Siberkondria Şiddeti Ölçeği

Cyberchondria Severity Scale (CSS) · Türkçe form

Yaş: _____ Kadın ____ Erkek ____

Kavramlar

Belirti: Nedeni belirsiz bir bedensel duyum (Örn. öksürme, baş ağrısı, herhangi bir yerde şişlik veya ağrı gibi)

Algılanan tıbbi durum: Bir uzman tarafından resmen tanısı konulmadığı halde sizde olabileceğini düşündüğünüz bir hastalık veya rahatsızlık

İnternet araması: Bir arama motorlarına (örn. Google, Bing) belirli terimler girilmesi ve sonrasında gelen web sayfalarındaki bilginin okunması.

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyunuz ve size genel olarak ne şekilde uyduğunu düşününüz. Bu ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu, bunu gösteren sayıyı karalayarak belirtiniz.

1	2	3	4	5
Hiç	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman

		1	2	3	4	5
1.	Vücudumda sebebi belirsiz bir his/ağrı fark edersem internette bunu araştırırım.	1	2	3	4	5
2.	Aynı belirtileri internette birden fazla sefer aratırım.	1	2	3	4	5
3.	Belirtiler veya algıladığım tıbbi durumlarla ilişkili online arama yapmak, Facebook/Twitter/diğer sosyal ağlarda geçirdiğim zamanı kısıtlar.	1	2	3	4	5
4.	Belirtiler veya algıladığım tıbbi durumlarla ilgili internette arama yapmak beni doktorumdan yardım almaya iter.	1	2	3	4	5
5.	Belirtiler veya algıladığım tıbbi durumlarla ilişkili yaptığım online aramalardan sonra rahatlamakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
6.	Belirtiler veya algıladığım tıbbi durumlarla ilişkili online arama yapmak, diğer konulardaki araştırmalarımı kısıtlar (örn. işim/ üniversitedeki projem/ödevim için olan aramalar).	1	2	3	4	5
7.	Belirtiler veya algıladığım tıbbi durumlarla ilişkili yaptığım online aramalardan sonra daha kolay sinirlenir veya gerginleşirim.	1	2	3	4	5
8.	Belirtiler veya algıladığım tıbbi durumlarla ilişkili online arama yapmak benim boş zamanlarımdaki online etkinliklerimi (örn. film seyretmek) kısıtlar.	1	2	3	4	5
9.	Doktor ya da tıbbi uzmanın fikirlerini yaptığım online aramalardan daha çok önemserim.	1	2	3	4	5
10.	Bendeki belirtinin az görülen/ciddi bir durumla ilişkili olduğunu internette okuduğum zaman paniğe kapılırım.	1	2	3	4	5
11.	İnternette belirtiler veya tıbbi durumlarla ilişkili arama yaparken, tanı almış veya konuyla ilgili kişilerin kendi tıbbi durumlarını, belirtilerini ve deneyimlerini tartıştıkları forumları ziyaret ederim.	1	2	3	4	5
12.	Belirtiler veya algıladığım tıbbi durumlarla ilişkili yaptığım online aramalar, işlerimi (örn., e-mail yazmamı, word dokümanları veya elektronik tablolar üzerinde çalışmamı) kısıtlar.	1	2	3	4	5
13.	Algıladığım aynı durumla ilgili farklı web sayfalarını okurum.	1	2	3	4	5
14.	Belirtiler veya algıladığım tıbbi durumlarla ilişkili yaptığım online aramalar, internet dışındaki sosyal aktivitelerimi olumsuz etkiler (arkadaşlarımla/ailemle geçirdiğim zamanı azaltır).	1	2	3	4	5

Türkçe uyarlama: Selvi Y, Turan SG, Sayın AA, Boysan M, Kandeğer A. Sleep Hypn. 2018;20(4):241-246. doi:10.5350/Sleep.Hypn.2018.20.0157 · Özgün ölçek: McElroy E, Shevlin M. J Anxiety Disord. 2014;28(2):259-265. · alikandeger.com/olcekler

	1	2	3	4	5
15. İnternette bulduğum tıbbi bilgileri doktorumla/tıbbi uzmanımla tartışırım.	1	2	3	4	5
16. Doktoruma/tıbbi uzmanıma internette hakkında okuduğum tanı yöntemlerinin (örn. biyopsi, özel bir kan testi gibi) benim için gerekli olabileceği yönünde öneride bulunurum.	1	2	3	4	5
17. Belirtiler veya algıladığım tıbbi durumlarla ilişkili online arama yapmak, beni güncel/spor/eğlenceli haberleri internette okumaktan alıkoyar.	1	2	3	4	5
18. Kendimde olduğunu düşündüğüm belirtilerle ilgili olarak aynı web sayfalarını birden fazla kere okurum.	1	2	3	4	5
19. Bir belirtiyi internette arattığımda, sayfanın web aramasındaki sırasının bir hastalığın görülme sıklığıyla ilişkili olduğunu, daha sık görülen hastalıkların arama sonuçlarında daha yukarıda yer aldığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Ciddi bir hastalık hakkında internette bir şeyler okumadan önce kendimi daha iyi hissederdim.	1	2	3	4	5
21. Belirtiler veya algıladığım tıbbi durumları internette araştırırken, güvenilir siteleri ziyaret ederim.	1	2	3	4	5
22. Belirtiler veya algıladığım tıbbi durumları internette araştırdıktan sonra kendimi daha kaygılı veya stresli hissederim.	1	2	3	4	5
23. Belirtiler veya algıladığım tıbbi durumları internette arattıktan sonra midemde rahatsızlık hissettiğim için iştahım kesilir.	1	2	3	4	5
24. Belirtiler veya algıladığım tıbbi durumlarla ilişkili online arama yapmak, benim internetteki iletişimimi (örn. anında mesajlaşma, Skype gibi) olumsuz etkiler veya yavaşlatır.	1	2	3	4	5
25. Belirtiler veya algıladığım tıbbi durumlarla ilişkili online arama yapmak, internet dışındaki çalışma aktivitelerimi kısıtlar.	1	2	3	4	5
26. Belirtiler veya algıladığım tıbbi durumlarla ilişkili online arama yapmak, beni diğer tıbbi uzmanlardan yardım almaya iter.	1	2	3	4	5
27. Kendimde olduğunu düşündüğüm tıbbi durumlarla ilişkili internetteki bilgiyi doktorumla tartışmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
28. Doktor/tıbbi uzmanın görüşüne internette kendi kendime koyduğum tanılardan daha çok güvenirim.	1	2	3	4	5
29. İnternette karşılaştığım belirtiler veya algıladığım tıbbi durumlarla ilişkili endişelerime engel olmak bana zor gelir.	1	2	3	4	5
30. İnternette belirtiler veya algıladığım tıbbi durumlarla ilişkili arama yaparken hem güvenilir siteleri hem de kullanıcıların yönlendirdiği siteleri ziyaret ederim.	1	2	3	4	5
31. İnternette belirtiler veya algıladığım tıbbi durumlarla ilişkili arama yaptıktan sonra karşılaştığım şeyler kafama takıldığı için uyumakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
32. Bazen "Bu belirti veya hastalığı internette okumamış olsaydım doktora gitmeyecektim" şeklinde düşünürüm.	1	2	3	4	5
33. Doktorum/tıbbi uzmanım internetteki tıbbi aramamda bulduklarımın ilgisiz olduğunu söylediğinde, endişelenmekten vazgeçerim.	1	2	3	4	5