

# Dijital Dünyada Hastalık Korkusu: Siberkondri ve Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkisi\*

Fear of Illness in the Digital World: Cyberchondria and Its Relationship with Social Media Addiction

Elvan YILDIZ AKYOL<sup>[1]</sup> Hatice YALÇIN<sup>[2]</sup> İrem Nur ÜNAL<sup>[3]</sup>

Başvuru Tarihi: 28 Aralık 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 23 Mayıs 2024

Bu çalışmanın amacı sosyal medya bağımlılığının siberkondriyi anlamlı biçimde yordayıp yordamadığını incelemektir. Ayrıca, bu çalışma kapsamında siberkondrinin yetişkinlerin sağlık kurumlarına aylık başvuru sıklığı ve günlük sosyal medya kullanım sürelerine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Ankara ilinde ikamet etmekte olan 196 kadın ve 188 erkek olmak üzere toplam 384 yetişkin oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında veri toplamak için katılımcılara, araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu (KBF), Siberkondri Ciddiyet Ölçeği (SCÖ-33) ve Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ) uygulanmıştır. Araştırmanın amacını gerçekleştirmek için nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analizler sonucunda siberkondri ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Sosyal medya bağımlılığının siberkondriyi ne düzeyde yordadığını test etmek amacıyla yapılan analizler neticesinde sosyal medya bağımlılığının yetişkinlerin siberkondri düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $R^2 = .17, p < .01$ ). Ayrıca, günlük sosyal medya kullanım süresi arttıkça siberkondri puanlarının da arttığı bulunmuştur. Siberkondri puanlarının yetişkinlerin sağlık kurumlarına aylık başvuru sıklığına göre ise anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** siberkondri, sosyal medya bağımlılığı, yetişkinler

Received Date: December 28, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: May 23, 2024

The aim of this study is to examine whether social media addiction significantly predicts cyberchondria. In addition, within the scope of this study, it was investigated whether cyberchondria differ significantly according to the frequency of monthly visits to health services and daily social media usage time of adults. The study group consists of 384 adults (196 women, 188 men) residing in Ankara. In order to collect data, the Personal Information Form (PIF), Cyberchondria Severity Scale (CSS-33), and Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) were applied to the participants. In accordance with the purpose of the study, the relational survey model, one of the quantitative research methods, was used. The results showed that there is a positive and significant relationship between cyberchondria and social media addiction. As a result of the analyses conducted to test to what extent social media addiction predicts cyberchondria, it was concluded that social media addiction was a significant predictor of adults' cyberchondria levels ( $R^2 = .17, p < .01$ ). In addition, it was found that cyberchondria scores increased as the duration of daily social media use increased. And also, the results showed that cyberchondria scores did not differ significantly according to the frequency of monthly visits to health services.

**Keywords:** cyberchondria, social media addiction, adults

Atf Cite Yıldız Akyol, E., Yalçın, H., & Ünal, İ. N. (2024). Dijital dünyada hastalık korkusu: Siberkondri ve sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisi. *Humanistic Perspective*, 6 (2), 136-154. <https://doi.org/10.47793/hp.1410389>

\* Bu çalışma 20-23 Eylül 2023 tarihinde Ankara Üniversitesinde gerçekleştirilen Uluslararası Eğitim Kongresinde (EDUCongress) bildiri olarak sunulmuştur.

<sup>[1]</sup> Dr. Öğr. Üyesi | Gazi Üniversitesi | Gazi Eğitim Fakültesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | Ankara | Türkiye | ORCID: 0000-0003-2126-7217 | elvanyildiz@gazi.edu.tr

<sup>[2]</sup> Lisans Öğr. | Gazi Üniversitesi | Gazi Eğitim Fakültesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | Ankara | Türkiye | ORCID: 0009-0008-3415-7651

<sup>[3]</sup> Lisans Öğr. | Gazi Üniversitesi | Sağlık Bilimleri Fakültesi | Beslenme ve Diyetetik | Ankara | Türkiye | ORCID: 0009-0002-4975-0665

## GİRİŞ

İnternetin yaygınlaşması ve gelişmesi ile birlikte insanlar sağlıkla ilgili bilgilere kolay erişim sağlamaya ve semptomlarını araştırmaya başlamışlardır (Wang vd., 2012). Sağlık sorunları ortaya çıkan bireyler geçmişte çevresindeki ulaşılabilir kişilerden ilaç ve tedavi önerileri alırken, günümüzde ilk olarak sosyal medya ve internette araştırma yapmaktadırlar (Tosyalı ve Sütçü, 2016). İnternette sağlık konulu bilgi aramanın maliyet ve zaman tasarrufu, geniş bilgi erişimi, aynı hastalığa sahip diğer insanlarla ve destek gruplarıyla bağlantı kurma (Starcevic ve Berle, 2013) gibi avantajları olmasının yanı sıra bilgi karmaşası ve yanlış bilgi riski, yanlış teşhis riski, mahremiyet ihlali, güncel bilgi eksikliği (Khazaal vd., 2021) gibi birçok dezavantajı da mevcuttur. Bu dezavantajların en önemlilerinden biri de sağlık anksiyetesinin artmasıdır (Fergus 2014; González-Rivera vd., 2020; Muse vd., 2012). Sağlık anksiyetesi, herhangi bir rahatsızlığı olmadığı halde bireyin ciddi bir hastalığı olduğunu düşünmesi, hastalığın kötü sonuçlar doğuracağı şeklinde olumsuz düşünmek ve yorumlamak anlamına gelmektedir (Muse vd., 2012).

Sağlık kaygısı veya hastalık endişesi, internet çağında siberkondri olarak adlandırılan kavramı ortaya çıkarmıştır. Siberkondri kavramı, "siber" (*cyber*) ve "hipokondriyazis" (*hypochondriasis*) kelimelerinden türetilmiştir (Aiken ve Kirwan, 2012). Siberkondri, kişinin internet kullanarak sağlıkla ilgili bilgilere aşırı takıntılı bir şekilde odaklanması ve kendisini sürekli olarak ciddi bir hastalığa sahip olduğunu düşünmesi durumudur (Starcevic ve Berle, 2013). Çağımızda internet kullanımının artmasıyla birlikte insanlar sağlık problemi belirtisi yaşadığında bunun nedenini öğrenmek için internette araştırmalar yapmaktadır. Sağlık hakkında internette aşırı ve tekrarlayıcı arama yapma sonucunda rahatlamak yerine endişenin artması siberkondri olarak tanımlanmaktadır (Muse vd., 2012). Ayrıca, siberkondri terimi bireyin var olduğunu düşündüğü hastalıkları hakkında internet ortamında bilgi, belge ve tedavi yöntemleri araştırarak kendisine tanı koyma ve tedavi etme uğraşında olma davranışı olarak da adlandırılmaktadır (White ve Horvitz, 2009).

Siberkondrinin teorik açıklaması yüksek düzeyde sağlık kaygısı olan bireylerin sağlık kaygıları hakkında güvence almak için internette sağlık konulu araştırma yapma davranışı gösterdiklerini öne süren güvence arama modelidir (Starcevic ve Berle, 2013). İnternette güvence arayışının sonucu, internetteki bilgilerin doğruluk düzeyi öngörülemez olduğundan, bazı bireyler internette buldukları bilgilere güven duyarken, bazıları güven duymamaktadır. Güvence bulamayanlar veya kısmen güvence bulduğunu düşünenler ise güvence bulma çabasıyla bu arayışa devam etmektedir. Bu durum ise kısır bir döngü yaratan ve kendini sürekli kılan sağlık kaygısıyla uyumsuz bir başa çıkma yöntemi olarak kabul edilmektedir. Bu durum ise problemlili şekilde internette sağlık konulu araştırma yapma durumunu yani siberkondri davranışını ortaya çıkarmaktadır (Brown vd., 2020; Starcevic vd., 2020).

Siberkondri yaşayan kişiler siberkondriyak olarak adlandırılmaktadır. Siberkondriyaklar kendi vücutlarında meydana gelen belirtileri internette araştırarak benzer belirtileri olan ciddi hastalıkların kendilerinde de olduğunu düşünerek kaygı ve endişeye kapılabilmektedirler. Bu durumda, bireyleri sürekli olarak sağlıkla ilgili semptomları araştırma, çeşitli hastalıkları inceleyerek kendini teşhis etmeye çalışma ve sık sık doktor kontrolü talep etme gibi davranışlara itebilmektedir (White ve Harvitz, 2009). Siberkondriyaklar sağlık durumları ile ilgili internetten arama yapıp kısa süreliğine rahatlama yaşasalar bile bu bilgilerin güvenilemez olduğunu düşünüp internetten daha fazla bilgi arayışına girmektedirler (Starcevic ve Berle, 2013). Tekrarlanan bu güvence ihtiyacı da aşırı internet kullanımına ve nihayetinde bağımlılık yaratan kullanıma yol açabilmektedir. Gerçekleştirilen araştırmalar siberkondrinin takıntılı internet kullanımı ve internet bağımlılığı (Fergus ve Spada, 2017; Hashemi vd., 2020; Ivanova ve Karabeliova, 2020; Fergus ve Dolan, 2014) ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

21. yüzyıl, teknolojik gelişmelerin hızla ilerlediği bir dönem olarak bilinir ve bu yüzyılda internet kullanımı daha önce hiç olmadığı kadar yaygın hale gelmiştir (ITU, 2016). Türkiye İstatistik Kurumu hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçlarına göre 2022 yılında hanelerin %94,1'inin evden internet erişim imkânına sahip olduğu bulunmuştur. 2022 Ağustos ayında son üç ay içinde bireylerin yaş grubuna göre bilgisayar ve internet kullanım oranları incelenmiştir. Sonuçlar, 16-24 yaş aralığındaki bireylerin %95,5'inin, 25-34 yaş aralığındaki bireylerin %95,6' sının, 35-44 yaş aralığındaki bireylerin %92,6'sının, 45-54 yaş aralığındaki bireylerin %83,6'sının, 55-64 yaş aralığındaki bireylerin %64,2'sinin ve 65-74 yaş aralığındaki bireylerin %36,6 olarak bulunmuştur (TÜİK, 2022). TÜİK verilerine dayanarak yetişkin yaş grubunda internet kullanımının gözden kaçırılmayacak derecede yüksek bir orana sahip olduğu görülmektedir.

Yeni iletişim biçimlerinden biri olan sosyal medya, internetin yaygınlaşması sayesinde bireyler tarafından gün içerisinde sürekli kullanılmaktadır. Bireylerin interneti sürekli kullanmalarının bir sonucu olarak sosyal medya bağımlılığı problemi karşımıza çıkmaktadır (Khazaal vd., 2021). Sosyal medya bağımlılığı insanların internet üzerinde bulunan kitle iletişim araçları ile sosyal medya paylaşım sitelerini aşırı derecede kullanım sonucu ortaya çıkan bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Cao vd., 2020). İnternet bağımlılığının bir alt dalı olarak da tanımlanabilen sosyal medya bağımlılığı, kişinin sosyal ağı abartılı biçimde kullanıp bu kullanım üzerindeki kontrolünü kaybetmesidir (Chen, 2019; Turel ve Serenko, 2012). Sosyal medya kişinin günlük işlerini engellediğinde, ikili ilişkilere geçişte başarısızlığa neden olduğunda, hesaplara erişilmediğinde huzursuzluk ve endişe durumunu yaşadığında, akademik başarısını etkilediğinde, sanal durumları gerçek zannettiğinde, algı eksikliği, dikkat dağınıklığı

yarattığında, önceden olmayıp sonradan başlayan vücut fonksiyonlarında bozulmalar görüldüğü zaman bağımlılık derecesine ulaştığı anlamına gelmektedir (Çiftçi, 2018).

Teknoloji ve internet bağımlılığı yaşayan bireyler kendilerini kontrol etmekte sıkıntı yaşadıkları için siberkondri durumunu daha çok deneyimlemektedirler (Özişli ve Ağcadağ, 2022; Uzun ve Zencir, 2021). Sosyal medya, sağlık konularındaki bilgilerin yayılması ve güçlenmesinde kilit bir rol oynamaktadır. Çok kısa süre içerisinde çok geniş kitlelere ulaşma imkânı sunan sosyal medya diğer bir yandan da sağlığı riske sokan birçok gelişmeden de aynı hızla haberdar olmamızı sağlamaktadır (Darı, 2017). Bu bağlamda sosyal medyayı bağımlı bir şekilde kullanan bireylerin sosyal medyada sağlıkla ilgili paylaşılan bilgilere de hızla ulaşabilmesi ve bu konuda takıntılı hale gelmesi söz konusu olabilir.

Siberkontriyak bireylerin yanlış uyguladıkları tedavi yöntemleri onların sağlığı ile ilgili birçok olumsuz durumu da beraberinde getirmektedir. Siberkondriyaklar bedenlerine aşırı derecede odaklı oldukları için yanlış bilgiler bu bireylerin stres düzeyinin artmasına, artan stresin ise kas kasılması, bağışıklık sisteminin zayıflaması, baş ağrıları, tansiyon hastalıkları gibi problemlerle sonuçlanmasına neden olabilmektedir (Menon vd., 2020). Ekonomik açıdan bakıldığında ise siberkondri bireylerin sağlık hizmetlerini kullanım sıklığının ve doktor ziyaretlerinin artmasına neden olarak ekonomik maliyeti arttırmaktır (Crane, 2014; Tanis vd., 2016; Dwyer ve Liu, 2013). Bunların yanı sıra, siberkondri bireyleri sosyal anlamda da olumsuz etkileyebilmektedir. Siberkontriyaklar, kendileriyle ve internetle çok fazla meşgul oldukları için ailelerine, arkadaşlarına ve işlerine gerekli zamanı ayırmakta sıkıntı yaşayabilmektedirler. Bu durumda onların sosyal ilişkilerinde zayıflamaya yol açmaktadır (Işıkdere, 2016; Yavuz, 2017).

Alanyazın incelendiğinde ulusal düzeyde siberkondri üzerine gerçekleştirilmiş araştırmalar yeni ve kısıtlı olmasına rağmen mevcuttur. Genel olarak siberkonri üzerine gerçekleştirilen araştırmalar e-sağlık okuryazarlığı (Deniz, 2020; Gürkan vd., 2023; Mansur ve Cığerci, 2022; Özişli ve Ağcadağ, 2022) ve sağlık kaygısı (Doğan vd., 2021; Doğanıyigit ve Keçeligil, 2022; Kalmaz ve Temel, 2020; Özyıldız ve Alkan, 2020) kavramları üzerine yoğunlaşmaktadır. Siberkondri ve internet bağımlılığı üzerine gerçekleştirilmiş araştırmalar ise oldukça sınırlıdır (Doğan vd., 2021; Turan, 2021). Sosyal medya bağımlılığı ise internet bağımlılığının bir alt alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Yurtdışı çalışmalarda araştırılmış olmasına rağmen, yurtiçi çalışmalarda sosyal medya bağımlılığı ile siberkondri düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Siberkondri kavramının internet bağımlılığı ile kısıtlı olarak çalışılmış olması, sosyal medya bağımlılığıyla ise çalışılmamış olması ulusal alanyazında bir boşluk olarak karşımıza çıkmaktadır.

Siberkondrinin yanlış teşhisler, gereksiz tedaviler, sağlıkla ilgili sürekli kaygı, zaman ve enerji kaybı, sosyal ilişkilerde bozulma gibi olumsuz sonuçlara yol açabileceği düşünüldüğünde,

siberkondri davranışını kontrol altında tutabilmek adına bu kavram ve bu kavramla ilişkisi olabilecek değişkenler üzerine çalışmanın önemi ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda, biz bu çalışmada daha önce ulusal alanyazında çalışılmamış olan, yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı ile siberkondri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladık.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada yetişkin bireylerde internetten sağlık bilgisi arama davranışının yapılması ile ilgili olan "siberkondri" kavramı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla nicel araştırma modellerinden ilişkisel desen kullanılmıştır. İlişkisel tarama deseninde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişim varsa bunun hangi yönde ve ne büyüklükte olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011). Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı bağımsız değişken olarak ele alınırken siberkondri düzeyi bağımlı değişken olarak ele alınmaktadır.

### Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, Ankara ilinde ikamet eden farklı demografik özelliklere sahip, kolay ulaşılabileni örnekleme yöntemiyle ulaşılmış, 25 ve 68 arasında değişen 196'sı kadın ve 188'i erkek olmak üzere toplam 384 yetiştinden oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 39.82 olarak hesaplanmıştır. Katılımcılara ilişkin betimsel bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1**

*Araştırmanın Katılımcılarına İlişkin Betimsel Bilgiler*

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kadın	196	51
	Erkek	188	49
Medeni Durum	Evli	119	31
	Bekar	265	69
Eğitim Durumu	İlkokul	37	9.6
	Ortaokul	34	8.9
	Lise	109	28.4
	Önlisans	60	15.6
	Lisans	103	26.8
	Lisansüstü	41	10.7
Sosyoekonomik Düzey	Düşük	37	9.6
	Orta	319	83.1
	Yüksek	28	7.3
Sağlık Kurumlarına Aylık Başvuru Sıklığı	0	186	48.4
	1-3	168	43.8
	4 ve üzeri	30	7.8
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	0-2 saat	162	42.2
	3-5 saat	114	29.7
	6 saat ve üzeri	108	28.1
Toplam		384	100

## Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplamak için katılımcılara Siberkondri Ciddiyet Ölçeği (SCÖ-33), Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ) ve araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu (KBF) uygulanmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu (KBF).** Katılımcıların demografik bilgilerini saptamak amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, medeni durumları, eğitim durumları, algılanan sosyoekonomik düzeyleri, ikamet yerleri, sağlık kurumlarına aylık başvuru sıklıkları ve günlük sosyal medya kullanım süreleri konusunda veri toplanmıştır.

**Siberkondri Ciddiyet Ölçeği (SCÖ-33).** Araştırma kapsamında katılımcıların siberkondri düzeylerini değerlendirmek amacıyla McElroy ve Shevlin (2014) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye Uzun ve Zencir (2021) tarafından uyarlanan Siberkondri Ciddiyet Ölçeği (SCÖ-33) kullanılmıştır. SCÖ-33'de zorlantı, aşırı kaygı, aşırılık, içini rahatlatma ve doktora güvensizlik olmak üzere toplam 33 maddeden oluşan beş alt boyut bulunmaktadır. Maddeler (1) hiçbir zaman (5) her zaman arasında değişmekte olan 5'li Likert kullanılarak puanlanmaktadır. Ölçekte alınacak toplam puan en az 33 en fazla 165'tir. Her bir sorudan alınan puanlar toplanarak, kişinin toplam siberkondri puanı bulunmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması siberkondri oranının da yüksek olması anlamına gelmektedir. SCÖ-33'ün uyarlama çalışmasına Pamukkale üniversitesinde çalışmakta olan 335 yetişkin katılmıştır. Bu araştırma sonucunda ölçeğin alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayısının .65 ile .85 arasında değiştiği ve toplam puana ait iç tutarlılık katsayısının ise .89 olduğu bulunmuştur. İki hafta arayla 66 katılımcı üzerinde gerçekleştirilen test-tekrar güvenilirlik değerlerinin ise alt ölçekler ve toplam puan için .53 ve .71 arasında değiştiği bulunmuştur. Sonuç olarak, SCÖ-33'ün orjininde yer alan beş faktörlü yapısı Türk örneklemini için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda doğrulanmıştır (Uzun ve Zencir, 2021). Gerçekleştirilen bu çalışmada ise alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayısının .69 ile .91 arasında değiştiği ve toplam puana ait iç tutarlılık katsayısının ise .91 olduğu tespit edilmiştir.

**Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ).** Araştırmada katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerini ölçmek amacıyla Andreassen ve diğerleri (2017) tarafından geliştirilen ve Demirci (2019) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ) kullanılmıştır. Ölçek tek boyutlu olup altı maddeden oluşmaktadır. Maddeler (1) çok nadir ve (5) çok sık arasında değişmekte olan 5'li Likert kullanılarak puanlanmaktadır. Ölçeğin toplam puanı altı ile 30 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasında yapı geçerliliğini test etmek için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği ise iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleriyle değerlendirilmiştir. Ölçeğin üniversite örnekleminde Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .83

olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin 51 üniversite öğrencisinin katılımı ile üç hafta arayla yeniden uygulanmasından elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak, SCÖ-33'ün orjininde yer alan tek faktörlü yapısı Türk örnekleme için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda doğrulanmıştır (Demirci, 2019). Gerçekleştirilen bu çalışmada ise Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı .72 olarak tespit edilmiştir.

### Veri Toplama Süreci

Araştırma kapsamında ilk olarak gerekli etik izinler alınmış ve araştırma kapsamında oluşturulan veri toplama formu katılımcılara hem Google formlar aracılığıyla çevrimiçi olarak, hem de araştırmacılar tarafından kağıt-kalem uygulaması şeklinde ortalama 10-12 dakikalık süre içerisinde uygulanmıştır. Veri toplama setinin ilk kısmında bulunan “*Bilgilendirilmiş Onam Formu*” aracılığıyla bireylerle araştırmanın amacı ve paylaşılan verilerin gizliliği hakkında bilgi paylaşımında bulunulmuştur. Bireyler koşulları okuyup araştırmada yer almaya gönüllü olduklarını bildirdikten sonra araştırmaya katılmışlardır. Veriler Ankara ilinde ikamet etmekte olan 25 yaş ve üzeri toplam 384 yetişekinden elde edilmiştir.

### Verilerin Analizi

Araştırma verileri analiz edilmeden önce ilk olarak katılımcıların doldurmuş oldukları ölçekler bilgisayara SPSS 21 paket programına kodlanmıştır. Veriler bilgisayar ortamına aktarılırken hatalı ya da eksik doldurulmuş olan 11 ölçek veri setinden çıkarılmıştır. Veri giriş işleminden sonra verilerin korelasyon analizine uygun olup olmadığı değerlendirilmiştir. Yapılan analizler neticesinde verilerin çarpıklık değerlerinin .028 ile 1.56 arasında ve basıklık değerlerinin ise -.551 ile 1.79 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Normal bir dağılımın sağlanması için, George ve Mallory (2016) bu değerlerin -2, +2 arasında olması gerektiğini, Tabachnick ve diğerleri (2013) ise bu değerlerin -1.5, +1.5 arasında olması gerektiğini belirtmektedirler. Sonuç olarak, bu araştırmadaki değerlerin kabul edilebilir değerler arasında olduğu bulunmuştur (George ve Mallory, 2016; Tabachnick vd., 2013). Ayrıca, incelenen histogram ve p-plot grafiklerinde değişken hatalarının normal dağılım göstermesi nedeniyle dağılımlar normal olarak kabul edilmiştir. Analizlere başlamadan önce yapılan z testi neticesinde z değeri +3.29 ve -3.29 aralığından saptığı tespit edilen toplam 3 veri de normal dağılım özelliklerinin korunması amacıyla veri seti dışına çıkarılmıştır (Tabachnick vd., 2013). Son olarak Mahalonobis uzaklık katsayıları incelenmiş ve 2 veri de Mahalonobis uzaklık katsayıları dikkate alınarak analizin dışında bırakılmıştır. Verilerin analizi geriye kalan toplam 384 veri üzerinden gerçekleştirilmiştir. Analiz kısmında öncelikle araştırmanın bağımlı değişkeni olan “siberkondri” ile bağımsız değişken olan “sosyal medya bağımlılığı” arasındaki ilişkileri test etmek maksadıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Daha sonra “sosyal medya bağımlılığı” değişkeninin “siberkondri” değişkenini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını

belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Son olarak ise, siberkondri puanlarının yetişkinlerin sağlık kurumlarına aylık başvuru sıklığına ve günlük sosyal medya kullanım sürelerine göre farklılaşp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA testi ile analiz edilmiş, farklılığın kaynağını belirlemek için Scheffe testi gerçekleştirilmiştir.

### Etik Onay

Bu araştırma için Gazi Üniversitesi Etik Kurul Komitesi'nden 24.11.2022 tarihinde, 20 sayılı toplantı E-77082166-604.01.02-520067 sayılı kararla bu araştırılmanın gerçekleştirilmesinde etik bir sakınca bulunmadığına dair onay alınmıştır.

## BULGULAR

Analiz kısmında öncelikle araştırmanın bağımlı değişkeni olan "siberkondri" ile bağımsız değişken olan "sosyal medya bağımlılığı" arasındaki ilişkileri test etmek maksadıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Ayrıca değişkenlere ilişkin ortalamalar ve standart sapma değerleri de hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

**Tablo 2**

*Değişkenlere ilişkin betimsel bilgiler ve değişkenler arası ilişkinin incelenmesi*

Değişkenler	$\bar{X}$	Ss	1	2	3	4	5	6	7
1. BSMBÖ	13.67	5.12	-						
2. SCÖ	72.37	21.32	.42*	-					
3. SCÖ- Zorlantı	12.87	6.45	.43*	.81*	-				
4. SCÖ- Aşırı kaygı	17.08	7.09	.33*	.87*	.65*	-			
5. SCÖ- Aşırılık	21.94	7.26	.32*	.78*	.41*	.60*	-		
6. SCÖ- İçini rahatlatma	14.08	5.58	.26*	.73*	.46*	.54*	.56*	-	
7. SCÖ- Doktora güvensizlik	6.41	3.50	.01	.07*	.15*	.05*	.19*	.23*	-

\*:  $p < .01$  (BSMBÖ: Bergen Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği; SCÖ: Siberkondri Ciddiyet Ölçeği)

Tablo 2'de de görüldüğü gibi katılımcıların "siberkondri" toplam puanları ile "sosyal medya bağımlılığı" puanlarının ( $r=.42$ ,  $p < .01$ ) pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin sosyal medya bağımlılığı puanları ile Siberkondri Ciddiyet Ölçeği'nin "zorlantı" ( $r = .43$ ,  $p < .01$ ), "aşırı kaygı" ( $r = .33$ ,  $p < .01$ ), "aşırılık" ( $r = .32$ ,  $p < .01$ ) ve "içini rahatlatma" ( $r = .26$ ,  $p < .01$ ) alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunurken, "doktora güvensizlik" ( $r = .01$ ,  $p > .005$ ) alt ölçeği ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan "siberkondri" ile bağımsız değişkenleri olan "sosyal medya bağımlılığı" arasındaki ilişkiler incelendikten sonra, "sosyal medya bağımlılığı"



değişkeninin “siberkondri” değişkenini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Uygulanan basit doğrusal regresyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 3’te verilmiştir.

**Tablo 3**

*Siberkondrinin yordanmasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları*

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	SH <sub>B</sub>	β	t	F	R	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>
Siberkondri	Sabit	48.60	2.83		17.19*	80.58*	.42	.17	.17
	Sosyal Medya Bağımlılığı	1.74	.19	.42	8.98*				

\*: p < .01

Tablo 3 incelendiğinde, çalışma grubuna ait “sosyal medya bağımlılığı” puanlarının “siberkondri” puanlarına ait varyansın %17’sini [ $F = 80.58$ ,  $R = .42$ ,  $R^2 = .17$ ,  $p < .01$ ] açıkladığı görülmektedir. Bunun yanı sıra Tablo 3’de de yer aldığı gibi, yordamanın yönünü tespit etmek amacıyla değişkenler arası ilişkilerin yönü incelendiğinde, “sosyal medya bağımlılığı” puanlarının “siberkondri” puanlarını pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir.

Son olarak, yetişkinlerin siberkondri düzeyinin sağlık kurumlarına aylık başvuru sıklığına ve günlük sosyal medya kullanım sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmış ve farklılaşmadığı incelenmiştir. Gerçekleştirilen ANOVA testinin sonuçları siberkondri puanlarının yetişkinlerin sağlık kurumlarına aylık başvuru sıklığına göre anlamlı olarak farklılaşmadığını gösterirken, günlük sosyal medya kullanım sürelerine göre ise anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir.

**Tablo 4**

*Günlük sosyal medya kullanım süresine göre siberkondri puanlarının tek yönlü anova analizi sonuçları*

Günlük sosyal medya kullanım süresi	N	$\bar{X}$	sd	F	p	Fark (Scheffe)
0-2 saat (1)	162	67.12	18.45			
3-5 saat (2)	114	75	20.63	9.26	.00	3>1, 3>2, 2>1
6 saat ve üzeri (3)	108	77.47	24.30			

Tablo 4’te yetişkinlerin siberkondri puanlarının günlük sosyal medya kullanım sürelerine göre farklılaşmış ve farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA testi ile analiz edilmiş ve istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu görülmüştür [ $F_{(2-381)} = 9.26$ ,  $p < .01$ ]. Farklılığın kaynağını belirlemek için Scheffe testi yapılmıştır. Scheffe testi sonuçlarına göre günlük “6 saat ve üzeri” sosyal medya kullanan yetişkinlerin siberkondri puanlarının günlük “0-2 saat” ve “3-5 saat” arası sosyal medya kullanan yetişkinlere göre, günlük “3-5 saat” arası sosyal medya kullanan yetişkinlerin ise günlük “0-2 saat” sosyal medya kullananlara göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Diğer bir ifadeyle, günlük sosyal medya kullanım süresi arttıkça, yetişkinlerin siberkondri düzeyleri de artmaktadır.

**Tablo 5**

*Sağlık kurumlarına aylık başvuru sıklığına göre siberkondri puanlarının tek yönlü anova analizi sonuçları*

Sağlık kurumlarına aylık başvuru sıklığı	N	$\bar{X}$	sd	F	p
0	186	71.25	20.79		
1-3	168	72.71	21.81	1.115	.329
4 ve üzeri	30	77.4	21.75		

Tablo 5'te yetişkinlerin siberkondri puanlarının sağlık kurumlarına aylık başvuru sıklığına göre farklılaşp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA testi ile analiz edilmiş ve istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır [ $F(2-381) = 1.115, p>.05$ ].

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Mevcut araştırma kapsamında yetişkinlerde siberkondri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bulgularında sosyal medya bağımlılığın siberkondriyi pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı ve siberkondriye ait varyansın %17'sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bu araştırma kapsamında, yetişkinlerin sağlık kurumlarına aylık başvuru sıklığının ve günlük sosyal medya kullanım sürelerinin siberkondri düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığı da incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, yetişkinlerin siberkondri düzeylerinin sağlık kurumlarına aylık başvuru sıklığına göre farklılaşmadığı, günlük sosyal medya kullanım süresine göre ise pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Diğer bir ifadeyle, yetişkinlerin günlük sosyal medya kullanım süresi arttıkça, siberkondri düzeyleri de artmaktadır. Bu bağlamda, araştırmadan elde edilen bulgular sırasıyla tartışılmıştır.

Sonuçlar yetişkinlerin siberkondri düzeylerinin yordanmasında sosyal medya bağımlılığın anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Mevcut araştırmadan elde edilen bu sonuç, Doğan ve diğerleri (2021) tarafından gerçekleştirilmiş olan araştırmadan elde ettikleri "İnternet bağımlılığı ve sağlık anksiyetesi siberkondriyi pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır." bulgusu ile benzer doğrultudadır. Benzer şekilde, Fergus ve Spada (2017) tarafından problematik internet kullanımının siberkondri ile ilişkinin incelendiği araştırmada da bireylerin problematik internet kullanımı arttıkça siberkondri düzeylerinin de anlamlı şekilde arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, Köre ve Murat (2021) tarafından gerçekleştirilen ve akıllı telefon bağımlılığı ile siberkondri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada da bu iki değişken arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Yine mevcut araştırma bulgusuna paralel olarak, Ivanova (2013) tarafından internet

bağımlılığı ve siberkondrinin bireylerin iyi oluşu üzerindeki etkinin incelendiği araştırmada ise internet bağımlılığı ve siberkondri arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuş, ayrıca bu iki değişkenin bireylerin iyi oluşunu negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmalara ek olarak, bu çalışma sonucunda elde edilen yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığının siberkondri düzeyleri pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulgusunun alanyazındaki diğer araştırma sonuçları ile de tutarlı olduğu görülmektedir (Akpınar vd., 2023; Ivanova ve Karabeliova, 2014; Mrayyan vd., 2022; Vujić vd., 2023; Yam vd., 2023). Bu bulgulardan hareketle, sosyal medya bağımlılığının yetişkinlerin siberkondri düzeyleri üzerinde önemli bir rolü olduğu ve sosyal medya bağımlılığındaki artışın, onların siberkondri düzeylerinde de artışa yol açacağı söylenebilir. Diğer bir ifadeyle, yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı siberkondri için bir risk faktörü olarak ele alınabilir.

Bunun yanı sıra, gerçekleştirilen araştırmada, yetişkinlerin günlük sosyal medya kullanım süreleri arttıkça, siberkondri düzeylerinin arttığı sonucuna da ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Bacı (2022) erişkin bireylerin sosyal medyada geçirdikleri süreler arttıkça siberkondri puanının da arttığı sonucuna ulaşmıştır. Yine mevcut araştırma bulgusuna paralel olarak Başoğlu (2018) tarafından kadınlarda siberkondri ile sürekli kaygı ve psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen araştırmada da sosyal medya kullanım süresi arttıkça siberkondri düzeyinin arttığı saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde, araştırmanın bu bulgusunun alanyazında günlük internet kullanımı süreleri ile siberkondri arasındaki ilişkiyi inceleyen diğer çalışmalarla tutarlı olduğu görülmektedir (Ertaş vd., 2020; Fergus ve Spada, 2017; Starcevic ve Berle, 2013; Starcevic vd., 2019 ; Tarhan vd., 2021; Vujić vd., 2023). Bu bulgudan hareketle bireylerin sosyal medyada geçirdikleri süre arttıkça sağlıkla ilgili doğru veya yanlış bilgilere daha fazla maruz kaldığı ve bu durumunda onların siberkondri düzeylerinde artışa neden olduğu söylenebilir.

Araştırmada son olarak yetişkinlerin siberkondri düzeylerinin sağlık kurumlarına aylık başvuru sıklığına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Bu bulguya benzer şekilde, AlGhamdi ve Moussa (2012) gerçekleştirdikleri araştırmada hastalığın şiddeti ve doktora gitme sayısının ile siberkondri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmadığını ortaya koymuşlardır. Ek olarak, alanyazında sağlık kuruluşuna yılda ortalama başvuru sayısı ile siberkondri puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmayan çalışmalar mevcuttur (Bacı, 2023; Başoğlu, 2019; Ertaş vd., 2020). Gerçekleştirilen bazı çalışmalarda ise hastaneye gitme sıklığı ile siberkondri puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Özyıldız ve Alkan, 2022; Tuna vd., 2023; Turkiewicz, 2012, Tüter, 2019). Bu çalışmalar, bireylerin hastanelere başvuru sıklığı arttıkça siberkondri puanlarının da arttığını göstermektedir. Görüldüğü üzere alanyazında sağlık kurumlarına başvuru sıklığı ve siberkondri arasındaki

ilişkinin incelendiği araştırmalar kısıtlı sayıda ve çelişkili bulgular içermektedir. Bu araştırmada yetişkinlerin siberkondri düzeylerinin sağlık kurumlarına aylık başvuru sıklığına göre farklılaşmamasının nedeni, siberkondri düzeyi yüksek bireylerin bazılarının internetten ulaşılan bilgilere daha fazla güvenmesi, internetten daha detaylı sağlık bilgisi edineceğini düşünüyor olmaları ve bu nedenle de doktora gitmek yerine internetten sağlık bilgisi arayışına girmeleri olabilir (Stevenson vd., 2007; Zheng vd., 2023; Zheng ve Tandoc Jr, 2022).

Tüm bu bilgilerden yola çıkarak, günümüzde bireylerin göz ardı edilemeyecek kadar büyük bir kısmının sosyal medya ve internete sağlık bilgisi aramaya yöneldiği söylenebilir. Bu durum hem bireylerin sağlık bilgilerine hızlı bir şekilde ulaşmalarını sağlarken, hem de hatalı bilgi edinme ve ulaştığı sonuçlardan tatmin olmadığı için tekrarlayan araştırma davranışında bulunma durumu olan siberkondri gibi bazı riskli durumları da beraberinde getirmektedir. Bireyler için sağlık hakkında sınırsız bir bilgi kaynağı sunan ve güvenilirliğinin denetlenmesi ise kolay olmayan sosyal medya ve internet ortamlarındaki bu bilgilerin ne derece doğru bilgiler olduğu tartışma konusudur. Siberkondri sorununa bağlı olarak bireyler internetten edindikleri bilgilere dayanarak kendilerine tanı koyma ve tedavi uygulama gibi davranışlar gösterebilirler. İnternetteki denetlenemez teknik bilgi, uzmanlık gerektiren yorumlar, bilgi karmaşası kişiyi herhangi bir hastalık için yanlış yönlendirebilir ve psikolojik olarak da olumsuz etkileyebilir. Bu gibi durumlar göz önünde bulundurulduğunda bu konu hakkında Sağlık Bakanlığı tarafından konunun ciddiyetine dikkat çekebilmek amacıyla çeşitli kamu spotu kampanyaları yürütülebilir veya internet tabanlı uygulamalarda yer alan sağlık bilgilerinin denetimi gerçekleştirilebilir. Bunun yanı sıra, bu araştırmanın bulgularından yola çıkarak ruh sağlığı çalışanları, sosyal medya bağımlılığının siberkondriyi anlamlı düzeyde yordadığı bulgusundan yola çıkarak, siberkondriyak bireylerle görüşmelerinde bu bireylerin sosyal medya bağımlılık durumlarını da göz önünde bulundurarak tedavilerini veya müdahalelerini düzenleyebilirler. Benzer şekilde, siberkondri düzeyi yüksek bireyler için psikoeğitim programları oluşturulabilir ve bu programların içeriğine ise kontrollü sosyal medya kullanımı konusunda bilgilendirmeler ve müdahaleler de dahil edilebilir. Yine bu araştırmanın bulgularından yola çıkarak, kişiler bireysel olarak kendilerinde siberkondrinin tetiklenmesini önlemek adına sosyal medya kullanım sürelerini kontrol altına alarak bilinçli sosyal medya kullanım alışkanlıkları geliştirebilirler, sosyal medya üzerinden bilgi edindikleri kaynakların güvenilir kaynaklar olup olmadığını kontrol edebilirler ve eğer gerek duyarlarsa profesyonel yardım alma yoluna gidebilirler.

Bu araştırmanın siberkondri ile ilgili literatüre önemli katkıları olmasının yanı sıra bazı sınırlılıkları da mevcuttur. Öncelikle, bu araştırma Ankara ilinde ikamet etmekte olan 25 yaş ve üzeri yetişkin bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Gelecek araştırmalarda bu çalışma farklı ve daha geniş örneklem grupları üzerinde de tekrarlanabilir. Ayrıca örneklem seçimi kolaylıkla

erişilebileni örnekleme yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. İleri araştırmalarda daha tarafsız sonuçlar elde etmek adına seçkisiz örnekleme yöntemleri kullanılabilir. Bu sınırlılıklara ek olarak, bu araştırma kapsamında internet kullanıcılarının sosyal medya kullanım düzeyleri araştırılmış fakat sosyal medya kullanımlarının hangi alanlarda yoğunlaştığına veya sosyal medyayı daha çok ne amaçla kullandıklarına (örn. vakit geçirmek eğlenmek, arkadaşlarla haberleşmek, gündemi takip etmek, sağlık konusunda bilgi edinmek vs... ) ilişkin bilgi alınmamıştır. Gelecek araştırmalarda bireylerin sosyal medya kullanımlarının hangi alanlarda yoğunlaştığına dair bilgiler de göz önünde bulundurulabilir. Bu araştırmada siberkondrinin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisi araştırılmıştır. Teknolojinin hızla gelişmekte olduğu ve internet kullanımının gün geçtikçe yaygınlaştığı göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin internette sağlıkla ilgili bilgi arayışlarına devam edecekleri öngörülebilir. Bu bağlamda, gelecek araştırmalarda siberkondriye etki edeceği düşünülen farklı değişkenlerle daha kapsamlı çok değişkenli bir model testi araştırması tasarlanabilir.

### **Teşekkür / Acknowledgements**

Bu araştırma, TÜBİTAK 2009-A programı kapsamında maddi olarak desteklenmiştir. Desteklerinden dolayı TÜBİTAK'a teşekkür ederiz. / *This research was financially supported by the TÜBİTAK 2009-A program. We would like to thank TÜBİTAK for their support.*

## KAYNAKÇA

- Aiken, M., ve Kirwan, G. (2012, July). Prognoses for diagnoses: medical search online and "cyberchondria". *BMC Proceedings*, 6(4), 1-1. <https://doi.org/10.1186/1753-6561-6-S4-P30>
- AlGhamdi, K. M., ve Moussa, N. A. (2012). Internet use by the public to search for health-related information. *International Journal of Medical Informatics*, 81(6), 363-373. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2011.12.004>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., ve Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Bacı, H. (2023). *Erişkinlerde siberkondri düzeyi ve etkileyen faktörler* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Başoğlu, M. A. (2019). *Edirne il merkezinde 15-49 yaş grubu kadınların siberkondrinin sürekli kaygı ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi]. Trakya Üniversitesi.
- Brown, R. J., Skelly, N., ve Chew-Graham, C. A. (2020). Online health research and health anxiety: a systematic review and conceptual integration. *Clinical psychology: Science and practice*, 27(2), e12299. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12299>
- Cao, X., Gong, M., Yu, L., ve Dai, B. (2020). Exploring the mechanism of social media addiction: An empirical study from WeChat users. *Internet Research*, 30(4), 1305-1328. <https://doi.org/10.1108/INTR-08-2019-0347>
- Chen, A. (2019). From attachment to addiction: The mediating role of need satisfaction on social networking sites. *Computers in Human Behavior*, 98, 80-92. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.034>
- Crane, K. (2014). Cyberchondria: How the internet can afflict your (mental) health. *US News and World Report*.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- Darı, A. B. (2017). Sosyal Medya ve Sağlık. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(18), 731-758.
- Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20, 15-22. <https://doi.org/10.5455/apd.41585>
- Deniz, S. (2020). Bireylerin e-sağlık okuryazarlığı ve siberkondri düzeylerinin incelenmesi. *İnsan ve İnsan*, 7(24), 84-96. <https://doi.org/10.29224/insanveinsan.674726>
- Doğan, S., Acar, F. ve Baynal Doğan, T.G. (2021). İnternet bağımlılığı ve sağlık anksiyetesinin siberkondria davranışları üzerine etkisi. *Erciyes Akademi*, 35(1), 281-298.
- Doğanyığıt, P. B., ve Keçelgil, H. T. (2022). Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin sağlık kaygılarının siberkondri üzerindeki etkisi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9(3), 355-362. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.1021471>
- Dwyer, D. S., ve Liu, H. (2013). The impact of consumer health information on the demand for health services. *The Quarterly Review of Economics and Finance*, 53(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.qref.2012.11.002> Get rights and content
- Ertaş, H., Kırac, R., ve Ünal, S. N. (2020). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin siberkondri düzeyleri ve ilişkili faktörlerin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(23), 1746-1764. <https://doi.org/10.26466/opus.616396>

- Fergus, T. A. (2014). The Cyberchondria Severity Scale (CSS): an examination of structure and relations with health anxiety in a community sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(6), 504-510. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.05.006>
- Fergus, T. A., ve Dolan, S. L. (2014). Problematic internet use and internet searches for medical information: the role of health anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 761-765. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0169>
- Fergus, T. A., ve Spada, M. M. (2017). Cyberchondria: Examining relations with problematic Internet use and metacognitive beliefs. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 24(6), 1322-1330. <https://doi.org/10.1002/cpp.2102>
- George, D., ve Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. London: Routledge.
- González-Rivera, J. A., Santiago-Olmo, K. L., Cruz-Rodríguez, A. S., Pérez-Ojeda, R. J., & Torres-Cuevas, H. (2020). Development and validation of the brief cyberchondria scale in Puerto Rico. *Measurement*, 1, 1-9. <https://doi.org/10.24327/ijrsr.2020.1101.4984>
- Gürkan, A. T., Özdelikara, A., ve İnanlı, T. K. (2023). Hemşirelik öğrencilerinde e-sağlık okuryazarlığı ve siberkondri ilişkisi. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 474-480. <https://doi.org/10.32329/uad.1364668>
- Hashemi, S. G. S., Hosseinezhad, S., Dini, S., Griffiths, M. D., Lin, C. Y., ve Pakpour, A. H. (2020). The mediating effect of the cyberchondria and anxiety sensitivity in the association between problematic internet use, metacognition beliefs, and fear of COVID-19 among Iranian online population. *Heliyon*, 6(10), e05135. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05135>
- International Telecommunication Union. (2016). ICT facts and figures 2016. [Press Release]. Erişim adresi: <http://www.itu.int/en/mediacentre/pages/2016-PR30.aspx>
- Işıkdere, A. (2016). Sosyal medya hastalıkları. Erişim adresi: <https://bilimdili.com/doga-cevre/tip/sosyal-medya-hastaliklari/>
- Ivanova, E. (2013). Internet addiction and cyberchondria-Their relationship with well-being. *The Journal of Education, Culture, and Society*, 4(1), 57-70.
- Ivanova, E., ve Karabeliova, S. (2014). Elaborating on Internet addiction and cyberchondria-relationships, direct and mediated effects. *Journal of Education Culture and Society*, 5(1), 127-144.
- Ivanova, E., ve Karabeliova, S. (2014). Elaborating on Internet addiction and cyberchondria-relationships, direct and mediated effects. *Journal of Education Culture and Society*, 5(1), 127-144.
- Kalmaz, A., ve Temal, M. (2024). Kronik hastalığı olan ve olmayan bireylerde akılcı ilaç kullanımı, sağlık anksiyetesi ve siberkondri. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(1), 42-54. <https://doi.org/10.46237/amusbfd.1255961>
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Khazaal, Y., Chatton, A., Rochat, L., Hede, V., Viswasam, K., Penzenstadler, L., ... ve Starcevic, V. (2021). Compulsive health-related internet use and cyberchondria. *European Addiction Research*, 27(1), 58-66. <https://doi.org/10.1159/000510922>
- Köse, S., ve Murat, M. (2021). Examination of the relationship between smartphone addiction and cyberchondria in adolescents. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(6), 563-570. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.08.009>
- Mansur, F., ve Çiğerci, K. (2022). Siberkondri ve E-sağlık okuryazarlığı arasındaki ilişki. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(1), 11-21. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.961457>

- McElroy, E., ve Shevlin, M. (2014). The development and initial validation of the cyberchondria severity scale (CSS). *Journal of Anxiety Disorders*, 28(2), 259-265. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.12.007>
- Menon, V., Kar, S. K., Tripathi, A., Nebhinani, N., ve Varadharajan, N. (2020). Cyberchondria: conceptual relation with health anxiety, assessment, management and prevention. *Asian Journal of Psychiatry*, 53, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102225>
- Mrayyan, M. T., AL-Atiyyat, N., Abu Khait, A., Al-Rawashdeh, S., Algunmeeyn, A., ve Abunab, H. Y. (2022, May). Does cyberchondria predict Internet addiction among students during the COVID-19 pandemic? A web-based survey study. *Nursing Forum*, 57(3), 337-343. <https://doi.org/10.1111/nuf.12682>
- Muse, K., McManus, F., Leung, C., Meghreblian, B., ve Williams, J. M. G. (2012). Cyberchondriasis: fact or fiction? A preliminary examination of the relationship between health anxiety and searching for health information on the Internet. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 189-196. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.11.005>
- Özişli, Ö., ve Ağcadağ, A. (2022). E-sağlık okuryazarlık ve siberkondri arasındaki ilişki üzerine bir saha araştırması. *International Journal Of Social Humanities Sciences Research*, 9(88), 1979-1985. <https://doi.org/10.26450/jshsr.3294>
- Özyıldız, K. H., ve Alkan, A. (2022). Akademisyenlerin sağlık anksiyeteleri ile siberkondri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(33), 309-324. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.903964>
- 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. <https://doi.org/10.1586/ern.12.162>
- Starcevic, V., Berle, D., ve Arnáez, S. (2020). Recent insights into cyberchondria. *Current Psychiatry Reports*, 22, 1-8. <https://doi.org/10.1007/s11920-020-01179-8>
- 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, 491-505. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09640-5>
- Stevenson, F. A., Kerr, C., Murray, E., ve Nazareth, I. (2007). Information from the Internet and the doctor-patient relationship: the patient perspective—a qualitative study. *BMC Family Practice*, 8, 1-8. <https://doi.org/10.1186/1471-2296-8-47>
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., ve Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, MA: Pearson.
- Tanis, M., Hartmann, T., ve Te Poel, F. (2016). Online health anxiety and consultation satisfaction: A quantitative exploratory study on their relations. *Patient Education and Counseling*, 99(7), 1227-1232. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2016.01.021> Get rights and content
- Tarhan, N., Tutgun-Ünal, A., ve Ekinci, Y. (2021). Yeni kuşak hastalığı siberkondri: Yeni medya çağında kuşakların siberkondri düzeyleri ile sağlık okuryazarlığı ilişkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(37), 4253-4297. <https://doi.org/10.26466/opus.855959>
- Tosyalı, H., ve Sütçü, C. S. (2016). Sağlık iletişimde sosyal medya kullanımının bireyler üzerindeki etkileri. *Maltepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 3-22.
- Tuna, D. C., Marakoğlu, K., ve Körez, M. K. (2023). Üniversite öğrencilerinin siberkondri ve anksiyete düzeyleri ve ilişkili faktörler: Kesitsel bir çalışma. *Turkish Journal of Family Practice*, 27(2), 36-44. <https://doi.org/10.54308/tahd.2023.96158>
- Turan, H. (2022). İnternet bağımlılığı ve siberkondri. *Balkan Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 21-27.



- Turel, O., ve Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21, 512-528. <https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>
- Turkiewicz, K. L. (2012). *The impact of cyberchondria on doctor-patient communication*. The University of Wisconsin-Milwaukee.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2021). Coğrafi İstatistik Portalı, Ulusal Veri Sayfası. Erişim adresi:<https://data.tuik.gov.tr>
- Tüter, M. (2019). *Aile hekimliği polikliniğine başvuran hastalarda siberkondri düzeyinin ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi* [Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Uzun, S. U., ve Zencir, M. (2021). Reliability and validity study of the Turkish version of cyberchondria severity scale. *Current Psychology*, 40, 65-71. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0001-x>
- Varer Akpınar, C., Mandiracıoğlu, A., Özvrılmaz, S., Kurt, F., ve Koc, N. (2023). Cyberchondria and COVID-19 anxiety and internet addiction among nursing students. *Current Psychology*, 42(3), 2406-2414. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04057-z>
- Vujić, A., Volarov, M., Latas, M., Demetrovics, Z., Kiraly, O., ve Szabo, A. (2023). Are cyberchondria and intolerance of uncertainty related to smartphone addiction? *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01054-6>
- Wang, L., Wang, J., Wang, M., Li, Y., Liang, Y., ve Xu, D. (2012). Using Internet search engines to obtain medical information: a comparative study. *Journal of Medical Internet Research*, 14(3), e74. <https://doi.org/10.2196/jmir.1943>
- White, R. W., ve Horvitz, E. (2009). Cyberchondria: studies of the escalation of medical concerns in web search. *ACM Transactions on Information Systems (TOIS)*, 27(4), 1-37. <https://doi.org/10.1145/1629096.1629101>
- Yam, F. C., Korkmaz, O., ve Griffiths, M. D. (2023). The association between fear of Covid-19 and smartphone addiction among individuals: the mediating and moderating role of cyberchondria severity. *Current Psychology*, 42(3), 2377-2390. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02324-z>
- Yavuz, M. (2017). Siberhondrik nedir? Nasıl bir hastalıktır? Erişim adresi: <https://hthayat.haberturk.com/saglik/haber/1022931-siberhondrik-nedir-nasil-bir-hastaliktir>
- Zheng, H., Chen, X., Jiang, S., ve Sun, L. (2023). How does health information seeking from different online sources trigger cyberchondria? The roles of online information overload and information trust. *Information Processing & Management*, 60(4), 103364. <https://doi.org/10.1016/j.ipm.2023.103364>
- Zheng, H., ve Tandoc Jr, E. C. (2022). Calling Dr. Internet: analyzing news coverage of cyberchondria. *Journalism Practice*, 16(5), 1001-1017. <https://doi.org/10.1080/17512786.2020.1824586>

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

Cyberchondria is a condition in which a person obsessively focuses on health-related information on the internet and constantly thinks that they have a severe illness (Starcevic & Berle, 2013). Individuals who experience cyberchondria may become anxious and worried by researching the symptoms that occur in their bodies on the internet, thinking that they also have severe diseases with similar symptoms. In this case, individuals may engage in behaviors such as constantly searching for health-related symptoms, trying to diagnose themselves by examining various diseases and requesting frequent doctor visits (White & Harvitz, 2009). Even if these individuals search the internet for information about their health status and experience relief for a short time, they think this information is unreliable and seek more information (Starcevic & Berle, 2013). This repeated need for reassurance can lead to excessive internet use and, ultimately, addictive use. Research shows that cyberchondria is associated with obsessive internet use and internet addiction (Ivanova & Karabeliova, 2020). Social media, which expresses new forms of communication, is constantly used by individuals throughout the day. As a result of individuals' constant use of the internet, the problem of social media addiction emerges (Khazaal et al., 2021). Social media, which is a crucial information provider on health, on the one hand, offers the opportunity to reach huge masses in a very short time. However, on the other hand, it lets us be informed about many developments that simultaneously threaten health (Darı, 2017). In this context, individuals who use social media in an addictive way may be able to quickly access health-related information shared on social media and become obsessed with this issue. Considering that cyberchondria can lead to negative consequences such as misdiagnosis, unnecessary treatments, constant anxiety about health, and loss of time and energy, it is essential to study this concept and variables that may be related to this concept to keep cyberchondria behavior under control. Therefore, in this study, we aimed to examine the relationship between social media addiction and cyberchondria in adults.

### Method

This study aims to examine whether social media addiction significantly predicts cyberchondria. In addition, within the scope of this study, it was investigated whether cyberchondria scores differed significantly according to the frequency of monthly visits to health institutions and daily social media usage time of adults. The correlational survey design, one of the quantitative research models, was used in the study. In this study, while social media addiction is considered as an independent variable, cyberchondria level is considered as a dependent variable. The study group comprises 384 adults (196 women, 188 men) residing in Ankara. To

collect data, the Personal Information Form (PIF), Cyberchondria Severity Scale (CSS-33), and Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) were applied to the participants.

## Results

As a result of the correlation analysis, a positive and moderately significant relationship was found between cyberchondria and social media addiction ( $r = .42, p < .01$ ). Then, simple linear regression analysis was applied to determine whether social media addiction significantly predicted cyberchondria. As a result of this analysis, it was concluded that social media addiction explained 17% of the variance of cyberchondria [ $F: 80.58, R = .42, R^2 = .17, p < .01$ ]. Finally, ANOVA analysis was conducted to investigate whether cyberchondria levels differed significantly according to the frequency of monthly visits to health institutions and the duration of daily social media use. The results showed that cyberchondria scores did not differ significantly according to the frequency of monthly visits to health institutions. On the other hand, it was found that cyberchondria scores of adults differed significantly according to their daily social media usage time [ $F(2-381) = 75.56, p < .01$ ]. Scheffe test was conducted to determine the source of the difference. According to the results of the Scheffe test, it was found that the cyberchondria scores of adults who use social media for "6 hours or more" daily were significantly higher than those who use social media for "0-2 hours" and "3-5 hours" daily, and those who use social media for "3-5 hours" daily were significantly higher than those who use social media for "0-2 hours" daily.

## Discussion & Conclusion

This study examined whether social media addiction significantly predicts cyberchondria. As a result of this examination, it was concluded that social media addiction significantly and positively predicted cyberchondria. In other words, the higher the level of social media addiction of adults, the higher the level of cyberchondria, i.e., constantly searching about their health status on the internet and the higher the level of excessive recording. These results are consistent with other studies examining the relationship between problematic internet use and cyberchondria in the literature (Fergus & Spada, 2017; Starcevic & Berle, 2013). In addition, the study also found that as the daily social media usage time of adults increased, their levels of cyberchondria and social media addiction increased. These results are consistent with other studies in the literature examining the relationship between the duration of daily internet use and cyberchondria and social media addiction (Köse & Murat, 2021; Vujić et al., 2023). As a result, social media addiction may cause individuals prone to cyberchondria to be more exposed to health-related information. Publishing health-related content on social media platforms and facilitating individuals' access to this content may increase the risk of cyberchondria. When researching symptoms and health issues, social media users may be exposed to accurate information as well as inaccurate or exaggerated information. This can increase anxiety and feed health concerns in individuals.