



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sosyoloji Anabilim Dalı

Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları Bilim Dalı

**KADINLARIN BEDEN BAĞLAMINDA KENDİNİ  
NESNELEŞTİRME DENEYİMLERİ VE KARŞI DURUŞ  
STRATEJİLERİ**

İpek CAVLAK

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2023



KADINLARIN BEDEN BAĞLAMINDA KENDİNİ NESNELEŞTİRME  
DENEYİMLERİ VE KARŞI DURUŞ STRATEJİLERİ

İpek CAVLAK

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Sosyoloji Anabilim Dalı  
Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2023

## KABUL VE ONAY

İpek CAVLAK tarafından hazırlanan “Kadınların Beden Bağlamında Kendini Nesneleştirme Deneyimleri ve Karşı Duruş Stratejileri” başlıklı bu çalışma, 16.01.2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

---

Prof. Dr. Özlem CANKURTARAN (Başkan)

---

Doç. Dr. Aslıhan ÖĞÜN BOYACIOĞLU (Danışman)

---

Doç. Dr. Rahşan BALAMİR BEKTAŞ (Üye)

---

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof.Dr. Uğur ÖMÜRGÖNÜLŞEN

Enstitü Müdürü

## YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

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

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

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

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. <sup>(1)</sup>
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ..... ay ertelenmiştir. <sup>(2)</sup>
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. <sup>(3)</sup>

16/01/2023

**İpek CAVLAK**

*1“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”*

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

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

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

*Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.*

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

## ETİK BEYAN

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

**İpek CAVLAK**

## İTHAF

*Biricik anneannem Seher Irmak'ın anısına...*

## TEŞEKKÜR

Öncelikle, tezimin her aşamasında bana yol gösteren, feminist metodolojiyi içselleştirmemde büyük rol oynayan, bu tezin yalnızca araştırmacısı değil aynı zamanda öznesi olduğumu her fırsatta hatırlatıp bana kendimi ifade etme gücü veren sevgili danışmanım Aslıhan Öğün Boyacıoğlu'na teşekkür ederim.

Maddi ve manevi her anlamda desteklerini esirgemeyen, beni cesaretlendiren ve bana güç veren canım ailem, sizlere her şey için teşekkür ederim, iyi ki varsınız. Sizin varlığınızla neşeyi ve mücadele gücünü buluyorum.

Canım ev arkadaşım, yoldaşım, kız kardeşim Dilan Yılmaz, sana da teşekkür etmek istiyorum; ufkumu genişleten, zihnimi açan sohbetlerimizin her biri için, desteğini ve sevgini hep hissettirdiğin için.

Bilge Işık Ayber, her derdime ortak olduğun, beni dinlediğin, çözüm bulmaya çalışıp yanımda olduğun için, her defasında beni güldürmenin bir yolunu bulup beni yalnız bırakmadığın için sana teşekkür ederim güzel kız kardeşim.

Hacettepe Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları Programı'nın bana kazandırdığı, her biri mükemmel insanlar olan canım sınıf arkadaşlarım Yıldız Taghızade, Atilla Yardaş, Berkay Altunbaş, Dilara Çekiç ve Berfu Safranbolulu, sizlerle tanıştığım için daha mutlu olamazdım. Varlığınız ile umut buluyorum, teşekkür ederim.

Canım arkadaşım Esra Sancaklı, feminist dayanışma ve öz savunma alanında yaptığın harika işlere, sunduğun katkıya beni de bir köşesinden dahil edip hayatıma dokunduğun, bana alan açtığın ve kendimi teorik alanın yanı sıra sahada da geliştirmeme fırsat tanıdığın için çok teşekkür ederim. Arkadaşlığın ve yol göstericiliğin benim için çok kıymetli.



Sena Özdemir, İpek Nur Yiğit ve Eda Çapar, liseden beri her güldüğümde ve her zor zamanımda benimle olduğunuz için, beraber en eğlendiğimiz zamanları ve gülme krizlerimizi, her şeyimizi paylaştığımız için çok mutluyum, iyi ki varsınız.

Türkiye’de ve dünyada Feminist mücadeleye hayatını adanmış her bir kişiye bana ilham oldukları için teşekkür ederim.

Son olarak, bu tezin değerli katılımcıları, her birinize, bana güvenip zorlu deneyimlerinizi ve umut veren pratiklerinizi aktardığınız için teşekkür ederim. Siz olmasaydınız bu tez olmazdı.

## ÖZET

CAVLAK, İpek. *Kadınların Beden Bağlamında Kendini Nesneleştirme Deneyimleri ve Karşı Duruş Stratejileri*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2023.

Cinsel nesneleştirme, feminist kuramın ve eylemin temel meselelerinden birisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışma, kadın bedeninin cinsel nesneleştirilmesine yönelik kadın deneyimlerini araştırmak adına Nesneleştirme Kuramı'nı (Fredrickson ve Roberts, 1997) odağa almaktadır. Kurama göre medya ve toplumsal yaşam aracılığıyla kadın bedeninin nesneleştirilmesine maruz kalan kadınlar, bu nesneleştirmeyi içselleştirir ve Kendini Nesneleştirme'yi deneyimlerler. Kuramda Kendini Nesneleştirme'nin aracılık ettiği belli bazı psikolojik çıktılar ve bu çıktılardan aracılık ettiği birtakım klinik psikolojik tablolar ortaya konmaktadır. Mevcut çalışma, Kendini Nesneleştirme deneyimini klinik boyutta değil fakat kadınların gündelik deneyimleri ile ele almayı hedeflemiştir. Nesneleştirme Kuramı'nı odağa alan bu çalışmanın temelde üç amacı bulunmaktadır. Katılımcı Grubu'nun özellikleri doğrultusunda belirlenen amaçlardan ilki, na-trans (cisgender), heteroseksüel, genç yetişkin ve toplumsal cinsiyet bilincine sahip kadınların cinsel nesneleştirilmeye maruz kaldıkları bağlamları ortaya koymak; ikinci amaç, belirtilen katılımcı grubunun kendini nesneleştirme deneyimlerini betimlemek ve son amaç ise belirtilen katılımcı grubundaki kadınların cinsel nesneleştirmeye ve kendini nesneleştirmeye yönelik karşı duruş stratejilerini araştırmaktır. Araştırmanın yöntemi, Feminist Metodolojinin öğretilerinden yola çıkarak, nitel araştırma yöntemi olarak belirlenmiştir. Veriler tematik analiz yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Cinsel Nesneleştirme'ye Maruz Kalınan Bağlamlar; Kişilerarası Bağlam/Medya, Mekan, Cinsel Nesneleştirme'nin Biçimi temalarıyla ele alınmıştır. Kendini Nesneleştirme Deneyimi; Kendini Sürekli İzleme – Alışılmış Beden Gözetimi, Bölünmüş Dikkat, Duygusal ve Psikolojik Çıktılar, Beden Görünümüne Yönelik Müdahaleler, Beden Algısında Bozulma temalarıyla ele alınmış, Karşı Duruş Stratejileri ise Farkındalık ve Pratikler temalarıyla ortaya konmuştur. Bulgular doğrultusunda; kadınların, kadın bedeninin cinsel nesneleştirilmesini içselleştirdikleri fakat farkındalık alanları aracılığıyla bu deneyime yönelik iyi oluş ve karşı duruş stratejileri geliştirdikleri sonucuna varılmıştır.

### Anahtar Sözcükler

Cinsel Nesneleştirme, Kendini Nesneleştirme, Karşı Duruş Stratejileri

## ABSTRACT

CAVLAK, İpek. *Women's Self-Objectification Experiences and Resistance Strategies within the Context of the Body*, Master's Thesis, Ankara, 2023.

Sexual objectification is one of the main issues of feminist theory and practice. This study focuses on Objectification Theory (Fredrickson & Roberts, 1997) to investigate women's experiences of sexual objectification of the female body. According to the theory, women exposed to the objectification of the female body through the media and social life internalize this objectification and experience Self-Objectification. In the theory, certain psychological outcomes mediated by Self-Objectification and some clinical psychological pictures mediated by these outcomes are presented. The present study aimed to deal with the experience of Self-Objectification, not clinically, but with women's everyday experiences. This study, which focuses on Objectification Theory, basically has three aims. The first of the objectives, determined in line with the characteristics of the Participant Group, is to reveal the contexts in which cisgender, heterosexual, young adult and gender conscious women are exposed to the sexual objectification; The second aim is to describe the self-objectification experiences of the specified participant group, and the final aim is to investigate the strategies of resistance to the sexual objectification and self-objectification of the women in the specified participant group. The method of the research was determined as a qualitative research method, based on the teachings of Feminist Methodology. The data were analyzed with thematic analysis method. Contexts of Sexual Objectification dealt with the themes of Interpersonal Context/Media, Space, Form of Sexual Objectification. Experience of Self-Objectification were discussed under the themes Continuous Self-Surveillance – Habitual Body Monitoring, Divided Attention, Emotional and Psychological Outputs, Body Appearance Interventions, Body Dysmorphia. Counter-Strategies were revealed under the themes of Awareness and Practices. In line with the findings; It was concluded that women internalize the sexual objectification of the female body, but develop well-being and opposition strategies for this experience through their awareness areas.

### Keywords

Sexual Objectification, Self-Objectification, Resistance Strategies

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY</b> .....	i
<b>YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI</b> .....	ii
<b>ETİK BEYAN</b> .....	iii
<b>İTHAF</b> .....	iv
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	v
<b>ÖZET</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	ix
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	xiii
<b>GİRİŞ</b> .....	1
<b>1.BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN KONUSU, AMACI VE YÖNTEMİ</b> .....	6
<b>1.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU VE AMACI</b> .....	6
<b>1.2. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ</b> .....	7
<b>1.3. ARAŞTIRMANIN SORULARI</b> .....	8
<b>1.4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ</b> .....	8
1.4.1. Feminist Metodolojiler.....	9
1.4.2. Feminist Duruş Kuramı.....	11
1.4.3. Nitel Araştırma.....	13
1.4.4. Prosedür.....	14
1.4.5. Katılımcı Grubu.....	15
1.4.6. Düşünümsellik.....	18
<b>2. BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ</b> .....	21

<b>2.1. NESNELEŞTİRME VE KENDİNİ NESNELEŞTİRME’NİN FEMİNİST ARKA PLANI.....</b>	<b>21</b>
<b>2.2. ERİL BAKIŞ ARACILIĞIYLA CİNSEL NESNELEŞTİRME.....</b>	<b>27</b>
<b>2.3. CİNSEL NESNELEŞTİRME’NİN DOĞASI.....</b>	<b>29</b>
<b>2.4. KENDİNİ NESNELEŞTİRME.....</b>	<b>31</b>
<b>2.5. KENDİNİ İZLEME (SELF-SURVEILLANCE) VE ALIŞILMIŞ BEDEN GÖZETİMİ (HABITUAL BODY MONITORING).....</b>	<b>32</b>
<b>2.6. KENDİNİ NESNELEŞTİRME’NİN KAYNAKLIK ETTİĞİ OLUMSUZ PSİKOLOJİK ÇIKTILAR.....</b>	<b>34</b>
2.6.1. Beden Utancı.....	34
2.6.2. Anksiyete.....	36
2.6.3. En Üst Motivasyonel Düzeye Ulaşamama ya da Flow’un Aksamaları.....	36
2.6.4. İçsel Bedensel Süreçlerin Farkına Varamama Hali.....	38
<b>2.7. KARŞI DURUŞ STRATEJİLERİ.....</b>	<b>38</b>
<b>3. BÖLÜM: ARAŞTIRMA BULGULARI.....</b>	<b>41</b>
<b>3.1. CİNSEL NESNELEŞTİRME’YE MARUZ KALINAN BAĞLAMLAR.....</b>	<b>41</b>
3.1.1. Kişilerarası Bağlam/Medya.....	41
3.1.1.1. Yakın Çevre.....	41
3.1.1.2. Yabancı İnsanlar.....	43
3.1.1.3. Medya.....	45
3.1.2. Mekan.....	47
3.1.2.1. İş Ortamı.....	47
3.1.2.2. Muhafazakâr Çevre.....	50
3.1.2.3. Kadın Alanları.....	52
3.1.2.4. Erkek Alanları.....	53

3.1.3. Cinsel Nesneleştirme'nin Biçimi.....	55
3.1.3.1. Şiddet Boyutu.....	56
<b>3.2. NESNELEŞTİRME'NİN İÇSELLEŞTİRİLMESİ DENEYİMİ (KENDİNİ NESNELEŞTİRME) .....</b>	<b>58</b>
3.2.1. Kendini Sürekli İzleme – Alışılmış Beden Gözetimi.....	58
3.2.2. Bölünmüş Dikkat.....	61
3.2.3. Duygusal ve Psikolojik Çıktılar.....	63
3.2.3.1. Koşullu Olumlu Duygusal Çıktılar.....	64
3.2.3.2. Olumsuz Duygusal ve Psikolojik Çıktılar.....	65
3.2.4. Beden Görünümüne Yönelik Müdahaleler.....	66
3.2.4.1. Bedenin Görünümüne Yönelik Anlık Müdahaleler.....	67
3.2.4.2. Bedenin Görünümüne Yönelik Kalıcı, Görece Kalıcı ve Rutin Müdahaleler.....	69
3.2.4.3. Geleceğe Yönelik Planlar.....	71
3.2.4.4. Kapatma/Örtme Pratikleri.....	73
3.2.5. Beden Algısında Bozulma.....	75
<b>3.3. KARŞI DURUŞ STRATEJİLERİ.....</b>	<b>77</b>
3.3.1. Farkındalık.....	78
3.3.1.1. Toplumsal ve Bireysel Motivasyonların Sorgulanması.....	78
3.3.1.2. Toplumsal Cinsiyet Farkındalığı.....	81
3.3.1.3. Eleştirel Yaklaşım.....	83
3.3.1.4. Beden Görünümü Dayatmalarının Kaynağına Yönelik Fikirler.....	86
3.3.2. Pratikler.....	89
3.3.2.1. Bireysel Pratikler.....	89
3.3.2.2. Flow Deneyimi.....	91
3.3.2.3. Yakın Çevreyle İlişkilerdeki Karşı Duruş Pratikleri.....	94

3.3.2.4. Toplumsal Pratikler/Aktivizm.....	95
<b>SONUÇ</b> .....	99
<b>KAYNAKÇA</b> .....	117
<b>EK 1. ORIJİNALLİK RAPORU</b> .....	132
<b>EK 2. ETİK KOMİSYON İZİNİ</b> .....	133
<b>EK 3. GÖRÜŞME SORULARI</b> .....	134

**TABLÖLAR DİZİNİ**

<b>Tablo 1: Demografik Özellikler.....</b>	<b>17</b>
--	-----------



## GİRİŞ

Nesneleştirme, kadın bedeninin nesneleştirilmesini de kapsamakla birlikte bundan daha geniş bir kavrama işaret eder. Nesneleştirme; kişiliği, duyguları, düşünceleri olan bireylerin, tüm bu özelliklerinin yok sayılıp, varlığının bir bütün halinde değil de, yalnızca “işe yarayan” bileşenlerinin göz önünde bulundurulması ve diğerini yalnızca bir “şey”e indirgeme sürecini ifade eder.

Nussbaum (1995), Nesneleştirme kavramının tanımlanmasına yardımcı olmak için, birbirinden ayrışan yedi farklı davranış içeriği tarif etmiştir. Bu davranışların içerikleri birbirinden farklı olsa da, her birinin birbiriyle Nesneleştirme’yi tanımlayıcı yönde karmaşık bir ilişkisi vardır. Nussbaum’un tariflediği yedi küme şunlardır: Araçsallık, Otonominin Reddi, Pasiflik, Yeri Doldurulabilirlik, Sınırların İhlal Edilebilirliği, Sahip Olma ve Öznelliğin Reddi. Nussbaum’a göre Nesneleştirme, bu yedi kümenin bir ya da daha fazlasının varlığında ortaya çıkar. Nesneleştirme ile aslında nesne olmayan, bir birey olana, bir nesne gibi davranılıp varoluşunun nesne olmaya indirgenme süreci kastedilir (Nussbaum, 1995).

Nesneleştirilmiş olan, egemen olanın dünyasında, yalnızca işe yaradığı ve egemen olanın ihtiyaçlarına hizmet ettiği şekilde var olur. Nesneleştirilmiş olan, kendi iradesi ve karar alma mekanizmaları olan bir birey değil de, “ona/onunla bir şey yapılan” pasif bir varoluşa hapsedilir. Nesne, aynı zamanda meta konumunda da görülebilir. Egemen olanın kullanımına hizmet etmesi dışında kendine içkin bir değeri yoktur, başka nesnelere yeri doldurulabilir, değiştirilebilir, alınıp satılabilir. Engels, insanların alınıp satılabilir metalar olmalarının, işbölümünün / uzmanlaşmanın ortaya çıkışı ve böylece emeğin metalaşması sonucu ortaya çıktığını savunur (Engels, 2019: 197). Nesnenin kaderi, “sahibi”nin iradesine kalmıştır. Kendi iradesi olmadığı ya da olsa bile onun iradesinin önemsiz olduğu varsayıldığından nesneleştiren, nesneye ne dilerse onu yapabilen, hükmeden konumundadır. Ona şiddet uygulayabilir, zarar verebilir, tecavüz edebilir, onu alıp satabilir.

Güç eşitsizliğinin olduğu ilişkilerin çoğu zaman nesneleştirilmenin bir ya da birkaç biçimini içerdiğini söyleyebiliriz. Örnek vermek gerekirse, çeşitli bağlamlarda çocukların, korunması gereken, kendi kararlarını alamayan, kendi iradesi olmayan, otonomisi yoksayılan nesnelere olarak görüldüğünü gözlemleyebiliriz. Çocuğun yetişkinler dünyasındaki yerinin, otonom bir birey değil de, yetişkinlerin bir uzantısı, kendilerini gerçekleştirmek için bir araç olarak görüldüğü durumlar vardır. Bir diğer örnek ise insandışı hayvanların çok çeşitli alanlarda insan tarafından ve insanın çıkarı için kullanılmak üzere var olan nesnelere olarak görüldüğü; duygusu, iradesi, varoluşunun egemen insanın çıkarı için kullanılmaktan başka amacı olmayan nesnelere olarak değerlendirildiği söylenebilir. Ekofeminist bir bakış açısından bakarsak, insandışı hayvanların bedenlerinin nesneleştirilmesinin kadın bedeninin nesneleştirilmesiyle paralel olduğunu, benzer eril güç dinamikleri tarafından gerçekleştirildiğini görürüz (Millett, 2018: 456; Adams, 2020). Nesneleştirme olgusu, eşitsiz güç dinamiklerinin olduğu diğer dezavantajlı gruplar için de çeşitlendirilebilir. Etnik köken, ırk, sınıf gibi olguların tümünün eşitsiz güç dinamikleri ile şekillendiği düşünülürse, nesneleştirme bu kavramlar için de tartışılabilir.

Nesneleştirme birçok farklı bağlamda ortaya çıkmakla birlikte bu çalışma kapsamında nesneleştirme, kadın bedeninin cinsel nesneleştirilmesi özelinde ele alınacaktır.

Kadın bedeninin nesneleştirilmesi uygarlığın ve ataerkinin tarihi kadar eskidir. Çeşitli ikilikler ve ötekiliklerin kurulması üzerinden kendini var eden ataerki sistem, ikili cinsiyet sistemi aracılığıyla kadın ve erkek olmak üzere iki kategoriye ayrılıp cinsiyet atanan kişilere toplumsal hayatta belirli toplumsal cinsiyet rolleri yükleyerek varlığını sürdürür. Kadın ve erkeğin tarih boyunca farklı özlere sahip iki zıt varoluşmuş gibi sürekli birbirinin karşısına konumlanması kartezyen düşüncedeki diğer ikilikleri akla getirir. Doğa - uygarlık, özne - nesne, bakan - bakılan, etken - edilgen, beden - zihin gibi birbirine zıt olduğu varsayılan özlerin birbirinin karşısına konumlanmasıyla tanımlanan ikilikler, kadını ve erkeği de bu ikiliklerin bir tarafına konumlayarak ataerki toplumsallıkta kendine yer edinir. Kültürel ayrılıkçı feminist Barbara Starrett (1975), erkeklik kültürünün diğerini nesneleştirmeyi, ikili düşünme tarzı aracılığıyla gerçekleştirdiğini öne sürmekle beraber, bu ikili düşünme tarzının özne ile nesne arasındaki bir ikiliği

doğurarak, tecavüz gibi cinsel şiddet eylemlerinde de ortaya çıktığına değinmektedir. Doğa ve kadın, öteki olarak kurularak şiddet ile baskı altına alınmaya çalışılır. Starrett'e göre, nesneleştirmeye karşı stratejiler geliştirmek istiyorsak, amaç bu ikili düşünce tarzının dışına çıkmak olmalıdır (akt., Donovan, 2019: 314).

Tüm bu ikiliklerin önemli bir getirisi de bir hiyerarşi yaratmasıdır. Bu zıt iki özden birisi hep diğerinden üstün ve değerli konumlanmıştır. Birbirine güç ilişkileri bakımından eşit iki özden bahsetmek, zaten ikiliğin yaratılmasının amacına ters düşecektir. Bu ikiliklerin var oluşuna içkin olarak her zaman bir hükmeden ve üzerinde tahakküm kurulan vardır. Descartes, bedeni akıldan daha değersiz bir konuma yerleştirerek aklın bedene hükmetmesi ve onun aşağı istek ve arzularını dizginlemesi gerektiğini savunmuştur (Örnek Büken, 2016), tıpkı uygarlığın doğaya hükmetmesi ve onun vahşi ve kontrol edilemez özünü yok edip onu bastırması gibi. Merchant (2021), doğanın vahşiliğini temsil eden cadılar ve kadınların akılcıların gözünde kontrol altına alınması gereken varlıklar olduğuna değinirken Ruether da (1973, akt., Donovan, 2019: 253) erkeğin kadını ve doğayı baskılayarak görünürde, sözde bir gelişmişliğe erişebildiğine, bu gelişimin kökeninde yıkım ve talan olduğuna değinir. Newtoncu fizik, kontrol altına alınması gereken bir ötekiye, nesneye indirger kadını ve doğayı (Donovan, 2019: 71). Kartezyen düşünceyi benimseyen filozoflar, akıl beden ikiliğini tartışırken bu tartışmayı kadını bedenle, erkeği ise akılla özdeşleştirecek kadar ileri götürmüşlerdir (Örnek Büken, 2016). Wollstonecraft (2020: 107) da erkeğin güzelliğinin akıllı da içerdiğini fakat kadının güzelliğinin yalnızca beden güzelliğine indirgendiğinden bahseder. Ataerkil "uygarlık" karşısına "doğa"yı alarak "kadın bedeni"ni doğayla, "erkek akı"nı ise uygarlıkla özdeşleştirerek hiyerarşik bir ikilik yaratıp çağlar boyunca bir tahakküm ilişkisi ile kendisini var etmiştir.

Kadının bedenle özdeşleştirilmesi, bize hem kadın hem de beden hakkında bir şeyler söyler. Eril bakış açısına göre ikisi de kontrol altına alınması, dizginlenmesi, hizaya sokulması, disiplin altına alınması gereken varlıklar olarak görülmüştür. Kristeva'ya (2018) göre bu doğrultuda ataerkil uygarlığın gelişimi kadın bedeninin abjectleştirilmesine dayanır. Abjectleştirmek kelime anlamı olarak dışa atmayı, dışlamayı ifade eder. Kadın bedeninin iğrenç, ayıp, pis öteki olarak kurulması ve uygarlığın ifade

ettiği gelişmişliğin ve aklın karşısında konumlandırılarak “dışarı atılması” ataerkil sistem içerisinde kadının konumunun ikincilliğinin üretiminde etkin bir rol oynar (Kalaycı, 2015). Nasıl ki “doğal” yaşayıştaki gibi bedenın “pis” çıktılarıyla (idrar, dışkı, regl çıktılar, salya gibi) birlikte yaşamıyor ve “uygar” yaşamda onları kendimizden uzaklaştırıp dışarıya atıyorsak, kadın bedeninin kendisinin pis, iğrenç ve aşağı konumda görülmesi doğrutusunda bu bedenın temsil ettiklerinin de ataerkil uygarlığın var oluşunda bir şekilde dışarı atılması gerekecektir. Ataerkinin kadın üzerindeki tahakkümü, onu erkek karşısında bir öteki olarak konumlandırıp bu ötekiyi iğrencin sınırında olacak şekilde dışarı atması bir mantığa oturacaktır. Kristeva’ya göre benliğin kurulması için bir öteki gerekir ve bu öteki dışarıya atılan “iğrenç”tir. Yine de benlik iğrencin varlığının, sınırın dışında da olsa orada bir yerde olduğunun farkındadır. Kadın bedeninin abjectleştirilme yoluyla öteki olarak kurulması ataerkil sistemin çekirdeğini oluşturmasına rağmen kadınların ve kadın bedeninin ancak eril bakışın dayattığı belirli bazı özellikleri sağladığı oranda sisteme dahil edilmesi söz konusu olabilir.

Bu dahil etme eşit bir konum vaadiyle gerçekleşmez elbette. Kadın bedeninin, kadınlığın yüceltilmesine tanık olduğumuz örnekler çoktur. Mulvey’ye göre (1999) bu yüceltme, aslında erkeğe hadım korkusunu hatırlatan kadının ve bedeninin varlığının, kontrol altına alınma çabalarından birisidir. Bu kontrol çabalarından ilkinı fetişleştirme, diğeri ise cezalandırma olarak tanımlamıştır Mulvey. Fetişleştirme, Geleneksel Anlatı Sineması’nda, genelde kadın bedenın tamamına bütünlüklü bir varlık olarak yaklaşılması şeklinde değil de bedenın parçalarına odaklanarak onu seyirciye aktaracak biçimde ortaya çıkar. Burada kadın bedenine bir hayranlık, bir övgü vardır. Fakat bu durumdan sanıldığı gibi kadının erkekten yukarı konumlandığı düşüncesi gibi bir çıkarım yapılmamalıdır. Fetişleştirmenin altında yatan motivasyon, kastrasyon fobisini hatırlatan kadın bedeninin, erkeğin bu korkuyla başa çıkabilmesi için bir şekilde zihinde aşağı ya da bunun tam zıttı olarak yüce bir yere oturtulması gerektiğidir (Millett, 2018). Bu yer, hiçbir zaman erkekle ve erkek bedeniyle eşit konumlanmaz. O hep öteki olmaya mahkumdur. Bu “yüce” yer, erkeğin fantezisini tatmin etmesinin bir yoludur. Kastrasyon fobisiyle başa çıkmanın bir diğeri yolu ise kadının cezalandırıldığını göstermektir Mulvey’e göre. Yüceltmek ile cezalandırmak gibi iki uç arasında negatif olan uç cezalandırmaktır. Geleneksel Anlatı Sineması’nda kadına ve bedenine yöneltilen şiddet, eril bakışın kendi fantezisini tatmin

etme aracı olarak kullanılır. Susan Brownmiller da (1993), kadın bedeninin nesneleştirilmesini pornografik bağlamda ele alarak Nussbaum'un (1995) kriterlerinden sınırları ihlal edilebilirlik, araçsallaştırma ve insandışılaştırmayı içerecek şekilde, kadın bedeninin teşhir edildiğinden bahseder. Bu nesneleştirme tarzının cinsel şiddet eylemleri için de geçerli olduğuna değinmektedir.

Bu çalışmanın temel aldığı kuram, kadın bedeninin cinsel nesneleştirilmesinin kadınlar üzerindeki psikolojik etkilerini kapsamlı bir şekilde ele alan bir kuram olan Nesneleştirme Kuramı'dır (Fredrickson ve Roberts, 1997). Temel savunusu, kadın bedeninin nesneleştirildiği bir kültürde yaşamının, kadınların nesneleştirmeyi içselleştirmelerine ve ataerkil sistemin beklentileri doğrultusunda bedenlerini eril bakış ile görmelerine aracılık etmesi üzerinedir. Kadın bedeninin görünümüne ilişkin ataerkil beklentiler, kaynağını cinsel nesneleştirmeden almaktadır. Medya ve toplumsal yaşam bağlamında kadınların maruz kaldıkları beden görünümü idealleri içselleştirilmekte, kadınlar bu idealleri sağlamaya yönelik birtakım eylemler gerçekleştirmektedir. Nesneleştirme Kuramı'na göre bedene eril bakış aracılığıyla bakmanın ve kendini nesneleştirmenin kadınlar açısından olumsuz birtakım psikolojik sonuçları vardır. Bunlar Utanç, Anksiyete, En Üst Motivasyonel Düzeye Ulaşamama ve İçsel Bedensel Süreçleri Fark Edememe Hali'dir. Bu olumsuz psikolojik çıktılarının aracılık ettiği klinik tablolar ise Nesneleştirme Kuramı'nda Depresyon, Yeme Bozukluğu ve Cinsel İşlev Bozukluğu olarak ifade edilmektedir.

# 1. BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN KONUSU, AMACI VE YÖNTEMİ

## 1.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU VE AMACI

Ataerkil düzende kadın bedeninin, eril bakış tarafından, erkeklerin yararına kullanılan birer nesne, cinsel haz için bir araç haline gelmesi kültüre ve anaakım medyaya yansımıştır. İçinde yaşadıkları kültür aracılığıyla ve medya araçlarıyla kadın bedenini nesneleştiren eril bakışa maruz kalan kadınlar, bu eril bakışı içselleştirerek kendini nesneleştirmeyi deneyimlemektedirler. Bu deneyimin kadınlar için bazı olumsuz çıktıları vardır. Bunlar Nesneleştirme Kuramı'nda (Fredrickson ve Roberts, 1997) şu şekilde ifade edilmiştir: Beden Utancı, Anksiyete, En Yüksek Motivasyonel Düzeye Ulaşamama (Dikkat Bölünmesi) ve İçsel Bedensel Süreçleri Fark Edememe Hali ve tüm bunların aracılığıyla ortaya çıkabilen bazı psikopatolojik tablolar (Depresyon, Yeme Bozukluğu, Cinsel İşlev Bozukluğu).

Nesneleştirme Kuramı'nı Türkiyeli kadın örnekleminde araştıran çalışmalar olsa da, bu çalışmalar genellikle pozitivist yaklaşım ile ele alınmıştır. İlişkisel ve deneysel çalışmalarla nesneleştirmeye maruz kalma ve kendini nesneleştirme deneyimlerine; olumsuz duygudurum, görünüm anksiyetesi, beden memnuniyetsizliği, beden utancı (Yılmaz, 2017); disosiyatif deneyimler (Soysaltürk, 2020), beden imajı ve buna yönelik sosyal tutumlar (Pektaş, 2021), Sistemi Meşrulaştırma Kuramı (Yağmurcu, 2015; Doğan, 2013) ve Çelişik Duygulu Cinsiyetçilik (Yağmurcu, 2015), yaşam doyumu ve beden algısı (Doğan, 2013), depresyon ve yeme bozuklukları ile ilişkisi (Doğan, 2021) açılarından bakılmıştır. Bu çalışmanın özgün yanı, Kendini Nesneleştirme deneyiminin Türkiyeli kadın örnekleminde nitel araştırma yaklaşımıyla ele alınacak olmasına ek olarak, Kendini Nesneleştirme deneyimine karşı kadınların Karşı Duruş Stratejileri'ni de araştırmasıdır.

Kadınlar, içinde yaşadıkları patriarkal kültürde toplumsal hayatta ve medya aracılığıyla, günümüzde özellikle sosyal medya aracılığıyla nesneleştirmeye maruz kalmaktadır. Bu doğrultuda bu çalışmanın amaçlarından ilki toplumsal cinsiyet farkındalığına sahip, genç yetişkin, na-trans, heteroseksüel kadınların cinsel nesneleştirmeye maruz kaldıkları

bağlantıları araştırmaktır. Nesneleştirme'ye maruz kalmanın kapsamı hem medya hem de toplumsal hayat bağlamında ele alınacaktır.

Nesneleştirme Kuramı'na göre, nesneleştirmeye çeşitli kanallar aracılığıyla maruz kalan kadınlar, kadın bedeninin nesneleştirilmesini içselleştirerek Kendini Nesneleştirme'yi deneyimlerler. Kendini Nesneleştirme, gözlemci bakış açısının içselleştirilmesi ve kendini sürekli izleme ile ortaya çıkar. Bu içselleştirilmiş eril bakış (male gaze) belirli beden görünümü ideallerinin dayatılması ile kendini açığa çıkarır. Bu beden ideallerini içselleştiren kadınlar kendilerini belirli beden görünümü standartlarıyla kıyaslamaya sürekli tabii tutarlar. Araştırmanın ikinci amacı, kadınların nesneleştirmeyi içselleştirme süreçlerini, kendini nesneleştirmeyi ve kendini nesneleştirmenin gündelik olumsuz duygusal ve bilişsel çıktılarını (utanç, anksiyete, bölünmüş dikkat, içsel bedensel süreçleri fark edememe hali) nasıl deneyimlediklerini detaylı bir şekilde betimlemektir.

Çalışmanın üçüncü amacı ise, toplumsal cinsiyet farkındalığına sahip, genç yetişkin, n-trans, heteroseksüel kadınların Nesneleştirme'ye ve Kendini Nesneleştirme'ye yönelik Karşı Duruş Stratejileri'ni araştırmaktır. Nesneleştirmenin ve kendini nesneleştirmenin kadınlar için tüm olumsuz çıktılara karşın, kadınların sistemin kendi bedenleri üzerindeki dayatmalarını fark edip, buna karşı tavır aldıkları alanlar tarihte de olmuştur, bu çalışmanın konusu olan nesneleştirme için de olduğu düşünülmektedir. Karşı Duruş Stratejileri ile bahsedilen kavramla kadınların kendilerini nesneleştiren sisteme karşı geldikleri alanlar ve kendi inisiyatifleri ile bedenleri üzerinde karar aldıkları alanların araştırılması hedeflenmiştir.

## 1.2. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

İkili cinsiyet sisteminde “kadın” atanan bireylerin bedenlerinin nesneleştirilmesi, belirli kalıplara sokulmaya çalışılması, ancak belirli “ideal” özelliklere sahip olurlarsa değerli ve kabul edilebilir görülmeleri çağlardan beri var olan bir problemdir. Kadınlara dayatılan güzellik standartları çağlar boyunca şekil değiştirerek varlıklarını sürdürmüşlerdir (Vandenberg, 2018). Kadın bedeninin cinsel nesneleştirilmesi yeni olmamasına rağmen günümüzde medyanın etkisi kadınların bu standartlara maruz kalma oranında artışı

sağlamaktadır (Batı, 2010). Kadınlar gerek toplumsal yaşamda gerekse medyada bu beden ideallerine maruz kalmakta ve bu idealleri belirli oranlarda içselleştirip kendi bedenlerini, dayatılan beden standartlarıyla paralel hale getirebilmek için çaba sarf etmektedirler. Bu doğrultuda bu araştırmanın odağa aldığı problem, kadınların, bedenlerini cinsel olarak nesneleştiren ataerkil bir kültürde yaşamaları sonucunda ortaya çıkan, kadınlar açısından olumsuz birtakım psikolojik, fiziksel ve toplumsal çıktılardır. Bunun yanı sıra, kadınların bu olumsuz çıktılara karşı geliştirdikleri iyi oluş, baş etme ve karşı durma pratiklerinin neler olduğu da problem alanına dahil edilmiştir.

### **1.3. ARAŞTIRMANIN SORULARI**

Araştırmanın konusu ve problemi doğrultusunda soruları şunlardır:

1. Toplumsal cinsiyet farkındalığına sahip, genç yetişkin, natrans ve heteroseksüel kadınlar bedenlerinin cinsel nesneleştirilmesine hangi bağlamlarda maruz kalmaktadırlar?
2. Toplumsal cinsiyet farkındalığına sahip, genç yetişkin, natrans ve heteroseksüel kadınlar kendini nesneleştirmeyi nasıl deneyimlemektedirler?
3. Toplumsal cinsiyet farkındalığına sahip, genç yetişkin, natrans ve heteroseksüel kadınların bedeninin cinsel nesneleştirilmesi bağlamında karşı duruş stratejileri nelerdir?

Araştırma soruları, alanyazındaki kuramsal ve kavramsal çerçevede ışığında oluşturulmuştur. Araştırma soruları yardımıyla kadınların nesneleştirmeye maruz kalma, kendini nesneleştirmeyi deneyimleme ve karşı duruş stratejileri geliştirme bağlamlarını olabildiğince detaylı şekilde ortaya koymak hedeflenmiştir.

### **1.4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ**

Nesneleştirme Kuramı, psikoloji alanı sınırları içerisinde oluşturulmuş bir kuram olduğundan, bu kuramla ilgili alanyazındaki çalışmaların büyük çoğunluğu pozitivist



yaklaşım ile yapılmıştır. Kuramın, konusu bakımından sosyal bilimlerin diğer alanlarını, özellikle kadın çalışmalarını ilgilendirdiği açıktır. Kadın deneyimlerinin feminist metodoloji ve nitel yöntem aracılığıyla ortaya konmasının pozitivist yöntemden ayrılan yönleri Feminist Metodolojiler başlığında ortaya konmuştur. Özellikle doğrudan kadın deneyimleriyle ilgili bir kuram olan Nesneleştirme Kuramı'nın feminist metodolojiyle ele alınmasının bu tez çalışmasının alanyazına katkılarında birisi olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma, çalışmanın amacı ve konusuyla tutarlı olarak, feminist metodoloji kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların deneyimlerini kendi cümleleriyle ifade etmelerine alan açmak amacıyla nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırma yaklaşımlarından fenomenolojik yaklaşım benimsenmiş ve sahadan veri toplama yöntemi olarak yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmeler yapılmıştır.

Fenomenolojik yaklaşım, belirli olgularla ilişkili deneyimlere sahip toplumsal grupların deneyimlerini anlamlandırma ve anlama yolunda sunduğu bakış açısından (Creswell, 2007; Tekindal ve Uğuz Arsu, 2020) dolayı belirli spesifik özelliklere sahip katılımcı grubunun Nesneleştirme'yi, Kendini Nesneleştirme'yi ve Karşı Duruş Pratikleri'ni nasıl deneyimlediklerini anlamak ve detaylı bir şekilde betimlemek açısından olanaklı olduğu için tercih edilmiştir. Sahadan toplanan veriler, tematik analiz kullanılarak analiz edilmiştir. Tematik analizin ne olduğu ve sürecin nasıl olması gerektiği konusunda araştırmacılar arasında bir fikir birliği olmamasına rağmen, genel tanım olarak tematik analiz, araştırmacının yorum süreçlerinin de dahilinde sahadan elde edilen verilerin belirli temalar etrafında ele alınarak betimlenme sürecini ifade etmektedir (Braun ve Clarke, 2006). Bu doğrultuda, sahadan elde edilen veriler alanyazındaki kuram ve kavramlara ek olarak araştırmacının yorumlama sürecinin de bir parçası olarak temalaştırılmıştır.

#### **1.4.1. Feminist Metodolojiler**

Biz yanardağlarız. Biz kadınlar, deneyimlerimizi gerçeklerimiz olarak sunduğumuzda bütün haritalar değişir. Yepyeni dağlar yükselir. - Ursula K. Le Guin, 1986

Kadınlar delirtilmişlerdir; yüzyıllar boyunca, yalnızca erkek deneyimine değer veren bir kültürde, deneyimlerimizi ve içgüdülerimizi yalanlayarak “yanlış aydınlatılmışlardır”. Bedenlerimizin ve akıllarımızın hakikati bize gizemleştirildi. Bundan dolayı, birbirimize karşı temel bir sorumluluğumuz var; makullük uğruna birbirimizin gerçeklik duygusuna zarar vermemeliyiz, birbirimizi yanlış aydınlatmamalıyız. - Adrienne Rich (1975, akt., Donovan, 2019: 262-263).

Feminist metodolojiler, pozitivism, modernizme ve erkek egemen bilimin bilme yöntemlerine getirdiği eleştirilerle kendi araştırma yöntemi sınırlarını kesin, net ve belirli prosedürlere dayalı olarak değil fakat esnek bir biçimde çizmiş (Bozok, 2013; Erdoğan, 2018) ve yöntem açısından kendi önerilerini getirmiştir. Feminist Metodolojiyle ilgili tartışmalar feminist yöntembilimciler arasında da hala devam etmekte ve çeşitlenerek gelişimini sürdürmektedir. Feminist düşünürlerin çoğunun ortaklaştığı belli başlı bazı öneriler nelerdir diye bakıldığında, bu çalışmada yararlanılan metodolojiyi daha yakından tanıma fırsatı bulunabilecektir.

Feminist araştırmalarda kadın deneyimi merkeze alınmakla birlikte, bu deneyimlerin doğrudan ve toplumsallıktan bağımsız bilgilere ulaşmamıza elvermediğini, kadın deneyimlerinin ancak belirli bir toplumsal çerçevede yorumlanarak bilgi açığa çıkarabileceğini vurgulamak önemlidir (Kümbetoğlu, 2011: 477; Öztan, 2015: 284). Feminist metodoloji, araştırmacının toplumsallıktan bağımsız bilme süreçleri gerçekleştiremeyeceği ön kabulünden yola çıkarak, erkek egemen toplum ve kültürün ürünü olan, araştırmacının kullandığı bilgi üretme yöntemlerinin de bu değerlerden arınık olamayacağını öne sürer. Toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin dezavantajlı öznelerinin araştırma “nesnesi”ne indirildiği, seslerinin kısıldığı ve deneyimlerinin önemsizleştirildiği ana akım pozitivist çalışmalar yerine, öznelerin kendi deneyimlerini kendi kelimeleriyle ifade ettikleri nitel çalışmaların kullanılması feminist metodoloji çerçevesinde daha tercih edilesidir (Gorelick, 1991; Kümbetoğlu, 2005; Güçlü, 2012). Toplumsal cinsiyet kavramı yalnızca bir değişken olarak ele alınmaz, feminist araştırmaların temel perspektifini oluşturur (Öztan, 2015: 278). Araştırmacı ile katılımcı arasındaki hiyerarşik ilişkinin en aza indirgenmesinin hedeflendiği bu yaklaşımda, araştırmacının araştırma sürecine kendi özneliği ile katılması teşvik edilir (Karaduman, 2006; Ecevit, 2011). Feminist metodolojide pozitivismın nesnellik iddiasının eleştirisi, araştırmacının konumsallığını göz önünde bulundurma ve bunu ifade etme pratiklerine

yer vererek kendisine yer bulur. Araştırılan özne'nin toplumsal konumu kadar, araştırmacının toplumsal konumuna da çalışmalarda yer verilmesi, çalışma sürecinin her basamağının bu konumsallıktan etkilendiğinin (Cancian, 1992) ve çalışmanın araştırmacının yorumlarıyla da şekillendiğinin göz önünde bulundurulması için yol göstericidir. Deneyimine ve deneyimini anlamlandırma biçimine kulak verilen araştırma katılımcısının, araştırmanın her aşamasına dahil edilmesi de feminist metodoloji tarafından olumlu olarak görülür. Feminist metodoloji, yalnızca katılımcıdan bilgi edinmeyi ve katılımcının deneyimini anlamayı ve bu deneyimden bilgi üretmeyi değil, politik zeminde toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin dezavantajlı öznelerini güçlendirme hedefini de içinde barındırır (Cook ve Fonow, 1986; Cancian, 1992; Ecevit, 2011). Pozitivist yaklaşımda katılımcıya tarafsız yaklaşma ve taraf tutmama iddiasına karşı, bir kadın ve toplumsal cinsiyet araştırmacısı, ataerkil sistemde, dezavantajlı olandan yana taraf olur ve onun güçlendirilmesi için aynı zamanda aktivist bir çalışma da yürütür. Bu durum, Maria Mies (1996) tarafından “bilinçli taraflılık” şeklinde ifade edilir.

#### **1.4.2. Feminist Duruş Kuramı**

Feminist Metodoloji'nin daha iyi anlaşılabilmesi için, feminist bilgi nedir sorusunu sorarak, feminist epistemolojiler üzerinden bu soruyu cevaplamak gerekir. Feminist bilgiye ulaşma yöntemleri çeşitli feminizmlerin feminizm'in ne olduğuna yönelik önerilerine paralel olarak farklılaşabileceği gibi (Tansel İliç ve Yıldırım, 2018), bilgi üreten kişilerin feminist bilginin ne olduğuna dair bakışlarına göre de farklılaşabilmektedir. Harding'e göre feminist epistemolojileri üç ana kategoride sınıflandırabiliriz: Feminist Duruş Kuramı, Feminist Amprisizm ve Feminist Postmodernizm (akt. Güçlü, 2012). Bu tez çalışmasında Feminist Duruş Kuramı benimsendiğinden, bu kuramı biraz daha açmak yerinde olacaktır.

Feminist Duruş Kuramı, feminist bilginin ne olduğuna yönelik sorgulamalara belli bir açıdan yanıt verme çabası olarak görülebilir. Fakat Feminist Duruş Kuramı'nı yalnızca bir epistemoloji olarak ifade etmek onu güç ve iktidar ilişkilerini açığa çıkarma çabası yönündeki politik zemininden koparıp, apolitik bir yapıya hapsetmek olacaktır (Ramazanoğlu ve Holland, 2002). Bu sebeple, feminist duruş kuramının temel amacının

ataerkil sistemdeki güç ve iktidar ilişkilerini ortaya koymak olduğunu akılda tutmak gerekir. Bu temel amaç, Feminist Duruş Kuramı'nın sosyal gerçekliğe yönelik bilgiye bakış açısını şekillendirir. Feminist Duruş Kuramı'nın sosyal gerçekliğe bakış açısı, gerçekliğin sosyal bir inşa olduğu yönündedir. Bunun yanı sıra Feminist Duruş Kuramlarını üzerinde ortaklaşmış ve aynı görüşü yansıtan bir bütün olarak ele almak da yanlış olacaktır.

Sandra Harding'in (1997) Feminist Duruş Kuramı yaklaşımına göre postmodernizmin önerdiği çoklu gerçekliklerden ziyade, modernizme daha yakın bir bakış açısıyla, tek bir sosyal gerçeklik vardır. Bu da bizi Harding'in güçlü objektiflik kavramına götürür. Güçlü nesnellik (strong objectivity), ataerkinin kurumlarını ve kadınları ikincilleştirmesini sosyal bir inşa olarak ele aldığımızda bu gerçeklikle ilgili en doğru ve kapsamlı bilgiyi ataerkinin ikincilleştirdiği kişilerin yaşantılarında ve onların konumlarından yansıtılan bakış açılarında bulacağımızı öne sürer. Bir sistemin dezavantajlı öznelerinin o sistemin maddi temellerine yönelik günlük deneyimleri, onların bakış açılarının daha bütüncül ve daha doğru olmasına yol açar. Bu noktada kadınların sosyal gerçekliğe yönelik bilgileri ayrıcalıklıdır. Ataerkil sistemin dezavantajlı özneleri olarak kadınların araştırılan konumunda olduğu durumlarda, araştırmanın kendi konumunu ve bilme yöntemlerini gözden geçirerek ve araştırmayı bunu göz önünde bulundurarak gerçekleştirmesi sağlanarak çalışmalarda "güçlü nesnellik"e ulaşılabilceği Harding tarafından ifade edilmiştir (Hartsock, 1983b; Harding, 1986).

Nancy Hartsock'un feminist duruş anlayışına göre, feminist duruş noktasına sahip olmak, kadınlarda sadece kadın olmalarının getirisi olarak doğal olarak bulunmamakta, bu duruşu edinebilmek, politik bilince sahip olmayı ve ataerkil sistemin bakış açılarının farkında olup, bu güç ilişkilerinin değiştirilebilmesi adına çaba göstermeyi gerektirmektedir (Hartsock, 1983a).

Feminist Duruş Kuramları'nın modernizm düşüncesine yönelik eleştirileri de vardır. Feminist Duruş Kuramı'na göre bilgi genel geçer olmaktan ziyade konumsal ve öznedir. Belli toplumsal sistemler ve yapılar tarafından ikincilleştirilen kişilerin bakış açılarından, deneyimlerinden ve deneyimlerini anlamlandırmalarına bağlı olarak sosyal inşaya dayalı

gerçeklik hakkındaki feminist bilgimize, tüm kadınlar için genel geçer bir anlamlandırma şeklinde değil de, kadınların kesişimsel konumlarından (etnik köken, cinsel yönelim, sınıf gibi) deneyimleri ile yorum getirebiliriz. Feminist duruş, kadınların kendi deneyimlerini kendi sesleri ve kelimeleriyle ifade etmesini gerektirir. Feminist duruş'a sahip bir araştırmacı, kadınlar arasındaki güç ilişkilerinin ve farklılıkların farkında olmalıdır. Bu durum farklı spesifik güç ilişkileri ve konumlar için farklı çalışmalar yürütmeyi gerektirir. Feminist duruş bilgisi her zaman kısmi ve konumsaldır. Bu, hem bilginin genel geçer olmadığına hem de yansız ve tarafsız olmadığına işaret eder (Hekman, 1997).

### 1.4.3. Nitel Araştırma

Yorumlayıcı sosyal bilimler yaklaşımı, toplumsal eylemin anlamlı olduğu yönündeki bakış açısından yola çıkarak, sosyal gerçekliğe belirli sosyal gruplar ve kişiler tarafından yüklenen anlamı araştırmak adına kullanılacak yöntemler açısından çerçeve sunan bir sosyal bilim paradigmasıdır. Anlamlı toplumsal eylem terimi, toplumu oluşturan kişilerin sosyal içerikli davranışlarının bir amaçlılık ve irade doğrultusunda gerçekleştiğini belirtmek için kullanılır. Yorumlayıcı sosyal bilim yaklaşımına göre amaç, kişilerin toplumsal davranışlarına ve sosyal gerçekliğe yükledikleri anlamların bağlam, zaman ve mekan gözetilerek detaylı bir betimlemesini yapmak ve bir tablo ortaya koymaktır. Yorumlayıcı yaklaşım, insanların sosyal gerçekliği nasıl deneyimledikleri ve anlamlandırdıklarına yönelik bir betimleme yapmaya, bunun resmini çizmeye çalışır. Amaç, genel geçer olguları keşfetmekten ziyade, kişilerin günlük yaşam deneyimlerinin çeşitli yönlerini toplumsal bağlamda değerlendirerek ortaya koymaktır. Bu sebeple yorumlayıcı yaklaşım, belirli bir kuramdan yola çıkarak o kuramı ve hipotezlerini test eden tümdengelimci bir yapıdan ziyade, öznel perspektiflerin ve tekil deneyimlerin toplumsal açıdan ne ifade ettiğinin belirli kavramlar çerçevesinde gösterildiği tümevarımcı bir yapıdadır. Toplumu oluşturan bireylerin gündelik yaşam deneyimlerinin pozitivist yaklaşım açısından önemsiz, tekil, genellenemez olarak ele alınmasının aksine yorumlayıcı yaklaşımda öznelerin gündelik yaşam deneyimleri toplumsal anlamı oluşturan merkezi öğelerdir (Neuman, 2006).

Nitel araştırmanın doğasını ve sosyal gerçekliği anlamak için sunduğu varsayımları ve bu varsayımların feminist metodolojiyle pozitivist yaklaşıma kıyasla uyum içinde olduğunu söylersek yanlış olmaz. Pozitivist yaklaşımın aksine yorumlayıcı yaklaşım, tek, nesnel ve göreceli olmayan bir sosyal gerçeklikten ziyade, kişilerin toplumsal yaşam içinde diğerleriyle sosyal etkileşim yoluyla anlamlandırdıkları günlük yaşam deneyimleri ve bu deneyimlere yükledikleri anlamlarla toplumsal yaşamı inşa ettikleri fikrine dayanır. Bu bakış açısına göre toplumsal gerçeklik, hem onu algılayanların anlamlarıyla inşa edilen hem de onu deneyimleyenlerin bakış açısına göre değişen göreceli gerçeklikleri içinde barındırır (Neuman, 2006). Yani bir toplumu oluşturan insanlar tarafından inşa edilen toplumsal gerçeklik, yine o toplumda yaşayan insanlar tarafından deneyimlenir. Bu durumda toplumsal gerçek orada bir yerlerde keşfedilmeyi bekleyen dışsal, değişmez, objektif ve tek bir doğrusu olan bir gerçeklik değildir. Toplumsal gerçeklik, onu deneyimleyenlerin bakış açısına ve anlamlandırma sistemlerine göre değişen, göreceli, öznelidir. Bu sebeple tek ve nihai bir gerçeklik fikrinden ziyade, çoklu ve öznel gerçeklikler geçerlidir.

Yorumlayıcı yaklaşımın birçok farklı alt yaklaşımı olmakla birlikte, bu tez çalışmasında nitel araştırma çeşitlerinden fenomenolojik yaklaşım seçilmiştir. Fenomenolojik yaklaşım, feminist araştırmaların kadın deneyimini ve bakış açısını merkeze almasına uygun olarak (Kümbetoğlu, 2005), toplumu oluşturan kişilerin, toplumsal deneyimlerini nasıl algıladıklarını ve anlamlandırdıklarını ve bu anlamlar sayesinde toplumsal yapıyı etkileme durumlarını değerlendirmeye yönelik bir yaklaşımdır (Öztan, 2015: 281).

#### **1.4.4. Prosedür**

Bu tezin saha çalışmasının görüşmeleri, katılımcılarla online bir biçimde görüntülü görüşme yoluyla sağlanmıştır. Görüntülü görüşme sırasında ses kaydı alınmıştır. Katılımcıların deneyimlerini aktarırkenki sözel olmayan ipuçları, araştırmacı tarafından not alınmıştır. Sözel olmayan ipuçları, betimlemede kullanılmak üzere analize dahil edilmiştir. Görüşme sırasında alınan ses kayıtları, deşifre edilerek, veri analizi, MAXQDA programı yardımıyla gerçekleştirilmiştir. Tematik kategorilerin belirlenmesinde literatür analizi, temel alınan kuram ve kavramlar göz önünde

bulundurulmuştur fakat analiz tamamen yalnızca bu kuramlar çerçevesinde yapılmamıştır, araştırmacının gözlemleri ve yorumları dahilinde gerçekleşmiştir.

Demografik Bilgi Formu ve Aydınlatılmış Onam Formu görüşme tarihinden 1 gün önce e-posta aracılığıyla katılımcılara gönderilmiştir. Görüşmeye başlanmadan önce katılımcıya ses kaydı alınmasına onay verip vermediği sorulmuştur. Bir katılımcı hariç bütün katılımcılar ses kaydı alınmasına onay vermişlerdir. Ses kaydı alınmasına onay verilmediği takdirde görüşme sırasında araştırmacı tarafından not tutulmuştur.

Görüşme sırasında, feminist metodolojinin öğretilerinden yola çıkarak, katılımcı ile araştırmacı arasında hiyerarşinin olmadığı bir ortam yaratılması hedeflenmiştir. Bu doğrultuda, araştırmacının da kendi deneyimlerinden bahsettiği, sohbet havasında geçen görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler sırasında karşılıklı deneyim paylaşımının hem araştırmacı hem de katılımcı açısından güçlendirici bir süreç olarak ele alınabileceği düşünülmektedir. Özellikle kadınların bedenleriyle ilişkilerine yönelik, toplumsallıkla oldukça ilişkili pek çok olumsuz deneyim olabileceği ve bu deneyimleri hatırlamanın ve yabancı birisine anlatmanın zaman zaman zor olabileceği göz önünde bulundurularak, güçlendirici faktörlerin görüşmeye eklenmesi oldukça önem kazanmaktadır. Araştırmacının kendi deneyimlerinden bahsetmesi katılımcılara bunun sistemsal bir sorun olduğunu ve sorunun kendi bedenlerinde ya da benliklerinde olmadığını hatırlatması açısından değerli olmuştur. Katılımcı grubunun özelliği olarak toplumsal cinsiyete yönelik farkındalığa sahip olmanın seçilmesinin de bu unsuru sağlamada yardımcı olduğu düşünülmektedir. Araştırmanın ikinci kısmı olan Karşı Duruş Pratikleri ile ilgili deneyim paylaşımının da kendini nesneleştirme deneyiminin olumsuz sonuçlarına karşın kadınlara başka olasılıkların ve güçlenme pratiklerinin olduğunu fark ettirmesi bakımından güçlendirici olduğu düşünülmektedir.

#### **1.4.5. Katılımcı Grubu**

Bu tez çalışması kapsamında görüşülecek katılımcı grubunun özellikleri na-trans (cisgender - trans olmayan), heteroseksüel, genç yetişkin (20-35 yaş arası) ve toplumsal cinsiyet farkındalığına sahip (kendilerini feminist olarak tanımlayan) kadınlardır. Kendini

Nesneleştirme deneyimi ve bu deneyimin etkilerine yönelik karşı duruş pratikleri, bahsedilen katılımcı grubu özelliklerine sahip kadınların konumsallıklarından ele alınmıştır. Elbette ki görüşülen kadınların hepsinin toplumsal konumu birbiriyle bire bir aynı olamaz fakat burada hedeflenen olabildiğince spesifik bir grubun deneyimlerini betimleyebilmektir.

Na-trans ve heteroseksüel kadınların cinsel nesneleştirmeye maruz kalma ve kendini nesneleştirme deneyimleri trans kadınların (Comiskey ve ark., 2020) ve lezbiyen kadınların (Haines ve ark., 2008) deneyimlerinden farklılaşabilmektedir. Aynı şekilde genç yetişkin kadınların da nesneleştirmeyi deneyimlemeleri hayatlarının başka dönemindeki kadınlar ve kız çocuklarından farklılaşabilmektedir (McKinley, 2011a). Toplumsal cinsiyet kavramına yönelik farkındalık ise, feminist bilincin, kadınların beden bağlamındaki karşı duruş pratiklerini nasıl şekillendirdiğinin ortaya konmasının hedeflenmesinden dolayı katılımcı grubunun özelliği olarak seçilmiştir. Spesifik bir sosyal grubun deneyimlerini betimlemenin getirdiği bir sınırlılık olarak bu çalışmanın sınırlılıklarından biri katılımcı grubunun özelliklerinin benzer olmasından kaynaklı grubun homojen nitelik taşıması olarak belirtilebilir. Bu durum, sahada veri doygunluğuna çabuk ulaşılmış olmasına yol açmıştır. İleriki çalışmalar açısından kadınların cinsel nesneleştirme deneyimlerini nitel araştırmalarla betimlerken katılımcı grubunda çeşitliliği sağlamak da deneyim ve veri zenginliğini artırıcı olacaktır. Katılımcıların demografik özelliklerine ait bilgiler Tablo 1’de gösterilmiştir.



**Tablo 1***Demografik Özellikler*

Katılımcı	Yaş	Meslek	Gelir Düzeyi	Medeni Durum	Eğitim Düzeyi
1	26	Sosyolog	Çalışmıyor	Bekar	Yük. Lis. Öğr.
2	26	Psikolog	Orta Düzey	Bekar	Yük. Lis. Öğr.
3	25	Bilgisayar Mühendisi	Alt Düzey	Bekar	Yük. Lis. Öğr.
4	22	Peyzaj Mimarlığı	Çalışmıyor	Bekar	Lisans Öğr.
5	27	Dansçı/Eğitmen	Alt Düzey	Bekar	Üniversite Mezunu
6	32	Müzişyen/Öğretmen	Alt Düzey	Bekar	Yük. Lis. Mezunu
7	26	Fizyoterapist	Alt Düzey	Bekar	Üniversite Mezunu
8	33	Aşçı/Sosyolog	Orta - Üst Düzey	Evli	Üniversite Mezunu
9	28	Uzman Yardımcısı (Çalışma Ekonomisi)	Orta Düzey	Bekar	Yük. Lis. Öğr.
10	28	Araştırma Görevlisi/Sosyolog	Orta Düzey	Evli	Yük. Lis. Öğr.

#### 1.4.6. Düşünümsellik

Düşünümsellik, özellikle yorumlayıcı ve eleştirel yaklaşımla yapılmış çalışmalarda önemli bir yere sahiptir (Neuman, 2006: 141). Düşünümsellik, araştırmacının ürettiği bilginin ve bilgi üretme süreçlerinin üzerinde düşünerek bunları bir toplumsallık süzgecinden geçirmesidir. Düşünümsellik, araştırmacının toplumsal konumunun araştırma süreci üzerindeki etkisini, araştırmacının araştırdığı konuyla ve araştırdığı gruplarla ya da kişilerle ilişkisini hesaba katmayı gerektirir. Bourdieu'nun düşünümsellik anlayışına göre, bu süreç, tüm bu sayılan öğelerin yanı sıra, araştırmacının araştırmalarını sürdürdüğü ve bilgi ürettiği akademik alanla ilişkisini de kapsamalıdır. Bourdieu'nun deyişiyle "bilen öznenin nesneleştirilmesi" (participatory objectivation) (Bourdieu, 1977 ve Bourdieu, 1990'dan akt. Deer, 2008: 201; Bourdieu, 2016: 145) refleksivitenin ana meselesidir. Böylece araştırmacı, kendi bilme sürecine dışarıdan bakabilecek ve çalışmasındaki farkındalık alanı dışında olma olasılığı olan, kendisinin toplumsallığından kaynaklanabilecek etkileri bilinçli bir şekilde ele alıp, çalışmayı daha nesnel hale getirebilecektir (Bourdieu, 1990, akt. Swartz, 1997: 270-271; Bourdieu, 2016: 144-147).

Bu tezin araştırmacısı olarak, toplumsal ve akademik konumunun bu çalışmayı dönüştürdüğü kadar, bu çalışmanın da beni dönüştürdüğünü söylemem mümkündür. Çalışmanın konusunu, katılımcı grubunun spesifik özelliklerini belirlerken ataerkil toplumda kadın atanmış birisi olarak bedenimle kurduğum ilişkiden ve bedenimin görünümüyle ilişkili deneyimlerimden yol çıktım. Nesneleştirme Kuramı, belirli sınırlılıkları olan bir kuram olsa da, kendini nesneleştirme deneyimini aydınlatması açısından işlevsel bir çerçeve sundu. Sömürüye dayalı sistemlerin güç eşitsizliklerini ataerkil kapitalist sistemin kesişiminde deneyimleyen birisi olarak kendi sesimi duyabilmeye çalışmak, diğer kadınların deneyimlerini dinleyebilmek sayesinde gerçekleşti.

Tez araştırmasının kaynağını aldığı nesneleştirilmenin içselleştirilmesi deneyimi, beden bağlamında ele alınsa da eşitsiz sistemlerde egemen olanın sesiyle özdeşleşmek, ezilen gruplar için yaygın bir deneyimdir. Bu deneyimin motivasyonu çok çeşitli olabilmekle birlikte, bu motivasyon temelde sistemin çeşitli araçları ile sağlanmaktadır. Hayatta

kalmaya çalışmak, toplumsal aidiyet hissetmek istemek, toplumsal bir konum elde edip ona tutunabilmek, güç elde etmek gibi birçok motivasyon sayılabilir. Egemenin sesini içselleştirmek kısa vadede fayda sağlıyor gibi görünse de ezilenin kendi grubu yerine egemenle özdeşleşmesi, kendi sesinin silinmesi anlamına gelmektedir.

Yalnızca nesneleştirmeye maruz kalınan bağlamları ve kendini nesneleştirme deneyimini değil de, bu deneyimlere yönelik karşı duruş stratejilerini de araştırmanın gerekli olduğunu düşünüyorum. Egemen olanın sesiyle özdeşleşmenin yerine koyabileceklerimiz ancak kendi deneyimlerimiz olabilir. Araştırmayı gerçekleştirdiğim süreçte cinsel nesneleştirme kavramı ile ilgili düşünmediğim zamanlar nadir olduğundan ve bu kavram sadece bir kavram olmanın ötesinde bir deneyimler yumağı olduğundan hem de zorlayıcı birtakım deneyimler yumağı olduğundan bunu zihninizden çıkaramamanın ne demek olduğunu ilk elden deneyimledim. Beden, bedeninin görünümü, cinsel nesneleştirme ve kadın bedeninden beklenenlere yönelik baskıyı deneyimlerken bunu tek başıma deneyimlemediğim farkındaydım. Ataerkil sistemde kadın bedenine yönelik dayatmalar ve baskılar olduğu su götürmez bir gerçektir fakat bu baskılardan nasıl sıyrılabileceğimize yönelik bütünlüklü bir anlayış geliştirmek benim açımdan zordu. Bireysel pratiklerin zaman zaman yetersiz kaldığını hissettiğim, katılımcılar gibi benim de bedenimin görünümüyle ilgili aldığım kararların ne kadarının kendi kararım olduğunu sorguladığım zamanlar oldu. Bu doğrultuda aslında cevap bekleyen en büyük soru, “Ataerkinin beklentileriyle uzlaştığımız zaman bunu hangi koşullar altında yapıyoruz ve ne kadarını fark edebiliyoruz?” sorusu oldu. Bu soru hala kesin cevaplar bulmuş olmayabilir fakat katılımcıların deneyimleri ile birlikte bedenini başkasına değil de kendine ait hissetmeyi yakalamanın yolları benim açımdan da bir nebze aydınlanmış oldu.

Katılımcı grubunun spesifik özelliklerine değinmek gerekirse, kadın kategorisi bütünlüklü bir kategori değil de ancak kesişimsel şekilde algılanabilecek bir kategori olduğundan ve nitel araştırmada toplumsal bir grubun deneyimlerini betimlerken olabildiğince spesifik bir grubun deneyimlerini betimlemek gerektiğinden, bu grubu kendi deneyimlerime en yakın deneyimlere sahip olabileceğini düşündüğüm na-trans, heteroseksüel, genç yetişkin ve feminist bilince sahip kadınlar olarak belirledim. Bu spesifik gruba dahil olmayan kadınlar ve deneyimleri de cinsel nesneleştirme ve

nesneleştirmeyi içselleştirme bağlamında elbette ileriki çalışmalarda araştırılmalıdır. Belirli yanlıklar ve varsayımlar üzerinden oluşturduğum katılımcı grubu doğrultusunda, oluşan temaların da yansız olduğunu söylemek doğru olmayacaktır. Literatürde elbette karşılığı olan temalar oluşmasına rağmen katılımcıların deneyimlerinin yorumlanması da araştırmacının yanlılığının bir parçası olduğu akılda tutularak değerlendirilmelidir.

## **2. BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ**

### **2.1. NESNELEŞTİRME VE KENDİNİ NESNELEŞTİRME’NİN FEMİNİST ARKA PLANI**

Bu erkeksi kültür, bir kadını almış, sadece kendisi seyretmek için cinsellik simgesine, ruhtan ve kişilikten yoksun ete, cinsel organa dönüştürmüştür. - Kate Millet (2018: 236)

Kadın bedeninin cinsel nesneleştirilmesi, feminist kuramlarda kendisine genişçe yer bulan, çoğu zaman feminizmin temel mücadele alanlarından biri olarak konumlanan bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bazı feminist kuramcılarının metinlerinde cinsel nesneleştirme feminizmin temel mücadele alanlarına ikincil kalsa da, bazı feminist düşünürler, özellikle radikal feministler cinsel nesneleştirmeyi ataerkinin üretiminde merkezi bir rol oynayan ve feminist mücadelenin çekirdeğini oluşturması gereken problem alanlarından birisi olarak tanımlamışlardır (Donovan, 2019). Kavramlar, feminist düşünürlerin metinlerinde her zaman direkt olarak nesneleştirme ve kendini nesneleştirme olarak geçmese de, düşünürlerin doğrudan ya da dolaylı olarak işaret ettikleri içerikler cinsel nesneleştirme ve kendini nesneleştirmenin doğasını anlamak için yol göstericidir. Çeşitli feminist kuramcılar bu olguyu farklı noktalarıyla ele almışlarsa da, ortak noktaları kadın bedeninin cinsel nesneleştirilmesinin kadınlar üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat çekerek, cinsel nesneleştirme ve kendini nesneleştirmeye karşı durma olanaklarını tartışmalarındır.

Mary Wollstonecraft, 1792 yılında kaleme aldığı Kadın Haklarının Gerekçelenirilmesi adlı eserinde, 18. yüzyıl İngilteresi’nde kadının konumundan bahsetse de, Wollstonecraft’ın özellikle cinsel nesneleştirme bağlamındaki gözlemleri günümüze de ışık tutar. Wollstonecraft, kız çocuklarının, çok erken yaşlardan itibaren, bedenlerinin yetişkinlikte “kadın” olduklarında, seyirlik ve cinsel bir nesne olacak şekilde, bedenin işlevine ve fiziksel sağlığına değil de görüntüsüne odaklanılan bir eğitim aldıklarından ve bu doğrultuda yetiştirildiklerinden bahseder. Bu eğitim tarzının, kız çocukları için getirdiği fiziksel zararlara dikkat çekerek, bir kız çocuğunun ya da kadının oğlan

çocuğundan ya da bir erkekten farklı olarak, bedeninin güçlü, dinç ve sağlıklı olmasındansa güzel görünen süs nesnelere olmasına teşvik edildiğine vurgu yapar. Güzellik, kadınlar ve kız çocukları için sağlık ve bedensel güçlülük pahasına da olsa tercih edilmesi gereken bir nitelik olarak ele alınır (Wollstonecraft, 2020).

Wollstonecraft (2020), kadınların cinsel nesne olacak şekilde yetiştirilme sürecini nasıl içselleştirdiklerine ve kadınların bir süre sonra bedensel incinebilirlikleri ve güçsüzlükleriyle övündüklerine de değinir. Güzellik uğruna bedenin güçsüz kalmasının yanı sıra, kadınların cinsel nesne olarak yetiştirilmelerinin zihinsel etkinliklerine de ket vurduğunun altını çizer. Kadınların geliştirmeleri gereken niteliklerin, çeşitli erdemler ve zihinsel yetkinlikler değil de görünümünün bir erkeğin arzusuna nasıl hizmet edeceğinin öğrenilmesi olarak ele alındığından bahseder. Başka herhangi bir zihinsel uğraşa yönelecek teşviki bulamadıklarından ve zihinleri nasıl arzulanabilir bir cinsel nesne olabilecekleriyle meşgul olduğundan cinsel nesneleştirme bu şekilde sürdürülür. Wollstonecraft, kadınların zihinlerinin; “kölelik” olarak tanımladığı, erkeğin arzusuna hizmet etme durumundan sıyrılması halinde, kadınların gerçek bir güçlenme durumuna geçeceklerinin de altını çizer.

Bell Hooks (2019), beden üzerinde karar alma özgürlüğü bağlamında feminist mücadelenin geçmişten günümüze ilerleme kaydettiğine dikkat çeker. Kadınların bedenlerinin erkeklerin “malı” olarak görülmemesi ancak feminist mücadeleyle mümkündür. Bedenin otonomisinin kadında olması ve kadının bedeni üzerinde karar alabilmesi cinsel özgürlük, kürtaj hakkı, doğum kontrolü, üreme hakları, çocuk sahibi olmamayı tercih etmek, kadın sünnetine karşı çıkmak gibi çok temel hakların güvencesidir. Hooks, kadının bedeni ile ilgili seçim yapma hakkının feminist mücadeledeki yerinin önemini vurgulamıştır. Bu doğrultuda Hooks’un, kadın bedeninin çeşitli ataerkil, kapitalist pratiklerle baskı altına alınıp kontrol edilmesine feminist dayanışmayı güçlendirerek karşı çıkabileceğini belirtmesi önemlidir.

Hooks, Wollstonecraft ile paralel bir zeminde, kadınların ve kız çocuklarının toplumun dayattığı güzellik ideallerini, sağlıkları ve rahatları pahasına içselleştirip, güzellik standartlarına uymak amacıyla rahatsız kıyafetler giymekten yeme bozukluğu gibi

patolojik tablolar geliştirmeye varan sonuçlara değinerek ancak feminist bilinç sayesinde bedensel otonomimizi geri kazanabileceğimizi söyler. Feminist bir bilincin eksikliğinde kadınların kendi değerlerini bedenlerinin görünümüleriyle, bedenlerinin erkeklere nasıl görüldüğüyle eşleştirdiklerinden bahseder. Yeme bozukluklarının özellikle Amerikan kültürü gibi ataerkil kapitalist toplumdaki yaygınlığına da dikkat çekmiştir. Hooks, bu ideallerin içselleştirilmesinin kökenlerinin derinde olduğunu ve feminist mücadelenin beden otonomisi konusunda aldığı bunca yola rağmen içselleştirilmiş güzellik standartları ile baş etme konusunda yeterli çözümlerin eksikliğine vurgu yapmıştır. Her yaştan kadının bedenlerinin görünümüleriyle ilgili cinsiyetçi tutum ve yargıları ataerkil toplumsallaşma sonucunda içselleştirdiğinden bahseder.

Friedrich Engels, Ailenin, Özel Mülkiyetin, Devletin Kökeni'nde (2019: 44-49), analık hukukundan patriarkiyeye geçişle birlikte, kadının tek eşlilik ve evlilik aracılığıyla nasıl erkeğin cinsel hizmetine sunulan bir "köle" ve çocuk doğurma aracı olarak görülmeye başlandığında bahseder. Kadının, tek eşliliğe geçişle birlikte, cinsel anlamda bir özne değil, yalnızca erkeğin arzusunun tatmini için bir araç haline geldiğine ek olarak, erkeğe sunulan sonsuz cinsel özgürlüğe karşı, kadınlardan erkeğe bir tabiiyet ve sonsuz sadakatle bağlanması beklenir. Tek eşlilik her ne kadar iki taraf için geçerliymiş gibi görünse de, yalnızca kadın için konu edilir. Bunun yanı sıra kadın herhangi bir cinsel özgürlük talebi karşısında cezalandırılır, çünkü bu anasoylu dönemi hatırlatır. Anasoylu dönemde çocuğun babasının kim olduğu bilinmediğinden, bu erkek için bir tehlike oluşturur çünkü patriyarkal düzende çocuklar babanın mülkü sayılır. Bu sebeple kadının hem bedeni hem cinselliği kontrol altına alınmaya çalışılır. Engels kadının cinsel özgürleşmesinin ancak üretim araçlarının ortaklığı, çocuk bakımının kamusal hale getirilmesi ve tekeşliliğin erkek için de geçerlilik kazanmasıyla, tekeşli ailenin ekonomik bir birim olarak varlığının sonlanmasıyla birlikte gerçekleşeceğini savunur. Çünkü bu durumda çocuklar mülk, kadınlar da bu mülkün varlığına ve bakımına aracı konumdaki nesnelere olmaktan kurtulacaklardır. Kendi cinselliklerini özgürce yaşayan cinsel özneler haline geleceklerdir.

Angela Y. Davis (2019), kadın bedeninin otonomi kazanma meselesini etnik köken ve ırkla keşşimsel olarak analiz etmiştir. Özellikle Amerikan toplumunda siyah, göçmen,

işçi kadınların bedenlerinin kontrol edilme araçlarının çeşitliliğinden bahseder. Irkçılık ve ataerkinin kendini gerçekleştirme araçlarının siyah kadınların bedenleri üzerinden varlığını sürdürdüğüne dikkat çeker. Köle “sahibi” beyaz erkeğin, siyahların bedenleri üzerindeki sahipliği ve hakimiyetinin köle kadınlara tecavüzünde tezahür bulduğunu vurgular. Tecavüzün, diğerinin bedenini kendine tabii kılma, diğerinin bedeninin otonomisini hiçe sayma ve cinsel nesneleştirme aracı olması, (Mehrhof ve Kearon, 1973) ırkçılığın bu amaçları ile kesişiyordu. Irkçı tezahür, siyah kadının bedenini siyah erkekten farklı olarak cinsel anlamda da nesneleştirerek otoritesini pekiştiriyordu. Diğerinin alınıp satılabilen, sahip olunan, bedeni üzerindeki tasarrufa sahibinin karar verdiği nesneleştirme kölelikte de kendini gösterir. Siyah kadınların bedenleri üzerindeki cinsel hakimiyet de ırkçılığı pekiştirir. Davis, üreme hakları bakımından siyah ve göçmen kadınların üremelerinin önünün kesilmeye çalışıldığı, zorla kısırlaştırıldıkları bir döneme işaret eder. Bunun yanı sıra beyaz kadınlar da aynı dönem içerisinde üremeye teşvik ediliyorlardı. Irkçılık, kadının kendi bedeninin tasarrufunu da üzerine alarak, bir grup kadına üre, diğerine üreme diyerek kadının bedeni üzerindeki otonomisini hiçe sayıyordu.

Kate Millett, Cinsel Politika’da (2018: 84), kadın kategorisinin özelliklerinin ataerkil sistemde, erkeğin çıkarlarına hizmet eden şekilde, erkek tarafından tanımlandığına değinmiştir. Kadını belirleyen onun başkalığıdır, erkek kendi başına insanın tanımıdır, kadın ise erkeğin “cinsel antipati”sinin yöneldiği bir ötekidir. Bu cinsel ötekinin kurulmasının işlevi, erkeğin kadın üzerindeki otoritesini pekiştirmektir. Millett, kadın atanan kişilerin bedenlerinin üremeye ve cinselliğe yönelik işlevlerinin ataerkil sistemde pis olarak etiketlendiğinden ve bunların aşağı görüldüğünden bahsederken regl, gebelik, doğum gibi örnekler üzerinden bu savını pekiştirir. Tüm bu abjectleştirilmenin sonucunda ise kadının benliğinde bir utanç duygusu yüzeye çıkar.

Millett (2018), insanın karşılığının erkek olduğu bir dünyada Adem ve Havva mitinde Adem’in insanlığın temsili, Havva’nın ise yerine yenisi konulabilir, yeri başka birisiyle doldurulabilir olduğunu vurgularken tam da Nussbaum’un (1995) nesneleştirme kriterlerinden yeri doldurulabilirliğe işaret eder. Özne, yani eyleyen, fail birey nasıl yeri doldurulamaz, tek ve biricik, kendine özgüyse (bu örnekte insanlığı temsil eden Adem), nesne olan, öteki olan yeri doldurulabilir olandır. Millett, kadının kişiliğinin yok sayılarak



bir cinsel nesne konumuna indirgenmesinin sonuçları olarak kadının bedeni üzerindeki kontrol araçlarına dikkat çeker. Bunlar genellikle kadının üremesinin, cinselliğinin, bekaretinin, bedeni üzerinde karar alma mekanizmalarının kontrolü şeklinde gerçekleşir. Kadınların cinselliklerinden utandırılmaları, cinsel olarak aktif olan kadınların çeşitli küçültücü söylemlerle etiketlenmeleri de cinselliklerini kontrol etmenin bir aracı olarak ortaya çıksa da Millett, kadınların cinsel soğukluğu ataerkil baskıya direnmek için bir araç olarak da geliştirebildiklerinden bahseder. Kadın cinselliğiyle ilgili toplumsal baskılardan ve mitlerden dolayı, kadının kendi cinselliğine yabancılaştığına da değinir. Cinsellikle ilgili mitlerden birisi cinselliğin temelde erkeğin bir ihtiyacı olduğu, kadının ise cinsel istekleri ve arzuları olan aktif bir cinsel özne değil de, erkeğin bu ihtiyacına hizmet edecek cinsel bir nesne olduğu sonucunu doğurur. Kadının cinsellikle özdeşleştirilmesi, onun cinsellikten haz alacağı sonucunu getirmez, aksine cinsel nesne olmak övüldüğü için cinsel özne olan kadınlar cinselliklerinden utandırılmaya çalışılırlar. Cinsellik kötü, pis, aşağı olarak görülmekte ve kadına atfedilmektedir.

Millett, aynı zamanda nesneleştirilmenin içselleştirilmesinin toplumsal anlamda diğer dezavantajlı grupların baskıyı içselleştirmeleriyle benzer dinamiklerle gerçekleştiğine değinmiştir. Kadınların, hem bedenlerinin nesneleştirilmesini hem de kendilerinden beklenen toplumsal cinsiyet rollerini içselleştirdiklerinden, kendilerine yönelen baskıyı diğer azınlık gruplarla benzer şekilde içselleştirip diğer kadınlara da kendilerine davranıldığı gibi davrandıklarından ve çoğu kadının bu baskıyı sorun etmediğinden de bahseder. Millet da Hooks (2019) ile paralel olarak, ezilen grupların, başkalarının onları tanımladıkları sınırlar içinde yaşadıklarından ve bundan kurtulmalarının dayanışma ile olabileceğinden bahseder.

Kadın bedeninin nesneleştirilmesine karşı Türkiye'deki feminist hareketin geliştirdiği pratiklere değinebilmek adına öncelikle Türkiye tarihinde kadının bedene ve bedenin işlevine indirgendiği alanlara değinmek gerekecektir. Cumhuriyet Dönemi'nin ilk zamanlarında savaş sonrası azalan nüfusu artırmak adına yürütülen pronatalist politikalar, ardından 1945-1960 yılları arasında ölüm oranının düşmesi sebebiyle izlenen antinatalist politika ve son olarak günümüz neo-liberal politikaları doğrultusunda (Benezra, 2014) kadın bedeninin ve anne olmayı tercih etmeyen kadınların ötekileştirilmesi üzerinden

ilerleyen politik söylemler, kadın bedeninin belirli hedefler doğrultusunda araçsallaştırılarak nesneleştirilmesinin Türkiye bağlamındaki bir yansıması olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun yanı sıra Cumhuriyet Dönemi'nden itibaren birinci kuşak feministlerin belirli hak ve özgürlükleri elde etmek amacıyla bu dönemde modern toplum projesinin bir temsilini yansıtmada konusunda taviz vermeleri, ikinci kuşak feministler tarafından eleştirilmiştir. Bu proje, kadını ve bedenini cinselliği çağrıştırmaması gereken, mütevazı, modern fakat ikincil konumunu sürdüren bir varoluşa hapsetmiş, kadınlar ve kadınlık muhafazakar anlamda değilse de modern anlamda bir beden görünümüyle ve mahrem alanla sınırlı tutulmuştur. İkinci kuşak feministlerin bu projeye yönelik eleştirileri ise kadınlar açısından yeni mahremi tanımlaması ve Osmanlı dönemindeki muhafazakarlığın boyut değiştirerek yeniden sürdürülmesi ve kadınların öznelliğini ve bireyselliğini yok sayması üzerine konumlanmaktadır. Bu doğrultuda ikinci kuşak feministlerin talepleri, kadınların bedenleri üzerindeki tahakkümün politik zemine belirlenmesine karşı çıkmak adına kadın konumunun, deneyimlerinin ve cinselliğinin kadının bireyselliğini yok saymayacak şekilde kamusal alanda konuşulabilir şekilde kendine yer bulmasıydı (Türkmen, 2019). 1980'lerin sonuna gelindiğinde kadınlar bedenleri üzerinde kurulan tahakküme yönelik "Bedenimiz bizimdir" gibi savunmacı karşı söylemler geliştirmiş (Eroğlu, 2021), Acar Savran (2009) ise bu savunmacı söylemlerin ötesine geçip kadın cinselliğini ve bireyselliğini ön plana çıkaran söylemlerin çoğunlukla queer bağlamlarda gerçekleştiği gözlemine değinmiştir. Günümüzde kadın bedeni üzerindeki tahakkümün Türkiyeli kadınların deneyimlerine yansıması hem muhafazakar çerçevede, hem Cumhuriyet Dönemi'nin getirdiği mütevazı ve cinselliği çağrıştırmaması gereken konuma hapsedilme çabasının sürmesi bağlamında devam etmektedir. Türkiyeli feministlerin kadın bedeninin nesneleştirilmesine karşı durdukları alanlar hem bireysel çerçevede hem de kadın hareketi ve dayanışma çerçevesinde, queer anlayışın Türkiye'de yaygınlaşmasının da bir yansıması olarak devam etmektedir.

Feminist kuramcılar kadın bedeninin nesneleştirilmesini hem içselleştirilen boyutlarıyla hem nesneleştirmeyi sürdüren pratiklere değinerek hem de ataerkil sistemi sürdüren ve karşı durulması gereken bir problem olarak ele almışlardır. Nesneleştirmenin, nesneleştirilenin bedeni üzerindeki otonomisinin reddi ile gerçekleştirildiği düşünüldüğünde, cinsel nesneleştirme, bu tezde odağa alınan beden görünümünün

standartlara hapsedilmesinden başka birçok problem alanında kendini var etmektedir. Feministler, kadın bedeninin nesneleştirilmesini, beden görünümünün kontrolünü de kapsayacak şekilde, temel problem alanlarını kürtaj, bekaret, gebelik, gönüllü çocuksuzluk, kadın sünneti gibi temel hak ve özgürlük alanları ile genişleterek tartışmışlardır. Feminist kuramcılarının, kadın bedeninin cinsel nesneleştirilmesine karşı çıkmaya ve kadının cinsel özne haline gelmesine yönelik çözüm önerileri dayanışma, sistemsel değişimler ve kadınların bireysel farkındalıklarını kapsamaktadır.

## 2.2. ERİL BAKIŞ ARACILIĞIYLA CİNSEL NESNELEŞTİRME

Nesneleştirme Kuramı'nın kilit kavramlarından birisi Eril Bakış (Male Gaze) olduğundan, bu kavramın daha iyi anlaşılabilmesi için kavramın çıkış yeri olan sinema ve görsel sanat kuramlarına ve bu alanda toplumsal cinsiyet ilişkilerinin yansıması olan eserlerin analizlerine bakılmalıdır.

Eril bakış (male gaze) kavramından ilk kez feminist sinema kuramcısı Laura Mulvey'nin (1999) Görsel Haz ve Anlatı Sineması adlı makalesinde bahsedilmiştir. Bu makale, sinema perdesinin dışında gündelik yaşamdaki eril bakışı anlamak için de aydınlatıcıdır. Mulvey her ne kadar sinema perdesinde olup bitenlerden ve seyircinin özdeşiminden bahsetse de bu özdeşim ataerkil sistemde bireylerin “fallosentrik” dil aracılığıyla şekillenen psikoseksüelliğinden bağımsız değildir. Mulvey'e göre kadının ataerkil toplumsal hayatta algılanışı, erkeğin fantezisini tatmin etmek için var olan edilgen bir öteki imgesinden başka bir şey değildir. Buna paralel olarak Geleneksel Anlatı Sineması'nda kadın karakter, bakılan ve eril bakış aracılığıyla üzerinde tahakküm kurulan cinselleştirilmiş bir nesne konumundadır. Eril bakış aracılığıyla kurgulanan kadın karakter; mazoşist, teşhirci ve erkeğin tahakkümüne teslim olan, onun arzusuna boyun eğen cinsel nesne konumunda karşımıza çıkmaktadır.

Mulvey makalesinde Geleneksel Anlatı Sineması'nda, perdede olup bitenleri izlemenin seyirciye çeşitli özdeşimler yoluyla haz verdiğini psikanalitik kuram yardımıyla açıklamıştır. Sinema perdesinde yönetmenin çeşitli çekim teknikleri, kurgu biçimi ve hikaye yoluyla izleyiciye aktarmak istediği belirli bir bakış açısı vardır. Bu bakış açısının

izleyicideki tezahürü ise temelde iki şekilde ortaya çıkıyor gibi görünmektedir. İlk olarak skopofilik haz'dan bahsedebiliriz. Skopofilik haz, izleyicinin kendisini perdede olan bitenlerin dışında konumlayıp başka yaşamları gözetlemekten aldığı hazzı tanımlar. İkinci ve eril bakışın tanımına bizi daha çok yaklaştıran yol ise izleyicinin filmdeki karakterle özdeşleşmesidir. Filmin erkek kahramanı, kadın karakteri algılayış biçimi ve kadın karaktere bakış şekli ile kadın üzerinde tahakküm kurar. Erkek kahraman ile özdeşleşen seyirci, bu bakış açısını yani eril bakışı benimseyerek kadın karakteri perdede seyrederek ve böylelikle sanki kadın karakter üzerinde tahakküm kuran kendisiymiş gibi haz alır.

Mulvey'nin sinemadaki eril bakış analizleriyle paralel olarak görsel sanatlarda eril bakışa değinen başka bir yazar ise John Berger'dir. Berger, *Görme Biçimleri* (2020) adlı kitabında resim sanatındaki belli bir bakıştan bahseder. Berger de bu analizi toplumsal hayattaki kadın erkek ilişkilerinin düzenleniş biçiminden yola çıkarak yapar. Ataerkil sistemde kadın erkek ilişkilerinin resim sanatına nasıl yansıdığına değinir.

Toplumsal hayatın ataerkil düzenlenişinden yola çıkan Berger, kadın ve erkek arasındaki toplumsal cinsiyet farklılıklarına değinerek, erkeğin etken ve bakan; kadının ise bakılan, seyredilen bir konumda olduğuna vurgu yapmıştır. Bu toplumsal düzen içerisinde kadın, kendisine bir yer edinebilmek ve kendisine diğerleri tarafından nasıl davranılacağını belirleyebilmek adına belirli ilişkisel örüntüler geliştirir. Bu ilişkisel örüntülerin kadına etkisi; dışarıdan nasıl görüldüğünün sürekli bilincinde olması ve bakan - bakılan konumlarının ikisini de aynı anda içselleştirmesidir. Beauvoir'nın da bahsettiği gibi (2019) kadın zihinsel olarak adeta ikiye bölünür. Kendisini hem izlenen hem de kendini izleyen konumunda bulur.

Berger (2020: 47), Avrupa resim sanatının, özellikle yağlı boya tabloların büyük ölçüde çıplak kadını seyirlik bir nesne olarak sunduğunu ve tabloyu yapan kişinin bu bakış açısını resme bakan kişiye yansıttığını söyler. Resimdeki çıplak kadın, izlendiğinin farkında olan bir edayla kendisini izleyiciye sunar.

Bu iki sanat kuramı bize "bakış"ın erilliğini aktarması bakımından değerlidir. Burada tıpkı Nesneleştirme Kuramı'nda (Fredrickson ve Roberts, 1997) olduğu gibi çoklu bir

nesneleştirmeler ağı mevcuttur. Gündelik hayattan farklı olarak görsel sanatlarda kadın erkek ilişki örüntüsünü yansıtmaya aracı olarak sanatçı etkeni vardır. Sanatçı, içine doğduğu kültürün ataerkil yapısı içinde belirli bakışlar geliştirir ve bunu sanatına yansıtır, belirli bir eril bakışı yansıtarak kadını nesneleştiren şekilde eserini üretir. Esere bakan kişi, sanatçının bakış açısından eril bakış ile bakarak kadını bir nesne olarak algılar hatta belki eserde erkek bir karakter varsa onunla özdeşleşir ve kadına yönelen nesneleştirici eril bakışı bir de bu şekilde deneyimler. Tüm bunların yanı sıra eserdeki kadın karakter izlendiğinin farkında olarak kendisine yöneltilen eril bakışı içselleştirmiş ve kendini sürekli izleyen bir konumda bulunur.

### 2.3. CİNSEL NESNELEŞTİRME'NİN DOĞASI

Nussbaum'un (1995) Nesneleştirme'yi tanımlayıcı yöndeki yedi ayrı kriterini, Araçsallaştırma ve İnsandışılaştırma olarak iki ana başlık altında toplamak mümkündür (Baldissarri ve ark., 2019). Araçsallaştırma, nesneleştirilenin, nesneleştirilenin çeşitli çıkarlarına hizmet etmekten başka varlık amacı olmamasına indirgenme sürecini tanımlarken; İnsandışılaştırma ise nesneleştirilenin insana özgü özelliklerinin yoksayılması sürecine işaret etmektedir. Bu iki kavramın kadın bedeninin cinsel nesneleştirilmesine uyarlanmış halini ise Baldissarri ve arkadaşları (2019) tariflemişlerdir. Bu tarife göre, Araçsallaştırma, kadınların diğerlerinin hazzı ve kullanımına hizmet eden bedene indirgenmesi, İnsandışılaştırma ise, kadınların kişiliklerinden koparılarak, kişiliği, aklı, düşünceleri ve hisleri olmayan, insana özgü görülen özelliklerden yoksun cinsel nesnelere değerlendirilmesini tanımlamaktadır. Bu tanımlara paralel olarak Bartky, (1990: 26) Cinsel Nesneleştirme'yi kadının bedeninin, beden parçalarının, cinsel işlevlerinin kişiliğinden ayrıştırılması, araç olarak görülmeye indirgenmesi ve tüm bunların kadını temsil için yeterli olduğunun düşünülmesi, kadına yalnızca başkasının kullanımı ve hazzı için var olan bir bedenmiş gibi davranılması süreci olarak tanımlamaktadır.

Kadın bedeninin cinsel nesneleştirilmesi, yani kadının bedeninin kendine ait değil de, ataerkil toplumsallıkta yapıp eden, aktör konumunda görülen erkeğe ait olarak değerlendirilmesi, feminizm içinde tartışılan birçok başka problem alanının da kökenini

aldığı kaynaktır. Bu problem alanları arasında, cinsel özgürlük, güvenli cinselliğe erişim, kürtaj hakkı, gönüllü çocuksuzluk tercihi, kadın sünneti gibi kadın bedeninin otonomisinin ve kadınların bedenleri üzerinde bağımsız karar alma mekanizmalarının hiçe sayılmasıyla hak ihlallerinin yaşandığı alanlar sayılabilir (Hooks, 2019).

Cinsel Nesneleştirme dinamikleri doğrultusunda beden, kadının kendisine değil de ona “sahip olan” erkeğe ait ya da diğerlerinin kullanımına açık bir “kamu malı” (Fredrickson ve Roberts, 1997) olarak görüldüğünden dolayı Nussbaum’un (1995) nesneleştirme kriterlerinde belirttiği üzere nesneye sahip olan nesneyi, sınırları olan bağımsız bir varoluş olarak görmeyecektir. Nesneleştirme Kuramı’nda da (Fredrickson ve Roberts, 1997) değinildiği üzere, toplumsal cinsiyet bağlamında Nesneleştirme’nin sonuçları, cinsel şiddet ve kadın cinayetleri boyutunda şiddete varabilecek, kadınların yaşamları için ciddi tehditler oluşturan noktalara varabilecek sonuçlardır.

Nesneleştirme’nin tüm bu sonuçlarının ve feminizmin diğer mücadele alanlarıyla ilişkisinin yanı sıra, Nesneleştirme Kuramı’nın ve dolayısıyla bu çalışmanın odağı, Cinsel Nesneleştirme’nin kadın bedeninin görünümüne yönelik dayatmalara kaynaklık ettiği noktada şekillenmektedir. Kadınların bedenleri üzerindeki otonomilerinin yoksayıldığı her alan bir mücadele alanı olarak feminizmin alanı ve Cinsel Nesneleştirme’nin konusudur fakat bu çalışmada kapsam, Cinsel Nesneleştirme’nin kadınların bedenlerinin görünümüne yönelik dayatmalarla ortaya çıktığı bağlamlardır.

Bu tezde odağa alınan Kendini Nesneleştirme kavramını anlayabilmek için, kavramın kökenini aldığı Nesneleştirme Kuramı’ndaki Nesneleştirme tanımından detaylıca bahsetmek yerinde olur. Nesneleştirme Kuramı, 1997 yılında Fredrickson ve Roberts tarafından yazılmış olan, Objectification Theory: Toward Understanding Women’s Lived Experiences and Mental Health Risks adlı makalede tüm detaylarıyla ortaya konmuştur. Kuramın çıkış noktası, kadınların; medya aracılığıyla yansıtılan ve toplumsal yaşamın içinde günlük hatırlatmalarla kendini gösteren “beden görünümü idealleri”ne maruz kalmalarıyla şekillenir. Bu beden idealleri, çok büyük oranda kadınlar için konu edilir. Bunun sebebinin, toplumsal yaşamın ataerkil sistem içinde şekilleniyor oluşu, bu sistemin de kadını bedenden ibaret görmesi ve bu bedenin sistem içerisinde “değerli” olarak

görülebilmesi için belli bazı özelliklere sahip olması gerektiği gibi sebepler olduğunu söylersek yanlış olmayacaktır. Kadınların çoğunlukla medya yoluyla ve günlük hayatta maruz kaldıkları idealler, bedenini tektipleştirilmesine ve gerçekçi olmayan tek bir ideal kadın bedeni betimlemesine dayanır. Sıfır beden, kılsız, çatlaksız, yara izi olmayan, makyajlı, bakımlı, genç görünümlü beden idealleri (Kayış, 2017) bu ideallere örnek verilebilir. Kadınların bedenlerinin görünümüne yönelik tüm bu dayatmalar kaynağını Cinsel Nesneleştirme'den almaktadır.

## 2.4. KENDİNİ NESNELEŞTİRME

Bir toplum içerisinde yaşamak ve günlük olarak bedeni nesneleştirici ideallere maruz kalmak, ister istemez kadınlar tarafından bu ideallerin belirli derecelerde içselleştirilmesine neden olur. Kendini nesneleştirme, kadın bedeninin nesneleştirildiği bir kültürde ve ataerkil düzende yaşayan kadınların, bedenlerini nesneleştiren eril bakışı içselleştirip kendi bedenleri üzerinde eril gözlemci bakış açısını sahiplenmeleri sürecidir (Fredrickson ve Roberts, 1997). Ne var ki, kadın popülasyonu içerisinde gerçekçi olmayan bu idealleri sağlayan çok az kadın olmasına ve Wolf'un (1991) tanımına göre bu idealler mitik, ulaşılmaz ve gerçekdışı olmasına rağmen, bu idealleri içselleştiren ve bu ideallere ulaşmak amacıyla bedeni üzerinde değişiklikler yapmayı amaçlayan kadın sayısı azımsanacak oranda değildir.

Nesneleştirme Kuramı'na (Fredrickson ve Roberts, 1997) göre, içselleştirilen beden idealleri doğrultusunda bahsedilen ideallere ulaşmaya çalışmak, ulaşılamadığı takdirde kadınlar üzerinde belli bazı olumsuz duygusal, bilişsel ve davranışsal çıktılara yol açmaktadır. Kaldı ki burada şöyle bir soru da akla gelebilir: Bu ideallerin içselleştirilmesi, önemsenmesi ve bu doğrultuda bu ideallere ulaşmak amacıyla beden üzerinde birtakım değişikliklerin yapılması, sonuç (ideallere ulaşip ulaşmama) önemli olmaksızın kadınlar açısından yıpratıcı değil midir? Bahsedilen ideallere ulaşamamanın kadınlar üzerinde yarattığı baskıdan kuramda bahsedilmektedir fakat, bu ideallere ulaştığını hisseden veya düşünen kadınlar açısından durum nasıldır? Kendini Nesneleştirme'nin beden standartlarına ulaşip ulaşamamaktan bağımsız olarak, standartları içselleştirme ile şekillendiğinin altını çizmek gerekir.

Kendini Nesneleştirme, Anlık/Durumluk (State Self Objectification) ve Sürekli (Trait Self Objectification) olarak iki şekilde kavramsallaştırılabilir (Fredrickson ve ark., 1998). Anlık/durumluk Kendini Nesneleştirme, kişilerin belirli durumlarda Kendini Nesneleştirme’yi deneyimleme olasılıklarının arttığını belirtmek için kullanılırken, sürekli Kendini Nesneleştirme ise, Kendini İzleme ve değerlendirmenin, bedeninin görünümü hakkında endişelenmenin görece kronik hale gelmiş biçimini tanımlamak için kullanılmaktadır. Kişilerin Kendini Nesneleştirme dereceleri birbirlerinden farklı olabilmektedir. Kimileri Kendini Nesneleştirme’yi sürekli olarak deneyimlerken, bazı kişilerin Kendini Nesneleştirme deneyimleri belirli bağlam ve durumlarda daha çok ortaya çıkabilmektedir (Fredrickson ve Roberts, 1997). Bu doğrultuda Anlık/Durumluk Kendini Nesneleştirme’nin ortaya çıktığı bağlamları tanımlamak, Sürekli Kendini Nesneleştirme’yi ortaya çıkaran dinamikleri ortaya koymak önem kazanmaktadır.

Kendini Nesneleştirmeye paralel bir kavram olan Nesneleştirilmiş Beden Bilinci, genellikle şu üç başlıkla ele alınır: Bedeni İzleme, Beden Utancı ve Görünüm Üzerinde Kontrol İnançları (McKinley ve Hyde, 1996). Bedeni İzleme ve Beden Utancı ilerleyen başlıklarda detaylı açıklanacak olduğundan Görünüm Üzerinde Kontrol İnançları’ndan detaylıca bahsetmek gerekirse, bu kavram, bedeninin görünümünü “ideale” en yakın şekle ulaştırmanın gerekli ve mümkün olduğuna yönelik inançları tanımlar. Kadınlar, bedenleri üzerinde estetik gibi kalıcı veya makyaj, kıyafet seçimi gibi geçici etkileri olan kararları alırken görünüm üzerinde kontrol inançları aktifleşiyor ve kendilerini “ideal” beden tipine yaklaştırmak için eyleme geçiyor olabilirler. McKinley ve Hyde (1996), beden görünümü üzerindeki kontrol algısının özellikle yeme kısıtlamasına ve yeme kısıtlamasının da fiziksel ve psikolojik sağlıkta çeşitli bozulmalara yol açabileceğine dikkat çekerler.

Kendini Nesneleştirme yani nesneleştirmenin içselleştirilmesi süreci, eril bakışın içselleştirilme sürecidir. Bu doğrultuda bu kavramı daha iyi anlayabilmek adına içselleştirilmiş bakış deneyimlerini ortaya koyan Kendini İzleme ve Alışılmış Beden Gözetimi kavramlarını açıklamak gerekir.

## **2.5. KENDİNİ İZLEME (SELF-SURVEILLANCE) VE ALIŞILMIŞ BEDEN GÖZETİMİ (HABITUAL BODY MONITORING)**



Nesneleştirme Kuramı'na göre (Fredrickson ve Roberts, 1997) Kendini Nesneleştirme, kadınların süregelen bir şekilde maruz kaldıkları, bedeninin görünümüne yönelik standartların içselleştirilmesinden doğan Kendini İzleme ve Alışılmış Beden Gözetimi deneyimleriyle karakterizedir. Kendini Nesneleştirme'nin çekirdeğini aslında bu iki kavram oluşturur. Kendini Nesneleştirme deneyimini daha iyi anlayabilmek için, bu iki kavramın anlaşılması gerekir.

Kendini İzleme (Self-Surveillance), içselleştirilmiş eril bakış (male gaze) aracılığıyla, kadınların, kendi bedenlerine dışardan bir göz gibi bakmaları, bedenlerini bu bakış dahilinde değerlendirmeleri gibi deneyimleri içerir. Eril bakış, ataerkil toplum içerisinde kadınların günlük olarak maruz kaldıkları, bedenlerinin diğerleri tarafından “bakılan ve beden görünümü standartlarına göre değerlendirilen bir nesne” olduğunu hissettikleri her bakışı kapsar. Bu bakış, genellikle erkeklerden kadınların bedenlerine yönelse de, eril bakışı içselleştirip, diğer kadınların bedenlerine yönelten kadınlar da yok değildir. Kadınların Kendini Nesneleştirme deneyimleri arttıkça, diğer kadınları nesneleştirme ihtimallerinin daha yüksek olduğu Strelan ve Hargraves (2005) tarafından ortaya konmuştur. Bu bulgunun yanı sıra, kadınların, bedenlerinin görünümünün değerlendirilmesini daha çok içselleştirdikleri koşul, kadınların bakışına maruz kaldıkları durumdan ziyade erkeklerin bakışına maruz kaldıkları durumlar gibi görünmektedir (Calogero, 2004).

Alışılmış Beden Gözetimi ise Kendini İzleme deneyiminin sürekli hale gelerek, kadınların kendi bedenlerini sürekli bir biçimde, bedenlerinin ideal beden standartlarına uyup uymadığını kontrol etmek amacıyla yoklamaları anlamına gelir. Kadınların genellikle karma cinsiyetli, yapılandırılmamış ve kamusal alanlarda bedenlerinin izlenme ve bahsedilen standartlara göre değerlendirilme ihtimalleri arttığından (Gardner, 1980) Alışılmış Beden Gözetimi'ni deneyimleme olasılıklarının da bu doğrultuda arttığı düşünülebilir (Fredrickson ve Roberts, 1997). Buradan yola çıkarak, kadınların, bedenlerini başkasının gözünden izleme ve değerlendirme deneyimlerinin, başkalarının bakışlarına ve bedenleriyle ilgili değerlendirmelerine maruz kalma ihtimalleri olan alanlarda daha yoğun ve sık ortaya çıktığını söyleyebiliriz.

## 2.6. KENDİNİ NESNELEŞTİRME’NİN KAYNAKLIK ETTİĞİ OLUMSUZ PSİKOLOJİK ÇIKTILAR

Nesneleştirme Kuramı (Fredrickson ve Roberts, 1997) medya ve toplumsal yapı, kadınların günlük yaşamda karşılaştıkları nesneleştiren bakış ve söylemler ve tüm bunların içselleştirilmesiyle ortaya çıkan Kendini Nesneleştirme deneyiminin, kadınlar üzerinde birtakım olumsuz psikolojik deneyimlere aracılık ettiğine vurgu yapar. Bu olumsuz psikolojik çıktılar Beden Utancı, Anksiyete, En Üst Motivasyonel Düzeye Ulaşamama ve İçsel Bedensel Süreçleri Fark Edememe Hali’dir. Tüm bunların yanı sıra kendini nesneleştirmenin öz saygı ve cinsel özne olma (Cary ve ark., 2020), iyi oluş hali (Breines ve ark., 2008), özgür iradeye sahip olduğunu algılama (Baldissarri ve ark., 2019) gibi değişkenlerle olumsuz ilişkisini ortaya koyan çalışmalar vardır.

Kurama göre bu olumsuz psikolojik çıktılar, kadınların Depresyon, Cinsel İşlev Bozukluğu ve Yeme Bozukluğu gibi psikopatolojik tablolar geliştirmelerinde aracı rol oynayabilir. Ataerkil toplumsal yapılanmanın yol açtığı, basit günlük olumsuz bir deneyim gibi görünen fakat kadınlar üzerinde ne kadar yıkıcı sonuçlar doğurabileceği oldukça bariz olan Nesneleştirme’ye maruz kalma ve Kendini Nesneleştirme deneyimleri, bu tezde psikopatolojik boyutta değil fakat, günlük yaşam deneyimleri kapsamında ele alınacaktır.

### 2.6.1. Beden Utancı

Beden Utancı, özellikle kız çocukları ve kadınların, bedenlerinden ve bedenlerinin ikincil cinsiyet özelliklerinden utanmalarıyla tanımlanabilir. Ergenlikle birlikte yaşanan meme dokusunun, kalçanın büyümesi, vücutta kıllanma, kiloda artış, menstrüasyonun başlangıcı (menarş) gibi bedensel değişimler, ergen kız çocukları için beden utancının kaynağı olabilmektedir (Burrows ve Johnson, 2005; Özel ve ark., 2018). Ataerkil toplumsal yapıdan kaynağını alan, kadın bedeninin ve bu bedenin belirli kısımlarının ayıp, utanılması ve saklanması gereken unsurlar olduğu algısı da kadınların ve kız çocuklarının beden utancı deneyimlemelerine yol açabilmektedir. Bunun dışında yine bedenin belirli özelliklerinin pis, iğrenç, ayıp olarak değerlendirilmesine paralel olarak menarş utancı

(Rierdan ve Koff, 1990), menstrüasyon ve emzirme utancı (Johnston-Robledo ve ark., 2007) gibi kadın bedeninin daha çok üreme ya da ikincil cinsiyet özelliği ilişkili beden utancı deneyimleri de yaygındır. Bu doğrultuda kadınlarda beden utancı, muhafazakar kişisel değerlerle de ilişkili olarak karşımıza çıkabilmektedir (Rollero ve De Piccoli, 2017).

McKinley ve Hyde (1996), bedene yönelik utancın yalnızca bedenden utanmakla kalmayıp, karşılanamayan standartlar doğrultusunda tüm benliğe yönelen bir utanç olarak genellendiğinden bahsetmektedir. Karşılanamayan ideal beden görünümü standartları bir başarısızlık hissi yaratıp benliğin geneliyle ilgili bir utanç duyulmasına yol açabilmektedir. Kültürün, medyanın, toplumsal hayatın içinde sürekli olarak beden görünümü ideallerine maruz kalan kadınlar, bu ideallere ulaşamadıklarını düşündüklerinde bedenle ilişkili utancı deneyimleyebilmektedirler (Fredrickson ve Roberts, 1997).

Bu noktada kadınlar için ataerkil toplumun gerçekçi olmayan beklentileri arasında bir sıkışmışlıktan da söz edebiliriz. Kadınlar bir yandan “kadınsı” beden özellikleri dolayısıyla utandırılmakta ve bedenlerini kapatmaları, örtmeleri saklamaları beklenmekte; diğer yandan ise medya tarafından yansıtılan gerçekçi olmayan ideal kadın bedeni beklentisi ile birlikte çoğunlukla; seksi, bakımlı, makyajlı, kaba tabirle 90-60-90 ölçülerinde, aşırı feminen imajlara maruz bırakılmaktadırlar. Kadınlar bir yandan feminen olmaktan, diğer yandan feminen olmamaktan utanır hale gelebilmektedirler. Bu doğrultuda utanç, bedeni kapatma, örtme, gizleme davranışı ile de ilişkili olabilmektedir. Utanç, diğerlerinin bakışlarına maruz kalmama amacıyla saklama, gizleme gibi istekleri tetikleyebilmektedir (Tangney ve ark., 1996).

Nesneleştirme’ye maruz kalma ve ardından gelen Kendini Nesneleştirme deneyiminin Beden Utancı’nın yanı sıra Beden Suçluluğu deneyimine de aracılık edebileceği akılda tutulmalıdır. Beden Utancı’ndan farklı olarak Beden Suçluluğu’nun, kadınların ve kız çocuklarının bedenleriyle ilgili eylemlerinde pişmanlık hissetme ve bedenleri üzerinde değişiklikler yapma olasılıklarını artırıcı bir işlevi olabilmektedir (Calogero ve Pina, 2011).

### 2.6.2. Anksiyete

Nesneleştirme Kuramı'na (Fredrickson ve Roberts, 1997) göre, Nesneleştirme ve Kendini Nesneleştirme, kadınların günlük yaşamda deneyimledikleri anksiyete yaşantısına katkıda bulunan unsurlardan biri olabilmektedir. Kadınların kendi bedenlerinin, başkaları tarafından ne zaman ve nasıl bakılma ve değerlendirilmeye maruz kalacağına belirsiz olması, potansiyel bir maruz kalma hakkında anksiyete yaratabilmektedir. Kadınların bedenlerinin nesneleştirilmesiyle ilişkili anksiyete kaynakları iki boyutta ele alınmıştır, bunları Görünüm Anksiyetesi ve Güvenlik Anksiyetesi olarak sınıflayabiliriz. Görünüm Anksiyetesi, kadınların kendi bedenlerinin görünümünün, dışarıdan yöneltilen ya da içselleştirilmiş, gerçekçi olmayan güzellik ideallerine uyup uymadığı hakkında kaygılanmaları ile ilgilidir (Fredrickson ve Roberts, 1997; Calogero, 2004; Dimas ve ark., 2021). Görünüm Anksiyetesi, kadınların görünümünü sürekli olarak kontrol etmeleri ve bahsedilen ideallere göre düzeltmeleri ile temellenir (Keelan ve ark., 1992). Güvenlik Anksiyetesi ise kaynağını Mağdur Suçlayıcılık'tan alıyor gibi görünmektedir. Mağdur Suçlayıcılık, cinsel şiddet olaylarında, şiddetin failinin değil de, şiddet hayatta kalanının suçlanmasıdır (Azeri, 2021). Cinsel şiddet faili yerine şiddetten hayatta kalanın suçlanması, kadınlar üzerinde dışarıya “yanlış bir mesaj” vermeme anksiyetesi yaratmaktadır. Kadınların günlük yaşam pratiklerinde sürekli olarak, giydikleri kıyafetten yaptıkları makyaja; saçlarının şeklinden taktıkları aksesuara kadar “Güvenliğim için tehdit oluşturur mu?” sorusu hakkında endişelenir halde olmaları, zihinsel ve duygusal bir yük olarak belirmektedir. Güvenlik Anksiyetesi, tam olarak bu noktada, kadınların kendi bedenlerinin görünümünün, kendi istekleri doğrultusunda değil de dışarıdan gelebilecek cinsel saldırılara karşı önlem almak amacıyla şekillenmesinin bir parçasını oluşturmaktadır.

### 2.6.3. En Üst Motivasyonel Düzeye Ulaşamama ya da Flow'un Aksaması

Bir diğer psikolojik çıktı olan En Üst Motivasyonel Düzeye Ulaşamama ya da Bölünmüş Dikkat, Csikszentmihaly'nin (2008) kavramsallaştırdığı 'Flow' ile yakından ilişkilidir. Flow, kişinin dikkatinin başka herhangi bir şeyle bölünmeden, tümüyle o an için uğraşılan zihinsel ya da fiziksel herhangi bir etkinliğe yoğunlaşması olarak tanımlanabilir. Flow,

bir 'anda olma hali' ya da 'akışta olma hali' olarak ele alındığında, zihnin başka herhangi bir düşünce ile bölünmediği, bütünlüklü bir 'dikkati yapılan işe odaklama' halini anlatır. Flow'un kişinin yaşam kalitesini artırıcı bir yönü de vardır. Flow, kişinin uğraştığı fiziksel veya zihinsel etkinlikten doyum elde etmesini ve keyif almasını sağlar.

Kendini Nesneleştirme'nin dikkat üzerinde bir bölünme yaratması hem zihinsel (Fredrickson ve ark., 1998; Gapinski ve ark., 2003; Hebl ve ark., 2004; Quinn ve ark., 2006) hem de fiziksel (Fredrickson ve Harrison, 2005; Dimas ve ark., 2021) uğraşlar için geçerlidir. Nesneleştirme Kuramı'na göre, kadınların ve kız çocuklarının bedenlerinin nesneleştirildiği bir kültürde yaşamak, yaşam doyumunu artırıcı bir deneyim olan Flow'u deneyimlemelerini iki farklı şekilde aksatıyor gibi görünmektedir (Fredrickson ve Roberts, 1997). Bunlardan ilki, kadınların ya da kız çocuklarının zihinsel ya da fiziksel etkinliklerinin, gerçek kişiler tarafından, bedenlerine dikkat çekilerek bölünmesi halidir. İkincisi ise, daha önce bahsedilen içselleştirilmiş gözlemci bakış açısı tarafından gerçekleşen zihinsel bir bölünmedir. Kadınlar, Flow'u deneyimlerlerken, örneğin spor yapmak gibi fiziksel bir aktiviteyle veya kütüphanede kitap okumak gibi kamusal alanda gerçekleştirilen zihinsel bir aktiviteyle uğraşırken, gözlemcinin içselleştirilmiş bakış açısı tarafından dikkatleri, yaptıkları iş ile bu bakış açısını düşünmek arasında bölünür. Bedenlerinin dışarıdan, diğerleri tarafından nasıl görüldüğü düşüncesi zihinde yer ettiği zaman, uğraşılan etkinlik artık dikkat için ayrılan bilişsel enerjinin tamamından mahrum kalır ve bir öz farkındalık ve öz bilinçlilik alanına geçilmiş olur. Bu öz farkındalık, kişinin kendisi hakkında düşünmesini kapsar fakat burada konu edilen bedeninin görünümü hakkındaki bir öz farkındalıktır. Flow deneyimi, öz farkındalık alanının dışında gerçekleşen bir bilişsel deneyimdir. Bedene yönelik gözlemci bakış açısı ise öz bilinçlilik yani kendine dışardan bir göz olarak bakma, kendinin ve bedeninin farkında olma halini getirir. Uğraşılan işe zihinsel olarak tamamen kendini verme durumu, kendi bedenini dışarıdan bir gözmüş gibi izlemek ve zihinde canlandırmak ile bölünmüş olur. Böylelikle, En Üst Motivasyonel Düzeyi yani Flow'u deneyimleme bu şekilde aksamış hale gelir. Özellikle spor gibi fiziksel aktiviteler, hem doğrudan bedenle ilişkili oldukları için, hem de kadınların içselleştirilmiş gözlemci bakış açısından bedenlerini izleme deneyimlerinin spor yaparken de aktif hale geliyor olma ihtimali yüksek görüldüğü için, Flow'u deneyimlemenin spor esnasında çoğunlukla aksayabileceğini ve bu durumun, kadınların

spor yaparken hareketlerinin ‘tereddütlü’ olmasına yol açabileceğini akılda tutmak gerekir (Fredrickson ve Roberts, 1997).

#### **2.6.4. İçsel Bedensel Süreçlerin Farkına Varamama Hali**

İçsel Bedensel Süreçleri Fark Edememe Hali, cinsel uyarılma (Laan ve ark., 1994), kandaki şeker seviyesi, mide kasılmaları ya da kalp atışı (Ainley ve Tsakiris, 2013) gibi değişkenleri fark etmenin, kadınlar tarafından bedensel ipuçlarını anlamak bağlamında, erkeklere kıyasla daha güç olduğunu ortaya koyan çalışmalar aracılığıyla Nesneleştirme Kuramı’nda (Fredrickson ve Roberts, 1997) Nesneleştirme’nin ve Kendini Nesneleştirme’nin psikolojik çıktılarında birisi olarak vurgulanmış bir kavramdır. İçsel Bedensel Süreçleri Fark Edememe Hali’nin kaynaklarına baktığımız zaman Kendini Nesneleştirme ile bağlantılı iki olası açıklama ile karşılaşırız. Bunlardan ilki, kız çocuklarının ergenlik döneminde kilo vermek amacıyla yeme kısıtlamasına gitmelerinin ve açlıklarını bastırmaya çalışmalarının bir süre sonra beden içsel süreçlerini bastırmayı alışkanlık haline getirme yolunda bir adım gibi görünmesidir (Heatherton ve ark., 1989; Myers ve Crowther, 2008). İkinci açıklama ise, beden üzerinde gözlemci bakış açısını içselleştirmekle alakalıdır. Öyle ki, kadınlar bedenleri üzerinde gözlemci bakış açısını içselleştirdikleri takdirde, bedenlerinin dışarıdan görünümüne odaklandıklarından, beden içsel süreçlerini algılamayı geri plana itiyor olabilirler. Beden içsel süreçlerini fark edememe hali, kadınlar açısından, bedenlerinin medikal sinyallerini algılayamamak ya da geç algılamak ve tedavi gerektiren bir durumda geç kalınması gibi olumsuz sonuçlarla karşı karşıya gelmesi ihtimalini doğurması açısından özellikle akılda tutulması gereken bir psikolojik çıktıdır.

#### **2.7. KARŞI DURUŞ STRATEJİLERİ**

Karşı Duruş Stratejileri ile kastedilen, kadınların nesneleştirmeye maruz kalmaya ve nesneleştirilmesinin içselleştirilmesine yönelik geliştirdikleri iyi oluş ve başa etme stratejileri ve ataerkil sistemsel yapılanmaya karşı durdukları pratiklerdir. Nesneleştirilmesinin ve Kendini Nesneleştirme’nin yıkıcı psikolojik, fizyolojik ve toplumsal düzeydeki sonuçlarıyla bireysel olarak baş etmek zor ve yorucu olabilese de, kadınların,

ataerkil toplumsallığın bedenleri üzerindeki baskılarının farkına vardıkları ve bu baskıya yönelik bireysel olarak veya dayanışma çerçevesinde geliştirdikleri pratikler değerlidir. Kendini feminist olarak tanımlamanın bedenle ilgili tutumlarla ilişkili olduğu (Myers ve Crowther, 2007; Murnen ve Smolak, 2009) düşünülürse, kendini feminist olarak tanımlayan kadınların iyi oluş, baş etme ve karşı duruş stratejilerini araştırmak da önem kazanacaktır.

Bir sistemin değişme olanaklarıyla ilgili en çok bilgiye, o sistemi ya da olguyu doğrudan deneyimleyen kişi sahiptir (Verkerk, 2017). Verkerk, cinsel nesneleştirilmenin tabii kılma yoluyla gerçekleştirilmesine karşın, kadınların yanlış bilinçliliğinin yani içselleştirilmiş cinsel nesneleştirilmenin ötesinde aktör olabildikleri durumlar olduğunu savunur. Bu aktör olma hali hem değişim olanakları hem de kadınların yaşam doyumları için önemlidir. Verkerk, kadınların cinsel nesneleştirilmenin farkına vararak bu nesneleştirmeye karşı performatif bir şekilde aktör haline gelme olanaklarını Post-feminizm ile ele alarak tartışmaktadır. Braidotti'nin (2013) Post-feminizmle ilgili aktör haline gelme önerisi feministlerin egemen kimliği yıkmanın yolu olarak onun karşısında bir kimlikte konumlanmaktansa, ezilen kimliklerin standart örüntülerini saptırarak kimliklerin tamamen konumundan edildiği pratiklerdir. Butler'ın Performatif Aktörlüğü (2010) ise, egemen sistem içerisinde aktör olarak var olabilmeye yönelik bir öneridir. Performatif Aktörlük, bireylerin hem sistemi hatırlatıcı hem de onu ihlal eden şekilde performanslarını önerir.

Gerek performatif aktörlük olsun gerekse dayanışma ve sisteme karşı bir kadın hareketi yürütmek olsun, feminist bir bilinç bu pratiklerin temeli olarak karşımıza çıkmaktadır. Verkerk (2017), ideolojik sistemin kadınlar olarak bilincimizi nasıl şekillendirdiğini anlamının, sisteme karşı kullanabileceğimiz bir araç, bir başlangıç noktası olabileceğinden bahsetmektedir. McKinley (2011b) ise, kadınların bedenleriyle ilişkilerinin olumlu yönde değişebilmesi için öncelikle bu ilişkinin olumsuz çıktılarının bireysel ve patolojik yönünden ziyade güç ilişkilerinden köklenen yönünün farkına varmamız ve bu meseleyi bu bağlamda ele almamız gerektiğini savunmaktadır. Feminist bilincin ne olduğu tartışılabilir fakat Bartky (1975), feminist bilincin kişinin eylemlerine yansıdığını önerir ve şöyle der: "Kişi yeni arkadaşlar edinir, kişilere ve olaylara farklı

tepkiler verir, tüketim alışkanlıkları değişir, bazen yaşadığı çevreyi veya daha da dramatik şekilde tüm yaşamını değiştirir.”

Bartky (1975), feminist bilinci tanımlarken kadınların içinde buldukları durumdan yalnızca acı duymalarının yeterli olmadığına, bu durumun dışındaki özgürleşme olanaklarının ve olması gerekenin ne olduğunu düşünmenin gerekliliğine vurgu yapmaktadır. Maddi gerçekliğin farkında olup bunu kaçınılmaz olarak düşünmek feminist bilinci yansıtmaz. Kadınların içinde buldukları maddi gerçeklik, olması gerekenle örtüşmediği durumda feminist bilinç ortaya çıkar. Bu doğrultuda Bartky, maddi gerçekliğin ne olduğunu ve kadınların hayatlarını nasıl etkilediğini ortaya koymamız gerektiğinden bahsetmektedir. Bartky, böylesine bir farkındalığın hem sistemi sürdüren kendi içimizdeki “güçsüzlüklerle” nasıl mücadele edebileceğimizi araştırmaya hem de sistemle doğrudan mücadele yolları geliştirmemize yardımcı olabileceğinden bahseder. Feminist bilinç, sosyal gerçekliğin tekrar tekrar test edilmesi anlamına da gelmektedir. Feminist bilinç, hem kendimiz hem de toplum hakkında düşünmemizi ve dönüşmemizi gerektiren bir durum olduğundan, kadınların hem kendilerine yönelik hem de sosyal gerçekliğe yönelik geliştirdikleri bilinci karşı duruş stratejilerine dahil edebiliriz.

Çeşitli kuramcıların ataerkil sistemi dönüştürme olanaklarına yönelik fikirleri cinsel nesneleştirmeyi de içerecek şekilde değerlendirilebilir. Kadınların cinsel nesneleştirmeye maruz kalma ve bu nesneleştirmeyi içselleştirmeye karşı feminist bilinç doğrultusunda gelişen pratikleri Karşı Duruş Stratejileri kavramıyla ele alınmıştır.



### 3. BÖLÜM: ARAŞTIRMA BULGULARI

#### 3.1. CİNSEL NESNELEŞTİRME'YE MARUZ KALINAN BAĞLAMLAR

“Cinsel Nesneleştirme’ye Maruz Kalmak” başlığı, katılımcıların kadın bedeninin cinsel nesneleştirilmesine çeşitli söylemler, medya veya eril bakış aracılığıyla maruz kaldıkları durumları tanımlamaktadır. Bu başlığın altında nesneleştirmeye maruz kalınan bağlamlar Kişilerarası Bağlam/Medya, Mekan ve Nesneleştirme’nin Biçimi temaları ile ele alınacaktır. Katılımcıların nesneleştirmeyi içselleştirdikleri deneyimler, nesneleştirmeye hangi kanallar aracılığıyla maruz kaldıklarının anlaşılmasıyla bir bağlam kazanmış olacaktır.

##### 3.1.1. Kişilerarası Bağlam/Medya

Bu tema yakın çevre, yabancı insanlar ve medya olarak farklılaşan üç kategoriye içermektedir. Kadınlar, hem yakın çevrelerindeki insanlar hem tanımadıkları yabancı insanlar hem de medya aracılığıyla kadın bedeninin cinsel nesneleştirilmesine maruz kalabilmektedirler. Kişilerarası boyut kişinin yakın çevresini ve/veya tanımadığı/yabancı kişileri içerebilir (Calogero ve ark., 2011). Katılımcıların yakın çevre ve yabancı insanlardan yönelen söylemler ve bakışlar aracılığıyla nesneleştirmeye maruz kalmaları, diğerlerinden doğrudan kendilerine yönelen eylemler ile örneklendirilmiştir. Medya ile maruz kalma ise, katılımcıların doğrudan kendilerine yönelen bir bakış veya söylem olmaksızın beden görünümü standartları içeriklerinin tüketicisi konumunda oldukları durumları kapsamaktadır.

Katılımcıların diğer insanların doğrudan nesneleştirmesine anlık tepkiler verebilmeleri mümkünken, medya içeriğine maruz kalmada bu mümkün olmamakta, katılımcı daha pasif bir konumda kalıyor gibi görünebilir. Yine de eleştirel bakış açısına sahip kadınların deneyimleri medyada maruz kalınan ideallerin eleştirisi ile kişide farkındalıklı bir bakışı sağlıyor olabilir.

##### 3.1.1.1. Yakın Çevre

Yakın çevre alt teması, katılımcıların ailelerini, arkadaşlarını ve heteroseksüel ilişkide buldukları erkekleri kapsamaktadır. Katılımcılar, yakın çevrelerinden yönelen nesneleştirmeye genellikle bakıştan ziyade söylemler aracılığıyla maruz kalmaktadırlar. Söylemler kimi zaman, kişiye bedeni üzerinde değişiklik yapmasını tavsiye eden şekilde olabilmektedir.

Katılımcı 8, annesinden yani yakını olan bir kadın tarafından bedeni üzerinde geleceğe yönelik bir değişiklik yapması yönünde tavsiye almıştır. Bunu ifade ederken toplumsal yapının annesinin söylemi üzerindeki etkisinden bahsetmesi dikkat çekicidir:

Mesela annem şey der arada sen de mi botoks yaptırın aslında falan. Ya hani bak yaşlanacaksın, hani sen de şimdiden yaptırın mı acaba, ileride belki istersin falan ama onun böyle işte benim şeyimden değil de, yadırgayıcılığın değil de, ileride aslında toplumun ileride bana bunu isteyeceğini düşündüğü için bir yandan da. Hani orada da aslında bir toplum şeyi var. (Katılımcı 8)

Nesneleştiren söylemler olumlu ve olumsuz olarak ikiye ayrılabilir. Olumlu gibi görünen söylemler, katılımcının standarta uyduğunu hatırlatarak nesneleştirmenin içselleştirilmesini pekiştirici yönde etki yapabilir. Bartky (1975), iltifat gibi kimi “masum görünen” söylemlerin de kadınların “ne olduğunu” belirleme ve standartları hatırlatma yönünde, ikincil konumu hatırlatan birtakım yanıltıcı özelliklerine işaret etmektedir. Katılımcı 3, yeme bozukluğu yaşadığı ve kilo verdiği bir dönemde, aslında hem fiziksel hem de psikolojik sağlık açısından riskli olan bu durumun sonucunda zayıf ve “güzel” görüldüğü için annesinden yönelen olumlu bir söylem ile görüntünün sağlıktan daha önemli olduğu mesajını almış olabilir:

Ve mesela o dönemde annemin şeyini hatırlıyorum, ya mesela hani o kadar kilo vermiş mesela kızın, aslında mesela bu hiç sağlıklı değil ve bunu görmek gerekir ya, onun yerine aa aslında güzel oldun, hani ne güzel bak kalçan küçüldü, biraz basen vardır, genetik olarak. İşte ne bileyim, iyi oldu aslında, hani bu kilolarda kalsan mı, hadi belki bir iki kilo alsan ama yine de iyi falan. (Katılımcı 3)

Olumsuz söylemler ise, kişiye beden görünümüne yönelik standartlara uymanın gerekli ve önemli olduğu mesajını iletmesi bakımından standartla bir kıyaslama içerir. Katılımcı 5, yakın çevresinden bir erkeğin yani babasının, vücut yapısı ve şeklini değiştirmesi için

spor yapmasının gerekli olduğu yönünde bir söyleme maruz kalmıştır. Katılımcı, babasının spor yapmaya teşvikinin bedenini güçlenmesi amaçlı olarak değil de görüntüsünün değişmesi amaçlı olduğunu da vurgulamıştır: “Bir ara babam sayesinde fiziğim, iskelet ve kas yapımdan dolayı, armut tipli, omzum dar, kalçalarım geniş, bunun kötü bir şey olduğuna inandırıldım. Babam omuz çalış diyordu. Güçlenmelisin demek başka, görüntünü değiştir demek başka.” (Katılımcı 5)

Heteroseksüel ilişkilerde erkek partnerin, kadın partnerin kendi bedeni üzerinde aldığı kararlara cinsel nesneleştirilmeden kaynağını alan müdahalesi yaygın olmakla birlikte (Sáez ve ark., 2019) söylem, bedenini açıklık, kapalılığının toplumsal anlamda ne ifade ettiği üzerinden müdahaleci tavır olarak şekillenebilir. Katılımcı 7, bedeninin ve giydiklerinin açıklık/kapalılığı üzerinden erkek arkadaşının müdahaleci tarzındaki söylemine maruz kalmıştır. Bu örnekte erkek partner, kadın katılımcının bedeni ve giyimiyle ilgili aldığı bir karar üzerinden, kadınların bedenleri üzerinde aldıkları kararların hayatlarında bir erkek olup olmamasına bağlı olarak değişmesi gerektiğini vurgulamıştır.

Eylül’ün sonunda bir arkadaşımın düğünü oldu. O düğüne mesela birlikte gidelim istemiştik, o işlerinden dolayı gelememişti ve o gün de mesela benim giydiğim elbiseyi fazla açık bulmuştu o tamam mı (...) Neyse, sonra ben o günden bir fotoğraf paylaşacağımı söylemiştim sosyal medyada. O da fotoğrafı merak ettim dedi yani sanki anlamıyorum ben, görmek istiyor öncesinde yani. Bir onay vermek ya da vermemek istiyor. Sanki daha önce onun onayını almışım ya da almamışım gibi. Neyse dedim tamam hadi oldu, göndereyim (...) Neyse, bana dedi ki aralarında tek bekar sen olduğun belli oluyor dedi. Niyeymiş dedim (...) Muhtemelen diğerleri eşlerinin rahatsız olmasından imtina ediyorlar, sen pek etmiyorsun ama, dedi. (Katılımcı 7)

Katılımcıların örnekleri ile de görüldüğü üzere, yakın çevreden yönelen, beden görünümü ideallerinin süregelen bir şekilde hatırlatılması, katılımcıların bu ideallere uyup uymadığının diğerleri tarafından değerlendirilip ifade edilmesi katılımcıların beden standartlarını içselleştirmelerinin pekiştirilmesinde büyük bir rol oynamaktadır.

### 3.1.1.2. Yabancı İnsanlar

Yabancı insanlar alt teması, katılımcıların uzak çevresini (yeni tanışılan insanlar, aynı ortamı paylaşmak zorunda olduklarından dolayı iletişim kurulan insanlar) ve hiç tanımadıkları, daha önce görmedikleri dışarıdaki rastgele insanlardan yönelen cinsel nesneleştirmeyi kapsamaktadır. Katılımcılar, yabancı insanlardan yönelen cinsel nesneleştirmenin genel olarak eril bakış aracılığıyla gerçekleştiğini belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra sözlü taciz veya çeşitli söylemler ile de aktarılan cinsel nesneleştirme katılımcılar tarafından belirtilmiştir.

Örneğin Katılımcı 4, yeni tanıştığı yani uzak çevresinden bir kadın tarafından olumsuz içerikli söylem ile belirli beden görünümü standartlarına uymadığı belirtilerek cinsel nesneleştirmeye maruz bırakılmıştır:

Şey olmuştu ama, yine lisede olmuştu bu, lise son sınıfta, yeni tanıştığım bir kız, işte etüt zamanları, şey demişti, senin burnun yamuk mu, ve insanların önünde, çok şey hissettim yani, savunmasız hissettim. (...) orada bir şey de diyemedim, kötü hissettim. Şey demişti bir de, kaşların biraz kalın sanki. Ya dedim, ne oluyorsun, çok sinirlendim, hatırlayınca da çok sinirlendim. (Katılımcı 4)

Kadın bedeninin çekicilik ve güzellik üzerinden standartlara maruz bırakıldığı gibi açıklık/kapalılık üzerinden de cinsel nesneleştirmeye maruz bırakıldığı akılda tutulmalıdır. Katılımcı 1, kamusal alanda tanımadığı bir kadının kendi giyimiyle ilgili olumsuz ve muhafazakâr bir söylem aracılığıyla sözlü tacizine maruz kaldığını belirtmiştir: “Veya işte yolda karşıdan karşıya geçiyorum ve karşıdan böyle kapalı bir teyze geliyor. Göbeği açık giyindiysen “cık cık cık niye işte bu çok ayıp çok günah günah” işte falan şeklinde giyimime yönelik de tacizlere maruz bırakılıyorum.” (Katılımcı 1)

Erkek öteki, bakışıyla kadını göz hapsine alarak, bakışı ile hem taciz edip, hem beden standartlarına göre değerlendirildiğini hissettirip kadını o bakış ile kendine tabii kılmaya, onu belirlemeye, sınırlarını çizmeye çalışarak tahakkümünü pekiştirir. Bartky (1990: 27), bunu bir “boyun eğdirme ritüeli” olarak tanımlamaktadır. Katılımcı 8, kamusal alanda, tanımadığı erkekler tarafından bedeninin görünümünün değerlendirildiğini hissettiği eril bakışa maruz kalma deneyimini aktarmaktadır. Kadın bedeninin görünümünün belirli

standartlara uyup uymadığının eril bakış aracılığıyla değerlendirilmesinin, yabancı erkekler tarafından laf atmak gibi sözlü taciz ile sonuçlanabilmesine de dikkat çekmiştir.

Tabii ki de yabancı erkekler tarafından. Yani sokaktaki yabancı erkekler tarafından. Yani kuşkusuz, yani sürekli nasıl bir kadın olduğuna dair laf atmaya değer ya da değmez bir kadın olduğuna dair, herhangi bir sexual bir şeyin var mı, yok mu, değer var mı yok mu. Yani sürekli böyle bir şey, bir erkeğin ilgisine hasıl mısın. Yani genelde evet yabancı erkek diyebilirim. Hatta yani burada da hani Amerika'da da, Avrupa'da da genelde hani kadının bedenine bakan insanların yabancı erkekler olduğunu düşünüyorum. (Katılımcı 8)

Katılımcıların uzak çevresi ve tanımadığı insanlardan yönelen bakış ve söylemler, kadınların özel alanın yanı sıra, kamusal alanda da süreğen bir şekilde bedenlerinin görünümü açısından değerlendirildiklerini göstermektedir. Diğer insanların bu değerlendirmelerinin çıktıkları zaman zaman sözlü bir şekilde kadınlara ifade edilse de, sözlü iletişim olmadan yalnızca eril bakışın değerlendiren yapısının da kadınların görünümüne göre değerlendirilen birer nesne olarak hissetmelerine katkı sağlayan bileşenlerden biri olduğu söylenebilir.

### 3.1.1.3. Medya

Medya aracılığıyla cinsel nesneleştirmeye maruz kalma, dijitalleşen çağda maruz kalma kanallarının en önemlilerinden birini oluşturmaktadır. Kadınların reklamlar, diziler, yazılı medya, pornografik içerikler, sosyal medya aracılığıyla adeta cinsel nesneleştirme içeriği bombardımanına maruz kaldıkları söylenebilir (Wykes ve Gunter, 2005; Yamamiya ve ark., 2005; Aubrey, 2006).

Katılımcılar en çok sosyal medya, daha da spesifikleştirmek gerekirse Instagram aracılığıyla beden görünümü ideallerine maruz kaldıklarını belirtmişlerdir. Medyada kadın bedeninin görünümüne yönelik ideallerin temsili, ideallere “ulaşan” kişilerin teşvik edilmesi ile gerçekleşebildiği gibi, ideale “uymayan” kadınların bedenlerinin yoğun bir saldırı, linç boyutunda şiddete maruz bırakılması yoluyla da iletilir.

Sosyal medyadaki içeriklerin birer tüketim ürünü haline gelmesiyle birlikte, kadın bedenine yönelik idealler çeşitlenip, yeni tarzların da kendine yer bulabilmesiyle sürekli bir devinim halinde değişip dönüşüyor gibi görünse de kadından beklenen beden görünümü, belli başlı bazı ideallere sıkışıp kalmıştır. Bu idealler değişse de, ortada bir idealin olması buna uyma çabasını da beraberinde getirerek bir baskı yaratmaya devam etmektedir.

Katılımcı 3, sosyal medya kanallarından Instagram’da öne çıkarılan belli bazı ideallere değinmiştir. Güzel olarak değerlendirilenin basmakalıp ve tek tip olarak dayatılmasına vurgu yapmıştır:

Ama şu var tabii ki yani medyanın zaten yani yüzde yüz, hani bunu da inkar edemem, edemeyiz, bence hiç kimse edemez. Hani her gün Instagram kullanıyorum, her gün benim karşıma düşen kadın prototipi, yüz anlamında aynı. Yani esmerse de aynı sarıysa da aynı. Belli idealler var işte çıkık elmacık kemikleri, işte görece kalın dudaklar, bilmem ne hani. Artık o kadar şey oluyor ki işte ne bileyim ben bir makine öğrenmesi modeline siz güzel label’ıyla aynı, benzer resimlerden bin tane verirseniz bir yerden sonra zaten sadece ona güzel demeye başlar ya, tamamen insan beyni aynı çalışıyor bence. (Katılımcı 3)

Katılımcı 4 ise, teşvik edilen idealin yanı sıra, magazin haberlerinin ünlülerin bedenleri üzerinden şiddete varan söylemler aracılığıyla aktardığı “olmaması gereken”e vurgu yaptığından ve buna maruz kaldığından bahsetmiştir. Aynı zamanda standartlara uymanın başarı gibi yansıtılarak teşvik edilmesine vurgusu da önemlidir:

Evet, çok karşılaşıyoruz bu durumla, sosyal medyada, gerek magazinlerde falan, ünlülerin vücudu mesela. Çok rahatsız edici ve bence kadınların psikolojisini çok derinden etkiliyor. Özgüveni de zedelediğini düşünüyorum. Rahatsız edici yani. Eskiden takmazdım aslında böyle şeyleri, büyüdükçe ve... Ya çok fazla gerçekten, saldırı gibi eleştiriliyor çok rahatsız edici olduğunu düşünüyorum. Çok huzursuzum yani bu durumdan da. (...) İnsanların mesela kilosu çok fazla yargılanıyor. İşte, şurasında şey çıkmış, yok şurası selülitli, selülitli yakalandı, bikinili fotoğrafları, çatlakları var, bilmem ne. Şu kadar kilo almış, o bu kadar kilo almış, o bu kadar kilo vermiş. Sanki kilo vermesi büyük bir başarıymış gibi yansıtılması da bence birçok kadının psikolojisini bozuyor. (Katılımcı 4)

Katılımcı 8, kadın bedeninin medya aracılığıyla cinsel nesneleştirilmesine, belirli görünüm standartlarının dayatılmasına yönelik maruziyetini, sosyal medyanın ideal

olduğu varsayılan görünüme yönelik ürün pazarlama platformu olarak kullanılması açısından da ele almıştır. Katılımcı, sosyal medya aracılığıyla iletilen “ideal” görünümü sağlamaya yönelik belli ürünleri kullanmanın belirli statü ve sosyal sınıflara dahil olma göstergesi olduğu mesajının da altını çizmiştir:

Ve sürekli gördüğün şey çok güzel ve çok bakımlı, çok güzel kıyafetler giyen falan insanlar. Sürekli böyle (ekran kaydırma hareketi yapıyor) feed’inde sürekli onlar var. Yani kendini bunun dışında tutabilir misin yani hani. Ben bile bazen baktığım zaman ay kadının üstündeki ne kadar güzelmiş, işte dur bakayım falan diyorum ve hele o fenomenler falan hani böyle sürekli bir şeyleri sana şunu yaparsan işte bu kadar cilt maskesi yaparsan sanki onlara benzeyecekmışsin gibi, onların aldığı kıyafetleri alırsan sanki onların sınıfından bir insan olacaktım gibi ve bunun maddi, manevi yükünü tahmin edebilir misin ya inanılmaz yani. (Katılımcı 8)

Ataerkil kapitalist düzen, medya araçları vasıtasıyla, kadınlara beden idealinin ne olduğunu tek tip üzerinden gerek ideal olanın övülmesi, gerekse ideal olarak değerlendirilmeyenin saldırıya varacak boyutta yerilmesi ile dayatmaya devam etmektedir.

### 3.1.2. Mekan

Kadınların cinsel nesneleştirmeye maruz kaldıkları bağlamı daha bütüncül bir çerçeveden anlayabilmek için mekan bileşenini de göz önünde bulundurmak gerekir. Mekan bağlamı, iş ortamı, kadın alanları, erkek alanları ve son olarak muhafazakar çevre alt temaları ile ele alınacaktır. Nesneleştirmeye maruz kalmak genelde çok cinsiyetli, kamusal ve yapılandırılmamış alanlarda olsa da (Gardner, 1980) katılımcıların deneyimleri kadın ve erkek alanlarında farklılaşmaktadır. Bunun yanı sıra, iş ortamı da iş arkadaşları ve üstlerin ilettikleri cinsel nesneleştirme içeriklerine maruz kalınması açısından önemlidir. Muhafazakar çevre alt teması ise genellikle kapatma/örtmenin teşvik edilmesi açısından kadın bedenini nesneleştiren söylemlerin üretildiği bir konumdur.

#### 3.1.2.1. İş Ortamı

İş ortamı, ataerkil kapitalist toplumlarda, uzun süre kadınların profesyonel işlerden dışlandığı / dışlanmaya çalışıldığı bir alan olmuştur. Ataerkil kapitalist sistemde

bireyleşmek ve iş dünyasında hayatta kalabilmek, başarı sağlayabilmek için, kadınsılığın reddinin gerekli olduğunu söyleyen birçok kaynak vardır (Millett, 2018; Türkmen, 2019). Beden bağlamında baktığımızda da, kadın bedeninin iş ortamına uydurulmasının çeşitli beklentilerle sağlandığı görülmektedir. İş dünyasındaki “erkeksi” ve güçlü imaj, kadınların ciddiye alınma ve kariyer anlamında yükselmelerine yardımcı oluyor gibi görünmektedir (Sancar, 2020: 81). Bunun yanı sıra, kadınlar, toplumsal hayatın mekana bir yansıması olarak iş ortamında da cinsel nesne olarak görülmeye devam etmekte ve taciz, mobbing gibi şiddet biçimleriyle karşı karşıya gelmektedirler (Gervais ve ark., 2016).

Kadın bedeninin profesyonel iş dünyasındaki yeri, yine kadınlığın belli kalıplara sokulmasıyla, kadınsılığın gerektiğinde gizlenmesiyle, makbul sayılmaması ve kapatılıp, örtülüp resmi kıyafetler ile uzaklaştırılmasıyla kendini göstermektedir. Tüm bunların yanı sıra, kadınların iş arkadaşlarından, üstlerinden/amirlerinden veya iş yerinde iletişimde olduğu diğer insanlardan bedenlerine yönelik geri bildirimlerin, kendi talepleri olmaksızın iletildiğini, belirli sınır ihlallerinin iş arkadaşlığı veya profesyonel çerçeve gibi kalıplara sokularak dayatıldığını görmekteyiz.

Katılımcı 9, bir iş arkadaşının, bedeninin görünümüne dikkat çektiği bir örneği anlatmaktadır. Katılımcı, iş arkadaşının, bedeninin bir kısmının görünümünden yola çıkarak, kendisine kilo alıp almadığını sorduğundan bahsetmektedir. Burada iletilen örtük mesaj, iş yerinde giydiği kıyafetin “uygunsuz” olduğuna yönelik olabilir:

Evet hatta iş arkadaşarımla bir arada, benim krem rengi bir tane pantolonum var, zaten hani bacaklarım falan şeydir hani kalın hani popo falan olan bir insanım. Hani o taraflar şey, etli butlu, krem rengi pantolonu giydim, üstünde de hiçbir şey yok falan böyle gayet hatlarım belli. Sonra iş arkadaşımın şey dediğini hatırlıyorum ya sen bu aralar kilo mu aldın, falan. (Katılımcı 9)

Yine Katılımcı 9, iş yerinde makyaj yapmadığı zamanlarda iş arkadaşlarından gelen yorumlardan bahsetmektedir. Burada, iş arkadaşları, katılımcıya bedeni üzerinden talep etmediği bir geri bildirim vererek, iş yerinde makyaj yapmasının gerekli olduğu mesajını iletiyor olabilirler: “İşte o gün hiç makyaj yapmadım, bugün mesela hiç makyaj



yapmamıştım işte, öylece gittim iş yerine. Fiks hani yorgun gözükiyorsun bugün, o da olmazsa işte bugün çok keyfin yokmuş gibi.” (Katılımcı 9)

Modern kapitalist ve ataerkil toplumsal yapılanmada, kadınların iş arkadaşları tarafından cinsel nesne olarak görülmemeleri ve ciddiye alınabilir bir konumda olmaları, erkeklerden farklı olarak, belirli şartlara bağlıdır. Kadınlar, belki de profesyonel yaşamda ne kadar yükselirlerse yükselsinler, hala cinsel nesne olarak görülmeye devam edeceklerdir fakat, iş ortamındaki diğer kişilerin kadınlara cinsel nesne gibi davranıp davranmamaları, kadının iş yerindeki statüsüne bağlı olarak da değişebilmektedir. Bu doğrultuda Katılımcı 3, çalıştığı işler açısından kıyas yaparak, garson olarak çalışırken erkek bir çalışma arkadaşından kendisine yönelen cinsel nesneleştirme ve bedenden ibaret görme davranışlarını, profesyonel işinde kimsenin kendisine yöneltemeyeceğinden bahsetmektedir:

Yani o tarz, özellikle o tarz mesleklerde zaten şey, yani hizmet sektöründe iyice hani, o kadın anlamında, yani kapitalizmin de işte işin içine girdiği noktalardan biri yani hakikaten. O “title”, titriniz düştükçe iyice artık siz hepten bir sadece bedene dönüyorsunuz. Belki biraz daha, bilgisayar mühendisiyken buna kimse cesaret edemiyor yani. Çalıştığım yerde kimse buna cesaret edemiyor ama biraz daha titriniz yoksa hepten o enerjiden bile onu alıyorsunuz. (Katılımcı 3)

Yine profesyonel olmayan bir iş alanında Katılımcı 1, erkek bir çalışma arkadaşının, işteki yetkinliğini, bedeninin görünümüne bağlayan ve katılımcının, bedeninin görünümünün standartlara uymasının dışında yetkinliği olmadığı sonucu çıkarılabilecek bir söyleminden bahsetmektedir:

Onda da şöyle bir şey, lisanstayken işte yaptığım ufak tefek işte organizasyon işlerinde şey olmuştu işte bedenimin ve vücut ölçülerimin iyi olduğu için bu kadar iyi iş yapabildiğimi vurgulayan, bu konuda yorum yapan bir erkek işte iş arkadaşım olan birisi vardı, onu söyleyebilirim. (Katılımcı 1)

Kadınlar iş dünyasında bireyleşmeye ve kendilerine yer açmaya devam etmektedirler. Kadınların profesyonel hayattaki yeri, cinsel nesne konumunun ötesine geçmelerine yardımcı oluyor gibi görünse de, giyim tarzı gibi çeşitli beden pratiklerinin dayatılması ve iş yerinde cinsel taciz gibi vakalar, kadınların bedenleri üzerinde kurulmaya çalışılan

kontrol ve tahakkümü sürdürmektedir. İş yerinde kadınların statüsü yükselse de, kadınsılığın reddi ile iş yaşamında kadınların belirli beden pratiklerini sürdürmeye mecbur bırakıldıklarına tanık olunmaktadır.

### 3.1.2.2. Muhafazakâr Çevre

Kadın bedeninin cinsel nesneleştirilmesi aracılığıyla şekillenen beden görünümü standartları, Batı toplumlarında “çekicilik”, “güzellik” gibi kriterlerle değerlendirilirken, özellikle Türkiye toplumu gibi toplumlarda muhafazakâr bir çevreye sıklıkla maruz kalan kadınlar için, konu bedeninin açıklığı/kapalılığı üzerinden de ilerliyor gibi görünmektedir. Bedenin çekiciliği açısından belirli standartlar oluşturmak ne kadar cinsel nesneleştirmeyse, kadın atanan kişilerin bedenlerinin cinselliği çağrıştırdığı varsayımı ile şekillenen kapalılık/açıklık standartları da cinsel nesneleştirme kapsamına girer.

Muhafazakâr Çevre alt teması, kadınların, bedeninin cinsel nesneleştirilmesine daha çok bedeninin açıklığı/kapalılığı üzerinden çeşitli dayatmalarla, kadının kendi bedeni üzerindeki kararının önüne geçerek kapatma/örtme'nin teşvik edilmesi (Türkmen, 2019) ile şekillenmektedir.

Katılımcı 1, muhafazakâr olarak tanımladığı bir akrabasının, kendisinin ergenliğe girmesi ile tesettüre girmeye başlamasının beklentisinden, bu beklenti gerçekleşmedikçe de, katılımcının bedeni üzerindeki kararından ve doğrudan bedeninden utanmasının beklendiğinden bahsetmektedir:

Yani mesela şu örneği de verebilirim: Amcamın, şey muhafazakar bir kafa yapısı var ve imam zaten kendisi. Ne zaman onlarla bir araya gelsek hala mesela benim kapanmamış olmamla ilgili yorumlar yapıyordu önceden ve o zaman ben zaten bu kişiyle görüşmek istemiyorum. Çünkü bana sürekli başka bir noktada dayatma, kendi fikrini dayatmak istiyor. Ve tamamen hani bedenimden utanmamı bekliyor çünkü hepsini örtmemi istiyor yani onun kafasında yapmak istediği şey o. Bunun nedeni de artık ergenliğe girmek işte regl olmak vesaire. Ve bedenimin görünmemesinin uygun olması ona göre. Ama bu tamamen benim kendi bedenimden utanmamın beklenmesi. (Katılımcı 1)

Katılımcı 7, bir düğünde giydiği kıyafetten dolayı “muhafazakâr kesim” olarak tanımladığı ve tanımadığı bir grup insandan, bedenine yönelen bakışlara değinmektedir:

Yani mini ama şey, asimetrik böyle uzunlu kısali kısımları var yani ve arkadaşımın evlendiği kişi Trabzonlu. Trabzon’dan da erkek tarafı geldi. Yani işte bir yirmi kişi falan geldiler. Hani bu, dışarıdan fiziki olarak görünüşüne hani bakıldığını, izlendiğini ya da yorum yapıldığını hissettin mi dedin ya, hiç utanma arlanma da yoktu yani. Direkt olarak bakıyorlardı ve direkt olarak birbirlerine gösteriyorlardı (...) Ama cidden hiç bu kadarına denk gelmemiştim. Yani bu kadar da bakmazlar artık ben şey yapıyordum, şey yok mu ya hani, bir nazar boncuğu falan takayım. İlk defa hayatlarında bir kadın bedeni görüyorlar anladığım kadarıyla. Hani bunun başka bir açıklaması olamazdı çünkü. (...) Yani şöyle, önce bir böyle cidden insan açıkta bir yer mi var, gerçekten bir yerim açıldı diye düşünmeye başlamıştım önce çünkü çok bakıyorlardı. Sonra hani elbisenin onlara göre fazla geldiğini anladım. Yani, giyim tarzlarına bakınca ve anladığım kadarıyla biraz muhafazakar bir kesim. Onlara göre biraz fazlaydı anladığım kadarıyla benim giydiğim elbise. Hani oydu onları çeken ama beni hiç rahatsız etmedi. (Katılımcı 7)

Katılımcı 6 ise, yaşadığı mahallenin görece muhafazakâr yapısından dolayı, yaşadığı mahallede “*rahat giyinen*” kadınlarla ilgili çeşitli söylemlere ve bakışlara maruz kaldığını ifade etmektedir. Katılımcı, bu muhafazakâr bakış açısına maruz kalmamak adına kendi görünümünü “*dikkat çekici*” olmayacak şekilde belirlediğinden de bahsetmektedir:

Yani şöyle, bütün gün dükkanın önünde oturan bir esnaf belli bir noktadan sonra geleni geçeni tanıyor artık. Ve ben bilinmek istemedim yani o şekilde bilinmek istemiyorsun bir noktadan sonra çünkü aşağı yukarı etrafta da konuşmalardan başkaları hakkında nasıl konuşuluyor, şöyle, böyle, nasıl görülüyor o, böyle daha rahat giyinen kadınlar diyeyim yani, ne diyebileceğimi bilmiyorum. O yüzden ya benim hakkımda konuşmasınlar. Bir de mesela ev sahibimle aynı apartmanda oturuyordum o da mesela atıyorum mahalleyi tanıyan eden biri falan. Hiç öyle muhabbetlere girmek istemediğim için öyle dikkat çekici bir şeyim olmasın, öyle gelip geçeyim yani. O esnaf çok da şey olmasın, diline düşmek istemiyor insan. (Katılımcı 6)

Kadınların bedenleri çeşitli gruplar tarafından belirli bazı kriterlere uymasının beklenmesi ile diğer insanların üzerinde söz hakkına sahip olabileceği bir nesne olarak görülmektedir. Muhafazakâr çevre bu toplumsal gruplara örneklerden yalnızca bir tanesidir fakat Türkiye toplumu gibi toplumlarda kadınların, bedenleri üzerindeki kararlarını büyük ölçüde etkileyen bir faktör gibi görünmektedir. Muhafazakâr çevreden yönelen cinsel nesneleştirmeye maruz kalmak, kadınların nesneleştirmeyi

içselleştirmesinde özellikle kapatma/örtme pratiklerinin gelişiminde etkin rol oynuyor olabilir.

### 3.1.2.3. Kadın Alanları

Kadın alanları, kadınların bir arada belirli amaçlar doğrultusunda sosyalleştikleri mekanlardır. Kadın alanları, bir mahalle kuaförü, bilinç yükseltme toplulukları, arkadaş grubu gibi farklılaşan işlevlerde kadınların bir araya geldikleri toplulukları ifade eder. Bu alanlar dayanışma ve bilinç yükseltme gibi feminist farkındalık açısından güçlendirici mekanlar olabildikleri gibi, ataerkil toplumsallık ile sosyalleşmiş kadınların birbirlerine ataerkil baskıyı dayattıkları ve pekiştirdikleri alanlar da olabilmektedirler (Onuk, 2022).

Ataerkil bir toplumsal yapılanma, toplumda yaşayan tüm bireylerin sosyalizasyonunu şekillendirmektedir. Kadın bedenine yönelik taciz, şiddet gibi kaynağını nesneleştirmeden alan eylemler, çok büyük oranda ataerkil toplumda egemen konumda olan erkekten yönelse de, cinsel nesneleştirmeye yönelik söylemler hem erkekler hem de kadınlar tarafından kadınlara yöneltilebilmektedir. Bu bağlamda kadın alanları, çoğu zaman dayanışma alanı da olmasına karşın, kadınların birbirlerine bedene yönelik görünüm standartlarını hatırlattıkları, bu standartları pekiştirici bir rol oynuyor da olabilir.

Katılımcı 2, beden görünümü standartlarına uymadığını düşündüğü zamanlarda kadın arkadaşlarıyla bir araya geldiğinde, arkadaşlarının onun bedenine yönelik yorumlarda bulunmak, makyaj yapmak gibi müdahaleci tavırlarından rahatsız olduğunu dile getirmiştir:

Özellikle yakın arkadaşlarımın yorumları, yakın kadın arkadaşlarımın özellikle, yorumlarından. Bir yerden sonra bana bir şey tak etti. Çünkü böyle bir idealize bir şeye, işte giyim tarzımız farklı diyelim ki, işte makyaj yapmıyorum diyelim ki falan gibi böyle çok şey oldu. Sonra biraz böyle etkilenip işte, gidiyorum, sallıyorum makyaj yapıyorlar bana çıkıyoruz. Ya ben kendimi hiç iyi hissetmiyorum o makyajla çıktığımda mesela, onlara göre çok güzel ama, hani falan gibi. (Katılımcı 2)

Katılımcı 8 ise, bedenine yönelik yorum yapan kişilerin olup olmadığı, varsa bunların kimler olduğu sorulduğunda, yakın çevresindeki kadınların daha çok yorum yaptığını söylerken, eril bakışın diğer kadınlar tarafından da içselleştirildiğine vurgu yapmaktadır:

Kimler söylüyor... Arkadaşlarım söylüyor evet, kadın arkadaşlarım söylüyor, annem söylüyor. Genelde kadınlardan geliyor aslında ama bunu işte kadın kadını kıskanır falan gibi şeyinden söylemiyorum çünkü bu baskı gözüne sahip oluyor çünkü onlar da baskılanıyor. Yani o yüzden o göze onlar sahip oluyor yani. Genelde kadın arkadaşlarım, uzun zaman sonra gördüğüm kadın arkadaşlarım ve annem diyebilirim. (Katılımcı 8)

Katılımcı 6, lise döneminde kız arkadaşlarının kendi bedenine yönelik müdahalelerinden, ataerkil beden görünümünü standartlarını hatırlatıcı söylemlerinden ve kabul edilebilir standartlara paralel hale getirmek amacıyla verdikleri tavsiyelerden bahsetmektedir: “Ve kız arkadaşlarım sürekli işte şöyle giyinme, böyle giyin, işte o eteğinin boyunu biraz kısalt, işte şu spor ayakkabıları giyme artık, şu saçını aç, falan gibi böyle müdahale, müdahalelerle beni böyle daha kabul edilebilir hale getirmişlerdi.” (Katılımcı 6)

Bedenin cinsel nesneleştirilmesine maruz kalma, ataerkil toplumlarda her ne kadar eril bakış aracılığıyla gerçekleştiriliyorsa da, eril bakışın kadınlar tarafından da içselleştirilip diğer kadınlara yöneltilebileceğinden bahsetmek mümkündür (Strelan ve Hargreaves, 2005). Bu sebeple kadınların, birbirleriyle sosyalleştikleri alanlar olarak kadın alanlarında da cinsel nesneleştirmeye maruz kaldıkları söylenebilir.

#### 3.1.2.4. Erkek Alanları

Erkek alanları alt temasıyla, erkeklerin bir araya gelerek sosyalleştikleri, çoğunlukla kadınların dahil edilmediği alanlar kastedilmektedir (Gedik, 2019). Erkek alanlarına örnek olarak kahvehane, futbol stadyumu, mahalledeki erkek esnafın kendi aralarında sosyalleştikleri alanlar örnek verilebilir.

Erkeklerin bir araya gelerek sosyalleştikleri alanlardan yönelen cinsel nesneleştirme, eril bakış, laf atma gibi sözlü taciz şeklinde olabilmektedir. Bu temanın, yabancı insanlar alt temasında örneklenen yabancı erkeklerden yönelen cinsel nesneleştirmeden farkı, daha

süreğen, yerleşik ve sistematik bir şekilde olmasıdır. Örneğin, bir kadının evinin yakınında bir kahvehane varsa o kahvehane hep oradadır. Dolayısıyla o mekandan yönelen bakış veya sözlü taciz potansiyeli de hep oradadır. Rastgele yabancı erkeklerden yönelen cinsel nesneleştirme, her ne kadar münferit olarak ele alınmaması gereken sistematik bir problemin çıktısı olsa da erkeklerin grup halinde sosyalleştikleri alanlardan yönelen cinsel nesneleştirme, kadınların güvenlik anksiyetesini daha çok deneyimleyip kaçınma davranışına yönelmelerine katkı sağlıyor olabilir.

Örneğin Katılımcı 6, yaşadığı mahalledeki esnafların bakışlarına ve sözlü tacizlerine maruz kaldığından bahsederken bu eylemlerin ergenliğe girmesiyle arttığını belirtmektedir. Katılımcının, kamusal hayatta güvende hissetmediği alanlarda da bu bakışın kendisine yöneleceği varsayımıyla yer almaya devam ettiğini vurgulaması özellikle dikkat çekicidir:

Sonra daha da garipleşmeye başladı olaylar işte böyle ergenliğe girişle birlikte. O zaman da işte etraftakiler sürekli bakılıyor. Yani böyle bir dükkân önünde oturup gelene geçene bakmak vardır ya, ya bir süre sonra belki sana bakmıyorlar bile ama o şeye dönüştü bende bunu aşmam, hala aşabilmiş olduğumu düşünmüyorum. Hala böyle şey, kendimi güvende hissetmediğim yerde hala izleniyormuşum gibi gelir böyle çevre tarafından. O esnafların bakışları, işte kendi kendine türkü söylemeye başlaması, işte ah bee falan çekmesi böyle şey oluyor... (Katılımcı 6)

Katılımcı 4, yaşadığı mahallede evinin yakınında bulunan kahvehanedeki görece ileri yaştaki erkeklerin kendisine yönelttiği bakışların devamlı olarak farkındalık alanında olduğuna değinmiştir. Bunun yanı sıra katılımcı, bakışlardan huzursuz olduğundan ve kahvehanenin önünden geçmemeye çalışmak gibi kaçınmaya yönelik bir strateji geliştirdiğinden de bahsetmektedir:

O mahallede yaşıyoruz maalesef. Ve yan tarafımızda bir şey var, kahvehane var. Evin hemen yan tarafında. İşte erkekler falan sürekli yola bakıyorlar, geçen giden insanlara bakıyorlar. Ben evden çıktığımda işte mesela caddeye girmem gerekiyor, dolmuşa bineceğim mesela, o kahvehanenin oradan yürümem gerekiyor. Aynı şekilde bir yerden dönerken de dolmuştan tam orada iniyorum, önünde. Hatta şey, tam önünde inmemek için biraz geride inmeyi şey yapıyorum, inmeye çalışıyorum. Gerçekten çok rahatsız edici bakışlar var. Bakıyorlar, süzüyorlar, izlendiğini hissediyorsun. Huzursuz ediyor beni çok fazla. Büyük büyük adamlar da yani ama çok huzursuz oluyorum. Üff bakıyorlar yine, falan oluyorum. (Katılımcı 4)

Yine Katılımcı 4, lise döneminde erkek öğrencilerin grup halinde sosyalleştikleri bir bağlamda, kadın öğrencilerin bedenleri ile ilgili eril bakışa ve nesneleştirici söylemlere maruz kaldığı bir deneyimi aktarmaktadır:

Anladım, şeyde olmuştu bu yine dediğim gibi, lisede olmuştu bu. En net orada hatırlıyorum zaten işte insanların ergenlikleri, saçma sapan bir şeylerin farkında varışları. Lisede olmuştu mesela, istiklal marşı okumak için ayağa kalkmıştık, arkamda birtakım erkek grupları vardı. O an hissettim yani arkama baktıklarını. Hatta birbirlerine söylediklerini falan da hissettim, duydum bir şekilde sanki, bunun muhabbeti yapıyordu. İşte şunun burasına bak, onun burasına bak, gibi. (Katılımcı 4)

Katılımcıların deneyimlerinden de görülebileceği üzere, erkek alanlarından yönelen cinsel nesneleştirme, kadınların güvenlik anksiyetesi ve kaçınma davranışı deneyimlemelerine neden olabilmektedir. Rastgele ve tekil yabancı erkeklerden yönelen eril bakış, laf atma, sözlü taciz gibi eylemler, erkekler grup halindeyken de birbirlerine hegemonik erkeklik sergileme amaçlı kadınları bedenleri üzerinden nesneleştirmenin araçsal yönünün baskın olduğu bir nesneleştirme ile gerçekleşiyor olabilir.

### 3.1.3. Cinsel Nesneleştirmenin Biçimi

Cinsel nesneleştirmeye ve beden ideallerine maruz kalmak, bakış ve söylem aracılığıyla olabilmektedir. Kadınlar, bedenlerine yönelen eril bakışın farkındalığı ile adeta bir göz hapsi altında günlük hayatlarını devam ettirmektedirler. Söylem ise gerek medya gerekse toplumsal yaşamda yakın çevre veya yabancı insanlar olmak üzere diğer bireylerden beden ideallerini hatırlatıcı bir şekilde iletilebilmektedir. Söylem, olumlu, yani kişinin beden idealini karşıladığına yönelik bir geribildirim olabileceği gibi olumsuz yani beden idealine uymadığını belirten biçimde de olabilmektedir. Olumlu görünen söylemler de bir beden idealine uyulması gerektiği mesajını iletmediğinden dolayı nesneleştiricidir.

Eril bakış ve söylemler aracılığıyla cinsel nesneleştirmeye maruz kalmak, kadınların günlük yaşamında sıklıkla ve süreğen bir biçimde ortaya çıkar. Cinsel taciz veya cinsel saldırı/şiddete göre daha az yıkıcı olduğu düşünülse de eril bakış ve söylemlere süreğen

bir şekilde maruz kalmak kadınlar için uzun vadede oldukça yıpratıcı sonuçlar doğurmaktadır (Fredrickson ve Roberts, 1997).

Eril bakış ve söylemler aracılığıyla cinsel nesneleştirmeye maruz kalmaya yönelik örnekler, önceki temalarda ele alınmıştır. Bu sebeple “Cinsel Nesneleştirme’nin Biçimi” temasının altına tekrardan ayrıca bakış ve söylem başlıkları açılmamıştır. Yine de söylem ve bakışın cinsel nesneleştirme biçimlerinin temel iki ögesi olduğu söylenebilir.

Kaynağını cinsel nesneleştirmeden alan ve kadınları cinsel nesneleştirmeye maruz bırakan eylemlerden birisi de cinsel taciz ve şiddettir. “Şiddet Boyutu” alt temasında, katılımcıların cinsel nesneleştirmeyi yıkıcı sonuçlarıyla deneyimledikleri örneklere yer verilmektedir.

#### 3.1.3.1. Şiddet Boyutu

Cinsel taciz ve cinsel şiddet de cinsel nesneleştirmenin eyleme döküldüğü, kadınların psikolojik sağlıklarında ve benliklerinde derin yaralar açan belki de en yıkıcı sonuçlardan biridir. Cinsel şiddetin temelinde de ataerkil toplumsal yapılanmada kadının ikincil konumu, cinsel nesneleştirilmesi ve iradesi olmayan bir bedenden ibaret görülmesi yatmaktadır. Kadının kişiliği yoksayılmakta; cinsel şiddet, şiddet faili tarafından eril tahakkümü pekiştirici bir baskı aracı olarak kullanılmaktadır (Mehrhof ve Kearon, 1973; Smolak ve Murnen, 2011). Nussbaum’un (1995) nesneleştirme kriterlerinden sınırların ihlal edilebilirliği, cinsel nesneleştirmenin en çok bu boyutunda devreye giriyor gibi görünmektedir. Egemen konumda olan kişi, egemenliğinin ve tahakkümünün sınırlarını, nesneleştirdiği kişinin bedeninin sınırlarını ihlal ederek genişletme çabasındadır.

Cinsel taciz ve şiddet, her ne kadar konuşulması zor olan konular olsa da, kişisel olan politiktir ve cinsel nesneleştirme bu boyutuyla da ele alınmalıdır. Derinlemesine görüşmelerin yarı yapılandırılmış olmasının esnekliğine dayanarak, soru formunda doğrudan böyle bir deneyim yaşayıp yaşamadıkları sorulmuş olmasa da, bazı katılımcılar, kendilerini karşıdakinin gözünde yalnızca bedenden ibaretmiş gibi hissettikleri deneyimler sorulduğunda cinsel şiddet öykülerinden bahsetmişlerdir.



Katılımcı 6, cinsel tacizin, nesneleştirici doğasını ele alırken, cinsel nesneleştirmenin kişiliği yoksayıp kişiyi bedene indirgeyen yönünü özetlemiştir: “Ama asıl böyle gerçekten bir sıfatının, nasıl görüldüğünün, ne düşündüğünün, kim olduğunun önemi olmadığını şeyde anlıyorsun, yani taciz edilme meselesinde.” (Katılımcı 6)

Cinsel taciz, “Kişinin onayı olmaksızın gerçekleştirilen, fiziksel temas içermeyen rahatsız edici cinsel eylem, söz ve davranışlar” (Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği, 2020) olarak tanımlanmaktadır. Bu doğrultuda cinsel taciz; eril bakış, laf atma, sözlü taciz gibi fiziksel temasın olmadığı eylemleri de kapsamaktadır. Bu doğrultuda kaynağını cinsel nesneleştirmeden alan çoğu eylem cinsel taciz sayılabilir. Cinsel saldırı cinsel tacizden farklı olarak, fiziksel temas içermektedir (Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği, 2020). Katılımcı 6, cinsel taciz ve cinsel şiddete, büyüme çağında dahi sürekli olarak farklı şekillerde maruz kaldığını aktarmaktadır: “Oğlanların böyle sürekli bakışları, işte dokunmaya çalışmaları, falan şeklinde büyüyorsun. Sokakta insanlar bakıyor, otobüste zaten böyle sürekli tacize uğradık falan. Onun da taciz olduğunu çok sonra anlıyorsun, ısrarla bir dokunma var, böyle yaşıyor falan.” (Katılımcı 6)

Yalnızca bir başkasının cinsel hazzı için var olduğu düşüncesi, kadınların ve kız çocuklarının konumlarını ikincilleştirmek ve üzerlerinde baskı kurmak amacıyla ataerkil sistem tarafından cinsel şiddet aracılığıyla empoze edilmektedir. Özellikle çocuk yaşta cinsel saldırıya maruz kalmak, travmatik bir etki yaratmakla birlikte, Katılımcı 7’nin de bahsettiği gibi, kişinin kendi bedeninin, diğeri tarafından nasıl algılandığını dayatması bakımından yıkıcı bir deneyim olabilmektedir:

Biz bir Aquapark’taydık kuzenimle ve böyle on üç on dört yaşında falanım yani büyük değilim. Bir köpük partisi gibi bir şey yapıyor. Böyle kocaman bir şeyin üstünden köpük çıkıyor, herkes altında ve o kadar çok köpük oluyorsun ki kimse kimseyi görmüyor zaten (...) Biz gittik, sonra bir anda köpükler böyle şey yaptı, sonra ben bir anda böyle birinin elini popomda hissettim (...) Sonra böyle birinin elini göğsümde hissettim ve direkt böyle hani bir savunma mekanizması (koluyla ittirme hareketini gösteriyor) (...) Ve ondan sonra hani ya şöyle söyleyeyim, yaşım zaten küçüktü, bir erkek arkadaşım olmamıştı, ya erkek çok fazla arkadaşım vardı ama hiç kendimi böyle hani böyle dokunulacak kişi, dokunulması ya da hani dokunularak bir şeyler hissedilecek biri gibi hissetmemiştim. Ve bu kendimi o kadar kötü hissettirmişti ki, yani böyle kimsenin suratına bakamamıştım. Sanki biri bir şey gördü, biri bir şey şey yaptı, böyle ben ayıp bir şey yap- ben yapmadım oysaki hiçbir şey. Bana yapıldı ama ben öyle hissettim. (Katılımcı 7)

Cinsel nesneleştirmenin şiddete varan boyutu, toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin dezavantajlı bütün özneleri için yaşamın, bedenın ve benliğin bütünlüğünü tehlikeye atan etkiler yaratmaktadır. Cinsel şiddetin, ataerkinin tahakküm araçlarından biri olduğunu ve temelinde cinsel nesneleştirmenin yattığını akılda tutmak gerekir. Cinsel şiddetin karşısında feminist bir mücadele yürüteceksek, cinsel nesneleştirmenin temellerini ve doğasını ortaya koymalı, güç dengesizliğini açık etmeli ve cinsel nesneleştirmeye karşı neler yapılabileceğini düşünmeliyiz.

### **3.2. NESNELEŞTİRME'NİN İÇSELLEŞTİRİLMESİ DENEYİMİ (KENDİNİ NESNELEŞTİRME)**

Nesneleştirme Kuramı (Fredrickson ve Roberts, 1997) çerçevesinde, kadınların çeşitli kanallar ile nesneleştirmeye maruz kalmalarının ardından, cinsel nesneleştirme belirli seviyelerde içselleştirilir. Kız çocukları, çok küçük yaşlardan itibaren, içine doğdukları toplumsal yapıda sosyalleşmelerinin sonucunda kadın bedeninin nesneleştirilmesini içselleştirmiyor olsalardı şaşırtıcı olurdu. Elbette ki, cinsel nesneleştirmeye karşı durmak ve ataerkinin üzerine temellendiği cinsel nesneleştirme kavramının reddi ve kadınların eril bakışla değil de kendi benlikleriyle özdeşleştikleri bir seçenek de mümkün. Fakat bu olasılık, kadınların feminist bir bilinç kazanmaları ve kendi benliklerini bağımsız bir şekilde inşa etmeleriyle mümkün olduğundan, özellikle küçük yaşlarda maruz kalınan çevrenin normlarını içselleştirmek ataerkil yapının birtakım araçları ve dayatmaları sebebiyle yaygın bir deneyim olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu doğrultuda, kendini nesneleştirme deneyiminin anlaşılması, kendini nesneleştirmeye karşı durabilmek açısından önemlidir.

Kendini nesneleştirme, bu çalışmada, Nesneleştirme Kuramı'nın kavramları ışığında ele alınmıştır. Bunun yanı sıra, sahadan gelen özgün veriler de temalara dahil edilerek bütüncül bir çerçeve elde edilmeye çalışılmıştır.

#### **3.2.1. Kendini Sürekli İzleme - Alışılmış Beden Gözetimi**

Kendini İzleme ve Kendini İzleme'nin süreğen hale gelmesini tanımlayan Alışılmış Beden Gözetimi, Kendini Nesneleştirme deneyiminin daha iyi anlaşılabilmesinde anahtar kavramlardır. Eril bakışın içselleştirilmesi, kadının zihninde yer etmiş olan ikinci bir göz, yaptığı tüm eylemleri denetleyen, davranışlarından görünüşüne kadar “kadınlığın” ve “kadınsılığın” ne olduğunu dayatan bir denetleme aracına dönüşür (Foucault, 2020). Bedenin görünümüne yönelik standartlar medya ve toplumsal hayat aracılığıyla iletilirken, kadının bu standartlara uyup uymadığını sürekli hatırlatan iç ses, tahakküm kuranın ve egemen olanın sesidir. Bu sesi reddedip yerine kendi benliğimizin sesini duymaya başlamak, kendimizi bir özne olarak kurabilmek, belirli bir farkındalık, bilinç ve mücadele gücü gerektirmektedir. Egemen olanın sesini nasıl reddedebileceğimize yönelik pratiklere Karşı Duruş Stratejileri başlığında değinilecektir. Öncesinde Kendini Nesneleştirme'nin nasıl bir deneyim olduğunu kadınların sesinden duymaya ihtiyacımız var çünkü kadınların deneyimlerini kendi seslerinden aktarmaları da egemen sesin yerine kendi seslerini geçirebilmelerinin başlangıcı için iyi bir pratik gibi görünmekte.

Alışılmış Beden Gözetimi deneyiminin bedeni kontrol altında tutan işlevini Katılımcı 3, bir benzetme ile aktarmıştır:

Ya şu şeyler varmış ya mesela eskiden, çok acı bir şey de, eskiden işte köle insanların ya da şey, Çin Ordusu'nda falan da var galiba, şöyle iğneli boyunlukları varmış ya kafaları düşmesin dinlenmesinler diye. Onun gibi bir şey yani, beynimizin içinde sanki böyle iğneler, biraz rahatladığında, biraz kendini bıraktığında hemen ama rujun gitti, ama göz kalemin aktı, ama göbeğin çıktı falan gibi böyle bir cezalandıran bir ses sanki. (Katılımcı 3)

Kendini İzleme - Alışılmış Beden Gözetimi kişinin kamusal veya özel alanda olmasına göre farklı şekilde deneyimleniyor olabilir (Gardner, 1980; Fredrickson ve Roberts, 1997). Bu sebeple, kendini izleme - alışılmış beden gözetimi deneyimini bütünlüklü bir şekilde sunabilmek adına, bu tema, kamusal alan ve özel alanda kendini izlemenin sürekliliği ve bedenin standartlara uyup uymadığını kontrol eden doğasını kapsayacak şekilde ele alınmıştır. Bu doğrultuda, Katılımcı 1, kamusal alandaki deneyimlerini aktarmıştır. Eril gözlemci bakış açısının içselleştirilmesi ile bedeni sürekli diğerinin gözünden kontrol etme eylemi, Katılımcı 1'in aktardığı deneyimde daha çok bedenin

saklanması örtülmesi gerektiği öğretilen kısımlarının belirgin olup olmadığı ile ilgili bir düşünce içeriğidir:

Şimdi de sütyen takmadığım için şey oluyorum, ay çok mu sallanıyor, ya çünkü görece hani sarkık ve büyük göğüslerim var. Çok mu sallanıyor acaba şu an memelerime mi bakılıyor çekincesine girebiliyorum (...) şey oluyor atıyorum işte birisi bana baktığında acaba şu an mememe mi bakıyor, mememin ucu mu belli gibi çekincelerim, endişelerim oluyor hala (...) Yani bunu sürekli hissediyorum aslında. Deneyimlemediğim ve hissetmediğim bir durum var mı onu düşünüyorum. Ya atıyorum bikini giyeceğim işte denize gireceğim zaman bile işte vulvam nasıl belli olmaz, hani nasıl bir bikini seçmeliyim diye tamamen düz görünsün gibi şeyler de mesela psikolojik olarak yük oluyor. Onları da düşünmek zorunda bırakılıyorsun. Böyle. (Katılımcı 1)

Bedenini eril ötekinin bakış açısından sürekli izleme alışkanlığının kamusal alanda diğer insanların gerçek varlığı esnasında daha çok deneyimlendiği düşünülebilir. Bunun yanı sıra, eril bakışın içselleştirilip kişinin kendi bedenine yöneltilmesi, diğerinin gerçek varlığının orada olup olmamasından ziyade, bedeni denetleyen gözlemcinin zihinsel varlığı aracılığıyla olur. “Öteki”nin bakışı, içselleştirilerek “öteki” ortamda olsa da olmasa da zihindeki varlığını ve gözetimini sürdürmeye devam eder. Bundan dolayı katılımcılar, diğer insanların olmadığı durumlarda ve özel alanda da kendini sürekli izlemeyi deneyimlediklerinden bahsetmişlerdir. Bedenin standartlara uyup uymadığının sürekli kontrolü zihni hem kamusal hem özel alanda meşgul eden bir yapıdadır. Katılımcı 3, Alışılmış Beden Gözetimi deneyimini daha çok kamusal alanda yaşadığından bahsetse de, özel alanda yani evinde de bedenine eril ötekinin bakış açısıyla baktığı deneyimlerini de aktarmaktadır:

Evde değeren, ya evde pek değerdirmiyorum bunu ama hani onu, yine de şey kaygısı bazen oluyor, ya işte mesela bir takım alıyorum diyelim ki işte bir evde, evde genelde pijama giyiyorum ya da eşofman giyiyorum zaten hani şey, dışarı kıyafeti giymiyorum evde. Onda da bazen tabii ya mesela erkek arkadaşım bunu beğenir mi, ya da nasıl görünür dışarıdan güzel görünür mü, bazen hani, aa işte yeterince seksi mi gibi kaygılarım oluyor. Ama dışarıda aslında bu daha, dışarı kıyafetlerimde bu daha fazla. (Katılımcı 3)

Kendini İzleme ve Kendini İzleme'nin sürekli hale geldiği Alışılmış Beden Gözetimi, kendini nesneleştirme deneyimini tanımlayan nesneleştirilen bakışın içselleştirilmesi aracılığıyla deneyimlenir. Alışılmış Beden Gözetimi, bakışın içselleştirilmesi aracılığıyla

deneyimlendiğinden hem kamusal hem özel alanda kişinin kendi bedeninin nasıl görüldüğünü eril bakış ile değerlendirip sonuca vardığı bir deneyimdir. Bu sonuç, kadının bedeninin “standartlara” uyup uymadığı ile ilgili bir sonuçtur. Kişinin vardığı sonuç her ne olursa olsun, bedenin nasıl görüldüğünün gözlemci bakış açısıyla süreğen bir şekilde zihinde yer etmesinin, kadınlar açısından zihinsel bir yük olduğu söylenebilir.

### 3.2.2. Bölünmüş Dikkat

Bedenin görünümünün, gözlemci bakış açısından sürekli denetimi, zihinsel enerjinin yapılan işe odaklılığı bakımından bir bölünme yaratmaktadır. Zihnin, bedenin nasıl görüldüğüyle sürekli meşgul olması yani kendini sürekli izleme ve bedenin standartlara uyup uymadığını kontrol etme, odaklanılması gereken herhangi bir işin, dikkatin tamamından mahrum kalmasına neden olabilir (Fredrickson ve Roberts, 1997; Fredrickson ve ark., 1998; Fredrickson ve Harrison, 2005).

Katılımcılar, hem bedensel hem de zihinsel aktiviteler için bölünmüş dikkat deneyimi aktarmışlardır. Aynı zamanda dikkatin gözlemci bakış açısıyla bölünmesi deneyimini genellikle kamusal alandaki, diğer insanların da bulunduğu ve bedenlerinin değerlendirilme ihtimaliyle karşı karşıya kaldıkları uğraşları sırasında yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Zihinsel aktivitelere kitap okumak, bilgisayarda bir iş üzerinde çalışmak gibi, bedenin aktif olarak dahil olmadığı aktiviteler örnek verilebilir. Beden her ne kadar aktif olarak dahil olmasa da, bedenin o anki görünümünü standartla kıyaslama, uğraşılan zihinsel aktivitede de bir aksama yaratabilmektedir. Katılımcı 10, kamusal alanda zihinsel bir aktiviteyle uğraşırken, dikkatinin, bedeninin başkasının bakışından nasıl görüldüğüyle ilgili düşüncelerle dağıldığından ve bir öz farkındalık alanına geçerek bedeninin görünümünü değerlendirdiğinden bahsetmektedir. Katılımcı, aynı zamanda ortamda gerçek bir kişinin varlığının ve bakışının da bu deneyimde etkisi olduğuna değinmiştir:

Mesela diyelim bir kafede kitap okurken bir anda işte kambur durmaya başlıyorum ve şu an dışarıdan nasıl görünüyorum falan deyip (...) kitap okurken bir anda bunu düşünmeye başlarsam bir an için işte dışarı çıkıp resmen kendime oradan bakıyorum.

O sırada odaklanamıyorum tabii yaptığım şeye ya da işte birinin bana baktığını fark ettiğim anda sadece o kişinin bakışını düşünebiliyorum. Ne görüyor, ben ne yapıyorum, nasıl davranıyorum, nasıl algılanıyorum diye ve dikkatim tamamen bölünüyor. (Katılımcı 10)

Diğer insanların, kişiyi beden “ideal”leriyle kıyaslayan doğrudan söylemleri de zihinde yer ederek uğraşılan aktiviteye yöneltilen dikkatin bölünmesine yol açabilmektedir. Katılımcı 7, bedenini aktif olarak dahil olduğu bir aktivite olan Halk Oyunları gösterisi öncesinde hazırlanırken belinin geniş olduğuna yönelik bir yorum almıştır. Bu yorumun zihninde yer etmesi üzerine, gösteri sırasında hem bu yorumu hem de o an bedeninin nasıl görüldüğünü istemsiz bir şekilde düşündüğünü, o anki aktivite normalde çok zihinsel çaba göstermeden yaptığı, otomatikleşmiş bir aktivite olmasına rağmen, bu yorumun ardından dansı gerçekleştirebilmek için yoğun bir bilişsel çaba gösterdiğini aktarmıştır:

Hani mesela ben genişim ya ve bu bana söylendi ya hani bu benim bildiğim bir şeydi ama ilk defa bana kavuşmuyor dedi yani şey, kavuşmuyor kuşak kavuşmuyor diyor bana. Neyse orada yarışmaya çıkarken bunun konsantrasyonunu çok zor sağlamıştım. Yani normalde hiç hiç daha önce dikkat etmediğim ya da ilgilenmediğim bir şeydi ama oradayken bu beni çok etkilemişti. Hani ya cidden böyle görünüyorum herhalde ya ben falan diye ki cidden öyle görünüyordum aslında (...) İşte diyorum ya, buna dikkat etmeme konusunu zor aşmıştım. Yani mesela kendime şey demiştim, hani adımları adım, şöyle, şimdi önce adımları sayarak öğreniyorduk figürü ama sonrasında müzikle zaten adım saymana gerek kalmıyor. Müzik kulağında şey oluyorsun yani şey yap- yani onu anlayabiliyorsun. Ben hep saymıştım, sayı saymıştım. Yani kafamda başka bir şey olduğu zaman o aklıma gelmediği için saymıştım. Yani o şekilde kurtulmuştum ama yani. Orayı atlatmıştım, hatasız geçmişim yani o işte yarışmayı. (Katılımcı 7)

Katılımcı 9 ise, yakın çevresiyle gerçekleştirdiği sosyal aktivitelerden ziyade, bireysel olarak gerçekleştirdiği spor aktivitesi sırasında dikkatinin, bedeninin görünümünün farkındalığı ile dağıldığına değinmiştir. Katılımcı, spor salonu gibi kamusal bir alanda spor yaptığından, spor salonunda kimse olmasa bile beden görünümü farkındalığını, spor salonundaki aynaların dayattığından bahsetmiştir. Spor gibi bedeninin görünümünden ziyade sarf ettiği eforun önemli olduğu bir aktiviteyle uğraşılsa da spor salonundaki aynaların da yardımıyla dikkatinin bedeninin görünümüne çekildiğinden söz etmektedir. Katılımcı, bir yandan spor yaparken bir yandan bedeninin görünümünü değerlendirdiğine, zaman zaman bu görünümünden memnun kaldığına, zaman zaman ise

bedeninin standartlara uymayan bir yönünü fark ettiğine yönelik deneyimini dile getirmiştir:

Yani bu iş yerinde olmuyor mesela ya da arkadaşlarımla otururken, eğlenirken falan olmuyor çünkü o zamanlar kendimim yani. Ama sporda çok çıplaksın ve çok fazla ayna var yani sen iş yerinde otururken ya da şeyde arkadaşlarıyla otururken etrafta o kadar ayna yok. Çok kendinlesin, taytınlasın, işte bazen ayakların çıplak, işte terliyorsun, daha şeydin böyle hani, daha kendi kendinesin falan. Orada oluyor mesela çünkü orada kendini görüyorsun, o da çok etkili ya (...) Yani, evet. Daha doğrusu şey çok oluyor mesela, ya off gerçekten çok iyi gözükmüştüm hani. Popoma falan çok yükseldiğim de oluyor ama aa bugün ne kadar göbeğim çıkıyor ya, burada falan. Böyle mesela karın hareketi yaparken bakıyorum falan hani, çıktığında gördüğüm oluyor. (Katılımcı 9)

Bir aktiviteyle uğraşırken, dikkatin tamamının uğraşılan aktiviteye verilmesi, yaşam doyumunu artırıcı bir deneyim olan Flow ile ilişkilidir. Flow, hem uğraşılan aktiviteden alınan doyumunu hem de genel yaşam doyumunu artıran bir işleve sahiptir (Csikszentmihaly, 2008). Kadınların bedenlerine yönelik gözlemci bakış açısını içselleştirip, sürekli bedenlerini belirli görünüm standartlarına göre kontrol etmeleri zihni meşgul etmekte ve dikkatin bölünmesine sebep olmaktadır. Bu durum da Flow'un aksamasına ve kişinin uğraştığı aktiviteye kendisini tam olarak verememesine sebep olabilmekte, kişinin uğraştığı aktiviteden aldığı doyumun ve genel yaşam doyumunun azalmasıyla sonuçlanabilmektedir.

Cinsel nesneleştirmeden kaynağını alan, kadınların bedenlerinin görünümüne yönelik dayatılan standartların sürekli kontrol edilmesi ve bu standartların karşılanmaya çalışılması belirli bilişsel yükler olarak kadınlara geri dönmektedir. Süreğen bir şekilde beden farkındalığı alanında yaşamak, beden görünümünün sürekli farkında olmak hem zihinsel hem de bedensel aktivitelerden elde edilen doyumunu tehlikeye atmaktadır.

### 3.2.3. Duygusal ve Psikolojik Çıktılar

Dayatılan ve maruz kalınan beden standartlarının içselleştirilmesi, çoğu zaman bu standartlara uymamanın gerekli olduğu ve kişinin öz değerinin bu standartlara uymasıyla ilişkili olduğu mesajının da içselleştirilmesi anlamına gelmektedir. Beden görünümüne yönelik standartların karşılanamadığı düşünüldüğünde, duygusal birtakım çıktılarının

olması beklendiktir. Katılımcıların çoğunluğu, bedeninin görünümüne yönelik standartlara uyduklarını düşündükleri koşullarda, duygusal çıktı olarak olumlu duygular tanımlarken ve bedenleri ile olan ilişkilerini olumlu görürken; bedene yönelik standartları karşılamadıklarını düşündükleri koşullarda olumsuz olarak adlandırılacak deneyimler ifade etmişlerdir.

### 3.2.3.1. Koşullu Olumlu Duygusal Çıktılar

Olumlu olarak tariflenebilecek duygusal çıktıları baktığımızda katılımcılar bedenlerinin görünümüyle ilişkili olumlu duygularını ifade ederken en çok; özgüvenli, mutlu, iyi hissetmek gibi ifadeleri kullanmışlardır. Katılımcılar, bedenlerine yönelik memnuniyetlerini de ifade etmişlerdir. Katılımcıların hem olumlu duygusal çıktılarından hem de bedenlerine yönelik memnuniyetlerinden bahsettikleri durumlar, bedenlerinin toplumsal beklentilere uyduğunu düşündükleri koşullarda olmuştur.

Örneğin Katılımcı 1, iyi hissetme koşulu olarak, utanç duymasının öğretildiği bir beden pratiğinden kaçındığı durumu ileri sürmüştür. Toplumsal yapı içerisinde bedeninin cinselliği çağrıştırdığı öğretilen kısımlarını kapattığı, belirginliğini gizlediği durumlarda yani toplumsal beklentiyi karşılaması koşuluna bağlı olarak daha iyi hissettiğini vurgulamıştır: “Memenden utandırıldığım için yani onları ne kadar sıkabilirsem ya da ne kadar sıkın şeyler giyip de çıkabilirsem ya da var olabilirsem daha hani iyi hissediyorsun, iyi hissediyorum.” (Katılımcı 1)

Katılımcıların beden bağlamında duygusal çıktı olarak olumlu ifadeler kullandıkları koşullar toplumsal beklentiyi içselleştirilmiş gözlemci aracılığıyla karşıladıkları durumlar olabileceği gibi, çevreleri tarafından bedenlerine yönelik olumlu söylemler yöneltildiği zaman da ortaya çıkıyor gibi görünmektedir. Katılımcı 2, beden görünümüne yönelik standartlara uyduğu ile ilgili olumlu söylemler ile karşılaştığında iyi hissettiğinden bahsetmiştir: “Çevresel yorumlar çok besliyor mesela. Hani bir olumlu bir yorum aldığımında, hayır be, çok güzelsin falanlar geldiğinde o hani iyi oluyor, iyi hissettiriyor kendimle ilgili.” (Katılımcı 2)



Katılımcı 7 ise, bedeninin bir özelliği ile ilgili memnuniyetini ve olumlu duygusunu ifade etmiştir. Bu özelliğin toplumun kadın bedenine yönelik beklentileri ile paralel bir özellik olduğu düşünüldüğünde, bedene yönelik pozitif duyguların ve memnuniyetin belirli standartların karşılanması koşuluyla ortaya çıkıyor olabileceği akla gelmektedir: “Ya mesela yani biraz bu genetik yapıyla da alakalı, benim bacaklarım her zaman inceydi yani ince ve uzun. Hani böyle kısa bacaklı ol- değilim yani. Hani öyle de olabilirdim ama değilim. Ve bu hep bana böyle pozitif hissettiriyor aslında.” (Katılımcı 7)

Katılımcıların bedenleriyle ilgili olumlu duygular tariflemeleri elbette ki olumlu olarak ele alınabilecek bir çıktı gibi görünmektedir. Fakat bu duyguların koşullu yani ancak toplumsal beden görünümü standartlarının karşılandığı düşünüldüğünde ortaya çıkması standartların içselleştirdiğinin göstergesi olarak ele alınabilir. Karşılandığı düşünüldüğünde olumlu hissettiren eril bakışa ait standartlar, karşılanmadığı düşünüldüğünde olumsuz duygular uyandırabilir.

### 3.2.3.2. Olumsuz Duygusal ve Psikolojik Çıktılar

Nesneleştirme Kuramı'na göre, eril bakışın içselleştirilmesi ile kadınlar kendi bedenlerinin görünümünü bu bakışın standartlarına göre değerlendirmektedirler. Bu değerlendirmenin sonucunda standartlara uyulmadığı düşünülürse utanç deneyimlenebilmektedir (McKinley ve Hyde, 1996; Fredrickson ve Roberts, 1997). Katılımcı 5, çocukluk çağındayken fazla kilolu olmasından dolayı deneyimlediği utancı aktarmaktadır: “Kilomdan utandığım oldu. Dans kursuna başlamıştım. Obez de olmadım hiç, biraz fazla kiloluydum sadece. Fiziğimden utanıyordum.” (Katılımcı 5)

Nesneleştirme Kuramı'nda bir diğer olumsuz psikolojik çıktı ise anksiyete deneyimlemektir. Anksiyete, güvenlik anksiyetesi şeklinde karşımıza çıkabilmektedir. Kadınlar, tacize uğramamak ve daha sonrasında mağdur suçlayıcılıkla karşılaşmamak adına, kendi bedenlerinin görünümü ile ilişkili olarak otosansür uygulayabilmektedirler. Güvenlik anksiyetesi katılımcılar tarafından en çok mekana ilişkin olarak tariflenmiştir. Katılımcılar, güvende hissetmedikleri, taciz edilme potansiyelinin yoğun olduğu mekanlarda bulunacakları durumlara ilişkin güvenlik anksiyetesi deneyimlerini ve

bedenlerinin görünümüyle ilgili kararları güvenlik anksiyetesinin şekillendirdiğini ifade etmişlerdir. Katılımcı 6, yaşadığı mahallede kamusal alandaki diğer insanların nesneleştirilen bakışlarına maruz kalmaya yönelik güvenlik anksiyetesi deneyimlediğinden bahsetmektedir:

Ama bu şey olduğu zaman problematik oluyor işte böyle giyindim ama ben bu mahalleden nasıl çıkacağım, ben mesela böyle anksiyete böyle teri döküyorum yani bazen. Böyle biraz güzel göründüğümü düşünüyüm ya da böyle seksi göründüğümü düşünüyüm falan, böyle bakışlar altında falan ter atıyorum işte keşke bunu giymeseydim keşke şöyle yapmasaydım işte şuraya nasıl gideceğim şimdi falan. (Katılımcı 6)

Görünüm anksiyetesi ise, bedenin görünümünün, toplumsal ataerkil standartlara uyup uymadığına ve diğer insanların bedenin görünümünü değerlendirip olumsuz bir sonuca varacağına yönelik bir anksiyeteyi ifade etmektedir (Fredrickson ve Roberts, 1997; Calogero, 2004; Dimas ve ark., 2021). Katılımcı 1, bedeninin görünümüne ilişkin diğer insanların değerlendirmesine tabii olmakla ilgili görünüm anksiyetesini örneklemiştir:

Yine işte ergenlik dönemimde bedenimin beğenilmemesi işte ya da bedenimde bir şeylerin eksik olarak işaretlenecek olması başkaları tarafından, ciddi bir kaygı yaratıyordu (...) Yani bunlarla ilgili hem boyumun kısalığının işte bir eksiklik olması hem de belki işte bacaklarımın çarpıklığının bir eksik, eksik olarak işaretlenmesi, dışarıdan ve izleyenler tarafından, ciddi bir kaygı yaratıyordu. (Katılımcı 1)

Kendini Nesneleştirme'nin deneyimlenmesi, belirli ataerkil kodların sahiplenilmesi ve bu kodların kendi bedenlerimize yansıtılması ile belirli olumsuz psikolojik ve duygusal çıktılar deneyimlememize sebep olur. Dayatılan beden idealleri, bu ideallere maruz kalmak, standartları karşılamaya yönelik bir çabaya teşvik eder. Bu standartların karşılanamadığının düşünüldüğü durumlarda utanç deneyimlenebilmektedir. Anksiyete ise, kadınların bedenleri ile ilgili diğerleri tarafından değerlendirmeye tabii tutulabileceklerini düşündükleri durumları kapsar. Her iki olumsuz duygusal/psikolojik çıktı da, kadınların bedenleri üzerinde aldıkları kararları etkileme potansiyeline sahiptir.

### 3.2.4. Bedenin Görünümüne Yönelik Müdahaleler

Bedenin görünümünden memnun kalınmadığı, bedenin görünümünün dayatılan standartlara uymadığı düşünüldüğünde, beden üzerinde birtakım değişikliklere gidilebilir. Bu değişiklikler, bedenin standartlara uymadığı düşünülen yönlerinin kapatılması, örtülmesi olabileceği gibi, bedenin standartlara uyduğu düşünülen yönlerini ön plana çıkarma şeklinde de olabilir. McKinley ve Hyde'ın (1996) tanımladığı Görünüm Üzerinde Kontrol İnançları yani beden görünümünü "ideal"e uygun olarak kontrol etmenin ve değiştirmenin mümkün ve gerekli olduğuna yönelik inançlar, bedenin görünümüne yönelik müdahaleler ile ilişkili olabilir. Bunun yanı sıra Beden Suçluluğu da bedenin görünümünden duyulan pişmanlık aracılığıyla beden üzerinde yeme kısıtlaması gibi kontrol eylemlerini pekiştirici rol oynuyor olabilir (Calogero ve Pina, 2011). Görünüm anksiyetesi de bedenin görünümünü sürekli kontrol etme ihtiyacı üzerinden beden üzerinde anlık müdahaleleri şekillendirmektedir (Keelan ve ark., 1992).

Beden görünümü üzerinde değişiklik yapmak makyaj, giyimi beden görünümü standartlarına uygun hale getirecek şekilde seçme vs gibi daha geçici değişiklikler olabileceği gibi, estetik, lazer epilasyon gibi daha kalıcı ve geri dönüşü olmayan değişiklikler olabilir. Katılımcılar, bedenlerinin görünümünü standartlara uydurmak amacıyla yaptıkları değişiklikleri anlık değişiklikler ve kalıcı, görece kalıcı ve rutin değişiklikler olarak iki ayrı şekilde örneklendirmişlerdir. Geleceğe yönelik değişiklik planları da bu başlık altında ele alınmıştır. Kapatma/örtme pratikleri ise beden üzerinde çekicilik standartından ziyade, gerek güvenlik anksiyetesi kaynaklı, gerekse utanç veya muhafazakar baskılar kaynaklı, bedenin standartlara uymayan yönlerinin gizlendiği, örtüldüğü pratikleri ifade eder.

#### 3.2.4.1. Bedenin Görünümüne Yönelik Anlık Müdahaleler

Bedenin görünümüne yönelik anlık müdahalelerle kastedilen, geleceğe yönelik olmayan, o anlık fark edilen, beden üzerindeki geçici ve ufak müdahalelerdir. Anlık düzeltmelere saç/ makyajı düzeltme, doğrulup dik oturma, kıyafeti düzeltme, göbeği içine çekme gibi örnekler verilebilir. Anlık düzeltmeler de yine, bedenin görünümünden memnun kalınmayan yönlerini saklama, örtme şeklinde olabileceği gibi, standartlara uyduğu düşünülen yönlerini ön plana çıkarma, belirginleştirme şeklinde de olabilir.

Örneğin Katılımcı 3, Alışılmış Beden Gözetimi deneyimine de değinerek, bedeninin görünümünün “standart” ve “ideal” görünümünden sapmaması için sürekli olarak bunu kontrol ettiğini, eğer standarta uymayan bir durumda olduğunu düşünüyorsa anlık olarak düzelttiğini ve bu anlık düzeltmeleri genel olarak kamusal alanda, diğer insanların ortamda varlığı sırasında yaptığını vurgulamıştır:

Yapıyorum canım tabii. Aynı dediğiniz gibi, mesela hani aşırı eğik zaten durmamak lazım öyle ama, hani yine de işin içinde o görünüş kısmı da var yani. Aaa niye böyle duruyorum, işte bazen, hani bazen arkadaşlarımın yanında otururken, dışarıda oturuyorsak işte göbeği açık bir şey giymişim ve yemek yemişim, haliyle biraz göbeğim çıkmış, böyle bazen ya da işte lavaboya gideceğim, kalkıp yürürken o restoran boyunca böyle göbeğimi içime çekip, dik bir şekilde lavaboya yürümek, geri gelmek, gibi. Tam olarak söylediğiniz şeyleri yapıyorum. Makyajlarımı tazelerim. Hani arada bunun kaygısı vardır yani hep aslında alttan alta. Saatte bir, bir lavaboya gidip hemen bir bakıp, dağıldım mı, ne durumdayım, makyajımı tazelemek... Ondan sonra, işte göbeğim çok çıkıyorsa o şey, pantolonun şeyi vardır ya düğme yeri, onu böyle yukarı çekmek suretiyle falan, gibi gibi. Başka böyle buna ne örnek olabilir, saç baş düzeltmek, kaşlarımı düzeltmek falan gibi bunları yaparım yani. (Katılımcı 3)

Katılımcı 2, bedeninin görünümüyle ilgili, selülit, göbeğin belirgin olması gibi, beden görünümünü standartlarına uymadığı düşünülen görünümleri anlık “düzeltme”lerle nasıl değiştirdiğini aktarmaktadır: “Göbeğimi içime çekmem de duruşumu düzeltebilirim, hani. Şöyle (eğik) durmuşum mesela göbeğim katlanmışsa diyelim ki hani şöyle (dik) durabilirim, ne bileyim. İşte şöyle bacağı yamulmuş, selülitler ortaya çıkmışsa gibi, onu düzeltme. Evet, yapıyorum.” (Katılımcı 2)

Katılımcı 7, bedeninin görünümüne yönelik anlık bir müdahaleyi fotoğraf çekilme sırasında uyguladığına değinmektedir. Katılımcı, fotoğraf çekilme sırasındaki anlık stratejilerini bedeninin memnun olmadığı yönlerinin belli olmayacağı şekilde biçimlendirdiğini aktarmaktadır:

Yani bizde biraz büyük yüz ve bir miktar büyük burun var yani. Hani tabii bu, hani aslında bakarsan hani benim hokka gibi bir burnum olmasını da beklemezsin zaten kocaman surata da küçücük burun olmaz zaten de. Hani yine de bu durum beni rahatsız ediyor mu, ediyor. Mesela ben, yan profilden poz vermeyi hiç sevmem, istemem. Ya da mesela şeyi de sevmiyorum, hani şimdi gerçekten fotoğraflar deyince insanın aklına daha çok geliyor. Mesela ben fotoğraflarda en ortadaki kişi olmayı çok sevmem. Biraz daha kenarlarda böyle hafif yan durmak isterim anladın

mi. Çünkü bak bu da hep geniş, genişlik olayından kalmış bende. Düz durup ortaya bakınca daha geniş görünüyorum. Hafif yan durunca zaten hani çok kalın bir vücudum yok yani ama daha ince görünüyorum. (Katılımcı 7)

Bedenin görünümüne yönelik anlık müdahaleler, Alışılmış Beden Gözetimi'nden ve görünüm anksiyetesinden (Keelan ve ark., 1992) kaynağını alarak, devamlı bir görünümü kontrol etme ve düzeltme döngüsünün görece geçici ve küçük müdahaleleri içeren bir boyuttur. Bedenin görünümünü devamlı olarak dayatılan standartlarla kıyaslama ve bu doğrultuda uymadığı düşünülen yönleri bu standarta uydurmaya çalışma, zihinsel bir yük olmanın yanı sıra, fiziksel bir çaba ve enerji harcanmasını da gerektirmektedir. Özellikle anlık düzeltmeler küçük ve geçici müdahaleler gibi görünse de, kadınların zamanını, zihinsel ve fiziksel enerjisini ayırmalarını gerektiren, yorucu bir döngü haline gelebilir.

#### 3.2.4.2. Bedenin Görünümüne Yönelik Kalıcı, Görece Kalıcı ve Rutin Müdahaleler

Bedenin görünümünden memnun olunmadığı durumlarda veya bedeni belirli standartlara ulaştırmak adına gerçekleştirilen bedenin görünümüne yönelik müdahaleler, anlık müdahalelerin yanı sıra rutin ve/veya kalıcı müdahaleler de olabilmektedir. Rutin müdahaleler genellikle otomatikleşmiş, üzerinde çok düşünülmeden ve sorgulanmadan yapılan müdahaleler olabilmektedirler.

Katılımcı 2, bedeninin görünümüne yönelik rutin olarak yaptığı bir müdahaleden bahsederken, üzerine çok da düşünmeden, alışkanlıktan dolayı ya da yapılmamasının toplum tarafından akıldan bile geçirilemez olmasının dayatılması kaynaklı, mükemmeliyetçi bir rutin tanımlamıştır. Katılımcı, bu rutinin yapılması gerektiğinin sorgulamadan içselleştirildiğinden ve bu rutini gerçekleştirmenin hayatına belirli bir düzeyde stres getirdiğinden de bahsetmektedir:

Yani kendimden düşünüyorum, daha geçen şey mesela kılla ilgili, hani vücudumuzdaki kıllarla ilgili bazen neyi neden yaptığımı bilmeden yapıyorum. Yani hani o kadar içselleştirilmiş şeyler ki o yüzden günlük hayatımızı bire bir etkiliyor, günlük hayat streslerimizi etkiliyor. İşte yani kişisine göre değişiyor, ben mesela bu kıl meselesine kafayı takmışım eskiden yani hiç düşünmeden yani mesela bacağımı alıyorum, bir tane bile kıl kalmasın diye on saat cımbızla girişirdim falan. (Katılımcı 2)

Bedenin görünümüne yönelik görece kalıcı veya rutin müdahalelerin anlık müdahalelerden ayrılan yanı, zihinde tasarlanan görünüme nasıl ulaşılabileceğinin planlanmasının ve hayata geçirilmesinin uzun vakitler alması olabilir. Bedenin görünümüne yönelik müdahaleler, standartlara uymadığı düşünülen yönlerin kapatılıp gizlenmesi olabileceği gibi, standarta uyduğu düşünülen yönlerin ön plana çıkarılması şeklinde de olabilir. Katılımcı 1, belirli bir giyim şeklinin, bedenini standart görünüme daha çok yaklaştırdığını düşünmektedir. Katılımcı, bu görünümü elde etmeye yönelik üzerinde düşünülmüş bir eylemi gerçekleştirdiğini aktarmaktadır. Bu eylem, bedenin belirli kısımlarını ön plana çıkararak, belirli kısımlarını ise gizleyerek, standartları karşılamaya yardım ediyor gibi görünmektedir:

Yani hatta giyimimi bile buna göre düzenliyordum yani bol paça ama üst bacağı dar olan şeyler çünkü o uzun gösteriyor (...) O yüzden de işte bunları nasıl, mesela nasıl uzun görünebilirim veya nasıl çarpık görünmeyebilirim gibi müdahaleler yapmaya çalışıyorsun bedenine zamanında. (Katılımcı 1)

Bedenin görünümüne yönelik estetik cerrahi, lazer epilasyon gibi işlemler kalıcı müdahaleler olarak sınıflandırılabilir. Katılımcılar, bu eylemleri gerçekleştirmeden önce genellikle üzerinde uzun süre düşündükten sonra bir karara vardıklarını belirtmişlerdir. Katılımcı 3, üzerinde uzun süre düşündükten sonra, bedeninin, görünümünden memnun olmadığı bir kısmını estetik cerrahi müdahaleyle değiştirdiğinden bahsetmektedir. Katılımcı bu değişiklikten memnun olduğunu ve bu değişikliği yapmasının altındaki motivasyonunun aynaya baktığında kendisini iyi hissetmek olduğunu aktarmıştır. “*Bu noktada da hani, her şeye aynı anda karşı çıkamıyoruz ya*” cümlesinden, bu pratiğin karşı çıkılması gereken bir pratik olduğunu düşündüğü çıkarımı yapılabilir:

(...) ben yakın zamanda burnumu yaptırdım, bayağı yakın zamanda bu arada, mesela bir ay falan önceydi. Ve bunun öncesinde daha böyle kemerli, biraz daha düşük, daha tırnak içerisinde maskülen olarak ifade edilen bir burnum vardı. Bu burnumu yaptırma süreci mesela benim için aslında uzundu hani anlık alınan bir karar değildi. Diğerleri gibi de kötü değil hani memnunum aslında bunu yaptırdığım için. Çünkü aynaya baktığımda daha iyi hissediyorum kendimi. Bu noktada da hani, her şeye aynı anda karşı çıkamıyoruz ya, biraz kendimizi iyi hissettiğimiz... (Katılımcı 3)

Beden üzerinde standartlara paralel değişiklikler yapmak çeşitli motivasyonlardan kaynaklanmaktadır. Bu değişiklikler kimi zaman, üzerinde çok düşünülmeden, yalnızca

yapılması gerektiğine inanıldığı için yapılan rutin pratikler olduğu gibi, kimi zaman üzerinde uzun süre düşünülmüş, “iyi hissetme” motivasyonu ile yapılmış pratikler olabilmektedir. Katılımcılar, bazı pratikler için, daha sonra üzerinde düşündüklerinde ve sorguladıklarında bu pratiği yapmaya devam etmekten vazgeçtiklerini, bazı pratikler için ise yaptıklarından dolayı memnun olduklarını ve kendilerini iyi hissettiklerini belirtmişlerdir. Her iki durumda da, temel motivasyon bedeninin görünümünü standartlarla paralel hale getirmek olduğundan bu bireysel pratiklerin, kaynağını toplumsallıktan alan bir yönü de var gibi görünmektedir.

### 3.2.4.3. Geleceğe Yönelik Planlar

Bedenin görünümü, belirli standartlarla kıyaslanıp, bu görünümünden memnun kalınmadığı durumlarda, beden üzerinde değişiklikler geleceğe yönelik olarak da planlanabilir. Tıpkı anlık, rutin ve kalıcı müdahalelerde olduğu gibi, geleceğe yönelik planların da zihni meşgul eden bir yapısı vardır. Örneğin katılımcıların çoğu burunlarının görünümünden memnun olmadıklarını ve burun estetiği olup olmamak arasında uzun bir aralığı kapsayan süreler boyunca kararsız kaldıklarını belirtmişlerdir.

Katılımcı 10, burun estetiği ile ilgili geleceğe yönelik düşüncesinin, bir kararsızlık çerçevesinde zihnini sürekli olarak meşgul ettiğinden bahsetmektedir. Katılımcı, feminist bir bilincin bu konuda belirli bir farkındalık yaratmasına karşın düşüncesinin zihnini meşgul etmesinin tamamen sonlanmadığına değinmektedir. Belirli bilinçlilik halleri çeşitli sorgulamaları ve kararları tetiklese de içselleştirilen süreçlerin köklerinin derinlerde olmasından dolayı, zaman zaman içselleştirilen standartların etkilerini tamamen ortadan kaldırmakta yetersiz olabilmektedir.

(...) kendimi tanıdım tanıyalı aa benim burnum güzellik standartlarına uymuyor, bunu fark ettiğimden beri bir estetik mi olsam diye düşünmeye başlamıştım. Zamanla, o zamanlar bilmiyordum feminizm vesaire, üniversitede öğrenince, bu güç ilişkilerini gördüm, kadınlar üzerinde kurulan, bedeni üzerinde kurulan tahakkümü gördüm ama yine uzun süre ben şeyden vazgeçemedim, bu fikirden, acaba burnumu yaptırmalı mıyım. Yani bu açıdan bizim tüm hayatımızı etkileyen kimi standartlar olduğunu görüyorum. (Katılımcı 10)

Bedenin görünümüyle ilgili müdahalelerde geleceğe yönelik çeşitli planların zihnini meşgul ettiğine bir örnek de Katılımcı 8'den gelmiştir. Katılımcı, bu düşüncelerin oluşmasıyla ilgili olarak çeşitli etmenler örneklemektedir. Yurt dışında yaşayan Katılımcı 8, lazer epilasyona gitme planını Türkiye'ye gelecek olması ile temellendirmektedir. Yüzünde kırışıklık fark etmesi, bedenin memnun kalınmayan bir yönünün değişiklik planına yönlendirmesine örnektir. "İleride yaptırmadığıma pişman olur muyum" düşüncesi ise, yaşlandıkça yüzde artacak olan kırışıklık görünümüne yönelik bir memnuniyetsizlik oluşabileceği kaygısının yönlendirdiği bir fikir olarak karşımıza çıkmaktadır:

Mesela lazer olabilir, o da Türkiye'ye gideceğim diye yine. Ama şeye mesela dikkat ediyorum ve onu gelecekle ilgili böyle bunu yapayım falan dediğim şey mesela cilt bakımı falan. Hani işte ya şuralarım kırıştı işte her gün buralarıma böyle bir masaj yapayım, işte belki de gerçekten Türkiye'ye gittiğimde şuralarıma azıcık botoks yaptırır mıyım diye düşünüyorum mesela. Çünkü sanki böyle sürekli şey var, şimdi istemiyor olabilirsin ama iş işten geçtikçe yapmadığına pişman olursun, gibi. (Katılımcı 8)

Katılımcı 3, kamusal alana kıyasla özel alanda bedenini izleme deneyiminin bedenin görünümüyle ilgili geleceğe yönelik kararlar almasına yol açtığına değinmektedir:

Yani şey olarak oluyor, ha mesela bu dışarıdan, şimdi kafamda şey diye kurdum da hani, bir ev ortamı bir de hani işte kamusal dış ortam diye ayırırsak, dış ortamda pek bunu şey yapmıyorum, o an üzerinde düşündüğüm bir şey olmuyor. Ama evde böyle kendi kendimeyken ya da işte ne bileyim vücuduma bakınca, şey diyorum hatta şu anda da diyorum yani, ay işte pilatese başlayayım, ondan sonra ne bileyim spor yapayım, ondan sonra cilt bakımı, tam verdiğiniz örnekler bu arada, ... geleceğe dair planlar yapıyorum tabii. (Katılımcı 3)

Bedenin görünümüne yönelik müdahalelerde bulunmak çeşitli bağlamlarda, çeşitli uzunluktaki süreler boyunca zihnimizi meşgul ediyor olabilir. Anlık müdahaleler daha kısa zamanlarda üzerinde çok düşünmeden gerçekleşiyor ve çok zaman almıyor gibi görünse de, beden üzerinde sürekli bir kontrol zihinsel açıdan yorucudur. Rutin olarak yapılan müdahaleler genellikle otomatikleşmiş ve neden yapıldığı çok sorgulanmadan, alışkanlıktan yapılan pratikler olarak karşımıza çıkmaktadır. Beden üzerinde kalıcı değişiklik yapmak da öncesinde bir planlamayı gerektiren, uzun vadeli değişikliklerdir.



Geleceğe yönelik değişiklik planları ise, henüz ortada bir müdahale olmayan durumları tanımlar. Geleceğe yönelik müdahale planları, kararsızlık açısından zihni meşgul etmektedirler. Katılımcılar genel olarak feminist bilincin getirdiği sorgulama ile, bu planlar konusunda kararsızlık yaşamaktadırlar. Bedene yönelik müdahalelerin gerçekleştiği veya planlandığı süreler ister kısa, ister uzun vadeli olsun, zihni, bedenin görünümü üzerinde bir kontrol sağlama gerekliliği açısından meşgul etmektedirler. Bu değişiklikler, bedenin görünümünün ataerkil toplumsal standartlarla uygun hale gelmesi açısından çeşitli ekonomik, zamansal, zihinsel ve enerjisel kaynakların yatırımını gerektirmektedir.

Kadınlar için bu yatırımlara mal olan müdahaleler, zaman zaman feminist bir farkındalığa rağmen gerçekleştirilmektedir. Burada asıl sorgulanması gereken kadınların bu pratikleri farkındalığa rağmen neden yaptıkları değil fakat “iyi hissetmek” olarak tanımladıkları duygu alanının neden belirli beden görünümü standartlarının sağlanması koşuluna bu kadar bağlı olduğu konusudur.

#### 3.2.4.4. Kapatma / Örtme Pratikleri

Kadınların bedenlerini kapatma/örtmeye yönelik motivasyonları utançtan da kaynağını alıyor olabileceği gibi (Tangney ve ark., 1996), muhafazakâr çevrede bedenin açıklığı kapalılığı üzerinden yorumlara maruz kalma ve kapatma/örtmeye yönelik teşvikten de kaynaklı olabilir (Türkmen, 2019). Özellikle ergenlikle birlikte, kız çocuklarının deneyimlediği regl olmak, meme ve kalça dokularının büyümesi, vücudun kıllanması gibi bedensel değişiklikler, utanılacak, ayıp sayılan, pis, gizlenmesi gereken değişiklikler olarak görülmektedir.

Kapatma/örtme pratiklerinin altında yatan motivasyonlardan birisi, güvenlik anksiyetesi olabilir. Kadınlar özellikle tacize uğramamak ya da mağdur suçlayıcılığa maruz kalmamak adına, kendi istedikleri şekilde giyinmekten feragat edip, özellikle muhafazakar ya da taciz edilmeye yönelik tehlike potansiyelinin daha yüksek algılandığı mekanlarda, otosansür uygulayarak bedenlerinin görünümünü açıklık kapalılık üzerinden değerlendirip, kapatma/örtme pratiklerini gerçekleştiriyor olabilirler. Katılımcı 5,

kapatma örtme pratiklerinin altında yatan bu motivasyona örnek olarak, toplu taşıma kullandığı zamanlarda kıyafet seçimini bunu gözeterek yaptığını belirtmiştir: “İstanbul’da toplu taşımada kısa etek, dekolte giymiyorum. Nerelerden geçiyorum, yazsa şalla kapatıyorum. Tacize uğramak istemiyorum. Biraz öyle bile giyinseniz demek ki bak seksi olmaya çalışıyor deyip bakarlar. O yüzden giymiyorum.” (Katılımcı 5)

Güvenlik anksiyetesinin yanı sıra, iş ortamı gibi, ataerkil kapitalizmin hakim olduğu mekanlarda cinselliği çağrıştırmamak, kapatma/örtme pratikleri açısından özellikle önem kazanıyor gibi görünmektedir. Ataerkil sistem tarafından aktarılan, kadın bedeninin cinselliği çağrıştırdığı varsayımı, kadınların günlük yaşamlarını etkilediği gibi, iş yaşamında, bedenleri üzerinde aldıkları kararları da etkilemektedir. Katılımcı 10, sütyen giymediğinde, giydiği duruma göre daha rahat olmasına rağmen, işe giderken sütyen giydiğinden, çünkü iş ortamında görünüm açısından cinselliği çağrıştırmak istemediğinden bahsetmiştir. Meme dokusunun belirgin olduğu durumda beden cinselliği çağrıştıracakını düşünmek, içselleştirilmiş eril bakışın bir çıktısı olarak ele alınabilir. Bedenin bir dokusunun cinselleştirilmesi, kadınların bedenlerinin belirli kısımlarından utanmalarına, bu kısımları gizlemelerine neden olabilmektedir. Bedenlerinin cinselliği çağrıştırdığı varsayımını içselleştirmek, kadınların beden rahatlığı yerine görünümünü tercih etmelerinde rol oynamaktadır:

Orada da şöyle bir şey yaşıyorum, mesela sütyen çok kilit bir nokta. Bir yandan giymeden, benim memelerim büyük olmasa da yani gözle görünür bir şey olmasa da bir rahatsız hissedebiliyorum yani. İlla bir giyeyim de çıkayım, gibi. Ama giymediğim zaman da kendimi gerçekten iyi hissediyorum yani, o sıkıyor çünkü bedenimi. Ama yani iş yerine giderken sütyensiz gitmiyorum. Böyle, sanırım o insanlara cinsellekle ilgili bir şey çağrıştıracak için, kendimi de o konuma sokup rahatsız etmek istemiyorum çünkü bir yorum gelebilir. (Katılımcı 10)

Kapatma/örtme pratikleri ataerkil sistem ve eril bakış tarafından dayatılan, beden görünümü standartlarına uyulmadığının düşünüldüğü durumlarda da devreye girebilir. Kapatma/örtme pratikleri, muhafazakâr bağlamın ya da kadın bedeninin abjectleştirildiği durumların yanı sıra, beden çekici görünmesinin hedeflendiği durumlarda, standartlara uymadığı düşünülen kısmın saklanması, görünür alandan uzaklaştırılması ile de pratik edilebilir. Örneğin, fazla olduğu düşünülen kiloların belli olmaması için bol şeyler giymek, makyaj yapmak gibi “kusur” olarak algılanan kısımları kapatmaya yönelik

eylemler de kapatma/örtme pratiği olarak ele alınabilir. Katılımcı 1, beden ideallerine uymadığını düşündüğü bir özelliğini makyaj ile “kapattığından” bahsetmektedir:

Bu bende şöyle bir etki yaratıyor: Eğer o gün yüzümde sivilce çıktıysa bunu kapatmaya uğraşıyorum. Yani hala bunu tamamen ya tamam her yerimde sivilce çıkmış canım, bu da benim bedenimin bir gerçekliği diyip böyle yani ciddi bir dışarı çıkma işim varsa öyle çıkmıyorum. Kesinlikle kapatıyorum. (Katılımcı 1)

Bedenin görünümüne yönelik kapatma/örtme pratikleri, ataerkil sistemin kadın bedeninin görünümüyle ilgili birbiriyle çelişen beklentileri ortaya koyması bakımından da aydınlatıcıdır. Bir yandan hiper feminen, bedenın “kadınısı” hatlarını ön plana çıkaran, seksi ve çekici cinsel nesne görünümü dayatılırken, bir yandan da kadın bedeninin abjectleştirilmesi aracılığıyla, kadın bedeni ve bedenın “kadınısı” özellikleri toplumsal hayatın düzeni için bir tehdit, kötü, pis, aşağı konumda, uzak durulması ve dışarıda tutulması gereken, cinselliği çağrıştıran bir unsur olarak etiketlenip şeytanlaştırılmaktadır. Her iki durumun ortak kaynağı, cinsel nesneleştirmedir. Her iki durumda da, kadın bedeninin açılması beklentisinde de kapatılmasına yönelik beklentide de kadın bedeninin cinsel bir nesne olduğu ve cinselliği çağrıştırdığı varsayımı yatar. Kadınlar, bedenlerine yönelik kararlar alırken, bu beklentilerden etkilenebilmektedirler.

### 3.2.5. Beden Algısında Bozulma

Nesneleştirme Kuramı’nda da değinildiği gibi (Fredrickson ve Roberts, 1997), cinsel nesneleştirmenin sonuçları, kadınların psikolojik sağlıklarını klinik boyutta etkileyen bir düzeyde olabilir. Bu çalışmanın amacı, kendini nesneleştirmeyi günlük deneyimler ile ele almak olsa da, katılımcılar günlük deneyimin dışında klinik boyutta sayılabilecek beden algısında bozulma deneyimleri aktarmışlardır. Nesneleştirme Kuramı’nın kapsamında kendini nesneleştirmenin psikolojik sağlıkta bozulmaya işaret eden çıktıları Yeme Bozukluğu, Cinsel İşlev Bozukluğu ve Depresyon’dur. Katılımcılar çoğunlukla yeme bozukluğu deneyimlerini aktarmışlardır.

Katılımcı 3, ergenlik döneminde normal kiloda olduğunu belirtmesine rağmen beden algısında bozulma yaşayarak normal kiloyu fazla kilolu olarak algıladığını ve yeme bozukluğu geliştirdiğini aktarmaktadır:

Ya mesela ben şeyi hatırlıyorum yani, işte lisedeyken bir dönem, bir şekilde bir, bir algım bozuldu, hani hakikaten o şey, tetikleyen şey neydi bilmiyorum ama, kilomu fazla bulmaya başladım ama aslında normal gelişimi olan bir ergendim yani. Vücut şeyim, işte hani hatlarım bile doğru düzgün daha oturmamıştı. Ve o dönem mesela çok ciddi bir depresyona girip, neredeyse anoreksik seviyeye gelecek kadar, kilo kaybettiğimi ki bunu şöyle söyleyebilirim, 1.68 benim boyum, 46 kiloya falan düştüm. Artık böyle şey diyordu hani arkadaşlarım, yani artık şeyi bırakıp, o hani beden dayatması bir kenara, ya çocuk gibi oldun, hani niye bu kadar kilo verdin'e dönüyordu yani muhabbetler. Böyle bir dönem yaşadığımı hatırlıyorum. (Katılımcı 3)

Katılımcı 5, bedenine yabancılaştığı ve beden memnuniyetsizliğini uç boyutlarda yaşadığı deneyimini aktarırken, çocukluğundan itibaren yaşadığı süreçleri nesneleştirmeye maruz kalma ve moda sektörünü de kapsayacak şekilde aktarmıştır.

Çocukken yaşından büyük giyiniyorsun. Moda oluyor. Yaşıma uygun istediğim şeyleri bulamıyordum, üzülyordum. Bunların o çocuğa hissettirilmemesi gerekiyordu. Çapraz bağlamalı ayakkabılar moda olmuştu, bileklerim kalın geliyordu, numarasını bulamıyorduk. Giriyorsa bile bağcıklar kapanmıyordu. O dönem bedenimden uzaklaşmıştım. İstemiyordum bedenimi, makas alıp göbeğimi kesip atsak keşke diyordum. (Katılımcı 5)

“İdeal” sayılmayan bedenın abjectleştirilmesi, yeterince pürüzsüz ve ideallere uygun olmadığı sürece pis olarak etiketleniyor olması, kadınların bedenlerine yabancılaşmalarına, bedenlerinin doğal süreçleri ile ilgili memnuniyetsizlik duymalarına sebep olabilmektedir. Katılımcı 6, yüzündeki sivilcelere ilgili deneyiminde, kendi bedeni ile ilgili memnuniyetsizliğinin, görünümünden dolayı yüzünün temiz olmadığına yönelik inancı olduğunu belirtmiştir:

Hani yüzüm ve burnum konusunda bunu çok kötü yaşadığımı hatırlıyorum. Şeydi yani suratımı böyle gerçekten böyle derisini kaldırmak ve böyle yeni bir surat istiyorum. Yani bu kadar saatlerce baktığımı hatırlıyorum mesela. Aynanın karşısında böyle yakından bakıp işte şey, nasıl görünüyor, nasıl böyle, nasıl böyle çirkin olabilir falan. O kadar böyle şey ki mesela böyle çok ışık altında olduğum yerlerde rahatsız olurdum o kadar görünüyor olmaktan. İşte daha gölge, daha şey ya da daha loş bir yerde mesela buluşuyor olmak beni daha mutlu ediyordu. Gerçekten

o kadar şey, rahatsız edici, ya böyle istemiyorum, istemiyorum, bu yüzü istemiyorum yani ben, böyle görünmesini. Bu kadar pis görünen bir şey gibi geliyordu bana. Pis bir şeymiş gibi görüyordum ben yani gerçekten böyle kendi yüzümü. (Katılımcı 6)

Bedenin cinsel nesneleştirilmesine maruz kalmak ve beden görünümüne yönelik idealleri içselleştirmek, bu ideallerin karşılanamadığının düşünüldüğü durumlarda beden memnuniyetsizliğini beraberinde getirebilmektedir. Bedenden hoşnut olmama ve bedene yabancılaşma, çeşitli olumsuz psikolojik çıktılarının klinik boyutta deneyimlenmesine neden olabilmektedir. Ataerkil sistemin kadın bedenine yönelik ideal dayatmaları, kadınların psikolojik sağlıklarında bozulmaya yol açabilecek kadar şiddetlidir.

Katılımcılar, özellikle çocuklukta ve ergenlikteki deneyimlerini aktarmışlardır. Cinsel nesneleştirilenin, kız çocuklarının ve kadınların psikolojik sağlıkları üzerindeki yıkıcı etkilerini ele alırken feminist bir bakış açısıyla toplumsal bir analiz yapmak durumundayız.

### **3.3. KARŞI DURUŞ STRATEJİLERİ**

Karşı Stratejiler, kadınların ataerkil toplumsal düzen içinde bedenleriyle ilişkili olarak deneyimledikleri cinsel nesneleştirilenin olumsuz birtakım psikolojik ve toplumsal çıktılarına karşı geliştirdikleri iyi oluş ve sisteme karşı direnme pratiklerini kapsamaktadır. Ataerkil sistem içinde bir birey olarak, kadınların çocukluklarından beri bedenleriyle ilişkileri yabancılaşmış ve kopuk bir ilişki olarak karşımıza çıkar. Bedenlerimizin benliğimizle bütünleşik ve yalnızca kendimize ait fiziksel varlığımız olduğuna yönelik bir algı geliştirmemiz ancak çeşitli farkındalıklar ve feminist bilinç ile mümkündür. Bedenlerimizle bizler arasına giren toplumsallık ve diğer kişilerin bakış açıları ve fikirleri olmadan bedenimizle ilişki kurmamız kimi zaman zor olsa da, bedenlerimize yönelik kendi bakış açımızı geliştirip bu bakış açısını sahipleneceğimiz pratikler oluşturmaya ihtiyacımız var.

Karşı Stratejiler başlığının altında, kadınların kendi bedenleriyle ilişkilerini kendi bakış açılarını ön plana alarak, ataerkil toplumsallığın ve diğer insanların bakış açılarını geri planda değerlendirerek verdikleri kararlar ve özgürleştirici pratikler Farkındalık ve

Pratikler temalarıyla ele alınmıştır. Özgürleştirici pratikleri deneyimlemenin öncülü olarak toplumsal baskının farkına varmak ve bu baskıya yönelik eleştirel fikirler, bakış açıları geliştirmek gerektiği varsayımından yola çıkılmıştır. Bu sebeple farkındalık teması altında hem toplumsal cinsiyete yönelik farkındalık hem de katılımcıların bedenleriyle ilişkili pratiklere ve bedenleri üzerinde aldıkları kararlara yönelik genel bir sorgulama içerisinde buldukları durumlar değerlendirilmiştir. Katılımcıların, hem diğer kadınların hem de kendilerinin bedenlerine yönelik kendini nesneleştirme deneyimlerine yol açan toplumsallığa ve bunun araçlarına yönelttikleri eleştirel fikirlere yer verilmiştir. Aynı zamanda kadın bedeninin nesneleştirilmesinin, kaynağını nereden aldığına yönelik fikirler de temalaştırılmıştır. Son olarak pratikler kısmında, kadınların belirli bir farkındalık ve eleştirel bakışın getirisiyle eyleme döktükleri pratikler, hem beden üzerindeki bireysel kararlarda hem de toplumsal ve aktivist bağlamda ele alınmıştır. Bunun yanı sıra kadınların kendi bedenleri ile ilişkili olarak diğerleriyle kurdukları karşı duruşa yönelik ilişkiselliklere Yakın Çevreyle Olan İlişkilerdeki Karşı Duruş Pratikleri teması altında değinilmiştir. Odaklanmış Dikkat teması ise, kadınların bedenlerinin görünümünü zihinsel olarak geri plana atıp, zihinlerini yalnızca o anki uğraşlarına odakladıkları deneyimler ile zihnin, bedenin görünümüyle meşgul olmadığı olasılıkları tartışabilmemiz açısından aydınlatıcı olacaktır.

### 3.3.1. Farkındalık

Bedenin görünümüne ilişkin dayatmalara yönelik karşı duruş pratiklerinin gerçekleşmesi, belirli bir farkındalık alanı sayesinde. Bu farkındalık alanını, karşı duruş pratiklerine değinmeden önce düşünsel bağlamda ele almak gerekir. Katılımcıların bedenlerinin görünümüne yönelik baskının farkındalığını ifade ettikleri alanlar; kendi bedenlerinin görünümüyle ilgili eylemlerinde altta yatan motivasyonlarını sorgulamaları, bu baskıyı toplumsal cinsiyet eşitsizliği çerçevesinde okuyabilmek, farkındalığı eleştirel bir yaklaşım ile bütüncül bir şekilde ele alıp baskıya yönelik çözüm önerisi getirebilmek ve baskının sistemsel kaynaklarına yönelik farkındalıklı yaklaşımlar olarak temalaştırılmıştır.

#### 3.3.1.1. Toplumsal ve Bireysel Motivasyonların Sorgulanması

Katılımcıların neredeyse tamamı, bedene ilişkin pratikleriyle ilgili bireysel mi yoksa toplumsal motivasyonlarla mı karar verdiklerini sorguladıklarını ifade etmişlerdir. Bireysel ile toplumsal olanın iç içe geçtiği, bazen kendi bireysel isteğimiz ve kararımız olduğunu düşündüğümüz pratiklerin, kaynağını toplumsallıktan aldığını fark ettiğimiz anlar olabilir. Burada yapı - birey ikiliği akla gelmektedir (Walsh, 2014). Sosyolojinin temel sorgulama alanlarından biri olan bu dikotominin eylemlerimizi belirleyicilik düzeyini katılımcılar bedenlerinin görünüşleriyle ilgili olarak kendi bakış açılarından ele almışlardır.

Bartky, feminist bilincin, belirsizlik zemininde bir miktar “paranoya” içerdiğinden de bahseder. Feminist bilinçlenme yolundaki kişilerin, kendilerini sürekli bir sorgulama halinde olduklarını, bazı sorgulamalarının “abartı” olup olmadığını da sorguladıklarına değinir (Bartky, 1975). Bu doğrultuda kadınların bedenleri üzerinde aldıkları kararları sorgulamaları feminist bilincin bir göstergesi olabilir. Toplumsallığın belirli yaptırımları olabileceğini sorgulamak, bunun yanı sıra kendi bedenlerimiz üzerinde aldığımız kararların toplumsal cinsiyet eşitsizliğinden ayrılmış olabileceğini düşünmek de bir tür paranoyayı, kendimizden şüpheye düştüğümüz bir noktayı tanımlıyor olabilir ama kendinden şüphe etmenin bu hali, feminist bilincin ve karşı stratejilerin önünü açması bakımından bir alan yaratmaktadır.

Bedenle ilişkili pratiklerimizin toplumsallıktan etkilendiğini göz önünde bulundurarak pratiklerimizi sorgulamak, bir farkındalık alanı sağlayabilir. Bu farkındalık alanı ise özgürleştirici pratiklerin yolunu açabilir.

Katılımcı 2, bedeninin görünümüyle ilgili memnuniyetinin koşullu olup olmadığını sorgulamaktadır. Beden görünümünün standartlarla uyduğunu düşündüğü oranda bedenine ilişkin memnuniyet ifade ediyor olabileceğinden bahsetmektedir. Bedenine ilişkin memnuniyetsizlik durumlarında da bunun sebebini sorgulaması, toplumsallığın bireysel pratiklerimiz üzerindeki etkisine örtük olarak da olsa işaret ediyor gibi görünmektedir:

Ya da şeyi de düşündürüyor bana, kendi bedenimle ilişkim fena değil demiştim ya, bu acaba o benim kafamdaki ideale yakın olduğu için mi bedenim, hani istediğim bir beden olduğu için mi yoksa bedenimi mi olduğu gibi kabul ettim, seviyorum çelişkisini sürekli yaşıyorum mesela. Yani örnek kolunu sevmiyorsun mesela, gibi. Sevmeyedebilirsin bir yerlerini, o da çok normal bence. Hani herkes her şeyini sevecek, yani değiştirmek de isteyebilirsin kesinlikle. Ama yani nedeni asıl mesele. İşte öyle. (Katılımcı 2)

Katılımcı 9 ise, beden görünümüyle ilgili kendi bireysel pratiklerinin ve beğenilerinin ne kadarının toplumsal kaynaklı ne kadarının ise bireysel kaynaklı olduğuna yönelik bir sorgulama geliştirmiştir. Bunun sonucunda “*Böyle çok karmaşık ve kendi içinde beslenen şeyler bunlar.*” cümlesiyle toplumsallık ve bireyselliğin iç içe geçen, birbirinden beslenen ikilikler olduğunun altını çizmiştir:

Ya bilmiyorum, şu an şeyim böyle daha çok hani kendi kendime daha, standart demeyeyim de, işte iki kilo versem daha iyi diyorum ve aslında ulaşmak istediğim bir nokta var ya, ben şundan emin değilim hani, bu dünyada sadece ben yaşıyor olsam ve etkilendiğim hiçbir sosyal platform ve hani toplumsal yaşam olmasa ben gerçekten hala iki kilo vermek ister miyim, mesela yani. Sanmıyorum. Bu şekil her şeyden soyutlandığım zaman tamam o zaman ben başkalarından etkilenip vücudumu şekillendirmeye çalışıyorum diyorum kendi kendime. Ama bir yandan da şeyim böyle, abi objektif olarak da benim beğendiğim atıyorum ya da görünce of hani gerçekten güzelmiş dediğim kadınlar da var. O kadınların işte vücutları da var, başka şeyler de var, hani. Eğer benim beden algım var mı var hani, benim güzellik algım var mı var. Ama bu tamamen sosyal çevreden de diyemem ama böyle aşırı özgün, biricik de diyemem yani. Böyle çok karmaşık ve kendi içinde beslenen şeyler bunlar. (Katılımcı 9)

Katılımcı 1, bedeninin ataerkil toplumsal standartların dayatmalarıyla çelişen bir özelliğiyle ilgili bedeni üzerinde karar alırken çoğunlukla bireysel kararının ön plana çıktığını belirtmektedir fakat bu özellikten rahatsız duyduğu koşulun diğerlerinin bakışlarından kaynaklanıyor olabileceğini sorgulamaktadır:

Kıllarımı almak zorunda kalmayayım diye lazere gitme fikrim vardı ama şu an mesela öyle bir fikrim de yok. Yani kıllıysam kıllıyım. Kendimi rahatsız etmeyecek herhangi bir şeye işte kıllı görünüyorum ya da işte bıyıklarım var diye görünecek diye almıyorum açıkçası. Biraz daha kendi konforuma ve kendi isteklerime yöneldiğimi düşünüyorum. Ama tabii şunu da sorguluyorum aynı zamanda, mesela kendim rahatsız olmayacağım dedim ama kendi rahatsızlığımı da acaba dışarıdaki bu bakışlar mı belirliyor kısmını da sorgulamıyor değilim, hala sık sık sorguluyorum bunu. Çünkü bundan niye rahatsız olayım yani bütün kıllarım da olabilir gibi. Hala onlarda da sorguladığım ve değiştirmeye çalıştığım şeyler var. (Katılımcı 1)



Beden görünümüne yönelik bireysel pratiklerin, beğenilerin, memnuniyetin toplumsallıktan etkilendiği açıktır. Yine de bireyi yalnızca yapıdan etkilenen pasif bir nesne konumunda görmemek gerekir. Katılımcıların, bedenle ilgili pratiklerinde kendi bireyselliklerini geliştirme çabalarını, bu pratikleri sorguladıkları alanda görebiliriz. Beden görünümüne yönelik toplumsal standartların, bedenlerimizle ilişkimize zarar verdiğini fark ettiğimiz noktada, bu standartlarla uzlaşmaktan vazgeçebilir ve kendi bireysel tercihlerimizi ön plana çıkarabiliriz.

### 3.3.1.2. Toplumsal Cinsiyet Farkındalığı

Toplumsal cinsiyet farkındalığı ve toplumsal cinsiyet eşitsizliğine yönelik feminist tavır, kadınların bedenleriyle ilişkilerini olumlu yönde dönüştürücü bir etki yapabilir (Francina ve Joseph, 2013). Kadınların, bedenleriyle ilişkilerinin olumsuz çıktılarını, başlı başına bireysel ve münferit deneyimler olarak ele almak yanlış olacaktır. Kadınların deneyimledikleri beden memnuniyetsizliği ve bedenin görünümünden memnun olmanın eril bakışın standartlarına uymak şartıyla sağlanabilmesi, toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin bir sonucu olarak ele alınmalıdır (McKinley, 2011b). Bu deneyimlerin hepsi elbette bir noktada bireysel deneyimlerdir fakat en nihayetinde kaynağını toplumsallıktan alan deneyimlerdir. Kadınlar, bedenlerine ve bedenleriyle ilişkilerine feminist bir bakış açısıyla bakabildiklerinde ve toplumsal cinsiyetin diğer dezavantajlı özneleriyle dayanışmayı deneyimlediklerinde bu güçlendirici bir deneyim olacaktır. Cinsel nesne konumunun reddi ve özneleşmeye giden süreç, toplumsal cinsiyet farkındalığı çerçevesinde gerçekleşmektedir.

Ataerkil toplumsal yapıdan kadın bedenine yöneltile beklenenlerin, gerçekçi olmadığı ve kendimize değil de sistemin devamlılığına hizmet ettiğinin farkına vardığımızda, bedenlerimiz üzerinde otonomi sağlamaya başlayabiliriz. İçselleştirilmiş ve çocukluktan beri öğrenilmiş kodları mucizevi bir şekilde kırmak tam olarak mümkün olmasa da bedenlerimizle ilişkimizi iyileştirmek yolunda bir başlangıç yapabiliriz. Katılımcı 1, toplumsal cinsiyet farkındalığının, kendi bedeniyle ilişkisini nasıl dönüştürdüğüne ve bedeniyle ilgili kendi sesini, diğerlerinin fikirlerine tercih etmesine yardımcı olduğuna değinmektedir:

Yani artık o hani kişilerin biraz da şeyin daha çok farkındayım yani bu toplumsal cinsiyet eşitliği ya da toplumsal cinsiyetle de farkına varılan bir şey bence. Ben her şekilde tamam, nasıl görüldüğümün bir önemi yok, kadın gibi görünüyor olabilirim ama erkek olabilirim, erkek gibi görünüyor olabilirim, erkek gibi görünmek de zaten toplumun attığı bir şey ya, ya da kadın gibi görünmek de toplumun attığı bir şey. Bunun farkına vardığın zaman zaten sana ait olmayan şeyleri zamanla sırtından atıyor oluyorsun. Yani o yüzden kadın gibi görünmeye uymadığın şeylerde gelen yorumlara ya da uyarılara “ee, so what? Kadın gibi görünmüyorsam sana ne?” Ya da işte “öyle görünmek istemiyorum zaten, kadın olduğum ne belli?” vesaire gibi karşı çıkışları fazlasıyla yapıyorum yani kesinlikle üstüme kabul etmiyorum. Ya da o söylenenlere yönelik hareket etmiyorum, diyebilirim. (Katılımcı 1)

Katılımcı 8 ise, feminist bilincin, bedeni üzerinde aldığı kararlara nasıl yansıdığına ve bedeninin dayatılan tek tipe uymayan yönlerini sahiplenmesine nasıl yardımcı olduğuna değinmektedir. Bunun yanı sıra, ataerkil kapitalizmin bir eleştirisini yaparak, feminist özne haline gelme sürecini anlatmıştır:

Tabii ki de çünkü artık kendini bir grubun bir parçası olmaktansa, böyle kendini tek ve biricik görmeye başlıyorsun. Yani benden daha bir tane yok yani. Benden bir tane var. Ve benim en iyi versiyonum sadece benim en iyi olduğuna karar verdiğim versiyonum aslında. Yani ne bileyim, mesela göğüslerimi küçültsem kime göre daha güzel ki yani hani aslında o şeyde, o kalabalıkta herhangi biri olacağım. Aslında o benim uniqueness’im yani bir yandan da o benim özgün bir parçam aslında, beni ben yapan şeylerden biri aslında mesela. O yüzden böyle daha olaylara işte kendini sana zorla ürün satılan, sana zorla bir şeylerin dayatıldığı bir nesne olmaktan kendini çıkartıp bir feminist bir özne olmaya dönüştürdüğün zaman ona karşı bir savunma mekanizmasına geçiyorsun. Ben senin para sağma makinan değilim, diyorsun yani. Tabii ki o feminist bilinç onu getiriyor bence biraz. (Katılımcı 8)

Katılımcı 10, toplumsal cinsiyet farkındalığı sayesinde kendini nesneleştirme deneyiminin etkilerinin azalıp azalmadığına yönelik soruya, bu farkındalığa sahip olmanın getirileri ve bu farkındalığa sahip olunmadığı koşulda hangi ataerkil pratikleri sürdürebileceğini kapsayacak şekilde cevap vermiştir. Katılımcı, aynı zamanda Wolf’un (1991) “mitik ideal” dediği “imkansız ideal”e ulaşma çabasının tüketen doğasına karşı toplumsal cinsiyet farkındalığının koruyucu yönüne değinmektedir. Katılımcı toplumsal cinsiyete yönelik farkındalık ile birlikte yaşlanma deneyimi ve bu deneyimin beden üzerindeki etkilerini kadın bedeninin genç görünümü dayatmalarının aksine heyecanla beklediğini aktarmaktadır:

Tabii, evet evet. Yani diğer türlü çünkü hep bir ideal var ve imkansız bir şeye doğru siz gitmeye çalışıyorsunuz. Hiçbir şeyin farkında olmadığınız zaman ve bu

psikolojik açıdan da sürdürülebilir değil yani tüketen bir şey insanı. İnsanın rüyalarına bile girebiliyor. Hep böyle ileri ileriye ama şey de değil, hani biraz materyal şeyler bunlar. İçi dolu da şeyler değil, zamanla anlamını kaybedecek şeyler çünkü hani çok büyük bir gerçeklik, hepimiz yaşıyoruz ve yaşlılık da şey, toplumda istenmeyen bir şey olarak görülüyor. Halbuki hani bu çok doğal bir süreçken. Diğer türlü insan hani öyle bir takmaya başlıyor ki eminim bu böyle hani yaşlandıkça daha da insanın üstüne psikolojik yük olacak bir şey. Hani siz onca zaman güzel olmaya, dinç olmaya, işte en iyi halinizde görünmeye çalışıyorsunuz ama zaman size karşı işliyor ve hani bedeniniz artık eski dayanıklılığına sahip olmamaya başlıyor. Böyle düşününce hani hiç sürdürülebilir olmazdı benim açımdan. Şimdi bu farkındalıkla hem şu anki bedenimi sahiplenebiliyorum ve hani onun üzerine daha rasyonel bence düşünebiliyorum. Diğer türlü çünkü rasyonel bir şey yok yani çok duygusal hani. E ne diyecekler, ne yapacaklar, ne düşünecekler, e ben kötü hissedeceğim, gibi. Burada rasyonel bir şekilde düşünebiliyorum ve gelecekteki benle de ilgili bir şey yani. Ben yaşlanacağım ve bu çok doğal bir şey, bu istenmeyecek bir şey değil. Bunu görmek çok önemli yani. Yoksa birçok insanın girdiği o yaş krizine girmemek elde değil. Yani o kaçınılmaz şeyin başınıza gelmesi bir bilinç olmadan çok zor olurdu. Gerçekten çok zor olurdu. Şimdiye ben şey bekliyorum yani saçlarım beyazlayacak, aa nasıl olacak çok merak ediyorum, işte ne yapacağım, kesecek miyim, uzatacak mıyım. Beyaz saçlı olmayı böyle bir ister oldum, bekler oldum. Haa bence güzel olacak falan diye bunları bekliyorum. Yani bu benim için hoş böyle, ileriye dönük bir düşünce oldu. İşte ya da işte yaşlanınca nasıl görüneceğim. Yaşlı insanlara baktığımda, kendime benzettiğim biri, ben de böyle mi görüneceğim acaba, ne kadar tatlı bir insan falan diyorum. İşte ben de onun gibi görünsem çok hoşuma gider. Ama aksi takdirde diğer türlü olsaydım bu beni dehşete düşüren bir şey olurdu, yaşlı birini görünce. Ay ben de mi yaşlanacağım, ben de mi böyle olacağım falan diye. Hani işte o zaman da yine endüstriyi devam ettirmişim, botoks yaptırırım, şimdi ne bileyim gerdirm falan. Yani böyle bu doğal sürece de bir karşı çıkan, bedenimi kabullenmediğim, böyle ideal bir konumda tutmaya çalıştığım bir şey olurdu. (Katılımcı 10)

Toplumsal cinsiyet farkındalığı ve feminist bilinç, içselleştirdiğimiz süreçlerin kökenine inerek, gerek bedenlerimiz üzerinde aldığımız kararlarda gerekse bedenlerimizle ilişkimizin iyileşmesinde ve nesneleştirmeye yönelik karşı duruş pratikleri geliştirmemizde önemli bir rol oynamaktadır.

### 3.3.1.3. Eleştirel Yaklaşım

İçinde bulunduğumuz ataerkil kapitalist sisteme ve onun araçlarına yönelik eleştirel bir yaklaşım geliştirmek, sistemi kendi duruş noktamızdan bütünlüklü bir şekilde analiz etmeye çabalamak, farkındalık gerektiren bir eylemdir. Dayanışma pratiklerinin yokluğunda, tek başına farkındalık yeterli olmayabilir. Sistemin baskıcı araçlarının farkında olmak, tek başına umutsuz hissettiren bir çerçeve de getirebilir fakat eleştirel düşünce yaklaşımı sistemin bedenlerimiz üzerindeki dayatmalarıyla mücadele

olanaklarını da içeren yapıda olduğu sürece faydalıdır (Bartky, 1975). Bu farkındalığın çıktısı olarak eleştirel düşünce pratikleri, güçlenme ve özgürleşme pratikleri geliştirebilmek için bir çerçeve getirecektir.

Ataerkil kapitalist sistemin en önemli araçlarından medyaya yönelik eleştiri belki de başlangıç noktamızı oluşturabilir. Medya, özellikle günümüzde sosyal medya, kadınların beden ideali dayatmalarına en çok maruz kaldıkları kanalların başında gelir. Medyaya yönelik eleştirel bir bakış örneği olarak, Katılımcı 9, kadınlara dayatılan standartların medyada nasıl ele alındığına değinmiştir. Katılımcı, gerçek yaşamın kusursuz bir parodisi olarak sosyal medyanın, kadın bedenine yönelik beklentilerden kusursuzluğu dayatmaya devam ettiğinden bahsetmektedir. Hayata ve görünüme yönelik kusurların ve “çirkinliklerin” de göz önüne serildiği bir alternatif sosyal medya yapılanması önermektedir:

O kadar fazla hani keşfette cartta curtta gördüğüm şeyler var ki, aslında bu inanılmaz etkiliyor bizi ya çünkü ben mesela çıkıyorum, aile içinde zaten işte eşofmanlarla falan pijamalarlasın, iş yerine gidiyorsun hani yaldır yaldır bir şey giymiyorsun zaten böyle çok abartı, bilmem ne hani. En fazla eteğini giyersin çizmeni çekersin falan ama yine de şey değildir filtreli gezemiyorsun sonuçta gerçek hayatında. Ama sadece telefona girdiğinde mesela Instagram bana bazen o kadar ağır geliyor ki, gerçekten bu kadar kusursuz olamaz hayatlarımız, falan oluyorum. Ya sinir oluyorum hani bu kadar güzel lanse de edemezsin hani, kötülükleri de paylaş, ne bileyim çirkinlikler de vardır falan. (Katılımcı 9)

Baskıcı sistemlere yönelik eleştirel yaklaşım, sistemin araçlarına karşı farkındalıklı bir anlayış geliştirerek, değişmesi gerekenlere işaret ederken, sistemi nasıl dönüştürebileceğimiz konusunda bir tartışma başlatır. Bu açıdan katılımcılar sistemi dönüştürmeye yönelik eylemler olarak bireysel pratikler, aktivizm, dayanışma pratiklerini örneklemenin yanı sıra, kamusal düzenlemelerin gerekliliğine de işaret etmişlerdir. Katılımcı 2, kadın bedenine yönelik dayatmaları tarihsel süreç içerisinde ele alarak, bedene yönelik standartların çağlar boyunca değiştiğini fakat baskının hep orada olduğunu vurgulamıştır. Bunun yanı sıra, kadınların psikolojik ve fiziksel sağlıklarına uç boyutlarda etki eden sıfır beden kültürünün yasal düzenlemelerle kontrol altına alınma çabasını olumlu bir adım olarak gördüğünden bahsetmiştir:

Yani şey var, tarihsel sürece baktığımızda aslında güzellik, estetik algısı hep değişmiş, dönem dönem. Dolayısıyla bu şu anda da öyle bir süreçte. İyice kötüye gitmiş diye bir durum da yok. Sürekli değişmiş ama hep bir algı var ve bize o hep yansıtılmış. Onları incelediğimizde de bu estetik algı, güzellik algısı daha kadın üzerinden de ilerlemiş durumda. Tabii ki var, yani toplumun her bireyiyle ilgili etkisi var. Ama yoğunlukla bu, kadın cinsiyeti üzerinden yoğunlaşmış. Herkesin derdi kadın bedeniyle olmuş yani tüm tarihsel süreçte de böyle gerçekten. Değişiyor, yani ne bileyim şey bir başarıydı mesela, modellerin sıfır beden olmasına dair yasa çıkması. Çünkü pek çok kadının işte anoreksiya, bulimiyayla mücadele etmesi ve yasa çıkması. Güzel şeyler de oluyor ama o gidiyor, yerine bambaşka bir şeyin dayatması geliyor. Bu defa işte daha siyah şarkıcılar bilmem ne, ünlü oluyor, kalça çok ön plana çıkarılıyor, gibi. Böyle bir dönüşümün içerisinde ama kadın üzerinde hep baskıya sahip bence. (Katılımcı 2)

Katılımcı 3, spesifik bir örnek üzerinden kadın bedeninin görünüm açısından cinsel nesneleştirilmesinin bir çıktısı olarak doğum sonrası estetik ameliyatların teşvik edilmesi üzerinden bir eleştiri yapmıştır. Katılımcı, doğum yaptıktan sonra kadının refahından ziyade görünümünün “*eski ve diri*” haline döndürülmesi konusunda bu kadar hızlı reaksiyon alınması ve bu dayatmanın estetik operasyon teşvikiyle yapılmasını eleştirmektedir. Elbette ki kişinin psikolojik iyi oluşu bedensel değişimleri tolere edebilmesi ile de alakalıdır ve bu durumda estetik ameliyat tercih edilebilir fakat estetik endüstrisinin kadın bedenini nesneleştirilen dayatmaları ve kadınların bedenlerinin olağan gerçeklerine bu denli yabancılaşmaları ve bu operasyonlara yönelmeleri, iyi oluşlarının görünümle paralel olması eleştirilmesi gereken bir nokta olarak karşımıza çıkmaktadır:

Ya bunu mesela çok spesifik bir yerden söyleyeceğim çünkü geçen gün dikkatimi çekip benim çok böyle asabımı bozan bir şeydi bu. Şimdi estetik doktorlarının yaptığı operasyonlardan bir tanesi, bu yeni özellikle operasyonlardan. Mommy recover mı diyorlar, öyle bir şey, mommy makeover mı öyle bir şey diyorlar. Yani adı bu zaten direkt operasyonun ve söyledikleri şey şu, doğumdan sonra karın sarkıyor, işte meme sarkıyor, bunları işte eski o hani genç ve diri kadın bedenine geri döndürmek için yaptıkları operasyonun adını da anne geri dönüşümü koymuşlar. O kadar korkunç ki hani, direkt olarak dayattıkları şey aslında hani anne olacaksın ve vücudun deforme olacak ve eski haline dönmek zorundasın. Ama hani bunu nasıl yapabileceksin, spor yapamadığın yerde al, estetik, gibi. Hani bu böyle çok çok spesifik bir örnek mesela. Annelikte bile hani aslında düşünülmesi gereken neler var orada, işte annenin sağlığı, bebeğin sağlığı, çok zor koşullarda anne olmak, işte hele ki bu ülkede vesaire derken bunların hepsini bir kenara bırakıp, aa ama hani fizik olarak nasıl olacaksın peki? (Katılımcı 3)

Ataerkil kapitalist sisteme karşı duruş pratiği olanaklarını tartışacaksa, eleştirel bakış açımızın odağını genişletmeliyiz. Eleştirel bakış, sistemin araçlarına, olumsuz çıktıklarına

yönelik farkındalıklı bir düşünüş biçimi ve sistemi dönüştürebilmemizi mümkün kılacak araçların geliştirilmesinin temelidir. Ataerkil kapitalist sistemin kadın bedenini cinsel objeye indirgeyen yapılanmasının karşısına bedenimiz üzerinde kendi özneliğimiz ve otonomimize sahip olabileceğimiz pratikleri konumlamalıyız. Bu pratikler, bizlerin kendi bedenimizle ilişkimizi dönüştürmemiz gibi bireysel pratikler olabileceği gibi, kamu kuruluşlarını harekete geçirmeye yönelik talepler de olabilmektedir.

#### 3.3.1.4. Beden Görünümü Dayatmalarının Kaynağına Yönelik Fikirler

Kadınların, bedenlerine yönelik toplumsal dayatmaların kaynağının ne olduğu üzerinde düşünmeleri ve bu kaynakla ilgili farkındalığa sahip olmaları, bedenin cinsel nesneleştirilmesine yönelik karşı duruş stratejilerinin ne olması gerektiğini yordayabilir. Toplumsal sistemler, çeşitli kurumlar ve mikro ilişkiler aracılığıyla kendini yeniden üretmektedir. Bu toplumsal dayatmaların ve sistemlerin kimin ve neyin yararına olduğuna yönelik bir anlayış geliştirmek, başkasının memnuniyeti yerine kendimizi öncelediğimiz ve egemen olanın hizmetine kendimizi sunduğumuz konuma dışarıdan bakarak bu konumu reddetmemizin öncülüdür.

Cinsel nesneleştirme, kapitalist sistem altında kadınları hem bir tüketici konumuna koymakta hem de onlara tüketilebilir nesnelere olarak yaklaşmaktadır (Verkerk, 2017). Katılımcılar, kadın bedeninin görünümüne yönelik toplumsal dayatmaların kaynağının, ataerkil kapitalist sistem olduğunda neredeyse hemfikir gibidirler. Ataerki, kadın erkek ikiliğini yaratıp her iki kategoriye de belirli işlevsel nitelikler atayarak varlığını sürdürür. Kadınlar için de bu niteliklerden birisi bedenlerinin görünümünün ataerkil standartlara uyuyor olması gerekliliğidir. Kapitalizm ise, halihazırda var olan ataerkil düzenin dayatmalarını işlevsel hale getirerek, bu dayatmaları sermayeye çevirmektedir. Moda, kozmetik, estetik endüstrisi gibi endüstriler, kadınların belirli standartları karşılama çabalarına hizmet etmek için vardır. Aynı şekilde, bu standartlara ulaşma çabalarının teşvikinin büyük bir bölümünü de medya endüstrisi oluşturmaktadır. Bu şekilde birbirini yeniden üreten, iç içe geçmiş sistemler, kadınların iyi oluş hallerini ve psikolojik sağlıklarını görmezden gelerek ve bedenlerini nesneleştirerek sövmeye devam eder.

Katılımcı 3, ataerkil kapitalist sistemin kadın bedeni üzerindeki tahakkümüne ve kadınları, belirli görünüm kaygıları ile kontrol altında tuttuğuna değinmiştir. Katılımcı, ataerkil kapitalist sistemin dezavantajlı öznelerini nasıl sömürü düzenine tabii tuttuğunu sistemsel çıktılarını baz alarak açıklamaktadır. Sistemin kendisini çağlar boyunca nasıl ayakta tuttuğuna, dayatılan beden görünümünü idealleri süreç içinde değışse de, nesneleştirme ve sömürünün devam ettiğine dikkat çekmektedir:

Yani şimdi kaynak zaten bence sistem. Hani aslında en başından konuştuğumuz beri, patriyarkal işte kapitalist sistem. Bundan niye böyle bir şeyi var peki, bundan ne çıkarı var, e şey onlar için bayağı kolay oluyor böyle kadınlar üzerinde bir tahakküm kurmak, ondan sonra onları sürekli böyle şeylerle meşgul ve işte bir şekilde rahatsız bir psikolojide tutmak. Ondandır, ve bunlardan tabii ki maddi anlamda bir gelir elde etmek. İnanılmaz bir kozmetik ve estetik endüstrisi olduğunu düşünürsek. E sürekli değışen işte saçma sapan hani moda, moda aslında sadece kıyafet modası değil ya, her şeyin modası vardır. Beden algılarının da modaları oluyor. İşte daha önce bu işte çok zayıf insanlarken şimdi daha curve daha kıvrımlı vücutlarken belki de ne olacak yani yirmi otuz sene sonra, şimdiki halimize bakıp aa falan diyeceğiz. Ama yani sürekli bir hem para hem de psikolojik baskı döngüsü aslında. (Katılımcı 3)

Kadın bedenine yönelik cinsel nesneleştirmenin kaynağını, toplumsal kabul ve bireysel tercihler ile açıklayan katılımcılar da olmuştur. Örneğin Katılımcı 5, ataerkil kapitalist sistemin nesneleştiren doğasını kabul ettiğinden fakat yine de toplumsal bir kabulün olmadığı durumlarda dayatılan standartların geçersiz olacağından bahsetmektedir:

Markanın kendisi de değil, toplumun kendisi belirliyor. Bir dönem ince, zayıf modellerin olduğu, o dönemki akımın kendisi belirliyor. Beyoncé'nin popüler olduğu dönem geniş kalça moda oldu, twerk çıktı vesaire. Akıma ve toplumun kabullenilişine bağlı. Toplumun neyi istediği önemli. Popüler kültür etkili. Elbette ki kapitalizm ve ataerki etkiliyor ancak toplum kabul etmezse o şey moda olmuyor. Metalaştıran kapitalizm ve ataerki ama neyin popüler olacağını bir sürü şey etkiliyor. Bedenin metalaştırılması, hangi tür bedenin kabullenileceğine toplum karar veriyor. (Katılımcı 5)

Katılımcı 10, kadın bedeninin cinsel nesneleştirilmesinin kaynağına yönelik fikirlerini evrimsel bakış açısını eleştirerek temellendirmiştir. Katılımcı, bunun yanı sıra, kadın bedeninin cinsel nesneleştirilmesinin kaynağına yönelik fikirlerini, geleneklerin çağlardan beri sürdürülmesi ile güç ilişkilerinin yeniden üretilmesini de kapsayacak şekilde ele almıştır. Eril bakış ve kadın bedeninin fetişleştirilmesi ve bir fantezi nesnesine

indirgenmesi de kaynağın ataerki olabileceğinin düşünülmesine yönelik bir ipucu niteliğindedir. Evrimsel bakış açısının biyolojik indirgemeci yaklaşımına karşılık güç ve tahakküm ilişkileri sonucunda oluşan sektörlere ve bu sektörlerin kadın bedenine yönelik görünüm dayatmalarına değinmektedir. Bu da kaynağın kapitalist sistemle ilişkisini pekiştirici yönde bir açıklama olarak karşımıza çıkmaktadır:

Evrimsel ama ben katıldığım için değil ama hani böyle bir açıklama getiriyorlar. Tamam, evet mantıklı olabilir, böyle böyleydi ama şu anda biz buna ayak uydurmak zorunda ve bunları tekrar etmek zorunda değiliz. Bunun hala devam ediyor olması artık bambaşka bir şey olsa gerek. Yani artık bunu onunla açıklayamayız, diye düşünüyorum. Bu artık şey yani, bir göz var, onun beğenileri oluşmuş, o beğenilerini dayatıyor artık. Buna başka bir şey söyleyemem yani. Porno sektöründe de, belirli bir beden... Mesela hani tamam her şeyi doğurganlıkla açıkladık, e porno sektöründe sıklıkla tekrar eden şeyleri neyle açıklayabiliriz. Yani burada artık bir, birilerinin bir fantezisi var ve o sürekli çekiliyor. Orada bir kadın bedeni var, onun bir temsili var. Onun mesela daha çok edilgen halde gösterildiği şeyler var. Ve birçok nesle sevişmek böyle bir şey olarak gösterildi. Biz bunu içselleştirdik. Yani bunun nedeni artık böyle açıklanamıyor olsa gerek. Birileri, ya birileri deyince sanki şey oldu da, yani belki de acaba kadınların edil- neyse bilmiyorum (...) Evet, yani dediğim gibi bilemeyeceğim ama yani evrimsel açıklamalar belki mantıklı kimi şeyler sunuyordur ama dediğin gibi günümüzde artık bu, bunlar tekrar ede ede gelenek olmuş ve insanlar bazı gelenekleri sorgulamadığı için artık bunun bir getirisi olmasa da evrimsel açıdan çünkü bir hep bir getirisi olduğu için yapıldığı açıklanır. Bugün bir getirisi olmasa da sırf bu süregeldiği için devam ediyorsa artık burada bir art niyet arıyorum çünkü bunların ne demek olduğunu biliyoruz. Kadınları nasıl baskıladığını biliyoruz. Kendimiz hakkında nasıl bizi şüpheye düşürdüğünü biliyoruz. Buna rağmen bunları sürdürüyorsak, bunların bir yarar getirmediğini bile bile, artık bizi baskılayan bu süreçleri sürdüren insanların, özellikle de, birey açısından demiyorum daha şirketler açısından vesaire diyorum, insanların belki sahip olduğu dürtüleri yahut güvensizlikleri kullanan insanların belirli amaçlar doğrultusunda, para olabilir, en büyük motivasyon, art niyetle bunları kullandığını düşünüyorum, sürdürdüğünü düşünüyorum. (Katılımcı 10)

Kadın bedeninin cinsel nesneleştirilmesi, çağlardan beri şekil değiştirerek ama baskıcı özünü koruyarak günümüzde çeşitli pratiklerle sürmektedir. Özneler olarak bedenlerimiz ve bedenlerimizi çeşitli araçlarla sömürmeye çalışan sistem üzerinde düşünmek, karşı duruş pratiklerimiz açısından başlangıç noktasıdır. Sistemin yapılışı makro boyutlardan mikro boyutlara çok geniş bir alana yayılmış durumdadır. Kendi psikolojik sağlığımız ve özne konumumuz için mücadele ederken bunları göz önünde bulundurmalı fakat yine de umutsuz olmamalı ve dayanışma pratiklerimizle bedenlerimiz üzerinde otonomimizi korumak için çeşitli özgürleştirici pratikleri aramaya devam etmeliyiz.



### 3.3.2. Pratikler

Cinsel nesneleştirmeye karşı duruş pratikleri, kadın bedeninin ataerkil sistemde cinsel nesneleştirilmesine yönelik belirli bir farkındalık ve eleştirel yaklaşımın yardımıyla kadınların bedenleri üzerinde aldıkları kararları ve nesneleştirmeye maruz kaldıkları alanları kendi bireyselliklerini önceleyerek dönüştürmeye çabaladıkları pratikleri içermektedir.

#### 3.3.2.1. Bireysel Pratikler

Bireysel pratikler, kadınların belirli bir farkındalık ve eleştirel yaklaşım ile kendi bedenleri üzerinde karar aldıkları ve değişim yaptıkları bireysel pratikleri tanımlamaktadır. Kadınlar, ataerkil sistemde bedenlerine yönelen baskı ve nesneleştirmenin farkına vardıklarında ve buna eleştirel bir yaklaşım çerçevesinde karşı çıkmaya başladıklarında kendi bedenleriyle ilişkileri ve bedenleriyle ilgili aldıkları kararlar farkındalıklı eylemler olarak dönüşmeye başlayacaktır. Bu farkındalıklı eylemler, dayatılan standartlara aykırı eylemler olabileceği gibi, standartlarla paralel fakat yine de eleştirel olmaya devam eden şekilde karşımıza çıkabilir. Bu noktada önemli olan, kadınların bireysel isteklerini ve kararlarını, eril bakıştan daha öncelikli bir yere konumlamalarıdır.

Tüm bunların yanı sıra, toplumsal hareketlerin ve bilincin, bireysel pratiklere ve kararlara yansıdığı durumlar da vardır. Katılımcı 8, bedeni üzerinde yapmayı planladığı değişikliklerle ilgili eleştirel bir şekilde düşünürken, feminizmi temel çıkış noktası olarak ele aldığından bahsetmektedir. Bu değişiklikler ataerki tarafından dayatılan standartlarla zaman zaman paralel olsa da, üzerinde düşünülmüş eylemler olması eleştirel bakış ve karşı duruş pratikleri açısından değerlidir.

Ve sonra kendi yakın arkadaşlarım, tanıdığım arkadaşlarım ve bir sürü de feminist arkadaşımın yaptırdığını duyduğum zaman bu benim için mesela şey oldu, daha kabul edilebilir bir şey oldu mesela. Hani çünkü böyle kararları verirken işte estetiğin, makyajın, giyim, ya her şeyin de bir feminist context'i de var çünkü. Hani bunun feminizm tarafından kabul edilebilir bir şey olduğunu, işte botoksun feminizm tarafından kabul edilebilir bir şey olduğunu kendi kendime düşündüm falan yani

hani. Öyle bir etkisi oldu. Tabii şey mesela hani feminist şeyleri de okuyorsun işte literatürü falan da okuyorsun. Estetiğe karşı duruşu, bilmem ne, makale çıkıyor onunla ilgili falan. Yani öyle şeyler aslında hani, yaptığım act'lerin yaptığım hareketlerin feminist izdüşümüne bakıyorum aslında daha çok, feminist düşünce izdüşümüne bakıyorum, insanlardan ziyade. (Katılımcı 8)

Bedenin görünümüyle ilgili, yakın çevreden yöneltilen bazı söylemler, toplumsal düşünüş biçimini yansıtan şekilde olabilmektedir. Katılımcıların, bu söylemleri kabul edip içselleştirmek yerine, bu söylemler üzerinde eleştirel bir şekilde düşünüp kendi bedenleri ile ilgili karara varmalarını da bireysel karşı duruş pratikleri olarak ele alınabilir. Katılımcı 3, vücudundaki bir yara izinin ameliyatla “düzeltilmesine” yönelik annesinden gelen bir öneriye eleştirel yaklaşarak daha standarta uygun, kusursuz bir görünümü seçmek yerine, yara izinin kendisi için sorun olmadığı ve kalabileceği yönünde bir karar almıştır:

Mesela ben daha önce tam kalça tarafından hatta tam popo üstünden bir ameliyat oldum. Bir kist alındı oradan ve orada bir yara izi kaldı. Ve hani ben her ne kadar işte (...) her ne kadar onun bir şekilde şey hani genel, o yara izi haricinde, genel görüntüsünden çok çok memnun olmasam da, işte spora başlayacağım vesaire diyorum ya hani, o tarz şeyler düşünsem de, mesela şey oldu, işte annemden şey gibi bir teklif geldi ya acaba hani sorsak da mesela burayı da mı yaptırırsak, işte bu Brazilian falan gibi bir şeyler var ya hani, o şey gider hem o iz gider hem de hani bak daha güzel görünür falan diye. Hiçbir zaman düşünmedim mesela. Bunu düşünmedim, bunu filtremden geçirmediğim bile yani. Hayır, hani. Kalsın ya, beni rahatsız etmiyor bu yara izi yani, bu kadar, kalabilir benim için. Böyle şeyler herhalde. Her yerden saldırılıyor ne kadarını büksek kar gibi geliyor yani. (Katılımcı 3)

Toplumsallığın, bedene yönelik görünüm standartlarını karşılamaya teşvik ettiği örnekler olduğu gibi, toplumsallık tarafından standartlara uymayan görünümünden kaçınmak da teşvik edilir. Katılımcı 9'un örneklemediği üzere, kadınların maskülen ve kaslı bir görünümünden kaçınmaları beklenir. Katılımcı, bu beklentinin farkında olmakla birlikte, bedeni üzerinde aldığı karar aksi yönde olmuştur. Bedenin güçlü olmasını, görünümünün onaylanmasından önemli gördüğünden, toplumsal standartların dışına çıkıp çıkmamayı önemsemeyen, bedeni ile ilgili bir karar alması, bireysel bir karşı duruş pratiği örneğidir:

Keza hala şey de böyle, geriye dönüp baktığımda anlıyorum onu hani ben spor salonuna güçlenmek için gidiyorum hani zayıflamak için değil. Ağırlık çalışmak, kas yapmak falan hani, kaslı görüntü. Bunların hiçbirini, birçok kadın şey yapmaz hani,

antrenör arkadaşlarım da çok fazla, kadınlar yapmıyor ağırlık çalışmak da istemiyor, genellikle kardiyo yapıyorlar falan hani. Bunların hepsi aslında benim için başkaldırıydı, hani standart bir tipe yönelik. (Katılımcı 9)

Bedenin görünümüyle ilişkili bireysel karşı duruş pratikleri, katılımcıların bedenleriyle ilgili bireysel kararlar verirken, toplumsal sistemin dayattığı belli başlı standartlara eleştirel yaklaşımları ve bu kararları ona göre aldıkları durumları tanımlamaktadır. Eleştirel yaklaşım, kadınların kendi bireysel isteklerini ön plana çıkarıp, toplumsal dayatmaları ikinci plana atmalarını da kapsar. Toplumsallıktan tamamen bağımsız olmak elbette mümkün değildir ancak kendi sesimizi egemen olanın sesine tercih ettiğimiz ve bedenimizin görünümü ile ilişkili olarak bu doğrultuda kararlar aldığımız durumlar belirli noktalarda özgürleştirici pratikler olarak ele alınmalıdır.

### 3.3.2.2. Flow Deneyimi

Kadınların çocukluktan beri bedenlerinin iyi oluşundan ziyade, görünüşüne odaklanılan ve beden bu yönünü geliştirmelerine teşvik edilen bir toplumsal sistemde var oldukları düşünüldüğünde, gözlemci bakış açısını içselleştirerek beden iyi oluşu ve refahından ziyade görünümünü geliştirmeye odaklanmaları beklendiktir. Nesneleştirilmenin içselleştirildiği durumdan ve bedeni sürekli olarak gözlemci bakış açısından izlemekten kaynaklanan bölünmüş dikkat deneyiminin üstesinden gelinebildiği alanlar yani kadınların Flow'u deneyimledikleri alanlar bu tema altında ele alınmıştır.

Bedenin görünümünün ikinci planda kaldığı, dikkatin uğraşılana ve bedenin o iş açısından sarf ettiği efora odaklanıldığı durumlar, nesneleştirilen bakış açısının alanından çıkılması yönünden, kadınların psikolojik sağlıkları için olumlu etkiler yapmaktadır. Katılımcılar, beden eforunun ve refahının önemli olduğu ve tamamen buna odaklandıkları durumları örneklerken, Flow deneyimini de örneklemiştir.

Kadınların yaşam doyumunu artırıcı bir deneyim olarak Flow (Csikszentmihalyi, 2008) nesneleştirilmenin olumsuz etkilerini de azaltıcı rol oynayabilir (Fredrickson ve Roberts, 1997). Katılımcı 7, Halk Oyunları oynadığı esnada, bedeninin görünümünün standartların dışına çıkıp çıkmamasını önemsemediğinden, beden ve zihin bütünlüklü olarak o

sırada yalnızca yapılan eylemle meşgul olduğundan bahsetmektedir. Bu örnekte dikkat çeken başka bir nokta ise, ikili cinsiyet sisteminden uzaklaşılan bir durum olarak “*İsmin yok cismin yok kim olduğunun önemi yok, kız erkek falan umurlarında değil.*” cümlesidir. Ataerkil sistem tarafından oluşturulan kadın kategorisi, içine belirli niteliklerin doluşturulduğu bir kategori olarak, belirli beden görünümü standartlarını karşılıyor olmak da bu kategoriden beklenenlerden biridir. Kadın olmanın sürekli hatırlanması, belirli niteliklere sahip olunması gerektiğinin de hatırlanılmasıdır. Bir kadın değil de yalnızca terleyen, hareket eden, efor sarfeden bir insan olarak var olabilmek, belki de Flow deneyiminin öncülünü oluşturuyordur.

Evet, bu tamamen halk oyunları çalışmalarında olay bu şekilde yürüyor. Çünkü saç baş dağılıyor, Allah yani. Terden ölmüşsün zaten hani gerçekten donuna kadar ıslanmaktı kullanılan yani ve olan yaşadığımız şey oydu. Ama o an kendimi gerçekten mükemmel hissediyordum. Yani gerçekten mükemmel ama. Yani kendime yaptığım en büyük iyilik olarak yorumlarım halk oyunlarını sevmek ve oynamaktan zevk almak konusu. Orada mesela hani ben orada o an bir insan bile değil gibiyim. Hani böyle piyon gibiyim anladın mı, öyle hissediyorum. Mesela hani böyle koreografiler oluyor ya, mesela işte şöyle verevken şu hale gelmelisin (daha düz ve yan yana bir diziliş gösteriyor). Bir anda açılmalısın, bir anda kapanmalısın, üç saniyede gideceksin falan filan. Ya böyle o kadar zevkli bir şey ki bu ve sen bu zincirin bir parçasısın. Sen mesela sen bir yerde yanlış mı yapıyorsun, müzik duruyor, arkadaşlar başa geçin, hadiii, geç başa. Aynı şeyi yüzlerce kez tekrarladığımı düşün ve bir yerden sonra sen kendin kimsin nesin adın ne, soyadın ne değil. Sen mesela benim adım sağ dört çünkü ben sağdan dördüncü kişiyim. Mesela hani bizde koreografiyi anlatırken, yerleştirirken sağ dört öne, sağ iki arkasına derler. İsmin yok cismin yok kim olduğunun önemi yok, kız erkek falan umurlarında değil. Sen sadece o an orada durması gereken bir şeysin ve ama bu iyi hissettiriyordu yani hani. Bayağı gerçekten iyi hissediyordum yani. O kesinlikle kendimi, nasıl diyeyim, gerçekten sadece bir nefes alan bir şey olarak hissediyordum ve bu çok iyi hissettiriyordu. (Katılımcı 7)

Beden ve zihnin, gözlemci ve gözlenen şeklinde ayrışmadan bütünlüklü bir şekilde organize olabildiği durumlar kişilerin düzenli çalıştıkları profesyonel işleri de olabilmektedir. Ortada dikkatin tamamının verilmesi gereken bir iş olduğunda ve zihin o işle meşgul olduğunda, bedenin görünümü ile meşgul olmak, ikinci plana itilmektedir. Katılımcı 8, profesyonel işinde, özellikle kesme, pişirme gibi riskli olabilecek eylemlerin çokça bulunduğu bir meslek olan aşçılıkta, açık mutfakta çalışmasına ve diğer insanların onu görüyor olmasına rağmen, bedeninin görünümünü düşünmediğinden, yalnızca yaptığı işe odaklandığından bahsetmiştir:

Tabii canım. Yani mesela ben işte restoranda çalışıyorum, aşçı olarak ve sürekli bir şeyler kesiyorum yani şöyle ve artık yani benim kambur, vücudumun kambur duruyor olduğunu düşünemem yani günün on saati. Ve o yüzden hani ben böyle rahat hissediyorum, böyle keserken rahat hissediyorum ve onu unutuyorum mesela, onun nasıl görüldüğünü falan unutuyorum tabii ki de. Ya da işte çok yoğun olduğum, işle çok yoğun olduğum zamanlarda saçımın başımın nasıl dağınık olup olmadığını unutuyorum. Ya da yine çalışırken işte üstüm başım kirleniyor ve yani hani işimi yapıyorum çünkü. Yani sürekli şık duramam çünkü yani şey bir iş yapıyorum yani, emek işi yapıyorum, el işi yapıyorum ve tabii ki de üstüm başım şey değil. Ve açık bir mutfak orası ve yani müşteriler de görüyor falan. Mesela yani hani ama umursamıyorum yani hani böyle görünüyorum çünkü şu an çalışıyorum. Yani hani sürekli poz kesen bir halde olamam yani. Böyle örnekler geliyor aklıma. (Katılımcı 8)

Katılımcı 5, yoga gibi, beden ve zihnin bütünlüklü bir şekilde organize olmasını gerektiren bir durumda bedeninin nasıl görüldüğünü geri plana ittiğini, yalnızca hareketleri doğru yapıp yapmadığını kontrol etmek amacıyla bedenine baktığını ifade etmiştir. Bunun yanı sıra spor ve dans gibi bedensel aktiviteler sırasında da dikkatinin bedenini izlemekle bölünmediğini, yalnızca dansı öğrenirken bunun uğraştığı spesifik dans türünün bir getirisi olarak yine hareketleri doğrulamak amaçlı bedenini izlediğini aktarmaktadır. Yoga, spor ve dans hem zihin ve bedenin birlikte organize olmasını sağlayan hem de efor gerektiren aktiviteler olarak flow deneyimine katkıda bulunmaktadır:

Yoga yapıyorum. O sırada zaten nasıl görüldüğünüzü düşünmek yoganın felsefesine de ters. Ayna karşısında yapıyorum bazen ama nasıl görünüyor diye bakmak değil, doğru yapıyor muyum diye bakmak için tamamen. Direkt işlevine odaklanıyorum. Eğiliyorsunuz, karnım katlanıyor mu diye düşünmüyorsunuz. Spor esnasında Gym'de de kaldırabileyim diye, doğru yapıyor muyum diye efora odaklanıyorsunuz. Dans esnasında asla bakamıyorsunuz. Salsa mesela estetik olması lazım yaparken ama onu öğrenirken düşünüyorum. Dans esnasında hiç düşünmüyorum nasıl görüldüğünü. (Katılımcı 5)

Kadınların, bedenlerine yönelik cinsel nesneleştirmeden soyutlandıkları alanları araştırmak, nesneleştirmenin içselleştirilmesini azaltıcı pratiklerin ortaya konması ve bu pratikleri artırmak için yapılabilecekleri tartışmak açısından aydınlatıcı olmaktadır. Bedenin görünümündense refahının ön plana çıkarılması Flow deneyimini artırması aracılığıyla yaşam doyumunu artırıcı bir rol oynamaktadır. Beden ve zihnin bütünlüklü bir şekilde, gözlemci bakış açısı olmadan organize olabilmesi, nesneleştirmenin içselleştirilmesini tersine çevirme olanakları açısından önemlidir.

### 3.3.2.3. Yakın Çevreyle Olan İlişkilerdeki Karşı Duruş Pratikleri

Kadınların, bedenlerinin görünümü üzerinde karar alırken, ataerkil sistemde sosyalleşmiş olmalarından dolayı, hesaba kattıkları birçok etken olduğuna Nesneleştirmeye Maruz Kalmak ve Kendini Nesneleştirme başlıkları altında değinilmiştir. Nesneleştirmeye maruz kalınan kanallardan birisinin de yakın çevre olduğu düşünüldüğünde, kadınların yakın çevrelerinden yönelen nesneleştirici ve bedenleri üzerindeki kararlara müdahale eden söylemlere yönelik karşı duruş pratikleri, Yakın Çevreyle Olan İlişkilerdeki Karşı Duruş Pratikleri teması ile ele alınmıştır.

Katılımcılar, yakın çevreleriyle olan ilişkilerinde bedenleri üzerinde aldıkları kararlara veya bedenlerinin görünümüne yönelik nesneleştiren söylemlerle baş etmek amacıyla belirli stratejiler geliştirmek durumunda kaldıklarından bahsetmişlerdir. Bu stratejilerden birisi, nesneleştiren söylemlerde bulunan veya kişinin bedeni üzerindeki kararlara müdahaleci tavırda yaklaşan kişilerle araya mesafe koymak ve yakın çevrelerini bedenleri üzerinden nesneleştiren söylemlerde ve davranışlarda bulunmayan kişilerle şekillendirmektir. Katılımcı 10, çevresindeki insanların, bedeninin görünümüne yönelik bir değerlendirme yapmayan ve yargılamayan insanlardan oluştuğunu ve bu şekilde daha rahat hissettiğini dile getirmiştir:

Bunun haricinde belirli hassasiyeti olan insanların, çevremde böyle hassasiyeti olan insanlar var ve beni bedenim açısından değerlendirmediklerini düşünüyorum. O yüzden de gittikçe daha rahat ediyorum böyle bir ortam, çevre içinde oldukça. Zaten dediğim gibi, çok sosyal değilim, arkadaşlarım da benim gibi düşünen ve birbirini böyle şeylerle yargılamayan insanlar. (Katılımcı 10)

Kadınların, yakın çevrelerinden yönelen nesneleştirici söylem ve davranışlara, heteroseksüel ilişkilerinde de maruz kalabilecekleri düşünüldüğünde, bu tür müdahaleci tavır ve söylemlere karşı durmak için belirli sınırlar koymak da bir strateji olarak ele alınabilir. Bartky, feminist bilince sahip kişilerin süregelen bir “gardını alma” halinden bahsetmektedir. Bu deneyim, kadınlar için sınırı nerede koyacağını, hangi şakaları kabul edip hangilerini etmeyeceğini, diğerleriyle kurduğu ilişkiyi feminist kabul sınırları çerçevesinde belirlemesine yönelik bir bilinci tanımlamaktadır (Bartky, 1975). Katılımcı 3, hem diğer insanlar hem de heteroseksüel ilişkisindeki partneri açısından, kendi

bedenine yönelik söylem ve müdahaleler konusunda net sınırları olduğunu belirtmiştir. Katılımcı, bedeni üzerinde karar alırken partnerinin fikir belirtmesini, çizdiği sınırların ihlali olarak tanımlamıştır:

O şeylere çok izin vermemeye çalışıyorum bu arada. Yani dışarıdan herhangi bir müdahaleye, bana, söylem anlamında da olsa, hani biraz daha bu farkındalık arttıkça daha kalın setler çekiyorum insanlara, bu arada erkek arkadaşım da buna dahil. Yani öyle bir partnerim hani dayat-, baskı şey ne denir ona, böyle dayatmacı bir partnerim yok zaten ama, ne bileyim atıyorum acaba saçını sarıya mı boyatsan, işte sana yakışır, bile dediğinde ofansif olarak algılayabiliyorum, hani benim saçım, senin dediğini mi yapacağım falan'a dönüyorum. (Katılımcı 3)

Bedene ve bedeninin temsiline yönelik müdahaleler, kadınların kendi bedenleri üzerindeki otonomisini yok sayan şekilde olabilmektedir. Kadınlar, kendi bedenlerinin görünümüne yönelik aldıkları kararlara müdahale edildiğinde tepki olarak çeşitli söylemler geliştirebilmektedirler. Katılımcı 5, babasının, giydiği kıyafetlere yönelik müdahaleci söylemlerine karşı durabilmek adına, net sınırlar çizerek ve bunu karşı tarafa ileterek kendi kararını uygulamaya devam etmiştir: “İnadına çok karşı geldim, babam kıyafetime karıştığında “Baba sen beğenmiyorsan giyme.” dedim.” (Katılımcı 5)

Yakın çevreden ve toplumsal yapıdan etkilenmeden bedenlerimiz üzerinde karar alabilmek zaman zaman zor olsa da, çevreye karşı kendi bireysel kararımızda direttiğimiz pratikler geliştirme olanakları da mümkündür. Bu pratikleri oluştururken, çevremizde bedenimizin görünümüne müdahaleci tavırlarda bulunan kişilerden uzaklaşmak ve çevremizi buna göre şekillendirmek de bir yöntemdir. Bedene yönelik nesneleştirilen söylemlerde ve müdahalelerde bulunan diğerlerini, bundan hoşlanmadığımızı yönelik net sınırlar çizerek çevremizde tutmaya devam etmek de bir karşı duruş stratejisi olarak ele alınabilir. Kadınlar, bedenleri üzerinde diğerlerinin sürekli olarak fikir belirttiği birer nesne konumuna sokulma çabasına, günlük hayatta mikro ilişkilerinde bu tür stratejilerle karşı gelmektedirler.

#### 3.3.2.4. Toplumsal Pratikler / Aktivizm

Aktivist pratikler, katılımcıların, kendi bedenleri üzerinde aldıkları kararlarda toplumsal baskı ve dayatmanın getirdiği standartlara uymayan ve bu şekilde bir görünürlüğü hedefledikleri pratiklere işaret etmektedir. Katılımcılar, kendi bedenlerini aktivist bir oluşum olarak kullanarak hem diğer insanlara bir mesaj verdikleri hem de kendilerini özgürleştiren pratikleri tariflemişlerdir. Aktivist pratikler, Butler'ın (2010) performatif aktörlük kavramı çerçevesinde ele alınabilir. Performatif aktörlük, sistem içerisinde hem sistemi hatırlatıcı hem de sisteme karşı gelen bir aktörlük önerir. Kadın bedeninin görünümüne yönelik toplumsal dayatmalara karşı, bu dayatmalara aykırı sayılabilecek, toplum tarafından onaylanmayacak, belki gariptenecek görünümler ile kamusal alanda var olarak belirli bir görünürlük elde etmenin amaçlandığı pratiklere değinilmiştir. “Kadın bedeni böyle de görünebilir” mesajının iletilmesinin amaçlanması, dayatılan tek tip beden ideallerine yönelik bir karşı duruş olarak ele alınabilir.

Kadın bedenine yönelik abjectleştirme ve bu beden bazı özelliklerini pis, iğrenç olarak etiketleme aracılığıyla bedenin normalde gayet olağan ama ataerkil sistemde bedenden uzaklaştırılması gereken yönlerini saklamaya gerek duymadan kamusal alanda bir varlık sürdürmek de aktivist bir eylem olarak ele alınabilir. Kadınlar birer peri kızı, Barbie bebek, masal karakteri gibi gerçek dışı görünümlerle varlıklarını sürdürmeleri beklenen bir grup olarak, bedenlerinin abjectleştirilen yönlerini (regl kanı, kıl, sarkmış deri, makyajsız bir yüz vs.) kamusal alanda gözler önüne serdiklerinde, gerçek birer insan olduklarını hatırlatan bu görünümler, ataerkil kodları sürdüren kişiler tarafından genellikle öfkeyle ve utandırmayla karşılanır.

Katılımcı 5, bedeni ile ilgili, erkeklerden yönelen söylemlerin tetiklediği bir aktivizm pratiğini örneklemiştir. Bedenin görünümüne yönelik aldığı bir kararı, kamusal alanda bir aktivizm pratiğine dönüştürmüştür. Bu aktivizm örneğinin içeriği, kadın bedeninin abjectleştirilen unsurlarından biri olan kıllı görünümle kamusal alanda bulunmaktır. Katılımcı, aynı zamanda bu kararı almasındaki etkeni sorgulamaktadır. Bedenin görünümü ile ilgili aldığı kararına yönelik motivasyonunun “Belki ben bile istemiyordum” cümlesiyle yalnızca aktivizm yapmak olabileceğine dikkat çekmektedir:



Bir sene boyunca bütün yaz boyunca bacaklarımı almadan dolaştım. Hala da kıl konusunda tepkiliyim. O dönem tepkiydi, aktivizm yapmıştım. Belki ben bile istemiyordum. Erkekler bıyığın çıkmış diyordu, halbuki seninki daha sert. Yorumlar olmuştu ara ara, bıyığın çıkmış, kaşın çıkmış. Yorumların tümü birikti ve böyle bir tepki oluştu. (Katılımcı 5)

Ataerkil toplumsal yapılanmanın araçlarından birisi de, belirli toplumsal mekanlarda, öteki olarak kurgulananın varoluş biçimini ve bedeni üzerinde aldığı kararları yazılı olmayan birtakım kurallarla belirlemeye çalışmaktır. Özellikle erkek alanlarında bulunan kadınların, bedenleri üzerindeki denetimi daha yoğun hissettikleri açıktır. Belirli bir toplumsal alanda aktivist sayılmayacak bir pratik, başka kodları bulunan bir alanda aktivist bir pratiğe dönüşebilir. Katılımcı 9, oto sanayi gibi erkek alanı sayılabilecek bir ortamda, bedeninin görünümüne yönelik bir aktivizm örneği olarak, oto sanayinin yazılı olmayan kurallarından, orada bulunan kadınların belirli giyim kodlarını kırdığından bahsetmiştir. Katılımcının örneklediği aktivizm, bir görünürlük yaratma üzerinden ve bahsedilen kodları kırıp, bedeni üzerindeki bireysel kararını, bulunduğu sosyolojik mekanın dayatmalarından bağımsız, hatta aksine bu ortamın dayatmasını kırmak adına almasını içermektedir.

Tam tersini yaptığım hani yeter artık falan dediğim örnekler de var. Ya atıyorum arabam çok bozuluyordu benim, sanayiye aşırı gidiyordum ve sanayiye giderken elbise etek falan böyle hani über mini olmayan ama bayağı hani oraya zaten dümdüz elbiseyle gitmek bile çok şey yani hani, bakın böyle bir şey de var demek gibi bir şey. Ha ısrarla o şekil gittiğim hani, onlar da alışacak, evet ne alakası var ben istediğimi giyerim diye hani karşı örnekler de var. (Katılımcı 9)

Katılımcı 7, yaşadığı ilçeyi taşra olarak değerlendirmesinden dolayı, bu ilçede kadınlara yönelik belirli giyim kodları olduğunu gözlemlemesinin ardından, bedeni ve giyimi üzerinde kendi bireysel kararını, bu kodları gözeterek değil de bu kodlara ters düşecek bir şekilde verdiğiinden bahsetmektedir. Katılımcının bedeni üzerinde aldığı bu bireysel olarak görünen karar, hem taşra olarak nitelendirdiği ilçe halkına kadınlara atfedilen giyim kodlarının reddedilişi konusunda görünürlük sağlaması ve ilçenin yerli halkını bu kodların dışındaki görünümle uzlaşma konusunda dönüştürmesi açısından, hem de diğer kadınları da bu konuda yüreklendirdiğini ifade etmesi açısından aktivist bir pratik olarak değerlendirilebilir:

(...) Çünkü yani Ankara'yı biliyor musun bilmiyorum ama ben Ankara'nın taşra sayılabilecek bir ilçesinde çalışıyorum ve orada yaşıyorum. Burası için mesela buraya medeniyeti ya da mesela medeniyetle şu an eşleştirdiğim şeye gülebilirsin ama yırtık pantolonu ben getirdim Haymana'ya diyebilirim. Çünkü gerçekten ilk bende görmüşlerdi ve bence buradaki kızları ben yüreklendirmiş olabilirim yani. Önceleri herkes dönüp bakardı çünkü. Burası için inanılmaz bir aşamaydı o ama ben bu aşamayı kaydettim yani. Artık üç yılda ben buraya o medeniyeti getirdim. (Katılımcı 7)

Aktivizm, özellikle görünürlük sağlamak ve belirli toplumsal problemlere dikkat çekmek açısından bir karşı duruş pratiği olarak ele alınabilir. Aktivizm, her ne kadar toplumsallığı dönüştürme açısından yeterince radikal bir pratik olmasa da, kamusal alandaki diğer bireylere sisteme aykırı mesajlar iletmesi ve belirli toplumsal konular açısından görünürlük sağlaması yönünden karşı duruş pratiği olarak ele alınabilir. Bedenlerimiz üzerinde aldığımız olağan veya toplumsal bakış açılarındansa kendi bakış açımızı öncelediğimiz kararlar bile kamusal alanda aktivist birer pratiğe dönüşebilir. Kadın bedeninin görünümüne yönelik standartların, belirli kodların yıkılması ve bu "aykırı" görünümlerin kamusal alanda kendine yer bulması, ataerkil sistemin normalize ettiği standartların aslında o kadar da normal ve olması gereken olmadığını hatırlatması açısından değerlidir.

## SONUÇ

Kadın bedeninin cinsel nesneleştirilmesi doğrultusunda kendini nesneleştirme deneyimini daha iyi anlayabilmek için bu deneyim bütünlüklü bir çerçeve ile ortaya konmuştur. Kadınların cinsel nesneleştirmeye maruz kaldıkları bağlamlar betimlendikten sonra nesneleştirmenin içselleştirildiği deneyimler de detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Karşı Duruş Stratejileri ile ise bu olumsuz deneyimlere yönelik kadınların baş etme ve sisteme direnme mekanizmalarının anlaşılabilmesi amaçlanmıştır.

Kadınların cinsel nesneleştirmeye maruz kaldıkları bağlamlar; kişilerarası ilişkiler/medya, mekan ve nesneleştirme biçimi olarak temalaştırılmıştır. Nesneleştirmenin içselleştirilmesi sürecinde kadınların ve kız çocuklarının belirli düzeylerdeki nesneleştirmeye maruz kaldıkları Nesneleştirme Kuramı (Fredrickson ve Roberts, 1997) ile uyumlu olarak belirtilmiştir. Nesneleştirme Kuramı'nda belirtildiği üzere, bu nesneleştirme kişilerarası sosyal bir bağlamda gerçekleşebileceği gibi, medyada kadın bedeninin temsili aracılığıyla da gerçekleşir. Bu doğrultuda nesneleştirmenin kişilerarası bağlamda kimler tarafından yöneltildiğine dair betimsel bulgular ortaya konmuştur. Nesneleştirmenin kişilerarası sosyal bağlamda hem yakın çevre hem de yabancı insanlar tarafından kadınlara yöneltildiği sonucuna alanyazınla paralel olarak (Calogero ve ark., 2011) varılmıştır. Aile, arkadaş çevresi, heteroseksüel romantik ilişkilendeki partnerden yönelen beden görünümü standartlarını hatırlatıcı cinsel nesneleştirme, yakın çevre alt teması ile ele alınmıştır. Yakın çevre daha çok söylem aracılığıyla kadınlara beden görünümüyle ilgili standartları hatırlatırken, kadınlar tarafından talep edilmeden diğerleri tarafından verilen tavsiyelerin de yakın çevreden yöneldiği bulgular arasındadır.

Kişilerarası bağlamda cinsel nesneleştirmenin bir diğer kaynağı ise yabancı insanlardır. Kadınların hiç tanımadıkları veya yeni tanıştıkları, yakın çevrelerine dahil olmayan, zorunluluktan dolayı bir araya geldikleri kişilerden yönelen cinsel nesneleştirme, yabancı insanlar alt temasında ele alınmıştır. Yabancı insanlardan yönelen cinsel nesneleştirmenin kamusal alanda, genellikle bakış veya tacize varan söylemler aracılığıyla gerçekleştiği sonucuna varılmıştır.

Kadınların, kadın bedenine yönelik cinsel nesneleştirmeye maruz kaldıkları alanlardan birisi de medyadır (Wykes ve Gunter, 2005; Yamamiya ve ark., 2005; Aubrey, 2006). Günümüzde özellikle sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla beraber, görsel olarak maruz kalınan içerikler, beden görünümü standartlarını kadınlara hatırlatıcı biçimde karşımıza çıkmaktadır. Maruz kalınan içeriklerin ataerkil standartları hatırlatıcı işlevinin iki şekilde ortaya çıktığı sonucuna varılmıştır. Bunlardan ilki, standartlara uymanın önemli ve gerekli olduğu yönünde bir teşvik, ikincisi ise standarta uymayan görünümdeki kadınların bedenlerine yöneltilen olumsuz söylemler ile “olmaması gereken”in hatırlatılmasıdır. Kadınlar, neredeyse her gün düzenli bir şekilde, sosyal medya içerikleriyle ideal olarak dayatılan beden görünümüne maruz kalmaktadırlar. Nesneleştirmenin içselleştirilmesine giden süreçte medya, günümüzde özellikle sosyal medya büyük bir rol oynamaktadır.

Cinsel nesneleştirmeye maruz kalınan bağlamı tanımlayan bir diğer unsur ise mekandır. Mekan bileşeni, kadınların cinsel nesneleştirmeye maruz kaldıkları farklı mekanları ifade eder. Farklı mekanların farklı işlevleri olabileceği gibi, bazı mekanların ortaklaştığı işlev, kadın bedenine yönelik cinsel nesneleştirmenin süregelen bir şekilde yeniden üretilmesidir (Gardner, 1980). Mekanlarda cinsel nesneleştirmenin kaynağı yine gerçek kişiler ve kişilerarası bağlamın varlığıdır elbette ama bu kişilerden yönelen cinsel nesneleştirmenin doğası, mekanın doğasıyla birlikte farklı biçimlere bürünmektedir. Bu doğrultuda sahadan elde edilen bulguların ışığında iş ortamı, muhafazakar çevre, kadın alanları ve erkek alanları olmak üzere dört mekan temalaştırılmıştır. Kadınların cinsel nesneleştirmeyi ve beden görünümü standartlarının ısrarlı bir şekilde hatırlatılmasını nasıl deneyimlediklerinin, mekanın işlevine göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır.

İş ortamının kadın bedeninin cinsel nesneleştirilmesinin önemli bir mekanı olarak karşımıza çıktığı görülmektedir. İş ortamında kadın bedeninin nesneleştirilmesinin, ataerkil kapitalist toplumsal yapının kadınsılığı ve dolayısıyla kadın bedenini dışlaması, abjectleştirilmesi aracılığıyla olduğu düşünülmektedir (Millett, 2018; Türkmen, 2019). İş ortamı, kadın bedenini ve kadınsılığı belirli sınırların içinde tutarak, yeni bir kadınlık deneyimi üretmektedir. Kadın bedeninin iş ortamındaki nesneleştirilmesi farklı biçimlerde karşımıza çıksa da (Gervais ve ark., 2016), aynı mesajı iletme üzerinden

ilerlemektedir. Genel olarak kadın bedeninin ve beden temsilinin iş ortamına uygunluğu/uygunsuzluğu üzerinden geribildirimler ve kadınlar tarafından talep edilmeyen tavsiyelerin iş arkadaşları tarafından verildiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun yanı sıra, kadınların iş konusundaki yetkinliklerinin bedenlerinin görünümüne indirildiği, bedenlerinin görünümü dışında yetkinlikten yoksun oldukları ve beden görünümünün standartlara uyması aracılığıyla işlerinde başarılı oldukları gibi mesajların da kadınlara iletildiği görülmektedir. Bulguların akla getirdiği başka bir tartışma konusu ise, profesyonel iş ve vasıfsız iş arasındaki ayrımdır. Kadınların vasıfsız iş olarak tanımlanabilecek işlerde çalışırken cinsel nesneleştirmeye maruz kalma deneyimleri, profesyonel olarak yaptıkları işlerinde maruz kalma deneyimlerinden farklılaşmaktadır. Kadınların ataerkil kapitalist iş ortamında hayatta kalabilmeleri ve ciddiye alınır bir konuma tutunabilmeleri erkeklerinkine ek olarak bazı ekstra koşullara bağımlı gibi görünmektedir. Profesyonel olmak, aklı ön plana çıkarmak, ciddiye alınabilir olmanın ataerkil kapitalist sistemde ancak kadınsılığın reddi koşuluna bağlandığının akılda tutulması, profesyonel ve vasıfsız iş deneyimlerinin farklılaşmasına ışık tutabilir. Katılımcı 3'ün İş Ortamı alt temasında bahsettiği gibi, vasıfsız işte profesyonel işe kıyasla hepten yalnızca bir bedenden ibaretmiş gibi hissetmek, kadınların ciddiye alınabilme şartlarından profesyonel olma gerekliliğinin olmadığı bir alan olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Mekana özgü cinsel nesneleştirmeye maruz kalma deneyiminin bir diğer örneği ise muhafazakar alanlardır. Muhafazakâr çevre teması, kadınların zaman zaman muhafazakâr insanlarla aynı ortamda buldukları ve bu insanlardan yönelen muhafazakâr söylem ve bakışlara maruz kaldıkları alanları tanımlamaktadır. Kadın bedeninin görünümüne ve cinsel nesneleştirilmesine aracılık eden muhafazakâr söylem ve bakış, kadın bedeninin görünümünün değerlendirilmesinde çekicilik kriterini değil de kapalılık/açıklık kriterini baz alarak oluşmaktadır (Türkmen, 2019). Kadınların giyimleri, bedenlerini temsil etme biçimleri, tesettüre girmeyi tercih edip etmemeleri üzerinden üretilen söylemler ve bu doğrultuda yöneltilecek eril bakış, muhafazakâr toplumsal normları kadınlara hatırlatarak kadınları cinsel nesneleştirmeye maruz bırakmaktadır. Kadınların, kadın bedeninin cinsel nesneleştirilmesini muhafazakâr çevrede deneyimlerlerken aldıkları mesajın, bedenlerinin cinselliği çağrıştırdığıyla ve cinselliği çağrıştıran bu

bedenin kamusal alanda kapatılması, örtülmesi gerekliliği ile ilgili bir mesaj olduğu ortaya konmuştur. Bu mesaj açısından iş ortamında kadın bedeninin nesneleştirilmesi ile muhafazakâr alanlarda nesneleştirmenin motivasyonu benzer görünmektedir. Cinselliği çağrıştırdığı varsayılan bedenin, tesettür veya iş kıyafeti gibi belirli kalıplara sokularak tek tiplendirilmeye çalışılması ile cinsel nesneleştirme farklı alanlarda farklı biçimlerde fakat benzer motivasyonlarla ortaya çıkıyor gibi görünmektedir.

Mekan temasının altında ele alınan bir başka tema ise kadın alanları temasıdır. Kadınların, bedenlerinin cinsel nesneleştirilmesi ile ilgili mesajlara kadın alanlarında da maruz kaldıkları bulgular arasındadır. Kadın bedeninin nesneleştirilmesinin içselleştirilmesinin bir diğer sonucu da, kadınların diğer kadınların görünümünü de içselleştirilen standartlar bazında değerlendiriyor olmalarıdır (Strelan ve Hargreaves, 2005). Ataerkil toplumsallıkta sosyalleşmiş kişiler olarak kadınlar, belirli oranda ataerkil normları içselleştiriyor ve bu toplumsal yapılanmada dezavantajlı konumda olan diğerlerini bu normlar çerçevesinde değerlendiriyor gibi görünmektedirler. Kadınların belirli amaçlar doğrultusunda bir araya gelerek sosyalleştikleri mekanlar olarak kadın alanları, cinsel nesneleştirmeye yönelik bir bilinç yükseltme alanı olabileceği gibi zaman zaman nesneleştirmenin yeniden üretildiği bir alan olarak da karşımıza çıkabilmektedir (Onuk, 2022). Kadın alanlarından yönelen cinsel nesneleştirme ile, bedene yönelik müdahalelerin ve talep edilmeyen tavsiyelerin daha rahat bir şekilde ifade edildiği görülmektedir. Özellikle yakın çevreden sayılabilecek kadınların, diğer kadınların bedenlerine müdahaleleri, belirli sınırların daha rahat ihlal edilebilir olarak görülmesiyle şekilleniyor olabilir. Bu sınır ihlali, aynı toplumsal cinsiyet grubuna dahil olmanın cinsel nesneleştirmeyi ortadan kaldıracağı ya da olumsuz etkilerini azaltabileceğine yönelik bir algıdan kaynaklanıyor olabilir. Yine de, katılımcılar bedenlerine kadın alanlarından yönelen müdahale ve söylemlerin yeterince rahatsız edici olduğundan fakat zaman zaman kendi sınırlarından taviz verdiklerinden bahsetmektedirler. Bu tavizlerin bir sebebi, kadınların, kadın alanlarını güvenli alan olarak kodlamaları olabilir. Kadın alanlarından yönelen cinsel nesneleştirmeye maruz kalmak, özellikle beden görünümüyle ilgili toplumsal standartların hatırlatılması üzerinden işlemektedir.

Kadınların, bedenlerine yönelen cinsel nesneleştirmeye maruz kaldıkları kimi alanlar, diğerlerinden daha güvensiz algılanabilmektedir. Bu doğrultuda kadın alanlarından yönelen cinsel nesneleştirmeye kıyasla erkek alanlarından yönelen cinsel nesneleştirme kadınlar için psikolojik, fiziksel ve toplumsal açıdan daha tehlikeli sonuçlar doğurabilir. Kadınlar, erkek alanlarından yönelen cinsel nesneleştirmeye laf atma, eril bakış ile göz hapsine alma, sözlü taciz, cinsel taciz gibi çeşitlenen şekillerde maruz kalabilmektedirler. Yabancı insanlar alt temasında örneklenen rastgele yabancı erkeklerden yönelen eril bakış ve cinsel nesneleştirmeden farklı olarak erkek alanlarından yönelen cinsel nesneleştirimin daha sistematik olduğu söylenebilir. Rastgele yabancı insanlarla nerelerde ne zaman karşılaşılacağı bilinmediğinden dolayı kaçınma davranışından bahsetmek zor olsa da, erkek alanlarının görece belirli yapısı (Gedik, 2019), kadınların bu alanlardan kaçınmalarını beraberinde getirmektedir. Erkek alanlarından yönelen cinsel nesneleştirimin diğer alanlardan farklılaşan bir diğer yönü ise hegemonik erkeklikle ilişkili olarak ele alınabilir (Sancar, 2020). Erkeklerin kadın bedenini cinsel nesneleştirme üzerinden hegemonik erkekliklerini diğer erkeklerin varlığı esnasında ispatlama çabaları kadın bedeninin cinsel nesneleştirilmesinin yeniden üretilmesine hizmet eden bir motivasyonla gerçekleşmektedir.

Cinsel nesneleştirmeye maruz kalınan bağlamlar cinsel nesneleştirimin gerçekleşme biçimini de kapsayacak şekilde ortaya konmuştur. Cinsel nesneleştirme, eril bakış ve nesneleştirilen, beden görünümünü hatırlatan söylemler aracılığıyla üretilmektedir. Bu doğrultuda, kişilerarası bağlam/medya ve mekan temaları örneklendirilirken eril bakış ve söylemler de örneklendirildiğinden, nesneleştirimin gerçekleşme biçimi temasına ayrıca tekrardan eril bakış ve söylem temaları eklenmemiştir. Kadınların cinsel nesneleştirmeye eril bakış ve söylem dışında maruz kaldıkları bir nesneleştirme biçimi ise şiddet boyutuyla gerçekleşmektedir. Cinsel şiddet, cinsel nesneleştirimin bir çıktısı da olmakla beraber kadınların bu deneyime maruz kalmaları ataerkil toplumsallık içerisinde kadınlara belirli mesajlar iletiyor olabilir. Kadınların üzerinde eril tahakküm ve baskı kurmak amacıyla gerçekleştirilen cinsel şiddet (Mehrhof ve Kearon, 1973; Smolak ve Murnen, 2011), kadınların ikincil konumunun pekiştirilmesine hizmet etmektedir. Bu doğrultuda kadınların cinsel şiddete maruz kalmaları, kadınların yalnızca bedenden ibaret birer cinsel nesne olarak görüldükleri mesajını iletmesi ve ataerkil tahakkümü şiddet aracılığıyla

hatırlatması açısından cinsel nesneleştirme sürecine katkı sağlamaktadır.

Cinsel nesneleştirmeye maruz kalınan bağlamlar betimlendikten sonra, cinsel nesneleştirme sürecinin içselleştirilmesi yani kendini nesneleştirme deneyimi ele alınmıştır. Kendini nesneleştirme deneyimi, Nesneleştirme Kuramı'nda olduğu gibi bilişsel, duygusal, davranışsal psikolojik boyutlarıyla ele alınmıştır. Kendini nesneleştirme deneyiminin çekirdeğini oluşturan kavramlar olarak kendini izleme - alışılmış beden gözetimi deneyimleri temalaştırılmıştır. Bunun yanı sıra, zihnin gözlemci bakış açısı ile bölünmesinin bir çıktısı olarak bölünmüş dikkat - Flow'un aksaması deneyimi de ele alınmıştır. Duygusal ve psikolojik çıktılar, kadınların kendi bedenleriyle ilişkili olarak deneyimledikleri Koşullu Olumlu Duygusal Çıktılar, Olumsuz Duygusal ve Psikolojik Çıktılar temaları ile ele alınmıştır. Nesneleştirme sürecinin içselleştirilmesi sonucunda beden görünümünün normatif standartlarla paralel hale getirilme çabası da Bedene Yönelik Müdahaleler teması ile ortaya konmuştur. Bu müdahaleler anlık, rutin, kalıcı, görece kalıcı müdahaleler olabileceği gibi, geleceğe yönelik müdahale planları da ele alınmıştır. Bedene yönelik müdahalelerden bir diğeri ise kapatma/örtme pratikleridir. Son olarak Nesneleştirme Kuramı'nda da değinildiği üzere kadın bedeninin nesneleştirilmesinin içselleştirilmesi deneyiminin klinik boyutta deneyimlendiği durumlar da olabilmektedir. Beden algısında bozulmanın eşlik ettiği deneyimler bu doğrultuda temalaştırılmıştır.

Kendini izleme ve alışılmış beden gözetimi deneyimleri, nesneleştirme sürecinin içselleştirilmesinin bir sonucu olarak, gözlemci bakış açısının içselleştirilmesi ile karakterizedir. Kadınlar, kendini nesneleştirme sürecinin diğer olumsuz sonuçlarını alışılmış beden gözetimi deneyimi aracılığıyla deneyimliyorlar gibi görünmektedir. Alışılmış beden gözetimi ile sürekli olarak bedenlerinin görünümünün belirli standartlardan sapıp sapmadığını kontrol etmektedirler. Katılımcıların da bahsettiği üzere, alışılmış beden gözetimi belirli prototiplerden ne kadar uzaklaşıldığını saptayan bir radar gibi işlev görmektedir. Gözlemci bakış açısının içselleştirilmesi, kadınların zihinlerini meşgul eden süregelen bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Kendini izleme ve alışılmış beden gözetimi deneyimleri, kadınların kamusal veya özel alanda bulunmaları koşullarına göre değişebilir (Fredrickson ve Roberts, 1997). Katılımcılar örnekledikleri alışılmış beden



gözetimi deneyimlerini genellikle kamusal alandaki deneyimleri üzerinden şekillendirmişlerse de, diğer insanların varlıklarının ve potansiyel değerlendirmelerinin olmadığı durumlarda da içselleştirilmiş gözlemci bakışı aracılığıyla özel alanda veya yalnız olduklarında da bedenlerinin görünümünü belirli kriterler üzerinden değerlendirmektedirler.

Alışılmış beden gözetimi deneyiminin aracılık ettiği dikkat bölünmesi deneyimi, Bölünmüş Dikkat - Flow'un Aksaması başlığı altında temalaştırılmıştır. Katılımcılar, bölünmüş dikkati daha çok diğerlerinin potansiyel değerlendirmesiyle yüzleştikleri kamusal alandaki bedensel aktiviteler sırasında deneyimlediklerini aktarmışlardır. Bunun yanı sıra kamusal alandaki zihinsel aktiviteler (bir kafede kitap okumak) ya da özel alanda veya yalnız kaldıklarındaki aktivitelerde de bölünmüş dikkat deneyimi tariflemişlerdir. Bir katılımcı, spor salonu gibi kamusal bir alanda yalnız başına olduğu zamanlarda bile aynaların varlığı aracılığıyla kendi görünümünü kontrol ettiği deneyimini aktarmıştır. Spor gibi bedenin sarf ettiği eforun ön plana çıktığı bir aktivitede spor salonlarında aynaların varlığı spor yaparken bedenin görünümünün de önemli olduğunu hatırlatıcı bir işlev görüyor olabilir. Diğer insanlardan yönelen bedenin görünümünü hatırlatıcı söylemler ve yorumların da bölünmüş dikkat deneyimine katkı sağladığı söylenebilir.

Bedenin görünümünün, dayatılan toplumsal ataerkil standartlarla uyum halinde olması veya olmaması koşuluyla ortaya çıkan bazı duygusal ve psikolojik çıktılar, Duygusal ve Psikolojik Çıktılar teması ile ele alınmıştır. Katılımcılar beden görünümüyle ilişkili duygularından bahsederken zaman zaman olumlu duygular tariflemişlerdir. Bu olumlu duygular kendilerini bedenlerinin görünümüyle ilişkili olarak rahat ve güvende hissettikleri zaman ortaya çıkan olumlu duygular olabilir. Kadınların, bedenlerinin görünümüyle ilgili standartlara uymasalar da olumlu duygular tarif ettikleri durumlar karşı duruş stratejileri temasında örneklenmiştir. Kendini nesneleştirme deneyiminin aracılık ettiği düşünülen koşullu olumlu duygular ise, kadınların bedenlerinin görünümünün standartlarla paralel olması koşulu ile deneyimledikleri olumlu duygulara işaret etmektedir. Koşullu olumlu duygular, kadınlar bedenlerinin toplumsal anlamda onaylanmayacak görünümlerden kaçındıkları zaman, toplumsal olarak teşvik edilen beden görünümü özelliklerine halihazırda çabasız bir şekilde sahip olduklarını

düşündüklerinde ya da diğer insanlardan bedenlerine yönelik standartlara uyduklarını hatırlatıcı olumlu yorumlar aldıkları zaman ortaya çıkıyor gibi görünmektedir.

Bedenin görünümünün standartlara uymadığı düşünüldüğünde ve bedenin görünümünden memnun kalınmadığı durumlarda ortaya çıkan utanç duygusu, benliğe yönelik bir utanç olarak genellenebilir (McKinley ve Hyde, 1996). Olumsuz olarak değerlendirilen, Nesneleştirme Kuramı'nda da kendini nesneleştirmenin çıktısı olarak tariflenen utanç ve anksiyete gibi duygusal ve psikolojik çıktılar, Olumsuz Duygusal ve Psikolojik Çıktılar teması ile ele alınmıştır. Alanyazına uygun olarak (McKinley ve Hyde, 1996; Fredrickson ve Roberts, 1997; Rollero ve De Piccoli, 2017), katılımcılar, bedenlerinin görünümünün standartlarla uyumlu olmadığını düşündükleri durumlar için utanç duygusu deneyimlediklerini aktarmışlardır. Anksiyete ise, hem güvenlik hem de görünüm anksiyetesi deneyimleriyle örneklendirilmiştir. Kadınlar, güvenlik anksiyetesini, güvende hissetmedikleri alanlarda, görünümünün dikkat çekeceğini ve görünümünden dolayı bir zarara uğrayabileceklerini düşündükleri durumlarda deneyimlemektedirler. Bu diken üstünlük hali, bedenin görünümünün güvenlikle ilişkili olduğu bir noktada, kadınların görünümünü süregelen bir şekilde diğerlerinin bakış açısından değerlendirmelerinden kaynağını alarak, toplumsallığın kadınlara getirdiği yüklerden sadece birisidir. Güvenlik anksiyetesi, Cinsel Nesneleştirmeye Maruz Kalmak temasında değinildiği üzere, belirli alanlardan yönelen cinsel nesneleştirme durumlarında daha çok ortaya çıkıyor olabilir. Örneğin, erkek alanlarından yönelen cinsel nesneleştirme, cinsel nesneleştirmeyi şiddet boyutuyla deneyimlemek, çeşitli söylemler aracılığıyla yabancı insanlar tarafından sözlü tacize maruz kalmak, güvenlik anksiyetesinin deneyimlenmesine katkı sağlıyor olabilir. Güvenlik anksiyetesi, bedene yönelik müdahaleler temasında bahsedilmiş olan birtakım pratiklerle de ilişkili olarak ele alınabilir. Katılımcıların da ifade ettiği üzere kadınlar, görünümünden dolayı güvende olmayacaklarını düşündükleri alanlardan kaçınıyor olabilir ya da bedenlerinin görünümüyle ilgili olarak karar alırken otosansür uyguluyor olabilirler. Görünüm anksiyetesi ise, kadınların, görünümü üzerinden bir değerlendirmeye tabii tutulacakları durumlar hakkında kaygılanmalarını ifade etmektedir (Fredrickson ve Roberts, 1997; Calogero, 2004; Dimas ve ark., 2021). Katılımcılar, bu tanımla uyumlu bir şekilde,

bedenlerinin görünümünün diğerleri tarafından değerlendirilecek ve olumsuz bir sonuca varılacak kaygısını taşımaktadırlar.

Bedenin görünümüne yönelik özellikle anlık müdahaleler, alanyazındaki bazı çalışmalara göre (Keelan ve ark., 1992), kaynağını anksiyeteden almaktadır. Alışılmış beden gözetiminin görünüm anksiyetesine kaynaklık etmesi ile birlikte, bedenin görünümü üzerindeki sürekli kontrolün, katılımcılar tarafından da ifade edildiği gibi, kadınları bedenlerinin görünümü üzerinde birtakım anlık değişiklik ve düzeltmeler yapmaya yönlendirmektedir. Katılımcılar anlık değişiklikleri daha çok kamusal alanda, standarta eriştiklerini düşündükleri görünümünün bozulması, dağılmasını düzelttikleri deneyimleri aktarmışlardır. Anlık düzeltme ve değişiklikler uzun vadeli değişikliklere göre daha az vakit alıyor gibi görünse de zihnin bir kısmının bedeni sürekli kontrolü ve beden üzerindeki değişikliklere yatırımı, hem zihinsel hem fiziksel olarak yorucu olabilir.

Anlık müdahalelerden farklı olarak bedenin görünümüne yönelik kalıcı, görece kalıcı ve rutin müdahaleler daha planlı ve uzun zaman alan müdahaleler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu tür müdahaleler ise Görünüm Üzerinde Kontrol İnançları (McKinley ve Hyde, 1996) ve Beden Suçluluğu'ndan (Calogero ve Pina, 2011) kaynağını alıyor olabilir. Rutin müdahaleler, katılımcılar tarafından alışkanlık şeklinde tanımlanan, ne için ve neden yapıldığı çok sorgulanmadan ve üzerinde düşünülmeden öyle olageldiği için yapılan müdahaleler şeklinde ifade edilmişlerdir. Bazı katılımcılar daha sonra üzerinde düşündükleri bu müdahalelerin bazılarını yapmaktan vazgeçtiklerini ifade etmişlerdir. Bu vazgeçme pratiği, karşı duruş stratejileri temasındaki farkındalık alt teması ile ilişkili olarak ele alınabilir. Bedenin görünümünü standartlarla paralel hale getirecek şekilde bir giyim şekli seçmek gibi kararlar, anlık müdahalelere görece daha kalıcı ve üzerinde uzun vadede düşünülmüş bir müdahale olarak karşımıza çıkmaktadır. Bedene yönelik tüm müdahalelerin ortak noktası olarak amaçlanan, bedeni görünüm standartlarıyla uygun hale getirmektir. Bu amaç doğrultusunda yapılan eylemler, beden görünümünün standartlarla uyum sağlamadığı düşünülen yönlerini gizlemek olabileceği gibi, standartlarla uyumlu olduğu düşünülen yönleri ön plana çıkarmak da olabilir. Kalıcı müdahalelerle kastedilen ise, bedenin görünümünden memnun kalınmadığı durumlarda bedenin görünümü üzerinde kalıcı olarak estetik ameliyat, lazer epilasyon gibi değişiklikler

yapmayı ifade eder. Katılımcılar, kalıcı müdahalelerden önce genellikle uzun süre yapıp yapmamakla ilgili düşündüklerini ifade etmişlerdir. Kimi katılımcılar, bedenleri üzerinde yaptıkları kalıcı müdahaleyi planlarken, bu müdahalelerin feminist duruşla ters düşebileceğini ya da bu değişikliğin motivasyonunun ataerkil sistemin dayatmalarından kaynaklandığını ve karşı durulması gereken bir eylem olarak düşündüklerini ifade etmişlerdir. Bu müdahalelerin karşı durulması gereken müdahaleler olduğu düşünülen bazı durumlarda yaşanan bir ikilem sonucunda bu müdahaleyi yaptırmanın psikolojik iyi oluş hallerini olumlu etkileme motivasyonu ile müdahaleyi yaptırmaya karar verdiklerinden bahsetmişlerdir.

Bedenin görünümüyle ilişkili geleceğe yönelik müdahale planları ise, katılımcıların henüz yapmadıkları fakat yapmayı düşündükleri eylemleri ifade eder. Bu süreç, kadınların bedenlerine yönelik müdahaleleri gerçekleştirmeden önce hangi unsurları ele aldıklarını anlamak açısından önemlidir. Üzerinde uzun uzun düşünülen, uzun vadeli planlanan müdahaleler genellikle kalıcı müdahalelerdir. Geleceğe yönelik planlar, zihni belirli oranlarda meşgul etmektedir. Katılımcılardan bazıları, özellikle kalıcı olabilecek değişiklikler konusunda kafa karışıklığı yaşamaktadırlar. Bazı katılımcılar, örneğin estetik ameliyat olmak için birkaç defa doktor muayenehanesine gidip fikir aldıklarını, bu eylemi gerçekleştirmenin pratik açıdan aslında o kadar zor olmadığını fakat fikirselden kendi içlerinde bir çatışma yaşadıklarını belirtmişlerdir. Özellikle direnme stratejileri açısından, bu fikir çatışması alanları değerlidir. Beden görünümünün standartlara uygun hale getirilmesini kapsayan müdahaleler cinsel nesneleştirilmenin içselleştirilmesi aracılığıyla ortaya çıkmaktadır fakat bu içselleştirmeyi fark etmek ve sorgulamak, kadınların kendi beden algılarına etki eden toplumsal etmenler üzerinde düşünmeleri açısından değerlidir.

Bedenin görünümünü ataerkil standartlarla paralel hale getirmeye yönelik bir diğer müdahale de kapatma/örtme müdahaleleridir. Kapatma/örtme pratikleri, hem çekicilik kriterini sağlamak adına beden görünümünde standartlara uymayan yönlerin gizlenmesini, hem de bedenin açıklığı/kapalılığı anlamında kadın bedeninin cinselliği çağrıştırdığı varsayımının içselleştirildiği durumlardaki eylemleri (Türkmen, 2019) kapsamaktadır. Her iki durumda da görünür alandan uzaklaştırılan şey, bedenin

abjectleştirilen yönleridir. Kapatma/örtme pratiklerinin açıklık/kapalılık üzerinden işleyen kısmı, motivasyonunu muhafazakar birtakım söylemlerden ve güvenlik anksiyetesinden alıyor gibi görünmektedir. Muhafazakar ya da güvenlik anksiyetesi kaynaklı kapatma/örtme pratiklerinde mekan önemli bir değişken olarak ele alınabilir. Katılımcılar en çok toplu taşıma gibi taciz edilme riskinin yüksek algılandığı mekanlarda, muhafazakar mekan olarak tanımlanabilecek kimi semtlerde bu pratikleri gerçekleştirdiklerini aktarmışlardır. İş ortamı da kadın bedeninin cinselliği çağrıştırdığı varsayımından hareketle kapatma örtme pratiklerinin gerçekleştirildiği alanlardan birisi olarak karşımıza çıkmaktadır. İş ortamında belirli giyim kodları herkes için geçerli olsa da, bu giyim kodları erkeklik baz alınarak oluşturulmuştur dersek yanlış olmayacaktır. Ataerkil kapitalist sistemde kadınsı olarak tanımlanan özelliklerin, iş ortamının gerektirdiği rasyonellikten uzak olduğu varsayılmakta, kadın bedeninin görünümüne yönelik beklentiler de bu varsayımdan payını almaktadır. Cinselliğin rasyonel olmayan olarak etiketlenmesi ve kadın bedeninin cinselliği çağrıştırdığı varsayımı kendisine ataerkil kapitalist sistemdeki iş ortamlarında yer bulmaktadır. Kadınlar bedenleriyle iş ortamında var olacaklarsa bu bedeni belirli görünüm standartlarını sağlayacak şekilde uyumlamaları beklenmektedir. Katılımcılar, bu beklentilerin içselleştirildiği durumları örneklemiştir.

Nesneleştirme Kuramı'na göre kadın bedeninin nesneleştirilmesi ve bu nesneleştirmenin içselleştirilmesi deneyiminin kadınlar açısından psikolojik boyutta varabileceği belki de en riskli nokta klinik çıktılardır. Nesneleştirme Kuramı (Fredrickson ve Roberts, 1997), kadın bedeninin nesneleştirilmesinin içselleştirilmesi deneyiminin olası klinik sonuçları olarak depresyon, yeme bozukluğu ve cinsel işlev bozukluğunu ele almaktadır. Bu çalışmada kendini nesneleştirme deneyimi klinik boyutlarıyla ele alınması hedeflenmemiştir fakat katılımcılar nesneleştirmeyi içselleştirdikleri deneyimlerini aktarırken beden algısında bozulma deneyimleri tariflemişlerdir. Beden algısında bozulmanın aracılık ettiği yeme bozukluğu tablosu bazı katılımcılar tarafından ergenlik dönemleri sırasında deneyimledikleri bir tablo olarak ortaya konmuştur. Beden algısında bozulma tarifleyen katılımcılar, o dönemdeki kilolarını normal olarak tanımlasalar da, bedenlerine bakışları bedenlerini fazla kilolu algılayacak şekildedir. Bir katılımcı ise yüzündeki sivilceleri pis olarak algıladığını, bu algılama biçiminin yüzünün derisini

kaldırıp yerine temiz ve yeni bir yüz istemesi sonucuna vardığından bahsetmiştir. Kadın bedeninin görünümüne yönelik dayatılan idealler, kadınların bu idealleri içselleştirmeleri ve kendi bedenlerine gözlemci bakış açısıyla bakmaları, bedenlerinin görünümü bu ideallere uymadığı koşullarda bedenlerinin olağan ve normal süreçlerini ve görünümünü “normal”den sapmış olarak algılamalarına sebep olabilmektedir.

Kadın bedeninin nesneleştirilmesinin, kadınlar açısından psikolojik, fiziksel sağlıklarını etkileyen boyutlarda sonuçları vardır. Cinsel nesneleştirmenin olumsuz çıktıları Cinsel Nesneleştirmeye Maruz Kalmak ve Cinsel Nesneleştirme'nin İçselleştirilmesi başlıklarıyla ele alınmıştır. Karşı Stratejiler başlığıyla ise, kadınların cinsel nesneleştirmeye ve nesneleştirmenin içselleştirilmesine yönelik karşı stratejileri hem bireysel iyi oluş bağlamında, hem de toplumsallığı etkileyebilecek aktivist pratikler bağlamında ele alınmıştır.

Karşı Duruş Stratejileri, farkındalık ve pratikler olarak iki tema ile ele alınmıştır. Karşı stratejileri geliştirmenin kilit noktası olarak farkındalık kavramı ele alınabilir. Tıpkı beden görünümüne yönelik müdahaleler temasında değinilen rutin müdahalelerin neden yapıldığının sorgulanmadan yapılması örneğinde olduğu gibi, kadınlar içine doğdukları toplumsallığı hangi noktalarda içselleştirdiklerini fark etmeden toplumsallığın beklentilerini karşılamaya çalışarak bedenleriyle ilişkili nesneleştiren pratikleri sürdürmeye devam edebilirler. Hem nesneleştiren pratiklere hem de cinsel nesneleştirmenin kaynağını aldığı ataerkil sisteme yönelik bir farkındalık geliştirmek, kadınların bedenleriyle ilişkilerini iyileştirici yönde bir etki yapabilir.

Farkındalık temasının alt temalarından ilki olan Toplumsal ve Bireysel Motivasyonların Sorgulanması teması, neredeyse bütün katılımcıların ifade ettiği üzere, bedenlerinin görünümüyle ilişkili pratiklerinin motivasyonunu sorguladıkları alanları kapsamaktadır. Bedenin görünümüyle ilişkili alışlageldik pratikler sorgulandığı gibi bedenin görünümüne yönelik memnuniyetin koşullu olup olmadığı da kadınlar tarafından sorgulanmaktadır. Bu sorgulama, bedene ilişkin pratiklerin ya da memnuniyetin altında yatan sebebin bireysel istek ve beğenilerden mi yoksa toplumsal dayatmaların içselleştirilmesinden mi kaynağını aldığıın anlaşılma çabasıdır. Katılımcılar genel

olarak, bu sorgulamanın sonunda kesin bir sonuca varmış olmadıklarını fakat bedenle ilişkili bireysel ve toplumsal motivasyonların, birbiriyle iç içe geçmiş karmaşık bir yapıda birbirini etkileyen süreçler olabileceğini ifade etmişlerdir. Kadınlar, bedenlerinin görünümüyle ilişkili olarak karar alırken veya memnuniyet/memnuniyetsizlik ifade ederlerken elbette ki toplumsal normların içselleştirildiği motivasyonlardan bağımsız değildirler fakat farkındalıklı alanların da çoğalmasıyla birlikte bireysel istek ve beğenilerin toplumsallıkla uyuşmayan yönlerini de sahiplenmeye başlayarak bireysel motivasyonlu pratikleri ön plana çıkarabilirler.

Farkındalık temasının bir diğer alt teması olarak Toplumsal Cinsiyet Farkındalığı, kadınları farkındalıklı pratiklere yönlendiren bir diğer alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Toplumsal cinsiyet eşitsizliğine yönelik bir farkındalığa sahip olmak, kadınların bedenleriyle ilişkilerindeki toplumsal etkileri de fark etmeleri anlamına gelebilir. Bedenin görünümünün standartlara uyup uymadığının sürekli kontrolü yerine standartları ve dayatmaları toplumsal cinsiyet zemininde sorgulamak ve fark etmek, özgürleştirici pratiklerin yolunu açmaktadır (McKinley, 2011b; Francina ve Joseph, 2013). Katılımcılar özellikle diğer insanların nesneleştiren söylemlerine karşı direnirken veya bedenlerinin görünümüyle ilişkili olarak bireysel kararlar verirlerken toplumsal cinsiyete yönelik farkındalığı temel olarak aldıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılar, ataerkil kapitalist sisteme karşı bireysel karşı duruş stratejileri geliştirme noktasında feminist bilincin öneminin altını çizmişlerdir.

Eleştirel Yaklaşım alt teması, Farkındalık temasının diğer alt temalarından farklı olarak ataerkil kapitalist sisteme ilişkin bütünlüklü bir eleştirel yaklaşım getirirken, belirli çözüm önerilerinin de sorgulandığı bir alanı ifade etmektedir. Katılımcılar sistemin eleştirisini, sistemin araçları üzerinden de ele almışlardır. Medya, sistemin önemli bir aracı olarak belki de eleştirilmesi gereken ilk alandır. Katılımcılar özellikle sosyal medyanın hem kendileri hem de diğer kadınlar üzerindeki etkilerine eleştirel bir tavırla değinmiş ve sosyal medyayı dönüştürme olanaklarıyla ilgili fikirlerini belirtmişlerdir. Sosyal medyanın kadın bedenine yönelik kusursuzluk beklentilerini dayatmasının karşısına, kusurların da görünür olduğu pratikleri koyarak alternatif bir sosyal medya yapılanması geliştirebileceğimize yönelik mücadele biçimleri önerilmiştir. Sisteme karşı

duruş pratiği önerileri olarak katılımcılar bireysel pratikler, dayanışma alanları ve aktivist eylemlere değinmişlerdir. Bunların yanı sıra kadınların psikolojik sağlıklarını derinden etkileyen beden görünümü dayatmalarına yönelik kamusal düzenlemelerin yararlılığını ele alan katılımcılar da vardır.

Katılımcılara, bedenlerinin görünümüne yönelik dayatmaların ve baskının kaynağının ne olduğu sorulduğunda katılımcıların hepsi ataerki sistemin kaynaklığına değinmişlerdir. Katılımcıların neredeyse hepsi ise kapitalist sistemi de ataerki sisteme ek olarak kaynak göstermişlerdir. Bunun yanı sıra, bazı katılımcılar sistemi sürdüren kaynaklar olarak bireysel pratikleri de eklemiştir. Ataerki ve kapitalizmin birbirini besleyen toplumsal/ekonomik sistemler olarak kadın bedeni üzerindeki sömürsü cinsel nesneleştirme ile devam etmektedir (Verkerk, 2017). Bedenlerimize yönelik baskı ve dayatmaların asıl kaynağına yönelik farkındalık da özgürleştirici pratikleri gerçekleştirebilmek için önemli bir noktadır.

Karşı Stratejiler başlığının ikinci teması olan Pratikler teması, kadınların, farkındalık alanının da sağladığı bilinçle harekete geçerek bedenlerinin görünümüyle ilişkili olarak sisteme ve sistemin araçlarına karşı duruş pratiklerini eylem bazında ele almayı amaçlamıştır. Karşı Stratejilerin düşünsel kısmını Farkındalık teması oluştururken, düşünsellikten ve belirli bir bilinçten kaynağını alan eylemler ise Pratikler temasını oluşturmaktadır.

Pratikler temasının ilk alt teması olarak bireysel pratikler, kadınların beden bağlamında hem iyi oluş stratejilerini hem de bedenlerinin görünümü söz konusu olduğunda toplumsal dayatmaları değil de kendi bireyselliklerini ön plana çıkararak aldıkları kararları örneklemektedir. Kadınlar bedenlerinin görünümüyle ilgili dayatmalara yönelik eleştirel bir farkındalık geliştirdiklerinde, bedenleriyle ilişkili pratikleri de bu farkındalıktan etkilenmektedir. Kadınlar, bedenleri üzerinde bireysel görünen kararları alırlarken feminist bilinci ve toplumsal cinsiyet farkındalığını odağa alarak karara varabilmektedir (Bartky, 1975; Francina ve Joseph, 2013). Bunun yanı sıra, bireysel karşı duruş pratikleri, kadınların bedenlerinin görünümü ile ilgili karar alırken diğer insanların beklenti ve görüşlerinden ziyade kendi bireysel istek ve beğenilerini ya da bedeninin



görünümünden ziyade rahatlığı ve iyi oluşunu ön plana koyarak aldıkları kararları içermektedir. Kadınların, bedenlerinin görünümüyle ilişkili kararları, farkındalıklı değerlendirme sonucunda ataerkil standartlara uymayan pratikler olabileceği gibi, bu standartlara paralel kararlar da olabilmektedir. Bu noktada önemli olan, bedenin görünümüne ilişkin kararın belirli bilinç ve farkındalık süreçlerinin ardından verilmesidir.

Nesneleştirilmenin içselleştirildiği durumda Bölünmüş Dikkat alt teması ile ele alınan gözlemci bakış açısıyla dikkatin bölünmesi deneyimi, kadınların Flow deneyimini sekteye uğratmaktadır. Karşı Duruş Stratejileri başlığı altında bedenin görünümündense iyi oluşuna ve eforuna odaklanılan durumları araştırmak, kadınların dikkatinin gözlemci bakış açısıyla bölünmediği ve Flow'u deneyimledikleri alanlar hakkında da fikir vermektedir. Kadınların gözlemci bakış açısı olmaksızın, bedenlerini zihinleriyle bir bütün olarak organize edip, bedene yabancılaşmanın ve bedeni sürekli izleme deneyiminin azaldığı veya ortadan kalktığı zaman dilimlerini ve etkinlikleri ortaya koyabilmek, kendini nesneleştirme deneyiminin olumsuz etkilerinin azaldığı pratikler hakkında olanakları ortaya koymak açısından faydalı olabilir. Katılımcılar, bedenlerinin nasıl görüldüğünü düşünmedikleri ve yaptıkları aktiviteye dikkatlerini tam olarak yönelttikleri durumları hem bedensel hem de zihinsel aktiviteler üzerinden örneklemiştir. Bu aktiviteler kadınların profesyonel olarak yaptıkları işleri de olabilmektedir. Kadınların kendilerini yalnızca bedenden ibaret birer cinsel nesne hissettikleri deneyimlerin aksine Flow deneyimi, bedenle ilişkinin bütünlüklü ve yaşam doyumunu artırıcı yönünü ortaya çıkarmaktadır (Fredrickson ve Roberts, 1997; Csikszentmihalyi, 2008). İkili cinsiyet sisteminin beklentilerini karşılamak adına bedeni şekillendirmek yerine cinsiyetsiz bir bilinç, terleyen, efor sarfeden, düşünüp üreten bir beden olarak var olmak kendini nesneleştirme deneyimini azaltan bir etki yapıyor olabilir.

Kadınların bedenlerinin görünümüne ilişkin kararlarında yakın çevreden insanların müdahale ve söylemlerinin nesneleştirilen varlığı yakın çevre alt temasında ortaya konmuştur. Kadınların kendi bedenlerinin görünümüyle ilgili diğer insanlardan yönelen söylem ve müdahalelere verdikleri tepkiler, bu ilişkileri kurma biçimleri de zaman zaman mikro ilişkilerde direnme pratiklerine örnek olmaktadır. Bu pratikler Yakın Çevreyle Olan İlişkilerdeki Karşı Duruş Pratikleri alt temasıyla ele alınmıştır. Katılımcılar, mikro

ilişkilerde direnme pratikleri olarak iki temel strateji örneklemişlerdir. Kadınlar bedenleri üzerindeki otonomilerini koruyabilmek adına, nesneleştirilen söylemler üreten kişileri yakın çevrelerine dahil etmemekte ya da çevrelerindeki bu kişilere karşı kesin ve net sınırlarla bedenleriyle ilgili söylem ve müdahaleleri bertaraf etme çabası içinde olabilmektedirler.

Pratikler temasının son alt teması olan Toplumsal Pratikler / Aktivizm alt teması, kadınların kendi bedenlerinin görünümü ile ilgili kararlarını ve eylemlerini bireysel bağlamda tanımlayan bireysel pratikler alt temasından, bireysel pratiklerin görünür olmasının amaçlanması motivasyonu ile ayrılmaktadır. Butler'ın (2010) sisteme karşı gelme olanağı olarak önerdiği Performatif Aktörlük kavramı ile paralel olarak katılımcıların tariflediği aktivist pratikler hem sistemin dayatmalarını hatırlatıcı hem de bu dayatmalara karşı gelen bir yapıdadır. Aktivist pratiklerde amaç, katılımcıların da ifade ettiği üzere, beden üzerinde bireysel karar alırken bu kararların ve beden görünümünün toplumsal dayatmalara uymayan yönleri görünür kılıp, toplumsal farkındalık ve görünürlük yaratmaktır. Aktivizm, daha geniş tanımıyla diğerleriyle belirli iletişim biçimlerini de içerse de, bu tür pratikler diğer alt temalarla ele alındığından aktivizm alt temasıyla yalnızca kadınların bedenleri üzerindeki aktivist kararları ele alınmıştır. Katılımcılar, hem kadınlara dayatılan beden görünümü standartlarını hem de belirli mekanlarda kadınlar için sözsüz kurallar olarak var olan giyim kodları gibi kadınların bedenlerinin görünümüyle ilişkili kodları reddettikleri pratikler örneklemişlerdir. Bazı katılımcılar, aktivist pratikleri diğer insanların dayatmalarına bir tepki olarak gerçekleştirdiklerinden bahsetmişlerdir. Kadınlar, bedenleri üzerindeki ataerkil tahakküme karşı durmak amacıyla günlük hayatta aktivist pratikleri uygulamaktadırlar. Bu pratiklerin toplumsallığı nasıl dönüştürebileceği tartışılabilir. Aktivizm, toplumsal sorunlarla ilgili görünürlük yaratması açısından faydalı olabilir fakat bedenlerimize ve hayatlarımıza yönelen radikal şiddet ve tahakkümün karşısında dayanışma pratiklerimizi de güçlendirmemiz gerekmektedir.

Alanyazında Nesneleştirme Kuramı ile ilgili çalışmalar, çoğunlukla Batılı beyaz kadınların deneyimlerini aktarmaktadır. Mevcut çalışma, Türkiyeli kadınların deneyimlerine özgü bulguları barındırmaktadır. Türkiyeli kadınların deneyimleri

bağlamında nesneleştirmeye maruz kalınan alanlar kültürün yapısına göre şekillenmektedir. Örneğin katılımcıların değindikleri erkek alanlarına örnekler kahvehaneler, oto sanayi, erkek mahalle esnaflarının sözlü tacizlerine maruz kalma gibi bağlamlarda şekillenmektedir. Bunun yanı sıra düğün gibi geleneksel öğeleri barındıran bir etkinlikte kadınların bedenlerine yönelik beklentiler de bu geleneklerin beklentileriyle paralel hale gelmektedir. Türkiyeli kadınların, bedenlerinin cinsel nesneleştirilmesine çekicilik kriteri üzerinden maruz kalmanın yanı sıra, muhafazakâr bir bağlamda, bedeninin cinselliği çağrıştırmaması gerekliliğini de Batılı kadın örneğine göre daha yoğun deneyimlediği söylenebilir. Bu doğrultuda Türkiyeli kadınlar, bedeninin açıklık/kapalılığına yönelik söylemleri hem cinselliği çağrıştırmamak açısından hem de güvenlik anksiyetesi kaynaklı içselleştirmektedirler. Özellikle toplu taşımada hissedilen güvenlik anksiyetesi ya da mahalle baskısı gibi yine Türkiye örneğinde daha yoğun hissedilen deneyimler güvenlik anksiyetesinin ve kapatma/örtme pratiklerinin temelini oluşturmaktadır. Katılımcılar, gerek oto sanayi gibi erkek alanı sayılabilecek mekanlarda, gerekse de taşra olarak nitelendirdikleri yaşam alanlarında kadın bedenine yöneltilen baskılara direnme stratejilerini dayatılan standartların dışına çıkan pratiklerin görünürlüğünü sağlayacak biçimde mekanın baskıcı kodlarını yeniden şekillendirmek amacıyla aktivist pratikler gerçekleştirdiklerini de ifade etmişlerdir.

Mevcut çalışma, bir kadınlık deneyimi ortaya koyarken, nitel araştırmanın ve fenomenolojik yaklaşımın doğasından kaynaklı olarak spesifik bir kadın grubunun deneyimlerini betimlemektedir. Bu durum aynı zamanda araştırmanın sınırlılıklarından birini de oluşturmaktadır. Örneğin feminist bilince sahip olmayan kadınlar, trans kadınlar, lezbiyen ve biseksüel kadınlar, yetişkin, orta yaşlı ve ileri yaştaki kadınlar, muhafazakâr kadınların da nesneleştirmeye maruz kalma, kendini nesneleştirme ve sisteme karşı baş etme stratejilerinin araştırıldığı çalışmalara ihtiyaç vardır. Kadınların yanı sıra, toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin diğer dezavantajlı öznelerinin de bu değişkenlerle ilgili deneyimleri aydınlatılmalıdır. Farklı grupların cinsel nesneleştirilme deneyimlerini ortaya koymak, cinsel nesneleştirmenin doğasını anlamak ve cinsel nesneleştirmeye karşı stratejileri güçlendirmek açısından da önemlidir. Katılımcıların deneyimleri betimlenirken Türkiyeli kadınların cinsel nesneleştirmeye maruz kalma deneyimlerinin, Batılı toplumdaki

kadınların deneyimlerinden ayrılan özelliklerini nitel çalışma yaklaşımı ile betimlemenin bu çalışmanın alanyazına katkılarından biri olduğu düşünülmektedir.

Kadın bedeninin sömürsü ataerkil toplumsallığın bir çıktısı olarak karşımıza çıkmaktadır. Ataerkil sistemin çeşitli araçları ve dayatmaları bu sömürüyü sürdürmek amacıyla var olmaya devam etmektedir. Sömürünün ve güç eşitsizliğinin olduğu tüm sistemler gibi ataerkil kapitalist sistem de öteki olarak kurduğu kategorideki kişileri nesneleştirerek varlığını sürdürmektedir. Kadınlar bedenleri üzerindeki dayatmaları belirli noktalara kadar içselleştirmekte ve bedenlerine bakışlarında egemen olanın bakışını kendi bakışları yerine sahiplenebilmektedirler. Kadınların ataerkil kapitalist sisteme yönelik feminist farkındalıkları arttıkça, kökenleri derinlerde olan nesneleştirilenin içselleştirilmesi deneyimi bir anda yok olmasa da, bedene yönelik farkındalıklı bir bakış geliştirmek hem kadınların iyi oluşları açısından hem de sisteme direnme pratiklerini tartışabilmemiz açısından iyi bir başlangıç noktasıdır. Kadınlar olarak bedenlerimizle egemen olanın bakış açısının dolayısıyla değil de doğrudan ve bütünlüklü bir ilişki kurabilmek ancak feminist mücadele alanı içerisinde olabilecektir.

## KAYNAKÇA

- Acar Savran, G. (2009). Hâlâ ve yeniden: Bedenimiz bizimdir!. *Feminist Politika*, (4), 17-19.
- Adams, C. J., (2020). *Etin Cinsel Politikası: Feminist – Vejetaryen Eleştirel Kuram* (5. Baskı). (G. Tezcan ve M. E. Boyacıoğlu, Çev.). Ayrıntı Yayınları (Orijinal eserin basım tarihi 1990).
- Ainley, V. ve Tsakiris, M. (2013). Body conscious? Interoceptive awareness, measured by heartbeat perception, is negatively correlated with self-objectification. *PLoS One*, 8(2), 1-9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0055568>
- Aubrey, J. S. (2006). Exposure to sexually objectifying media and body self-perceptions among college women: An examination of the selective exposure hypothesis and the role of moderating variables. *Sex Roles*, 55(3-4), 159-172. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9070-7>
- Azeri, H. (2021, 2 Ağustos). *Mağdur suçlayıcılık*. Feminist Bellek. <https://feministbellek.org/magdur-suclayicilik/>
- Baldissarri, C., Andrighetto, L., Gabbiadini, A., Valtorta, R. R., Sacino, A. ve Volpato, C. (2019). Do self-objectified women believe themselves to be free? Sexual objectification and belief in personal free will. *Frontiers in Psychology*, 10, 1867. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01867>
- Bartky, S. L. (1975). Toward a phenomenology of feminist consciousness. *Social Theory and Practice*, 3(4), 425-439.

- Bartky, S. L. (1990). On psychological oppression. *Femininity and domination: Studies in the phenomenology of oppression* (s. 22-32) içinde. Routledge.
- Batı, U. (2010). Reklamcılıkta retorik bir unsur olarak kadın bedeni temsilleri. *Kültür ve İletişim*, 13(1), 103-133.
- Beauvoir, de S. (2019). *İkinci Cinsiyet: Yaşanmış Deneyim* (2. cilt, 1. Baskı) (G. Savran, Çev.). Koç Üniversitesi Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1949).
- Benezra, B. (2014). The institutional history of family planning in Turkey. K. Kamp, A. Kaya, E. Keyman ve Ö. Onursal Beşgül (Ed.), *Contemporary Turkey at a glance* içinde (s. 41-56). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-04916-4\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-658-04916-4_5)
- Berger, J. (2020). *Görme Biçimleri* (27. Baskı). (Y. Salman, Çev.). Metis Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1972).
- Bourdieu, P. (2016). *Akademik Aklın Eleştirisi: Pascalca Düşünme Çabaları* (2. Baskı). (P. B. Yalın, Çev.). Metis Yayıncılık. (Orijinal eserin yayın tarihi 1997).
- Bozok, M. (2013). Eleştiren ile eleştirilenler arasında nazik karşılaşmalar: (Pro) Feminist bir yaklaşımla Trabzon'da erkeklikleri incelemek. *Fe Dergi*, 6(1), 78-89. [https://doi.org/10.1501/Fe0001\\_0000000114](https://doi.org/10.1501/Fe0001_0000000114)
- Braidotti, R. (2013). *The Posthuman* (1. Baskı). Polity Press.
- Braun, V. ve Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

- Breines, J. G., Crocker, J. ve Garcia, J. A. (2008). Self-objectification and well-being in women's daily lives. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(5), 583-598.  
<https://doi.org/10.1177/0146167207313727>
- Brownmiller, S. (1993). *Against Our Will: Men, Women and Rape*. (1. Baskı). Ballantine Books.
- Burrows, A. ve Johnson, S. (2005). Girls' experiences of menarche and menstruation. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 23(3), 235-249.  
<https://doi.org/10.1080/02646830500165846>
- Butler, J. (2010). Performative agency. *Journal of Cultural Economy*, 3(2), 147-161.  
<https://doi.org/10.1080/17530350.2010.494117>
- Calogero, R. M. (2004). A test of objectification theory: The effect of the male gaze on appearance concerns in college women. *Psychology of Women Quarterly*, 28(1), 16-21.  
<https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2004.00118.x>
- Calogero, R. M. ve Pina, A. (2011). Body guilt: Preliminary evidence for a further subjective experience of self-objectification. *Psychology of Women Quarterly*, 35(3), 428-440.  
<https://doi.org/10.1177/0361684311408564>
- Calogero, R. M., Tantleff-Dunn, S. ve Thompson K. (2011). Objectification theory: An introduction. R. M. Calogero, S. Tantleff-Dunn ve K. Thompson (Ed.), *Self objectification in women: Causes, consequences, and counteractions* içinde (1. Baskı, s. 3-21). American Psychological Association.

- Cancian, F. (1992). Feminist science: Methodologies that challenge inequality. *Gender and Society*, 6, 623-642.
- Cary, K. M., Maas, M. K. ve Nuttall, A. K. (2020). Self-objectification, sexual subjectivity, and identity exploration among emerging adult women. *Self and Identity*, 1-9. <https://doi.org/10.1080/15298868.2020.1772358>
- Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği (2020, Kasım). Kavramlar sözlüğü. <https://cinselsiddetlemucadele.org/wp-content/uploads/2020/02/KAVRAMLAR-SOZLUGU-2019-web-1.pdf> adresinden 15 Aralık 2022 tarihinde alınmıştır.
- Comiskey, A., Parent, M. C. ve Tebbe, E. A. (2020). An inhospitable world: Exploring a model of objectification theory with trans women. *Psychology of Women Quarterly*, 44(1), 105-116. <https://doi.org/10.1177/0361684319889595>
- Cook, J. ve Fonow, M. M. (1986). Knowledge and women's interest: Issues of epistemology and methodology in feminist sociological research. *Sociological Inquiry*, 56 (1). 2-29. <https://doi.org/10.1111/j.1475-682X.1986.tb00073.x>
- Creswell, J. (2007). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches* (2. Baskı). Sage Publications.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Collins e-books.
- Davis, A.Y. (2019). *Kadınlar, Irk ve Sınıf* (1. Baskı). (S. Arıt, Çev.). Heretik Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1981).



- Deer, C. (2008). Reflexivity. M. Grenfell (Ed.), *Pierre Bourdieu: Key concepts* içinde (1. Baskı, 199-212). Acumen.
- Dimas, M. A., Galway, S. C. ve Gammage, K. L. (2021). Do you see what I see? The influence of self-objectification on appearance anxiety, intrinsic motivation, interoceptive awareness, and physical performance. *Body Image*, 39, 53-61.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.05.010>
- Doğan, A. (2021). *Üniversite öğrencilerinde kendini nesneleştirmenin depresyon ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.  
[https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=CG8WvdvwxJP04Unr7Yecf\\_dRILg6uohEB-gXhRvLb64K8J9AEv4SziHDhahgedR](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=CG8WvdvwxJP04Unr7Yecf_dRILg6uohEB-gXhRvLb64K8J9AEv4SziHDhahgedR)
- Doğan, G. (2013). *Üniversite öğrencilerinde kendini nesneleştirme ve bazı değişkenlerle ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.  
[https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=iTkOhwevEenJZ3onUvs52kZaxoGGkJ1zHX\\_9WINEZwCmdOLTeTuBzj1gihNsjR5H](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=iTkOhwevEenJZ3onUvs52kZaxoGGkJ1zHX_9WINEZwCmdOLTeTuBzj1gihNsjR5H)
- Donovan, J. (2019). *Feminist Teori: Entelektüel Gelenekler* (12. Baskı). (A. Bora, M. Ağduk Gevrek, F. Sayılan, Çev.). İletişim Yayınları (Orijinal eserin basım tarihi 1985).
- Ecevit, M. (2011). Epistemoloji. Y. Ecevit ve N. Karkıner (Ed.), *Toplumsal cinsiyet sosyolojisi* içinde (1. Baskı, s. 32-63). Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Engels, F. (2019). *Ailenin, Özel Mülkiyetin ve Devletin Kökeni* (3. Baskı). (M. Tüzel, Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları (Orijinal eserin basım tarihi 1884).

- Erdoğan, D. (2018). *Ankara pavyon kültüründe erkekliklerin inşası* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. [https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=vbVkJXe1KChYWNElr1MuLZIVPS3Mu2u4ZsuK\\_oYsUKKod1AQUfKVe0YF4Ugus7eOX](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=vbVkJXe1KChYWNElr1MuLZIVPS3Mu2u4ZsuK_oYsUKKod1AQUfKVe0YF4Ugus7eOX)
- Eroğlu, D. (2021, 30 Mart). *Beden politikaları*. Feminist Bellek. <https://feministbellek.org/beden-politikalari/>
- Foucault, M. (2020). *Cinselliğin Tarihi* (10. Baskı). (H. Uğur Tanrıöver, Çev.). Ayrıntı Yayınları (Orijinal eserin basım tarihi 1976-1984).
- Francina, P. X. ve Joseph, M. V. (2013). Women empowerment: The psychological dimension. *Rajagiri Journal of Social Development*, 5(2), 163-176.
- Fredrickson, B. L. ve Harrison, K. (2005). Throwing like a girl: Self-objectification predicts adolescent girls' motor performance. *Journal of Sport and Social Issues*, 29(1), 79-101. <https://doi.org/10.1177/0193723504269878>
- Fredrickson, B. L., Roberts, T.-A., Noll, S. M., Quinn, D. M. ve Twenge, J. M. (1998). That swimsuit becomes you: Sex differences in self-objectification, restrained eating, and math performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 269–284. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.269>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>

- Gardner, C. B. (1980). Passing by: Street remarks, address rights, and the urban female. *Sociological Inquiry*, 50(3-4), 328-356. <https://doi.org/10.1111/j.1475-682X.1980.tb00026.x>
- Gapinski, K. D., Brownell, K. D. ve LaFrance, M. (2003). Body objectification and "fat talk": Effects on emotion, motivation, and cognitive performance. *Sex Roles: A Journal of Research*, 48(9-10), 377–388. <https://doi.org/10.1023/A:1023516209973>
- Gedik, E. (2019). Mekanın cinsiyeti: Mekan ve toplumsal cinsiyet ilişkisi. D. A. Arslan (Ed.), *Sosyal bilimler: Akademik araştırmalar içinde* (1. Baskı, 3. Cilt, s. 299-311). Paradigma Akademi.
- Gervais, S. J., Wiener, R. L., Allen, J., Farnum, K. S. ve Kimble, K. (2016). Do you see what I see? The consequences of objectification in work settings for experiencers and third party predictors. *Analyses of Social Issues and Public Policy (ASAP)*, 16(1), 143–174. <https://doi.org/10.1111/asap.12118>
- Gorelick, S. (1991). Contradictions of feminist methodology. *Gender and Society*, 5(4), 459-477.
- Güçlü, S. (2012). Feminist Metodoloji Tartışmaları. *Mediterranean Journal of Humanities*, 1(2), 107-120. <https://doi.org/10.13114/MJH/20122770>
- Haines, M. E., Erchull, M. J., Liss, M., Turner, D. L., Nelson, J. A., Ramsey, L. R. ve Hurt, M. M. (2008). Predictors and effects of self-objectification in lesbians. *Psychology of Women Quarterly*, 32(2), 181-187. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2008.00422.x>
- Harding, S. (1986). *The Science Question In Feminism* (2. Baskı). Cornell University Press.

- Harding, S. (1997). Comment on Hekman's "Truth and method: feminist standpoint theory revisited": Whose standpoint needs the regimes of truth and reality?. *Signs*, 22(2), 382–91.
- Hartsock, N. C. M. (1983a). *Money, Sex, and Power: Toward A Feminist Historical Materialism*. Longman.
- Hartsock, N. C. M. (1983b). The feminist standpoint: Developing the ground for a specifically feminist historical materialism. S. Harding ve M. B. Hintikka (Ed.), *Discovering reality: Feminist perspectives on epistemology, methodology, metaphysics and philosophy of science* içinde (s. 283-310). Kluwer Academic Publishers.
- Heatherton, T. F., Polivy, J. ve Herman, C. P. (1989). Restraint and internal responsiveness: Effects of placebo manipulations of hunger state on eating. *Journal of Abnormal Psychology*, 98(1), 89–92. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.98.1.89>
- Hebl, M. R., King, E. B., & Lin, J. (2004). The Swimsuit Becomes Us All: Ethnicity, Gender, and Vulnerability to Self-Objectification. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(10), 1322–1331. <https://doi.org/10.1177/0146167204264052>
- Hekman, S. J. (1997). Reply to Hartsock, Collins, Harding and Smith. *Signs*, 22(21), 399–402.
- Hooks, B. (2019). *Feminizm Herkes İçindir: Tutkulu Politika* (5. Baskı). (E. Aydın, B. Kurt, Ş. Özgün ve A. Yıldırım, Çev.). Bgst Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 2000).
- Johnston-Robledo, I., Sheffield, K., Voigt, J. ve Wilcox-Constantine, J. (2007). Reproductive shame: Self-objectification and young women's attitudes toward their reproductive functioning. *Women & Health*, 46(1), 25-39. [https://doi.org/10.1300/J013v46n01\\_03](https://doi.org/10.1300/J013v46n01_03)

- K. Le Guin, U. (1986, Mayıs). *We are volcanoes*. <https://speakola.com/grad/ursula-le-guin-we-are-volcanoes-bryn-mawr-1986> adresinden 2 Mart 2023 tarihinde alınmıştır.
- Kalaycı, N. (2015). Erinysler'den Eumenidler'e: Abject olarak kadın. *Cogito*, (81), 42-59.
- Karaduman, A. B. (2006). Kadın araştırmalarında yeni yaklaşımlar II. *Kadın Çalışmaları Dergisi*, 3, 89-93.
- Kayış, E. (2017). Beden olumlama hareketi. Çatlak zemin. <https://catlakzemin.com/beden-olumlama-hareketi/> adresinden 18 Aralık 2022 tarihinde alınmıştır.
- Keelan, J. P., Dion, K. K. ve Dion, K. L. (1992). Correlates of appearance anxiety in late adolescence and early adulthood among young women. *Journal of Adolescence*, 15(2), 193–205. [https://doi.org/10.1016/0140-1971\(92\)90047-9](https://doi.org/10.1016/0140-1971(92)90047-9)
- Kristeva, J. (2018). *Korkunun Güçleri: İğrençlik Üzerine Deneme* (3. Baskı). (N. Tatal, Çev.). Ayrıntı Yayınları (Orijinal eserin basım tarihi 1980).
- Kümbetoğlu, B. (2005). *Sosyolojide ve Antropolojide Niteliksel Yöntem ve Araştırma* (1. Baskı). Bağlam Yayıncılık.
- Kümbetoğlu, B. (2011). Feminist yöntem ve kadın çalışmalarına ilişkin bazı sorular, sorunlar. S. Sancar (Ed.), *Birkaç arpa boyu... 21. yüzyıla girerken Türkiye'de feminist çalışmalar* içinde (1. Baskı, 1. Cilt, s. 475-503). Koç Üniversitesi Yayınları.
- Laan, E., Everaerd, W., van Bellen, G. ve Hanewald, G. J. F. P. (1994). Women's sexual and emotional responses to male- and female-produced erotica. *Archives of Sexual Behavior*, 23(2), 153–169. <https://doi.org/10.1007/BF01542096>

- McKinley, N. M. (2011a). Continuity and change in self-objectification: Taking a life-span approach to women's experiences of objectified body consciousness. R. M. Calogero, S. Tantleff-Dunn ve K. Thompson (Ed.), *Self objectification in women: Causes, consequences, and counteractions* içinde (1. Baskı, s. 101-115). American Psychological Association.
- McKinley, N. M. (2011b). Feminist consciousness and objectified body consciousness. *Psychology of Women Quarterly*, 35(4), 684-688.  
<https://doi.org/10.1177/0361684311428137>
- McKinley, N. M. ve Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20(2), 181-215.  
<https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1996.tb00467.x>
- Mehrhof, B. ve Kearon, P. (1973). Rape: An act of terror. A. Koedt, E. Levine ve A. Rapone (Ed.), *Radical feminism* içinde (s. 228-233). Times Books.
- Merchant, C. (2021). Doğanın Ölümü: Kadınlar, Ekoloji ve Bilimsel Devrim (1. Baskı). (B. Tanrısever, Çev.). Otonom Yayıncılık (Orijinal eserin basım tarihi, 1980).
- Mies, M. (1996). Feminist araştırmalar için bir metodolojiye doğru. S. Çakır ve N. Akgökçe (Ed.), *Farklı feminizmler açısından kadın araştırmalarında yöntem* içinde (1. Baskı, s. 48-64). Sel Yayıncılık.
- Millett, K. (2018). *Cinsel Politika* (4. Baskı). (S. Selvi, Çev.). Payel Yayınları (Orijinal eserin basım tarihi 1969).

- Mulvey, L. (1999). Visual pleasure and narrative cinema. L. Braudy ve M. Cohen (Ed.), *Film theory and criticism: introductory readings* içinde (5. Baskı, s. 803-816). Oxford University Press.
- Murnen, S. K. ve Smolak, L. (2009). Are feminist women protected from body image problems? A meta-analytic review of relevant research. *Sex Roles*, 60(3-4), 186-197. <https://doi.org/10.1007/s11199-008-9523-2>
- Myers, T. A. ve Crowther, J. H. (2007). Sociocultural pressures, thin-ideal internalization, self-objectification, and body dissatisfaction: Could feminist beliefs be a moderating factor? *Body Image*, 4(3), 296-308. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.04.001>
- Myers, T. A. ve Crowther, J. H. (2008). Is self-objectification related to interoceptive awareness? An examination of potential mediating pathways to disordered eating attitudes. *Psychology of Women Quarterly*, 32(2), 172–180. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2008.00421.x>
- Neuman, W. L. (2006). *Toplumsal Araştırma Yöntemleri* (7. Baskı, 1. Cilt). (S. Özge, Çev.). Yayın Odası Yayınları (Orijinal eserin basım tarihi 2006, 6. Baskı).
- Nussbaum, M. C. (1995). Objectification. *Philosophy & Public Affairs*, 24(4), 249-291.
- Onuk, A. (2022). *Kadın örgütlerinin erkeklik inşası: Hopa ve Fındıklı örneği* [Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=kScA8XnrRb0WogX-qPGFkjfkzpfhn9qZaB-3WeEuMtL2dLuGitRcqo--4syWHPI>

- Örnek Büken, N. (2016). Kadın bedeninin doğurganlığa hapsedilişi. *Türk Tıp Etiği Türk Hukuku ve Tıp Tarihi Araştırmaları Yıllığı*, 9, 49-54.
- Özel, Ş., Oskovi, A., Korkut, S., Memur, T. ve Engin Üstün, Y. (2018). Gençlik merkezine başvuran adölesanların menarş duygu, menstruasyon algı-bilgi ve özbakım pratikleri. *Ankara Medical Journal*, 18(4), 675-682. <https://doi.org/10.17098/amj.499645>
- Öztan, E. (2015). Feminist araştırmalar ve yöntem. F. Saygılıgil (Ed.), *Toplumsal cinsiyet tartışmaları* içinde (s. 271-289). Dipnot Yayınları.
- Pektaş, R. (2021). *Kendini nesneleştirme kuramı bağlamında görünüme yönelik sosyal tutumlar ve beden imgesi arasındaki ilişkinin cinsiyet ve yaşam yeri açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=tqUiYt63sTQLTpozMJ92QgnxRVsDyEyIoEyLwRKae7zsGldVJJIFnfGmO16R7rLV>
- Quinn, D. M., Kallen, R. W., Twenge, J. M. ve Fredrickson, B. L. (2006). The disruptive effect of self-objectification on performance. *Psychology of Women Quarterly*, 30(1), 59-64. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2006.00262.x>
- Ramazanoğlu, C. ve Holland, J. (2002). From truth / reality to knowledge / power: Taking a feminist standpoint. *Feminist methodology: Challenges and choices* (1. Baskı, 60-79) içinde. Sage Publications.
- Rierdan, J. ve Koff, E. (1990). Premenarcheal predictors of the experience of menarche: A prospective study. *Journal of Adolescent Health Care*, 11(5), 404-407. [https://doi.org/10.1016/0197-0070\(90\)90086-H](https://doi.org/10.1016/0197-0070(90)90086-H)



- Rollero, C. ve De Piccoli, N. (2017). Self-objectification and personal values. An exploratory study. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01055>
- Sancar, S. (2020). *Erkeklik: İmkansız İktidar: Ailede, Piyasada ve Sokakta Erkekler* (5. Baskı). Metis Yayınları.
- Sáez, G., Riemer, A. R., Brock, R. L. ve Gervais, S. J. (2019). Objectification in heterosexual romantic relationships: Examining relationship satisfaction of female objectification recipients and male objectifying perpetrators. *Sex Roles: A Journal of Research*, 81(5-6), 370–384. <https://doi.org/10.1007/s11199-018-0990-9>
- Smolak, L. ve Murnen S. K. (2011). The sexualization of girls and women as a primary antecedent of self-objectification. R. M. Calogero, S. Tantleff-Dunn ve K. Thompson (Ed.), *Self objectification in women: Causes, consequences, and counteractions* içinde (1. Baskı, s. 53-75). American Psychological Association.
- Soysaltürk, D. (2020). *Kadınlarda kendini nesneleştirme ve kendini susturmanın dissosiyatif yaşantularla ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=f10Kw4p1rmMDotyKRdYv1Jc6OuhZ6qMxi0KTP3XwxLkJCmPI0xeQIS6IDsaY4uqw>
- Strelan, P. ve Hargreaves, D. (2005). Women who objectify other women: The vicious circle of objectification?. *Sex Roles*, 52(9-10), 707-712. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-3737-3>
- Swartz, D. (1997). The struggle for objectivity: Bourdieu's call for reflexive sociology. *Culture and power: The sociology of Pierre Bourdieu* (s. 270-283) içinde. The University of Chicago Press.

- Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L. ve Barlow, D. H. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1256-1269. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1256>
- Tansel İliç, D. ve Yıldırım, P. (2018). Araçsal akla ve pozitivistliğe karşı çıkan bir feminist metodoloji. *Folklor / Edebiyat*, 24(96), 201-210. <https://doi.org/10.22559/folklor.306>
- Tekindal, M. ve Uğuz Arsu, Ş. (2020). Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*, 20(1), 153-182.
- Türkmen, B. (2019). Toplumsal proje ve kadınlık deneyimi: İslamcı kadın tarafından yeniden tanımlanan mahrem. Z. Direk (Ed.), *Cinsiyetli olmak: Sosyal bilimlere feminist bakışlar* içinde (7. Baskı, s. 130-156). Yapı Kredi Yayınları.
- Vandenberg, A. (2018). Toward a phenomenological analysis of historicized beauty practices. *WSQ: Women's Studies Quarterly*, 46(1-2), 167-180. <https://doi.org/10.1353/wsq.2018.0026>
- Verkerk, W. (2017). Reification, sexual objectification, and feminist activism. J. F. Hartle ve S. Gandesha (Ed.), *The Spell of Capital* içinde (s. 149-162). Amsterdam University Press. <https://doi.org/10.1515/9789048527052-009>
- Walsh, D. F. (2014). Yapı / faillik. C. Jenks (Ed.), *Temel sosyolojik dikotomiler* içinde (2. Baskı, s. 23-59). Atıf Yayınları.
- Wolf, N. (1991). *The Beauty Myth: How Images Of Beauty Are Used Against Women*. Anchor Books.

- Wollstonecraft, M. (2020). *Kadın Haklarının Gerekçelendirilmesi* (7. Baskı). (D. Hakyemez, Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1792).
- Wykes, M. ve Gunter, B. (2005). *The Media And Body Image: If Looks Could Kill* (1. Baskı). Sage Publications.
- Yağmurcu, Y. (2015). *Nesneleştirme kuramı, sistemi meşrulaştırma kuramı ve çelişik duygulu cinsiyetçilik perspektiflerinden kendini nesneleştirmenin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. [https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=Br\\_XTptK8CZ70f0JGX9xEjk6QfRGdJU6z4jTbePbesDvaPG1e3HKHylLomgd7Mjm](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=Br_XTptK8CZ70f0JGX9xEjk6QfRGdJU6z4jTbePbesDvaPG1e3HKHylLomgd7Mjm)
- Yamamiya, Y., Cash, T. F., Melnyk, S. E., Posavac, H. D. ve Posavac, S. S. (2005). Women's exposure to thin-and-beautiful media images: Body image effects of media-ideal internalization and impact-reduction interventions. *Body Image*, 2(1), 74-80. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.11.001>
- Yılmaz, T. (2017). *An experimental study on women to understand negative mood, appearance anxiety, body dissatisfaction, and body shame considering Adlerian theory and objectification theory* [Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=RrI-Krk3A-RkF4YfHofuk5-iB6BnwQBvqGKfX8pZAmvg95WVb27abe4njdBqByXI>

## EK 1: ORİJİNALLİK RAPORU



**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORİJİNALLİK RAPORU**

**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

.....Sosyoloji..... ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 03/03/2023

Tez Başlığı : KADINLARIN BEDEN BAĞLAMINDA KENDİNİ NESNELEŞTİRME DENEYİMLERİ VE KARŞI DURUŞ STRATEJİLERİ.....

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam .....117..... sayfalık kısmına ilişkin, ...03.../...03.../...2023..... tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % ...1.. 'tür.

Uygulanan filtrelemeler:

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

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

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza  
03/03/2023

**Adı Soyadı:** İpek Cavlak  
**Öğrenci No:** N19136001  
**Anabilim Dalı:** Sosyoloji Anabilim Dalı  
**Programı:** Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları

**DANIŞMAN ONAYI**

UYGUNDUR.

(Unvan, Ad Soyad, İmza)

## EK 2: ETİK KOMİSYON İZİNİ



T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Rektörlük

Tarih: 02/11/2021 12:50  
Sayı: E-35853172-300-00001845412



00001845412

Sayı : E-35853172-300-00001845412  
Konu : İpek CAVLAK (Etik Komisyon İzni)

2.11.2021

### SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 15.10.2021 tarihli ve E-12908312-300-00001823169 sayılı yazınız.

Enstitünüz Sosyoloji (Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları) Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden **İpek CAVLAK**'ın **Doç. Dr. Ashhan ÖĞÜN BOYACIOĞLU** danışmanlığında hazırladığı "**Kendini Nesneleştirmeden Özneleşmeye: Kadınların Beden Bağlamında Özneleşme Pratikleri**" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **26 Ekim 2021** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Vural GÖKMEN  
Rektör Yardımcısı

**Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Belge Doğrulama Kodu: AFC37BD0-261C-4712-93EF-BC95F507B7B9

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/hu-ebys>

Adres: Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara

Bilgi için: Sevdâ TOPAL

E-posta: yazimd@hacettepe.edu.tr İnternet Adresi: [www.hacettepe.edu.tr](http://www.hacettepe.edu.tr) Elektronik

Bilgisayar İşletmeni

Ağ: [www.hacettepe.edu.tr](http://www.hacettepe.edu.tr)

Telefon: 03123051008

Telefon: 0 (312) 305 3001-3002 Faks: 0 (312) 311 9992

Kep: [hacettepeuniversitesi@hs01.kep.tr](mailto:hacettepeuniversitesi@hs01.kep.tr)



## EK 3: GÖRÜŞME SORULARI

### GÖRÜŞME SORULARI

#### A. Kendini Nesneleştirme

1. Kadınların bedenleriyle ilgili medyada ve toplumsal hayatta yansıtılan standartlar/ beklentiler hakkında ne düşünüyorsunuz?
2. Bu beklenti ve standartların kadınlar üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu düşünüyorsunuz?
3. Bu beklenti ve standartların bir kadın olarak sizin üzerinizde nasıl bir etkisi olduğunu düşünüyorsunuz?
4. Bedeninizin başkaları tarafından izlendiğini ve toplumsal cinsiyetle ilişkili bu standartlara göre değerlendirildiğini hissettiğiniz ya da deneyimlediğiniz durumlar oldu mu?
5. Eğer olduysa, bedeninizin en çok nerede ve kimler tarafından izlendiğini ve değerlendirildiğini düşünüyorsunuz?
6. Başkalarının görme ihtimali olan durumlarda (dışarıda/kamusal alanda veya özel alanda);
  - 6.1. Bedeninize dışarıdan bir gözle, diğerlerinin bakış açısından baktığımız,
  - 6.2. Kendi bedeninizi izlediğiniz,
  - 6.3. Bedeninizin nasıl görüldüğünü düşündüğünüz ve
  - 6.4. Bedeninize yabancılaştığımız durumlar olur mu?
7. Eğer olduysa, bedeninizin görünümünü hangi açılardan değerlendirdiniz?
8. Daha spesifik durumlarda; örneğin bir spor aktivitesiyle uğraşırken veya işinizle ilgilenirken dikkatinizin; bedeninizin diğerleri tarafından nasıl görüldüğüyle ilgili düşüncelerle dağıldığı ve ilgilendiğiniz aktiviteye kendinizi tam veremediğiniz olur mu?

9. Bedeninizin görünümünü dışarıdan bir göz olarak değerlendirir ve memnun kalmazsanız ya da başkaları tarafından değerlendirildiğini ve olumsuz olarak eleştirildiğini düşünürseniz ne hissedersiniz?
10. Başka bir aktiviteyle ilgilenirken bedeninize sanki dışarıdan bir göz olarak bakıp bedeninizin nasıl görüldüğünü değerlendirir ve bedeninizi buna göre yeniden şekillendirir misiniz? (Doğrulup dik oturma, göbeği içe çekme, eteği düzeltme, kıyafeti/makyajı/saçı düzeltme vs.) ya da bedeninizle ilgili geleceğe yönelik kararlar alır mısınız? (Yeme kısıtlaması, spor yapma gibi)
11. Kişiler bedeniniz hakkında ne düşünüyor olabilir / bunu önemseme dereceniz nedir?
12. Bedeninizle ilgili aldığımız kararlarda sizden başka insanların (medyanın/diğerlerinin) fikirleri/beklentileri/standartları ne kadar öneme sahip olur?
  - 12.1. Fikrini önemseydiğiniz kişiler varsa bunlar kimlerdir?
  - 12.2. Bedeniniz hakkında karar almayı ikili heteroseksüel ilişkilerde nasıl deneyimliyorsunuz?
13. Düşünen, hisseden, fikirleri olan ve kendi kararlarını alan bir insandan çok yalnızca bir beden olarak değerlendirildiğinizi hissettiğiniz durumlar oldu mu?

## **B. Karşı Duruş Stratejileri**

1. Medyanın ve toplumun kadın bedeni ile ilgili beklentilerine yönelik katılmadığınız noktalar var mı?
2. Bedeninizle ilişkinizde diğerlerinin fikirlerinden oldukça az etkilenerek ya da hiç etkilenmeden aldığımız kararlar var mı?
3. Başkalarının bedeninizle ilgili aldığımız kararlara (bedenle ilgili değişim yapmak/yapmamak) yönelik olumsuz eleştirilerine rağmen kendinizi iyi ve rahat hissettiğiniz ve kendi kararınızı uyguladığınız durumlar olur mu?
4. Bedeninizin nasıl görüldüğüne odaklanmayıp, yalnızca işlevine odaklandığınız durumlar olur mu?

5. Kadınların bedenlerine yönelik medya ve toplum tarafından idealize edilen standartların kaynağının ne olduğunu düşünüyorsunuz? Buna karşı kendi hayatınızda karşı duruş pratikleri gerçekleştiriyor musunuz?
6. Toplumsal cinsiyete yönelik farkındalık kazandıkça kendini nesneleştirme deneyiminin azaldığını düşünüyor musunuz? Bu konudaki deneyiminiz nasıl oldu?