

السايبيركوندريا

أ.د / سامية "محمد صابر" محمد عبد النبي

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة كلية التربية – جامعة بنها جمهورية مصر العربية
Samiaabdelnabi @fedu.bu.edu.eg

أ.د / نهلة فرج علي الشافعي

أستاذ الصحة النفسية المساعد كلية التربية – جامعة المنيا جمهورية مصر العربية
Fargnahla@gmail.com

• المُسنخلص:

هدفت الورقة البحثية إلي تناول مصطلح "السايبيركوندريا"، التعريف، التأثيرات السلبية، القياس، العلاج، وكذلك تقديم نتائج بعض الدراسات العربية والأجنبية التي تناولته، والتي كانت بعضها ارتباطية، وأخرى تجريبية، بينما ركز البعض الآخر على دراسة الفروق بين الجنسين، والتي أظهرت تضارباً واضحاً في النتائج؛ فجاء بعضها مشيراً إلي عدم وجود فروق بين الجنسين في السايبيركوندريا والبعض الآخر مسفراً عن وجود فروق في اتجاه الإناث، كذلك جاءت الدراسات شاملة لعينات مختلفة سواء من طلاب الكليات النظرية وطلاب الطب، وكليات التمريض، ومن الملفت للنظر أن الممرضات وطلاب الطب، وطلاب الأسنان، كانوا أكثر عرضه للإصابة بالسايبيركوندريا، بالرغم من الوعي الكبير الذي لديهم بالمعلومات الطبية والصحة، مقارنة بالأفراد الذين ليس لديهم معارف ومعلومات طبية، وحيث إن الأبحاث علي السايبيركوندريا لاتزال في بدايتها؛ لذا فهناك حاجة إلي مزيد من البحث؛ لتعميق الفهم للسايبيركوندريا، ومعرفة الأسباب ومن ثم تطوير التدخلات المناسبة لخفض وتقليل هذا السلوك، والذي يؤثر سلباً علي حياة الأفراد، وكذلك تبين واختبار فعاليتها واستمرارها، ونقدم الدعوة إلي الباحثين والمختصين في الإرشاد النفسي والصحة النفسية؛ لتقديم الأبحاث النظرية والتجريبية، والكلينيكية، فالمجال خصب وينفتح إلي الكثير والكثير من المحاولات الجادة.

الكلمات المفتاحية: السايبيركوندريا.

Cyberchondria

Samia 'Mohammed Saber' Mohammed Abdel Nabi

Professor of mental health and special education Faculty of Education

Benha University The Egyptian Arabic Republic

Nahla Farg Ali Al-Shafey

Assistant Professor of Mental Health Faculty of Education

Minia University The Egyptian Arabic Republic □

Abstract:

The research paper aimed to address the term “cyberchondria”, definition, negative effects, measurement, treatment, as well as to present the results of some Arab and foreign studies that dealt with it, some of which were correlational and others experimental, while others focused on studying differences between the sexes, which showed conflicting clear in the results; Some of them indicated that there were no differences between the sexes in cyberchondria, while others indicated that there were differences in the direction of females. Likewise, the studies included various samples, whether from theoretical college students, medical students, or nursing colleges. It is striking that nurses, medical students, and dental students were They are more susceptible to infection with cyberchondria, despite their greater awareness of medical and health information, compared to individuals who do not have medical knowledge

and information, and since research on cyberchondria is still in its infancy; Therefore, there is a need for more research; To deepen understanding of cyberchondria, find out the causes and then develop appropriate interventions to reduce and reduce this behavior, which negatively affects the lives of individuals, as well as to demonstrate and test its effectiveness and continuity, and we extend an invitation to researchers and specialists in psychological counseling and mental health; To provide theoretical, experimental, and clinical research, as the field is fertile and open to many, many serious attempts.

Keywords: Cyberchondria.

• مقدمة:

ظهر مفهوم السايبركوندريا على يد (Starcevic & Berle, 2013) كأحد المتغيرات وثيقة الصلة بعلم النفس المرضي، ولكنه لم يتم إدراجه حتى الآن سواء في تصنيف الأمراض الدولي المراجعة ١١، ولا الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية والعقلية (Infanti et al., 2023; Wang & Chen, 2023).

فبالرغم من أن الإنترنت يُعد مصدر للمعلومات الطبية القيمة، عندما يتم استخدامه كإجراء تشخيصي، إلا أنه قد يتسبب في زيادة القلق الصحي بين الأفراد الذين ليس لديهم معارف ومعلومات طبية، فعندما يتعلق الأمر بالقضايا المتعلقة بالصحة، يوصي دائما باستشارة الأخصائي الطبيب لمنع التشخيص الخاطئ وعواقبه السلبية، وكثيرا ما يستخدم الأفراد الذين لديهم مخاوف بشأن صحتهم الإنترنت؛ لمعرفة المزيد حول أعراضهم، فالإنترنت هو مصدر ممتاز للمعرفة الطبية، لكن عندما يستخدم كعملية تشخيصية؛ فإنه قد يجعل الأفراد الذين لا يعرفون الكثير عن الطب أكثر قلقا علي صحتهم، فقد يشعر بعض الأفراد بالارتياح أو يكتسبون معرفة أفضل بحالتهم الطبية، وقد يعاني آخرون من مستويات عالية من القلق فيما يتعلق بصحتهم، ومن هنا ظهر ما يُعرف بالسايبركوندريا باعتباره حالة مرضية تتميز من خلال عمليات البحث المفرطة والمتكررة، وغير المجدية، عبر الإنترنت عن المعلومات المتعلقة بالصحة إلي جانب أعراض القلق الصحي والوسواس وعدم تحمل اللايقين (الغموض) مما يدخل الفرد في حلقة مفرغة من "القلق - البحث"، وقد تم التعرف على السايبركوندريا قبل ظهور جائحة كوفيد-١٩، لكن السياق المجتمعي القلق للغاية خاصة في حالات التردد في تلقي اللقاح قد وفر أرضاً خصبة لانتشار السايبركوندريا على نطاق واسع كأحد الجوانب المظلمة للإفراط في استخدام الانترنت فيما يتعلق بالجانب الصحي (Başhan Aslantaş & Altuntaş, 2023; Gala, 2023; Mrayyan et al., 2023; Santhosh et al., 2023; Wang & Chen, 2023).

هذا ويوجد نقص في الاجماع فيما يتعلق بتعريف السايبركوندريا، فهناك من يقترح تصنيف محتمل له كإدمان سلوكي، وحيث إن هناك عديد من الثغرات في الفهم حالياً، ولا يوجد حتي الآن ما يكفي من الأدلة التجريبية، كما أن القياس النفسي والأدوات الموجودة حتي الآن لم يتم تصميمها وفقا للإطار النظري للإدمان السلوكي، وكذلك عدم الاتفاق حول ما إذا

كان السيبركوندريا يتم تناوله في سياق تدخلات القلق الصحي، أو الوسواس القهري، أو الإدمان السلوكي، لذا فإن هناك حاجة ملحة لمزيد من الأدلة التجريبية في هذا المجال .

وبمراجعة الأدبيات السيكولوجية السابقة حول مفهوم السايبركوندريا تبين أنه يُعد متلازمة سلوكية متميزة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالهايبوكوندريا وقلق الصحة، كما أنه يشير إلى مزيج من الهيبوكوندريا (القلق المفرط المتعلق بالصحة)، وإدمان الإنترنت (البحث المفرط عبر الإنترنت عن المعلومات المتعلقة بالصحة). فالهايبوكوندريا هو حالة يصبح فيها الفرد شديد الوعي بأحاسيس الجسم حيث إنه يقضي وقتاً في تحليل الأعراض ومعرفة المرض الذي ينتمي إليه، الأمر الذي يجعله يصبح قلقاً للغاية، أما السايبركوندريا يمثل القلق الناجم عن التصعيد لمراجعة المحتوى المرضي أو الخطير. ومرض السايبركوندريا هو أكثر إشكالية، كما أن له عديد من العواقب الضارة مثل التنقل بين الأطباء، وطلب المنتجات الطبية عبر الإنترنت، وتدهور الصحة العقلية، وانخفاض جودة الحياة . ففي السيبركوندريا، يتصاعد القلق المفرط المتعلق بالصحة بدلاً من أن يتناقص مع استرجاع المزيد والمزيد من المعلومات من الإنترنت. حيث إنه يتم قضاء كثير من الوقت في البحث القهري ومحاولة تقييم المعلومات المتضاربة والمربكة. بسبب كمية المعلومات الهائلة. ويعتمد البحث في الإنترنت على نموذج التردد، فالأشياء التي يتم النقر عليها بشكل متكرر، هي تلك الأشياء التي ترتفع إلى أعلى نتائج ، فإذا تصفح الفرد أي إحساس بجسده ، فقد تؤدي عمليات البحث إلى تشخيص خاطئ طبياً ، وهذا يعزز من قضاء مزيد من الوقت على الإنترنت ؛ مما يؤدي إلى الإصابة بمرض السايبركوندريا. وقد تم اقتراح خصائص أساسية للسايبركوندريا وتتمثل في : الإفراط : وهي عمليات البحث عبر الإنترنت عن المحتوى المتعلق بالصحة. القهرية : وتتمثل وجود تدخل سلوكي في عمليات البحث عبر الإنترنت في الأنشطة الأخرى من حياة الفرد اليومية. الضيق النفسي : ويتضمن مستويات مرتفعة من القلق والضيق المستمدة من عمليات البحث عبر الإنترنت. والسعي إلى الطمأنينة: وهو طلب الرأي المهني للتأكد من المعلومات الموجودة على الإنترنت، وهذه السلوكيات تستمر عادة على الرغم من العواقب السلبية للاضطراب النفسي، والذي يعتبر خاصية أساسية للإدمان السلوكي. ويوجد عدم توافق في الآراء بشأن التعريف أو التصور للسايبركوندريا ، وما زال البحث حول ماذا يمكن فهمه بشكل أكثر ملاءمة على أنه إدمان سلوكي، ومع ذلك تشير الأدلة التجريبية المتاحة حتى الآن إلى أنه بنيت متعددة العوامل، وقابلة للتشخيص، ومن الضروري أن تتوفر أدوات القياس النفسي التي تسمح بالتقييم الشامل للسايبركوندريا. وعادة لا يطلب الأشخاص المصابون بمرض السيبركوندريا المساعدة بشكل مباشر، ربما بسبب التصور بأن هذه حالة غير "معترف بها". ويرجع ذلك إلى حد كبير إلى الوضع المفاهيمي الغامض للسايبركوندريا وطبيعتها "المخفية" نسبياً، والتي لا تزال أساليب إدارتها في مهدها (Bas, 2023; Blachnio et al., 2023; Gala, 2023; Maryam et al., 2023; Mestre-Bach & Potenza, 2023; Hossain et al., 2023; Infanti et al., 2023; Sen, 2023 ; Starcevic, 2023; Taner et al., 2023 ;Thomas,2023; Varma & Singh, 2023; Vismara et al., 2022).

وبالنسبة للتأثيرات السلبية للسايبيركوندريا فهي تعد من المشكلات الأكثر انتشاراً عند الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب أو القلق، فالانشغال وتوقع المرض يمكن أن يؤدي إلي تحقق التوقع، كما تؤدي السايبيركوندريا إلي ارتفاع في مستويات التوتر، وبالتالي ارتفاع ضغط الدم والصداع وضعف جهاز المناعة؛ والتدخل في الأنشطة اليومية؛ مما يؤثر علي علاقات الفرد ومهنته وجودة حياته، كما تبين وجود علاقة قوية بين السايبيركوندريا وبعض المتغيرات مثل المستوي المرتفع من التعصب، وعدم تحمل وعدم تحمل الالايقين (الغموض)، وحساسية القلق، والموقف السلبي، وتدني تقدير الذات، والمعتقدات الميتامعرفية، كما أن هناك علاقة بين بعض أبعاد الشخصية كالعصابية، وكذلك أنواع معينة من الأمراض النفسية والسايبيركوندريا (Bordbar, 2023; Santhosh et al., 2023).

وفي إطار قياس السايبيركوندريا، وجد أنه في البيئة العربية - في حدود اطلاع الباحثين- قد تم التحقق من الخصائص السيكومترية للنسخة العربية من مقياس السايبيركوندريا Cyberchondria severity scale 12 items (CSS-12- Ar) علي عينة من البالغين اللبنانيين، وتم اعتبار المقياس مناسباً، ونأمل أن يتمكن الباحثون من الاستفادة منه، كما تم التحقق من صلاحية وموثوقية النسخة السعودية من Cyberchondria CSS-12 (النموذج المختصر). وقد أظهر صدقا وثباتاً مقبولاً لدى العينة السعودية (Alshaibani, 2023 ; Hallit et al., 2023).

أما بالنسبة لعلاج السايبيركوندريا، فمع توفر الكثير من المعلومات المتعلقة بالمرض والاضطرابات المرضية، هناك مخاوف جدية بشأن مقدار المعلومات التي يستوعبها الأفراد، ففي السايبيركوندريا الفرد يصبح مدمناً علي الإنترنت؛ بسبب عمليات البحث عن الكثير من المعلومات والشكوك حول صحته، ويجب علي المؤسسات والمؤسسات التعليمية أن تساعد في رفع مستوي الوعي لدي الطلاب حول السايبيركوندريا، ومن المهم أن يفهم ممارسي الرعاية الصحية أن الأفراد الذين يقومون بتشخيص أعراضهم ذاتياً عبر الإنترنت، والذي يجعلهم يشعرون بمزيد من القلق، هؤلاء يجب رفع مستوي الوعي لديهم، ومساعدتهم في التعرف علي هذه المشكلة حتي يمكن خفضها. وللتغلب علي السايبيركوندريا يجب تجنب الإفراط في البحث عن المعلومات الصحية عبر الإنترنت، وهذه خطوة الأكثر أهمية، كما ينصح بالالتزام بالمصادر الموثوقة والمدعمة بالأبحاث الطبية أثناء البحث عن المعلومات، أيضا يكون من المفيد استخدام مجموعة من تقنيات الاسترخاء، بما في ذلك تمارين التنفس، والتأمل، والنوم الصحي، واتباع نظام غذائي متوازن، وتطوير الهوايات، وعندما تتأثر الحياة الشخصية من التوتر والقلق المفرط، يمكن طلب المساعدة المهنية؛ لتحديد العوامل المسببة وعلاجها. ولاشك أن الاستخدام الواعي للإنترنت سيكون له آثار إيجابية علي السايبيركوندريا. وإن تصفية ونشر المعلومات الصحيحة في موارد الصحة الإلكترونية، وزيادة المعرفة بالصحة الإلكترونية، سيكون لها في نهاية المطاف تأثير إيجابي علي السايبيركوندريا. وقد أصبح السايبيركوندريا موضع اهتمام الأطباء والباحثين، فتم إجراء القليل من الأبحاث حول علاجه، وبالتالي تم اقتراح التدخلات (مثل الأساليب التحفيزية والعلاج السلوكي المعرفي (CBT) للإدمان السلوكي)

Santhosh et al.,2023; şhan Aslantaş et al., 2023 ; Varma & Singh, 2023;)
(Vismara et al., 2022

• دراسات سابقة:

فيما يلي عرض لنتائج بعض الدراسات والبحوث العربية والأجنبية ذات الصلة، وذلك وفقاً للترتيب الزمني من الأقدم إلى الأحدث:

أظهرت نتائج دراسة القطاوي (٢٠٢١) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السايبركوندريا والقلق المرضي لدى طلاب الجامعة، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في السايبركوندريا وكذلك تنبؤ درجات السايبركوندريا بقلق الإصابة بفيروس كورونا لدى طلاب الجامعة.

وبينت نتائج دراسة حنان (٢٠٢١) أن ٩٣٪ من المبحوثين لجئوا إلى المواقع والشبكات؛ من أجل البحث عن معلومات حول أعراض الكوفيد.

وأوضحت نتائج دراسة (Uslu-Sahan and Purtul (2021 أن قلق الصحة ومحو الأمية الصحية الإلكترونية ينبئان بالسايبركوندريا.

وأسفرت نتائج دراسة (Ambrosini et al. (2022 عن أن السايبركوندريا تُعد عاملاً مساهماً في تفاقم اضطرابات القلق، والاكتئاب، وكذلك تؤثر علي جودة الحياة.

وكشفت نتائج دراسة صحن (٢٠٢٢) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين السايبركوندريا والقلق الصحي، وهناك فروقاً بين الذكور والإناث في السايبركوندريا لصالح الإناث.

وتوصلت نتائج دراسة ثابت، جعفر (٢٠٢٢) إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم علي مدخل الانتقائية الفنية في خفض السايبركوندريا وتحسين جودة الحياة لدى طلاب الجامعة، واستمرار الفعالية.

وأكدت نتائج دراسة (Fouladi et al. (2023 فعالية علاج ماوراء المعرفة وعلاج التراحم في تخفيف أعراض السايبركوندريا "الضيقة، والقهر، والإفراط، والاطمئنان" لدى المرضيات.

وذكرت نتائج دراسة (Fouladi et al.(2023 أن المرضيات يتعرضن - في كثير من الأحيان- إلى السايبركوندريا؛ بسبب تواصلهم المتكرر مع المرضي.

وبينت نتائج دراسة (Aydin Kartal et al.(2023 أن الطالبات بإحدى الجامعات العربية بتركيا، أظهرن انخفاض نوعية الحياة وزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب، مع زيادة مستوى السايبركوندريا لديهن أثناء كوفيد - ١٩، ومن أجل التخفيف من التأثير السلبي للأزمات الصحية الحالية والمستقبلية، أكدت نتائج الدراسة علي أهمية إعطاء الأولوية لتنظيم البرامج التعليمية التي تهدف إلى تعزيز مستوى الثقافة الصحية الإلكترونية بين الطالبات، إلى جانب التدخلات لإدارة سلوكيات السايبركوندريا.

وأشارت نتائج دراسة (Taner et al. (2023) إلي أن هناك علاقة ارتباطية سلبية بين الرضا عن الحياة والسايبيركوندريا.

وأوضحت نتائج دراسة البيضاني (٢٠٢٣) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السايبيركوندريا وتوهم المرض لدي طلاب الجامعة، وهناك فروقا في السايبيركوندريا وتوهم المرض بين الذكور والإناث، وذلك لصالح الإناث.

وتوصلت نتائج دراسة (Maryam et al. (2023) إلي أن الضيق النفسي، والإفراط، والإكراه، والقهر، وسلوكيات البحث عن الطمأنينة، ترتبط بالسايبيركوندريا، وأن طلاب الطب والأسنان الذكور كانت مستويات السايبيركوندريا أقل من الطالبات الإناث، وكان السبب الرئيس لاستخدام الإنترنت للحصول علي المعلومات المتعلقة بالصحة، أنه "من السهل الوصول"، وتبين أن تكرار استخدام الإنترنت للبحث يرتبط بشكل مباشر بالسايبيركوندريا، وأوصت النتائج بأن الطريقة الوحيدة للتقليل من السايبيركوندريا هو الإشراف والتحكم في كيفية استخدام الإنترنت للمعلومات الصحية.

وأسفرت نتائج دراسة (Infanti et al. (2023) عن تأثير جائحة كوفيد-١٩ علي جوانب مختلفة من السايبيركوندريا، حيث إنه زاد الضيق والإكراه، في حين أن جانب الطمأنينة انخفض، وبرزت المخاوف المرتبطة بكوفيد-١٩ باعتبارها المنبئات الأقوي بالضيق المرتبط بالسايبيركوندريا.

وأكدت نتائج دراسة (Nasiri et al. (2023) علي أن ما وراء المعرفة المتعلق بالصحة، والتحيز المعرفي، وخلل تنظيم الانفعال لهم دور الوسيط في العلاقة بين سمات الشخصية والسايبيركوندريا.

وبينت نتائج دراسة (Gala (2023) وجود علاقة ايجابية بين قلق الصحة والسايبيركوندريا.

وأظهرت نتائج دراسة (Bordbar (2023) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الشخصية والسايبيركوندريا. وكذلك تتنبأ العصابية كسمة شخصية بالسايبيركوندريا.

وكشفت نتائج دراسة (Bordbar et al. (2023) أن مفهوم الذات السالب والعصابية ينبئان بالسايبيركوندريا.

وأبانت نتائج دراسة (Zhu et al. (2023) أن الحالة الصحية السيئة، وقضاء الكثير من الوقت علي الإنترنت يوميا، أدي إلي ارتفاع مستوي السايبيركوندريا، وانخفاض جودة النوم.

وأوضحت نتائج دراسة (Calhan & Erdogan (2023) أن القلق الصحي كان أعلى لدى طلاب كلية الطب. وكانت مستويات السايبيركوندريا ومستويات إدمان الإنترنت أعلى لدى طلاب كليات الطب. واقترحت النتائج زيادة مستويات وعي الطلاب بالقلق الصحي والسايبيركوندريا في التعليم بكليات الطب، حتي تزداد المعرفة حول الأمراض بشكل مكثف.

وتوصلت نتائج دراسة Yam et al.(2023) إلي وجود علاقة موجبة بين إدمان الهواتف الذكية، والخوف من كوفيد -١٩، ومرض السايبركوندريا.

وكشفت نتائج دراسة El-Zayat et al., (2023)، وارتبط ذلك بإدمان الهواتف الذكية، وارتفاع مستوى المعرفة بالصحة الإلكترونية، وكانت الإناث أعلى في السايبركوندريا. وبينت نتائج دراسة Vujić et al(2023) أن السايبركوندريا منبئ فريد بإدمان الهاتف الذكي .

وتوصلت نتائج دراسة Varer Akpinar et al.(2023) إلي وجود علاقة موجبة بين إدمان الإنترنت، والسايبركوندريا، والقلق بشأن كوفيد -١٩.

وأشارت نتائج دراسة Sen (2023) إلي أن استخدام الإنترنت المُشكل، والحمل المعرفي الزائد ارتبطا علي نحو موجب مع السايبركوندريا، وكان هناك فروقا بين الذكور والإناث، فكانت الإناث لديهن مستوى أعلى من السايبركوندريا مقارنة بالذكور.

وأوضحت نتائج دراسة Bas (2023) أن الإناث كانت أعلى من الذكور في السايبركوندريا، وكان طلاب التمريض بالسنة الأولى أعلى من طلاب السنة الرابعة في السايبركوندريا، وكانت تصرفات المشاركين بشأن مشكلاتهم الصحية تعكس خطورة السايبركوندريا، وأوصت نتائج الدراسة بأنه يجب على السلطات والحكومات تحديد تصورات طلاب الرعاية الصحية حول السايبركوندريا والقلق الصحي. وإقامة دورات محو الأمية الصحية إلى المناهج الدراسية في الجامعات؛ من أجل تقليل مستوى السايبركوندريا لدى الطلاب. وضرورة إنشاء مواقع ويب وفتحها من أجل التحكم في محتوى المعلومات الصحية على شبكة الإنترنت ومنع تبادل المعلومات المضللة أو الكاذبة.

وأسفرت نتائج دراسة Blachnio et al. (2023) عن أن الاجترار" التركيز السلبي والمتكرر على مشاعر الفرد السلبية" كان وسيطاً جزئياً بين الضغط النفسي والسايبركوندريا.

وذكرت نتائج دراسة Liu et al. (2023) أن السايبركوندريا قد تثير انعدام الأمن النفسي لدى الأفراد؛ بسبب التفاعل بين الأفراد وتطور الأحداث، مما يقلل في النهاية من رفاهيتهم النفسية، ويزيد من خطر أعراض الاكتئاب. وأوصت بضرورة إعداد برامج الوقاية والتدخل لتقليل وخفض السايبركوندريا.

• نوصيات وبعوث مقترحة:

من خلال ما سبق يمكن تقديم بعض التوصيات المقترحة:

◀ إقامة ندوات وورش عمل للتوعية بمخاطر إدمان الإنترنت، وإدمان الهاتف الذكي، والسايبركوندريا.

◀ عقد ندوات إرشادية للأسر؛ لتوعيتهم بضرورة اكساب ابنائهم مهارات وعادات مفيدة.

- ◀ تفعيل دور وسائل الإعلام في نشر الوعي بالاستخدام الواعي للإنترنت، والتحكم في استخدامه .
- ◀ علي مراكز الإرشاد بالجامعات عقد ندوات ولقاءات لإرشاد طلاب الجامعة وخاصة طلاب كليات الطب والتمريض بمخاطر السايبركونديريا وآثارها السلبية.
- ◀ إدراج مفهوم السايبركونديريا في المناهج والمقررات الدراسية للتعريف به والتوعية من مخاطره.
- ◀ التوعية بالالتزام بالمصادر الموثوقة والمدعمة بالأبحاث الطبية أثناء البحث عن المعلومات المتعلقة بالصحة.
- ◀ من خلال ما سبق يمكن تقديم بعض البحوث المقترحة:
- ◀ علاقة السايبركونديريا بإدمان الهاتف الذكي ، والأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة " سيكومتري - كلينيكي".
- ◀ علاقة السايبركونديريا وبعض المتغيرات النفسية: تنظيم الذات ، التنظيم الانفعالي ، المخططات المعرفية اللاتكيفية ، جودة الحياة ، الرفاه النفسي، إدمان الإنترنت ، الوسواس القهري، اضطرابات الأكل ، اضطرابات النوم، الوحدة النفسية.
- ◀ خصائص الشخصية، وعلاقتها بالسايبركونديريا لدى طلاب الجامعة.
- ◀ نمذجة العلاقات السببية بين السايبركونديريا، والتشوهات المعرفية، والاكتئاب لدى عينة من طلاب كليات الطب والتمريض وعمرية مختلفة.
- ◀ دراسة الفروق بين مدمني السايبركونديريا وغير مدمني السايبركونديريا لدى عينة من المراهقين وطلاب الجامعة .
- ◀ دراسة الفروق بين الجنسين في السايبركونديريا لدى المراهقين والشباب وكبار السن.
- ◀ السايبركونديريا كمنبئ بإدمان الهاتف الذكي لدى طلاب الجامعة.
- ◀ إدمان الإنترنت كمنبئ بالسايبركونديريا والرفاه النفسي لدى المراهقين .
- ◀ الفومو " الخوف من فوات شيء ما " "FOMO" ، وعلاقته بالسايبركونديريا لدى عينة من طلاب الجامعة.
- ◀ وعدم تحمل اللايقين وعلاقته بالسايبركونديريا لدى طلاب الجامعة.
- ◀ الخصائص السيكومترية لمقياس السايبركونديريا لدى عينات مختلفة في البيئة العربية .
- ◀ العوامل النفسية الكامنة وراء سلوك السايبركونديريا.
- ◀ الدلالات الكلينيكية لاستجابات حالة لديها إدمان السايبركونديريا على اختباري تفهم الموضوع وبقع الحبر لروشاخ: دراسة حالة متعمقة.
- ◀ البروفيل النفسي، ديناميات الشخصية لحالة (ذكر، أنثى) لذيها سايبركونديريا.
- ◀ فعالية أنواع مختلفة من العلاجات النفسية لتعديل الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالسايبركونديريا لدى الشباب الجامعي.
- ◀ مقارنة فعالية نوعين من العلاج النفسي في التخفيف من سلوك السايبركونديريا لدى الشباب مدمني الهاتف الذكي، مدمني الإنترنت.

• **خاتمة:**

تلك كانت محاولة، وخطوة علي الطريق ، ألفت الضوء علي السايبركونديريا ، وعرضت لبعض نتائج دراسات سابقة عربية وأجنبية التي تناولته ، والمجال خصب وثري ومهم ويستحق المزيد من البحث والتعمق ونأمل في المزيد والمزيد من البحث والدراسة مستقبلا .

• **المراجع:**

- البيضاني ، فرحان محمد حمزة (٢٠٢٣) . السايبركونديريا وعلاقتها بتوهم المرض لدي طلبة الجامعة. مجلة الدراسات المستدامة، ٥، ١٢١٥-١٢٥٣.
- حنان ، عزوز وهيبه (٢٠٢١). السايبركونديريا في ظل الكوفيد، دراسة ميدانية علي عينة من الإنترنتين. مجلة العلوم الإنسانية ، جامعة وهران ، الجزائر ، ١٠، ٢، ٣٤-٥١.
- حنفي ، علي ثابت ابراهيم، جعفر، نورا تاج الدين (٢٠٢٢) . برنامج ارشادي قائم علي مدخل الانتقائية الفنية لخفض أعراض السايبركونديريا "توهم المرض الالكتروني" وأثره في تحسين جودة الحياة لدي طلاب الجامعة . مجلة كلية التربية بنها ، ٣٣، ١٣١، ٣٥٩-٤٣٨.
- صحن، رانيا عبد الكريم (٢٠٢٢) . السايبركونديريا وعلاقتها بالقلق الصحي. رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة بغداد.
- القطاوي ، سحر منصور أحمد (٢٠٢١). السايبركونديريا كمنبئ بالقلق المرضي لدي طلاب الجامعة: قلق الإصابة بفيروس كورونا المستجد ١٩- أنموذجا. مجلة كلية التربية ، جامعة بورسعيد ، ٣٦، ٣٣٧-٦٧٤.
- Alshaibani, M. (2023). Validity and reliability of the short form of cyberchondria severity scale (CSS-12) in saudi arabia. *Journal of Consumer Health on the Internet*, 27(3), 282-293. <https://doi.org/10.1080/15398285.2023.2237347>
- Ambrosini, F., Truzoli, R., Vismara, M., Vitella, D., & Biolcati, R. (2022). The effect of cyberchondria on anxiety, depression and quality of life during COVID-19: the mediational role of obsessive-compulsive symptoms and Internet addiction. *Heliyon*, 8(5). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09437>
- Aydın Kartal, Y., Kaya, L., & Özcan, H. (2023). Investigation of the relationship between depression, cyberchondria levels and the quality of life of female students during the COVID-19 pandemic. *Women & Health*, 1-12. <https://doi.org/10.1080/03630242.2023.2255312>
- Bas, M. T. (2023). Investigation of nursing students' cyberchondria perceptions and health anxiety. *International Journal of Caring Sciences*, 16(1), 72-79.
- Başhan Aslantaş, A. H., & Altuntaş, M. (2023). Cyberchondria's possible relationship with problematic internet use and ehealth literacy. *Journal of Academic Research in Medicine*, 13(2). doi: 10.4274/jarem.galenos.2023.91885
- Błachnio, A., Przepiórka, A., Kot, P., Cudo, A., & McElroy, E. (2023). The mediating role of rumination between stress appraisal and cyberchondria. *Acta Psychologica*, 238, 103946. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.103946>
- Bordbar, F. T. (2023). Determining the relationship and predictive contribution of personality traits and self-concept to cyberchondria during the coronavirus disease 2019 pandemic. *Journal of Medicine and Public Health*, 4, 032-036
- Bordbar, F. T. (2023). Role of personality character in cyberchondria during the coronavirus disease 2019 pandemic. *Journal of Biomedical Physics & Engineering*, 13.

- Calhan, S., & Erdogan, A. (2023). Levels of cyberchondria, health anxiety and internet addiction in medical faculty students. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 24(3), 300-304. <https://doi.org/10.18229/kocatepetip.1116054>
- El-Zayat, A., Namnkani, S. A., Alshareef, N. A., Mustafa, M. M., Eminaga, N. S., & Algarni, G. A. (2023). Cyberchondria and its Association with smartphone addiction and electronic health literacy among a Saudi population. *Saudi Journal of Medicine & Medical Sciences*, 11(2), 162. doi: 10.4103/sjmms.sjmms_491_22
- Fouladi, A., Khademi, A., & Dioulagh, A. S. (2023). Comparison the effectiveness of meta-cognitive therapy and compassion therapy on the symptoms of cyberchondria in nurses. *Health Psychology*, 12(46), 7-22.
- Gala, F. (2023). A study on cyberchondria and health anxiety among young adult females. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 4(1), 2308-2311
- Hallit, S., Rogoza, R., Abi Semaan, C., Azzi, V., Sawma, T., & Obeid, S. (2023). Validation of the Arabic version of the cyberchondria severity scale 12 items (CSS-12-Ar) among a sample of Lebanese adults. *BMC psychiatry*, 23(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05123-x>
- Hossain, A., Islam, M. A., Chowdhury, A. T., Rahman, S. A., Salman, A., Dias, J. M., ... & Al-Yateem, N. (2023, June). Positive perception of self-medication practice and cyberchondria behavior among adults in Bangladesh. In *2023 IEEE 47th Annual Computers, Software, and Applications Conference (COMPSAC)* (pp. 1404-1407). IEEE. doi: 10.1109/COMPSAC57700.2023.00214
- Infanti, A., Starcevic, V., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Karila, L., Giardina, A., ... & Billieux, J. (2023). Predictors of cyberchondria during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional study using supervised machine learning. *JMIR formative research*, 7(1), e42206. <https://formative.jmir.org/2023/1/e42206>
- Liu, Y., Peng, W., Cao, M., Zhang, S., Peng, J., & Zhou, Z. (2023). Cyberchondria and Chinese adolescent mental health in the age of COVID-19 pandemic. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 26(8), 631-639. <http://doi.org/10.1089/cyber.2022.0319>
- Maryam, H., Ali, Z., Idrees, Z., Fatima, S., Hamid, S., & Mansoor, M. (2023). Exploring cyberchondria among medical students doing clinical rotations in PNS Shifa hospital, Karachi, Pakistan. *Rawal Medical Journal*, 48(3), 752-752.
- Mestre-Bach, G., & Potenza, M. N. (2023). Cyberchondria: a growing concern during the COVID-19 pandemic and a possible addictive disorder?. *Current Addiction Reports*, 10(1), 77-96. <https://doi.org/10.1007/s40429-022-00462-3>
- Mrayyan, M. T., Ja'far, M. A., Alfayoumi, I., Algunmeeyn, A., Abunab, H. Y., Suliman, W. A., ... & Shudifat, R. (2023). COVID-19 era-related e-learning: a cross-sectional web-scale study of cyberchondria, internet addiction and anxiety-related symptomatology among university nursing students. *BMJ open*, 13(8), e071971. doi:10.1136/bmjopen-2023-071971

- Nasiri, M., Mohammadkhani, S., Akbari, M., & Alilou, M. M. (2023). The structural model of cyberchondria based on personality traits, health-related metacognition, cognitive bias, and emotion dysregulation. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 960055. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.960055>
- Santhosh, N., Kathiresan Ravichandran, N. T., Gajanan, S., Jain, J., & Ramesh, N. (2023). Knowledge attitude and behaviour regarding cyberchondria among dental students. *International Journal of Applied Dental Sciences*, 9,(3), 255-262. <https://doi.org/10.22271/oral.2023.v9.i3d.1816>
- Sen, M. (2023). Role of problematic internet use and cognitive overload in cyberchondria among adult IT professionals. *Asian J. Adv. Res. Rep*, 17(9), 106-114. <http://dx.doi.org/10.9734/AJARR/2023/v17i952310.9734/AJARR/2023/v17i9523>
- Starcevic, V. (2023). Keeping Dr. Google under control: how to prevent and manage cyberchondria. *World Psychiatry*, 22(2), 233. doi: 10.1002/wps.21076
- Taner, T. U. N. Ç., Demirci, H. F., & Şahin, M. (2023). The relationship between life satisfaction and cyberchondria in the pandemic period. *Black Sea Journal of Health Science*, 1-2. doi: 10.19127/bshealthscience.1250641
- Thomas, S. P. (2023). Addressing gaps in knowledge about cyberchondria. *Issues in Mental Health Nursing*, 44(7), 583-584. <https://doi.org/10.1080/01612840.2023.2229718>
- Uslu-Sahan, F., & Purtul, S. (2021). Health anxiety and ehealth literacy as predictors of cyberchondria in women. *anxiety*, 2(3), 17. <https://doi.org/10.31067/acusaglik.1285876>
- Varer Akpınar, C., Mandiracioglu, A., Ozvurmaz, S., Kurt, F., & 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>
- Varma, R., & Singh, T. (2023). Cyberchondria and health: Exploring the linkages. *Mind and Society*, 12(02), 29-34. <https://doi.org/10.56011/mind-mri-122-20233>
- Vismara, M., Varinelli, A., Pellegrini, L., Enara, A., & Fineberg, N. A. (2022). New challenges in facing cyberchondria during the coronavirus disease pandemic. *Current opinion in behavioral sciences*, 46, 101156. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101156>
- Vujić, A., Volarov, M., Latas, M., Demetrovics, Z., Kiraly, O., & 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, P., Li, L., & Chen, W. (2023). Exploring antecedents of cyberchondria during pandemics: An integration of stress and coping and sor. *PACIS 2023 Proceedings*. 112. <https://aisel.aisnet.org/pacis2023/112>
- Yam, F. C., Korkmaz, O., & 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>

- Zhu, X., Zheng, T., Ding, L., & Zhang, X. (2023). Exploring associations between eHealth literacy, cyberchondria, online health information seeking and sleep quality among university students: A cross-section study. *Heliyon*. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e17521>

