

Televizyon Programlarındaki Uzman Söylemlerinin Sağlıklı Yaşam İdeolojisi Üzerinden İncelenmesi: Çağla İle Yeni Bir Gün Programı*

An Analysis of Expert Discourses on Television Programs Through the Lens of the
Healthy Living Ideology: The Program "A New Day with Çağla"

Arzu KARASAÇ GEZEN**

Araştırma Makalesi Research Article

Başvuru Received: 15.08.2023 ■ Kabul Accepted: 02.07.2024

ÖZ

Günümüzde sağlığın bireyin davranışları düzleminde ele alınır hale gelmesi, kavramın sınırlarının gündelik yaşamın neredeyse tüm pratiklerini kapsayacak bir biçimde genişlemesine yol açmıştır. Sağlıklı yaşam, sağlıklı olmanın ön koşulu olarak sunulmaktadır. Sağlıklı olma kendini iyi hissetme, hastalık ve sakatlığın olmaması kavrayışının ötesine geçerek bireyin sorumluluğunda olan ve onun seçimleriyle şekillenen, ulaşılabilecek bir durum olarak yeni bir anlam kazanmıştır. Bir yandan sağlık kavramının sınırları genişlerken ve buna bağlı olarak mevcut uzmanlıklara yeni uzmanlık alanları eklenirken, diğer yandan da bireyin kendi sağlığının sorumluluğunu alması beklenmektedir. Sağlığın bu şekilde ele alınışı onun toplumsal, kültürel, politik ve ekonomik boyutlarının sorgulanmasının önüne geçmektedir. Bu çalışmada, ideolojik bir işleve sahip olduğu düşünülen sağlıklı yaşam söyleminin, televizyon sağlık programlarındaki uzman söylemleri ile nasıl normalleştirildiğinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Amaçlı örneklem yöntemi kullanılan çalışmada Fox TV'de yayımlanan "Çağla ile Yeni Bir Gün" programı konuyla ilgili zengin bir kapsam sunması nedeniyle seçilmiştir. Analiz sürecinde, belirlenen tarih aralığında programa katılan uzmanların konuyla ilgili söylemleri niteliksel içerik analizi tekniği ile çözümlenmiştir. Çalışmanın sonucunda, programa katılan konukların farklı uzmanlıklara sahip olmalarına rağmen, gündelik yaşamın pek çok alanını kapsayan ve benzer içerikte olan önerilerde buldukları görülmüştür. "Yapılması/yapılmaması gerekenler listesi" olarak ifade edilebilecek bu öneriler bireyin yerine getirmesi gereken sorumluluklar olarak sunulmaktadır. Araştırmacının dikkat çeken bir başka bulgusu ise pek çok uzmanın kendi alanları dışındaki konularda da önerilerde bulunması olmuştur. Bu öneriler sağlığın ön koşulu olarak sunulmuş, kamusal söyleme sokulmaktadır. Sağlığın ele alınışındaki bu değişim ve birey odaklı sağlıklı yaşam söylemi, uzman söylemleri ile normalleştirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sağlık, Sağlıklı Yaşam, İdeoloji, Medya, Sağlık İletişimi.

ABSTRACT

Today, the fact that health is considered at the level of the individual's behavior has led to the expansion of the concept's boundaries to cover almost all practices of daily life. Healthy life is presented as a prerequisite for being healthy. Being healthy has gained a new meaning, going beyond the concept of feeling good the absence of disease and infirmity and pointing to a situation that is the responsibility of the individual and shaped by his or her choices. On the one hand, while the boundaries of the concept of health are expanding and, accordingly, new specialties are being added to the existing ones. On the one hand, while the boundaries of the concept of health are expanding and new areas of expertise are added to the existing ones, on the other hand, individuals are expected to take responsibility for their own health. This approach to health prevents the questioning of its social, cultural, political and economic dimensions. The study aims to, reveal how the new discourse of healthy living, which is thought to have an ideological function, is normalized by the discourses of experts in television programs. In the study, which used the purposive sampling method, the program "A New Day with Çağla", which is broadcast on Fox TV, was selected because it offers a rich scope on the subject. The discourses of the experts who participated in the program within the determined date range during the analysis process were analyzed using a qualitative method. As a result of the study, it was observed that although the guests appearing in the program had different expertise, they made suggestions that covered many areas of everyday life and had similar content. These suggestions, which can be described as a "do/not do list", are defined as responsibilities that the individual must fulfill. Another remarkable finding of the study was that many experts also provided information on topics other than their own fields. These suggestions are introduced into public discourse by presenting them as a prerequisite for health. This change in the way health is dealt with and the "individual-oriented healthy living discourse" is normalised by expert discourses.

Keywords: Health, Healthy Life, Ideology, Media, Health Communication.

* Bu çalışma 12-14 Ekim 2022 tarihinde Eskişehir'de düzenlenen 19th International Symposium Communication in the Millenium ' da sözlü olarak sunulan bildiri özetinin genişletilmiş halidir.



Giriş

Sağlık biyolojik olduğu kadar toplumsal, kültürel, politik ve ekonomik boyutları olan çok katmanlı bir konudur. Sağlık günümüze dek tarihsel, toplumsal süreç içerisinde farklı anlamlar kazanarak gelmiştir. Uzunca bir süre hastalık kavramı üzerinden ele alınan sağlık “rahatsızlığın, hastalığın olmayışı” şeklinde tanımlanmıştır. Hastalığın nedenleri ise ilkçağlarda kötü ruhlar, doğaüstü güçlerle ilişkilendirilirken daha sonraki dönemlerde Tanrının verdiği bir ceza, günahların bedeli olarak kabul edilmiştir. Hastalıkların tedavisinde ise özel güçleri olduğu düşünülen insanlar rol almıştır. Rasyonel düşüncenin toplumsal düşünüşün ve yaşamın merkezi haline gelmesi ile birlikte hastalıkların nedenleri rasyonel gerekçelere bağlı olarak açıklanmış ve tedavilerinde uzmanlar yer almaya başlamıştır (Russell, 1990, s.62; Erdemir, 1996, s.16; Çınarlı, 2008, s. 9-10).

Dünya Sağlık Örgütü’nün (DSÖ) 1948 yılında sağlığı “yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, zihinsel, sosyal yönden tam iyilik halidir” şeklinde tanımlaması ile o ana dek kabul gören “hasta değilsen sağlıklısın” anlayışı değişmeye başlamış, artık sağlıklı olmak için dışsal etkenlerin de -toplumsal, politik, ekonomik, kültürel- önemi kabul edilmiştir. Bu kabulün uygulamada tam olarak karşılığını bulduğunu söylemek zordur. Ancak sağlık, toplumsal bir kurumdur ve toplumsal yapıyı oluşturan aile, eğitim, siyaset, ekonomi, din gibi diğer kurumlar ile de karşılıklı ilişki içindedir (Erbaydar, 2002, s. 305; Kaplan, 2010, s. 228).

Sağlık, temel bir insan hakkıdır ve aynı zamanda diğer insan haklarının uygulanabilir olması için gereklidir. Sağlık hakkı, ikinci kuşak olarak tanımlanan ekonomik, kültürel, sosyal haklar arasında yer almaktadır. Bu hakları diğer haklardan ayıran en temel özellik ise kişinin tek başına bunları gerçekleştirmesinin mümkün olmaması ve devletin bu konulara aktif olarak katılımını gerektirmesidir. Devletlerin sağlık hakkı ile ilgili yükümlülükleri uluslararası sözleşmelerin yanı sıra ulusal mevzuatlarla da tanımlanmıştır (Çınarlı, 2008, s.5-7). Bu çerçevede bireylerin sağlıklı bir hayat sürdürebilmelerinin koşulu sadece tıbbi

hizmet ve bakım olanaklarının yaratılması değildir. Çevre sağlığından iş sağlığına, toplumdaki adil gelir dağılımından eğitimde fırsat eşitliğine, bireyin genetik mirasından kültürel pratiklere, vb. sağlığın bozulmasına yol açabilecek pek çok etmenin bu çerçevede ele alınması gerekmektedir.

Sağlık, son yıllarda birey merkezli söylemlerle tanımlanmaya başlamıştır. Özellikle 20. yüzyılın son çeyreği ile birlikte bireyin yaşam tarzına, tüketim alışkanlıklarına odaklı yeni bir sağlık anlayışı ortaya çıkmıştır. Sağlıklı yaşam söylemi ile bireyin gündelik yaşamına ait rutinleri, davranışları -beslenme, fiziksel aktivite, uyku, vb.- gittikçe tıp disiplininin alanına girmeye başlamıştır. Olumlu sağlık davranışları olarak adlandırılan bu davranışlarla ilişkilendirilen sağlıklı yaşam, sağlığın ön koşulu olarak sunulmaktadır. Doyal ve Pennell’a göre (1994), sağlığın ele alınışında bireye yapılan bu vurgu toplumsal bakımdan büyük bir öneme sahiptir. Çünkü bu bireye odaklı yaklaşım sağlığın anlamlandırılmasındaki ideolojik bir değişimi de göstermekte olup onun ekonomik, toplumsal, politik, kültürel boyutlarının da üzerini örtmektedir. Bu durumda sağlıklı olma bireyin başarısı olarak görülebileceği gibi hastalık da bireyin başarısızlığı olarak değerlendirilebilecektir (s. 29).

Sağlıklı yaşam söylemi ile bireyden beklenen yaşam tarzı değişimi, uzmanlara olan talebi artırdığı gibi yeni uzmanlık alanlarının da ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Toplumsal yaşamın neredeyse hemen her alanında rastlanan bu yeni uzmanlık alanları Furedi’ye (2001) göre toplumsal yaşamdaki güvensizlik ve muğlaklıktan beslenmektedir. Furedi, “gündelik yaşamın profesyonelleşmesi” olarak ifade ettiği bu durumun sonucunda, insanların önceden yaşayarak öğrendiği faaliyetlerin günümüzde uzmanlara devredildiğini ve bu faaliyetlerin hayatın doğal süreçleri olmaktan çıkıp “özel bir beceri” haline dönüştüğünü söylemektedir. Bunun sonucunda ise toplumda giderek artan bir sağlık kaygısı yaşanmaktadır (s. 178-184).

Son yıllarda toplumda, bir yandan tıp uzmanlarına duyulan güven aşınırken diğer yandan da sağlık

konusuna duyulan merak hiç olmadığı kadar artmaktadır. Bu süreçte dikkat çeken bir diğer unsur ise, bazı uzmanların kendi yöntemlerini, yaklaşımlarını “doğal, bütünsel, kadim” uygulamalar olarak adlandırmalarıdır. Sağlık kavramının sınırlarının bireyin günlük alışkanlıklarını içine alacak bir biçimde giderek genişlemesi bir yandan bu duruma uygun bir zemin oluşturmakta diğer yandan ise sağlıklı olmanın yeni anlamlarının oluşmasına imkan sunmaktadır. Günümüzde sağlık ve sağlıklı yaşam kavramları, kendimizi fiziksel, ruhsal, sosyal bakımdan iyi hissetmekle ilgili bir kavrayış olmaktan çıkıp, bireyin sorumluluğunda olan, onun seçimleriyle şekillenen bir duruma, ulaşılması gereken bir hedefe, statüye işaret eder biçimde yeni bir anlam kazanmıştır. Baudrillard (1997) sağlığın biyolojik olmaktan uzaklaşıp daha çok statüye bağlı toplumsal bir buyruk haline geldiğini söylemektedir. Sağlık da hastalık da çözüm de birey düzeyinde tanımlanır bir hale gelmiştir. Bir yandan sağlıklı yaşam söylemi gündelik hayatın neredeyse her alanını kapsar hale gelirken ve buna bağlı olarak uzmanlara olan talep artarken diğer yandan bireyler kendi sağlıklarının sorumluluğunu üstlenmeye yönlendirilmektedir. Son yıllarda sağlığın birey merkezli ele alınışı, sağlıklı yaşam söylemleri ile kuşatılan ve kendi sağlığının sorumlusu olarak ilan edilen bireyin bu çelişkileri görmesinin önüne geçmektedir. Bu çalışmanın temel sorunsalı, sağlıklı yaşam söyleminin neoliberal sağlık politikalarının ideolojik çerçevesini oluşturduğu, medyanın bu söylemin kamusal söyleme sokulmasında, sağlığa yönelik yeni bir anlamlandırma çerçevesi oluşmasında ve yaygınlaştırılmasında önemli bir role sahip olduğudur. Bu sorunsala yönelik olarak çalışmada, televizyon sağlık programlarındaki uzman söylemleri ile ideolojik bir işleve sahip olan sağlıklı yaşam söyleminin nasıl normalleştirildiğinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Çalışmada amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak programa konuk edilen uzmanların söylemleri nitel içerik analizi tekniği ile çözümlenmiştir.

İdeoloji Olarak “Sağlıklı Yaşam” ve Bireyin Sorumluluğu

Sağlık, bireyin yanısıra devletin desorumluluklarının olduğu bir alandır. Günümüzde sağlığın devletten

bireye doğru kayan sorumluluklar çerçevesinde ele alındığı görülmektedir. Sağlığın bireysel orijini üzerindeki bu vurgu, sağlığın sosyal belirleyicilerinin üzerini etkili bir biçimde örtmektedir. Neoliberal politikaların bir sonucu olarak öne çıkarılan bu bireysellik vurgusu ile sağlığa yeni bir anlam çerçevesi çizilmektedir. Bireyin alışkanlıklarına, davranışlarına odaklanan sağlıklı yaşam söylemi ile bu anlam değişimi normalleştirilmektedir.

Cederström ve Spicer “Sağlık Hastalığı - Güncel Bir Sendrom” adlı kitaplarında sağlıklı yaşamın bir ideolojiye dönüştüğünü öne sürerek, bu ideolojinin bireylere cazip, doğal, karşı çıkmayı imkansız kılacak fikirler ve inançlar sistemi sunduğunu söylemektedir. Kitapta bu görüşlerini açıklamaya yönelik çeşitli örnekler veren yazarlara göre bu ideolojik nitelik, Amerikan toplumunda bedenlerini ihmal edenlere yönelik var olan yaygın tutumda daha da görünür hale gelmektedir. Bu kişiler “tembel, güçsüz, iradesiz olmakla” suçlanmaktadır. Sağlık bir ideolojiye dönüştüğü anda bu ideolojiye ayak uyduramamak bir hastalık belirtisine dönüşmektedir. Her ideoloji kendi normal ve anormallerini yaratmaktadır. Yazarlara göre bu durumda sağlıklı yaşam bir dayatmaya dönüşmektedir (2017, s.11).

Benzer bir biçimde Şahin Kaya’da “Televizyonda Kadın, Sağlık ve Hastalık” adlı çalışmasında sağlıklı yaşamın, sağlıklı olmanın ön koşulu olarak sunulduğunu belirtmekte ve bu noktada, sağlığın, sağlıklı yaşam ekseninde teşvikinin politik bir strateji olarak sunulduğuna dikkat çekmektedir. Burada sağlığın ve sağlıklı bedeninin teşviki, bireye kendi kendini düzene sokma, bedenini sürekli izleme ve kontrol etmeyi dayatmaktadır. Yeni sağlık anlayışı kişinin kendi kendini gözetim altında tutmasını ve risklerin bilincinde olmasını gerektirmektedir. Artık disipline edici modern devlet ve kurumlarının yerine bireyin kendisinin geçmesi beklenmektedir (2011, s.120-125).

Cederström ve Spicer, sağlığı bireysel sorumluluk olarak sunan bu ideolojik kaymanın günümüzde yaşanan çok daha kapsamlı bir dönüşümün parçası olduğunu ifade etmektedir. Bireysel çerçevelerle sunulan yeni sağlık anlayışı, bir yandan

bireyin kendi pazar değerini artırmak¹ için -örneğin sigarayı bırakmak- önemli bir strateji olarak işlev görürken diğer yandan bireyi dünya hakkında düşünmekten alıkoymaktadır. Yeni sağlık anlayışı bireye, kendi kabuğuna çekilip bedeninin sinyallerini izlemeyi evrensel gerçeklerin yerini tutabilecek ikame bir araç olarak sunmaktadır (2017, s.12-17).

Cederström ve Spicer'ın yukarıda değinilen bakış açılarından esinlenmekle birlikte, Althusser'in ideoloji kuramı bu çalışmanın temel dayanak noktasını oluşturmaktadır. Althusser ideolojiyi, "bireylerin gerçek var oluş koşullarıyla aralarındaki hayali ilişkilerin bir tasarımı" olarak ele almaktadır (2000). Althusser'e göre ideolojiler fikirler değil pratiklerdir. Temel işlevi ise toplumsal üretim ilişkilerini yeniden üretmektir (Çelik, 2005, s. 370-372). İdeoloji, Althusserin devletin ideolojik aygıtları adını verdiği, aile, okullar, dini kurumlar, sendikalar, kitle iletişim araçları gibi etmenler aracılığı ile üretilmektedir. İdeoloji bireylere günlük yaşamın bildik rutinleri ile seslenerek onları özneler olarak çağırılmaktadır (Yaylagül, 2006, s.102-105). Bu durumda bireyler artık birtakım sıfatları olan ve sistemden beklentileri olan aynı zamanda sistemin de kendilerinden beklentileri olan öznelere dönüşmektedir. Yani ideoloji bireye yukarıdan dayatılan bir şey değil insanların dünyayı tecrübe etme tarzıdır. Althusseryen bakış açısıyla ideoloji, bir yaşam pratiğidir ve toplumsal yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır. O'na göre "her pratik ancak bir ideoloji aracılığıyla ve özneler yolu ile ve her ideoloji ancak bir özne aracılığıyla ve özneler için var olabilir." (Kazancı, 2003, s. 39). Althusser'in yaklaşımında ideoloji maddi bir var oluşa sahiptir. Yaşamın her yerinde ve her şeyi kuşatmış durumdadır. O'nun ideoloji anlayışındaki bir başka önemli nokta ise ideolojinin "kendiliğinden" işleyişidir. İdeolojik ortam kendini sürekli yeniden yaratmakta ve bir dönemden diğerine geçişi sağlamaktadır. Bu süreçte bireyi, çağırma yoluyla kendi istediği ve belirlediği kalıplar içinde tutmaktadır. İnsanlar ise gündelik yaşamlarında kendi ideolojilerini kendi dünyaları olarak yaşamaktadırlar (Kazancı, 2003, s.37-54).

Bu noktadan hareketle bu çalışmada sağlıklı yaşamın bir ideolojiye dönüşümünün iki şekilde gerçekleştiği öne sürülmektedir. Bunlardan ilki, sağlıklı olmanın ön koşulu olarak sunulan sağlıklı yaşam konusunun gündelik hayatın her alanını sarmış olmasına yöneliktir. Öyle ki bireyin uyandığı andan itibaren o günü nasıl yaşayacağına -ne yiyeceğinden hangi gıda takviyelerini alacağına, gün içinde yapacağı fiziksel aktivitelerinden işyerinde yapabileceği basit egzersizlere, hangi saatte uyuması gerektiğinden, günde kaç saat uyuyacağına, cinsel yaşamına kadar pek çok alanda- bu ideoloji etkili olmaktadır. Sağlık gündelik yaşamın her alanını kaplamış, günlük yaşam pratiklerine içkin hale gelmiştir. İkinci nokta ise, sağlığa dair yeni bir anlamlandırma çerçevesi sunması ve bunun "kendiliğinden" bir geçiş olarak yaşanmasından kaynaklanmasındır. Sağlıklı yaşam söylemi, sağlığı toplumsal bağlamından çıkarmakta, onu bireysel düzleme taşımakta ve bireyin davranışları üzerinden ele almaktadır. Bir yandan bireye bedeni, sağlığı, alışkanlıkları, yaşam biçimi konusunda sorumluluklar yüklerken diğer yandan da bu sorumlulukları ihmal etmenin sonuçlarını gündeminde tutmaktadır. Sağlıklı yaşam söylemi aynı zamanda sağlığın toplumsal, ekonomik, politik, kültürel boyutlarının göz ardı edilmesine yol açmaktadır. "Sağlıklı" olmaya çağrılan bireyin dikkati kendi bedenine yönelmiş olduğundan, yaşanan bu anlam değişimini fark etmesi ve bunu sorgulaması da oldukça güç görünmektedir.

Bireyin kendi bedenini tanıması, sağlığı hakkında bilinçlenmesi, kendi sağlığını koruyacak ve geliştirecek bir yaşam tarzı benimsemesi elbette önemli ve gereklidir. Bunda karşı çıkılacak herhangi bir durum yoktur. Ancak buradaki temel problem bu anlayışın, bireyin kendisi, bedeni, sağlığı üzerinde kontrol sahibi olabileceği yanılgısını yaratabilecek olmasıdır. Yeni sağlık anlayışı ve sağlıklı yaşam söylemi bireylerde kendi sağlıklarına yönelik bir "kontrol illüzyonu" yaratma potansiyeli taşımaktadır. Ayrıca, sadece bireysel eylemde bulunarak sağlığını koruyabileceği, geliştirebileceği düşüncesi kişileri zamanla çok

1 Detaylı bilgi için bkz. (Cederström ve Spicer, 2017, s.12). İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi
Journal of Communication Theory & Research

daha farklı ihtiyaçlar için yeni arayışlara da -ürünler, yöntemler, vb.- yönlendirebilir, bu arayışları körükleyebilir (Crowford'dan akt.Delibaş ve Kankurdan, 2020, s.73).

Sağlıklı olmayı bireyin seçimlerine bağlı olarak sunan bu yeni anlayışın taşıdığı bir başka problem ise; tüm bireylerin eşit bir biçimde, özgürce kendi beden ve sağlıkları ile ilgili seçim yapabilecekleri örtük kabulünü de içinde barındırmasıdır. Seçim yapabilme fikri, ilk bakışta insanda olumlu bir izlenim uyandırmaktadır. Herhangi bir konuda seçeneklerin olduğu ve bu seçenekler arasından kişinin kendi yararına en uygun olanı arayıp bulabileceği, seçebileceği düşüncesini oluşturmaktadır. Salecl'e göre (2016, s.13) "seçim yapmak ezici bir sorumluluk duygusu" doğurmaktadır. Yazar bu duygunun "başarısızlık korkusuyla, suçluluk duygusuyla, yanlış seçim yapıp da pişman olma kaygısıyla bağlantılı" olduğunu söylemektedir. İnsan her zaman kendisi için en uygun olanı bilebilir mi? Yeterli bilgiye sahip olsa bile her zaman kendisi için en uygun olanı seçebilir mi? Salecl, bu soruların cevaplarını rasyonel seçim teorisi ve onun eleştirisi ile psikanaliz alanında yapılan çalışmalar üzerinden açıklamakta ve bireyin kendisi için en uygun olanı seçmesine olanak sunacak bilgiye sahip olduğu durumlarda bile dış etmenlerin veya kendi bilinçdışı arzularının etkili olabildiğini söylemektedir. Yazara göre kapitalist sistemin sunduğu içi boş seçenekler bireylerde hayatlarını kendi seçimlerine göre yönlendirebilecekleri yanılsaması yaratmaktadır (2016, s.14).

Yakın bir tarihe kadar kendi bedenine yabancılaşan ve bedeninin denetimini uzmanlara bırakan bireyden bu kez beklenen kendi bedeninin sorumluluğunu almasıdır. Ancak busorumluluğunu yerine getirirken uzmanlar bu kez önerileri ile ona yol gösterici olmaya devam edecek gözükmektedir. Bireyin bu yeni sorumluluğunu benimsemesinde ve yerine getirmesinde medyanın oldukça önemli bir rolü bulunmaktadır. Pek çok alanda olduğu gibi sağlık alanında da bireylerin enformasyon ihtiyaçlarını karşılayan kaynakların başında medya gelmektedir. Özellikle televizyon toplumun önemli bir kısmı için hala en önemli sağlık enformasyon

kaynağı durumundadır. Son yıllarda medyada yer alan sağlık haberlerinin sayısında önemli bir artış olduğu gözlenmektedir. Gazete ve dergilerin yanı sıra televizyon ana haber bültenlerinde sağlık konulu haberlere ayrılan süre artarken aynı zamanda sağlık konulu programların sayısının da giderek arttığı görülmektedir (Atabek, vd., 2014, s.13). Bu programlarda farklı uzmanlık alanlarından kişilerin konuk edildiği ve sağlık, hastalık, sağlıklı yaşam için öneriler, vb. konularda konuşulduğu görülmektedir.

Medya ürettiği içeriklerle ideolojileri gündelik yaşama sokmakta ve söylemler aracılığı ile ideolojilerin yaygınlaştırılmasında önemli bir rol oynamaktadır. İdeolojiler, söylemler ile ifade edilmekte ve söylemlerle yeniden üretilmektedir (Atabek vd., 2014). Medyada bir ideoloji olarak dolaşıma sokulan sağlıklı yaşam söylemi bizleri kendi sağlığımızın sorumluluğunu alacak rasyonel bireyler olarak çağırmaktadır.

Çalışmanın Amacı ve Yöntemi

Bu çalışmanın temel sorunsalı, sağlıklı yaşam söyleminin neoliberal sağlık politikalarının ideolojik çerçevesini oluşturduğu ve medyanın bu ideolojileri pekiştiren söylemleri dolaşıma soktuğudur. Bu kapsamda çalışmada, televizyon sağlık programlarındaki uzman söylemleri ile ideolojik bir işleve sahip olan sağlıklı yaşam söyleminin nasıl normalleştirildiğinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Çalışmada ele alınacak program seçiminde amaçlı örneklem yöntemi kullanılmış ve Fox TV de yayımlanan "Çağla İle Yeni Bir Gün" programı konuyla ilgili zengin bir kapsam sunması nedeniyle seçilmiştir. Nitel araştırma geleneği içinde ortaya çıkan amaçlı örnekleme yöntemi, zengin bilgi içeriğine sahip olduğu düşünülen durumların çalışılmasına olanak tanımaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2013, s.135).

Çalışmada, 2022 yılı Mayıs ayı içerisinde yayımlanan toplam 19 bölümde programa konuk edilen uzmanların söylemleri "sağlık, sağlıklı olma ve sağlıklı yaşam" ana kategorileri çerçevesinde ele alınmış, en çok konuşulan konular, öne çıkan temalar ve bu temaların nasıl sunulduğu, nitel içerik analizi tekniği kullanılarak çözümlenmiştir.

Programda yer alan farklı içerikteki konuşmalar çalışmanın sınırlılıkları kapsamında tutularak çözümlenme dışında bırakılmıştır. Toplam 40 uzmanın konuşması araştırma kapsamında analiz edilmiştir. Programda en çok konuşulan konular arasında “sağlıklı beslenme”, “sağlıklı zayıflama” ve “sağlıklı gençleşme” yer almıştır. Her bir uzmanın kendi konuşmasının tamamı çözümlenme birimi olarak kabul edilmiştir. Bu tarih aralığının seçilmesinde pandemi ile ilgili içeriklerin gündemden görece uzaklaşması belirleyici olmuştur.

Araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Programa konuk edilen uzmanlar kimlerdir ve uzmanlık alanları nelerdir?
2. Programda sağlık konusu hangi alt konular çerçevesinde ele alınmıştır?
3. Bu konularda öne çıkan temalar nelerdir?
4. Sağlık kimin sorumluluğu olarak sunulmaktadır?

“Çağla ile Yeni Bir Gün” Programının Tanıtımı

Genel anlamda kadın izleyicileri hedef alan “Çağla ile Yeni Bir Gün” programı hafta içi her gün

sabah kuşağında yayımlanmaktadır. Program, ağırlıklı olarak sağlıklı yaşam olmak üzere, güzellik, egzersiz, yemek tarifleri gibi konuların ele alındığı bir içeriğe sahiptir. Programda sağlık konusuna ayrılan sürenin giderek daha da arttığı, neredeyse programın tamamını oluşturduğu görülmüştür. Program süresince konuk olan uzmanların anlatımlarını konuya yönelik görsel sunumlar, maketler, materyaller, çeşitli yazılımlar kullanarak bazen de canlı mankenler üzerinde göstererek ikna edici bir söyleme sahip oldukları görülmüştür. Yaklaşık bir buçuk saat süren programın sunuculuğunu Çağla Şikel yapmaktadır.

Araştırmanın Bulguları

Betimleyici Unsurlara Yönelik Bulgular

Uzmanlık Alanları: Sağlığı Kimler Konuşuyor?

Çalışma kapsamında programa konuk edilen uzmanların kimler olduğu ve uzmanlık alanlarının ne olduğu sorusuna cevap aranmıştır. İncelenen bölümlerde programa uzman olarak katılan kişilerin hekim, diş hekimi ve diyetisyen/beslenme uzmanları olduğu görülmüştür. Bazı uzmanlar ise programa izlenen tarih aralığında birkaç kez konuk edilmiştir. Programa katılan uzmanların alanlarına göre dağılımı aşağıda Tablo 1’de verilmiştir:

Tablo 1

Uzmanların Alanlarına Göre Dağılımı

Uzmanlık Alanları	Sayı**
İç hastalıkları	6*
Kulak Burun Boğaz	2
Pratisyen /Akupunktur uzmanı &Fitoterapi ve Ozon terapisi	2
Gastroenteroloji & Fitoterapi	1
Beyin ve sinir cerrahisi	2
Diyetetik/Beslenme	3
Kadın Hastalıkları ve Doğum	4*
Üroloji	2*
Dermatoloji	2*
Kalp ve Damar Cerrahisi	2*
Nöroloji	1
Ortopedi ve Travmatoloji	2
Göz Sağlığı ve Hastalıkları	2
Patoloji & Fitoterapi	1
Kardiyoloji	1
Pediyatri& Medikal Estetik	1
Onkolog	1
Diş Hekimliği	1
Genel Cerrahi	3*
Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahisi	1
TOPLAM	40

*Bazı hekimler programa birkaç kez konuk edilmiştir.

**Programa katılma sayısı

Çalışma kapsamında programa toplam 40 uzmanın konuk edildiği tespit edilmiştir. Programa katılan uzmanların neredeyse tamamına yakını tıp hekimleri oluşturmaktadır. Konuk edilen hekimlerin hepsinin klinisyen olması önemli bir bulgu olarak görülmektedir. Sağlık, sağlıklı olma ve sağlıklı yaşam, hastalıkların tedavisinden sorumlu olan aktörlerin söylemleri çerçevesinde ele alınmaktadır. Yine bazı hekimlerin klinik uzmanlıklarının yanına “fitoterapi, akupunktur” gibi geleneksel tıbbı ait ilave uzmanlıklar ekledikleri görülmüştür. Bir zamanlar bilimsel olmadığı gerekçesi ile dışlanan geleneksel tıbbı ait pratiklerin modern tıbbın uygulamaları arasına giderek artan bir biçimde uygulanmaya başladığı gözlenmektedir. Karasaç Gezen ve Becerikli (2019, s.15) postmodern yaklaşımın bütünsel sağlık anlayışını medya metinleri üzerinden inceledikleri çalışmalarında, geleneksel tıbbın iyileştirme

pratiklerinin sağlık ve hastalığa bakış açısının değişmesi ile birlikte yeniden gündeme geldiğini ancak bunların “küresel ölçekte popüler hale gelen yollardan sunulduğu”nu ifade etmektedirler.

Programda halk sağlığı uzmanları gibi sağlığı birey, topluluk, çevre bazında ve sosyal belirleyicileri ile birlikte ele alan uzmanların konuk olarak yer almadıkları görülmüştür. Ayrıca programa katılan uzmanların neredeyse tamamı özel sağlık sektöründe -muayenehane, özel klinik veya hastanelerde- çalışmaktadır.

Programda Öne Çıkan Konular

Çalışmada cevap aranan bir diğer soru sağlığın, sağlıklı yaşamın hangi konular çerçevesinde ele alındığı olmuştur. İncelenen bölümlerde uzmanların üzerinde konuştuğu konular aşağıda yer almaktadır:

Tablo 2
Uzman Söylemlerinde Öne Çıkan Konular

Konular	Sayı**
Sağlıklı beslenme (Gıda takviyeleri/Lifli beslenme/Akdeniz usulü beslenme / Vejetaryen beslenme)	14
Sağlıklı zayıflama (Egzersiz/Diyet programları)	7
Sağlıklı gençleşme (Botoks/ dolgu/ lazer uygulamaları/yüz germe)*	5
Yaşlanma, yaşlanmayı geciktirme	1
Yorgunluk	1
Kolajen kullanımı	3
Bağırsak sağlığı	2
Ağır metal temizliği	3
Kolesterol ve trigliserid	2
Tüp bebek, yöntemleri	1
Menopoz	2
Kısırlık ve tedavileri	1
Miyom ve tedavisi	1
Göz hastalıklarında lazer tedavisi	1
Kanser, erken teşhisi, tedavisi	2
Kalp sağlığı	1
Damar sertliği ve damar tıkanıklığı	1
Beyin sisi	1
Maskeli depresyon/Stresi yönetme/ Panik atak	3
Beyin dalgaları, beyin hasarlarının tespit ve tedavisinde görüntüleme yöntemi	1
Omurga sağlığı, boyun ve bel fitiği, tedavi yöntemleri	1
Diz ağrıları/Topuk dikeniyi/Ayak mantarı	1

* Programda botoks, dolgu, lazer ve yüz germe uygulamaları sağlıklı gençleşme başlığı altında konuşulmuştur.

**Sayı, program sayısı üzerinden değil, işaretleme sayısı üzerinden alınmıştır.

Erdoğan (2002) medyanın sunduğu konularla, bu konuların içerikleriyle belli bir bilinç yapısını yeniden üretme işini gerçekleştirdiğini söylemektedir (s. 420). Bu durumda sağlık konuşulurken hangi konuların seçildiği üzerinde dikkatle durulması gereken bir meseledir. Çalışma kapsamında incelenen bölümlerde öne çıkan konular, “sağlıklı beslenme, sağlıklı zayıflama, sağlıklı gençleşme” olmuştur. Bu konuların öne çıkmış olması, çalışmanın temel sorunsalını destekler nitelikte olup, sağlığa yönelik oluşturulan yeni anlamlandırma çerçevesinin de bir göstergesidir. Sağlık, sosyal belirleyicilerinden bağımsız bir biçimde sağlıklı beslenme, sağlıklı zayıflama, sağlıklı gençleşme gibi birey odaklı popüler konular çerçevesinde ele alınmaktadır. Sağlığın ve sağlıklı yaşamın konuşulduğu programda “hastalıklar, belirtileri ve tedavileri” de program içeriğinde önemli bir yer tutmaktadır. Geleneksel hastalıklara ilaveten son zamanlarda farklı medya içeriklerinde sıklıkla yer alan “beyin sisi, unutkanlık, kronik yorgunluk, ” gibi konular da hastalıklar başlığı altında konuşulan içerikler olmuştur. Programda konuşulan hastalıkların seçimi, bu hastalıkların nedenleri, hastalıklardan korunmak için alınabilecek önlemler bireysel çerçevelere sunulmuştur. Nitel çözümlenmeler yapıldığı bölümde bu konu ile ilgili örneklere yer verilmiştir.

Sağlıklı yaşamın günümüzde bir ideolojiye dönüştüğünü düşünmemize yol açan sebeplerden birisi de bu söylemin gündelik yaşamın her alanını kaplamış olması ile ilgilidir. Tablo 2’de yer alan konular incelendiğinde sağlığın ve sağlıklı yaşamın beslenmeden, zayıflamaya, gıda takviyelerinin kullanımından yaşlanmaya ve yaşlanmayı geciktirmekten botoks dolgu, yüz gerdirmeye, fiziksel aktiviteden, uyku kalitesine dek neredeyse bireyin günlük tüm aktivitelerini kapsayacak konular ve tavsiyeler çerçevesinde ele alındığı görülmektedir. Sağlıklı olma bireyin bedeni üzerinden ve beden kontrolü üzerinden tartışılmaktadır. Beden, sağlıklı olmak adına tüketim nesnesi haline gelmiştir.

Nitel İçerik Çözümlemesi

Sağlıklı Beslenme

Mayıs ayı boyunca programda en çok konuşulan konu “sağlıklı beslenme” olmuştur. Sağlıklı beslenme konusunun ele alındığı içerikler; hangi besinlerin ne kadar yenileceğinden kullanılacak gıda takviyelerine; lifli/Akdeniz usulü /vejetaryen beslenmeden bu yiyeceklerin nasıl pişirileceğine; günlük kahve, şeker, su tüketiminden obeziteye dek geniş bir yelpazeye yayılmıştır. Beslenme konusunda kimlerin konuştuğuna bakıldığında diyetisyenlerin yanında hekimlerin de bu konuda oldukça fazla bilgi paylaştığı görülmüştür. Hekimlerden Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı (1 kişi), Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı (2 kişi), Dermatolog (1 kişi), Göz Hastalıkları uzmanı (1 kişi), Pediatrist (1 kişi) olmak üzere toplam altı kişi dışında tüm hekimlerin sağlıklı beslenme konusunda önerilerde bulunması dikkat çekicidir.

Sağlıklı beslenme konusunda öne çıkan temalar ise “sağlığı bozan etmenler”, “sağlıklı yaşam için beslenme önerileri”, “bireysel seçim” olmuştur.

Araştırma kapsamında incelen bölümlerde beslenme ile ilgili “sağlığı bozan etmenler” arasında şunlar yer sıralanmıştır: “Aşırı şeker tüketimi, fazla kırmızı et tüketimi, asitli - gazlı içeceklerin tüketimi, zararlı yağların tüketimi, kötü karbonhidratların tüketimi, hareketsizlik, aşırı kahve tüketimi, gıda takviyelerinin yanlış kullanımı, ağır metaller, hazır yiyeceklerin tüketimi, tağşiş, tarım ilaçları, vegan beslenme.” Bu etmenler incelendiğinde neredeyse tamamına yakınının -tarım ilaçlarının yanlış kullanımı ve tağşiş dışında- bireylerin alışkanlıkları ve davranışları ile ilgili olduğu görülmektedir. Bu temalara dair bazı örnekler aşağıda verilmiştir:

Fazla şeker tüketimi yorgunluğu, beslenme yanlışlarımızın en başında şeker fazlalığı geliyor. Şeker bize enerji vermiyor enerji götürüyor. Bizim şekere ihtiyacımız yok. Biz şekeri zaten doğrudan veya dolaylı olarak yiyeceklerimizden, içeceklerimizden alıyoruz. İlave şeker gerekmiyor. (Prof. Dr. Osman Müftüoğlu/11 Mayıs 2022)

Fazla uyku hafızayı tehdit ediyor. İdeali yedi saat (Prof. Dr. Osman Müftüoğlu/11 Mayıs 2022)

Kırmızı eti haftada bir kez tüketin. Kırmızı eti yüksek tüketenlerde, bakın altını çiziyorum bağırsak florasında değişiklikler, birçok metabolik hastalığa yatkınlık olabiliyor. Ama aynı zamanda şu da var. Kırmızı eti daha fazla tüketmenin özellikle sindirim sistemindeki hepsi olmasa da birçok organın kanser riskini artırdığını net olarak biliyoruz (Uzm. Dr. Hakan Güveli/5 Mayıs2022).

Sağlıklı beslenme konusunda öne çıkan bir diğer tema ise “Sağlıklı yaşam için beslenme önerileri” olmuştur. Uzmanlar tarafından bu kapsamda verilen öneriler, “lifli beslenme, Akdeniz tipi beslenme, vejetaryen beslenme, yağlı tohumların tüketimi, kontrollü kırmızı et tüketimi, kişiye özel beslenme, sağlıklı, doğal yağların tüketimi, protein ağırlıklı beslenme, kompleks karbonhidratların tüketimi, yeterli su tüketimi, egzersiz, gıda takviyelerinin kullanımı, yaşam biçimi değişikliği, stres yönetimi, uzman desteği almak” olmuştur.

Akdeniz beslenmesi ile vejetaryene yakın bir beslenme bugün için literatür bazlı kanıt dayalı beslenme bilgisidir (Uzm. Dr. Hakan Güveli / 5 Mayıs2022).

Sloganımız, az öz beslen formunu koru. Protein alımını artır. Egzersiz yap. Günde en az 30 dk yürüyüş yap. Kompleks karbonhidratları tüket (Uzm. Dyt. Zehra Bora Kara / 6 Mayıs 2022).

Bu konuda öne çıkan bir diğer tema da “bireysel seçim” olmuştur. Bu temaya yönelik olarak bir beslenme uzmanının aşağıda yer alan sözleri oldukça dikkat çekicidir.

Biz seçimlerimizle var oluruz. Bu varoluşçuluğun en temel kuralı. Yemek bir seçimler bütünüdür. Eğer siz sağlıklı şeyleri seçerseniz, sağlıklı yemekleri yerseniz, doğru sporu, doğru su içmeyi, doğru şekilde stresinizi yönetmeyi seçerseniz harika bir hayat geçirirsiniz. Sağlıklı bir hayat geçirirsiniz...Yasak kelimesini ben hiç kullanmadığımdan danışanlarımda şunu gözlüyorum hiç yönelmiyorlar ona karşı. Diyorum ki her şey serbest her şeyi tüketebilirsiniz ama porsiyon kontrolü. O porsiyon kontrolü de öyle vicdani bir şey ki ilerlediğiniz an freni var durduruyor sizi (Uz. Dyt. Taylan Kümeli / 9 Mayıs 2022).

Sağlıklı beslenme konusu ile ilgili uzman söylemlerine baktığımızda çalışmanın temel varsayımının doğrulandığı ve sağlıklı beslenme konusunun bireyin kararları, sorumlulukları çerçevesinde ele alındığı görülmüştür. Aynı zamanda beslenmesine yönelik yapacağı seçimler nedeniyle bazı uzmanların bireye vicdani bir yük de yüklediği görülmektedir.

Sağlıklı beslenme konusunda dikkat çeken bulgulardan birisi de uzmanların bu konudaki çelişkili söylemleri olmuştur. “Kırmızı et tüketimi” çelişkili söylemlerin en çok olduğu konu olarak öne çıkmıştır.

Kırmızı eti haftada bir kez tüketin. Kırmızı eti yüksek tüketenlerde ki bakın altını çiziyorum bağırsak florasında değişiklikler birçok metabolik hastalığa yatkınlık olabiliyor. Ama aynı zamanda şu da var. Kırmızı eti daha fazla tüketmenin özellikle sindirim sistemindeki hepsi olmasa da birçok organın kanser riskini artırdığını net olarak biliyoruz (Uzm. Dr. Hakan Güveli /5 Mayıs2022).

Kişi başı haftada 100gr kırmızı et tüketelim... Çevre sağlığı açısından kırmızı et tüketimi azalmalı (Prof. Dr. Osman Müftüoğlu /11 Mayıs 2022).

Ben şu kadar tüketin demem. Her insanın vücudu ve kendi ihtiyacı değişiktir. Ne kadar istiyorsanız, doyuncaya kadar, paranız pulunuz yetiyorsa rahatlıkla korkmadan kırmızı et tüketilebilir. Kırmızı et kolesterolü yükseltir, kalp için tehlikelidir, kalp krizi yapıyor büyük bir yalan ...vücudunuzu dinleyin derim (Prof. Dr. Canan Karatay/17 Mayıs 2022).

Dünya Sağlık Örgütü tarafından “yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, zihinsel, sosyal yönden tam iyilik halidir.” şeklinde tanımlanan sağlık ve sağlıklı olma halinin tüm sorumluluğu bu örneklerde de görülmüş olduğu gibi bireye yüklenmiş durumdadır.

Sağlıklı Zayıflama

Program kapsamında en çok konuşulan konulardan olan “sağlıklı zayıflama”, uzman söylemlerinde “diyet ve egzersiz” teması ile ele alınmıştır. Bu kapsamda diyetisyenlerin yanı sıra hekimlerin de zayıflamaya yardımcı olarak tanıtılan beslenme programları önerdikleri görülmüştür.

Sağlıklı zayıflamanın kuralları. Hızlı ve sağlıklı zayıflamaya destek 3 günlük beslenme programı. Öncelikle kan testleri yaptırılıyor ve herhangi bir rahatsızlık yoksa bu diyet veriliyor. 3 günlük diyet hızlı yağ yakımını sağlayacak, ödem attıracak. Kahvaltı ödem attırıcı. Öğle yemeği protein ağırlıklı ve kas kütlesini koruyacak. Ara öğün tatlı krizini bastıracak. Akşam yemeği hafif yenecek. ...salatalara kinoa, karabuğday eklenebilir...günlük 30 dakika yürüyüş... Uzm. Dyt. Zehra Bora Kara / 6 Mayıs 2022).

Hızlı kilo vermek için 3 günlük elma detoksu- Makarna şişmanlatır mı? Hangi makarna hangi sosla hazırlanmalı? Makarna eklemek gibi. Şişmanlatması yediğiniz zaman ve miktarla ilgili. Tam tahıllı makarna, kepekli makarna az yağlı peynir ve yoğurtla yiyebilirsiniz...C vitamini kilo vermeyi hızlandırır (Uz. Dyt. Taylan Kümeli / 9 Mayıs 2022).

Bağışıklığı güçlendiren zayıflamaya yardımcı 10 günlük akşam yemeği programı (Uzm. Dr. Gürkan Kubilay/11 Mayıs 2022).

Ayrıca programa katılan bazı uzmanlar tarafından zayıflatan yiyeceklerin listeleri, çaysalata, vb. tarifleri verilmiş ve bu tarifler stüdyoda bizzat bu uzmanlar tarafından yapılarak izleyicilere gösterilmiştir. Bazı uzmanların ise sağlıklı zayıflamaya yönelik bu diyet programlarını yaşam tarzı değişimi olarak adlandırdıkları görülmüştür.

Evde yapılabilecek sağlıklı tarifler (Uzm. Dyt. Gizem Sevin/ 5 Mayıs 2022).

Şişmanlatmayan şekerli tatlı tarifi (Dr. Fevzi Özgönül /24 Mayıs 2022).

Diyet değil yaşam tarzı (Uzm. Dr. Hakan Güveli /5 Mayıs 2022).

Sağlıklı zayıflama önerilerinde bulunan uzmanlar tarafından izleyicilere ilk önce bir hekime danışıp sonra bu diyet programlarını uygulamaları önerilmiştir. Bu bulgu hekimlerin, sağlığın biyo-medikal modelindeki rollerinden farklı olarak yeni sağlık anlayışı çerçevesinde yol gösterici, rehberlik edici bir danışman olarak konumlandırıldığını doğrulamaktadır. Birey ve hekim arasındaki ilişki, modernliğin keskin çizgisinden, hiyerarşisinden sıyrılarak daha karşılıklı bir şekilde dönüşmektedir.

Sağlıklı Gençleşme

Programa konuk olan uzmanların sağlıklı gençleşme konusunu beden farklı bölgelerine uygulanabilecek estetik müdahaleler çerçevesinde ele aldıkları görülmüştür. Sağlıklı gençleşme konusu incelenen bölümlerde botoks, dolgu, yüz germe uygulamaları kapsamında ele alınmıştır. Bazı uzmanların yapacakları işlemleri stüdyoda canlı mankenler üzerinde kalemle işaretlemeler yaparak anlattıkları görülmüştür. Sağlıklı gençleşme konusunda öne çıkan temalar ise “doğallık” ve “yaşlanmayı geciktirme” olmuştur.

Sağlıklı gençleşmenin ve güzelleşmenin sırları Botoks Dolgu Lazer uygulamaları... yüzün bölgelerine göre farklı dolgu türleri kullanıyoruz...kişiye özel uygulamalar yapıyoruz... Doğallık kişinin yüz yapısına uygun işlem demek...Küçük doğal dokunuşlar...Botoksa erken yaşlarda başlanırsa çok güzel etkileri var...Lazer uygulamaları kırklı yaşlarda... (Uzm. Dr. Ersin Aydın/9 Mayıs 2023).

30 yaşından sonra her yıl vücuttaki total kolajenin %'ni kaybediyoruz. Bir şekilde bunu dışarıdan yerine koyma zorundayız ...70 yaşına geldiğimiz zaman 70 gibi görünmek istemiyorsak biz müdahaleye ta 30 yaşından başlamak zorundayız (Op. Dr. Evren Işık /6 Mayıs 2022).

Son yıllarda sağlık ve sağlıklı olmaya yönelik algılar değişirken bu durum gündelik yaşamı da şekillendirmektedir. Medyada yer alan bu söylemlerle kamusal bir hokalan ve bireyin tek başına elde edemeyeceği sağlıklı yaşam hakkı, tek başına bireyin sorumluluğunda olan ve onun seçimlerine dayalı olan bir hak olarak çerçevelenmektedir. Oysaki bu hak bireyin sorumluluklarının yanı sıra toplumun ortak kaynaklarından yararlanmayı da gerektirir. Sağlıklı yaşamın sorumluluğu sadece bireye ve onun seçimlerine yüklenirse, bireyin sağlığında meydana gelebilecek bir bozulma da onun sorumluluğu olarak görülecektir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün yapmış olduğu tanımlamadan sonra sağlığın, sosyal belirleyicileri ile birlikte ele alınmasının gerekliliği yaygın kabul gören bir görüş olmuştur. Bununla birlikte uzman söylemlerine baktığımızda bireyin sağlığı, dışsal faktörlerden bağımsız olarak giderek artan bir biçimde kişilerin gündelik yaşamdaki seçimleri, davranışları üzerinden ele alınmaktadır. Ancak yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, gelir düzeyi, toplumsal statü, çalışma ve barınma koşulları, inançlar, kültür, genetik faktörler gibi pek çok sosyal belirleyici bireyin sağlıklı olmasında ve sağlıklı bir yaşam sürmesinde etkili olmaktadır.

Çalışma kapsamında incelenen bölümlerde sağlığın, sağlıklı yaşamın temiz hava, temiz içme suyu, sağlıklı konutlarda yaşama, çalışma koşulları, aşılama, gelir düzeyi gibi sosyal belirleyicilerine sadece tek bir hekimin söyleminde rastlanılmıştır.

İçimizdeki hücreler yaşam boyu yenileniyor. Bu süreçte sağlıklı, doğal, hakiki yapıtaşlarını koymalıyız. Temiz su, temiz hava, stresten uzak durmak hücrelerimizin daha hızlı yenilenmesini sağlar...Bir tane ot ye kanseri önler. Önlemez efendim. Bunlar içsel-dışsal faktörler. Yaşama biçiminize bağlı, soluduğunuz havaya bağlı, içtiğiniz temiz suya bağlı stresinize bağlı. Bunlar yani içsel-dışsal faktörler değişmedikçe, iyileşmedikçe bu değişmez (Prof. Dr. Canan Karatay/17 Mayıs 2022).

Uzman söylemlerinde dikkat çekici olan bir başka bulgu ise, uzmanların kendi alanları dışında olan konularda da bilgi vermeleri olmuştur. Örneğin bir ortopedi ve travmatoloji uzmanının konuk olduğu programda uzmanlık alanı ile ilgili verdiği

bilgilerin yanı sıra; “depresyon ve panik atak, ozon tedavisi” konularında bilgi verip izleyicilere cildi sıkılaştıran “yüz spreyi, ödem attıran kür tarifi” (Op. Dr. Feridun Kunak /13 Mayıs 2022) vermesi dikkat çekici bir unsurdur. Benzer bir biçimde üroloji uzmanı olan bir hekim “yaşlanma, yaşlılık, yaşlanmayı geciktirme, anti-aging, wellbeing, kolajen kullanımı” (Op. Dr. Evren Işık /6 Mayıs 2022) konularında bilgi verebilmektedir. Bu bulgu bize –ticari, vb. farklı amaçlarla da olsa- modernitenin uzmanlıklar arasına çizdiği keskin sınırların, daha geçirgen bir hal aldığını düşündürmektedir.

Programa konuk olan uzmanların –bir kişi dışında- hepsinin söylemlerinde sağlıklı yaşam, gündelik hayatın tüm süreçlerini kapsayacak bir biçimde, bireyin kendi seçim ve davranışlarına bağlı olarak sunulduğu görülmüştür. Uzmanlar ile kamusal söylemde dolaşıma sokulan sağlıklı yaşam söylemi, bireyi merkeze alarak sağlıklı olmak için ondan bedenini kontrol etmesini, egzersiz yapmasını, kilo vermesini, fit olmasını, iyi beslenmesini, gıda takviyeleri almasını, depresyondan uzak durmasını, uyku saatlerini düzenlemesini, kolesterolünü düşürmesini, vb. istemektedir. Bu söylemle birlikte sağlığın toplumsal, kültürel, ekonomik, politik yanları görünmez kılınmaktadır. Toplumsal bir mesele olan sağlık, kişinin yapması veya yapmaması gerekenler ile çerçevelenerek bireysel bir mesele olarak yeni bir anlam kazanmaktadır.

Sonuç

Sağlık, temel bir insan hakkıdır ve bireyin kendi çabası ile bu hakka sahip olması mümkün değildir. Devletin de bu konuda sorumluluk üstlenmesi gerekmektedir. Sağlık tıp disiplininin dışında toplumsal yaşamın pek çok alanını ilgilendiren çok katmanlı, çok boyutlu bir konudur. Ancak son yıllarda neoliberal politikaların bir uzantısı olarak sağlıklı yaşam söylemiyle sağlığa yeni bir anlamlandırma çerçevesi çizilmektedir. Bu çerçevede sağlık, bireyin davranışları ile ilişkili olarak sunulmakta ve birey kendi sağlığının sorumlusu olarak ilan edilmektedir. Sağlığın sosyal belirleyicileri bu çerçevenin dışında bırakılarak gözlerden uzaklaştırılmaktadır. Bu çalışmada, son yıllarda sağlığın ele alınış biçimindeki bu

değişimlere odaklanılmış ve ideolojik bir işleve sahip olduğu düşünülen günümüzün sağlıklı yaşam söyleminin televizyon sağlık programlarındaki uzman söylemleri ile nasıl normalleştirildiği ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Çalışmanın sonucunda programa katılan uzmanların büyük bir kısmının tıp hekimi olduğu görülmüştür. Konuk edilen hekimlerin hepsinin klinisyen olması da üzerinde düşünmeyi gerekli kılmaktadır, zira sağlık ve sağlıklı yaşam hastalıklarının tedavisinden sorumlu olan aktörlerin söylemleri çerçevesinde ele alınmaktadır. Halk sağlığı uzmanları gibi sağlığı sosyal belirleyicileri ile birlikte tanımlayan uzmanlar programda konuk olarak yer almamıştır.

Programa katılan hekimlerin, farklı uzmanlıklara sahip olmalarına rağmen birbirleriyle benzer içerikte önerilerde bulunmaları da dikkat çekici bir başka konudur. Bu önerilerin büyük bir kısmı beslenme, egzersiz yapma, uyku düzeni gibi bireyin gündelik aktivitelerine yöneliktir. Birey, “yapılması/yapılmaması gerekenler listesi” olarak ifade edilebilecek bu önerilerin sorumlusu olarak sunulmaktadır. Uzman önerilerinin doğrudan birey odaklı olması bireye, sağlıklı olabilmesi için günlük hayattaki davranışlarına odaklanmasını, davranışlarında uzmanlarca önerilen değişiklikleri yapmasını, bedenini izlemesini, ondan gelebilecek birtakım sinyallere karşı uyanık olmasını söylemektedir. Ancak burada üzerinde durulması gereken konu, bireylerin bunları yerine getirip getiremeyeceği yeterlilikte olup olmamasıdır. Bireyin kendi sağlığını koruma ve kontrol etmesinde karşı çıkılacak herhangi bir şey yoktur. Buradaki temel sorun sağlıklı yaşam söyleminin sağlığın ele alınış biçiminde bir kayma yaratmış olmasıdır. Sağlık sadece bireylerin davranışları, hekimlerin öneri ve tedavileri ile kavuşulacak bir durum değildir. Sağlık, tıp disiplininin dışında çok daha geniş bir alanı kapsamaktadır. Ayrıca tüm bireylerin eşit bir biçimde, özgürce kendi beden ve sağlıkları ile ilgili karar verip veremeyecekleri sorusunun üzeri de bu söylemle kapanmaktadır. Bu ise toplumsal yaşamda sağlığa yönelik var olan eşitsizliklerin gözlerden uzaklaştırılmasını beraberinde getirdiği

gibi aynı zamanda bu eşitsizliklerin daha da derinleşmesine yol açmaktadır.

Çalışmada elde edilen bir diğer sonuç ise, uzmanların kendi alanları dışındaki konularda da önerilerde bulunmasıdır. Bu durum modernitenin kesinlik arayışının (Bauman, 1996, s.145) bir sonucu olan uzmanlıklar arasında var olan katı sınırların giderek daha geçirgen hale geldiğinin bir göstergesi sayılabilir. Yine hekimlerin sağlıklı yaşam önerileri incelendiğinde geleneksel tıba ait olan bazı pratiklerin modern tıp uygulamalarına eklendiği görülmektedir. Bireylere, gerek modern tıba gerekse geleneksel tıba ait önerileri uygulamadan önce bir hekime danışmaları söylenmektedir. Sağlıklı yaşam söylemi ile bireyler bir yandan uzmanların söylemlerine kulak vermesi yönünde motive edilirken diğer yandan da kendisine sunulan sağlıklı olma yolları arasından en uygun olanı seçmesi için teşvik edilmektedir. Uzmanlar arasında var olan çelişkili söylemler ise bu durumu daha da karmaşık hale getirmektedir.

Sağlıklı yaşamın, sağlıklı olmanın ön koşulu olarak sunulması ve sağlıklı olmanın da bireyin seçimleriyle ilişkilendirilmesi hekimlerin rollerini de gözden geçirmeyi gerekli kılmaktadır. Bu süreçte hekimler, beden üzerinde doğrudan müdahaleci olmaktan uzaklaşarak bireye yol gösteren bir danışman olarak yeni rolleriyle var olmaktadır. Hekim, hasta için en uygun olana karar veren bir otorite olmaktan çıkmakta, ona seçenekler sunan, bilgi veren, seçimi hastaya bırakan bir uzmana dönüşmektedir.

Sağlıklı yaşam söylemi ile bireylerin sağlık algısı, gündelik hayatın rutinleri ile çerçevelenmektedir. Bireye gündelik hayatın doğal bir parçası olan beslenme, çalışma, egzersiz, uyku gibi alışkanlıklarının nasıl olması gerektiği, başına "sağlık" eki getirilerek "paket programlar" olarak sunulmaktadır. Sağlıklı beslenme, sağlıklı uyku, sağlıklı zayıflama gibi. Uzman söylemleriyle dolaşıma sokulan bu önerilerin hepsinin bireye ve onun davranışlarına odaklı olması yeni sağlık anlayışının bir uzantısı olup, günümüzün sağlıklı yaşam söyleminin ideolojik işlevini görünür kılmaktadır.

Medya ürettiği içeriklerle ideolojileri gündelik yaşama sokmakta ve pekiştirmektedir. Araştırmanın sonucunda; uzmanların konu seçimleri, gündelik hayatın pek çok alanını kapsayan benzer içerikteki önerileri, "yapılması/yapılmaması gerekenler listesi" olarak ifade edilebilecek bireysel sorumluluklar çerçevesi içeren söylemleri ile sağlıklı yaşamın, sağlığın ön koşulu olarak sunulduğu ve kamusal söyleme sokulduğu görülmüştür. Bireysel çerçevelerle sunulan sağlıklı yaşam söylemi uzman söylemleri ile normalleştirilmektedir.

Kaynaklar

- Althusser, L. (2000). *İdeoloji ve devletin ideolojik aygıtları*. (Y. Alp ve M. Özişik, Çev.). İletişim Yayınları.
- Atabek, Ü., Atabek, G., Bilge, D. (2013). Televizyon sağlık programlarında ideolojik söylemler. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*. Sağlık İletişimi Özel Sayı: 3, 11-30.
- Baudrillard, J. (1997). *Tüketim toplumu*. Ayrıntı Yayınları.
- Bauman, Z. (1996). *Yasa koyucular ile yorumcular: Modernite, postmodernite ve entelektüeller üzerine*. (K. Atakay, Çev.). Metis Yayınları.
- Cederström, C. & Spicer, A. (2017). *Sağlık hastalığı*. Yapı Kredi Yayınları.
- Çelik, N. B. (2005). *İdeolojinin soykütüğü. Marx ve ideoloji*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Çınarlı, İ. (2008). *Sağlık iletişimi ve medya*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Delibaş, K., & Kankurdan, Ş. (2020). Healthism (Sağlıkçılık) ideolojisi ve sağlık hareketinin dönüşümü: Sağlıklı olmak ve sağlık arayışının değişen sosyokültürel Dinamikleri. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 67-103.
- Doyal, L. ve Pennell, I. (1994). *The political economy of health*. Pluto Press.

- Erbaydar, T. (2002). Sağlık; kimin için?. *Toplum ve Hekim*. 17(4), 304-313.
- Erdemir, A. D. (1996). *Tıbbi deantoloji ve genel tıp tarihi*. Güneş ve Nobel Yayınları.
- Erdoğan, İ. (2002). Tekelleşme, medya ve medya pratikleri. *Toplum ve Hekim*. 17(6).
- Furedi, F. (2001). *Korku Kültürü*. Ayrıntı Yayınları.
- Kaplan, M. (2010). Sağlık ve kültürün buluştuğu alan: Tıbbi antropoloji. *Cyprus International University Folklor/Edebiyat Dergisi*. 6 (64), 225-235.
- Karasaç Gezen, A. & Yıldırım Becerikli S. (2019). Gelenekselin yeniden üretimi: Postmodern zamanların bütünsel sağlık yaklaşımı. *eKurgu Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Uluslararası Hakemli Dergisi*, 27 (3), 1-16.
- Kaya Şahin, Ş. (2011). Televizyonda kadın, sağlık ve hastalık. *Türkiye Sosyoloji Derneği, Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 117-150.
- Kazancı, M. (2003). Althusser ile ideoloji üzerine yapılamamış bir söyleşi. *Ankara Üniversitesi İletişim Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 37-55.
- Russell, B. (1990). *Din ile bilim*. (A. Göktürk, Çev.). Say Yayınları.
- Salecl, R. (2016). *Seçme ikilemi*. (B. E. Aksoy, Çev.). Metis Yayınları.
- Yaylagül, L. (2006). *Kitle iletişim kuramları. Egemen ve eleştirel yaklaşımlar*. Dipnot Yayınları.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.

Extended Abstract

Health has evolved over time, acquiring different meanings in historical and social processes. In the last quarter of the 20th century, the fact that health has become the subject of individual behavior has led to the expansion of the boundaries of the concept to include almost all practices of daily life. The meaning of being healthy has taken on a new meaning, going beyond the concept of feeling good, the absence of disease and infirmity, and pointing to a situation that is the responsibility of the individual and shaped by his or her choices. A healthy life is presented as a prerequisite for health. On the one hand, while the boundaries of the concept of health are expanding and, new areas of expertise are being added to the existing specialties, on the other hand, individuals are expected to take responsibility for their own health.

Of course, it is beneficial for an individual to know her/his own body, to be aware of her/his health, and to adopt a lifestyle that protects and develops their health. There is nothing wrong with that. However, the main problem here is that this understanding can create the illusion that the individual can have control over her/his own body and health. Another problem with this new understanding of health, which presents health as a matter of individual choices, is that it implicitly assumes that all individuals are equally free to make choices about their own bodies and health. This approach to health prevents the questioning of its social, cultural, political and economic dimensions.

The media have a very important role in the individual's adoption of this new understanding of health. As in many fields, in the field of health, the media is one of the primary sources where people meet their information needs. Television, in particular, remains the most important source of health information for a significant proportion of the society. It has been observed that the number of health news items in the media has increased significantly in recent years. In addition to newspapers and magazines, it has been observed that the time devoted to health news in the main

news programs on television is increasing, as is the number of health-related programs.

The basic assumption of this study is that the new understanding of health and its healthy living discourse have an ideological function in daily life and that the discourses of experts in the media play an important role in legitimizing this ideology. The media brings ideologies into daily life with the contents it produces and plays an important role in the dissemination of ideologies through discourses. Ideologies are expressed by discourses and reproduced by discourses.

Althusser's theory of ideology constitutes the mainstay of this study. The study aims to reveal how the discourse of healthy living, which is considered to have an ideological function, is legitimized by the discourses of experts in television programs. In the study, which used the purposive sampling method, the program "A New Day with Çağla" that is broadcast on Fox TV was selected because it offers a rich scope on the topic. In the study, the discourses of the experts who appeared in the program in a total of 19 episodes published in May 2022 were discussed within the framework of the main categories of "health, being healthy and healthy life", and the prominent themes and how these themes were presented were analyzed using the qualitative content analysis technique. Speeches with different content in the program were excluded from the analysis by keeping them within the scope of the limitations of the study. A total of 40 expert speeches were analyzed within the scope of the research. The most discussed topics in the program were "healthy eating", "healthy weight loss" and "healthy rejuvenation". The entire speech of each expert was accepted as the unit of analysis. The relative absence of the pandemic from the agenda was decisive for the selection of this time period.

It was observed that medical doctors, dentists and nutritionists participated in the program as guests in the departments studied. The fact that all of the physicians participating in the program were clinicians is seen as an important finding. This

is because clinicians are involved in the diagnosis and treatment stages of the healthcare system. Being healthy and living a healthy life are closed with the discourses of the actors responsible for the treatment of diseases. It has been seen that the prominent themes in the discourses of these actors are presented with individual frames. Presenting being healthy and healthy life in individual frameworks, individual's health and income level, education, gender, culture, etc. This avoids questioning the relationship between the social determinants of health. It has been observed that experts who deal with health on the basis of individual, community, environmental and social determinants, such as public health experts, are not included as guests in the program.

Another remarkable finding of the study was that medical doctors also provided information on topics other than their own specialties. This finding led us to believe that the sharp boundaries drawn by modernity between specialties, albeit for different purposes, have become more permeable under the influence of postmodern approaches. It has also been observed that some medical doctors have added additional specialties of traditional medicine such as "phytotherapy, acupuncture" to their clinical specialties. It is observed that the practices of traditional medicine, which were once excluded on the grounds of being unscientific, are increasingly being added to the practices of modern medicine.

The most discussed topics in the program were "healthy nutrition, healthy weight loss, healthy rejuvenation". Diseases, symptoms and treatments are also frequently discussed in the program. The prominent themes in the topics were presented in separate frames as mentioned above. Another notable finding, although not directly the subject of the study, was the contradictory statements of experts on healthy living. The individual, who is expected to make decisions about her/his health, also seems to be burdened with the obligation to make the right choices for herself/himself from the abundance of conflicting information.

As a result of the study, it was observed that the experts' subject choices led to similar proposals resembling a "package program" encompassing many aspects of daily life. This approach has integrated the concept of a healthy lifestyle into public discourse, legitimizing it as a prerequisite for health. These proposals often outline individual responsibilities through a "list of do's and don'ts." The "individual-oriented healthy living discourse" has been normalised by expert narratives.

Yazar Bilgileri

Author details

“(Sorumlu Yazar **Corresponding Author**) Dr. Öğr. Üyesi,
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi İletişim Fakültesi,
arzu.karasac@ibu.edu.tr, Orcid: 0000-0001-7704-9070

Destekleyen Kurum/Kuruluşlar Supporting-Sponsor

Institutions or Organizations:

Herhangi bir kurum/kuruluştan destek alınmamıştır. None

Çıkar Çatışması

Conflict of Interest

Herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır. None

Kaynak Göstermek İçin

To Cite This Article

Karasaç Gezen, A. (2024). Televizyon programlarındaki uzman söylemlerinin sağlıklı yaşam ideolojisi üzerinden incelenmesi: Çağla ile Yeni Bir Gün programı. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (67), 1-15. <https://doi.org/10.47998/ikad.1343520>