

ÜREME ÇAÇINDAKİ KADINLARIN MENOPOZ İLE İLGİLİ METAFORLARI

METAPHORS OF MENOPAUSE IN WOMEN OF REPRODUCTIVE AGE

Ebru Cirban EKREM¹



Burcu KÜÇÜKKAYA²



1 Bartın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Doğum Kadın Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı, Bartın, Türkiye

2 Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Doğum Kadın Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı, Eskişehir, Türkiye

ÖZET

Amaç: Menopoz, kadının yaşamında önemli bir dönüm noktasıdır. Bazı kadınlar menopoz semptomlarını doğal sürecin bir parçası olarak algılayıp baş etme becerisi geliştirirken, bazıları ise yaşam kalitelerini olumsuz etkileyecek problemler yaşayabilmektedir. Bu çalışmanın amacı üreme çağındaki kadınların menopoz ile ilgili metaforlarını belirlemektir.

Materyal ve Metot: Araştırmada nitel araştırma desenlerinden biri olan fenomenolojik desende yapılmıştır. Kadınların menopoz ile ilgili algılarının belirlenmesi için metafor yöntemi kullanılmıştır. Araştırma Haziran-Ağustos 2025 tarihleri arasında tüm Türkiye’de yaşayan üreme çağındaki (18-49 yaş) 82 kadın ile tamamlanmıştır. Araştırmanın verileri “Kişisel Bilgi Formu” ve “Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu” ile toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25.0 ve içerik analizi yöntemi kullanılmıştır.

Bulgular: Kadınların yaş ortalaması 27.55±9.75 idi. Araştırmada “Biyolojik dönüşüm”, “Duygusal dalgalanmalar ve psikolojik uyum”, “Kadınlık kimliğinin yeniden inşası”, “Toplumsal etiketleme ve görünürlük” ile “Döngüsel ve metaforik algı” olmak üzere beş tema elde edilmiştir.

Sonuç: Kadınların menopozu farklı şekilde metaforlaştırdıkları belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen biyolojik dönüşüm, duygusal dalgalanmalar ve psikolojik uyum, kadınlık kimliğinin yeniden inşası, toplumsal etiketleme ve görünürlük ile döngüsel ve metaforik algı temalarının birbiri ile ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Üreme Çağı, Kadın, Menopoz, Metafor

ABSTRACT

Objective: Menopause is a significant turning point in a woman’s life. While some women perceive menopausal symptoms as a natural part of the process and develop coping skills, others may experience problems that negatively impact their quality of life. The aim of this study is to identify the metaphors used by women of reproductive age regarding menopause.

Materials and Methods: The study employed a phenomenological design, a qualitative research design. Metaphors were used to determine women’s perceptions of menopause. The study was completed between June and August 2025 with 82 women of reproductive age (ages 18-49) living in Turkey. Data were collected “Personal Information Form” and a “Semi-Structured Interview Form.” Data were analyzed using SPSS 25.0 and content analysis.

Results: The mean age of the women was 27.55±9.75. Five themes emerged in the study: “Biological transformation,” “Emotional fluctuations and psychological adaptation,” “Reconstruction of feminine identity,” “Social labeling and visibility,” and “Cyclic and metaphorical perception.”

Conclusion: It was determined that women metaphorized menopause differently. It was determined that the themes of biological transformation, emotional fluctuations and psychological adaptation, reconstruction of feminine identity, social labeling and visibility, and cyclical and metaphorical perception obtained in the study were interrelated.

GİRİŞ

Kadınların doğurganlık çağı ile yaşlılık dönemi arasında yer alan dönem klimakteryum olarak adlandırılmaktadır ¹. Klimakteryum dönemi, üç alt dönemi içermektedir. Bunlar; premenopoz, menopoz ve postmenopoz dönemleridir. Yaklaşık 40'lı yaşlarda başlayan premenopoz döneminde, over fonksiyonlarının azalması ile menstrel düzensizlikler ile birçok sisteme ilişkin semptomlar ortaya çıkar. Premenopoz dönemini menopoz dönemi takip eder. Menopoz, bir kadının ardışık 12 aylık bir süre boyunca adet görmediği dönemdir ². Perimenopoz ise menopozun ilk belirti ve semptomlarının son adet döneminden bir yıl sonrasına kadar yaşandığı, birkaç yıl sürebilen ve hormonal değişiklikler nedeniyle kişinin sosyal, fiziksel, duygusal ve zihinsel sağlığını etkileyen dönemdir ³. Menopozdan sonra 65 yaşına kadar geçen sürece ise postmenopozal dönem adı verilmektedir ¹⁻⁴. Kadınlar yaşamlarının yaklaşık üçte birini postmenopozal dönemde geçirmektedir ⁵. Gelişmiş ülkelerde menopoz için ortalama yaş 48-52 arasında iken ³, Türkiye'de ise 46-48 yaş civarındadır ⁶. Menopoz bölgeye, demografik özelliklere, sağlıklılık durumuna ve genetik faktörlere göre değişiklik gösterir ³.

Menopoz, kadının yaşamında önemli bir dönüm noktasıdır ⁴. Menopoz döneminde kadınlarda sıcak basması ve gece terlemeleri, vajinal kuruluk, cinsel ilişki sırasında ağrı ve idrar tutamama; uyku güçlüğü/uykusuzluk, ruh hali değişiklikleri, depresyon ve/veya anksiyete gibi semptomlar görülebilir ³. Yanı sıra postmenopozal kadınlarda kardiyovasküler hastalık riski artar ve kemik mineral dansitesinde düşüş ile birlikte kırık ve osteoporoz vakalarında artışa görülebilir ³⁻⁵⁻⁷. Menopoz semptomları ve şiddeti kadından kadına farklılık gösterebilir ³. Bazı kadınlar menopoz semptomlarını doğal sürecin bir parçası olarak algılayıp baş etme becerisi geliştirirken, bazıları ise yaşam kalitelerini olumsuz etkileyecek problemler yaşayabilmektedir ⁸⁻⁹. Menopoz semptomları kadınların beden imajında olumsuzluklara da neden olabilmektedir ¹⁰. Birçok kadın menopozu genellikle “doğurganlığın son”u olarak nitelendirmektedir ⁷. Kadınların menopozu yönelik tutumları da farklılık göstermektedir. Menopoz dönemindeki kadınların çoğu önemli ölçüde toplumsal damgalanmayla karşı karşıya kalır, menopoz semptomları utanılacak bir şey veya hastalık olarak kabul edilebilir. Bu durum kadınların menopoz semptomları ile etkin baş etme becerisini olumsuz etkiler ¹¹. Bu noktada kadınların menopozu nasıl algıladıklarını incelemek ve bu doğrultuda çalışmaların planlanması faydalı olabilir.

Metaforlar (zihinsel imgeler), bireylerin; olayları, durumları, nesneleri ve özellikle soyut kavramları çeşitli benzetmeler kullanarak açıklamaya çalıştıkları araçlardır ¹². Metaforlar, bireylerin kendi dünyalarını analiz etmeleri için güçlü bir zihinsel modelleme mekanizmasıdır. Metaforlar, analiz edilmek istenen kavramların insanlar tarafından nasıl algılandığını belirlemeye yardımcı olur. Günlük yaşamın her anında karşımıza çıkan metaforlar, dil, düşünce ve davranışlarda yaygın kullanılan ifadelerdir ¹³⁻¹⁴. Literatürde kadınların menopoz tutum ve semptomlarını incelemeye ve baş etmeye yönelik çeşitli araştırmalar mevcuttur ¹⁻⁵⁻⁷⁻¹⁵⁻¹⁶⁻¹⁷⁻¹⁸. Uluslararası literatürde kadınların menopoz metaforlarının incelendiği araştırmalar sınırlıdır ¹⁸. Ulusal literatürde ise kadınların menopoz tutum ve düşüncelerine yönelik niteler araştırmalar olsa da ¹⁹⁻²⁰, üreme çağındaki kadınların menopoz metaforlarının incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu doğrultuda bu araştırmada, üreme çağındaki kadınların menopoz ile ilgili metaforlarını belirlemek amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Tipi

Araştırma üreme çağındaki kadınların menopoza ile ilgili algılarını ortaya koymak amacıyla nitel araştırma desenlerinden biri olan fenomenolojik desende yapılmıştır. Fenomenolojik araştırmalarda kadınların düşünceleri ve ifadeleri incelenerek kategorilere ayrılır, bu sayede kadınların olguyu nasıl tanımladıkları ortaya çıkartılır. Bu araştırmada menopoza ile ilgili güçlü ve zengin veriler toplamak için nitel veri toplama araçlarından biri olan metafor yöntemi kullanılmıştır¹³. Çalışma nitel araştırma raporlama kriterleri (COREQ) kontrol listesi doğrultusunda raporlanmıştır

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Olgu bilim yaklaşımında örneklem seçimine gidilmemektedir. Araştırma o andaki, kişiler veya gruplar için geçerli olmaktadır²¹. Çalışma grubunu Haziran-Ağustos 2025 tarihleri arasında tüm Türkiye’de yaşayan üreme çağındaki (18-49 yaş) ve araştırmanın dahil edilme kriterlerine uyan 82 kadın oluşturmuştur. Araştırmanın dahil edilme kriterleri; araştırmaya katılmayı kabul eden, Türkçe okuma yazma bilen, şu an gebe, lohusa ve menopoza olmayan, Android telefon/tablet/bilgisayar gibi bir cihaz kullanabilen, internet erişimi olan, üreme çağındaki (18-49 yaş) kadınlar olarak belirlenmiştir. Veri doygunluğuna ulaşana kadar görüşmelere devam edilmiştir. Araştırma kapsamında Haziran-Ağustos 2025 tarihleri arasında toplam 123 kadından veri toplanmıştır fakat, metafor oluşturamayan (yarı yapılandırılmış görüşme formunu eksik dolduran) 24 kadın, şu an menopoza döneminde olduğunu belirten 5 kadın ve araştırmaya katılmaktan vaz geçen 12 kadın araştırma kapsamının dışında tutulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri “Kişisel Bilgi Formu” ve “Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu” ile Haziran-Ağustos 2025 tarihleri arasında online olarak Zoom platformu üzerinden toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından literatür taranarak hazırlanan bilgi formu kadınların sosyodemografik özellikleri (yaş, çalışma durumu, gelir düzeyi vb.) ile ilgili 10 sorudan oluşmaktadır⁵⁻¹⁵⁻¹⁶.

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu: Araştırmacılar tarafından literatür taranarak hazırlanan bu form⁵⁻¹⁶⁻²², iki bölümlü beş cümle tamamlama sorusundan oluşmaktadır. Sorularda, cümlenin birinci bölümünde kadınların menopoza neye benzettiklerini boşluğa yazmaları istenmiştir. Cümlenin ikinci bölümünde ise, kadınların menopoza benzettiği şeyin sebebi sorulmuş ve açıklaması istenmiştir. Çünkü kelimesinden sonraki boşluğun tamamlanması metaforun arkasındaki anlam ve içeriğin ortaya çıkarılması açısından önemlidir. Araştırmanın soruları şunlardır:

- Menopoz dönemi benim içinifade eder, çünkü
.....
- Bana göre menopo benzer, çünkü
.....
- Menopoz döneminde bir kadın olmak gibidir, çünkü
.....
- Menopozda olan kadın eşi tarafından görülür, çünkü
.....
- Menopozda olan kadın çevre tarafından görülür, çünkü
.....

Araştırmanın Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu için Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği alanında doktora düzeyinde eğitime sahip beş uzmandan görüş alınmıştır. Uzman görüşleri sonrasında sorular ile ilgili gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Ayrıca araştırmacıların ikisi de doktora düzeyinde eğitime sahip olup, sorumlu araştırmacının nitel araştırmalar ve menopoz konularında çeşitli çalışmaları bulunmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri kişisel bilgi formu ve yarı yapılandırılmış görüşme formu ile Haziran-Ağustos 2025 tarihleri arasında tüm Türkiye’den katılımcılara ulaşarak menopoz ile ilgili metaforlarını belirleyebilmek için Zoom üzerinden online olarak toplanmıştır. Görüşmenin başında kadınlara araştırmanın amacı, neden ve niçin yapıldığı açıklanmıştır. Tüm görüşmeler sorumlu araştırmacı tarafından yapılmıştır. Veri toplama aşamasında kadınların menopoz ile ilgili duygu, düşünce ve tutumlarını rahatça ifade etmelerini sağlamıştır. Kadınlar araştırma sorularını yanıtlarken ses tonları, yüz ifadeleri ve mimikleri de incelenmiştir. Görüşmeler kadınların bilgisi ve onayı dahilinde araştırmanın bulgularını oluştururken incelenmek üzere kayıt altına alınmıştır. Kadınlarla yapılan görüşmeler ortalama 30 dakika sürmüştür.

Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi

Kadınların sosyodemografik verilerinin analizinde SPSS 25.0 (IBM, ABD) programı kullanılmış ve tanıtıcı özellikleri sayı (n) ve yüzde (%) olarak gösterilmiştir. Metafor verilerinin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizinde, belirli bir tema etrafında toplanan veriler okuyucunun anlayabileceği şekilde düzenlenmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Kadınların ürettiği metaforların nedenleri farklı olabileceği için metafor analizinde, gerekçelendirilme sebeplerine de dikkat edilmiştir. İçerik analizi beş adımda tamamlanmıştır. Bunlar:

1. **Kodlama, adlandırma ve ayıklama aşaması:** Bu aşamada toplanan 123 anket formu random olarak sıralanmış ve numaralandırılmıştır. Veri toplama sürecinde anketlerde metafor oluşturamayan (yarı ya-

- pılandırılmış görüşme formunu eksik dolduran) 24 kadın, şu an menopoz döneminde olduğunu belirten beş kadın ve araştırmaya katılmaktan vaz geçen 12 kadın araştırma kapsamının dışında tutulmuştur.
- 2. Eleme ve arıtma aşaması:** Kadınların belirttiği her metafor ayrıntılı olarak analiz edilmiş, diğer metaforlar ile benzer ve farklı yönleri değerlendirilmiştir. Metaforların birbirleri ile tutarlılığı ve bütünlüğü incelenmiştir.
 - 3. Kodlama ve ayıklama aşaması:** Tüm veriler incelendikten sonra metaforlar ve açıklamaları incelenerek kategoriler oluşturulmuştur. Metaforları en iyi temsil eden kategorinin belirlenmesine önem verilmiştir.
 - 4. Geçerlilik ve güvenilirlik aşaması:** Bu aşamada metaforların kavramsal kategorileri temsiliyet düzeyini belirlemek için Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği alanında doktora düzeyinde eğitime sahip üç öğretim üyesinden uzman görüşü alınmıştır. Uzmanlardan oluşturulan kategoriler ile eşleştirmelerin incelenmesi talep edilmiş ve sonrasında eşleştirmeler karşılaştırılmıştır. Karşılaştırmalarda görüş birliği ve görüş ayrılığı sayıları belirlendikten sonra güvenilirlik Miles ve Huberman (1994)'nın formülü $Güvenirlik = (Görüş Birliği) / (Görüş Birliği + Görüş Ayrılığı)$ kullanılarak hesaplanmıştır²³. Uzmanlar arası uyum %92,5 olarak hesaplanmıştır. Uzmanlar arasındaki görüş birliğinin %80'in üzerinde olması önerilmektedir²⁴. Bu bağlamda uzmanlar arasındaki uyumun yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.
 - 5. Verilerin bilgisayara aktarılması:** Son aşama olan bu aşamada, oluşturulan metaforlar bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Araştırma sonucunda ortaya çıkan metaforlar, ortak özellikleri ve analogik yönleri dikkate alınarak kategorize edilmiştir.

Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırma öncesi Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan (Tarih: 07.05.2025, Protokol No: 2025-SBB-0310) izin alınmıştır. Veri toplanma sürecinde katılımcılardan yazılı onam alınmıştır. Araştırma Helsinli Deklerasyonu'na uygun yürütülmüştür.

BULGULAR

Kadınların sosyodemografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir. Kadınların yaş ortalaması 27.55 ± 9.75 yıl ve çocuk sayısı ortalaması 1.56 ± 0.93 'tür. Kadınların %64.6'sının evli, %72,0'sinin eğitim düzeyinin lise ve üzeri, %61'inin gelir getiren bir işte çalışmadığı, evli kadınların %57,2'sinin eşlerinin lise ve altı eğitim düzeyine sahip olduğu ve %58.5'inin gelirinin giderine eşit olduğu ve %42,7 ülkenin kuzey bölgesinde yaşadığı belirlenmiştir (Tablo 1).

Kadınların metafor ifadeleri içerik analizi ile incelendiğinde, menopozun biyolojik, psikolojik, toplumsal ve kimlik boyutlarını içeren beş ana tema ve bu temalar altında yer alan kategoriler belirlenmiş ve Tablo 2'de verilmiştir. Bu temalar, menopozun yalnızca fizyolojik bir süreç değil, aynı zamanda kadınların yaşam

döngüsünde önemli bir dönüm noktası olarak çok katmanlı bir deneyim olduğunu göstermektedir (Tablo 2).

Tablo 1. Kadınların sosyodemografik özellikleri (n=82)

Değişkenler		M±SD	
Yaş		27.55±9.75	
Evlilik yılı		3,02±7,31	
Çocuk sayısı		1.56±0.93	
Değişkenler		n	%
Medeni durum	Bekar	29	35.4
	Evli	56	64.6
Eğitim durumu	Lise ve altı	23	28,0
	Lise üzeri	59	72,0
Gelir getiren bir işte çalışma durumu	Evet	32	39.0
	Hayır	50	61.0
Eşin eğitim durumu	Lise ve altı	32	57,2
	Lise üzeri	24	42,8
Eşin gelir getiren bir işte çalışma durumu	Evet	29	93.5
	Hayır	2	6.5
Aylık gelir durumu	Gelir giderden az	21	25.6
	Gelir gidere denk	48	58.5
	Gelir giderden fazla	13	15.8
Yaşanılan Bölge	Kuzey Bölgesi	35	42,7
	Batı ve Güney Bölgesi	26	31,7
	İç ve Doğu Bölgeler	21	25,6

Ana Tema 1: Biyolojik Dönüşüm

Kadınların büyük bir kısmı menopoza doğurganlık döneminin sona erdiği biyolojik bir eşik olarak tanımlamıştır. Kategorik ifadelerde “*reglin bitmesi*”, “*yumurtlamanın durması*”, “*hormonların eksilmesi*” ve “*vücudun dinlenme süreci*” gibi ifadeler öne çıkmıştır. Bu ana tema altında menopozun fizyolojik yönü kabul edilmekle birlikte, yaşanan bedensel değişimlerin zorluk yarattığı görülmektedir. Bir katılımcı menopoza “*vücudun artık eskisi gibi olmaması*” olarak tanımlarken, bir diğeri “*her ay yaşadığım bir olayın son bulması*” ifadesiyle sürecin döngüsel niteliğine vurgu yapmıştır. Katılımcıların çoğu, menopoza “*doğal bir süreç*” olarak nitelese de bu dönemin bedensel belirtilerle (ateş basması, terleme, uykusuzluk) birlikte zorlayıcı olduğunu belirtmiştir. Bu bulgu, menopozun doğallığı ile yaşanan rahatsızlıkların yarattığı ikili algıyı yansıtmaktadır (Tablo 2).

Ana Tema 2: Duygusal Dalgalanmalar ve Psikolojik Uyum

Araştırmada kadınlar metaforları aracılığıyla menopozun duygusal bir boyutunun olduğunu belirtmiştir. Kadınların yaklaşık üçte biri menopoz dönemini “*korku*”, “*stres*”, “*depresyon*”, “*bunalım*” gibi olumsuz duygularla ilişkilendirmiştir. Diğer bir kısmı ise menopoza “*rahatlama*”, “*özgürlük*”, “*huzur*” veya “*içsel yolculuk*” olarak nitelendirmiştir. Bu iki yönlü duygusal deneyim, menopoza hem kayıp (doğurganlık, gençlik) hem de kazanımı (rahatlama, özgürlük) temsil eden bir geçiş dönemi olarak algıladığını göstermektedir. Bazı

metaforlardaki “*iyi kötü karışık*”, “*hem zor hem güzel*” gibi tanımlamalar ise menopoza psikolojik anlamda ikili doğasını açık biçimde ortaya koymaktadır. Bu bulgu, menopoza yalnızca hormonal değil, aynı zamanda duygusal uyum sürecini de içeren bir yaşam geçişi olduğunu desteklemektedir (Tablo 2).

Tablo 2. Kadınların menopoza yönelik geliştirdikleri metaforların kategorilere göre dağılımı

Ana Tema	Kategori	Kullanılan Metaforlar	n
1. Biyolojik Dönüşüm	Reglin bitişi	“Adet dönemi biter”, “Regl olmuyorum”	28
	Hormonal değişim	“Hormonlar değişir”, “Yumurtalıklar çalışmaz”	24
	Fizyolojik belirtiler	“Ateş basması”, “Terleme”, “Uykusuzluk”	19
Toplam Ana Tema 1			71
2. Duygusal Dalgalandırma ve Psikolojik Uyum	Korku, stres, bunalım	“Korku”, “Çökmüşlük”, “Stres”, “Depresyon”	33
	Rahatlama, özgürlük	“Rahatladım”, “Özgürlük”, “Yeni bir dönem”	21
	Karmaşık duygular	“Hem zor hem güzel”, “İyi kötü karışık”	14
Toplam Ana Tema 2			68
3. Kadınlık Kimliğinin Yeniden İnşası	Kadınlık bitimi	“Kadınlık bitti”, “İşlevsiz”, “Eksik kadın”	27
	Güçlenme ve yeniden doğuş	“Anka kuşu”, “Yeniden tanımlanma”, “İkinci bahar”	19
	Kendini tanıma	“Kendimi daha iyi tanıyorum”	6
Toplam Ana Tema 3			52
4. Toplumsal Etiketleme ve Görünürlük	Eşin bakışı	“Normal”, “Hor”, “Destek”	34
	Çevrenin algısı	“Yaşlı”, “Eksik”, “Normal”	42
	Toplumsal bilinç eksikliği	“Toplum bilinci yok”, “Eğitim eksikliği var”	12
Toplam Ana Tema 4			88
5. Döngüsel ve Metaforik Algı	Doğal döngü	“Hayatın bir dönemi”, “Sonbahar”	24
	Yenilenme/dönüşüm	“Dönüşüm”, “Yeni başlangıç”, “Küllerimden doğacağım”	14
	Tükenme	“Çürük elma”, “Solmuş çiçek”	10
Toplam Ana Tema 5			48

Ana Tema 3: Kadınlık Kimliğinin Yeniden İnşası

Bu araştırmada kadınlar menopoza, kadınlık rollerinin yeniden tanımlandığı bir süreç olarak betimlemiştir. Kadınların yaklaşık üçte biri menopoza “*kadınlığın bittiği*”, “*işlevselliğin kaybolduğu*” bir dönem olarak değerlendirirken, diğer bir grup ise bu süreci “*yeniden doğuş*”, “*ikinci bahar*” veya “*dönüşüm*” kavramlarıyla açıklamıştır. Özellikle “*Anka kuşu gibi küllerimden doğacağım*” veya “*kendimi daha iyi tanıyorum*” gibi ifadeler, menopoza yeniden yapılanma ve öz farkındalık fırsatı sunduğunu göstermektedir. Bu tema, menopoza kadınların toplumsal ve bireysel kimliklerini yeniden gözden geçirdikleri, kadınlık kimliğinin dönüşümünü deneyimledikleri bir evre olduğunu ortaya koymaktadır (Tablo 2).

Ana Tema 4: Toplumsal Etiketleme ve Görünürlük

Kadınların çoğu, menopoza toplumsal algısının hâlen “yaşlılık”, “verimsizlik” ve “kadınlığın sona ermesi” gibi olumsuz çağrışımlar taşıdığını ifade etmiştir. Eşlerin menopoza ile ilgili algıları ise çoğunlukla “normal” ve “destekleyici” olarak belirtilse de bazı ifadeler “isteksizlik”, “hor görülme” ve “eksiklik” duygularını da yansıtmaktadır. “*Kadınlık görevi bitmiştir*” veya “*artık işe yaramaz*” gibi söylemler, toplumdaki

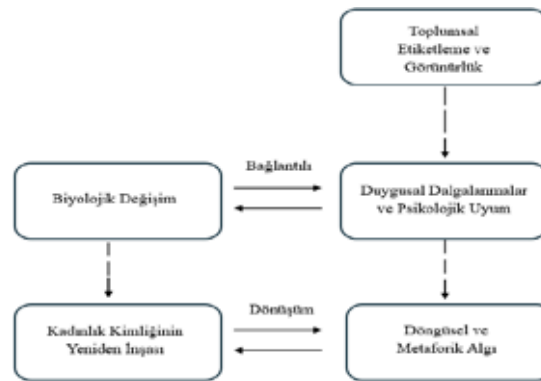
ataerkil bakış açısının menopoz deneyimine yansımaları göstermektedir. Buna karşın, “eşim destekler”, “bu doğal bir süreç” veya “normal karşılanmak istiyorum” gibi ifadeler, toplumsal bilincin gelişmeye başladığını da göstermektedir. Kadınların bir kısmı “toplum bilinci yoktur”, “kadın doğurmak için vardır gibi bir algı var” şeklindeki ifadeleriyle menopoz konusundaki toplumsal farkındalık eksikliğini vurgulamıştır. Bu tema, menopozun bireysel olduğu kadar toplumsal olarak da deneyimlenen bir süreç olduğunu ve toplumsal cinsiyet normlarının bu deneyimi şekillendirdiğini ortaya koymaktadır (Tablo 2).

Ana Tema 5: Döngüsel ve Metaforik Algı

Kadınlar menopozu sıklıkla doğa metaforlarıyla ifade etmiştir. “Sonbahar”, “yaprak dökümü”, “çürük elma”, “gün batımı”, “kuru toprak” gibi benzetmeler, menopozun döngüsel, geçici ve doğal bir evre olarak algılandığını göstermektedir. Bazı ifadeler “dönüşüm”, “yenilik”, “ikinci bahar” ve “küllerimden doğuş” metaforlarıyla menopozun aynı zamanda yenilenme ve yeniden doğuş anlamı taşıdığını ortaya koymuştur. Bu dilsel semboller, kadınların menopozu yalnızca fizyolojik bir kayıp olarak değil, yaşam döngüsünün doğal ve anlamlı bir evresi olarak içselleştirdiklerini göstermektedir. Dolayısıyla menopoz, kadınların ifadelerinde doğanın döngüselligi ve değişimin kaçınılmazlığı ile özdeşleşmiştir (Tablo 2).

Temalar Arası İlişki

Araştırmadan elde edilen temalar arasındaki ilişki incelendiğinde üreme çağındaki kadınların menopozu biyolojik değişimden toplumsal algıya kadar çok katmanlı bir yapıda algıladığı belirlenmiştir (Şekil 1). Biyolojik değişim, duygusal dalgalanmaları tetiklerken; bu duygusal süreç, kadınların kimlik algılarını yeniden şekillenmesine ve toplumsal etiketlemeye karşı farklı baş etme biçimleri geliştirmelerine neden olmaktadır. Metaforik anlatımlar ise bu bütün sürecin duygusal yoğunluğunu sembolik olarak ifade etme aracı haline gelmiştir. Bu bulgular, menopozun bireysel, kültürel ve toplumsal boyutlarının bir arada ele alınması gerektiğini; dolayısıyla menopozun yalnızca biyolojik bir olay değil, kadının yaşam öyküsünde dönüştürücü bir deneyim olduğunu göstermektedir.



Şekil 1. Temalar arası ilişkiler

TARTIŞMA

Bu araştırmada üreme çağındaki kadınların menopoza ile ilgili algıları metaforlar aracılığıyla incelenmiştir. Bu araştırmadaki bulgular, menopoza deneyiminin kendisinden ziyade menopoza öncesi algı ve beklentileri yansıtmaktadır. Araştırmada biyolojik dönüşüm, duygusal dalgalanmalar ve psikolojik uyum, kadınlık kimliğinin yeniden inşası, toplumsal etiketleme ve görünürlük ile döngüsel ve metaforik algı temaları elde edilmiştir.

Araştırmada kadınların büyük bir kısmı menopoza, doğurganlığın sona erdiği biyolojik bir geçiş dönemi olarak belirtmiştir. Aynı zamanda kadınların çoğunluğu menopoza semptomlarının zorlayıcı olabileceğini vurgulamıştır. Bu durum, menopoza kadın yaşamında doğal bir geçiş dönemi olmasına rağmen yaşam kalitesini azalttığını da göstermektedir. Bulgu literatüre benzerdir. Feminist sosyokültürel model de menopoza benimsenmesi gereken doğal bir geçiş olarak belirtmektedir ²⁵. Ilankoon ve arkadaşlarının (2021) araştırmasında kadınlar aşırı terleme, uyku hali, sinirlilik, unutkanlık, cinsel isteksizlik gibi menopoza semptomları yaşadıklarını fakat önceki nesillerin de aynı semptomları yaşadıklarını bildikleri için bu değişikliklerden endişe duymadıklarını belirtmişlerdir ¹⁷. Birleşik Krallık'ta menopoza girmiş ve girmemiş kadınlarla yapılan nitel bir araştırmada kadınlar menopoza ile birlikte doğurganlığın sona erdiğini ve menopoza semptomlarını hafifleterek yaşam kalitelerini arttırmalarının önemini vurgulamıştır ²⁶. Polat ve Karasu (2021)'nin araştırmasında da kadınların çoğu menopoza bir hastalık olarak görmeyip çocuk doğurma yeteneğinin sona erdiği doğal bir süreç olduğunu vurgulamıştır. Aynı araştırmada kadınlar menopoza yönelik semptomları yönetmenin zor olduğunu da belirtmiştir ²⁰. Türkiye'de yapılan bir başka araştırmada ise kadınların üçte biri menopoza doğal bir süreç olarak görmediğini ve menopoza doğal bir süreç olarak görmeyenlerin menopoza semptomlarını daha şiddetli yaşadığı bulunmuştur ²⁷. Türkiye'de kadınların yaşamlarındaki fiziksel, ruhsal ve sosyal değişimlerin niteliksel olarak incelenmesi amacıyla yapılan bir araştırmada ise kadınlar çoğunlukla menopoza *"kadınların adet kesilmesi, doğurganlığın bitmesi ve yaşlanma"* olarak tanımlamışlardır ¹⁹. Menopoza yönelik algı kadınların sosyokültürel normlarından etkilenmektedir ²⁸. Nesiller arası aktarımlar kadınların menopoza yönelik algılarını şekillendirmede etkili olabilir.

Mevcut araştırmada kadınlar menopoza duygusal bir boyutunun olduğunu belirtmiştir. Kadınların metaforları incelendiğinde menopoza hem doğurganlığın ve gençliğin kaybı hem de rahatlama ve özgürlük kazanımı olarak algılandıkları görülmüştür. Ayrıca kadınların bazı metaforlarındaki *"iyi-kötü-karışık"*, *"hem zor hem güzel"* gibi tanımlamaları ise menopoza ile ilgili psikolojik ikilemlerini açıklamaktadır. Bulguya benzer şekilde İspanyol kadınların menopoza metaforik olarak nasıl algılandığını belirlemek amacıyla yapılan bir araştırmada kadınlar duygusal değişimlerin sık yaşandığını vurgulamıştır ²⁹. Londra'da yapılan bir araştırmada ise kadınların çoğu, menopoza sürecinde duygusal değişimlerin ve ikilemlerin yaşandığını belirtmiştir ²⁸. Birleşik Krallık'ta hem menopoza hem de menopoza olmayan kadınların düşüncelerinin incelendiği araştırmada ise kadınlar menopoza duygusal yükü ile baş etmede destek faktörlerinin önemini vurgulamıştır ²⁶. Türkiye'de yapılan iki nitel araştırmada da kadınların yaşadıkları menopoza semptomlarının psikolojik durumlarını ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkilediği belirlenmiştir ^{19,20}. Menopoza sürecinde yaşanan hormonal değişimler kadınların duygusal ve psikolojik durumunu etkileyebilir. Bu nedenle üreme çağındaki kadınlara menopoza semptomları ile baş etme tekniklerinin öğretilmesi, menopoza yönelik olumlu algıya sahip olmalarında etkili

olabilir.

Kadınların menopoza yönelik algısı kültürler ve bölgeler arasında değişiklik gösterir ¹⁸. Bu araştırmada kadınlar menopoz ile birlikte kadınlık rollerinin yeniden tanımlanacağını belirtmiştir. Bazı kadınlar bu durumu “kadınlığın bittiği” ve “işlevselliğin kaybolduğu” şeklinde olumsuz olarak değerlendirirken, bazıları ise “yeniden doğuş”, “ikinci bahar” ve “dönüşüm” kavramlarıyla olumlu olarak nitelendirmiştir. Özellikle “Anka kuşu gibi küllerimden doğacağım” veya “kendimi daha iyi tanıyorum” gibi ifadeler, menopoz ile kadınların kimliklerini yeniden yapılandıracaklarını göstermektedir. Bulguya benzer şekilde dünya çapında da kadınların menopoz ile ilgili farklı algıları mevcuttur. Asya toplumlarında yaşlanma ve menopoza bakış açısı daha iyimser ve doğal bir değişim olma eğiliminde olup bilgelik kavramlarıyla iç içe geçmiştir ¹⁷. Londra’da yapılan bir araştırmada ise kadınlar menopozu “yaşlılık” ile ilişkilendirmiş ve yeni bir evreye giriş olduğunu işaret etmiştir. Aynı araştırmada kadınlar, “sadece huysuz bir menopozlu kadın” olarak görülmekten veya “görünmez olmaktan” korktukları için bedenleri ve benlik duygusu arasında bir uyumsuzluktan bahsetmişlerdir ²⁸. Bu doğrultuda kadınların bedenlerinde değişim sonucu sosyal dünyadaki yerlerini bireysel, toplumsal ve sosyokültürel özellikleri doğrultusunda yeniden inşa etmeye çalıştıkları düşünülebilir.

Menopoz evrensel bir olgu olarak kabul edilmekle birlikte sosyo-kültürel normlardan etkilenir ve kadınların menopoz geçişi deneyimleri kadınlar tarafından farklı şekillerde ele alınır ³⁰. Bu araştırmada kadınların çoğu, menopoz ile ilgili olumsuz algıların (“yaşlılık”, “verimsizlik” ve “kadınlığın sona ermesi”) devam ettiğini belirtmiştir. Kadınların eşlerinin menopoz ile ilgili algısı incelendiğindeyse hem olumlu (“normal” ve “destekleyici olacaktır”) hem de olumsuz (“isteksizlik”, “hor görülme”, “eksiklik”, “Kadınlık görevi bitmiştir” ve “artık işe yaramaz”) metaforların olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca kadınlar menopoz ile ilgili toplumsal farkındalık eksikliğini vurgulamıştır. Sri Lanka’da yapılan bir araştırmada kadınlar menopozu hayatın sonu olmadığı ve kendilerini değerli hissettiklerini belirtmişlerdir ¹⁷. Bir başka araştırmada ise kadınlar menopozu “toplumun yeni ve çok değerli bir üyesi olmak”, “her zaman yapmak isteyip de zaman veya imkân bulamadığı şeyleri yapmaya başlamak” ve “bilgelik hasadı” olarak nitelendirmiştir ¹⁸. Londra’da kadınlar menopozun toplum içinde genellikle “tabu” olarak görüldüğünü ve menopoz sonrası “damgalama” ve “utanç” yaşadıklarını belirtmiştir ³¹. Türkiye’de yapılan nitel bir araştırmada ise kadınlar menopoz döneminde eşinin tutumunda değişim olmadığı, eşinin destekleyici olduğu şeklinde farklı ifadelerde bulunmuştur ¹⁹. Malezya’da menopoz öncesi, menopoz ve menopoz sonrası dönemlerde olan kadınlarla yapılan bir başka araştırmada ise, farklı menopoz evreleri arasında, menopoz öncesindeki kadınların menopoza ilişkin algılarının, menopoz dönemi ve sonrası kadınlara göre daha olumlu olduğu belirlenmiştir ³². Avustralya’da yürütülen ve menopoz öncesi kadınların beklentilerini menopozun gerçek deneyimleriyle karşılaştıran bir araştırmada, menopozu henüz deneyimlememiş kadınların menopozun etkilerini menopozu yaşayan kadınlara kıyasla daha hafif öngördükleri belirlenmiştir ³³. Türkiye’de yapılan bir araştırmada da menopoz öncesi dönemdeki kadınların aktif menopoz sürecindeki kadınlara kıyasla menopoza yönelik tutumunun daha olumlu olduğu bulgulanmıştır ³⁴. Bu doğrultuda kadınlar hem bireysel, sosyal ve kültürel özellikleri doğrultusunda edindiği sosyal öğrenmeler yolu ile kendi menopoz algı ve tutumlarını şekillendiriyor olabileceği düşünülebilir ²⁸.

Kadınlar menopoz hakkında olumlu ve olumsuz söylemlerinde etkisi ile çelişkili duygular yaşamak-

tadır ²⁸. Bu araştırmada kadınlar menopoza sıklıkla doğaya benzeterek açıklamaya çalışmıştır. Kadınların menopoza “sonbahar”, “yaprak dökümü”, “çürük elma”, “gün batımı”, “kuru toprak” gibi benzetmeleri, menopozun döngüsel, doğal ve olumsuz bir evre olarak algılandığını göstermektedir. Bazı kadınların ifadeleri ise “dönüşüm”, “yenilik”, “ikinci bahar” ve “küllerimden doğuş” metaforlarıyla yenilenme anlamını çağrıştırmaktadır. Bulgu literatüre benzerdir. Amerika Birleşik Devletleri’nde yapılan bir araştırmada kadınlar menopoza “dönüşüm” olarak nitelendirmiştir. Aynı araştırmada bazı kadınlar menopoza “kadınlığın sonbaharı” olarak nitelendirirken, bazıları ise “kadınların gücü” ve “mucizevi bir süreç”, “kadın bedeninin yeteneği” olarak tanımlamışlardır. Aynı araştırmada Afrikalı bir kadın ise menopoza “Yaşlanıyorsun, yumurtaların kuruyor, bu olumsuz bir şey... Ben Afrika’yım, bu yüzden menopoza girersen, ölü bir ağaç gibi olursun ve işe yaramazsın.” ifadesi ile belirtmiştir ³¹. Ilper (2025)’in araştırmasında da menopozun bir dönüşüm süreci olduğu vurgulanmış ve “kadınlığın sonbaharı”, “çiçek açan refah bahçeleri” veya “eşitlikçi bir sağlık ortamı” olarak farklı anlamlarda tasvir edilmiştir ¹⁸. Eğitim ve farkındalık kampanyaları ile kadınlar başta olmak üzere tüm toplumun menopoz ile ilgili algısını olumlulaştırmak kadın sağlığına olumlu katkı sağlayabilir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma henüz menopoza deneyimlememiş üreme çağındaki kadınların, menopoz ile ilgili metaforlarını belirlemesi yönünden özgündür. Fakat araştırmanın bazı sınırlılıkları vardır. Araştırmanın bulguları tüm üreme çağındaki kadınlara genellenemez. Veri toplama esnasında kadınların yüz ifadelerine, mimiklerine dikkat edilmiş olsa da veriler online olarak toplandığından, yüz yüze görüşmelere kıyasla katılımcı ifadelerinin derinliği sınırlı kalmış olabilir. Ayrıca araştırma yalnızca Türkiye’de yaşayan, internet erişimi olan ve gönüllü katılımcılarla yürütüldüğünden örneklem yanlılığı riski bulunmaktadır. Katılımcıların menopoz deneyimi yaşamamış olmaları nedeniyle bulgular, menopoz deneyiminin kendisini değil; kadınların menopoz öncesi dönemde bu sürece yükledikleri anlamları ve zihinsel temsilleri yansıtmaktadır. Bu nedenle sonuçlar, menopozu fiilen deneyimlemiş kadınların yaşantı temelli bulgularıyla doğrudan eşdeğer biçimde yorumlanmamalı; algı-deneyim ayrımı gözetilerek değerlendirilmelidir.

SONUÇ

Üreme çağındaki kadınların menopoz ile ilgili metaforlarını belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmada, biyolojik dönüşüm, duygusal dalgalanmalar ve psikolojik uyum, kadınlık kimliğinin yeni-den inşası, toplumsal etiketleme ve görünürlük ile döngüsel ve metaforik algı temalarına ulaşılmıştır. Bu temalar arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda kadınların menopoz ile ilgili algıları bireysel, toplumsal, sosyal ve kültürel özellikler bağlamında ele alınmalıdır. Ayrıca kadınların başta olmak üzere tüm toplumun menopoz ile ilgili algılarını olumlu hale getirmek için bilgiyi ve farkındalığı arttıracak etkinlikler yapılmalıdır. Bu etkinlikler yüz yüze yapılabileceği gibi kamu spotları şeklinde düzenli olarak yayınlanırsa etki düzeyi daha yüksek olabilir. Bu doğrultuda sağlık çalışanları eğitim planlamaları yaparak toplumun bilinç düzeyini arttırmalıdır. Ayrıca sonraki araştırmalarda erkeklerin menopoz ile ilgili algısı incelenebilir. Menopo-

za yönelik algıyı olumlu hale getirecek müdahale araştırmalarının yapılması faydalı olabilir.

Çıkar Çatışması Beyanı: Bu makale yazarlarından hiçbirinin makalede bahsi geçen konu veya malzemeyle ilgili herhangi bir ilişkisi, bağlantısı veya parasal çıkar durumu söz konusu değildir.

KAYNAKLAR

1. Cirban Ekrem E, Özsoy S. Do sexual myths affect menopause attitudes and symptoms? *Clin Exp Health Sci.* 2023;13(2):337-342. doi:10.33808/clinexphealthsci.1108157
2. National Institute on Aging. What is menopause? Published 2021. Accessed December 25, 2025. <https://www.nia.nih.gov/health/what-menopause>
3. World Health Organization. Menopause. Published 2022. Accessed December 25, 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
4. Agarwal AK, Kiron N, Gupta R, Sengar A, Gupta P. Assessment of menopausal symptoms and coping strategies among middle-aged women of North Central India. *Int J Community Med Public Health.* 2018;5(10):4470-4477. doi:10.18203/2394-6040.ijcmph20183995
5. Karimi L, Seghaleh MM, Khalili R, Vahedian Azimi A. Effect of a self-care education program on severity of menopausal symptoms and marital satisfaction in postmenopausal women: A randomized controlled clinical trial. *BMC Womens Health.* 2022;22:71. doi:10.1186/s12905-022-01653-w
6. Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği. Menopoz. Published 2025. Accessed December 25, 2025. <https://temd.org.tr/halk/hastaliklar/menopoz>
7. Güleç Şatır D, Sevil Ü, Okçay H. Menopause experiences of women according to transition theory: Geçiş teorisine göre kadınların menopoz deneyimleri. *J Hum Sci.* 2022;19(2):84-98. doi:10.14687/jhs.v19i2.6247
8. Gönenç İM, Koç G. Effect of an education program on women's attitudes toward menopause. *SDÜ Sağlık Bilimleri Dergisi.* 2019;10(1):29-33. doi:10.22312/sdusbed.463200
9. O'Reilly K, McDermid F, McInnes S, Peters K. An exploration of women's knowledge and experience of perimenopause and menopause: An integrative literature review. *J Clin Nurs.* 2022. doi:10.1111/jocn.16568
10. Ellibes Kaya A, Yassa M, Dogan O, Basbug A, Pulatoglu C, Caliskan E. The Female Genital Self-Image Scale (FGSIS): Cross-cultural adaptation and psychometric validation within a Turkish population. *Int Urogynecol J.* 2019;30(1):89-99. doi:10.1007/s00192-018-3665-3
11. Cahn N. Justice for the menopause: A research agenda. *Columbia J Gender Law.* 2021;41(1):101-115. doi:10.7916/cjgl.v41i1.8817
12. Karakul A, Doğan P, Öztornacı BÖ. Pediatri hemşirelerinin kendi mesleklerine ilişkin metafor algılarının değerlendirilmesi. *DEUHFED.* 2022;15(1):50-55. doi:10.46483/deuhfed.933910
13. Özelmacı Ş, Çakır U. Metaforlar ve benzerleri ile ilgili söylenenler. In: Kılcan B, ed. *Metafor ve Eğitimde Metaforik Çalışmalar İçin Bir Uygulama Rehberi.* Pegem Akademi Yayıncılık; 2021:17-34.
14. Kövecses Z. *Extended Conceptual Metaphor Theory.* Cambridge University Press; 2020.

doi:10.1017/9781108607988

15. Cirban Ekrem E, Yeni M, Bayrak M, Aytaç FD. Menopoz dönemindeki kadınlara WhatsApp üzerinden verilen menopoz semptomlarına özgü eğitimin yaşam kalitesine ve genital kendilik imajına etkisi. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2025;9(2):130-150. doi:10.46336/akukis.1420138
16. Gümüşay M, Erbil N. Kadınların menopoza özgü yaşam kalitesine menopoz tutumunun etkisi. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*. 2019;2(2):96-109. doi:10.38108/ouhcd.578619
17. Ilankoon IMPS, Samarasinghe K, Elgán C. Menopause is a natural stage of aging: A qualitative study. *BMC Womens Health*. 2021;21:47. doi:10.1186/s12905-020-01164-6
18. İlper L. Menopause futures. *J Futures Stud*. 2025;30(1):87-97. doi:10.6531/JFS.202509_30(1).0007
19. Tüzün Z, Peker Ş, Karavuş M, et al. Postmenopozal kadınların yaşamlarındaki fiziksel, ruhsal ve sosyal değişimlerin niteliksel olarak incelenmesi: Tematik bir analiz. *Türkiye Biyoetik Dergisi*. 2024;11(4):155-167. doi:10.5505/tjob.2024.34114
20. Polat F, Karasu F. Menopoz dönemindeki kadınların gözüyle menopoz: Nitel bir araştırma. *TJFMPC*. 2021;15(4):809-817. doi:10.21763/tjfmpe.928151
21. Kocabıyık OO. Olgubilim ve gömülü kuram: Bazı özellikler açısından karşılaştırma. *Trakya Univ Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2016;6(1):55-66.
22. Erdem Çetin Ö, Eroğlu K. Menopoz dönemindeki kadınların yaşadıkları sorunlar ve baş etme yolları. *Doğuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*. 2015;8(4):219-225.
23. Miles MB, Huberman AM. *Qualitative Data Analysis*. 2nd ed. Sage Publications; 1994.
24. Baltacı A. Nitel veri analizinde Miles-Huberman modeli. *Ahi Evran Univ Sos Bilim Enstitüsü Dergisi*. 2017;3(1):1-15.
25. Malson H, Nasser M. At risk by reason of gender. In: Nasser M, Baistow K, Treasure J, eds. *The Female Body in Mind: The Interface Between the Female Body and Mental Health*. Routledge; 2007:3-16.
26. Nieroda M, Posso D, Seckam A. Women's expectations for system support for a healthy menopausal transition: A pilot study. *Maturitas*. 2024;190:108133. doi:10.1016/j.maturitas.2024.108133
27. Karacan E, Karacan E, Geçdi T. Menopoz dönemindeki kadınların menopozal yakınma ve tutumları ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki: Tanımlayıcı ve ilişki arayıcı çalışma. *Türk Klin Hemşirelik Bilimleri Dergisi*. 2025;17(2):466-476. doi:10.5336/nurses.2024-105384
28. Sergeant J, Rizq R. "It's all part of the big CHANGE": A grounded theory study of women's identity during menopause. *J Psychosom Obstet Gynaecol*. 2017;38(3):189-201. doi:10.1080/0167482X.2016.1270937
29. Vargas-Sierra C. Framing menopause from negative emotional language: A study of metaphors in medical discourse. *Cultura Lenguaje Representación*. 2024;34:15-36. doi:10.6035/clr.7890
30. Bahri N, Roudsari RL. Moving from uncertainty toward acceptance: A grounded theory study on exploring Iranian women's experiences of encountering menopause. *J Psychosom Obstet Gynaecol*. 2020;41(2):154-164. doi:10.1080/0167482X.2019.1678018
31. Edwards AL, Shaw PA, Halton CC, et al. "It just makes me feel a little less alone": A qualitative exploration of the podcast *Menopause: Unmuted* on women's perceptions of menopause. *Menopause*. 2021;28(12):1374-1384. doi:10.1097/GME.0000000000001855

32. Syed Alwi SAR, Brohi IB, Awi I. Perception of menopause among women of Sarawak, Malaysia. *BMC Womens Health*. 2021;21:77. doi:10.1186/s12905-021-01230-7
33. Deeks A, Zoungas S, Teede H. Risk perception in women: A focus on menopause. *Menopause*. 2008;15(2):304-309. doi:10.1097/GME.0b013e31812f7b65
34. Ağralı C, Ünal E, Kaya Şenol D. Kadınların menopoz algısı ve tamamlayıcı tedavi kullanımına ilişkin tutumları. *Journal of Health Sciences Institute*. 2022;7(3):172-183. doi:10.51754/cusbed.1113442