



Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi/ Kırşehir Ahi Evran University

Sağlık Bilimleri Dergisi/ Journal of Health Sciences

Cilt/Volume: 9 Sayı/Issue: 2 Yıl/Year: 2025

E-ISSN: 2791-7754



Araştırma Makalesi/Research Article

MENOPOZ DÖNEMİNDEKİ KADINLARA WHATSAPP ÜZERİNDEN VERİLEN MENOPOZ SEMPTOMLARINA ÖZGÜ EĞİTİMİN YAŞAM KALİTESİNE VE GENİTAL KENDİLİK İMAJINA ETKİSİ

THE EFFECT OF MENOPAUSE SYMPTOMS-SPECIFIC EDUCATION GIVEN TO WOMEN IN THE PERIOD OF MENOPAUSE VIA WHATSAPP ON THEIR QUALITY OF LIFE AND GENITAL SELF-IMAGE

Ebru CİRBAN EKREM ¹ Meryem YENİ ² Duygu BAYRAK ³ Fatma Dilan AYTAÇ ⁴

¹ Öğr. Gör. Dr., Bartın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Bartın, Türkiye.

² Hemşire, Bartın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Bartın, Türkiye.

³ Hemşire, Bartın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Bartın, Türkiye.

⁴ Hemşire, Bartın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Bartın, Türkiye.

	ÖZET	ABSTRACT
Geliş tarihi/ Date of receipt: 22 Agu 2024		
Kabul tarihi/Date of acceptance: 10 Oca 2025		
Anahtar kelimeler: Genital imaj, menopoz, kadın, yaşam kalitesi		
Keywords: Genital image, menopause, woman, quality of life		
Sorumlu yazar/Corresponding author: cirban.ebru@gmail.com		
	ÖZET Araştırmanın amacı, menopoz dönemindeki kadınlara çevrim içi verilen menopoz semptomlarına özgü eğitimin yaşam kalitesi ve genital kendilik imajına etkisini belirlemektir. Ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel tasarıma sahip araştırmanın örneklemini G*Power 3.1 Programında yapılan güç analizine göre etki büyüklüğü (0.418), %95 güç ve 0.05 tip 1 hata ile her grup için 64 katılımcı olarak hesaplanmış ve araştırma 158 kadın ile tamamlanmıştır. Veriler, Tanıtıcı Bilgi Formu, Menopoz Özgü Yaşam Kalitesi Ölçeği (MÖYKÖ) ve Kadın Genital Kendilik İmajı Ölçeği (KGKİÖ) ile toplanmıştır. Kadınların MÖYKÖ'nin vazomotor alan alt boyutu ön test ve son test ölçümü gruplara göre anlamlı farklılık gösterirken ($p<0.005$), MÖYKÖ'nün psikososyal, fiziksel ve cinsellik alan alt boyutu ile KGKİÖ ön test ve son test ölçümleri gruplara göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0.005$). Araştırmanın sonucunda, kadınların menopoza özgü yaşam kalitelerinin vazomotor alanında iyileşmelerin olduğu, diğer alanlarda ve genital kendilik imajında iyileşme olmadığı belirlenmiştir. Menopoz özgü yaşam kalitesinin ve kadın genital kendilik imajının artırılması için farklı tekniklerle verilen eğitim müdahalelerinin etkinliğinin incelenmesi önerilebilir.	ABSTRACT The aim of the study is to determine the effects of online menopause symptom-specific training given to women in menopause on quality of life and genital self-image. The sample size was calculated as 64 participants for each group according to the power analysis conducted in the G*Power3.1 Program with an effect size (0.418), 95% power and 0.05 type 1 error, and the study was completed with 158 women. Data were collected with the Introductory Information Form, Menopause-Specific Quality of Life Scale (MSQLS) and Female Genital Self-Image Scale (FGSIS). While the pre-test and post-test measurements of the vasomotor domain sub-dimension of the MSQLS of women showed a significant difference according to the groups ($p<0.005$), the psychosocial, physical and sexual domain sub-dimension of the MSQLS and the pre-test and post-test measurements of the FGSIS did not show a significant difference according to the groups ($p>0.005$). As a result of the study, it was determined that there were improvements in the vasomotor domain of women's menopause-specific quality of life, but there were no improvements in other areas and genital self-image. It may be recommended to examine the effectiveness of educational interventions provided with different techniques to increase menopause-specific quality of life and female genital self-image.

Atıf için/To cite: Cirban Ekrem, E., Yeni, M., Bayrak, D., & Aytaç, F. D. (2025). Menopoz dönemindeki kadınlara Whatsapp üzerinden verilen menopoz semptomlarına özgü eğitimin yaşam kalitesine ve genital kendilik imajına etkisi. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 130-150.



Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License.

GİRİŞ

Kadın yaşamında doğurganlık çağı ile yaşlılık dönemi arasında yer alan dönem klimakteryum olarak adlandırılmaktadır (Cirban & Özsoy, 2023). Kadın yaşamının temel dönemlerinden biri olan klimakteryum dönemi, üç başlık altında incelenmektedir. Bunlar; premenopoz, menopoz ve postmenopoz dönemleridir. Yaklaşık 40'lı yaşlarda başlayan premenopoz döneminde, over fonksiyonlarının azalması ile menstrüasyonda düzensizlikler başta olmak üzere birçok sisteme ilişkin değişiklikler görülür. Premenopoz döneminden sonra, ovaryen foliküler aktivitenin kaybindan kaynaklı menstrüasyonun kalıcı sonlanması yani menopoz adı verilen dönem başlar. Menopoz, bir kadının hayatında 12 aylık amenoreden sonra menstrüasyonun kalıcı olarak kesilmesi olarak adlandırılan doğal bir süreçtir. Menopozdan sonra, 65 yaşına yani yaşlılık dönemine kadar geçen süreç ise postmenopozal dönem olarak adlandırılır (Agarwal ve ark., 2018; Cirban & Özsoy, 2023).

Kadınlar yaşamlarının yaklaşık üçte birini postmenopozal dönemde geçirmekte olup, menopoz genellikle 45-55 yaşları arasında görülmektedir (Karimi ve ark., 2022). Menopoz, bir kadının hayatındaki en önemli olaylardan biridir ve bir kadının hayatını kalıcı olarak etkileyen, çeşitli sosyodemografik faktörlerden ve baş etme becerilerinden etkilenebilen bir dizi fizyolojik değişikliği beraberinde getirir (Agarwal ve ark., 2018). Bu dönemde kadınlarda sık görülen değişiklikler; sıcak basması, gece terlemesi, ruh hali değişiklikleri, kardiyovasküler değişiklikler, osteoporoz, genital bölgede atrofi olarak sıralanmaktadır (Karimi ve ark., 2022). Menopoz semptomları, kadınların beden imajını olumsuz etkileyebilmektedir. Buna paralel olarak, kadınların kendi genital imaj, cinsel saygı ve cinsel tatmin düzeyleri de etkilenmektedir (Kaya ve ark., 2019). Menopoz döneminde görülen tüm bu değişiklikler sonucunda kadınların yaşam kalitesinde ciddi düşüşler görülebilir (Karimi ve ark., 2022). Bazı kadınlar yaşanan bu değişiklikleri doğal sürecin bir parçası olarak algılayıp baş etme becerisi geliştirirken, bazıları

yeterli düzeyde baş edememektedir. Bu noktada da baş etme becerilerinin geliştirilmesi oldukça önemli olmaktadır (Gönenç & Koç, 2019).

Küresel çapta incelendiğinde, kadınların menopoza ile ilgili bilgi düzeylerinin ve baş etme becerilerinin yetersiz olduğu ve menopozun genellikle “doğurganlığın son”u olduğu konusundaki olumsuz tutumlar hakimdir. Bu nedenle menopoz dönemindeki kadınların yaşam kalitesini arttırmak için verilen döneme özgü eğitimlerin oldukça önemli olduğu belirtilmektedir (Alparslan Arar & Erbil, 2022; Gönenç & Koç, 2019; Harper ve ark., 2022). Menopoz dönemindeki kadınlara standart yollarla verilen eğitimlere ek olarak, tele tıp uygulamalarının da etkili olduğu ve kadınların çoğunluğunun tele tıp hizmetlerinden memnun olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda, günümüzde teknolojik gelişmelerin artmasıyla daha fazla bireye bakım sunmanın yenilikçi ve daha verimli yollarının belirlenmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Tele tıp, sanal eğitim ve bakımın faydaları arasında zaman ve maliyet tasarrufu, kurumun yoğunluğunu azaltması ve klinikte bekleme sürelerini kısaltması olumlu yönlerindendir. Sanal eğitim ve bakımın dezavantajları arasında ise hasta ile sağlık profesyoneli arasındaki etkileşimi azaltması ve fizik muayenede gözden kaçan bulguların olma olasılığı bulunmaktadır. Menopoz döneminde teknolojik gelişmeler doğrultusunda sunulan çevrim içi eğitim ve bakım hizmetlerinin geliştirilmeye ihtiyacı vardır (Wright ve ark., 2021). Çevrim içi eğitimler senkron ve asenkron olarak uygulanmaktadır. Senkron eğitimler asenkron eğitimlere göre daha etkin ve verimli geçmektedir. Fakat çalışmamızdaki kadınlar menopozal dönemi içermektedir. Kadınlar sıklıkla 45-65 yaşları arasında menopozal dönemi yaşadıkları için, bu yaş grubu kadınların senkron eğitimlere katılmalarının zor olduğu düşünülmüştür. WhatsApp ülkemizde her yaştan kadının en sık kullanıldığı sosyal ağların başında gelmektedir. Bu nedenle bu araştırmada çevrim içi eğitim müdahalesi WhatsApp üzerinden uygulanmıştır. Bu doğrultuda bu çalışmada, menopoz dönemindeki kadınlara çevrim içi verilen menopoz

semptomlarına özgü eğitimin yaşam kalitesine ve genital kendilik imajına etkisini belirlemek amaçlanmıştır.

Araştırmanın Hipotezleri

H₁: Menopoz semptomlarına özgü çevrim içi eğitim verilen girişim grubunun yaşam kalitesi toplam puanı kontrol grubundan yüksektir.

H₂: Menopoz semptomlarına özgü çevrim içi eğitim verilen girişim grubunun genital kendilik imajı toplam puanı kontrol grubundan yüksektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Tipi

Araştırma ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel bir tasarıma sahiptir.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Türkiye genelindeki 45-65 yaş aralığında olan, pre/peri/postmenopozal dönemde olan kadınlar oluşturmuştur. Araştırmanın örnekleminde yer alacak katılımcı sayısının belirlenmesi için G-Power 3.1.9.7 programı kullanılarak güç analizi yapılmıştır. Bunun için araştırmamıza benzer nitelikte olan Kashfi ve arkadaşlarının (2021) çalışması (ön testte yaşam kalitesi skoru 77.52 ± 17.94 , son testte 79.15 ± 18.07) referans alınmıştır. Bu doğrultuda etki büyüklüğü (0.418) hesaplanarak yapılan güç analizine göre, %95 güç ve 0.05 tip 1 hata ile araştırmanın örneklem büyüklüğü her grup için 64 katılımcı olarak hesaplanmıştır. Araştırmanın süreç içindeki kayıp (drop out) oranı %10 olarak hesaplanmış ve bu doğrultuda bu çalışmada her bir gruba en az 70 katılımcının dahil edilmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın girişim (n=88) ve kontrol (n=70) gruplarında dahil etme kriterlerine uyan toplam 158 kadın yer almıştır.

Araştırmaya dahil edilme kriterleri; (1) Nisan-Aralık 2023 tarihleri arasında 45-65 yaş aralığında olan, (2) pre/peri/postmenopozal dönemde olan, (3) son 6 ay içinde hormon replasman tedavisi almayan, (4) jinekolojik operasyon geçirmemiş, (5) internet erişimi olan, (6)

akıllı telefon kullanan, (7) WhatsApp uygulaması kullanan ve (8) araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden kadınlar çalışma kapsamına alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri Ön Değerlendirme Formu, Tanıtıcı Bilgi Formu, Menopoza Özgü Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Kadın Genital Kendilik İmajı Ölçeği ile toplanmıştır.

Ön Değerlendirme Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan form, katılımcıların araştırmaya dahil edilme kriterlerine uygunluğunu belirlemeye yöneliktir ve sekiz sorudan oluşmuştur.

Tanıtıcı Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından literatür bilgisine dayanarak hazırlanan katılımcıların sosyodemografik (yaş, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu, ekonomik durum, vs.) ve kronik hastalık durumu ile obstetrik (gebelik, doğum sayısı, vs.) özelliklerini içeren 12 sorudan oluşan bir formdur (Erdem Çetin & Eroğlu, 2015; Gümüşay & Erbil, 2019; Karimi ve ark., 2022; Kaya ve ark., 2019).

Menopoza Özgü Yaşam Kalitesi Ölçeği (MÖYKÖ)

Hilditch ve ark. tarafından (1996) geliştirilmiş, Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Kharbouch ve Şahin (2007) tarafından yapılmıştır. MÖYKÖ, vazomotor, psikososyal, fiziksel ve cinsel olmak üzere dört alt boyuttan oluşmakta, altılı likert tipte olup 29 ifade içermektedir. MÖYKÖ’de her bir alt alan 0-6 arasında puanlanmaktadır. “0” puan, konuyla ilgili herhangi bir sorun yaşanmadığını, “1” puan, sorunun var olduğunu ancak hiç rahatsız etmediğini, “2-6” arasındaki puanlar ise var olan sorunun şiddetini ve artan derecelerini göstermektedir. Ölçek toplamından alınabilecek en düşük puan "0", en yüksek puan 154’tür. MÖYKÖ’nden alınan puanın artması yakınmanın şiddetinin arttığını, yaşam kalitesinin azaldığı göstermektedir. MÖYKÖ’nde toplam puan üzerinden değerlendirme yapılmaz. Özgün çalışmada ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa değeri vazomotor alan için 0.73, psikososyal alan için 0.84, fiziksel

alan için 0.88 ve cinsel alan için 0.84 bulunmuştur (Hilditch ve ark. 1996; Kharbouch & Şahin, 2007). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa değeri vazomotor alan için 0.93, psikososyal alan için 0.90, fiziksel alan için 0.95 ve cinsel alan için 0.90 olarak hesaplanmıştır.

Kadın Genital Kendilik İmajı Ölçeği (KGKİÖ)

Herbenick ve Reece (2010) tarafından geliştirilen, Kaya ve arkadaşları (2019) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılan KGKİÖ kadınların kendi cinsel organları hakkındaki duygu ve inançlarını değerlendirmektedir. KGKİÖ yedi maddeden oluşmakta ve dörtlü likert tiptedir (1: Hiç katılmıyorum - 4: Çok katılıyorum). Ölçekten alınacak en düşük puan 7, en yüksek puan 28'dir. Ölçekten alınan toplam puanın yükselmesi olumlu genital benlik imajını göstermektedir. Ölçeğin Cronbach's alfa 0.81 olarak bulunmuştur (Kaya ve ark., 2019). Bu çalışmada ise KGKİÖ'nin Cronbach alfa değeri 0.83 olarak hesaplanmıştır.

Yazılı Eğitim Materyali Değerlendirme Formu (DISCERN Ölçeği)

Charnock ve arkadaşları (1999) tarafından geliştirilen, Gökdoğan ve arkadaşları (2003) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirliği yapılan form, eğitim materyalinin güvenirliği ve bilgi kalitesinin değerlendirilmesi için kullanılmaktadır. Form 15 maddeden oluşmakta ve her bir soru 1'den 5'e kadar puanlanarak, 1 puan materyalin uygunsuzluğunu, 5 puan ise materyalin uygunluğunu göstermektedir. Bu doğrultuda formdan alınabilecek en düşük puan 15, en yüksek puan 75'tir. Alınan puanın artması, materyalin bilgi kalitesinin yüksek olduğunun göstermektedir (Gökdoğan ve ark., 2003).

Menopoz Semptomlarına Özgü Eğitim Kitapçığı

Menopoz döneminde ortaya çıkan menopoza semptomları konusunda kadınları bilgilendirmek amacı ile araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda "Menopoz Semptomlarına Özgü Eğitim Kitapçığı" hazırlanmıştır (Al-Mehaisen & Al-kuran, 2018; Bekmezci & Altuntuğ, 2020; Karakoç ve ark., 2017; Karimi ve ark., 2022; Kaya ve ark., 2019; Kharbouch & Şahin, 2007; Kurt & Arslan, 2020; Talaulikar, 2022). Menopoz Semptomlarına

Özgü Eğitim Kitapçığı'nda yer alan konu başlıkları, menopoz döneminde sık görülen ve kadınların yaşam kalitesini düşüren semptomlar doğrultusunda oluşturulmuştur. Araştırmanın veri toplama aşamasına başlamadan önce Menopoz Semptomlarına Özgü Eğitim Kitapçığı'nda yer alan konu başlıkları, içerik, video ve bilgilendirme mesajları hazırlanmış ve alanda uzman beş öğretim üye/elemanından uzman görüşü alınmıştır. Uzman görüşleri doğrultusunda Menopoz Semptomlarına Özgü Eğitim Kitapçığı'na son şekli verilmiş ve konu başlıkları; vazomotor semptomlar, psikososyal semptomlar, fiziksel semptomlar ve cinsel yaşam olarak belirlenmiştir. Uzman görüşlerinin değerlendirilmesinde Yazılı Eğitim Materyali Değerlendirme Formu kullanılmıştır. Yazılı Eğitim Materyali Değerlendirme Formu'ndaki bölümlerin değerlendirilmesi için Davis Tekniği'nden faydalanılmıştır. Menopoz Semptomlarına Özgü Eğitim Kitapçığı'nın Yazılı Eğitim Materyali Değerlendirme Formu'na göre ölçek toplam puan ortalaması 60.34 ± 7.35 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırma Nisan-Aralık 2023 tarihleri arasında, dahil etme kriterlerine uyan katılımcılar ile kartopu örnekleme yöntemi ile çevrim içi olarak WhatsApp üzerinden yürütülmüştür. Öncelikle araştırmacılar Nisan ayı boyunca kendi sosyal medya hesapları üzerinden haftanın gün aşırı günleri araştırmanın Ön Değerlendirme Formu'nu yayınlamıştır. Bu esnada araştırmacılar çevrelerindeki kişilerden de Ön Değerlendirme Formu'nu yayınlamalarını talep etmiştir. Böylece kartopu örnekleme ile öncelikle evrene ait birimlerden birisi ile temas kurulmuştur. Temas kurulan birimin yardımıyla üçüncü birime gidilmiştir. Bu şekilde bir kartopunun büyümesi gibi örneklem büyüklüğü genişlemiştir. Öncelikle araştırmacıların çevresindeki katılımcılara, daha sonra da katılımcıların çevresine ulaşılmıştır. Örnekleme de yer alan katılımcılara veri toplama formu çevrim içi olarak WhatsApp üzerinden gönderilmiş ve katılımcıların doldurmaları istenmiştir (ön test). Ön Değerlendirme Formu'nda eğitim alabileceğini belirten/ eğitim alma imkânı olan / eğitime katılım sağlama garantisi veren

kadınlar girişim grubuna diğer katılımcılar kontrol grubuna atanmıştır. Girişim ve kontrol grupları için WhatsApp üzerinden iki ayrı grup açılmıştır. Literatürde 3-6 hafta arasında haftada üç gün yapılan video ve bilgilendirme mesaj müdahalelerinin etkin olduğu belirtilmiştir (Pereira ve ark., 2020; Wang ve ark., 2015). Bu nedenle bu araştırmada eğitim müdahalesinde dört hafta süre ile haftada bir gün bilgilendirme videosu ve üç gün bilgilendirme mesajları gönderilmesi sağlanmıştır. Araştırmanın girişim bölümünde tüm katılımcılar veri toplama formunu doldurduktan sonra, girişim grubuna dört hafta boyunca her haftanın ilk günü haftada bir kere Menopoz Semptomlarına Özgü Eğitim Kitapçığı'nda belirtilen konulara doğrultusunda hazırlanan bilgilendirme videosu gönderilmiştir. Haftanın üç günü de her haftaki eğitim konusuna paralel olarak WhatsApp üzerinden bilgilendirme mesajları gönderilmiştir (eğitim müdahalesi). Girişim grubundaki katılımcılara her bilgilendirme videosundan sonra videoyu izlediğine dair, her bilgilendirme mesajının ardından da mesajları okuduğuna dair geri bildirim alınmıştır. Bu geri bildirimlerin alınmasında WhatsApp üzerinden anketler oluşturulmuştur. Katılımcılardan hem bilgilendirme videosunu izlediyseler hem de bilgilendirme mesajını okuduysalar her WhatsApp anketini “Evet” şeklinde yanıtlamaları istenmiştir. İlgili WhatsApp anketini “Evet” olarak yanıtlamayan katılımcılara videoları izlemeleri ve/veya mesajları okumaları konusunda hatırlatmalar yapılarak, tüm katılımcıların videoları izlemeleri ve mesajları okumaları sağlanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir eğitim müdahalesi yapılmamıştır. Eğitimden sonra hem girişim hem de kontrol grubuna WhatsApp üzerinden veri toplama formu gönderilmiş ve katılımcılardan tekrar doldurmaları istenmiştir (son test). Araştırmanın son test aşaması tamamlandıktan sonra kontrol grubundaki katılımcılara da eğitim videoları ve bilgilendirme mesajları WhatsApp üzerinden gönderilmiştir. Veri toplama formu öz bildirim yöntemi ile yaklaşık 10 dakikada doldurulmuştur.

Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 26.0 programı ile analiz edilmiştir. Analizde frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma istatistikleri kullanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek üzere Kurtosis ve Skewness değerleri incelenmiştir. Kurtosis ve Skewness değerlerinin +1.5 ile -1.5 (Tabachnick & Fidell, 2013), +2.0 ile -2.0 (George & Mallery, 2010) arasında olması normal dağılım olarak kabul edilmektedir. Bu doğrultuda verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Verilerin analizinde parametrik yöntemlerden faydalanılmıştır. Bağımsız gruplarda kategorik değişkenlerin oranları arasındaki farklar Ki-Kare testi, iki bağımsız grup arasında verilerin karşılaştırılmasında bağımsız gruplar t-testi ve grup içi ölçümlerin karşılaştırılmasında bağımlı gruplar t-testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları vardır. Araştırmanın eğitim müdahalesinin uygulanması sırasında bazı zorluklarla karşılaşmıştır. Araştırmanın örneklemini oluşturan kadınlar 45-65 yaş aralığında yer almaktadır. Ülkemizdeki 45-65 yaş aralığındaki kadınların büyük çoğunluğu arasında akıllı telefon ve WhatsApp gibi sosyal medya uygulamalarının kullanım düzeyleri yeni yeni artış göstermektedir. Bu araştırmada da kadınlar çevrim içi olarak WhatsApp üzerinden gönderilen eğitim videolarını ve bilgilendirme mesajlarını zaman zaman takip etmekte zorluklar yaşamışlardır. Ayrıca yine aynı sebepten dolayı Ön Değerlendirme Formu'nda eğitim alabileceğini belirten/ eğitim alma imkânı olan / eğitime katılım sağlama garantisi veren kadınlar girişim grubuna diğer katılımcılar kontrol grubuna atanmıştır. Bu nedenle istatistiksel analiz sonucunda girişim ve kontrol grubunun tanıtıcı özellikleri homojen dağılmamış olabilir. Bu durumun eğitimin etkinliğini etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın uygulanması için Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır (Tarih: 18.01.2023, No: 2023-SBB-0032). Araştırmanın soru formunda, katılımcılara araştırmanın amacı, verilerin bilimsel amaçla kullanılacağı, araştırmaya katılmanın gönüllülük esasına dayandığı açıklanmış ve çalışmaya gönüllü katıldıklarına dair belirtilen kutucuğu onaylamaları istenerek yazılı onamları alınmıştır.

BULGULAR

Girişim ve kontrol grubu kadınların tanıtıcı özelliklerine göre dağılımları Tablo 1'de yer almaktadır. Araştırmada yer alan kadınların bazı tanıtıcı özelliklerine göre grup dağılımında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Girişim ve kontrol gruplarında yer alan kadınlar eğitim durumuna ($X^2=3.363$; $p=0.048$), çalışma durumuna ($X^2=3.844$; $p=0.037$), çalışılan sektöre ($X^2=7.752$; $p=0.009$), eşin çalıştığı sektöre ($X^2=5.591$; $p=0.049$), çocuk sayısına ($X^2=15.209$; $p=0.004$), gelir durumuna ($X^2=5.561$; $p=0.014$) ve yaşanan yerleşim yerine ($X^2=3.560$; $p=0.042$) göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 1*Girişim ve Kontrol Grubu Kadınların Tanıtıcı Özelliklerine Göre Dağılımları (n=158)*

Değişkenler		Girişim		Kontrol		Toplam		p
		n	%	n	%	n	%	
Medeni Durum	Bekar/Dul/ Boşanmış	8	%9.1	7	%10.0	15	%9.5	$X^2=0.037$ p=0.528
	Evli	80	%90.9	63	%90.0	143	%90.5	
Eğitim Durumu	Lise Altı	56	%63.6	54	%77.1	110	%69.6	$X^2=3.363$ p=0.048
	Lise ve Üzeri	32	%36.4	16	%22.9	48	%30.4	
Çalışma Durumu	Evet	27	%30.7	12	%17.1	39	%24.7	$X^2=3.844$ p=0.037
	Hayır	61	%69.3	58	%82.9	119	%75.3	
Çalışılan Sektör	Ev Hanımı	55	%62.5	57	%81.4	112	%70.9	$X^2=7.752$ p=0.009
	Tarım ve Sanayi	10	%11.4	6	%8.6	16	%10.1	
	Hizmet	12	%13.6	3	%4.3	15	%9.5	
	Serbest Meslek	11	%12.5	4	%5.7	15	%9.5	
Eşin Eğitim Durumu	Lise Altı	42	%47.7	42	%60.0	84	%53.2	$X^2=2.358$ p=0.084
	Lise ve Üzeri	46	%52.3	28	%40.0	74	%46.8	
Eşin Çalışma Durumu	Evet	70	%79.5	50	%71.4	120	%75.9	$X^2=1.406$ p=0.159
	Hayır	18	%20.5	20	%28.6	38	%24.1	
Eşin Çalıştığı Sektör	Tarım ve Sanayi	32	%45.7	17	%34.0	49	%40.8	$X^2=5.591$ p=0.049
	Hizmet	15	%21.4	6	%12.0	21	%17.5	
	Serbest Meslek	23	%32.9	27	%54.0	50	%41.7	
Çocuk Sayısı	1	14	%15.9	5	%7.2	19	%12.0	$X^2=15.209$ p=0.004
	2	42	%47.7	22	%31.4	64	%40.5	
	3	17	%19.3	21	%30.0	38	%24.1	
	4 ve Üzeri	15	%17.0	22	%31.4	37	%23.4	
Menstrasyon Durumu	Son 12 Aydır Menstrasyon Yaşamıyorum.	47	%53.4	31	%44.3	78	%49.4	$X^2=1.298$ p=0.164
	Düzensiz Menstrasyon Yaşıyorum.	41	%46.6	39	%55.7	80	%50.6	
Gelir Durumu	Gelir Giderden Az	21	%23.9	29	%41.4	50	%31.6	$X^2=5.561$ p=0.014
	Gelir Gidere Denk	67	%76.1	41	%58.6	108	%68.4	
Yaşanılan yerleşim yeri	İl ve Büyükşehir	42	%47.7	23	%32.9	65	%41.1	$X^2=3.560$ p=0.042
	İlçe. Köy ve Kasaba	46	%52.3	47	%67.1	93	%58.9	
		Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss	p
Yaş		51.36	6.67	50.54	5.94	51.00	6.35	0.42

Girişim ve kontrol grubu kadınların ön test ve son test ölçümlerine göre MÖYKÖ ve KGKİÖ toplam puan ortalamaları Tablo 2’de verilmiştir. Girişim grubundaki kadınların kontrol grubuna göre MÖYKÖ’nün vazomotor alan alt boyutu ön test ve son test ölçümü anlamlı farklılık göstermektedir ($p<.005$). Kadınların MÖYKÖ’nün psikososyal, fiziksel ve cinsellik alan alt

boyutu ile KGKİÖ ön test ve son test ölçümleri gruplara göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>.005$) (Tablo 2).

Tablo 2

Girişim ve Kontrol Grubu Kadınların Ön Test ve Son Test MÖYKÖ ve KGKİÖ Puanı

Gruplar	Girişim (n=88) Ort±Ss	Kontrol (n=70) Ort±Ss	t ^a	p
MÖYKÖ				
Vazomotor Alan Alt Boyutu Ön Test Toplam Puanı	2.712±1.382	3.081±1.532	-1.588	0.114
Vazomotor Alan Alt Boyutu Son Test Toplam Puanı	3.063±1.459	3.010±1.486	0.185	0.045
t ^b	-1.809	0.400		
p	0.074	0.690		
Psikososyal Alan Alt Boyutu Ön Test Toplam Puanı	2.680±1.168	2.690±1.279	-0.049	0.961
Psikososyal Alan Alt Boyutu Son Test Toplam Puanı	2.622±0.993	2.584±1.276	0.211	0.838
t ^b	0.404	0.637		
p	0.687	0.526		
Fiziksel Alan Alt Boyutu Ön Test Toplam Puanı	2.954±1.049	3.194±1.240	-1.317	0.190
Fiziksel Alan Alt Boyutu Son Test Toplam Puanı	2.959±1.138	3.127±1.189	-0.904	0.368
t ^b	-0.039	0.450		
p	0.969	0.654		
Cinsellik Alanı Alt Boyutu Ön Test Toplam Puanı	2.629±1.207	2.581±1.391	0.231	0.817
Cinsellik Alanı Alt Boyutu Son Test Toplam Puanı	2.599±1.218	2.476±1.211	0.628	0.531
t ^b	0.194	0.650		
p	0.846	0.518		
KGKİÖ Ön Test Toplam Puanı	19.773±3.629	20.871±3.239	-1.982	0.060
KGKİÖ Son Test Toplam Puanı	20.330±3.016	21.100±2.342	-1.757	0.081
t ^b	-1.490	-0.626		
p	0.140	0.534		

Ort: Ortalama; SS: Standart Sapma; ^aBağımsız Gruplar T-Testi; ^bBağımlı Gruplar T-Testi

TARTIŞMA

Menopoz dönemindeki kadınlara çevrim içi verilen menopoz semptomlarına özgü eğitimin yaşam kalitesine ve genital kendilik imajına etkisini belirlemek amacıyla yapılan araştırmada, girişim ve kontrol grubu eğitim durumuna, çalışma durumuna, çalışılan sektöre, eşin çalıştığı sektöre, çocuk sayısına, gelir durumuna ve yaşanan yerleşim yerine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Literatürde tanıtıcı özelliklerin farklılık gösterdiği ve göstermediği çalışmalar mevcuttur. Farklı araştırmalarda kadınların yaş, eğitim durumu, çocuk sayısı, yaşanan yerleşim yeri, eşin eğitim durumu, eşin çalışma durumu, gelir algısı gibi tanıtıcı özelliklerinin

benzer olduğu belirlenmiştir (Aljarudi ve ark., 2023; Shafaie ve ark., 2014). Ak Sözer (2020)'in araştırmasında da menopoz dönemindeki kadınların çalışma durumuna göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Araştırmamızda girişim ve kontrol grubu arasındaki bu farklılığın örneklem grubundaki kadınların sosyodemografik özelliklerinden kaynaklanabileceği düşünülmüştür.

Araştırmada kadınların MÖYKÖ'nin vazomotor alan alt boyutu ön test ve son test ölçümü gruplara göre anlamlı farklılık gösterirken, diğer alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bulgumuzun literatüre uyumlu yanları var iken, uyumlu olmadığı yanları da mevcuttur. Kashfi ve arkadaşlarının (2021) araştırmasında menopozdaki kadınlara 10 hafta süre ile sosyal ağlar üzerinden verilen fiziksel aktivite eğitiminin vazomotor, fiziksel ve cinsel boyutlarda yaşam kalitesini arttırdığı saptanmıştır. Bu farklılığın bizim çalışmamızda eğitim müdahalesinin daha kısa olmasından kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Literatürde menopoz dönemi dışında, histerektomi ve meme kanseri sonrası WhatsApp üzerinden verilen eğitimin etkinliğinin incelendiği araştırmalar da mevcuttur. Bu araştırmalarda da kadınların mevcut hastalıkları ile ilgili bilgi düzeylerinde önemli gelişmeler olduğu belirtilmektedir (Hamidi ve ark., 2022; Tosson ve ark., 2022). Bunların yanı sıra menopoz döneminde kadınlara verilen eğitimin etkinliğinin değerlendirildiği araştırmalar mevcuttur (Ak Sözer, 2020; Sabancı Baransel ve ark., 2023; Shafaie ve ark., 2014; Shobeiri ve ark., 2017; Yoshany ve ark., 2021). Sabancı Baransel ve arkadaşları (2023)'nin araştırmasında eğitim sonrası girişim grubunda MÖYKÖ'nün tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Ak Sözer (2020)'in araştırmasında sadece vazomotor alanda değil MÖYKÖ'nin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmıştır. İran'da yapılan farklı bir araştırmada da menopozdaki kadınlara verilen eğitim programının vazomotor, psikososyal, cinsel ve fiziksel alt boyutlarda yaşam kalitesini arttırdığı belirtilmiştir (Shobeiri ve ark., 2017). Yapılan bir sistematik derlemede ise menopoz eğitiminin menopoz dönemindeki kadınlarda yaşam kalitesini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde iyileştirdiğini görülmüştür (Keye ve ark., 2023). Farklı bir araştırmada da menopozal

kadınlara, yapılandırılmış eğitim programı uygulanmış ve araştırmanın sonucunda eğitim programlarının menopozal semptomlarını hafifleterek yaşam kalitelerini iyileştirmelerine yardımcı olacağı belirlenmiştir (Yoshany ve ark., 2021). Shafaie ve arkadaşlarının (2014) araştırmasında ise, destek grubu aracılığıyla verilen eğitimin menopoz belirtilerini azaltarak yaşam kalitesini arttırdığı saptanmıştır (Shafaie ve ark., 2014). Bizim çalışmamızda verilen eğitim sonucunda MÖYKÖ'nün tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığın görülmemesinin sebebinin örneklem grubumuzda yer alan kadınların ileri yaş olması nedeniyle WhatsApp kullanımında yaşadığı zorluklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada kadınlara çevrim içi verilen menopoz semptomlarına özgü eğitim sonucunda, kadınların KGKİÖ'nün ön test ve son test ölçümü arasında gruplara göre anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Genital benlik imajı, kadının cinsel organına yönelik öznel tutumlarını, kişisel ve kişilerarası genital duygu ve deneyimlerini ifade eden bir kavramdır (DeMaria ve ark., 2019). Genital benlik imajı, kadından kadına değişiklik göstermektedir (Bilgin ve ark., 2024; Lordelo ve ark., 2017). Bulgumuza benzer şekilde İran'da Sabbaghan ve arkadaşlarının (2017) yaptığı araştırmada da kadınlara sağlık ocaklarında genital benlik imajı ve cinsel fonksiyon ile ilgili eğitim verilmiş ve araştırma sonucunda eğitimin etkin olmadığı saptanmıştır (Sabbaghan ve ark., 2017). Bulgumuzun aksine, İran'da yapılan iki farklı araştırmada da kadınlara verilen cinsel sağlık ile ilgili eğitimden sonra kadınların genital benlik imajının geliştiği görülmüştür (Marvi ve ark., 2018; Sayyadi ve ark., 2021). Eğitim müdahalesi dışında İspanyol menopozal kadınlara uygulanan egzersiz müdahalesi sonrasında kadınların genital benlik imajında iyileşmelerin olduğu belirlenmiştir (Carcelén-Fraile ve ark., 2022). Bulgumuz ile araştırma sonuçları arasındaki bu farklılıkların uygulanan müdahalenin türüne ve içeriğine göre değişiklik gösterebileceği düşünülmüştür.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Menopoz dönemindeki kadınlara çevrim içi verilen menopoz semptomlarına özgü eğitim sonucunda, kadınların menopoza özgü yaşam kalitelerinin sadece vazomotor alanında iyileşmelerin olduğu belirlenmiştir. Kadınların menopoza özgü yaşam kalitelerinin diğer alanlarında ve genital kendilik imajında iyileşme gözlenememiştir. Bu doğrultuda menopoz dönemindeki kadınlara farklı eğitim yolları kullanılarak menopoz dönemine özgü eğitimlerin verilebileceği düşünülmektedir. Menopoza özgü yaşam kalitesinin ve kadın genital kendilik imajının arttırılması için gelecek araştırmalarda çevrim içi olarak sosyal medya platformları üzerinden verilen eğitim müdahalelerinin etkinliğinin incelenmesi ve literatürün geliştirilmesi önerilebilir.

ARAŞTIRMANIN ETİK YÖNÜ

Araştırmanın uygulanması için Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır (Tarih: 18.01.2023, No: 2023-SBB-0032).

YAZAR KATKI ORANI

Fikir/kavram: ECE; Tasarım: ECE; Veri toplama: ECE, MY, DB, FDA; Veri işleme: ECE, MY, DB, FDA; Analiz ve/veya yorum: ECE, MY, DB, FDA; Kaynak tarama: ECE, MY, DB, FDA; Makalenin yazımı: ECE, MY, DB, FDA; Eleştirel inceleme: ECE.

ÇIKAR ÇATIŞMASI

Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

FİNANSAL DESTEK

Bu araştırma 2209/A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı 2022 yılı 2. Dönem çağrısında TÜBİTAK tarafından 1919B012218411 proje numarası ile desteklenmiştir.

HAKEM DEĞERLENDİRMESİ

Dış bağımsız.

KAYNAKLAR

- Agarwal, A.K., Kiron, N., Gupta, R., Sengar, A., & Gupta, P. (2018). A study of assesment menopausal symptoms and coping strategies among middler age women of North Cental India. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 5(10), 4470-4477.
- Ak Sözer, G. (2020). Menopoz dönemindeki kadınlarda eğitim ve ilerleyici kas gevşeme egzersizlerinin semptom yönetimi ve yaşam kalitesine etkisi: yarı deneysel çalışma (Yayın no. 624118). [Doktora Tezi, T.C. Necmettin Erbakan Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aljarudi, S., Al-Jumah, H., & Al-Jumah, A. (2023). Evaluating the around and after menopausal symptoms and personal perception of quality of life among women in Qatif, Saudi Arabia, Attending the Hospital and PHCs. *Open Journal of Obstetrics and Gynecology*, 13(2), 280-290. <https://doi.org/10.4236/ojog.2023.132029>
- Al-Mehaisen, L., & Al-Kuran, Q. (2018). Impact of menopause on quality of life: a cross sectional study in menopausal females'. *Medical Science and Discovery*, 5(6), 234-238. <https://doi.org/10.17546/msd.432528>
- Alparslan Arar, M., & Erbil, N. (2022). Türkiye’de menopozal dönemdeki kadınların yaşam kalitesini inceleyen çalışmalar: Bir sistematik derleme. *Androloji Bülteni*, 24, 38-51. <https://doi.org/10.24898/tandro.2022.69783>
- Bekmezci, E., & Altuntuğ, K. (2020). Menopoz ile ilişkili semptomlara yönelik kanıta dayalı uygulamaların incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 167-174. <https://doi.org/10.51123/jgehes.2020.7>
- Bilgin, İ., Tunç Karaman, S., & Basat, O. (2024). The effect of menopause symptoms on female genital self-perception in postmenopausal women. *Middle Black Sea Journal of Health Science*, 10(1), 16-28. <https://doi.org/10.19127/mbsjohs.1390530>

- Carcelén-Fraile, M.C., Aibar-Almazán, A., Martínez-Amat, A., Brandão-Loureiro, V., Jiménez-García, J. D., Castellote-Caballero, Y., Hita-Contreras, F. (2022). Changes in satisfaction with female genital self-image and sexual function after a qigong exercise intervention in Spanish postmenopausal women: a randomized-controlled trial. *Menopause*, 29(6), 693-699. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001967>
- Charnock, D., Shepperd, S., Needham, G., & Gann, R. (1999). DISCERN: An instrument for judging the quality of written consumer health information on treatment choices. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 53(2), 105–111. <https://doi.org/10.1136/jech.53.2.105>
- Cirban, E., & Özsoy, S. (2023). Do sexual myths affect menopause attitudes and symptoms? *Clinical and Experimental Health Sciences*, 13(2), 337-342. <https://doi.org/10.33808/clinexphealthsci.1108157>
- deMaria, A.L., Meier, S.J., & Dykstra, C. (2019). “It’s not perfect but it’s mine”: genital self-image among women living in Italy. *Body Image*, 29, 140-148. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.011>
- Erdem Çetin, Ö., & Eroğlu, K. (2015). Menopoz dönemindeki kadınların yaşadıkları sorunlar ve başatme yolları. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8(4), 219-225.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference*. Pearson.
- Gökdoğan, F., Kır, E., Özcan, A., Cerit, B., Yıldırım, Y., & Akbal, S. (2003, Eylül 7-11). *Eğitim kitapçıkları güvenilir mi?* [Konferans sunum özeti]. 2. Uluslararası 9. Ulusal Hemşirelik Kongresi, Antalya.

- Gönenç, İ.M., & Koç, G. (2019). Menopoz dönemine yönelik uygulanan eğitim programının kadınların menopoza yönelik tutumlarına etkisi. *SDÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(1), 29-33.
- Gümüşay, M., & Erbil, N. (2019). Kadınların menopoza özgü yaşam kalitesine menopoz tutumunun etkisi. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 2(2), 96-109.
- Hamidi, F., Elyasi, F., Mousavinasab, S.N., Ghasemi, A., Keshavarz, Z., & Shahhosseini, Z. (2022). Effect of a social network-based supportive program (WhatsApp) on the sexual self-concept of women with breast cancer: A single-blind-randomized controlled trial. *Palliative & Supportive Care*, 21(1), 27-37. <https://doi.org/10.1017/S1478951522000220>
- Harper, J.C., Phillips, S., Biswakarma, R., Yasmin, E., Saridogan, E., Radhakrishnan, S., Davies, M.C., & Talaulikar, V. (2022). An online survey of perimenopausal women to determine their attitudes and knowledge of the menopause. *Women's Health*, 18, 1-18. <https://doi.org/10.1177/17455057221106890>
- Herbenick, D., & Reece, M. (2010). Development and validation of the female genital self-image scale. *The Journal of Sexual Medicine*, 7(5), 1822–1830. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2010.01728.x>
- Hilditch, J.R., Lewis, J., Peter, A., Maris, B.V., Ross, A., Franssen, E., Guyatt, G.H., Norton, P.G., & Dunn, E. (1996). A menopause-specific quality of life questionnaire: development and psychometric properties. *Maturitas*, 24, 161-175.
- Karakoç, H., Özerdoğan, N., & Kul Uçtu, A. (2017). Menopozla ilgili genitoüriner sendrom. *Jinekoloji-Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi*, 14(3), 122-126.
- Karimi, L., Seghaleh, M.M., Khalili, R., & Vahedian Azimi, A. (2022). The effect of self-care education program on the severity of menopause symptoms and marital satisfaction in

- postmenopausal women: a randomized controlled clinical trial. *BMC Women's Health*, 22, 71. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01653-w>
- Kashfi, S.M., Rakhshani, T, Farhoodi, S., Motlagh, Z., Bagherzadeh, R., & Kohan, N. (2021). The Effect of education of physical activity via social networks on the quality of life in menopausal women: a randomized controlled trial. *Journal of Health Sciences & Surveillance System*, 9(3), 149-154. <https://doi.org/10.30476/jhsss.2020.87531.1114>
- Kaya, A., Yassa, M., Dogan, O., Basbug, A., Pulatoglu, C., & Caliskan, E. (2019). The Female Genital Self-Image Scale (FGSIS): cross-cultural adaptation and validation of psychometric properties within a Turkish population. *International Urogynecology Journal*, 30(1), 89-99.
- Keye, C., Varley, J., & Patton, D. (2023). The impact of menopause education on quality of life among menopausal women: A systematic review with meta-analysis. *Climacteric*, 26(5), 419–427. <https://doi.org/10.1080/13697137.2023.2226318>
- Kharbouch, S.B., & Şahin, N.H. (2007). Menopozal dönemlerdeki yaşam kalitesinin belirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 15(59), 82-90.
- Kurt, G., & Arslan, H. (2020). Kadınların menopoz döneminde yaşadıkları sağlık sorunları ve baş etme yöntemleri. *Çukurova Medical Journal*, 45(3), 910-920. <https://doi.org/10.17826/cumj.694473>
- Lordelo, P., Brasil, C., Lerche, J., Gomes, T., Martins, P., & Castro, M. (2017). Relationship between female genital self-image and sexual function: cross-sectional study. *Obstetrics & Gynecology International Journal*, 7(4), 274-279. <https://doi.org/10.15406/ogij.2017.07.00253>

- Marvi, N., Golmakani, N., Esmali, H., & Shareh, H. (2018). Effect of sex education on infertile females' genital self-image. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 27(158), 143-153.
- Pereira, A.A.C., Destro, J.R., Bernuci, M.P., Garcia, L.F., & Lucena, T.D.R. (2020). Effects of a whatsapp-delivered education intervention to enhance breast cancer knowledge in women: mixed-methods study. *JMIR Mhealth Uhealth*, 8(7), e17430. <https://doi.org/10.2196/17430>
- Sabancı Baransel, E., Barut, S., & Arpacı Duran, S. (2023). Menopoz yönetimi eğitiminin menopoz semptomları ve yaşam kalitesi üzerine etkisinin belirlenmesi: Randomize kontrollü bir çalışma. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 8(3), 314-25.
- Sabbaghan, M., Malakouti, J., Mirghafourvand, M., Hakimi, S., & Ranjbar, F. (2017). The effect of training package on genital self-image and sexual function: A randomized controlled clinical trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal In Press*, 19(9), 14453. <https://doi.org/10.5812/ircmj.14453>
- Sayyadi, F., Golmakani, N., & Karimabadi, A. (2021). The effect of sexual assertiveness training on women's genital self-image: a randomized clinical trial. *Journal of Midwifery Reproductive Health*, 9(2), 2715-2725.
- Shafaie, F.S., Mirghafourvand, M., & Jafari, M. (2014). Effect of education through support group on early symptoms of menopause: a randomized controlled trial. *Journal of Caring Sciences*, 3(4), 247-256. <https://doi.org/10.5681/jcs.2014.027>
- Shobeiri, F., Jenabi, E., Khatiban, M., Hazavehei, S.M.M., & Roshanaei, G. (2017). The effect of educational program on quality of life in menopausal women: a clinical trial. *Journal of Menopausal Medicine*, 23(2), 91-95. <https://doi.org/10.6118/jmm.2017.23.2.91>
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson.

- Talaulikar, V. (2022). Menopause transition: physiology and symptoms. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics and Gynaecology*, 81, 3-7. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2022.03.003>
- Tosson, M.M., Salama, E.S.S., Salem, E.M.M.A., & Salama, N.S.S. (2022). Effect of social media based teaching program on emotional status and quality of life for women undergoing hysterectomy during covid-19 lockdown. *Egyptian Journal of Health Care*, 13(2), 241-259. <https://doi.org/10.21608/EJHC.2022.228527>
- Wang, J.B., Cadmus-Bertram, L.A.C., Natarajan, L., White, M.W., Madanat, H., Nichols, J.F., Ayala, G.X., & Pierce, J.P. (2015). Wearable sensor/device (Fitbit one) and SMS text-messaging prompts to increase physical activity in overweight and obese adults: a randomized controlled trial. *Telemedicine and e-Health*, 21(10), 782-792. <https://doi.org/10.1089/tmj.2014.0176>
- Wright, E., Shaltout, O., Zokvic, M.A., & Shirref, L. (2021). Delivery of menopause care during a pandemic: An evaluation of patient satisfaction with telephone visits. *Menopause: The Journal of The North American Menopause Society*, 29(2), 184-188. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001906>
- Yoshany, N., Morowatisharifabad, M.A., Bahri, N., Jambarsang, S., Sharma, M., & Hanna, F. (2021). Effect of the fourth generation multi-theory model intervention on the quality of life in Iranian postmenopausal women: A randomized controlled trial. *Post Reproductive Health*, 27(4), 89-197. <https://doi.org/10.1177/20533691211042164>