



Isparta Okulu Dergisi
2024, Cilt: 4(1), s.1-17
<https://ispartaokulu.com>
dergi@ispartaokulu.com

BEDEN İMAJI ve TOPLUMSAL NORMLAR: SUSKUNLUK SARMALI TEORİSİ ÜZERİNDEN DEĞERLENDİRME

Sümeyye YILDIRIM¹

Body Image and Social Norms: Evaluation Through The Spiral of Silence Theory

Extended Summary

Body image refers to a person's perceptions, thoughts and feelings about their body (Cereda, 2023: 573). Body image also includes the person's evaluations of their own body. It is important for individuals to focus on the positive features of their bodies in order to effectively present their own selves to society. However, over time, many reasons such as the change in social structure, capitalism and consumer culture cause individuals to lose control over their bodies. In particular, the fact that not everybody is accepted in society and the tendency towards certain bodies is high opens the door for individuals to change their bodies in this direction. This situation reveals that individuals constantly shape their bodies according to society according to the impositions made under the name of "ideal". The positive or negative perceptions of an individual's body can directly affect their self-esteem and general mental health. Discourses about individuals' bodies cause them to shape their bodies according to social perception. In this respect, although body image evokes an individual situation, it cannot be isolated from the thoughts of society. Social norms regarding the body involve a complex process shaped by the interaction of various social, cultural, economic and political factors. These norms determine social expectations such as how the body should look and behave.

The ideals of a beautiful body imposed in society are the thin, slender, strong and muscular body (Sırma, 2018: 150). However, the concepts of thinness, beauty and elegance have become the slogan of modernism. The thin body has been associated with youth, activity and health. In this respect, the concept of the thin body has been glorified (Timurturkan, 2013a: 239; Low et al., 2003: 87). Social media and advertisements in particular can create pressure on individuals by spreading idealized body stereotypes, which can lead to feelings such as the desire to reach the "ideal" body or being dissatisfied with their bodies. The constant emphasis on certain body standards, especially through media, popular culture and social media platforms, can cause individuals to compare their own

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Artvin Çoruh Üniversitesi, İşletme Fakültesi, sumeyye@artvin.edu.tr.

bodies with these standards and often evaluate them negatively. In this context, when individuals feel contrary to social norms, the Spiral of Silence Theory put forward by Neumann (2014) comes into play. This study aims to conduct a theoretical examination of body image and social norms through this theory. The Spiral of Silence Theory states that individuals avoid voicing their own thoughts due to the fear of deviating from the views of the majority. When it comes to body image, people may choose to remain silent due to the fear of criticism or exclusion when they deviate from the idealized body norms by society. This situation can negatively affect individuals' perceptions of their own bodies and lead to loss of self-confidence. Excluded individuals remain silent. This situation accelerates the spread of the ideal body/body perception prevalent in society. Individuals strive to conform to the ideal body perception imposed by society in order not to be excluded from society. On the one hand, this spiral pushes people to active efforts within themselves such as conforming to the ideal body, diet industry, following fashion, losing weight, and this spiral constantly repeats itself according to the perceptions of society.

The background of all these interventions is the effort to be accepted by society. Over time, individuals try to organize their bodies according to certain patterns, and thus they can more easily interact with individuals in society. It is important for individuals to comply with body norms in order to exist in social life. In this respect, although individuals remain passive in the spiral (especially in the exclusion and silence/compliance phase), they also help the spiral to function effectively with active efforts. However, the inclusion of large-size types such as “size 46, size 52” outside of the “ideal body” on magazine covers, advertisements, television and the fashion sector is important in breaking away from the perception of the ideal body. Body positivity movements oppose ideal body impositions under the guise of “love your body” discourses such as accepting fat. The body positivity movement, which opposes traditional beauty norms, questions the validity of these norms. As individuals accept that not complying with these norms is not a problem, they can take more courageous stances against social pressures. This creates a space for individuals to express themselves.

Keywords: Body, Silence, Exclusion, Spiral of Silence

Giriş

Tarihi süreç ve toplumsal bağlarla birlikte beden, önemli bir konumda yer almıştır. Bedene dair formlar toplumsal açıdan kültürün etkisiyle inanç sistemi, din, siyaset, ekonomi ve moda gibi birçok unsura bağlı olarak değişmiş, gündelik hayatta normlar ve değişimlerle bağlantılı olarak şekillenmiştir (Parlak, 2022: 882). Beden, tarihsel ve toplumsal aşamalarda ilkel toplum yapısından tüketim toplumuna kadar farklı algı ve ilişkilerde bir nesne olarak değerlendirilmiştir (Biçer ve Sunay, 2022: 238). Geçmiş zamanlarda kabul edilen beden normları zamanla popüler kültürün etkisiyle toplumda değişikliğe uğramıştır. Günümüzde “90-60-90”, “sıfır beden” gibi belirli vücut ölçülerine sahip olmanın güzellikle eşdeğer tutulması gibi normlar toplumdaki bireylerin kendi bedenlerini sürekli kontrol etmelerine sebebiyet vermektedir. Bu normlar medya ve toplum

tarafından sürekli pekiştirildikçe, farklı beden algıları ya da bu normlara karşı çıkan görüşler giderek marjinalleştirilmekte veya susturulmaktadır. Bu da beden imajıyla ilgili tartışmaların dar bir çerçevede ele alınmasına yol açmaktadır.

Bedene dair toplumsal normların gelişmesiyle bireylerin beden algıları da değişikliğe uğramıştır. Toplumun ideal beden algısına dair söylemleri ve davranış şekilleri bireylerin yaşamına sirayet etmektedir. Toplumda idealize edilen bedene sahip olan kişiler bedenlerini değiştirmezken, bu bedene sahip olmayanlar ise bedenlerini değişikliğe uğratmak için çeşitli çabaya girmişlerdir. Çünkü bedenlerinde değişikliğe yol açmadıklarında dışlanacaklarını düşünmektedirler. Bireylerin yaşadığı bu durum Suskunluk Sarmalı teorisi ile açıklanabilmektedir. Bu teori, Elisabeth Noelle-Neumann (2014) tarafından geliştirilmiş olup, bireylerin kendi görüşlerini çoğunluğun görüşüyle karşılaştırarak, toplumdan farklı düşündükleri durumlarda sessiz kalmaya eğilimli olduklarını savunmaktadır. Literatürde beden imajı ve toplumsal normlar genellikle medya, popüler kültür ve tüketim toplumu bağlamında ele alınmış (Holmstrom, 2004; Levine ve Chapman, 2011; Güvendi, 2023; Yüce ve Tor, 2023; Haznedaroğlu, 2024) bireylerin bu normlara karşı sessizlik eğilimleri ise genellikle ele alınmamıştır. Suskunluk Sarmalı teorisi, bireylerin çoğunluğun görüşüyle farklılaşan düşüncelerini ifade etmekten çekinmelerini açıklayan yaygın bir yaklaşımdır. Ancak bu teörinin beden algısı ve beden normları gibi gündelik yaşamı doğrudan etkileyen sosyal olgulara uygulanmadığı görülmektedir. Bu çalışma beden imajı ve toplumsal normlar ile ilgili mevcut yaklaşımları Suskunluk Sarmalı teorisi çerçevesinde yeniden ele alarak, bireylerin beden algısı üzerindeki sessizlik eğilimlerini anlamaya yönelik literatürdeki boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Çalışma teorik niteliktedir. Çalışmada beden algısı üzerindeki sosyal baskılar ve bireylerin dışlanma kaygıları görünür hale getirilerek, çalışmanın beden normlarına dair politikaların oluşturulmasına ve bireylerin kendilik algısına yönelik farkındalık süreçlerine rehberlik etmesi beklenmektedir.

Beden İmajı ve Toplumsal Normlar

Bireyler, bedenlerine dair görünüşlerini sık sık değerlendirmektedir. Görünüşlerinde yakın çevreleri ve toplumdaki diğer insanların görüşleri ile idealleri etkilidir. Bireyler bu ideallerden yola çıkarak, bedenleriyle ilgili olumlu veya olumsuz yargıya varmaktadır. Kendi bedenlerine dair değerlendirmeleri beden imajı şeklinde isimlendirilmektedir (Bayar, 2019: 177). Beden imajı, bireyin dış görünüşünün içsel temsili yani bedenine dair algısıdır (Thompson vd., 1999: 4). Diğer bir ifadeyle, bir kişinin bedenine dair algılarını, düşüncelerini ve hislerini ifade etmektedir (Cereda, 2023: 573). Beden imajı, bireylerin kendilerine dair dış görünüşü, işlevleri ve diğer özellikleri hakkındaki algılarını şekillendirmektedir. Bu algılar, kişinin bireysel durumları, deneyimleri ve diğer insanların geri dönütleri ile yakın ilişki içerisindedir (Beyazyüz ve Göka, 2012: 33). Bireylerin kendi sosyal konumunu çevrenin bakış açısından korumasına ve doğrulamasına imkân tanıyan bir kavramdır. Bu açıdan belirli bir sosyal gruba ait olmayı sağladığı için sosyal kimliğin sürdürülmesine yardımcı olmaktadır (Bojorquez ve Unikel, 2012: 155). Diğer bireylerin kendi bedenlerine dair söylemleri, bedenlerini toplumsal algıya göre şekillendirmesine neden olmaktadır. Bu yönüyle beden imajı bireysel bir duruma çağrışım yapsa da toplumun düşüncelerinden

soyutlanamamaktadır. Giddens (2008: 296) ifadesinde bedenlerin sadece bireylerin fiziksel durumuyla ilişkilendirilmediğini, toplumsal deneyimlerden etkilenerek grubun norm ve değerlerini taşıdığını da belirtmiştir. Tajfel ve Turner'in ortaya koyduğu sosyal kimlik teorisi ile bu durumu açıklamak mümkündür. Sosyal kimlik teorisinde bireyler grup içerisindeki benlik algılarını, sosyal çevrelerinde kendilerini konumlandırabilmek için kullandıkları sosyal kategorizasyon mekanizmaları* doğrultusunda değiştirmektedirler (1979: 1). Bireysellikten ziyade belirli bir gruba aidiyet duygusu ön plana çıkmaktadır. Bireyler aidiyet duygusuyla sosyal konumlandırmayı gerçekleştirmektedir. Bu sayede kişisel kimliklerini, ortaya çıkardıkları sosyal kimliklerin bilinciyle tanımlamaktadır (Mete, 2023: 474).

Beden, kapitalizm ve post-modern tüketim kültürünün etkisiyle iktidar ilişkileri tarafından denetlenen, gözetlenen, terbiye edilen bir nesne haline gelmiştir. İktidar ilişkileri çeşitli normlarla bedeni ideal forma getirmeye çalışmaktadır. Sağlık, estetik, moda, medya, reklam gibi endüstriler idealin sınırlarını belirlemektedir. Sınırın dışında kalan diğer bedenler ya görünmez kılınmakta ya da değersizleştirilmektedir. Bireyler ideal bedene sahip olmak için bedenlerine yatırım yapmaktadır. Bu nedenle başkalarının gözetimine bağlı olarak kuşatılmaktadır (Erdem ve Yıldız, 1485). Bedenlerin toplumda üretilmeleri, toplum için üretilmelerini sağlamaktadır. Toplumda bedenler işlenmekte, eğitilmekte, yetiştirilmekte ve değiştirilmektedir. Bu sayede toplumsal ilişkileri, kurumları ve toplumsal yapıyı oluşturan öğelerden birini meydana getiren gövdeye veya toplumsal bedene dönüşmektedir (Bingöl, 2017: 88). Dolayısıyla beden, sadece doğal ve biyolojik bir olgu olmanın ötesinde, toplumsal bir yapıdır. Toplumsal açıdan inşa edilen, kültürel, toplumsal ve siyasi söylemlere dayanan, diğerlerinin bakışında anlam kazanan hakikattir (Köse, 2011: 77). Bu noktada Foucault bedenini iktidarın bir aracı ve hedefi olduğunu savunmaktadır. Bunu biyoiktidar kavramı üzerinden tanımlamaktadır. Foucault'ya göre iktidar, bedene dair doğrudan bir müdahalede bulunmaktadır. Müdahaleyi yaparken bedeni kuşatmakta, damgalamaya maruz bırakmakta ve terbiye etmektedir (Foucault, 1992: 31). Bu durum bedenlerin standartlaşmasıyla sağlanmaktadır. Toplumsal yapılar normal bedeni tanımlamakla kalmamakta, aynı zamanda normal olmayan bedenleri de belirlemektedir (Topaloğlu, 210: 254). Toplumda dayatılan beden normları normal kabul edilen bir durumu işaret ederken, toplumun algısı dışında olan bedenler anormal olarak değerlendirilir. Özellikle obezite, engellilik durumu ve belirli hastalıklara bağlı bedensel değişimler toplumda anormal olarak algılanmakta ve bu algı bireylerin kimliklerini doğrudan etkilemektedir. Hanssen ve arkadaşlarının belirttiği gibi obeziteye sahip bireyler genellikle olumsuz bir şekilde algılanmakta, tembel ve özdisiplinsiz olarak tanımlanmaktadır (2022). Bu algılar bireylerde düşük özsaygı ve özsefkat düzeylerine yol açarak kimlik algılarını zedeleyebilmektedir. Belirli hastalığa sahip olmanın da bireylerin kimliklerini sorgulamalarına sebebiyet verdiği görülmektedir. Özellikle hastalığın toplumda sapkınlık olarak algılanması (Açıkgöz, 2021) ve sağlıklı bedenin idealize edilmesi

*Sosyal kategorizasyon mekanizmaları, bireylerin çevrelerindeki bireyleri ve grupları çeşitli kategorilere ayırarak sınıflandırmasına sebebiyet vermektedir. Bireyler kendilerini kategorize ettiği kişileri "biz" bunun dışındakileri ise "öteki" olarak ayırtmaktadır (Tajfel ve Turner, 1979: 2).

de bu durumu etkileyebilmektedir (Öngören, 2015). Hastalıkla birlikte damgalanan bireylerin kendilik algısı ve kendilik değeri büyük ölçüde zedelenmektedir (Beyazyüz ve Göka, 2012: 150). Meydana gelen bedensel değişimler ve deformasyonlar bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Örneğin obezite veya cilt hastalıkları gibi dıştan görülen durumlar bazı toplumlarda “anormal” beden algısıyla ilişkilendirilebilmektedir. Bu durumda bireyler hastalıktan kurtulmak için çeşitli arayışlara girebilmektedir. Aynı şekilde engelli bireylerin normatif beden algısına uymaması, onların yalnızca bireysel değil, toplumsal düzeyde de dışlanmalarına ve ayrımcılığa maruz kalmalarına neden olmaktadır. Taleporos ve McCabe (2002) yaptığı çalışmada bedensel bozukluğa sahip olan bireylerin kendi bedenlerine dair olumsuz bir tutumda olduğunu belirtmektedir.

Toplumsal hayata katılımında bedene dair yapılan çoğu şey toplumsal kimliği şekillendirmektedir (Kara, 2013: 7). Bireylerin nasıl gözüktüğü, ten rengi, saç uzunluğu, boy ölçüsü, şişman-zayıf olması gibi birçok özelliği kimliği oluşturmaktadır. Ötekinin belirleyiciliği beğenilir olmaya dayalı olarak inşa edilmektedir. Bu beğenilme, hazzı da kaynaklık etmektedir (Biçer ve Sunay, 2022: 236). İdealize edilen beden ve güzellik algıları bazı bedenleri kabul edilir bazıları ise kabul edilemez kılmaktadır. Güzellik ideallerinin birer norm haline gelmesi iki farklı eğilimle ortaya çıkmaktadır. İlki, beden ve güzellik ürünlerine, imajlara küresel önem ve değer verilmesi, ikincisi ise küresel ya da etnik belirsizliğe dayanan beden ve güzellik ideallerinin yaratılmasıdır (Caki, 2011: 31). Geçmiş zamanlarda kilolu olma sosyal statü göstergesi olarak toplumda yer edinirken (Saguy ve Gruys, 2010: 234) günümüzde dayatılan beden idealleri zayıf, ince, güçlü ve kaslı beden şeklindedir (Sırma, 2018: 150; McComb ve Mills, 2022: 165). İncelik, güzellik ve zarafet kavramları modernizmin sloganı haline gelmiştir. İnce beden, gençlik, aktivite ve sağlıkla ilişkilendirilmiştir. Bu açıdan ince beden anlayışı yüceltilmiştir (Timurturkan, 2013a: 239; Low vd., 2003: 87). Ayrıca bedenler daha da standartlaştırılarak “90-60-90”, “38 beden”, “55 kilo” gibi belirli beden ölçülerine indirgenmeye çalışılmıştır (Akt.: Sezgin, 2015: 166). Bu beden ölçülerinin yayılmasıyla birlikte toplumdaki bireyler bu ölçülere uymaya çalışmaktadır. Granberg (2006) kilo vermeye çalışan katılımcılarla yaptığı görüşmelerde kadınların kilo verseler de ideal bedene ulaşamadıklarını düşündükleri için egzersiz ve diyet gibi tedavilere yöneldiklerine değinmiştir. Ayrıca kilo vermenin fiziksel bir süreçten ziyade kişisel kimlik ve toplumsal kabulün bir parçası olarak algılandığı da belirtilmiştir. Bireyler kendi benliklerinin yetersiz olduğunu olası benliğe ulaşmak için daha fazla zaman ve enerji harcamaları gerektiğine inanmaktadır. Bu yönüyle beden normları bireylerin toplumun algısına dayanan vücut tercihlerinden oluşmaktadır (Bair vd., 2014).

Bireylerin sosyal ilişki kurmalarında, birbiri hakkında görüşe sahip olmalarında, duygu ve düşüncelerini dışa vurmalarında beden şekilleri (uzun-kısa, kilolu-zayıf) önemli oranda belirleyicidir (Demir, 2018: 312). Bu sayede bir iletişim dili ve mekânı olan beden, toplumu etkilemek ve mesaj vermek için görece küçük veya büyük müdahalelere maruz kalmaktadır. Bu müdahaleler, bireyin gerek kendisi gerekse de başka aktörler tarafından yapılabilmektedir (Okumuş, 2009: 3). Tüm bu müdahalelerin arka planında bireyin kendisini topluma kabul ettirme çabası

yatmaktadır. Zaman içerisinde bireyler bedenlerini belirli kalıplara göre düzenlemeye çalışmakta, bu sayede toplumdaki diğer bireylerle daha kolay etkileşim kuracaklarını düşünmektedirler.

Moda, reklam, sosyal medya ve toplum baskısı bedene dair toplumsal normlarının oluşmasında ve yayılmasında önemli bir noktadadır (Ricciardelli ve Clow, 2009; Günindi Ersöz, 2010; Caki, 2011: 31; Atar ve Şener, 2018; Biçer ve Sunay, 2022. Bunların yanı sıra tüketim tarzlarının değişmesi de etkilidir. Bunlar beden tanımlanmasında ve nasıl olması gerektiği konusunda bireyleri “ideal beden tasavvuru” çerçevesinde yeniden inşa etmektedir (Biçer ve Sunay, 2022: 236). Medya, mükemmel bedenleri inşa etmede insanları hükmetmekte, insanlar bedenlerine dair algıları medya aracılığıyla şekillendirmektedir (Caki, 2011: 31). Medya bu açıdan bireylerin farkındalıklarını artırarak bedenlerini toplumla uyumlu hale getirmelerinde önemli bir rol üstlenmektedir (İmren, 2018: 106). Medya türüne bağlı olarak da beden tasvirleri farklılık göstermektedir. Örneğin bazı idealize eden tasvirler kaslı bireyleri, bazıları ise ince bedenleri ön plana çıkarmaktadır. Medyada idealize edilen farklı bedenler arasındaki ortak husus, bireylerin kilolu olmaması, saçlarının uygun olması diğer ifadeyle modaya uygun olmalarıdır (Ricciardelli ve Clow, 2009: 109). Özellikle “kusursuz beden” dayatmaları bedenlerinden memnun olmayan kitlelerin yaratılmasına imkân sağlamaktadır (Atar ve Şener, 2018: 222).

Popüler kültür ve medya, belirli bir beden idealini (örneğin zayıf, kaslı, genç) sürekli olarak öne çıkararak, bu normları yaymaktadır. Bireyler de toplum tarafından benimsenen normlara uyum sağlama çabası içerisinde girmektedir. Baudrillard (2021: 163), bedenini medya, reklam, moda aracılığıyla tüketim nesnesi haline geldiğini aşağıdaki ifadelerle açıklamaktadır:

“Tüketilen şeyler arasında diğer nesnelere daha fazla yan anlamla yüklü bir nesne vardır: Bu nesne beden’dir. Bin yıllık bir püritanizm çağından sonra fiziksel ve cinsel özgürleşme biçimi altında beden “yeniden keşfi” ve reklamda, modada, kitle kültüründeki (özellikle de dişil beden...) mutlak-varlığı -bedenin etrafını kuşatan sağlık, perhiz, tedavi kültürü, gençlik, zariflik, erillik/dişilik saplantısı, bedenle ilgili bakımlar, rejimler, fedakârca uygulamalar, bedeni kuşatan arzu söyleni-, bunların hepsi bedenin günümüzde kurtuluş, nesnesine dönüştüğünün tanığıdır” (Baudrillard, 2021: 163).

Baudrillard’ın değindiği gibi bireylerin kendini ifade etmelerinde ve toplumsal normlara uymalarında beden etkili bir araç olarak kullanılmaktadır. Bedenin günümüz dünyasında sürekli ilgi gösterilen ve kontrol edilen bir alanı temsil ettiği de görülmektedir.

Toplumda çoğunluğun fikrini oluşturan görüşler, gittikçe daha fazla kişi tarafından desteklenmektedir. Bireyler, doğuştan gelen çoğunluğa yakınlık duyma içgüdüüne dayalı olarak her zaman çoğunluğu destekleme eğilimindedirler (Kehya, 2018: 50). Genellikle bedene dair söylemler kadınlar üzerinde daha fazla etkiye sahiptir (İmren, 2018; Zhang, 2021). Özellikle medyada reklamlar ve moda ile ilgili programlarda ideal bedene dair söylemler ideal beden algısı yaratmakta ve kadınlar kendilerini daha fazla baskı altında hissetmektedir (Atar ve Şener,

2018: 205; İmren, 2018: 106). Ayrıca televizyonlarda da güzellik maskelerine, diyet reçetelerine ve botoksa yer verilerek kusursuz vücuda ulaşmanın sırrına dair bilgiler sıklıkla yer almaktadır. İncelik ve zayıf olmaya dayandırılan “ideal beden” algısı kadınları etkilemekte ve kadınlar kendilerini güzellik merkezi içerisinde bulmaktadır. Ünlülerin bedenine özenerek, kendilerinde eksik gördüğü yanları gidermeye çalışmaktadır (Günindi Ersöz, 2010: 39). Fazla kilo; çatlak, selülit, leke gibi utanılması gereken bir özellik olarak dayatılmaktadır. Standardın dışında olan her şeyin gizlenmesi gerektiğine dair fikir vardır (Atar ve Şener, 2018: 222). Ayrıca sıfır beden olma isteği, kadınların algısına yerleşmekte (Güz ve Şahin, 2018: 248), ideal bedene uymayanlar toplumda sapan bireyler olarak görüleceklerini düşünmektedirler (Günindi Ersöz, 2010: 48).

Bireyler anlam dünyalarında “zayıf olma” veya “zayıf bedene sahip olma” gibi idealize edilen bedene sahip olmaya çalışmaktadır. Sosyal çevre tarafından dayatılan normlara uygun bedene sahip olunamadığı durumlarda birtakım sorunlar yaşamaktadır (Sırma, 2018: 158). Kendisini bu normlara uygun hissetmeyenler olumsuz beden algısı, düşük özsaygı ve psikolojik sıkıntılarla karşı karşıya kalmaktadır (Jackson, 2002: 18). Toplumun kendisini hapsediği durumdan çıkmak için çeşitli çabaya girmekte ve kendini yeniden üretmektedir (Öztürk, 2013: 245). Ayrıca toplumsal güzellik normlarını karşılayıp karşılamadıklarına dair düşünce içerisinde girmektedir. Kendilerini nesneleştirdiklerinde ve başkalarına göre ideal bedene sahip olmadıklarını anladıklarında utanma duygusuyla karşı karşıya gelmektedir (Mills vd., 2022: 3). Toplumsal açıdan dayatılan mesajlar bireyler tarafından içselleştirilmekte ve yaşadıkları toplumdan uzak kalmamak adına davranışlarını değiştirmektedirler. İdeal bedenlere sahip olmak isteyenler beslenme alışkanlığını değiştirerek, aşırı spor yaparak veya operasyonlara başvurarak bedenini şekillendirmektedir (Sırma, 2018: 150). Bunun için zayıflama ve detoks merkezi gibi yerlere başvurumaktadırlar (Yılmaz, 2013: 2). Ayrıca toplumdaki dışlanmamak için medyada ısırgan otu, mucize nar suyu, X ilacı (Gür, 2010: 308), zayıflama yöntemleri, egzersiz, diyet ve beslenme önerilerini dikkate alarak ideal bedene ulaşmaya çalışmaktadır (Timurturk, 2013b: 357). Aynı zamanda az sürede kilo vermek için yeni diyetler ve kitaplar sürekli ortaya çıkmaktadır (Daniels, 2004: 22). Bireyler bu sayede “diyet gurularına yönelerek (Leaf, 2021: 3) kendileri için en kısa yoldan zayıflama seçenekleri yaratmaktadır. Dolayısıyla bireylerin bedenlerine dair büyük bir baskı içerisinde hissetmeleri ve bunu çözmek için çeşitli çaba arayışları sürekli birbirini tekrar eden bir döngüyü oluşturmaktadır. Bireyler kendi beden algılarından ziyade başkasının beden algısına önem veren, topluma göre şekillenen bir forma dönüştürülmektedir. Dolayısıyla zamanla ideal bedene dair endüstri ortaya çıkmakta ve pazar oluşmaktadır. Tüm bu durumları açıklamada Suskunluk Sarmalı teorisinin yol gösterici nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Suskunluk Sarmalı Teorisi

Toplumun genel düşüncesinden farklı düşünen birey, olası tehlikelerin başını çeken dışlanma tehdidiyle karşı karşıya gelmektedir. Dışlanmadan korkanlar, genellikle susmakta, fikrini söylemekten çekinmektedir. Ayrıca kamuoyunun genel kanaatine uygun davranarak suskunluk sarmalının içerisine girmektedir.

Suskunluk sarmalının temelinde bireyin ait olduğu gruptan dışlanmamak adına baskın kamuoyu kanaatlerine uygun davranmak zorunda kalması yer almaktadır (Yeşiloğlu Güler, 2022: 162). Neumann (2014: 277) suskunluk sarmalı teorisini beş varsayıma dayandırmaktadır:

- 1) Toplum, sapkın kişileri dışlanmakla tehdit etmektedir.
- 2) Bireyler sık sık dışlanma tehdidiyle karşı karşıya kalmaktadır.
- 3) Bu dışlanma korkusu, kişilerin her an fikir iklimini değerlendirmeye yönelik çabalarını ortaya çıkarmaktadır.
- 4) Bu değerlendirmenin sonuçları, kamu önündeki davranışları ve özellikle de fikirlerin açıkça ifade edilmesini ve gizlenmesini etkiler.
- 5) Dört varsayımın birleşimidir. Bir arada ele alındıklarında bunlar, kamuoyunun oluşumundan, sürdürülmesinden ve değiştirilmesinden sorumludur.

Suskunluk sarmalı kuramına göre toplum sapkın bireyleri dışlama ve ihraç etme ile tehdit etmektedir (Neumann, 2014: 277). Sapkın bireylerden kast edilen toplumsal normlara uymayan veya bedeninde deformasyon olan bireyi sapkın yani olması gerekenin dışında görme durumudur. Sapkın bireylerin fiziksel engelli, belirli bir hastalıkla birlikte fiziksel değişim geçiren, obez, cilt deformasyonuna sahip olan ve ideal beden ölçülerine uymayanlardan oluştuğu söylenebilir. Neumann 'a (2014: 277) göre bu bireyler bilinçaltı bir dışlanmayla karşı karşıya kalmaktadır. Bu dışlanma korkusu, çevrelerinde yer alan hangi fikirlerin ve davranışların kabul edildiğini sürekli kontrol etmelerine neden olmaktadır. Suskunluk sarmalı kuramı, bireylerin kamu önünde konuşma ve davranışta bulunma isteklerini etkilemektedir (Neumann, 2014: 277). Suskunluk sarmalı, çoğunluğun algılarının görüş ifade etme davranışında değişikliklere yol açabileceğine dair içgörü sağlamaktadır. Bireyler sosyal izolasyon korkusuyla hem medyayla hem de kişilerarası etkileşimle ilgili deneyimlerden yararlanarak genel kabul edilen fikri sürekli değerlendirmektedir. Bu değerlendirme sonucunda görüşlerinin baskın görüşle uymadığını düşündüklerinde genellikle görüşlerini gizlemeye, örtüşüğünü düşünenler ise düşüncelerini ifade etmeye daha istekli olurlar (Gearhart, 2017). Bu sayede Suskunluk Sarmalı teorisi, toplumsal normlarının oluşumunu anlamada önemli bir yer tutmaktadır.

Bedene Dair Normlarda Suskunluk Sarmalının Rolü

Toplum tarafından desteklenen baskın beden normlarına uymayanlar, kendi bedenleri hakkında olumsuz bir algıya kapılabilmekte ve bu konuyu konuşmaktan çekinebilmektedir. İdeal bedenin benimsetilmesinde etkili olan medya aracılığıyla toplumsal baskılar daha da artmaktadır. İnsanların, paylaşımlarında idealize edilmiş beden görüntülerine yer vermesi farklı beden algılarına sahip bireyler üzerinde olumsuz etki bırakmaktadır. Çünkü farklı bedensel özelliklerini paylaşmaktan korkanlar, sosyal medya üzerinden olumsuz yorum veya eleştiri alma korkusuyla sessiz kalmakta ve bedenle ilgili farklı algılar giderek daha az görünür hale gelmektedir.

Bir konuda anlaşmazlık çıktığında medyanın desteğini alan görüşün toplumda egemen görüş haline geldiği görülmektedir. Buna göre, bireylerin hangi görüşlerin yaygın hal aldığını, kuvvetlendiğini veya hangi görüşlerin bu görüşlere göre

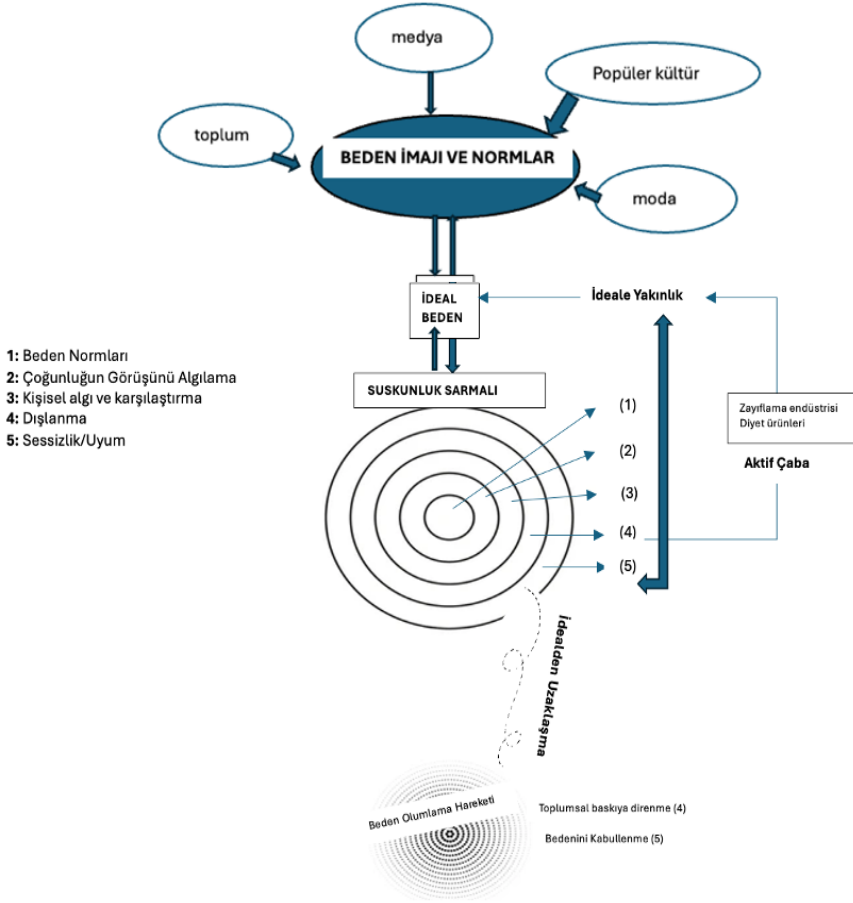
geçersiz olduğunu öğrenmelerinde yaşadıkları koşulları gözetmeleri önemlidir. Bunun sonucunda kendi görüşlerinin daha az geçerli olduğunu fark ettiklerinde dışlanmayla karşı karşıya kalmaktadırlar (Yaylagül, 2019: 85). Dışlanan birey susmakta ve suskunluğun kamusal olarak algılanmaya başlamasıyla toplumun katılımı bu sürece hız vermektedir. Görüşleri ile toplumun genelinin görüşünün uyumlu olduğunu fark edenler kamusal alandaki görüşmelere kendinden emin bir biçimde katılırken ve düşüncelerini açığa vururken, azınlıkta olduğunu düşünenler ise susmayı tercih etmektedir (Boz, 1999: 47). Tablo 1’de Suskunluk Sarmalı teorisinin beden imajı ve normlara yansımalarına dair yazar tarafından yapılan çıkarımlara yer verilmiştir.

Tablo 1. Suskunluk Sarmalı Teorisinin Beden İmajına Yansımaları

Neumann’ın (2014) Suskunluk Sarmalı Teorisi Aşamaları	Beden İmajı ve Normlara Yansıması	Açıklama
1) Toplum sapkın bireyleri dışlanmakla tehdit eder.	1) Beden Normları	Bireylerin toplumda var olan beden normlarının algılandığı aşama (ideal beden algısı dayatılması vs.)
2) Bireyler sık sık dışlanma tehdidiyle karşı karşıya kalır.	2) Çoğunluğun Görüşünü Algılama	Bedensel normların çevre tarafından algılanması ve bu görüşlerin içselleştirilmesidir.
3) Bu dışlanma korkusu bireyleri içinde buldukları durumu değerlendirmeye iter.	3) Kişisel Algı ve Karşılaştırma	Bireylerin kendi beden algılarını toplumun beden algısıyla karşılaştırdıkları aşamadır.
4) Toplumda yaygın olan eğilime göre düşüncelerini ya ifade ederler ya da gizlerler	4) Dışlanma	Bireyler bedene dair normlara ve ideal bedene uymadıklarını düşünerek dışlanma korkusu yaşamaktadır.
5) Sessizlik ve uyum gösterir.	5) Sessizlik/uyum	Bireyler toplumsal kabul görmek için bedenlerine dair sessizleşmekte ve normlara uygun hareket etmektedir.

Şekil 1’de ideal beden normlarında Suskunluk Sarmalının rolüne yer verilmektedir. Şekil 1 genel anlamda ideal beden normlarının suskunluk sarmalı ile ilişkisini gösteren özet niteliğindedir. Şekil 1’de 1, 2, 3, 4 ve 5. aşamanın oluşmasında Tablo 1’deki Neumann’ın Suskunluk Sarmalı teorisinin bedensel normlara dair yansımadaki aşamalardan yararlanılmıştır.

Şekil 1. İdeal Beden Normlarında Suskunluk Sarmalının Rolü**



Şekil 1’i detaylı bir şekilde açıklamak gerekirse aşamaları tek tek irdelemek konunun anlaşılabilirliğini güçlendirmektedir:

Birinci aşama (1), toplum baskısı ve beden normlarını içermektedir. İlk aşamada (1) toplum baskısı, medya ve moda aracılığıyla şekillenen ideal beden algısına dayalı olarak beden normları ön plana çıkmaktadır. Toplum içinde var olan bedensel normlar (örneğin, ideal vücut ölçüleri, güzellik standartları) bireyler üzerinde baskı oluşturmaktadır. Medya ve reklamcılık ile kitlesel tüketimin boyutlarının şekillenmesi, internet teknolojisinin artması ve kitle iletişim teknolojisi tarafından bireylerin zihnine belirli imajların dayatılması gibi birçok husus bireyleri esir altında bırakmaktadır (Günindi Ersöz, 2010: 37). İnce (2021) yaptığı çalışmada medyanın ideal bedene dair mesajlarının, kadınların ince bedene erkeklerin ise kaslı bir bedene sahip olduklarında sevilen, beğenilen ve değerli olacaklarına dair algı yarattığını ortaya koymuştur. Ayrıca medyada dayatılan ideal bedene yönelik paylaşımların bireyler üzerinde baskıları artıracaklarını ve bireylerin

** Yazar tarafından Neumann’ın (2014) Suskunluk Sarmalı teorisinden yararlanarak Şekil 1 oluşturulmuştur.

kendi bedenlerine dair utanç duyacaklarını belirtmektedir.

İkinci aşamada (2) bireyler çoğunluğun görüşünü algılamaktadır. Bu da bireyleri kendi bedenlerini sorgulamaya yönlendirir. Bu noktada sosyal medya platformlarının bireylerin beden ve estetik algılarını önemli ölçüde etkilediği görülmektedir. Sosyal medyada söylemlerin artmasıyla birlikte güzellik standartları ve estetik tercihler şekillenmekte ve değişmektedir. Bireyler normlara uygun olarak kendi bedenlerini beğenmemeye başlamaktadır (Biricik, 2024). Dolayısıyla onaylanan bir bedenın olması mutluluğun tek ölçütü olarak kabul edilmektedir. Fit bedenler ne kadar gün yüzüne çıkarsa o kadar mutlu olunacağı inancı baskındır (Tekin, 2016: 1166).

Üçüncü aşamada (3) kişisel algı ve karşılaştırma ön plandadır. Bu aşamada bireyler kendi beden imajlarıyla toplumun dayattığı ideal bedeni karşılaştırmaktadır. Toplumsal çoğunluğun, belirli bedensel normları benimsemesi, bu normların daha fazla görünür hale gelmesine neden olmaktadır. Bu durumda azınlık görüşler baskı altında kalmakta ve bu görüşe sahip olanlar bu normlara karşı çıkmaktan veya alternatif görüşlerini ifade etmekten çekinmektedir. Örneğin yapılan çalışmalarda obez bireylerin kilolarından dolayı kendilerini diğer bireylerden ayırttıkları ve içsel damgalama yaşadıkları belirtilmiştir (Jung vd., 2017; Fulton vd., 2023). Bireyler ideal bedenın dışında bedene sahip olduklarını fark etmektedir.

Dördüncü aşamada (4) bireyler ideal beden algısına uymadıklarını düşündüklerinde dışlanmayla karşılaşmaktadır. Bu durum, bireylerin kendilerini yalnız hissetmelerine ve toplumsal normların güçlenmesine yol açmaktadır. İdeal beden dayatmaları bu açıdan bireyleri dışlanma ile karşı karşıya bırakarak pasif hale getirmektedir. İdeal bedenın dışında bedene sahip olan bireylerin ve bu bireylerle arkadaşlık kuranların ötekileştirici, ayrımcı ve nefret söylemlerine maruz kaldığı görülmektedir (Ülken ve Yüce, 2020).

Beşinci aşamada (5) bireyler toplumdan dışlanmamak adına ideal bedene karşı sessizlik/uyum göstermektedir. Toplumun dayattığı ideal beden algısına uymak için diyet endüstrisi, zayıflama gibi sarmal içerisinde aktif çabaya girmektedir. Bireylerin bu çabaları ideal bedene yaklaştırmakta ve ideal beden algılarını pekiştirmektedir. Bu açıdan sarmalda (özellikle dışlanma ve sessizlik/uyum aşamasında) bireyler pasif kalsa da aktif çabalarla da sarmalın etkili bir şekilde işlenmesine yardım etmektedirler. Granberg (2006) yaptığı çalışmada bireylerin bedenlerini çeşitli forma getirmek için diyet endüstrisine belirli bir zaman, enerji ve para harcadıklarını belirtmiştir. Bireyler kendi bedenlerinden nefret ederek zayıflama ürünlerine yönelmekte ve bu da aşırı zayıflık hastalığına yakalanmalarına neden olmaktadır (Sezgin, 2011: 58). Bireyler dışlanma korkusuyla mucize ilaç olarak piyasaya sürülen, ölümlerle karşı karşıya getirebilecek çeşitli zayıflama haplarını kullanmaya kendilerini mecbur hissetmektedir (Gür, 2010: 308). Bu durum da ideal beden algısına uymak için her yolu deneyen bireylerin varlığına işaret etmektedir. Suskunluk sarmalı, bu süreçte kendini sürekli olarak yeniden üretir. Bireyler normlara uyum sağladıkça, bu normlar daha da güçlenir ve toplumda daha geniş bir kabul görür. Bu döngü bireylerin kendi beden algıları üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Ancak zaman geçtikçe bazı

kitelerin toplumsal baskıya direnmesi (4) ve bedenini olduğu gibi kabul etmesi (5) bu sarmalın kırılmasına sebebiyet verebilmektedir. Dolayısıyla şeklin idealden uzaklaşma olarak gösterilen beden olumlama hareketi kısmından itibaren bireylerin dışlanmayı ve sessiz kalmayı reddetmesiyle sarmalın kırılacağı düşünüldüğü için sonrasında yine 4. ve 5. Aşama olarak isimlendirilmiştir. Bireyler beden olumlama hareketiyle toplumda benimsenen ideal beden dayatmalarının farkında olsalar da dışlanma tehdidini yaşamamakta toplumsal baskıya karşı direnmektedirler. Beden olumlama bireylerin kendi bedenine dair sevgi, saygı ve kabulünü içermektedir. Bu yönüyle ideal beden algısına meydan okumaktadır (Tylka ve Wood- Barcalow, 2015: 120; Korkmaz, 2023: 10). Beden olumlama hareketiyle “ideal beden” dışında kalan 46 beden 52 beden gibi büyük beden tiplerine dair “bedenini sev” söylemlerinin artması ideal beden algısının dışına çıkılmaya çalışıldığının göstergesidir. Özellikle moda dergilerinde de “şişman” bireylere yer vermeye başlanması bu duruma örnek olarak gösterilebilir.

Sonuç

Zamanla beden algısı, toplumsal normlar, kültürel değerler ve medya etkisiyle sürekli bir değişim göstermiştir. Tarihsel süreçte farklı dönemlerde ideal beden algısının değişmesi, bireyler üzerinde farklı şekillerde baskılar yaratmıştır. Geçmişte dolgun bedenlerin zenginlik ve güzellik simgesi olarak görülmesi zayıf bireyler üzerinde toplumsal bir dışlanma yaratırken, günümüzde zayıf ve fit bir beden idealize edilmesi, bu bedene sahip olmayan bireyleri farklı çabalara yönlendirmektedir. Bu döngü, ideal beden algısının net sınırlarının olmadığını ve toplum, medya, moda gibi aktörler tarafından sürekli yeniden üretildiğini göstermektedir. Bu açıdan ideal beden algısının sadece bireysel bir mesele olmadığı, toplumsal yapılara göre şekillenen bir olgu olduğu söylenebilir.

Susunluk sarmalı teorisi çerçevesinde değerlendirildiğinde, ideal beden algısı bireyleri hem fiziksel hem de psikolojik olarak etkileyen bir döngü yaratmaktadır. Medya ve diğer aktörlerin dayattığı bedensel normlar, bireylerin kendi bedenlerini sorgulamalarına ve bu normlara uymadıkları takdirde sessizliğe ya da uyuma yönelmelerine neden olmaktadır. Bu aktörlerin ideal beden söylemleri ve davranışları arttıkça sarmalın içine alacağı toplumdaki birey sayısı da artmaktadır. Bu durum, bireylerin sağlıklarını tehdit edebilecek davranışlar geliştirmelerine ve endüstrilerin bu süreçten kazanç sağlamasına zemin hazırlamaktadır. Bireyler aktörlerin dayatmasıyla kendilerine kısa sürede zayıflama vaat eden ilaçlara yönelebilmekte ve piyasada olmayan ilaçları informal yollarla elde edebilmektedirler. Bu durum sarmalın bireyler üzerindeki etkilerinin ciddiyetini göstermektedir.

Bununla birlikte, beden olumlama hareketi gibi karşı direnişlerin, bu sarmalın kırılmasına neden olduğu görülmektedir. Toplumda farklı beden tiplerine yönelik kabulün artması, susunluk sarmalının zayıflatılması ve bireylerin özgüvenlerini yeniden kazanmalarına yönelik katkılar sağlayabilir. Bireylerin ideal beden dayatmasına karşı eleştirel bir bakış açısı kazanmaları için medya okuryazarlığı ve eleştirel düşünme becerisini geliştirecek politikaların artırılması önemlidir. Ayrıca ilerleyen çalışmalarda toplumsal normların bireyler üzerindeki etkileri daha geniş

perspektifte incelenebilir. Engelli bireylerin toplumsal ideal bedene dair deneyimleri ile ilgili nitel araştırmalar planlanabilir.

Bu alışma bedene dair toplumsal normların suskunluk sarmalı çerçevesinde inceleneceğine dair kapı aralamayı hedeflemektedir. Bu açıdan bireyler ve sağlık hizmetleri üzerinde yaratacağı etkiye dair bilgiler sınırlı kalmaktadır. İlerleyen çalışmalarda bu etkileri ortaya koyacak çalışmalar planlanabilir. Ayrıca suskunluk sarmalına katkı sağlayan aktörlerin bakış açısından normların sınırı daha da genişletilebilir. İlerleyen çalışmalarda, suskunluk sarmalının bireylerin sosyal ilişkilerini nasıl etkilediğine dair çalışmalar planlanabilir. Ayrıca sarmalın bireyler üzerindeki ekonomik etkisine de değinilebilir.

KAYNAKÇA

Atar, G. M., & şener, G. (2018). Reklamdaki İdeal Kadın Bedeninin Geleceği: Rötüşlanmış, ve Rötüşlanmamış, Beden GörSELLERİNİN Genç Kızlar Üzerindeki Etkisi. *Kurgu*, 26(3), 204-226.

Bair, A., Steele, J. R., & Mills, J. S. (2014). Do These Norms Make Me Look Fat? The Effect of Exposure to Others' Body Preferences on Personal Body Ideals. *Body Image*, 11(3), 275–281.

Baudrillard, J. (2021). Tüketim Toplumu. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Bayar, Ö. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı, Öz-şefkat, Depresif Duygulanım ve Cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46(46), 175-190.

Beyazyüz, M., & Göka, E. (2012). Hasta Bedenin Ruhı. Ankara: CK Yayınevi.

Biçer, Ö., & Sunay, C. (2022). Tüketim Toplumunda “İdeal Beden” Miti. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 11(2), 235-249.

Bilgin Ülken, F., & Yüce, N. (2020). Yeni Medyada Kadın Bedenine Yönelik Ayrımcılık: Ekşi Sözlük Örneği. *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 40-79.

Bingöl, O. (2017). Bedenin Sosyolojisi: Nasıl? Niçin. *Mavi Atlas*, 5(1), 86-96.

Bojorquez, I., & Unikel, C. (2012). Body Image and Social Class. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. Spain: Elsevier Inc.

Caki, F. (2011). Batı-Dışı Toplumlarda Gençlik ve Beden. içinde; *Beden Sosyolojisi*, Ed. (K. Canatan), 1. Baskı, İstanbul: Açılım Kitap

Cereda, F. (2023). Sporting Bodies, Societal Norms in History: Examining Body İmage and Identity. *Scientific Journal of Sport and Performance*, 2(4), 572–589. <https://doi.org/10.55860/AVZS3084>

Daniels, J. (2004). Fad Diets: Slim on Good Nutrition. *Nursing*, 34(12), 22-23.

Demir, T. (2018). Kutsaldan Sekülele Değişen Beden Algısı. *şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(2), 311-325.

Erdem, B., & Başal Yıldız, C. (2019). "İdeal" in Sınırlarında Bir Mücadele: Beden Olumlama Hareketi Üzerine Bir Alımlama Analizi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 6(2), 1483-1506

Foucault, M. (1992). Hapishanenin Doğuşu, Mehmet Ali Kılıçbay (çev), İstanbul: Imge Kitabevi.

Fulton, M., Dadana, S., & Srinivasan, V. N. (2023). Obesity, Stigma, and Discrimination. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing.

Gearhart, S. (2017). Spiral of Silence in Health and Risk Messaging. Oxford Research Encyclopedia of Communication. Erişim Tarihi: 26 Eylül 2024 <https://oxfordre.com/communication/view/10.1093/acrefore/9780190228613.001.0001/acrefore-9780190228613-e-295>

Giddens, A. (2008). *Sosyoloji*. İstanbul: Kırmızı Yayınları.

Granberg, E. (2006). Is that all there is? Possible Selves, Self-Change, and Weight Loss. *Social Psychology Quarterly*, 69(2), 109-126.

Günindi Ersöz, A. (2010). Tüketim Toplumunda "Sıfır Beden" Söylemi: Neden ve Sonuçları Üzerine Sosyolojik Bir Değerlendirme. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 27(2), 37-53.

Gür, E. G., (2010), "Dezenformasyona Uğratılan Bir Sosyal Hak Olarak Sağlık". II. Sosyal Haklar Ulusal Sempozyumu (ss.299-315). Denizli, Turkey

Güz, H.& Şahin, G., & (2018). Sosyal Medya İletişiminin Yeni Aracı Olarak Bedenler ve Benliklerin Dramaturjik Bir Analizi. *International Journal of Social Science*, 1(2), 235-254.

Hanssen, R., Thanarajah, S. E., Tittgemeyer, M., & Brüning, J. C. (2022). Obesity - A Matter of Motivation?. *Experimental and Clinical Endocrinology & Diabetes : Official Journal, German Society of Endocrinology [and] German Diabetes Association*, 130(5), 290-295.

Haznedaroğlu, F. (2024). Tüketim Kültüründe Beden İnşasının Reklamlarda Görselleştirilmesi: "Biscolata Pia Egzotik" Örneği. *Maltepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 48-72.

Holmstrom, A. J. (2004). The Effects of the Media on Body Image: A Meta-Analysis. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 48(2), 196-217.

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

İnce, B. (2021). Medyanın Beden İmgesi Etkisi Üzerine, içinde; Yakın, M., Özdoğan, G. (Ed.). Disiplinlerarası Bakış Açısıyla Medya. İstanbul: Arel Üniversitesi Yayınları.

Jackson, A.L. (2002). Physical Attractiveness: A sociocultural Perspective In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image. A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.

Jung, F., Spahlholz, J., Hilbert, A., Riedel-Heller, S. G., & Luck-Sikorski, C. (2017). Impact of Weight-Related Discrimination, Body Dissatisfaction and Self-Stigma on the Desire to Weigh Less. *Obesity facts*, 10(2), 139–151. <https://doi.org/10.1159/000468154>

Kara Z. (2013). Toplumla Yüzleşme: Yüz Nakli Üzerine Fenomenolojik Bir Çözümleme. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Kehya, R. Ö. (2018). Çevrimiçi Medya ve Suskunluk Sarmalı. *Sdü İfade*, 1(1), 42-61.

Korkmaz, M. Z. (2023). Beden Olumlama Kampanyaları: Z Kuşağının Yaklaşımına Dair Bir Odak Grup Çalışması. *Sosyal Mucit Academic Review*, 4(1), 1-20.

Köse, H. (2011). Tüketim Toplumunda Bir “Sosyal Beden” Kurgusu Olarak Kadın. *Selçuk İletişim*, 6(4), 76-89.

Leaf, A. (2021). Keto Myths and the Normalization of Obesity Paleo Foundation <https://paleofoundation.com/keto-myths-and-the-normalization-of-obesity-alex-leaf/>, (Erişim Tarihi: 19 Ekim 2024).

Levine, M. P., & Chapman, K. (2011). Media influences on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 101–109). The Guilford Press.

Low, K. G., Charanasomboon, S., Brown, C., Hiltunen, G., Long, K., Reinhalter, K., & Jones, H. (2003). Internalization of The Thin Ideal, Weight and Body Image Concerns. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(1), 81–89. Doi:10.2224/Sbp.2003.31.1.81

McComb, S. E., and Mills, J. S. (2022). The Effect of Physical Appearance Perfectionism and Social Comparison to Thin-, Slim-Thick-, and Fit-Ideal Instagram Imagery on Young Women's Body Image. *Body Image* 40, 165–175.

Mete, M. (2023). Sosyal Kimlik Teorisi ve Göçmen Kimliğinin Ötekileştirilmesi Süreci: Stereotipleştirmeye Yönelik Psikopolitik Bir Analiz. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 18(2), 470-489.

Mills, J. S., Minister, C., & Samson, L. (2022). Enriching Sociocultural Perspectives on the Effects of Idealized Body Norms: Integrating Shame, Positive Body Image, and Self-Compassion. *Frontiers in psychology*, 13, 983534.1-18.

Neumann, N. E. (2014). Suskunluk Sarmalı Kuramının Medyayı Anlamaya Katkısı. içinde; Medya, Kültür ve Siyaset. Der. (S, İrvan). 3. Basım. Ankara: Pharmakon Yayınevi.

- Okumuş, E. (2009). Bedene Müdahalenin Sosyolojisi. *Şarkıyat*, (2), 1-15.
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 16(34), 25-45.
- Öztürk, M. (2014). Toplumla “Yüzleşme” Yüz Nakli Üzerine Fenomenolojik Bir Çözümleme. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 243-252.
- Parlak, S. D. (2022). İdeal Beden Algısıyla Kadın Giyim Modasında Oluşan Kodlar ve Silüetlerdeki Biçimsel Değişimler. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(75), 881-895.
- Ricciardelli, R. & Clow, K. (2009). Men, Appearance, and Cosmetic Surgery: The Role of Self-esteem and Comfort with the Body. Erişim Tarihi: (25 Eylül 2024) <https://journals.library.ualberta.ca/cjs/index.php/CJS/article/download/882/5214>
- Saguy, A. C., & Gruys K. (2010). Morality and Health: News Media Constructions of Overweight and Eating Disorders. *Social Problems*, 57(2), 231-250.
- Sezgin, D. (2011). Yaşam Tarzı Önerileri Bağlamında Sağlık Haberlerinin Analizi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 52-78.
- Sırma, Ç. S. (2018). Zayıflığın Sosyo-Kültürel İnşası Bağlamında Gençlerde Zayıf Bedene Sahip Olmanın Anlamı. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6(14), 149-170.
- Tajfel, H. (1979). An Integrative Theory of Intergroup Conflict. *The Social Psychology of Intergroup Relations/Brooks/Cole*.
- Taleporos, G., & McCabe, M. P. (2002). Body image and physical disability—personal perspectives. *Social science & medicine*, 54(6), 971-980.
- Tekin, F. (2016). Geleneksel Dönemden Post-Modern Döneme Beden Anlayışının Değişimi. *Electronic Turkish Studies*, 11(2), 1153-1172.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting Beauty: Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association. doi: 10.1037/10312-000
- Timurturkan, M. (2013a). Tıbbi Söylem ve İktidar: Medyada “Diyet-Zayıflık-Sağlık” İlişkisi Etrafında Bedenin Denetimi. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 3(1), 237-252.
- Timurturkan, M., (2013b), “Tıbbi Sosyal Kontrol: Şişmanlığın Tıbbileşmesi Bağlamında Bedenlerin Denetimi”, VII. Ulusal Sosyoloji Kongresi.
- Topaloğlu, H. (2010). Bodies in the Shadow: Effects of the Social on the Construction of the Body. *Alternatif Politika*, 2(3), 251.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual Foundations and Construct Definition. *Body Image*, 14, 118-129.

- Yaylagül, L. (2010). Kitle İletişim Kuramları: Egemen ve Eleştirel Yaklaşımlar. Ankara: Dipnot Yayınları.
- Yeşiloğlu Güler, B. (2022). Suskunluk Sarmalı Kuramı Bağlamında İnsan Doğasına Yaklaşım. *Journal of The Cukurova University Institute of Social Sciences*, 31(1), 162-175
- Yılmaz, T. T. (2013). Bedene Yönelik Terapiler ve Mekâna Yansımaları: Kamp Olarak Zayıflama Merkezleri. *Akademik Bakış Dergisi*, 7, 1-13.
- Yüce, T. G., & Tor, H. (2023). Postmodernizm ve Erkeklerin Değişen Beden İmajları: Kuşaklar Arası Bir Çalışma. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(5), 614-628.
- Zhang, J. (2021). The Effects of Conformity on Women's Body Images Under Different Social Norms and Different Cultures. In *2021 4th International Conference on Humanities Education and Social Sciences (ICHESS 2021)* (ss. 238-241). Atlantis Press