aracı olduğu düşüncesiyle ayrılmaz bir biçimde bağlantılıdır. Dahası, idealize edilen beden sıklıkla hedonizm, eğlence ve teşhir ile bağlantılı olarak açıkça cinselleştirilmiş terimlerle temsil edilmektedir. Bu da görünüşün önemini ve “görünüm” kavramını vurgulamaktadır (Featherstone, 1982: 18). Dolayısıyla, hem bedenin hem de bireylerin bedenle ilişki kurma biçimlerinin tüketim kültürünün zorunlulukları tarafından şekillendirildiğini söylemek mümkündür (Adams, 2013: 376).

Tüketim kültürünün ana temalarından biri dönüşümdür (Featherstone, 2010: 197) ve bu nedenle bedeni şekillendirmek, disiplin altına almak ve daha arzu edilir kültürel biçimlere dönüştürmek (yeniden şekillendirmek) zorunludur (Thompson ve Hirschman, 1998: 404). Görünüşün dönüştürülmesi sadece “ünlü kişiler” için değil, aynı zamanda “baştan yarat kültürü”nü takip etmeleri istenen sıradan insanlar için de giderek daha kabul edilebilir ve hatta değerli bir uğraş olarak görülmektedir. Dolayısıyla, tüketim kültürünün “iyi görün: iyi hisset” dönüşümsel mantığı herkesin ulaşabileceği bir yerde olarak sunulmaktadır (Featherstone, 2010: 202). Nitekim, beden üzerinde gerçekleştirilen prosedürlerle görünümün manipülasyonu, postmodern tüketim içerisinde tüketici kimliğinin inşasında merkezi bir unsur haline gelmiştir. Öyle ki, bedeni gençleştirmek ve yeniden şekillendirmek için bir dizi kültürel söylem, hizmet, ürün ve estetik cerrahi teknoloji tüketim kültüründe teşvik edilmektedir (Thompson ve Hirschman, 1998: 403). Joy ve Venkatesh’in (1994: 339) belirttiği gibi, tüketim kültürü, bedenle ilgili bir saplantının hakimiyeti altındadır. Bu saplantı, yiyecek, diyet, giyim, moda ve egzersiz gibi alanlardan bedenle ilgili her türlü fenomenolojik deneyime kadar uzanmaktadır. Bedenin şekli ve görünümüyle ilgili bu saplantı, Batılı toplumların demokratikleşmesiyle birlikte evrim geçirmeye başlamıştır. Anlaşılacağı üzere, zamana, ölümlülüğe ve bedenin maddeselliğine meydan okuyan sınırsız gelişim ve değişim ideolojisi, tüketicileri tüketim yoluyla bedenleri üzerinde çalışmaya zorlamaktadır (Patterson ve Schroeder, 2010: 254).

Dittmar’a (2007, s. 27) göre, tüketim kültürü tarafından yayılan ve sürdürülmesi için teşvik edilen, ancak gerçekçi olmayan beden idealleri, bireyler arasında beden algısı kaygılarının gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Cash vd. (2005: 192), bireylerin beden algısına ilişkin endişe yaratan düşünce, duygu ve durumlara uyum sağlamak veya bunlarla başa çıkmak için bir dizi bilişsel ve davranışsal stratejiler geliştirdiğini öne sürmektedir. Bireylerin görünümünü iyileştirmek için başvurduğu stratejiler, beden algısına yönelik tehditlerle ilişkili kaygılardan kurtulmanın bir yolu olarak kullanılmaktadır. Bunlar arasında, makyaj yapmak ve peruk kullanmak gibi kamufle edici davranışların yanı sıra, bronzlaşma, cilt beyazlatma, diyet,

egzersiz, selülit azaltmaya yönelik kremler ve estetik cerrahi gibi kişinin görünümünü değiştirmeye yönelik stratejiler yer almaktadır (Cash, 2012: 168).

Liu (2019: 1016), mevcut literatürün, tüketim kültürü bağlamında kadın bedenine ve kadınların bakım pratikleriyle ilgili deneyimlerine odaklandığından bahsetmektedir. Ancak, bedenin temsili ve metalaştırılması artık erkekler için daha açık toplumsal beklentiler haline dönüşmüştür. Erkekler giderek daha fazla “imaj” bilincine sahip özneler haline gelmiştir, ancak erkeklerin görünüm yönetimini nasıl ele aldıkları biraz da bu tür kaygıların kadınlara özgü olarak düşünülmesi nedeniyle karmaşıktır (Hamshaw ve Gavin, 2022: 251-252).

Katılımcıların anlatıları, beden idealine ilişkin kültürel baskılara maruz kaldıklarını ve toplumsal standartları içselleştirdiklerini göstermektedir. Nitekim, katılımcıların beden memnuniyetsizliğine dair deneyimleri dış görünüşlerini iyileştirmek üzere sergiledikleri birtakım pratiklerle somutlaşmaktadır. Bu durum, Cash’in (2012) beden algısı ile ilgili bilişsel-davranışçı perspektifiyle tutarlılık göstermektedir. Katılımcıların beden memnuniyetsizliğini azaltmak için kullandıkları stratejiler, geçici uygulamalardan (cilt bakım ürünleri, botoks, diyet, egzersiz, takviye kullanımı, kıyafet) kalıcı çözümlere (estetik cerrahi) kadar uzanmaktadır. Bu bulguların, kişinin görünümünü iyileştirmesini teşvik eden ve çok sayıda ürün ve hizmet sunan tüketim kültürü merceğinden de değerlendirilmesi mümkündür. Tüketim kültürü, insanlardan bedenlerine karşı araçsal bir tutum takınmalarını, kusurları için kendilerini incelemelerini, boş zamanlarında reklamlarda sunulan ideal bedenlere, modellere, ünlülere ve güzel insanlara benzemeleri gerektiğini varsaymaktadır (Featherstone, 2010: 207).

Beden, özellikle de yüz, benliğin bir yansımasıdır: “bir kişinin karakteri ya da kişiliği, dış görünüşü aracılığıyla paralayacaktır (Featherstone, 2010: 193). Bu nedenle, tüketim kültüründe, bedenin görsel, dokunsal ve iletişimsel bir özelliği olan cildin görünümü önemli bir rol oynamaktadır (Borgerson ve Schroeder, 2018: 104). Bununla birlikte, tüketim kültüründe merkezi bir ideal olan gençlik, modern toplumlarda evrensel bir değerdir (Öberg ve Tornstam, 2001: 16) ve bu gençlik hissi, genç bir görünümü gerektirmektedir (Öberg ve Tornstam, 2001: 20). “Yaşlanma karşıtı” ürünlerin, botoksun ve estetik cerrahinin pazarlanmasıyla karakterize olan tüketim kültürü (Borgerson & Schroeder, 2018: 110), bireylerin cilt bakım uygulamalarına yönelmelerini ve görünür yaşlanma belirtilerini gizlemelerini teşvik etmektedir (Kenalemang-Palm, 2023: 2; Machado vd., 2023: 73). Lafrance ve Carey’nin (2018) çalışmasında belirtildiği gibi, cilt bakım uygulamaları hem cinsiyete göre şekillenmekte hem de cinsiyet tarafından şekillenmektedir. Kadınlardan cilt kusurlarını ve eksikliklerini “düzeltmeleri” beklenirken, erkeklerden ciltlerine bakım yapmaları beklenmez ve hatta öğretilmez. Aslında, birçok durumda, erkekler pürüzlü bir cilde sahip olduklarında daha erkeksi kabul edilirken, kadınların

cildi yumuşak, pürüzsüz ve lekesiz olmadığında daha az kadınsı kabul edilmektedir. Açıkça görüleceği üzere, cilt ile ilişkilendirilen bu kültürel anlamlar, cilt bakımını kadınsı bir pratik olarak çerçevelemektedir. Bryne ve Milestone (2023: 147) ise, cilt bakımını güzellik kavramı ile ilişkilendirmekte ve bu durumun erkeklerin beden sermayesi açısından geleneksel kavramlarla çelişki yaratmaya devam ettiğini ileri sürmektedir. Ancak, tıpkı kadınlar gibi, erkekler de artık ideal beden görünümüne ulaşmaları yönünde bir baskıyla karşı karşıyadır (Sayon vd., 2021: 148). Erkek yüzü genellikle cilt bakım ürünlerinin tüketimiyle iyileştirilebilecek bir “sorun” olarak kurgulanmaktadır (Kenalemang-Palm, 2023: 1). Katılımcılar, özellikle yaşlanmanın etkilerini azaltabilmek ve böylece cilt görünümünü iyileştirebilmek amacıyla cilt bakım ürünleri kullandığından bahsetmektedir. Bu bulgu, cildin estetik görünümü ve sağlığı gibi kaygıların, katılımcıların yüz bakım ürünleri satın almaya yönelik tutumlarını etkilediğini göstermekte ve önceki araştırmalarla tutarlılık göstermektedir (Chiu vd., 2019; Khan vd., 2017).

[Özellikle] Batı kültüründe, beden gözlemlenebilir ve nesneleştirilebilir bir varlık haline geldiği için şekillendirilmesi ve dönüştürülmesi bir normdur. Dolayısıyla kişinin bedenini, arzu edilen toplumsal anlamları iletmesi için yeniden yapılandırması gereken bir sosyal nesne olarak görmesi doğal kabul edilmektedir (Felix ve Garza, 2012: 980). Tüketim kültürünün yükselmesiyle birlikte, gençliğin vurgulandığı bu kültürde güzelliğin metalaşması, yaşlanma belirtilerini kabul etmeye yönelik genel bir isteksizliği tetiklemiştir. Dolayısıyla, tüketilebilir bedensel mükemmeliyet arayışı, estetik cerrahinin yaşlanma belirtileriyle mücadele alanından, bedensel kusurlar olarak algılanan daha genel düzeltmelere doğru genişlemesine neden olmuştur (Askegaard vd., 2002: 795). Beden algısına dair kaygıları göz önüne alındığında, erkeklerin de tıpkı geçmişte kadınların yaptığı gibi, bedensel mükemmelliği elde etmek için tüketim alanına yönelmeleri şaşırtıcı değildir (Frank, 2014: 281). Ancak, Atkinson’a (2008: 84) göre, erkeklerin bedenlerini estetik cerrahi yoluyla güzelleştirme çabası, erkeklerin geleneksel olarak kadınların egemen olduğu bir toplumsal güç alanını sömürgeleştirmesi anlamına gelmektedir. Bu görüşe karşın, modern erkeklerin fiziksel görünümleriyle meşgul olduğu ve hatta fiziksel görünümünü iyileştirmek için önemli miktar zaman ve bütçe ayırmaya istekliği olduğu yadsınamaz bir gerçektir (Hall vd., 2012: 209). Nitekim, gey katılımcıların anlatılarında, bedenlerine dair kaygılarını hafifletmek amacıyla estetik cerrahi prosedürlere başvurdukları ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, katılımcıların bedenleriyle ilgili önemli düzeyde memnuniyetsizlik yaşadıklarını göstermektedir. Ayrıca, katılımcıların görünümünü iyileştirmek için geçici ve kalıcı (estetik cerrahi) çözümler arasında tercih yapmaları, gey ve heteroseksüel erkekler arasında beden kaygılarıyla ilgili başa çıkma stratejilerine olan farklı bağlılık düzeylerini ortaya

koymaktadır. Bu farklılık, toplumsal güzellik standartlarının ne ölçüde içselleştirildiğinin bir yansımasıdır. Rosenbaum vd. de (2022: 10) gey ve heteroseksüel erkeklerin cerrahi uygulamalar ve hizmetler için önemli bir hedef pazarı teşkil etmesine rağmen, sosyokültürel etkiler nedeniyle gey erkeklerin, heteroseksüel erkeklere kıyasla, daha fazla bu uygulamalara başvurmaya teşvik edildiğini ileri sürmektedir.

Beden algısı kaygıları tipik olarak bireyin kendi bedenine ilişkin algısı ile fiziksel görünümüne ilişkin sahip olduğu toplumsal standartlar arasındaki uyumsuzluğun bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Strübel ve Petrie, 2019: 133). Katılımcıların anlatılarında, kültürel beden ideallerine uyma amacıyla vücut şekillerini değiştirmeye yönelik başka pratikler sergilediği de ortaya çıkmıştır. Bu uygulamalar arasında, kilo almak ve kas kütlesini arttırmak amacıyla yapılan ağırlık antrenmanları yer almaktadır. Bu bulgu, Nesneleştirme Teorisi (Fredrickson ve Roberts, 1997) ile açıklanabilmektedir. Teori, başlangıçta kadınların beden algısı kaygılarını açıklamak için geliştirilmiş olsa da, araştırmacılar (Heath vd., 2016) erkeklerin de aynı kültürel sisteme tabi olduğunu savunmaktadır. Teoriye göre (Fredrickson ve Roberts, 1997), kişi kendi bedenini dışarıdan bir gözlemcinin bakış açısından görmeye başlamaktadır. Kendini nesneleştirme olarak adlandırılan bu süreçte kişi, fiziksel görünümüne yönelik bir gözlemcinin bakış açısını içselleştirerek kendilerini başkaları tarafından bakılması ve değerlendirilmesi gereken bir nesne olarak görmektedir. Bu tür bakış açısının doğal bir sonucu ise, kişinin bedenini sürekli izlemesine neden olan bir alışkanlığa yol açmasıdır (Calogero vd., 2005: 43). McKinley ve Hyde'a (1996: 183) göre, bu davranışın nedeni, kadınlar tarafından kültürel beden standartlarına uyum sağlamak ve olumsuz değerlendirmelerden kaçınmaktır. Ancak, erkekler de zayıf ve kaslı olmaları yönünde artan toplumsal baskılarla karşı karşıya kaldıkları için, toplumsal beden standartlarıyla tutarlı olmak ve bu standartları karşılayamamanın olumsuz sonuçlarından kaçınmak amacıyla bedenlerini izlemektedir (Walker vd., 2012: 463). Teori (Fredrickson & Roberts, 1997: 181), kişinin kendi bedenini bu kültürel ideallere göre değerlendirip yetersiz olduğunu düşünmesinin bedeninden utanç duymasına neden olacağını varsaymaktadır. Bu da, kişinin dış görünüşü değiştirmeye yönelik sağlıksız çabalar sergilemesine yol açmaktadır. Bu nedenle, bireyin utanç duygusu tarafından yönlendirilen bedenini “düzeltme” davranışının ve bu davranışın boyutunun, toplumsal güzellik standartlarına ulaşmaya verilen önemi vurguladığı ileri sürülmektedir. Sonuç olarak, bu çaba, “ahlaki yükümlülüğe” dönüşmektedir (Fredrickson & Roberts, 1997: 182). Dolayısıyla, toplumsal baskıların yalnızca bireylerin bedenlerine ilişkin algılarını etkilemeyip, aynı zamanda güzellik standartlarına uymanın kişisel bir seçimden ziyade bir görev olarak algılandığı ahlaki bir çerçeve dayattığı yorumunu yapmak mümkündür. Bu bağlamda,

araştırmanın bulguları, toplumsal kültürel normların katılımcıların egzersiz pratikleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermekle birlikte, görünüm ideallerinin içselleştirilmesinin egzersiz yapma motivasyonu üzerinde etkisi olduğunu ortaya koyan önceki araştırmalarla da tutarlılık göstermektedir (Anić vd., 2022; Guo vd., 2023).

Katılımcıların anlatılarında, kültürel beden ideallerine ulaşabilmek için vücut geliştirme antrenmanlarının yanı sıra görünüm ve performans artırıcı ilaçlar⁸ kullandıkları ortaya çıkmıştır. Bu durum, toplumsal olarak belirlenen beden ideallerine ilişkin standartlara ulaşabilmenin yalnızca fiziksel aktiviteler ile değil, aynı zamanda takviye ürünlerin kullanımını da gerektirdiğini göstermektedir. Cinsel yöneliminden bağımsız olarak, erkek bedenine ilişkin toplumsal standartlar, mezomorfik bir vücut şekli olan geniş omuzlu, düz karınlı, dar kalçalı ve yağ dokusunun daha az olduğu bir kaslı görünüm olarak kendini göstermektedir (Doyle ve Engeln, 2014: 279; Levesque ve Vichesky, 2006: 45-46; Nowell ve Ricciardelli, 2008: 337) ve bu kaslı görünüm için erkeklerin kas geliştirici ürünleri kullanılması araştırmacılar (Strübel ve Petrie, 2019: 143) tarafından şaşırtıcı olmayan bir durum olarak görülmektedir. Dolayısıyla, bu tezdeki bulgular, atletik bir idealin içselleştirilmesi ile kas geliştirici takviye kullanma arasında ilişkiler bulan önceki araştırmalarla (Karazsia vd., 2013; McCreary vd., 2007) tutarlılık göstermektedir.

Yukarıda, kültürel beden ideallerine ulaşabilmek amacıyla katılımcıların vücut şekillerini değiştirmeye yönelik bir dizi pratikler sergilediğinden bahsedilmiştir. Bununla birlikte, katılımcılar, fiziksel görünümünde algıladıkları kusurları kıyafet tercihleriyle nasıl gizlemeye çalıştıklarına dair deneyimlerini de aktarmışlardır. Bu davranış, hem beden algısı kaygılarının hem de toplumsal beden ideallerine uyma arzusunun bir göstergesidir. Dahası, bu gizleme stratejisi, katılımcıların kültürel idealleri karşılamak için maruz kaldıkları baskıyı ve beden algısı kaygılarının gündelik yaşamlarını ne ölçüde etkilediğini göstermektedir. Frith ve Gleeson (Frith ve Gleeson, 2004: 45), erkeklerin kıyafetlerinin, görünüşlerinin ve bedenlerinin başkaları tarafından nasıl algılanacağına ilişkin endişelerinden etkilendiğini ve bu nedenle fiziksel kusurlarını gizleyen giysiler tercih etmeye sevk ettiğini göstermektedir. Benzer bir şekilde, Strubel ve Petrie (2018: 116), dış görünüşlerinden memnun olmayan erkeklerin kıyafet tercihlerinin, istenmeyen fiziksel özellikleri kamufle ederek ve/veya bireyin dış görünüşlerini toplumsal standartlara daha yakın hale getirerek geçici bir çözüm sağladığını ifade etmektedir.

⁸ Görünüm ve performans artırıcı ilaçlar (Appearance and Performance Enhancing Drugs– APEDS), fiziksel görünümü, genel sağlığı veya performansı arttırmak için kullanılan maddeleri tanımlamaya yarayan kapsayıcı bir terimdir ve yasal reçetesiz diyet takviyeleri ve ergo-termojenikler (protein tozları, vitaminler, yağ yakıcılar) ve yasadışı anabolik-androjenik steroidler (AAS) dahil olmak üzere geniş bir madde sınıfını temsil etmektedir (Strübel ve Petrie, 2019: 134).

4.2. Öneriler

4.2.1. Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler

Beden algısı, yeme bozuklukları, toplumsal cinsiyet araştırmaları ve psikoloji alanlarında giderek artan bir endişe konusu olarak görülmekte ve genel nüfus için bir dizi olumsuz sağlık sorununa yol açmakla birlikte insanların refahını da etkilemektedir. Ancak, halk sağlığını ilgilendiren yaygın bir sorun olarak görülmemekte ve yeterli ilgi gösterilmemektedir (Bucchianeri ve Neumark-Sztainer, 2014: 64). Bu araştırma, beden algısı kaygılarının yaygınlığını ulusal düzeyde önemli ölçüde azaltmak için önleyici tedbirler uygulanmasına yönelik politika yapıcılara öneriler sunmaktadır.

Bu çalışmada, katılımcılar, Türk toplumunda erkeklerin dış görünüşüne giderek daha fazla önem verildiğini ve beden ideali ile ilgili toplumsal normların kendi bedenlerine yönelik düşüncelerini ve tutumlarını etkilediğini ifade etmişlerdir. Bunun sonucunda ise, beden algısı kaygılarının şiddetini hafifletmeye ya da ortadan kaldırmaya yönelik dış görünüşleriyle ilgili bir dizi pratikler sergilediklerini paylaşmışlardır. Bunlar arasında, geçici ve kalıcı müdahaleler bulunmaktadır. Bu müdahaleler arasında en dikkat çekici olanı ise, estetik cerrahi prosedürlerine olan taleptir. Ancak, estetik cerrahi, kişinin görünüşüyle ilgili tartışmasız en köklü değişiklikleri kapsamaktadır ve estetik cerrahi operasyon geçirenler kalıcı veya yarı kalıcı fiziksel şekil bozukluğu, işlev kaybı ve hatta ölüm riskiyle karşı karşıyadır (Bonell vd., 2021: 231). Bu risklere rağmen, estetik cerrahi son derece popüler bir güzelleşme yöntemi olarak ortaya çıkmaktadır. Öyle ki, dünya genelinde estetik prosedürler sektörü karlı ve genişleyen bir sektör olmaya devam etmektedir. Hatta sektörün pazara sunduğu hizmetler artmakta (yani artık daha fazla tedavi mevcut) ve tedaviler bireyler tarafından daha erişilebilir ve uygun fiyatlı hale gelmektedir (Craddock vd., 2022: 75). Ayrıca, pazar araştırması verilerine⁹ göre, 2023 yılında değeri 82,46 milyar dolar olan küresel estetik cerrahi pazarının, 2024 yılından 2030 yılına kadar yıllık %8,3'lük büyümesi beklenmektedir. Raporda, toplumun fiziksel görünümüne giderek daha fazla odaklanması ve estetik prosedürlere yönelik artan eğilimi, estetik cerrahi pazarının temel itici güçleri olarak tanımlamaktadır. Kültürel normlardaki bu değişim, şu anda mevcut olan çeşitli kozmetik çözümler hakkında artan farkındalıkla birleştiğinde, pazarın yönlendirilmesinde kilit bir rol oynamaktadır. Küresel eğilimlere paralel olarak, Türkiye'ye ait veriler de sektörde bir büyüme olduğunu göstermektedir. International Society of Aesthetic Plastic Surgery (ISAPS)¹⁰ tarafından yayımlanan 2023 yılı estetik/kozmetik prosedürlere ilişkin

⁹ <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/medical-aesthetics-market> (Erişim tarihi: 08.08.2024)

¹⁰ https://www.isaps.org/media/rxnfqibn/isaps-global-survey_2023.pdf (Erişim tarihi: 02.08.2024)

dünya geneli anket sonuçlarına bakıldığında, Türkiye’deki toplam işlem sayısı 1,201,139’dur. Bu işlemlerin, 553,122’si cerrahi (rinoplasti, karın germe, göz kapağı vb.) olup, bunların %48,8’i baş ve yüz bölgesi, %27’si ise tüm vücut ve ekstremitelerle ilgilidir. Türkiye, baş ve yüz bölgesine yönelik cerrahi uygulamalarda dünya genelinde 4. sıradadır. Cerrahi olmayan uygulamaların sayısı 648,018 olup, bunların %90.2’si botoks ve hyalüronik asit gibi iğneli işlemlerden oluşmaktadır. Türkiye, iğneli işlemlerde dünya genelinde 5. sıradadır. Bununla birlikte, 2022 yılı verilerine göre toplam işlem sayısı 104,085 (%9.48) artış göstermiştir. ISAPS, Türkiye özelinde demografik veri paylaşmamasına rağmen, dünya genelinde erkek popülasyonu arasında cerrahi uygulamaların yüzdesi 14.3 olup, 2022 yılına göre 0.5 artış göstermiştir. Erkekler arasında öne çıkan cerrahi uygulamalarda ilk beş şöyledir: göz kapağı, jinekomasti, yağ aldırma, rinoplasti ve (yüz) yağ grefti. Anlaşılacağı üzere, estetik ve kozmetik prosedürlere yönelik Türkiye genelinde, aynı zamanda dünya genelinde ise erkekler arasında cerrahi ve cerrahi olmayan uygulamalara yönelik bir artış gözlemlenmektedir.

Yukarıda sunulan veriler ışığında, beden algısı kaygılarını ele alan topluma yönelik sorumlulukların politika yapıcılar tarafından üstlenilmesi gerektiğini söylemek mümkündür. Bu bağlamda, beden algısına ilişkin kaygıların bireylerin fiziksel ve ruh sağlıklarına olumsuz etkiler yaptığı göz önüne alındığında, politika yapıcılarının kapsamlı ve bütüncül yaklaşımlar geliştirmesi önem arz etmektedir. Toplumun farklı kesimlerini kapsayacak şekilde eğitim programları, farkındalık kampanyaları ve destek hizmetleri oluşturulması, bireylerin beden algısı konusundaki bilinç düzeylerinin artırılması ve bu konuda yaşanan sorunların azaltılması adına kritik öneme sahiptir.

4.2.2. İşletmelere Yönelik Öneriler

Moda, güzellik ve reklam endüstrileri, gerçekçi olmayan görünüm ideallerinin teşvik edilmesi yoluyla beden memnuniyetsizliğine katkıda bulunan başlıca unsurlar olarak konumlandırılmaktadır (Craddock vd., 2019: 94). Dahası, gerçekçi olmayan ve ulaşılamaz beden tasvirlerini kullanan pazarlama stratejileri ve dış görünüşü iyileştirmeye yönelik teşvikler, kadınların yanı sıra erkekler üzerinde de bu ideallere uymaya yönelik algılanan baskılar nedeniyle bir dizi olumsuz etki nedeniyle eleştirilmektedir (Eagle & Hay, 2020, s. 169). Bu nedenle, topluma fayda sağlarken aynı zamanda işletmeler için de değer yaratacak pazarlama kampanyalarının hazırlanması önemlidir. Örneğin, Amerika’nın önde gelen güzellik perakendecilerinden CVS Health, güzellik reklamlarında rötuşsuz güzellik görüntülerini teşvik etmek amacıyla bir kampanya başlatmıştır. Bu kampanyanın bir parçası olarak, dijital olarak manipüle edilmemiş görüntüleri vurgulamak için “CVS Beauty Mark” filigranını kullanmaya

başlamışlardır¹¹. Unilever'in Dove markası için yürüttüğü "Real Beauty Campaign" de bu alandaki bir diğer öncüdür. Kampanya 2004 yılında İngiltere'de başlatılmış ve daha sonra Kanada ve Amerika Birleşik Devletleri'nde de uygulanmıştır (Murray, 2013: 84).

4.3.Araştırmanın Sınırlılıkları

Lingard (2015: 136-137), araştırmanın sınırlılık bölümünün çok önemli olmasına rağmen, araştırmacılar tarafından nadiren etkili bir şekilde tartışıldığını ve hatta ayrıntılı bir değerlendirme yapılmak yerine göz ardı edildiğini vurgulamaktadır. Ross ve Biber-Zaidi'nin (2019: 261) belirttiği gibi, sınırlılıkların açıklanması araştırmanın etik bir yönüdür ve araştırmacının şeffaflığını arttırırken aynı zamanda çalışmanın aktarılabilirliğini ve geçerliğini sağlamaktadır. Bu başlıkta, araştırmanın sınırlılıklarının tanımlanmasının yanı sıra bu sınırlılıkların nedenleri de açıklanarak araştırmanın bulguları üzerindeki potansiyel etkileri değerlendirilmektedir (Brutus vd., 2013: 66; Brutus ve Duniewicz, 2012: 210).

Araştırmacının cinsiyeti. Veri toplama ve yorumlama süreçlerinde merkezi bir rolü olan araştırmacının, katılımcıların yanıtlarını ve dolayısıyla araştırmanın bulgularını etkilediği bilinmektedir (Finlay, 2002b: 531). Bununla birlikte, araştırmacının cinsiyetinin de katılımcıların araştırılan konuya ilişkin görüşlerini etkilediği kabul edilmektedir (Davis vd., 2010: 21). Bu etki özellikle beden algısı gibi hassas konularla ilgili araştırmalarda daha belirgindir. Erkek beden algısı konusuyla ilgili olarak, araştırmacının cinsiyetinin hassas bilgilerin ortaya çıkarılmasını engelleyebileceği ileri sürülmektedir. Bu durum, kadın bir araştırmacı ile görüşme yapan erkeklerin, araştırmacının katılımcıları anlama becerisi konusundaki endişelerinden kaynaklanmaktadır (Bottamini ve Ste-Marie, 2006: 110-111). Ancak, erkek beden algısı ile ilgili araştırma yapan bazı kadın araştırmacılar (Bottamini ve Ste-Marie, 2006; Grogan ve Richards, 2002), katılımcıların kadın bir araştırmacıyla görüşme yapmanın daha az tehdit edici olduğunu ya da erkek araştırmacı tercih etmediklerini belirtmişlerdir. Yager vd. (2013) tarafından yapılan araştırmada erkek katılımcıların çoğunluğu (%63,55; $n = 136$), araştırmacının cinsiyetinin önemsiz olduğunu, çünkü bunun görüşmenin niteliğini etkilemeyeceğini ifade etmiştir. Aynı araştırmada, beden memnuniyetsizliği görece yüksek ($M = 26.86$, $SD = 6.67$) olan 53 erkek katılımcı (%24,77) ise, bire bir görüşmelerde araştırmacının cinsiyetinin erkek olmasını tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların gerekçeleri ise şöyledir:

¹¹ <https://www.cvshealth.com/news/pharmacy/cvs-pharmacy-makes-commitment-to-create-new-standards-for-post.html> (Erişim tarihi: 08.08.2024)

- Hassas konular hakkında erkek bir araştırmacıyla konuşmanın daha az utanç verici ve daha rahat olması.
- Erkek araştırmacının, katılımcının beden algısı ile ilgili kaygılarını daha iyi anlaması.
- Karşı cinsi etkileme baskısı.

Bu araştırmada, erkeklerin beden algısı kaygılarına ilişkin duyguları, davranışları ve deneyimleriyle ilgili söylemleri ortaya çıkarmak için çevrimiçi olarak yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Katılımcıların bedenleriyle ilgili kaygılarını bir kadın araştırmacı ile tartışırken kendilerini rahatsız hissetmiş olmaları mümkündür. Bu durum, deneyimlerine ilişkin zengin içgörüler sunma konusunda isteksiz olmaları ihtimalini doğurmaktadır. Bu nedenle, erkek bir araştırmacı ile yapılan görüşmelerin tartışmaların doğasını etkileyebileceği ve potansiyel olarak konuyla ilgili daha doğal konuşmalara yol açabileceği kabul edilmektedir.

Araştırmacı kırılganlığı. Nitel paradigmanda duygu, araştırma sürecinin ayrılmaz bir parçasıdır (Rager, 2005: 425). Nitel araştırmacının duygularından uzaklaşarak, katılımcının dünyasına girmesi ve derin bir anlayış kazanması düşünülemez bir durumdur (Emerald ve Carpenter, 2015: 747). Hatta, duygulardan kaçınarak yüksek kalitede araştırma yapılabileceği yanılgısının aksine, araştırma sürecine fayda sağlayan şey araştırmacının duygularının farkında olmasıdır (Gilbert, 2001: 11). Bununla birlikte, nitel araştırma yapmanın, araştırmacıyı duygusal zorluklarla baş başa bırakabilecek somut bir deneyim olduğu göz ardı edilmemelidir (Fenge vd., 2019: 2). Kumar ve Cavallaro (2018), araştırmacının refahını etkileyen dört tür duygusal açıdan zorlu araştırma deneyiminden bahsetmektedir: (i) hassas konular hakkında araştırmalar, (ii) araştırmacının daha önce yaşadığı kişisel travmaya benzer araştırmalar, (iii) araştırmacının bir çalışma yürütürken travmatik yaşam olaylarını deneyimlemesi ve (iv) daha önce hassas bir konu olarak tanımlanmayan bir konuda araştırma sırasında ortaya çıkan beklenmedik durumlar. Bu araştırmada, doğası gereği hassas bir konu olan beden algısı incelenmektedir (Grogan ve Richards, 2002: 221). Hassas konularda çalışan araştırmacılar genellikle katılımcıların yaşadığı travmaya ikincil bir şekilde maruz kalmaktadır (Camacho, 2016, s. 690). Bu durum, araştırmacının her zaman baskın konumda olmayıp, kırılganlığa da açık olduğuna işaret etmektedir (Hamilton vd., 2006: 672). Nitekim, derinlemesine görüşmeler yapılan araştırmaların ortak teması da katılımcının yanı sıra araştırmacı kırılganlığının söz konusu olmasıdır ve Râheim vd. (2016: 6), araştırmacının merhamet stresiyle ilgili riske açık olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmada araştırmacı, derinlemesine görüşmeler esnasında özellikle gey erkeklerin duygusal yoğunluğa sahip hikayelerine dahil olmuştur. Araştırmacının duygusal olarak savunmasız bir durumda olmasına neden olan şey gey erkeklerin azınlık grubu üyesi

olma statülerinden kaynaklanan durumu ve bunun ruh sağlığı üzerindeki etkileridir. Çünkü, önyargı ve damgalama gibi olumsuz sosyal durumlardan etkilenen bireyler ve gruplar kronik stresle karşı karşıya kalmakta ve bu stres ruh sağlığı sorunlarına yol açmaktadır. Azınlık stresi olarak kavramsallaştırılan bu durum, azınlık statüsünden kaynaklanan psikososyal stres olarak tanımlanır ve genel olarak azınlık ve baskın değerlerin yan yana bulunması sonucunda azınlık grubu üyelerinin sosyal çevre ile çatışma yaşamasıyla sonuçlanmaktadır (Meyer, 1995: 38-39). Bu tür stresler genel olarak ruh sağlığı, özel olarak da beden algısı üzerinde olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (He vd., 2020: 2). Araştırmacının, verileri toplayan ve analiz eden bir ‘enstrüman’ olduğu (Rager, 2005: 424) göz önünde bulundurulduğunda, katılımcıların deneyimlerinden duygusal olarak etkilenmek araştırmanın bulgularının yorumlanmasını etkilemiştir.

Araştırma ‘alanına’¹² erişim. Araştırmanın yürütülmesindeki ilk basamak, araştırma alanına erişim sağlamak ve katılımcılarla etkileşime geçmektir (Doykos vd., 2014: 132). Ancak araştırmacılar, sosyal açıdan dezavantajlı bir grubun üyesi olan katılımcılara erişim sağlayabilme konusunda zorluklarla karşılaşmaktadırlar. Bu zorluklar sıklıkla bu grupların ‘ulaşılması zor’ veya ‘gizli’ olarak etiketlenmesine yol açmaktadır (Bonevski vd., 2014: 1). Ulaşılması zor gruplarla çalışırken karşılaşılan en büyük zorluklardan biri, araştırmacının tipik olarak yabancı (*outsider*) olmasıdır— yani, o grubu ait olmayan ve bu nedenle, grubun kültürünü anlamayan kişi (Chamberlain ve Hodgetts, 2018: 668). Ulaşılması zor olan popülasyonlardan biri de LGBTQ topluluğudur (Hughes vd., 2021: 997). Bu araştırmanın örneklemini içerisinde gey erkekler de yer almaktadır. Katılımcılarla fiziksel erişimi sağlamak için eşik bekçileri ile iletişime geçilmiştir (Clark, 2011: 487; Crowhurst, 2013: 464). Araştırmacı, eşik bekçileri aracılığıyla potansiyel katılımcılara erişim sağlamış, ancak seçme gerekçelerini açıklamalarını istememiştir (Kristensen ve Ravn, 2015: 735). Bu, araştırmacının, eşik bekçilerinin kendi seçim kriterlerini de ekleyebileceğini göz ardı ettiğine işaret etmektedir. Bu durum, eşik bekçilerinin sosyal çevrelerinde beden algısı kaygılarını rahatça konuşabileceklerini düşündükleri katılımcıları aramalarına ve böylece bu konuyu konuşmak için çekinceleri olan katılımcıları hariç tutmalarına neden olmuş olabilir. Dolayısıyla, eşik bekçilerinin, araştırmacının araştırma süreci ve sonuçlarına ilişkin anlayışlarını şekillendirdiği ve etkilediği kabul edilmektedir (Turner ve Almack, 2017: 486).

Katılımcıların cinsel yönelimi. Kimliğin ayrılmaz bir parçası olan cinsel yönelim (American Psychological Association, 2015: 862), beden algısı ile yakından ilişkilidir

¹² Alan kavramı, araştırmanın yürütüldüğü ve katılımcılarla doğrudan ya da bir eşik bekçisi aracılığıyla ilişkilerin kurulduğu sosyokültürel bağlama ya da ortama atıfta bulunmaktadır (Bengry, 2018: 100).

(Frederick, Hazzard, vd., 2022: 182) ve erkeklerin beden algısı kaygılarında birincil risk faktörüdür (Nowicki vd., 2022: 155). Bu araştırmada, yalnızca heteroseksüel ve gey erkeklerin beden algısı kaygılarına odaklanılmıştır. Dolayısıyla, diğer cinsel azınlık erkeklerin beden algısı açısından nasıl farklılık göstereceği göz ardı edilmiştir. Ancak bu durumun temel sebebi, cinsel azınlık bireylere araştırmacının erişmesinin zor olmasıdır. Ellard-Gray vd.'ne (2015: 2) göre ulaşılması zor ve savunmasız popülasyonlar, belirli bir sosyal grubun üyesi olarak tanımlandıklarında genellikle daha yüksek sosyal, psikolojik ve fiziksel risklerle karşı karşıya kalmaları nedeniyle kendilerini araştırmacıya tanıtmada konusunda daha tereddütlü davranmaktadırlar. Diğer taraftan, bu araştırmada, marjinal grupların (LGBTQIA+ (Lewis ve Reynolds, 2021: 547))yeterince dahil edilmemesi, ağırlıklı olarak çoğunluk grupların bakış açılarının yansıtılması nedeniyle araştırmacı hak mahrumiyetine neden olmuştur (Lucassen vd., 2017:17). Bu çalışmada araştırmacı, bu grupta yer alan bireylerin sorunlarını ele almayı amaçlasa da araştırma konusunun hassas niteliği, potansiyel katılımcılara araştırmacının erişmesini zor hale getirmiştir.

SONUÇ

Cevaplanması gereken önemli soruları bulmak için “ormana gitmiş” ya da gitmek isteyen araştırmacılara

(Kees & Vallen, 2024: 1)

Araştırmacılar (Ozanne vd., 2024: 196), akademik bir “yankı odasında” yaşamak yerine, dünyanın dört bir yanındaki savunmasız toplulukların refahıyla doğrudan ilgili olan daha fazla araştırma sorusunun incelenmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Hatta, tüketici araştırmalarının fildişi kuleden çıkmasına ve tüketici araştırmacıları tarafından yönetsel ve toplumsal kaygıların giderek artan listesinin ele alınmasına yönelik bir çağrı vardır (Schmitt vd., 2022: 755). Bu tez, normatif amacı tüketici refahını arttırmak olan dönüştürücü tüketici araştırması (Davis vd., 2016; Mick vd., 2012) bağlamında konumlandırılmış ve Birleşmiş Milletler’in¹³ “#3 Sağlık ve Kaliteli Yaşam” Sürdürülebilir Kalkınma Amacı (SKA) ile doğrudan ilişkilendirilmiştir. Belirli bir araştırma akımının takip edilmesi ve ilgili SKA’nın göz önünde bulundurulması ile bu tezin amaçlarının çerçevesi belirlenmiştir. Bu doğrultuda tezin amaçları, (1) gey ve heteroseksüel erkeklerin beden algısı kaygılarına dair deneyimleriyle ilgili derinlemesine bir anlayış sunmak ve (2) bu kaygılarla başa çıkmak için sergiledikleri pratikleri keşfetmektir.

Featherstone’un (2010: 195) belirttiği gibi, tüketim kültüründe statü ve sosyal kabul edilebilirlik kişinin nasıl görüldüğüne bağlı olduğu için bireylerin bedenlerinin görünümüne dikkat etmesi gerekmektedir. Ancak, tüketim kültürü, tuzağa düşürmek ile eş anlamlıdır. Çünkü, “ideal yaşam” ve “mükemmel beden” söylemleri ile karakterize olan tüketim kültürü, bir dizi mitin sürdürülmesine hizmet etmektedir. Bu da, daha fazla tüketim yoluyla güçlenmek ve özgürleşmek amacıyla bu ideallerin peşinde koşan çocukların, ergenlerin ve yetişkinlerin kimlikleri ve refahı üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir (Dittmar, 2007: 23). Tüketim kültürü, bedeninin mükemmel görünmesine yönelik güçlü bir vurgu yapsa da, Rodgers vd. (2023: 1), bireylerin vücutlarının şekli ve ağırlığının yanı sıra diğer özellikleri de dahil olmak üzere görünüşleriyle ilgili meşguliyetinin beden algısı kaygılarına neden olduğunu ve bu kaygıların kültürel bağlam değişse bile küresel ölçekte yaygın olduğunu altını çizmektedir. Bu görüş, ulusal düzeyde yapılan araştırmalar tarafından da destelenmektedir. Örneğin, Amerika Birleşik Devletleri’nde beden algısı, yeme bozuklukları (McLean ve Paxton, 2019), depresyon (Brausch ve Gutierrez, 2009) ve intihar dışı kendine zarar verme davranışı (Muehlenkamp ve Brausch,

¹³ <https://turkiye.un.org/tr/sdgs/3> (Erişim tarihi: 03.08. 2024)

2012) ile ilişkilendirilmiştir. Kvaalem vd. (2020) tarafından dört Avrupa ülkesinden katılımcılarla beden memnuniyetsizliği ve cinsel tatmin arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yürütülen çalışmada Belçikalı ve Portekizli katılımcılar, Norveçli ve Danimarkalı katılımcılara kıyasla daha fazla beden memnuniyetsizliği bildirmiştir. Arjantin, Brezilya, Peru gibi Latin Amerika ülkelerinde yürütülen araştırmalarda ise beden algısı, düşük öz değer (Amaral ve Ferreira, 2017), depresyon (Amaral ve Ferreira, 2017; León-Paucar vd., 2021) ve yeme bozuklukları (Compte vd., 2015) gibi ruhsal sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilmiştir. Amerika, Avrupa ve Latin Amerika'daki ülkelerde bildirilen sorunlara benzer bir şekilde Asya ülkelerinde de beden algısı ile yeme bozuklukları (Kaewpradub vd., 2017), depresyon (Prusaczyk ve Choma, 2018) arasındaki ilişki gösterilmiştir.

Yukarıda beden algısı ile ilişkilendirilen sorunlar literatürde çoğunlukla kadınlara özgü bir durum olarak ele alınsa da, araştırmalar, erkeklerin de bedenlerine ilişkin kaygılar yaşayabileceğini ve bunların beden memnuniyetsizliği (Cahill vd., 2024b; Frederick ve Essayli, 2016; Strübel ve Petrie, 2020), beden dismorfik bozukluğu (Morgan-Sowada ve Gamboni, 2024), kas dismorfisi (Heath vd., 2016), yeme bozuklukları (Fussner ve Smith, 2015; Strübel ve Petrie, 2020), depresyon (Blashill vd., 2016) ve yaşam kalitesi (Griffiths vd., 2016) gibi fiziksel ve ruhsal sağlıkla ilgili birçok sorunla ilişkili olduğunu göstermiştir. Erkekler arasında beden algısı ile ilgili kaygıların fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki önemli etkileri göz önünde bulundurulduğunda (Bassett-Gunter vd., 2017: 115), beden algısı konusunun giderek daha önemli bir halk sağlığı, toplumsal cinsiyet ve sosyal adalet meselesi olarak görülmesi şaşırtıcı değildir (Atkinson & Diedrichs, 2021: 63).

Bu tezde, gey ve heteroseksüel erkeklerin beden algısı kaygılarını nasıl anlamlandırdıkları ve yorumladıklarının yanı sıra bu kaygılarla nasıl başa çıkabildiklerini anlamak için nitel bir araştırma yaklaşımı olan Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (Smith vd., 2022) kullanılmıştır. Nitel analizler sonucunda, beden algısı kaygılarının katılımcılar tarafından nasıl deneyimlendiğine dair bir hikaye sunan üç farklı grup deneyim teması ortaya çıkmıştır. Bulgular, toplum tarafından estetik bir ürün olarak tasvir edilen ve değerlendirilen bir beden ideali inşa edildiğini ve erkeklerin bu ideale uyması yönünde beklentilerin söz konusu olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak, bu tezde, gey ve heteroseksüel erkekler arasında beden ideallerinin ne ölçüde farklılık gösterdiği tespit edilememiştir. Bunun nedeninin, heteronormatif bir toplumda erkek beden idealine ilişkin standartları yayan kültürel anlatının yaygın ve homojen doğasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Diğer taraftan, tıpkı kadın bedeni gibi, erkek bedeni de tüketilen en değerli şey olarak metalaştırılmaktadır ve bunun nedeni ise, çeşitli sosyokültürel araçlar tarafından iletilen mesajlardır. Yani, erkekler beden idealine ilişkin

kendilerine iletilen mesajları içselleştirmekte ve bedenlerini tüketilmesi gereken bir nesne olarak görmeye başlamaktadır. Ancak, bu “fazla mükemmel” beden ideali katılımcılar için beden algısı kaygılarının esas sebebini oluşturmaktadır. Aracılar ise, yalnızca bu idealin sürdürülmesine katkı sağlamakla yükümlüdür. Katılımcılar, bu kaygılarla başa çıkmak için birtakım geçici ve kalıcı (estetik cerrahi) etkilere sahip stratejilere başvurmaktadır. Gey erkeklerin, heteroseksüel erkeklere kıyasla dış görünüşlerinde estetik cerrahi prosedürlerle dramatik değişiklikler yapması beden algısı kaygılarının ne denli ciddi boyutta olduğunu göstermektedir. Ancak bu, heteroseksüel erkeklerin daha az beden algısı kaygıları yaşadıkları anlamına gelmemektedir. Aksine, toplumsal cinsiyet normlarının etkileri göz önünde bulundurulduğunda, kadınlarla özdeşleştirilen estetik cerrahi operasyonlar gibi kalıcı etkiye sahip başa çıkma stratejisini tercih etmediklerini söylemek mümkündür.

Son olarak, bu tez, gey ve heteroseksüel erkeklerin beden algısı kaygıları yaşadığını ortaya koymakla birlikte bu kaygıların tüketim kültürü imgeleri ve sosyokültürel araçlarla pekiştirildiğini göstermiştir. Bunun sonucunda da, beden algısı kaygılarıyla mücadele eden erkeklerin, toplum tarafından uymaları beklenen beden idealine ulaşabilmek için birtakım tüketim pratikleri sergiledikleri anlaşılmıştır.

KAYNAKÇA

- Abreu, R. L., Townsend, D., Mitchell, Y., Ward, J., Audette, L. ve Gonzalez, K. A. (2022). LGBTQ Qualitative and Mixed Methods Research in Counseling Psychology: A Content Analysis. *Counseling Psychologist*, 50(5), 708-737.
- Adams, G., Turner, H. ve Bucks, R. (2005). The experience of body dissatisfaction in men. *Body Image*, 2(3), 271-283.
- Adams, J. (2013). Medicalization and the Market Economy: Constructing Cosmetic Surgery as Consumable Health Care. *Sociological Spectrum*, 33(4), 374-389.
- Alfano, L., Hildebrandt, T., Bannon, K., Walker, C. ve Walton, K. E. (2011). The impact of gender on the assessment of body checking behavior. *Body Image*, 8(1), 20-25.
- Allen, A. ve Mulgrew, K. E. (2020). Differential media effects on male body satisfaction and mood. *Australian Journal of Psychology*, 72(1), 3-10.
- Amaral, A. C. S. ve Ferreira, M. E. C. (2017). Body dissatisfaction and associated factors among Brazilian adolescents: A longitudinal study. *Body Image*, 22, 32-38.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders : Fifth Edition Text Revision DSM-5-TR™*.
- American Psychological Association. (2015). Guidelines for Psychological Practice With Transgender and Gender Nonconforming People. *American Psychologist*, 70(9), 832-864.
- Andersen, N. ve Swami, V. (2021). Science mapping research on body image: A bibliometric review of publications in Body Image, 2004–2020. *Body Image*, 38, 106-119.
- Anić, P., Pokrajac-Bulian, A. ve Mohorić, T. (2022). Role of Sociocultural Pressures and Internalization of Appearance Ideals in the Motivation for Exercise. *Psychological Reports*, 125(3), 1628-1647.
- APA. (2015). Guidelines for psychological practice with transgender and gender nonconforming people. *American Psychologist*, 70(9), 832-864. h
- Askegaard, S., Gertsen, M. C. ve Langer, R. (2002). The body consumed: Reflexivity and cosmetic surgery. *Psychology & Marketing*, 19(10), 793-812.
- Atkinson, M. (2008). Exploring Male Femininity in the 'Crisis': Men and Cosmetic Surgery. *Body & Society*, 14(1), 67-87.
- Atkinson, M. J. ve Diedrichs, P. C. (2021). Assessing the impact of body image concerns on functioning across life domains: Development and validation of the Body Image Life Disengagement Questionnaire (BILD-Q) among British adolescents. *Body Image*, 37, 63-73.

- Badenes-Ribera, L., Fabris, M. A. ve Longobardi, C. (2018). The relationship between internalized homonegativity and body image concerns in sexual minority men: a meta-analysis. *Psychology & Sexuality*, 9(3), 251-268.
- Bailey, K. A., Gammage, K. L. ve van Ingen, C. (2017). How do you define body image? Exploring conceptual gaps in understandings of body image at an exercise facility. *Body Image*, 23, 69-79.
- Banasiak, S. J., Wertheim, E. H., Koerner, J. ve Voudouris, N. J. (2001). Cultural expectations of muscularity in men: The evolution of playgirl centerfolds. *International Journal of Eating Disorders*, 29(1), 90-93.
- Bandfield, S. S. ve McCabe, M. P. (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence*, 37(146), 373-393.
- Barlett, C. P., Vowels, C. L. ve Saucier, D. A. (2008). Meta-Analyses of the Effects of Media Images on Men's Body-image Concerns. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(3), 279-310.
- Bassett-Gunter, R., Mcewan, D. ve Kamarhie, A. (2017). Physical activity and body image among men and boys: A meta-analysis. *Body Image*, 22, 114-128.
- Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E. ve Stice, E. (2006). The Skinny on Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 217-229.
- Belk, R. W. (1988). Possessions and the Extended Self. *Journal of Consumer Research*, 15(2), 139-168.
- Beren, S. E., Hayden, H. A., Wilfley, D. E. ve Grilo, C. M. (1996). The influence of sexual orientation on body dissatisfaction in adult men and women. *International Journal of Eating Disorders*, 20(2), 135-141.
- Berger, R. (2015). Now I see it, now I don't: researcher's position and reflexivity in qualitative research. *Qualitative Research*, 15(2), 219-234.
- Bergeron, D. ve Tylka, T. L. (2007). Support for the uniqueness of body dissatisfaction from drive for muscularity among men. *Body Image*, 4(3), 288-295. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.05.002>
- Bird, C. M. (2005). How I Stopped Dreading and Learned to Love Transcription. *Qualitative Inquiry*, 11(2), 226-248.
- Bishop, E. C. ve Shepherd, M. L. (2011). Ethical Reflections: Examining Reflexivity Through the Narrative Paradigm. *Qualitative Health Research*, 21(9), 1283-1294.

- Blashill, A. J. (2011). Gender roles, eating pathology, and body dissatisfaction in men: A meta-analysis. *Body Image*, 8(1), 1-11.
- Blashill, A. J., Tomassilli, J., Biello, K., O'Cleirigh, C., Safren, S. A. ve Mayer, K. H. (2016). Body Dissatisfaction Among Sexual Minority Men: Psychological and Sexual Health Outcomes. *Archives of Sexual Behavior*, 45(5), 1241-1247.
- Blond, A. (2008). Impacts of exposure to images of ideal bodies on male body dissatisfaction: A review. *Body Image*, 5(3), 244-250.
- Boddy, C. R. (2016). Sample size for qualitative research. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 19(4), 426-432. <https://doi.org/10.1108/QMR-06-2016-0053>
- Bonell, S., Barlow, F. K. ve Griffiths, S. (2021). The cosmetic surgery paradox: Toward a contemporary understanding of cosmetic surgery popularisation and attitudes. *Body Image*, 38, 230-240.
- Bonevski, B., Randell, M., Paul, C., Chapman, K., Twyman, L., Bryant, J., Brozek, I. ve Hughes, C. (2014). Reaching the hard-to-reach: a systematic review of strategies for improving health and medical research with socially disadvantaged groups. *BMC Medical Research Methodology*, 14(1), 42.
- Bonisteel, I., Shulman, R., Newhook, L. A., Guttman, A., Smith, S. ve Chafe, R. (2021). Reconceptualizing Recruitment in Qualitative Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 20, 160940692110424.
- Borgerson, J. L. ve Schroeder, J. E. (2018). Making Skin Visible: How Consumer Culture Imagery Commodifies Identity. *Body & Society*, 24(1-2), 103-136.
- Bosley, A. (2011). Body Image and Eating Disturbance in Gay and Bisexual Men: A Review. *Journal of GLBT Family Studies*, 7(5), 457-469.
- Bottamini, G. ve Ste-Marie, D. M. (2006). Male Voices on Body Image. *International Journal of Men's Health*, 5(2), 109-132.
- Boyda, D. ve Shevlin, M. (2011). Childhood victimisation as a predictor of muscle dysmorphia in adult male bodybuilders. *The Irish Journal of Psychology*, 32(3-4), 105-115.
- Brausch, A. M. ve Gutierrez, P. M. (2009). The Role of Body Image and Disordered Eating as Risk Factors for Depression and Suicidal Ideation in Adolescents. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 39(1), 58-71.
- Brewster, M. E., Sandil, R., DeBlaere, C., Breslow, A. ve Eklund, A. (2017). "Do You Even Lift, Bro?" Objectification, Minority Stress, and Body Image Concerns for Sexual Minority Men. *Psychology of Men and Masculinity*, 18(2), 87-98.

- Brocki, J. M. ve Wearden, A. J. (2006). A critical evaluation of the use of interpretative phenomenological analysis (IPA) in health psychology. *Psychology & Health*, 21(1), 87-108.
- Brown, T. A., Thomas, C. F. ve Mikulka, P. J. (1990). Attitudinal Body-Image Assessment: Factor Analysis of the Body-Self Relations Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 55(1-2), 135-144.
- Brutus, S., Aguinis, H. ve Wassmer, U. (2013). Self-Reported Limitations and Future Directions in Scholarly Reports. *Journal of Management*, 39(1), 48-75.
- Brutus, S. ve Duniewicz, K. (2012). The many heels of Achilles: An analysis of self-reported limitations in leadership research. *The Leadership Quarterly*, 23(1), 202-212.
- Bucchianeri, M. M. ve Neumark-Sztainer, D. (2014). Body dissatisfaction: An overlooked public health concern. *Journal of Public Mental Health*, 13(2), 64-69.
- Bucholtz, M. (2000). The politics of transcription. *Journal of Pragmatics*, 32(10), 1439-1465.
- Byrne, A. ve Milestone, K. (2023). 'He wouldn't be seen using it...' Men's use of male grooming products as a form of invisible consumption. *Journal of Consumer Culture*, 23(1), 146-167.
- Cafri, G. ve Thompson, J. K. (2004). Measuring Male Body Image: A Review of the Current Methodology. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(1), 18-29.
- Cahill, L., Malik, M., Jones, B. A., Perera, A. T. M. ve McDermott, D. T. (2024). Tackling bisexual erasure: An explorative comparison of bisexual, gay and straight cisgender men's body image. *Body Image*, 51. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101763>
- Calogero, R. M. (2009). Objectification Processes and Disordered Eating in British Women and Men. *Journal of Health Psychology*, 14(3), 394-402.
- Calogero, R. M., Davis, W. N. ve Thompson, J. K. (2005). The role of self-objectification in the experience of women with eating disorders. *Sex Roles*, 52(1-2), 43-50.
- Calzo, J. P., Corliss, H. L., Blood, E. A., Field, A. E. ve Austin, S. B. (2013). Development of muscularity and weight concerns in heterosexual and sexual minority males. *Health Psychology*, 32(1), 42-51.
- Camacho, D. (2016). Blurring boundaries: An emotionally aware caregiver, social worker, and researcher. *Qualitative Social Work*, 15(5-6), 682-695.
- Carper, T. L. M., Negy, C. ve Tantleff-Dunn, S. (2010). Relations among media influence, body image, eating concerns, and sexual orientation in men: A preliminary investigation. *Body Image*, 7(4), 301-309.

- Carter, S. M. ve Little, M. (2007). Justifying knowledge, justifying method, taking action: Epistemologies, methodologies, and methods in qualitative research. *Qualitative Health Research*, 17(10), 1316-1328.
- Cash, T. F. (1994). Body-Image Attitudes: Evaluation, Investment, and Affect. *Perceptual and Motor Skills*, 78, 1168-1170.
- Cash, T. F. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1-5.
- Cash, T. F. (2005). The influence of sociocultural factors on body image: Searching for constructs. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12(4), 438-442.
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. İçinde *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (ss. 334-342).
- Cash, T. F. ve Brown, T. A. (1987). Body Image in Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa: A Review of the Literature. *Behavior Modification*, 11(4), 487-521.
- Cash, T. F. ve Brown, T. A. (1989). Gender and Body Images : Stereotypes and Realities. *Sex Roles*, 21(5-6), 361-373.
- Cash, T. F. ve Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455-460.
- Cash, T. F., Fleming, E. C., Alindogan, J., Steadman, L. ve Whitehead, A. (2002). Beyond Body Image as a Trait: The Development and Validation of the Body Image States Scale. *Eating Disorders*, 10, 103-113.
- Cash, T. F. ve Henry, P. E. (1995). Women's Body Images: The Results of a National Survey in the. *Sex Roles*, 33(1-2), 19-28.
- Cash, T. F. ve Labarge, A. S. (1996). Development of the Appearance Schemas Inventory: A New Cognitive Body-Image Assessment. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 37-50.
- Cash, T. F., Melnyk, S. E. ve Hrabosky, J. I. (2004). The Assessment of Body Image Investment: An Extensive Revision of the Appearance Schemas Inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 35(3), 305-316.
- Cash, T. F. ve Pruzinsky, T. (2002). Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. İçinde T. F. Cash & T. Pruzinsky (Ed.), *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. The Guilford Press.
- Cash, T. F., Santos, M. T. ve Williams, E. F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 58(2), 190-199.

- Cash, T. F. ve Szymanski, M. L. (1995). The Development and Validation of the Body-Image Ideals Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 64(3), 466-477.
- Cash, T. F., Wood, K. C., Kimberley, D. P. ve Boyd, K. (1991). New assessments of weight-related body image derived from extant instruments. *Perceptual and Motor Skills*, 73(1), 235-241.
- Chamberlain, K. (2011). Troubling methodology. *Health Psychology Review*, 5(1), 48-54.
- Chamberlain, K. ve Hodgetts, D. (2018). Collecting Qualitative Data with Hard-to-Reach Groups. İçinde U. Flick (Ed.), *The SAGE Handbook of Qualitative Data Collection* (First, ss. 668-685).
- Chaney, M. P. (2008). Muscle dysmorphia, self-esteem, and loneliness among gay and bisexual men. *International Journal of Men's Health*, 7(2), 157-170.
- Chang, L., Li, P., Loh, R. S. M. ve Chua, T. H. H. (2019). A study of Singapore adolescent girls' selfie practices, peer appearance comparisons, and body esteem on Instagram. *Body Image*, 29, 90-99.
- Chenail, R. (2014). Interviewing the Investigator: Strategies for Addressing Instrumentation and Researcher Bias Concerns in Qualitative Research. *The Qualitative Report*, 16, 255-262.
- Chiu, C. L., Wang, Q., Ho, H.-C., Zhang, J. ve Zhao, F. (2019). Metrosexual trend in facial care products: Analysis of factors that influence young Chinese men purchasing intention. *Journal of Global Fashion Marketing*, 10(4), 377-397.
- Clark, T. (2011). Gaining and Maintaining Access. *Qualitative Social Work*, 10(4), 485-502.
- Cohane, G. H. ve Pope, H. G. (2001). Body Image in Boys: A Review of the Literature. *International Journal of Eating Disorders*, 29(4), 373-379.
- Collins, K. ve Nicolson, P. (2002). The Meaning of 'Satisfaction' for People with Dermatological Problems: Reassessing Approaches to Qualitative Health Psychology Research. *Journal of Health Psychology*, 7(5), 615-629.
- Compte, E. J., Sepulveda, A. R. ve Torrente, F. (2015). A two-stage epidemiological study of eating disorders and muscle dysmorphia in male university students in. *International Journal of Eating Disorders*, 48(8), 1092-1101.
- Craddock, N., Ramsey, M., Spotswood, F., Halliwell, E. ve Diedrichs, P. C. (2019). Can big business foster positive body image? Qualitative insights from industry leaders walking the talk. *Body Image*, 30, 93-106.
- Craddock, N., Spotswood, F., Rumsey, N. ve Diedrichs, P. C. (2022). "We should educate the public that cosmetic procedures are as safe as normal medicine": Understanding corporate

- social responsibility from the perspective of the cosmetic procedures industry. *Body Image*, 43, 75-86.
- Creswell, J. W. ve Poth, C. N. (2016). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (Fourth Edition). SAGE Publications, Inc.
- Crotty, M. (1998). *The Foundations of Social Research: Meaning and perspective in the research process*. SAGE Publications.
- Crowhurst, I. (2013). The fallacy of the instrumental gate? Contextualising the process of gaining access through gatekeepers. *International Journal of Social Research Methodology*, 16(6), 463-475.
- Dahlenburg, S. C., Gleaves, D. H., Hutchinson, A. D. ve Coro, D. G. (2020). Body image disturbance and sexual orientation: An updated systematic review and meta-analysis. İçinde *Body Image* (C. 35, ss. 126-141). Elsevier Ltd.
- Dakanalis, A. ve Riva, G. (2013). Current considerations for eating and body-related disorders among men. İçinde L. B. Sams & J. A. Keels (Ed.), *Handbook on Body Image: Gender Differences, Sociocultural Influences and Health Implications* (ss. 195-216). Publisher: Nova Publishers.
- Daniel, S. ve Bridges, S. K. (2010). The drive for muscularity in men: Media influences and objectification theory. *Body Image*, 7(1), 32-38.
- Davidson, C. (2009). Transcription: Imperatives for Qualitative Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 8(2), 35-52. <https://doi.org/10.1177/160940690900800206>
- Davis, B., Ozanne, J. L. ve Hill, R. P. (2016). The transformative consumer research movement. *Journal of Public Policy and Marketing*, 35(2), 159-169.
- Davis, R. E., Couper, M. P., Janz, N. K., Caldwell, C. H. ve Resnicow, K. (2010). Interviewer effects in public health surveys. *Health Education Research*, 25(1), 14-26.
- De Jesus, A. Y., Ricciardelli, L. A., Frisén, A., Smolak, L., Yager, Z., Fuller-Tyszkiewicz, M., Diedrichs, P. C., Franko, D. ve Gattario, K. H. (2015). Media internalization and conformity to traditional masculine norms in relation to body image concerns among men. *Eating Behaviors*, 18, 137-142.
- de Valle, M. K., Gallego-García, M., Williamson, P. ve Wade, T. D. (2021). Social media, body image, and the question of causation: Meta-analyses of experimental and longitudinal evidence. *Body Image*, 39, 276-292.
- Dempsey, L., Dowling, M., Larkin, P. ve Murphy, K. (2016). Sensitive Interviewing in Qualitative Research. *Research in Nursing and Health*, 39(6), 480-490.

- Dittmar, H. (2007). The Costs of Consumer Culture and the “Cage Within”: The Impact of the Material “Good Life” and “Body Perfect” Ideals on Individuals’ Identity and Well-Being. *Psychological Inquiry*, 18(1), 23-31.
- Dittmar, H. (2008). *Consumer Culture, Identity and Well-Being: The Search for the “Good Life” and the “Body Perfect”*. Psychology Press.
- Doody, O. ve Doody, C. M. (2015). Conducting a pilot study: case study of a novice researcher. *British Journal of Nursing*, 24(21), 1074-1078.
- Downey, H., Lees, M. C., Davis, T. ve Gregory, G. (2006). Self-Care, the Body and Identity: the Non-Abelist Consumer Perspective. İçinde *AP-Asia-Pacific Advances in Consumer Research* (C. 7).
- Doykos, B., Brinkley-Rubinstein, L., Craven, K., McCormack, M. ve Geller, J. (2014). Leveraging Identity, Gaining Access: Explorations of Self in Diverse Field-Based Research Settings. *Journal of Community Practice*, 22(1-2), 130-149.
- Doyle, D. M., ve Engeln, R. (2014). Body size moderates the association between gay community identification and body image disturbance. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 1(3), 279-284.
- Doyle, S. (2013). Reflexivity and the capacity to think. *Qualitative Health Research*, 23(2), 248-255.
- Drummond, M. J. N. (2005). Men’s Bodies Listening to the Voices of Young Gay Men. *Men and Masculinities*, 7(3), 270-290.
- Duggan, S. J. ve McCreary, D. R. (2004). Body image, eating disorders, and the drive for muscularity in gay and heterosexual men: The influence of media images. *Journal of Homosexuality*, 47(3-4), 45-58.
- Eagle, L. ve Hay, R. (2020). Appearances Matter: The Impact of Unattainable Idealizations of an Individual’s Physical Self. İçinde L. Eagle, S. Dahl, P. De Pelsmacker, & R. C. Taylor (Ed.), *The SAGE Handbook of Marketing Ethics* (ss. 169-183). SAGE.
- Easton, K. L., McComish, J. F. ve Greenberg, R. (2000). Avoiding Common Pitfalls in Qualitative Data Collection and Transcription. *Qualitative Health Research*, 10(5), 703-707.
- Eatough, V. ve Smith, J. (2006). I was like a wild wild person: Understanding feelings of anger using interpretative phenomenological analysis. *British Journal of Psychology*, 97(4), 483-498.
- Eatough, V. ve Smith, J. A. (2017). Interpretative Phenomenological Analysis. İçinde C. Willig & W. Stainton-Rogers (Ed.), *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology* (Second Edi, ss. 193-211). SAGE.

- Ellard-Gray, A., Jeffrey, N. K., Choubak, M. ve Crann, S. E. (2015). Finding the Hidden Participant: Solutions for Recruiting Hidden, Hard-to-Reach, and Vulnerable Populations. *International Journal of Qualitative Methods*, 14(5), 1-10.
- Elliott, R., Fischer, C. T. ve Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology*, 38(3), 215-229.
- Emerald, Elke ve Carpenter, L. (2015). Vulnerability and Emotions in Research. *Qualitative Inquiry*, 21(8), 741-750.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z. ve Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: a “transdiagnostic” theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 509-528.
- Fairburn, C. G., Shafran, R. ve Cooper, Z. (1999). A cognitive behavioural theory of anorexia nervosa. *Behaviour Research and Therapy*, 37(1), 1-13.
- Fawkner, H. J. (2012). Body Image Development – Adult Men. İçinde *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (C. 1, ss. 194-200). Elsevier.
- Fawkner, H. ve McMurray, N. (2002). Body Image in Men: Self-Reported Thoughts, Feelings, and Behaviors in Response to Media Images. *International Journal of Men's Health*, 1(2),
- Featherstone, M. (1982). The Body in Consumer Culture. *Theory, Culture & Society*, 1(2), 18-33.
- Featherstone, M. (2010). Body, Image and Affect in Consumer Culture. *Body & Society*, 16(1), 193-221.
- Felix, R., & Garza, M. R. (2012). Rethinking Worldly Possessions: The Relationship between Materialism and Body Appearance for Female Consumers in an Emerging Economy. *Psychology & Marketing*, 29(12), 980-994.
- Fenge, L. A., Oakley, L., Taylor, B. ve Beer, S. (2019). The Impact of Sensitive Research on the Researcher: Preparedness and Positionality. *International Journal of Qualitative Methods*, 18, 160940691989316.
- Ferguson, C. J. (2013). In the Eye of the Beholder: Thin-Ideal Media Affects Some, but Not Most, Viewers in a Meta-Analytic Review of Body Dissatisfaction in Women and Men. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(1), 20-37.
- Finlay, L. (2002a). Negotiating the swamp: the opportunity and challenge of reflexivity in research practice. *Qualitative Research*, 2(2), 209-230.
- Finlay, L. (2002b). “Outing” the Researcher: The Provenance, Process, and Practice of Reflexivity. *Qualitative Health Research*, 12(4), 531-545.
- Frank, E. (2014). Groomers and Consumers. *Men and Masculinities*, 17(3), 278-298.

- Franko, D. L., Fuller-Tyszkiewicz, M., Rodgers, R. F., Holmqvist Gattario, K., Frisé, A., Diedrichs, P. C., Ricciardelli, L. A., Yager, Z., Smolak, L., Thompson-Brenner, H. ve Shingleton, R. M. (2015). Internalization as a mediator of the relationship between conformity to masculine norms and body image attitudes and behaviors among young men in Sweden, US, UK, and Australia. *Body Image*, 15, 54-60.
- Frederick, D. A. ve Essayli, J. H. (2016). Male body image: The roles of sexual orientation and body mass index across five national U.S. Studies. *Psychology of Men & Masculinity*, 17(4), 336-351.
- Frederick, D. A., Hazzard, V. M., Schaefer, L. M., Rodgers, R. F., Gordon, A. R., Tylka, T. L., Pennesi, J. L., Convertino, L., Parent, M. C., Brown, T. A., Compton, E. J., Cook-Cottone, C. P., Crerand, C. E., Malcarne, V. L., Nagata, J. M., Perez, M., Pila, E., Thompson, J. K. ve Murray, S. B. (2022). Sexual orientation differences in pathways from sociocultural and objectification constructs to body satisfaction: The U.S. Body Project I. *Body Image*, 41, 181-194.
- Fredrickson, B. L. ve Roberts, T.-A. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Frith, H. ve Gleeson, K. (2004). Clothing and Embodiment: Men Managing Body Image and Appearance. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(1), 40-48.
- Fuller-Tyszkiewicz, M., Skouteris, H., McCabe, M., Mussap, A., Mellor, D. ve Ricciardelli, L. (2012). An Evaluation of Equivalence in Body Dissatisfaction Measurement Across Cultures. *Journal of Personality Assessment*, 94(4), 410-417.
- Fussner, L. M. ve Smith, A. R. (2015). It's Not Me, It's You: Perceptions of Partner Body Image Preferences Associated With Eating Disorder Symptoms in Gay and Heterosexual Men. *Journal of Homosexuality*, 62(10), 1329-1344.
- Galioto, R. ve Crowther, J. H. (2013). The effects of exposure to slender and muscular images on male body dissatisfaction. *Body Image*, 10(4), 566-573.
- Gattario, K. H., Frisé, A., Fuller-Tyszkiewicz, M., Ricciardelli, L. A., Diedrichs, P. C., Yager, Z., Franko, D. ve Smolak, L. (2015). How is Men's Conformity to Masculine Norms Related to Their Body Image? Masculinity and Muscularity across Western Countries. *Psychology of Men and Masculinities*, 16(3), 337-347.
- Gilbert, K. R. (2001). Introduction: why are we interested in emotions? İçinde K. R. Gilbert (Ed.), *Emotional Nature of Qualitative Research* (ss. 3-15). CRC Press LLC.

- Gill, R., Henwood, K. ve Mclean, C. (2005). Body Projects and the Regulation of Normative Masculinity. *Body & Society* ©, 11(1), 37-62.
- Giordano, J., O'Reilly, M., Taylor, H. ve Dogra, N. (2007). Confidentiality and Autonomy: The Challenge(s) of Offering Research Participants a Choice of Disclosing Their Identity. *Qualitative Health Research*, 17(2), 264-275.
- Goins, L. B., Markey, C. N. ve Gillen, M. M. (2012). Understanding Men's Body Image in the Context of Their Romantic Relationships. *American Journal of Men's Health*, 6(3), 240-248.
- Goldstein, S. E. (2017). Reflexivity in Narrative Research: Accessing Meaning Through the Participant-Researcher Relationship. *Qualitative Psychology*, 4(2), 149-164.
- Gough, B. (2017). Reflexivity in qualitative psychological research. *The Journal of Positive Psychology*, 12(3), 311-312.
- Grabe, S., Ward, L. M. ve Hyde, J. S. (2008). The Role of the Media in Body Image Concerns Among Women: A Meta-Analysis of Experimental and Correlational Studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460-476.
- Grammas, D. L. ve Schwartz, J. P. (2009). Internalization of messages from society and perfectionism as predictors of male body image. *Body Image*, 6(1), 31-36.
- Grant, B. M. ve Giddings, L. S. (2002). Making sense of methodologies: A paradigm framework for the novice researcher. *Contemporary Nurse*, 13(1), 10-28.
- Gray, J. J. ve Ginsberg, R. L. (2007). Muscle Dissatisfaction: An Overview of Psychological and Cultural Research Theory. İçinde J. K. Thompson & G. Cafri (Ed.), *The Muscular Ideal: Psychological, Social, and Medical Perspectives* (Sayı 1, ss. 15-39). American Psychological Association.
- Green, J., Franquiz, M. ve Dixon, C. (1997). The Myth of the Objective Transcript: Transcribing as a Situated Act. *Source: TESOL Quarterly*, 31(1), 172-176.
- Grieve, F. G. (2007). A Conceptual Model of Factors Contributing to the Development of Muscle Dysmorphia. *Eating Disorders*, 15(1), 63-80.
- Griffiths, S., Hay, P., Mitchison, D., Mond, J. M., McLean, S. A., Rodgers, B., Massey, R. ve Paxton, S. J. (2016). Sex differences in the relationships between body dissatisfaction, quality of life and psychological distress. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 40(6), 518-522.
- Griffiths, S., Murray, S. B., Krug, I. ve McLean, S. A. (2018). The Contribution of Social Media to Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms, and Anabolic Steroid Use Among

- Sexual Minority Men. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(3), 149-156.
- Grilo, C. M., Reas, D. L., Brody, M. L., Burke-Martindale, C. H., Rothschild, B. S. ve Masheb, R. M. (2005). Body checking and avoidance and the core features of eating disorders among obese men and women seeking bariatric surgery. *Behaviour Research and Therapy*, 43(5), 629-637.
- Groesz, L. M., Levine, M. P. ve Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders*, 31(1), 1-16.
- Grogan, S. (2017). Body Image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children. İçinde *Body image : understanding body dissatisfaction in men, women and children* (Third Edition). Routledge.
- Grogan, S. ve Richards, H. (2002). Body Image. *Men and Masculinities*, 4(3), 219-232.
- Grzanka, P. R. ve Moradi, B. (2021). The qualitative imagination in counseling psychology: Enhancing methodological rigor across methods. *Journal of Counseling Psychology*, 68(3), 247-258.
- Guba, E. G. ve Lincoln, Y. S. (1994). Competing Paradigms in Qualitative Research. İçinde N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Ed.), *Handbook of Qualitative Research* (ss. 105-117). Sage Publications, Inc.
- Gudmundsdottir, G. B. ve Brock-Utne, B. (2010). An exploration of the importance of piloting and access as action research. *Educational Action Research*, 18(3),://doi.org/10.1080/09650792.2010.499815
- Guo, S., Izydorczyk, B., Lipowska, M., Lizinczyk, S., Kamionka, A., Sajewicz-Radtke, U., Radtke, B. M., Liu, T. ve Lipowski, M. (2023). Sociocultural predictors of obligatory exercise in young men: A Polish-Chinese comparison. *Frontiers in Psychiatry*, 14.
- Gültzow, T., Guidry, J. P. D., Schneider, F. ve Hoving, C. (2020). Male Body Image Portrayals on Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(5), 281-289.
- Haase, A. M., Mountford, V. ve Waller, G. (2007). Understanding the link between body checking cognitions and behaviors: The role of social physique anxiety. *International Journal of Eating Disorders*, 40(3), 241-246.
- Hall, M., Gough, B. ve Seymour-Smith, S. (2012). “I’m METRO, NOT Gay!”: A Discursive Analysis of Men’s Accounts of Makeup Use on YouTube. *The Journal of Men’s Studies*, 20(3), 209-226.

- Hallsworth, L., Wade, T. ve Tiggemann, M. (2005). Individual differences in male body-image: An examination of self-objectification in recreational body builders. *British Journal of Health Psychology*, 10(3), 453-465.
- Hamilton, K., Downey, H. ve Catterall, M. (2006). A Sheep in Wolf's Clothing: Exploring Researcher Vulnerability. *Advances in Consumer Research*, 33, 672-677.
- Hamshaw, R. J. T. ve Gavin, J. (2022). Men's Perspectives on Their Grooming Practices and Appearance Concerns: A Mixed Methods Study. *The Journal of Men's Studies*, 30(2), 251-270.
- Hansen, J. T. (2004). Thoughts on Knowing: Epistemic Implications of Counseling Practice. *Journal of Counseling & Development*, 82(2), 131-138.
- Harding, S. (2004). Is There A Feminist Method? İçinde C. Seale (Ed.), *Social Research Methods A reader* (1st Edition, ss. 456-464). Routledge.
- Hargreaves, D. A. ve Tiggemann, M. (2006). 'Body Image is for Girls'. *Journal of Health Psychology*, 11(4), 567-576.
- Hargreaves, D. A. ve Tiggemann, M. (2009). Muscular ideal media images and men's body image: Social comparison processing and individual vulnerability. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(2), 109-119.
- Harvey, O., van Teijlingen, E. ve Parrish, M. (2023). Using a Range of Communication Tools to Interview a Hard-to-Reach Population. *Sociological Research Online*, 2024(1), 136078042211422.
- Haverkamp, B. E., Morrow, S. L. ve Ponterotto, J. G. (2005). A time and Place for Qualitative and Mixed Methods in Counseling Psychology Research. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 123-125.
- Haverkamp, B. E. ve Young, R. A. (2007). Paradigms, Purpose, and the Role of the Literature: Formulating a Rationale for Qualitative Investigations. *The Counseling Psychologist*, 35(2), 265-294.
- Hayfield, N. ve Huxley, C. (2015). Insider and Outsider Perspectives: Reflections on Researcher Identities in Research with Lesbian and Bisexual Women. *Qualitative Research in Psychology*, 12(2), 91-106.
- He, J., Sun, S., Lin, Z. ve Fan, X. (2020a). Body dissatisfaction and sexual orientations: A quantitative synthesis of 30 years research findings. İçinde *Clinical Psychology Review* (C. 81). Elsevier Inc.
- He, J., Sun, S., Lin, Z. ve Fan, X. (2020b). Body dissatisfaction and sexual orientations: A quantitative synthesis of 30 years research findings. *Clinical Psychology Review*, 81(July).

- Heath, B., Tod, D. A., Kannis-Dymand, L. ve Lovell, G. P. (2016a). The relationship between objectification theory and muscle dysmorphia characteristics in men. *Psychology of Men & Masculinity*, 17(3), 297-308.
- Heath, B., Tod, D. A., Kannis-Dymand, L. ve Lovell, G. P. (2016b). The relationship between objectification theory and muscle dysmorphia characteristics in men. *Psychology of Men and Masculinity*, 17(3), 297-308.
- Heath, B., Tod, D. A., Kannis-Dymand, L. ve Lovell, G. P. (2016c). The relationship between objectification theory and muscle dysmorphia characteristics in men. *Psychology of Men and Masculinity*, 17(3), 297-308.
- Heinberg, L. J., Thompson, J. K. ve Stormer, S. (1995). Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 17(1), 81-89.
- Hesse-Biber, S. N. (2017). The Practice of Qualitative Research : Engaging Students in the Research Process. İçinde *The Practice of Qualitative Research: Engaging Students in the Research Process* (Third Edition). SAGE Publications, Inc.
- Hildebrandt, T., Walker, D. C., Alfano, L., Delinsky, S. ve Bannon, K. (2010). Development and validation of a male specific body checking questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 43(1), 77-87.
- Holland, G. ve Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110.
- Honebein, P. C. (1996). Seven Goals for the Design of Constructivist Learning Environments. İçinde B. G. Wilson (Ed.), *Constructivist Learning Environments: Case Studies in Instructional Design* (ss. 11-24). Educational Technology Publications.
- Hospers, H. J. ve Jansen, A. (2005). Why Homosexuality is a Risk Factor for Eating Disorders in Males. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(8), 1188-1201.
- Hoyt, W. T. ve Bhati, K. S. (2007). Principles and Practices: An Empirical Examination of Qualitative Research in the Journal of Counseling Psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 54(2), 201-210.
- Hughes, P., Harless, C. ve Leach, K. (2021). Methods and strategies for effectively surveying the LGBTQ+ population. *Research in Social and Administrative Pharmacy*, 17(5), 997-1003.
- Ismail, N., Kinchin, G. ve Edwards, J.-A. (2017). Pilot Study, Does It Really Matter? Learning Lessons from Conducting a Pilot Study for a Qualitative PhD Thesis. *International Journal of Social Science Research*, 6(1), 1.

- Jacobson, D. ve Mustafa, N. (2019). Social Identity Map: A Reflexivity Tool for Practicing Explicit Positionality in Critical Qualitative Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 18, 160940691987007.
- Jankowski, G. S., Diedrichs, P. C. ve Halliwell, E. (2014). Can appearance conversations explain differences between gay and heterosexual men's body dissatisfaction? *Psychology of Men and Masculinity*, 15(1), 68-77.
- Joy, A. ve Venkatesh, A. (1994). Postmodernism, feminism, and the body: The visible and the invisible in consumer research. *International Journal of Research in Marketing*, 11, 333-357.
- Kaewpradub, N., Kiatrungrit, K., Hongsanguansri, S. ve Pavasuthipaisit, C. (2017). Association among Internet Usage, Body Image and Eating Behaviors of Secondary School Students. *Shanghai Archives of Psychiatry*, 29(4), 208-217.
- Karazsia, B. T., Crowther, J. H. ve Galioto, R. (2013). Undergraduate men's use of performance- and appearance-enhancing substances: An examination of the gateway hypothesis. *Psychology of Men & Masculinity*, 14(2), 129-137.
- Kassel, P. ve Franko, D. L. (2000). Body Image Disturbance and Psychodynamic Psychotherapy with Gay Men. *Harvard Review of Psychiatry*, 8(6), 307-317.
- Kees, J. ve Vallen, B. (2024). Into the Woods: Making a Difference via Marketing and Public Policy Research. *Journal of Public Policy & Marketing*, 43(1), 1-9. <https://doi.org/10.1177/07439156231211239>
- Keeton, W. P., Cash, T. F. ve Brown, T. A. (1990). Body Image or Body Images?: Comparative, Multidimensional Assessment Among College Students. *Journal of Personality Assessment*, 54(1-2), 213-230.
- Kelley, C. C. (Galliger), Neufeld, J. M. ve Musher-Eizenman, D. R. (2010). Drive for thinness and drive for muscularity: Opposite ends of the continuum or separate constructs? *Body Image*, 7(1), 74-77.
- Kenalemang-Palm, L. M. (2023). The beautification of men within skincare advertisements: A multimodal critical discourse analysis. *Journal of Aging Studies*, 66, 101153. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2023.101153>
- Kenny, U., O'Malley-Keighran, M.-P., Molcho, M. ve Kelly, C. (2017). Peer Influences on Adolescent Body Image: Friends or Foes? *Journal of Adolescent Research*, 32(6), 768-799.
- Khan, I., Dongping, H., Abdullah, M., Ahmad, Z., Ahmad Ghauri, T. ve Ghazanfar, S. (2017). Men's attitude and motivation toward consumption of grooming products: A comparison

- of Chinese and Pakistani male consumers. *Cogent Business & Management*, 4(1), 1309783.
- Kim, Y. (2011). The Pilot Study in Qualitative Inquiry. *Qualitative Social Work*, 10(2), 190-206.
- Kirchherr, J. ve Charles, K. (2018). Enhancing the sample diversity of snowball samples: Recommendations from a research project on anti-dam movements in Southeast Asia. *PLOS ONE*, 13(8), e0201710.
- Kousari-Rad, P. ve McLaren, S. (2013). The Relationships Between Sense of Belonging to the Gay Community, Body Image Dissatisfaction, and Self-Esteem Among Australian Gay Men. *Journal of Homosexuality*, 60(6), 927-943.
- Kozak, M., Frankenhauser, H. ve Roberts, T.-A. (2009). Objects of desire: Objectification as a function of male sexual orientation. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(3), 225-230.
- Kraus, N., Lindenberg, J., Zeeck, A., Kosfelder, J. ve Vocks, S. (2015). Immediate Effects of Body Checking Behaviour on Negative and Positive Emotions in Women with Eating Disorders: An Ecological Momentary Assessment Approach. *European Eating Disorders Review*, 23(5), 399-407.
- Kristensen, G. K. ve Ravn, M. N. (2015). The voices heard and the voices silenced: recruitment processes in qualitative interview studies. *Qualitative Research*, 15(6), 722-737. <https://doi.org/10.1177/1468794114567496>
- Kumar, S. ve Cavallaro, L. (2018). Researcher Self-Care in Emotionally Demanding Research: A Proposed Conceptual Framework. *Qualitative Health Research*, 28(4), 648-658.
- Kvalem, I. L., Graham, C. A., Hald, G. M., Carvalheira, A. A., Janssen, E. ve Štulhofer, A. (2020). The role of body image in sexual satisfaction among partnered older adults: a population-based study in four European countries. *European Journal of Ageing*, 17(2), 163-173.
- Lacroix, E., Smith, A. J., Husain, I. A., Orth, U. ve von Ranson, K. M. (2023). Normative body image development: A longitudinal meta-analysis of mean-level change. *Body Image*, 45, 238-264.
- Lafrance, M. ve Carey, R. S. (2018). Skin Work. *Body & Society*, 24(1-2), 55-87.
- Lapadat, J. C. (2000). Problematizing transcription: Purpose, paradigm and quality. *International Journal of Social Research Methodology*, 3(3), 203-219.
- Lapadat, J. C. ve Lindsay, A. C. (1999). Transcription in Research and Practice: From Standardization of Technique to Interpretive Positionings. *Qualitative Inquiry*, 5(1), 64-86.

- Larkin, M., Shaw, R. ve Flowers, P. (2019). Multiperspectival designs and processes in interpretative phenomenological analysis research. *Qualitative Research in Psychology*, 16(2), 182-198.
- Larkin, M. ve Thompson, A. R. (2012). Interpretative Phenomenological Analysis in Mental Health and Psychotherapy Research. İçinde D. Harper & A. R. Thompson (Ed.), *Interpretative Phenomenological Analysis in Mental Health and Psychotherapy Research: A Guide for Students and Practitioners* (ss. 101-116). Wiley-Blackwell.
- Larkin, M., Watts, S. ve Clifton, E. (2006). Giving voice and making sense in interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 102-120.
- Latner, J. D. (2008). Body checking and avoidance among behavioral weight-loss participants. *Body Image*, 5(1), 91-98.
- Laus, M. F., Almeida, S. S. ve Klos, L. A. (2018). Body image and the role of romantic relationships. *Cogent Psychology*, 5(1), 1496986.
- Lavender, J. M., Brown, T. A. ve Murray, S. B. (2017). Men, Muscles, and Eating Disorders: an Overview of Traditional and Muscularity-Oriented Disordered Eating. *Current Psychiatry Reports*, 19(6), 32.
- Lavender, J. M., Wonderlich, S. A., Crosby, R. D., Engel, S. G., Mitchell, J. E., Crow, S., Peterson, C. B. ve Le Grange, D. (2013). A naturalistic examination of body checking and dietary restriction in women with anorexia nervosa. *Behaviour Research and Therapy*, 51(8), 507-511.
- Lazard, L. ve McAvoy, J. (2020). Doing reflexivity in psychological research: What's the point? What's the practice? *Qualitative Research in Psychology*, 17(2), 159-177.
- Lee, M. ve Lee, H.-H. (2019). Can virtual makeovers using photo editing applications moderate negative media influences on SNS users' body satisfaction? *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 51(4), 231-238.
- Lees, A. B., Walters, S. ve Godbold, R. (2022). Illuminating the Role of Reflexivity Within Qualitative Pilot Studies: Experiences From a Scholarship of Teaching and Learning Project. *International Journal of Qualitative Methods*, 21, 160940692210769.
- Leighton, K., Kardong-Edgren, S., Schneidereith, T. ve Foisy-Doll, C. (2021). Using Social Media and Snowball Sampling as an Alternative Recruitment Strategy for Research. *Clinical Simulation in Nursing*, 55, 37-42.
- Leit, R. A., Gray, J. J. ve Pope, H. G. (2002). The media's representation of the ideal male body: A cause for muscle dysmorphia? *International Journal of Eating Disorders*, 31(3), 334-338.

- León-Paucar, S. D., Calderón-Olivos, B. C., Calizaya-Milla, Y. E. ve Saintila, J. (2021). Depression, dietary intake, and body image during coronavirus disease 2019 quarantine in Peru: An online cross-sectional study. *SAGE Open Medicine*, 9, 205031212110519.
- Levesque, M. J. ve Vichesky, D. R. (2006). Raising the bar on the body beautiful: An analysis of the body image concerns of homosexual men. *Body Image*, 3(1), 45-55.
- Levitan, J., Quinn-Nilas, C., Milhausen, R. ve Breuer, R. (2019). The Relationship Between Body Image and Sexual Functioning Among Gay and Bisexual Men. *Journal of Homosexuality*, 66(13), 1856-1881.
- Levitt, H. M., Bamberg, M., Creswell, J. W., Frost, D. M., Josselson, R. ve Suárez-Orozco, C. (2018). Journal article reporting standards for qualitative primary, qualitative meta-analytic, and mixed methods research in psychology: The APA Publications and Communications Board task force report. *American Psychologist*, 73(1), 26-46.
- Lewis, C. ve Reynolds, N. (2021). Considerations for conducting sensitive research with the LGBTQIA+ communities. *International Journal of Market Research*, 63(5), 544-551.
- Lewis-Smith, H., Diedrichs, P. C. ve Halliwell, E. (2019). Cognitive-behavioral roots of body image therapy and prevention. *Body Image*, 31, 309-320.
- Lindsay, A. C., Valdez, M. J., Pineda, J. A. ve Muñoz, M. A. (2021). Lessons Learned From Recruiting Latino Fathers in Child Health Research. *Health Promotion Practice*, 22(4), 462-468.
- Lingard, L. (2015). The art of limitations. *Perspectives on Medical Education*, 4(3), 136-137.
- Liu, C. (2019). Men and their groomed body. *European Journal of Marketing*, 53(5), 1015-1034.
- Longobardi, C., Prino, L. E., Fabris, M. A. ve Settanni, M. (2017). Muscle dysmorphia and psychopathology: Findings from an Italian sample of male bodybuilders. *Psychiatry Research*, 256, 231-236.
- Lorenzen, L. A., Grieve, F. G. ve Thomas, A. (2004). Exposure to muscular male models decreases men's body satisfaction. *Sex Roles*, 51(11-12), 743-748.
- Love, B., Vetere, A. ve Davis, P. (2020). Should Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) be Used With Focus Groups? Navigating the Bumpy Road of "Iterative Loops," Idiographic Journeys, and "Phenomenological Bridges". *International Journal of Qualitative Methods*, 19, 160940692092160.
- Lucassen, M. F. G., Fleming, T. M. ve Merry, S. N. (2017). Tips for research recruitment: The views of sexual minority youth. *Journal of LGBT Youth*, 14(1), 16-30.
- Machado, A. M., Vilaça, M., Patrão, A. L. ve Pereira, M. G. (2023). Predictors and Moderators of Quality of Life in Male Users of Anti-Aging Products. *PsyCh Journal*, 12(1), 73-83.

- Mahon, C. ve Hevey, D. (2021). Processing Body Image on Social Media: Gender Differences in Adolescent Boys' and Girls' Agency and Active Coping. *Frontiers in Psychology*, 12, 626763.
- Maldonado-Castellanos, I. ve Barrios, L. M. (2023). Ethical Issues when Using Digital Platforms to Perform Interviews in Qualitative Health Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 22, 160940692311659.
- Malmqvist, J., Hellberg, K., Möllås, G., Rose, R. ve Shevlin, M. (2019). Conducting the Pilot Study: A Neglected Part of the Research Process? Methodological Findings Supporting the Importance of Piloting in Qualitative Research Studies. *International Journal of Qualitative Methods*, 18, 160940691987834.
- Markus, H. (1977). Self-Schemata and Processing Information About the Self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(2), 63-78.
- Martins, Y., Tiggemann, M. ve Kirkbride, A. (2007). Those Speedos Become Them: The Role of Self-Objectification in Gay and Heterosexual Men's Body Image. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(5), 634-647.
- McCabe, M. P. ve Ricciardelli, L. A. (t.y.). *Parent, peer, and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls.*
- McCabe, M. P. ve Ricciardelli, L. A. (2003). Sociocultural Influences on Body Image and Body Changes Among Adolescent Boys and Girls. *The Journal of Social Psychology*, 143(1), 5-26.
- McComb, S. E. ve Mills, J. S. (2022). The effect of physical appearance perfectionism and social comparison to thin-, slim-thick-, and fit-ideal Instagram imagery on young women's body image. *Body Image*, 40, 165-175.
- 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), 307-316.
- McCreary, D. R., Saucier, D. M. ve Courtenay, W. H. (2005). The drive for muscularity and masculinity: Testing the associations among gender-role traits, behaviors, attitudes, and conflict. *Psychology of Men and Masculinity*, 6(2), 83-94.
- McKinley, N. M. ve Hyde, J. S. (1996). The Objectified Body Consciousness Scale. *Psychology of Women Quarterly*, 20(2), 181-215
- McLean, S. A. ve Paxton, S. J. (2019). Body Image in the Context of Eating Disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 42(1), 145-156.

- McNeill, L. S. ve Firman, J. L. (2014). Ideal body image: A male perspective on self. *Australasian Marketing Journal*, 22(2), 136-143.
- Mero-Jaffe, I. (2011). 'Is that what I Said?' Interview Transcript Approval by Participants: An Aspect of Ethics in Qualitative Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 10(3), 231-247.
- Merriam, S. B. ve Grenier, R. S. (2019). *Qualitative Research in Practice: Examples for Discussion and Analysis* (Second Edition). Jossey-Bass.
- Meyer, I. H. (1995). Minority stress and mental health in gay men. *Journal of health and social behavior*, 36(1), 38-56. <https://doi.org/10.2307/2137286>
- Mick, D. G., Pettigrew, S., Pechmann, C. ve Ozanne, J. L. (2012). Origins, Qualities, and Envisionments of Transformative Consumer Research. İçinde D. G. Mick, S. Pettigrew, C. (Connie) Pechmann, & J. L. Ozanne (Ed.), *Transformative Consumer Research: For Personal and Collective Well-Being* (ss. 3-24). Routledge.
- Mingoia, J., Hutchinson, A. D., Wilson, C. ve Gleaves, D. H. (2017). The relationship between social networking site use and the internalization of a thin ideal in females: A meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*, 8(AUG).
- Moran, D. (2000). *Introduction to phenomenology*. Routledge.
- Morgan-Sowada, H. ve Gamboni, C. (2024). Needing to be "perfect" to be loved: the intersection of body dysmorphic disorder, sexual identity, and gay culture in gay men. A qualitative study. *Sexual and Relationship Therapy*, 39(1), 155-173.
- Morrison, M. A., Morrison, T. G. ve Sager, C. L. (2004). Does body satisfaction differ between gay men and lesbian women and heterosexual men and women? A meta-analytic review. *Body Image*, 1(2), 127-138.
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 250-260.
- Morrow, S. L. (2007). Qualitative Research in Counseling Psychology: Conceptual Foundations. *The Counseling Psychologist*, 35(2), 209-235.
- Morse, J. M. (2007). Ethics in Action: Ethical Principles for Doing Qualitative Health Research. *Qualitative Health Research*, 17(8), 1003-1005.
- Morse, J. M. ve Coulehan, J. (2015). Maintaining Confidentiality in Qualitative Publications. *Qualitative Health Research*, 25(2), 151-152.
- Mountford, V., Haase, A. M. ve Waller, G. (2007). Is body checking in the eating disorders more closely related to diagnosis or to symptom presentation? *Behaviour Research and Therapy*, 45(11), 2704-2711.

- Mountford, V., Haase, A. ve Waller, G. (2006). Body checking in the eating disorders: Associations between cognitions and behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 39(8), 708-715.
- Muehlenkamp, J. J. ve Brausch, A. M. (2012). Body image as a mediator of non-suicidal self-injury in adolescents. *Journal of Adolescence*, 35(1), 1-9.
- Murray, D. P. (2013). Branding “Real” Social Change in Dove’s Campaign for Real Beauty. *Feminist Media Studies*, 13(1), 83-101.
- Murray, S. B., Nagata, J. M., Griffiths, S., Calzo, J. P., Brown, T. A., Mitchison, D., Blashill, A. J. ve Mond, J. M. (2017). The enigma of male eating disorders: A critical review and synthesis. İçinde *Clinical Psychology Review* (C. 57, ss. 1-11). Elsevier Inc.
- Muth, J. L. ve Cash, T. F. (1997). Body-image attitudes: What difference does gender make? *Journal of Applied Social Psychology*, 27(16), 1438-1452.
- Myers, T. A. ve Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683-698.
- Myers, T. A., Ridolfi, D. R., Crowther, J. H. ve Ciesla, J. A. (2012). The impact of appearance-focused social comparisons on body image disturbance in the naturalistic environment: The roles of thin-ideal internalization and feminist beliefs. *Body Image*, 9(3), 342-351.
- Namageyo-Funa, A., Rimando, M., Brace, A., Christiana, R., Fowles, T., Davis, T., Martinez, L. ve Sealy, D.-A. (2014). Recruitment in Qualitative Public Health Research: Lessons Learned During Dissertation Sample Recruitment. *The Qualitative Report*.
- Nascimento, L. da S. ve Steinbruch, F. K. (2019). “The interviews were transcribed”, but how? Reflections on management research. *RAUSP Management Journal*, 54(4), 413-429.
- Negrin, K. A., Slaughter, S. E., Dahlke, S. ve Olson, J. (2022). Successful Recruitment to Qualitative Research: A Critical Reflection. *International Journal of Qualitative Methods*, 21, 160940692211195.
- Nicholls, D. (2009a). Qualitative research: Part three – Methods. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 16(12), 638-647.
- Nicholls, D. (2009b). Qualitative research: Part two - Methodologies. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 16(11), 586-592.
- Nikodijevic, A., Buck, K., Fuller-Tyszkiewicz, M., de Paoli, T. ve Krug, I. (2018). Body checking and body avoidance in eating disorders: Systematic review and meta-analysis. *European Eating Disorders Review*, 26(3), 159-185.

- Nizza, I. E., Farr, J. ve Smith, J. A. (2021). Achieving excellence in interpretative phenomenological analysis (IPA): Four markers of high quality. *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 369-386.
- Nowell, C. ve Ricciardelli, L. A. (2008). Appearance-based comments, body dissatisfaction and drive for muscularity in males. *Body Image*, 5(4), 337-345.
- Nowicki, G. P., Marchwinski, B. R., O'Flynn, J. L., Griffiths, S. ve Rodgers, R. F. (2022). Body image and associated factors among sexual minority men: A systematic review. *Body Image*, 43, 154-169.
- Olivardia, R., Pope, H. G., Borowiecki, 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), 112-120.
- Oliver, D. G., Serovich, J. M. ve Mason, T. L. (2005). Constraints and Opportunities with Interview Transcription: Towards Reflection in Qualitative Research. *Social Forces*, 84(2), 1273-1289.
- Osborn, M. ve Smith, J. A. (2008). The Fearfulness of Chronic Pain and the Centrality of the Therapeutic Relationship in Containing It: An Interpretative Phenomenological Analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 5(4), 276-288.
- Ozanne, J. L., Davis, B., Blocker, C. P., DeBerry-Spence, B. ve Gann, R. B. (2024). Transitioning to New Paradigms for Societally Impactful Research: Recommendations from the TCR Impact Task Force and an Agenda. *Journal of Public Policy & Marketing*, 43(3), 191-206. <https://doi.org/10.1177/07439156241246274>
- Öberg, P. ve Tornstam, L. (2001). Youthfulness and Fitness-Identity Ideals for All Ages? *Journal of Aging and Identity*, 6(1), 15-29.
- Patterson, M. ve Schroeder, J. (2010). Borderlines: Skin, tattoos and consumer culture theory. *Marketing Theory*, 10(3), 253-267.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice* (Fourth Edition). SAGE Publications.
- Peplau, L. A., Frederick, D. A., Yee, C., Maisel, N., Lever, J. ve Ghavami, N. (2009). Body Image Satisfaction in Heterosexual, Gay, and Lesbian Adults. *Archives of Sexual Behavior*, 38(5), 713-725.
- Pezalla, A. E., Pettigrew, J. ve Miller-Day, M. (2012). Researching the researcher-as-instrument: An exercise in interviewer self-reflexivity. *Qualitative Research*, 12(2), 165-185.

- Pietkiewicz, I. ve Smith, J. A. (2014). A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology. *Czasopismo Psychologiczne Psychological Journal*, 20(1), 7-14.
- Poland, B. D. (1995). Transcription Quality as an Aspect of Rigor in Qualitative Research. *Qualitative Inquiry*, 1(3), 290-310.
- Polkinghorne, D. E. (2005). Language and meaning: Data collection in qualitative research. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 137-145.
- Ponterotto, J. G. (2005a). Integrating qualitative research requirements into professional psychology training programs in North America: rationale and curriculum model. *Qualitative Research in Psychology*, 2(2), 97-116.
- Ponterotto, J. G. (2005b). Qualitative research in counseling psychology: A primer on research paradigms and philosophy of science. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 126-136.
- Ponterotto, J. G. (2010). Qualitative research in multicultural psychology: Philosophical underpinnings, popular approaches, and ethical considerations. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 16(4), 581-589.
- Pope, C. G., Pope, H. G., Menard, W., Fay, C., Olivardia, R. ve Phillips, K. A. (2005). Clinical features of muscle dysmorphia among males with body dysmorphic disorder. *Body Image*, 2(4), 395-400.
- Pope, H. G., Gruber, A. J., Choi, P., Olivardia, R. ve Phillips, K. A. (1997). Muscle Dysmorphia: An Underrecognized Form of Body Dysmorphic Disorder. *Psychosomatics*, 38(6), 548-557.
- Prusaczyk, E. ve Choma, B. L. (2018). Skin tone surveillance, depression, and life satisfaction in Indian women: Colour-blind racial ideology as a moderator. *Body Image*, 27, 179-186.
- Rager, K. B. (2005). Compassion Stress and the Qualitative Researcher. *Qualitative Health Research*, 15(3), 423-430.
- Råheim, M., Magnussen, L. H., Sekse, R. J. T., Lunde, Å., Jacobsen, T. ve Blystad, A. (2016). Researcher–researched relationship in qualitative research: Shifts in positions and researcher vulnerability. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 11(1), 30996.
- Reas, D. L. ve Grilo, C. M. (2004). Cognitive-Behavioral Assessment of Body Image Disturbances. *Journal of Psychiatric Practice*, 10(5), 314-322.
- Reas, D. L., Grilo, C. M., Masheb, R. M. ve Wilson, G. T. (2005). Body checking and avoidance in overweight patients with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 37(4), 342-346.

- Reas, D. L., Whisenhunt, B. L., Netemeyer, R. ve Williamson, D. A. (2002). Development of the body checking questionnaire: A self-report measure of body checking behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 31(3), 324-333.
- Reeves, C. L. (2010). A difficult negotiation: Fieldwork relations with gatekeepers. *Qualitative Research*, 10(3), 315-331.
- Reid, K., Flowers, P. ve Larkin, M. (2005). Exploring lived experience Related papers. *The Psychologist*, 18(1), 20-23.
- Robb, M. (2021). 'Men, we just deal with it differently': researching sensitive issues with young men. *International Journal of Social Research Methodology*, 24(5), 617-625.
- Robinson, O. C. (2014). Sampling in Interview-Based Qualitative Research: A Theoretical and Practical Guide. *Qualitative Research in Psychology*, 11(1), 25-41.
- Rodgers, R. ve Chabrol, H. (2009). Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: A review. *European Eating Disorders Review*, 17(2), 137-151
- Rodgers, R. F., Hewett, R. C. ve Laveway, K. (2024). Sociocultural pressures and engagement with cosmetic products and procedures in adult women. *Body Image*, 49, 101701.
- Rodgers, R. F., Laveway, K., Campos, P. ve de Carvalho, P. H. B. (2023). Body image as a global mental health concern. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 10, e9.
- Rodgers, R. F., Paxton, S. J. ve Wertheim, E. H. (2021). #Take idealized bodies out of the picture: A scoping review of social media content aiming to protect and promote positive body image. İçinde *Body Image* (C. 38, ss. 10-36). Elsevier Ltd.
- Rosen, J. C., Reiter, J. ve Orosan, P. (1995). Cognitive-Behavioral Body Image Therapy for Body Dysmorphic Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(2), 263-269.
- Rosenbaum, M. S., Jensen, J. ve Contreras-Ramírez, G. (2022). Viewpoint: forever young-Gay men and cosmetic medical treatments. *Journal of Services Marketing*, 36(1), 9-13.
- Rosenmann, A., Kaplan, D., Gaunt, R., Pinho, M. ve Guy, M. (2018). Consumer masculinity ideology: Conceptualization and initial findings on men's emerging body concerns. *Psychology of Men & Masculinity*, 19(2), 257-272.
- Ross, P. T. ve Bibler Zaidi, N. L. (2019). Limited by our limitations. *Perspectives on Medical Education*, 8(4), 261-264.
- Rothwell, E., Anderson, R. ve Botkin, J. R. (2016). Deliberative Discussion Focus Groups. *Qualitative Health Research*, 26(6), 734-740

- Sabar, G. ve Sabar Ben-Yehoshua, N. (2017). 'I'll sue you if you publish my wife's interview': ethical dilemmas in qualitative research based on life stories. *Qualitative Research*, 17(4), 408-423.
- Saiphoo, A. N. ve Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior*, 101, 259-275.
- Sampson, H. (2004). Navigating the waves: the usefulness of a pilot in qualitative research. *Qualitative Research*, 4(3), 383-402.
- Sánchez, F. J., Greenberg, S. T., Liu, W. M. ve Vilain, E. (2009). Reported Effects of Masculine Ideals on Gay Men. *Psychology of Men and Masculinity*, 10(1), 73-87.
- Sandelowski, M. (1995). Sample size in qualitative research. *Research in Nursing & Health*, 18(2), 179-183.
- Sandelowski, M. (2004). Using Qualitative Research. *Qualitative Health Research*, 14(10), 1366-1386.
- Sands, R. (2000). Reconceptualization of body image and drive for thinness. *International Journal of Eating Disorders*, 28(4), 397-407.
- Saunders, B., Kitinger, J. ve Kitinger, C. (2015). Anonymising interview data: challenges and compromise in practice. *Qualitative Research*, 15(5), 616-632.
- Sayon, M., Florêncio de Almeida, L. ve Ponchio, M. C. (2021). It's time for men to groom up! *Journal of Consumer Marketing*, 38(2), 147-158.
- Schaefer, L. M., Burke, N. L., Thompson, J. K., Dedrick, R. F., Heinberg, L. J., Calogero, R. M., Bardone-Cone, A. M., Higgins, M. K., Frederick, D. A., Kelly, M., Anderson, D. A., Schaumberg, K., Nerini, A., Stefanile, C., Dittmar, H., Clark, E., Adams, Z., Macwana, S., Klump, K. L., ... Swami, V. (2015). Development and validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 (SATAQ-4). *Psychological Assessment*, 27(1), 54-67.
- Schmitt, B. H., Cotte, J., Giesler, M., Stephen, A. T. ve Wood, S. (2022). Relevance—Reloaded and Recoded. *Journal of Consumer Research*, 48(5), 753-755.
- Schwandt, T. A. (1998). *Constructivist, Interpretivist Approaches to Human Inquiry* (ss. 221-259).
- Schwartz, J. P., Grammas, D. L., Sutherland, R. J., Siffert, K. J. ve Bush-King, I. (2010). Masculine Gender Roles and Differentiation: Predictors of Body Image and Self-Objectification in Men. *Psychology of Men and Masculinity*, 11(3), 208-224.
- Shafran, R., Fairburn, C. G., Robinson, P. ve Lask, B. (2004). Body checking and its avoidance in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 35(1), 93-101.

- Shafran, R., Lee, M., Payne, E. ve Fairburn, C. G. (2007). An experimental analysis of body checking. *Behaviour Research and Therapy*, 45(1), 113-121.
- Shelton, S. A. ve Flint, M. A. (2021). Dichotomies of method and practice: a review of literature on transcription. *Qualitative Research Journal*, 21(2), 177-188.
- Shinebourne, P. (2011). The theoretical underpinnings of interpretative phenomenological analysis (IPA). *Journal of the Society for Existential Analysis*, 22(1), 16-32.
- Siever, M. D. (1994). Sexual Orientation and Gender as Factors in Socioculturally Acquired Vulnerability to Body Dissatisfaction and Eating Disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(2), 252-260.
- Silverio, S. A., Sheen, K. S., Bramante, A., Knighting, K., Koops, T. U., Montgomery, E., November, L., Soulsby, L. K., Stevenson, J. H., Watkins, M., Easter, A. ve Sandall, J. (2022). Sensitive, Challenging, and Difficult Topics: Experiences and Practical Considerations for Qualitative Researchers. *International Journal of Qualitative Methods*, 21, 1-16.
- Singer, S. N. (2021). Implications for Psychological Practice with Sexual Minority Men around Body Image Issues: An Addendum to the APA's Guidelines for Psychological Practice with Boys and Men. *Journal of Homosexuality*, 68(14), 2410-2416.
- Slade, P. D. (1994). What is body image? *Behaviour Research and Therapy*, 32(5), 497-502.
- Smith, A. R., Hawkeswood, S. E., Bodell, L. P. ve Joiner, T. E. (2011). Muscularity versus leanness: An examination of body ideals and predictors of disordered eating in heterosexual and gay college students. *Body Image*, 8(3), 232-236.
- Smith, J. A. (1996). Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology & Health*, 11(2), 261-271.
- Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 1(1), 39-54.
- Smith, J. A. (2007). Hermeneutics, human sciences and health: Linking theory and practice. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 2(1), 3-11.
- Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health Psychology Review*, 5(1), 9-27.
- Smith, J. A. (2019). Participants and researchers searching for meaning: Conceptual developments for interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 16(2), 166-181.

- Smith, J. A., Flowers, P. ve Larkin, M. (2022). Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research. İçinde *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. SAGE.
- Smith, J. A. ve Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. İçinde J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (ss. 53-80). SAGE.
- Smith, J. A. ve Osborn, M. (2007). Pain as an assault on the self: An interpretative phenomenological analysis of the psychological impact of chronic benign low back pain. *Psychology & Health*, 22(5), 517-534.
- Smith, J. M., Whisenhunt, B. L., Buchanan, E. M. ve Hudson, D. L. (2019). Evaluating the effectiveness of ecological momentary assessment and intervention targeting body checking behaviors. *Eating Disorders*, 27(6), 521-537.
- Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents: where do we go from here? *Body Image*, 1(1), 15-28.
- Solomon-Krakus, S. ve Sabiston, C. M. (2017). Body checking is associated with weight- and body-related shame and weight- and body-related guilt among men and women. *Body Image*, 23, 80-84.
- Stanford, J. N. ve McCabe, M. P. (2002). Body Image Ideal among Males and Females: Sociocultural Influences and Focus on Different Body Parts. *Journal of Health Psychology*, 7(6), 675-684
- Stanford, J. N. ve McCabe, M. P. (2005). Sociocultural influences on adolescent boys' body image and body change strategies. *Body Image*, 2(2), 105-113.
- Starr, R. A. ve Smith, J. A. (2021). "People are gazing" — An Interpretative Phenomenological Analysis of Viewing Velázquez. *Art & Perception*, 9(3), 241-259.
- Stefano, E. C., Hudson, D. L., Whisenhunt, B. L., Buchanan, E. M. ve Latner, J. D. (2016). Examination of body checking, body image dissatisfaction, and negative affect using Ecological momentary assessment. *Eating Behaviors*, 22, 51-54.
- Stein, J.-P., Krause, E. ve Ohler, P. (2021). Every (Insta)Gram counts? Applying cultivation theory to explore the effects of Instagram on young users' body image. *Psychology of Popular Media*, 10(1), 87-97.
- Stiles, D. L., Ma, L., Fitterman-Harris, H. F., Naseralla, E. J. ve Rudolph, C. W. (2023). Body dissatisfaction and romantic relationship quality: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(6), 1706-1739.
- Stratton, R., Donovan, C., Bramwell, S. ve Loxton, N. J. (2015a). Don't stop till you get enough: Factors driving men towards muscularity. *Body Image*, 15, 72-80.

- Stratton, R., Donovan, C., Bramwell, S. ve Loxton, N. J. (2015b). Don't stop till you get enough: Factors driving men towards muscularity. *Body Image*, 15, 72-80.
- Striegel-Moore, R. H. ve Franko, D. L. (2002). Body Image Issues among Girls and Women. İçinde T. F. Cash & T. Pruzinsky (Ed.), *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (ss. 183-191). The Guilford Press.
- Striegel-Moore, R. H., Rosselli, F., Perrin, N., DeBar, L., Wilson, G. T., May, A. ve Kraemer, H. C. (2009). Gender difference in the prevalence of eating disorder symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 42(5), 471-474.
- Strubel, J. ve Petrie, T. A. (2017). Love me Tinder: Body image and psychosocial functioning among men and women. *Body Image*, 21, 34-38.
- Strubel, J. ve Petrie, T. A. (2018). Perfect bodies: The relation of gay men's body image to their appearance enhancement product consumption behaviors. *Journal of Fashion Marketing and Management*, 22(1), 114-128.
- Strübel, J. ve Petrie, T. A. (2019). Appearance and performance enhancing drug usage and psychological well-being in gay and heterosexual men. *Psychology & Sexuality*, 10(2), 132-148.
- Strübel, J. ve Petrie, T. A. (2020). Sexual orientation, eating disorder classification, and men's psychosocial well-being. *Psychology of Men & Masculinities*, 21(2), 190-200.
- Szymanski, D. M., Mikorski, R. ve Dunn, T. L. (2019). Predictors of sexual minority men's sexual objectification of other men. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11-12), 3631-3650.
- Talbot, D., Smith, E., Cass, J. ve Griffiths, S. (2019). Development and validation of the New Somatomorphic Matrix–Male: A figural rating scale for measuring male actual–ideal body discrepancy. *Psychology of Men & Masculinities*, 20(3), 356-367.
- Tanck, J. A., Vocks, S., Riesselmann, B. ve Waldorf, M. (2019). Gender Differences in Affective and Evaluative Responses to Experimentally Induced Body Checking of Positively and Negatively Valenced Body Parts. *Frontiers in Psychology*, 10.
- Thompson, C. J. ve Hirschman, E. C. (1998). An existential analysis of the embodied self in postmodern consumer culture. *Consumption Markets & Culture*, 2(4), 401-447. <https://doi.org/10.1080/10253866.1998.9670323>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. ve Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.

- Thompson, J. K., Schaefer, L. M. ve Menzel, J. E. (2012). Internalization of thin-ideal and muscular-ideal. İçinde *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (C. 2, ss. 499-504). Elsevier Inc.
- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural Perspectives on Human Appearance and Body Image. İçinde T. F. Cash & L. Smolak (Ed.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (Second, ss. 12-19). The Guilford Press.
- Tiggemann, M., Martins, Y. ve Churchett, L. (2008). Beyond muscles: Unexplored parts of men's body image. *Journal of Health Psychology*, 13(8), 1163-1172.
- Tiggemann, M., Martins, Y. ve Kirkbride, A. (2007). Oh to be lean and muscular: Body image ideals in gay and heterosexual men. *Psychology of Men & Masculinity*, 8(1), 15-24.
- Tilley, S. A. ve Powick, K. D. (2002). Distanced Data: Transcribing Other People's Research Tapes. *Canadian Journal of Education / Revue canadienne de l'éducation*, 27(2/3), 291-310.
- Turner, B. S. (2008). *The Body & Society: Explorations in Social Theory* (3rd Edition). SAGE Publications Ltd. <http://sagepub.net/tcs>
- Turner, N. ve Almack, K. (2017). Recruiting young people to sensitive research: turning the 'wheels within wheels'. *International Journal of Social Research Methodology*, 20(5), 485-497.
- Tylka, T. L. (2011). Refinement of the tripartite influence model for men: Dual body image pathways to body change behaviors. *Body Image*, 8(3), 199-207.
- van Teijlingen, E. ve Hundley, V. (2002). The importance of pilot studies. *Nursing Standard*, 16(40), 33-36.
- van Teijlingen, E. ve Hundley, V. (2005). Pilot studies in family planning and reproductive health care. *Journal of Family Planning and Reproductive Health Care*, 31(3), 219-221.
- Van Teijlingen, E. R., Rennie, A., Hundley, V. ve Graham, W. (2001). The importance of conducting and reporting pilot studies: the example of the Scottish Births Survey. *Journal of Advanced Nursing*, 34(3), 289-295
- van Wijk, E. ve Harrison, T. (2013). Managing Ethical Problems in Qualitative Research Involving Vulnerable Populations, Using a Pilot Study. *International Journal of Qualitative Methods*, 12(1), 570-586.
- Vartanian, L. R. ve Grisham, J. R. (2012). Obsessive–Compulsive Symptoms and Body Checking in Women and Men. *Cognitive Therapy and Research*, 36(4), 367-374.
- Walker, D. C., Anderson, D. A. ve Hildebrandt, T. (2009). Body checking behaviors in men. *Body Image*, 6(3), 164-170.

- Walker, D. C., Murray, A. D., Lavender, J. M. ve Anderson, D. A. (2012). The direct effects of manipulating body checking in men. *Body Image*, 9(4), 462-468.
- Walker, D. C., White, E. K. ve Srinivasan, V. J. (2018). A meta-analysis of the relationships between body checking, body image avoidance, body image dissatisfaction, mood, and disordered eating. *International Journal of Eating Disorders*, 51(8), 745-770.
- Want, S. C. (2009). Meta-analytic moderators of experimental exposure to media portrayals of women on female appearance satisfaction: Social comparisons as automatic processes. *Body Image*, 6(4), 257-269.
- Watson, A., Murnen, S. K. ve College, K. (2019). Gender differences in responses to thin, athletic, and hyper-muscular idealized bodies. *Body Image*, 30, 1-9.
- Webb, H. J., Zimmer-Gembeck, M. J. ve Mastro, S. (2016). Stress exposure and generation: A conjoint longitudinal model of body dysmorphic symptoms, peer acceptance, popularity, and victimization. *Body Image*, 18, 14-18.
- Webb, H. J., Zimmer-Gembeck, M. J., Mastro, S., Farrell, L. J., Waters, A. M. ve Lavell, C. H. (2015). Young Adolescents' Body Dysmorphic Symptoms: Associations with Same- and Cross-Sex Peer Teasing via Appearance-based Rejection Sensitivity. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(6), 1161-1173.
- Wienke, C. (1998). Negotiating the Male Body: Men, Masculinity, and Cultural Ideals. *The Journal of Men's Studies*, 6(3), 255-282.
- Wiles, R., Crow, G., Heath, S. ve Charles, V. (2008). The Management of Confidentiality and Anonymity in Social Research. *International Journal of Social Research Methodology*, 11(5), 417-428.
- Williams, E. N. ve Morrow, S. L. (2009). Achieving trustworthiness in qualitative research: A pan-paradigmatic perspective. *Psychotherapy Research*, 19(4-5), 576-582.
- Witcher, C. S. G. (2010). Negotiating Transcription as a Relative Insider: Implications for Rigor. *International Journal of Qualitative Methods*, 9(2), 122-132.
- Wolke, D. ve Sapouna, M. (2008). Big men feeling small: Childhood bullying experience, muscle dysmorphia and other mental health problems in bodybuilders. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 595-604.
- Wray, J., Archibong, U. ve Walton, S. (2017). Why undertake a pilot in a qualitative PhD study? Lessons learned to promote success. *Nurse Researcher*, 24(3), 31-35.
- Yager, Z., Diedrichs, P. C. ve Drummond, M. (2013). Understanding the role of gender in body image research settings: Participant gender preferences for researchers and co-participants in interviews, focus groups and interventions. *Body Image*, 10(4), 574-582.

- Yang, C.-F. J., Gray, P. ve Pope, H. G. (2005). Male Body Image in Taiwan Versus the West: Yanggang Zhiqi Meets the Adonis Complex. *American Journal of Psychiatry*, 162(2), 263-269.
- Yau, J. C. ve Reich, S. M. (2019). “It’s Just a Lot of Work”: Adolescents’ Self-Presentation Norms and Practices on Facebook and Instagram. *Journal of Research on Adolescence*, 29(1), 196-209.
- Yean, C., Benau, E. M., Dakanalis, A., Hormes, J. M., Perone, J. ve Timko, C. A. (2013). The relationship of sex and sexual orientation to self-esteem, body shape satisfaction, and eating disorder symptomatology. *Frontiers in Psychology*, 4(NOV).
- Yelland, C. ve Tiggemann, M. (2003). Muscularity and the gay ideal: Body dissatisfaction and disordered eating in homosexual men. *Eating Behaviors*, 4(2), 107-116.
- Zheng, Y., Zhang, L., Shao, P. ve Guo, X. (2021). The Association of Muscle Dysmorphia, Social Physique Anxiety, and Body Checking Behavior in Male College Students With Weight Exercise. *Frontiers in Psychology*, 12.

EK-1 Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soru Formu

1. Cinsel yöneliminizi tanımlamak için hangi terimi kullanıyorsunuz?
2. İdeal erkek bedenini/ vücut şeklini nasıl tanımlıyorsunuz?
3. İdeal erkek bedeni tasvirinizin nasıl şekillendiğinden bahsedebilir misiniz?
4. Günümüz toplumunda iyi görünmek sizin için ne anlama geliyor?
5. Dış görünüşünüze önem vermenin temel nedenlerinden bahsedebilir misiniz?
6. Başkalarının sizin dış görünüşünüz hakkındaki düşünceleri sizi nasıl etkiliyor?
7. Bedeninize dair kaygılarla nasıl başa çıktığınızdan bahsedebilir misiniz?



ÖZGEÇMİŞ

Adı SOYADI	Merve NALBANT
EĞİTİM DURUMU	
Mezun Olduğu Lise	Çankaya Lisesi
Lisans Diploması	Gazi Üniversitesi, İİBF, İşletme, 2013
Tezli Yüksek Lisans Diploması	Gazi Üniversitesi, SBE, Pazarlama, 2017
Yüksek Lisans Tez Konusu	Tüketici Davranışı Kapsamında Marka Aşkı Kavramı ve Starbucks Örneği
Yabancı Dil/Diller	İngilizce
İŞ DENEYİMİ	
Stajlar	TRT Genel Müdürlüğü, 2007 TBMM, 2008 ARÇELİK, Ankara Bölge Müdürlüğü, 2012
Projeler	
Çalıştığı Kurumlar	PTT Genel Müdürlüğü, Pazarlama Daire Başkanlığı, Pazarlama Uzmanı, 2019-2020