



## Menopoz Dönemine Yönelik Uygulanan Eğitim Programının Kadınların Menopoza Yönelik Tutumlarına Etkisi

### The Effect of Menopausal Training Program on Women's Attitudes of Menopause

İlknur Münevver Göneç<sup>1</sup>, Gülten Koç<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ankara Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Ankara, Türkiye.

<sup>2</sup>Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Ankara, Türkiye.

#### Özet

**Amaç:** Araştırma menopoz dönemine yönelik uygulanan eğitim programının kadınların menopoza yönelik tutumlarına etkisini belirlemek amacı ile yapıldı.

**Materyal-Metot:** Araştırma ön test test-son test modeline dayalı yarı deneysel bir çalışma olarak yapıldı. Araştırma 23.11.2017-23.05.2018 tarihleri arasında 62 kadımla yürütüldü. Araştırmanın verileri araştırmacılar tarafından geliştirilen Tanıtıcı Bilgiler Formu ve Menopoza İlişkin Tutum Ölçeği kullanılarak toplandı. Beş hafta boyunca kadınlara menopoza yönelik eğitim verildi. Kadınların menopoza yönelik tutumları eğitim öncesinde ve eğitimden iki ay sonra değerlendirildi.

**Bulgular:** Kadınların eğitim öncesi Menopoza İlişkin Tutum Ölçeği puan ortalaması 39,87±12,1, eğitim sonrası 52,32±10,33 olduğu ve puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu belirlendi ( $p<0,001$ ). Eğitim öncesinde menopoza yönelik olumlu tutuma sahip olan kadınların oranı %51,6, eğitim sonrasında %85,5'di ve iki ölçüm arasındaki farkın istatistiksel açıdan önemli olduğu saptandı ( $p<0,001$ ).

**Sonuç:** Bu araştırma menopoza yönelik verilen planlı sağlık eğitiminin, kadınların tutumlarını olumlu yönde geliştirdiğini ortaya koymuştur. Çalışma sonuçlarına göre menopozal dönemdeki kadınlara kapalı grup olarak düzenlenen planlı sağlık eğitiminin sunulması ve bu eğitimin sağlık hizmetlerine entegre edilmesi önerilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Menopoz, Sağlık Eğitimi, Tutum, Kadın Sağlığı.

#### Abstract

**Objective:** The aim of the study was to determine the effect of the training program on menopause on women's attitudes towards menopause.

**Material-Method:** The research was a semi-experimental study which was based on pretest-posttest model. The study was carried out with 62 women between 23.11.2017-23.05.2018. The research data was collected by using the Introductory Information Form which is developed by researchers and the Attitudes Towards Menopause Scale (ATMS). Women were given menopause training for five weeks. Women's attitudes towards menopause were assessed two months before and after the training.

**Results:** Women's mean scores of ATMS were 39.87±12.1, after the education, the mean scores of ATMS were 52.32±10.33, and the difference between mean scores was statistically significant ( $p<0.001$ ). The percentage of women who had a positive attitude towards menopause was 51.6% before the training and 85.5% after the training. The difference between the two measurements was statistically significant ( $p<0.001$ ).

**Conclusions:** In this study, it was determined that planned health education about menopause improved the attitudes of women positively. According to the results of the study, it has been suggested to planned health education as closed group for women in the menopausal period and to integrate this education in health services.

**Keywords:** Menopause, Health Education, Attitude, Women's Health.

#### Giriş

Menopoz yaşamın doğal ve sağlıklı bir süreci olup, kadın yaşamının önemli evrelerinden biridir. Menopoz, overlerin aktivitesinin durması nedeniyle 12 ay veya daha uzun süre menüstrasyonun kalıcı olarak sonlanmasıdır (1, 2). Günümüzde yaşam süresinin uzaması ile birlikte menopoz döneminde geçirilen süre de artmaktadır. Bu dönemde kadınlar fizyolojik, mental, sosyal ve cinsel yönden birçok değişim yaşamaktadır (3). Menopoz döneminde hormonal

değişikliklere bağlı olarak vazomotor semptomlar, gece terlemeleri, ateş basması, kas ve iskelet sistemi problemleri, kardiyovasküler sistem hastalıkları, memelerde ve üreme organlarında atrofi ortaya çıkabilmektedir (4). Bazı kadınlar yaşanan bu değişiklikleri doğal bir sürecin parçası ve olağan bir durum olarak algılayıp başetme becerisi geliştirirken, bazı kadınlar yaşam kalitelerini olumsuz etkileyecek ciddi problemler yaşayabilmektedir (3, 4). Menopoz, yalnızca biyolojik değil, aynı zamanda psiko-sosyal, duygusal,

ekonomik ve kültürel faktörlerden etkilenen bir yaşam krizi olarak belirtilmektedir. Menopoz döneminde kadınlarda benzer fizyopatolojik süreçler yaşanmasına rağmen, farklı sorunlar ortaya çıkabilmektedir (5). Bu sorunların sayısı ve şiddeti kadının içinde yaşadığı kültüre, menopoz yaşına, menopoza giriş şekline, kadının toplumsal cinsiyet rollerine ve kadının bu döneme ait bilgi ve tutumuna göre değişmektedir (6). Kadınların menopoz dönemine yönelik tutumlarının olumsuz olması bu dönemin daha sıkıntılı bir süreç olarak geçmesine neden olmaktadır. Literatürde olumlu menopozal tutum içinde olan kadınların daha az menopozal semptom yaşadığı (7, 8), menopoza yönelik negatif tutumların cinsel fonksiyonları olumsuz etkilediği ve depresif davranışlarla ilişkili olduğu belirtilmektedir (9). Ghazanfarpour ve ark. (10) menopoza karşı olumsuz tutuma sahip olan kadınlarda, sıcak basması, gece terlemesi, uykusuzluk, memnuniyetsizlik, baş ve boyun ağrısı, sinirlilik, hafıza kaybı, fiziksel gücün azalması, depresyon duyguları gibi menopozal yakınmaların daha fazla olduğunu belirlemiştir. Menopoz döneminde yaşanan sıkıntılar kadının bu döneme uyumunu zorlaştırmaktadır. Kadınların menopoz döneminde meydana gelen fiziksel, zihinsel, sosyal ve psikolojik değişiklikleri bilmesi, bu değişikliklerle başa çıkmasına yardımcı olmaktadır (11, 12). Bu nedenle, kadınların menopoz döneminde sağlığının korunması ve geliştirilmesi için menopoza yönelik bilgi, düşünce ve tutumlarının olumlu yönde değiştirilmesi ve geliştirilmesi gerekmektedir. Bireylerin menopoza yönelik bilgi ve tutumlarının olumlu yönde geliştirilmesinde sağlık eğitimi, düşük maliyetli ve etkili bir yöntemdir. Yapılan bir çalışma bilişsel, duygusal ve sosyal düzeylerde bilgi aktarımı ve deneyim paylaşımı içeren bir eğitim programının, kadınların menopoza karşı tutumlarını olumlu yönde geliştirebileceğini ve yaşam kalitesini arttırabileceği belirtilmektedir (13). Menopoza ilişkin olumlu tutum geliştirilmesinde ve kadınların bu dönemde desteklenmesinde sağlık profesyonelleri etkin rol oynamaktadır. Sağlık profesyonelleri tarafından verilen planlı sağlık eğitiminin menopoza yönelik olumlu tutumu arttırmada etkili olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada sağlık eğitiminin kadınların menopoza yönelik tutumlarına etkisi araştırılmıştır.

Araştırma, menopoz dönemine yönelik uygulanan eğitim programının kadınların menopoza yönelik tutumlarına etkisini belirlemek amacıyla yürütüldü.

### Materyal-Metot

**Araştırmanın Türü:** Araştırma ön test test-son test modeline dayalı yarı deneysel bir çalışma olarak yapıldı.

**Araştırmanın Evren ve Örneklemi:** Araştırma Altındağ Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğüne bağlı Kadın Eğitim Kültür Merkezinde yürütüldü. Bu merkezlerde 23.11.2017-23.05.2018 tarihleri arasında “Menopoz Okulu” adı ile düzenlenen eğitim programına kayıt yaptıran ve eğitimi tamamlayıp katılım belgesi almaya hak kazanan tüm kadınlar araştırma kapsamına alındı. İlgili tarihler arasında 20 kişilik 5 eğitim düzenlendi. Bu eğitimlere 100 kadın kayıt yaptırdı. Bu kadınlardan 62’si eğitimi (5 hafta süren) eksiksiz tamamlayarak katılım belgesi almaya hak kazandı.

Bu nedenle araştırma 62 kadınla tamamlandı. Araştırmanın gücü G-power 3.1 kullanılarak hesaplandı ve 0,98 olarak bulundu.

**Araştırmanın Uygulanması:** Katılımcılara “Menopoz Okulu” adı altında bir eğitim programı düzenlendi. Menopoz Okulu kapsamında, kadınların menopoz dönemine ait olumsuz tutum ve algılarının değiştirilmesi, bilgi eksiklikleri giderilerek bu sürece uyumlarının sağlanması amaçlandı. Eğitimler araştırmacılar tarafından verildi.

Bu çalışmada eğitimler başlamadan önce belediye çalışanları aracılığıyla kadınlara menopoz eğitimi hakkında bilgilendirme yapıldı. Her grupta eğitim başlamadan üç hafta öncesinde eğitime kayıtlar alındı. Kayıtlar sırasında kadınlara, araştırmanın konusu, amacı, nasıl yürütüleceği, neler yapılacağına ilişkin bilgilendirme yapıldı ve aydınlatılmış onamları alındıktan sonra kadınlar çalışmaya dahil edildi. Araştırmanın akış şeması Şekil 1’de verildi.

Menopoz Okuluna Kayıt Yaptıran Kadınlar

Ön Test (n=100)	Menopoz Okulu Eğitimi	Son Test (n=62)
-----------------	-----------------------	-----------------

Eğitim Haftalar 1 2 3 4 5

Şekil 1. Araştırmanın akış şeması

Araştırma 23.11.2017-23.05.2018 tarihleri arasında yürütüldü. Eğitimler 20 kişilik gruplar halinde yapıldı. Toplam 100 kişiye bu eğitimlere kayıt yaptırdı. Grup eğitimleri haftada bir gün (her hafta aynı gün ve saatler arasında) olmak üzere 5 hafta süresince verildi. Eğitimler kapalı grup olarak yürütüldü. Eğitime ilk haftadan sonra yeni kişi kabul edilmedi. Eğitimler Kadın Eğitim Kültür Merkezinde yer alan eğitim salonunda yapıldı. Oda düzeni U düzeni şeklinde ayarlandı. Eğitimin ilk haftasında eğitimin amacı, süresi, kurallarına ilişkin katılımcılar bilgilendirildi. Katılımcıların kendilerini tanıtmaları ve beklentilerini ifade etmeleri sağlandı. Tanıtıcı bilgiler formu dolduruldu ve kadınların menopoza yönelik tutumları değerlendirildi. Programda yer alan konular 5 hafta süresince anlatıldı (Tablo 1). Her hafta eğitim sonunda isteyen kişilere bireysel danışmanlık verildi. Beş hafta boyunca eğitime tam katılan 62 kadına katılım belgesi verildi. Son eğitim bitiminden iki ay sonra katılım belgesi almaya hak kazanan katılımcıların menopoza yönelik tutumları tekrar değerlendirildi. Eğitim öncesinde toplanan veriler ile eğitim sonunda toplanan veriler karşılaştırıldı.

**Veri Toplama Araçları ve Özellikleri:** Araştırma verileri, Tanıtıcı Bilgiler Formu ve Menopoz İlişkin Tutum Ölçeği kullanılarak toplandı.

**Tanıtıcı Bilgiler Formu;** Araştırmacılar tarafından ilgili literatürden (5-13) yararlanılarak hazırlanan form toplam 26 sorudan oluşmaktadır. Bu form yaş, medeni durum, çalışma durumu, aile tipi, menopoza girme durumu, menopoza girme şekli ve zamanı, menopoz hakkında bilgi alma durumu ile ilgili soruları içermektedir.

**Menopoz İlişkin Tutum Ölçeği (MITÖ);** farklı yaş

gruplarındaki kadınların menopoz yaşantısı ve sonrasına yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla Uçanok (14) tarafından 1994 yılında geliştirilmiştir. Ölçekte 2 adet olumlu, 18 adet olumsuz olmak üzere toplam 20 ifade bulunmaktadır. Olumlu ifadeler için, “Kesinlikle katılmıyorum” yanıtına 0 puan, “Katılmıyorum” yanıtına 1 puan, “Kararsızım” yanıtına 2 puan, “Katılıyorum” yanıtına 3 puan ve “Kesinlikle katılıyorum” yanıtına 4 puan verilmektedir. Olumsuz ifadelerde ise bu puanlama ters yönde yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 80’dir. Ortalama puan olan 40 üzerinde alınan puanlar yükseldikçe tutumun daha olumlu olduğu kabul edilmektedir. Ölçeğin tümü için Cronbach Alfa kat sayısı 0,86 olarak bulunmuştur (14). Bu araştırmada Cronbach alfa değeri ilk ölçüm için 0,77 ikinci ölçüm için 0,81 olarak bulundu.

**Tablo 1.** Eğitim programı

PROGRAM İÇERİĞİ	
	Kadın iç ve dış üreme organları, üreme fizyolojisi
<b>1. Hafta</b>	Menopoz dönemi ve menopoz yaşını etkileyen faktörler, Menopoz döneminin evreleri ve özellikleri
	Menopoz dönemi belirtileri
	Fiziksel belirtiler
	Psiko-sosyal belirtiler
<b>2. Hafta</b>	Menopoz döneminde sık görülen rahatsızlıklar ve baş etme yöntemleri
	Menopoz döneminde kronik hastalıkların seyri
	Menopoz döneminde tehlike belirtileri
	Menopozda sağlıklı yaşam davranışları
	Menopoz döneminde öz bakım
<b>3. Hafta</b>	Menopoz döneminde beslenme
	Menopoz döneminde egzersiz
	Aile planlaması ve cinsellik
	Menopoz ve yaşam kalitesi
	Menopoz döneminde koruyucu sağlık uygulamaları, takip ve tedavi
<b>4. Hafta</b>	Menopoz ve HRT
	Kadın Sağlığı için önemli tarama testleri
<b>5. Hafta</b>	Jinekolojik Kanseler
	Osteoporoz

**Verilerin Değerlendirilmesi:** Araştırma verileri SPSS (20.0) for Windows Software Paket Programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğinin değerlendirilmesinde One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi kullanıldı. Bu sonuca göre verilerin analizinde parametrik testler kullanıldı. Demografik yapıyı belirlemek üzere sayı ve yüzdeyi içeren tanımlayıcı testler, eğitim öncesi ve sonrası farklılığı ölçmek için eşleştirilmiş iki grup arasındaki farkların testi (Paired-Samples “t” testi) ve Mc-Nemar testi, ikili grupların karşılaştırılmasında t testi, üçten fazla grupların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanıldı. Önemlilik düzeyi  $p < 0,05$  olarak alındı.

**Araştırmanın Etik Boyutu:** Araştırmanın yapılabilmesi için ilgili kurumdan yazılı izin alındı. Araştırmanın uygulanması için Ankara Üniversitesi Etik Kurulu’ndan onay alındı (06.11.2017/286). Araştırmaya katılmayı kabul eden kadınlardan yazılı bilgilendirilmiş onam alındı.

## Bulgular

Araştırmaya katılan kadınların, %69,4’ü ilköğretim mezunu, %82,3’ü çekirdek aile yapısına sahip, %66,1’inin en uzun yaşadığı yerleşim birimi ildir. Kadınların %95,7’si çalışmamakta ve %67,7’si gelirini orta düzey olarak algılamaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 48,7±5,36’dır. Katılımcıların %98,4’si evli olup %96,8’si çocuk sahibidir. Katılımcıların %6,5’i sigara içtiğini, %46,8’inin ise sürekli kullandığı bir ilaç olduğunu belirtmiştir. Kadınların %74,2’si menopoza girmiştir (bir yıl boyunca menstruasyon olmayan kadınlar menopoza girmiş kabul edilmiştir). Kadınların %84,8’i doğal yolla, %15,2’si cerrahi yolla menopoza girmiştir.

Kadınların eğitim öncesi MİTÖ puan ortalaması 39,87±12,1, eğitim sonrası MİTÖ puan ortalaması ise 52,32±10,33 olup, eğitim öncesi ve eğitim sonrası MİTÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli farklılık bulunmuştur ( $p < 0,001$ ) (Tablo 2).

**Tablo 2.** Eğitim öncesi ve sonrası menopoza ilişkin tutum ölçeği puan ortalamalarının dağılımı

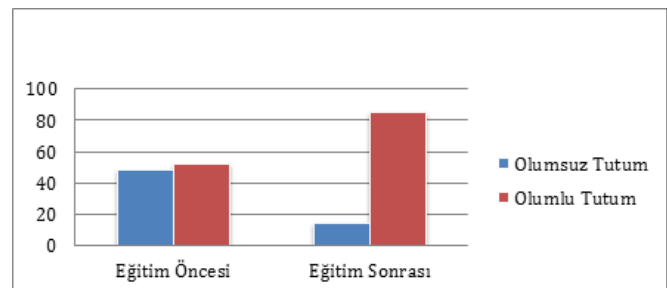
Ölçek Puanı	n	Puan Ortalaması	İstatistiksel Analiz
İlk Ölçüm (Ön Test)	62	39,87±12,1	$p < 0,001$
Son Ölçüm (Son Test)	62	52,32±10,33	$t = -7,233$

Eğitim öncesinde kadınların %51,6’sı menopoza yönelik olumlu tutuma sahipken, eğitim sonrasında bu oran %85,5’e yükselmiş olup iki ölçüm arasındaki fark istatistik açıdan önemlidir ( $p < 0,001$ ) (Tablo 3, Grafik 1).

**Tablo 3.** Kadınların menopoza ilişkin tutumlarının eğitim öncesi ve sonrası dağılımı

	Olumlu Tutum n (%)	Olumsuz tutum n (%)	Analiz*
Eğitim Öncesi	32 (51,6)	30 (48,4)	$\chi^2 = 14,815$
Eğitim Sonrası	53 (85,5)	9 (14,5)	$p < 0,001$

\*McNemar Testi yapılmıştır.



**Grafik 1.** Kadınların menopoza ilişkin tutumlarının eğitim öncesi ve sonrası dağılımı grafiği

Kadınların en uzun yaşadığı yerleşim birimine göre eğitim öncesi MİTÖ puan ortalamaları arasında istatistik olarak önemli bir farklılık vardır ( $p<0,05$ ). Kadınların aile tipi, çalışma durumu, eğitim durumu, ekonomik durumu, çocuk sahibi olma durumu, sigara içme, sürekli ilaç kullanma, menopoza girme durumu, menopoza girme şekline göre eğitim öncesi MİTÖ puan ortalamaları arasında fark yoktur ( $p>0,05$ ).

### Tartışma

Menopoz dönemi, kadın yaşamındaki önemli dönemlerden birisi olup, bu dönemde fiziksel, duygusal, sosyal ve psikolojik bazı değişiklikler yaşanabilmektedir. Bu nedenle kadınların menopozal dönemde sağlık profesyonelleri tarafından desteklenmesi gerekmektedir. Kadınların menopoza yönelik tutumları, bu döneme yönelik uyumlarını ve semptomlarla başetmelerini etkilemektedir. Tümer ve Kartal (7) tarafından yapılan bir çalışmada olumlu menopozal tutum içinde olan kadınların menopozal yakınmalarının hafif düzeyde olduğu ve daha az menopozal semptom yaşadığı belirlenmiştir. Başka bir çalışmada menopozal tutumların cinsel yaşam kalitesi üzerine etkisinin olduğu belirlenmiş ve kadınların menopozal tutumlarının daha olumlu olmasıyla birlikte cinsel yaşam kalitelerinin artabileceği belirtilmiştir (15). Bu çalışmada eğitim öncesinde kadınların neredeyse yarısının olumsuz tutuma sahip olduğu ve MİTÖ puan ortalamasının  $39,87+12,1$  olduğu saptanmıştır. Çalışmamıza benzer şekilde Erbaş ve Demirel'in çalışmasında (15) menopozal tutum ölçek puan ortalaması  $37,9+9,8$  olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar ülkemizde kadınların menopoza yönelik tutumlarının olumsuz olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu durum kadınların menopoza yönelik tutumlarının olumlu yönde geliştirilmesi gerekliliğini ortaya koymasının yanı sıra, menopozal dönemdeki kadınların sağlık bakım hizmetleri planlanırken kadınların menopoza yönelik tutumlarının da değerlendirilmesi gerektiğinin önemini göstermektedir.

Çalışmamızda menopoza yönelik verilen planlı eğitimin kadınların menopoza yönelik tutumlarını olumlu yönde geliştirmede etkili olduğu ortaya konmuştur. Kwak ve ark. (12) yaptıkları çalışmada menopoz bilgisinin, menopozu yönetme yeteneğini geliştirmede çok önemli olduğunu belirlemiş ve kadınlarının bilgi düzeyini arttırmak için uygun eğitim programlarının geliştirilmesi gerektiğini ortaya koymuştur. Yapılan bir çalışmada yapılandırılmış öğretim programının kadınlara menopoz semptomları ve yönetimi ile ilgili bilgi düzeyini arttırmada etkili bir strateji olduğu saptanmıştır (14). Benzer şekilde Hasan ve ark. (17) eğitim öncesinde kadınların %23,3'ünün menopoza yönelik pozitif tutuma sahip olduğunu, eğitim sonrası bu oranın %46,7'ye yükseldiğini ve aradaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğunu belirlemiştir (17). Taherpour ve ark. (18) 100 kadınla yaptıkları çalışmada kadınların %59'unun eğitim öncesi menopoza ilişkin tutumlarının olumlu olduğunu, eğitim bittikten iki ay sonra yapılan ölçümde bu oranın %80'ne yükseldiğini belirtmiştir. Orabi tarafından yapılan çalışmada (19) menopoza yönelik yapılan sağlık eğitiminin kadınların olumlu tutumlarını %6,3'den %90'na çıkardığı saptanmıştır. Literatürde menopoza ilişkin bilgi alma ile tutum arasında bir

ilişki olmadığını belirleyen az sayıda çalışma da mevcuttur (9, 20). Menopoz dönemi hakkında kadınların bilgi düzeylerini arttırmak menopoza uyumlarını kolaylaştırmakta ve menopoz semptomlarıyla daha iyi başetmelerini sağlamaktadır. Bu nedenle kadınlara verilmesi gereken menopoz dönemi sağlık bakım hizmetleri içinde bilgilendirme ve danışmanlık hizmetlerinin yer alması önemlidir.

### Sonuç

Bu çalışmada menopozla ilgili verilen planlı sağlık eğitiminin, kadınların menopoza ilişkin tutumlarını olumlu yönde geliştirdiği belirlenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre menopozal dönemdeki kadınlara yönelik planlı sağlık eğitimi programlarının sağlık hizmetleri sistemine entegre edilmesi önerilmiştir. Menopozal dönemdeki kadınlara hizmet veren sağlık profesyonellerinin, kadınların menopozal semptomlarla başetmelerini kolaylaştırmak için yeterli bilgilendirme ve danışmanlık yapılması gerekliliği konusunda farkındalıklarının artırılması da büyük önem taşımaktadır.

### Kaynaklar

1. WHO Scientific Group. apps.who.int [Internet]. Geneva: Research on the menopause in the 1990s. WHO Technical Report Series 866, [1996]. Available from: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/41841/WHO\\_TRS\\_866.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/41841/WHO_TRS_866.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
2. Li S, Ho S, Sham A. Relationship between menopause status, attitude toward menopause, and quality of life in Chinese midlife women in Hong Kong. *Menopause* 2016; 23(1): 67-73. doi:10.1097/GME.0000000000000566
3. Pınar ŞE, Yıldırım G, Duran Ö, Cesur B. Kadına özgü bir sorun: Menopozda ruh sağlığı. *Journal of Human Sciences* 2015; 12(2): 787-98. doi:10.14687/jhs.v12i2.2971
4. Erbil N. Attitudes towards menopause and depression, body image of women during menopause. *Alexandria Journal of Medicine* 2018; 54(39): 241-6. doi.org/10.1016/j.ajme.2017.05.012
5. Hunter M, Rendall M. Bio-psycho-socio-cultural perspectives on menopause. *Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol* 2007; 21: 261-74. doi:10.1016/j.bpobgyn.2006.11.001
6. Fışkın G, Hotun-Şahin N, Kaya İG. Menopozal dönemdeki kadınların bu yaşam dönemine ilişkin bakış açılarının kalitatif analizi. *JAREN* 2017; 3(3) :122-8. doi: 10.5222/jaren.2017.122
7. Tümer A, Kartal A. Kadınların menopoza ilişkin tutumları ile menopozal yakınmaları arasındaki ilişki. *Pam Tıp Derg* 2018; 11(3); 337-46
8. Ayers B, Forshaw M, Hunter MS. The impact of attitudes towards the menopause on women's symptom experience: A systematic review. *Maturitas* 2010; 64(1): 28-36. doi:10.1016/j.maturitas.2009.10.016
9. Marván ML, Espinosa-Hernández G, Martínez-Garduño MD, Jasso K. Attitudes toward menopause, sexual function and depressive symptoms in Mexican women. *J Psychosom Obstet Gynaecol* 2018; 39(2): 121-7. doi:10.1080/0167482X.2017.1308350
10. Ghazanfarpour M, Kaviani M, Abdolhian S, Bonakchi

H, Najmabadi K, Naghavi M, et al. The relationship between women's attitude towards menopause and menopausal symptoms among postmenopausal women. *Gynecol Endocrinol* 2015; 31: 860-5 doi:10.3109/09513590.2015.1056138

11. Noroozi E, Dolatabadi NK, Eslami AA, Hassanzadeh A, Davari S. Knowledge and attitude toward menopause phenomenon among women aged 40-45 years. *J Educ Health Promot* 2013; 2: 25. doi:10.4103/2277-9531.112701

12. Kwak EK, Park HS, Kang NM. Menopause knowledge, attitude, symptom and management among midlife employed women. *J Menopausal Med* 2014; 20(3): 118-25. doi:10.6118/jmm.2014.20.3.118

13. Rotem M, Kushnir T, Levine R, Ehrenfeld M, A Psycho-educational program for improving women's attitudes and coping with menopause symptoms. *JOGNN* 2005; 34(2): 233-40. doi:10.1177/0884217504274417

14. Uçanok Z, Bayraktar R. Farklı yaş gruplarındaki kadınlarda menopoza ilişkin belirtilerin, tutumların ve yaşama bakış açısının incelenmesi. *3P Dergisi* 1996; 4: 11-20.

15. Erbaş N, Demirel G (2017). Klimakterikdönemdeki

kadınların menopoza ilişkin yakınmalarının ve menopoza tutumlarının cinsel yaşam kalitesi üzerine etkisinin değerlendirilmesi. *ACU Sağlık Bil Derg* 2017; (4): 220-225.

16. Patel V, Koshy S, Ravindra HN. Effectiveness of structured teaching programme on knowledge regarding menopausal symptoms and its management among women. *IOSR J Nurs Health Sci* 2014; 3: 22-6.

17. Hasan PAB, Abbasi Z. Effect of education on middle-aged women's knowledge and attitude towards menopause in Mashhad. *J Birjand Univ Med Sci* 2006; 13(2): 9-15.

18. Taherpour M, Sefidi F, Afsharina S, Hamissi JH. Menopause knowledge and attitude among Iranian women. *J Med Life* 2015; 8(SpecIss 2): 72-6.

19. Orabi EE. Effect of health education intervention on knowledge, and attitude regarding menopausal period among premenopausal female employees. *Effect of Health Education Intervention on Knowledge* 2017; 35(3): 71-84.

20. Avis NE, Mc Kinlay SM. A longitudinal analysis of women's attitudes toward the menopause: results from the Massachusetts women's health study. *Maturitas* 1991; 13(1): 65-79.