

Gerontolojide Otobiyoğrafik Metot Olarak Rehberli Otobiyoğrafı: Geleneksel Derleme

Guided Autobiography as an Autobiographical Method in Gerontology: Traditional Review

 Deniz PAMUK^a

^aMuş Alparslan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Gerontoloji Bölümü, Muş, Türkiye

ÖZET Rehberli otobiyoğrafı, bireylerin yaşam öykülerini yazmalarına yardımcı olan yarı yapılandırılmış bir yaşamı gözden geçirme metodudur ve Gerontolog James Birren tarafından geliştirildiğinden bu yana çeşitli şekillerde kullanılmaya devam etmektedir. Rehberli otobiyoğrafı, yaşamı gözden geçirme ve anımsama metodlarına dayanarak geliştirilmenin yanında, onlardan farklı olarak bir grup deneyimi sunmaktadır ve yalnız ölüm öncesi dönemi değil, yaşamın tamamını kapsamaktadır. Bu metot, belirli bir plan dâhilinde, her oturumda ikişer sayfa otobiyoğrafı yazımı ve sesli olarak grup içerisinde okumayı içermektedir. Böylece katılımcılar hem yaşamlarındaki belirli temaları gözden geçirirken hem de başkalarını dinleyerek sosyal becerilerini geliştirme, empati, öz güven artışı gibi katkılar elde etmektedir. Bu makalede de “Gerontolojik uygulama türü olarak rehberli otobiyoğrafının kullanım alanları nelerdir?” sorusuna geleneksel derleme ile yanıt aranmıştır. Bu soruya yanıt bulmak amacıyla, öncelikle rehberli otobiyoğrafıya ilişkin süreç, grup lideri ve grup katılımcılarının özellikleri ile gruba ilişkin kurallar hakkında bilgi verilmiş, sonrasında bu metot ile yapılan çalışmalardan söz edilmiştir. Günümüzde yalnız yaşlılık değil, yaşlanma süreci ile ilgili olarak çeşitli şekillerde yararlanılabilen bu metot, gerontoloji alanında serbest zaman aktivitesi, eğitim, terapi, sözlü tarih ve böylece önceki kuşakları anlama, danışmanlık gibi çeşitli alanlarda katkı sağlamaktadır. Ülkemizde de koronavirus hastalığı-2019 pandemisi sürecinde Tazelenme Üniversitesi öğrencilerine gerçekleştirilen uygulamalar arasında yer almıştır. Ayrıca, geleneksel temaların yanında, özel gruplara ilişkin belirli temalar oluşturulabilmektedir ve bir araştırma materyali olarak kullanılabilir.

ABSTRACT Guided autobiography is a semi-structured life review method that helps people write their life stories and has been in various forms since it was developed by Gerontologist James Birren. Guided autobiography is developed based on life review and reminiscence methods, but differently, it offers a group experience and covers both the end of life period and the entire life. This method involves writing a 2-page autobiography with a specific plan and reading it out loud in a group. In this way, individuals contribute to improving their social skills, empathy and growth by both reviewing certain themes in their lives and listening to others. In this article, the answer to the question of what are the uses of guided autobiography as a type of gerontological application has been sought through a traditional review. In order to find an answer to this question, first of all, information was given about the process of guided autobiography, the characteristics of the group leader and group participants, and the rules of the group, and then the studies carried out with this method were mentioned. Today, this method, which can be used in various ways not only regarding old age but also the aging process, provides support in various fields such as free time activity, education, therapy, oral history and therefore understanding previous generations and education in the field of gerontology. In our country, it was among the applications carried out for Tazelenme University students during the coronavirus disease-2019 pandemic. In addition to traditional themes, specific themes for special groups can be created and used as research material.

Anahtar Kelimeler: Rehberli otobiyoğrafı; anımsama; yaşlılarla grup aktivitesi

Keywords: Guided autobiography; reminiscence; group activities with older people

Yalnızca yaşlılara özgü olmamakla beraber, artan yaşlı nüfus oranları anımsama ve yaşam derlemesine olan ilginin de artacağı şeklinde yorumlan-

maktadır.¹ Anımsama (reminiscence), yaşam derlemesi (life review) ve otobiyoğrafı anlatımı, bireylerin yazma ve yaşam öyküsü paylaşmada aktif oldukları

Correspondence: Deniz PAMUK

Muş Alparslan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Gerontoloji Bölümü, Muş, Türkiye

E-mail: dnpmk@gmail.com



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Gerontology.

Received: 29 Dec 2023

Received in revised form: 26 Mar 2024

Accepted: 01 Apr 2024

Available online: 20 May 2024

2822-5627 / Copyright © 2024 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

araçlar olmakla beraber bu temel otobiyografik teknikler arasında çeşitli benzerlikler ve farklılıklar bulunmaktadır. Bu 3 yaşam öyküsü yönteminin ortak odağı geçmişin gelecekle anlamlı şekilde bir entegrasyonuna olumlu göstergelerle uyum sağlamak yönündedir.² *Anımsama* spontan şekilde, gündelik yaşam içerisinde ortaya çıkmanın yanında metot olarak bir gruba veya tek başına gerçekleştirilmektedir.⁴ *Yaşam derlemesi* ise ölüme yaklaştıkça yaşamı gözden geçirme ihtiyacını öne çıkarmaktadır ve grup aktivitesi olarak ortaya çıkmamıştır.⁵ Rehberli otobiyografinin (ROB) yaşam derlemesi ve anımsama uygulamalarından farkı ise bunlardan yararlanmakla beraber, anımsamadan farklı olarak bir plan dâhilinde ve bir kılavuz aracılığıyla gerçekleştirilmesi, yaşam derlemesinden farklı olarak ise grup etkinliği olarak planlanmış olmasıdır.³

ROB ise 1970'lerde erişkin gelişimi üzerinde etkili olan pek çok psikososyal meseleyi keşfetmek üzere, Gerontoloji Profesörü James Emmet Birren tarafından anımsama ve yaşam derlemesi temelinde bir eğitim ve araştırma aktivitesi olarak bireylerin tek seferde ikişer sayfa yaşam öykülerini yazmalarına yardımcı olmak üzere geliştirilen bir metottur.^{3,6-10} Gerontolog James Birren, egzersiz olarak yaşlı ve genç öğrencilerin bulunduğu sınıftan yaşamlarının kısa öykülerini yazmalarını ve çift olarak birbirleri ile paylaşımlarını istemiştir. Daha sonra sınıf içerisinde enerji yükselmiş ve öğrenciler arasındaki hikâye alışverişi dersi sonlandırmayı güçleştirecek kadar derinleşmiştir. Bu, ROB'un başlangıç aşaması olmuştur.^{7,11}

Bu makalede de "Gerontolojik uygulama türü olarak ROB'un kullanım alanları nelerdir?" sorusuna geleneksel derleme ile yanıt aranmıştır. Bu soruya yanıt bulmak amacıyla, öncelikle ROB'a ilişkin süreç, grup lideri ve grup katılımcılarının özellikleri ile gruba ilişkin kurallar hakkında bilgi verilmiş, sonrasında bu metot ile yapılan çalışmalardan söz edilmiştir.

ROB'DA SÜREÇ

ROB süreci temel olarak 4 unsurdan meydana gelmektedir. *Birinci unsur*, yazı yazma ve psikososyal gelişim ile ilişkili dersler, *ikinci unsur*, her bir otu-

rumdaki yazma ödevleri ve bu ödevlerle bağlantılı uyarıcı egzersizler; *üçüncüsü*, belirli temaya ilişkin otobiyografi yazımı ve *dördüncüsü* ise yazılanlarla ilgili küçük grup tartışmalarıdır.¹² İlk versiyonu 2 adımdan oluşmaktadır. Buna göre önceden her gün seçilmiş konularda otobiyografik metinler yazılarak ve grup içerisinde sesli olarak okunarak 2 haftada tamamlanmaktadır. Oturumlar, günlük yaklaşık olarak 2 saat sürmektedir.³ Ancak günümüzde haftalara dağılan bir uygulama şekli söz konusudur.^{4,7}

Her oturum, bu 4 temel unsuru içerir şekilde, yaşamdaki belirli temaları içermektedir. Seçilen temalar yaşantıların hem evrenselliği hem de benzersizliği dikkate alınarak, deneyimlerin olumlu ve olumsuz taraflarını değerlendirmeye imkân tanıyacak şekilde belirlenmiştir. Böylece bütüncül bir şekilde anıları uyandırma işlevi görmektedir.¹³ İlk yarım saatte grup lideri, bir sonraki hafta hazırlanacak temaya ilişkin bilgi vermektedir. Son oturum ise sıklıkla bir kutlama şeklinde yapılmaktadır ve katılımcıların geleceğe yönelik planları ile birbirlerine yönelik iyi dileklerini sunmaları ile tamamlanmaktadır. Temaların sırası temel yaşam konularından (dönüm noktaları ve aile) daha derin ve felsefi konulara (ölüm, yaşamın anlamı gibi) yönelmektedir. Bunlar grup üyeleri arasında güven ortamı oluşmasına da katkı sağlamaktadır. Cinsiyet ve cinsellik gibi daha hassas konular ise aradaki güven kurulduktan sonra daha ileri aşamalarda yazılıp paylaşılabilir. Temalara ilişkin soruların amacı, katılımcıların konu ile ilgili düşünmesine rehberlik etmek ve düşüncelerini bu yönde uyaraktır. Bu sebeple doğrudan spesifik şekilde bir soruya ya da tüm sorulara yanıt vermek hedeflenmemektedir.³

Bunun yanında katılımcılar, o oturumda işlenecek temaya ilişkin anılarından yalnızca paylaşmak istediklerini yazmaları konusunda uyarılmaktadır. Böylece, başkalarının duymasından hoşlanmayacağını düşündükleri şeyleri paylaşmaları söz konusu değildir. Ek olarak bir paylaşım diğer katılımcılar tarafından yapılan yorumların destekleyici, yürekendirici ve pozitif olması gerekmektedir. Böylece her bir katılımcı birbirlerinin benzer ve eşsiz noktalarını fark etme ve empati ile yaklaşmayı da öğrenmektedir.¹⁴ Grup deneyiminin bir diğer katkısı ise katılımcıların kendi yaşamlarını ve hayallerini, baş-

kalarının yaşam öykülerinde görme olanağı tanımasıdır. Kişi başlangıçta bir anısını geri çağırabilmiş olabilir, ancak başka bir katılımcının anısı ile onu da yeniden hatırlayabilmektedir. Grup içerisindeki güven ve samimiyet ile ortak anıların paylaşılması, Birren ve Deutchman'ın "*ah! fenomeni*" olarak tanımladığı* boyutunu da ortaya çıkarmaktadır.⁴ Kişi yaşamı boyunca karanlık sır ya da kabul edilemez olarak gördüğü bir deneyimi, hem paylaşarak hem de başkalarında da görek bir tür rahatlama yaşamaktadır.³

GRUP LİDERİ/KOLAYLAŞTIRICI

Grup lideri grubun merkezi çekirdeğini oluşturmaktadır ve sağlık profesyoneli ya da bir terapist olması gerekmemektedir. Ancak kişisel özellik olarak motivasyon, içtenlik dinleme ve iletişim kurma becerisine sahip olmalıdır. Bunun yanında grup lideri, önceden bir ROB grubuna katılmış ve küçük gruplara öğretme ve liderlik etme deneyimine sahip olmalıdır. Kendisi de paylaşımı teşvik etmek amacıyla, minimal düzeyde konu ile ilgili kendi deneyimlerini paylaşabilmektedir. Ancak, profesyonel olmayanların, bu metodu psikoterapi olarak öneremeyeceğini ve bu tür paylaşımın yalnızca paylaşımın tıpkı gündelik yaşamda sıradan şekilde olduğu gibi paylaşabilmeleri için olduğunu aklında bulundurması gerekmektedir.³

Grup lideri ayrıca katılımcıların anılarını kendi gündelik dilleri ve metaforları ile paylaşabileceğini göstermeli, dinledikleri bu paylaşımları herhangi bir çalışma ve yorumlama tekniği ile yorumlamamaları gerektiği konusunda uyarıda bulunmalıdır.⁴

GRUP KATILIMCILARI

Grup sıklıkla 5-6 katılımcıdan oluşmaktadır. Grup sayısı grup liderinin iznine ve temaların oluşturduğu alana göre değişebilmektedir. Ancak çok büyük gruplar katılımcıların tümünün anlamlı şekilde katılımına imkân tanımayabilmektedir. Çok küçük gruplar ise grup üyeleri arasındaki benzerlik ve farklılıkların görülmesini sınırlayabilmektedir.^{3,7} Grup heterojenliği prototip olarak farklı özelliklerde bireylerden oluşmaktadır. Özellikle farklı yaş gruplarının bir araya gelmesi gençler ve yaşlılar arasında tecrübe deneyimine ve yaşlıların gençlere mentor olarak rol almasını sağlayabilmektedir. Ancak, belirli kohortlar ve ortak

özelliklere sahip kişilere yönelik gruplar da oluşturulabilmektedir.³

ROB formal bir terapi yöntemi olarak kullanılmak üzere tasarlanmamıştır, ancak doğal bir terapötik etki ya da rahatlatma gücü ortaya çıkabilmektedir. Bu da grup üyelerinin destekleyici tutumu ile bağlantılıdır.⁴

KURALLAR

ROB süreci içerisinde katılımcılar tarafından uyulması gereken bazı kurallar bulunmaktadır. Öncelikle, gruplara katılım sağlayacak kişilerin buna gönüllü olması ve devamlılığı sağlayacağını taahhüt etmesi gerekmektedir. Bazı katılımcılar devamsızlık yapabilmekte ya da bırakmayı tercih edebilmektedir. Bu da grup içerisinde motivasyonun azalmasına ve grubun çözülmesine sebep olan bir unsurdur. Gruba sonradan üye eklenmesi ise önerilmemektedir, sonradan dâhil edilen bir üye, paylaşım sürecini ve grup içerisindeki yakınlaşmaları bozabilecek etkiye sahiptir. Tüm oturumlar boyunca, diğerleri paylaşım yaparken onları dikkatli şekilde dinlemek, dinledikleri yaşam deneyimleri konusunda destekleyici olmak, bireysel farklılıkları kabul etmek, seçimler, duygu, inanç ve fikirlerine yönelik yargılayıcı ifadelerden kaçınmak gerekmektedir.^{3,4}

ROB ÜZERİNE YAPILAN ÇALIŞMALAR VE UYGULAMA ALANLARI

ROB, zaman içerisinde gerontoloji alanı başta olmak üzere pek çok alanda kullanılan bir metod olarak karışımıza çıkmaktadır. Aşağıda, söz konusu uygulama örneklerinden bahsedilmiştir.

YAŞLILARDA DANIŞMANLIK UYGULAMASI

Malde tarafından yapılan çalışmada, ROB, bir danışmanlık uygulaması olarak gerçekleştirilmiş ve etkileri incelenmiştir. İlk etapta yaşlı bireylerin benlik tanımı, zamansal uyumu ve yaşam amacında pozitif bir değişim görülmemiş ancak, olası değişimin birkaç ay geçmesi ile ortaya çıkabileceği düşünülerek yeniden bir ölçün yapıldığında pozitif etkisinin olduğu görülmüştür.¹²

EMEKLİLİĞE HAZIRLIK PROGRAMI KAPSAMINDA

França ve Amorim, yaşamdaki çeşitli temaları ve kendini gözden geçirmeyi mümkün kılması nedeniyle

ROB'un emeklilik hazırlık programı kapsamında kullanılabilceğini belirtmiştir.¹⁰

KARİYER PLANLAMA PROGRAMI KAPSAMINDA

Emekliliğe hazırlık programına benzer şekilde, bireylerin benliklerini gözden geçirmelerine fırsat tanıyarak, kariyer planlamasında da yine ROB'un etkili olduğu görülmüştür.¹⁵

BAŞARILI YAŞLANMA PROGRAMI KAPSAMINDA

Başarılı yaşlanma üzerine gerçekleştirilen bir projede, psikolojik sağlığı iyileştirici bir unsur olarak kullanılmış ve sosyal katılımı teşvik ederek, iletişim becerilerini sonraki süreçte artırdığı belirlenmiştir.¹⁶

YAŞAM BOYU ÖĞRENME AKTİVİTESİ OLARAK

Bir öğrenme aktivitesi olarak ROB hem katılımcıların hem de yürütücünün çeşitli roller edindiği bir aktivite olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılımcılar dinleyici, okuyucu, yazar gibi roller edinirken; yürütücü de bu esnada mentor, kolaylaştırıcı gibi rollere sahip olmaktadır. Böylece uygulama olarak çeşitli teknikleri ve paylaşımı içermesi nedeniyle, pek çok öğrenme stilini de içerisinde barındırarak gelişimsel alışverişe olanak sağlamaktadır.^{1,6,17,18} DeVaney, bir yaşam boyu öğrenme projesi kapsamında ROB'ü önermiştir ve bu kapsamda katılımcılar, başkalarının yaşam öyküleri ile bağlantı kurabildiklerini belirtmiştir.⁹ Türkiye'de de koronavirüs hastalığı-2019 pandemisi sürecinde gerçekleştirilen Taze Mesafeli Projeler kapsamında Akdeniz Üniversitesi Tazelenme Üniversitesi öğrencileri ile ilk gerontolojik uygulaması gerçekleştirilmiş, burada da katılımcılar tarafından literatür ile paralel şekilde yorumlar elde edilmiştir.^{19,20}

TERAPİ PROGRAMI OLARAK

Her ne kadar ROB bir terapi metodu olmasa da terapötik etikleri sebebiyle bu amaçla da kullanıldığı görülmektedir. Bunlardan birisi, logoterapi ile birleştirilerek logo-otobiyografi programı ile alkol bağımlılarının eşlerinde mental sağlığı iyileştirmek üzere gerçekleştirilen uygulamadır.²¹ Ayrıca kalp krizi geçirmiş orta yaşlı kadınlarla duygusal yenilenme amacıyla gerçekleştirilmiştir.²²

SÖZLÜ TARİH KAYNAĞI OLARAK

Freiburg'da, 2. Dünya Savaşı esnasında çocuk olan yaşlıların ortak deneyimleri toplanmış ve bunun üzerine bir kitap yayımlanmıştır.²³

BAKIMA DESTEK UYGULAMASI OLARAK

Bir çalışmada, bakımevi sakinlerine uygulanmıştır.²⁴ Ayrıca aile yaşam eğitmenlerince kullanılabilir bir araç ve böylece yaşlanan ve bakım ihtiyacı artan aile bireylerinin anlaması için yardımcı olabileceği önerilmiştir.⁸

ARAŞTIRMALAR İÇİN ENSTRÜMAN OLARAK

de Vries ve ark., bu metodun genel olarak yaşam boyu gelişime yönelik derin bakışa erişmek için de araştırmalarda kullanılabilceğini ifade etmiştir.³ Bunun yanında savaş koşulları, barış koşulları, kırdaki ve kentte yaşayanlar, çoklu kohort incelemeleri gibi konuları da vurgulamıştır. Barari ise Amerika'da kırsalda yaşayan yaşlıların duygusal durumu üzerine bu metodu kullanarak bir araştırma gerçekleştirmiştir.²⁵ Araştırmacılar için ROB çıktıları bireysel gelişim ve bu bireysel yaşamlar üzerinde sosyal ve tarihsel etkilerin veri kaynağıdır.³ Otobiyografi çalışması bu anlamda bir hermenötik çalışmadır ve böylece bireyler farklı yaş, cinsiyet ve çağlarda yaşamlarını nasıl yorumladıklarını anlatmaktadır.²⁶

GERONTOLOJİK EĞİTİM MATERYALİ OLARAK

Otobiyografik yöntemler, gerontologlar için de bir danışmanlık uygulaması olarak kullanılmaktadır. Bu sebeple çeşitli çalışmalarda, öğrencilerin danışmanlık becerileri ve gerontolojik bilgilerini artırmak amacıyla, uygulama dersi olarak gerçekleştirildiği görülmüştür.^{27,28}

SPESİFİK GRUPLARA ÖZGÜ İNOVASYONLAR

ROB'un geleneksel hâli, her ne kadar evrensel temaları içerse de temalar spesifik gruplara göre uyarlanabilmektedir.⁷ Literatürde de buna özgü çalışmalar mevcuttur. Julian, ABD'deki gaziler için deneyimlerin paylaşmak üzere yeni temalar geliştirmiştir.²⁹ Benzer şekilde Juckniess, spiritüel gelişim üzerine temalar içeren bir ROB grubu gerçekleştirmiştir.³⁰ Bir başka çalışmada, kayıp ve ölüm süreci ile yüzleşmeyi kolaylaştırmak üzere yalnız yaşlılara değil, gençlere

de uygulanabileceği belirtilmiştir.³¹ Alea ve ark. tarafından yaşlılarla gerçekleştirilen 8 haftalık ROB programında, katılımcıların otobiyografik anlatıları incelenmiş, pozitif sözcüklerin oranının, depresyon düzeyi ile ters orantılı olduğu ve ROB'un iyilik hâli üzerinde olumlu etki gösterdiği görülmüştür.³² Afrika-Amerikalı yaşlılar ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada da benzer sonuçlar görülmüş, böylece azınlık gruplara yönelik uygulamalar da önerilmiştir.³³ Tayvan'da gerçekleştirilen bir ROB atölyesinde, katılımcılar okuma yazma bilmediği için kolaj, heykel ve resim çizme gibi etkinliklerle yaşam öykülerini anlatmaları için uyarlanmıştır.³⁴ ROB'un ayrıca psikolojik otobiyografi, tarihsel otobiyografi ve anımsama amaçları ile kullanımı da söz konusudur.³⁵

SONUÇ

Bu geleneksel derleme çalışmasında, ROB tanıtılmış ve tasarlandığı zamandan itibaren kullanım alanlarına ilişkin literatür incelenmiştir. Bu anlamda, ROB, serbest zaman aktivitesi, yaşam boyu öğrenme materyali, danışmanlık uygulaması, emekliliğe hazırlık programı materyali, aile eğitim materyali olarak kul-

lanılabilmektedir. Ülkemizde anımsama terapisi, sanat terapisi, psikodrama, gibi grup temelli gerçekleştirilen diğer müdahalelere ilişkin çeşitli çalışmalar bulunmaktadır, sonraki süreçlerde, ROB ile bu uygulamaların etkileşimde olduğu yeni çalışmalar da oldukça yararlı olacaktır.³⁶⁻³⁸

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Bu çalışma tamamen yazarın kendi eseri olup başka hiçbir yazar katkısı alınmamıştır.

KAYNAKLAR

1. Gibson F. The Past in the Present: Using Reminiscence in Health and Social Care. 1st ed. Baltimore: Health Professions Press; 2004.
2. Reker GT, Birren JE, Svensson C. Self-aspect reconstruction through guided autobiography: exploring underlying processes. The International Journal of Reminiscence and Life Review. 2014;2(1):1-15. https://www.researchgate.net/publication/271196760_Self-Aspect_Reconstruction_through_Guided_Autobiography_Exploring_Underlying_Processes
3. de Vries B, Birren JE, Deutschman DE. Method and uses of the guided autobiography. In: Haight B, Webster JD, eds. The Art and Science of Reminiscence. Theory, Research Methods and Applications. 1st ed. Washington: Taylor & Francis; 1995. p.165-78.
4. Birren JE, Deutchman D. Guiding Autobiographical Groups for Older Adults: Exploring the Fabric of Life. 1st ed. Baltimore: The Johns Hopkins University Press; 1991.
5. Lewis MI, Butler RN. Life-review therapy. Putting memories to work in individual and group psychotherapy. Geriatrics. 1974;29(11):165-73. PMID: 4417455.
6. Thornton JE. The guided autobiography method: a learning experience. Int J Aging Hum Dev. 2008;66(2):155-73. PMID: 18453181.
7. Svensson C, de Vries B. Guided autobiography: scope, implementation and international applications. In: Gibson F, ed. International Perspectives on Reminiscence, Life Review and Life Story Work. 1st ed. London: Jessica Kingsley Publishers; 2018. p.180-99.
8. de Vries B, Birren J, Deutschman DE. Adult development through guided autobiography: the family context. Family Relations. 1990;39(1):3-7. <https://doi.org/10.2307/584941>
9. DeVaney SA. Lifelong learning and guided autobiography. Family and Consumer Sciences Research Journal. 2016;44(4):422-6. doi:10.1111/fcsr.12165
10. França LH, Amorim SM. Guided autobiography as method for retirement. MOJ Gerontology & Geriatrics. 2017;2(1):209-10. <https://medcraveonline.com/MOJGG/MOJGG-02-00042.pdf>
11. Cochran KA, James E. Birren and the stories of life. The International Journal of Reminiscence and Life Review. 2018;5(1):15-7. <https://journals.radford.edu/index.php/IJRLR/article/view/112/54>
12. Malde S. Guided autobiography: a counseling tool for older adults. Journal of Counseling and Development. 1988;66(1):290-3. <https://narrativestudies.lib.unb.ca/bibcite/reference/17727>
13. Birren JE, Svensson CM. Guided autobiography: writing and telling the stories of lives. The LLI Reviews. 2006;1(1):113-9. <https://static1.squarespace.com/static/55bbafce4b08dd9a4e4994e/t/56da3c503c44d8dc8477608/1457142864640/OsherArticleFinal+.pdf>
14. Svensson CM, Bernell BL. Guided autobiography: stimulate your brain, enhance well-being, develop community, and create a legacy. California Psychologist. 2013;46(1):8-13. https://static1.squarespace.com/static/55bbafce4b08dd9a4e4994e/t/56da3b8d01dbae8cf9d0fb6c/1457142670166/CPA_Nov_2013_Autobiography.9.17.13.pdf

15. Westwood MJ. Using the life review method for expanding the boundaries of career exploration. In: Sheehan M, Ramsay S, Patrick J, eds. *Transcending Boundaries: Integrating People, Processes and Systems: Proceedings of the 2000 Conference*; September 6-8; Brisbane, Queensland, Australia: School of Management, Griffith University; 2000. p.40-3.
16. Aw S, Koh GCH, Tan CS, Wong ML, Vrijhoef HJM, Harding SC, et al. Promoting BioPsychoSocial health of older adults using a Community for Successful Ageing program (ComSA) in Singapore: a mixed-methods evaluation. *Soc Sci Med*. 2020;258:113104. PMID: 32559575.
17. Thornton JE, Collins JB. The Developmental Exchange As Reflected in Learning Outcomes of Guided. In: Cranton P, Taylor E, eds. *Seventh International Transformative Learning Conference Transformative Learning: Issues of Difference and Diversity*; 2007 October 24-26; Albuquerque. New Mexico: Penn State Harrisburg; 2007. p.434-71.
18. Thornton JE, Collins JB. *Adult Learning and Meaning-Making in Community-Based Guided Autobiography Workshops*. Ottawa: Canadian Council on Learning; 2010.
19. Ozgun-Basibuyuk G, Ozgur O, Ayan FS, Dere B, Korkmaz-Yaylagul N, Tufan I. The 60+ Tazelenme University in action: "Projects That Serve Your Hearts" during corona virus epidemics. *Revista Quaestio Iuris*. 2022;15(3):1752-71. <https://www.e-publicacoes.uerj.br/quaestioiuris/article/view/671102/44570>
20. Pamuk D. Guided autobiography groups with Turkish older adults: first impressions. *The International Journal of Reminiscence and Life Review*. 2020;2(4):10(1):38-41 <https://journals.radford.edu/index.php/IJRLR/article/view/245/171>
21. Cho S. Effects of Logo-autobiography Program on Meaning in Life and Mental Health in the Wives of Alcoholics. *Asian Nurs Res (Korean Soc Nurs Sci)*. 2008;2(2):129-39. PMID: 25031245.
22. Bowers M.J, Buchanan M.J. A group-based program of emotional recovery for younger women following myocardial infarction. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*. 2007;41(2):77-89. <https://cjc-rc.calgary.ca/article/view/58810/44287>
23. Orth K, Wetzstein W. *Kinder im Zweiten Weltkrieg: Spuren ins Heute*. 1st ed. Freiburg: Katholische Akademie; 2016.
24. Hay PA. *Autobiographical writing with oriented nursing home residents: an empirical study* [Doctoral thesis]. Philadelphia: University of Pennsylvania; 1995. [Cited: January 01, 2024]. Available from: <https://www.proquest.com/openview/717ebbf2cb18866a5ac7532923936408/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
25. Barari M. *The emotional and social values of guided autobiography (GAB) writing for older adults in rural midwest united states* [Doctoral thesis]. USA: University of South Dakota; 2021. [Cited: January 01, 2024]. Available from: <https://www.proquest.com/openview/a7ada1d794c351f916ed0cd6da7c426e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
26. Moody HR. Twenty-five years of the life review: where did we come from? Where are we going? *Journal of Gerontological Social Work*. 1988;12(3-4):7-21. https://doi.org/10.1300/J083v12n03_02
27. Lawler SH, Olson EA, Chapleski EE. Enhancing library research skills of graduate students through guided autobiographies. *Behavioral & Social Sciences Librarian*. 1999;18(1):33-44. https://doi.org/10.1300/J103v18n01_03
28. Gerlitz JE. *Life review with student counsellors: exploring therapeutically meaningful experiences in a guided autobiography group* [Doctoral thesis]. Vancouver: University of British Columbia; 2011. [Cited: January 01, 2024]. Available from: https://central.bac-lac.gc.ca/.item?id=TC-BVAU-31106&op=pdf&app=Library&oclc_number=1033000021
29. Julian A. *Guided autobiography themes for older adults*. United States War Veterans [Master's thesis]. USA: California State University; 2017. [Cited: January 01, 2024]. Available from: <https://www.proquest.com/openview/f1d9ac0a49afd0429e06dbd09736b2ef/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
30. Juckniess LC. *Spiritual growth through "guided autobiography groups" in "Beginning Experience" team members* [Doctoral thesis]. USA: Claremont School of Theology; 1996. [Cited: January 01, 2024]. Available from: <https://www.proquest.com/openview/41d71d7dc8146ee9b4f1221a6e5411db/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
31. Seaton CE. Looking back to help see the future: a proposal for the use of guided autobiography with the dying and children. In: Cox GR, Fundis RJ, eds. *Spiritual, Ethical, and Pastoral Aspects of Death and Bereavement*. 1st ed. New York: Routledge; 1992. p.147-60.
32. Alea N, Vick, SC, Hyatt AM. The content of older adults' autobiographical memories predicts the beneficial outcomes of reminiscence group participation. *Journal of Adult Development*. 2009;17(1):135-45. doi:10.1007/s10804-009-9079-6
33. McKenzie SE. The Importance of writing one's life story: guided autobiography groups for African American older adults. *Innovation in Aging*. 2018;2(S1):788. doi: 10.1093/geron/igy023.2919
34. Kuo T. Reminiscence and life review work in Taiwan. In: Gibson F, ed. *International Perspectives on Reminiscence, Life Review and Life Story Work*. 1st ed. London: Jessica Kingsley Publishers; 2018. p.125-44.
35. Wacks VQ. Guided autobiography with the elderly. *The Journal of Applied Gerontology*. 1989;8(4):512-23. <https://doi.org/10.1177/07334648890800408>
36. Kaplan T, Keser İ. The effect of individual reminiscence therapy on adaptation difficulties of the elderly: a randomized clinical trial. *Psychogeriatrics*. 2021;21(6):869-80. PMID: 34530495.
37. Keser İ. The use of art in the care and treatment of chronic diseases. *The Journal of Macro Trends in Health and Medicine (JMHM)*. 2016;4(1):78-81. https://www.researchgate.net/publication/312939858_The_Use_of_Art_in_the_Care_and_Treatment_of_Chronic_Diseases
38. Baştemur Ş, Baş B. Integration of narrative therapy with expressive art practices. *Current Approaches to Psychiatry*. 2021;13(1):146-70. http://www.psikguncel.org/archives/vol13/no1/cap_13_01_10_en.pdf
39. Sözeri Varma G, Kalkan Oğuzhanoğlu N, Çulha Ateşçi F, Karagöz N, Apa F. Alzheimer hastasına bakım veren yakınlarında psikodramatik grup terapisi [Psychodramatic group therapy on Alzheimer patients' caregiver relatives]. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2018;19(6):567-77. <https://alpha-psychiatry.com/Content/files/sayilar/100/567-576.pdf>