**Siberkondria Şiddeti Ölçeği-Kısa Formu (SŞÖ-KF)**

Maddeler toplam puan oluşturacak şekilde toplanabilir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 60’tır.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Ölçek* | *Tanımlama* | *Maddeler* |
| Aşırılık | Araştırmaların artan ve tekrar eden yapısı | 1, 3, 6 |
| Sıkıntı | Araştırmaların sonucu olarak kaygı/sıkıntı | 4, 8, 9 |
| Güvence | Bireyleri profesyonel tıbbi tavsiye almaya yönlendiren araştırmalar | 5, 11, 12 |
| Zorlantı | Yaşamın tüm yönlerini etkileyen web araştırmaları | 2, 7, 10 |

**SŞÖ-KF**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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  **Internet araması:** Bir arama motorlarına (örn. Google, Bing) belirli terimler girilmesi ve sonrasında gelen web sayfalarındaki bilginin okunması.  Lütfen yukarıdaki kavramlarını okuduktan sonra aşağıdaki ifadeleri okuyunuz. Size uygun ifadeyi karşılayan sayıyı daire içine alarak sizin için geçerli olduğunu belirtiniz. Lütfen bu ölçeğin tıbbi teşhislerden ziyade ***algılanan tıbbi durumlarla*** ilgili olduğunu unutmayın. Yani *algılanan tıbbi durumlar* sadece sizin düşündüğünüz tıbbi durumu ifade eder. | | | | | |
|  | Hiç | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman |
| 1. Vücudumda sebebi belirsiz bir his/ağrı fark edersem internette bunu araştırırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Belirtiler veya algıladığım tıbbi durumlarla ilişkili internette arama yapmak, beni güncel/spor/eğlenceli haberleri internette okumaktan alıkoyar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Algıladığım aynı durumla ilgili farklı web sayfalarını okurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Bendeki belirtinin az görülen/ciddi bir durumla ilişkili olduğunu internette okuduğum zaman paniğe kapılırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Belirtiler veya algıladığım tıbbi durumlarla ilgili internette arama yapmak beni doktorumdan yardım almaya iter. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Aynı belirtileri internette birden fazla sefer aratırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Belirtiler veya algıladığım tıbbi durumlarla ilişkili yaptığım internetteki aramalar, işlerimi (örn., email yazmamı, word dokümanları veya elektronik tablolar üzerinde çalışmamı) kısıtlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Ciddi bir hastalık hakkında internette bir şeyler okuyana kadar kendimi daha iyi hissettiğimi düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Belirtiler veya algıladığım tıbbi durumları internette araştırdıktan sonra kendimi daha kaygılı veya stresli hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Belirtiler veya algıladığım tıbbi durumlarla ilişkili yaptığım internet aramaları, internet dışındaki sosyal aktivitelerimi olumsuz etkiler (arkadaşlarımla/ailemle geçirdiğim zamanı azaltır). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. 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 |
| 12. Belirtiler veya algıladığım tıbbi durumlarla ilişkili internette arama yapmak, beni başka tıbbi uzmanlardan (örn. uzman doktorlardan) yardım almaya iter. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |