


Çevrimiçi sağlık arama davranışı (Siberkondri) üzerine bir gözden geçirme

Erdi Bahadır¹ 

Anahtar kelimeler

Siberkondri, İnternet, teknoloji, ruh sağlığı

Keywords

Cyberchondria, Internet, technology, mental health

Öz

İnternetin kişilerin fiziksel ve ruhsal sağlıkları üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır. Siberkondri, kişilerin çevrimiçi ortamda sağlıkları ile ilgili aşırı ve tekrarlayan şekilde bilgi edinme davranışı olarak tanımlanmıştır. Önemli bir sorun olarak siberkondri, psikoloji alanyazınında son yıllarda incelenmektedir. Siberkondri davranışının oluşmasında kişinin sağlık endişesinin artması ile birlikte internet üzerinden sağlık bilgileri için yapılan araştırmalar etkilidir. Bu durum günlük işlevselliğin bozulmasına neden olabileceği gibi, güvenlik arayışı olarak internete yönelim artacak ve sürekli bir davranış kalıbı haline gelebilecektir. Siberkondri için yatıklaştırıcı ve tetikleyici faktörlerin başında sağlık kurumlarına güvensizlik, bedensel duyumların yanlış yorumlanması, medya etkisi, düşük eğitim seviyesi gibi değişkenler gelmektedir. İnternet ortamında bilginin çabuk yayılması, bilimsel gelişmelerin hızı, devlet destekli bilgilendirme ve yardım sitelerinin artması, internetin ücretsiz ve kolay bilgi için kaynak olması, ilaç şirketleri ve özel sağlık sigorta kurumlarının politikaları, medyada sağlıklı olmanın pekiştirilmesi gibi faktörler ise siberkondri davranışının sürdürülmesinde etkilidir. Siberkondri; sağlık anksiyetesi, obsesif- kompulsif bozukluk, somatizasyon bozukluğu gibi psikopatolojilerle ve problemlerle internet kullanımı gibi farklı sorunlarla birlikte görülmektedir. Bilimsel ve teknolojik gelişmelerin çok hızlı şekilde gerçekleştiği yüzyılımızda, bu gelişmelerin olumsuz sonucu olarak siberkondri gibi yeni sorunların daha detaylı incelenmesi ve günlük işlevselliği etkileyen sonuçları için etkili tedavi yaklaşımlarının geliştirilmesi önemli görülmektedir.

Abstract

A review on online health search behavior (Cyberchondria)

The internet has negative effects on people's physical and mental health. Cyberchondria has been defined as the behavior of people to obtain information about their health online in an excessive and repetitive way. As a major problem, cyberchondria has been studied in recent years in the psychology literature. Increase in person's health anxiety and search on health information on the internet are responsible for cyberchondria behavior. This may cause the corruption of daily functionality, as well as increase orientation to the internet as a search for security and become a continuous behavior pattern. Variables such as insecurity to health institutions, misinterpretation of bodily sensations, media influence, and low education level are among the predisposing and precipitating factors for cyberchondria. Factors such as the rapid dissemination of information on the internet, the speed of scientific developments, the increase of state-supported information and aid sites, the internet is a resource for free and easy information, the policies of pharmaceutical companies and private health insurance institutions, and the reinforcement of being healthy in the media are effective in maintaining the behavior of cyberchondria. Cyberchondria shows comorbidity with different psychopathologies such as health anxiety, obsessive-compulsive disorder, somatization disorder and problematic internet use. In our century, in which scientific and technological developments are taking place very quickly, a good understanding of new problems such as cyberchondria as a negative output of these developments, is considered important in knowing the concept and developing treatment approaches.

Atf için: Bahadır, E. (2021). Çevrimiçi sağlık arama davranışı (Siberkondri) üzerine bir gözden geçirme. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(1), 79-85.

✉ **Erdi Bahadır** · erdibhdr@gmail.com | ¹Uzm. Psk., Gümüşhane Devlet Hastanesi, Psikiyatri Polikliniği, Gümüşhane, Türkiye.

Geliş: 15.05.2020, **Düzeltilme:** 18.06.2020, **Kabul:** 14.08.2020



Gelişen teknolojinin günlük yaşantımızı kolaylaştırmasının yanında zorlaştıran ve kişilere zararı olan etkileri de bulunmaktadır. Özellikle internet ortamındaki yenilikler, baş döndürücü hızda gerçekleşmektedir. Uluslararası Telekomünikasyon Birliği (International Telecommunication Union, ITU) verilerine göre 2018 yılı için dünya nüfusunun %60'ının evlerinde internete erişiminin bulunması ve %90'ının mobil internete erişiminin olması bu yeniliklerin etki alanları için bize bir fikir sunmaktadır (Brown ve ark., 2019). Nitekim internetin olumsuz etkileri sosyoloji (Yalçın, 2003), tıp (Oğuz ve ark., 2008) ve iktisat (Artan ve Kalaycı, 2009) gibi birçok disiplin tarafından incelenmiştir. Son yıllarda çağımız, dijital hastalık çağı olarak tanımlanmaktadır (Betoncu ve Özdamlı, 2019). Özellikle siber saldırganlık, siber seks ve siber intihar kavramları 21. yüzyıl için yeni sorunlar olarak görülmektedir (Starcevic ve Aboujaoude, 2015). Bu sorunlardan biri olarak *siberkondri* son yıllarda alanyazında yerini almıştır. Çevrimiçi sağlık bilgisi arama (Online Health Information Seeking, OHIS), internette sağlık bilgisi arama (Seeking Health Information on Internet, SHII), çevrimiçi sağlık araştırması (Online Health Research, OHR), sağlıkla ilgili internet kullanımı (Health Related Internet Use, HRIU) ve kendi kendine teşhis koymak (self-diagnosis) için internet kullanımının artması gibi tanımlar ile ortaya çıkan siberkondri kavramı temel olarak, sağlıkla ilgili kaygı ve stresi azaltmak için internet ortamında aşırı ve tekrarlayan şekilde araştırma yapma davranışı olarak tanımlanmaktadır (Berle ve ark., 2007; Lewis, 2006; Mubeen ve Tayyaba, 2020; Tyrer ve ark., 2019).

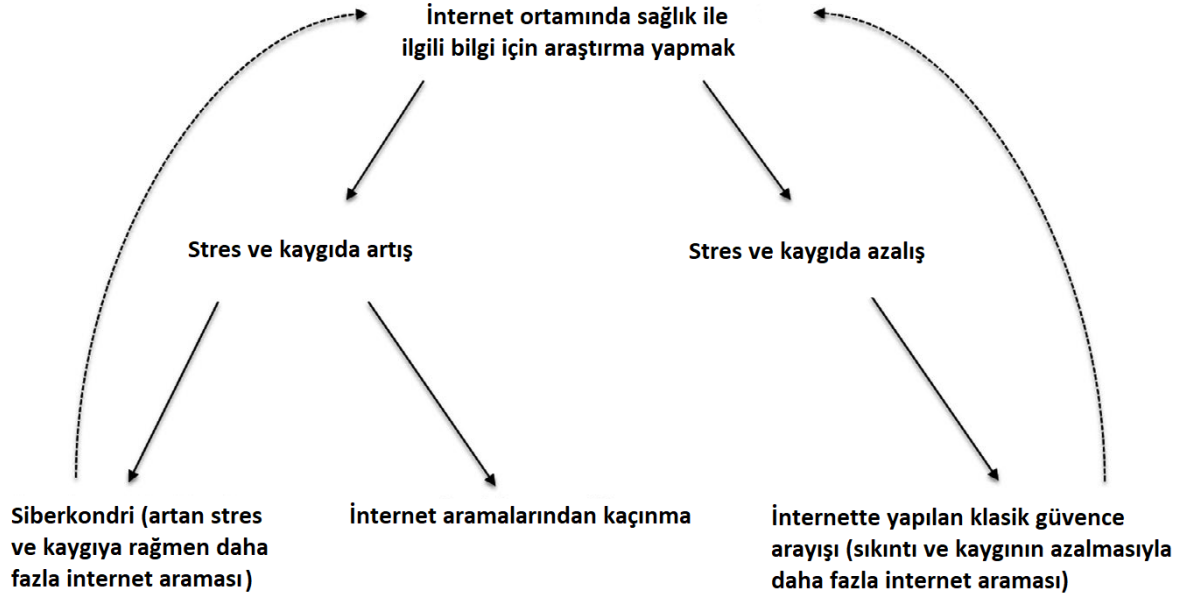
Sağlık anksiyetesi, siberkondri davranışının oluşumunda temel dinamiklerden bir tanesidir (White ve Horvitz, 2009). Kişilerin, sağlıkları ile ilgili kaygı ve endişelerini giderme düşüncesi veya sağlık kuruluşlarında yeterli oranda tatmin olmamaları internet ortamında bilgi arama davranışına yönelmeleri için etkili faktörlerden görülmektedir. Siberkondri kavramının temelinde sağlık anksiyetesi ile ilgili dört yapı önemli görülmektedir (Durak Batıgün ve ark., 2018; Taylor ve Asmundson, 2004). Bu yapılardan ilki duygu durumudur. Kişiler sağlıkları ile ilgili endişe yaşamaktadırlar. İkincil olarak sağlıkla ilgili fonksiyonel olmayan otomatik düşünceler ve ara inançlar devreye girmektedir. Kişilerin fiziksel semptomlarına duyarlılıklarının artması ise üçüncül adımda görülmektedir. Ufak belirtiler bile önemli bir hastalığın göstergesi olarak yorumlanmaktadır. Son olarak kişiler, bazı kaçınma davranışları sergilemekte ve güvence aramak için uğraşlara yönelmektedirler. Bunun yanında

diğer çalışmalarda farklı boyutlar tanımlanmıştır (Fergus ve Russell, 2016; Morley ve ark., 2019). Bunlar şu şekildedir: sağlık bilgileri için tekrarlayan internet araştırmaları (aşırılık), negatif duygulardaki artış (stres), günlük yaşamın bölünmesi (kompülsiyon) ve güvence arayışının ortaya çıkması (eylem). Siberkondri davranışı sergileyen kişiler sağlıkları ile ilgili tekrarlayan ilgi ve merak içindedirler. Bu durum, kaygı ve stres düzeylerinde artışa neden olmaktadır. Mevcut kaygı ve stres günlük aktivitelerini yerine getirmelerine engel olmakta ve işlevselliğini bozmaktadır. Kişiler, kaygının ve stresin azaltılmasında güvence arayışı olarak internete yönelmektedirler (Starcevic ve Aboujaoude, 2015).

İnternet ortamı bilimsel bilgiye ulaşılmasının yanında patolojik düşünceler için de önemli bir yayılma sahasıdır. Çevrimiçi tanılama noktasında www.medical-library.org gibi güvenilir kaynakların yanında amacından sapan sitelerin de olduğu bilinmektedir (Stone ve Sharpe, 2003). Böyle durumlar için White ve Horvitz (2009), internet ortamının tanılama süreci için kullanıldığında, hiç tıp eğitimi olmayan veya çok az tıp bilgisi olan kişiler için kaygı ve stresi arttıran bir potansiyele sahip olduğunu belirtmiştir. Bu etkiden dolayıdır ki siberkondri davranışı sergileyen kişiler, kaygılarını azaltmak için internetten bilgi arama davranışına yöneldikçe kaygı düzeylerinde artış gözlenmektedir. Şu hâlde obsesyonu (örneğin, bir sağlık sorunu var mı?) azaltmak için ortaya çıkan kompülsiyon (örneğin, internette bilgi arama davranışı) mevcut kaygıyı azaltmaktansa onu besleyen bir durumu ortaya çıkarmaktadır ve bu kısır bir döngü olarak tekrarlanarak bir bağımlılık halini almaktadır (Fergus ve Spada, 2017). Starcevic ve Berle (2013) çalışmalarında, sağlıkla ilgili internet araştırmalarının hibrid bir modelini sunmuşlardır. Modele göre, sağlık ile ilgili araştırmanın yapılması mevcut anksiyetenin artmasına veya azalmasına neden olmaktadır. Anksiyetenin artmasına bağlı olarak kişiler, daha fazla araştırma yapacak veya anksiyetenin artmasına engel olmak için internetten kaçınma davranışı göstereceklerdir. Diğer yandan, yapılan araştırmalar anksiyetenin azalmasına neden olsa da kişiler interneti bir güvence noktası olarak görecektir. Bu noktada anksiyetenin azalmasına bağlı olarak internet araştırmalarının devam etmesi görülmektedir. İlgili model Şekil 1'de verilmiştir.

Yaygınlık

Siberkondri yaygınlığı için alanyazında farklı bilgiler bulunmaktadır. Yapılan bir çalışmada her 100 kişiden



Şekil 1. Starcevic ve Berle'nin (2013) Hibrid Modeli

72'sinin siberkondri belirtilerine sahip olduğu gösterilmiştir (Berle ve ark., 2007). Sağlıkla ilgili araştırma yapan internet kullanıcılarına ait istatistikler de ilginçtir. Mubeen ve Tayyaba'nın (2020) aktardığına göre, Rusya, Meksika, Brezilya, Çin, Hindistan, Amerika Birleşik Devletleri, İtalya, Avusturya ve Almanya'dan katılımcıların yer aldığı bir anket çalışmasında katılımcıların %75'inden fazlasının interneti sağlıkla ilgili sorulara cevap için kullandıkları bulunmuştur.

Norr ve arkadaşları (2014) çalışmalarında Amerika Birleşik Devletlerindeki yetişkin internet kullanıcılarının %88'inin en az bir kez sağlıkla ilgili internette arama yaptıklarını bulmuşlardır. Doherty-Torstrick ve arkadaşları (2016) ise çalışmalarında Amerikalıların %90'a yakınının ve uluslararası internet kullanıcılarının %75'inin internette sağlıkla ilgili bilgi aradıklarını belirtmişlerdir. Diğer yandan araştırma yapanların hepsi bilgilere kendisi için bakmaktadır. Fox ve arkadaşları (2000) çalışmalarında katılımcıların %57'sinin bilgiyi kendileri için değil, bir arkadaşı veya yakını için araştırdıklarını belirtmişlerdir. Siberkondrinin yaygınlığının incelenmesinde en çarpıcı veri WebMD internet sitesinin incelenme sıklığıdır. Sağlık, tedavi ve ilaçlar hakkında bilgiler sunan ve Amerikalı bir şirket tarafından yönetilen sitenin aylık 80 milyon ziyaretçisi olduğu belirtilmiştir (Brown ve ark., 2019).

Yatkınlaştırıcı ve Tetikleyici Faktörler

Kişilerin siberkondri belirtileri göstermelerinde etkili bazı yatkınlaştırıcı ve tetikleyici faktörler bulunmaktadır. McElroy ve Shevlin (2014) sağlıkla ilgili endişe ve güvence arama ihtiyacının siberkondri için merkezi özellikler olduğunu belirtmişlerdir. Sağlıkla ilgili endişelerin azaltılmasında ve güvenilir bilgilerin bulunmasında internet ortamı önemli bir yere sahiptir. Bunun yanında sağlıklı olmanın medya tarafından güçlü bir şekilde vurgulanması da siberkondri kavramı için önemlidir (Köteles ve Witthöft, 2017). Bu tür yayımlar ve programlar sağlık bilincini artırmanın yanında, kişilerin sağlıklı olma konusundaki endişelerini de artırmakta ve kişilerde kırılganlığa neden olmaktadır. Ayrıca günümüz medyası sağlıklı olmayı beden, kendilik ve yaşam biçimi arasında bir bağlantı olarak kişilere sunmaktadır. Yapılan programların, reklam içeriklerinin ve ürün tanıtımlarının altında yatan mesaj, sağlığın yaşam biçiminin bir parçası olduğu yönündedir (Lewis, 2006). Kişilerin gündüz kuşaklarında yer alan doktorların tavsiyelerinden kolay etkilenmesi, doktorlara özel televizyon programlarının reytinginin artması ve takviye ilaç türü (vitamin, mineral vb.) reklamlarının artışı kişilerin sağlıkları için endişelerinin oluşmasına ve sağlıklarını korumak için bir şeyler yapmaları gerektiği düşüncesinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Siberkondri davranışının temelinde doktorlara ve sağlık kurumlarına güvensizliğin yanı sıra internet ortamına duyulan güven yatmaktadır (Mubeen ve Tayyaba, 2020). Kimi doktorlar tarafından sergilenen ilgisiz tavır, hastalık ve semptomların uygun bir şekilde hastaya aktarılmaması kişiyi bilgi edinmek için farklı kaynaklar bulmaya itmektedir. Bu noktada, sınırsız bilgiye anonim olarak ulaşabileceği internet ortamı kişinin karşısına çıkmaktadır. Doktorların olumsuz tutum ve davranışları kişilerin belirsizliğe karşı tahammülsüzlük duygularını da etkilemektedir. Kişi hastalığı veya semptomları üzerinde daha çok bilgi sahibi olarak onun üzerinde egemenlik kurma ihtiyacıdır. Hastalığın seyri, tedavisi, semptomların önemi ve neyi ifade ettiği noktasında elde edilen bilgiler kişide mevcut olan belirsizliği azaltacak ve kişinin durum üzerindeki hakimiyetini sağlamasına yardımcı olacaktır (Durak Batıgün ve ark., 2018).

Teşhis koyma, semptomların veya hastalığın ilerlemesi ve tedavi noktasında uygun adımların atılmasında ilk basamaktadır. Bu durum siberkondri davranışında, kişinin kendi kendine teşhis koyma kavramı ile ön plana çıkmaktadır. Kişiler bedensel duyularını yanlış yorumlayarak ya da yukarıdaki nedenlerden dolayı sağlık kurumu tarafından konulan tanıdan şüphe duyarak internetten mevcut durumları hakkında bilgi arama ihtiyacına girmektedirler. Diğer birçok faktörün etki ettiği kendi kendine teşhis koyma durumu kişilerin siberkondrik semptomlar geliştirmesi için gerekli motivasyonu sağlamaktadır (Jutel, 2017). Bununla birlikte, kendi kendine tanı koyma davranışı eğitim düzeyinden de etkilenen bir kavramdır (Berle ve ark., 2007). Eğitilmiş bireyler bedensel duyularını yorumlamada ve sağlıkları ile ilgilenmede daha dikkatli olacakları için bu bireylerin potansiyel anlamda kaygı duymaları ve bunu gidermek için eylemlere yönelmeleri daha olası görülmektedir.

Sürdürücü Faktörler

Siberkondri belirtilerinin oluşmasında kişiyi yatkınlaştırıcı ve tetikleyici faktörlerin bulunmasının yanı sıra, bu davranışın sürdürülmesinde etkili faktörler de bulunmaktadır. Bu faktörlerin başında bilimsel gelişmeler gelmektedir. Bilimsel gelişmeler, internet ortamında bilginin araştırılması ve nitelik/ nicelik bakımından bilgilerin çoğalmasında etkilidir. Yapay zekâ yazılımı ile bilinen DeepMind Teknoloji'nin 2019 yılında Google Health'e katılması önemli bir gelişme olmuştur (Morley ve ark., 2019). İnternet ortamında 'Dr. Google' olarak bilinen bu fenomen arama motorundaki gelişim ve yenilikler, kişilerin

sağlık ile ilgili daha fazla ve daha güvenilir bilgiye erişmelerinde önemli rol oynamaktadır (Jutel, 2017). Diğer yandan sağlık ile ilgili aramaların artışı, diğer arama motoru firmalarının da ilgisini çekmiştir. Bu noktada kişilerin daha pratik bir şekilde daha çok bilgiye ulaşmaları ve daha çok tercih edilme noktalarında arama motorlarının geliştirdikleri algoritmalar da siberkondri semptomlarının sürdürülmesine neden olabilmektedir (Aiken ve Kirwan, 2013).

İnternet ortamındaki güvenilir bilgi kaynaklarının çoğalması da siberkondri için sürdürücü faktörler olarak görülmektedir. Devlet destekli bilgilendirici internet siteleri, medikal profesyonellerin yazdıkları bloglar ve ilaç şirketlerin yönettikleri internet siteleri doğru ve güvenilir bilgiler için kaynak olmakta ve yönelimin daha çok bu alanlara aktarımına neden olmaktadır (Anandkumar, 2015). Şüphesiz bu site ve blogların yer almaları iyi niyetli bir adım olarak görülmektedir ancak, ruh sağlığı açısından bakıldığında siberkondri davranışının sürdürülmesinde önemli rol oynamaktadırlar.

İnternet ortamında edinilen bilgilerin pozitif etkileri de bu davranışın sürdürülmesinde etkili görülmüştür. Yapılan bir çalışmada kalımcıların %55'i internet araştırmalarının sonucu olarak kendi sağlıkları ile ilgili düşüncelerinin değiştiğini; %66'sı doktorlarına muayene sırasında daha çok soru sorabildiklerini; %73'ü ise sağlığı ile ilgili değişimler hakkında doktorları ile tartışabildiklerini belirtmiştir (Iverson ve ark., 2008). Bu noktada kişilerin hastalıkları hakkında daha dikkatli olmaları, semptomları daha iyi öğrenmeleri ve kendi gelişmelerini görmeleri açısından internetten edinilen bilgiler pozitif pekiştirici görevi görmektedir. Ayrıca Arbuckle ve arkadaşları (2019) sağlığı için internetten araştırma yapan katılımcıların %68'inin sağlıkları ve hastalıkları hakkında daha çok şey öğrendiklerini belirtmişlerdir.

Kişilerin siberkondrik arayışları sürdürülmesinde, internet ortamının bilgiye ücretsiz ve kolay erişim sunmasının önemi büyüktür. Dünyada birçok kişinin sağlık güvencesi bulunmamakla birlikte çoğu zaman sağlık harcamaları ciddi maddi yüklerle neden olabilmektedir. Bu noktada ücretsiz ve kolay erişilen bilginin internet ortamında elde edilmesi bu davranışın sürdürülmesine neden olmaktadır. Diğer yandan kişilerin bazı sağlık sorunları için çekingen ve utangaç olmaları düşünüldüğünde, anonim bilgi kaynağı olarak internet ortamı cezbedici özelliktedir. Bilginin elde edilmesindeki hız ve güvenilirlik oranlarının gün geçtikçe yükselmesi de internetin çekim merkezi olmasında önemli rol oynamaktadır (Brown ve ark., 2019).

Siberkondri davranışı sergileyen kişiler ilaç şirketleri ve özel sağlık sigortaları için potansiyel müşteri adaylarıdır. Büyük ilaç şirketleri ve özel sağlık sigortası acenteleri de internet ortamında farklı çalışmalar ve araştırmalar yapmaktadır. Bu araştırmaların temelinde sağlıkla ilgili endişelerin nerelerde daha çok kümelendiği, kişilerin en çok hangi konuları inceledikleri gibi farklı istatistikler bulunmaktadır. Bu çalışmaların sonucunda kişileri sağlıklarını koruma noktasında etkilemek için reklam ve site içeriklerinin planlanması, siberkondri davranışının sürdürülmesinde etkili bir dış etken olarak görülmektedir (Lewis, 2006).

Komorbid Bozukluklar

Siberkondri davranışı için temel oluşturmanın yanında komorbidite olarak da görülen bozuklukların yanında sağlık anksiyetesi gelmektedir. Her ikisi de sağlığa yönelik temel endişeden enerjilerini almaktadır. Siberkondri temelde sağlık anksiyetesine yönelik, kaygının azaltılmasında sergilenen davranışlarla, kaygının pekiştirilmesi sonucunda meydana gelen bir sorun olarak düşünülmektedir (Singh ve Brown, 2016). Mathes ve arkadaşları (2018) çalışmalarında siberkondri davranışının oluşmasında etkili olan stresin artması, bilgi arama davranışında artış, kompülsiyonların varlığı ve güvenlik arama ihtiyacının sağlık anksiyetesi ile ilişkili olduğunu göstermişlerdir. McMullan ve arkadaşları (2019) ise yaptıkları meta analiz çalışmasında, sağlık anksiyetesi ve siberkondri arasında $r = 0.15$ ile $r = 0.67$ aralığında değişen bir ilişki bulunduğunu belirtmişlerdir.

Siberkondri için komorbid bozukluk arasında somatizasyon ciddi bir yer tutmaktadır. Bedensel semptomlara karşı duyumun artması ve bedensel semptomların yanlış yorumlanması, kişinin çevrimiçi bilgi araması davranışını güdülemektedir (Köteles ve Withhöft, 2017). Berle ve arkadaşları (2007) yaptıkları çalışmada somatik semptomların siberkondri belirtilerini anlamlı şekilde yordadığını göstermişlerdir. Somatik semptomların şiddetindeki artış, kişilerin çevrimiçi olarak sağlıkları için bilgi arama davranışlarında da aynı derecede artışa neden olmaktadır.

Obsesif- kompülsif bozukluk da siberkondri ile birlikte görülen bir bozukluktur. İki kavramın temelinde de kişinin durduramadığı ve kaygı temelli düşüncelerin sonucunda ritüel olarak gerçekleştirilen ve gerçekleşmediği zaman kaygının daha da arttığı davranış örüntüleri bulunmaktadır (Starcevic ve Berle, 2013). Fergus ve Russell (2016) çalışmalarında çeşitli obsesif- kompülsif boyutlar ile siberkondri arasında

anlamlı ilişkiler olduğunu göstermişlerdir. Yapılan bir başka çalışmada siberkondri ve obsesif- kompülsif bozukluk arasındaki benzerlik belirtilmiştir (Norr ve ark., 2015). Siberkondride artan anksiyetenin (obsesif düşünce) ardından rahatlama için gelen eylemin (kompülsif davranış), davranışın koşullanarak öğrenilmesine neden olduğu ve öğrenilen bir davranış olarak sürdürülmeye devam edilmesinin önemi gösterilmiştir.

Problemlerli internet kullanımı siberkondri için hem neden hem de sonuç olabilmektedir. İnterneti patolojik düzeyde kullanan bir kişi bedensel semptomları hakkında ayrıntılı bilgi edinebilmek için internete yönelebilir. Diğer yandan sürekli sağlığı için endişelenen biri de internet kullanım düzeyini artırarak problemlerli internet kullanımı geliştirebilir. Fergus ve Spada (2017) ise çalışmalarında problemlerli internet kullanımının siberkondri şiddet düzeyini yordadığını göstermişlerdir. Starcevic ve Berle (2013), kişilerin yüz yüze sağlık hizmeti almalarından uzaklaşmaları sonucunda internet ortamından bilgi edinmeye daha fazla yönelmelerinin, siberkondri davranışının artışıyla etkili olduğunu belirtmişlerdir.

Starcevic ve arkadaşları (2019) ise çalışmalarında, farklı patolojilerin siberkondri ile ilişkisindeki merkezi etkiyi incelemişlerdir. Siberkondrinin merkezde yer aldığı bu bağlantıların analizinde sağlık anksiyetesi, obsesif- kompülsif bozukluk, belirsizliğe tahammülsüzlük, problemlerli internet kullanımı ve duygusal stres yer almıştır. Analiz sonucunda ilişki ağındaki en çok etkinin problemlerli internet kullanımında olduğu bulunmuştur ve sonrasında ise sağlık anksiyetesinin geldiği görülmüştür.

Sonuç

Hızla gelişen teknolojinin olumsuz bir çıktısı olarak alanyazında son yıllarda incelenen bir kavram olarak siberkondri, sağlıkla ilgili endişelerin azaltılması için bireylerin sürekli ve tekrarlayıcı bir biçimde çevrimiçi bilgi arama davranışdır (Mubeen ve Tayyaba 2020). Kişilerin özellikle sağlıkları ile ilgili aşırı endişeli olmaları ve bedensel belirtilerini yanlış yorumlamaları gibi durumlar siberkondri için temel oluşturmaktadır (Durak Batıgün ve ark., 2018). Bu endişe ve yanlış yorumlamalar beraberinde işlevsel olmayan düşünce yapılarını getirmektedir. Kişiler, bilişsel noktada yaşanan bu çarpıtmaların sonucunda güvenlik arayışı olarak internet ortamında sağlık bilgisi aramaya yönelecektir (Morley ve ark., 2019).

Kavramın iyi tanınması ve altında yatan dinamiklerin incelenmesi noktasında güncel bilgilerin sunul-

duğu bu çalışma ile uzman kişi ve kurumlara siberkondri davranışının oluşumunda koruyucu ve önleyici olarak neler yapılabileceği üzerine öneriler sunulmaktadır. Bu noktada medya tarafından sağlıklı olmanın pekiştirilmesinin önüne geçilmesi ve kişilerde sağlık anksiyetesi yaratacak içeriklerin kısıtlanması (Köteles ve Witthft, 2017; Lewis, 2006), sağlık sistemi içerisinde doktorlara duyulan güvenin yeniden tesis edilmesi ve hasta- doktor ilişkilerinin niteliksel olarak iyileştirilmesi (Mubeen ve Tayyaba, 2020) gibi önlemlerin alınmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Alanyazında yeni bir kavram olan siberkondrinin daha iyi anlaşılmasında farklı alanlardaki uzmanların multidisipliner yaklaşımla çalışmalar yapmalarına gerek duyulduğu düşünülmektedir. Gelişen bilim ve teknolojinin hayatımıza kattığı olumsuzluklar içinde siberkondri kavramı son olmayacak gibi görünmektedir.

KAYNAKLAR

- Aiken, M. ve Kirwan, G. (2013). The psychology of cyberchondria and cyberchondria by proxy. *Cyberpsychology and New Media: A Thematic Reader*, 16(24), 158- 169.
- Anandkumar, S. (2015). Effect of pain neuroscience education and dry needling on chronic elbow pain as a result of cyberchondria: A case report. *Physiotherapy Theory and Practice*, 31(3), 207- 213.
- Arbuckle, C., Tomaszewski, D., Brown, L., Schommer, J., Morisky, D., Parlett- Pelleriti, C. ve Linstead, E. (2019). Exploring the relationship of digital information sources and medication adherence. *Computers in Biology and Medicine*, 109, 303- 310.
- Artan, S. ve Kalaycı, C. (2009). İnternetin uluslararası ticaret üzerindeki etkileri: OECD lkeleri rneği. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 10(2), 175- 187.
- Berle, D., Starcevic, V., Khazaal, Y., Viswasam, K., Hede, V. ve McMullan, R. D. (2007). Relationships between online health information seeking and psychopathology. *General Hospital Psychiatry*, 62, 96- 97.
- Betoncu, O. ve zdamlı, F. (2019). The disease of 21st century: Digital disease. *TEM Journal*, 8(2), 598- 603.
- Brown, R. J., Skelly, N. ve Chew- Graham, C. A. (2019). Online health research and health anxiety: A systematic review and conceptual integration. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 26(2), 1- 19.
- Doherty- Torstrick, E. R., Walton, K. E. ve Fallon, B. A. (2016). Cyberchondria: Parsing health anxiety from online behavior. *Psychosomatics*, 57(4), 390- 400.
- Durak Batığın, A., Gr, N., Kmrc, B. ve şenkal Ertrk, İ. (2018). Cyberchondria scale (CS): Development, validity and reliability study. *Dşnen Adam/ The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31, 148- 162.
- Fergus, T. A. ve Russell, L. H. (2016). Does cyberchondria overlap with health anxiety and obsessive- compulsive symptoms? An examination of latent structure and scale interrelations. *Journal of Anxiety Disorders*, 38, 88- 94.
- Fergus, T. A. ve Spada, M. M. (2017). Cyberchondria: Examining relations with problematic internet use and metacognitive beliefs. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(6), 1322- 1330.
- Fox, S., Rainee, L., Horrigan, J.B., Lenhart, A., Spooner, T. ve Carter, C. (2000). *Trust and privacy online: The internet life report*. The Pew Internet and American life Project.
- Iverson, S. A., Howard, K. B. ve Penney, B. K. (2008). Impact of internet use on health- related behaviors and the patient- physician relationship: A survey- based study and review. *Journal of the American Osteopathic Association*, 108(12), 699- 713.
- Jutel, A. (2017). "Dr. Google" and his predecessors. *Diagnosis*, 4(2), 87- 91.
- Köteles, F. ve Witthft, M. (2017). Somatosensory amplification- An old construct from a new perspective. *Journal of Psychosomatic Research*, 101, 1- 9.
- Lewis, T. (2006). Seeking health information on the internet: Lifestyle choice or bad attack of cyberchondria? *Media, Culture & Society*, 28(4), 521- 539.
- Mathes, B. M., Norr, A. M., Allan, N. P., Albanese, B. J. ve Schmidt, N. B. (2018). Cyberchondria: Overlap with health anxiety and unique relations with impairment, quality of life, and service utilization. *Psychiatry Research*, 261, 204- 211.
- McElroy, E. ve Shevlin, M. (2014). The development and initial validation of the cyberchondria severity scale (CSS). *Journal of Anxiety Disorders*, 28, 259- 265.
- McMullan, R. D., Berle, D., Arnez, S. ve Starcevic, V. (2019). The relationships between health anxiety, online health information seeking, and cyberchondria: Systematic review and meta- analysis. *Journal of Affective Disorders*, 245, 270- 278.
- Morley, J., Taddeo, M. ve Floridi, L. (2019). Google health and the NHS: Overcoming the trust deficit. *The Lancet Digital Health*, 1(8), 389- 401.
- Mubeen, A. ve Tayyaba, F. (2020). Exploring cyberchondria and worry about health among individuals with no diagnosed medical condition. *Journal of Pakistan Medical Association*, 70(1), 90- 96.
- Norr, A. M., Capron, D. W. ve Schmidt, N. B. (2014). Medical information seeking: Impact on risk for anxiety psychopathology. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(3), 402- 407.
- Norr, A. M., Oglesby, M. E., Raines, A. M., Macatee, R. J., Allan, N. P. ve Schmidt, N. B. (2015). Relationships between cyberchondria and obsessive- compulsive symptom dimensions. *Psychiatry Research*, 230(2), 441- 446.
- gz, B., Zayim, N., zel, D. ve Saka, O. (2008). Tıp đ-

- rencilerinin internette bilişsel durumları. *Akademik Bilişim*, 30, 447- 453.
- Singh, K. ve Brown, R. J. (2016). From headache to tumour: An examination of health anxiety, health- related internet use and ‘query escalation’. *Journal of Health Psychology*, 21(9), 1- 13.
- Starcevic, V., Baggio, S., Berle, D., Khazaal, Y. ve Viswasam, K. (2019). Cyberchondria and its relationships with related constructs: A network analysis. *Psychiatric Quarterly*, 90(3), 491- 505.
- Starcevic, V. ve Aboujaoude, E. (2015). Cyberchondria, cyberbullying, cybersuicide, cybersex: “New” psychopathologies for the 21st century? *World Psychiatry*, 14(1), 97- 100.
- Starcevic, V. ve Berle, D. (2013). Cyberchondria: Towards a better understanding of excessive health- related internet use. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 13(2), 205- 213.
- Stone, J. ve Sharpe, M. (2003). Internet resources for psychiatry and neuropsychiatry. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 74(1), 10- 12.
- Taylor, S. ve Asmundson, G. J. G. (2004). *Treating health anxiety: A cognitive- behavioral approach*. Guilford Press.
- Tyrer, P., Cooper, S., Tyrer, H., Wang, D. ve Bassett, P. (2019). Increase in the prevalence of health anxiety in medical clinics: Possible cyberchondria. *International Journal of Social Psychiatry*, 65(7- 8), 566- 569.
- White, R. W. ve Horvitz, E. (2009). Cyberchondria: Studies of the escalation of medical concerns in web search. *ACM Transactions on Information Systems*, 27(4), 1- 37.
- Yalçın, C. (2003). Sosyolojik bir bakış açısıyla internet. *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(1), 32- 48.