

Teknolojinin Kadın Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Technology and Women's Health

Murat YILMAZ¹, Necdet KILINÇ², Çetin KÖKSAL³

¹ Uzman Öğretmen, Tokat Zübeyde Hanım Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Tokat, 0009-0008-5720-844X

² Baş Öğretmen, Tokat Zübeyde Hanım Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Tokat, 0009-0005-9338-1133

³ Uzman Öğretmen, Tokat Zübeyde Hanım Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Tokat, 0000-0001-5415-1929

ÖZET

Günümüzde teknoloji hızlı bir değişim ile hayatın her alanını etkilemektedir. Teknoloji ile birlikte hayatımıza giren bilgisayarlar ve akıllı telefonlar ile sağlık, eğitim ve hizmet sektörlerine erişim kolaylaşmıştır. Ülkemizde sağlık ile ilgili olarak hastaneden randevu alma, e-nabız uygulaması, sağlığın devamlılığına yönelik geliştirilen akıllı telefon temelli uygulamalar ile tele-rehabilitasyon hizmeti yer almaktadır. Bu derlemede teknolojinin kadın sağlığı üzerindeki etkilerini ele almak, olası iyi ve kötü sonuçlarını belirlemek, sağlığın gelişimi ve devamlılığı için yapılabilecek çalışmaları belirlemek amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kadın, Sağlık, Teknoloji

ABSTRACT

Today, technology affects every aspect of life with rapid change. Access to health, education and service sectors has become easier with computers and smartphones that have entered our lives with technology. In our country, health-related services include making an appointment at the hospital, e-pulse application, smartphone-based applications developed for the continuity of health, and tele-rehabilitation services. In this review, it is aimed to discuss the effects of technology on women's health, to determine its possible good and bad consequences, to determine the studies that can be done for the development and continuity of health.

Keywords: Woman, Health, Technology

Sorumlu yazar/Corresponding author:

Necdet KILINÇ, Tokat Zübeyde Hanım Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Tokat, necdetfkb@gmail.com

Başvuru/Submitted: 17.01.2024 **Kabul/Accepted:** 22.03.2024

Cite this article as: Yılmaz M, Kılınç N, Köksal Ç. Teknolojinin Kadın Sağlığı Üzerindeki Etkileri. *J TOGU Heal Sci.* 2024;4(1:Özel Sayı):55-64.

GİRİŞ

Teknolojik gelişmeler hayatımızın hemen her alanında yer almakla birlikte hızlı bir değişime de neden olmaktadır. Günümüzde teknoloji sayesinde bireysel ve kamu hizmetleri daha hızlı ve kolay yapılabilen ve mevcut teknolojik cihazlar ile alışveriş yapma, yemek siparişi verme, bankacılık işlemleri ve sağlık hizmetlerinin yürütülmesi mümkün olabilmektedir (1).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sağlık teknolojilerini olası sağlık problemleri için bir çözüm sağlayıcı olarak görmektedir (2). Bu teknolojiler, kadın sağlığı açısından ele alındığında yaşamsal döngünün farklı aşamalarında (çocukluk, gençlik ve yetişkinlik dönemleri ile evlilik ve gebelik dönemleri gibi) sağlığın devamlılığını ve gelişimini destekler nitelikte uygulamaları sunmaktadır (3,4). Bu bağlamda teknolojiyi iyi kullanma diğer bir ifade ile teknoloji okuryazarlığı önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır (5).

Literatürde teknoloji okuryazarlığının birçok tanımı bulunmakla birlikte teknoloji okuryazarlığı, teknolojiyi kullanabilme, bulunan veriler üzerinden değerlendirme, yorum yapabilme ve anlama olarak tanımlanmaktadır (6). Teknoloji okuryazarı olmak, teknoloji ile ilgili olumlu veya olumsuz sonuçları anlayabilme ve teknolojiyi etkin kullanabilme yetisine sahip olma olarak da tanımlanmaktadır (7). Kadınların teknoloji okuryazarlığı ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında sağlık okuryazarlık puanlarının yaş ilerledikçe azaldığı gösterilmiştir (8). Çizmeci ve arkadaşları (2021) uzaktan eğitim sürecinde öğretmenlerin yeni medya okuryazarlığı üzerine yaptıkları çalışmada kadın öğretmenlerin medya okuryazarlığı becerilerinin kıdem yılı arttıkça azaldığını bildirmiştir (9). Bircan (2022) "Öğretmenlerin internete yönelik eleştirel okuryazarlık düzeylerinin belirlenmesinde bilgi ve teknoloji okuryazarlık düzeylerinin incelenmesi" başlıklı tez çalışmasında özellikle kadın öğretmenlerin teknoloji okuryazarlık becerilerinin artırılmasına ihtiyaç olduğunu belirtmiştir (10).

Metin (2011) "Teknoloji okuryazarlığını geliştirmek üzere yetişkinlere yönelik bir eğitim programı" başlıklı yüksek lisans çalışmasında 18-44 yaş arası gönüllü 10 kadına iki hafta süreyle hafta içi her gün iki saat süren oturumlar şeklinde teknoloji okuryazarlığına yönelik eğitim vermiştir. Araştırma sonucunda bireylerin bilgisayara yönelik anlık ve genel kaygılarının düştüğü, bilgisayar kullanımına yönelik öz yeterliliklerinin arttığı gösterilmiş olup, katılımcıların yaşam boyu eğitimin gerekliliğine ve ileride daha bilinçli birer bilgisayar ve teknoloji kullanıcısı olacaklarına dair inançlarının arttığı bildirilmiştir. Metin (2011), yetişkin bireylere bu konuda, halk eğitim merkezleri, belediyeler, dernekler, sivil toplum kuruluşları,

teknoloji alanında faaliyet gösteren özel sektör kuruluşları, üniversiteler, örgün eğitim kurumlarında konuyla ilgili yetiştirilmiş eğitimciler vasıtasıyla eğitim verilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bu eğitimlerin çalışan veya çalışmayan, kırsal ya da merkezde yaşayan tüm kadınlara ulaşılacak şekilde planlanmasının önemli olduğunu bildirmiştir (11).

Bu bağlamda teknoloji okuryazarı olan kadınların teknolojiyi farklı alanlarda etkin kullanımı mümkün olacaktır. Teknoloji okuryazarlığı sağlık özelinde ele alındığında ise, iyi düzeyde okuryazarlığın hem fiziksel hem de mental sağlığın devamlılığı ve gelişimini destekleyeceği öngörülmektedir.

Teknoloji, Kas-İskelet Sistemi Problemleri ve Fiziksel Aktivite

Türen ve arkadaşları (2017) “Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye’den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme” adlı çalışmalarında mobil telefon yoksunluğu korkusunun kadınlarda daha yüksek olduğunu göstermiştir (12). Benzer olarak Keskin ve arkadaşları (2018) “Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanımı ve baş ağrısı ilişkisi” başlıklı çalışmalarında üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanımının kız öğrencilerde daha yüksek olduğunu bildirmiştir (13). Problemlili akıllı telefon kullanımı bireylerin aktivite rol dengesini olumsuz etkilemektedir. Telefon kullanımına fazla zaman ayıran bireylerin fiziksel, sosyal, zihinsel ve dinlendirici aktivitelere ayırdıkları zamanın dengeli olmadığı, aynı zamanda bireye enerji veren ve enerjisini alan aktiviteler arasındaki dengenin de azaldığı bildirilmiştir (14). Günümüzde akıllı telefon kullanımı kas-iskelet sistemi problemleri için potansiyel bir risk faktörü olarak tanımlanmaktadır (14,15). Günel ve Pekçetin (2019) “Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile servikal bölge ve üst ekstremitte ağrısı arasındaki ilişki” adlı çalışmalarında akıllı telefon kullanım süresi arttıkça servikal bölge ve üst ekstremitte ağrısının arttığını bildirmiştir (14). Benzer şekilde kadınlarda internet bağımlılığı arttıkça boyun, sırt, bel, kalça, üst ve alt ekstremitede ağrı şikayetlerinin arttığı tespit edilmiştir (16). Kas iskelet sistemi rahatsızlıkları ile ilişkili olarak bilgisayar başında geçirilen zaman önemli bir risk olarak tanımlanmaktadır. Yaklaşık iki saat ve üzeri bilgisayar başında bulunma orta ile ciddi düzeyde kas iskelet sistemi yakınmasına neden olabilmektedir (17). Çalık ve arkadaşları (2013) “Bilgisayar kullanan masa başı çalışanlarında kas iskelet sistemi rahatsızlıkları, işin engellenmesi ve risk faktörlerinin incelenmesi” adlı çalışmalarında kadın ofis çalışanlarının erkek çalışanlara kıyasla günlük bilgisayar kullanım süresinin dört saatin üzerinde olduğunda sırt, bel, boyun ve sağ omuz bölgelerinde daha fazla ağrı ve rahatsızlık hissettiğini göstermişlerdir (18). Bununla birlikte mobil telefon kullanımına fazla zaman ayıran bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri düşmektedir (19,20). Erğün Keşli (2019) “Akıllı telefon

kullananlarda ağrı, kavrama kuvveti ve fonksiyonelliğın incelenmesi” adlı yüksek lisans tezinde akıllı telefon kullanımının kavrama kuvvetini azalttığını bildirmiştir (21).

Literatür mobil veya sabit teknolojik cihazların hatalı ya da yanlış kullanımının kas iskelet sistemi problemleri için bir risk olduğunu ve fiziksel aktivite katılımını azaltabileceğini göstermektedir. Birçok çalışmada özellikle kadın kullanıcı sayısının fazla olduğu görülmektedir. Bu açıdan kadın sağlığının korunması ve devamlılığı için mevcut risklerin farklı yaş gruplarına anlatılması ve eğitim verilmesi gerekmektedir. Ülkemizde araştırma merkezli çalışmalar ışığında farklı yaş grubundaki kadınlara eğitim verilmektedir. Bingöl ve arkadaşları (2021) “Sağlıklı ofis çalışanlarında mobil uygulama destekli egzersiz programının ağrı, yaşam kalitesi ve iş performansına etkisi” adlı çalışmalarında mobil uygulama destekli egzersiz programının ofis çalışanlarında ağrı, yaşam kalitesi ve iş performansında anlamlı katkılar sağlamak adına alternatif bir tedavi olabileceği belirtilmiştir (22). Burada dikkat edilmesi gereken diğer bir konu eğitimlerin kısa dönemli olarak planlanması, uzun dönem sonuçlarının ise yetersiz olmasıdır. İleride yapılacak çalışmalarda sürdürülebilir eğitimlerin planlanması ile özellikle kas iskelet sistemine bağlı gelişebilecek problemlerin önlenilebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda aslında teknolojinin avantajları karşımıza çıkmaktadır. Öyle ki mobil uygulamalar ile vücut farkındalığı ve düzgünlüğü ile ilgili eğitimler yapılabilmekte, farklı egzersiz programları planlanabilmektedir (23). Mobil uygulamalar ile özellikle çalışan kadınların olası yaralanmalarının önüne geçilebilir ve iş kayıpları da önenebilir (24).

Teknolojinin Beslenme Alışkanlıkları ve Davranışı Üzerindeki Etkileri

Günümüzde obezitenin genetik faktörler kadar, yaş, cinsiyet, eğitim ve yaşam tarzı gibi değişkenlerle de ilişkili olduğu belirtilmektedir. Şehirde yaşama ve iş yaşamı ile teknolojik araçlarının kullanım düzeyi sağlıklı beslenme davranışını olumsuz etkilemektedir. Özellikle Ergin (2016) “Obezitenin kadın sağlığı ve toplumsal cinsiyet açısından değerlendirilmesi” başlıklı çalışmasında kadınların bu faktörlerden daha fazla etkilendiğini belirtmiştir (25).

Teknolojinin beslenme alanında kullanımı ile ilgili cinsiyet özelinde bakıldığında, kadınlar; çocuk sahibi olsun veya olmasın medyadan daha fazla etkilenmekte, beslenme haberlerini ve reklamlarını daha fazla ciddiye almaktadırlar (26). Altıparmak ve Topkaya (2021) “Çalışan ve çalışmayan kadınlarda medyadaki reklamların besin satın alınmasına etkisinin değerlendirilmesi” adlı çalışmalarında hem çalışan hem de çalışmayan kadınların besin satın alımında medya reklamlarının önemli bir belirleyici olduğunu, sağlığı koruma odaklı reklamlara ihtiyaç olduğunu, aynı zamanda iyi bir medya denetiminin gerektiğini

vurgulamışlardır (27). İçer ve arkadaşları (2023) ise “Medyadaki gıda reklamlarının üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumu üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi” adlı çalışmalarında medyadaki gıda reklamlarına bir haftada ortalama ayrılan süre arttıkça beslenme odaklı harcamaların arttığını, gıda ile ilgili izlenen reklam sayısı arttıkça ise beden kütle indeksinin de arttığını saptamıştır (28).

Beslenme açısından bakıldığında teknoloji, mevcut yeme alışkanlıklarımızı da önemli ölçüde değiştirmektedir. Pandemi sürecinde alınan önlemler ve kısıtlamalar ile tüketicilerin online platformlara olan ilgisinin arttığı, özellikle kalabalık alanlardan endişe duyma korkusu ile eve yemek siparişinin tercih edildiği gösterilmiştir (29). Dilek ve arkadaşları (2021) “COVID-19 Sürecinde Online Yemek Siparişlerinde Teknolojinin Kabulü” adlı çalışmalarında salgın öncesinde online yemek siparişi veren kadınların oranının %67,5 iken süreç sona erdiğinde %75,8'nin online yemek siparişi vermeye devam edeceği sonucuna varmışlardır (30). Bu uygulamaların çok kolay ulaşılabilir olduğu kadar farklı yemekleri hızlı bir şekilde sunması kullanımının artmasına neden olmaktadır (31). Sonuçta içerik açısından çok düşünülmeden hızlı, lezzetli ve yorulmadan yemek yeme tercih edilir bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Kadın sağlığı açısından bakıldığında sağlıklı beslenme alışkanlığının bozulması başta gebelik sürecini ve doğacak çocuğun sağlığını olumsuz etkileme riski taşımaktadır. Bunun dışında kadının obezite riski de artmaktadır. Sonuç olarak hayatı kolaylaştıran teknolojinin sağlığı tehdit etmemesi adına sağlıklı yemek yeme ile ilgili farkındalık çalışmalarına ihtiyaç vardır. Aynı zamanda mobil uygulama ağına sahip yemek servislerinin daha iyi denetimi ile mevcut riskleri azalabileceği düşünülmektedir.

Teknolojinin Ruhsal Sağlık Üzerindeki Etkileri

Teknolojinin hayatı kolaylaştıran yönü ile birlikte mobil telefonlarının yoğun kullanımı hatta bağımlılık düzeyinde kullanımı, sosyal medya paylaşımları, sürekli daha iyi teknolojiye ulaşma isteği gibi durumlar bireylerde strese neden olabilmektedir. Mobil telefon bağımlılığı her iki cinsiyet içinde sağlığı tehdit etmektedir. Bireyler telefonunun şarjının bitmesi ile birlikte panik yaşamaktadırlar. Çalışmalar akıllı telefon kullanımının süresi arttıkça bireylerin kaygı, stres ve depresyon yaşayabildiklerini göstermektedir (32). Bununla birlikte nomofobinin kadınlarda daha yüksek olduğunu bildirilmiştir (12,33). Bu çalışma sonuçları ile benzer olarak Yılmaz ve arkadaşları (2018) “Akıllı telefondan yoksun kalmak: nomofobi üzerine bir araştırma” adlı çalışmalarında kadınların erkeklere oranla nomofobi açısından “iletişimi kaybetme ve cihazdan yoksunluk” boyutlarında daha yüksek skorlar aldığını göstermiştir (34).

Güncel çalışma sonuçları teknolojinin yanlış kullanımın kadınlarda stres düzeyini artırabileceğini destekler niteliktedir. Ancak teknoloji bir boyutu ile kadınların yaşamlarının farklı döngülerinde (öğrenci, eş, anne olma gibi) stresi yönetmelerini sağlayacak alternatif bir uygulama olarak da karşımıza çıkmaktadır. Mobil uygulamalar stres yönetimi ve gevşeme eğitimi odaklı uygulamalar ile kullanıcılara destek sağlayabilmektedir. Brezilya'daki bir hastanede çalışan kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada gevşeme, nefes alma, meditasyon ve pozitif psikoloji ilkelerine dayalı mobil uygulamanın iyilik halinde anlamlı artış sağladığı gösterilmiştir (35).

Teknolojinin Kadın Üreme Sağlığı Üzerindeki Etkisi

Teknolojinin gelişimi ile birlikte kadın sağlığı alanında bir dizi teknolojik cihaz kullanılmaya başlanmıştır. Bu cihazlar tanı koyma sürecinde olduğu kadar sağlığın devamlılığı ve farklı tedavilerin yerine getirilmesinde anlamlı katkılar sağlamaktadır. Kadın sağlığı alanında kullanılan teknolojiye dayalı uygulamalar arasında yapay zeka teknolojisi, robotik cerrahi, laparoskopik cerrahi ve tele sağlık hizmetleri yer almaktadır (36).

Yapay zekâ teknolojisi kapsamında, yapay zekâ ağları ile gebelik sonucu takibi, yapay sinir ağları ile kromozomal anomalileri saptama, gestasyonel diabetes mellitus takibi, otomatik üç boyutlu ve dört boyutlu ultrasonografi görüntüleme, gebelik yaşı tahmini ve evde fetal kalp hızı takibi yapılabilmektedir (36).

Teknolojik gelişim cerrahi yaklaşımlarda da olumlu değişimleri beraberinde getirmiştir. Laparoskopik cerrahi işlem sonrası gelişebilecek olası komplikasyonları azalmasını aynı zamanda hastanede kalış süresinin de kısalmasını sağlamıştır. Robotik cerrahi ile ise özellikle anatomik yer olarak ulaşılması zor bölgelerde erişimi sağlamaktadır. Robotik cerrahi de aynı zamanda hastanede kalış süresini kısaltmakta ve iyileşme süreci de hızlı olmaktadır (36).

Tele sağlık teknoloji temelli bir sağlık hizmeti olup kan basıncı, kan şekeri takibi gibi farklı sağlık izlemlerinin yapılmasına olanak sağlamakta aynı zamanda hastalık yönetimini desteklemektedir. Tele sağlık kapsamında gebelik takibi, anne çocuk sağlığı ile ilgili emzirme danışmanlığı, aile planlaması ve jinekolojik hastalıkların yönetimi yapılabilmektedir. Sonuç olarak günümüzde teknoloji destekli yaklaşımlar kadın sağlığı için önemli bir yere sahiptir. Bu bağlamda tele sağlık hizmetlerinin yaygınlaşması ile kadın sağlığı açısından olumlu sonuçlar elde edilebilecektir (37-40).

Teknoloji Çalışma Hayatı ve Topluma Katılımı

Kadın sağlığının devamlılığı ve gelişimi açısından kadının çalışması bireysel ve toplumsal kazanımlar sağlaması oldukça önemli bir konudur. Birçok çalışma bir işe sahip olmanın ve üretkenliğin kadının mutluluk düzeyi ile yaşam doyumunu artırarak özellikle ruhsal sağlığı olumlu düzeyde etkilediğini göstermektedir (41-42).

Teknolojinin çalışma şekli üzerindeki değişimi, tipik olarak pandemi döneminde karşımıza çıkmaktadır. Pandemi ile birlikte aslında evden de farklı sektörlerin işlerini yürütebileceği görülmüştür. Telefon ve internet destekli olarak evden çalışma kadınların iş yaşamında var olması durumunu desteklemektedir. Bu durum girişimciliği ve aile yaşamının devamlılığını olumlu etkilemektedir. Özellikle kadın evden çalışmayı tercih ettiğinde teknolojiden yararlanabilir (43). Öztop ve arkadaşları (2018) Türkiye’de eğitilmiş kadınların istihdamı ve bilişimle girişimci kadın (BGK) projesi kapsamında kadınların mesleki faaliyetlerine evlerinden devam etmelerinin sağlanabileceğini ve kadın girişimciliğinin artabileceğini bildirmiştir (44).

Burada önemli olan kadının tercihleri doğrultusunda ona evde teknoloji destekli çalışma olanağının sağlanmasıdır. Bununla birlikte özellikle hayatın ve toplumun içinde var olma kadınlar içinde oldukça önemli olup beklenti, tercih ve ihtiyaç dahilinde evden çalışma alternatifi sunulmalıdır.

SONUÇ

Teknoloji odaklı yaklaşımlar ile sağlığın gelişimi ve devamlılığı sağlanabilir. Özellikle yakın gelecekte teknolojinin sağlığın farklı alanlarında daha yaygın kullanımının olacağı kaçınılmaz bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu açıdan ele alındığında kadın sağlığının korunması için öncelikle teknoloji okuryazarlığı artırılmalıdır. Hemen hemen tüm kadınların erişiminin mümkün olduğu medyanın bu konuda öncülük etmesi teknolojinin doğru kullanımı, doğru sağlık bilgisine ulaşmanın önemi ve mobil uygulamaların dışında sağlık profesyonellerinden bilgi talep etme konusunda farkındalık çalışmalarına yer verilmelidir. Kadınlara özellikle mobil uygulamalarda güvenliğin nasıl sağlanacağı yönünde bilgi verilmelidir. Teknolojinin doğru ve etkin kullanımı ile olumlu davranış değişikliklerinin sağlanacağı öngörülmektedir. Bu bağlamda medyanın dışında mobil uygulama geliştiricileri ile sağlık profesyonellerinin ortaklaşa çalışmalarına da ihtiyaç vardır. Egzersiz, fiziksel aktivite, beslenme ve stres yönetimi gibi sağlığın devamlılığını ciddi düzeyde etkileyen faktörler ile ilgili geliştirilecek yazılım programlarında, alanında uzman sağlık profesyonellerinden görüşlerinin alınması, uygulamaların güvenliği, devamlılığı ve sürdürülebilirliğini de sağlayacaktır.

Teşekkür: Bu çalışma herhangi bir kurum veya kuruluş tarafından desteklenmemiştir.

Finansal destek: Bu çalışma herhangi bir kurum veya kuruluş tarafından desteklenmemiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

Etik Onay: Bu çalışma için etik kurul iznine gerek bulunmamaktadır.

Aydınlatılmış onam: Bu çalışma için aydınlatılmış onama gerek bulunmamaktadır.

Açıklamalar: Bu çalışma özet ve/veya bildiri şeklinde daha önce sunulmamıştır.

Yazar Katkıları: Planlama: MY, ÇK, NK; Literatür tarama: MY, ÇK, NK; Veri toplama: MY, ÇK, NK; Yazımı: MY, ÇK, NK; Dergiye gönderme: NK

KAYNAKLAR

1. Temiz N. Bilgi ve iletişim teknolojilerinde yaşanan gelişmelerin insan sağlığı üzerindeki etkileri. Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2023;44:539-562.
2. Çöme O, Mevsim V. Aile hekimliği uygulamasında e-sağlık çözümleri. The Journal of Turkish Family Physician. 2023;14(1):30-41.
3. Karagöl B, Bilmez G, Arıöz A, Şahin S. Kadın sağlığı alanında teknoloji kullanımı ve bakım. Türkiye Sağlık Araştırmaları Dergisi. 2023;4(3):57-69.
4. Kopmaz B, Arslanoğlu A. Mobil sağlık ve akıllı sağlık uygulamaları. Sağlık Akademisyenleri Dergisi. 2018;5(4):251-255.
5. Uyar M, Hasdemir TA. Dijitalleşme ve medya okuryazarlığı üzerine incelemeler: Türkiye'deki akademik çalışmalar. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi. 2023;62:66-83.
6. Reston VA. ITEA (International Technology Education Association). Standards for technological literacy: Content for the study of technology (3rd ed.) 2007.
7. Garmire E, Pearson F. Tech tally: approaches to assessing technological literacy. Washington DC: National Academies Press. 2006
8. Aktürk Ü. Bir aile sağlığı bölgesindeki 18-49 yaş arası kadınların e-sağlık okur yazarlık düzeylerinin ve bunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi. Journal of Human Rhythm. 2018;4(1):52-58.
9. Çizmeci S, Köse E.K. Uzaktan eğitim sürecinde öğretmenlerin yeni medya okuryazarlığı üzerine bir inceleme. Gençlik Araştırmaları Dergisi. 2021;9(Özel Sayı):126-146.
10. Bircan A. Öğretmenlerin internete yönelik eleştirel okuryazarlık düzeylerinin belirlenmesinde bilgi ve teknoloji okuryazarlık düzeylerinin incelenmesi [Doktora tezi]. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2022.
11. Metin P. Teknoloji okuryazarlığını geliştirmek üzere yetişkinlere yönelik Bir eğitim programı [Doktora tezi]. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2011.
12. Türen U, Erdem H, Kalkın G. Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. Bilişim Teknolojileri Dergisi. 2017;10(1):1-12.
13. Keskin T, Ergen M, Başkurt F, Başkurt Z. Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanımı ve baş ağrısı ilişkisi. Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2018;4(2):864-873.
14. Günel A, Pekçetin S. Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile servikal bölge ve üst ekstremité ağrısı arasındaki ilişki. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi. 2019;28(2):114-119.
15. Turgay T, Yılbaş B. Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile kas-iskelet sistemi ağrısı, depresyon ve uyku kalitesi arasındaki ilişki. Bağımlılık Dergisi. 2022;23(2):153-161.
16. Kurt S, İbiş S, Aktuğ ZB, Aka H. Üniversite öğrencilerinin kas iskelet sistemi rahatsızlıkları ile fiziksel aktivite düzeyi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi. 2021;7(2):709-721.
17. Bilgin E, Kutsal YG. Bilgisayar kullanımı ile ilişkili boyun ve üst ekstremité rahatsızlıkları. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi. 2017;26(6):251-255.
18. Çalık BB, Atalay OT, Başkan E, Gökçe B. Bilgisayar kullanan masa başı çalışanlarında kas iskelet sistemi rahatsızlıkları, işin engellenmesi ve risk faktörlerinin incelenmesi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 2013;3(4):208-214.
19. Ektirici A. The relationship between university students' physical activity participation motivation, digital gaming attitudes, and problem-solving skills. E-International Journal of Educational Research. 2023;14(3):92-104.
20. Tanır G. Fiziksel aktivitenin teknoloji çağı hastalıkları netlessfobi ve nomofobi ile ilişkisi [Yüksek Lisans tezi]. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2021.
21. Ergün Keşli E. Akıllı telefon kullananlarda ağrı, kavrama kuvveti ve fonksiyonelliğin incelenmesi [Yüksek Lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2019.

22. Bingöl İC, Yılmaz Menek M, Bingöl YC, Tarakçı D. Sağlıklı ofis çalışanlarında mobil uygulama destekli egzersiz programının ağrı, yaşam kalitesi ve iş performansına etkisi. Archives of Health Science and Research. 2021;8(1):26-32.
23. Uğuz Selçuk F. Kas iskelet sistemi sağlığı için akıllı telefon mobil uygulamasının geliştirilmesi [Doktora tezi]. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2020.
24. Canpolat M, Ortabağ T. Ofis çalışanlarında mobil egzersizin boyun ağrısı üzerine etkisi. Istanbul Kent University Journal of Health Sciences. 2023;2(3):22-25.
25. Ergin AB. Obezitenin kadın sağlığı ve toplumsal cinsiyet açısından değerlendirilmesi. Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi. 2016;1(1):41-54.
26. Oran NT, Toz H, Küçük T, Uçar V. Medyanın kadınların beslenme alışkanlıkları, besin seçimi ve tüketimi üzerindeki etkileri. Life Sciences. 2017;12(1):1-13.
27. Altıparmak YD, Topkaya H. Çalışan ve çalışmayan kadınlarda medyadaki reklamların besin satın alınmasına etkisinin değerlendirilmesi. Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2021;1(1):27-35.
28. İçer MA, Karadağ MG. Medyadaki gıda reklamlarının üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumu üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2023;12(4):1590-1604.
29. Çakaröz KM, Civek F. Google Trends' de online yemek sipariş sitelerine yönelik tüketici ilgisi: Yemeksepeti ve Getir yemek örneği. Studies on Social Science Insights. 2021;1(2):74-91.
30. Dilek Ö, Öztürk A. COVID-19 Sürecinde online yemek siparişlerinde teknolojinin kabulü. Third Sector Social Economic Review, 2021; 56(3):1313-1332.
31. Erdem A. (2023). Mobil yemek siparişi uygulamalarının tercih edilme kriterlerinin analizi. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi. 2023;13(4):2449-2462.
32. Kuyucu M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: "Akıllı telefon (kolik)" üniversite gençliği. Global Media Journal TR Edition. 2017;7(14):328-359.
33. Burucuoğlu M. Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2017;7(2):482-489.
34. Yılmaz M, Köse A, Doğru YB. Akıllı telefonda yoksun kalmak: nomofobi üzerine bir araştırma. AJIT-e: Academic Journal of Information Technology. 2018;9(35):31-47.
35. Coelho CC, Tobo PR, Lacerda SS, Lima AH, Barrichello CRC, Edson Amaro Jr et al. A new mental health mobile app for well-being and stress reduction in working women: randomized controlled trial. Journal of Medical Internet Research. 2019;21(11): E14269.
36. Karagöl B, Bilmez G, Arıöz A, Şahin S. Kadın sağlığı alanında teknoloji kullanımı ve bakım. Türkiye Sağlık Araştırmaları Dergisi. 2023;4(3):57-69.
37. Çıtak G, Bektaş HA. Pandemide gebe ebe iletişimi: Tele-Ebelik. ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2023;10(2):39-44.
38. Sekizler ET, Atan ŞÜ. (2024). Emzirme danışmanlığında yenilikçi yaklaşımlar ve teknolojinin kullanımı. Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi. 2024;9(Özel Sayı-1): 44-48.
39. Küçükçaya B, Eren D. COVID-19 pandemisinde aile planlaması hizmetlerinin yürütülmesinde tele-hemşireliğin önemi. Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi. 2022;4(3), 270-283.
40. Bulut ÖÜ, Kaplan S, Şahin S. Jinekolojik kanserde evde bakım ve teknoloji kullanımı. Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi. 2020;3(2), 193-201.
41. Doğan H G, Atabay AA. Tarımsal kalkınma kooperatifleri ve kadın ortaklar etkileşimi (Bursa İli Örneği). Gaziosmanpaşa Bilimsel Araştırma Dergisi. 2022;11(2), 219-235.
42. Babahanoğlu R. Çalışan annelerin yaşam doyumlarının incelenmesi. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi. 2020;6(2), 518-530.
43. Karakoyun F. Home ofis-evden çalışma-yöntemi ve vergi hukukundaki düzenlemeler. Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi. 2016;12(29):141-162.
44. Öztop S, Çağıltay NE, Sunay NÖ. Türkiye'de eğitilmiş kadınların istihdamı ve bilişimle girişimci kadın (BGK Projesi). 2018.