

Ergenlerde Ağrı Korkusu

By Songül GÜNGÖR

Ergenlerde Ağrı Korkusu

Fear of Pain in Adolescents

GİRİŞ

Ağrı korkusu, ağrının duyuşal bileşenlerinden farklı olarak duygusal ve davranışsal bir yanıttır (1,2). Ağrı hissetmekten ve ağrı ile ilgili uyaranlardan çok korkmak anlamlarına gelmektedir (2). Bireyin yeterli baş edilemeyen ağrılı deneyimleri, ağrıya karşı olumsuz beklenti, inanç ve yorumlara neden olarak ağrı korkusu oluşturabilir. Bu korku bireyin ağrıya yanıt verme şeklini etkiler ve mevcut ağrıyı olduğundan daha fazla hissetmesine neden olur (1,2).

Ağrı korkusu; ağrı yoğunluğu, diş tedavileri sırasında yaşanan ağrı, ağrıya bağlı fiziksel aktivitelerden kaçınma durumu, hareket korkusu, yeniden yaralanma korkusu ve kronik ağrı gibi birçok durumla ilişkilendirilmiştir (2). Yapılan çalışmalarda ağrı korkusunun, elektif ameliyat geçirenlerde ve travma hastalarında postoperatif dönemde ağrı ile ilişkili olan her türlü fiziksel aktiviteden kaçınmaya ve buna bağlı fonksiyonel kayıplara, depresyona, hastanın yüzeysel ve yetersiz solummasına, öksürmeyi engelleyerek akciğer kapasitesinde azalmaya, iyileşme süresinde uzamaya, sağlıkla ilişkili maliyetlerin artmasına neden olduğu bildirilmiştir (2,3).

Ağrı fetal hayattan itibaren hissedilen, yenidoğan döneminden itibaren çok iyi algılanan ve hatırlanan bir deneyimdir (4). Çocukluk döneminde yaşanan bu deneyimler ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde ağrı ve tıbbi bakım alma korkusu gibi korkulara dönüşebilmektedir (5,6). Bu nedenlerle, Uluslararası Ağrı Araştırmaları Derneği (IASP) çocuk ve ergenlerde ağrı yönetiminde, psikolojik ve psikososyal faktörlerin farmakolojik yaklaşımlarla entegre edilmesini önermektedir (5). Ayrıca, kronik ağrısı olan çocukların ve ergenlerin ağrı ile ilişkili korku düzeylerinin artmasının daha fazla sağlık hizmeti kullanımına ve fonksiyonel kayıplara yol açtığı bilinmektedir (7).

Hemşirelerin ağrı yönetiminde bilgi ve tutumları hastanın ağrısını anlamada ve azaltmada önemli bir faktördür (8). Ayrıca ağrısı olan hastalar da hemşirelerden, ağrılarına neden olan faktörü ortadan kaldırmalarını ve hemşirelerin ağrı yönetiminde etkin olmalarını beklemektedir (8). Bu nedenlerle; ağrıyı arttıran bir faktör olarak ağrı korkusu hemşireler tarafından bilinmesi gereken bir konudur (2,9).

Ülkemizde ağrı korkusu ile ilgili yapılmış sınırlı sayıda çalışma vardır. Ağrı korkusu ağrı yönetiminde önemli bir faktördür. Bu çalışma ergenlerde ağrı korkusu ve ilişkili bazı faktörlerin araştırılması amacı ile yapılmıştır.

GEREÇ ve YÖNTEMLER

Araştırmanın Etik Yönü: Araştırmaya başlanmadan önce Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Etik Kurulu tarafından onaylanmış (Tarih: 09.01.2019, karar no: 2019/1/1) ve araştırmanın yapılacağı kurumun bağlı olduğu Osmaniye İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden (Tarih: 27.03.2019, sayı: 33217192-605) izin alınmıştır. Araştırmada kullanılan Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapan Ünver ve Turan'dan e-posta yoluyla izin alınmıştır. Çalışma Helsinki Bildirgesi ve İnsan Denekleri İçeren Tıbbi ve Sağlık Araştırmaları için Etik Yönergeler ile uyumlu olarak gerçekleştirilmiştir. Öğrencilere araştırmanın amacı, tasarımı anlatılarak araştırmanın nasıl yapılacağı konularında sözlü olarak bilgi verilmiştir ve gönüllü öğrencilerin yazılı onamları alınmıştır.

Araştırmanın Amacı ve Türü: Bu çalışma, bir lisede öğrenim gören öğrencilerin ağrı korkusu ve ilişkili faktörlerin incelenmesi amacıyla, tanımlayıcı ve kesitsel tasarımda gerçekleştirilmiştir.

Araştırma Soruları:

1. Lise öğrencilerinin ağrı korku düzeyi nedir?
2. Lise öğrencilerinin ağrı korku düzeyini etkileyen faktörler nelerdir?

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zamanı: Araştırma 1 Nisan- 25 Mayıs 2019 tarihleri arasında Osmaniye ilinde bir lisede dokuzuncu, onuncu, on birinci ve on ikinci sınıflarda eğitim gören öğrenciler ile yapılmıştır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi: Araştırmanın evrenini Osmaniye ilinde bir lisede kayıtlı 650 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem seçimine gidilmeyip evrenin tamamına ulaşılması hedeflenmiştir. Okula kayıtlı ancak eğitim öğretime aktif devam etmeyen (10 öğrenci), araştırmaya katılmayı reddeden (30 öğrenci), araştırmacının verileri topladığı günlerde okula gelmeyen (50 öğrenci), psikiyatrik tanı almış ve buna yönelik ilaç kullanan (15 öğrenci), anket verilerini eksik dolduran (41 öğrenci) öğrenciler çalışmanın dışında bırakılmıştır. Araştırmaya belirlenen eğitim kurumunda aktif eğitim gören araştırma ölçütlerini sağlayan, gönüllü 504 öğrenci (katılım oranı: %77,5) katılmıştır.

Veri toplama araçları: Araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve Ağrı Korkusu Ölçeği-III kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların yaş, cinsiyet, gelir algı düzeyi, kronik hastalık durumu, spor yapma durumları ile cerrahi operasyon geçirip geçirmediğini belirlemeye yönelik altı sorudan oluşmuştur.

Ağrı Korkusu Ölçeği-III: Ağrı Korkusu Ölçeği-III “Şiddetli ağrı korkusu” (10 madde), “hafif ağrı korkusu” (10 madde) ve “tıbbi ağrı korkusu” (10 madde) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek minimum 30, maksimum 150 puan alınabilen beşli likert tipinde cevaplanan 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte bireyin aldığı puanın yüksek olması, ağrı korkusunun da yüksek olduğunu göstermektedir. Katılımcılar ölçekte listelenen maddelerde ağrı deneyimlerine göre hissettikleri korkunun şiddetini en iyi tanımlayan seçeneği; belirtilen ağrıyı hiç yaşamamışlarsa, deneyimliyor olduğunu varsayarak ne şiddette korku yaşayabileceğini işaretlemektedir. Bu yönüyle ölçek, ağrısı olan ve olmayan bireylerin ağrı korkusunu ölçmeye olanak sağlamaktadır. Ölçek üç alt boyuttan oluşmakta ve her boyutta 10 madde yer almaktadır. Şiddetli ağrı korkusuna yönelik ölçek maddeleri 1, 3, 5, 6, 9, 10, 13, 18, 25, 27; hafif ağrı korkusuna yönelik ölçek maddeleri 2, 4, 7, 12, 19, 22, 23, 24, 28, 30; tıbbi ağrı korkusuna yönelik 8, 11, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 26, 29’dur. Alt boyutlar için alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 50’dir (2). Ölçek McNeil ve Rainwater tarafından geliştirilmiş olup Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,92’dir (10). Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Ünver ve Turan tarafından yapılmış olup Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,93 olarak bildirilmiştir (2). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,94 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması: Anket formlarını uygulamak için okulun idarecileri ile görüşülerek uygun gün ve saatler öğrenilmiştir. Anket formları, katılımcılara araştırmanın amacı ve nasıl yapılacağı bilgisi verilerek dağıtılmıştır, araştırmacının ve öğretmenlerinin gözlemi altında öğrencilerin sınıflarında uygulanmıştır. Öğrenciler anketleri doldurduktan sonra anketler geri toplanmıştır. Anketlerin doldurulması yaklaşık 15 dk. sürmüştür.

İstatistiksel Analiz: Verilerin analizinde SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde sayılarla yüzdelerle dağılımlar kullanılmıştır, Kolmogorov Simirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile normallik analizi yapılmıştır. Veriler normal dağılıma uyduğundan ($p>0,05$) iki grubun ölçek ortalamaları arasında istatistiksel ilişkinin belirlenmesinde Independent samples test (t-testi), üç grubun ortalamalarının karşılaştırılmasında one-way ANOVA testi, yaş ile ölçek puanı arasındaki korelasyonun belirlenmesinde Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için $p<0,05$ değeri kabul edilmiştir.

TARTIŞMA

Ergenlerde ağrı korkusu ve ilişkili faktörleri araştırdığımız çalışmamızda; katılımcıların Ağrı Korkusu Ölçeği-III' ten aldıkları toplam puan ($67,85 \pm 23,67$) olup ortanın altında bir ağrı korkusu algıladıkları söylenebilir. Ülkemizde hemşirelik lisans öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, öğrencilerin Ağrı Korkusu Ölçeği-III' ten aldıkları toplam puan ($82,38 \pm 16,74$) orta seviyede bir ağrı korkusu deneyimlediklerini göstermiştir (2). Aradaki bu farkın örneklem gruplarının yaş ve eğitim seviyesinden, hemşirelik öğrencilerinin klinik stajları sırasında birçok ağırlı işleme tanık olmalarından ve hastaların ağrı deneyimlerinden etkilenmelerinden kaynaklı olduğu düşünülebilir. Ayrıca hemşirelik öğrencilerinin, ağrının fizyolojisi ve ağrıyı etkileyen faktörlerden haberdar olmalarından da kaynaklı olabilir. Başka bir çalışmada da 18-40 yaş arasındaki katılımcıların Ağrı Korkusu Ölçeği-III'ten aldığı toplam puan $77,60 \pm 14,30$ olarak bulunmuştur (11). Çalışmaların sonuçları yaş ilerlemesine paralel olarak ağrı korkusu algısının da arttığını düşündürmektedir. Bu durum ağrının algılanmasında bireyin yaşı, yaş arttıkça ağrı deneyiminin artmasına neden olan hastalıkların da artması ile açıklanabilir. Yaş ile ağrı korkusu arasındaki ilişkinin yeni çalışmalarla desteklenmesi gerektiğini düşünmekteyiz.

Ağrı algısının cinsiyetten etkilendiği bilinmektedir (12). Bir çalışmada kadınların daha düşük ağrı eşikleri ve toleransı olduğu; erkeklerden daha yüksek düzeyde ağrı şiddeti bildirdikleri ve ağrılarını dindirmek için tedaviye daha çok başvurdukları bildirilmiştir (13). Ergenlerde, ağrı prevalansının 42 ülkede değerlendirildiği bir çalışmada, kızların erkeklere göre daha fazla kronik baş ağrısı yaşadığı bildirilmiştir (14). Ergenlerde yapılan başka bir çalışmada kız çocukların daha fazla migren tipi baş ağrısı yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır (15). Ağrı algısını etkileyen bir faktör olarak ağrı korkusu da kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur (9,10,16). Literatür ile uyumlu olarak araştırmamıza katılan kız öğrencilerin Ağrı Korkusu Ölçeği-III'ten ve ölçek alt boyutlarından aldıkları puanlar erkek öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur.

Ağrının algılanması, yorumlanması, ağrı ile ilgili kültürel inanışlar ve uygulamaların çocuğun ailesinden ve ailenin sosyoekonomik durumundan etkilenebileceği belirtilmiştir (17). Bu çalışmaya katılan ergenlerin çoğunun gelir ve gider durumunun dengeli olduğu ve ekonomik düzeyin ağrı korkusu ile ilişkili olmadığı bulunmuştur. Bir çalışmada bireylerin ekonomik koşullarının ağrının yorumlanmasında etkili olduğu, sosyoekonomik zorluklar yaşayan bireylerde kronik ağrının daha fazla görüldüğü bildirilmiştir (17). Çocuklarda yapılan başka bir çalışmada da sosyoekonomik yetersizliklerin sık ağrı şikayetine neden olduğu ifade edilmiştir (18). Ülkemizde ergenlerde migren prevalansının araştırıldığı bir çalışmada,

ebeveynlerin eğitim düzeyinin ve aylık gelir düzeyinin migren atağını etkilemediği bildirilmiştir (15). Çalışmalarda sosyo-ekonomik faktörlerin ergenlerin ağrı algısı ve ağrı yaşama durumlarına farklı etkilerinin olduğu görülmüştür. Bu nedenle sosyo-ekonomik faktörlerin ergenlerdeki ağrı korkusu üzerindeki etkilerinin daha geniş katılımlı araştırmalarla desteklenmeye ihtiyacı olduğu değerlendirilmiştir.

Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde var olan kronik hastalıklar sürekli tıbbi bakım ve tedavi gerektirir. Hastalık sürecinde yaşanan ağrı, yorgunluk ve hastaneye yatışlar sonraki ağrıya verilecek tepkileri büyük ölçüde etkiler (19). Çocukluk çağında yoğun korku duyulan tıbbi deneyimlerin, yetişkinlik dönemi korku ve ağrı düzeyini, tıbbi durumlardan kaçınma eğilimini etkilediği gösterilmiştir (4). Bu çalışmada kronik hastalığı olmayanların ağrı korkusu, kronik hastalığı olanlardan daha fazla bulunmuştur. Araştırmada bulduğumuz bu sonuçlar literatür ile uyumlu değildir. Bu durumun yeterli aile ya da arkadaş desteği almalarından; ağırlı tıbbi işlemler sırasında sağlık personellerinin psikolojik destek vermelerinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Cerrahi girişimler bir tedavi seçeneği olmakla birlikte, hastalarda ağrı korkusuna neden olabilir.² Yapılan bir çalışmada cerrahi girişim uygulanacak ergenlerin %58'inin ağrı korkusu yaşadığı bildirilmiştir (20). Bu araştırmada ise geçirilmiş cerrahi operasyon öyküsünün ağrı korkusu ile ilişkisi bulunamamıştır. Bu durumun, günümüzde minimal invaziv cerrahinin gelişmiş olması ve katılımcıların majör cerrahi geçirmemiş olmasından kaynaklandığını düşünmekteyiz. Cerrahi operasyon türüne göre ağrı korkusunun değerlendirildiği çalışmalara ihtiyaç vardır.

Egzersiz kas iskelet sistemi hastalıkları ve bazı baş ağrısı çeşitlerinin tedavisinde kullanıldığı bilinmektedir (21). Bir çalışmada düzenli spor/yürüyüş yapanlarda ⁴ yapmayanlara göre kas iskelet sistemi, mide ve baş ağrısı sıklığının çok daha az olduğu; **ağrı kesici-kas gevşetici, antibiyotik veya mide problemlerine yönelik ilaç kullanım** sıklıklarının daha az olduğu bulunmuştur (22). Başka bir çalışmada egzersiz yapmayan kadınların, her gün egzersiz yapan kadınlara göre daha fazla bel ağrısı sıklığı yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır (23). Bu çalışmada düzenli spor yapan ergenlerin ağrı korkusunun, düzenli spor yapmayanlardan daha düşük olduğu bulunmuştur. Buna göre düzenli spor ve egzersizin ağrı korkusu üzerinde olumlu etkisi olduğu söylenebilir.

SONUÇ

Sonuç olarak; ergenlerde ağrı korkusunun cinsiyet, spor yapma, kronik hastalık ile ilişkili olduğu; yaş, gelir algı düzeyi ve cerrahi operasyon ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir. Ağrı

korkusu ve nedenleri bireylerin yaşı, ağrı hafızaları, sosyal ve ekonomik koşulları ile ilişkili olarak ağrı yönetiminde değerlendirilmesi gereken bir konudur. Ağrı korkusunun biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörler ile ilişkisini belirlemeye yönelik çalışmalara ihtiyaç vardır.

Ergenlerde Ağrı Korkusu

ORIGINALITY REPORT

12%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	docplayer.biz.tr Internet	81 words — 5%
2	acikerisim.ybu.edu.tr:8080 Internet	53 words — 3%
3	dergipark.org.tr Internet	50 words — 3%
4	www.acarindex.com Internet	11 words — 1%

EXCLUDE QUOTES OFF

EXCLUDE BIBLIOGRAPHY OFF

EXCLUDE SOURCES OFF

EXCLUDE MATCHES OFF