

Diyet ve Kadın: Dijital Ortamdaki Görsel İmajlar Üzerine Bir Analiz

Zehra BATU* 

*İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İzmir, Türkiye

Makale Bilgisi	ÖZ
<p>Makale Geçmişi</p> <p>Geliş Tarihi: 14.03.2024 Kabul Tarihi: 25.05.2024 Yayın Tarihi: 21.09.2024</p> <p>Anahtar Kelimeler: Diyet, Kadın, Dijital İmajlar, Beslenme.</p>	<p>Sanayi devrimi ile birlikte başlayan kitleler halindeki göçler ve bunun sonucundaki kentleşme hayatı yeni bir toplumsal yapı oluşturmuştur. Bu yapı içerisinde erkek ve kadına yönelik roller değişmeye başlamış ve özellikle 21. yüzyılla birlikte kadın algısına yeni anlamlar yüklenmiştir. Kadın hem çalışan hem aile içinde fazlasıyla sorumlulukları olan ve bedenini belli ölçülere göre şekillendirmek zorunda kalan bir birey olarak konumlandırılmıştır. Kadının zayıf kalmasına yönelik manipülasyonlar gerek toplum içerisinde gerek medyada aktarılan mesajlar içinde yer alabilmiş ve bu durum pasif bir yaptırıma dönüşebilmiştir. Göstergibilimsel analiz yönteminin kullanıldığı bu çalışmada, Türkiye’de dijital platformda diyet kavramına ilişkin yayınlanan görsellerde nelerin yansıtıldığını bulmak amaçlanmaktadır. Araştırmanın sorusu ise diyetle ilgili görsellerde insana yönelik en çok nelerin öne çıktığını bulmaya yöneliktir. Bu doğrultuda Türkiye’de herhangi bir kavramın en çok arandığı arama motorlarından biri olan Google’da bir aylık kavramsal bir inceleme yapılmış ve elde edilen görseller arasında rastgele örnekleme yöntemi ile 15 görsel seçilmiştir. Belirlenen görseller Saussure ve Pierce tarafından oluşturulan gösteren ve gösterilen kavram ilişkisi çerçevesinde çözümlenmiştir. Çözümleme sonrasında incelenen görsellerin tamamında kadın görselinin kullanıldığı, kadınların hiçbirinin kilolu olmadığı/tamamının zayıf olduğu, kadınların birçoğunun yüzlerinin tam olarak gösterilmediği anlaşılmıştır. Ek olarak bazı kadınlar spor kıyafet ve beyaz önlüklü bir şekilde görülsede çoğu kadının günlük kıyafet içinde gülümseyerek yansıtıldığı belirlenmiştir. Görsellerde meyve ve sebzelerin, mezuranın kullanıldığı görülmüştür.</p>

Diet and Woman: An Analysis on Visual Images in Digital Environment

Article Info	ABSTRACT
<p>Article History</p> <p>Received: 14.03.2024 Accepted: 25.05.2024 Published: 21.09.2024</p> <p>Keywords: Diet, Woman, Digital Images, Nutrition.</p>	<p>Mass migrations that started with the industrial revolution and the resulting urbanization created a new social structure. Within this structure, the roles of men and women have begun to change. Especially with the 21st century, new meanings have been given to the perception of women. The woman is positioned as an individual who works, has a lot of responsibilities in the family, and has to shape her body according to certain measurements. Manipulations aimed at keeping women thin could be included in the messages conveyed both in society and in the media, and this situation could turn into a passive sanction. This study, in which the semiotic analysis method is used, aims to find out what is reflected in the visuals regarding the concept of diet published on the digital platform in Türkiye. The question of the research is aimed at finding out what stands out most about people in diet-related images. In this regard, a one-month conceptual review was conducted on Google, one of the most searched search engines for any concept in Türkiye. Among the images obtained, 15 images were selected by random sampling method. The determined visuals were analyzed within the framework of the concept relationship between signifier and signified created by Saussure and Pierce. After the analysis, it was understood that the image of women was used in all of the images examined, none of the women were overweight, and most of the women's faces were not fully shown. In addition, although some women are seen wearing sportswear and white coats, it has been determined that most women are depicted smiling in casual clothes. In the images, it was seen that fruits and vegetables and a tape measure were used.</p>

To cite this article:

Batu, Z. (2024). Diyet ve Kadın: Dijital Ortamdaki Görsel İmajlar Üzerine Bir Analiz. *Medeniyet ve Toplum Dergisi*, 8(Kadın Özel Sayısı), Sayfa 18-36. <https://doi.org/10.51117/metder.2024.59>

*Corresponding Author: Zehra Batu, batu.zehra@hotmail.com



GİRİŞ

18. yüzyılda başlayan sanayileşme ile birlikte kitleler ve toplumlar ile ilgili önemli değişimler meydana gelmiştir. Emegın kim veya kimler tarafından üretildiği/kullanıldığı, coğrafi hareketlilikte yaşanan kitlesel artışlar, bireyin ihtiyaçlarının öne çıkarılarak yaşamın kişi odaklılığa göre evrilmesi ve kadının iç hayatında daha fazla yer alması ile yeni bir toplum düzeni oluşmuştur. Özellikle köylerden kentlere göçün hızlanması (Ateş, 2020) yeni iletişim teknolojilerinin gelişmesi ve bu gelişimle beraber insanlar arasındaki etkileşim, görünürlük, kişinin kendisini gösterme ihtiyacı daha fazla artmıştır. Beck (2011, s. 11) bu değişimi bireyselleşme süreci olarak tanımlamaktadır. Bu durum, meslek yaşamı ile birlikte kadının toplum içerisindeki konumunu ve rollerini doğrudan etkilemiştir.

Toplumsal anlamda kadına biçilen rol tarihsel dönemde içerik değişirse de (Kalem, 2021, s. 87) 20. yüzyılın ilk dönemlerinde ortaya çıkan ideolojiler kadınların rollerine ilişkin kitlelere yönelik bir telkin başlatmıştır (Çakı ve Gülada, 2018, s. 90). Ancak 1960'lardan beri kadının toplumda konumlanışına ilişkin eleştirel düşünceler mevcuttur. Kadının rolü ile ilgili toplumun attettiği roller, kültürel yapıyı zorlamakta ve kadınların kendilerini ifade etmek için farklı kanalları ortaya çıkarabilmektedir (İşman ve Yusupova, 2023, s. 63). 21. yüzyılda insan bedeni bir mesaj kanalı haline gelmiştir. Bu kanala gerek görüntü (estetik, dövme, vb.) gerek yapısal (zayıflama için müdahale, cinsiyet değişimi vb.) müdahalede bulunmaktadır (Erdem ve Yıldız, 2019). Natüralistik (doğacı) kuram olarak da bilinen biyolojik kuram, biyolojik özelliklerin kadının toplumdaki rolünü belirlediğini vurgulamaktadır. Bu durumu ise kadının zayıf bir beden içinde olma isteği ile açıklamaktadır (Slattery, 2014, s. 86-87). Bu kuramın temsilcilerine göre bedensel ve psikolojik olaylar beyin ve zihin arasındaki etkileşim ile meydana gelmekte, bu etkileşim ise davranışları oluşturmaktadır (Ünlü, 2001, s. 5). Ayrıca bu etkileşimin farklı olması nedeniyle kadın ve erkek arasındaki bilişsel işlevler ve davranışlar farklılaşabilmektedir (Dökmen, 2004, s. 48-49). Örneğin kız çocuklar, içgüdüsel olarak fazla konuşma, sarılma, dokunma ve öpme gibi davranışları daha çok hiyerarşi davranışını ise daha az sergileyebilmektedir (Eşel, 2005, s. 138).

İnsanı sadece biyolojik bir varlık olarak ele almayan ve onun sosyal yönünü de önemli ölçüde göz önünde bulunduran sosyobiyolojik kuram ise bireylerin sosyal davranışlarını biyolojik gerekçelerini araştırarak açıklamaktadır. Zoolog Edward O. Wilson, bu kavramı ilk kez kullanmış ve sosyobiyolojinin her tür davranış çeşitlerinin arkasında biyolojik art alan olduğunu vurgulamıştır (Burcu, 1998, s. 181). Neo-Darwinci olarak da bilinen sosyobiyoloji, evrimsel sürece genleri de dahil etmektedir. Wilson, insan davranışlarının genler ile kalıtsal bir şekilde aktarılan yapının ve sosyal çevrenin etkisi altında olduğunu dile getirmektedir (Öncel, 2019, s. 40). Sosyal rol kuramı ise sosyobiyolojik kuramdan farklı olarak kadın ve erkekteki davranış farklılıklarının toplumsal kültürün etkisi ile ortaya çıktığı üzerinde durmaktadır. Bu kurama göre kadın ve erkekler öğrendikleri toplumsal norm ve kuralları nesilden nesle aktararak bilinen somut kültürün devamını sağlamakta ve insanların bakış açılarını etkilemektedirler (Connell, 1998, s. 55). Sosyal rol kuramcılar, biyolojik cinsiyet ile toplumsal cinsiyet arasındaki ilişkinin zayıf olduğunu belirtmektedirler. Toplumsal rollerin biyolojik etkenlerden daha fazla olduğunu belirten sosyal rol kuramında, bir kişinin dışarıya yansıttığı davranışlarının küçüklüğünden beri içinde büyüdüğü çevrenin bir yansıması olarak gerçekteştiği vurgulanmaktadır (Ecevit, 2012, s. 5). Bu durum bir bebeğin beslenme süreci ile açıklanabilmektedir. Bir bebeğinin emzirilmesi annesi tarafından yapılırken diğer tüm ihtiyaçları babası tarafından karşılanabilir. Ancak anne, emzirme davranışına ek olarak bebeğin diğer tüm ihtiyaçları ile ilgilenmek durumunda kalmaktadır. Bu durum toplumsal kültürel aktarım ile ilgilidir (Sayın, 2007, s. 26).

21. yüzyılda yaşanan bilgi iletişim teknolojilerindeki gelişmelerle beraber dünya Mc Luhan'ın (1962) deyiimi ile "küresel bir köye" dönuşmuştür. Oluşan bu yeni küresel toplumda yeni yakınsak teknolojiler aracılığı ile mesafesiz bir yapı meydana gelmiş ve bireylerin yaşam ve etkileşim alanları olduğuça

genişlemiştir. Giddens'a (2021, s. 32) göre teknolojinin yarattığı yeni sistem nedeniyle toplumsal ilişkiler mevcut yerel etkileşim düzeyinden uzaklaşarak küresel bir ağ içerisinde olmaya itilmiştir. Bu küresel ağ içerisinde kadınlar için ideal bir beden şekli belirlenerek bu beden üzerinden algılar ve tutumlar oluşturulmaya çalışılmaktadır. Geleneksel ve yeni medya üzerinden özellikle kadınlara ideal bir beden algısı doğrudan veya dolaylı olarak aktarılmaktadır (Ülken ve Yüce, 2020, s. 50). Özellikle tanıtım görsellerinde reklamcılar içerik oluştururken kullandıkları insan veya nesne görselleri ile ideal beden görüntüsünün çerçevesini çizmekte ve bunu ilgili hedef kitleye aktarmaktadır (Helvacı, 2010). Buna ek olarak zayıf bedenler öne çıkarılmakta ve ideal bir beden diye tanıtılmakta ve sağlık ile ilgili görsellerde ikna nesnelere ile birlikte kullanılabilir (Köse, 2011). Oluşturulan algının temelinde toplumun kültürel ve demografik yapısını, düşünce biçimini ve algı seviyesini görmek mümkündür (Batu, 2021). Her insan, bedensel algısının nasıl olduğuna dair bazı imgelere gereksinim duysa da (McGladrey, 2014) birçok toplumda zayıflık kadınlara özgü bir durum olarak görülmektedir. Özellikle 1920'lerden beri diyet yapma kadınlarla özdeşleştirilmiştir (Atar ve Şener, 2018, s. 205). Bu özdeşleştirmenin nedeni, kadınların beden memnuniyetsizlikleri üzerine yapılan ve bu memnuniyetsizliğin erkeklerden daha fazla olduğunu ortaya koyan araştırmalara dayandırılmaktadır (Sobrinho-Bazaga ve Rabito-Alcon, 2018). Kadınların diyet yapma zorunluluğu ve bunun sonucunda ortaya çıkan zayıf beden arketipinde kitle iletişim araçlarında yer alan yazılı, görsel ve işitsel mesajların büyük etkisi bulunmaktadır. Araştırmacı Edgar Dol'e göre insanlar %20 duyduğunu, %30 gördüğünü ve %50 duyduğunu ve gördüğünü hatırlamaktadır (Peltekoğlu, 1998, s. 68-69). Yüzlerce mesajın bir gün içerisinde görsel hafızaya hitap ettiği düşünüldüğünde görsel unsurların insan algısındaki yeri de daha iyi anlaşılabilir. Örneğin duyu üzerine 100'den fazla katılımcı üzerine yapılan bir araştırmada katılımcıların işitsel duyuları ile algısının görsel duyularının altında kaldığı saptanmıştır (Bigelow ve Poremba, 2014). Özellikle dokunsal duyunun mümkün olmadığı ve işitsel duyunun daha az kullanıldığı dijital ortamdaki birçok tanıtım mecralarında, görsel algının oldukça yüksek derecede önem kazandığı açık bir şekilde görülmektedir. Bu çalışmada da dijital ortamdaki diyet ile ilgili görsel imajların neler olduğu, bu imajlar içerisinde kimlerin hangi perspektiflerle ve nesnelere ile kullandıkları sorusunun yanıtı aranmıştır.

Dijital Ortamdaki Görsel İmajlar Üzerine Bir Analiz

Bu analiz, Türkiye'de diyet kavramının dijital platform görsellerinde nasıl yansıtıldığı düşüncesi temelinde ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın Amacı: Night (1999), "Uygulamalarla NLP Yaşamınızda Fark Yaratan Yöntemler" adlı eserinde üç farklı öğrenme tekniğinden bahsetmektedir. Social Science Research Network'e göre de görsel, işitsel ve duyuşsal olarak ele alınan bu teknikler arasında %65 ile görsel öğrenme açık bir farkla öne çıkmaktadır (bkz. <https://www.fastcompany.com>). Görsel öğrenme tekniğinin bu kadar yüksek olması, görsel algının da önemini ortaya koymaktadır. Bu çalışmada, Türkiye'de dijital platformda diyet kavramına ilişkin yayınlanan görsellerde nelerin yansıtıldığını bulmak amaçlanmaktadır. Araştırmanın sorusu ise diyetle ilgili görsellerde insana yönelik en çok öne çıkanların neler olduğudur.


Araştırmanın Yöntemi: Bu çalışmada verilerin değerlendirilmesi için göstergebilimsel analiz yöntemi kullanılmaktadır. Göstergebilim, literatürde Saussure, Peirce, Barthes, Foucault gibi farklı araştırmacılar tarafından farklı ekoller oluşturularak çerçevesi belirlenen bir analiz yöntemidir. Bu çalışmada ise Saussure ve Pierce tarafından oluşturulan analiz çerçevesi seçilmiştir. Bu çerçevede ele alınan bazı kavramlar şu şekilde açıklanabilir. Farklı bir nesneyi, sembolü vb. çağrıştırmak, çağrıştırdığı şeyi temsil eden anlamın en küçük birimi gösterge olarak ifade edilebilir (Parsa ve Parsa, 2004, s. 8). Ek olarak toplumsal hayat içerisinde etkileşim kurmak ve bu etkileşimi sürdürmek için gerek dil, gerek jest ve mimikler veya sosyal hayat içerisindeki semboller, yazı ve görüntüler gibi gereçler yoluyla

gerçekleşen anlamlı bir bütünün birimi olarak ifade edilebilir (bkz. Dervişcemaloğlu, www.ege-edebiyat.org).


Bir nesnenin var olan kimliği veya farklı bir ifade ile duyu organları ile algılanan somut hali göstereni, kişide uyandırdığı anlamı ise gösterileni ifade etmektedir (Batu ve Tos, s. 2018). Gösteren ve gösterilen arasındaki bağ/ilişki ise anlamlama olarak ifade edilebilir (Çağlar, 2012, s. 26). Kod ise mesajların simge haline dönüştürülerek oluşturulan göstergeler sistemine verilen addır (Horzum, 2008, s. 54). Bu çalışmada fotoğrafların teknik yapılarını ortaya koyabilmek adına öncelikle içerik ve görüntülere yönelik tablolama yapılmış sonrasında ise çözümlemeye gidilmiştir.


Araştırmanın Kapsamı ve Kısıtlılıkları: Araştırmanın evrenini dijital ortamda araştırma yapılırken ilk başvuru arama motorlarından biri olan Google’da (Bat ve Yurdakul, 2011) bulunan ve diyet kelimesi ile araştırma yapıldığında karşılaşılan tüm fotoğraflar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise diyet kelimesine karşılık bulunan ve içinde gerçek insan görüntüsünün bulunduğu fotoğraflar oluşturmaktadır. Bu doğrultuda 01.01.2024 ile 01.02.2024 tarihleri arasında her gün Google Arama Motorunda diyet kelimesi ile araştırma yapılmıştır. Elde edilen ilk 15 insan görüntüsünü içeren fotoğraf her gün ayrı dosyalarda arşivlenmiştir. Sonrasında rastgele örneklem yöntemi ile 15 fotoğraf seçilmiş ve analize dahil edilmiştir.

Araştırmanın Bulguları: Fotoğrafların Göstergibilimsel Çözümlemesi*


<p>Gösterge:</p>  <p>Resim 1: https://www.medicalpark.com.tr</p>	<p>Görsel Göstergeler: Bir kadın, sebzeler, tarif listesi. Teknik Açıya İlişkin Kod Sistemi Açı: Üst açı. Işık: Spot/İç ışık. Çekimaçası: Sol omuz merkezli Renkkodu: Kırmızı, sarı, bej, kahverengi. Simge Kodu: 1. Giyecek Kodu: Gömlek, mutfak önlüğü. 2. Diğer Nesnelere: Kap, ocak, defter 3. Sözsüz İletişim Kodu: a) Beden Şekli: Ayakta. b) Jestler: Sağ elinde yemek tarifi olduğu anlaşılan defter, sol eli ile kaptaki sebzelere dokunuyor. c) Mimikler -</p>
<p>Gösteren: Mutfak önlüklü bir kadın, mutfak ocağının yanında elindeki listeye bakarak sebzelerle yemek hazırlamaya başlayacak.</p>	
<p>Gösterilen: Diyetin belli bir liste dahilinde beslenme olduğu, sağlıklı beslenmede sebzelerle beslenilmesi gerektiği.</p>	


* Çözümleme, Batu ve Tos’un (2018) “16 Nisan 2017 Anayasa değişikliği referandumunda Recep Tayyip Erdoğan’ın sosyal medyadaki görsel imajı üzerine bir analiz” başlıklı makalelerinde kullandıkları göstergibilimsel çerçeveler kullanılarak yapılmıştır.


<p>Gösterge:</p>  <p>Resim 2: https://vegahospital.com.tr</p>	<p>Görsel Göstergeler: Bir kadın meyve ve sebzeler.</p> <p>Teknik Açıya İlişkin Kod Sistemi:</p> <p>Açı: Ön cephe. Işık: Bina içi sabit ışık. Çekimaçası: Göğüs plan/baş kesik Renkkodu: Beyaz, yeşil, turuncu.</p> <p>Simge Kodu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Giyecek Kodu: Beyaz önlük2. Diğer Nesnelere: Stetoskop, mezura, bardak, defter.3. Sözsüz İletişim Kodu<ol style="list-style-type: none">a) Beden Şekli: Oturmakta.b) Jestler: Sağ elini öne doğru uzatmakta.c) Mimikler: Yüzde tebessüm.
<p>Gösteren: Beyaz önlüklü ve boynunda stetoskopu olan kilolu olmayan bir kadın, mezura geçirilmiş ve karşıya uzatılan yeşil elma, portakal, domates, marul, not defteri ve bir bardak su.</p>	
<p>Gösterilen: Diyetin sağlık uzmanları tarafından verilen önerilere uymak olduğu, sebze, meyve ve su tüketiminin teşvik edildiği, diyet ile istenilen ölçülerin elde edileceği.</p>	

<p>Gösterge:</p>  <p>Resim 3: https://www.memorial.com.tr</p>	<p>Görsel Göstergeler: Bir kadın, danışanı, sebzeler ve mezura.</p> <p>Teknik Açıya İlişkin Kod Sistemi:</p> <p>Açı: Alan derinliği. Işık: Pencereden yansıyan doğal ışık. Çekimaçası: Göğüs plan. Renkkodu: Kırmızı, beyaz, yeşil, sarı.</p> <p>Simge Kodu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Giyecek Kodu: Beyaz önlük2. Diğer Nesnelere: Stetoskop, akıllı tablet, mezura, salata tabağı.3. Sözsüz İletişim Kodu<ol style="list-style-type: none">a) Beden Şekli: Oturmakta.b) Jestler: Sağ eli ile sebze-meyve tabağını göstermekte, sol eli ile akıllı tableti işaret etmekte.c) Mimikler: Yüzde tebessüm.
<p>Gösteren: Beyaz önlük giyinmiş, boynunda stetoskop olan bir kadın ve karşısında danışanı başka bir kadının eli, sebze tabağı, mezura, akıllı tablet.</p>	
<p>Gösterilen: Diyet için uzman danışmanlığı gerektiği, uzmanların sebze ve meyve tüketimini önerdiği, uzman tavsiyelerine uyarak istenilen ölçülere ulaşabileceği.</p>	


<p>Gösterge:</p>  <p>Resim 4: https://www.evdeeczane.com</p>	<p>Görsel Göstergeler: Bir kadın, fast food yiyecekler, meyve ve sebzeler.</p> <p>Teknik Açıya İlişkin Kod Sistemi:</p> <p>Açı: Ön cephe. Işık: Salon ışığı, Işık, flaş. Çekimaçası: Göğüs plan. Renkkodu: Beyaz, kırmızı, yeşil ve sarının tonları.</p> <p>Simge Kodu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Giyecek Kodu: Askılı tişört. 2. Diğer Nesnelere: Bardak, perdeler. 3. Sözsüz İletişim Kodu: <ol style="list-style-type: none"> a) Beden Şekli: Oturmakta b) Jestler: Sağ eli ile fast food yiyecekleri itip, sol elini havaya kaldırmış ve her şeyin yolunda olduğuna yönelik onaylayıcı el işareti yapmıştır. c) Mimikler: Yüzde tebessüm.
<p>Gösteren: Askılı tişört giyinmiş, fit görümlü, modern, gülümseyen bir kadın, bol miktarda sebze ve meyveler, fast food ürünleri, onaylayan ve onaylamayan el işaretleri.</p>	
<p>Gösterilen: Diyetin sağlıklı besinleri tercih edip sağlıksız besinlerden uzak durulması anlamına geldiği. Besin seçiminin doğru yapılmasının bireyi mutlu edeceği.</p>	

<p>Gösterge:</p>  <p>Resim 5: https://www.okanhastanesi.com.tr</p>	<p>Görsel Göstergeler: Bir kadın, sebze torbası.</p> <p>Teknik Açıya İlişkin Kod Sistemi:</p> <p>Açı: Ön cephe. Işık: Spot ışık, flaş. Çekimaçası: Göğüs plan. Renkkodu: Bej, kahverengi tonları, yeşil.</p> <p>Simge Kodu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Giyecek Kodu: Kazak. 2. Diğer Nesnelere: Saat. 3. Sözsüz İletişim Kodu: <ol style="list-style-type: none"> a) Beden Şekli: Ayakta. b) Jestler: Sağ eli ile kağıt torbayı tutmuş, sol eli ile ağzını kapatmış. c) Mimikler: Karşıya bakan ve şaşkın ifade
<p>Gösteren: Kucağında sebze ve ekmeğin olduğu kâğıt torbayı taşıyan şaşırılmış bir kadın.</p>	
<p>Gösterilen: Diyet ile ilgili doğru bilinen yanlışlar olduğu, edilen doğru bilgilerin şaşırtıcı olabileceği.</p>	

<p>Gösterge:</p>  <p>Resim 6: https://diyetuzmani.com.tr</p>	<p>Görsel Göstergeler: Bir kadın, yiyecek.</p> <p>Teknik Açıya İlişkin Kod Sistemi:</p> <p>Açı: Ön cephe. Işık: Spot ışık. Çekimaçası: Göğüs plan. Renkkodu: Sarı, beyaz, kırmızı, yeşil, kahve rengi ve tonları.</p> <p>Simge Kodu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Yiyecek Kodu: Tişört.2. Diğer Nesnelere: Dolap ve çatal.3. Sözsüz İletişim Kodu:<ol style="list-style-type: none">a) Beden Şekli: Oturmakta.b) Jestler: Sağ eliyle sebzeleri ağzına götürürken sol eli ile ekmek ile hazırlanmış sandviçi reddediyor.c) Mimikler: Sağ aşağıya bakış ve hafif gülümseme
<p>Gösteren: Bir elinde sebze, fastfoodu hem eli ile hem de bedensel açısı ile reddeden ve sebze yiyen mutlu, fit, bakımlı bir kadın.</p>	
<p>Gösterilen: Diyetin doğru besin seçimi olduğu, fastfoodu reddetmenin ve sağlıklı besin seçiminin mutluluk ve sağlık getireceği.</p>	

<p>Gösterge:</p>  <p>Resim 7: https://istanbulbaskentuniversitesi.com</p>	<p>Görsel Göstergeler: Bir kadın, not defteri, meyveler, mezura.</p> <p>Teknik Açıya İlişkin Kod Sistemi:</p> <p>Açı: Alan derinliği. Işık: Spot ışık. Çekimaçası: Bel plan. Renkkodu: Beyaz, lacivertin tonları, sarı, kırmızı ve yeşil.</p> <p>Simge Kodu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Yiyecek Kodu: Beyaz önlük2. Diğer Nesnelere: Defter, mezura, kalem, stetoskop.3. Sözsüz İletişim Kodu:<ol style="list-style-type: none">a) Beden Şekli: Oturmakta.b) Jestler: Sağ eli ile deftere bir şeyler yazmakta.c) Mimikler: Dudaklarda eminlik görüntüsü.
<p>Gösteren: Beyaz önlüklü, önlüğünün düğmeleri ilikli, cebinde stetoskop olan, yazı yazan bir kadın, bazıları yarıdan kesilmiş meyveler, bloknotun yanında mezura.</p>	
<p>Gösterilen: Diyetin sağlık uzmanı tarafından hazırlanan bir plan olduğu, taze meyveler içerdiği, uzman danışmanlığı ile istenilen ölçülere ulaşılacağı.</p>	


<p>Gösterge:</p>  <p>Resim 8: https://www.aysezybekozlu.com</p>	<p>Görsel Göstergeler: Bir kadın, meyveler, sebzeler, beyaz ve kırmızı et, balık eti.</p> <p>Teknik Açıya İlişkin Kod Sistemi: Açı: 45 derece yukarıdan. Işık: Spot ışık. Çekimaçısı: Göğüs plan. Renkkodu: Kahverengi, yeşil ve beyaz.</p> <p>Simge Kodu: 1. Giyecek Kodu: Gömlek. 2. Diğer Nesnelere: Mutfak masası. 3. Sözsüz İletişim Kodu: a) Beden Şekli: Oturmakta. b) Jestler: Üst üste konulmuş eller. c) Mimikler: -</p>
<p>Gösteren: Mutfak masasında oturan bir kadın ve masanın üzerinde farklı besin gruplarından olan yiyecekler.</p>	
<p>Gösterilen: Diyetin besin çeşitliliği gerektirdiği, yemek yapılacak ürünlerin farklı besin değerlerine sahip, sağlıklı ve taze olması gerektiği.</p>	


<p>Gösterge:</p>  <p>Resim 9: https://khosann.com</p>	<p>Görsel Göstergeler: Bir kadın, Fastfood yiyecekler.</p> <p>Teknik Açıya İlişkin Kod Sistemi: Açı: Karşı cephe. Işık: Spot ışık. Çekimaçısı: Tam vücut çekim. Renkkodu: Siyah, beyaz ve kahverengi tonları.</p> <p>Simge Kodu: 1. Giyecek Kodu: Spor kıyafeti. 2. Diğer Nesnelere: - 3. Sözsüz İletişim Kodu: Ayak darbesi atma. a) Beden Şekli: Ayakta. b) Jestler: Tekme pozisyonu ve yumruk yapılmış eller. c) Mimikler: Gözler fast food yiyeceğe bakmakta ve yüzü ciddi şekildedir.</p>
<p>Gösteren: Spor kıyafetli, fit bir kadın, fastfood yiyecekleri tekme ile uzaklaştırıyor.</p>	
<p>Gösterilen: Diyetin sağlıksız yiyeceklerden şiddetle ve güçlü bir şekilde uzak durmak olduğu, sağlıklı olmak/kalmak isteniyorsa fastfood ürünlerinin reddedilmesi gerektiği, bunu başarmanın fit ve güçlü bir beden sağlayacağı.</p>	


<p>Gösterge:</p>  <p>Resim 10: https://www.memorial.com.tr</p>	<p>Görsel Göstergeler: Bir kadın, sebze ve meyvelerin bulunduğu ahşap bir masa.</p> <p>Teknik Açıya İlişkin Kod Sistemi:</p> <p>Açı: Yan açı. Işık: Spot ışık. Çekimaçısı: Bel plan. Renkkodu: Mavi, yeşil, kahverengi tonları.</p> <p>Simge Kodu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Giyecek Kodu: Gömlek.2. Diğer Nesnelere: Masa, sandalye, kase, çatal, çiçek saksısı ve sos kutuları.3. Sözsüz İletişim Kodu:<ol style="list-style-type: none">a) Beden Şekli: Oturmakta.b) Jestler: Sağ eli ile salata almaya çalışmakta.c) Mimikler: Gözleri sebze tabağına bakmakta ve başı sebze tabağına doğru eğik ve gülümsemekte.
<p>Gösteren: Masada oturmuş sebze tabağını yiyen mutlu, ince yapılı bir kadın. Masada farklı Renklerde içecekler, içinde lime dilimleri bulunan su, yeşil sebze - meyveler ve yeşil bir bitki bulunuyor.</p> <p>Gösterilen: Diyetin sağlıklı ve doğal besinler ve özel içecekler tüketimini gerektirdiği. Sebze-meyve ve sebze-meyve suları ile beslenmenin sağlıklı olduğu ve mutluluk vereceği.</p>	

<p>Gösterge:</p>  <p>Resim 11: https://www.macfit.com</p>	<p>Görsel Göstergeler: Bir kadın, sebze-meyve tabağı, sebze ve meyveler, spor aletleri, mezura, su şişesi.</p> <p>Teknik Açıya İlişkin Kod Sistemi:</p> <p>Açı: Üst açı. Işık: Spot ışık. Çekimaçısı: Belden aşağısı. Renkkodu: Lacivert, yeşil, sarı ve pembe.</p> <p>Simge Kodu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Giyecek Kodu: Spor eşofmanı.2. Diğer Nesnelere: Spor gereçleri, bir tabak, sebze doğrama tahtası, mezura.3. Sözsüz İletişim Kodu: Yemeğe hazır.<ol style="list-style-type: none">a) Beden Şekli: Oturmakta.b) Jestler: Elleri ile tabak tutmakta.c) Mimikler: -
<p>Gösteren: Spor yaptığı anlaşılan bir kadın elinde salata tabağı tutuyor. Yanında su, mezura, atlama ipi, doğrama tahtası üzerinde sebzeler bulunuyor.</p> <p>Gösterilen: Diyetin sebze-meyve tüketiminin yanı sıra, yeterli su içmeyi ve spor yapmayı gerektirdiği.</p>	

<p>Gösterge:</p>  <p>Resim 12: https://www.nefisyemektarifleri.com</p>	<p>Görsel Göstergeler: El, mezura, kalp, dambıl, ilaçlar.</p> <p>Teknik Açıya İlişkin Kod Sistemi:</p> <p>Açı: Ön cephe. Işık: Spot ışıklar. Çekimaçası: - Renkkodu: Pembe, sarı, kırmızı, yeşil.</p> <p>Simge Kodu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Giyecek Kodu: - 2. Diğer Nesnelere: Kalp, mezura, dambıl. 3. Sözsüz İletişim Kodu: <ol style="list-style-type: none"> a) Beden Şekli: - b) Jestler: Sıkılmış bir el. c) Mimikler: -
<p>Gösteren: Mezura dolanmış ve spor aleti tutan bir kadın eli, kalp sembolü ve haplar.</p>	
<p>Gösterilen: Diyetin spor yaparak ve vücut ölçülerini kontrol altında tutarak kalp sağlığını korumaya yardımcı olacağı, ilaç kullanımını önleyebileceği.</p>	

<p>Gösterge:</p>  <p>Resim 13: https://hisarhospital.com</p>	<p>Görsel Göstergeler: Bir kadın, yemek masası.</p> <p>Teknik Açıya İlişkin Kod Sistemi:</p> <p>Açı: Ön cephe. Işık: Spot ışık. Çekimaçası: Göğüs plan. Renkkodu: Gri ve tonları, kahverengi, yeşil, kırmızı.</p> <p>Simge Kodu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Giyecek Kodu: Elbise. 2. Diğer Nesnelere: Tabak. 3. Sözsüz İletişim Kodu: <ol style="list-style-type: none"> a) Beden Şekli: Oturmakta. b) Jestler: Donutu sol eli ile reddetmekte. Sağ eli ile de elma yemek için hazır durmaktadır. c) Mimikler: -
<p>Gösteren: Masada oturan elinde elma tutan bir kadın, masa üzerinde tabak içerisinde çikolatalı bir donut ve bir tabak salata, kadının eli donuta doğru önde ve onaylamama/reddetme anlamında el işareti yapıyor.</p>	
<p>Gösterilen: Diyetin şekerli ve hamurlu besinlerden uzak durmayı, besin seçimini sağlıklı besinlerden yana kullanmayı gerektirdiği. Besin seçiminin bireyin kendi kontrolünde olduğu.</p>	

<p>Gösterge:</p>  <p>Resim 14: https://www.memurlar.net</p>	<p>Görsel Göstergeler: Bir kadın, tatlı tabağı ve meyve tabağı, mutfak.</p> <p>Teknik Açıya İlişkin Kod Sistemi:</p> <p>Açı: Ön cephe. Işık: Spot ışık. Çekimaçısı: Göğüs plan.</p> <p>Simge Kodu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Giyecek Kodu: Sweatshirt.2. Diğer Nesnelere: Yemek tabakları, mutfak masası.3. Sözsüz İletişim Kodu:<ol style="list-style-type: none">a) Beden Şekli: Oturmakta.b) Jestler: Sağ ve sol yanağın yanında kararsızlığı yansıtmakta.c) Mimikler: Gözler yukarı uzağa doğru bakmaktadır ve yüz düşünceli görünmektedir.
<p>Gösteren: Mutfakta masa üzerinde içinde şekerli, hamurlu besinlerin ve meyvelerin bulunduğu iki tabak. Masada oturmuş, görünen kısmı ile kilolu olmadığı anlaşılan, düşünceli ve kararsız bir kadın.</p>	
<p>Gösterilen: Diyetin besin seçimi olduğu. Beslenme konusunda seçimin kişinin kendi elinde olduğu. Kararı kendisinin vereceği.</p>	

<p>Gösterge:</p>  <p>Resim 15: https://www.salom.com.tr</p>	<p>Görsel Göstergeler: Bir kadın, salata tabağı.</p> <p>Teknik Açıya İlişkin Kod Sistemi:</p> <p>Açı: Ön açı. Işık: Spot ışık. Çekimaçısı: Göğüs plan. Renkkodu: Beyaz, yeşil, kırmızı.</p> <p>Simge Kodu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Giyecek Kodu: Tişört.2. Diğer Nesnelere: Çatal, sebze tabağı.3. Sözsüz İletişim Kodu:<ol style="list-style-type: none">a) Beden Şekli: -b) Jestler: Sağ eli çatal tutmakta, sol eli ile sebze tabağı.c) Mimikler: -
<p>Gösteren: Çatalı boş bir şekilde ağızda bekleten ince yüzlü bir kadın. Elinde zeytin ve peynir bulunan karışık bir sebze salatası tabağı tutuyor.</p>	
<p>Gösterilen: Diyetin salata gibi besinleri tüketmek olduğu, beslenme konusunda kararın kişinin kendi elinde olduğu.</p>	

TARTIŞMA VE SONUÇ

İnsan, toplum içerisinde yaşayan sosyal bir varlıktır (Kalem, 2022; Abudereyimu ve Hu, 2019). Toplum içerisindeki yapısal sistem temelinde iletişim ve etkileşim kurmakta, bu doğrultuda basmakalıp algı ve tutumlar oluşmaktadır (Kafes, 2019, s. 29). Günümüzde özellikle yeni teknolojiler üzerinden yayılan mesajlar, sahip olunan algıyı doğrudan etkilemektedir. Bu algılardan birisi de sosyal algısı

yüksek olan kadın (Küçükşen ve ark. 2023, s. 17) bedeninin diyet ile nasıl olması gerektiğiyle ilgilidir. Diyet kelimesi Yunanca yaşam yolu/yaşam tarzı anlamında olan “dieta” kelimesinden gelmektedir (Cathy, 1998, s. 17). Türk Dil Kurumunda diyet kelimesinin anlamı “Sağlığı korumak veya düzeltmek amacıyla uygulanan beslenme düzeni; perhiz, rejim.” olarak verilmiştir (TDK, 2023). Sağlık uzmanlarının internet ortamında yayınlanan yazılarının incelendiği bir çalışmada, uzmanların, diyetlerin sadece zayıflatıcı etkisi olan bir kavram gibi yorumlanmasının yanlış olduğu ayrıca sağlıklı bir vücuda sahip olmaya ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemeye de yardımcı olduğu görüşüne sıklıkla yer verildiği belirtilmiştir (Timurturkan, 2013, s. 249). Bu çalışmada incelenen görsellerin beşinde mezura kullanımı ve bedensel özellikleri belli olan kadınların zayıf olması, diyet ile zayıflığın/ince bedene sahip olmanın ilişkilendirildiğine işaret etmektedir. Bu bağlamda diyet kavramının yanlış yansıtıldığını söylemek mümkündür.

Toplumsal ve kültürel değişimler beden algılarına yansımakta, çeşitli araçlar vasıtası ile yeni bedensel formlar dayatılabilmektedir (Timurturkan, 2013, s. 249). 2017 yılında 18-65 yaş arası İstanbul’da yaşayan 100 bireyin diyet besin ürünlerine yönelik farkındalıklarını ve tüketim sıklıklarını saptamak amacı ile yapılan çalışmada diyet besinler hakkındaki bilgilerinin düşük olduğu saptanmıştır. Diyet besin ürünlerine yönelik en fazla bilgi kaynağı televizyon reklamları olarak görülmekte (%77) ve yapılan reklamların uzman kişilerin denetiminde olması önerilmektedir. Batu ve arkadaşları (2022) 21 zayıflama ürünü tanıtım görseline yönelik gerçekleştirdiği göstergebilimsel çözümlemelerde kadın bedenlerinin daha çok kullanıldığı ve aktarılan görsellerin ideal ölçü mitine uygun olarak yansıtıldığı sonucuna varmışlardır. İdeal ölçünün ise zayıf, spor yapan ve sürekli diyet halinde kalan kişiler olarak yansıtıldığı görülmüştür. Karal (2023) dört diyet kitabını eleştirel söylem analizi yöntemiyle incelemiştir. Yapılan analizde üretilen söylemlerin, hedef kitlelerin yaşamlarını, duygularını ve bedenlerini etkilediği sonucuna varılmıştır. Ayrıca zayıflığın, inceliğin, hızlılığın ve hareketliliğin yeni liberal sisteme hakim olduğu, şişman olmanın ise bir tür sapma olarak gösterildiği vurgulanmıştır. Candan ve Dölkeleş (2022) Mavi Jeans reklamlarını göstergebilimsel analiz ile çözümlenmişlerdir. Yapılan çözümlemelerde kadının idealize edilerek zayıf, güzel ve çekici bir şekilde gösterildiği belirlenmiştir. Özüpek ve Arslan (2021) beslenme ve diyetetik öğrencileri üzerine yaptıkları bir araştırmada kadınların popüler diyet uygulama durumunun erkeklerden daha fazla olduğunu, beden kütle indeksi sınıflamasına göre zayıfların beslenme okuryazarlık düzeyinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Alkan ve arkadaşlarının (2019) 141 beslenme ve diyetetik bölümü öğrencisine yönelik davranış bozukluğu ve beden algısına ilişkin yaptıkları çalışmada beden algısı ile ilgili anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kadınlara yönelik ince beden dayatması uzun yıllardır devam etmektedir. Örneğin Akgül’ün (2017) 1930’lu yıllarda Cumhuriyet Gazetesinde yer alan 10 basılı reklamlar üzerine yaptığı göstergebilimsel çözümlemelerde kadınların zayıf ve ince hatlar ile resmedildikleri ortaya konulmuştur.

Bu çalışmada Google arama motoru ile yapılan araştırmada seçilen 15 görsel değerlendirilmiştir. Ulaşılan görsellerin tamamında (n=15) kadın görseli kullanılmıştır. Bu bulgu kadın ile diyet kavramının özdeşleştirildiği yönünde yorumlanabilmektedir. Anlaşılabilecek kadar görseli bulunan kadınların hiçbiri kilolu değildir. Bu durum diyet yapan kadınların kilolu/şişman olmayacağı izlenimi yaratabilmektedir. Kadınların çoğunun beden şekli (n=10) oturma şeklindedir. Az sayıdaki kadının yüzü tam olarak (n=6) görülmektedir. Kadınların yüzleri, tebessüm, kızgınlık ve düşünceli olarak yansıtılmıştır. Giysi kodlarına bakıldığında ise en fazla günlük kıyafetli görüntü ile karşılaşılmaktadır (n= 9). Ek olarak beyaz önlük (n=3) ve spor kıyafeti (n=2) de görülmektedir. Kullanılan görsellerde en fazla açık ve canlı renklerin kullanıldığı görülmüştür. Çoğu görselde (n=13) meyve ve sebze kullanılmıştır.

Tababet ve Şuabatı San’atlarının Tarzı İcrasına Dair Kanun’da (2011) diyetisyen, “Beslenme ve diyetetik alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullardan mezun; sağlıklı bireyler için sağlıklı beslenme programları belirleyen, hastalar için tabibin yönlendirmesi üzerine gerekli beslenme programlarını düzenleyen, toplu beslenme yerlerinde beslenme programları hazırlayan ve besin

güvenliğini sağlayan sağlık meslek mensubu” olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmada diyetin uzman danışmanlığı/önerisi gerektirdiğine (n=3) işaret eden görsellerin tamamında sağlık uzmanı stetoskop ile görülmektedir. Bu da görsellerde bulunan uzmanların diyetisyen olmadığı şeklinde yorumlanabilmektedir. Besin seçimine (n=6) gönderme yapan görsellerde diyetin, sağlıklı besinler yerine meyve ve sebze tüketimini salık verdiği çıkarımını yapmak mümkündür. Görsellerin büyük bir bölümünde (n=10) sağlıklı besin olarak sadece sebze ve meyveler sunulmuştur. Sadece bir görselde birçok besin grubundan besinin yer alması dikkat çeken bir durumdur. Buradan yola çıkarak diyetin sadece sebze-meyve tüketimi ile özdeşleştirildiğini söylemek mümkündür. Ancak sağlıklı diyetle besin çeşitliliğinin sağlanması, tüm besin gruplarından yeterli ve dengeli tüketilmesi önerilmektedir (Baysal, 2018, s. 273-274).

Sonuç olarak yapılan çalışmada çalışmaya dahil edilen diyet kelimesi ile yayınlanmış tüm görsellerde kadınların kullanılması, üzerinde durulması gereken bir konu olarak vurgulanabilir. Yansıtılan kadınların tamamının zayıf, bakımlı olması ve birçok görselde kadınların spor gereçleri ile kullanılmaları metaforik anlam taşımaktadır. Diyet kavramı ise genel olarak sebze-meyve, fast food ve şekerli besin görselleri ve zayıflama, incelme mesajları ile sunulmuştur. Diyet görselleri, kadınların görüntüsünü zayıflığa yönelik manipüle etmekte ve zayıf kadın mitini desteklemektedir.

Bir sonraki çalışma; Bir sonraki çalışmada diyet ürünlerini üretenler ve kurum sahiplerinin anlaştıkları reklam şirketleri ile derinlemesine görüşmeler yapılarak neden bu görselleri kullandıkları analiz edilebilir.

Etik Beyan: Bu çalışma daha önce herhangi bir platformda sunulmamış veya yayınlanmamıştır.

Etik Kurul Onayı: Bu çalışma etik kurul onayı gerektirmemektedir.

Yazar Katkıları: Araştırma Tasarımı (CRediT 1) Yazar 1 (%100); Veri Toplama (CRediT 2) Yazar 1 (%100); Araştırma - Veri analizi - Doğrulama (CRediT 3-4-6-11) Yazar 1 (%100); Makale Yazımı (CRediT 12-13) Yazar 1 (%100); Metnin Gözden Geçirilmesi ve İyileştirilmesi (CRediT 14) Yazar 1 (%100)

Finans: Finansal destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri (SDG): Bu çalışma sürdürülebilir kalkınma hedeflerini desteklemektedir.

KAYNAKLAR

- Abudereyimu, H. ve Hu, L. (2019). Gelenekselden moderniteye çin'in aile yapısındaki değişimler ve toplum üzerindeki etkileri. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Medeniyet ve Toplum Dergisi*, 3(2), 135-144.
- Akgül, M. (2017). 1930'lu yılların Türkiye'sinde basılı reklamlarda modern kadın imgesinin temsili: Cumhuriyet Gazetesi örneği. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 7(4), 667-677.
- Alkan, Ş. B., Solak, R., Gürbüz, E., Özcan, B., Özkan, H., Dikici, Z. Z. ve Kahraman, R. S. (2019). Beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinde yeme davranış bozukluğu ve beden algısı: kesitsel bir çalışma. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 38-44.
- Atar, G. M. ve Şener, G. (2018). Reklamlardaki ideal kadın bedeninin geleceği: rötuşlanmış ve rötuşlanmamış beden görsellerinin genç kızlar üzerindeki etkisi. *Kurgu*, 26(3), 204-226.
- Ateş, M. (2020). Sinemada göç bağlamında sınıf kimlik ve mekan: Ömer Lütfi Akad ve Göç Üçlemesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Medeniyet ve Toplum Dergisi*, 4(2), 128-141.
- Ayşe Zeybek Özlü. (2024). *Diyet nedir, ne değildir?*. <https://www.aysezeybekozlu.com/diyet-nedir-ne-degildir/>
- Başkent Üniversitesi İstanbul Hastanesi. (2024). *Beslenme ve diyet*. <https://istanbulbaskentuniversitesi.com/tibbi-birim/beslenme-ve-diyet>
- Batu, M. (2021). Toplumsal değişim perspektifinden dijital toplum ve popüler kültür üzerine bir tartışma. İçinde Berfin Varışlı (Ed.), *Popüler Kültür ve Sosyal Değişim Disiplinler Arası İncelemeler*. Çizgi Yayınevi.
- Batu, M. ve Tos, O. (2018). 16 Nisan 2017 Anayasa değişikliği referandumunda Recep Tayyip Erdoğan'ın sosyal medyadaki görsel imajı üzerine bir analiz. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi (AKİL)*, (29), 230-269.
- Batu, Z., Batu, M. ve Tos, O. (2022). Zayıflığın popüler kültür temelinde ideal bir mit olarak kimliklendirilmesi: Zayıflama ürünlerine yönelik göstergebilimsel bir çözümleme. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(30), 41-58.
- Baysal, A. (2018). *Beslenme*. Hatiboğlu Yayınları.
- Beck, U. (2011). *Risk toplumu: Başka bir modernliğe doğru*. (K. Özdoğan ve B. Doğan, Çev.). İthaki Yayınları.
- Bigelow, J. ve Poremba, A. (2014). Achilles' ear? inferior human short-term and recognition memory in the auditory modality. *Plos One*, 9(2), 1-8.
- Burcu, E. (1998). Evrimci teorinin sosyolojik düşünce üzerindeki etkileri ve sosyobiyojoloji. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 15(2), 175-186.
- Candan, G. ve Dölkeleş, G. (2022). Göstergebilim bağlamında idealize edilmiş bedenın tüketim nesnesi olarak sunumu: Mavi jeans reklamları. *Yeni Yüzyılda İletişim Çalışmaları Dergisi*, 3(5), 81-96.
- Cathy, A. ve Nonas, M. S. (1998). A model for chronic care of obesity through dietary treatment. *Journal of the American Dietetic Association*, 98(2), 16- 22.
- Connell, R. (1998). *Toplumsal cinsiyet ve iktidar: Toplum, kişi ve cinsel politika*. (C. Soydemir, Çev.). Ayrintı Yayınları.
- Çağlar, B. (2012). Bir iletişim biçimi olarak göstergebilim. *EUL Journal of Social Sciences*, 3(2), 22-

34.

- Çakı, C. ve Gülada, M. O. (2018). Nazizm ideolojisinde alman kadınları: "ns-frauen-warte" propaganda dergisi üzerine inceleme. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Medeniyet ve Toplum Dergisi*, 2(2), 89-105.
- Dervişcemaloğlu, B. (2023). *Göstergebilim*. <http://www.ege-edebiyat.org/docs/493.pdf> (Erişim tarihi: 28.04.2018).
- Diyet Uzmanı. (2024). *Doğru diyet nasıl olmalı?*. <https://diyetuzmani.com.tr/zayiflama/dogru-diyet-nasil-olmali>
- Dökmen, Z. (2004). *Toplumsal cinsiyet sosyal psikolojik açıklamalar*. Sistem Yayıncılık.
- Ecevit, Y. (2012). Toplumsal cinsiyet sosyolojisine başlangıç. İçinde Yıldız Ecevit ve Nadide Karkıner (Ed.), *Toplumsal cinsiyet sosyolojisi* (ss. 84-105). Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Erdem, B. N. ve Yıldız, A. C. (2019). "İdeal"ın sınırında bir mücadele: beden olumlama hareketi üzerine bir alımlama analizi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 6(2), 1483-1506.
- Eşel, E. (2005). Kadın ve erkek beyninin farklılıkları. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15(3), 138-152.
- Evde Eczane. (2024). *Diyet yapmak sağlıklı mıdır?*. <https://www.evdeeczane.com/blog/icerik/diyet-yapmak-saglikli-midir>
- Fast Company. (2024). *Why We're More Likely To Remember Content With Images And Video (Infographic)* <https://www.fastcompany.com/3035856/why-were-more-likely-to-remember-content-with-images-and-video-infogr> 09.14.2014.
- Giddens, A. (2021). *Modernliğin sonuçları*. (E. Kuşdil, Çev.). Ayrıntı Yayınları.
- Helvacı, Z. C. (2010). *Reklam metinlerinde amaç ve araç olarak kadın imgesi. 21. yüzyılın eşğinde kadınlar: Değişim ve güçlenme (Cilt IV)*. Uluslararası Multidisiplin Kadın Kongresi, İzmir, Türkiye.
- Hisar Hospital. (2024). *Diyet yapmadan 20 adımda zayıflamaya ne dersiniz?*. <https://hisarhospital.com/diyet-yapmadan-20-adimda-zayiflamaya-ne-dersiniz/>
- Horzum, I. (2008). *Modernizm ekseninde doğa içerikli reklamların göstergebilimsel incelenmesi* [Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kafes, M. (2019). Türkiye'de kadınların maruz kaldığı cam tavan davranışı üzerine sağlık kurumlarında yapılmış çalışmaların bir incelemesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(1), 25-30.
- Kalem, A. S. (2021). Göç ve annelik: Uluslararası göçmen kadınların annelik pratikleri. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Medeniyet ve Toplum Dergisi*, 5(2), 86-105.
- Kalem, A. S. (2022). Gündelik hayatın dijitalleşmesi karşısında sosyoloji. *Medeniyet ve Toplum Dergisi*, 6(2), 95-102.
- Karal, S. (2023). Bir iktidar biçimi olarak diyet: Diyet kitaplarında duygular ve beden. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(45), 443-461.
- Kozan Demircan. (2024). *18 ayda nasıl 24 kilo verdim?*. <https://khosann.com/18-ayda-nasil-24-kilo-verdim-diyete-baslamanin-ve-kalici-kilo-vermenin-5-pratik-yolu/>
- Köse, H. (2011). Tüketim toplumunda bir "sosyal beden" kurgusu olarak kadın. *Selçuk İletişim*, 6(4), 76-89.

- Küçükşen K., Biddevi, A., Yılmaz, B. ve Koçer, G. (2023). Ergenlikte maruz kalınan akran zorbalığının üniversite öğrencilerinin sosyal becerileri üzerindeki etkisi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(2). 13-18.
- Mac Fit. (2024). *En popüler diyet çeşitleri*. <https://www.macfit.com/blog/beslenme/en-populer-diyet-cesitleri>
- Maviş, Ç. Y., Arancioğlu İ. Ö. ve Aldemir, N. (2018). Sağlıklı beslenme ve diyet danışmanlığına başvuran danışmanların diyet gıda ürünlerine yönelik farkındalığı ve tüketim sıklıklarının değerlendirilmesi. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1, 15-29.
- McGladrey, M. L. (2014). Becoming tween bodies: what preadolescent girls in the us say about beauty, the “just-right ideal,” and the “disney girls”. *Journal of Children and Media*, 8(4), 353-370.
- McLuhan, M. (1962). *Gutenberg galaxy: The making of typographic man*. University of Toronto Press.
- Medikal Park. (2024). *Sağlıklı diyet listesi*. <https://www.medicalpark.com.tr/saglikli-diyet-listesi/hg-1688>
- Memorial. (2024). *Beslenme ve diyet*. <https://www.memorial.com.tr/tibbi-birimlerimiz/beslenme-ve-diyet>
- Memorial. (2024). *Sağlıklı diyet listesi nasıl yapılır?*. <https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/saglikli-diyet-listesi-nasil-yapilir-diyet-listesi-ile-zayiflama-yontemleri>
- Memurlar.net (2024). *Diyete başlamadan önce mutlaka bunları yapın*. <https://www.memurlar.net/album/10618/diyete-baslamadan-once-mutlaka-bunlari-yapin.html>
- Nefis Yemek Tarifleri. (2024). *Diyetisyen onaylı en kolay 3 diyet listesi*. <https://www.nefisyemektarifleri.com/blog/uygulamasi-en-kolay-3-diyet-programi-diyetisyen-oneriyor/>
- Okan Üniversitesi Hastanesi (2024). *En sık yapılan beş diyet hatası*. <https://www.okanhastanesi.com.tr/en-sik-yapilan-5-diyet-hatasi>
- Öncel, A. (2019). *Biyolojik indirgemecilik ve sosyal bilimler: Sosyobiyojoloji özelinde bir değerlendirme* [Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Özüpek, G. ve Arslan, M. (2021) Popüler diyet uygulama, beslenme okuryazarlığı ve beden kütle indeksi ilişkisinin değerlendirilmesi: Beslenme ve diyetetik öğrencileri üzerine bir çalışma. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 5(3). 340-350.
- Parsa, S. ve Parsa, A. F. (2004). *Göstergebilim çözümlenmeleri* (2. Baskı). Ege Üniversitesi Basımevi.
- Peltekoğlu, F. B. (1998). *Halkla ilişkiler nedir?* Beta Yayıncılık.
- Sayın, U. (2007). *Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynler ile normal gelişim gösteren normal gelişim gösteren sahip ebeveynlerin 7-15 yaş arası çocuklarının toplumsal cinsiyet rollerine yaklaşım ve görüşlerinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Slattery, M. (2014). *Sosyolojide temel fikirler*. (Ü. Tatlıcan ve G. Demiriz, Çev.). Sentez Yayınları.
- Sobrino-Bazaga, A. ve Rabito-Alcon, M. F. (2018). Gender differences existing in the general population in relation to body dissatisfaction associated with the ideal of beauty: a systematic review. *Studies in Psychology*, 39(2-3), 548-587.
- Şalom. (2024). *Diyet programı hazırlanırken nelere dikkat edilmeli?*

<https://www.salom.com.tr/arsiv/haber/99849/diyet-programi-hazirlanirken-nelere-dikkat-edilmeli->

T.C. Resmi Gazete. *Tababet ve Şuabati San'atlarının Tarzi İcrasına Dair Kanun*. 14.4.1928 Sayı: 863 ((Ek: 6/4/2011-6225/9 md).

TDK. (2023). *Türkçe Sözlük*. Türk Dil Kurumu Yayınları.

Timurturkan, M. (2013). Tıbbi söylem ve iktidar: medyada “diyet-zayıflık-sağlık” ilişkisi etrafında beden denetimi. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 3(1), 237-252.

Ülken, F. B. ve Yüce, N. (2020). Yeni medyada kadın bedenine yönelik ayrımcılık: ekşi sözlük örneği. *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü e-Dergisi*, 3(2), 40-79.

Ünlü, S. (2001). *Psikoloji*. Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Yayınları.

Vega Hospital. (2024). *Beslenme ve diyet*. https://vegahospital.com.tr/medical_unit/beslenme-ve-diyet/

Yurdakul, N. B. ve Bat, M. (2011). Şirketler için rekabette sanal farkındalık: Arama motoru pazarlaması. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 44-60.

EXTENDED ABSTRACT

With the industrialization that started in the 18th century, important changes occurred in masses and societies. It has become unclear who or by whom the labor is produced. In addition, there have been mass increases in geographical mobility and the needs of the individual have come to the fore. A new social order has emerged as life evolves according to person-centeredness and women take more part in business life. The roles assigned to women have changed throughout history, and especially with the 20th century, a mass schema of women was drawn. The female body, which has become an environment in the 21st century, has been seen as a message channel through which different interventions are made. The female body has been mentioned in many ways such as thinness, fatness, tallness, shortness, etc. and attempts have been made to fit it into certain stereotypes. Different theories have been put forward on this subject. Biological theory, also known as naturalistic theory, emphasizes that biological characteristics determine the role of women in society. Sociobiological theory, which does not only consider humans as a biological entity and also takes their social aspects into consideration, explains the social behaviors of individuals by investigating their biological reasons. Social role theory, unlike sociobiological theory, emphasizes that behavioral differences between men and women emerge under the influence of social culture.

With the developments in information and communication technologies in the 21st century, the world has turned into a "global village", in McLuhan's words. Within this global network, an ideal body shape is determined for women and attempts are made to create perceptions and attitudes based on this body. In this study, the answer to the question of what diet-related visual images are in the digital environment and who is used in these images and with what perspectives and objects was sought.

Purpose of the Research: In the research conducted, the rate of visual learning is high. This situation also reveals the importance of visual perception. In this regard, this study aims to find out what is reflected in the visuals regarding the concept of diet published on the digital platform in Turkey. The question of the research is what are the most prominent things about people in diet-related images.

Research Method: In this study, semiotic analysis method is used to evaluate the data. Semiotics is an analysis method whose framework is determined by creating different schools in the literature by different researchers such as Saussure, Peirce, Barthes and Foucault. In this study, the analysis framework created by Saussure and Peirce was chosen. In this study, in order to reveal the technical structures of the photographs, firstly a table was made for the content and images, and then the analysis was carried out.

Scope and Limitations of the Research: The universe of the research consists of all the photographs found on Google.com, one of the first search engines used when doing digital research, and when researching the word diet. The sample of the research consists of photographs containing real human images that correspond to the word diet. In this regard, a search was conducted on the word diet in the Google Search Engine every day between 01.01.2024 and 01.02.2024. The photographs containing the first 15 human images obtained were archived in separate files each day. Afterwards, 15 photographs were selected by random sampling method and included in the analysis.

As a result, in the research, the use of women in all images published with the word diet was seen as an issue that should be emphasized. The fact that all the women depicted are thin and well-groomed, and that they are used with sports equipment in many images has a metaphorical meaning. The concept of diet is generally presented with images of vegetables-fruits, fast food and sugary foods, and weight loss and slimming messages. Diet images manipulate the image of women towards thinness and promote the myth of thin women. In the next study, in-depth interviews can be conducted with the advertising companies that produce diet products and the owners of the institutions to analyze why they use these visuals.