

T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

GERONTOLOJİ ANABİLİM DALI

YAŞLANMA SÜRECİNDE AŞKINLIK
DENEYİMLERİNİN OTOBİYOGRAFİK ANLATILAR
ÜZERİNDEN İNCELENMESİ:
TAZELENME ÜNİVERSİTESİ “YAŞLANMAYI AŞMA
ATÖLYESİ” ÖRNEĞİ

Deniz PAMUK

DOKTORA TEZİ

2024-ANTALYA

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
GERONTOLOJİ ANABİLİM DALI

YAŞLANMA SÜRECİNDE AŞKINLIK
DENEYİMLERİNİN OTOBİYOGRAFİK ANLATILAR
ÜZERİNDEN İNCELENMESİ: TAZELENME
ÜNİVERSİTESİ “YAŞLANMAYI AŞMA ATÖLYESİ”
ÖRNEĞİ

Deniz PAMUK

DOKTORA TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Mustafa Cihan CAMCI

“Kaynakça gösterilerek tezimden yararlanılabilir”

2024-ANTALYA

Sağlık Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼ę¼ne;

Bu alışma j¼rimiz tarafından Gerontoloji Anabilim Dalı Doktora Programında
Doktora tezi olarak kabul edilmiştir. 22/02/24

İmza

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Mustafa Cihan CAMCI
Akdeniz Üniversitesi

¼ye : Prof. Dr. İsmail TUFAN
Akdeniz Üniversitesi

¼ye : Prof. Dr. Nil¼fer KORKMAZ YAYLAG¼L
Akdeniz Üniversitesi

¼ye : Doç. Dr. Işıl KALAYCI
S¼leyman Demirel Üniversitesi

¼ye : Dr. Öğr. Üyesi Sevinç S¼TL¼
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

Bu tez, Enstit¼ Y¼netim Kurulunca belirlenen yukarıdaki j¼ri ¼yeleri tarafından uygun
g¼r¼lm¼ř ve Enstit¼ Y¼netim Kurulu'nun/...../..... tarih ve
...../..... sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Enstit¼ M¼d¼r¼

ETİK BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı beyan ederim.

Deniz PAMUK

İmza

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Mustafa Cihan CAMCI

İmza

TEŐEKKÖR

Yalnız doktora tezi süreci değil, tüm Gerontoloji eğitimim boyunca bana sayısız katkıları olan Sayın Hocam Prof. Dr. İsmail TUFAN ve Sayın Danışman Hocam Prof. Dr. Cihan CAMCI başta olmak üzere tüm hocalarıma,

Atölyelerin oluşturulması sürecinde özellikle duyurular hususunda bana oldukça yardımcı olan Sayın Öznur ATAÇ ve Araştırma Görevlisi Ahmet AYTEPE'ye,

Çalışmama gösterdikleri ilgi ve sağladıkları değerli katkılarıyla 60+ Tazelenme Üniversitesi Öğrencilerine,

Dostluğunu her daim hissettiğim, doktora tezi yazma sürecinde yalnız olmadığımı bana gösteren Dr. Fatma Sıla AYAN ve Dr. Semiha YENİŐEHİR'e,

Sabırla yolculuğumu tamamlamamı bekleyen, beni her daim destekleyen CANIM AİLEME,

Sonsuz Teşekkürlerimi Sunuyorum.

Deniz PAMUK
2024, ANTALYA

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada, 60+ Tazelenme Üniversitesi öğrencilerinde yaşlanma sürecindeki aşkınlık deneyimlerini Geroaşkınlık Teorisi üzerinden incelemek ve “*Yaşlanma sürecinde geroaşkınlık deneyimleri otobiyografik anlatılar üzerinden nasıl ifade edilmektedir?*” sorusuna yanıt bulmak amaçlanmıştır. Böylece, yaşlanma sürecindeki spiritüel gelişimi birincil deneyimler yolu ile öğrenilmesine katkı sağlanmış olacaktır.

Yöntem: Akdeniz Üniversitesi 60+ Tazelenme Üniversitesi öğrencileri arasından ulaşılabilir örneklem tekniği ile, 24 katılımcıya ulaşılmıştır. Veriler, atölye tekniği ile, Geroaşkınlık Teorisi’ne özgü Rehberli Otobiyografi temaları hazırlanarak 5’er haftalık atölyeler yoluyla toplanmıştır. Katılımcıların otobiyografileri, MAXQDA 2024 Analiz programı kullanılarak biyografik vaka yeniden yapılandırılması metodu ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Dönüm noktaları, deprem, dönemin siyasal atmosferinden etkilenme, ve Tazelenme Üniversitesi’ne kayıt olmanın çeşitli geroaşkınlık alt boyutlarının ortaya çıkmasında belirleyici olduğu görülmüştür. Bunun yanında bazı katılımcıların geroaşkınlığa ilişkin deneyimlerinin tersine yönde oluştuğu görülmüştür. Geroaşkınlık temaları ile gerçekleştirilen Rehberli Otobiyografi atölyesine ilişkin görüşlerinin ise olumlu olduğu, bazı katılımcıların sonraki süreçte yaşam öyküsünü yazma ve yayınlama konusunda teşvik edici olduğu, ayrıca yaşamı gözden geçirme ve pozitif sonuca ulaşmaya katkı sağladığı öğrenilmiştir.

Sonuç: Spiritüel yaşlanmayı geroaşkınlık odağında ve otobiyografik anlatılar üzerinden inceleyen bu çalışmada, geroaşkınlığa doğru gelişimin sürekli, kültüre ve zamana özgü olduğu görülmüştür. Oluşturulan geroaşkınlık temalı Rehberli Otobiyografi Atölyesi’nin sonraki süreçte serbest zaman, eğitim ya da müdahale metaryali olarak kullanılabileceği çalışmalar, sonraki süreçte bu alana katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: geroaşkınlık, rehberli otobiyografi, anlatı gerontolojisi, biyografik yaşlanma, anımsama

ABSTRACT

Objective: In this study, it is aimed to examine the 60+ Tazelenme University Students' transcendence experiences through Theory of Gerotranscendence, and find an answer to the question of “*how are gerotranscendence experiences in the aging process expressed through autobiographical narratives?*”. Thus, it will contribute to learning existential and spiritual processes during the aging process through primary experiences through narratives.

Method: With the convenience sampling technique, 24 participants among 60+ Tazelenme University students were reached. Data were collected through workshop technique, through 5-week workshops by preparing Guided Autobiography themes specific to gerotranscendence theory. The weekly autobiographies of the participants were analyzed by the Biographical Case Reconstruction Method with the MAXQDA 2024 Analysis program.

Results: It was found that turning points, earthquakes, the political atmosphere of the period, and enrolling in Tazelenme University are catalysts for the emergence of various gerotranscendence sub-dimensions. In addition, it was observed that some participants' experiences regarding the gerotranscendence sub-dimensions, occurred in the opposite direction. Participants' general opinions about the Gerotranscendence-themed Guided Autobiography were positive, that some participants were encouraged to write and publish their life stories, and that it also contributed to reviewing life and achieving a positive results regarding self.

Conclusion: In this study, which examines spiritual aging with a focus on gerotranscendence and autobiographical narratives, it has been observed that the development towards gerotranscendence is continuous and specific to culture and time. Studies in which the Gerotranscendence-themed Guided Autobiography Workshop can be used as free time, education or intervention material in the future will contribute to this field in the future.

Keywords: gerotranscendence, guided autobiography, narrative gerontology, biographical aging, reminiscence

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TABLolar DİZİNİ	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ	viii
SİMGELER ve KISALTMALAR	x
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Geroaşkınlık Teorisi	3
2.1.1. Kozmik Boyut	4
2.1.2. Benlik Boyutu	5
2.1.3. Sosyal ve Bireysel İlişkiler	7
2.2. Anlatı Gerontolojisi ve Anımsama	9
2.3. 60+ Tazelenme Üniversitesi	11
2.4. Geroaşkınlık ve Anımsama ile İlişkili Mevcut Çalışmalar	12
3. GEREÇ ve YÖNTEM	15
3.1. Araştırma Problemi	15
3.2. Örneklem	15
3.3. Veri Toplama Tekniğı	16
3.4. Verilerin Analizi	21
3.5. Etik	23
4. BULGULAR	24
4.1 Dönüm Noktaları ve Geroaşkınlık İşaretleri	24
4.1.1. Sıla, 72, Kadın	24
Sıla'nın Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri	27
4.1.2. Saliha, 62, Kadın	33
	iii

Saliha'nın Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri	36
4.1.3. Emine, 67, Kadın	39
Emine'nin Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri	42
4.1.4. Sevil,70, Kadın	46
Sevil'in Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri	48
4.1.5. Ozan, 73, Erkek	51
Ozan'ın Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri	53
4.1.6. Erdi, 84, Erkek	56
Erdi'nin Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri	58
4.1.7. Huriye, 70, Kadın	61
Huriye'nin Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri	63
4.1.8. Umut, 65, Erkek	67
Umut'un Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri	69
4.1.9. Remziye, 71, Kadın	73
Remziye'nin Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri	75
4.1.10. Nergis, 69 Kadın	78
Nergis'in Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri	81
4.1.11. Özlem, 73, Kadın	85
Özlem'in Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri	87
5.1.12. Pınar, 73, Kadın	90
Pınar'ın Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri	92
4.1.13. Muhsin, 65, Erkek	97
Muhsin'in Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri	99
4.1.14. Fahrettin, 77, Erkek	103
Fahrettin'in Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri	105
5.1.15. Özge, 69, Kadın	110
Özge'nin Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri	112
4.1.16. Vural, 77, Erkek	115
Vural'ın Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri	117
4.1.17. Elif, 65, Kadın	120

Elif'in Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri	122
4.1.18. Aynur, 67, Kadın	126
Aynur'un Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri	128
4.1.19. Güler, 67, Kadın	132
Güler'in Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri	135
4.1.20. Zahide, 67, Kadın	139
Zahide'nin Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri	141
4.1.21. Zuhal, 65, Kadın	144
Zuhal'ın Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri	146
4.1.22. Canan, 71, Kadın	150
Canan'ın Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri	152
4.1.23. Fulya, 70, Kadın	155
Fulya'nın Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri	157
4.1.24. Soner, 69, Erkek	160
Soner'in Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri	163
4.2. Otobiyografik Anlatılarda Ortak ve Farklı Noktalar	168
4.2.1. Dönüm Noktaları	168
4.2.2. Kozmik Aşknlık	171
4.2.3. Benlik Boyutunda Aşknlık	174
4.2.4. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşknlık	177
4.2.5. Dönüm Noktaları ve Geroaşkınlık İlişkisi	180
4.2.6. Katılımcıların Atölyelere İlişkin Görüşleri	182
5. TARTIŞMA	184
6.SONUÇ	193
KAYNAKLAR	195
EKLER	210
Ek 1: Yazarın Rehberli Otobiyografi Eğitimine İlişkin Sertifikalar	
Ek 2: Yaşlanmayı Aşma Atölyesi Araçları	

Ek 3: Etik Kurul Onayı

Ek 4: Araştırma Uygulama İzni

Ek 5: Yaşlanmayı Aşma Atölyesi Duyuru Afişi



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Atölyelere Devamlılık Sağlayan Katılımcıların Yaş, Cinsiyet, Eğitim Durumu ve Kullandığı Cihazlara İlişkin Bilgiler	17
Tablo 3.2. Yaşlanmayı Aşma Atölyesi'nin Haftalık Akış Şeması	20
Tablo 3.3. Tamamlanan Atölyelerin Tarihleri ve Katılımcı Sayıları	21
Tablo 4.4. Bazı Dönüm Noktaları ve Anlatılarda İlişkilendirildikleri Geroaşkınlık Boyutları	180

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 4.1. Sıla'nın Yaşam Çizgisi Grafiği	26
Şekil 4.2. Saliha'nın Yaşam Çizgisi Grafiği	35
Şekil 4.3. Emine'nin Yaşam Çizgisi Grafiği	41
Şekil 4.4. Sevil'in Yaşam Çizgisi Grafiği	47
Şekil 4.5. Ozan'ın Yaşam Çizgisi Grafiği	52
Şekil 4.6. Erdi'nin Yaşam Çizgisi Grafiği	57
Şekil 4.7. Huriye'nin Yaşam Çizgisi Grafiği	62
Şekil 4.8. Umut'un Yaşam Çizgisi Grafiği	68
Şekil 4.9. Remziye'nin Yaşam Çizgisi Grafiği	74
Şekil 4.10. Nergis'in Yaşam Çizgisi Grafiği	80
Şekil 4.11. Özlem'in Yaşam Çizgisi Grafiği	86
Şekil 4.12. Pınar'ın Yaşam Çizgisi Grafiği	91
Şekil 4.13. Muhsin'in Yaşam Çizgisi Grafiği	98
Şekil 4.14. Fahrettin'in Yaşam Çizgisi Grafiği	104
Şekil 4.15. Özge'nin Yaşam Çizgisi Grafiği	111
Şekil 4.16. Vural'ın Yaşam Çizgisi Grafiği	116
Şekil 4.17. Elif'in Yaşam Çizgisi Grafiği	121
Şekil 4.18. Aynur'un Yaşam Çizgisi Grafiği	127

Şekil 4.19. Güler'in Yaşam Çizgisi Grafiği	134
Şekil 4.20. Zahide'nin Yaşam Çizgisi Grafiği	140
Şekil 4.21. Zühal'in Yaşam Çizgisi Grafiği	145
Şekil 4.22. Canan'ın Yaşam Çizgisi Grafiği	151
Şekil 4.23. Fulya'nın Yaşam Çizgisi Grafiği	156
Şekil 4.24. Soner'in Yaşam Çizgisi Grafiği	162
Şekil 4.25. Katılımcıların Dönüm Noktalarına İlişkin En Sık 15 Tema	170
Şekil 4.26. Kozmik Aşknlık İşaretlerine İlişkin Temalara Göre Hiyerarşik Model	173
Şekil 4.27. Benlik Boyutunda Aşknlık İşaretlerine İlişkin Temalara Göre Hiyerarşik Model	176
Şekil 4.28. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşknlık İşaretlerine İlişkin Temalara Göre Hiyerarşik Model	179

SİMGELER ve KISALTMALAR

Akt.	:Aktaran
ROB	: Rehberli Otobiyografi
TAÜ	: Tazelenme Üniversitesi
NLP:	: Nörolingüistik Programlama
ve ark.	: ve arkadaşları



1. GİRİŞ

Yaşlanma süreci anılar, anıların yorumlanması, yorumlanışta zamanla ortaya çıkan değişimler ile meydana gelmektedir ve tüm bunlar hikayeler yolu ile açığa çıkmaktadır (Schank, 1990, akt: Randall ve Kenyon, 2018). Böylece yaşamı bir hikaye olarak anlayabilmek ve yaşamın içindeki olaylar, bölümler ve yaşam öyküsü içerisindeki benliği görmek mümkündür (Bruner, 1990; akt: Ruth ve Vilkkö, 1996). Biyografik yaşlanmada yaşlanmanın anlamı hem bireysel hem de toplumsal olarak incelenebilir (Ruth ve Kenyon, 1996). Bununla beraber, yaşam deneyimlerini hikayeleştirme, her bireyin gündelik yaşamı içerisinde gerçekleştirdiği bir eylem olarak kabul edilmektedir. Özellikle yaşam boyu gelişim penceresinden bakıldığında yaşam öyküsü, anlatı ve gelişim ödevlerinin birbirleri ile bağlantılı olduğu görülmektedir (Randall, 2019; Sugarman, 2005). Anlatılar bireyin içsel gelişimi ve yaşlanma sürecinin bir yansıması olarak karşımıza çıkmaktadır (Bjursell, 2019). William Randall (2019) yaşlanmayı spiritüel bir süreç olarak ele almıştır ve bu sürecin anlatsal bir boyuta sahip olduğunu belirtmiştir. Ona göre, spiritüellik ve anlatı arasında karşılıklı bir ilişki bulunmaktadır ve her ikisi de anlam oluşturma ve kişisel olanı aşma-aşkınlık ve kutsal olanın alanına girme eyleminde birleşerek (Randall, 2009) yaşlanma sürecine katkıda bulunmaktadır. Bu noktada ilgili olan diğer nokta ise aşkınlık boyutudur. Geroaşkınlık terimini ortaya çıkaran Lars Tornstam (2005) yaşlı bireyleri dilediğimiz takdirde, yaşlanmaya yönelik pozitif dönüşümü anlattıklarını görebileceğimizi ifade etmektedir (akt: Weiss, 2014). Tornstam'a göre (1999) anımsamanın başarısı benlikte süreklilik elde etmesi değil, tam tersine yaşam öyküsü içerisinde bir değişime katkı sağlamasıdır. Anımsama yalnız kimlik değil, gerçekliği anlama şeklimizi de değiştirebilmektedir ve gerçeklik anımsama ile yeniden yapılandırılmaktadır. Yaşam öyküsünün anlam içeriyor olması ayrıca onun varoluşsal bir niteliğe sahip olduğunu da göstermektedir (Kenyon ve Randall, 2016). Varoluşçu bakış açısına göre yaşamdaki süreklilik ve dönüşüm zaman kavramında açıklığı da beraberinde getirmektedir. Birey yaşadığı deneyimlerden bağımsız bir halde eylemine devam eder, ancak ne zaman eylemlerini ve onu meydana getiren tüm unsurları bilinçli olarak anımsar ve bunu bir amaç-dışarı aktarılacak bir şey olarak görmeye başlarsa o noktada orada

olmayı-varolmayı da deneyimlemektedir (Camcı, 2017; 2018; Camcı ve Çoban, 2019). Bir romanı okumak gibi, yaşamı okumanın da bizleri bilgeliğe ulaştıracağı düşünülmektedir. Bu nedenle anlatısal yaklaşım bilgeliği önemli bir noktaya koymaktadır (Randall, 2002). Tüm bunların ışığında yaşlanma süreci hem spiritüel, hem varoluşsal hem de biyografik bir niteliğe sahiptir ve tüm bu boyutlar aynı zamanda bireylerin aşkınlığa ulaşması ile ilgili boyutlar olması sebebi ile, hangi koşullar altında ulaştıkları, nasıl yorumladıklarını öğrenmek, yaşam boyu gelişim süreçlerini anlamak açısından önemlidir.

60+ Tazelenme Üniversitesi, 2016 yılında Akdeniz Üniversitesi'nde Prof. Dr. İsmail Tufan tarafından kurulmuş ve günümüzde pek çok üniversitede devam eden bir sosyal sorumluluk projesi ve gerontolojik müdahale örneğidir (Tufan, 2022). Kuruluşundan itibaren yaşam boyu öğrenme ve gelişme adına pek çok müdahalenin yapıldığı ve başarılı yaşlanmanın teşvik edildiği (Tufan ve ark. 2018) bu eğitim modeline devam eden Tazelenme Üniversitesi öğrencileri ise, hem öğrenme odaklı bir araya gelmeleri (Özgün-Başbüyük ve ark. 2022) hem de Tazelenme Üniversitesi ile edindikleri deneyim sayesinde özel bir müdahale grubu oluşturmaktadır ve bu yönüyle yaşlanan popülasyon içerisinde ayrı bir alt grubu da meydana getirmektedir. Bu nedenle bu nitel çalışmada 60+ Tazelenme Üniversitesi öğrencilerinde yaşlanma sürecindeki aşkınlık deneyimlerini geroaşkınlık teorisi üzerinden incelemek ve daha spesifik olarak *“Yaşlanma sürecinde geroaşkınlık deneyimleri otobiyografik anlatılar üzerinden nasıl ifade edilmektedir?”* sorusuna yanıt bulmak amaçlanmıştır. Böylece, Tazelenme Üniversitesi öğrencilerinin deneyimledikleri varoluşsal ve spiritüel süreçlerin anlatılar üzerinden birincil deneyimler yolu ile öğrenilmesine katkı sağlanmış olacaktır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Geroaşkınlık Teorisi

Geroaşkınlık Teorisi, yaşamdan geri çekilmek yerine yaşamı spiritüel bir geçiş olarak anlamaya yönelik yeni bir perspektif ve deneyimlerde yeniden oryantasyonu işaret etmektedir (Dalby, 2006; akt: George ve Dixon, 2018). Tornstam (1989: 60) geroaşkınlığı “*materyalistik ve akılcı bakış açısından kozmik ve aşkın olana doğru bir değişim*” olarak tanımlamaktadır. Bu nedenle spiritüel ve varoluşsal olarak bir değişimin olduğu ileri sürülmektedir. Spiritüel değişim, bireyin içsel deneyimini işaret etmektedir. Bu deneyim evrenle, ilahi bir varlık ile ya da doğa ile ruhsal bütünleşme duygusunu içerebildiği gibi, dini bir yönelimi de işaret edebilmektedir (Atchley, 2009). Rollo May (2021, çev: Aysun Babacan) insana sabit bir var olan olarak bakılacaksa aşkınlığa odaklanmaya gerek olmadığını, ancak dinamik ve her daim oluşmakta olan bir canlı olarak bakacak isek, aşkınlık boyutunu da dahil etmemiz gerektiği şeklinde ifade etmiş, aşma durumunun varoluş sözcüğünün (exist) kökünde dahi bir şeyden çıkıp ayrılma anlamı ile barındığını söylemiştir. Ona göre insan rahatsızlık, çaresizlik ya da kaygı bağlantılı geçici bir engelleyici olmaksızın her an bir öteye geçme (transcere) içerisinde yer almaktadır.

Jewell (2014) ise geroaşkınlık kavramının bir tanımını yapmıştır. “Gero” sözcüğü yaşlanma ve yaşlıları temsil ederken, aşkınlık iki yoldan tanımlanabilmektedir. Birincisi ileri gidebilme, aşma, karşılaşılan sınırlamaların ve kısıtlamaların ötesine geçme kapasitesi iken; ikinci anlamı tanrı inancı ile ilgilidir. Her iki durumda da aşkınlık materyal evrenden kısmen ya da tamamen ayrılan bir varoluş sürecini ifade etmektedir. Tornstam teoriyi ileri sürerken ikinci tanımı benimsememiştir. Bu çalışmada da Tornstam’ın perspektifine sadık kalınması planlanmıştır.

İsveçli gerontolog Lars Tornstam’a göre geroaşkınlık, olgunluk ve bilgeliğe doğru ilerleyen süreçte son aşamadır ve orta yaşta yaygın şekilde kabul edilen gerçekliğin farklı şekilde yapılanmasını vurgulamaktadır (Tornstam, 1999). Bu yapılanma kendiliğinden gelişen bir öz aşkınlık süreci olarak görülmektedir ve birey için topluma dayalı şekilde kendini tanımlamanın öneminde azalma, artmış içsellik ve büyük oranda geçmiş ve

gelecek kuşaklar ile bağlantı hissine işaret etmektedir (Levenson ve ark. 2005; akt: George ve Dixon, 2018). Geroaşkınlık Teorisi'nin vurguladığı üç boyut: *kozmetik, benlik ve ilişkiler düzeyinde* olmak üzere ayrılmaktadır. Söz konusu boyutlar ayrıntılı olarak aşağıda açıklanmıştır.

2.1.1. Kozmik Boyut

Kozmik boyut kendi içerisinde çeşitli alt boyutlara ayrılmaktadır. Bunlar, a) zaman ve çocukluk; b) önceki nesiller ile bağlantı; c) Yaşam ve ölüm; d) yaşamın gizemleri ve e) yeniden seçim şeklindedir (Tornstam, 2011). Bu boyut ayrıca *varoluşsal boyut* olarak da adlandırılmaktadır (Kozerska, 2021).

Geroaşkınlık sürecinde *zaman tanımı* değişebilmektedir. Geçmiş ve bugün algısı kişinin zihninde aynı anda ortaya çıkabilmektedir. Şimdi ve o zaman arasındaki sınır çizgisi aşkınlaşabilmektedir ve ayrıca bu, çocukluk dönemine dönüş ve önceki yılların yeniden yorumlanmasını işaret etmektedir. Tornstam bunu bir soğanın katmanlarına benzetmiştir. Tıpkı soğanın katmanlarındaki gibi, tüm yaşlar da bir aradadır ve içe ilerledikçe, çocukluk daha da görünmez hale gelmektedir. Yaşama ilişkin yorumlamalar devam ettikçe, çocukluğa ve erken deneyimlere verilen öncelik de artacaktır. Bunlardan bazıları bir takım uzlaşmaları da beraberinde getirebilmektedir. Kendisi buna örnek olarak yaşlı bir kadının, annesinin ölümünden 20 yıl sonra kendisine karşı olumsuz davranışlarını düşünüp onunla uzlaşma deneyimini vermiştir (Tornstam, 2011).

Zamanda aşkınlık oldukça canlıdır. Yine Tornstam (2011) önceki dönemlerde yaşamış kimliklerle iletişimin de daha fazla hissedilebileceğini, gençken Platon'u hayal etmenin zor olduğunu ancak yıllar içerisinde ona daha canlı geldiğini ifade eden bir kişinin deneyimi ile örneklendirmiştir. Kişinin o anki durumunu aşma kapasitesi bu nedenle zaman boyutunu içermektedir, bu da insanı statik bir madde olarak tasvir etmenin dışında bir özellik göstermektedir, böylece kişi şimdiki zamana ait sınırları aşıp varoluşunu geçmiş veya geleceğe taşıyabilmektedir (May, 2021). Bu durumu anlatı gerontolojisinde (Randall, 2018) içsel olarak deneyimlenen zamanın dışsal olarak deneyimlenen hali ile

aynı olmadığı şeklinde yorumlanmaktadır. Bu anlamda zaman algısının yaşlanma sürecinde öznel bir boyutu vardır ve aşkınlık ile bağlantısı bulunmaktadır.

İlerleyen yaş ile birlikte kişi için bir kuşaklar zincirinin parçası olmak da önem kazanmaktadır (Tornstam, 2011). Böylece bireyler önceki çağlarda yaşamış kişilere ya da atalarına yakınlık duyabilir ya da geçmişte yaşamış düşünürlerle aynı yöne bakma, akrabaymış hissine sahip olmayı deneyimleyebilmektedir. Bu durumu Tornstam (2005) *önceki nesillerle bağlantı kurma* olarak adlandırmıştır.

Kozmik aşkınlığın bir diğer alt boyutu *yaşam ve ölümün anlamının değişmesidir*. Kişi yaşamı seviyor olmakla beraber, ölüme yönelik sahip olduğu olumsuz görüşler de azalmaya başlamaktadır (Tornstam, 2011). Yaşam bu anlamda ölüme hazırlık süreci olarak görülebilmektedir. Ortak payda ise ölü olmanın kendisinden korkmamaktır (Tornstam, 2005).

Yaşamın gizemleri alt boyutuna göre ise, yaşamın gizemli tarafları olduğu, herşeyin mantıklı gerekçelerle açıklanamayacağı kabul edilmiştir. Tornstam (2011) buna örnek olarak bir kimsenin başlangıçta herşeyi bilim ile açıklayabileceğini düşünmesi ancak zaman içerisinde insan zekasının sınırını kabul ettiğini ifade etmesini vermiştir.

Yeniden seçim sürecinde ise birey geçmişte daha materyalistik şeylerden keyif alırken, zaman içerisinde yalnızca bir müzik ya da bir çiçekten keyif almak ve evren ile bütünleşme hissinde artışı tecrübe edebilmektedir (Tornstam, 2011). Tornstam ayrıca bunu aşkın mutluluk kaynakları (2005) olarak da isimlendirmiştir.

2.1.2. Benlik Boyutu

Geroaşkınlığın benlik boyutu, kişinin kendisine ve bedenine yönelik yeni farkındalıkları ve düzenlemeleri içermektedir. Alt boyutları ise a) kendi ile karşılaşma, b) benmerkezcilikte azalma, c) bedensel aşkınlık, d) öz aşkınlık, ve e) ego bütünlüğü şeklindedir (Tornstam, 1996; Tornstam, 2011).

Kendi ile karşılaşma boyutuna göre, birey geçmişe bakarak kendisinde daha önce fark etmediği iyi ya da kötü yönlerini fark edebilmektedir. Bu Jung'un (1930) hayatın ikinci

yarısında gölge benlik ile karşılaşma ifadesine paraleldir. Tornstam buna örnek olarak kişinin şiir yazabildiğini fark etmesini örnek vermiştir (Tornstam, 2011).

Birey evrenin merkezinde olmadığına yönelik yeni bir farkındalık edinmektedir. Yine Tornstam (2011) buna örnek olarak iş yaşamında önemli olduğunu düşünen ancak daha sonra olmamasının rahatlamasını yaşadığını belirten kişi örneğini vermiştir. Bu durum benlik boyutunda aşkının *benmerkezcilikte azalma* alt boyutuna işaret etmektedir.

Bedensel aşkınlıkta, kişi bedenine takıntılı olmaksızın nasıl iyi bakacağına yönelik yeni bir farkındalık edinir, bu benliğini kabullenme, gençliğe göre bedeni ile daha barışık olmayı da içerebilmektedir (Tornstam, 2011).

Öz aşkınlıkta ise, kişi geriye baktığında ihtiyaçlarının nasıl aşkınlaştığını ve özellikle torun ve çocuklar olmak üzere başkalarının ihtiyaçları ile odağının yer değiştiğini fark edecektir. Egoizm burada fedakarlıkla yer değiştirmiştir (Tornstam, 2005; Tornstam, 2011). Rollo May (2021) kişinin kendine yönelik bilincinin beraberinde kendine yönelik aşkını da getireceğinden söz etmektedir. Böylece kişinin kendisini aynı anda hem özne-hem nesne olarak görmesi aşkının ön koşulu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Ego bütünlüğünü tanımlarken Tornstam (2005) Erikson'un (1950) konseptinden yararlanmıştır. Erikson (1950, 1982) insan gelişiminde her bir aşamanın bir kimlik krizi ve çözüm ile ilişkili olduğundan söz etmiştir. Her bir aşama bir sonrakine temel oluşturmaktadır. Önemli olan, bireyin her bir aşamada iki seçenektan birisine yönelmesi değil, her iki seçeneğin de sunduğu gerçeklikleri ve kendisinin bu noktada olumlu ve olumsuz yanlarını olduğu gibi kabul ederek önüne bakabilecek şekilde dengeyi sağlayabilmesidir (Atchley, 2009). Teorinin ilk versiyonunda belirtilen sekizinci aşama, bir önceki aşamaların toplamı olan ve yaşamı da gözden geçirme ile ortaya çıkan ego bütünlüğü aşamasıdır. Ego bütünlüğü de, geçmişteki hataları yok saymak değil, olduğu gibi kabul ederek önüne bakabilmektir.

Kişi yeni bir bütünlük ve uyuma erişir ancak bu uyum yüzde yüz olmak zorunda değildir. Birey, hayatın yapbozunun parçalarının farkına varır. Bir bütünlük oluşturur. Bu, sükunet ya da yalnızlığı gerektiren bir durum olabilir (Tornstam, 2005). Erikson'un belirttiği ego

bütünlüğünde yaşamın olumlu ve olumsuz yönleri kabul edilirken, *egosal aşkınlıkta* birey tamamen yaşamının olumlu yönlerine odaklanmıştır (Tornstam, 2011).

2.1.3. Sosyal ve Bireysel İlişkiler

Sosyal ve bireysel ilişkiler boyutu, a) ilişkilerin anlam ve öneminin değişmesi, b) hayattaki rollerle başa çıkma, c) özgürleşmiş masumiyet, d) modern çilecilik ve e) aşkın gündelik bilgelik olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır (Tornstam, 2011). Genel olarak yaşlanma sürecinde bireyin sosyal ilişkilere, kurallara ve başkalarına yönelik yeni tanımlamaları içermektedir (Tornstam, 1996). Bu boyut ayrıca Atchley (2009) tarafından sosyal seçicilik boyutu olarak da isimlendirilmiştir.

İlişkilerin anlam ve öneminin değişmesinde, arkadaş seçiminde daha seçici olunmaya başlanmaktadır. Yüzeysel sosyalleşmelere olan ilgi azalmıştır. Buna örnek olarak bir kişi kokteyl partilerine eskiden olan ilgisinin azaldığını ifade etmiştir (Tornstam, 2011). Ancak burada pozitif yalnızlık temasının ağır bastığı da görülmektedir. Yalnızlıktan keyif alma, bir seçim neticesinde yalnızlığı tecrübe etme söz konusu olabilmektedir (Tornstam, 2005).

Birey kendisi ve yaşamda oynadığı *roller* arasındaki farka yönelik bir anlayışa erişmektedir. Bazen oynadığı rolleri terk etmek ya da aşmak görülebilmektedir. Ayrıca rollerin neden gerekli olduğuna yönelik bir anlayış da kazanılır (Tornstam, 2011). Toplumun beklentilerinin dışına çıkarak, kendi beklentilerine odaklı seçimler yapan yaşlı bireyler, çevrelerindeki diğer kimseler tarafından şaşkınlıkla karşılaşabilmektedir (Degges-White, 2005).

Özgürleşmiş masumiyet boyutunda birey, gereksiz gelenekleri, normları ve yaşamın erken döneminde kendini ifade etme özgürlüğünü kısıtlayan kurallara ilişkin yeni bir bakış açısı geliştirmektedir. Bu duruma örnek olarak gençlikte soru sormaya çekinmek ve karşısındaki kişiler güler diye kaygılanmayı bırakmak, oyunlara dönmek verilmiştir (Tornstam, 2011). Aynı zamanda bireyin yaşsız benliğine de işaret eden bir boyuttur. Beden yaşılanıyor olsa da, ruhun hala genç kaldığının fark edilmesini ifade etmektedir (Degges-White, 2005).

Modern çilecilik alt boyutunda ise eğer yük hafifse yolculuk daha keyiflidir anlayışı vardır, hayatın gereklilikleri modern tanımını karşılayacak kadardır ve bu dönemde materyal şeyler değerini yitirmektedir (Tornstam, 2011). Böylece maddi olana yaşamda ayrılan yerin azalması ve manevi değerler ile tatminin artması şeklinde de görülebilir.

Aşkın gündelik bilgelikte ise, doğru-yanlış, iyi-kötü ayrımının ne olduğuna dair kesin bir cevabın nadiren bulunduğu anlayışına erişilmiştir. Bu noktada kişi yargılamalardan, öneri sunmaktan kaçınmaktadır. Doğru-yanlış tanımındaki ikilemde aşkınlık geniş fikirlilik ve tolerans ile birlikte ilerlemektedir. Ancak bu durumlarda bazen kişi inatçı olarak da algılanabilmektedir (Tornstam, 2011). Bu noktada Aristoteles'in sophia olarak adlandırdığı teorik bilgelik ile phronesis olarak adlandırdığı pratik bilgeliği ayırmak önemlidir. İnsan bilgeliğini anlamak üzere çalışmalar, pratik bilgeliğe odaklanmıştır. Pratik bilgelik ise mevcut bir şeyin kararını verme bağlamında anlaşılabilir. Pratik bilgeliğe odaklanıldığında tecrübe ile arttığı görülmektedir ve bilge insan olmak yerine bilge kararlardan söz etmek daha yararlı olacaktır. Ek olarak belirli durumlarda deneyimlerin bilge kararlara kişileri nasıl götürdüğü de üzerinde durulması gereken bir konudur. Gerontolog William Randall ve Gary Kenyon'a göre (2018) bilgelik zaman içerisinde geçirdiğimiz yolculuğa dair anlattığımız hikayelerin, yani biyografinin bir fonksiyonudur ve tanımı da kültüre göre değişiklik gösterebilmektedir. O zamana dek anlatıcılar tarafından üzerinde durulmayan anıların hatırlanması, bunların ayrıca dönüştürülmesine ve süreklilik hissinin oluşumuna katkı sağlamaktadır (Rosenthal, 2003).

2.1.4. Geroaşkınlık Teorisi'ne Temel Oluşturan Diğer Teoriler

Tornstam (1997a) Geroaşkınlık Teorisi'ni oluştururken çeşitli teorik yaklaşımlardan etkilenmiştir. Bunlardan bir tanesi Geri Çekilme Teorisi'dir (Cumming ve ark., 1960; Cumming ve Henry, 1961). Bu teoriye göre yaşlanma kesin, kaçınılmaz şekilde sosyal rol ve aktivitelerden artan bir geri çekilme eğilimini içermektedir ve bir kez başladığında geri dönüşü yoktur. Kişi zamanla daha çok kendisine yönelmekte ve toplumdan uzaklaşmaktadır, bununla beraber toplum da benzer şekilde bireyi itmektedir. Böylece yaşlanan bireyin öznel mutluluğu, toplumdan geri çekilme ile sağlanmış olacaktır. Ancak Aktivite Teorisi ile birlikte Geri Çekilme Teorisi, yaşlanma süreci için nihai kabul edilen

bir bakış açısı sunmaktadır ve biyografilerin meydana getireceği farklılıkları dikkate almamaktadır (Jasper, 2002; akt: Tufan, 2021). Geroaşkınlık Teorisi'nde ise yaşlanmaya yönelik olumsuz algının yerine, geri çekilmeyi yaşlanma sürecini yaşla birlikte gerçeklik ve kendilik ile ilgili gelişimsel değişimlere olanak tanıyan bir süreç olarak yorumlanabileceğini ifade edilmektedir.

Bir diğer teori, Erik Erikson'un Yaşam Boyu Gelişim Ödevleri Teorisi'dir. Erikson (1950, 1982) insan gelişiminde her bir aşamanın bir kimlik krizi ve çözüm ile ilişkili olduğundan söz etmiştir. Her bir aşama bir sonrakine temel oluşturmaktadır. Önemli olan, bireyin her bir aşamada iki seçenekten birisine yönelmesi değil, her iki seçeneğin de sunduğu gerçeklikleri ve kendisinin bu noktada olumlu ve olumsuz yanlarını olduğu gibi kabul ederek önüne bakabilecek şekilde dengeyi sağlayabilmesidir (Atchley, 2009). Teorinin ilk versiyonunda belirtilen sekizinci aşama, bir önceki aşamaların toplamı olan ve yaşamı da gözden geçirme ile ortaya çıkan ego bütünlüğü aşamasıdır. Ego bütünlüğü de, geçmişteki hataları yok saymak değil, olduğu gibi kabul ederek önüne bakabilmektir.

Erikson'un ölümünden sonra eşi, sekiz gelişim evresine dokuzuncu bir evre olarak aşkınlığı eklemiştir ve bunu oyun, aktivite, neşe, şarkı ile ölümün üstünde ve ötesinde sıçrayışlara yönelik becerileri yeniden kazanma şeklinde tanımlamıştır (Erikson ve Erikson, 1997; akt: McCarty ve Bockweg, 2013). Ancak bu boyut, Tornstam'ın Geroaşkınlık Teorisi'nden sonra ortaya çıkmıştır (Atchley, 2009).

Robert Peck (1956) Erik Erikson'un gelişim ödevlerini dikkate almanın yanında, üç adet psikolojik gelişim ödevi olduğunu ileri sürmüştür. Bu gelişim ödevleri (1) bedenin öne çıkmasına karşı bedensel aşkınlık; (2) egonun öne çıkmasına karşı egosal aşkınlık ve (3) mesleğin öne çıkmasına karşı ego farklılaşması şeklindedir. Daha sonra Lars Tornstam (1994) Peck'in geroaşkınlığın bir kısmını açıklamaya çalıştığını ifade etmiştir ve bu yaklaşım Geroaşkınlık Teorisi'ne de temel oluşturan yaklaşımlardan birisi olmuştur.

2.2. Anlatı Gerontolojisi ve Anımsama

1960'lara kadar anımsama anormal yaşlanmanın, dolayısıyla mental hasarın bir işareti olarak kabul edilerek "patolojik"; "defektif" ve "regresif" gibi sıfatlar almış, bu nedenle

anılarından söz eden yaşlıların artık ölüme hazırlandıkları, dünya ile işlerinin bittiği ve geleceğe dönük beklentilerinin olmadığı yönünde algılanmasına neden olmuştur. Bu bakış açısı, eğer sağlıklı ve iyi zamanlar geçirmek isteniyorsa anımsamadan kaçınmak gerektiği yönünde bir görüşün yayılmasına katkı sağlamıştır (Coleman, 1986; akt: de Vries, Birren ve Deutschman, 1990:3). Ancak daha sonar Gerontolog ve psikiyatrist Robert N. Butler **yaşam derlemesi (life review)** terimini 1955'te literatüre kazandırmış, 1963'te yayınlamıştır. O, yaşam derlemesi ismini verdiği yaşamı gözden geçirme metodunu bilimsel olarak yaşlı yetişkinlerin gelişiminin normal bir boyutu olarak tanımlamıştır. Onun sayesinde ABD'de anımsama ve yaşam derlemesi insan yaşlanmasının normal bir boyutu olarak kabul edilmesine katkı sağlanmıştır (Kunz, 2007).

Thomae (1970)'ye göre bireylerin yaşam deneyimlerini gözden geçirmesi iki temele dayanmaktadır. Birincil olarak davranışlar, yaşanan olayların objektif niteliğinden ziyade öznel değerlendirmenin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır; ve ikincil olarak herhangi bir davranış değişikliği temelde baskın olan düşünce ve deneyim ile ilişkilidir.

Randall ve McKim (2008) yaşam öyküsünü oluşturmanın da bir romanı okumaya benzediğini ifade etmiştir. Buna göre, romanın her bir sayfasında hem önceden okuduğumuz kısımları değerlendirir, hem de sonraki sayfaları okumaya devam ederiz. Bununla birlikte, anlatı, yalnızca kişinin kendisine dair bir şeyleri öğrenmesini değil, ayrıca başkalarından da öğrenmesine ve karşılıklı dönüşümü teşvik etmektedir. Bu benzetme, Heidegger'in aklın poetikleştiriciliği (Heidegger, 1971, akt: Vaysse, 2020) ifadesine benzemektedir. Akıl, bu şekilde özü kavramaktadır. Hafıza, yaşamdaki anlamın birincil kaynağı, bilgelik ise bu temel bağlantının bir uzantısıdır, yaşamı okumak ise-ki yaşlanma bizi buna davet eder- anlam, hafıza ve bilgeli birbirine bağlayan şey konumundadır (Randall ve McKim, 2008). Bu sebeple anlatı ile anlam atfetme ontolojik de bir konudur (Ruth ve Kenyon, 1996: 3). Kenyon ve Randall (2016) yaşam öyküsü anlatma ve dinlemenin belirli bir problemi çözmek için olmadığını, ancak kişisel bütünlük için bir önemi olduğunu ifade etmiştir. Bu anlamda yaşam öyküsünü anlatmak spiritüel bir aktivitedir. Bu yolla bireyler daha otantik ve daha hayata bağlı hale gelerek, kendi kişisel bilgeliğini keşfetmekte ve kutlamaktadır. Bilgelik, otantisite, kabullenme ve

yaşamı anlamlandırma fenomenleri yaşlanma sürecinde ortak çıktılardır ve bunların biyografi temelli müdahaleler ile açığa çıkarılabileceği ifade edilmektedir (Kenyon, 1996).

Otobiyografi ya da yaşam öyküleri gibi biyografik unsurlar, bireysel gelişimin yansıması olacak şekilde öznedir (Ruth ve Kenyon, 1996). Tufan (2020), günümüz gençlerinin yaşlılığında, büyükebeveynleri ile benzer kaderi paylaşımlarını önlemek ve daha iyi bir yaşlanma imkanı sağlamak için günümüz yaşlılarının biyografilerine de bakmanın öneminden söz etmiştir. Bu nedenle yaşlanma sürecini ve bu süreçteki gelişim aşamalarını anlamak için bireyin otobiyografisine odaklanmak oldukça önemlidir.

2.3. 60+ Tazelenme Üniversitesi

60+ Tazelenme Üniversitesi, 14 Mayıs 2016 tarihinde Gerontoloji Bölümü Kurucu Başkanı Prof. Dr. İsmail Tufan tarafından ilk olarak Akdeniz Üniversitesi'nde Türkiye Gerontoloji Atlası (GEROATLAS) Projesi'nin bir ürünü olarak başlatılan, 60 yaş ve üzeri bireylerin ihtiyaçlarının algılandığı ve bu algı çerçevesinde ilişkilendirildiği bir sosyal sorumluluk projesidir. Günümüzde pek çok üniversitede uygulanmaya devam etmektedir (Tufan ve ark. 2018a; Tufan ve ark. 2018b; Tufan, 2020).

60+ Tazelenme Üniversitesi'nde insan tanımı, insanın gelişme yeteneğine sahip bir varlık oluşu üzerinedir ve bu sebeple söz konusu gelişme potansiyelini harekete geçirmek üzere uygulamalar bulunmaktadır. Bununla beraber, Tazelenme Üniversitesi'nde kronolojik yaş ve yaşın önceden sınıflandırılmış fazları değil, biyografik süreçlerinin yaşlanma sürecine etkisi dikkate alınmaktadır. Öğrenme becerisini kullanarak bireyin gelişimini desteklemesi sebebiyle de bir gerontolojik müdahale türü olarak karşımıza çıkmaktadır (Tufan, 2022).

Bu nedenle, kuruluşundan itibaren, yaşlanma sürecini destekleyici çeşitli uygulamalara ev sahipliği yapmıştır. Özellikle Covid-19 Pandemisi sürecinde, Tazelenme Üniversitesi öğrencileri takip edilmiş, sürece ilişkin görüşleri (Tufan ve ark. 2020) alınmış, dahası sokağa çıkma yasağı sebebiyle oluşabilecek olumsuzlukları önlemek ve öğrenme aktivitesini devam ettirmek adına çeşitli projeler gerçekleştirilmiş ve Tazelenme

Üniversitesi öğrencilerinin iyilik hallerine etkileri çalışmalarla raporlanmıştır (Güneş-Gencer ve ark. 2021; Tiryaki, Tufan ve Başbüyük, 2021; Tufan, 2022; Özgün-Başbüyük ve ark. 2022, Pamuk, 2024).

Eğitim seviyesi ve cinsiyet ayrımı yapılmaksızın kapsayıcı şekilde öğrenci kabulü yapılan Tazelenme Üniversitesi öğrencileri, kendi içerisinde oldukça heterojen bir dağılıma sahip olmakla birlikte, temelde öğrenme hedefi olan bir grubu oluşturmaktadır (Özgün-Başbüyük, ve ark. 2022).

2.4. Geroaşkınlık ve Anımsama ile İlişkili Mevcut Çalışmalar

Tornstam tanımladığı her bir boyuta ilişkin nitel kanıtlar toplamıştır. **Kozmik boyut**, geniş varoluşsal değişimleri; **benlik boyutu**, benlik algısındaki şimdiki benlik ile geriye dönük benlik arasındaki değişimi **ve sosyal ve kişisel ilişkiler boyutu** da bu meselelerin gelişimsel değişimlerini işaret etmektedir (Tornstam, 2011).

İsveçte farklı zamanlarda farklı yaş gruplarının yalnızlık hissinin incelenmiş ve 1985 yılı ile 2008 yılına ait yalnızlık eğrisinin hemen hemen aynı olduğu görülmüştür. Tornstam bu durumu, yaşlanıp olgunlaştıkça, yaşam ile daha kolay baş edebilmek, yaşlanırken benliklerimizi çevreleyen bazı sınırları aşmak ve bu nedenle daha fazla transpersonal ve daha az yalnız hissetmeye eğilimli olmak şeklinde yorumlamıştır (Tornstam, 2011). Tornstam’a göre (2011) krizler gençlerde dahi kozmik aşkınlığı hızlandırabilmektedir.

Geroaşkınlık Teorisi, diğer teoriler ile karşılaştırıldığında pek çok tamamlayıcı özelliğe sahip bir teori olarak karşımıza çıkmaktadır. Geroaşkınlığın ortaya çıkmasında deneyimlerin önemli olduğu ancak yaşın bir belirleyici olmadığı ifade edilmektedir. Bu nedenle çeşitli çalışmalar, yaşam deneyimleri, geroaşkınlığa yönelik işaretleri ve bu işaretlerin bireylerce nasıl ifade edildiğini bulmak üzere gerçekleştirilmiştir. Geroaşkınlığa ilişkin önemli noktalardan birisi, buna yönelik gelişim sürecinde herkesin tüm işaretleri kesinlikle göstermek zorunda olmayışdır (Tornstam, 2011).

Kanada’da bir proje kapsamında geroaşkınlık teorisi temalaştırılarak mülakat tekniği ile öznel deneyimler üzerinden incelenmiş ve bunun başarılı yaşlanma sürecini anlamada

katkısına odaklanılmıştır (Rempel, 2013). Benzer şekilde Alaska’da da derinlemesine mülakat tekniği ile yaşam öyküleri üzerinden geroaşkınlığa yönelik işaretler incelenmiştir (Wortman ve Lewis, 2021). Yine Tornstam’ın (2005) geroaşkınlık ile kültürün bağlantısı olduğu görüşü baz alınarak yalnız batı değil, doğu toplumlarında da yaşam öyküsü üzerinden incelemeler yapılmıştır Lewin ve Thomas, (2001) tarafından yapılan çalışmalarda İranlı ve Türk seküler ve muhafazakar yetişkinlerin yaşam öyküsü anlatılarında geroaşkınlık ve yaşam memnuniyetine yönelik işaretler olup olmadığı ve bu işaretlerin yaşam memnuniyeti ile bağlantısı incelenmiştir. Çalışmaya göre, geroaşkınlık işaretlerini gösteriyor olmak yaşam memnuniyeti için bir koşul olarak ifade edilmemektedir. Bir başka çalışmada ise, benliğe yönelik aşkınlığın nasıl hissettiriyor olduğu anlatsal perspektif üzerinden yaşam öyküsü mülakatı ile incelenmiştir (Reischer ve ark. 2020, 305). Bjursell (2019) İsveç’te yaşlı üniversitelerindeki katılımcılardan yazılı olarak buradaki deneyimlerini anlatmalarını istemiş ve bunları geroaşkınlık penceresinden analiz etmiştir.

Randall ve Kenyon (2018) sıradan bilgeliğin bireysel düzeyde ortak yaşamsal temalar, kültürel özellikler ve anlamsal kaynaklar üzerinden incelenebileceğini ve böylece sıradan bilgeliğin nasıl hangi koşullarda ortaya çıkabileceğinin belirlenebileceğini ifade etmiştir. Ona göre sıradan bilgelik yaşamda ve spiritüel anlamda verilen mücadelelerde anlam bulmak, kabul etmek, sahiplenmek ve değer vermekle ilgilidir ve bunu da yaşam öyküleri ile açığa çıkarabiliriz. Bilgelik bu anlamda tek bir seferde oluşmuş bir şey değil, yaşam yolculuğu içerisinde gelişen bir şeydir. Bu sebeple, bilgelik ve diğer spiritüellik içeren aşkınlık boyutları yaşam öyküsü ile ilgilidir. Ek olarak yaşam öyküsünü dinlemeyle zaman ve ölüme yönelik algının nasıl değiştiğinin de yine yaşam yolculuğu metaforu üzerinden belirlenebileceğinden söz etmiştir. Bunun yanında, bir başkası ile yaşam öyküsünü paylaşmanın dönüştürücü ve fark ettirici etkisinden de söz etmektedir.

Gerontolog Achenbaum da (2001) kendi yaşlanma sürecindeki benlik algısının zamanla değiştiğinden söz etmiştir. Kendisi bu durumu örneklendirirken 50 yaşında olmayı, artık 20’li yaşlarda olduğu gibi görmediğini, dahası olduğu kişi konusunda geçmişe göre daha koruyucu olduğunu ve böylece arkadaşları ve yabancılara karşı kendisini daha özgürce

ifade edebildiğini belirtmiştir. Bu durum, yaşlanma süreci içerisinde bireyin daha çok kendisi olması ve otantik benliğe ulaşmasına birer örnektir. Achenbaum'un örneği zaman algısındaki değişim ile devam etmektedir. Kendisi, yaşamının çoğunun artık geçmiş zaman olduğunu, ancak kalan zamanın olmak istediği kişi için sınırlı olduğu fikrini aşarak kıymetini bilmesi gerektiği görüşüne eriştiğini ifade etmiştir. Ve son olarak kendi yaşlanma sürecinde söz ettiği bir diğer unsur ise çocuksu masumiyete biçtiği değerdir. Ona göre çocuksu masumiyet önemlidir ancak gençlikte yapılan hataları yapmama becerisi olan bilgelik de yine deneyim ve çaba gerektirmektedir ve bu anlamda çocuksu masumiyetin artık bilgelikle birlikte olduğunu ifade etmiştir.

Hyse ve Tornstam (2009) Geroaşkınlık Teorisi'nin, yaşlılara tanıtıldığında, spontan şekilde kendilerindeki boyutları ve kendi gelişimlerini teorinin içerisinde fark etmelerinin oldukça yaygın olduğunu, bu sebeple teorinin geçerliliğinin teori test etme prosedürü yerine yaşlıların kendileri tarafından doğrudan onaylanması olduğunu belirtmiştir. Dahası, bu teorinin bir gelişim teorisi olması sebebiyle de, dönüm noktalarının dikkate alınabildiği bir biyografik çalışma için uygun olduğunu ifade etmiş ve kendi çalışmalarında da tekli durum analizi yaparken bundan yararlanmıştı.

Türkiye'de geroaşkınlık ve biyografik yaşlanma bağlantısı göz önünde bulundurularak gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında, Covid 19 Pandemisi sürecinde ruhsal eğilimler ve dini düşünceler üzerine (Ferah, 2021) bir çalışma yapıldığı görülmüştür. Ancak Tazelenme Üniversitesi öğrencileri ile otobiyografik anlatılarda doğrudan tüm geroaşkınlık boyutlarının incelendiği bir nitel çalışma bulunmamaktadır. Bu sebeple bu çalışmada bireylerin geroaşkınlık ile ilgili yaşam öyküleri, rehberli otobiyografi tekniği kullanılarak hem öznel deneyimler üzerinden yaşlanma sürecinde geroaşkınlık deneyimlerinin nasıl ifade edildiği, hem de bu deneyimleri birbirleri ile paylaşmanın nasıl algılandığı incelenmiştir.

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırma Problemi

Bu çalışmada “*Yaşlanma sürecinde geroaşkınlık deneyimleri otobiyografik anlatılar üzerinden nasıl ifade edilmektedir?*” sorusuna, Rehberli Otobiyografi (Guided Autobiography) Tekniğı (Birren & Deutchman, 1990) kullanılarak 60+ Tazelenme Üniversitesi öğrencilerinin deneyimleri üzerinden yanıt aranması, böylece, Rehberli Otobiyografi Tekniğı’ni geroaşkınlık temalarına uyarlayarak belirli temaya özgü atölye çalışması hazırlamak hem de otobiyografik deneyimler üzerinden geroaşkınlığın ortaya çıktığı durumları anlamak amaçlanmıştır. Bununla beraber aşağıdaki alt problemlere de yanıt aranmıştır:

1. Otobiyografik anlatılar üzerinden geroaşkınlık deneyimleri ile dönüm noktaları arasında nasıl bir bağlantı bulunmaktadır?
2. Katılımcıların Geroaşkınlık Temalı Rehberli Otobiyografi atölyesine ilişkin görüşleri nelerdir?

Söz konusu sorulara yanıt bulmak amacıyla Rehberli Otobiyografi Tekniğı (Birren ve Deutschman, 1991; Svensson ve Bernell, 2013) kullanılarak bir “*Yaşlanmayı Aşma Atölyesi*” planlanmış ve uygulanmıştır. Bu sayede, katılımcılar bir otobiyografi yazma grubu ile biyografik öğrenme (Thornton, 2008; Randall, 2019) etkinliğı içerisinde bulunmuştur. Çalışma kapsamında atölye içerisindeki anımsatıcı egzersizler, otobiyografik anlatılar ve değerlendirmeler analiz edilmiştir.

3.2. Örneklem

Anlatı analizlerinde küçük gruplar (Butina, 2015) veya 5-20 kişilik bir örneklem uygun olacağı ifade edilmiştir (Guetterman, 2015; Subedi, 2021). Bu çalışmada da her biri 5’er kişiden oluşan 4 Otobiyografi grubu oluşturulması ve toplamda 20 kişinin geroaşkınlığa ilişkin deneyimleri incelenmesi planlanmıştır. Akdeniz Üniversitesi Tazelenme Üniversitesi Öğrencileri arasından gönüllü olanlar ile gerçekleştirilmesi planlanan çalışmada, örneklem tekniğı ulaşılabilir örneklem olarak belirlenerek atölyeye katılmaya gönüllü olanların dahil edilmesi hedeflenmiş, WhatsApp grupları üzerinden afiş

paylaşılarak (Ek-5) 10 Ocak 2023, 15 Mart 2023 ve 1 Mayıs 2023 tarihlerinde duyuru yapılmıştır. Duyurular neticesinde toplamda 44 başvuru yapılmış, ancak atölyenin uzaktan yapılıyor olması, internet bağlantısına erişim sorunu, internet üzerinden toplantıya katılamama, toplantı uygulamasını kullanamama ve çeşitli özel gerekçeler nedeni ile katılmaktan vazgeçen ya da yarıda bırakan katılımcılar olmuştur. Atölyelerin tamamlandığı son katılımcı sayısı ise 24 kişidir. Tablo 1’de atölyelere devamlılık sağlayan katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve atölyelere hangi cihaz üzerinden katıldıklarına ilişkin bilgiler sunulmuştur: Katılımcıların 17’si kadın, 7’si erkektir. Yaş aralığı 62-84’tür ve ağırlıklı olarak lise mezunu kişilerden oluşmaktadır.

Dahil Etme ve Dışlama Kriterleri

Atölyeler uzaktan internet bağlantısı kullanılarak gerçekleştirileceği için, 60+ Tazelenme üniversitesi öğrencilerinden gönüllü olan katılımcıların internet bağlantısı, bilgisayar ya da akıllı telefona sahip olması, okuma yazma becerisini koruyor olması ve atölyelere devamlılık sağlaması çalışmaya dahil etme kriteri olarak alınmıştır. Dışlama kriterleri ise atölyelere devamsızlık ve verilen yazma görevlerinin yapılmaması şeklindedir. Bu sebeple, atölyeler devam ederken yarıda bırakan katılımcıların anlatıları analize dahil edilmemiştir.

3.3. Veri Toplama Tekniği

Çalışmaya ilişkin veriler, Rehberli Otobiyografi Tekniği üzerinden hazırlanmış bir atölye çalışması ile toplanmıştır. Atölye çalışması, katılımcıların ilgisine yönelik beklentilerini karşılamayı amaçlayan, öğrenme, yaratıcı şekilde problem çözme ya da belirli bir konuda değerlendirme yapmak amacıyla gerçekleştirilen düzenlemeleri ifade etmektedir ve araştırma bağlamında güvenilir ve geçerli veriler elde etmek üzere kullanılabilir (Orngreen ve Levinsen, 2017; Ahmed ve Asraf, 2018; Shamsuddin, Sheikh ve Keers, 2021) ve nitel araştırmalarda önerilen bir tekniktir. Orngreen ve Levinson (2017) atölye tekniğinin veri toplamak için umut verici bir araç olduğunu ifade etmiştir. Böylece araştırmacılara işbirliği içerisinde paylaşılmış ortak bir deneyime ilişkin veri toplama imkanı tanımaktadır (Ahmed ve Asraf, 2018).

Tablo 3.1. Atölyelere Devamlılık Sağlayan Katılımcıların Yaş, Cinsiyet, Eğitim Durumu ve Kullandığı Cihazlara İlişkin Bilgiler

NO	İSİM	YAŞ	CİNSİYET	EĞİTİM DURUMU	CİHAZ	NO	İSİM	YAŞ	CİNSİYET	EĞİTİM DURUMU	CİHAZ
1	Sıla	72	Kadın	Üniversite	Dizüstü Bilgisayar	13	Muhsin	65	Erkek	Lisans	Dizüstü Bilgisayar
2	Saliha	62	Kadın	Üniversite	Dizüstü Bilgisayar	14	Fahrettin	77	Erkek	Üniversite	Akıllı Telefon
3	Emine	67	Kadın	Lise	Dizüstü Bilgisayar	15	Özge	69	Kadın	Lise	Dizüstü Bilgisayar
4	Sevil	70	Kadın	Üniversite	Dizüstü Bilgisayar	16	Vural	77	Erkek	Üniversite	Dizüstü Bilgisayar
5	Ozan	73	Erkek	Yüksek Lisans	Dizüstü Bilgisayar	17	Elif	65	Kadın	Üniversite	Akıllı Telefon
6	Erdi	84	Erkek	Lise	Akıllı Telefon	18	Aynur	67,	Kadın	Lise	Akıllı Telefon
7	Huriye	70	Kadın	Lise	Akıllı Telefon	19	Güler	67	Kadın	Lise	Akıllı Telefon
8	Umut	65	Erkek	Üniversite	Dizüstü Bilgisayar	20	Zahide	67	Kadın	Üniversite	Akıllı Telefon
9	Remziye	71	Kadın	Lise	Akıllı Telefon	21	Zuhal	65	Kadın	Üniversite	Akıllı Telefon
10	Nergis	69	Kadın	Lise	Akıllı Telefon	22	Canan	71	Kadın	Üniversite	Tablet Bilgisayar
11	Özlem	73	Kadın	Lise	Akıllı Telefon	23	Fulya	70	Kadın	Ortaokul	Dizüstü Bilgisayar
12	Pınar	73	Kadın	Lise	Tablet Bilgisayar	24	Soner	69	Erkek	Üniversite	Dizüstü bilgisayar

Otobiyografik söylemler ve bunların parçaları benlik pratiklerinde ortak ve temel konumdadır. Bu durum yaş, eğitim ya da sosyal çevre ya da bir eylem, dil veya yazı ile gerçekleştirilmesine bağlı olmaksızın böyledir, hem sözlü hem yazılı şekilde deneyimler, anılar, eğilimler, umutlar, arzular ve düşünceler otobiyografik perspektiften çeşitli şekillerde ortaya çıkabilmektedir (Brockmeier, 2008). Bu sebeple, Rehberli Otobiyografi hem bireysel otobiyografileri gözden geçirme, hem de başkalarının yaşam öykülerinden öğrenmeye katkı sağladığı için çift yönlü bir etki sağlaması sebebi ile seçilmiştir.

Rehberli Otobiyografi, otobiyografi yazımı üzerine Gerontolog James E. Birren (de Vries, Birren & Deutchman, 1990) tarafından geliştirilmiş atölye çalışması şeklinde yarı yapılandırılmış bir yaşam derlemesi (life review) tekniğidir. Rehberli Otobiyografi (ROB) atölye grupları dört unsurdan oluşmaktadır. Birincisi yazma ve psikososyal gelişim ile ilgili dersler; ikincisi yazma ödevleri ile bağlantılı uyarıcı egzersizler; üçüncüsü, belirli temaya ilişkin otobiyografi yazımı ve dördüncüsü ise yazılanlarla ilgili küçük grup tartışmalarıdır (Malde, 1988). Katılımcılardan paylaşmak istedikleri şeyleri yalnızca ikişer sayfa okumak üzere, haftalık temalara uygun şekilde yazmaları istenmektedir. Böylece, başkalarının duymasından hoşlanmayacağını düşündükleri şeyleri paylaşmaları söz konusu değildir. Ek olarak yapılan yorumların destekleyici, yüreklenirici ve pozitif olması gerekmektedir. Böylece her bir katılımcı birbirlerinin benzer ve eşsiz noktalarını fark etme ve empati ile yaklaşmayı da öğrenmektedir (Svensson ve Bernell, 2013). James Birren tarafından geliştirilen orijinal versiyonunda tanıtıcı hafta dahil 9 hafta ve her hafta grubun katılımcı sayısına bağlı olarak 2-2,5 saat süren bir formata sahiptir. Ancak günümüzde Rehberli Otobiyografi’de belirli gruplara veya temalara özgü olacak şekilde daha kısa ve farklı yazma temaları olan versiyonları bulunmaktadır (Birren ve Cochran, 2001; Champbel ve Svensson, 2015). Bu çalışmada da, Rehberli Otobiyografi tekniği ile Geroaşkınlığa yönelik temalar oluşturularak 5’er haftalık atölyeler gerçekleştirilmiştir. Söz konusu atölyeler, haftalık olarak Microsoft Teams platformu üzerinden gerçekleştirilmiştir ve katılımcılar bilgilendirilerek oturumlar kaydedilmiştir. Atölyelerin yürütücülüğü, önceden Rehberli Otobiyografi eğitimi almış ve uygulama deneyimine sahip olarak yazar tarafından gerçekleştirmiştir. Rehberli Otobiyografi’de grup lideri ya

da yürütücü olmak için geçmişte bir Rehberli Otobi-yografi deneyimine sahip olmak önerilen bir durumdur (de Vries, Birren ve Deutchman, 1995).

James Birren ve Betty Birren (1996) Rehberli Otobi-yografi'nin bir araştırma materyali olarak kullanılabileceğini ve ortak deneyimlere ilişkin hazırlanan temalarla yaşam tarihinin toplanabileceğini dahası gruplar arasında güven duygusunun geliştirilerek yaşam öykülerini teşvik edici olacağını belirtmiştir. Literatürde Rehberli Otobi-yografi'nin klasik temalarından başka hedef gruba yönelik uygulamalarının olduğu çeşitli çalışmalar mevcuttur. Bunlar arasında spiritüel otobi-yografi grubu (Staude, 2012) bir örnektir. Ancak bu çalışma da her ne kadar spiritüellik temalı olsa da, geroakınlığa odaklanmamıtır. Taiwan'da uzun dönem bakım kurumlarında kalan yalı sakinlere geroaşkınlık temalı anımsama müdahalesi uygulanmış ve 6 haftalık program neticesinde yaşam amacı puanında yükselme grlmtir (Hsiao ve ark. 2018). Benzer ekilde, Wadensten ve Hgglund (2006) tarafından geroaşkınlık anımsama grubu ve Wadensten (2010) tarafından bakımevinde kalan 6 yalıya geroaşkınlık temalı bir inovasyon programı uygulanmış ve burada da olumlu değişimler olduğu gözlenmiştir. Atölye tekniği uygulanarak gerçekleştirilen en güncel çalışmalardan birisi de Hanson (2003) tarafından 80 ya ve üzeri bireylere Geroaşkınlık Temalı Atölye olarak sunulurken bir serbest zaman aktivitesi tasarlanmış ve etkileri incelenmiştir. Ancak söz konusu çalışmalar, daha çok yaşlıların iyilik halini belirlemek için bir müdahale uygulaması ya da geroakınlığa yönelik ancak doğrudan otobi-yografik anlatıları kapsamayan nitel çalışmalar şeklinde-dir. Bu noktada bu çalışma hem bir veri toplama aracının geliştirilmesi, hem de sonraki süreçte müdahale uygulamalarında test edilerek uygulanabilecek yeni bir Rehberli Otobi-yografi teması sunması açısından diğerlerinden ayrılmaktadır.

Çalışma süresince gerçekleştirilen atölyelerin tanıtıcı/bilgilendirici hafta dahil 5 haftalık süreçlerden oluşması planlanmıştır. Tanıtıcı haftada atölyeye ilişkin bilgilendirme, bir sonraki haftanın temasını açıklama; birinci yazım haftası Rehberli Otobi-yografi Tekniği'nin orjinal versiyonunda bulunan dönüm noktalarının yazılması, ikinci hafta Geroakınlığın Kozmik; nc hafta Benlik ve dördüncü hafta Sosyal Aşkınlık boyutlarına ilişkin deneyimlerin yazılması şeklinde devam etmiştir. Dönüm noktalarının

dahil edilmesi, yaşamdaki kırılma noktalarının aşkınlık üzerinde belirleyici olduğunu ifade eden çalışmalar olması sebebiyledir. Bu çalışmada da yine dönüm noktaları ile aşkınlık deneyimleri arasında bir bağlantı olup olmadığı incelenen diğer bir husustur. Tanıtıcı hafta hariç, her hafta ilk saat o haftanın temasına yönelik küçük egzersizler, yazma sürecinin nasıl geçtiğinin konuşulması ve bir sonraki haftanın görevlerinin tanıtılması şeklinde; ikinci saat ise, haftanın temasına ilişkin yazılan ikişer sayfalık otobiyografik metinlerin okunması şeklinde geçmiştir. İlk saat uygulanacak anımsatıcı egzersizler ve iki sayfa yazma kuralı, tekniğin ilk haline (Birren ve Deutschman, 1991) sadık kalınarak haftalık temaya uygun şekilde kullanılmıştır. Yaşlanmayı Aşma Atölyesi'nin Haftalık Akış Planı Tablo 2'de görüldüğü gibidir:

Tablo 3.2. Yaşlanmayı Aşma Atölyesi'nin Haftalık Akış Şeması

Hafta No	Süre	Akış ve Tema
Tanıtıcı Hafta	1 Saat	Rehberli Otobiyografi Tekniği ve Atölye Amacının Tanıtılması, Bir Sonraki Hafta Yazılıp Okunacak Temanın Belirtilmesi
1	2 Saat	1. Saat Anımsamaya Yardımcı Egzersiz: Yaşam Çizgisi Grafiği Çizilmesi 2. Yaşamdaki Dönüm Noktalarına İlişkin Otobiyografik Metinlerin Paylaşımı
2	2 Saat	1. Saat Anımsamaya Yardımcı Egzersiz: Johari penceresi 2. Saat: Kozmik Olarak Kendini Aşma
3	2 Saat	1. Saat Anımsamaya Yardımcı Egzersiz: Üç Benlik 2. Saat: Benlik Boyutunda Kendini Aşma
4	2 Saat	1. Saat Anımsamaya Yardımcı Egzersiz: Kümeleme Egzersizi 2. Saat: Sosyal Ve Bireysel İlişkilerde Kendini Aşma

Yazar, Rehberli Otobiyografi'yi tasarlayan Gerontolog James Birren tarafından kurulmuş olan Birren Otobiyografik Araştırmalar Merkezi'nden (Birren Center of Autobiographical Studies) Rehberli Otobiyografi Eğitimci Eğitimi almış, bunun yanında özel temalarla ilgili atölyelere katılmıştır (Ek-1). Kendisinin de yine klasik versiyon ile Tazelenme Üniversitesi öğrencileri ile uygulama deneyimi bulunmaktadır (Pamuk, 2024). Oturumlar süresince ilk saat uygulanan yaşam çizgisi grafiği, dönüm noktalarına ilişkin uyarıcı sorular formu; ikinci üçüncü ve dördüncü haftanın egzersizleri olan Johari Penceresi, Üç Benlik ve Kümeleme egzersizleri, Birren ve Deutschman'ın (1991) kitabından Türkçe'ye

uyarlanarak alınmıştır. Geroaşkınlık temalarına ilişkin uyarıcı sorular hazırlanırken, Tornstam'ın belirttiğı egzersizlerden (2011); ayrıca kitabındaki sorduğı sorulardan da (Tornstam, 2005) yararlanılmıştır (Ek-2). Çeviriler ve yeni temalar oluşturulurken, Tez Danışmanı'nın görüşleri alınarak sorular son halini almıştır. Gerçekleştirilen atölyelerin tarihleri ve katılımcı sayıları Tablo 3'teki gibidir:

Tablo 3.3. Tamamlanan Atölyelerin Tarihleri ve Katılımcı Sayıları

Grup	Katılımcılar	Atölye Tarihleri
Grup 1:	2 Erkek, 3 Kadın	30 Ocak 2023-13 Mart 2023*
Grup 2	1 Erkek, 3 Kadın	28 Şubat 2023-27 Mart 2023
Grup 3	5 Kadın	16 Mart-13 Nisan 2023
Grup 4	2 Erkek, 1 Kadın	17 Mart-14 Nisan 2023
Grup 5	5 Kadın	3 Mayıs 2023-31 Mayıs 2023
Grup 6	2 Erkek	3 Mayıs 2023-31 Mayıs 2023
*Söz konusu atölyeye, 6 Şubat 2023 Depremi sebebiyle tanıtım haftasından sonra 2 hafta ara verilmiştir.		

Atölyelerin başlangıç tarihi 30 Ocak 2023'tür. İlk grubun tanıtım haftasından sonra, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Depremi gerçekleşmesi sebebiyle, iki hafta ara verilmiştir. Henüz tanıtım oturumu yapılmış ve burada yalnızca yapılacak ödevler anlatılmış olduğu için, atölye ile ilgili bir aksama söz konusu olmamıştır. Tüm atölyelerin tamamlandığı tarih ise 31 Mayıs 2023'tür.

3.4. Verilerin Analizi

Atölyeler süresince, katılımcıların her hafta ilgili temaya özgü hazırladıkları ve grup içerisinde sesli olarak okudukları grafik ve metinler, e-posta ya da Whatsapp üzerinden katılımcıların yazma tercihinine bağlı olarak, fotoğraf formatında ya da word dosyası olarak toplanmış, veri setini oluşturmak üzere transkripsiyon işlemi gerçekleştirilmiştir. İkinci hafta el çizimleri ile hazırlanan yaşam çizgisi grafikleri ise, yazar tarafından standart bir format oluşturularak yeniden hazırlanmıştır.

Atölyeler neticesinde elde edilen otobiyografik anlatılar, Gabriele Rosenthal'in (1993, 2018) Biyografik Vaka Yeniden Yapılandırılması Tekniği ile analiz edilmiştir. Bu teknik, Fritz Schütze'nin (1976, 1983) anlatı analizi ve Wolfram Fischer- Rosenthal'in (1982; 1989; 1991; Sen ve Tufan, 2000) tematik alan analizi tekniklerinden yararlanılarak geliştirilmiştir.

Analiz prosedürü genel olarak aşağıdaki gibidir:

1. Tarihsel koşullar ve toplumun beklentilerini içeren şekilde biyografik yeniden yapılandırmanın, dönüm noktaları, temalara ilişkin otobiyografilerin paylaşımı ve oturumlar süresince dikkat çeken ifadeler üzerinden her bir katılımcı için gerçekleştirilmesi neticesinde, kısa biyografik metinlerin oluşturulmuştur.
2. MAXQDA üzerinden Tornstam'ın (2005; 2011) Geroaşkınlık Teorisi'ndeki üç boyut ve toplamda 15 alt boyuta ilişkin temalar oluşturulmuştur. Anlatıların geroaşkınlık boyutları üzerinden yorumlanması ile deneyimlere göre sınıflandırılarak yeni alt temalar oluşturulmuştur.
3. Temalara göre sınıflandırılan geroaşkınlık deneyimlerinin hangi dönüm noktaları bağlantılı olarak anlatıldığının belirlenmesi ve buna göre sınıflandırmanın yapılması ile, yeniden yapılandırılan biyografilerin, temalara ayrılarak tüm katılımcılar arasındaki ortak ve farklı noktaların belirlenmesi sağlanmıştır.

Biyografik Vaka Yeniden Yapılandırılması'nın kullanılmasının en önemli sebebi, bu tekniğin, en başta biyografik verileri incelemek üzere oluşturulmuş olmasıdır. İkinci unsur ise, Rehberli Otobiyografi'nin, dönüm noktaları ve diğer anımsatıcı egzersizler ile bireylerin yaşamlarındaki önemli toplumsal ve bireysel olaylara erişerek temel biyografik yapılandırmaya olanak sağlaması ve sonraki aşama olan temaya ilişkin yaşam öyküsünü haftalık otobiyografi yazımları ile sunmasıdır. Böylece Rosenthal'in analiz tekniğinde belirtilen aşamalar ile paralellik göstermektedir.

3.5. Etik

Bu çalışma, Akdeniz Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 02/08/2022 tarihli ve 70904504 sayılı kararı neticesinde etik olarak uygun bulunmuştur (Ek-3). Çalışmanın gerçekleştirilebilmesi için Yaşlılık Çalışmaları Araştırma ve Uygulama Merkezi'nden uygulama izni alınmıştır (Ek-4). Atölyelere ilişkin duyuru afişinde (Ek-5) çalışmanın bir doktora tezi kapsamında gerçekleştirildiği belirtilmiş, her grup için tanıtıcı haftada atölyelerin kaydedileceği, paylaşılan otobiyografilerin bilimsel bir çalışma amacıyla kullanılacağı ve katılımcı bilgilerinin gizli tutulacağı ifade edilmiştir. Otobiyografik anlatılara ilişkin analizler raporlanırken, her bir katılımcı bir takma isimle belirtilmiştir.

4. BULGULAR

4.1 Dönüm Noktaları ve Geroaşkınlık İşaretleri

4.1.1. Sıla, 72, Kadın

1951 yılında Bulgaristan'dan Eskişehir'e yerleşen 2 göçmen ailenin yuva kuran çocuklarının 1959 doğumlu ilk çocuğu olan Sıla, önce ırak olarak sobacı dükkanında çalışmaya başlayan ve daha sonra kendi işine sahip olan bir babanın çocuğu olduğunu ve hayvanlarla dolu bir evde büyüdüğünü belirtmiştir. Dönüm noktası olarak tanımladığı ilk anısını da bu evde, içi doldurulmuş bir buzağının bir ineğin önüne koyularak süt salgılamasının sağlanması ve bundan bir çocuk olarak etkilenmesi şeklinde ifade etmiştir. Çocukluğu köyde geçmiş olduğu için köyde yaşamak kendisi için hala özel bir yere sahiptir. En büyük çocuk olan Sıla'nın 7 yaşındayken bir kız ve 9 yaşındayken de bir erkek kardeşi dünyaya gelmiştir ve bu süreç annesine yardımcılık rolünü üstlenmesine neden olmuştur.

Muhafazakar bir ailede yetiştiği için yaz tatillerini Kur'an kurslarında geçirdiğini ve ilkokuldayken hafız olmak istediğini, okula devam etmek istese de ailesinin onaylamaması nedeniyle okula devam edemediğini belirtmiştir. Okula devam edebilmek için gösterdiği çabaların neticesinde başarılı olamayan Sıla, önemli bir dönüm noktası olarak bir komşularının ailesi ile konuşması sayesinde kız teknik yüksekokuluna kabul edilmiştir. Sonrasında ailesinin karşı çıkmasına rağmen üniversite sınavlarına girmiş ve bir tanıdıklarının ailesini ikna etmesiyle matematik öğretmenliği eğitimi almıştır.

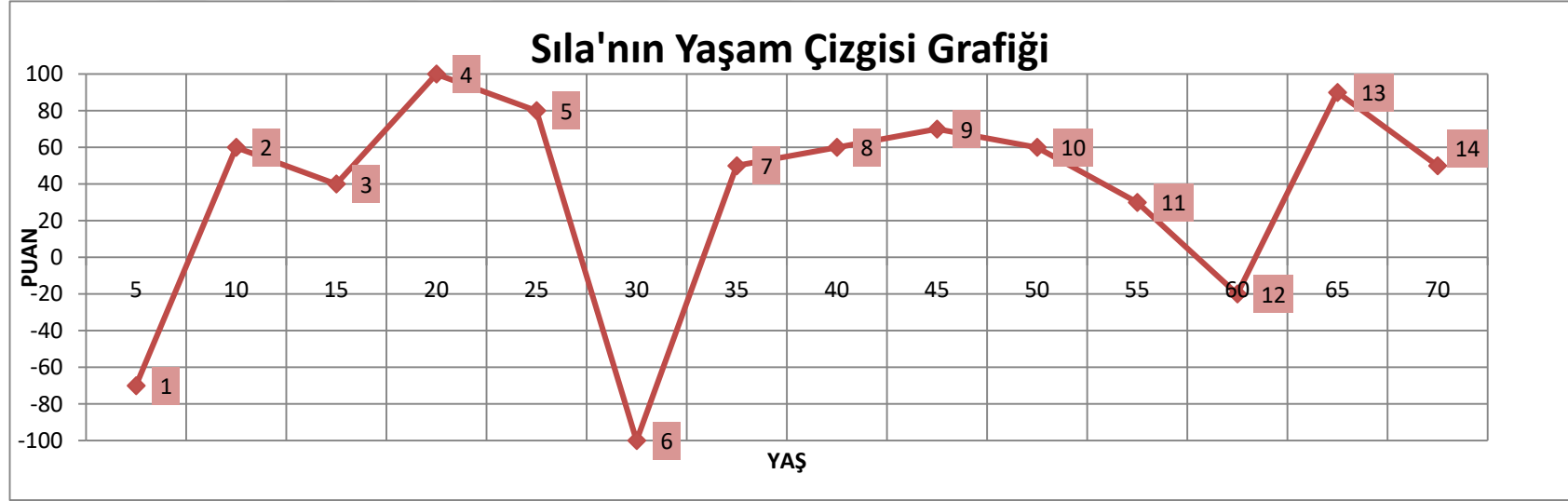
Öğretmenlik eğitimi, 12 Eylül İhtilali sürecinde olumsuz geçmiş ancak eğitimini tamamlayıp ilk olarak Bergama'ya atanmıştır. Daha sonra da okul müdürü olarak mesleğine devam etmiştir. Müdürlük için gittiği yerde kaderin ağlarını ördüğünü ve okul için para toplamaya çalışırken asker olan eşi ile tanışıp evlendiğini ifade etmiştir.

Çeşitli tayinlerle geçen yıllardan sonra, hayatındaki önemli diğer bazı dönüm noktaları ise kızının doğumu ve yeni evlendirdikleri erkek kardeşi ile kardeşinin eşinin trafik kazasında

yaşamını kaybetmesidir. Kardeşinin kaybından sonra babasının iflas haberini almış ve onlarla birlikte Antalya'ya taşınmıştır.

Antalya'da eşinden ayrılmış, bu sürede kızını evlendirmiştir. Bir arkadaşının vasıtasıyla ikinci eşi ile tanışarak evliliğini yapmıştır. Bu süreçte de kızının doğum yapmasına tanık olmuştur.

Eşiyle seyahat etmeyi, fotoğraf çekmeyi, dans etmeyi, TEMA vakfında gönüllü olarak okullarda çevre ile ilgili eğitimler vererek farkındalık oluşturmayı çok sevdiklerini belirtmiştir. Yaşamındaki dönüm noktalarını genel olarak değerlendirdiğinde *“Hep görünmez bir el tarafından hayatım yönlendirildi ve bir yerlere getirildi”* şeklinde bir inanca sahip olduğunu ifade etmiştir. Bu fikre özellikle 40 yaşından sonra ulaştığını, yaptığı şeyleri kabullendiğini ancak bir şekilde kaderin ağlarını ördüğüne inandığını söylemiştir.



Şekil 4.1. Sıla'nın Yaşam Çizgisi Grafiği

1. Merdivenlerden düştüm, inegimizin yavrusu öldü.	8. Bir Çift Yürek adlı kitabı okudum hayata bakış açım değişti.
2. Kardeşlerim doğdu.	9. Kızımı evlendirdim.
3. Kız meslek lisesi nakış bölümüne kayıt ettirdi ailem.	10. İkinci eşimle evlendim. Torunum doğdu.
4. Yüksek okuldan bitti matematik öğretmeni oldum.	11. Orman içinde müstakil ev yaptık.
5. Evlendim ve bir kızım oldu.	12. Sağlık nedeni ile şehre taşındık.
6. Dört aylık evli oğlan kardeşim ve eşi motor kazasında birlikte kaybettik.	13. Kardeşime annemin bakımını devrettim, kardeşim bana küstü.
7. Çok korktuğum halde ilk kez uçağa bindim. Mayorkaya tatile gittik.	14. Spor yaparak orta halli bir yaşlılığım olacak maşallah.

Sıla'nın Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri

A. Kozmik Aşkınlık

Sıla'nın **ölüme yönelik bakış açısını** değiştiren olay, babasının ölümüdür:

“ÖLÜM gençken daha korkunç, daha bilinmez, herşeyin sonu gibi geliyordu. Şimdilerde ölüm bazen temizlik, büyük lütf gibi geliyor. Babam erken kalkıp abdestini alıp sabah namazına durunca kalp krizi geçirdi ve kaybettik. Cenazeyi 1 gece evde misafir ederken yüzünde güzel bir gülümseme vardı.”

Babasının ölümü, ölüme yönelik bakış açısında olumlu bir değişime sebep olmuş, ölüm korkusunun azalmasını ve ölümün olumsuz anlamının pozitif yönde değişmesini sağlamıştır. Ayrıca bu deneyim, **önceki nesillerle bağlantı kurmaya** örnek olacak şekilde, ölüm ile ilgili eskiden anlamadığı bir ifadeyi artık anlamasını da sağlamıştır:

“‘Allah güzel ölüm nasip etsin’ dendiğinde ne demek istendiğini daha iyi anlıyorum. Hiç yatmadan, acı çekmeden, kimseye muhtaç olmadan gidivermekmiş. Yıllar geçtikçe kaçınılmaz sona yaklaştıkça ölüm daha gerçek oluyor. İşte o zaman hayata daha sıkı sarılıp yaşayamadığım hayalleri, isteyipte yapamadığım işleri, gidemediğim yerleri listeleyip tamamlamaya çalışıyorum.”

Sıla'nın ölüme yönelik ifadeleri ayrıca, **zamana yönelik bakış açısında da değişimi** zamanın sınırlı oluşu ve sonluluk duygusunun ortaya çıkışını işaret etmektedir.

Yaşamın gizemlerine yönelik anısı ise, yıllardır hayalini kurduğu orman içerisinde müstakil evi, isim benzerliğinden dolayı bir dostunun önerisi ile bulmasıdır:

“... Uzun zamanlar bu enerjiyi toprağa aktarmak sonucunda üretim yapmak, ekip biçerek kalori yakmak daha akılcı ve olması gereken bu diye düşünüyordum. Eşimle ANFAD fotoğraf derneğindeki toplantılardan birinde YASEMİN hanım yanıma gelip ‘sen benim evimi neden beğenmedin’ diye sordu. Ben mi diye şaşkın şaşkın bakarken eşim

söyledi, evimizi satıyoruz bugün siz gelip bakmışsınız. Senin evin nerede diye sordum. Düzlerçamı ormanında dedi. Ormanın içinde mi diye sordum. Evet yürüyüşlerimi orman içinde yapıyorum dedi. Orman içinde yaşamak, toprak alarak minik bir müstalik ev, bahçe yapmak, sebze meyve çiçekler benim hayalimdi. Yarın gelip görmek istiyorum dedim. Ormana girdiğimde ben buraya aidim dedim. 358 m² tam da benim emekli ikramiyesinden aldığım param kadardı. Yeri aldık, temel attık, prefabrik ev yaptık. Bahçenin peyzajını turnaklarımızla yaptık. Bir karış yer kalmamak şartı ile yeşil bir cennet yarattık. 2016 yılındaki bahçe yarışmasında EXPO da 2. ödülü aldık. Hedefime ulaşmıştım. Çok mutluydum. Mucize mi yoksa isteyip hedef belirlemek mi bilemedim. Çünkü arasam bile 40 km uzaktaki ormanı, o arsayı bulamazdım. Yasemin aracılığı ile tepsi içinde bana sunulmuştu.”

Sağlık sorunları ile ilgili süreç, **yeniden seçimi** de deneyimlemesine neden olmuştur:

“2019 yılına kadar bahçemde hiç yorulmadan çalıştım. Bu arada ağrılarım çok arttı. Oturduğumda ayağa kalkamaz, ayakkabılarımı, çoraplarımı eğilip giyemez oldum. Benim fiziksel tedaviye ihtiyacım vardı ama şehre 40 km den gidip gelmek çok zordu. Bir de pandemi başladı. Şehre inip sağlık hizmeti almak imkansızlaştı. Karar verdik evi satıp fizyoterapistime yakın olmam aynı zamanda az da olsa kırsala yakın olmalı ve giriş kat-bahçeli bir ev olmalı diye düşündük. Ama çok zorlandık. Yinede çok şükür başardık”

Pandemi döneminin sağlık hizmetlere erişimi zorlaştırması ve skolyozun etkisinin de artması nedeni ile, yaşam alanları ile ilgili yeniden seçim ortaya çıkmıştır.

B. Benlik Boyutunda Aşkınlık

Sıla, benlik boyutunda aşkınlık deneyimlerini, ağırlıklı olarak bedensel sağlığındaki değişim üzerinden ifade etmiştir. Bu anlamda ilk deneyimi, **skolyoz olduğuna ilişkin farkındalığının artması ile ilişkilidir.**

“15-16 yaşındaydım. Elbiselerimizi terziler dikerdi. Terzinin bana diktiği elbiseye aynı pensi attığı halde sırtıma oturmamıştı. Annemi uyardığımı çok iyi hatırlıyorum. Sırtımda bir eğrilik olduğunu söylemiştim. Annem babama söylemiş babam kızın adını kötüye çıkarmayın demiş. O günlerde bilseydim ne yapardık bilemiyorum. Bazı şeyler yaşanmadan olmuyor. Evlendim ve bir kızım oldu. O dönemlerde hazır bez yoktu. Bezleri 4 su yıkayıp, kaynatıp 4 su durulardık ki poposu pişmesin. 2-3 ay sonra sırtım o kadar ağrımaya başladı ki artık dayanamıyordum. Beni Ankara’ya doktora götürdüler. Doktor anneme bu kızı hiç mi yıkamadın bu sırtını hiç görmedin dediğinde dünya başıma yıkıldı. Çünkü spor yapmam gerektiğini, bu hastalıkla iyi geçinmem gerektiğini mümkün olduğu kadar ağrı kesici kullanmamam gerektiğini çünkü yaşımla ilerlediğinde ağrılarımın dolayısıyla morfin kullanabileceğimi, en önemlisi bir daha çocuk doğuramayacağımı iskelet sisteminin bunu kaldıramayacağını söyledi... Spor yapmama, çok dikkat etmeme rağmen şimdi 65° skolyozu olan bir omurgaya sahibim”.

Skolyoz tanısı aldıktan sonra, **kendisi ile yeniden karşılaşma** boyutunda bir aşkınlığı deneyimlemiş ve artık skolyoz sahibi bir birey olarak kendisini tanımlamıştır. Bununla beraber, tanı alması, **bedensel aşkınlığı** da tecrübe etmesine yardımcı olmuş, fiziksel durumunu kabullenerek, daha iyi hale gelebilmek adına bilinçlenmiştir:

“Geçen sene eğilemiyor, oturduğum yerden kalkamıyor, çoraplarımı ayakkabılarımı giyemiyordum. Tesadüfen Almanyadan tedavi eğitimi almış ANKARA Skolyoz kliniğinin sahibi aile dostumuzun torunu çıkınca, Antalya Skolyoz kliniğinde olduğunu öğrendim. 1 yılı geçkin zamandır haftada 2 kez ciddi spor yapıyorum. (Fizyoterapistim istiklal ortaokulundan öğrencim çıktı). Eve çok ağlayarak geldim ama bırakmadım. Tabiki ağrılarım var ama dimdik ayaktaım çok şükür. Daha ilginç idrar kaçırma gibi bir sorunum vardı. 10 yıldır spor yaparken pelvis kaslarımı da çalıştırdığımızdan dolayı son 3 aydır bu konuyu hallettik. Kendimi başarmış ve iyi hissediyorum. Çünkü hareketli ve sosyal bir hayat benim yaşam sevincim...”

Sıla, skolyoz hastalığının torununda da ortaya çıkması üzerine bilgi ve deneyimleri ile ona yöneldiğini belirtmiştir.

“Torunumda da 18 derece skolyoz çıktı (pandemide bilgisayar ve cep telefonu sayesinde) hemen önlemlerinin alınması için benim yaşadıklarım torunuma yol gösterecektir. Benim acılarım en azından benim yaşadıklarım kızıma ve torunuma ılık tutacaktır.”

Bu durum ise Sıla’nın **öz aşkınlık** deneyimini işaret etmektedir ve Tornstam’ın ifade ettiği (1997; 2005) “**genetik kuşaklar zincirinin bir parçası olmak**” durumu ile paralel yorumlanabilir.

Yaşamına ilişkin genel görüşü ise, pişmanlık duymadığı ve yaşamının istediği gibi olduğu yönündedir:

“60 yaşımdan sonra yaşamım hakkında daha sakin ve pozitif düşünceler taşıyorum. Yaptığım hiçbir şeyden pişman değilim. Şu anda tam istediğim gibi bir hayat sürdürüyorum. Çok şükürler olsun!...”

Pişmanlıklarını ifade etmeden bütünüyle pozitif yönlerine odaklanması **egosal aşkınlığa** işaret etmektedir.

C. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşkınlık

Sıla’nın sosyal ilişkilere yönelik deneyimleri ilk evliliğinden itibaren eşinin mesleği sebebi ile yakınlık kurmanın zor olması ile sonuçlanmıştır. Ancak, ikinci evliliği sonrasında çeşitli etkinliklere katılma imkanına erişmiş, geçmişe kıyasla daha kolay yakın ilişkiler içerisine girdiğini belirtmiştir:

“Gençken arkadaşlığın dostluğun anlamı bu kadar yüklü değildi sanki. Zaten eski eşim ASKER olduğu için 2 yılda bir tayinimiz çıkar il değiştirirdik. Yeni yeni oluşmaya başlayan dostlukları bırakıp sil baştan başlıyorsun. Yaş aldıkça, büyüdükçe insan ilişkilerim de daha çok çeşitlendi. Ben hümanist bir insanım ilk olarak tanıştığım kişiyi dinlerim ve anlamaya çalışırım. Ondan mutlaka öğreneceğim bir şey vardır ve

karşılaşmamız tesadüf değildir. Benim çekmecelerim vardır kişi en üstten başlar kendisi hak ettiği çekmeceye yerleşir. Bazılarında hayatıma girer ve gerekli öğretiyi aktarır ve çıkar gider. Artık çok kıymetli güzel dostlarım var onlarla hayat daha güzel.”

Bu nedenle Sıla’da ilişkilerin anlam ve öneminin değişmesi, her ne kadar daha yakın ilişkilere yönelse de, ilişkilerde bir artış olması, geroaşkınlığın tersine bir yönde ilerlemiştir.

İlerleyen yaş ile birlikte, olaylara verdiği tepkilerde azalma söz konusudur. Bu da **aşkın gündelik bilgelik** işareti olarak yorumlanabilir:

“Gençken daha çok konuşan daha tepkili ve fevri davranan biriydim. Şimdi daha az konuşup, daha çok dinliyorum. Her konuşmadan bir bilgi alabileceğimi biliyorum. Mevlananın kendisine “hamuş” yani “suskun” deyimindeki ince öğretiyi algılamaya çalışıyorum.”

Verdiği tepkilerde azalmayı ve daha az konuştuğunu ifade ederken, Mevlana’nın öğretisini benimsediğini ifade etmesi ise yine kozmik aşkınlık boyutunda belirtilen **önceki nesillerle bağlantı kurma** deneyimine bir başka örnektir.

Sıla kızılderililerle ruhsal bir bağlantısı ve kökleri olduğunu düşünmekte ve onların kültürünün devamlılığı olarak kendisine yeni bir isim verdiğini belirtmektedir. Böylece, kendisini yeniden tanımlayarak hayatta ona verilen rollerden özgürleşmeyi de göstermiştir:

“Aile içinde akrabalarımı, arayıp sormayı ziyaret etmeyi çok sevmişimdir. Onlar benim köklerim ama benim hala derinlerde Kızılderililerle çok farklı bir bağım var. Sanki reenkarne olmuşumda kızıldereli ruhu taşıyorum gibi. Doğa ve çevreyle uyum içinde yaşamayı seviyorum. Şamanizmi çok araştırıyorum. Zamanı gelince KAM davulu da alacağım. Modernize olmamış içimdeki saf insanı arıyorum herhalde. Çünkü geçen görüşmemizde de söylediğim gibi “BİR ÇİFT YÜREK” kitabındaki aborjin topluluğun ve çok uzaklardaki kızıldereli topluluğun

özde ilkeleri, çevreye balışı ve davranışları aynı. Bu kabilelerdeki insanlar beceri ve ruhlarına hitap eden isim alıyorlar. Bende 2 yıldır kendi ismimi değiştirdim. Annemin koyduğu ismi reddediyorum adım SILA. Bana Sıla diye seslenildiğinde içimde birşeyler coşuyor çok mutlu oluyorum.”

Kendisine verilen ismi reddederek **hayattaki rollerle başa çıkma** boyutunu deneyimleyen Sıla'nın Kızılderili kültürünü benimsemesi ise yine kozmik aşkınlıkta **önceki nesiller ile bağlantı kurma** boyutuna bir diğer işaret olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yine Kızılderili kültürü ile bağlantılı olarak vazgeçemediği tek şeyin takılar olduğunu ancak bunun dışında yaşamda minimal bir bakış açısına erişerek **modern çileciliğin** işaretini taşıdığını da göstermiştir.

“Gereken daha çok para, daha çok eşya daha çok elbise, daha çok takı gibi isteklerim ve arzularım artık yerini minilmal düşüncede daha az daha küçük, daha sade yaşam tarzına bıraktı. Evim 70m2 şehrin ortasında değil, kırsala yakın şehrin kıyısında az eşya ile hayatımı sürdürmeyi ilke haline getirdim. Bir tek Kızılderili ruhum takıdan vazgeçmedi, gerçektende bayan versiyonuydum. Şimdide öyle bir takı dükkkanı açabilirim. Artık takı kursuna gittim kendi yaptığım takıları takıyorum. Hindistana ve peruya gittiğimde kadın ve erkeklerin çok renkliliğini sevmiştim. Bana benziyorlar belkide kilometlerce uzaktan ben onlara benziyorumdur.”

Özgürleşmiş masumiyet olarak yorumlanabilecek bir diğer deneyimi ise, dansa devam etmesidir. Sıla, küçük yaşlardan itibaren dansa ilgi duymuştur, ve tüm yaşamı boyunca da dans etmek istemektedir. Yaş ile ilgili sınırlardan bağımsız olarak devam etme isteğini ise, “Bu yaşta hem spor, hem neşe ve eğlence kaynağı” sözleriyle ifade etmiştir.

4.1.2. Saliha, 62, Kadın

Saliha, 1961 yılbaşında dünyaya gelmiştir ve ilk dönüm noktası olarak 6 yaşındayken minyon bir çocuk olması nedeni ile kabul edilmediği halde, ilkokul öğretmenini sayı sayma yeteneği ile ikna edebilmesi ve okula başlamanın verdiği sevinç olarak belirtmiştir.

Babası ayakkabı tamircisi, amcası ise imam olan Saliha, çeşitli ekonomik sorunlar ve amcasının kızların okumayacağına ilişkin görüşleri nedeni ile ilkokuldan sonra okula devam etmemiş ve Kur'an kursuna kaydedilmiştir. Ancak bir yılın sonunda karşılaştığı öğretmenin ailesini ikna etmesi neticesinde yeniden eğitim hayatına başlamıştır. Bu sebeple babası ve öğretmenin yaşamında önemli role sahip kişiler olarak ifade etmektedir.

Ortaokul dönemindeyken, 2. sınıfın ilk dönemini Amasya'da okumuş ancak maden işçisi olan babasının mesleği gereği, ikinci dönem ve 3. Sınıfı Suluova'da tamamlamıştır. Ekonomik durumları bu sürede daha iyi hale gelirken, ticaret lisesine kaydolmuş ve okul servisi ile üç yıl boyunca il-ilçe arası gidip gelmiştir.

Saliha o dönemleri *“ülkenin zor günleriydi, sağ-sol, ülkücü-devrimci diye gençlerin birbirine düşürüldüğü dönemdi”* şeklinde ifade etmektedir. Sonraki süreçte Samsun'da PTT memurluğunu kazanmış, memurluğunun 6. Ayında okuduğu bazı kitapların yasak olduğu gerekçesiyle 12 Eylül 1980 ihtilali'nin de etkisiyle hapis cezası almıştır. Ancak 45 gün sonra serbest bırakılmış ve 6 ay süren mahkeme sürecinin neticesinde de kitaplar yasak değilmiş diyerek kitapları iade edilmiştir. Bu süreçte memurluk görevinden açığa alınan Saliha için yeni dönüm noktası Zonguldak'ta görevine yeniden başlamasıdır.

Üniversite okuma hayalini gerçekleştirmek üzere sınavlara girmiş, dönemin siyasi olayları sebebiyle babası Erzurum'a gitmesine izin vermemiş ve diğer imkanı olan Ankara'daki meslek yüksekokuluna kayıt yaptırmıştır. Bu esnada sabahları okula, akşamları işe giderek eğitim hayatını tamamlamıştır. Bu eğitimi tamamlamış olmasını şimdi *“iyi ki özveri ile çalışmışım, emekli olurken 1. dereceye kadar yükselmeme katkısı oldu”* şeklinde yorumlamıştır.

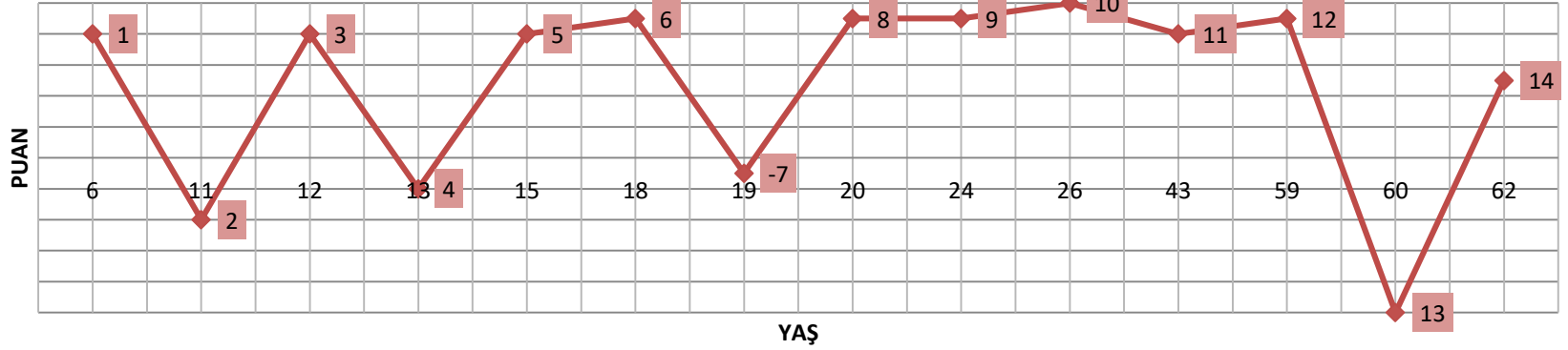
İşçi olan eşi ile Zonguldak'tayken tanışan Saliha, sonrasında eşinin Antalya'ya tayin alması ile eş durumundan Antalya'ya taşınmıştır. Taşındıkları yıl olan 1987'de aynı

zamanda kızı dünyaya gelmiştir. Antalya'daki yeni yaşama uyum sağlamakta zorlanmadığını belirtmiştir. Emeklilikten sonra ise TEGV gönüllüsü olarak çalışmaya başlamıştır.

Günümüzde matematik öğretmeni olan kızı öğretmen olarak atanmış, evlenmiş ve çocuk sahibi olmuştur. Kızının kayınvalidesi ile birlikte torunlarının bakımında kızına yardım etmektedir. Ayrıca, Alzheimer hastası olan annesinin bakımı ile de kendisi ilgilenmektedir.

Boşanma deneyiminden bahsetmemekle beraber, Saliha 2019 yılında 58 yaşındayken ikinci eşi ile evlenmiş, 2020 yılında eşinin geçirdiği kalp krizi ile bu mutluluk da kısa sürmüştür. Söz konusu sürecin ayrıca pandemi sürecine rastlaması, süreci kabullenmesini daha da zorlaştırmıştır. Ancak bu durumu da kabullendiğini belirtmiştir.

Saliha'nın Yaşam Çizgisi Grafiği



Şekil 4.2. Saliha'nın Yaşam Çizgisi Grafiği

1. İlkokula kayıt oldum. Müdürün davranışı.	8. Tekrar görevime Zonguldak'ta başladım. Tekrar Üniversite sınavına girdim. Hacettepe'ye başladım.
2. Kur'an kursuna gittim.	9. Mezuniyet. Evlenme. Antalya'ya taşınma.
3. İlkokul öğretmenimle karşılaştım. 12 yaşında ortaokula gittim.	10. Kızım doğdu.
4. Amasya'nın Suluova ilçesine taşındık	11. Emekli oldum.
5. Merzifon Ticaret Lisesi'ne kayıt	12. İkinci evlilik.
6. Lise mezuniyet.	13. Eşimi kalp krizinden kaybettim.
7. PTT sınavını kazandım memuriyet ve ihtilal sürecinde tutukluluk.	14. Kızımın evlenmesi

Saliha'nın Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri

A. Kozmik Aşkınlık

Saliha, yaşadığı kayıplarla birlikte, **zaman algısının** değişime uğradığını ifade etmiştir. Böylece yaşamdaki bir dönüm noktası (sevilen kişinin kaybı) aracılığıyla aşkınlık deneyiminin desteklendiği görülmektedir.

“Eşimin ameliyata alındığı 4 saatlik süreci beklerken ise bir ömür gibi uzun olmuştu. Dün yaşandı bitti. Yarının ise ne getirip, ne götüreceğini bilmiyorum. Bu günü, anı mutlu yaşamının gerektiğini kaybettiğim babam ve eşimin yaşamından öğrendim.”

Yaşamında **mucize** olarak adlandırdığı bir olayın gençlik dönemine ait olduğunu ifade etmiştir:

“Yaşamımda bir mucize yaşadım. Kardeşim 17 yaşında Güneş Gazetesinin kuponlarını biriktirip annemin adına çekilişe katılıyor. Antalya’da 10 daire çekilişi. Ve anneme 1 daire çıktı. Yıllarca kirada, güzel olmayan evlerde oturuldu. Bu bir mucize idi benim için. Ve ailem Suluova’dan Antalya’ya yerleşti.”

Şehir yaşamı içerisinde doğa ile iç içe olamasa da, evcil hayvan sahipliği de Saliha'nın **yeniden seçim** işareti olarak karşımıza çıkmaktadır:

“Şehir hayatındaki sosyal yaşam köylerde yok, köylerde bulunan doğal yaşamda şehirde yok. Herşeyin eksileri artıları oluyor. Evime aldığım bir kedi, evde peşimde dolaşması, oturunca kucağıma gelip hırır, mırır ses çıkarması çok mutlu ediyor beni. Köyde olsa bahçemizde hayvanların bazılarını doğal ortamlarında, bahçelerde bakma şansımız olabiliyor.”

B. Benlik Boyutunda Aşkınlık

Saliha'nın **kendi ile yeniden karşılaşma** boyutuna ilişkin deneyimi, bağlama çalmayı öğrenmesi ile ilişkilidir. Gençlik zamanlarında çok istemesine rağmen öğrenemediği

bağlamayı ileri yaşta öğrenmesi, söz konusu enstrümanı çalmaktan duyduğu memnuniyeti de sonradan daha derin deneyimleme olanağı tanımıştır:

“17-18 Yaşlarımda bağlama çalmayı öğrenmek istiyordum. Lise son sınıfta iken, kardeşimin sınıf arkadaşı Muharrem Sağın arkadaşımız ben istiyorsan sana öğretebilirim dedi. Koyun gelir yata yata ile başladık, leylim ley parçasını Muharrem arkadaş çok güzel çalışıyordu. Banada öğretti. Ama benim bağlamam yoktu. Ancak Muharrem bize saı ile geldiğinde çalışma şansımız oluyordu. Ancak o günün şartları okul bitince işe başlamam, gözüaltı süreçleri devamı gelmedi. Emekli olduğumda tekrar denedim. Bağlamam da var. Bu konuda başarılı sayılmam ama VAZGEÇMEDİM”

Benmerkezcilikte azalmaya ilişkin anısı iş yaşamı ile ilgilidir:

“Türk Telekom Bilgi İşlem Müdürlüğünde çalışırken tahakkuk-tahsilat hesabını tutturmak için her ayın sonunda, 1 veya 2 gece sabaha kadar nöbet tutuyorduk. Ben olmasam bu işi kim yapacak, benden başkası yapamaz gibi geliyordu. Oysa bizden sonra da o işler yapıldı, yürüdü. İş konusunda çok da önemli bir varlığımız yokmuş, sıradan bir bireymişiz.”

Yaşamına yönelik genel görüşü ise, “Yaşam iyisiyle kötüsüyle hepsi bir tecrübe oldu. Bu günkü beni oluşturdu.” ifadesi ile **ego bütünlüğünü** işaret etmektedir. Ancak **bedeni ile ilişkisini** “Yaşlanmayla birlikte yapmak istediğimiz beyin olarak yapmayı düşündüklerime vücut izin vermiyor. Dur Saliha diyor.” cümleleri ile ifade etmesi, bedenindeki değişikliğe karşı dikkatli olması gerektiğine ilişkin bilince sahip olduğunu göstermektedir. Bu da **bedensel aşkınlık** olarak değerlendirilebilir.

C. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşkınlık

Saliha’nın sosyal çevresi emeklilik ile birlikte genişleme göstermiştir. Özellikle gönüllülük faaliyetleri sayesinde pek çok arkadaşlık ilişkileri kurmuştur. Ancak **yakın ilişki kurma** konusunda sayının azaldığını ifade etmiştir:

“Emekli olduktan sonra sosyal çevrem daha geniş oldu. TEGV’de gönüllü olmak sayesinde çok arkadaşım oldu. Bu arkadaşların çoğu üniversite öğrencisi. Bunlardan pozitif enerji alıyorum. Benim gibi emekli olanlar var, hala öğretmenliğe devam eden arkadaşlarım var. Daha çok sosyal çevrem var ama derin arkadaşlık ilişkileri konusunda sayısı azaldı. Her şeyi paylaştığım arkadaş sayım az. Sayı az ama kaliteli.”

Saliha, sosyal ilişkilerinin yaşlanma sürecinin yanında, yaşadığı şehir ile değişime uğradığını ifade etmiştir. Bir dönüm noktası olarak şehir değiştirmenin **özgürleşmiş masumiyet** boyutuna katkısı olduğu şu cümlelerde görülmektedir:

“Sosyal çevre hayatımızda birçok konuda etkili oluyor. Amasya’da Suluova’da otururken bir karşı cinsten arkadaşla çay, kahve içip sohbet etmek mümkün değildi. Ayıplanır, kınanır, eleştirilir dedikodusu yapılır. Oysa Antalya’da bu sorun olmuyor. Ben de yaş ilerleyince çevredekilerin ne söylediğine değil içimden geldiği gibi yaşıyor ve davranıyorum.”

Bu durum da yine Tornstam’ın (2005) geroaşkınlıkta kültürel yapı ve çevrenin etkisinin etkili oluşuna ilişkin ifadesini desteklemektedir.

Saliha, karar alma sürecinin uzadığını, bunun yanında materyal şeylerin de yalnızca yaşamı idare edecek kadar olmasının yeterli olduğunu söylemiştir.

“Şimdi bir karar alırken, daha uzun süre düşünüp öyle karar veriyorum. Daha fazla mal mülk, eşya, ziynet isteğim yok. Şu an başımı sokacak evimin, hayatımı devam ettireceğim emekli maaşım yetiyor.”

Dolayısıyla, bu ifade, **aşkın gündelik bilgelik** ve **modern çilecilik** işareti olarak değerlendirilebilir.

4.1.3. Emine, 67, Kadın

Emine, 1954 yılında İstanbul’da dünyaya gelmiştir. İlk dönüm noktası olarak, annesinin verem hastalığı sebebiyle beş kaburga kemiğinin alındığı dönemi işaret etmektedir. Bu dönemde babası da askerlik hizmeti sebebiyle uzakta olduğu için annesiz ve babasız kaldığı sürede çok ağır bir hastalık geçirmiş ve bir komşularının ona süt annelik yapmasıyla hayata tutunmuştur.

Emine 10 yaşına gelene kadar aile büyükleri ile geniş aile olarak yaşamıştır. Daha sonra ise çift dairesel bir eve taşınarak aynı evin içerisinde yalnızca anne-baba ve kardeşlerden oluşan çekirdek aile olmayı deneyimlemiştir. Bu süreci de yaşamında dönüm noktası olarak tanımlamaktadır.

Liseyi kız lisesinde tamamlamış, liseden sonra ise muhafazakar babasının üniversite sınavlarına girmesine karşı çıkması neticesinde 18 yaşındayken evlendirilmiştir. Evliliğini 1972 yılında yapmış ve bir yıl sonra ilk çocuğunu dünyaya getirmiştir. Ancak bu çocuk 9 günlükken vefat etmiştir. Söz konusu dönem de Emine için atlatmanın çok uzun sürdüğü, acı bir dönüm noktasıdır. Daha sonra 1976 ve 1979 yıllarına iki erkek çocuk dünyaya getirmiştir.

Eşinin mesleği nedeniyle Türkiye’nin pek çok ilinde yaşamıştır. Evlilikten sonra üniversite hayalini yeniden gerçekleştirmek isteyen Emine bu kez de eşinin engellemesi ile karşı karşıya kalmış, çocuklarını büyütürken terzilik yapmaya başlamış ve emekli olana dek zevkle mesleğine devam etmiştir.

Unutmadığı bir diğer dönüm noktası da birisi 3 aylık diğer 3 yaşında olmak üzere iki çocukla Muş’a taşınmaları ve buradaki zor şartlardır. Muş’taki görev sürecinin sonrasında İstanbul’da bir aile ziyaretinden dönerken yoğun sis nedeniyle 7 otomobilin çarpıştığı trafik kazası ise unutmadığı bir diğer anısıdır.

1989-91 yılları arasında Kıbrısta bulunmuşlar ve bu dönemde de doğa içerisindeki bir lojmanda ikamet ederken, kedi, köpek, tavuklarla dolu bir bahçede, meyve-sebze yetiştiriciliği ile ilgilenmiştir.

Çocuklarının üniversite çağına gelmesi ile, mimarlık kazanan oğlunun okulu bırakma kararı onu üzmüş ancak eşi ile hayatına saygı gösterme kararı almıştır.

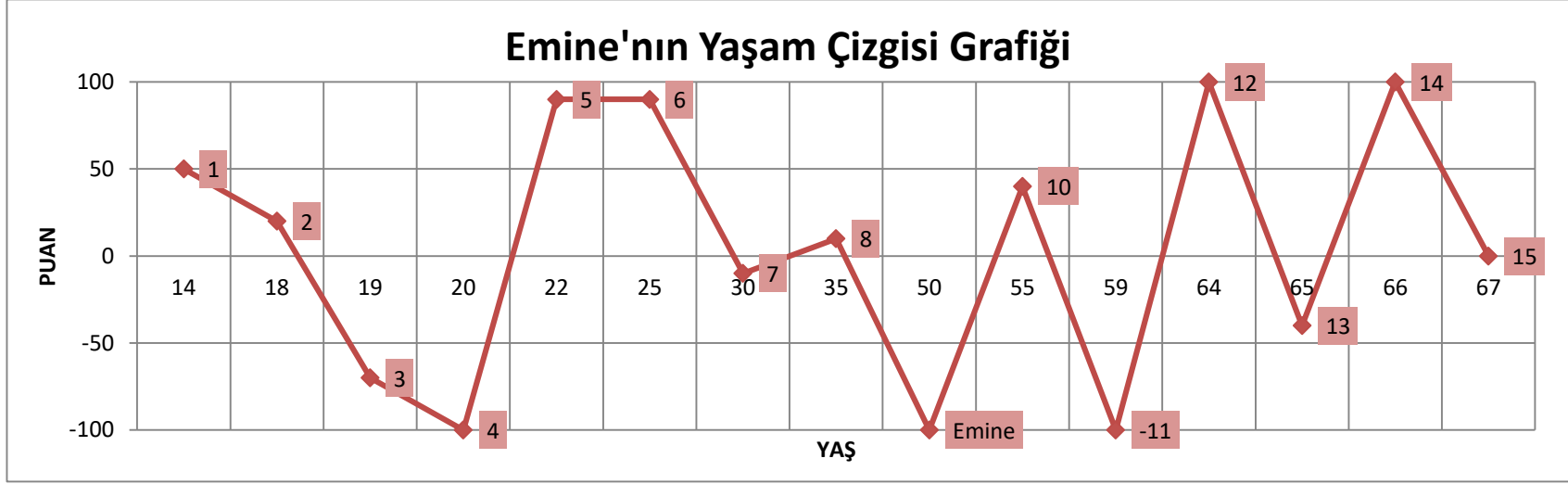
Bir başka dönüm noktası ise, annesinin 67 yaşında iken vefat etmesidir. Bu süreci de yoğun şekilde atlatmaya çalışmıştır.

Emeklilikten sonra ise eşi ile ortak hayalleri olan müstakil bir evde yaşamak üzere Antalya'ya taşınmıştır.

2013 yılında kayınvalide olmuş, 2019 yılında ise torun sahibi olmanın mutluluğunu yaşamıştır.

60 yaşlarına yaklaştığında 1,5 yıl kadar süren bir hastalık nedeni ile hastanelerde bulunmuş, tam bu süreç atlatılmaya başlandığında ise pandemi süreci başlamış ve özgürlüklerin kısıtlanması yeni bir dönüm noktası oluşturmuştur. Söz konusu dönemde de Tazelenme Üniversitesi'nin projeleri sayesinde bunalıma girmeden pandemi sürecini atlatabildiklerini belirtmiştir.

Son kırılma noktası olarak ise, 6 şubat 2023 tarihinde meydana gelen depremi ifade etmiştir. Bu olay kendisine sevdikleriyle belki dargın belki mutlu ama hayalleri ile uyuyup sabah hiç tanımadıkları insanlarla gömülme olasılığını hatırlatmıştır.



Şekil 4.3. Emine'nin Yaşam Çizgisi Grafiği

1. Çok istediğim Atatürk Kız Lisesi'ni kazanmam ve ailemizin Kuruçeşme'de yeni bir eve taşınmamız.	9. Annemi kaybetmiş olmamız.
2. Evlilik.	10. Emeklilik ve Antalya'ya yerleşmemiz.
3. Hamilelikle birlikte kan uyuşmazlığı teşhisi.	11. Sağlık Sorunlarım.
4. Doğum ve 9 günlük bebeğimizi kaybetmemiz.	12. Torun sahibi olmanın mutluluğu.
5. Sağlıkla oğlumuzu kucağımıza almamız.	13. Pandemi.
6. Sağlıkla ikinci oğlumuzu kucağımıza almamız.	14. Tazelenme Üniversitemizle birlikte yaşadığım mutluluk.
7. Muş tayini.	15. Deprem.
8. Araba kazası ve pert olmuş arabadan ufak tefek yaralanmalarla çıkmış olmamız.	

Emine'nin Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri

A. Kozmik Aşkınlık

Emine'nin zamana ilişkin görüşleri, atölyelerin devam ettiği süreçte gerçekleşen 6 Şubat 2023 depremi ile bağlantılıdır:

“Zaman insanların eşit olarak sahip olduğu tek kavramdır. Genelde zamansızlıktan şikayet ederiz. Tasarruf etmeye çalışsak da sürekli israf ederiz. Aslında israf ettiğimiz zaman değil hayattır. Dolayısıyla zamana hükmedebilirsek hayata da hükmetmiş oluruz. Ülkemizde yaşadığımız faciada aç susuz, soğukta yıkıntıların başında yakınlarının kurtarılması için vatandaşlarımızın zamana karşı nasıl mücadele verdiklerini hissettikleri zamanın ne kadar uzun olduğuna şahit olmanın acısını yüreklerimizde derinden hissettik. Eğer bekliyorsan zaman çok uzun gerçekten de...”

Ona göre, afet gibi olumsuz koşullarda da zaman algısı değişebilmektedir.

Tarihi kimliklerle yakınlık kurmaya yönelik anlatıda bulunan katılımcıların, bakış açıları olarak bunlardan yararlandıkları görülmüştür. Emine yaşamında stoacılığın etkisi olduğunu şu sözlerle ifade etmiştir:

“Stoacılar der ki çok uzun yaşayalım diye değil yeterince yaşam sürelim diye özen göstermeliyiz. Çok yaşamak kader ile ilişkisi dolu dolu yaşamak ise ruhumuzla da ilişkilidir. Eğer dolu dolu yaşamışsak çok yaşamışızdır. 80-90 yaşlarına kadar hiçbir şey ile ilgilenmeden bomboş yaşamın ne anlamı olabilir? Ne kadar yaşayacağım benim dışımda bir şey, ne kadar zaman gerçekten yaşayacağım ise benim elimde...”

B. Benlik Boyutunda Aşkınlık

60+ Tazelenme Üniversitesi'nin sağladığı imkanlar ile enstrüman çalma becerisini ve bundan aldığı keyfi fark eden katılımcılar bulunmaktadır. Emine bunlardan birisidir:

“Yıllar içinde kabiliyetimin olduğunu hiç bilmediğim ve Tazelenme üniversitesi sayesinde farkında olduğum 65 yaşından sonra da bir

enstrüman çalmayı öğrenebilme kabiliyetim beni kelimelerle ifade edemeceğim halde çok mutlu etti. Adeta dünyam değişti. Sevdiğim melodilerin notalarını bulup çalabilmek inanılmaz bir keyif. Üniversitemize, çalışanlarına ve gönüllü öğretmenlerimize şükranlarım sonsuza dek sürecek.”

Emine'nin **öz aşkınlık** boyutuna ilişkin dönüm noktası, annelik rolüne sahip olmasıdır:

“Anne olduktan sonra anladım ki evladımızın en küçük bir rahatsızlığı, üzüntüsü ile yüreğim nasıl bir yangın yerine dönüşüyor mutlulukları ve sıcak bir dokunuşları ile ise ruhuma inanılmaz güzellikler katılıyor. Yıllar akıp geçip çocuklarımızın yuvadan uçuşması ile düştüğüm boşlukları ise geç de olsa felsefe eğitimi sayesinde çıkmak mümkün oldu. Bu eğitimde gördük ki yaşam tarzlarımız çok önemli. Zamana göre değil zamansız etik ve ahlaki değerlere göre görev ve sorumluklarımızın bilinci içinde sezgilerimiz yoluyla duygularımızın, enerjilerimizin bütüne hizmet etmesi için kendimizi geliştirmeliyiz. Aslında bildiğim ama eğitimde daha da farkındalığının arttı bir konu da, yaşamda karşılaştığımız acılar genellikle geçici olan şeylerden kaynaklanıyor. Acılarımızın üstesinden gelebilmek için ise doğru görüş, doğru eylem, doğru dikkat ve konsantrasyon çaba ve amaçlarımızın doğruluğu çok önemli.”

Emine'nin yaşamına yönelik genel bakış açısı da hem pişmanlıklar hem de pozitif tarafları bir arada kabul etmesi sebebiyle **ego bütünüğüne** işaret etmektedir:

“Geçmişteki halimle konuşabilmiş olsaydım eğer ona derdim ki “korkma, isteklerini söyle, gerekiyorsa diren, karşı çık, sakın ama sakan eğitimi bırakma” Herşeye rağmen iyisiyle, kötüsüyle ne yaşamışsam yaşamam gerektiği için yaşamışımdır. Bugün beni ben yapan da yaşadığım tecrübelerin toplamıdır. Her halime şükrediyor ve çok binlerce teşekkür ediyorum.”

C. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşknlık

Emine'nin yalnızlık ile ilgili görüşleri, Tornstam'ın (2005) ifade ettiği **pozitif yalnızlık temasına** benzerlik göstermektedir:

“Düşünüyorum da tavinlerle oradan oraya savrulduğumuz geçmiş yıllarda ne kadar da yalnız hissederdim kendimi o kalabalıklar içinde... Yalnızlığım en iyi dostumdı. Çok şey öğrendim yalnızlığımdan. Ne zaman konfor alanıma sığınmak istesem hemen bir gölge gibi peşimsıra takibimde olan yalnızlığımın kapısını çalardım. Aslında kendimle daha derinden tanışmak istediğim zamanlarda halen çok iyi gelir bana yalnızlığım. Tatlı bir arkadaş gibidir.”

Emine'nin **modern çilecilik** işareti, geçmişte gereksiz harcamalar yapmış olmaktan duyduğu pişmanlıkla ve bu tutumdaki değişimle belirtilmiştir:

“Maddiyata gelince çocuklarım okulu bitirinceye kadar çlgınlar gibi çalıştım. Yine de birçok konuda eksik kaldığımız oldu maddi açıdan. Sonrasında her ihtiyacımızı çok rahatlıkla karşılama imkanımız oldu emeklilik yaşıantımızda. Hiçbir zaman lüks düşünüy olmadım. Fakat şuan kaleme alırken bile utanç duyduğum bir dönem oldu ki o da internetten alışverişlerin başladığı on yıl öncesiydi. Ucuz diye durmadan alışveriş yapıyordum. İhtiyacım olsun olmasın gerek kendime gerek eşime ya da eve o kadar çok şey almışım ki dolapların doluluğu karşısında ani bir kararla kendime söz verdim. Alışverişı bıraktım. Olanları eskitebilecek kadar sağlıklı geçireceğim günler nasip etsin Allah temennisi ile inşallah!”

Emine **özgürleşmiş masumiyet** işareti olan durumunu bu durumu toplumdan özgürleşmek olarak ifade etmektedir:

“Keşke dışarıdan kendime bakıp içinde bulunduğum sistemin beni nasıl yönlendirdiğinin farkındalığını daha önceden fark edebilmiş olsaydım diye düşündüğüm çok olmuştur olgunluk yıllarımda. Elalemden

*özgürleşmenin bir kırılma noktası olduğuna inanıyorum. Kendime olan
artıkça da bu özgürleşme daha da basitleşiyor.”*



4.1.4. Sevil,70, Kadın

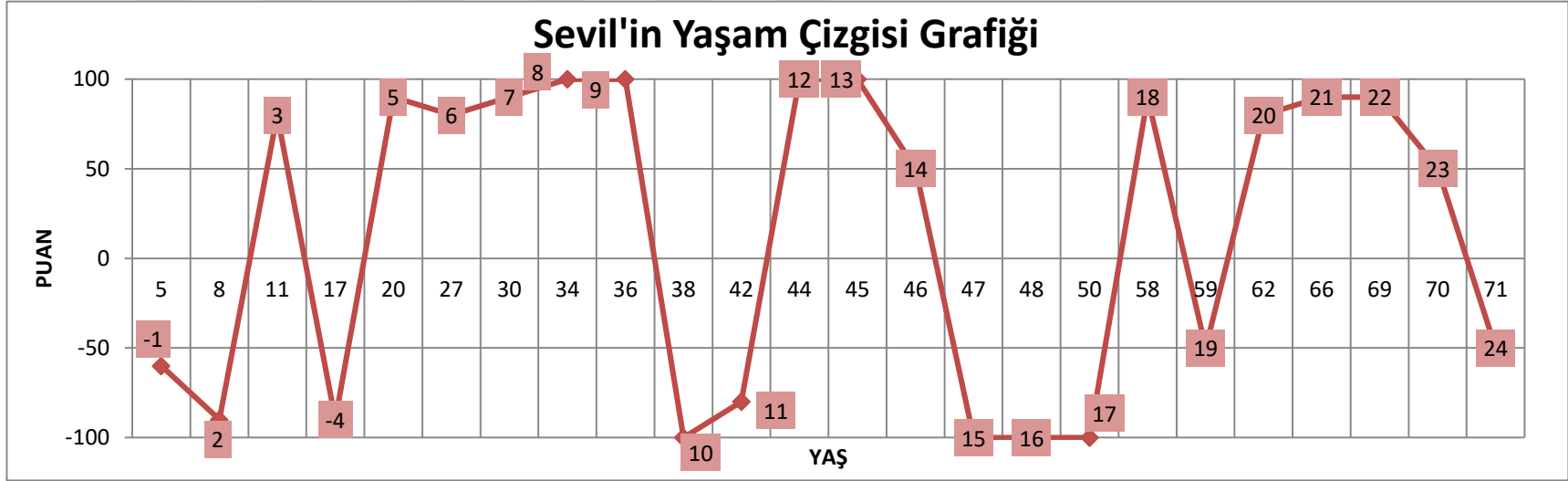
Sevil hayatının ilk dönüm noktası olarak anne ve babasının boşanmasını hatırlamaktadır. Bu süreçte kardeşler arasında da ayrılık meydana gelmiş, Sevil diğer 3 kardeşinden de ayrılmak zorunda kalmıştır. Tek başına kaldığı bu süreçte kendisini itilmiş, yalnızlık çeken kişi olarak ifade etmektedir ve etkisinin de hala devam ettiğini söylemektedir.

Kendisi daha çok anneannesinin desteği ile büyümüş ve bu nedenle anneannesini “çeyiz sandığım” olarak tanımlamıştır. Baba sevgisi ne demek bilmediğini de belirten Sevil için 34 yaşında evlendiği eşi ona göre anneannesinden de bayrak teslimi almıştır. Bu sebeple her ikisinin de kendisine yönelik sevgisini koşulsuz olarak ifade etmektedir.

Sevil 53 yaşındayken eşinin vefat etmesi ile zor bir sürece girmiş ve Nörolingüistik Programlama (NLP) uygulamasına başlayarak bu süreci atlarmaya çalışmıştır. NLP eğitimleri sonrasında yaşamının düzene girdiğini, bereket ve bolluk elde ettiğini ve dahası çok çeşitli ödüller elde ettiğini belirtmiştir.

Bu süreçte, çevre ödülü, dans yarışması ödülleri, STK’larla çalışma deneyimi, yerel hayvan koruma görevliliği, çeşitli derneklerde yönetici pozisyonlarda bulunma gibi deneyimleri olmuştur. Bununla beraber veterinerlik fakültesinde okumak istemiş ancak bu isteğini gerçekleştirememiştir. Bu konudaki eksikliğini, yerel hayvan koruma görevliliği ile bir nebze hafifletmektedir. Böylece kendisini toplum ve doğaya hizmete adanmış olduğunu söylemiştir.

Yalnızlığa ilişkin görüşü ise, evdeki hayvanları sayesinde yalnız olmadığı, eşinin kaybıyla korkak bir kişiliğe bürünen Sevil’in güçlü ama yorgun olduğu, hayattaki sorumlulukları paylaşmak için bir eşe ihtiyacı olduğu yönündedir.



Şekil 4.4. Sevil'in Yaşam Çizgisi Grafiği

1. Evde düştüm	13. Ev aldık. Antalya'ya taşınma.
2. Anne-baba boşandı. Anneanne ile yaşamak	14. İlk yurtdışı gezisi
3. İlk adet.	15. Özel sektör işten ayrılma.
4. Baba son ziyaret.	16. Eşim vefat etti.
5. Gazi Eğitim Fakültesi.	17. Meme kanseri teşhisi.
6. Kimya Mühendisliği.	18. İkinci biyopsi temiz.
7. 12 Eylül oldu, okul kapandı 1 yıl.	19. Köpeğimiz öldü.
8. Samsun Vezirköprü kimya mühendisi üretim şefi	20. Annem Antalya'ya taşındı.
9. Eşimle tanışma, evlenme.	21. Çevre ödülü. Yerel hayvan koruma gönüllüsü.
10. İlk bebeğim öldü.	22. Dünya dans yarışması
11. İkinci bebeğim öldü.	23. Tazelenme Üniversitesi
12. Emekli oldum.	24. TAÜ kapandı. Korona. Hastalık. Gümüş öldü.

Sevil'in Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri

A. Kozmik Aşkınlık

Zaman tanımına ilişkin değişim, Sevil'de eşinin vefatıyla ortaya çıkmıştır.

“Zaman benim için önemli kavram. Öğrenciyken okula yetişmek sınava yetişmekle başladı. Eşimin hastalığı ile değerini, saniyeleri sayar olduk. 3 yıl 6 ay 3 ay.. derken verilen ömür bitti. İsyanlar, tükenmişlik. varlığı, sesi, nefesi, kokusu, boşluk kaldı bana. Önce saat sonra gün hafta ay yıl saydım. Hala sayıyorum. Toplulukta konuşurken başkalarının zamanını çalmayım diye çabuk kısa konuşmayı seçerim.”

Sevil'in **önceki nesillerle bağlantı kurma** deneyimi, anneannesinin geçmişte kullandığı bir cümleyi zaman içerisinde deneyimler yolu ile anlamaya başlaması üzerinedir.

“Anneannemin en sık kullandığı cümle ‘herkes serdiği mindere oturur’ idi. Etrafta minder arardım. Neden öyle diyor? Nasıl bir şey? Zamanla anladım ki “ne ekersen onu biçersin” le aynı Örneğin büyük yengenizin öz-üvey evlat ayıklamacı iyi-kötü anne kimliği kullanmasından yaşlanınca kendine ayna gibi yansıdır. Ben gençken hep yardım eder, poşet taşır özellikle engelli yaşlıları sohbet ederek adresine bırakırdım. Hala yapıyorumda. Şimdi bana gençler yardım ediyor. Bu da benim aynam. Saygı, sevgi, güven, şefkat adakat empati insanlığın ölçüsü bence.”

Zaman içerisinde anneannesinin sözlerini yaşayarak anlamış, üstelik geçmişte “yaşlı bireyler” için ne yapıyorsa, artık kendisinin de onları anlamak suretiyle aynı konumda olduğunu görmüştür. Bu anlamda, kendisinden **önceki kuşağı anlama** yönünde bir aşkınlık olduğu ifade edilebilir.

Mucizelere olan bakış açısı ise, yaşamı boyunca çok farklı deneyimlerle gelişmiştir. Eşi ile evlenmesi, atlattıkları sağlık sorunları ve 60 yaşından sonra yeni şeyler öğrenmek ve başarılar elde etmek Sevil için mucize olarak adlandırılan olaylardandır:

“Yapılan biyopsiye önce kansersin dendi sonra yanlış oldu dendi. Mucize miydi? Öleceğim derken... TAÜ 2. Üniversite olarak yine sıralarda oturmak ders çalışmak öğretmen öğrenci olmak da mucize.”

Sevil gençlik yıllarından itibaren **doğa ve hayvanlara özel bir bağı** olduğunu ifade etmiştir. Bu anlamda veteriner olma hayali olduğunu, ancak başka bir meslek seçmek zorunda kalsa da, günümüzde hayvan koruma görevlisi ve çevre sivil toplum kuruluşları ile hayvan hakları ve doğayı koruma üzerine destekleyici etkinliklere devam etmektedir.

“Şehir hayatındaki sosyal yaşam köylerde yok, köylerde bulunan doğal yaşamda şehirde yok. Herşeyin eksileri artıları oluyor. Evime aldığım bir kedi, evde peşimde dolaşması, oturunca kucağıma gelip hırır, mırıruu ses çıkarması çok mutlu ediyor beni. Köyde olsa bahçemizde hayvanların bazılarını doğal ortamlarında, bahçelerde bakma şansımız olabiliyor.”

B. Benlik Boyutunda Aşkınlık

Sevil’in **kendi ile karşılaşma** deneyimi, enstrüman çalmayı öğrenmek üzerinden gerçekleşmiştir:

“Gitar çalmayı isterdim. Kursuna gittim. Çok başarılı olamadım. Bendir, darbuka çalıyorum, başarılıyım.”

Sevil **fedakarlığa karşı bakış açısı**nın değişimini romantik ilişki deneyimi üzerinden yorumlamıştır:

“İlk kez bana bencil narsist sırtlan sabırlı özverili oldukça fedakarlıkta kur eden o feda edilen bendim. Dans hobim fobim olacaktı ki terk ettim. Nefes aldım. Verdiğim değeri hak etmemişti. Aslında kendime de değerimi veriyordum. Partner eşitlik demek. Kendimi sömürgecilerin arasında buldum. Merhamet, sevgi, saygı, sadakat, adalet, empati olmayan erkeklerle enerji kaybı oluyor. Zaman-para.”

C. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşknlık

Sevil'in özgürleşmiş masumiyet'i çeşitli şekillerde deneyimlediği görülmüştür:

“Yaşıma göre davranırken bazen ortama göre içimdeki SEVİL devreye giriyor. Toplum da kabul ediyor. Erkek/kadın ayırımına hep karşıyım. Hiçbir kadın derneği, günü, eğlencesine katılmam. Yaşamda bütünlük esastır. Erkeklerin arasında oturdum. İş hayatında 14 erkek 1 bayan mühendis işçiler erkek sorun olmadı, oldurmadım da. Örnek: Vezirköprü’de Bedesten var. Tandır yapılır ve erkekler gider yer...idi ortasına masa koydurdum. Tabii çevre mal gibi baktı baktı.. Oturdum yedim. Yapamam dediğimi yaptım. Saçımı renkli boyattım kuaföre “kokoş” yap beni dediğimde güldü yaptı. 2 yıldır böyleyim.”

Birincil olarak toplumsal cinsiyet rollerine karşı bir değişim, ayrıca yaş normlarına göre bir değişim söz konusudur.

Sevil'in **aşkın gündelik bilgelik** deneyimi, farklılıkların kabulü ve esneklik olarak ortaya çıkmaktadır:

“Geçmişte biri bir şey yapsa-dese ben bunu hak etmedim derdim. Şimdi onun sorunu. Kendisiyle beni muhatap seçmiş diyorum. Aldırmıyorum. Bilgi paylaşımı çok yaparım. Anlayana konuşana göre. Depolamam.”

4.1.5. Ozan, 73, Erkek

Ozan doğduğu kesin tarihi bilmemektedir. Onun dünyaya geldiği dönemde köylerde nüfusa kayıt sonradan yapıldığı için, doğum tarihine ilişkin en kesin bilgi kaynağı olan annesi ise *ekinler derilirken, arpa tarlasında* dünyaya geldiğini söylemiştir.

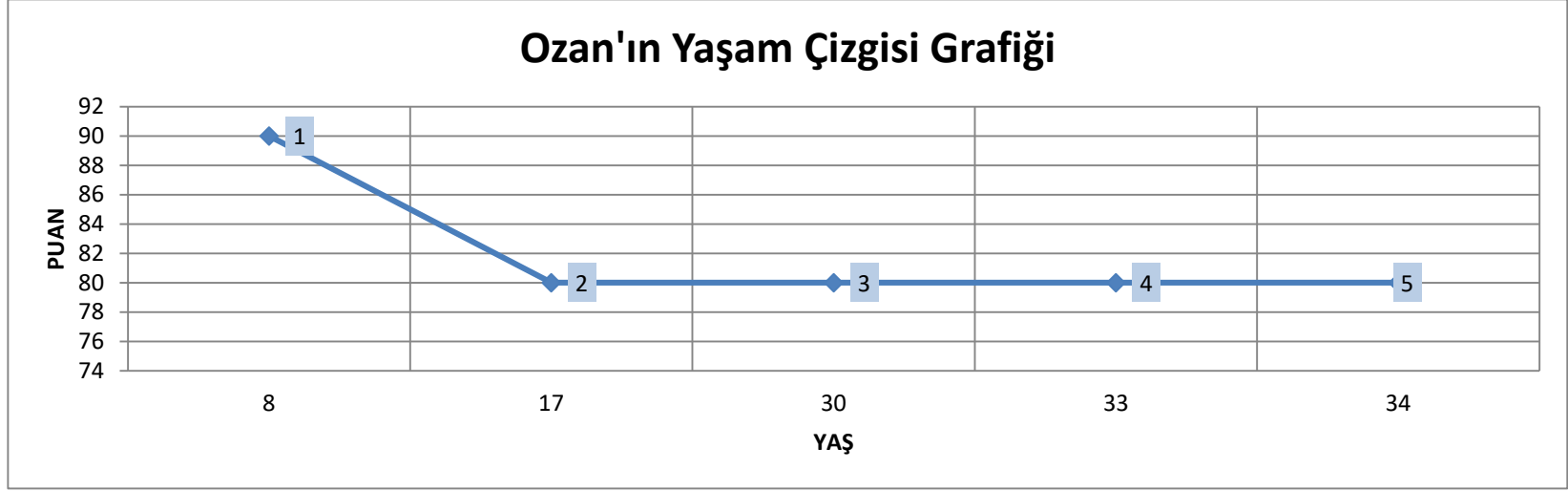
İlkokul 3. sınıftayken babasının vefatına tanık olmuş ancak çocukluktan dolayı babasının vefatının ne anlama geldiğini o dönem anlamlandıramadığını ifade etmiştir. Babasının vefatından sonra, dedesi ve amcasının yanına giderken ilk kez tren gördüğünü söylemiştir. Burada amcası ortaokul eğitimine devam ederken, geçimi de hayvancılık, peynir, yağ yapımı ve halı dokuması ürünlerinin satışıyla sürdürdüklerini öğrenmiştir.

Liseyi bitirene dek dedesinin yanında kalan kalan Ozan, sonrasında İTÜ İnşaat Fakültesi'ni kazanmıştır. Üniversite dönemini ise, “*gençlik heyecanıyla ilerici ve pozitif bilimlere açık devrimci bir öğrenciydim*” şeklinde ifade etmiştir.

Mezuniyet sonrası 1973 yılında Devlet Su İşleri Teşkilatı'nda işe başlamış, 7 yıl süren memuriyetten 1980 yılında istifa ederek bağımsız mühendislik yapmaya ve ihaleler almaya başlamıştır. Çeşitli zorluklar yaşamakla birlikte, başarılarını da unutmadığını, her zaman işine yeniden sarılarak başarılı bir iş yaşamı geçirdiğini belirtmiştir. Bu süreçte evlenmiş olan Ozan'ın 1983 yılında bir oğlu dünyaya gelmiştir. Daha sonra bir kızım dünyaya geldiğinde ise, kızının hayatlarına şans ile geldiğine inanmaktadır.

2000 yılında emekli olmuş ancak bir süre daha işleri devam ettirmiştir. Kendi ifadesiyle tam emekli hayatına geçmesi ise 2012 yılında olmuş ve işyerini tasfiye etmiştir.

Şimdiki yaşamını “*Tazelenme Üniversitesi Gerontoloji Bölümü'ne devam ediyorum*” şeklinde ifade etmektedir.



Şekil 4.5. Ozan'ın Yaşam Çizgisi Grafiği

1.Babamın vefatı
2.Liseyi bitirme
3. Evlilik
4.Oğlum dünyaya geldi
5.Kızım oldu

Ozan'ın Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri

A. Kozmik Aşkılık

Ozan, genel olarak çalışmakla geçirdiği yaşamında, çalışma temposu nedeniyle zamanın nasıl geçtiğinin anlaşılamadığını söylemiştir. Bununla beraber, ona göre bilgi ve deneyim arttıkça hayatta yapılacak şeylerin sayısı da artmakta, kişi daha fazlasını yapmak istediğinden gün içerisinde 24 saat de yetersiz hale gelmektedir. Bu anlamda, **zaman tanımındaki değişim**, bilgi ve deneyim ile bağlantılı olarak ifade edildiği söylenebilir.

Kendinden önceki kuşaklarla bağlantı kurma deneyimini ise, tanınmış kişiler alt boyutu üzerinden tanımlamıştır. Ozan'ın bağlantı kurduğu tarihi kişilik ise Mustafa Kemal Atatürk'tür:

“Geçmişte yaşamış en büyük değerli insan: MUSTAFA KEMAL ATATÜRK ü biliriz ve devrimleri, yaptıkları örnek olacak ve bunca zaman geçmesine rağmen geçerliliğini yitirmemiştir. Ulu önderimiz.”

Ek olarak, kendi aile tarihine ilişkin araştırmalar yaptığını ve atalarının nereden geldiğini öğrenmeye çalıştığını belirtmesi de yine önceki nesillerle bağlantı kurma deneyimine bir başka örnektir.

Ozan'ın geçirdiği bir trafik kazası ise, yaşamında **mucize** olarak adlandırdığı olaylardan birisidir:

“Yaşamın akışı içinde karşılaştığımız ve beklenmeyen olaylar hep olmuştur. Antalya'dan Fethiye oradan Dalmada giderken; Karayollarının yol yapımı sürerken yola serilen gevşek malzemeden ötürü kaza yaptık. Arabada dört kişi idik. O sırada 3 veya 5 saniyede yaşam durmuştu. Gittim geldim gibi. Doğru hastaneye.”

Doğa ile ilişkisini, çocukluğunu geçirdiği ortam ile tanımlamıştır. Ancak bir değişim hikayesi belirtmemiştir.

B. Benlik Boyutunda Aşknlık

Yaşam seyri boyunca ağırlıklı olarak çalışma hayatında zaman harcayan Ozan, emeklilikle birlikte, çeşitli gezilere katılma imkanına erişmiş ve bu sayede gezilere katılmaktan keyif alan tarafını keşfetmiştir:

“Yaşanmışlık içerisinde, belkide yoğun tempoda ve zamanın akışı içinde çok şeylere heves ettiğim olmuştur. Daha sonraki yıllarımda eşim ve çevremın etkisi ile yeni yerler görmek, kültürel araştırmalar yapmak hoşuma gitti. Ve çok seviyorum.”

Benmerkezcilikte azalma boyutuna ilişkin ifadeleri ise şu cümlelerde görülmektedir:

“Çevremdeki insanların önemli başarılı ve yaratıcı olduğunu görünce normal ve sıradan biri olduğumun farkına vardım. İnsanları tanıyıp, fikirlerini paylaşmak tecrübelerinden örnek almak ellerde neler varmış dedim. “

Ozan’ın **öz aşknlık** deneyimi ise evlenip çocuk sahibi olduktan sonra ortaya çıkmıştır:

“Yaşamın genel kuralları ve insan ihtiyaçlarının bitmeyen hedefleri için kendimi paralarken; gelecekte eşim çocuklarım için kalıcı değerler yaratmak, onların gelecekleri için, hedeflerine kolayca ulaşabilmeleri için yardımcı olmak, iyi bir eğitim almaları hem kendilerine ve topluma daydalı bir insan yetiştirmek için çabalarımızı eksik etmedik. Onlarda heyecanlandık, paylaştık ve bütün olmaya çalıştık, umutluyuz.”

Geçmişte kişisel hedefleri için çabalarken, sonraki süreçte eşi ve çocuklarının gelişimine doğru bir yönelme olduğu görülmektedir.

Ozan’ın **bedeni olan ilişkisi** ise, yaşadığı çeşitli rahatsızlıklar neticesinde daha sakin bir yaşam sürmesine neden olacak şekilde dönüşmüştür.

“Her insan gibi benim de değişim veya onarım diyebileceğim, sağlık sorunlarım oldu. 20 yıl önce kalp ameliyatı geçirdim. Ne gibi değişiklik olduğunu neler yaşadım tam anlatamam ama, daha sakin, olumlu

düşünme, daha dikkatli yaşama ve kontrolü elde tutma gibi değişimler yaşadım. “

Ego bütünlüğü açısından ifadesi ise şu şekildedir:

“Geçmişime baktığım zaman yani irdelemem, ulaşıp yaptıklarımız olduğu gibi, erişemediğimiz hedeflerim vardı. Kimi zaman kırıncı olup üzdüğüm insanlar olduğu gibi umutlandıran katkı sağlayıp elinden tuttuğumuz insanlarda çok olmuştur. İyi şeylerin çokluğu, azda olsa eksiklerimizin olduğu bir yaşam tarzım olmuştur. Şu halimle mutluyum, uğraşlarım var, yeni yeni insanlar tanıyıp kaynaşıyorum.”

Ozan yaşamında olumlu ve olumsuz boyutları bir arada ve bütün olarak değerlendirmektedir. Bu da **ego bütünlüğü**ne işaret etmektedir.

C. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşknlık

Ozan’ın da her ne kadar yeni arkadaşlıklar kurmaya devam etse de, yakın ve derin arkadaşlıklarda yeni ilişkiler kurmaktan ziyade geçmişten gelen dostlukları devam ettirmeyi tercih ettiği görülmektedir:

“Üniversite hatta lise yıllarımdan beri birlikte olduğumuz arkadaşlıklarımız devam etmekte olup hala 40-50 yıldır cumhuriyet bayramında toplanıyoruz. Eşlerimiz çocuklarımız ile birlikteyiz. Tazelenme Üniversitesinde kalabalık ancak yüzeysel bir şekilde devam ediyor arkadaşlıklar.”

4.1.6. Erdi, 84, Erkek

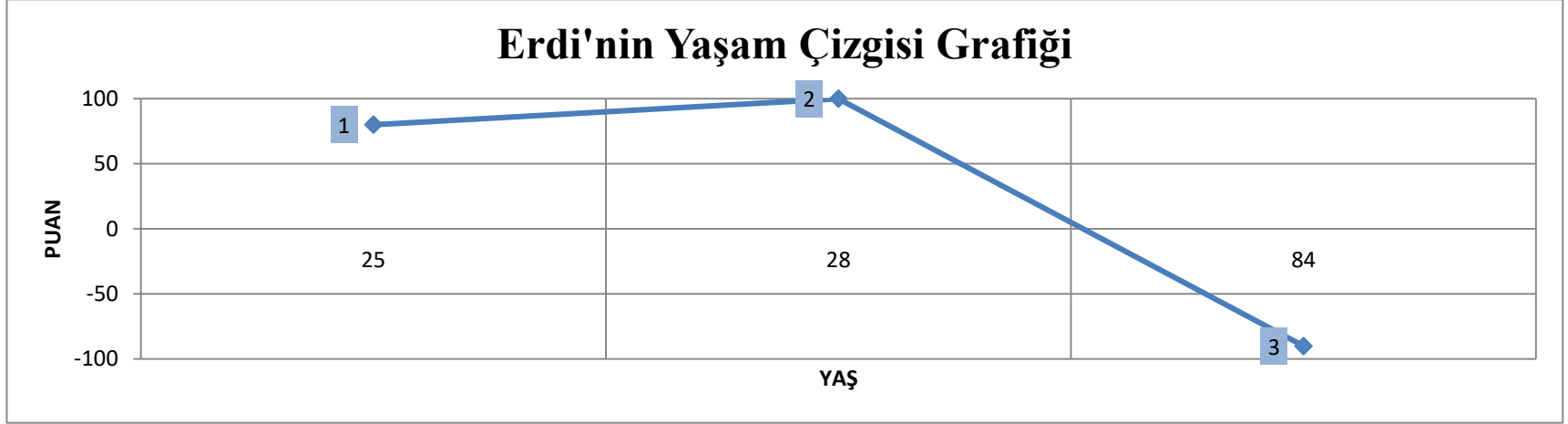
Erdi 84 yaşında, dul bir erkektir. Günümüzde torunları ve kızı ile yaşamaktadır. Yaşamındaki dönüm noktalarını paylaşması istendiğinde, kendisini bugüne getiren en eski olayın askerlik sürecinde komutanının desteği ile 25 yaşındayken 30 Eylül 1964 tarihinde Jandarma Deniz Komutanlığı'nda memur olarak göreve başlaması olduğunu ifade etmiştir. Başarılı bir askerlik süreci geçirmesi, ailesi ve komutanlarının desteği ile iş yaşamına girmiş olmasını yaşamında önemli bir dönüm noktası olarak belirtmiştir.

İkinci dönüm noktası, askerden döndükten sonraki süreçte şans olarak nitelendirdiği şekilde, gizli gizli bakıştığı komşu kızı ile evlenmesinin ailesi tarafından teklif edilmesi ve evliliğidir.

Üçüncü dönüm noktası ise, 58 yıl süren mutlu evliliğinin, eşinin bir trafik kazası neticesinde vefat etmesi ile sona ermesidir. Kendisi bu süreci hayatının en üzücü olayı olarak ifade etmiştir.

“Hiç beklemediğim bir anda başımıza gelen trafik kazası sonucu vefat eden eşimin yokluğu beni 84 yıllık hayatımda en çok üzen olaydır.”

Ancak genel olarak kendisi yaşamındaki dönüm noktalarının kendisi ile ilgili kısımlarına yönelik sorumluluğu kabul ettiğini, bununla beraber kendi yaşamının diğerleri ile birebir olmadığını, hızlı öğrenen ve uyum sağlayan bir karakteri olduğunu ve bu sebeple diğer insanlardan ayrıldığını ifade etmiştir.



Şekil 4.6. Erdi'nin Yaşam Çizgisi Grafiği

1. Memuriyete başlama
2. Evlilik
3. Eşin Vefatı

Erdi'nin Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri

A. Kozmik Aşkınlık

Katılımcılardan bazıları **zaman algısındaki değişimin** ilerleyen yaş ile birlikte ortaya çıktığını ve zamanın artık çabuk geçtiğini ifade etmiştir. Bu nedenle yaşlanma sürecini zamansal aşkınlığın bir nedeni olarak yorumladıkları söylenebilir. Erdi bunlardan birisidir ancak o yaşlanma sürecinde zamanın hızını bedensel değişimler ile ilişkilendirmiştir:

*“Gençken, kısa sürede yapılabilen işlerin **yaşlanınca** hareketlerin yavaşlaması sonucu daha uzun bir sürede olmasından dolayı zamanın nasıl geçtiği anlaşılmamaktadır.”*

Erdi'nin kozmik aşkınlık düzeyinde yaşadığı bir diğer değişim ise, **kendinden önceki nesilleri anlama** ile ilişkilidir. Bu değişimi, verilen nasihatleri zaman içerisinde daha iyi anlaması üzerinden belirtmiştir:

“Geçmişte yaşamış büyüklerimizin bakış açıları olarak verdikleri nasihatler ve beklentiler o zaman bize masal gibi geliyordu. Ancak ne zaman biz büyüyüp onların seviyesine gelince biz de arkamızdakilerden aynı şeyleri bekler ve ister hale geldik. Örneğin öğrenci iken anne ve babamızın derslerinize çalışın demelerini dinlemezken, biz de çocuklarımızdan aynı şeyi bekler ve ister olduk.”

Erdi'nin eşinin ölümüne yönelik deneyimi, **ölüm algısında** ve **yaşamdaki mucizelere** inancı üzerinde etkili olmuş önemli bir dönüm noktası olarak karşımıza çıkmaktadır.

“Yaşantımda benim için en büyük mucize; bir aile dostumun oğlunun sünnet töreni için Kıbrıs'a giderken, işitme engelli kızımın kendisi gibi engelli birisi ile hava alanında karşılaşp uzak mesafeye rağmen işaret dili ile konuşmaları sonucu evlenip Kıbrıs'a gelin olarak gitmesidir. Bu olay bizi çok mutlu etmişti. Hayatımda yaşadığım ikinci sürpriz ise saat 16.00'da eşimin doktora 'sağlıklıyım' dedikten sonra saat 18.00'de trafik kazası sonucu eşimin vefat etmesidir. Üzüntümün sonsuz olduğunu anlatacak kelime bulamıyorum.”

Bu anlamda kayıp deneyiminin de yaşamda **mucize** veya gizemli bir yönü olduğu düşünülebilmektedir.

Erdi'nin hayvanlara yönelik görüşlerindeki değişim ve böylece **yeniden seçim** boyutuna ilişkin işareti ise, kızının köpeğini gözlemlemesi neticesinde ortaya çıkmıştır.

“Yaşamın çeşitli zorlukları nedeniyle doğa ve hayvanlarla geçmişte fazla ilgilendiğimi söyleyemem. Lakin geçen sene Kıbrıs'taki torunumun bizimle beraber gezide olduğundan evine uğrayamaması sebebiyle kendisini 2-3 gün görmeyen köpeğinin eve dönünce gösterdiği sevinç beni hayvanların ne kadar cana yakın ve ne kadar sadık oldukları konusunda bayağı duygulandırdı. Bu olay da beni hayvanlarla daha çok ilgilenmeye yönlendirdi.”

B. Benlik Boyutunda Aşkınlık

Tazelenme Üniversitesi'nin, Erdi'nin yaşamında ve benlik algısında değişime katkı sağladığı görülmektedir. Burada okuma dersinde yazıya olan yeteneğini fark etmiş ve **kendi ile karşılaşma** deneyimi elde etmiştir:

“Önceden fark etmediğim ancak, 60+ Tazelenme Üniversitesindeki okuma dersinde hocanın istediği üzerine yazdığım hikayelerin beğenilmesi. Bende daha önce iyi bir hikayeci olabilirmişim itibarını oluşturdu. Son yıllarda, özellikle Covid-19 pandemi döneminde evde eşimle çok güzel vakit geçirebileceğimi fark ettim. Çok da mutlu oldum.”

Bir diğer kendi ile karşılaşma ifadesi ise, COVID-19 Pandemisi sürecinde eşi ile geçirdiği vakitten aldığı keyiftir. Pandemi sürecinin bu anlamda geroaşkınlık için bir destekleyici olarak rol aldığı görülmektedir. Bedeni ile ilişkisine bakıldığında ise, **bedensel aşkınlığı** farkındalığa doğru deneyimlediği öğrenilmiştir:

“Bedenimle ilgili ilişkilerim hiçbir zaman beni geri götürmedi. Kalp krizleri ve baypass ameliyatları sonrası doktorların “Artık yarım adam oldunuz” ifadelerine rağmen ben bir buçuk yaşadım. Ancak menenjit

krizi sonrası ve yaşlılığın etkileri nedeniyle 2008 yılından sonra frene bastım.”

Öz aşkınlık deneyimine ilişkin ifadeleri ise, evlilik öncesi ve sonrası değişimi işaret etmektedir.

“Şüphesiz, evliliğin ilk yıllarında sadece kendim ve eşim için yaptığımız programların çocuklar olunca şekil, düşünce ve fedakarlığın gerekli olduğunu yaşadım.”

Erdi, genel olarak yaşamından memnun olmakla birlikte, pişmanlığını da dile getirmiştir. Eğitim hayatına yönelik pişmanlık taşımasına rağmen hayatını olumlu olarak ifade etmesi **ego bütünlüğü’ne** işaret etmektedir:

“Geçmişteki kendimle konuşsam, geçen derste söylediğim gibi tahsil hayatım hariç her şeyi yeniden yaşamak isterim. Çünkü huzurum, mutlu ve çevresi ile iyi ilişkileri olan bir hayat yaşadım”

C. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşkınlık

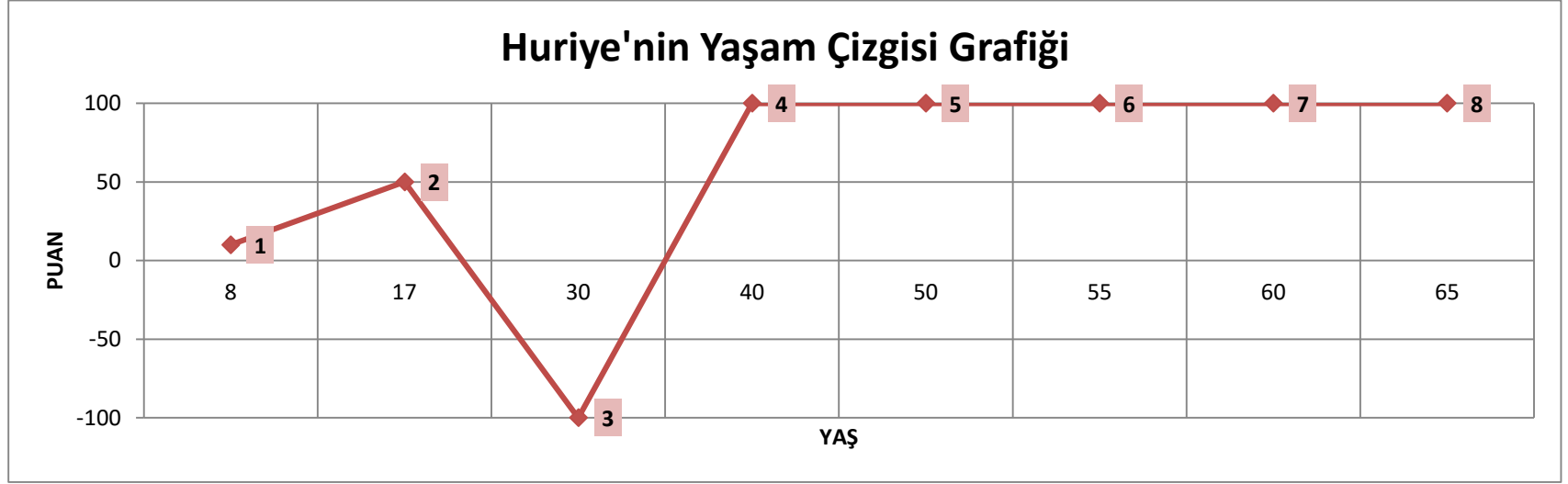
Erdi’nin sosyal ve bireysel İlişkilerde aşkınlık boyutunda **ilişkilerin anlam ve önemi** dışında bir değişiklik ifade eden anlatısına rastlanmamıştır. İlişkilerin ise geçmişte oldukça yoğun olduğunu, ancak zaman içerisinde azaldığını “*İlişkilerimiz geçmişe kıyasla daha az ve yüzeysel olarak devam ediyor.*” şeklinde belirtmiştir. Bununla beraber, ekonomik durumunun her zaman yeteri kadar olması, ve her daim kurallara uyan ve rolleri karşılayan bir kimse olması sebebi ile değişiklik olmadığını belirtmiştir.

4.1.7. Huriye, 70, Kadın

Huriye, 12 yaşındayken tüm aile bir arada oturdukları bir akşam, kardeş tartışması neticesinde abisinin ona gerçeği söylemeleri gerektiğini ifade etmesi, babası ile kilitli kapılar ardında konuşmaları ve Huriye'nin bunları duyması neticesinde anne, baba ve kardeşinin aslında gerçek ailesi olmadığını öğrenmiştir. Söz konusu gerçeği öğrenmesi, ev içerisinde daha önce anlamlandıramadığı bir takım ayrımcı tutumları da anlamasına yardımcı olmuştur. Örneğin, erkek kardeşinin çok sayıda yumurta tüketmesine izin verilirken, yalnızca bir kez okula yumurta götürdüğü için azarlanması bu duruma örnektir. Huriye, erkek olduğu için ayrıcalık gördüğünü düşündüğü erkek kardeşinin aslında aile içerisinde öz evlat olması sebebiyle ayrıcalığa sahip olduğunu fark etmiştir.

Gerçek ailesini bulabilmek için güçlü ve başarılı olması gerektiğine inanmış ve eğitime devam etmek istemiştir. Ancak onu yetiştiren ailesi buna engel olmuş ve kendinden oldukça büyük bir erkek ile evlendirmiştir.

Evlilikten sonra eşinden şiddet görmüş, kendisini çocuklarına adanmıştır. Eşinin ihmalleri neticesinde boşanmış ve hem kendi geçimini sağlamak hem de çocuklarına bakabilmek için çeşitli işlerde çalışmıştır. Çalıştığı işler arasında petrol istasyonunda pompacılık, otellerde kat görevliliği bulunmaktadır. Bu kadar yoğun bir tempodan sonra emeklilik zamanının gelmesi ise onun için oldukça inanılmaz olmuştur. Bu durumu “Onca acıdan sonra emeklilik benim için büyük bir mutluluk oldu” şeklinde ifade etmiştir. Günümüzde büyük bir hevesle Tazelenme Üniversitesi'ne devam ederek emekliliğin tadını çıkardığını belirtmiştir.



Şekil 4.7. Huriye'nin Yaşam Çizgisi Grafiği

1. İlkokul.	5.Kendi ayaklarım üzerinde yeniden hayata başlamak.
2.Lise.	6.Emekli olmak.
3. Evlilik.	7. İlk torunum dünyaya geldi.
4.Boşanma.	8.İkiz torunlarım dünyaya geldi.

Huriye'nin Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri

A. Kozmik Aşkınlık

Huriye'nin **önceki nesiller ile bağlantı kurma** deneyimi, hem dahil olduğu etnik grubun tarihi hem de aile bireylerinden edindiği bilgilerle birlikte ortaya çıkmıştır:

“Yaşantıları bana örnek olan çok kişi oldu. Örneğin bazen babam bildiğim kişinin sabrı, bazı ünlülerin yaşadıkları zorluklar ve bunlar gibi bazı yaşanmışlıklar ister istemez hepimize olduğu gibi bana yol gösterici, bakış değiştirici olmuştur. Boşnak göçmeni olduğumuz için babam ve annemin gördükleri, onların kendi büyüklerinden duyup öğrendikleri, bizlerin kulak misafiri olup duyduklarımızla sırpların boşnaklara eziyetleri, tahammül edilemez katliamlarını karşısındaki sabırları. İnsana bazen bu yaşadığım acı mı neler yaşamışlar dedirtiyor. Ne yazık ki.”

Ölüme yönelik bakış açısı ise maneviyat ve inançla bağlantılı şekilde ifade edilmiştir:

“Ölümden hiç korkmuyorum. Diğer tarafta hesap verirken, kimse hakkında kötü konuşmadım, kimseye kötülük yapmadım bilakis kötülük gördüğüm kişilere bile yardım ettim, yaptıklarını yüzlerine vurmadığım için içim çok rahat. Hesap verişim kolay olsa da Allaha havale ettiklerim çok. Ölüm son değil, sonsuzluğa açılan yeni kapı. Esas orası için çalışıyoruz bu dünyada. Bunun bilincindeyim. Allaha karşı görevimi yerine getirmek için çalışıyorum. Biliyorum ki tek mükafat onun sevgisi ve koruyuculuğudur.”

Yaşamın gizemlerine ve mucizelere inandığını ifade etmiştir. Özellikle bu inanç ile yaşama devam edebildiğini de belirtmiştir:

“Hayat içerisinde neleri barındırıyor bilemeyiz. Ancak yaşadıklarımı gözden geçirince farkettim ki zorluklardan kurtuluşumuzun ancak sağlam bir inanış ile olabileceğini öğrendim. Burası sınav not alacak öğrencileriz hepimiz. Aslında bu bakış açısı ile bakarsak zorluklar

kolaylaşıyor, derdimiz bir nebze azalıyor. Çünkü hissediyoruz ki bizi sürekli gören takip eden sadece duamızı ve sığınmamızı bekleyen bir varlık var. Üstelik bize ihtiyacı olanlara dimdik ayakta kalabilmemiz gerekiyor. Mesela ben dimdik ayakta durmaya çalışarak onlara örnek olmaya çalışıyorum. Onları koruyup kollamaya çalışıyorum. Her yeni gün nasıl bir mucize ile karşılaşacağımızı bilemeyiz. Ümidimizi asla kaybetmemeliyiz.”

B. Benlik Boyutunda Aşknlık

Huriye’nin kendisinde fark ettiğı şeylerden birisi teknoloji kullanımına olan yatkınlığıdır. **Kendisi ile karşılaşma** boyutuna giren bu durumu şu sözlerle ifade etmiştir:

“Ülkemizde yayılması, dünya geneline bakılınca biraz geç olmasının da etkisi olsa da, bilgisayarla tanışmam çok geç oldu. Bilgisayarla tanışmam da başlarda çok zor olduğunu düşünsem de, öğrenmeye başladıktan sonra kolay gelmeye ve alışkanlık sağlamaya başladım. Keza cep telefonu için de aynı duyguları yaşadım. Şu an için her ikisini de oldukça iyi kullanabiliyorum. Fark ettim ki teknolojiyi öğrenmek ve yeni ürünleri kullanmak benim için oldukça kolay oluyor.”

Huriye’nin **bedeni ile ilişkisine** bakıldığında, burada da yine farkındalık gözlenmektedir:

“Küçüklüğümde bu yaşıma kadar oldukça fazla ameliyat geçirdim. Ne yazık ki %80’i başkalarının yanlışları, hataları ve inatları ışığında oldu ne yazık ki. Yani sağlığım iyi iken durduk yere hastalanmama sebep oldular. Ama tüm bunlara rağmen kendimi asla bırakmadım. Çünkü biliyorum ki bedenim benim ve iyi olduğuma daha iyi olacağıma inancım ile daha sağlıklı, daha dirayetli oluyorum. En son sağ diz ameliyatım ile platin takıldı. Bu ameliyattan sonra, önceleri zorlansam da artık dizimi kırarak bile oturmam ki doktorumun ‘acıya dayanarak dizini sürekli kırmaya çalış’ demesi ve bunu eksiksiz yapmam ile şu anki rahatlığıma kavuştum.”

Huriye, geçmişten bugüne baktığında en çok kendi kararlarını alamama konusunda pişmanlık duymaktadır. Zaman içerisinde bu durum bir pişmanlık unsuru olsa da, yaşama olumlu gözle ve bir bütün olarak bakabiliyor olması **ego bütünlüğünü** işaret etmektedir:

“Hayatta seçim yapma şansım olmadı. Daha ziyade emir verirler ve benden uygulamamı beklerdi herkes. Tüm yaşadıklarım bana çok şey öğretti. Ancak tüm bu acıların öğretilerini kimse yaşamak istemez kimse de yaşamasın zaten, istemem. Bu yaşadıklarım dimdik ayakta duruşuma ve kendime güvenmem gibi olumlu davranışlara sebep oldu. Tüm bunlar bana bir artı oldu. Geçmişteki kendimle konuşabilsem, şimdi olduğum gibi kimseye boyun eğmememi söylerdim. Herkesin beni yönetmeye çalışmasından hayatım boyunca bunaldım çünkü.”

C. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşknlık

Huriye'nin anlatılarına bakıldığında, yaşamının boşanma öncesi ve boşanma sonrası olarak iki aşamaya ayrıldığı görülebilir. Boşanma sürecine kadar yaşamında pek söz sahibi olamayan Huriye, boşanma deneyimi sonrasında bir kırılma yaşamış ve çeşitli aşknlık deneyimlerini de bu şekilde elde etmiştir.

Özgürleşmiş masumiyet için kırılma noktası olarak boşanmasını ileri sürmüştür:

“Bir kadın olarak hep ikinci sınıf vatandaş oldum. Fikrim alınmaz, ne hissettiğimin hiçbir önemi olmazdı. Konuşmam, gezmem, istediğim gibi giyinmem, makyaj yapmam benim için yasaktı. Hep çekinirdim. Birilerini üzeceğim korkusu ile hep çekinirdim. Söylenenin aksini yapmazdım. Boşandıktan sonra, önüme konulan tüm setler kalktı. Artık özgürce davranmayı başarabiliyorum.”

Huriye'nin **yaşamdaki rollere olan bakış açısı da** değişmiştir:

“Farkettim ki çocukluğumdan beri herkesin bana biçtiği rolleri olmuş. Görevler atanmış bana. Ancak artık istemediğim, belki biraz toleranslı davranarak herkesin yapmamı istediklerini yapmıyorum. Bana mantıklı gelmeyen düşüncelere katılmıyorum.”

Eşyalara yönelik düşünceleri de yine **modern çileciliğe** işaret etmektedir:

“Yaşamımı idame ettirebileceğim kadar paramın olması, benim için yeterli. Bir eşyanın pahalı olması benim onu almam konusunda kriter değil. İşime lazım olması, bana sorun çıkarmaması ve zevkime göre olması benim için kafidir.”



4.1.8. Umut, 65, Erkek

Umut, hayatındaki en eski dönüm noktasını doğum anı olarak tanımlamış ve bu nedenle yalnız Hz. İsa'nın değil, her doğumun bir milat olduğunu ifade etmiştir.

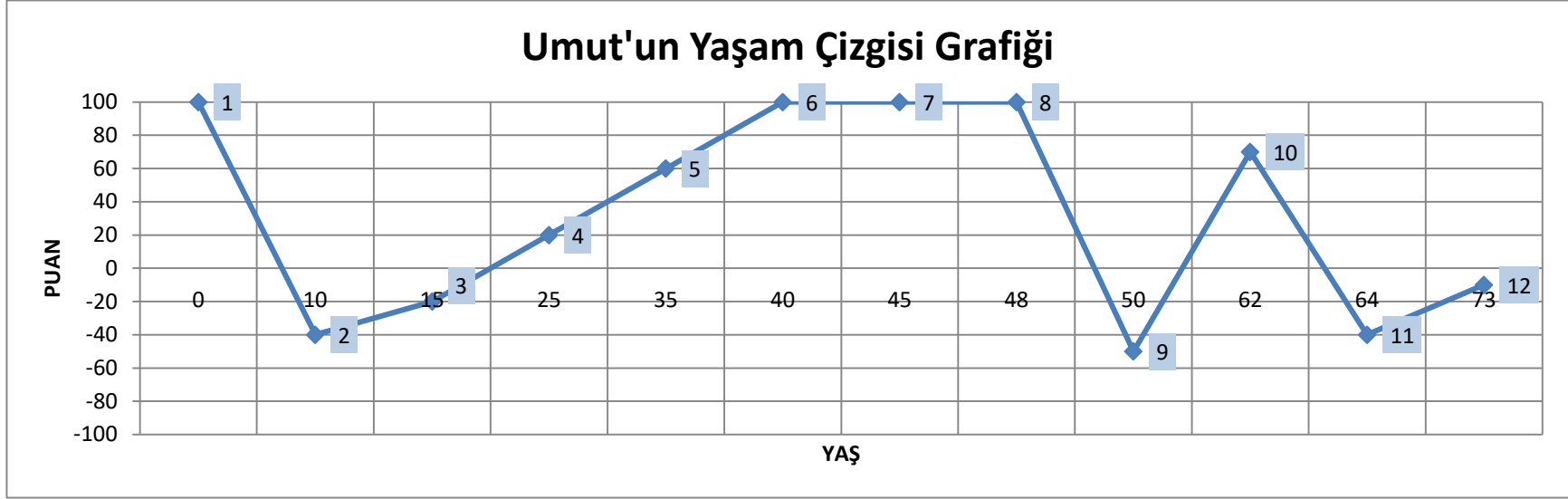
Çocukluk dönemine bakıldığında, yoksul bir ailenin çocuğu olarak parasız yatılı olarak okul değiştirmesi, yaşamındaki önemli dönüm noktalarından birisidir. 12 yaşında evden ayrılmasıyla kararları tek başına almasını, kendisini erken pişiren bir durum olarak yorumlamaktadır.

Üniversite yaşamına ekonomi okuyarak başlamış, bu dönemde fotoğrafçılığa olan merakı onun foto muhabiri olarak gazetecilik mesleğine yönelmesine yol açmıştır. Bu süreden sonra haber kameramanlığı ve TV program yönetmenliği gibi mesleki geçişler yaşamıştır.

Pişmanlık duyduğu bazı durumlar söz konusudur. Birincisi, ileri seviyede bir yabancı dili konuşup yazamamak diğeri ise enstrüman çalamıyor olmaktır. Bu iki durumun eksikliğini yaşamı boyunca hisseden Umut, bunu oğlunda telafi etmeye çalışmıştır ve oğlu hem 2 yabancı dili ana dili gibi konuşmanın yanında piyano dahil çeşitli müzik enstrümanı da çalabilmektedir. Çok fazla iş değiştiren Umut için, her işyeri kendisine farklı tecrübeler kazandırmış, zaman zaman çatışmalar yaşasa da kendi davranışlarının yaşamını nasıl etkilediğini gözlemleme fırsatına erişmiştir.

Yaşamda dünyaya gelişinin bir nedeni olduğuna, yaşamına giren her insanın da yine bir amaçla geldiğine inanmaktadır. Yaşamı boyunca yeni şeyler öğrenmek ve sürekli yeni şeyler okumayı benimsemiştir. Bu motivasyonla da bir süre üniversitede ders verme deneyimine sahip olmuştur. Şimdilerde ise Tazelenme Üniversitesi'nde kayıtlı olmaktan gurur duymaktadır.

Bir diğer söz ettiği nokta ise duygusallığıdır. Kendisi zaman zaman duygusallıkta ölçüyü kaçırdığını ancak bir film sahnesinde gözlerinin dolmasından ya da ağlamaktan utanmadığını belirtmiştir.



Şekil 4.8. Umut'un Yaşam Çizgisi Grafiği

2. Yatılı okula gittim.	8. Emekli oldum.
3. Üniversiteye girdim.	9. Babam öldü.
4. Mesleğime başladım.	10. Oğlum Fransa'da üniversiteye kabul edildi.
5. Özel sektöre geçtim.	11. İstanbul'dan taşındım.
6. Evlendim.	12. Annem öldü.

Umut'un Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri

A. Kozmik Aşkınlık

Umut, zaman algısındaki değişimi yaşlanma süreci ile ilişkili olarak ifade etmektedir:

“Yaş almak ile yaşlanmak arasındaki farkı anlayabilmem epeyce zamanımı aldı. Zamana karşı yarışmak ve savaşmak yerine zamanı iyi kullanmam gerektiğini öğrendim zaman içinde. Yaş alırken, zamanın daraldığının farkına varabilmek, ancak kalan zamanı da çok ama çok iyi değerlendirmeyi öğrenmeye çalışmak hayatımın amacı oldu.”

Dönüm noktalarında da ifade ettiği gibi, yaşamda herkesin bir amaçla karşısına çıktığına inanan Umut, mucizelere inandığını ancak gerçekleşen olayların da planlı bir şekilde meydana geldiğini düşünmektedir.

Ölüme ilişkin bakış açısı ise, şu cümlelerle ifade edilmiştir:

“Hayat dediğimiz şey, doğumdan ölüme kadar bir birlikteliktir. Hiçbir canlı varlık tek başına hayatını sürdüremez. ‘Bu dünyadan sağ çıkan yok’ cümlesi en sevdiğim hayat felsefesidir.”

Böylece ölümü yaşam yolculuğunun bir sonu olarak kabullendiği görölmektedir.

B. Benlik Boyutunda Aşkınlık

Umut'un kendi ile karşılaşma yolculuğu çeşitli şekillerde ortaya çıkmıştır. Ev içi tamir işlerine küçükken ilgisi olmasına rağmen, ilerleyen yaşla birlikte bunu unuttuğunu yıllar sonra yine yapabildiğini fark ederek mutlu olduğunu fark belirtmiştir:

“Çocukluğumda babamın ustabaşı olduğu atölyede çok zaman geçirmiştim. Elime çekiç tornavida alıp oyun oynardım. Yıllar sonra bu unutmaya yüz tuttuğum işleri becermeye başladım. Basit işler için evimize usta çağırılmaz olmuştum. Örneğın korniş takmak, ya da musluk contasını onarmanın beni mutlu eder hale geldiğini çok sonraları fark

ettim. Bu tür yada benzeri işleri beceremeyen veya beceremediğini sanan insanlara da üzülmediğimi söylemem gerek.”

Bir diğer kendisi ile karşılaşma deneyimi ise arşivciliğe olan ilgisidir. Bu da mesleği ile bağlantılı olarak ortaya çıkmıştır:

“Ayrıca, benim mesleğim gazetecilikten gelen bir arşiv merakım var. Bu merakım bazen bir gün lazım olur diyerek eskileri atamama hastalığıma dönüşmeye başladı. Daha sonraları da bir gün lazım olur düşüncesi ile sakladıklarımı, ‘o gün’ geldiğinde bulmanın beni çok mutlu ettiğini fark ettiğim günler oldu. Bazen de nereye koymuştum diye bulamayınca tam tersi duygularım oldu.”

Sonuncu farkındalığı ise, yaratıcılık yeteneğini kullanarak yeni şeyler tasarlaması üzerinedir:

“Elime geçen bazı materyalleri bir başka biçimde kullanmak da beni mutlu etmeye başladı. Alakasız bir örnek ama, mesela mıknaatıslı market kartvizitlerini oğlumun küçük fotoğraflarını yapıştırıp buzdolabına yapıştırmak gibi huylarım oluştu.”

Bedensel aşkınlık tecrübesi ise, geçmişteki fotoğraflarına baktığında fark ettiği bir süreç olmuştur. Bu süreçte daha çok giyinme şekli ve kıyafetleri kendisine yakıştırmada noktasında bir değişim söz konusudur:

“Yaş almak sürecinde eski fotoğraflara baktığımda gelişme sürecindeki kendimi hiç beğenmediğim zamanlarım da oldu. Moda olan bazı giysilerin ne kadar da kötü olduğunu, o eski saç modelinin kendime hiç yakışmadığını düşünürken gelişim sürecinin önemini ve ‘bu günkü beni’ daha güzel ve gelişmiş bulduğumu itiraf etmeliyim. Üniversite yıllarında giydiğimiz 30 santimlik ispanyol paçanın ne kadar da rüküş olduğunu fark ettiğimde yılların su gibi akıp geçmesine tanıklık etme fırsatım oldu.”

Bu değişim ayrıca zamansal aşkınlıkla paralel bir ilerleyiş göstermiş ve zamanın hızlı geçtiğini de fark etmiştir.

Umut'un **ego bütünlüğü** ve **öz aşkınlık** deneyimleri ise, bağlantılı şekilde ifade edilen diğer geroaşkınlık işaretleridir:

“Yıllar içinde en iyi yaptığım işin ‘İnsan biriktirmek’ olduğunu, yıllardır görüşmediğim arkadaşlarımla görüşmemde ne kadar mutlu olduğumu fark etmek beni mutlu etti. Aslında geçmişteki benle barışık bir yapım var. İyisiyle kötüsüyle tüm yaşanmışlıkların birer tecrübe olduğunu ve bugünkü beni de, o yaşanmışların olgunlaştırdığını düşünürüm. İyi ki yaşamışım demekten hiç korkmadım. Hayatımdaki var olan insanlara “İYİ Kİ VARSINIZ, İYİ Kİ HAYATIMDASINIZ” demenin ne kadar önemli olduğunu öğrenmem yıllarımı aldı.”

Yaşamındaki insanlara onun için ne kadar önemli olduklarını söylemenin önemini fark etmesi ise **benmerkezcilikte azalma** olarak yorumlanabilir.

C. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşkınlık

Umut'un sosyal ilişkilerde aşkınlık işareti olarak yorumlanabilecek ilk ifadesi materyal bakış açısındaki azalma, dolayısıyla **modern çilecilik** boyutuna yaklaşması ile ilgilidir:

“Maddiyat konusunda her zaman dikkatsiz olmuş olmak da benim bir başka zaafım. Hayattan yaş almaya başlayınca minimal bir yaşam sürmek konusunda küçülmeye başladım. Özellikle maddi düşünme konusunda tedbirsiz davrandığımı öğrendiğimde zamanın çoktan geçmiş olduğunu fark ettim. Artık minimal yaşamaya çalışıyorum. Önceki oturduğum evler gereksiz büyük metrekarelerde olmasına rağmen şimdi çok küçük minik bir evde oturmaktan mutluyum.”

Baba olma deneyimi, Umut'un **öz aşkınlık boyutuna** erişmesi için etkili bir dönüm noktası olmuştur:

“Gençliğimde hayatımı bir başkası uğruna ‘feda’ etmek bana çok ama çok saçma ve uzak bir fikir gibi gelirken bunun ne kadar gereksiz olduğunu baba olduktan sonra anladım. Oğlum için fedakarlıklar yapmaktan hiç çekinmedim. ‘Aile olmak, hiç kimse yalnız değildir’ öğretisi bana çok şey kazandırdı. Kendimde eksikliğini hissettiğim şeyleri oğlumda tamamlamaya çalıştım.”

Aşkın gündelik bilgelik ve **özgürleşmiş masumiyet**’de Umut’un ifadelerinde karşımıza çıkan diğer boyutlardır:

“Geriye doğru baktığımda, geçmişte olaylara verdiğim olumsuz tepkileri bugün vermemeye çalışıyorum. Daha sevecen, insani yaklaşımlarım zaman içinde çok değişti. Duygusal yapımın da değiştiği kanaatindeyim. Duygusal bir film seyrettiğimde gözlerimin dolmasına kızardım, bugün ağlamaktan hiç çekinmiyorum ve bunu saklamıyorum. Özetle değişmeyen tek şeyin değişim olduğu konusunda biraz olgunlaşmaya başladım galiba.”

Geçmişe kıyasla olumsuz tepki vermekten kaçınmaktadır. Ancak duygusallığını da daha çok kabullenmiş ve eskiden bu özelliğinden rahatsız olurken günümüzde bu yönüyle kendisini daha rahat ifade edebilmektedir.

4.1.9. Remziye, 71, Kadın

Eğirdir’de bir köyde 1952 yılında dünyaya gelen Remziye, bir memur çocuğu olması sebebiyle ilkokulu dört ayrı köyde okumak zorunda kalmıştır. İlkokulu bitirmesinden sonra, Isparta halısı dokumayı öğrenmiş ve o dönem halı dokumanın bir çocuk olarak kendisine zor geldiğini ifade etmiştir.

Eğitim konusunda destekleyici bir babaya sahip olduğunu ifade eden Remziye, girdiği sınavda yedek olması sebebiyle ve babasının teşviki ile Isparta’da yatılı okulda eğitim almaya devam etmiştir. O dönemde görevine oldukça düşkün olduğunu ifade ettiği babası kendisini kayıt ettirmeye gitmemiş, yerine Remziye’in amcasını görevlendirmiştir.

Okulu 6 yıl içerisinde ve birincilikle bitirmiş, sonrasında öğretmen olarak meslek hayatına başlamıştır. Elektrik ve su olmayan bir köyde sabahları birleştirilmiş ilkokul sınıflarına eğitim verirken, akşamları da köy kızlarına dikiş-nakış-örgü dersleri vermiştir.

İlk görev yılının ardından bir meslektaşı ile nişanlanmış ve ikinci yıl evlenmiştir. Sonrasında anne olmuş, Antalya’da bir köyde sekiz yıl çalışmış ve ikinci oğlunu dünyaya getirmiştir.

Dönüm noktalarında etkisi olduğunu düşündüğü kişiler ise, annesi, babası, ablası ve eşidir. Özellikle evliliğine yönelik bakış açısı eşinin iyi bir eş ve baba olduğu ve onunla evlenmenin bir şans olduğu yönündedir.

Evliliğinin beşinci yılında babasının vefat etmesi ve sonraki süreçte ülkede ihtilaller, öğretmen grevleri ve sıkıyönetimlerin olduğu bir dönem olması Remziye’in dönüm noktaları olarak adlandırdığı diğer durumlardır.

Eşi ile birlikte emekli olduktan sonra pek çok ülke gezdiklerini ve 2013 yılında “en acı günüm” diyerek eşini, 2022’de ise bakımı ile ilgilendiği Alzheimer hastası annesinin vefat ettiğini ve yapayalnız olduğunu belirtmiştir.



Şekil 4.9. Remziye'nin Yaşam Çizgisi Grafiği

1. Yatılı ilköğretim okuluna başladım.	6. Babamın ölümü.	11. Çanakkale, Edirne, İstanbul gezileri.
2. Öğretmen okulunu birincilikle bitirdim.	7. Küçük oğlumun doğumu.	12. Oğlumun evlenmesi.
3. Çalıştığım köyde sergi açtım.	8. Evimizi aldık.	13. İlk torunum doğdu.
4. Evlendim	9. Eşimin iş değişikliği.	14. Eşimin ölümü.
5. Oğlumun doğumu	10. Karadeniz, Güneydoğu gezileri.	15. Annemin ölümü.

Remziye'nin Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri

A. Kozmik Aşkınlık

Remziye'nin zamansal aşkınlığa ilişkin farklı zamanlara yönelik deneyimleri bulunmaktadır. İlk olarak eşinin ölüm sürecinde zaman algısının nasıl değiştiğini şu sözlerle ifade etmiştir:

“Eşimin mide ağrısı ile başlayan rahatsızlığı bütün çabalara rağmen ölümüne sebep oldu. Hastane odasında maneviyat çok önemliydi. Hep dua ettim. Herşeye rağmen Allah'ın dediği oluyor. Bizim bütün profoların yapacağı hiçbirşey olmayan Allahın emri oluyor. Eşimin ölümüyle zamanın ne çabuk geçtiğini, 40 yıllık birlikteliğin 40 gün kadar kısa olduğunu fark ettim. Yaşamın çok kısa olduğunu anladım.”

Bir diğer deneyimi ise eğitim ve iş yaşamında ailesinden uzak şehirlerde yaşaması ile zamanın geçmek bilmediği hissidir:

“İlkokuldan sonra aileden çok uzaklarda yatılı öğretmen okuluna başladığımda şu yarıyıl tatili gelsede ailemize kavuşsak derdik. Sonraları okul bitsede öğretmenliğe başlasak derdik. Zaman durmuştu sanki.”

Genel olarak, öğretmen oluşu ve yaşamdaki çeşitli dönüm noktalarını atlatırken zamanın nasıl geçtiğini anlayamadığını belirtmiştir:

“Köy öğretmeni oldum. Zaman içinde nişanlanmak, evlenmek, anne olmak, yurdumun çocuklarına ana baba ışıık olurken 33 yıl o kadar çabuk geçti. Çalışmaya doyamadım. Annem bakıma muhtaç olmasaydı herhalde 50 yıl çalışırdım. 33 yıl nasıl bitti ve ben 18 yıllık emekliyim “nasıl geçti habersiz o güzelim yıllarım” hala anlamış ve kabullenmiş değilim.”

Önceki nesiller ile bağlantı kurmayı, Remziye'da ebeveynlerinden aldığına inandığı bazı özellikler ile yorumlamıştır:

“Babam görevine çok titizdi. Yıllık izin kullanmazdı. Annem de temiz, tertipli, çalışkan, babama daima destek olan yetenekli biriydi. Genlerindenmi geçti öyle gördüğümüzz için mi bilmiyorum. Ablam ve ben annem kadar çalışkan, yetenekli, babam kadar görevini seven insanlar olduk. Okuttuğum öğrencilerimin hepsi Atatürk’ün izinde, iyi meslekler sahibi oldular. Ger zaman “iyiki benim öğretmenim olmuştun” gibi güzel sözlerle sevgi, saygı ve minnetlerini belirttiler.”

Böylece Remziye’ nin de **“genetik kuşaklar zincirinin bir parçası olmak”** durumunu tecrübe ettiği söylenebilir.

B. Benlik Boyutunda Aşknlık

Remziye, eşi ve annesinin hastalığı sürecinde onların bakımı ile uzun yıllar ilgilenmiş, vefatları ile bakım yükünün azalması ise, **kendisine yönelik bir takım farkındalıklara neden olmuştur.**

“Eşimin ve annemin rahatsızlıkları sırasında 10 yıl herşeyden sosyal etkinliklerden uzak kaldım. Sabırlı biri olduğumu fark ettim.”

Atölyelerin devam ettiği süreçte 6 Şubat 2023 depreminin gerçekleşmesi, her ne kadar Remziye’nin ya da yakınlarının bu durumdan doğrudan etkilenmemiş olmasına rağmen, **benmerkezcilikte azalma** durumunu destekleyen bir olay olarak karşımıza çıkmıştır. Remziye, dünya üzerindeki öneminin sıradanlığını şu sözlerle ifade etmiştir:

“Dünya üzerinde bütün bireyler orijinal dünyada tek insandır. Fakat bir depremde olağanüstü felaketlerde hiçbirşey yapamayan sıradan birer varlığız. Ben olmasamda dünya dönecek düzen devam edecek. Dünyada nokta kadar önemsizim.”

Bununla birlikte, yaşlanma sürecinde bedenindeki değişimlerin onun için dikkat çekici düzeyde olmadığını, dahası ruhsal olarak yaşlanmayı herhangi şekilde tecrübe etmediğini belirtmiştir. Tornstam, geroaşkınlık teorisini tanımlarken, “yaşsız benlik” kavramına karşı çıkmıştır. Ancak Remziye’nin durumu, buna bir örnek olarak yorumlanabilir. Yine de,

yaşlanma ile meydana gelen değişimlere yönelik negatif bir tutum göstermemiş olması, **bedensel aşkınlık** olarak yorumlanabilir.

“Bedenimde saçlarımın beyazlamasından başka çok şükür değişim hissetmiyorum. Yirmi yaşındaki heyecan ve enerji devam ediyor.”

C. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşkınlık

Remziye, **yaşamdaki rolleri**, belirli bir sıra halinde ve geçiciliğini kabul ederek yorumlamaktadır.

“Yaşamdaki rollerimiz ise öğrencilik, öğretmenlik, eş olma, annelik gibi roller devam ederken ve bunları severek büyük bir sorumlulukla yaparken yaşam karşıma başka roller çıkardı. Eşimin ve annemin hastalığında hasta bakıcılığı ve refakatçiliği rollerim oldu. Onuda en iyi şekilde yapmaya çalıştım. Şimdi ise yalnızlık rolünü aşmaya çalışıyorum.”

Eşi ve bakımını üstlendiği annesinin vefat etmesinden sonra deneyimlemeye başladığı yalnızlığı da bu şekilde anlamlandırmaya çalıştığı görülmektedir.

Modern çilecilik boyutu ile ilişkili bakış açısı ise, evlilik sürecindeki deneyimlerle bağlantılı olarak şekillenmiştir:

“Yaşamım boyunca ihtiyaç duyduğum eşyaların en iyi ve ekonomik olanlarını seçtim. Hiçbir zaman pahalı gösterişli ön planda olan eşyalarla işim olmadı. Başkasının mercedes arabası da bizi ilgilendirmedir. 1998 model kartal arabamızı 29 yıl kullandık. Bütün türkiye’yi onunla gezdik. Evin çocuğu gibi olmuştuk. Hayatımız boyunca hep daha az ile yetindik. Borçsuz yaşadık. Pahalı eşyaları, giysileri eve kapatıp borca girmek yerine paralarımızı yurt içi ve yurt dışı gezilere harcadık. İyi ki böyle davranmışız diyorum. Pahalı gösterişli eşyalar bana Anadoluyu gezdirecek değildi. Sonuçta bin liralık saat ile 50 liralık saat aynı zamanı gösterecek”

4.1.10. Nergis, 69 Kadın

Nergis, oldukça çekingen bir çocuk olarak ilkokula başlamasının toplum ile yüzleşmek için ilk adım olduğunu ve öğretmeninin çekingenlikten kurtulmasında oldukça yol gösterici olduğunu ifade etmiştir.

Kıbrıs çıkartması dönemi iki abisi de askerlik yapmıştır ve büyük abisi çıkartma grubunda olduğu için, her ne kadar savaş yapılmasa da, aile olarak bu durumdan etkilendiklerini belirtmiştir.

Büyük abisi, bir kavgada öldürülmüştür ve Nergis'in yaşamında bu kayıp da önemli bir dönüm noktası olmuştur.

Üniversite sınavlarında İngiliz Filolojisi Bölümü'nü kazandığı halde, ailesi o dönemin siyasi olayları sebebiyle göndermemiştir. Üniversite okuyamamış olmanın hala kendisini üzdüğünü ifade etmiştir.

1973 yılında ise İskenderun'da bir bankada göreve başlamış, sonrasında ise anneannesinin vefat etmesi Nergis için oldukça üzücü başka bir deneyim olmuştur.

Bankada çalışırken eşi ile tanışmış ve 1981 yılında evlenmiştir. Daha sonra kızı dünyaya gelmiş ve 1984 yılında eşi ile İstanbul'a tayinleri çıkmıştır. Çocuk ile gitmeyi göze alamadığı için gitmemekte ısrar etmesi sonucu eşi de işinden istifa edince banka yönetimi bu durumu kabul etmeyip, Nergis ve ailesi Gaziantep'e görevlendirilmiştir.

1991 yılında Antalya'ya taşınmışlar, 1993 yılında ise Demans hastası olan babası vefat etmiştir.

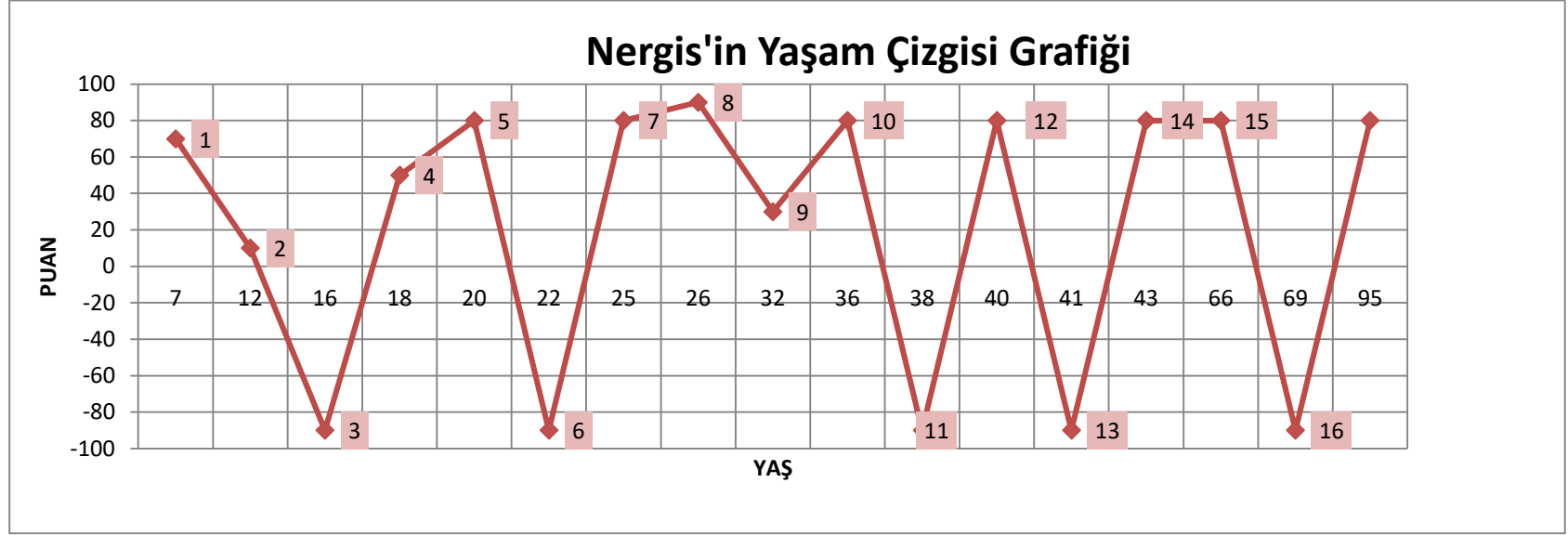
1994 yılında emekli olarak, o zamana dek ilgilenemediği kızıyla ilgilenmeye odaklanmış ancak bu sürede görmüştür ki, kızı kendisinden daha olgun ve kendisine yeten bir bireye dönüşmüş. Kızının üniversite eğitimine başlaması ile beraber kendi deyimiyle "her emekli gibi" resim, el sanatları gibi kurslara katılmış, eşi ile mümkün olduğunca gezilere katılmıştır. Bu sürede annesinin kanser hastası olduğunu öğrenmeleri ile, onun bakımı ile

ilgilenmeye başlamış ancak tedavi süreçlerine rağmen, 2004 yılında annesinin vefatına tanık olmuştur.

2006 yılında tıp fakültesini bitiren kızı mecburi hizmetini tamamlayıp Antalya'ya yerleşmiş, evlenmiş ve çocuk sahibi olmuştur. Nergis'de bundan sonra torunlarının bakımı ve seyahatlerle yaşamını sürdürmeye çalıştığını ifade etmiştir.

Kendisini etkileyen en son olayın ise, 6 Şubat 2023 tarihli Kahramanmaraş Depremi olduğunu söylemiştir. Deprem ile birlikte pek çok tanıdığı ve akrabaları da yaşamını kaybetmiştir.





Şekil 4.10. Nergis'in Yaşam Çizgisi Grafiği

1. Okul	9. İlk tayin
2. Kıbrıs Çıkartması	10. İkinci tayin
3. Abimin vefatı	11. Babamın vefatı
4. Üniversite hayatım	12. Emeklilik
5. İş hayatım	13. Annemin vefatı
6. Anneannemin vefatı	14. Kızım evlendi
7. Evlilik	15. Anneannelik ve seyahatler
8. Çocuk	16. Maraş Depremi

Nergis'in Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri

A. Kozmik Aşkınlık

Nergis'in zaman tanımındaki değişime yönelik ifadeleri de 6 Şubat 2023 tarihinde gerçekleşen deprem üzerinden belirtilmiştir:

“Maalesef Kahramanmaraştaki deprem bütün dünyayı ve benim dünya görüşümü tepetaklak etti. Çevremde tanıdığım ve içinde akrabaların da olduğu birçok can kaybı yaşadık. Bundan çıkardığım en önemli şey HAYAT BİR BUÇUK DAKİKA. Gerisi Boş”

Önceki nesiller ile bağlantı kurma deneyimi ise yine Nergis'de de aile büyüklerinden birisini anlamak şeklinde ortaya çıkmıştır.

“Geçmişte rahmetli annemden edindiğim yanlış bir alışkanlığım olan kızdığım kişiye beddua ederdim. Bazı yaşadıklarımın sonra abim bu konuda beni uyardı ve o günden beri hiç kimseye beddua etmem Allah'a havale ettim. Yararını da yukarıdaki örnekteki gibi gördüğümü düşünüyorum.”

Ölümün ise yaşamın bir parçası olduğunu düşünmektedir:

“Ölüme dair bakış açım hep aynıdır. Dünyaya bir beden içinde gelip bize verilen görevlerimizi tamamlayıp süremiz bitince o bedeni terk ediyoruz. Bu yüzden yaşamımızda mümkün olduğunca tekrar olmayan bu hayatın kıymetini bilip hiç kimseyi incitmeden kendimizce tadını çıkarmalıyız. Yaşlılarımızın her türlü düşünce isteklerine bize ters gelse de saygılı olabilmeliyiz. Çünkü onların bize ters düşen duygu ve düşüncelerini şimdi bizim de aynı şekilde yaşadığımızı görebiliyorum.”

Bununla beraber, “tekrar olmayan bu hayatın kıymetini bilip..” ifadesi, zamansal boyutu ve yaşlıların vaktiyle ters gelen düşüncelerinin artık anlamlı gelmesi ise önceki nesillerle bağlantı kurma boyutlarına diğer işaretlerdir

B. Benlik Boyutunda Aşknlık

Nergis’de diğerk bazı katılımcılar gibi **kendisi ile karşılaşma** boyutuna örnek olacak şekilde gençliğinde niyetlendiğı bir enstrümanı ileri yaşta çalmaya başlaması olarak anlatmıştır:

“Çocukluğumda hep bir enstrüman çalmayı isterdim ama bir türlü olmadı Fakat şuna inanıyorum bazı şeyleri çok istersen gerçek olabiliyor. Er veya geç. Geçen yıl müzik okulu sahibi bir tanıdığım beni telefon ile aradı. Nergis Teyze sana bir piyano öğretmeni görevlendiriyorum gelir misin dedi ve o gün bugündür piyano derslerine başladım. Mükemmel değilsem de öğretmenim memnuniyetini söylüyor.”

Benmerkezcilikte azalmaya ilişkin anlatısı ise iş yaşamından bir tecrübeyi işaret etmektedir:

“Bankada, muhasebeye tek başıma bakıyordum. Çok ağır hastalandım ama bir türlü işi bırakamıyordum. Kimse yapmaz diye. Bir gün işe gidemeyecek kadar yatağı düştüm. İstirahat dönüşü müdür yardımcısı bazı personeli toplayıp işimi onlara yaptırdığını gördüm. İyi veya kötü iş ortada kalmamıştı. Demekki hiç kimse ulaşılmaz yetenek sahibi değilmiş. Ben yoksam başkaları da yapabiliyormuş.”

C. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşknlık

Nergis’in yaşamında **ilişkilerin anlam ve öneminin değişmesi** ile **aşkın gündelik bilgelik** paralel doğrultuda ilerlemiştir. Böylece sosyal çevreyi sınırlarken, yaşadığı olaylarda daha tepki süresini uzattığı ve her davranışı üzülecek bir unsur olarak Kabul etmemeye başladığı görülmektedir:

“Sosyal çevremi oldukça daralttım. Ama hiç olmazsa o şunu yaptı bu bunu yaptı diye kendimi üzmemeyi tercih ettim. Eskiden bazı konularda tepkilerimi çabuk gösteriyordum. Şimdi herşeyi zamana bırakmayı tercih ediyorum.”

Ayrıca Nergis'in de **modern çilecilik** işareti taşıdığı görülmüştür. Bunu çeyiz alışverişleri üzerinden şu şekilde örneklendirmiştir:

“Eskiden çeyiz adı altında geleneksel olarak yapılan alışverişlerin ne kadar lüzumsuz olduğunu evimde bir yığın çöp biriktirdiğimi, bana kalırsa 1+1 evde oturmamın bana yeteceğini gerçekten istiyorum. Bu konuda evlerinde otururacak bir kilimden başka gereksiz hiçbir eşya bulundurmayan Japon halkına imreniyorum. Gereksiz eşya bence sadece hamallıktır diye düşünüyorum.”



4.1.11. Özlem, 73, Kadın

Özlem 1950 yılında yirmi yıl boyunca bebeği olmayan bir ailenin ilk çocuğu olarak dünyaya gelmiştir. Ailesinin tepkisini *“erkek bekledikleri halde kız çocuk dünyaya geldiğinde şaşırmış ancak sevmişler”* diye ifade etmektedir.

Oyuna doyduğu bir çocukluk geçiren Özlem için annesinin her gece anlattığı masallar, gölge oyunları ve bilmeceler okula başlayana kadarki süreçte kitapların yerini dolduracak sevgi ile dolu bir ortam olarak yorumlanmaktadır.

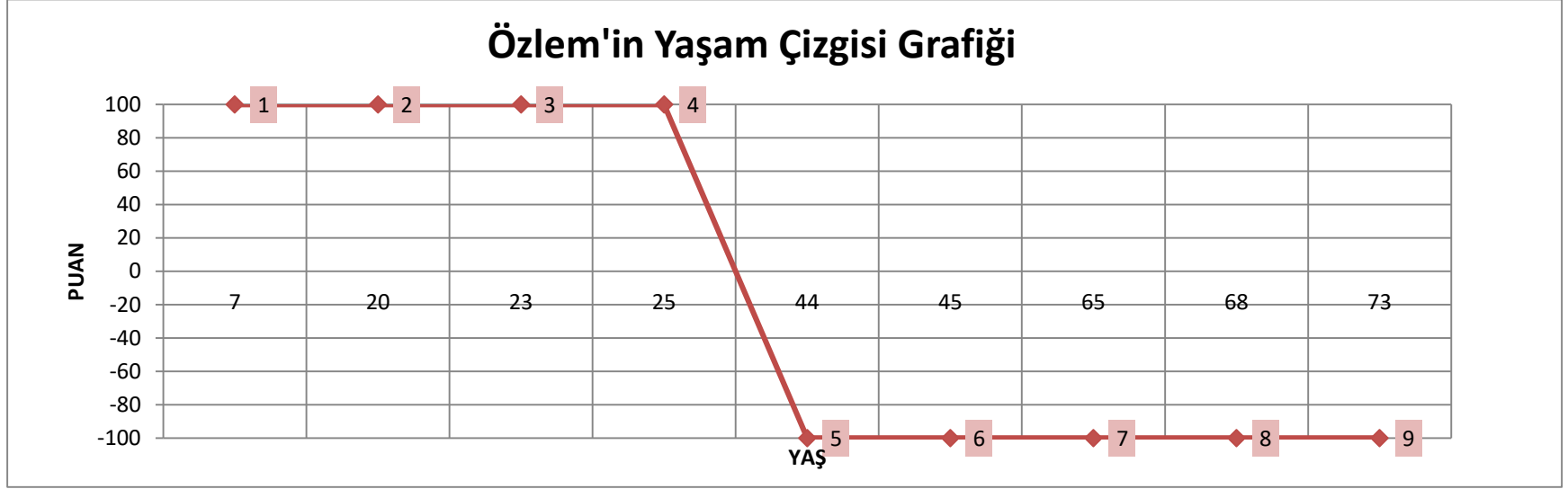
Okula ilk başladığında zorlanmış, sonrasında okul birincilikleri olan, çeşitli etkinliklerde yer alan, sunuculuk yapan, şarkı söyleyen aktif bir öğrenciye dönüşmüştür. Ancak ilkokulu bitirdiği dönemde, yaşadığı yerde okuyan kız çocuğu olmaması sebebi ile ailesi eğitime devam etmesine karşı çıkmıştır. Okulu bitirme sınavlarından sonra ise şans eseri karşılaştığı müfettişin ailesini teşvik etme çabasına rağmen, ailesinin onaylamaması ile, gizlice sınava girmiş, ancak ailesi bunu da onaylamamıştır. Ailesinin desteğini alamayan Özlem, o zamana dek uysal bir çocukken, okula gidemediği için ailesini huzursuz etmesi ile sonunda onları ikna edebilmiş ve eğitim hayatına devam edebilmiştir.

Ortaokulu bitirdiğinde de yine ailesi tarafından engellenmiş, 1 yıl süren aradan sonra hemşire okuluna kayıt yaptırabilmiştir. Kendisi kendi ayakları üzerinde durabilen bir kadın olmasını karşılaştığı müfettişe borçlu olduğunu söylemiştir.

Erkek kardeşini 14, dedesini ise 19 yaşındayken kaybetmiş, bu dönemleri ise büyük acılar yaşadığı zamanlar olarak ifade etmiştir.

Sağlık üzerine eğitim alan Özlem, 19 yaşında mezun olarak Van’da bir hastaneye atanmıştır. Burada eşi ile tanışmış ve evlenmiştir. 23 yaşındayken oğlu, 25 yaşındayken kızı dünyaya gelmiştir. 44 yaşına geldiğinde eşini, bir yıl sonra babasını, sonraki yıl erkek kardeşini ve Covid-19 Pandemi sürecinde ise kız kardeşini kaybetmiştir.

Kahramanmaraşlı olması sebebiyle, 6 şubat 2023 tarihli depremler de yine Özlem için oldukça üzücü etkiye sebep olmuştur.



Şekil 4.11. Özlem'in Yaşam Çizgisi Grafiği

1.Eğitim Hayatım	4. Çocuklarımin hayatıma katılması	7.Annemin kaybı
2. Evliliğim	5. Eşimin hastalığı-kaybı	8. Kız kardeşimin kaybı
3.İş hayatım	6. Babamın kaybı	9. Deprem

Özlem'in Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri

A. Kozmik Aşkınlık

Özlem'in önceki nesiller ile bağlantı kurmaya ilişkin görüşleri, çocukluğunda annesinin kendisine öğrettiklerini, kendisinden sonraki nesillere aktarmakla ilgilidir:

“Anam bana hamileyken yayladan dönerken bir elma bahçesinden geçerler, canı elmalardan yemek ister ama karnımdaki bebemin kursağına haram girmesin der gözü arkada eve döner ama o elmalar her gece rüyasında komşuya anlattığında. Bahçenin sahibine haber yollanır anneme bir torba elma gelir annemin rüyaları son bulur. Biz haramı helali ailemizden öğrendik. Ben bunu çocuklarıma herkese anlatıyorum. Kendinize herkese karşı vicdanlı dürüst olmak lazım.”

Ölüme yönelik düşünceleri ölümü olağan bir durum olarak kabul ettiği yönündedir. Mucizelere bakış açısı ise şu şekildedir:

“Mucizem çocuklarımla doğumları torunlarım yaşamıma anlam katanlarım. Birde müfettiş Mehmet beyin yaşamımı değiştiren karşılaşması koca bir bölgenin ilk okuyan kız çocuğu olmam. Sevgili eşim onunla yirmi üç yıl doyumsuz birlikteliğim. Düşündüğümde ben çoğunlukla pozitif mutlu bir ömür sürmüşüm. “

B. Benlik Boyutunda Aşkınlık

Benmerkezcilikte azalma örneğini, Özlem de iş hayatında eriştiği bir farkındalık üzerinden ifade etmiştir:

“Çalışma hayatımda istatistik çalışmalarını hep ben yapardım. İzinli olduğum zamanlarda arkadaşlarım o basit çalışmaları yapmaz benim dönüşümü beklerlerdi. Emekli olduktan sonra işin devam ettiğini görüp şaşırmıştım.”

Özlem'in bedeni olan ilişkisinin ise pozitif olduğu görülmektedir:

“72 Yaşındayım şükür ciddi sağlık sorunum olmadı akranlarıma göre daha genç görüldüğüm söyleniyor. Benimde meydana gelen kırışıklar sarkmalar yaşımın gereği onlarla barışığım. Bu yaşı göremeyen çok insan var. Bu yaşta da herşeyin güzel devamı için elimden geldiğince özen gösteriyorum. Süprizler olursa yapacak bir bir şey yok yaşam mücadelesine devam.”

Özlem’in de yaşamına yönelik genel değerlendirmesinin, pişmanlık duymadığını belirtmesi ile **egosal aşkınlık** işareti olarak karşımıza çıkmıştır.

“Geçmişî geçmişte bıraktım ama yaşadığım hiçbir şeyden pişmanlık duymadım iyisiyle kötüsüyle tecrübe edindim bu günkü ben oluştu. Hayat devam ettikçe iyisiyle kötüsüyle sürüp gidecek temennim hepimize güzellikler katarak sürsün”

Öz aşkınlık işareti ise, bir kadın olmanın getirisi olarak fedakarlığın devam etmesi yönündedir:

“Fedakarlık hep devam ediyor bir çok kadın için aynı olduğunu düşünüyorum. Bu yaşta dostlarım torunlarım geldiğinde onların sevdikleri kahvaltılar yemekleri gezi programlarını hazırlamak için yırtınırım yorulurum şikayetlenirim ama hala değişmez uygulamalarım.”

C. Sosyal ve Bireysel ilişkilerde Aşkınlık

Özlem’in kurallara yönelik bakış açısı ise **özgürleşmiş masumiyeti** işaret etmektedir;;

“Kurallar mantığıma uymuyorsa umurumda olmaz elimin hamuruyla erkek işinide karıştırım. Yaşıma göre davranış ayarlama zorunda değilim. İçindeki gençlik duygusu hiç ölmedi gençlerle de iyi arkadaşım akranlarımla da. Topluma çevreye zarar vermeyecek her davranışa varım.”

Yaşamdaki roller ile baş etme üzerine görüşleri ise her bir rolü uygun şekilde kabullenip devam ettirdiğini ifade etmiştir:

“Bana biçilen roller anne-abla arkadaş dost. İş bitirici anlat dinler çözüm sunmaya çalışır. Rollerini benimsememde bazen marko paşacılık oynamak bana mı kaldı dediğim oldu. Bırak bu Polyannacılığı diyenlerle de karşılaştım. Eğrisiyle doğrusuyla roller üzerime oturdu.”

Özlem, zaman içerisinde bireyler arasındaki farklılıkları daha çok kabullenmeye başlamış ve hoşgörü geliştirmiştir. Bu da **aşkın gündelik bilgeliğe** işaret etmektedir:

“Önyargısız hoşgörölü pozitif düşünceli dini dini ırkı cinsiyeti fakirliği zenginliği önemsemeden insanları sevebileceğim duygum gelişti”



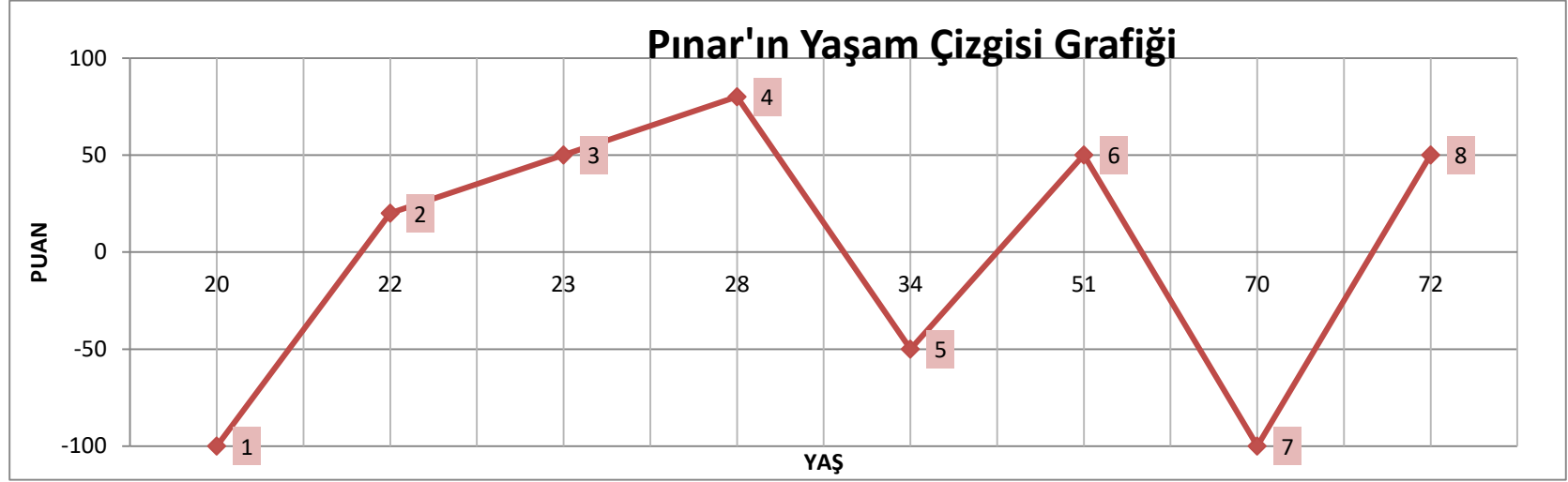
5.1.12. Pınar, 73, Kadın

Fethiye’de dünyaya gelen Pınar, lise dönemine kadar eğitimine devam etmiş, lisede öğretmen okuluna kaydolmasına rağmen, hiç planlamadığı halde 1970 yılında, ailesinin ısrarı ile eğitim hayatını yarıda bırakarak bir astsubay ile evlenmiştir. O dönem ailesine karşı koyamadığı için pişman olduğunu ifade ederken *“Ama hak veriyorum aileme o devirde karar ailenin hele ölüsü de para dirisi de para mantığı ile bulunan bir nimet damat adayı idi”* diyerek ailesini de anlamaya çalışmaktadır.

1972 yılında doğan ikiz kızlarından birisi kalp rahatsızlığı ile yaşamını kaybetmiştir. 1978 yılında dünyaya gelen oğlu 9 aylıkken kendisinden 8 yaş büyük olan eşinin evlilikten önce açık kalp ameliyatı olduğunu öğrenmiştir. Eşi bundan 6 yıl sonra ikinci kez girdiği kalp ameliyatında vefat etmiştir.

Eşi vefat etmeden önce eşinin sağlık sorunları nedeniyle yaşamak zorunda kaldıkları Ankara’da çeşitli yayınevlerinde sekreter olarak çalışmıştır. Eşinin vefatından sonra ise ailesinin engellemesine rağmen, çocukları ile beraber Antalya’ya taşınmış ve bir kafe açmıştır.

2001 yılında diğer kızında da kalp rahatsızlığı ortaya çıkmış ve yıllarca bu hastalık sebebiyle hastanelerde zaman geçirmek zorunda kalmıştır. 2020 yılına dek bu süreç devam ederken, Covid-19 Pandemisi sebebi ile kızını son kez yakından göremeden kızı ile vedalaşmak zorunda kalmış ve kızını da kaybetmiştir.



Şekil 4.12. Pınar'ın Yaşam Çizgisi Grafiği

1.Evlilik	5.Eşimin kaybı.
2.İkiz kızlarım ve birinin kaybı.	6.Antaya'ya gelişi ve kafe açması.
3.Kızımın doğumu.	7.Kızımın kaybı.
4.Oğlum.	8.Sosyal faaliyetler, bendir, tiyatro.

Pınar'ın Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri

A. Kozmik Aşkınlık

Pınar'ın zamana ilişkin bakış açısındaki değişim de yine dönüm noktalarından evlilik ile şekillenmiştir.

“Kalabalık bir aileden gelin olarak çıkıp kalabalık bir aile ile yeni bir hayata merhaba demek geçen 5 yılda çok uzun du. Evimi kadını değil kızı ama bu arada ,ikiz kızlarım ve tek doğan kızımın annesi idim. Tarsus a tayinimizden sonra tam anlamıyla evimin kadını ve iki kızım ve bir oğlumun annesi eşimin karısıydım. O upuzun 5 yıl hiç yaşanmamış gibi. 8,5 yıl güzel anılarla dopdolu geçti. Taki 1984 yılının nisan ayında Ankaraya taşınıncaya kadar sonrası 25 Nisan da herşey alt üst oldu ve hayat akışını sürdürüyor evlatlarım büyüyordu heoside bir yol çizmişti. 2001 yılında Antalya'ya taşındım ve işte tek pişmanlığım o dur. Yapayalnız kızım Nihan ile yabancı bir yerde hayata tutunmak yıllar sonra yaşananlar. “

Önceki nesillerle bağlantı kurma deneyimini, kendisine öğretilen bir sözü yaşamında uygulayarak gerçekleştirmiştir:

“Hayat bir sınav eğer sabır, inanç ve mantığınla duygularını analiz edersen sen kazanırsın denilmişti. Ben eşim ameliyata girmeden bir gün önce bir ev ışık giren bir pencere, çocukların ve bir de işin olursa hayat sana daha olumlu görünür demişti. Ben bunları kendime rehber ve örnek olarak aldım ve şu an yaşanan acıları ve olumsuzlukları zaman zaman hatırlayıp önüme bakıyorum.”

Pınar'ın ölüme yönelik bakış açısı ise önce eşinin, daha sonra ise kızının ölümü ile değişim göstermiştir. İlk etapta eşinin ölümü kabullenerek ailenin bir eksik devam edeceğini düşünen Pınar, kızının ölüm ile acılarından kurtulacağına inanmıştır:

“Eşim ikinci kalp ameliyatı için ısrarcılık gösterdiğinde çok endişelenmiş ama ızdıraplarının dineceğini kabul etmiş operasyon sonrası hiç grip

olmadan bir süre daha yaşama şansı olduğu söylendiğinde ona destek olmuş ve kabullenmiştim. Sonuç hüsrancı idi 3 çocuğumla hayat yeniden kaldığı yerden devam edecekti bir eksik aile olarak. Kızım Nihan tek yumurta ikizi kardeşi Nalan ın 5.5 aylık ölümünde sonra hep tedavi ile hastaneleri mekan tutmuştuk. Yıllar sırayla ona hep operasyon için yoğun bakım ve hastane odalarında yaşama tutunma şansı tanıdı. Ama 5.5 aylık uyku süreci onu n ızdıraplarının dinmesini yetmedi ve yoğun bakımdayken bile bir opereasyon geçirdi. Ben bir anne olarak bir sabah gün doğumunda kızıma şöyle seslendim. Herne şekilde uyanır bana dönersen yine senin yanındayım ama eğer dönüşün bir ızdırap olacaksa senin için ebedi uykunda seni babana ve kardeşine teslim edeceğim ve bir hafta sonra kızım ebedi uykuya teslim oldu.”

B. Benlik Boyutunda Aşknlık

Pınar'ın **kendi ile karşılaşma** deneyimi, asker olan eşinin dönemin siyasi atmosferi sebebi ile sürekli görevde olması sonucu bir dükkan açma niyetinde bulunması ve bu girişimi başarıyla tamamlayıp sonrasında devam ettirmesi üzerinedir:

“Tarsusta bulunuyorduk. 3 çocuk annesiydim o zamanlar hayat sakın geçiyordu. 1979 yılında yaşanan olaylar nedeniyle eşim hep görevdeydi bir gün oturduğum apartmanın altındaki dükkanlardan biri boşaldı. Hemen aşağıya inip sahibiyle konuşup sözleşme yapıp yün ve konfeksiyon üzerine bir mağaza açmaya karar verdim. Eşim kolumdaki bilezikten verip içine gerekenlerin yapılmasında yardımcı olmasını rica ettim. Ve İstanbuldan irtibat kurduğum toptancılarla çalıştım. Sadece müşteri beklemiyor yaptığım bölmede 19 aylık oğluma bakıyor ve 1 ve 2. Sınıfa giden kızlarıma ders çalıştırıyor ve yün yumağı alan müşterilerimin örgü örnekleri gösterip onlara çay kahve ikram edip sohbet ediyor ve kazanıyordum. 3 ay sonra yandaki dükkan da boşalınca orayıda kiralayıp market olarak çalışmaya başladım. Akşamdan her işimi bitirip sabah 5.30 marketi açıp ilk müşteriyi beklerdim bu ara benim bir gün pes edeceğimi düşünen komşularımdan biri sabah erkenden kağıdı çaldı ve ilk baktığı duvarda asıl olan boy aynamın parladığını görünce vallahi

aynan pırıl pırıl sen bu işi götürürsün bizi mahcup ettin affet dedi sonra öğleden sonra börek-pasta ve çayla apartman komşuları yün mağazamda ziyafetteydi. Bu yaşam sınavından sonra ben 1993 yılından sonra 1999 yılına kadar Ankarada kurduğum reklam şirketiyle bir çok iş ve ihalelere imza attım. 2001 yılında Antalyaya gelince Yaren kadeyi hayata geçirdim ve sonra torunlarla yaşamaya devam ettim.”

Pınar’ın **benmerkezcilikte azalma** örneği, yaşamda azimli olma konusunda gördüğü örnek ile olmuştur:

“Ben çocuklarımla hayat mücadelesi verirken sonradan anladım ki benden daha değerlileride var. Oğlum kontenjandan Anadolu lisesine girdiğinde çok gururlanmıştım. Mutluydum çocuklarımı hayata hazırlıyor gayretlerim boşa gitmiyordu. Bir gün veli toplantısında iki ayakları kesik bir bayan geldi ben onu bir büfe çalıştırdığını biliyordum. Ankarada izmir caddesinde ama kendisini hep büfe içerisinde görüyordum. İşte o muhterem bayanın oğlu benim oğlum gibi kontenjandan okuyan babası olmayan ama o da sınavlarda yüksek puan alan bir öğrenciydi ve o anne ile oğluyla gurur duydum benden daha azimli ve inanalı ve benim gibi bir anne baba misyonunu yüklenmiş birini tanımanın huzurundaydım.”

Bedenine ilişkin görüşleri ise, yaşam süresince çeşitli deneyimler ve yaşlanmanın etkisiyle meydana gelen değişimlere rağmen, farkındalık kazandığı yönündedir. Böylece **bedensel aşkınlık** işaretini de taşımaktadır:

“Genç kızlık zamanlarım alımlı güzel bir kızdım her işin üstesinden gelirdim. Ama doğumlar sorumluluklar geçirdiğim ufak büyük operasyonlar yıprattı ama yaşlılık sürecinde öncelikle beslenme kendimi koruma gibi bilinçli yaşam tarzlarımı daha çok dikkate almaya başladım.”

Pınar için eşinin vefat etmesi, yaşamındaki odağı daha çok çocuklarının geleceğini hazırlamaya yönelik sorumluluk almaya yöneltmiş ve bu sayede **öz aşkınlık** deneyimini de artırmıştır:

“Ben yaptığım herşeyden zevk aldım. Eşimi kaybettiğim zaman ailemin beni kendi yaşadıkları şehirde yaşamam için yaptıkları baskı da karşı çıkıp uzun süre mücadele ettim onların benim ve çocuklarımın yaşamlarında karar mercileri olmalarına izin vermedim çalıştım direndim okuttum evlendirdim ağladım mutlu oldum. Gelinim damadım ve torunlarım oldu. Onlarla anılarımı kare kare belgeledim varlıkları benim var olma sebebim oldu kendime bir özen gösterdim.”

Bunların yanında, Pınar geçmişini değerlendirdiğinde bugünü ile bağlantılı olarak yorumlamaktadır. Kızının tüm çabalarına rağmen hayatta kalmasını sağlayamaması ise yaşamına ilişkin değerlendirmesindeki tek olumsuzluktur. Bu anlamda, **ego bütünlüğü** işareti göstermektedir.

“Geçmişim benim bugünkü mutlu huzurlu hayatımın temelidir. Ve kendime şunu söylüyorum iyiki 1984 yılı nisan ayından sonra aldığını her karar benim ve çocuklarım için olması ve yaşanması gereken bir hayattı. Ben nasıl aileme karşı bir direnç gösterdiysem çocuklarımda kendi hayatlarına mutlu olacağı gibi yön verdiler onlara hiç engel olmadım. Hatta Nihan’ım benimle uzun süre yaşadıktan sonra kurada çıkan evinin eşyasını istediği gibi alıp döşedim. 5 sene yalnız yaşamasına gizlice gözetimde tutarak hiç haberi olmadan ona yatılı misafir ve farklı şehirlerde yaşayan teyze dayı amca ve halalar misafir gelerek mutlu ettikte ama bizimle daha çok yaşaması için bütün çabamıza rağmen onu hayatta tutamadık. Nur içinde yatsın.”

C. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşknlık

Pınar, yaşamı boyunca çok çeşitli arkadaşlıklara sahip olmuş, bir kısmı tayin sürecinde olan ama yakın bağ kurulmayan arkadaşlıklar, bir kısmı ise çoğunun hayatta olmadığı dostluklardır. Antalya'ya taşındıktan sonra da arkadaşlıklar edinse de, bu arkadaşlıklar daha yüzeyseldir.

“Çocukluktaki mahalle arkadaşlıklarım Denizli’de kaldı en güzel anılar o zaman idi bazılarıyla görüşür eskileri ve yeni hayatları yad ederiz. Tayin sebebiyle olan arkadaşlıklar biraz protokol ilişkilerdi. Ama tekrar Ankara dönüşü komşularım sayılı yaşça benden büyüktüler. Şimdi hayatta değiller iletişim yayıncılıkta ki dostluklarını ve benimle satış organizasyonunda çalışan elemanlarında hala görüşürüz. Antalya birçok tanıştığım ve sosyal faaliyetlerde öncülük başkanlık yaptığım arkadaşlarım var ama çok sıkı olmayan seviyeli dostluklardır.”

Karar verme sürecine ilişkin değişimi de geçmişte özellikle çocukları için kendisi karar verirken, artık onlarla karar aldığı yönündedir. Bu durum hem **gündelik aşkın bilgeliği** hem de benlik boyutunda **benmerkezcilikte azalmayı** işaret etmektedir.

“Yaptığım herşey benim ve çocuklarım için güzel hayatlara önlerine bakmalarına ve bugünkü yaşamlarının temeli oldu. Ama zamanla ona karar verme mercisii idim onlar da yıllar sonra benimle paylaşıp sonucu beraber karar verdik. Yıllar sonra ben kendimi bir adım geri aldım önce onları dinliyor sonra fikrimi söylüyorum ve kabul ediyorum ki evlatlarım benden bir adım önde ve herşeyin daha bilincindeler.”

4.1.13. Muhsin, 65, Erkek

Muhsin, yaşamının önemli bir kısmını yurtdışında çalışarak geçirmiştir. İlk olarak 30'lu yaşlarının başında Kanada'ya göçmen olarak gitmesinin, hem iklim şartları hem kültüre uyum sorunu ile, iş bulmada zorluk gibi çeşitli zorluklarla geçirdiği bir dönem olduğunu söylemiştir. Ancak çabalayarak kendisini burada da kabul ettirebilmiştir.

Ancak 32 yaşındayken, Kanada'da olması sebebiyle, vefat eden babasının cenazesi için Türkiye'ye gelememiş, bu süreç uyum sağlamasında yeniden bir zorluk çıkardığı için Türkiye'ye geri dönmüştür.

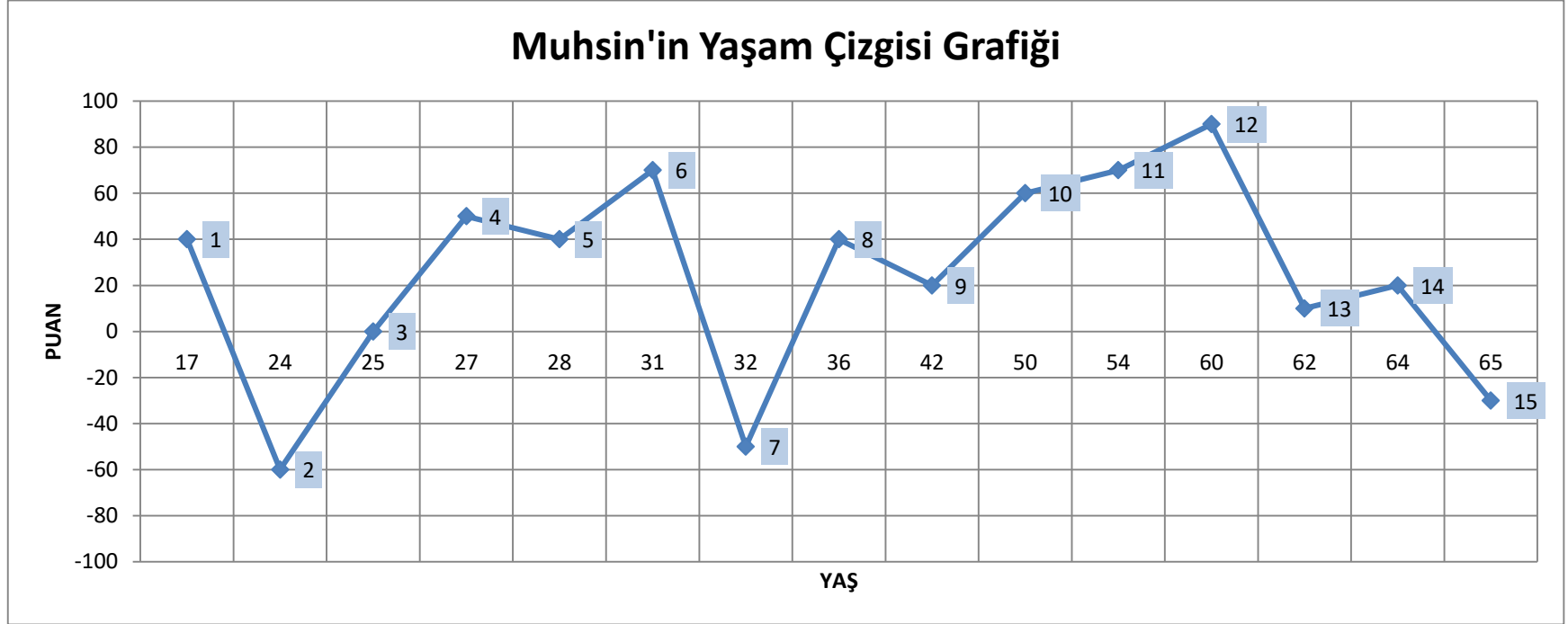
Türkiye'ye döndükten sonra Türkmenistan, Pakistan gibi ülkelerde çeşitli projelerde bulunmuş ve Uzakdoğu tatilleri yapmış, ev sahibi olmuştur.

40 yaşından sonra yoğun tempo ile çalışarak ikinci evini aldıktan sonra 2000 yılında geçirdiği felç ile iş yaşamına ara vermiştir. Bu süreçte oldukça zayıflayıp gençleştiğini ancak hafızasının zayıfladığını ifade etmiştir.

54 yaşına kadar çeşitli projelerde ve ülkelerde çalışmaya devam etmiş, ancak geçirdiği felç sebebiyle eskisi kadar aktif olamamıştır. Özellikle felç sonrası gözlerinde meydana gelen bozulma, bilgisayar projeleri çizmesine de engel olmuştur.

54 yaşında Hac görevini yaparak manevi huzura eriştiğini ifade etmiştir.

Emeklilik döneminin güzel geçtiğini, fırsat buldukça seyahatlere katıldığını, Pandemi döneminde yemek yapmayı öğrendiğini ve Tazelenme Üniversitesine devam ettiğini belirtmiştir.



Şekil 4.13. Muhsin'in Yaşam Çizgisi Grafiği

1. İTÜ Mühendislik	6. Kanada'ya göçmen olarak gidişim	11. Hac görevimi yaptım.
2. Antalya'ya dönüş, annemin ölümü ve askerliğim	7. Babamın ölümü	12. Tazelenme Üniversitesi
3. İlk baraj şantiyesinde tecrübem	8. Türkiye'ye dönüş.	13. Pandemi
4. İlk yurtdışı deneyimi, ilk evimi almam	9. Felç geçirdim.	14. Tazelenme Devam
5. 8 ay İngiltere'de İngilizce kursu	10. Emeklilik	15. Deprem

Muhsin'in Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri

A. Kozmik Aşkınlık

Muhsin, ağırlıklı olarak iş yaşamıyla geçtiğini ifade ettiğı yaşamını “*su gibi geçti*” sözleri ile tanımlamıştır. **Ölüme yönelik bakış açısı** ise, yaşlanma ile beraber ölümün istenilen bir şey olduğu yönündedir:

“Ölüm de hayatın bir gerçeğı. Yaşlandıkça bazen isteniyor.”

Önceki nesiller ile bağlantı kurma deneyimine örnek olarak babasının sözlerini anımsadığını ifade etmiştir:

“Rahmetli babamın kurt kocayınca kuzulara yem olurmuş sözünü hatırlarım. Şimdi anlıyorum ki; gençler yaşlıların tecrübelerinden öğrenmek yerine, onları dinazor olarak görüp uzaklaşıyorlar, ancak menfaatleri olunca hatırlıyorlar.”

Bu ifade, Muhsin'in **kuşaklararası ilişkilerdeki değişim** ve buna bağılı yaşadığı olumsuzluğu da, ancak yaşlanma süreci içerisinde deneyimleyerek öğrendiğinin bir göstergesidir. Böylelikle, babasının kullandığı ifadenin ne anlama geldiğini, deneyimleyerek öğrenmiştir.

Mucizelere inandığını belirtmekle birlikte, yaşamından bir örnek paylaşmamayı tercih eden Muhsin'in, yeniden seçim boyutunda **doğa ve hayvanlar ile ilişkisinin değişimi** ise, yaşadığı felç deneyimi neticesinde ortaya çıkmıştır:

“Özellikle felç geçirdikten sonra ve yaşlandıkça doğayı (dağları, denizleri, kırları, ormanları, hayvanları, çocukları ve temiz kalabilen tüm insanları) daha çok sever oldum, yaşama bağlanma amacım oldular.”

Böylece, Muhsin'in deneyimlerinde de, bir dönüm noktası olan felç geçirmenin, aşkınlık boyutunda bir destekleyici olduğu görülmektedir.

B. Benlik Boyutu'nda Aşkınlık

Muhsin'in **kendi ile karşılaşma** deneyimi, davranışlarına ilişkin farkındalığıyla ifade edilmiştir:

“Açık sözlü dobra olmamın bazı insanları kırdığını, başarısız insanların beni kıskanıp dış bilemediğini gençliğimde, hatta orta yaşlarımda bile fark etmekte geç kaldım. Fakat o insanlar benim iyi niyetimi anlayıp pek küsmediler, kötülük yapmakta başarılı olamadılar.”

Sosyal bir yaşam sürmesine rağmen Muhsin, **pozitif yalnızlığa da** vurgu yapmıştır.

“Gençliğimde ve orta yaşlılığımda sosyal olmakla beraber, yalnız başıma çalışmayı, okumayı, rahatsız edilmemeyi , yeni bir şeyler öğrenmeyi sever, gürültüden çok rahatsız olurdum. Hatta çocukluğumdan bugüne hep geceleri sessizikte çalışır, daha üretken olurum.”

Benmerkezcilikte azalma deneyimi ise, memleketinden yurtdışına gitmesi ve burada gördüğü kültür ile ilişkili olarak ifade edilmiştir:

“Yetiştığım küçük bir ilde ve okul hayatımda çalıştığım şirketlerde varlığımın çok önemli olduğunu sanırken, başka memleketlere gittiğimde sıradan biri gibi muamele görmem, başlangıçta epey hayal kırıklığına uğrattı, özellikle İngiltere ve Kanada gibi bizden çok farklı olan kültürlerde. Fakat sonradan bu duruma alıştım. Kendimi büyük adam kalıplarına sokmadan, sıradan biri gibi giyinmek, yerlere oturmak, her türlü ortama rahatça girip çıkmak, İngiliz, Avrupalı, kanadalı, rus, Taylandlı vs insanlarla serbestçe iletişim kurmak, eğlenmek, tatil yapmak gibi özgürlüğün tadını çıkardım gençliğimde.”

Muhsin, yaşamı boyunca diyabet ve inme problemleri ile karşılaşmış, bekar bir yaşam sürmesinin de etkisiyle bağımsızlığını korumak üzere **bedensel farkındalığını** artırmıştır.

“Beden sağlığım 40 yaşından itibaren hızla bozulmuş önce diyabet sonra da 42 yaşında felç geçirmiştım. O zamandan beri yaptığım fiziksel aktiviteler ve beslenme değişiklikleri ile bu sıkıntıları aştım. Diyabeti

düzene soktum. Fakat bir taraftan bir şeyleri düzene sokarken, yaşlanma etkisiyle bir şeylerin aksaması, yeni rahatsızlıklar, evde yalnız yaşadığım süreçte yaşlanma sürecini de acı bir şekilde hissettirmeye başladı. Son yıllarda sokakta yürürken 2 kez düştüm.”

Özellikle yalnızlık deneyimi, Muhsin’in **öz aşkınlık** deneyimleme sürecini de tersine yönde etkilemiştir. Böylece, Tornstam’ın öngördüğü şekilde benmerkezcilikte azalma ve fedakarlıkta artma şeklinde değil, Muhsin’in daha çok benmerkezcilik bakış açısında artışla sonuçlanmıştır:

“Geçmişte çok fedakar iken, yaşlanınca kendi yağım ile kavrulmak zorunda kalmam beni biraz bencilleştiriyor. Aslında şimdiye kadar her işimi kendim hallettim acil vakalarda bile doktora, hastaneye kendim gittim. Allaha şükür. Ölene kadar da kimseye muhtaç olmadan yaşamayı diliyorum. Kardeşlerimin yeğenlerimin pek çok işiyle elimden geldiğince ilgilendim fakat artık yorulduğum kendime zor yetiyorum.”

Genel olarak yaşamını değerlendirdiğinde ise, Muhsin’in de hiçbir şeyden pişmanlık duymaksızın belirttiği bakış açısı, **egosal aşkınlık** işareti olarak karşımıza çıkmaktadır.

“Geçmişime baktığımda hiçbir şeyden pişmanlık duymuyorum. Acı-tatlı herşeyi yaşadım, herşeyden az-çok tecrübe kazandım, güçledim, bunlar bugünkü beni oluşturdu.”

C. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşkınlık

Muhsin, **özgürleşmiş masumiyeti** çekingenliğinden uzaklaşması üzerinden ifade etmiştir.

“Çocukluğumdaki çekingenliğimi zamanla attım, rahat davranıyorum. Reddedilme kaygım da yok, oluruna bırakıyorum.”

Zaman içerisinde **modern çilecilik** durumuna daha çok yaklaşmıştır ve bunu “Yaş aldıkça maddiyata ve eşyalara olan ilgim azaldı, sade yaşıyorum.” İfadeleri ile dile getirmiştir.

Aşkın gündelik bilgelik ise tepki süresinde bir değişim olmadığı ancak belki biraz daha fazla düşünerek karar verdiği yönündedir:

“Tepkilerim geçmişte de çok ani olmazdı, düşünür karar verirdim. Şimdi de aynı belki biraz daha fazla ve akıllıca düşünüp karar veriyorum.”

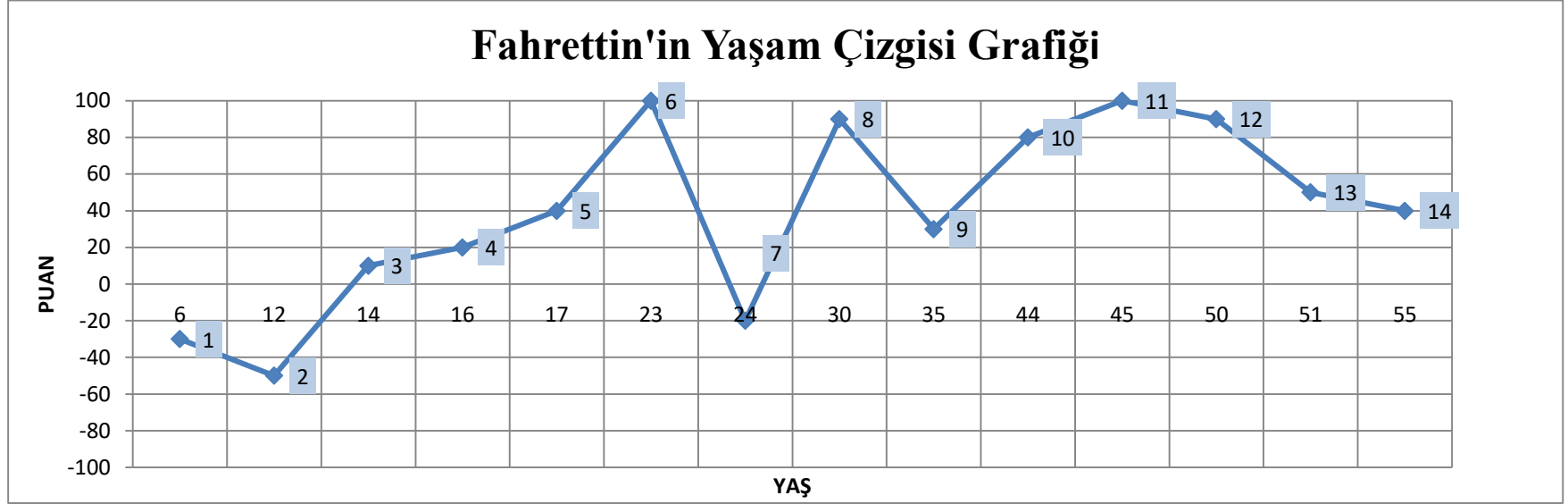


4.1.14. Fahrettin, 77, Erkek

Fahrettin, 1946 yılında Alanya’da dünyaya gelmiştir. 12 yaşına kadar doğduğu köyün dışına hiç çıkmamış ve cennete giden yolun da yakınlarındaki çamlıkta bulunan bir mezarlıktan gidileceğini zannetmiştir. Toplamda 7 kardeş olduklarını ve her birinin yaşadıkları köyden Antalya’ya göç ettiğini ifade etmiştir. Bu sebeple, kendileri kardeşler olarak köy havası almış olsa da, çocukları köy havasının ne demek olduğunu bilmeksizin yetişmiştir.

Fahrettin, ilkökul çağındayken, ailesi onun da tıpkı dedesi gibi din alimi olmasını istemiş, bu sebeple medreseye göndermiştir. İki yıl bu şekilde devam ederken, eski Türkçeyi öğrenmiş, tatillerde köyünde müezzinlik yapmaya başlamıştır. Bu durum kendisinde özgüven geliştirici etkiye sebep olsa da, bir yandan zaman kaybı olarak görmüştür. Dolayısı ile medreseden ayrılma sürecini “*imdadıma 60 darbesi yetiştirdi*” şeklinde ifade etmiştir.

1960 yılında meydana gelen 27 Mayıs İhtilali neticesinde medresenin kapatılması ile 14 yaşındayken ortaokula kaydı yapılmıştır. Bu vesile ile köyden şehre göç etmiş, okuduğu okulda şehirli çocukların giyim tarzından etkilenmiştir.



Şekil 4.14. Fahrettin'in Yaşam Çizgisi Grafiği

1. İlkokula kayıt	6. Öğretmen oluşum	11. Kızım dünyaya geldi
2. Kur'an kursuna kayıt	7. İlahiyat fakültesine kayıt	12. Şirket sahibi oluşum
3. Ortaokula kayıt	8. Kimya mühendisi oluşum	13. Kooperatif-emlakçı
4. Köyden şehre geliş	9. Antalya'ya tayin	14. Emekli oluşum
5. Liseden mezun	10. Evlilik	

Fahrettin'in Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri

A. Kozmik Aşkınlık

Fahrettin zaman diye bir şey olmadığını, bu ifadeyi insanların belirlediğini ifade etmiştir:

“Bana öyle geliyor ki: Evrende zaman diye bir kavram yok. Bizim dünyamız, galaksi ışıık kümesinin bir üyesi. Adına güneş sistemi dediğimiz dokuz gezeğenden birisi. Yani dünyamız. Dünya dediğimiz bu gezegen, bir yörüngede: hem güneşin etrafında, hem kendi etrafında dönüp duruyor. Bizde bu gezeğenin üzerinde dans ediyoruz. Bazılarımız iyi kıvrıyor, bazılarımız kötü. İş dönmek olan bu gezeğenin başka bir işi de yok. Ama biz bu gezeğenin dönüşlerini, ondan habersiz mevsimlere. Aylara, haftalara, günlere, saatlere, dakikalara v.s. gibi zaman dilimlerine ayırmışız. Bu bizim marifetimiz. Buna göre yaşayan canlılara, hatta cansızlarada bir ömür biçmişiz. Cansızlar oldukları yerde hareketsiz dururken, canlılar, bazıları hareketli (hayvanlar), bazıları sabit, bağımlı (bitkiler) bir yaşam derdine düşmüşler. Doğuyorlar, besleniyorlar, büyüyorlar, çiftleşiyorlar, üriiyorlar ve öliiyorlar. Bu yaşam döngüsü içinde her canlının bir ömrü, bir yaşam süresi var. Hani, uzun ömür versin denir ya. İşte bu benim hiçte umurumda değil. Hiç acele etmiyorum. Hiçte geç ve erken demiyorum. Sonu nasıl olsa ölüm değilmi. Zamanı hiç umursamıyorum. Dünyada beni umursamıyor. Doğdu ve öldü diyor. Umursadığım tek şey. yaşamın tadını çıkarmak ve mutlu olmak. Bunun için ne gerekirse onu yapmaya çalışıyorum. Eleştiriyede açık değilim”

Bununla beraber, ölüme yönelik bakış açısı da ölümün oldukça doğal olduğu yönündedir ve kabullenmiş durumdadır. Bu bakış açısının da yine bir dönüşüm ile oluştuğunu şu sözlerle ifade etmiştir:

“Dini duygularımın etkisi altında ölümden çok korkardım. Şimdi hiç korkmuyorum. Cennet ve cehennem doğmaları beni çok tedirgin etmiyor.

Zaman içinde bağınazlıklarımı yendiğim için şimdi rahatım. Ne zaman gelirse gelsin kapım açık hoş geldin ya Azrail diyorum.”

Böylelikle **zamansal aşkınlık** ve **ölüme yönelik bakış açısında değişim** işaretlerinin bulunduğu görülmektedir.

Önceki nesillerle bağlantı kurma işareti ise babasına yönelik düşünceleri ile açığa çıkmaktadır Böylece babasından öğrendiklerini kendi yaşamında da uygulamaya çalışmaktadır.

“İşkolikti. Çok çalışkan bir adamdı. Bizlere, çocuklarına ve herkese: “hiç çalışmadığınız gün, yediğiniz ekmek kadar üretim yapmanız gerekir” derdi. Boş duranı sevmezdi. Hep üretmekten yanaydı. Ömrünün sonuna kadar hep çalıştı. Zeytinler dikti. Yabani ağaçları aşıladı. Seksen yaşında işe giderken, oturup sohbet eden gençlere rastlar, gençler amca gel sende bizim gibi otur, sohbet edelim derler. Babamda benim çok az zamanım kaldı, 80 yaşındayım, gidip işi bitireyim. Arkadan gelenler söylenmesin, bize işi bırakmış demesinler der. Sizin daha yaşanacak çok ömrünüz var, ileride tutarsınız, diyerek onlara bir ders verir. Bu özellikte ve bu karakter de bir banın çocukları olarak bizler ona, hem çok saygı duyduk ve gururlandık. Hep onun yolundan giderek, ilkelerini yaşatmak istedik ve öylede yaşıyoruz.”

B. Benlik Boyutunda Aşkınlık

Fahrettin’in **kendi ile karşılaşma** deneyimi dindar bir ailede büyümüş bir çocuk olarak üniversite döneminde tanıştığı insanlar ve kitaplar sayesinde düşüncelerinin değişmesi ve inançtan özgürleşmesi yönündedir. Bu sayede okumaya ve öğrenmeye ilgisinin olduğunu fark etmiştir.

“Dindar bir ailenin çocuğu olarak büyüdüm. Ölümlü dünyada hep ahreti düşünüyordum. Cehenneme gitme korkusu vardı içimde. 5 yaşında namaz kılmaya başladım. Annem namazı cemaatle kılırsak çok daha fazla sevap kazanacağımızı söylerdi. Ezan okununca camiye koşar mihrabın sağında yer kapmaya çalışırdım. Küçük bir dünyam vardı. Müspet ilim okumaktan

çok, dini kitaplar okumak gerektiğini savunuyordum. Tahsil hayatımda sınıfı geçecek kadar bilgi yeterlidir diyordum. Üniversiteye gidince değişik düşüncede arkadaşlarım oldu. Benim gibi düşünmeyen Ateist öğrenciler tanıdım. Felsefenin temel ilkelerini ve ilgili kitapları okuyunca dünyam değişti. Şimdi daha o öğrencilik yıllarımda bir çok daha kitap okumam gerektiğini düşünüyorum. Bir gün Fransızca hecem Hz. Muhammet'tin hayatını okumuş.” O çok büyük bir adam” diyince. Hocam onun büyüklüğü tartışılmaz. O ahir zaman peygamberidir diyerek hocayı küçümsemiştim. Hz. Muhammet'le ilgili, hiç kitap okumamış, hiç bilgi sahibi olmadığım halde yaptığım ukalalıktan şimdi bile utaniyorum. Okunacak çok kitap var. Okumak için zamanımın olmadığına üzülüyorum. Kitap okumayı, şiir okumayı çok seviyorum. Mitolojiyi, antropolojiyi çok seviyorum. Psikolojiyi çok seviyorum. Gençlik yıllarımdaki düşüncelerimle bu günkü düşüncelerim arasında çok büyük fark var. Kendimi kabuğundan yeni çıkmış bir böcek gibi hissediyorum. Her gün yeni bir şey öğrenmeye gayret ediyorum. Ufkum açılıyor. Kendimi yeniden keşfediyor, kendimi aşıyorum. Bundan da çok mutlu oluyorum.”

Bedeni ile olan ilişkisine bakıldığında, meydana gelen değişimleri fark ettiğini ve bu konuda mutlu olup şükretmeyi seçtiğini ifade etmiştir:

“Zaman ilerledikçe yaşılanıyoruz. Organizmamız yıpranıyor. Hareket kabiliyetimiz, enerjimiz azalıyor. Bu durum ruhsal yapımızı da etkiliyor. Ah o gençlik yıllarımız Hey gidi günler hey. Attığımı vururda, vurduğumu yere sererdim dedirtiyor. Ah! Ah!. Bu aklımla o gençlik yıllarım ele geçse, neler yapmazdım neler. Daha çok çalışır, daha çok başarılı olur, daha çok paralar kazanır, daha mutlu ve müreffeh bir ömür sürerdim denir. Gerçi buna da şükür. Bir ağrım, bir açım yok ya. Olanla yetinip mutlu olalım. Allah daha kötüsünü göstermesin deyip, birde, durumu kötü olanla empati yapıp halimize şükürler olsun dedirtiyor.”

Yaşamına ilişkin genel bir değerlendirme yaptığında, hatalarını kabullenmenin yanında iyi eylemlerinin de farkında olarak **ego bütünlüğüne** işaret etmektedir:

“Hatasız kul olmazmış. Babam derdi ki “oğlum bir hata yap, ama yaptığın hata sana yakışsın” derdi. O aslında sakın hata yapma demekti. Çünkü hatayı bana yakıştırmazdı. Ona rağmen bende bir çok hata yaptım. Nihayet bizde insanız. Hata yapma özgürlüğümüz var. Daha çok duygusal anlamda hatalar yaptım. Belki farkında olmadan. Sonunu düşünmeden. Duygularımıza yenik düştük. Gençlik. Bunların telafisi de mümkün olmuyor. Maddi hatalarımda oldu. Maddi hatalar zaman içinde telafi edilebilir. Maneviler asla. Şimdi olsa bunları asla yapmazdım. İhanetlerin ve ihmallerin telafisi yoktur. özür kabul etmez. Arkadaşına ihanet eden kaybeder, bir daha göremezsin onu. Anneni, babanı ihmal edersin kaybettikten sonra keşke dersin, bir daha göremezsin, telafisi olmaz. Bir keyif için içtiğin sigaralar, boşa giden paralar, kaybettiğin sağlığın, geriye dönemezsin. Telafi edemezsin. Ahhh keşke dersin, Buna rağmen iyi ki yaptım dediğin bir çok şeyde vardır. Keşkeklerinle iyilerini bir terazinin kefelerine koyup tarttığın zaman; keşkeklerin yanında iyilikler ağır basıyorsa, keşkeler havada kalıyorsa iyisin demektir. Her şeye rağmen benim keşkelerime rağmen, iyiliklerim çok ağır basar. Onun için mutluyumdur.”

C. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşkınlık

Fahrettin’in sosyal ve bireysel ilişkilerde aşkınlık ile ilgili iki işaret sunduğu görülmektedir. Bunlardan birisi, **aşkın gündelik bilgelik** işareti olabilecek şekilde, yaşam içerisindeki kuralları önceden kabullenemezken, aslında olumlu taraflarını görebildiğini fark ederek daha esnek bir düşünce yapısına ulaşması olarak karşımıza çıkmaktadır:

“Toplu halde yaşanan yerlerde kişilerin uymak zorunda olduğu kurallar vardır. İyi insan iyi vatandaş bu kurallara uymakla mükelleftir. Aksi halde anarşi olur. Uymamak kabalıktır, barbarlıktır, magandalıktır. Bunlarda hoş görülmez. Yasalarda, cezalarda, cennette, cehennemde bunlar için vardır. Uygar insan bunlara uyan insandır. Gençken bu kurallar benim için bir engeldi zaman ilerledikçe bunların bizim huzurumuz için konulmuş kurallar olduğunu idrak ederiz.”

Bir diğeri ise **modern cilecilik** ile ilgilidir. Yaşamda herkese yetecek düzeyde ve çalışarak elde etmek gerektiği, çalışmadan elde edilene karşı olduğunu ifade etmiştir.

“Yaşamak için yemeye, içmeye, giyinmeye, barınmaya, ihtiyacımız vardır. Bunlara sahip olmak hepimizin hakkıdır. Daha fazlası göz çıkarmaz, ama daha çok çalışmamız gerekir. Çalışmadan bunlara sahip olmak başkalarının haklarını yemekle mümkündür. Ben buna karşıyım, herkese yetecek kadar, helalından kazanç sahibi olması taraftarıyım. Yaşamımda bunlara çok dikkat etmişimdir.”



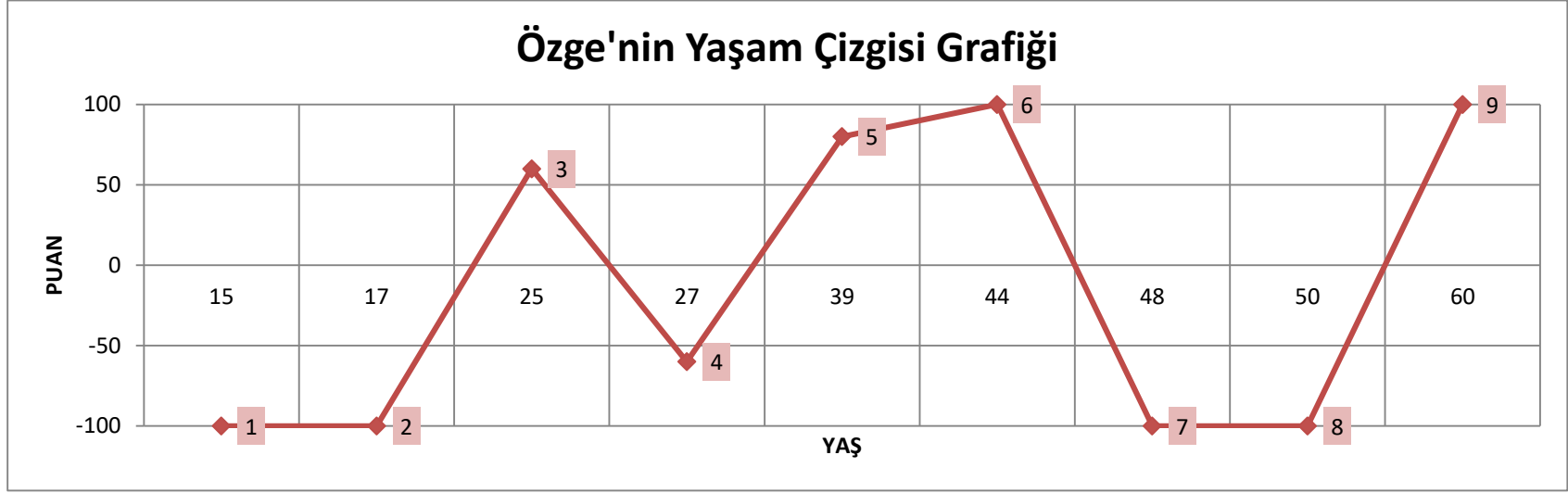
5.1.15. Özge, 69, Kadın

1957 yılında Diyarbakır'ın tren istasyon lojmanında dünyaya gelmiştir, 10 kardeşten ikincisidir ve çocukluğu Malatya'da geçmiştir. Ortaokul 2. sınıftan itibaren ailesi okula gitmesini uygun bulmamış ve evlendirilmiştir. Özge ailesine bu konuda direnmesine rağmen okula devam edememiştir ve 15 yaşındayken ilk çocuğunu düşük yaparak kaybetmiştir. Düşük neticesinde gerçekleştirilen kürtaj deneyiminin ise oldukça acılı olduğunu, bundan sonra ise eşinin annesi tarafından 17 yaşında ikinci kez hamile olana kadar bir daha çocuğu olmayacağı yönünde baskı gördüğünü belirtmiştir.

1974 Kıbrıs savaşının olduğu süreçte eşinden ayrıldığını, bir süre çalışmadan geçen yaşamın sonrasında 1982 yılında ilk kez çalışma hayatına başladığını söylemiştir. Bu esnada ortaokulu tamamlamaya çalışmış ve öğretmen olarak okul arkadaşına rastlamıştır. Okul arkadaşının yardımcı olmasıyla ortaokulu da tamamlamıştır. Liseyi de aynı şekilde tamamladıktan sonra üniversite sınavlarına girmiş, ancak 4 puan fark ile üniversiteyi kazanamayınca çalışma hayatına devam etmiştir. Söz konusu süreçte bir işe sahip olduğu için şükretmektedir.

1996 yılında ikinci evliliğini yaparak Antalya'ya gelmiştir. Antalya'ya gelme süreci ise o dönem tüm tayinlerin durdurulması kararı nedeniyle istifa etmesine neden olmuştur. Bu evliliğinde de yine düşük yaparak kürtaj olmuş, ikinci çocuğunu ise 44 yaşında dünyaya getirmiştir. İkinci çocuğu 4 yaşındayken eşi vefat etmiş, bundan 2 yıl sonra da kalp rahatsızlığı olan kardeşi yaşamını kaybetmiştir. Bu esnada ilk evliliğinden olan oğlu evlenmiştir. Günümüzde iki torunu bulunmaktadır ve ikinci oğlu üniversite eğitime devam etmektedir. Kendisi de Tazelenme Üniversitesi'ne devam etmektedir. Bu süreci de bir hayalinin gerçek olması olarak şu şekilde anlatmaktadır:

“Üni. Başlamadan önce arkadaşım vardı ünv hocaydı ben bir köşede oturam sen ders anlatırken ben dinleyem diyordum dileklerim gerçek oldu. 60 yaşında ünv başladım hayatımın başlangıç noktası oldu çok severek gittim.”



Şekil 4.15. Özge'nin Yaşam Çizgisi Grafiği

1. Kürtaj.	4. Boşanma.	7. Eşimin ölümü.
2. İkinci çocuk.	5. İkinci evlilik.	8. Erkek kardeşimin ölümü.
3. Çalışma hayatı.	6. Çocuk sahibi olma.	9. Tazelenme Üniversitesi.

Özge'nin Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri

A. Kozmik Aşkınlık

Özge'nin zaman algısı gençliğinden bugüne değişmiştir. Bu değişim, zamansal hızın artması yönündedir ve zamansal aşkınlığa işaret etmektedir:

“Gençlik ve çocukluğumda zaman hiç geçmek bilmiyordu. Şimdi yaş alınca zaman öyle akıp gidiyorki bir bakıyorum pazartesi hızla ilerleyen zaman pazar günü gelmiş ben yetişemiyorum zamana.”

Ölüme yönelik bakış açısı ise ölümün her an herkeste olabileceği yönünde bir algıya işaret etmektedir:

“Ölümler-kız kardeşim birden hasta oldu önce anlayamadılar sonra pankreas kanseri dediler ve dördüncü evresi alt ay yaşar fazla yaşamaz bunu sana doktor söylüyor gene ve kardeşiniz ölünce ben bunu kabul edemiyorum nasıl yani enerji dolu sevgi dolu kız kardeşiniz ölecek kız kardeşim malatyada yaşıyordu. Aldım getirdim Antalya'ya her gün sabah hastaneye gider önce doktora gideriz sonra kan verilir di sonuç çıkardı sonra kemetropi alırdı sabah giderdik akşam dört dönerdik bir buçuk yıl geçti iyileşiyor dediler iki sene sonra vefat etti o bir buçuk yıl bana on yıl gibi geldi ölümü çözemedim ne genç ne yaşlı diyor ölüm saati yok.”

Özge'nin mucize olarak adlandırdığı deneyimi ise ikinci çocuğunu dünyaya getirmiş olmasıdır:

“17 yaşında anne oldum. Daha da çocuğum olmadı. Eşimden ayrıldım ve çalışma hayatına girdim. Uzun süre sonra evlendim ilk yine çocuk oldu düşük yaptım sonra 44 yaşında doğum yaptım benim için bir mucizeydi. İlk çocuğumda ben daha çocuk sevgisi tatmamıştım ama oğlumda çocuk sevgisini tattım ve benim için mucizeydi.”

B. Benlik boyutunda aşkınlık

Özge öz aşkınlık deneyimini çocukları ve torunları üzerinden deneyimlemektedir:

“İkinci oğlumu dünyaya getirdiğimde 44 yaşındaydım oğlum 2001 torunum 2004 ikinci torunum 2010 doğumlu tüm zamanımı onlara ayırdım. Birlikte çok güzel zaman geçirdik. Bir yatakta 4 kişi yataydık. O kadar anılarımız sevgi dolu geçtiği ilk torunum doğduğunda annesinin dikişleri açıldı yeniden dikmeye yatırdılar tounumu annesine emzirmeye götürdük eşimle sonra sabaha kadar bekledim. Tekrar sabah götürdük şimdi 18 yaşında çok güzel hep birlikte sevgi dolu dolu güzel günler yaşadık. Ben kendimi çok şanslı hissedirim oğlum gelinim torunlarım ve oğlum”

Özge’nin bedeni ile ilişkisinde de bedensel aşkınlık işaretlerinin bulunduğu görülmektedir:

“60 yaşında üniversiteye başladım. 60 yaşına geldiğimde vücudumun çok yaşlandığını hissettim. Şeker hastalığı tansiyon. 65 yaşında kalp krizi anjio oldum. Ayakta menisküs yırtığı bir sene ayağımı sürüyerek yürüdüm hayatıma devam ettim beni sürekli aktif yaşamıma devam ettim. Çok kilo aldım. 47 kilodan 75 kiloya çıktım. Çok kilo verdim ama aynı kiloda kalmayı başaramadım verdiğim kiloları geri aldım.”

Çeşitli rahatsızlıklar neticesinde yaşlandığını da hisseden Özge, aktif bir yaşamı benimsemiştir ve sağlığı konusunda farkındalığını korumaktadır. Ancak kilo verme konusunda başarısız olduğunu düşünmektedir.

C. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşkınlık

Özge oldukça sosyal bir hayat sürmesine rağmen artık eskisi gibi sosyalleşemediğini belirtmiştir, bu da ilişkilerde anlam ve önemin değiştiğine işaret etmektedir:

“Toplanır gezerdik her yaşadığım yerde çok güzel insanlar hayatıma dokundu orda sevgi bıraktım ama şimdi kendime yetemiyorum zaman öyle akıp gidiyor.”

Özge'nin de zaman içerisinde ihtiyaçtan fazla eşyaya olan ilgisinin azaldığını belirtmesi **modern çilecilik** işareti olarak karşımıza çıkmaktadır:

“Eşyalar da benim için önemliydi evimin dekoru çok önemliydi alırdım bu kadar para bunlara verilirmi derlerdi. Eşim öldükten sonra benim için çok para olan salon takımı gördüm. Altınım vardı ve taksitle aldım çok severek beğenerek aldığım takımdı. Şimdi benim için eşya hiç önemli değil. Kıyafete ölene kadar yeter diyorum ben hiç almıyorum alışveriş merkezlerine hiç uğramıyorum ama gelinim ve torunlarım alıyorlar almayın diyorum.”

4.1.16. Vural, 77, Erkek

Vural, 1947 yılında dünyaya gelmiştir. Hatırladığı ilk dönüm noktası ise, o dönem pek az kişide bulunan radyonun sesini duymak için kulağını duvara yaslayan abisini gören babalarının onlara radyo alması ve ailelerinde meydana gelen mutluluktur.

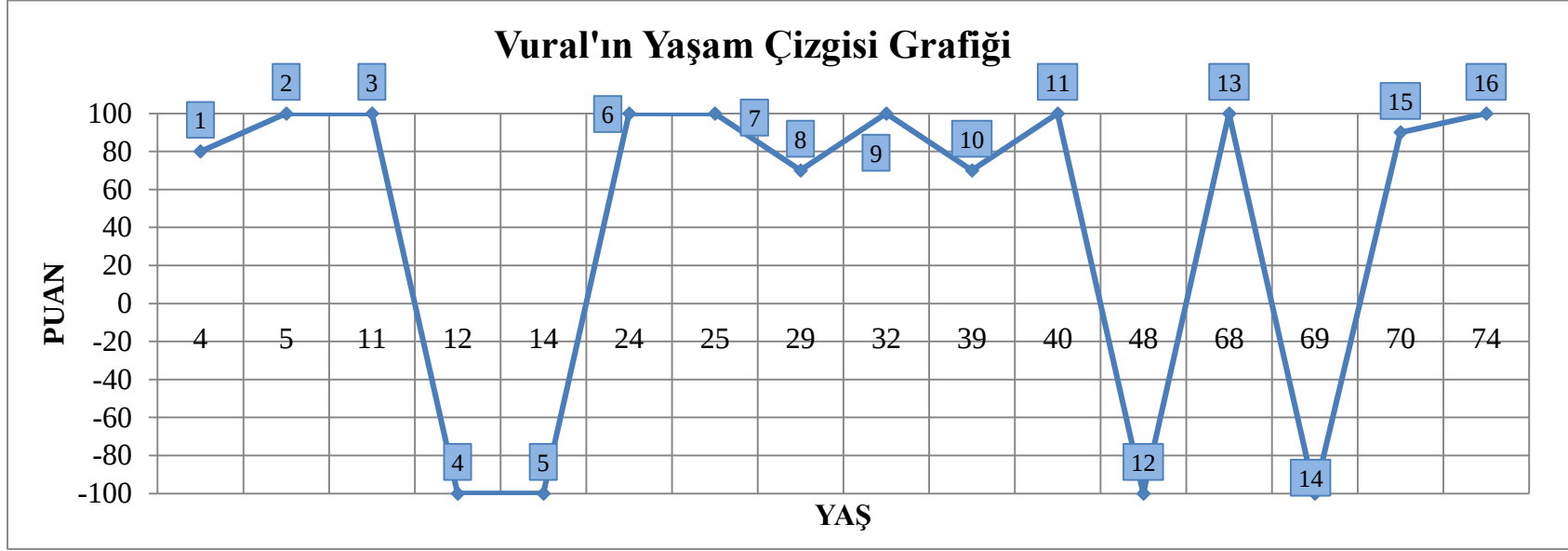
İlkokul öğretmeninin kendisini yönlendirmesi ve o dönemin kötü ekonomik koşulları içinde destekleri ile Alman lisesi sınavlarına girmesi ve hem Almanca hem İngilizce bilen bir birey olması yaşamındaki önemli diğer dönüm noktasıdır.

Eşi ile 1972 yılında tanışmış ve 1974 yılında evlenmiştir. 2004 yılında ise bir alışveriş merkezinde posterini gördüğü tatil yarışmasına nasıl olsa yaşlı diye kabul etmezler düşüncesi ile eşi hakkında düşüncelerini paylaşarak başvurması sonucu ödül alması ve iki genç çift ile tatile gitmeleri hatırladığı bir başka güzel anısıdır.

Evliliklerinin 43 yılını İstanbul'da geçirdikten sonra 2015 yılında eşi ile Antalya'ya taşınma kararı almışlardır. Bu kararın iki önemli sebebi olduğunu belirtmiştir: Birincisi Antalya'da yaşayan kızlarının doğum yapmış olması ikincisi ise İstanbul'daki hayatın emekliler için dayanılmaz oluşudur. Sosyal hayatlarının Antalya'ya taşındıktan sonra yaşam enerjisi verdiğini de eklemiştir.

Antalya'ya taşınmalarının ikinci yılında eşi bir tesadüf sonucu 60+ Tazelenme Üniversitesi'nin açılacak olduğunu öğrenerek kayıtlarını yaptırmışlar ve neredeyse yarım asır sonra yeniden okullu olarak hem yaşıtları ile hem de birçok üniversiteli genç ile tanışarak kaynaşma imkanı bulmuşlardır. Tazelenme Üniversitesi sayesinde belirli bir amaca doğru yol alan kişilerle tanışmanın motivasyon sağladığı ve keyif verdiğini belirtmiştir.

Pandemi döneminde vaktinin çoğunu evde geçirdiği için Açık Öğretim Fakültesi Ev İdaresi Bölümü'ne kayıt olmuş ve bu eğitimi de başarı ile tamamlamıştır. Şimdiki hedefinin ise eşi ile birlikte Tazelenme Üniversitesi'nde yüksek lisansa devam etmek olduğunu belirtmiştir.



Şekil 4.16. Vural'ın Yaşam Çizgisi Grafiği

1.3-5 yaşındayken babamın eve transistörlü bir radyo alması.	5. 1960 İhtilali sonrası babamın yerine bir yandaş partininin tayin edilmesi ile ev düzenimizin bozulması.	9.Oğlum Çınar'ın doğumu ve o yılın (1986) yılbaşındaki Milli Piyango çekilişinden 50 Milyon TL kazanmak	13.Bir yarışmada ödül olarak bir kış tatili kazanmamız, tekdüze giden aile hayatımıza bir renk ve heyecan kattı.
2.PTT Müdürü olan babamın yerleşime açılan Levent Semtine tayin edilmesi ve Karagümrük'ten Levent'e taşınmamız.	6. Eşim Nuray'la tanışmam, Makine Mühendisliği stajı için dil sınavını kazanıp, Avusturya'da 3 ay staj yapmak.	10.Kızım Pınar'ın İtalyan Lisesini kazanmasıyla aileyi İstanbul'a taşıyıp, benim 4-5 ay Gemlik'te çalışmak zorunda olmam. Hafta arası Gemlik, hafta sonu İstanbul'a gidiş-geliş	14.Şubat 2015'te 5 saat süren Prostat ameliyatı.
3.Alman Lisesi sınavını kazanmak.	7.Evlilik, askerlik ve Pınar'ın doğumu.	11.1997 yılında üyesi olmakla iftihar ettiğim Mason Derneğinin üyesi olmak.	15.İstanbul'dan Antalya'ya taşınmak.
4.Alman Lisesinde önemli bir kritik sınıf olan geçtiğim 7. Sınıf karnesini alacağım 1960 İhtilali'nin yapılması ve karne almaya gidemeyişim.	8.Gemlik / Borusan'da 10 çalışmak ve fabrika sahasındaki lojman hayatı.	12.1994 yılında Annemin ve Babamın 4 ay arayla vefat etmesi.	16.60+ Tazelenme Üniversitesi eğitiminin başlaması.

Vural'ın Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri

A. Kozmik Aşkınlık

Vural, önceki nesiller ile bağlantı kurma deneyimini Masonluk Örgütü üyesi olma ile ilişkilendirmiştir:

“İnsanlık tarihine baktığımızda, arkalarında izler, eserler bırakan dünyaca meşhur bilim insanları, mucitler, kâşifler vb. işte olgunlaşmış ruhlarla buluşan ve paralellik oluşturan değerli insanlardır. Kendi ruhuyla paralellik sağlamanın yolu, insanın mümkün olduğunca kendini tanıması ile olur. Buradan hareketle ben, kendini tanıma, olumsuz yanların farkında olarak iyileştirme, olumlu yanlarını keşfederek daha olumlu yapma ve daha birçok iyi özelliklere ulaşabilme konusunda 300 yıldan fazla bir süredir faaliyet gösteren bir öğretiyi içeriğine sahip Masonluk kurumuyla 26 yıl önce buluştum.”

Ölüme yönelik bakış açısındaki değişimi ise, geçirdiği depresyon ile ifade etmektedir.

“Bundan 2 yıl önce, pandemi sürecinin olumsuz etkisiyle ve bazı ailevi nedenlerle majör bir depresyon yaşadım. Panik ataklarla başlayan bu rahatsızlıkta 3 ay içinde 83 kg'dan 56 kg'a kadar zayıfladım. Tabiri caiz ise, dünya ile ilişkiyi kestim, yani ne bu dünyada idim, ne de öteki dünyada... İlaçlar cevap vermeyince, 15 kadar Psikiyatri Kliniğinde yattım. Orada diğer tetkikler yapıldı. Bir şey tespit edilmeyince, son karar 8 seans EKT (Elektro-şok) uygulandı ve ben geri döndüm. Artık bundan sonra ölümden korkmama konusunu iyice pekiştirmiş oldum. Şimdi hayata çok daha pozitif bakıyor ve 75'li yaşların keyfini çıkarıyorum.”

Tornstam, geroaşkınlık için depresyon olmasının gerekli olmadığını ifade etmekle beraber, Vural'ın örneği buna bir örnektir. Diğer yandan yine yaşamdaki dönüm noktalarından birisi olarak depresyon sürecinin de kozmik aşkınlığı destekleyici bir unsur olduğu görülmektedir.

B. Benlik Boyutunda Aşknlık

Vural, zaman içerisinde başkaları için faydalı olma isteğinde de artış görmektedir. Bu durum **öz aşknlık** işareti olarak yorumlanabilir:

“Son olarak çok değer verdiğim “Bilgi paylaşma, deneyim paylaşma” konusunda da birkaç şey söylemek istiyorum. Çok klasik bir anekdot vardır. Konfüçyüs şöyle diyor: “Sen bana bir yumurta versen, ben sana bir yumurta versem, ikimizin de birer yumurtası olur. Ben sana bir bilgi versem, sen bana bir bilgi verse, ikimizin de ikişer bilgisi olur.” Buradan hareketle faydalı gördüğüm her bilgiyi etrafımla paylaşmak için, bende önüne geçemediğim, engel olamadığım bir tutku, bir istek vardır. Bu durum aynı yardımseverlik özelliğim gibidir. Öte yandan, geçmişte yaşadığım iyi ve kötü deneyimlerimi yeri geldikçe etrafımdaki herkesle paylaşmak, hem beni mutlu etmekte, hem de değer verdiğim “Gençlere örnek olma” sonucunu getirmektedir.”

Vural yaşamını genel hatları ile olmasını istediği gibi şeklinde tanımlamaktadır. Bu da **egosal aşknlığı** işaret etmektedir:

“Bu yaşlarda yaşadığım bu ortamdan daha ideal bir ortam ve hayat düşünemiyorum. Eğer gençliğimde ve olgunluk yıllarımda, birisi bana “Emeklilikte nasıl bir yaşam hayal edersiniz?” diye sorsaydı, herhalde bugünkü gibi hayatı hayal edebilirdim diye düşünüyorum.”

C. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşknlık

Vural için zamanla arkadaşlıkların anlamı değişim göstermiştir. Böylece her arkadaşlığın yakın olmayacağına yönelik bir görüş elde etmiş ve yakın ilişkiler için bazı kriterler belirlemiştir. Bu anlamda **ilişkilerin anlam ve öneminin değişmesi** boyutuna işaret etmektedir:

“...ben de yaş aldıkça bu “Sözde arkadaşları” elemek durumunda kaldım. Bundan sonra potansiyel olan yeni arkadaşlıklarda, ben artık sadece o kişide şu 2 özelliği aramaya çalışıyorum. Bunlardan biri: O kişi benimle olan ilişkisinde samimi mi, değil mi? İkinci özellik ise: O kişi

benimle olan ilişkisinde iyi niyetli mi değil mi? İşte bu iki sorunun da cevabı EVET ise, benim için o kişinin dini, rengi, ırkı, zengin ya da fakir olması artık önemli değildir.”

Vural’ın **özgürleşmiş masumiyet** işareti olabilecek düşünceleri toplumsal düzeyde genel bakış açısı üzerinedir:

“Biz de geçmişte zaman zaman bu ELALEM engeline takıldığımız olmuştur. Bu engel bilhassa kızların gelişmelerine önemli şekilde engel olmuştur ve o zamanki gençler bu engel nedeniyle o yaşlarda yaşamaları gereken hayatı maalesef yaşayamamışlardır. Neyse ki bu ELALEM kâbusu, toplumun eğitim seviyesi yükseldikçe ve bu konuda farkındalık olmaya başladıkça, artık eskisi gibi etkili olmamaktadır.”

Vural ilişkiler içerisinde her duruma dahil olmaması gerektiğini öğrenmiş ve bu açıdan “hayır” diyebilmeyi öğrenmiştir. Bu durum **aşkın gündelik bilgelik** işareti olarak yorumlanabilir:

“Burada önemli olduğuna inandığım bir başka konudan bahsedeceğim. Ben gençliğimde ve olgun yaşlarımda, karakter olarak insanlara HAYIR diyemeyen bir insandım. Artık bu yaşlarda gerektiği zaman HAYIR demenin, bilhassa insanın ruh sağlığı açısından son derece önemli olduğunun farkına vardım. O nedenle insanların her şeye olmasa da, gerekli olan yerlerde HAYIR demelerini öneriyorum.”

4.1.17. Elif, 65, Kadın

Elif, ilkokul eğitimine 5 yaşında başlamıştır. İlkokuldan sonra ailesi kız çocuğu olarak eğitime devam etmesini istememiş, ancak ilkokul öğretmeninin ailesi ile görüşmesi neticesinde ortaokula kaydı yapılmıştır.

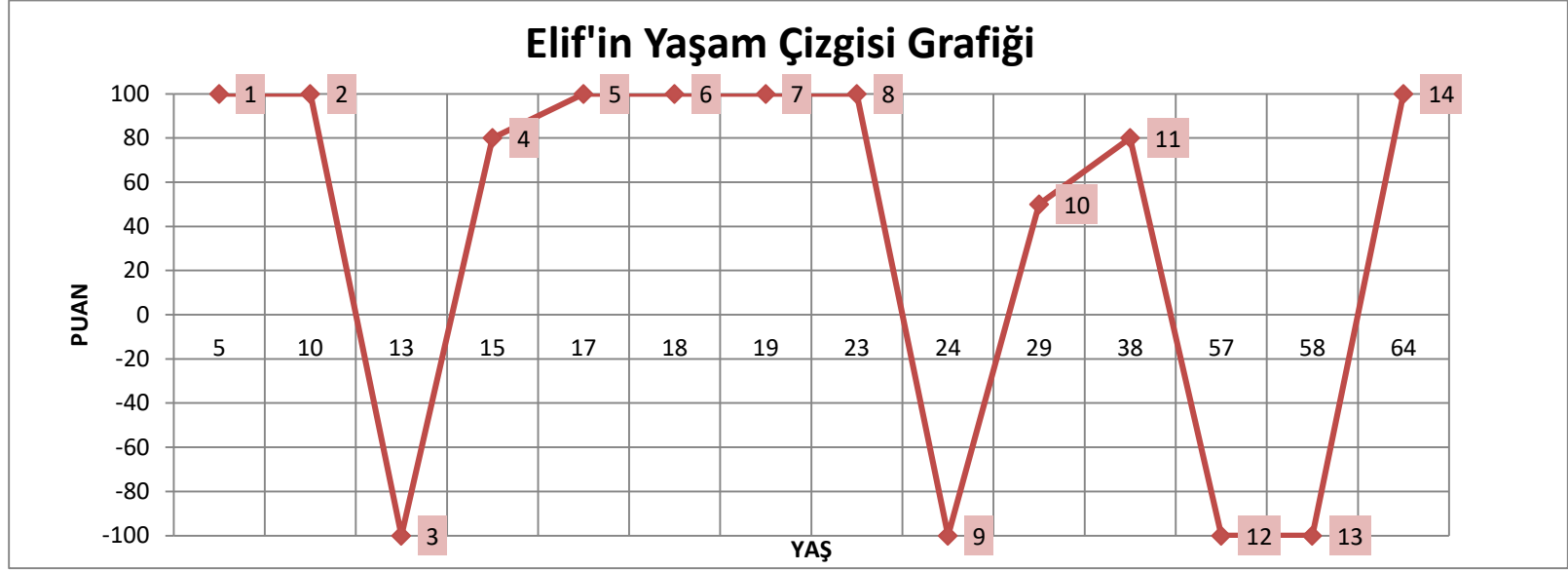
1971 yılında gerçekleşen Burdur Depremi esnasında yaşında olan Elif, evlerinin yıkılmasıyla ailesiyle birlikte 6 ay çadırda yaşamıştır.

Ortaokulu da başarı ile tamamladıktan sonra öğretmen okulunu kazanmış, buradan da mezun olup göreve başlamıştır. İşe başladıktan 1 yıl sonra eşi ile tanışarak evlenmiş, sonraki yıl bir erkek, 5 yıl sonra ise bir kız çocuğu dünyaya getirmiştir.

1980 İhtilali süresince protestolara katılması sebebi ile çeşitli cezalar alan Elif, cezaların bitmesi ile, tayin sebebiyle İstanbul'a taşınmıştır. Bu esnada oğlu üniversite çağına gelmiş ve İzmir'de okuyacak olduğu için, emekli olup İzmir'e taşınmıştır. Bir diğer taşınma deneyimi ise, oğlunun okulunu bitirmesi ile Antalya'ya taşınmasıdır.

Yaşamında bir diğer önemli nokta, annesi ve kız kardeşini ard arda kaybetmesidir. Bu kayıpların üzüntüsü ile yaşamaya devam ederken ise 2016 yılında Parkinson Hastası olduğunu öğrenmiştir.

En son dönüm noktası olarak ifade ettiği süreç ise Tazelenme Üniversitesi'ne başlamasıdır.



Şekil4. 17. Elif'in Yaşam Çizgisi Grafiği

1. İlkokula başlamam.	6. Evlilik.	12. Antalya'ya taşınmam.
2. Ortaokula başlamam.	7. Oğlum doğdu.	13. Annemi ve kız kardeşimi kaybetmem.
3. Burdur depremi.	8. Kızım doğdu.	14. Parkinson teşhisi.
4. Öğretmen okulu.	9. Protestodan ceza aldım ve İstanbul'a tayin.	
5. Göreve başlamam.	10. İzmir'e taşınmam.	

Elif'in Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri

A. Kozmik Aşkınlık

Elif'in anlatılarına bakıldığında dikkat çeken iki kozmik aşkınlık işaretinin **ölüme yönelik bakış açısında değişim** ve **yaşamın gizemleri** boyutunda olduğu görülmektedir. Ölüm deneyimini annesinin vefatı ile yaşayan Elif, kendisindeki değişimi şu şekilde ifade etmiştir:

“Ölüme yönelik bakış açım yaş ilerledikçe değişti. Yaş ilerledikçe yakın arkadaşlarım, tanıdıklarımın çok kayıplar olunca önce bir korku başladı. Annemin ve kardeşimin ölümüne şahit olunca, onların dünyaya veda edişlerini görmem ölüme farklı bakmama sebep oldu.”

Mucize olarak adlandırdığı hikaye ise, daha genç olduğu yıllara rastlamaktadır:

“Yaşamımda mucize denilen olaylar oldu. Hiç bilmediğim köye tayininin kurasını çekerken, köyde fırın olsun diye dua etmişim. Köyün tüm evlerinde fırın vardı. Bir de evliliğimden sonra kadere inandım.”

İş yaşamı ve evlilik olarak iki dönüm noktası Elif'in **yaşamın gizemlerine** yönelik aşkınlığı tecrübe etmesine sebep olmuştur:

B. Benlik Boyutunda Aşkınlık

Elif'in **kendisi ile karşılaşma** deneyimi, davranışlarına yönelik bir gözden geçirme neticesinde ortaya çıkmıştır. Geçmişte daha sosyal olan Elif, yaş ilerledikçe sosyal yaşamdan bir anlamda geri çekilmiştir:

“Gezilere katılmak, arkadaş toplantılarına katılmak, sosyal etkinliklere gitmekten çok hoşlanan birisiyken evde daha çok vakit geçirdiğimi fark ettim. İzmirde her hafta Cuma günü senfoni dinlemeye giderken 7 yıldır hiç gitmedim. Gazetenin okunmadık bir yerini bırakmıyordum, eskiden tarihi geçmiş gazeteleri bile işimi gücümü bırakıp okurdum. Okunmamış

gazete yeni gazetedir der okurdum. Çok kitap okurdum. Şimdi başlasam da yarım bırakıyorum.”

Benmerkezcilikte azalma deneyimini ise, annesinin vefat etmesi ile ilişkili olarak ifade edilmiştir:

“Kardeşim, anneme bir şey olursa bir ay dursa yıkılır ona destek olmam gerekir diye düşünüyordum. O bensiz idare etti. Annemin ölümü ondan çok beni etkiledi.”

Bedeni ile ilişkisine bakıldığında, burada da bir kendi ile karşılaşma deneyimine sahip olduğu ancak **bedensel aşkınlık** işareti noktasında, bedeninde meydana gelen değişimlere yönelik tutumunun olumsuz olduğu görülmüştür:

“Bedenimde çok değişiklikler olduğunu düşünmüyordum. Bir gün bir öğrencimle karşılaştık yeğenimin öğretmeniydi. Ben öğrencimi tanıdım. 1. Sınıfta okutmuştum. Ben senin 1. Sınıf öğretmeninim dedim. O benim Elif diye bir öğretmenim vardı. O kadar güzeldi ki manken gibiydi. Biz ona hayrandık. Siz hiç ona benzemiyorsunuz demişti. Onun hayran olduğunda 23 yaşındaydım. Görüştüğümüzde 55 yaşındaydım. 1 hafta sonra gelip özür diledi. Tanıyamadığı için. Aynaya baktığımda yüzümün ifadesi ve vücut tipimin değiştiğini gördüm. Bir de hastalıklar, donuk ve öfkeli yüz ifadesini görmemek için aynaya bakmıyorum.”

Yaşlanmaya bağlı değişimleri bir öğrencisinin kendisine belirtmesi ile fark ettiğini söyleyen Elif, Parkinson hastalığı sebebi ile ortaya çıkan değişimleri ise olumsuz yorumlamaktadır.

Kendisindeki bir diğer gözlemlenen değişim ise, **öz aşkınlık** alt boyutu ile ilgilidir:

“Geçmişte kendim için birşeyler yaparken, şimdi başkaları için yapıyorum. Çanta, anahtarlık, nazarlık, cüzdan, elbise vs. dağıtıyorum ya da derneklere veriyorum.”

Ancak, yaşamına yönelik genel bakış açısı, Elif’te de **egosal aşkınlığa** işaret etmektedir:

“Geçmişte kendimle konuşabilecek olsam ona ‘el ne der diye yapamadıklarını yap’ derdim. Hayatımın hiçbir evresinden pişman değilim. İyisiyle kötüsüyle hepsi TECRÜBE.”

C. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşknlık

Elif’in otobiyografik anlatılarına bakıldığında, özellikle benlik boyutunda aşknlık haftasındaki anlatıları ile, sosyal ve bireysel ilişkiler haftasındaki anlatılarının paralellik gösterdiği ve sosyal katılım açısından değişiklikler yaşadığı görölmektedir. Kendisi zaman içerisinde arkadaşlık ilişkilerinin artış gösterdiğini ancak **yakın ilişki kurduğu kişi sayısının azaldığını** şu şekilde ifade etmiştir:

“Geçmişte arkadaşlarım sınırlı sayıda ama daha samimiydi. Arkadaşlarım azdı ama samimiydi. Yaşım ilerledikçe arkadaşlarım çoğaldı, yüzeysel bir şekilde devam etti. Geçmişten hatta çocukluktan arkadaşlarım hiç kopmadan devam etti dostlar oluştu.”

Hayattaki roller ile başa çıkma boyutunun ise, yine benlik boyutunda aşknlık başlığı altında ifade edilen **benmerkezcilikte azalma** ile paralel olduğu görölmektedir:

“Hepimizin yaşamında çeşitli roller bulunmaktadır. Evlat rolü, anne rolü, gelin rolü, hala rolü arkadaşlık rolü... Bu roller yaş aldıkça değişiyor. Önceleri ben olmazsam olmazmış gibi düşünüyordum herşey olacağı yere varıyor onun için kendimizi parçalamamıza gerek yok.”

Önceki bölüme baktığımızda, özellikle annesinin vefatı ile kız kardeşinin ona ihtiyacı olacağını düşünürken beklediği şekilde sonuçlanmaması, bu anlamda kendisine attettiği rolün anlamını da değiştirmiştir.

Toplumsal kurallara yönelik bakış açısındaki değişimi ise *“Yaşamımız içinde uymamız gereken kurallar, gerçekleştirmemiz gereken roller var diye kendimizi çok kısıtladık. Yaş aldıkça bu davranışlardan vazgeçtim. Canımın istediği gibi davranıyorum. Ara sıra kurallara uysam da.”* cümleleri ile ifade etmiştir. Böylece, **özgürleşmiş masumiyet** işaretinin de kendisinde bulunduğu görölmektedir.

Egosal aşkınlık işaretinin yanında, kendisi aynı zamanda “*el ne der diye yapamadıklarını yap*” ifadesi ile özgürleşmiş masumiyet işaretini de göstermektedir. Bu da, birden fazla geroaşkınlık boyutunun birbiri ile bağlantılı oluşuna bir örnek olarak karşımıza çıkmaktadır.

Elif, eşyalara verdiği önemin yaşamı boyunca hep aynı olduğunu, yaşamı boyunca zenginlik de fakirlik de deneyimlediğini ifade etmiştir. Daha az eşya ile yaşadığı ancak mutlu olduğu dönemi ise şu şekilde ifade etmiştir:

“Karadenizde yaşarken çok az eşyayla mutluydum. Lojmanda bulduğumuz tahtalarla gündüz divan gece karyola olan ev eşyasını eşim keser bile bulamamış taşla çakmıştı. Yorgandan yataklarımız, mısır kabuklarından yataklarımız vardı. Ama niye bunlar böyle diye üzülmüyorduk. Mutluyduk. Her cumartesi ekmek kurabiye yapıyorduk kuzinede Pazar günleri de dere kenarına pikniğe gidiyorduk”.

Aşkın gündelik bilgelik açısından bakıldığında ise, tepkileri arasında önemi bir değişim olduğunu ancak bunun sosyal yaşamda güvensizliğinin artması ile bağlantılı olduğunu ifade etmiştir:

“Geçmişte olaylara verdiğim tepki ile bugünkü tepkilerim arasında çok büyük fark var. Geçmişte insanlara güvenim vardı. Onlara hemen inanıyordum. Şimdi yaşadığım olaylardan dolayı güvenim kalmadı. Benim güvenimi sarsan kişilerden hemen uzaklaşıyorum. Daha doğrusu hayatımdan çıkarıyorum.”

Bu anlamda, güven duygusunun aşkın gündelik bilgelik açısından Elif’in yaşamında önemli bir unsur olduğu görülmektedir.

4.1.18. Aynur, 67, Kadın

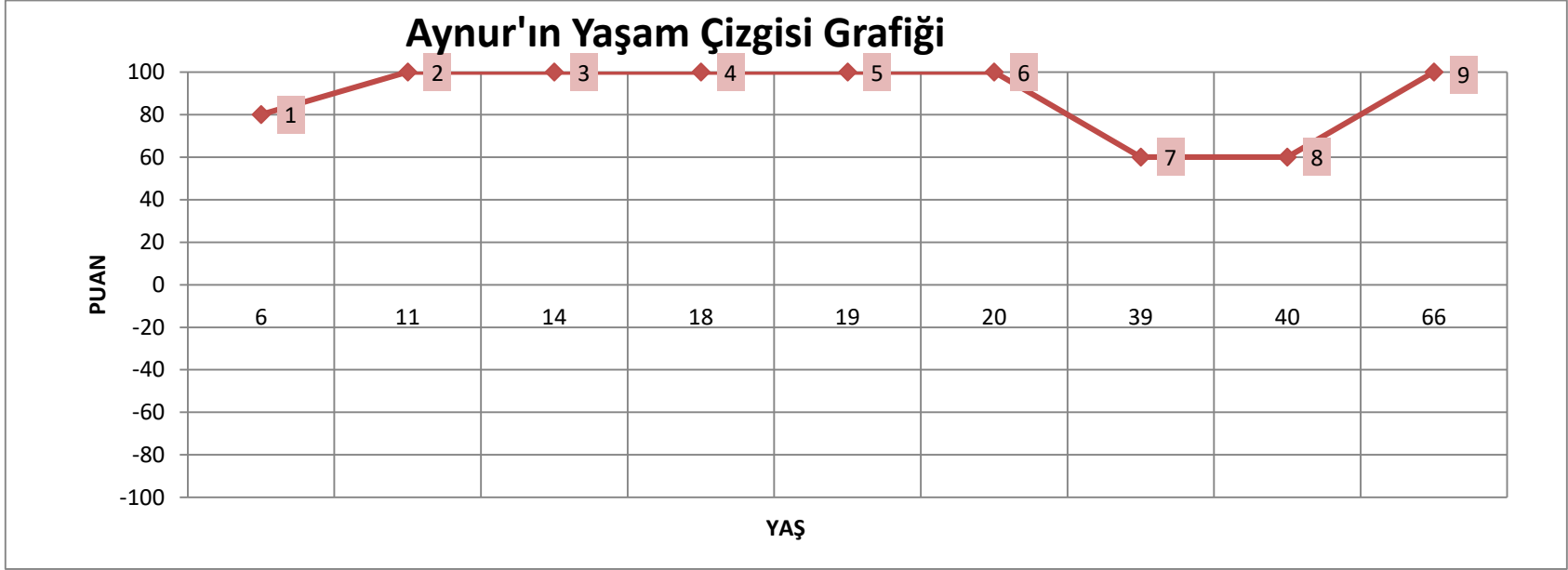
1956 yılında Yozgat'ın bir köyünde 7 çocuklu bir ailenin ikinci çocuğu olarak dünyaya gelmiştir. Anne ve babası tarım ve hayvancılıkla uğraşarak geçimlerini sağlamıştır ve Aynur ilkokul eğitimini köyde tamamlamıştır. Nüfus cüzdanına da okula başladığı yıl sahip olmuştur. Kendisi nüfus cüzdanı sahibi olmasını, birey olarak hayatta yer aldığına kanıtı ve ilkokul diplomasını alarak ortaokula başlama sebebi olarak tanımlamıştır.

Ortaokul eğitimini, Yozgat'ta bir ilçede iki yaş büyük abisi ile elektriği olmayan toprak taban bir evde yaşayarak tamamlamıştır. Yaşadığı evin tuvalet ve su imkanlarının ev sahibinin de kullandığı ortak alanda bulunmakta olduğunu söyleyen Aynur, bugünün koşulları ile bakıldığında tuhaf görünse de, o dönemin şartlarında bunun normal olduğunu belirtmiştir. O dönem köylerinden okumak için ayrılan pek çok çocuk da benzer şartları yaşamıştır. Okul dönemi kendisi için en önemli dönüm noktalarından birisidir. Yoksulluk, soğuk, açlık gibi deneyimlerle baş ederek orta ikinci sınıfa kadar gelmiştir. Daha sonra Kayseri'de meslek lisesinde okuyan dayısı, abisi ile Aynur'u yanına almıştır. Dayısı mezun olup gitmiş, abisi ise ortaokuldan sonra eğitimine devam etmemiştir. Lise son sınıfa kadar kardeşleri de bu şekilde olmak üzere eğitimlerini tamamlamıştır.

Kardeşleri ile ilgilendiği için, üniversite sınavına giremeyen Aynur, bir şeker fabrikasında geçici işçi olarak çalışmaya başlamış, sonrasında da hava ikmal komutanlığında personel şube müdürlüğünde işçi olmuştur. Bu süreçte evlenmiş, oğlu ve kızı dünyaya gelmiştir.

Emekli olduktan sonra ailesi ile 1995 yılında Antalya'ya yerleşmiş, çocukları üniversite eğitimlerini tamamlamıştır. Daha sonra ise “nobel ödülleri” dediği torunları dünyaya gelmiştir.

Liseden sonra devam edemediği üniversite yaşamına Tazelenme Üniversitesi ile devam ettiğini belirtmiştir.



Şekil 4.18. Aynur'un Yaşam Çizgisi Grafiği

1. İlkokula başlamam.	4. İşe başlamam.	7. Emeklilik.
2. Nüfus hüviyetim ve ortaokula başlamam.	5. Evlenmem.	8. Antalya'ya taşınma.
3. Ticaret lisesine başlamam.	6. Çocuk sahibi olmam.	9. Tazelenme Üniversitesi.

Aynur'un Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri

A. Kozmik Aşkınlık

Aynur, zaman algısındaki değışimi akarsu metaforu ile tanımlamıştır. Zamanın geçmişte yavaş olduğunu düşünürken, aslında ne kadar hızlı geçtiğini fark ettiğini söylemiştir:

“Ağır aksak ilerlediğini sandığım yaşam aslında dağların doruklarından vadiye inen bir ırmak gibi hızlıca akmış eski bir nehir oluvermiş”

Yaşamında mucize olarak adlandırdığı deneyimi ise, 16 yaşındayken talasemi hastası olan kardeşine ilaç bulamamaları, gereken ilacın ancak yurtdışından getirilebilmesi ve ekonomik olarak yetersiz olmaları sonucunda, kız kardeşinin iş bulmasına yardımcı olmasıdır:

“Kardeşim yaşamalıydı. Onun kuşluk vakti ömrünü, ikindiye, akşama hatta tekrar pırıl pırıl sabahlara taşımak istiyordum. Kaymakamlıklara valiliklere başvuruda bulundum. Her yerden elim boş döndüm. Tedavi için zaman akıyor, çare bulmak için zaman hantal geçmiyordu. Aklıma kardeşimin yaşını büyütmek geldi. Döpyer, topluklu ayakkabı ve makyaj yaparak olgun bir hatun süsü verip hakimın karşısına çıkardım. Hasta olduğu için yüzü çok çocuksu değildi. Yaşını iki yaş büyütebildik. On sekiz yaş tamamdı. İş yasasına göre kurumlarda her yüz işçi ile iki sakat iki eski hükümlü çalışması zorunluluktı. Talasemi hastası olduğu için %35, dalak ameliyatı olmasından dolayı %15 toplam %50 sakat kontenjanından işe girdirdim.”

B. Benlik Boyutunda Aşkınlık

Aynur'da odak noktasını dış dünyadan çok kendisine çevirmeye karar veren katılımcılardandır ve tersine öz-aşkınlık durumunu ifade etmektedir:

“Kalabalık bir aile içinde büyüdüğüm için ben merkezli olmak mümkün olmadı diye düşünüyorum. Hayatımda her aldığım yaş bana çok şey kattığı gibi benden çok şey aldı. Benmerkezci seçimler hiç olmadı sevdiklerimi ve ideallerimi her zaman benden önce düşündüm. Geçmişte

kendim için ne yaptım diye baktığımda hiçbir şey bulamıyorum. Lisede siyasi eylemlerin en çalkantılı dönemleriydi. O toplumsal olayların içinde bulundum. Hatta ‘devrim olmadan’ asla evlenmeyecektim. Sonra evlilik, çocuklar (anne olmak en mutlu olduğum anlardır) torunlar da “Nobel” ödülleri midir. Herşeye rağmen kendime vefasızlık ettiğimin bilinci ile yolun yaklaştığını fark ettim, artık fazla azık taşımamalıyım”

Aynur, kendisini çoğu zaman ihmal ettiğini düşünmektedir ve bu süreçte sevdiği şeyleri de fark edememiştir. Zaman içerisinde, dans etmekten, arkadaşlarıyla veya doğada vakit geçirmekten hoşlandığını anlayarak **kendisi ile yeniden karşılaşma** deneyimine sahip olmuştur:

“Yıllarca neyi sevip neyi sevmediğimin farkına bile varmamışım. Bu yıl dans kursuna katıldığında keyfine doyamadım. Candan samimi bir dost veya arkadaşım ile vakit geçirmeyi çok seviyorum. Bu evde yahut açık alan deniz kıyısı orman vs. çok keyif aldığım durumlardır. Çok sevdiğim bir arkadaşımı davet edip başbaşa saatlerce vakit geçirdiğim çok olmuştur. Bu arkadaşlarıma sürekli buluşurum.”

Benmerkezcilikte azalma deneyimi ise, kızının büyümesi ile ilgilidir:

“Kızım anne olursa beceremeyeceğini düşünürken şimdi beni yönlendirmesi harika bir durum.”

Bedeni ile ilişkisini ise şu şekilde anlatmıştır:

“Bedenim ile beynim arasında ilişki kurduğumda, beynim deliler gibi koş, dans et diyor. Bedenim ise daha önce neredeydin diyor.”

Aynur’un ifadesinde yaşlanma süreciyle birlikte meydana gelen bedensel değişimleri hissettiği ancak beden-ruh uyumunun olmadığını görmekteyiz. Bu durum da yine **yaşsız benlik durumuna** örnek kabul edilebilir.

Yaşamına genel olarak baktığında yalnız pişmanlıkları değil, olumlu tarafları da dikkate aldığı görülmektedir:

“Geçmişteki Aynur’u karşıma alsam, ona acıyarak bakar, bunca yılları ziyan ettin geri gelmeyecek derdim. Ama yine de katkı sunduğum yaşamları gördüğümde huzurluyum da derdim.”

Bu da iki yönlü değerlendirmeyi içerdiği için **ego bütünlüğü** işareti olarak kabul edilebilir.

C. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşkınlık

Aynur’un yaşadığı çeşitli olumsuzluklar, **ilişkilerin anlam ve öneminin değişmesine** neden olmuştur. Bu durum özellikle, sosyal çevresine karşı güvensizlik duyması ile ilişkilidir ve zaman içerisinde yakın ilişkileri azalttığı görülmektedir.

“Çalışma hayatına başladığımda on iki eylül darbesi sonrası düşüncelerimi paylaştığım kişilerin ihanetleri ile arkadaş ilişkilerimin mesafeleri bayağı aralandı. Hatta iyice azaldı. Bu ilişkilerimi gözden geçirdiğimde herkese kolay kolay inanılmaması gerektiğini anladım. Ama gençlik yıllarımdan tanıdığım son derece kıymet verdiklerimin yanında çok kalabalık bir ortamda kendimi yalnız hissetmeden keyif aldığım zamanlar da oluyor.”

Ancak burada da, sınırlı sayıda ve uzun yıllardır devam eden yakın arkadaşlıkların olduğu görülmektedir.

Yaşam içerisindeki rollerini ise, cinsiyet perspektifinden değerlendirmeyi tercih etmiştir. Böylece, hayatta kendisinden beklenilenden daha fazlası olmak için uğraştığını ifade etmiştir:

“Eğer önüne geçmeye çalışmasa idim karşı koymaz idim. Bana verilen rol sadece doğuran yoğuran doyuran kadın olacaktı. Ben bu kafesi yırtıp kabul etmeyerek döğüşen, sevişen ve değişen kadın olma rolü seçtim.”

Beklentilerin ötesine geçme durumu ayrıca **özgürleşmiş masumiyete** de işaret etmektedir. Ancak özgürleşmiş masumiyet ile ilgili tek ifadesi bununla sınırlı değildir. Torunu ile ilişkisi üzerinden şu şekilde örneklendirmiştir:

“Yaşamım içinde uymam gereken toplum yararına hak hukuk adalet ilkeleri içinde saygı ve anlayış çevresinde çevreye ve hayvan haklarına titizlikle uymaya çalışırım. Gücümün yettiği aklımdan kestirdiği işleri elimden hamuruyla da olsa yapmaktan kaçınmam. İlk anneanne olduğum yıllarda torunumun koltuk yastıklarını üst üste koyup kabağını ön tarafa oturtup kendi ortada oturup beni de arka tarafa oturup salonun ortasında at biniciliği oynamışlığımız vardır. Zaman zaman hatırladıkça gülüyorum.”

Aynur, yaşın ilerlemesi ve ölümün yaklaşması ile, eşyalara verdiği önemin de azaldığını söylemiştir:

“Eskiden beri pahalı birşeye sahip olmadım. Hepsi zorunlu ihtiyaçtan edindiğimiz eşyalardı. Zaten maddiyatı hiç önemsemedim. Birikim yapmak gibi çabam olmadı. Çocuklarıma ve torunlarıma kullandım. Eh yol da yaklaşırken çok fazla azık biriktirmek anlamsız.”

Modern çileciliğin yanında diğer dikkat çeken nokta ise, artık yatırımın sonraki nesillere yapılması gerektiği inancı ve **öz aşkınlığın** başka bir örneği olmasıdır.

4.1.19. Güler, 67, Kadın

Güler, 1956 yılında İstanbul’da dünyaya gelmiştir ve 2 erkek kardeşi vardır. Babası katı kuralları olan ve tüm kardeşlerin çekindiği birisiyken, annesi de Güler’i küçük yaşlardan itibaren bulaşık ve temizlik gibi ev işlerini yapmaya zorlamıştır.

Güler okula başladığında başarılı olma hırsı olan bir öğrenciyken, az okuma yazma bilen annesi ile okula devam etmesini istemeyen babası, ondan ev işleri ve el işlerini öğrenmesini istemiştir. Bu nedenle okula bir süre devam edememiş, ailesi onu Kur’an kursuna göndermiştir. Bu süreci “dünyam yıkıldı” şeklinde ifade eden Güler, 1 yıl boyunca okula giden akranlarını pencereden izlemiştir. Çok üzgün olduğu bu dönemde durumunu fark eden bir aile dostları onu dikiş-nakış öğrenmesi için bir kız enstitüsüne yazdırmaya vesile olmuş, başarısını fark eden okul müdürü ise, lise için Güler’in normal bir liseye yazdırılmasını istemiştir. Bu sayede lise eğitimine de devam edebilmiştir.

Lise eğitimi sürerken, ikinci sınıfta annesinin ikinci evliliğini yaptığını ve babasının öz babası olmadığını öğrenmiş sonrasında ise hiç tanışmadığı öz babasının vefat ettiği haberini almıştır. Bu durum onun ifadesi ile depresyon geçirmesine neden olmuş, ancak yaşamın devam ettiğini fark ederek kendi ayakları üzerinde durması gerektiğini anlamıştır. Böylece, ilkokul öğrencilerine Türkçe ders vererek kendi harçlığını da kazanmıştır.

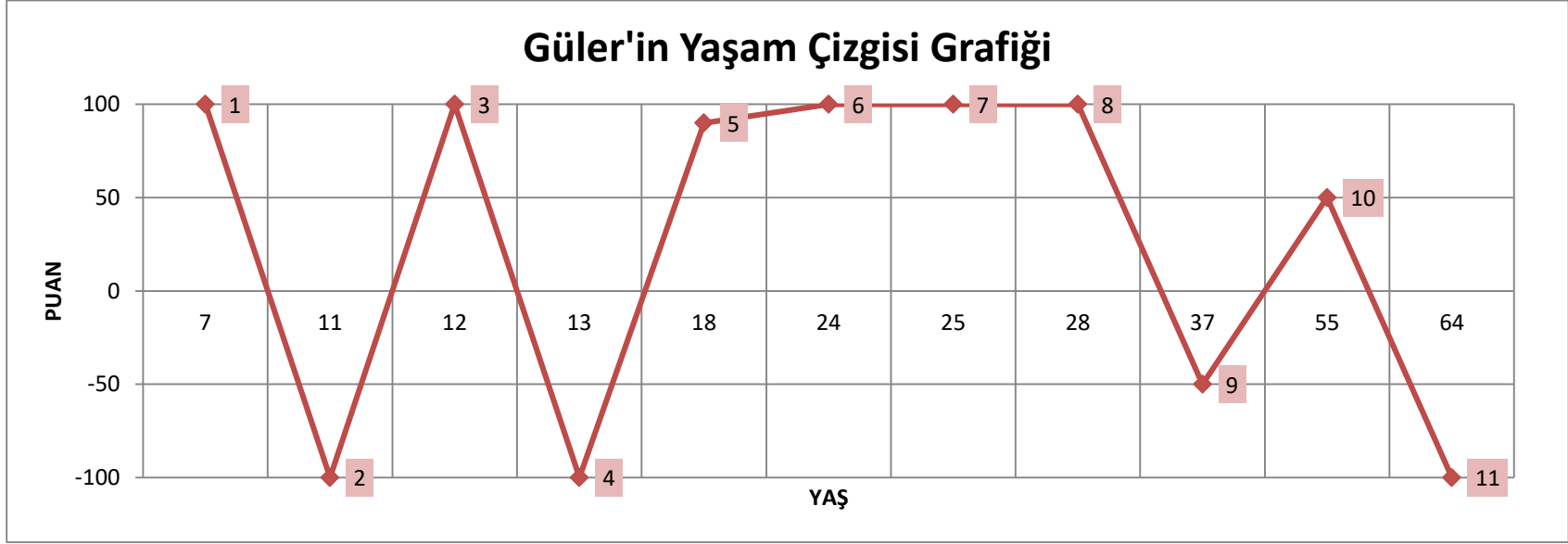
Bir aile dostlu liseden sonra Güler’in bankada işe girmesine yardımcı olmuştur. Bundan sonra her 6 ayda bir sınavlara girerek 2 yıl içerisinde şef statüsüne yükselmiştir.

1975 yılında eşi ile tanışmış, 1978 yılında nişanlanmış ve 1980 yılında da evlenmiştir. Kendisi o yıllarda severek evlenmenin ve 5 yıl beklemenin ender görülen bir şey olduğunu söylemiştir. Almanca öğretmeni olan eşinin, 1980 kuşağından olması ve o dönemin etkileri ile, gitmeye cesaret edemeyeceği bir yere tayininin çıkması sebebiyle, istifa ederek işsiz kalması sonucu bir süre kendisi çalışan eşi ise işsiz olarak evliliklerini devam ettirmiştir. Aynı yılın sonunda bir kız çocukları dünyaya gelmiş, eşi de bir cam ihracat firmasında çalışmaya başlamıştır. Sonrasında eşinin kendi atölyesini açmasıyla, karşılıklı yardımlaşarak işleri ilerletmiştir.

İkinci kızları 1984 yılında dünyaya gelmiştir. Bu sürede Güler işten ayrılıp bir derici dükkanı açmış ve işveren olmuştur. Bu durum devlet memurluğunu kaybetmesine sebep olduğu için üzülse de işleri de daha iyiye giderek ev, araba, yazlık alma imkanı sağlamıştır.

Bir sonraki önemli dönüm noktası ise 1993 yılında 40 yaşında olan eşinin kalp krizi geçirmesi ve kalp pili kullanmaya başlamasıdır. İşyerlerini kapatarak, Marmarise taşınmışlar, Güler burada kat hizmetleri müdürlüğü yapmaya başlamış, 10 yıl çalıştıktan sonra da emekli olmuştur.

Eşinin de emekli olması ile aile olarak Antalya'ya taşınmışlar, kızları işe başlamış ve evlenmiş, ayrıca torunları dünyaya gelmiştir. Bu esnada eşi önce bağırsak kanseri, sonrasında lösemi tanısı almış ve 2020 yılında vefat etmiştir. Günümüzde Güler günlerini kızları ve torunları ile geçirmektedir.



Şekil 4. 19. Güler'in Yaşam Çizgisi Grafiği

1. Okula başlama ilk.	4. Lisede babamı öğrenme.	7. Eşimle tanışma.	10. Eşimin işine sahip olma.
2. Okuldan alınma.	5. Bankaya girme.	8. Kızımın doğumu.	11. Eşimin vefat etmesi.
3. Okula başlama.	6. Terfi alma.	9. Eşimin rahatsızlığı.	

Güler'in Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri

A. Kozmik Aşkınlık

Güler de zaman algısındaki değişimin yaşlanma süreci ile bağlantılı olduğunu “Hayat yıllar geçtikçe yaş aldıkça hızlı geçtiğini hissediyorum. Bir bakıyorum hafta başlıyor.” cümleleri ile ifade etmiştir. Önceki nesillerle bağlantı kurma deneyimini daha çok aile bireylerinden aldığını düşündüğü davranış kalıpları ile örneklendirmiştir:

“Bizim eve fazla misafir gelmezdi. Babam titizdi biraz huysuzdu. Annem hiç komşuya gitmez akrabalara gitmezdi. Ben de evimde çok misafir ağırlamayı sevmem çok telaşlanır stres yapar yoruluyorum. Hissediyorum. Sanki kendi ailemden gelen bir alışkanlık mı diye düşünüyorum.”

Ölüme yönelik farkındalığı ise, eşinin ölümünden sonra edinmiştir.

“Ölümü ilk eşimle tattım. Hayatını en iyi şekilde sağlıklı geçirerek yaşamayı hedef aldım. Ölünce hayatın devam ettiğini ve hayata sıkı sıkı bağlanmayı yaşamıma kattım. Bir lira bile yanında götüremediğini, giyemediğini, kullanmadığın her eşyanın hiçbir değeri olmadığını öğrendim. Ondan önce ölümü hiç düşünmedim.”

Güler'in sevdiği şeyleri fark etmesi, ev içindeki sorumlulukları nedeniyle uzun zaman almıştır.Çocuklarının evlenmesi ve eşinin vefat etmesi ile ise, yeniden seçim işaretleri olan farkındalıklara sahip olmuştur:

“Kendimden çok ailemi düşünerek geçirdim gençlik yıllarımı. Çocuklarımın okulu, eşimin hastalığı, hastane yılları derken çok yıpranmışım. Ama artık kendime ait bir dünya yarattım. Müzik, şiir dinlemek, kitap okumak, spor yaparak yaşamımı mutlu geçirdiğimi hissediyorum.”

Yaşamın gizemlerine ilişkin inancını etkileyen anıları ise şu şekildedir:

“Yaşamımda mucize olarak yaşadığım olay: ortaokula İtalyan kız lisesine kızımı yazdırırken o sıra Gemlikte çalışan bir aile ile tanıştım. Kızlarına babaanne ile ev tutmuşlar. Okullar açıldıktan bir ay sonra kızım okuldan gelince anne Çisem bizle kalabilir mi diye sordu. Babaannesiyile sorun yaşıyormuş hafta sonu ailesinin onu almaya geleceğini söyledi. Hiç düşünmeden neden Çisem ailesine söyleyince aile inanmadığını bize teşekkür amacıyla geldiler. Bir genç kızın hayalini yıkamam diyerek ailece ağlayarak mutlu olarak kızım 3 oldu. 2 yıl beraber kaldık. Aile tayinleriyle istanbula gelince kızım ailesine kavuştu. Böylece kızım İtalyan lisesinde okudu bu mutluluğu asla unutamam. Ben bu olaydan 2,3 ay sonra birgün trene binerken harekete geçen tren tek ayağım içerde diğer ayağım dışarda giderken peronla rayların arasına düştüm. Hayatımın o an film şeridi gibi önümden geçtiğini hala hatırlıyorum. Bağrışlar içinde 4-5 vagon giden tren durdu. Beni ordan çekip çıkardılar. Kafamda şişlikler, kollarımda bacaklarımda yaralarla bu olayı atlattım. Beni hemen hastaneye götürdüler. Doktor ayağıyla yürüyerek gelen bir tren kazası inanamıyorum dedi. Şükür atlattım. Bu tren kazasını böyle atlattıyı yaptığım iyiliğe Çisemin duasına mutlu ettiğime yordum. Yaptığım iyiliğin ödülü oldu bence...”

B. Benlik Boyutunda Aşknlık

Güler, yaşamını eşine göre planladığı için, eşinin vefat etmesi ile gündelik yaşamdaki düzeninde de değişimler meydana gelmiş ve bir süre yaşamı anlamsızlaşmıştır. Ancak yaşamın devam ettiği ve diğer aile bireylerinin varlığı ona **kendi ile karşılaşma** imkanı tanımıştır:

“Hayatımı programlayarak müzik, spor saatlerimi ayarlayarak diğer vakitlerimi eşimin hastalığıyla ilgileniyordum. Eşim bundan 3 yıl önce vefat ettiğinde hayatım değişti. 40 yıllık evliydim birden aynı evi paylaştığım hayat arkadaşım yoktu. Yalnız kalmak beni boşluğa itti. Her sabah mutfakta kahvaltı ederdik artık asla mutfakta kahvaltı ve yemek yemedim. Sanki herşeyi eşim için yapıyormuşum. Bu duygu 3-4 ay benim hiçbir isteğim kalmamış gibi hissettirdi. Bir gün kızlarımla ve

torunlarımın bana çok ihtiyaçları olduğunu hayatın devam ettiğini düşünerek günlerce eşimle vedalaşmayı artık beynime kabul ettirdim.”

Güler’in **bedensel aşkınlığa** yönelik dönüm noktası geçirdiği bel fıtığı rahatsızlığı ve bu sürede yatağa bağımlı hale gelmesidir:

“Bundan 15 sene önce bel fıtığı geçirdim. Sinir ucu iltihaplanması yaşadım. Yatağa 1 yıla yakın bağımlı kaldım. Kortizonlu iğne ve akapunktur tedavisi gördüm. Çok hareketli olan ben hergün ağlayarak karamsarlık yaşadım. Marmariste yaşıyorduk. Kızımın yanına antalya’ya geldik. Ailemin desteği ile ameliyat olmadan sakat arabasıyla gezen ben iyileştim. Artık hareketlerime dikkat ederek spor yaparak kilo kontrolü ile yoluna koydum şükürler olsun. “

Güler, **öz aşkınlık** işareti olarak, çocuklarına yardımcı olmayı göstermiştir:

“Evet iki kız ve 3 torun 2 damadıyla hayatım devam ediyor. Anne olunca hayatın boyunca fedakarlık yapmak gerekiyor. Hafta sonları bazen de gerektiği zaman torunlara bakıyorum. Çalışan anneler her ikiside... Onlara ara ara yemek yaparım, temizlik yaparım. Onlar bana yorulma anne deselerde içim el vermez. Evdeki hayatlarına yoldaş olmak, işlerinin düzenli olmasını sağlamak beni mutlu ediyor.”

Yaşantısına ilişkin genel değerlendirmesi ise **ego bütünlüğünü** işaret etmektedir:

“Hayat acısıyla tatlısıyla geçen yıllar... İyiki dünyaya gelmişim. Hayatı her haliyle göğüslemek, başarmak için çaba harcamak. Düşünüyorum, ben çocukken anne olmak, onları vatana hayırlı evlat yetiştirmek gururlanmak.. torunlar annanne diye etrafında koşuşturması yanaklarına kondurdukları öpücükler. Evet ve artık biraz yaş aldığımı kabul etmek yeni yeni.. Yeni ve eski arkadaşlarla yollarımızın kesişmesi insanı hayata bağlayan, mutlu yaşantı yaşıyor olmam, sağlıklı olmam için Tanrıma teşekkür ediyorum.”

C. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşknlık

Güler, zaman içerisinde kendisini tanımaya odaklanmış ve çevresine ilişkin bakış açısı da değişmiştir. Sosyal ilişkilerde kontrol edemediği durumları kabullenmesi **aşkın gündelik bilgelik** işareti olarak buna örnektir:

“Eksi, artılar ile aslında kendimi tanıyarak öğrenmiş, gururlanmış oldum. Bu hayatımda mutluluğu yakalamama sebep oldu. Bazende kaygılanıp iç dünyamda çatışma yaşadım. Bunu nasıl başarabilirim, istediğim gibi neticelendirecekmiyim diye stres ederim. Ama hayat yaşlar ilerleyince herşeyin istediğin gibi olamayacağını kabul etmeni sağlıyor. Ve mutsuzluğu, stresi, böylece yendim. Kendimi tanıdığımda en ufak kararlarda bile doğru adımlar atabildim. Hayatımdaki sorunları çözerken kendi doğrularımın değil bir dizi kurallara sahip olabildiğim için irademi düzgün yoluna koydum.”

Elbette kendini tanıma süreci, sınırlarını çizmesine ve farklılıkları da kabul edebilmesine olanak sağlarken, **yaşamdaki rollerle de** baş edebilmeyi öğrenmiş ve **özgürleşmiş masumiyete** de yaklaşmıştır:

“Neyi sevmediğimi bilmek başkasına uyum sağlamak için hiç keyif almadığım birşeyi yapmak zorunda kaldım. Bunun beni mutsuz ettiğini bildiğim halde dışlanmamak için yaptığımı biliyordum. Kendimden ödün veriyordum. Sırf başkaları içinde birşeyler yaptığımı kendime kabullendirdim. Bazı insanların kitap okumayı sevmediğini hareketlerinden tavırlarından anlayınca ısrarcı olmamayı öğrendim. Ben okuduğum kitaptan notlar alır altını çizerek dağarcığımı geliştirdiğimi biliyordum. Bunu önerdiğimde aman profesör mü olacağım diyerek zaman zaman mekan düşünmeyen insanları tanıyorsun.”

4.1.20. Zahide, 67, Kadın

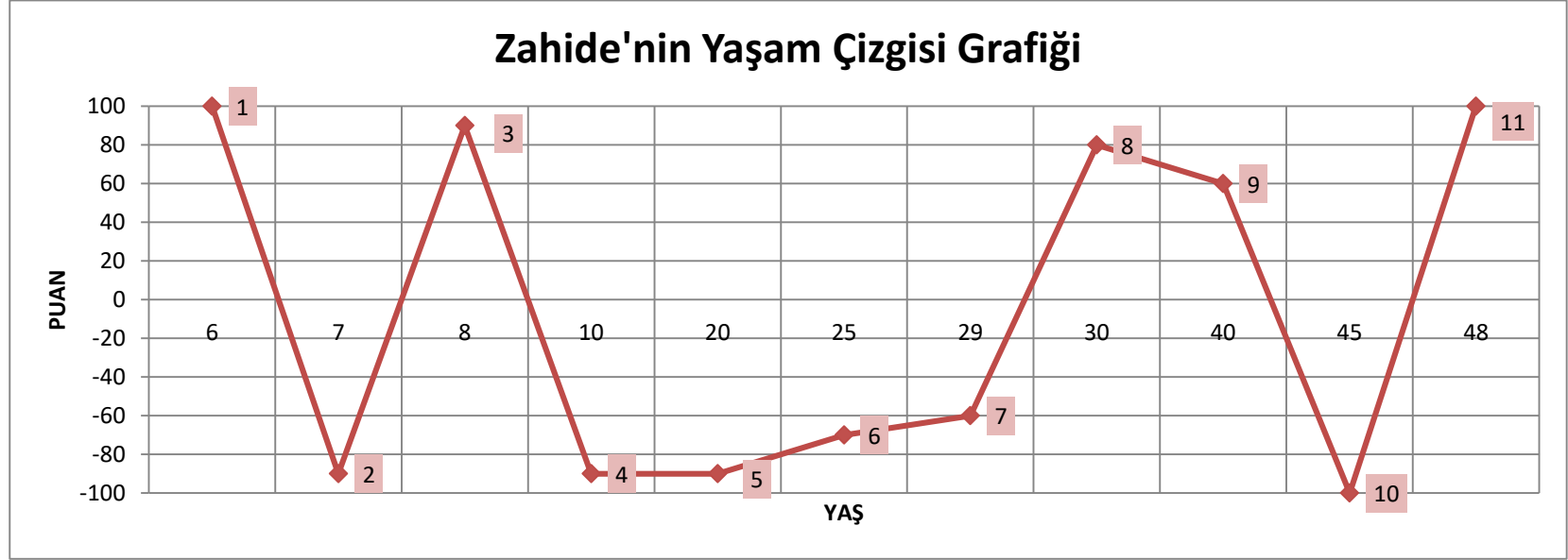
Zahide'nin dönüm noktaları olarak ifade ettiği deneyimleri ağırlıklı olarak yaşamındaki varoluşsal ve spiritüel bakış açıları ile ilişkilidir. Bu anlamda ilk deneyimi ise, 6 yaşındayken etrafındaki insanların öteki dünya diye bir yerin varlığını, cennet-cehennem kavramlarını ve buralara nasıl gidileceğini anlattıkları esnada yurtdışında doğanlar eğer cehennemlikse tanrı birden fazla olabilir çünkü orada doğan çocukların da günahı olamaz diye düşünmesidir. Zahide 48 yaşına gelene kadar bu konularda oldukça karmaşık bir zihne sahip olduğunu belirtmiştir.

Çocukluğunda geçirdiği ağır bir hastalık ile ölüm ile yüzleşmiş ve yıllarca bu hastalığın getirdiği acıları tecrübe etmiştir.

Yaşı 18'e ulaştığında meslek sahibi olma ve maddiyata erişme duygusu ile zihninin bir süreliğine rahatladığını, ancak evlenip 2 çocuğunu dünyaya getirmesi ile bir zorunluluğu yerine getirse de, bu rollerin yaşattığı zorluklar nedeni ile yine karmaşa yaşadığını belirtmiştir. Böylece evreni, doğayı, varoluşu anlama çabasına devam etmiş ve herşeye tarafsız bakma, yaşamı süre ile değil eylemleri ile değerlendirme girişimlerinde bulunmuştur.

Zahide 44 yaşına geldiğinde, eşinin vefat etmesi ile yaşamdaki herşeyin anlamsız olduğunu fark etmiş, dünyada sahip olunan herşeyin boş olduğunu düşünmeye başlamış ve bu sürede depresyon yaşamıştır.

Bundan sonraki süreçte ise, hayattaki herşeyin geçici olduğuna ilişkin bir kabul duygusuna erişmiştir.



Şekil 4.20. Zahide'nin Yaşam Çizgisi Grafiği

1. Tanrının birden çok olabileceğini düşünme.	5. Yaşamı sürdürmek için üretme zorunluluğu.	9. Materyalizmin bende çökmesi, eşimin ölümü.
2. Ölümle yüzleşme.	6. Yaşamı bir ideal ile anlamlandırma.	10. Eşimin ölümü, duygusal, zihinsel büyük karmaşa.
3. Köyden ilçeye taşınma.	7. Materyalist bakış açısını benimseme.	11. Her şeyin gecici olduğunu her an hissetme.
4. Ağır bir hastalık, niçin varız karmaşası.	8. Anne olmanın büyük sorumluluğu.	

Zahide'nin Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri

A. Kozmik Aşkınlık

Zahide, zamanın meselelerin anlaşılması için bir işlevi olmadığını, bunun yerine bireylerin kendilerine o süre içerisinde yaptıkları sorgulamaların işlev sahibi olduğunu düşünmektedir:

“SORGULANMAYAN HAYAT YAŞAMAYA DEĞMEZ” “YAŞAMI UZUNLUĞU İLE DEĞİL EYLEMLERİYLE ÖLÇMEK” doğru olur bilinciyle hareket ediyorum. Gözümüzün önünde kaldıracığımız çok perde olduğunu fark ettim. Ancak küçük de olsa bir bir ışığın perdelerin arkasında olduğunun bilinciyle yaşamaktayım.”

Eşinin vefat etmesi ile **ölüme yönelik düşünceleri** değişim göstermiş ve ölümü yaşamın bir gerçeği olarak kabul etmiştir:

“Ölüm yaşamın bir gereğidir diye anlıyor ve önemsemiyorum. Mucize diye bir şey olamaz. Bizim öngörüsüzlüğümüzden dolayı mucize diyoruz aslında. Kaderin bizim dışımızdan geldiğine inanmıyorum. Ve de ona sığınmıyorum. Hatta hakikatler konusunda sığ düşünceyle direnç gösterenlerle de vakit harcamıyorum. Bulunduğumuz yerküreyi, yıldızları, ayı, güneşi, gök taşlarını, gezegenleri ve daha bilinmeyenlerin bir örüntü halinde olduğunu yani herşeyin sanki görünmez iplerle bağlı olduğunu, büyük bir planın içinde bulunduğumu anladım! Bu plan evrensel yasadır.”

Zahide mucize diye bir şeye inanmadığını, kader denilen şeyin ise bireyin kendisi ile ilgili olduğuna inandığını ifade etmektedir. Bu anlamda, yaşamın gizemlerini kabul etmekle birlikte bunu mucize ya da kader gibi süreçlerle değil, kişinin kendisi ve evren ile ilişkisine bağlı bir şey olarak tanımladığını belirterek **yaşamın gizemleri** boyutuna ilişkin farklı işaret sunmuştur.

Yeniden seçim işareti olarak ise doğa ile yakınlaşma deneyimini paylaşmıştır:

“Anladımki yakınımındaki taşları, çalıları, çukurları, karaltıları vb. yok etmek temizlemek sadece bana ait ve benim elimde olduğunu anlayınca yaşamım daha anlamlı ve huzurlu oldu. Evrensel yasaya makro düzeyde bakmaya gerek yok. İşleyiş mikro düzeyde de aynı. Doğayı anlamaya ve onunla uyumlu yaşamaya çalışıyorum. Doğa belgeselleri anlayıp kavramaya yardımcı oluyor. Bol bol belgesel izlerim. Her fırsatta gözlemlerim. Hayvanlarıyla, bitkileriyle, sularıya, taşıyla, toprağıyla doğaya aşık bir insanım.”

B. Benlik boyutunda Aşkınlık

Zahide, **kendi ile karşılaşma** deneyiminin bunları ortaya çıkaracak imkanlar neticesinde meydana geldiğini ve çeşitli aktiviteleri öğrenerek yaşamına dahil ettiğini belirtmiştir:

“Yetenek konusunda herkesin doğal eğilimleri vardır. Ancak bunları ortaya çıkarmak uyarıcılarla birlikte olduğundan uyarıcıları kullanan her birey gizli güç ve yeteneklerini ortaya çıkarır. Hayatına katar. Ben de öyle yapıyorum. 63 yaşından sonra nota ile entsrüman çalmayı öğrendim. 50 yaşından sonra briç, satranç, yoga, İngilizce vb. yaşamıma kattım. Yaşamda emek verdiğim kadarım.”

Bedenindeki değişimleri ise, iki tür bedeni olduğunu bunlardan fizik bedeninin taşıyıcı olduğunu ve meydana gelen değişimlerin onu rahatsız etmediği yönünde ifade ederek **bedensel aşkınlığı** göstermektedir:

“Fizik bedenimde meydana gelen değişikliklerin, derimin kırıması, saçımın azalması, görme ve işitmedeki bir miktar azalması, fiziki gücümün zayıflaması, dizlerimin ağrması, dişlerimin yapay olması vb. şeyleri görüyor ve yaşıyorum. Bunların normal olduğunda anlıyorum ancak hiçbirisi yaşamında olumlu olumsuz etkileri beni rahatsız etmiyor.”

Zahide'nin de yaşamına yönelik genel değerlendirmesinde **ego bütünlüğü** işareti taşıdığı görülmektedir:

“Geriye dönüp baktığımda yanılısamaları gerçekmiş gibi algıladığımı, içinde zaman zaman kaybolduğumu görürdüm. Şimdi ise kendimi yargılamıyorum. Çünkü her zaman bilincimiz dahilinde yaşarız. O zamanki yıllarımdaki bilincim kadardı yaşamı kavrayışım.”

C. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşkınlık

Zahide'nin yaşamında **ilişkilerin anlam ve önemi** gereksiz ilişkilerin azaltılması yönünde bir değişim göstermiştir:

“Sosyal yaşamımı göz önüne aldığımda seçici bir süreçten geçtiğimi görüyorum. Gereksiz ve boş birlikteliklerin zaman kaybı olduğunu kabul ediyorum. Oysa tüm ilişkilerin evrensel değerlerle doğa yasalarına uyumlu olması gereklidir. Bu nedenle ilişkilerde kişisel çıkarıcı, grup çıkarıcı ve geçici değerlere hizmet eden tutumlara sahip olan üstelik bu süreçlere sıkı sıkı tutunan esneklik dahi göstermeyenlerle kişisel olarak benim pek işim olmaz. Ancak zor durumda olanlara insani görevimi tabiki yaparım.”

Hayattaki rollere yönelik de bir aşkınlığa sahip olduğu, doğru ve iyi olmadığını düşündüğü rollerden uzak kaldığı görülmektedir:

“Çevremizin ve toplumumuzun bize verdiği zannettiğimiz roller bir yanılısamadır. Yaşamımızdaki bütün roller kendimizin ve bütünümüzün iyiliğine yönelikse doğrudur. DOĞRUNUN YOLU TEK, YANLIŞIN YOLU SONSUZDUR.”

Bu durum aynı zamanda **özgürleşmiş masumiyeti** de işaret etmektedir:

“Yaşamımızda uymamız gereken kurallar vardır. Birde uymamamız gerekenler vardır. Bu kurallar nelerdir, bireysel ve bütünün evrimsel gelişimine hizmet ediyor mu? Ölçüleri çerçevesinde kendi rolümüzü biz belirleriz. İçi boş ve anlamsız roller beni ilgilendirmiyor. Beni ilgilendiren roller, bilgim, bilincim, vicdanım ve sorumluluğum dahilindedir.”

4.1.21. Zuhall, 65, Kadın

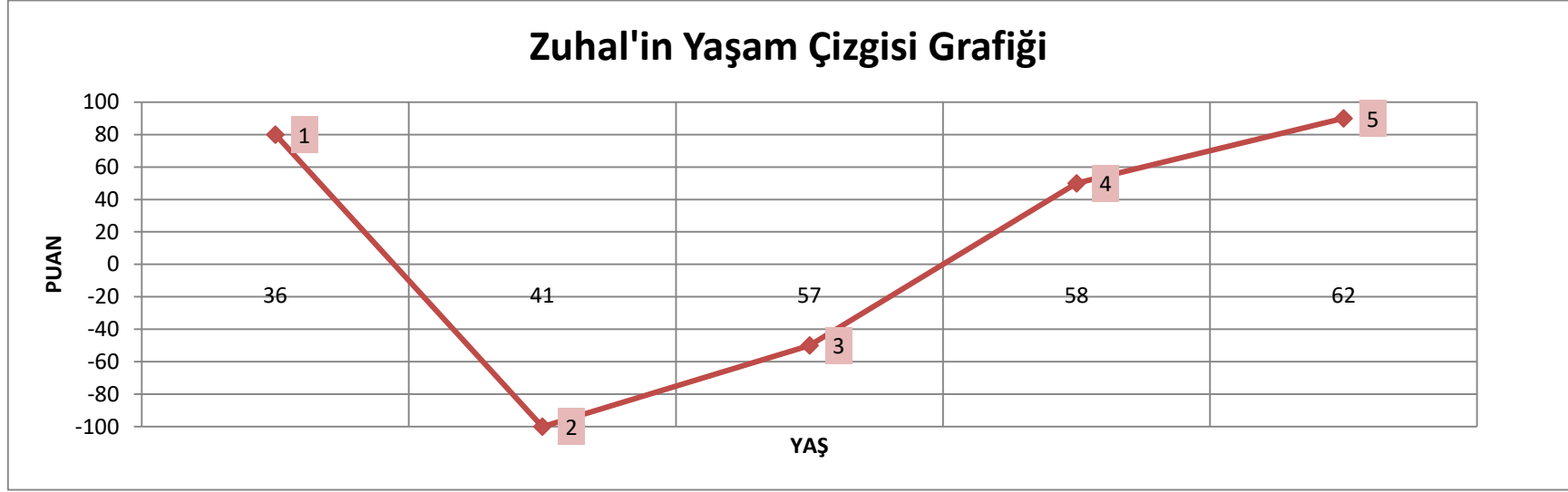
Zuhall'in yaşamında önemli bir dönüm noktası olarak tanımladığı ilk olay, 1994 yılında eşi ile ellerinde birikmiş bir miktar doların, başbakan kararı ile 19 liradan 38 liraya yükselmesi sonucu iyi bir otomobil alma şansına erişmeleridir. Söz konusu dönem, memleket için olumsuz olsa da bunu kendileri için bir şans olarak görmektedir.

Zuhall'in en önemli dönüm noktası olarak tanımladığı olay ise 1999 Kocaeli Gölçük Depremi'dir. Deprem'in olduğu gün kendisi işyerinden izin alıp memkeketi İskenderun'a yola çıkmıştır ve kızı yaz okulu dolayısıyla Sakarya'da kalmıştır. Depremin gerçekleşmesi ile kızı üniversite yurdunda enkaz altında kalmıştır ve Zuhall kızının kurtulmasını da bir mucize olarak tanımlamıştır. Bu dönüm noktasında en büyük desteği hem kızının kurtulması hem de evleri yıkılması sebebiyle manevi destek sağlamak adına eşinin ve kendisinin aileleri sağlamıştır. Deprem ile birlikte yaşamda en önemli şeyin dayanışma olduğunu, paranın hayat kurtarmadığını ama iyiliğin karşılığı olduğunu, bunu da kişinin ancak yaşayarak görebileceğini düşünmektedir.

Depremden sonra ailesi ile 20 yıl yaşadıkları yerden göç ederek hiç bilmedikleri bir şehir olan Antalya'ya yerleşmiştir. Burada eşi erken emekli olmuş ve çocukları da okul değiştirmek zorunda kalmıştır.

Eşine 2014 yılında akciğer kanseri teşhisi konulmuş, 2015 yılında ise ameliyat olmuş ve aile içerisinde görülen bu en büyük hastalık ile yaşamlarında pek çok sıkıntı ve olumsuzluğu da beraberinde getirmiştir. Eşinin kanser olmasıyla hayallerini ertelediklerini fark ederek, eşiyle birlikte arsalarını satmış ve hayallerindeki karavanı alarak Avrupa gezisi yapmıştır.

Karavanları, pandemi sürecinde de onlara bir avantaj sağlamıştır. Özellikle dışarı çıkma yasakları sürecini doğa içerisinde geçirme ve sağlıklı bir şekilde hayatta kalma imkanına eriştiklerini düşünmektedir.



Şekil 4.21. Zuhal'in Yaşam Çizgisi Grafiği

- | |
|--|
| 1. O dönemki döviz kuru ile iyi bir araba almamız. |
| 2. 1999 Kocaeli Gölçük Depremi, kızımın göçük altında kalması ve Antalya'ya göç etmemiz. |
| 3. Eşime akciğer kanseri teşhisi |
| 4. Eşimin ameliyat olması ve yaşama karşı bakış açımızı değiştirmemiz |
| 5. Pandemi'de karavanla doğada bulunmamız. |

Zuhal'ın Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri

A. Kozmik Aşkınlık

Zuhal, 17 Ağustos 1999 depreminde kızının göçük altında kalışı ve kurtuluşunu bir **mucize** olarak yorumlamaktadır:

“Kızımın 1999 depreminden kurtulması bir mucizeydi ya da kaderdi bazen kaderci olmak veya ona inanmak insanı rahatlatıyor. Bu nedenle her zaman olmamakla beraber kaderciyimdir kadere inanırım. Bazen doğru söylendiği gibi alnımıza ne yazılmışsa onu göreceğiz denir. Bazen bu şekilde inandığım durumlar olmaktadır.”

Zaman algısına ilişkin örneği ise, eşinin ameliyatı esnasındaki bekleme sürecinin hissedilen uzunluğu üzerinden olmuştur:

“Eşim ameliyata girdi 7 saatlik ameliyat sürecinde sanki bir yıl geçmiş gibi oldu. Zaman durdu ve hiç geçmedi ancak bazı zamanlar mesela misafır geleceğinde yemek yapacağımda çok çabuk geçiyor torunuma baktığımda onunla sevgi ile uğraştığım zaman yine zaman çok çabuk geçiyor.”

Zuhal'ın **önceki nesiller ile bağlantı kurma** işareti, zaman içerisinde annesinin, çocuk yetiştirmek ile ilgili görüşlerinin doğruluğunu anlaması ile ortaya çıkmıştır:

“Mesela annemin bir lafı vardır çocuklar küçükken hiçbir şey değil yavrum Büyüyünce de ve ele karışınca daha büyük sıkıntılar olur derdi evet çocuklar büyüyünce ve ele karışınca daha büyük sorunlar ortaya çıktı evlilik dünür gibi.”

Ölüme karşı görüşü ise, varoluşun ölümle sonuçlanacağı yönündedir ve sonluluğun kabulü olarak açığa çıkmaktadır.

B. Benlik Boyutunda Aşkınlık

Yaşamda tek ve özel olmadığına ilişkin görüşü ve **benmerkezcilikte azalma** işareti, iş yaşamındaki tecrübeleri ile ilgilidir:

“İş hayatında çalışırken aynı yerde 20 yıl çalıştığım için emekli olursam veya buradaki görevimi bırakırsam başka birisi tarafından yapılmayacağını bu işte benim en iyi şekilde piştiğimi düşündüm ancak görevden ayrıldıktan sonra 5-6 ay sonra işyerine gittiğimde aynı işi bir başkasının da çok güzel yaptığını görünce rahatladım böyle bir deneyimim oldu.”

Zuhal’in **kendi ile yeniden karşılaşma** deneyimi, emekli olduktan sonra gezilere katılmaya fırsat bulması ile ortaya çıkmıştır:

“Yıllar içinde çalışma hayatında çocuklarımı büyütürken sosyal hayatın içinde olmadığımı gördüm ancak emekli olduktan sonra gezilere çıkmayı en çok hoşlandığım doğada dolaşmayı sevdiğim bir eylem olduğunu fark ettim. Bunu ancak çalışma hayatım bitince emekli olunca fark ettim.”

Bedeni ile ilişkisine bakıldığında ise, yaşlanma süreciyle meydana gelen değişimleri fark ettiği, ancak bunu da gezilere katılarak dönüştürdüğünü göstermektedir:

“Bedenimde meydana gelen değişikliklerin yaşlanmanın gereksinmesi olduğundan her geçen günün yaşlanmaya daha yakınlaştığımızı fark ettim bedenimizde meydana gelen değişiklikler nedeniyle ne kadar çok gezip dolaşırsan hayattan ne kadar çok keyif alırsam daha iyi olacağı hissine kapıldım.”

Yaşamına yönelik genel bakış açısı iyisiyle kötüsüyle yaşamını kabul ettiğini göstermektedir ve bu da **ego bütünlüğü** işareti olarak yorumlanabilir:

“Hayatım boyunca keşke demeyeyim prens edindim geçmişte ve bugün de aldığım kararları hep benim kararlarım olmasını istedim iyisiyle kötüsüyle bütün eylemlerin kendime ait olduğunu düşündüm.”

C. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşknlık

Zuhal'in sosyal ilişkilere attettiği anlam ve önem de değışime uğramıştır:

“Arkadaşlık ilişkilerinde daha yüzeysel olarak kalabalık sayılı insanlar ile ilişkiyim.”

Özgürleşmiş masumiyet işareti ise, toplumsal cinsiyet ile ilişkili olarak anlatılmıştır:

“Eşim denizciydi ve 12-20 günlük seyirlere gittiklerinde ben işe giderken hiçbir şekilde makyaj yapmazdım dudağımı boyamazdım. Bu benim için yetişme tarzındaki kuranmış gibiydi başında kocan yoksa iş veya evden çıkarken dudağın boyanmaz makyaj yapılmazdı daha sonra bu benim bakış açım da çok değışti. Evet reddedilme kaygısıyla yapmadığım birçok şeyi aşarak yapmaya başladım. “

Öz aşknlık boyutuna ilişkin ifadelerine bakıldığında ise, Zuhal'in de, tersine yönde bir bakış açısına eriştiği görölmektedir:

“Geçmişte yaşadığım hayatta geriye baktığımda kendim için bir şeyler yapmadığımı gözlemledim genellikle çocuklarım eşim çocuklarının okulu eğitimleri eğlenmeleri derken ve daha sonra da torun olunca biraz da toruna baktım ömrümün fedakarlık yaparak geçtiğini gördüm ancak 65 yaşına geldiğinde kimse için fedakarlık yapılmaması gerektiği hususunda biraz değışim geçirdi.”

Zuhal, iş yaşamındayken sosyal çevre ile bağlantılı olarak pahalı eşyalara olan ilgisinin zaman içerisinde azaldığını, karavan ile yaşamaya başlamanın ise az ile yetinmeye katkı sağladığını ifade ederek modern çilecilik işareti göstermektedir.

“Evet çalışırken sosyal çevre ile ilgili olduğunu düşündüğümde daha pahalı markalı eşyalar ayakkabılar kıyafetler almayı arzuladım. Ama daha sonra azla yetinmeye başladık çünkü yaş gittikçe mutluluğun ve huzurun eşyalarda olmadığını değerlendiriyorsunuz. Hele bir de karavana başladıktan sonra karavan hayatı 15 metrekarelik bir alan

*içerisinde ve elindeki minimum eşyalarla yaşamını devam ettiriyorsun.
Karavan bize bunu öğretti.”*

Aşkın gündelik bilgelik işareti olarak karar verme sürecine ilişkin değişim ise, daha uzun süre düşünmeye doğru değişim göstermiştir.

“Geçmişteki olaylara bugün verdiğim tepkiler değişmesi ama daha uzun süre düşünüyorum ve düşüncelerimi hemen başkalarıyla paylaşmıyorum.”

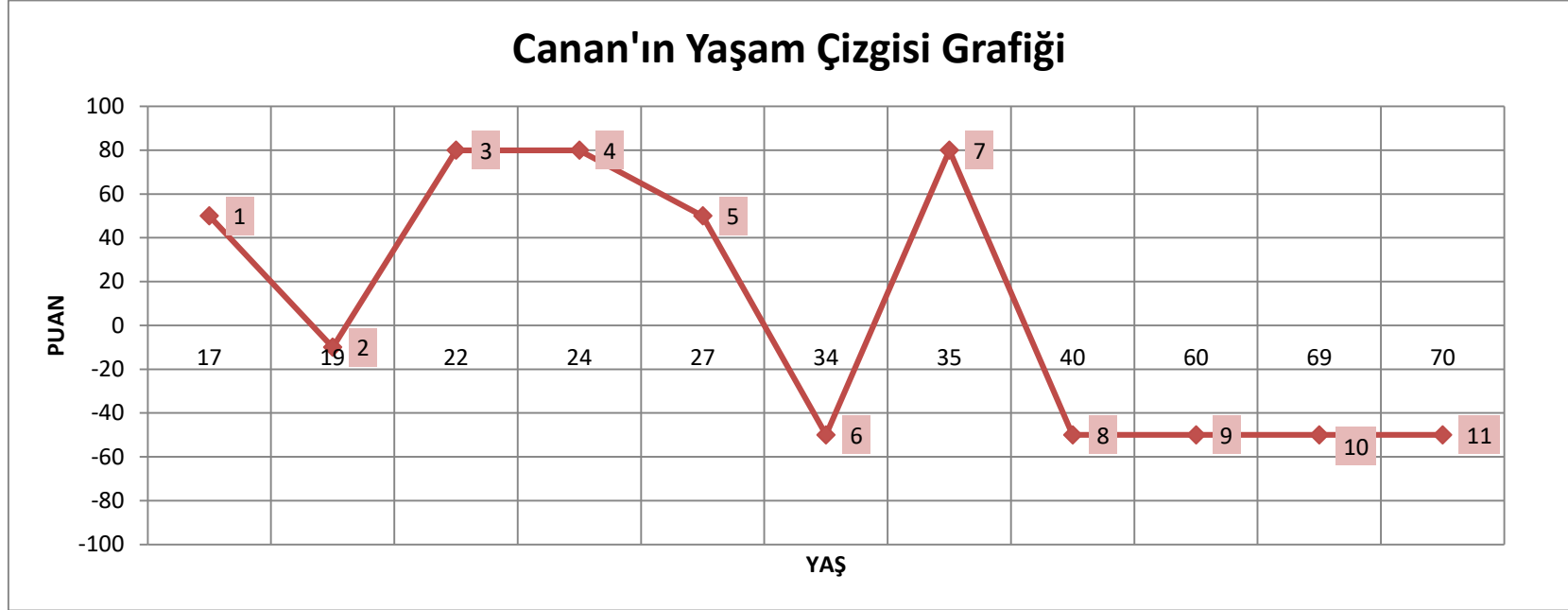


4.1.22. Canan, 71, Kadın

Canan 1969 yılında liseyi bitirmiş, lise eğitimi sonrası her ne kadar Siyasal Bilimler okumak istese de, kendisinden sonra üç kardeşinin daha olması ve bu durumu ekonomik olarak aileyi zorlayacak olması sebebiyle babası tarafından engellenmiştir. Bir süre sonra babasının eğer isterse eğitim enstitüsünde eğitim alabileceğini önermesine rağmen Canan istediği şey olmayacaksa bir işe girip çalışmanın daha uygun olacağını düşünmüş ve Sivas'ta bir bankada memur olarak 17 yaşında iş hayatına atılmıştır. Bankada çalışmanın, mülkiyeli olamamanın getirdiği hüznü biraz olsun azaltmış olduğunu ifade etmiştir. İşini severek yapmaya devam ederken büyük şehirlerde 68 kuşağı eylemlerinin haberi sık sık dikkatini çekmiş, hatta o dönem İstanbul'dan Sivas'a gelen bir cenazenin haberi de siyasi fikirlerinin gelişmesine katkı sağlamıştır. Sık sık bu yönde okumalar yapan Canan ayrıca Sivas'ta kurulan bir derneğe de gönüllü olmuştur. Derneğe ilişkin o zamanki görüşünü *“Artık dernek vazgeçilmezim olmuştum.”* şeklinde belirtmiştir.

Daha sonra siyasi eylemlerde bulunması sebebiyle hapis cezası alma riskinin olması, babasının Canan'a işinden istifa etmesini, bunun yerine ona daktilo almayı, güzel yazdığı için yazar olmasını önermesine neden olmuş, ancak Canan bunu kabul etmemiştir. Zaten üniversite okuyamamış olmasının yanında, evden de uzak kalması siyasetten de uzak kalması anlamına geleceği için işini sevdiğini söylemiştir. Bunun üzerine, bir tanıdıkları vasıtasıyla Yozgat'a yerleştirilmiştir.

Burada eşi ile tanışmış, ailesinin karşı çıkmasına rağmen evlenmiş ve 1973 yılında ilk oğlunu, 1975 yılında ise ikinci oğlunu dünyaya getirmiştir. Ancak eşi ile evlilikleri umduğu gibi gitmemiş ve oldukça sorun yaşamıştır. Bu esnada, 1978 yılında şef olmuş, 1980 yılında ise, mali bilimler üzerine eğitim almış ve birincilikle tamamlamıştır. 1987 yılında, eşinden ayrılmış, ancak eşinin tayin istediği Antalya'ya kendisi de tayin almış ve iki çocuğu ile birlikte burada yaşamaya başlamıştır. Yaklaşık 20 yıl Alzheimer hastası olan annesine bakım vermiştir. Bu esnada, oğlu evlenmiş ve Kıbrıs'a yerleşmiş ancak daha sonra oğlu da boşanmış ve Antalya'ya dönmüştür. Günümüzde Canan, oğlunun eski eşinin torununu görmelerine müsaade etmemesi ile uğraştıklarını ifade etmiştir.



Şekil 4.22. Canan'ın Yaşam Çizgisi Grafiği

1. İşe başlamam	5.Şef olmam	9. Annemin vefatı
2. Yozgat'a taşınmam	6. Boşanmam	10. Oğlumun boşanması
3. İlk Oğlumun doğumu	7.Antalya'ya taşınmam	11. Torunumu göremememiz.
4.İkinci Oğlumun doğumu	8. Babamın vefatı	

Canan'ın Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri

A. Kozmik Aşkınlık

Canan önceki nesiller ile bağlantı kurma deneyimini, zaman tanımındaki değişim ile paralel şekilde yorumlamıştır.

“Yeni yetmeliğimde, gençliğimde hiç katılmadığım birçok düşünce bugün benim de düşüncelerim. Örneğin, annem sık sık “Bunlar en güzel günlerimiz kıymetini bilin” derdi. Anneme tepkiliydim, çoğu dediğine olduğu gibi buna da katılmazdım.”

Ölüme yönelik bakış açısı ise, ölüm korkusunun devam ettiği yönündedir. Bu anlamda bu boyutta bir aşkınlığı da ifade etmediği görülmektedir:

“Ölüme ilişkin bakışım değişmedi. Hep ürkünç geldi, hep benden uzak dursun biçimindeydi. 110 yaşımı ayakta ve sağlıklı yaşayıp gitmek gibi bir de plânım var.”

B. Benlik Boyutunda Aşkınlık

Canan'ın bedeni ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğu görülmektedir:

“Bedenimde beğenmediğim yerler vardı gençken. Artık sevmediğim yer yok. Sadece terim var. “Ter bezlerin aşırı fonksiyonel, yapılacak bir şey yok” saptamasından kanıksadım sadece.İyiysen aynada kendime sende daha iş var dedim. Depresif zamanlarda çirkin kocakarı diye azarlarım aynadaki beni.Pis boğazlıktan başka sağlık sorunun yok. Metabolizmam hep ağırды, kilo almayı seviyor yani bünyem. Olsun. Ben de onu seviyorum.”

Kilo alma, pisboğazlık olarak tanımladığı sorunları dahi, olumlu bir şekilde ele almaktadır. Bu açıdan bedensel aşkınlık işaretini de gösterdiği söylenebilir.

Canan'ın **pozitif yalnızlık** bakış açısıyla beraber, **öz aşkınlık** boyutunda da yine tersine bir süreçte ilerlediği görülmektedir. Kendisi eskisi gibi başkaları için fedakarlıkta bulunmak yerine, kendisine yöneldiğini şu şekilde belirtmiştir:

“Başkalarına omuz vermek, yanılmak, üzülmek yalnızlaşmayı getirdi. Arkadaş edinmek istemiyorum. Kendimle yaşıyorum artık. Ve hayvanlarımla...”

Geçmişini değerlendirdiğinde ise şu ifadelerle **egosal aşkınlık** işaretlerini karşımıza çıkarmaktadır:

“Evet geçmiş, yaşanmışlıklar, kırılmışlıklar, hepsi bir şeyler kattı bana. Beni bütün bir ben yaptı. Hiç pişman değilim. Geçmişteki bana da, desem desem aferin derim. Sen yanlış yapmadın, belki kendini anlatamadın derdim.”

C. Sosyal Aşkınlık

Canan, yalnızlığa yönelik bakış açısında, kendisini koruma amaçlı bir değişim olduğunu belirtmiştir. Yaşadığı olumsuz deneyimler, pozitif yalnızlık temasının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Böylece ilişkilerin anlamı sosyal katılımdan, pozitif yalnızlığa doğru bir değişim geçirmiştir.

“Kız kardeşim, “Seni sorunsuz insan bulmaz mı? Bıkmadın mı paspas olmaktan!” derdi. Vericilik, daha önceki bir ödevde yazdığım gibi AFERİN DELİSİ MİSİN SEN hallerimden vazgeçtim artık. Yalnız, arkadaşsız yaşarım ama bir daha kendimi kimseye üzdürmem dedim. Kapattım kendimi. Böyle iyi mi? Bu ben miyim? İyi değil. Ancak bu da bir kendini koruma biçimi.”

Canan'da **özgürleşmiş masumiyet** işaretini yaşı ve giyinme tarzı ile örneklendirerek açıklamıştır. Geçmişe kıyasla davranışları için reddedilmekten korkmuş olabileceğini ancak günümüzde bunu da önemsemediğini ifade etmiştir:

“Yaşına göre davran benzeri dayatmalara hiç aldırmadım. Her yaşında renkli, özenli giyinmeyi sevdim. Yaşlı rengi, genç rengi gibi takıntılarım

*olmadı. Brecht'in "...yaşamın ekmeğini son kırıntısına dek yemeli"
tanımındaki gibi düşündüm hep. Bana doğru geleni kimseye zarar
vermiyorsa süzgeciyle yaptım. Reddedilme kaygım oldu mu?
Anımsamıyorum, belki ilk gençlikte..."*



4.1.23. Fulya, 70, Kadın

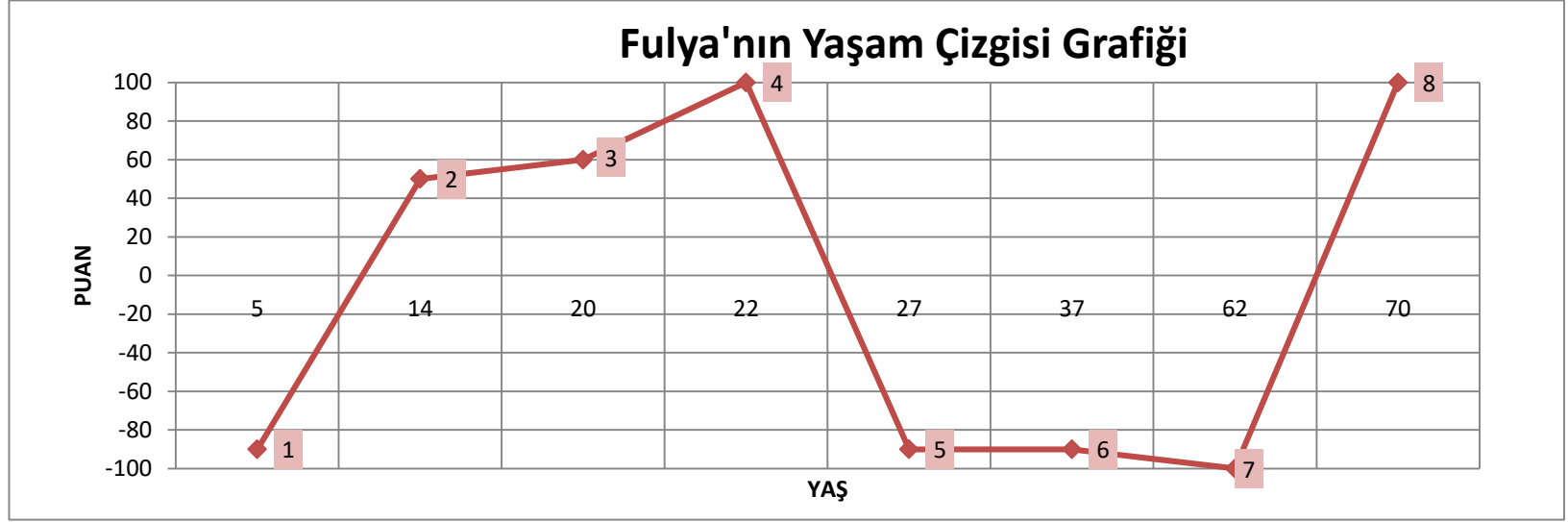
Fulya 5 yaşındayken anne ve babası ayrılmış, kardeşi ve annesi ile kalmıştır. Annesi bundan sonra tezgahçılık yaparak çocuklarının bakımı ile ilgilenmiştir. Çocukluğu süresince çok fazla ev değişikliği yaptığı için, en sevmediği şeyin ev değiştirmek olduğunu söylemektedir.

İş hayatına ise 14 yaşında belediyede çalışarak girmiş, kendi parasını kazanmaktan oldukça mutlu olmuştur. Belediyede çalıştığı esnada ise oğlunun babası ile tanışmış, evlilikten iki yıl sonra oğlu dünyaya gelmiş ve bir yandan bir kolejde genel müdür asistanı olarak işe başlamıştır.

Eşinin 1980 ihtilali sürecinde belediyedeki işine son verilmesi neticesinde eşi ile Antalya'ya taşınarak bir çocuk mağazası açmıştır. Ancak eşinin işten ayrılma travmasını atlatamaması nedeniyle yaşadıkları sorunlar, evliliğinin bitmesi ve Fulya'nın oğlu ile İstanbul'a taşınması ile sonuçlanmıştır. Boşanmadan sonraki süreçte telsiz görevlisi, estetisyenlik, direksiyon öğretmenliği gibi çeşitli işlerde çalışmıştır. Günümüzde de hala emlak danışmanlığı yapmaktadır.

Evliliğinde yanlış kişiyle evlenmiş olmayı yaşamının en büyük hatası olarak yorumlamaktadır. Bir türlü eski eşi ile anlaşılamamıştır. Bununla beraber, oğlu ile kendisinin en büyük travmalarının eski eşinin intihar ederek yaşamını kaybetmesi olduğunu söylemiştir.

Ayrıca oğlu 46 yaşındayken lösemi teşhisi almış, uzun süre hastanede tedavi görmüştür. Çeşitli çabaların neticesinde ilik nakli gerçekleşmiş ve ilik uyumlu bulunmuştur.



Şekil 4.23. Fulya'nın Yaşam Çizgisi Grafiği

1. Anne-baba ayrılığı	5. Şehir değişikliği
2. Kendi evliliğim	6. Eşimin-annemin vefatı
3. Oğlumun doğumu	7. Oğlum lösemi oldu
4. Boşanmam	8. Oğlum daha iyi

Fulya'nın Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri

A. Kozmik Aşkınlık

Fulya ölüme ilişkin bakış açısını yakınlarını kaybetmesi ile ilişkilendirerek ifade etmiştir:

“Bir yıl içinde 4 yakınımı kaybettim insan hayatı bir varmış bir yokmuş misali geçip gidiyor yaşadığın şartlar bile önemli, sevgiyle yaşadığın her dakika değerli gerisi boş.”

Yaşamın gizemlerine inanma açısından anlatıları incelendiğinde ise, oğlunun lösemi tedavi süreci ile ilişkili olduğu görülmektedir:

“Yaşam pozitif baktığım için en zor günüm bile mucize bir şekilde akışa geçiyor. Prensip olarak dostlarıma bile tavsiye etmiş olduğum bir şey dibin dibi yok en dipte olduğunu düşündüğün an çıkışa başladığın andır. Benim için en mucizevi an oğluma ilik ararken 10 ayrı donörden ilik müjdesi gelmesi ve yüzde 98 uyumlu kök hücrenin bilgisinin gelmesi. İnsan daha ne isterki...”

Ancak bununla da sınırlı değildir. Aynı zamanda Reiki ile ilgilenen Fulya, bu sayede yardımcı olduğu insanlar olduğunu belirtmiştir:

“Kozmik olarak mı değerlendirirsiniz bilemedim ama Reiki eğitimi aldım 2 ders hiç bırakmadan eşitleme yapmaya devam ettim ve ediyorum. Sağlık sorunu olanlara pozitif enerji gönderdim ya da iş yeri ile ilgili toplantıya girecek kişiye de reiki gönderdiğim zaman başarılı olduğu kesinleşen olaylar yaşadım.”

Reiki ile ilgilenmesi ise yaşamında bir tür yeniden seçim olarak değerlendirilebilir.

B. Benlik Boyutunda Aşkınlık

Fulya, bedeninde meydana gelen değişimleri yaş ve kilo alma ile ilişkilendirmiş ancak bu değişimlere yönelik pozitif ifade kullanmıştır. Bu nedenle bedensel aşkınlık işareti gösterdiği söylenebilir.

“Çok şükür vücut sağlığım yerinde tabii kilo alıp verince ve yaş alma sonucunda sarkmalar buruşmalar oldu ama normal, kulak ölçtürdüm %95 duyuyormuşum, yakın gözlüğü 2,5 kullanıyorum o da küçük yazılarda.”

Fulya'nın **öz aşkınlığa** yönelik değişimi de, **tersine yönde** gelişim göstermiştir. Artık daha çok kendisi için çabaladığını belirten Fulya için tek istisna oğludur. Ancak bunu da fedakarlık olarak değil, durumun gerekliliği olarak yorumlamaktadır.

“Ben geçmişte başkaları ile ilgili daha fedakarlıklar yapardım, şimdi daha çok kendimle keyfimle ilgili şeylerle ilgiliyim. Bir tek oğlum lösemi ile ilgili hastanede yattığında çırpındım bu da fedakarlık değildi. Şimdi o da iyi maşallah o yüzden iyiyim.”

Ego bütünlüğüne ilişkin ifadelerine bakıldığında ise, yaşaması gerektiği gibi yaşadığını ve sorgulamadığını belirtmiştir. Ancak memnun olması **egosal aşkınlığa** işaret etmektedir:

“Bugüne kadar yaşamımda geçmişle ilgili kendimi pek soruşturmaya gerekte duymadım zamanda atmadım yaşamam gerekti yaşadım halimden memnunum.”

C. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşknlık

Fulya da **özgürleşmiş masumiyet** işareti olarak yaşının ilerlemesini önemsememesini göstermektedir:

“Ben şu an 70 yaşındayım ama hiç öyle hissetmiyorum. Çalışmaya ve gezmeye devam... Mesela emlak işine 2018 de girdim hiçbir eğitimi kaçırmadım beş yıllık sertifikamı bile aldım istesem ofis açma belgem var ama kurumsal bir yerde çalışmak bana daha cazip geliyor. Arada gece hayatına da takılabiliyorum sabaha karşı oğlum uyurken eve sessizce giriyorum sabah gülüşüyoruz”

Modern cilecilik işareti olarak ise, maddiyatı gerektiği kadar önemsemesi ile görmekteyiz. Ancak Fulya için maddiyatı önemli hale getiren istisnai unsur, sağlık hizmetlerinden yararlanma beklentisidir:

“Maddiyat benim için harcayabileceğim sağlıkla sevgiyle alışveriş yapabileceğim kadar olsa yeterdi gençliğimde de, şimdi de. Öyle pek önem vermem ama kimseye de muhtaç olmak istemem doğrusu küçükte olsa birikimi olmalı insanın bir köşşesinde özel sağlık sigortası yaptırdım emekli sandığı emeklisiyim ama tamamlayıcı sigortamı da ihmal etmedim yatarak tedaviyi önemli buluyorum.”

4.1.24. Soner, 69, Erkek

Soner, 1954 yılında Ağrı'ya bağlı bir ilçede toprak bir evde 9 çocuklu bir ailenin 8. çocuğu olarak dünyaya gelmiştir. Hem anne hem babası aslen İranlı olan Soner'in babası yaşadıkları yerde siyasi bir kimliğe sahip olmanın yanında ticaret ile geçimini sürdürmüştür.

Çocuklukta en sevdiği şeyin, nehir kenarına çadır kurup piknik yapmaları olduğunu, ancak kalmalarının asıl sebebinin nehirde yıkanan çamaşırların kurumasını beklemek olduğunu söylemiştir. Çocukken en sevdiği arkadaşı ise Zalım isminde siyah bir köpektir.

İlkokula başladığı dönemde babası ile ilk çatışmasını yaşamıştır. O dönem okullarda dağıtılan süt tozlarını kendisi sevdiği halde babası karşı çıkmış ve ilk anlaşmazlıklarını burada yaşamışlardır.

Üçüncü sınıfa geçtiğinde ailesi Ankara'ya taşınmak zorunda kalmıştır. Zalım isimdeki köpeğin havlamalarını hala hatırladığını belirtmiştir. Ankara'da ise en şaşırdığı şey evlerin çatılarının olmasıdır. Ağrı'da doğa ile iç içe bir yaşam sürerken, yine annesinin uğraşları ile Ankara'daki evlerinde de bahçe içerisinde hem meyve-sebze hem de hayvanlar ile iç içe bir yaşama sahip olmuştur. Daha sonra ailesi onu İznik'e ablası ve eniştesinin yanına göndermiştir ve Soner ilkokulun iki yılını burada devam tamamlamıştır. Ancak ekonomik sebeplerle üçüncü yıl tekrar Ankara'ya dönmüş ve babasının dükkanında üç yıl çalışmak üzere okulu bırakmıştır. Dördüncü yıl ise, ablasının ısrarı ile okula kaydı tekrar yapılmıştır.

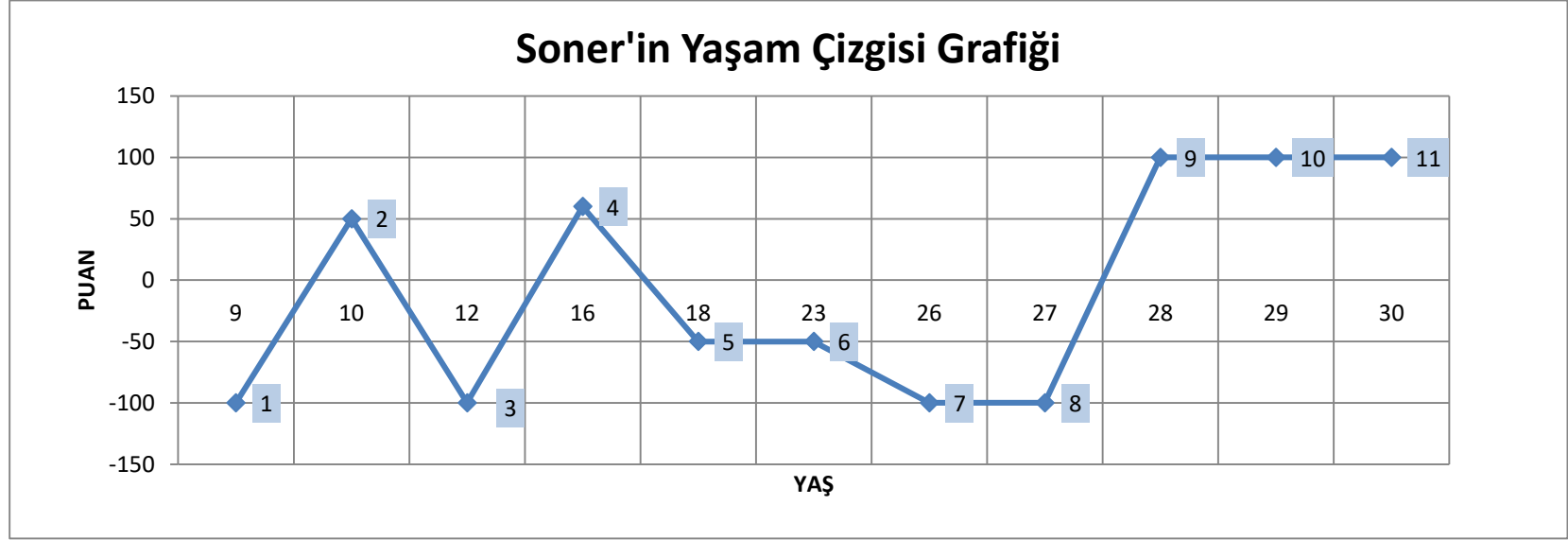
Yeni okulunda derslerinde oldukça zorlanmış ancak atletizm ve voleybol ile okulunu temsil ederek dereceler kazanmıştır. Ortaokul ikinci sınıfta ise boksa yönelmiş, ayrıca edebiyattan hoşlandığını fark etmiştir. Lisede edebiyat öğretmeni okuyacak yeterli kaynağı olmadığını fark edip, Soner'i yönlendirmiş ve kitap okumasına katkı sağlamıştır.

Lise dönemi ise sağ-sol çatışmaları olan döneme rastlamış, çeşitli gruplar içerisinde yer alarak okulu ihmal etmiş ve boks bilgisi ile bir kavgada eve kanlı gömlek ile dönmesi sonucu ailesi yeniden okuldan almıştır.

Soner 20 yaşına geldiğinde askere gitmiş, burada da boks ve voleybol bilgisi ile komutanların ilgisini pozitif yönde çekerek askerliğini tamamlamıştır. Askerlikten sonra ise tekrar okula kaydını yaptırmıştır. Üniversiteye devam edeceği esnada ailesine ekonomik olarak yük olmamak adına işe başlamış, iş ve okul yaşamını paralel yürütmüştür.

12 Eylül 1980 İhtilali'nin 3. günü, dönemin siyasi olaylarının da etkisi ile annelerini tanıdıkları bir doktora götürme çabaları, annelerinin yolda ölümü ile sonuçlanmış, bundan 1 yıl sonra da babası vefat etmiştir. Annesinin vefat etmesiyle birlikte, kalabalık olan aile bireyleri de farklı yerlere dağılmıştır.

1981 yılında aynı zamanda eşi ile tanışmış, kısa sürede evlenmiş ve evliliklerinden 1 yıl sonra oğulları, 1990 yılında da kızları dünyaya gelmiştir. 1992 yılında ise, ailesi ile birlikte Antalya'ya taşınmış, çocuklarını burada yetiştirmiştir. Oğlundan iki erkek, kızından ise bir kız torunu bulunmaktadır.



Şekil 4. 24. Soner'in Yaşam Çizgisi Grafiği

1. Ankara'ya taşınmamız.	5. Askerlik.	9. Eşimle tanışmam ve evliliğimiz.
2. İznik'e gitmem.	6. Yeniden okul.	10. Oğlumun doğumu.
3. Okula dönüş, derslerde zorlanmam.	7. Annemin vefatı.	11. Kızımın Doğumu.
4. Edebiyat öğretmenimin teşviki.	8. Babamın vefatı.	

Soner'in Yaşamında Geroaşkınlık İşaretleri

A. Kozmik Aşkılık

Çocukluğunda doğa ve hayvanlar ile iç içe bir çocukluk geçiren Soner, **doğaya olan yakınlığını** yaşamının erken yıllardan itibaren hissetmiştir. Bu yakınlığın kendisine ailesi tarafından öğretilmesini ifade etmesi **önceki nesiller ile bağlantı kurma** işareti, doğayı bir mucize olarak kabul etmesi ise **yaşamın gizemleri** alt boyutuna işaret olarak karşımıza çıkmaktadır:

“Bugünkü doğaya olan sevgi ve saygımı, ailemden aldığım pratik uygulamalara borçluyum. Eğitim hayatım boyunca bunun faydalarını hep görmüşümdür. Hemen hemen bütün canlılara ve doğaya olan hayranlığım halen sürmektedir. Benim için gerçek olan tek şey, doğadır. Doğanın kendi iç işleyişidir. Bizler gelip geçiciyiz. Bizler sadece doğanın yarattığı canlılardan birisiyiz. Doğanın kurallarına uyduğumuz müddetçe yaşamımızı ikame ederiz. Aksi takdirde birçok sorunla karşı karşıya kalırız. Kalıcı olan doğadır. Doğaya olan saygımızı onun kurallarına uyarak gösterebiliriz. Doğanın kurallarına uymayanlar, yine doğa tarafından cezalandırılır. Bu nedenle her doğa olayının bir nedene dayandığını, insanlara düşen görevin de doğanın bir parçası olarak bu nedenlere harfiyen uymak olduğunu düşünürüm. Yaşamımda mucize olaylara inanmam. Doğanın kendisi zaten mucizedir. Ne mutlu bize ki bu hayatı yaşıyoruz. Bunu da doğaya borçluyuz. Kaderciliğe de inanmam. Ne yaşarsan odur kaderin. Bunu da yaşadığın çevre belirler. Aslında insanı insan yapan çevresidir. Bugün doğaya olan saygım ve sevgimi tamamen yaşadığım çevreme borçluyum. Doğdum, yaşadım ve günü gelince de bu dünyadan ayrılacağım. Bunu bilir, buna göre yaşarım.”

Kendisini doğanın bir parçası olarak gören Soner, buradan günü geldiğinde ayrılacak olduğu ifadesi ile, ölümü normal kabul ettiğini göstermektedir. Soner'in **ölüme yönelik bakış açısı** annesinin vefatından sonra bir değişim sürecine girmiştir. Bu değişim aynı zamanda **doğaya yakınlık ile yeniden seçim** ve herşeye rağmen yeniden yaşamayı

öğrenerek benlik boyutunda **kendisi ile veniden karşılaşma** işaretlerini de deneyimlemesine katkı sağlamıştır:

“Bu zamanı yaşayanların da bir sonu olduğuna inanırım. Bunun için ölümü hiç düşünmem. Doğanın dediği olacaktır. Ben doğanın bir emanetiyim. Günü geldiğinde bu emaneti teslim etmeyi bilmek gerekiyor. Annemi kaybettiğimde yaşadığım duygusal anılar içinde, dünyanın sonunun geldiğini ve yaşamın hiçbir anlamının kalmadığını düşünüyordum. Ama hayat bana, bütün bu olanlara rağmen yaşamayı öğretti. Tüm acılara ve sıkıntılara rağmen yaşamayı bilmek gerekir. Doğaya ve topluma uyum sağlamayı ancak böyle başarabiliriz.”

B. Benlik Boyutunda Aşknlık

Soner de, geçmişte yalnız kendisine odaklı bir yaşam felsefesine sahipken, ilgisi zaman içerisinde topluma ve çevresine yönelmeye başlamıştır. Bu durum **öz aşknlık** yönünde bir gelişime işaret etmektedir:

“Geçmişte daha çok kendim için yaptığım çalışmalar, artık topluma ve sosyal çevreme yönelik faaliyetler haline gelmiştir. Şimdiye kadar edindiğim bilgi ve birikimlerimin hedefi artık değişmiştir. Daha sosyal ve toplumsal projeler düşünmekteyim. Bunun da yolunun fedakarlıktan geçtiğini biliyorum. Sosyal sorumluluk projelerinin sabır ve fedakarlık gerektirdiğini bildiğimden, bu tür çalışmalara uzun erimli hazırlanırım. Buna rağmen kimi çalışmalarda hayal kırıklığı yaşadığımı da belirtmeliyim. Sosyal sorumluluk projelerinin topluma açık olması nedeniyle farklı eğitim düzeyinde bireylerin bir araya gelmesi nitelikli projelerde engel teşkil etmektedir. Bu nedenle bireylerin proje öncesi eğitimi çok önemlidir.”

Soner’in bedeninde meydana gelen değişimlerle birlikte farkındalık kazandığı ve çalışmalarında da sağlığını dikkate alarak plan yapmakta olduğu öğrenilmiştir. Bu da **bedensel aşknlık** işareti olarak kabul edilebilir:

“Bedenimle olan ilişkimi gözden geçirdiğimde, sağlık açısından olumsuz bir değişim gösterdiğimi düşünüyorum. Sağlık problemlerimin artması, çalışmalarımı sekteye uğratmaktadır. Bu da performans düşmesine neden olmaktadır. Özellikle Pandemi döneminde yaşadığım sağlık sorunları halen yer yer devam etmektedir. Sağlık alanında yaşadığım sorunların bende gelecek kaygısı yarattığı düşüncesindeyim. Bu anlamda çalışmalarında önceliği sağlık sorunlarına vermekteyim.”

Soner’in yaşamına yönelik genel değerlendirmesi, pişmanlıkları içerisinde barındırmakla beraber, olumlu bakış açısı içerdiği için **ego bütünlüğüne** işaret etmektedir:

“Geçmişte kendim ile konuşabilecek olsam, en güzel yıllarını çok çabuk harcadığını söylerdim ona. Çok çabuk kararlar aldığını söylerdim. Kimilerini çok üzdüğünü, kimilerine gereğinden fazla değer verdiğini, kimilerini gözünde çok büyüttüğünü, kimilerinin hatalarını yüzüne söylemediğini söylerdim. Ona geleceği hiç düşünmediğini söylerdim. Keşke kendimle karşı karşıya gelebilsem de, bunları sorabilsem. Ama hayat devam ediyor. İyisiyle kötüsüyle her şey bir tecrübe oldu bana. Şimdi tecrübeyi konuşturma zamanı. Zaman tüm olumsuzlukları geride bırakıp, geleceğe bakma zamanıdır.”

Ayrıca, geçmişteki kendisi ile konuşabilse, çabuk kararlar aldığını söyleyecek olması, sosyal ve kişisel ilişkiler boyutundan **gündelik aşkın bilgelik** işaretidir.

C. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşknlık

Soner’in yaşamında **ilişkilerin anlam ve önem**inin değiştiği görülmektedir. Geçmişe kıyasla arkadaş ilişkilerinde daha seçici ancak daha kaliteli arkadaşlıklar kurmaktadır:

“Dostluklarım ve arkadaşlık ilişkilerimin boyutu değişmiş durumdadır. Daha seçici ve daha kalıcı arkadaşlık ilişkileri yaşamaktayım. Az ama öz bir dostluk çevrem vardır. Onlarla ilişkilerim tamamen paylaşma ve yardımlaşma amaçlıdır. Bu nedenle sahada yaşayarak seçtiğim arkadaşlarımla bir arada olmaktan çok mutluyum.”

Karar alma ve eyleme geçme sürecinde artık daha çok aile bireylerini dikkate aldığını ifade etmiştir:

“Geçmişte olaylara verdiğim tepki ile bugünkü tepkilerim arasında dağlar kadar fark vardır. Artık daha soğukkanlı, daha düşünceli, daha hoşgrl bir yaşam felsefesi ile yaşamayı sürdürmekteyiz. Kararlarımızı alırken, aile bireylerinin de düşüncesini almak, onların fikrine başvurmak daha da ağır basmaktadır. Bu sayede daha demokratik bir aile ortamında yaşamayı sürdürmekteyiz. Bu sayede sosyal çevremizde ilişkilerimizi buna göre sürdürmekteyiz. Acele alınmış kararların hayal kırıklıklarını yaşayan bir birey olarak, artık daha geniş düşünceli ve hoşgrl olduğumu söyleyebilirim.”

Bu durum, **aşkın gündelik bilgelik** işareti olmakla birlikte, aynı zamanda **benlik boyutunda öz aşkınlığa** da bir örnek olarak ortaya çıkan bağlantılı bir deneyimdir. Önceden yalnızca kendi bakış açısı ile kararlar verirken artık aile bireylerini de dikkate almaktadır.

Hayattaki rollerle başa çıkma ve **zgrleşmiş masumiyete** yönelik işareti ise, çocuklarını yetiştirirken gösterdiği tutum üzerinden ifade etmiştir:

"Yaşamın içinde uymam gereken kuralların çokluğu beni hep rahatsız etmiştir. Bunun sıkıntılarını hem çocukluğumda hem de gençliğimde yaşamışımdır. Çektiğim sıkıntılar sayesinde çocuklarıma da bu kuralları onları sıkmadan ve bunaltmadan yansıtmayı amaç edinmişimdir. Kalabalık bir ailenin bireyi olmakla başlayan olumsuz süreç, giderek daha demokratik bir aile yaşamına dönüşmüştür. Bu anlamda yaşadığım olumsuz olayların etkisi yüzünden daha adil bir ilişkiler ağı kurmaya alışmışımdır. Bireysel yaşamımda toplumsal kuralların yaşattığı sıkıntıların kazandırdığı deneyim ve tecrübelerin yaşamıma olumlu katkıları olduğu düşüncesindeyim. Reddedilme kaygısı ile yapmaktan çekindiğim ve hayal kırıklıkları yaşadığım olayları kendi çocuklarım yaşamasın diye hep onların yanında olmuşumdur. Bugün aile içinde ve sosyal çevremde ilişkilerimin sağlıklı olmasını buna borçluyum.”

Böylece, toplum içerisinde zorluk yaşamasına neden olan pek çok kural, çocukları için geçerli değildir. Bu sayede, gereksiz bulduğu normları çocuklarına öğreterek, **genetik kuşaklar zincirinin bir parçası olma** durumunu da işaret etmektedir.

Modern çilecilik işareti de yine Soner'in gösterdiği sosyal ve bireysel ilişkilerde aşkınlık alt boyutudur:

“Gençliğin verdiği tecrübesizlikle her şeyi alma ve sahip olma duygum, yaşım ilerledikçe azalmıştır. Günümüz ekonomik yaşamının dayattığı tüketim toplumu profilim zaman içinde değişime uğramıştır. Kimi zaman bütçemizden kısıntı yaparak elde ettiğimiz eşyalar, zaman içinde olmasa da olurmuş dedirten bir aşamaya gelmiştir. Bugün o sürekli tüketen ve gereksiz, işlevsiz alışveriş fikrim tamamen olumlu anlamda değişime uğramıştır. Artık sosyal medyada reklamı yapılan ürünlere kuşkuyla bakar oldum. Öncelik gerekli ve işlevi olan eşyalardır. Bunun dışında işlevi olmayan ürünlerin alınmamasıdır. Artık malla, mülkle mutlu olma aşamasını atlatmış durumdayız. Zorunlu olmadıkça, bize yararı olmadıkça mal almamaktayız. Azla yetinmeye, küçük şeylerden mutlu olmayı amaç edinmekteyiz.

4.2. Otobiyografik Anlatılarda Ortak ve Farklı Noktalar

4.2.1. Dönüm Noktaları

Çalışmaya katılan kişilerin dönüm noktalarında çeşitli ortak ve farklı noktalar bulunmaktadır. Bu deneyimler, hem bireysel düzeyde hem de tarihsel-kültürel düzeyde olan olayları içermektedir. Bu sebeple bir kohort etkisi olduğu da görülmektedir. Şekil 4.25'te katılımcıların dönüm noktaları gösterilmiştir.

Dönemin Siyasal Atmosferi

Katılımcıların ortak dönüm noktalarından birisi, dönemin siyasal atmosferinin gündelik yaşamlarına olan etkisidir. 16 katılımcı, 1980 İhtilali'nin kendi yaşamlarında etkilerinden söz etmiştir. Söz konusu etkiler, eğitim hayatı, çalışma hayatı ve sağlık hizmetlerine erişim ile ilgili çeşitli sorunlar olarak ortaya çıkmıştır.

Eğitim Hayatı

Katılımcılardan 10'unun ortak deneyimlerinden bir diğeri ise, eğitim olanaklarına erişim süreci ile ilişkilidir. Anlatılardaki benzerlik ise, aile bireylerinin ilköğretim döneminde eğitim hayatını engellemesi ve sonrasında aile dışından bir kimsenin (öğretmen, kamu görevlisi ya da aile dostu gibi) aile bireylerini ikna etmesi neticesinde tekrardan eğitim hayatına dönüş yönündedir. Özellikle ilköğretim döneminde bu tür zorluklarla karşılaşan katılımcılardan bazıları, yine dönemin siyasal atmosferinden kaynaklı olarak yaşamlarının bir sonraki aşamalarında da eğitim hayatında engellerle karşılaşmıştır. Bu dönemlerde lise ya da üniversite eğitimine devam eden katılımcılar siyasi atmosferin yarattığı kaygı sebebi ile aileleri tarafından engellenerek eğitim hayatından uzaklaşmıştır.

Deprem

Atölyelerin devam ettiği süreçte 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Depremi'nin gerçekleşmiş olması da, katılımcıların dönüm noktası olarak hem bu tarihte olan hem de geçmişteki depremlerde yaşadıkları deneyimlere yönelik uyarıcı etki yapmıştır. Bu sebeple 5

katılımcı 6 Şubat Depremi'nin doğrudan olmasa da dolaylı şekilde kendi yaşamları üzerindeki etkisinden söz ederken, 2 katılımcı ise geçmişteki diğer deprem deneyimleri ile ilişkili anlatılarda bulunmuştur.

Bakım Deneyimi

Kadın katılımcılardan 7'si annesine bakım vermiş veya hala bakım vermeye devam etmektedir. Erkek katılımcılarda ise böyle bir deneyim paylaşımına rastlanmamıştır.

Tazelenme Üniversitesi

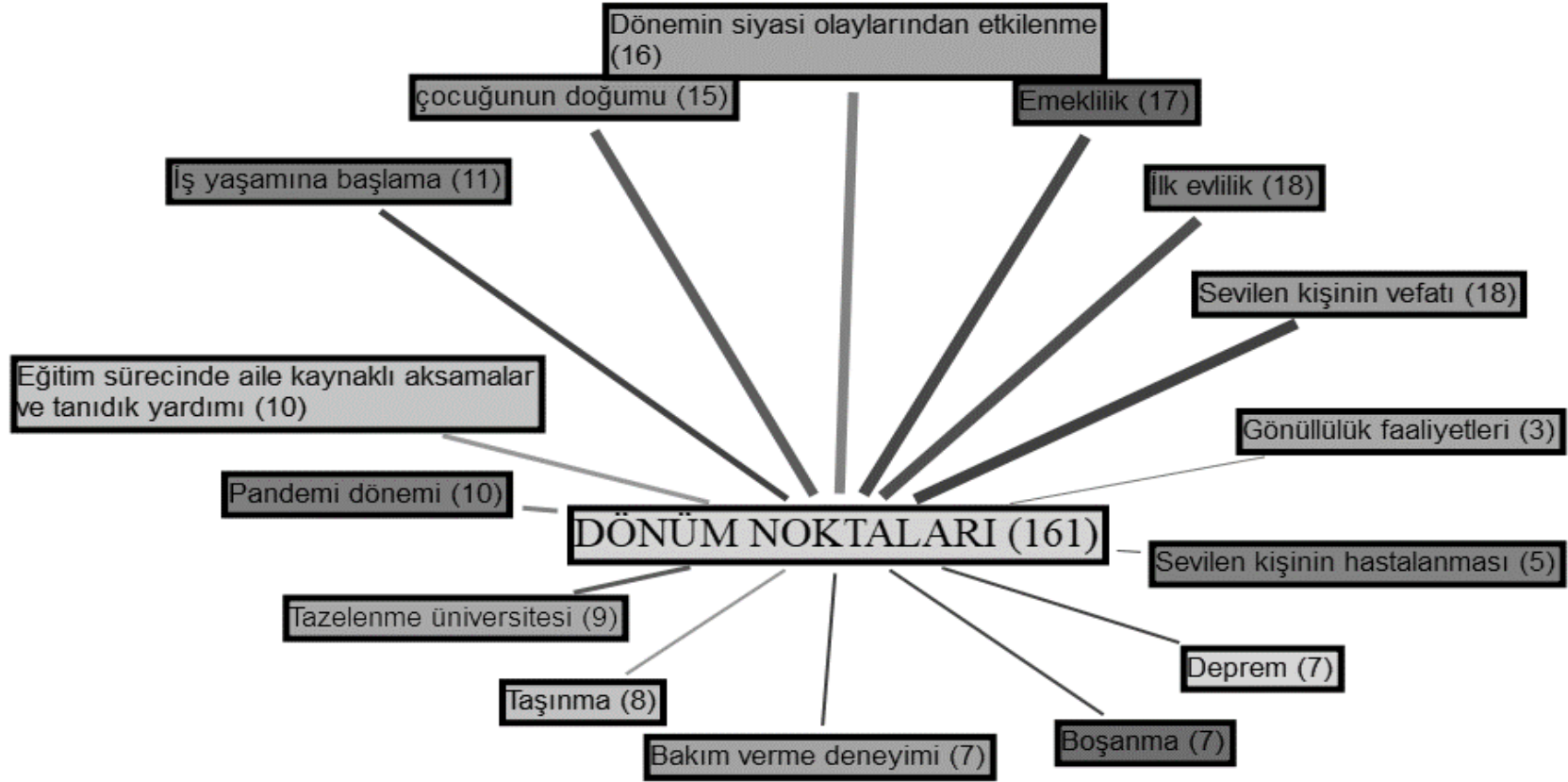
Tazelenme Üniversitesi bazı katılımcılar tarafından yaşamlarında etkili bir dönüm noktası olarak karşımıza çıkmaktadır. Tazelenme Üniversitesi ile ilgili ifadelerde bulunan 9 katılımcının anlatıları incelendiğinde, burada sunulan çeşitli eğitimler sayesinde yaşamlarının çeşitli yönlerinde geroaşkınlığa sebep olan etkilerden söz edildiği görülmüştür.

Pandemi Dönemi

Covid-19 Pandemisi de 10 katılımcı için yaşamlarında önemli etkiye sahip bir olay ve bu sebeple dönüm noktası olarak ifade edilmektedir. Anlatılar incelendiğinde, bir kısmı bu süreçte yakınlarını kaybettiklerini ifade ederken, bir kısmı sosyal izolasyon neticesinde kendilerini yeniden keşfetmeye yönelik çeşitli deneyimler elde etmiştir.

Diğer Dönüm Noktaları

İş yaşamı (11 kişi), çocuk sahibi olma (15 kişi), ilk evlilik (18 kişi), emeklilik (17 kişi), sevilen kimsenin vefatı (18 kişi), taşınma (8 kişi), sevilen kimsenin hastalığı (5 kişi) ve gönüllülük faaliyetlerinde bulunma (3 kişi) en sık ifade edilen diğer dönüm noktalarıdır. Grafikte gösterilmeyen ancak anlatılarda belirtilen dönüm noktaları ise, aile sırlarını öğrenme, hacca gitme, anne-babanın ayrılması, ve ağır bir hastalık geçirme şeklindedir



Şekil 4.25. Katılımcıların Dönüm Noktalarına İlişkin En Sık 15 Tema

4.2.2. Kozmik Aşkınlık

Katılımcıların tümü genel olarak kozmik aşkınlık ile ilgili en az bir işareti göstermiştir. Şekil 4.26'da katılımcıların kozmik aşkınlık ile ilgili gösterdikleri işaretler hiyerarşik harita olarak görülmektedir.

Kozmik Aşkınlık alt boyutlarından zaman tanımının değişmesine ilişkin anlatılar (1) yaşlanma süreci ile bağlantılı; (2) sonluluğun kabulü, (3) deprem nedeniyle ve (4) diğer olmak üzere 4 alt temaya ayrılmaktadır.

Yaşlanma süreci ile bağlantılı anlatılarda yaşlanma süreci ölüme yaklaşma-yaşamda geçirilecek zamanın azalması şeklinde yorumlanmış, sonluluğun kabulü ise, yaşamın bir sonu olduğuna ilişkin farkındalığın artması şeklinde görülmüştür. Bununla birlikte sevilen kişinin kaybı da yine zamanın yorumlanması üzerinde etkilidir. Önemli bir diğer nokta ise, deprem nedeniyle zaman algısının değişmesini ifade etmeleridir.

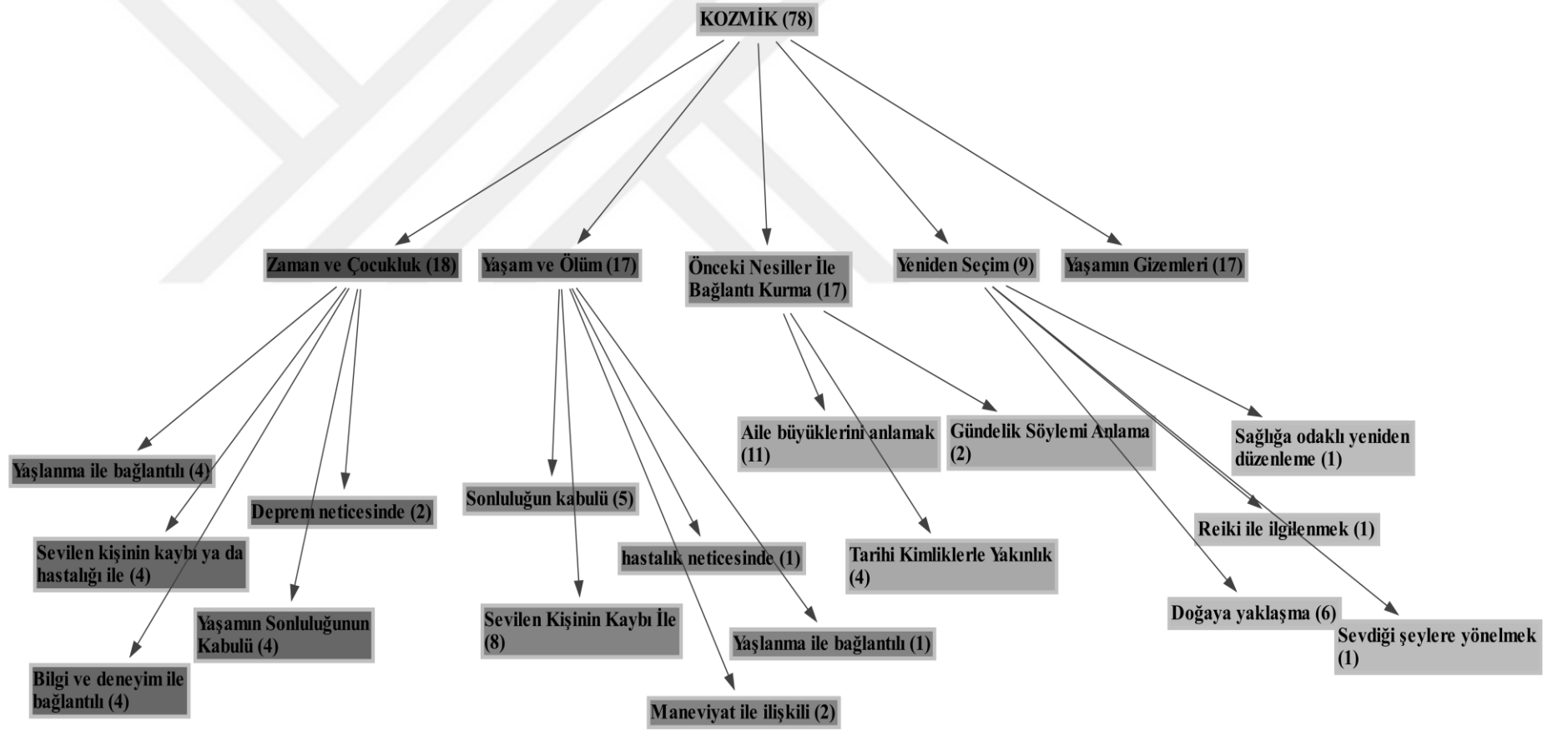
Önceki nesiller ile bağlantı kurma deneyimleri ise kendi içerisinde 3 alt temaya ayrılmaktadır. Katılımcılardan 11'i anne, baba, büyükanne-baba gibi aile büyüklerinin kendilerine söylediği ifadeleri zaman geçtikçe anlamaya başladıklarını ifade etmiştir. Katılımcılardan 2'si belirli bir kişi belirtmeden gençliğinde ifade edilen söylemleri ileri yaşta anlaması ile örneklendirmiştir. Bir diğer alt tema ise tarihi kimliklere yakınlıktır. Katılımcılardan 3 tanesi önceki nesillerle bağlantı kurma deneyimini, tarihi kimliklere ve topluluklara yakınlığını belirterek ifade etmiştir. Ek olarak tarihi kimliklere yakınlık duyduğunu belirten bir katılımcı, geçmişini ve atalarının tarihini araştırma ile ilgilendiğini söylemiştir. Bu da yine önceki nesiller ile bağlantı kurmaya bir başka örnektir.

Ölüme yönelik bakış açısının değişiminde, ağırlıklı olarak sevilen kimsenin kaybına şahit olma deneyimi tetikleyici unsur olmuştur. Katılımcılardan 8'i eşinin, kardeşinin, ebeveynlerinin ya da çocuklarının ölümü ile ölüme ilişkin bakış açısında değişim olduğunu dile getirmiş ve eskiden ölümden korkarken, artık korkmadığını bunu da yaşamın bir parçası olarak gördüğünü ifade etmiştir. Bir hastalık neticesinde ölüm ile ilgili düşüncelerin değişmesi (1 kişi), yaşlanma ile bağlantılı (1 kişi) ve zamanın geçmesi ile yaşamın sonluluğunun kabulü (3 kişi) şeklinde ifade eden katılımcılar da bulunmaktadır.

Yaşlanma süreci içerisinde ölüme yaklaştığını daha çok düşünmeye ve bu şekilde ölümü kabullenmeye başlayan 1 katılımcı bulunmakla beraber, 2 katılımcı da, ölümün maneviyat ile ilişkili olarak kabullenildiğini ifade etmiştir.

Yaşamın gizemleri boyutuna işaret eden 16 katılımcı, kendi yaşamları içerisinde mucize olarak isimlendirdikleri çok çeşitli deneyimler yaşamıştır. Söz konusu deneyimler bir kazadan sağ kurtulma, aradığı ve ihtiyacı olan evi satacak kişi ile rastlantı sonucu karşılaşma, yakınlarının iyiliği için meydana gelen yaşam olayları gibi durumlardan oluşmaktadır. Söz konusu deneyimler genellikle pozitif anıları ifade ederken, katılımcılardan yalnızca 1 tanesi, eşinin beklenmedik ölümünü sürpriz olarak tanımlamıştır.

Yeniden seçim boyutuna ilişkin işaretler bulunan anlatılara ise 8 katılımcıda rastlanmıştır. Katılımcıların 5'i yaşamlarındaki çeşitli süreçler neticesinde doğaya ve hayvanlara olan yakınlıklarının oluştuğunu ya da geçmişten gelen düşüncelerinin pekiştiğini ifade ederken, yaşam içerisinde o güne dek fark etmediği ama sevdiği ve ona iyi gelen şeyleri seçme (1 kişi), sağlığa odaklı yaşamaktan haz alma (1 kişi) ve Reiki ile ilgilenme (1 kişi) diğer alt temalar olarak karşımıza çıkmaktadır.



Şekil 4.25. Kozmik Aşkılık İşaretlerine İlişkin Temalara Göre Hiyerarşik Model

4.2.3. Benlik Boyutunda Aşkınlık

Tüm katılımcılar, anlatılarında benlik boyutunda aşkınlık ile ilgili işaretler bulundurmaktadır. Şekil 4.27’de, benlik boyutunda aşkınlığa ilişkin alt temaların hiyerarşik modeli görülmektedir.

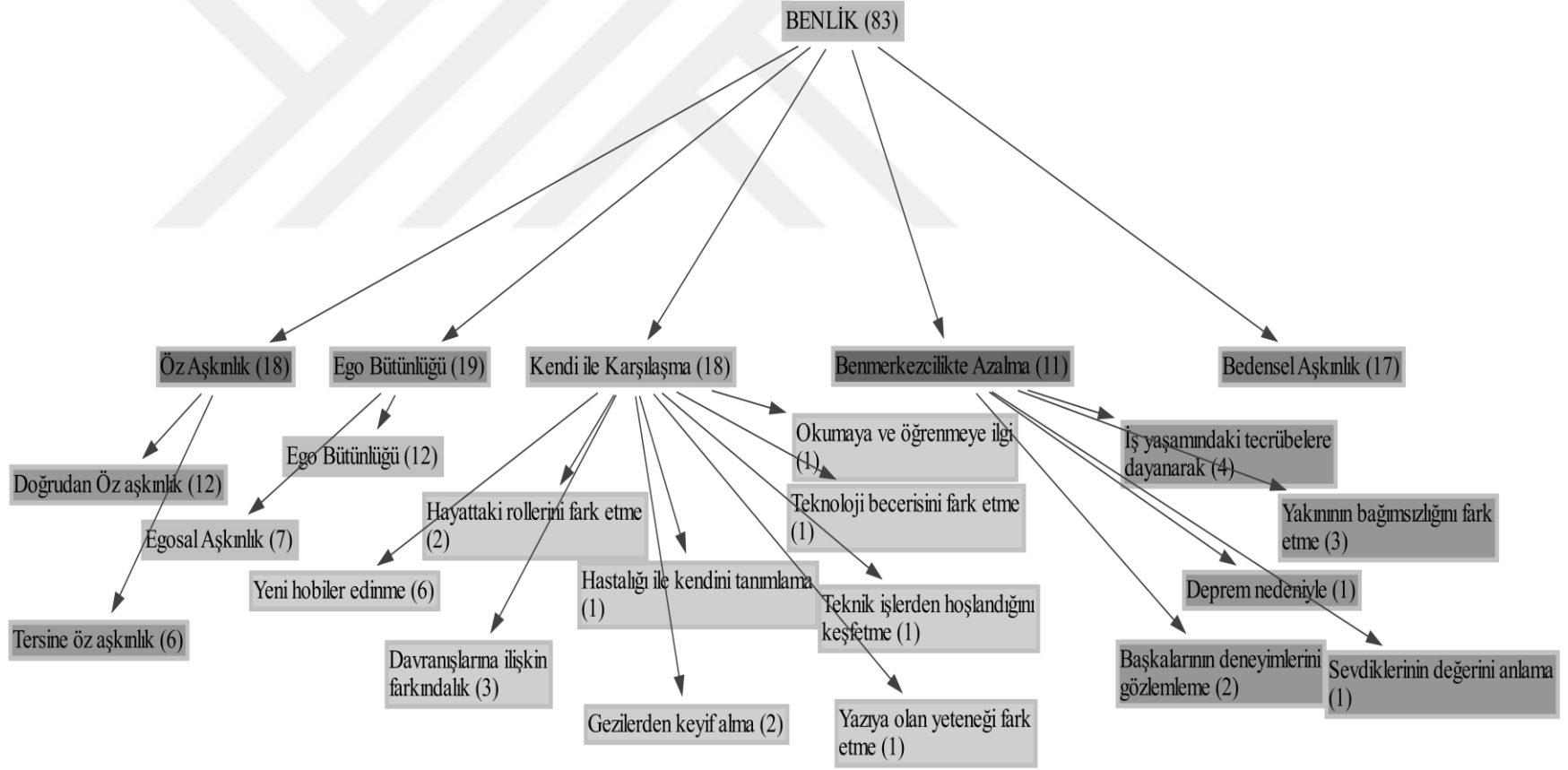
Kendi ile karşılaşma işaretlerini gösteren deneyimler çeşitlilik göstermektedir. Temalara ayrıldığında, enstrüman çalma, yazı yazmaya olan ilginin fark edilmesi, gezilerden hoşlanma gibi örnekler bulunmakla beraber, bazı katılımcılar davranışlarında daha önceden bilmedikleri özellikleri fark etmiştir. Özellikle, 60+ Tazelenme Üniversitesi’ne başlamak, Covid-19 Pandemisi ve sevilen kişinin ölüm ya da boşanma ile kaybı gibi dönüm noktalarının bu aşkınlık deneyimleri için belirleyici olduğu göze çarpmıştır.

Benmerkezcilikte azalmaya ilişkin anlatılar ise, aile bireylerinin bağımsızlığını fark etme, iş yaşamındaki deneyimler, çevredeki diğer insanlardan etkilenme ve depresyon neticesinde ortaya çıkmıştır. İş yaşamında elde edilen deneyimler, bir görevi kendilerinden başkalarının da yapabildiğini fark etme; diğer insanlardan etkilenme, sevdiklerinin onlar olmaksızın problemleri çözebildiğini ya da yaşamda mücadele içerisinde olan yabancı insanları görme şeklinde ortaya çıkarken, depresyonla ilişkin düşüncelerin daha çok dünya üzerinde sıradan ve güçsüz varlıklar olduklarına ilişkin farkındalıkla ortaya çıkmıştır.

Öz aşkınlık deneyimleri kendi içerisinde 2 alt temaya ayrılmıştır. 18 katılımcı öz aşkınlık deneyimlerini Tornstam’ın ifade ettiği şekilde belirtirken, 6 katılımcı ise geçmişte başkaları için çok fazla fedakarlık yaptığını, bu sebeple artık yalnızca kendisi için bir şeyler yapmak istediği şeklinde ters yönde bir değişim süreci olarak ifade etmiştir. Bu durum, tersine öz-aşkınlık olarak ifade edilebilir. Öz-aşkınlığa ilişkin işaretleri gösteren deneyimler ise, genellikle birlikte fedakarlığın çocuğa yönelmesi, kendi bireysel deneyimlerini alt nesillere aktarma ve böylece genetik kuşaklar zincirinin bir parçası olma, kamu yararı için başkalarına odaklanma ve evlilikten sonra eşi ve çocuklara odaklanma olmak üzere değişmektedir. Özellikle erkeklerin, evlilik ve çocuk sahibi olmaları ile eşleri ve çocuklarına odaklandıkları görülmüştür.

Ego bütünlüğü teması da ego bütünlüğü ve egosal aşkınlık olarak ikiye ayrılmıştır. Anlatıları ego bütünlüğü temasıyla sınıflandırılan katılımcılar, geçmiş yaşamlarına baktıklarında bazı hatalarından pişmanlıklar duymakta ancak yaşamlarının iyi yönlerini de dikkate almaktadır. Egosal aşkınlık kategorisine dahil edilen katılımcıların ise geçmişlerine yönelik değerlendirmelerinde herhangi bir pişmanlıklarının bulunmadığı ve yaşadıkları hayattan tamamen memnun olduklarına ilişkin ifadelerle rastlanmıştır. Bu anlamda 12 katılımcı ego bütünlüğüne işaret ederken, 7 katılımcı egosal aşkınlık işareti gösteren ifadelerde bulunmuştur.

Benlik boyutunda aşkınlık boyutunun bir diğer alt teması olan bedensel aşkınlık teması incelendiğinde, 17 katılımcının bedenlerine ilişkin yaşlanma ya da hastalıklarla bağlantılı olabilecek değişimlere ilişkin farkındalıklara sahip olmakla birlikte, bu değişimlere ilişkin belirgin bir rahatsızlık işareti göstermedikleri görülmüştür.



Şekil 4.26. Benlik Boyutunda Aşkılık İşaretlerine İlişkin Temalara Göre Hiyerarşik Model

4.2.4. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşkınlık

Şekil 4.28’de tüm katılımcıların sosyal ve bireysel ilişkilerde aşkınlık ile ilişkili işaretlerinin ve alt temaların dağılımı gösterilmiştir.

Katılımcılardan 15’i ilişkilerin anlam ve öneminin değiştiğini ifade eden anlatılarda bulunmuştur. Bu anlatılar ayrıntılı olarak incelendiğinde, 3 alt temanın ortaya çıktığı görülmüştür. Zaman içerisinde az sayıda kişilerle daha kuvvetli bağ kurma deneyiminin olduğunu belirten katılımcıların yanında, yalnızlığın anlamının değiştiğini söyleyen ve böylece yalnızlığa yönelik olumlu bakış açısı edinen 3 katılımcı bulunmaktadır. Katılımcılardan bir tanesi ise, geçmişte çeşitli yaşamsal koşullar sebebiyle arkadaşlık bağı kuramazken, yine yaşamındaki dönüm noktalarının etkisi ile, yakın ilişkilerde artışın olduğunu belirtmiştir. Bu açıdan ilişkilerin anlam ve öneminin de tersine yönde bir değişim gösterebildiği yine dikkat çeken bulgular arasındadır.

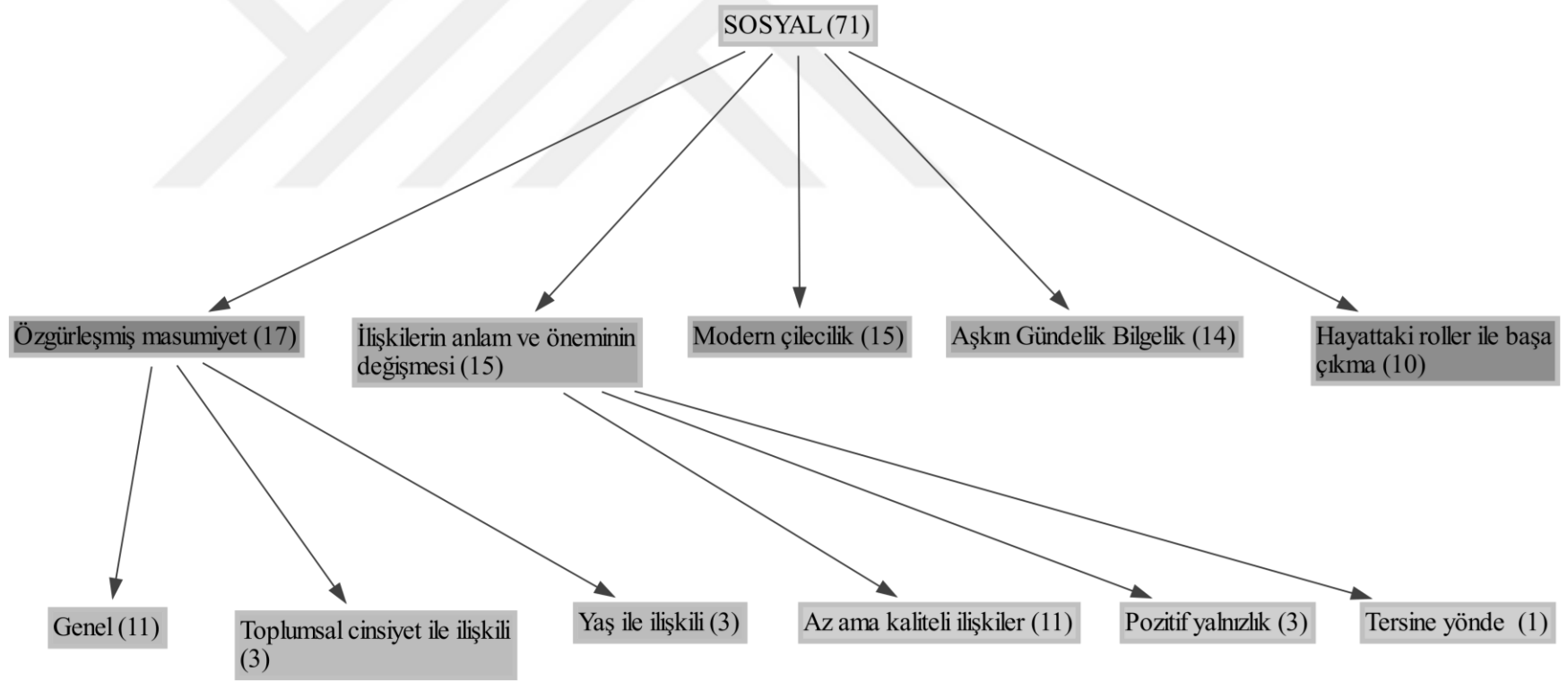
Katılımcılardan 17 tanesi, özgürleşmiş masumiyete yönelik anlatılarda bulunmuştur. Bu boyutta ise, genel, toplumsal cinsiyet ile ilişkili ve yaşlanma ile ilişkili olmak üzere üç alt tema ortaya çıkmaktadır. Toplumsal cinsiyet ile ilişkili özgürleşmiş masumiyet anlatıları, ağırlıklı olarak kadın katılımcılarda görülmüş, bir kadın olarak geçmişte yapmanın yanlış olduğunu düşünerek kendisine sınır koyan kişilerin, zaman içerisinde cinsiyet kalıplarını önemsemeden eyleme geçtikleri bu anlatıların odak noktasıdır. Bir diğeri ise, yaşlanma ile ilgilidir. Yaşlanma süreci ile birlikte, yine yaş normlarını dikkate almadan dilediği gibi davranma eğilimi görülmektedir. Genel kategori ise, hem yaş hem cinsiyeti ile ilişkili aşkınlığı ifade eden anlatıların yanında, yaşamdaki diğer toplumsal kuralları, ve inançları da aşarak eyleme geçme eğilimi olarak ortaya çıkmaktadır.

Modern çileciliğe yönelik anlatıda bulunan 15 katılımcı olmuştur. Bu katılımcılar genellikle ilerleyen yaş ile birlikte, eşyalara ve lükse olan ihtiyaçlarının zaman içerisinde azaldığı, daha basit bir yaşam sürme eğiliminde olduğunu belirtmiştir. Özellikle bazı katılımcılar, yaşadıkları evlerin daha küçük olduğunu ve bu şekilde yaşamının da yeterli geldiğini ifade etmiştir.

Hayattaki rollerle başa çıkma ise, yine dönüm noktaları ile bağlantılı olabilecek şekilde, anne olma, emekli olma, dulluk gibi çeşitli rol değişimlerine verdikleri tepkilerle ilişkilidir. Tüm katılımcılardan 11'i bu boyuta ilişkin deneyimlerini belirtmiştir.

Aşkın gündelik bilgelik ise, yaşam içerisinde olaylara verilen tepkilerin büyüklüğü ve hızına ilişkin değişimin yanında, başkalarının farklılıklarını kabullenme, yakın ilişkilerde daha dikkatli olma gibi bakış açılarını içermektedir.





Şekil 4.27. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşkınlık İşaretlerine İlişkin Temalara Göre Hiyerarşik Model

4.2.5. Dönüm Noktaları ve Geroaşkınlık İlişkisi

Tablo 4.4’te, her bir katılımcının anlatılarında bir dönüm noktası ile ilişkilendirilerek anlattığı geroaşkınlık boyutları gösterilmiştir:

Tablo 4.4. Bazı Dönüm Noktaları ve Anlatılarda İlişkilendirildikleri Geroaşkınlık Boyutları

Katılımcı	Dönüm Noktası	Geroaşkınlık Boyutu
Sıla	Kayıp	Ölüme yönelik bakış açısında değişim Önceki nesillerle bağlantı kurma, Zamansal Aşknlık
	Hastalık	Yeniden Seçim, Kendisi ile karşılaşma, Öz aşkınlık
Saliha	Kayıp	Zamansal Aşknlık
	Emeklilik	Benmerkezcilikte azalma
	Taşınma	Özgürleşmiş masumiyet
Emine	Deprem	Zamansal Aşknlık
	Stoacılığı Öğrenme	Önceki nesillerle bağlantı kurma
	Tazelenme Üniversitesi	Kendi ile karşılaşma
	Annelik	Öz Aşknlık
	Taşınma	İlişkilerin anlam ve öneminin değişmesi/Pozitif yalnızlık
Sevil	Kayıp	Zamansal Aşknlık
	Romantik İlişki	Öz aşkınlık/tersine
	Evlilik	Yaşamın Gizemleri
	Hastalık	
	Tazelenme Üniversitesi	
Ozan	Kaza	Yaşamın Gizemleri
	Evlilik+çocuk	Öz Aşknlık
	Hastalık	Bedensel Aşknlık
Erdi	Kayıp	Yaşamın Gizemleri
	Seyahat	Yeniden Seçim
	Tazelenme Üniversitesi	Kendi ile karşılaşma
	Pandemi	Bedensel aşkınlık
	Evlilik+çocuk	Öz Aşknlık
Huriye	Tazelenme Üniversitesi	Kendi ile karşılaşma
	Hastalık	Bedensel Aşknlık
	Boşanma	Özgürleşmiş masumiyet
Umut	Babalık	Öz aşkınlık
Remziye	Kayıp	Zamansal Aşknlık
	Taşınma	
	Deprem	Benmerkezcilikte azalma
	Bakım Deneyimi	Kendi ile Karşılaşma
Nergis	Deprem	Zamansal Aşknlık
	Hastalık	Benmerkezcilikte Azalma
Özlem	Emeklilik	Benmerkezcilikte Azalma
	Hastalık	Bedensel Aşknlık
Pınar	Evlilik	Zamansal Aşknlık
	Kayıp	Ölüme yönelik bakış açısı Kendi ile karşılaşma Benmerkezcilikte Azalma

Tablo 4.4: Bazı Dönüm Noktaları ve Anlatılarda İlişkilendirildikleri GeroAşkınlık Boyutları (Devam)

Katılımcı	Dönüm Noktası	Geroaşkınlık Boyutu
Muhsin	Hastalık	Yeniden Seçim
Özge	Taşınma	Benmerkezcilikte Azalma
Fahrettin	Hastalık	Bedensel Aşkınlık
	Kitap okuma	Ölüme yönelik bakış açısı
Vural	Masonluk	Önceki nesillerle bağlantı kurma
	Hastalık	Ölüme yönelik bakış açısı
Elif		Ölüme yönelik bakış açısı
	Kayıp	Yaşamın gizemleri
		Benmerkezcilikte Azalma
		Yaşamdaki rollerle başa çıkma
	Taşınma	Mucize
Aynur	Kayıp	Yaşamın Gizemleri
	Torun	Benmerkezcilikte Azalma
		Özgürleşmiş masumiyet
	Dönemin siyasi olayları	İlişkilerin anlam ve öneminin değişmesi
Güler	Kayıp	Ölüme yönelik bakış açısı
		Yeniden seçim
		Kendi ile karşılaşma
	Kaza	Yaşamın gizemleri
	Hastalık	Bedensel aşkınlık
	Torun	Öz aşkınlık
Zahide	Tazelenme Üniversitesi	Kendi ile karşılaşma
Zuhal	Deprem	Zamansal aşkınlık
		Yaşamın gizemleri
	Emeklilik	Benmerkezcilikte azalma
		Kendi ile karşılaşma
Canan	Hayal Kırıklığı	İlişkilerin anlam ve öneminin değişmesi/pozitif yalnızlık
Fulya	Kayıp	Ölüme yönelik bakış açısı
	Reiki	Yeniden seçim
	Sevilen kişinin hastalığı	Yaşamın gizemleri
Soner	Kayıp	Ölüme yönelik bakış açısı
		Yeniden seçim
		Kendi ile karşılaşma
	Hastalık	Bedensel aşkınlık
	Babalık	Öz aşkınlık
		Hayattaki rollerle başa çıkma

Tablo 4.4'te katılımcıların tümünde, geroaşkınlığın bir ya da birden fazla alt boyutu ile yine bir ya da birden fazla dönüm noktasının bağlantılı olduğu görülmektedir. Bununla beraber, en dikkat çeken noktalardan birisinin, ortak bir dönüm noktasının, farklı bireylerde farklı geroaşkınlık işareti ile ilişkilendirilmiş olmasıdır.

Ayrıca hastalık, yeni bir şey öğrenme, emeklilik gibi bireyin doğrudan deneyimlediği durumlar etkili olabilirken, kayıp, sevilen kişinin hastalığı, ya da dönemin siyasi olayları ya da deprem gibi doğal afetlerin de kişiyi dolaylı olarak etkileyebildiği ve yine aşkınlığa sebep olduğu görülmektedir. Bu açıdan, geroaşkınlık bireye özgü deneyimlerden etkilenmenin yanında, toplumsal düzeyde olaylardan da etkilenmektedir.

5.2.6. Katılımcıların Atölyelere İlişkin Görüşleri

Atölyelerin sonunda, her bir katılımcıdan atölye ile ilgili görüşlerini içeren bir soru formu doldurmaları istenmiştir. Yanıtlar incelendiğinde tüm katılımcıların pozitif görüşlere sahip olduğu görülmüştür.

Atölye süresine ilişkin görüşler, bazı katılımcılar için 5 haftanın yeterli olduğu bazıları için ise, daha uzun sürmesi gerektiği yönündedir.

“Her hafta buluşma saatini ip ile çekip sürenin uzaması için dua eder oldum.” (Erdi)

“Kısa bir süreçti. Tadımlıktı. Yaşlılığa bakış açımı değiştirecek sıklık ve yoğunlukta değildi. Gene de güzeldi. Paylaştık, çoğaldık.” (Canan)

Bununla birlikte, atölyenin kendi yaşamlarını gözden geçirmelerine, böylece kendilerini gerçekleştirmelerine yardımcı olduğunu belirten katılımcılar bulunmaktadır:

“Tüm haftalar boyu edindiğim deneyimler genel olarak çok özel hissettiriyor. Geçmişe dönüp belki unuttuğum belki yarım kalmış anılarımı tazeleyerek eksik parçalarımı tespit etmeme ve tamamlama gayreti içine girmeme yardımcı oluyor. Çok teşekkürler.” (Emine)

“Yaşlanmayı aşma atölyesi çalışmalarının belki de en faydalı yanı, yaşam öykümüzü yazmak olmuştur. Bu sayede geçmişime bir başka gözle bakmayı öğrendim. Bu sayede yaptığım hataları hatırladım. Geçmişimle hesaplaşma aşamasına geldim. Olaylara objektif bakmayı öğrendim. Geçmişle yüzleşmek benim için çok faydalı olmuştur. Bu vesileyle bu çalışmaya emeği geçenleri kutluyorum.” (Soner)

Bazı katılımcılar, atölye sürecinin kendilerini değerlendirmede dönüştürücü etkisinden söz etmiştir:

“Yaşam öykümüzü yazmakta ve paylaşmakta zorlandım. Kötü anıları gömmüşüm hiç hatırlamak istemedim. Yazarken yeniden yaşadım. Ama sonuçta çok metanetli ve güçlü oluşumu görüp kendimi bir kez daha kutladım.” (Sıla)

“Haftalar boyunca edindiğim deneyim, kimselerle hayatımı paylaşmaktan çekinen ben artık bunu da yapabileceğimi gördüm. Tüm bu atölyelerin yaşlanma sürecimde kendimi aştığımı görmemi sağladı.” (Nergis)

Ek olarak, atölye katılımcıların anılarını daha ayrıntılı yazması ve paylaşması konusunda da teşvik edici etki göstermiştir:

“Eşim bana yıllardır ‘Yazı yazmayı seviyorsun, haydi artık bir kitap yaz’, deyip duruyordu. Bu atölye bana kitap yazma konusunda cesaret verdi diyebilirim.” (Vural)

“Benim için güzel bir başlangıç oldu. Geçmişimize bir yolculuk yaptık. Unutmak üzere olduğumuz hikayeleri tekrar hatırlama fırsatı verdi. Bunuda devam ettirerek kalıcı olmasına ve bir eserin ortaya çıkmasına vesile olacağı umundayım. Deniz hn.da bize cesaret verdiği ve yol gösterdi için teşekkür ederim.” (Fahrettin)

“Bu atölye yaşlanma sürecime şüphesiz olumlu katkı sağlayacak çocuklarıma neden yaşam öykümü deneyimimi aktarmayayım diye düşündüm. Belki ufak bir hayat hikayesi bırakırım.” (Özlem)

Atölyelerde diğer katılımcıları dinlemek ve hikayelerini onlarla paylaşmak ile ilişkili görüşleri ise çeşitlidir. Temel olarak, başkalarının hikayelerini dinlerken, kendi zihinlerinde çözüm yolları aradıkları, yeni yaşam yolları öğrendikleri belirtilmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada, katılımcıların hepsi, geroaşkınlığın üç boyutu olan kozmik, benlik ve sosyal-bireysel ilişkilerde aşkınlığa işaret eden anlatılarda bulunmuştur. Ancak bulgularda tüm alt boyutları işaret eden anlatılara rastlanmamıştır. Bu durum, literatürdeki diğer çalışmalarda da görülmüştür bir durumdur (Wadensten, 2005; Hyse ve Tornstam, 2009; Bratton, 2022). Doğrudan geroaşkınlık ile ilgili olmasa da, otobiyografik anlatılarda yaşanan bireylerin bedensel değişimleri kabullenme, sağlığa ilişkin davranışları benimseme, yaşamın sonluluğunun kabulü ve ölümü doğal bir süreç ya da ulaşılabilecek bir son nokta gibi yorumlamanın görüldüğü bir çalışma da mevcuttur (Heikkinen, 2000).

5.1. Dönüm Noktaları

Yaşamda kalıcı bir kayma ya da değişime yol açan (Akış ve Yaylagül, 2020) dönüm noktaları cinsiyete özgü, kısa süreli ancak etkisi uzun olan ya da uzun süreli ve yaşamda daha az etkiye sahip, bireyin kontrolünün bulunduğu veya bulunmadığı gibi çok farklı şekillerde oluşabilmektedir. Çocuk doğumu, evlilik, bir amacı gerçekleştirdiğini sonradan fark etme, dini kabuller gibi pozitif olaylar olabileceği gibi, ilişkilerde başarısızlık ve kayıp gibi negatif yaşam olaylarını da içermektedir (Rönka, Oravala ve Pulkinen, 2003). Tornstam (2011) yaşamdaki krizlerin geroaşkınlık için bir tetikleyici unsur olabileceğini ifade etmiştir. Bir başka çalışmada da zor yaşam olaylarının özellikle öz aşkınlık ve ego bütünlüğü gelişiminde katkısı olduğu (Reischer, 2022) belirtilmiştir. Read ve ark. (2013) tarafından yapılan çalışma ise negatif yaşam olaylarının kozmik aşkınlığı artırdığını göstermiştir. Ancak söz konusu etki literatürde yalnızca negatif yaşam olayları ile sınırlı değildir. Rönka, Oravala ve Pulkinen (2003) pozitif yaşam olaylarının dahi kişide önemli krizlere neden olabileceğini, bu süreçte yaşam içerisine neyin önemli olduğunu ve hedeflerini belirlemesine katkı sağlayabileceğini, deneyimler yolu ile duygusal olarak gelişebileceğini ifade etmiştir. Bu çalışmada da söz konusu niteliklere sahip dönüm noktaları bulunduğu görülmüştür. Bunun yanında dönüm noktaları da ana anlatılar (master narratives) ve bireysel anlatılar olmak üzere iki şekilde ortaya çıkmaktadır. Toplumsal düzeyde yaşanan deneyimleri ifade eden ana anlatılara (Fivush ve ark. 2011) bakıldığında, en dikkat çekenin dönemin siyasi olaylarından etkilenme deneyimleri olduğu

görülmektedir. Bu çalışmada, 24 katılımcıdan 16'sı söz konusu deneyimi otobiyografilerinde belirtmiştir. Türkiye’de 12 ilde gerçekleştirilen bir çalışmaya göre en sık hatırlanan politik-tarihi olayların 1980 ihtilali ve diğer ihtilaller olduğu görülmüştür (Narlı, Akyıldız ve Bircan, 2023). Bir başka çalışmada, 1980 döneminin birçok genç bireyin üniversite yaşamına ara vermesine ya da bırakmasına kaynaklık ettiği anlatılmaktadır (Özmen, 2011). Bu ana anlatıya söz konusu dönemi dönüm noktası olarak belirten katılımcıların bazılarında da rastlanmıştır. Bu da yaşam boyu tarihsel ve kültürel koşulların tüm yaşam yolculuğunu etkilediğini (Korkmaz-Yaylagül ve Seedsman, 2012) göstermektedir. Bu çalışmada karşılaşılan diğer ana anlatılar ise, eğitim sürecinde aksamalar, bir tanıdığın yardımı ile eğitim hayatına devam etme ve deprem deneyimidir. Eğitim sürecinde aksamalar ağırlıklı olarak kadın katılımcılar tarafından ifade edilmiştir. Birinci Türkiye Yaşlılık Raporu, Türkiye’deki yaşlıların gençlik dönemlerinde eğitim ve iş imkanlarına ulaşmada zorluk yaşadığını göstermiştir (Tufan, 2007; akt: Tufan, 2022). Tazelenme Üniversitesi genelinde de, günümüz yaşlılarının gençlik dönemlerinde özellikle kadınlar olmak üzere eğitimin her aşamasında kısıtlandığına ilişkin bilgilere ulaşılmıştır (Özgün-Başbüyük, 2022). Bu durum da, modern-geleneksel ikileminin özellikle kadınlık rollerinin öğretilmesi konusunda yarattığı belirsizliğin ve buna yönelik ana anlatının bir sonucu (Eğit, 2020) ve kohort etkisi (Akış ve Korkmaz-Yaylagül, 2020) olarak değerlendirilebilir.

Benzer şekilde, bakım deneyimi de ana anlatılardan etkilenen ve bireysel anlatıyı şekillendiren bir başka dönüm noktası olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal yaşamdan uzaklaşma ve gündelik yaşamda önemli yükleri beraberinde getirmesi sebebi ile, yaşlıya bakmak önemli bir süreçtir ve özellikle Türkiye’de bakımın birincil olarak kadınlara atfedilen bir görev olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Karaca, Yazıcı ve Korkmaz, 2016; Kalinkara ve Kalaycı, 2017; Sütü ve Mandıracıoğlu, 2020; Akış, 2021). Kırıksık ve Korkmaz-Yaylagül (2020) tarafından Antalya’da bakım verme deneyimi olan 5 aile ile yapılan bir nitel çalışmada, bakımın çocukluktan itibaren kadına öğretildiği, görüşmeler esnasında da bakıma yönelik ifadelerin erkek katılımcılarca daha az belirtildiği görülmüştür. Bu sebeple, bakım deneyimini anlatan katılımcıların bu çalışmada da yalnızca kadınlardan oluşması, cinsiyet rolleri ile bağlantılı olarak yorumlanabilir. Bakım

deneyiminin, bireyin yaşamında dönüşüme sebep olduğu diğer boyut ise, bakım verilen bireyin vefat etmesi durumudur. Akış (2021) tarafından yaşlı bakıcıların bakım deneyimi üzerine gerçekleştirdiği çalışmada, bakım verilen kişinin vefat etmesi ile boşluğa düşme ve daha sonra yakınlarına ve sosyal çevresine yönelerek yeniden bir uyum sürecinin içerisine girme deneyimleri aktarılmıştır. Bu çalışmadaki kayıp deneyimi yaşayan katılımcılarda aşkının yeniden seçim ve kendi ile karşılaşma deneyimlerini de benzer bir dönüşümü işaret etmektedir.

Sağlık durumunda meydana gelen olumsuzluklar da bireylerin kendilerine yönelik yeni anlamlar oluşturmalarına katkı sağlayan bir diğer dönüm noktasıdır. Hyse ve Tornstam (2009) tarafından yapılan tekli durum analizi çalışmasında, katılımcının kendi aile köklerini araştırdığı, geçirdiği hastalıktan sonra uzun dönem eve kapanma sonrası basit şekilde mahallede yürüyüşe çıkmaktan ve bijuteri dükkanı gezmekten zevk alınabildiğini fark ettiği görülmüştür. Benzer şekilde, tedavi edilebilir kanser hastalığı olan bireylerle yapılan bir başka çalışmada da, katılımcıların iyileşme süreci sonrasında yaşadıklarını başkalarıyla paylaşma, bilgilendirme, gönüllü faaliyetlere katılım, hasta yakınları ya da torunları ile ilgilenme gibi öz aşkınlık gösteren davranışlara daha çok yöneldiği görülmüştür (Haug ve ark., 2016).

Çalışmanın 60+ Tazelenme Üniversitesi öğrencilerinden gönüllü bireyler ile gerçekleştirilmiş olması, geroaşkınlık açısından örnekleme özgü bir belirleyici olarak Tazelenme Üniversitesi'ne katılımın da karşımıza çıkmasına neden olmuştur. Literatürde de bunu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Bjursell (2019) tarafından üçüncü yaş üniversitesine kaydolun bireyler takip edilmiş, burada edindikleri yeni beceriler ve aldıkları dersler ile yaşamlarında yeni bir bakış açısı ve kendini gerçekleştirme deneyimine sahip oldukları görülmüştür. Benzer şekilde Tufan'ın (2022) Türkiye'de Yaşlı Eğitimi isimli kitabında bir öğrencinin de Tazelenme Üniversitesi sayesinde dünya görüşünde değişim meydana geldiğini belirttiği bir anlatıya rastlanmıştır. Bu çalışmada da yine bazı katılımcıların anlatılarında Tazelenme Üniversitesi'nin geroaşkınlık deneyimlerinde tetikleyici unsur olabildiği görülmüştür. Bu durum, diğer yandan Havighurst ve Albrecht'in (1953) yaşlılar için yetişkin eğitiminin kısa vadede daha iyi ve

ilginç bir yaşam sürmeye katkı sağlaması gerekliliğine de uygun olduğunu göstermiştir. Tufan (2022) ise Tazelenme Üniversitesi'ni ve yaşlı eğitimini anlatırken, modası geçmiş bir eğitim anlayışının dışına çıkılması gerektiğini savunmuştur ve yaptığı incelemede, Tazelenme Üniversitesi eğitiminin yaşamda yeni anlamlar keşfetmeye katkı sağladığına ilişkin görüşlerin önemli ölçüde arttığını göstermiştir.

Rempel (2013) tarafından 2013 yılında gerçekleştirilen bir doktora tezinde, bir katılımcı eşinin vefat etmesinden sonra çocukları ve torunlarının onun yaşamına anlam katan unsurlar olduğunu fark ederken, bir başkası da benzer dönüm noktası neticesinde kardeşlerine karşı rollerini keşfederek yaşamda bir anlam oluşturmuştur. Benzer şekilde Atchley (2009) Tornstam'ın Geroaşkınlık Teorisi'ni tanıttığı çalışmasında, büyükanne-babalık deneyiminin meydana getirdiği değişimi, anne baba iken, ebeyenliğin getirdiği sorumluluğun, torunların meydana gelmesi ile, daha çok bilgi ve deneyim paylaşımı ile daha varoluşsal bir duruma dönüştüğünü anlatarak örneklendirmiştir. Söz konusu örnekler de bu çalışmada Güler'in eşinin ölümünden sonra çocukları ve torunları için yapacaklarını hatırlaması ile benzerdir. Yine Tornstam'ın (1997) çalışmasında hikayesi incelenen bir kadın boşanma deneyimiyle derin bir kriz yaşadktan sonra, bu krizin kendisine bir şey öğrettiğini bu sayede geroaşkınlık işaretleri göstermiştir. Bu çalışmada da benzer deneyimler söz konusudur.

Taşınma ve yer değiştirmenin geroaşkınlık ile ilişkisinin incelendiği ve ifade edildiği çalışmalar da bulunmaktadır. Bakım merkezinde kalan yaşlılar üzerine yapılan bir çalışmada bakım kurumuna taşınma bir kriz olarak ele alınmıştır (Gamliel, 2001). Bununla beraber Tornstam ve Törnqvist (2000), kültürel değerler, toplumsal beklentiler ve tutumların geroaşkınlığı teşvik edici ya da engelleyici olabileceğinden söz etmiştir. Bu anlamda, bu çalışmada taşınma neticesinde meydana gelen aşkınlık işaretlerinin de literatürü desteklediği söylenebilir.

5.2. Kozmik Aşkınlık

Literatürde, yaşanan zamanın ve zaman içerisindeki tecrübelerinin birikiminin, uzak geçmişteki anıların deneyimlendiği dönemlerdeki yoğunluk ve tempoyu hatırlamayı güçsüzleştirebildiği ve buna bağlı zaman algısının ileri yaşta farklılaşabildiği (Janssen,

2017), yine yaşanan zamanın birikmesi ile kalan zamanın sınırlı olduğu algısı ile zaman algısında bir değişim meydana gelebileceği (John ve Lang, 2015) ifade edilmektedir. Bu çalışmadaki katılımcılar, her iki durumu da örneklendirebilecek şekilde zaman algısında değişim belirtmiştir.

Katılımcıların aşkınlık deneyimlerinde dini inanç çok sık rastlanılan bir anlatı unsuru olmamıştır. Ancak kozmik aşkınlık ile dini inancın bağlantılı olduğunu ve dini değerlere bağlayarak deneyimlerini ifade eden çalışmalar bulunmaktadır (Jewell, 201; Dehkordi ve ark. 2021). Türkler ile yapılan bir çalışmada ise, seküler olanlarda geroaşkınlık işareti bulunmazken, dini gruplara dahil olanlarda bulunduğu görülmüştür (Lewin, 2001). Bu çalışmada ise dini yönelim ile ilgili herhangi bir ayrım söz konusu değildir. Bununla beraber yine literatürde de ölüm algısı, zamanda değişim, yaşamın gizemleri ve kendi ile karşılaşma ve yeniden seçim boyutlarındaki deneyimler, paralel bulgular göstermektedir (Tornstam, 2005; 2011; Dehkordi ve ark. 2021).

İsveç'te yapılan bir çalışmada ise (Wadensten, 2005) önceki nesillerle bağlantı, küçük şeylerden keyif alma ve böylece yeniden seçim, ölüm korkusunun azalması gibi işaretlerin bulunduğu ancak yaşamın gizemlerine yönelik bazı katılımcıların hiç bir işaret göstermediği görülmüştür. Bu açıdan bu çalışma her katılımcıda her boyutun bulunmamasına ilişkin literatürü de destekler durumdadır.

Bu çalışmada bazı aşkınlık deneyimlerinin erken yaşta gerçekleştiği görülmüştür. Literatürde de (Tornstam, 2005; Braam ve ark. 2016) bunu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır.

Yaşlanma sürecinde zamanla meydana gelen olaylar yeni anlamlar meydana getirebilmektedir. Böylece bireyler yalnız şimdiki zamanın durumuna değil, geçmiş ve geleceğe de anlam oluşturmaya devam etmektedir (Westerhof, Ditman-Kohli ve Bode, 2003). Bireyler yeni deneyimler kazandıkça ya da mevcut motivasyonları değiştikçe, geçmişe atfettikleri anlam da değişebilmektedir ve anlatılarda bazı anlamlar daha fazla öne çıkabilmektedir (Hareven ve Masaoka, 1988). Yaşamın içerisindeki büyük değişimler ya da yaşam olayları da bireyin zamanın ötesinde hissetmesine neden olabilmektedir

(Shirani ve Henwood, 2011). Bu durum ayrıca yaşam seyrinde zamanlamanın önemini de göstermektedir. Bir olayın gerçekleştiği zaman, o zamanın etkisi ile bireyin davranışlarını da değiştirebilmektedir (Akış ve Korkmaz-Yaylagül, 2020). Atölyeler esnasında meydana gelen 6 Şubat Depremleri ile katılımcıların bazılarının depreme ilişkin anılarının uyarılması, dahası zaman algısı ile ilgili aşkınlık ifadeleri de söz konusu anlamın değişimine örnek oluşturmaktadır.

5.3. Benlik Boyutunda Kendini Aşma

Tornstam (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışmaya göre, kendiyle karşılaşma boyutu hem olumlu hem de olumsuz yönde olabilmektedir. Söz konusu çalışmada da bu çalışmaya benzer şekilde edebiyata yeteneği olduğunu fark etmek, neşeli ya da eskiye nazaran daha ciddi birisine dönüştüğünü fark etmek, aşırı empati göstermenin aslında aşırı kaygı olduğunu fark ederek mevcut olanı yeniden tanımlamak gibi durumları ifade eden katılımcılar olmuştur. Ek olarak öz aşkınlıkla bağlantılı şekilde bir katılımcı, eskiden çocuklarının görüşlerini önemsemezken, artık onları da dikkate aldığını belirtmiştir. Söz konusu çalışma bulguları dikkate alındığında, bu çalışma ile paralel olduğu görülmektedir. Katılımcılardan birisinin, eskiden daha sosyal bir yaşam sürerken, artık yalnızlıktan hoşlandığını fark etmesi de, sosyal olarak geri çekilmenin her zaman olumsuz bir anlamı olmayacağını gösteren ve Tornstam'ın da (1992) çalışmasını destekleyen bir bulgu olmuştur. Benzer şekilde Huriye isimli katılımcının teknoloji kullanımı ile kendisini yeniden tanımlaması da Russel (2007) tarafından yapılan bir başka çalışma ile paralellik göstermektedir. İleri yaşta bilgisayar kullanmayı öğrenen kişilerin anlatıları incelendiğinde, kendini gerçekleştirme, kendisini benliği ile uyumlu şekilde görme ve ifade etme, kendisi ve dış dünya ile bütünlük hissine erişmeye, bilgisayar kullanabildiğini fark etmenin katkı sağladığı ifade edilmiş ve bu sayede öğrenmenin oluşturma katkısı olduğu belirtilmiştir (Russel, 2007).

Her ne kadar Tornstam (2005), öz aşkınlık süreciyle beraber, kişinin egosentrik tutumdan başkalarına daha odaklı bir yaşama yöneldiğini ifade etse de, bu çalışmada, bazı katılımcılar odak noktalarının daha çok kendilerine yöneldiğini belirtmiştir. Söz konusu durum Wadensten'in (2005) İsveç'te kadınlar üzerinde yaptığı çalışmada da ortaya çıkmış

bir durumdur. Ancak aynı çalışma, erkeklerin düşüncelerine ilişkin bir bulgu içermemektedir. Bu çalışmada ise hem erkeklerde hem de kadınlarda tersine yönde bir değişim söz konusudur. Bununla beraber, öz aşkınlık sürecinin ortaya çıkışında, bazı erkek katılımcıların önceden kendileri için uğraşırken, sonradan ailelerine odaklı bir yaşam sürmeye başladıklarını belirtmeleri de literatüre uygunluk göstermektedir. Tornstam'ın çalışmasında da (2005) benzer şekilde kadınlar için çocukları ve aileleri önde gelirken, erkeklerde odak kendisinden aileye yönelmiştir. Öz aşkınlığa ilişkin dikkat çeken bir diğer nokta ise, bazı katılımcıların gönüllülük aktivitesinde bulunuyor oluşudur. Kohli (2012) tarafından yapılan bir çalışmada da benzer şekilde, aileye destek olmanın yanında gönüllülük faaliyetinde bulunmanın da fedakarlığın artışına işaret olarak belirtildiği görülmüştür.

Ancak yine bu çalışmada olduğu gibi, Geroaşkınlık Teorisi'nin tersi anlatıların bulunduğu örnekler mevcuttur. Hyse ve Tornstam'ın (2009) yaptığı çalışmada bedensel aşkınlığa ilişkin bir değişimin doğrudan söz konusu olmadığı, ancak geçmişteki kadar bedenine yönelik odağın bulunmaması görülmüştür,

Katılımcıların çoğunluğu ego bütünlüğü ve egosal aşkınlık göstermiştir. Söz konusu farklılıklar yine geroaşkınlık üzerine gerçekleştirilen çalışmalarda da mevcuttur (Tornstam, 1997; Tornstam, 2005; James, 2007). Bununla beraber, geçmişi hiç düşünmeme durumunu ifade eden yaşlıların olduğu çalışmalar da bulunmaktadır (Massman, 2012).

Hoogland (2015) tarafından inanç ve değerlerdeki değişimler üzerine bir odak grup çalışması yapılmış ve yaşlıların geroaşkınlık teorisine uyumlu şekilde benlik ilgisinde azalma, kendi yerine başkalarının iyiliğini daha çok düşünme, başkalarını ve kendi yaşam koşullarını kabullenme halinde oldukları görülmüştür.

5.4. Sosyal ve Bireysel İlişkilerde Aşkınlık

Havighurst ve Albrecht'in (1953) çalışmasında, yaşlı bireylerin çeşitli sebeplerle sosyal bağlantılarının çoğunu kaybetmenin yanında, ilişki kurmaya çok ihtiyaç duyduklarını ancak bunda çekimser davrandıklarını belirtmiş, inceledikleri grupta da yeni

arkadaşlıkların daha az samimiyet ile devam ettiğini, geçmişten gelen arkadaşlıkların ise daha yakın olduğunu ifade etmiştir. Bu çalışmada da, geçmiş arkadaşlıkların yenilere kıyasla daha samimi olduğu görülmüştür. Lang (2001) tarafından yapılan bir çalışmada ise, yaşa bağlı değişimler ve farklılıklar ile zamanın gittikçe daha sınırlı olduğu algısı, yaşlanma sürecinde ilişkilerin kalitesine verilen önemin artmasına, böylece yakın ilişkilerin daha güçlü devam ederken, yeni kurulan zayıf ilişkilerin daha kolay bozulmasına neden olduğu ifade edilmiştir

Wadensten'in (2005) çalışmasında, bireyler ileri yaşta sosyal ilişkilerde daha seçici olduklarını, bilgi bakış açısının tecrübe ile bağlantılı olduğunu, modern çileciliğin ise ideal olduğunu ancak yaşlıların ekonomik koşullarının kötü olması sebebi ile buna mecbur olabileceklerini belirtmişlerdir. Roller ve özgürleşmiş masumiyete ilişkin ise farklı görüşlere sahip bireyler olduğu ifade edilmiştir.

Chapman (2006) yaşlanma süreci kaynaklar ve yaşam olayları ile benliğin sürekli yeniden yapılandırılmasını içerdiği için materyalist bakış açısını da etkileyebildiğinden söz etmiş ve bu durumu dulluk deneyimi ile birlikte eşyalara atfedilen anlamın değişimini ifade eden bir katılımcı ile örneklendirmiştir. Bazı nicel çalışmalar, bireylerin yaşlandıkça materyalist bakış açılarında azalma olduğunu göstermektedir (Noguti ve Bokeyar, 2014; Müller ve ark. 2013; Martin, Czellar ve Pandelaere, 2019). Tornstam'ın (2005) gerçekleştirdiği çalışmada, modern çilecilik işaretlerine hiç rastlanmadığı görülürken, bu çalışmada 15 katılımcının anlatısında bulunmuştur.

Tornstam (1992) Geroaşkınlık Teorisi'nin Geri Çekilme Teorisi ile karşılaştırıldığını ancak, meydana gelebilecek geri çekilmenin bir beklenti sonucu değil, bireylerin tercihleri ile ilgili olabileceğinden söz etmiştir. Bu çalışmada da, pozitif yalnızlığı benimseyerek sosyal çevresini sınırlandıran, bunun yanında çeşitli sosyal aktivitelerden uzaklaştığını fark eden ancak bu uzaklaşmanın tamamen yaşamdan geri çekilmek olmadığı örnekler bulunmaktadır.

5.5.Çalışmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmada, Rehberli Otobiyografi tekniği ile veri toplayarak, Tazelenme Üniversitesi öğrencilerinin geroaşkınlıkla bağlantılı otobiyografilerine ulaşılmıştır. Veri toplama sürecinde ROB'un grup içerisinde yalnızca ikişer sayfa okuma ve 5-6 kişiden kalabalık grupların oluşturulmaması kuralına (Birren ve Deutchman, 1991; Birren ve Cochran, 2001; Birren ve Svensson, 2006) sadık kalındığı için, ulaşılan anlatılar da, bu sınırlar dahilinde olmuştur.

Bir diğer sınırlılık, her ne kadar hazırlanan uyarıcı sorular, pozitif ve negatif yönleri ile geroaşkınlığın tüm boyutlarını anımsatıcı nitelikte olsa da, katılımcıların yalnızca öncelendirdikleri anıları söz konusu iki sayfaya sığdırmalarıdır.

Atölyelerin, çevrimiçi gerçekleştirilmiş olması, bilgisayar, internet bağlantısı gibi imkanları olmayan ya da olsa da bunlarla çevrimiçi toplantılara katılamayan-katılmak istemeyen katılımcıların dahil etme kriterleri dışında kalmasına neden olmuştur. Bu sebeple, yüz yüze gerçekleştirilecek gruplara katılan ve çevrimiçi toplantılara katılabilme kriteri dışında kalan bireylerin anlatılarının oluşturabileceği olası farklılık bilinmemektedir. Bununla beraber, farklı sosyokültürel düzeyde bireylerin, dönüm noktaları neticesinde oluşturabileceği anlamlar farklılık gösterebilmektedir. Sever ve Özgün-Başbüyük'ün (2009) dul ve yaşlı kadın olmanın anlamı üzerine İzmir'de gerçekleştirdikleri çalışma buna bir örnektir. Bu çalışmada ise tüm katılımcıların eğitim durumunun lise ve üzeri olması, eğitim durumu daha düşük olan katılımcıların otobiyografik arkaplanlarına erişim imkanını da sınırlamıştır. Örneklem ile ilgili bir diğer sınırlılık ise, cinsiyet dağılımına ilişkindir. Katılımcılara duyuru yolu ile ulaşılması ve gönüllü katılımcılarla ulaşılabilir örneklem tekniğinden yararlanılması başvuruların ağırlıklı olarak kadınlardan oluşmasına neden olmuştur. Literatürde de, Rehberli Otobiyografi'nin ağırlıklı olarak kadınların daha çok ilgilendiği bir aktivite olduğu ve bu sebeple otobiyografi yazım atölyelerinin kadın-spesifik bir niteliği olabileceği belirtilmektedir (O'Neill, Birren ve Svensson, 2011).

6.SONUÇ

Otobiyografik anlatılar üzerinden geroaşkınlık deneyimlerinin incelendiği bu çalışmada, her katılımcının geroaşkınlık temalarına uygun şekilde ifadelerde bulunduğu ve yine her katılımcının en az bir dönüm noktasının geroaşkınlık ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu sebeple bu çalışmanın ilk sonucu, Tornstam'ın da (2005) ifade ettiği şekilde geroaşkınlığın yaşam boyu gelişim sürecinde meydana gelen doğal bir süreç oluşunun desteklenmiş olmasıdır. Geroaşkınlığın herkeste görülebileceği, ancak her boyutu barındırması gerekmediği, bununla beraber geroaşkınlığın gelişmesine ilişkin süreçlerin benzer yaşamlarda dahi farklı kırılma noktaları ile farklı şekilde ilerleyebileceği görülmektedir.

Çalışma bulguları ulaşılabilir örneklem tekniği ile yalnızca gönüllü katılımcılarla gerçekleştirildiği için genelleştirilebilir değildir, ancak mevcut geroaşkınlık literatürü ile paralellik göstermenin yanında, sosyokültürel özelliklere ilişkin ortak ve farklı noktaları görmeye katkı sağlamak ve geroaşkınlığın tıpkı Tornstam'ın (1996) ifade ettiği gibi, kültüre özgü değil ancak kültürden etkilenen bir yapısı olarak karşımıza çıkarmaktadır.

Atölyeler başladıktan sonra gerçekleşen 6 Şubat 2023 depremi bazı katılımcılarda geroaşkınlık açısından etkili olmuştur. Bu durum, geroaşkınlığın yaşam boyu devam eden bir gelişim süreci oluşunun en önemli kanıtı olarak karşımıza çıkmaktadır. Benzer şekilde, bir hikaye olarak yaşamın her geçen gün yeniden yazıldığına da göstergesidir.

Bir diğer sonuç ise, her ne kadar geroaşkınlık herkeste açığa çıkan bir gelişim süreci olsa da, söz konusu sürecin yaşanılan dönem ve dahil olunan kültürel iklimin etkileri ile farklı dönüm noktaları üzerinden meydana gelebileceğidir. Bu sebeple, 1980 döneminde eğitim ve iş yaşamı içerisinde bulunan bireylerle, günümüz gençlerinin geroaşkınlık etkenleri farklılık göstereceğinden, özellikle standart veri toplama araçları ile gerçekleştirilecek çalışmalarda bu unsurun da dikkate alınması yararlı olacaktır.

Örnekleme özgü en önemli sonuç ise, katılımcılardan bazılarının Tazelenme Üniversitesi'ne başladıktan sonra geroaşkınlık boyutlarından bazılarına erişmiş

olmalarıdır. Bu anlamda, Tazelenme Üniversitesi konseptinin geroaşkınlık ve pozitif yaşlanma için tetikleyici bir dönüm noktası olduğu söylenebilir. Özellikle Tazelenme Üniversitesi'nde yeni beceriler elde edilmesi, yaşlanma sürecinde meydana gelen değişimlere karşı edinilen bilgiler, yaşlanan bireylerin benlik algılarında yeni bir anlama erişmeleri açısından oldukça yararlıdır. Bu sonuç ayrıca Tufan'ın (2022) Tazelenme Üniversitesi eğitiminin yaşamda yeni anlamlar elde etmeye katkı sağladığına ilişkin çalışma bulgusunu da destekleyen bir noktadadır.

Çalışma bulguları bazı soruların da açığa çıkmasına neden olmaktadır. Eğer geroaşkınlık doğal bir süreç ise, öz aşkınlık ve ilişkilere atfedilen anlamda meydana gelen tersine dönüşümler neden olmaktadır? Tıpkı ego bütünlüğü ile umutsuzluğun dengede olmasının ideal oluşu gibi, aşkınlığın diğer boyutları da yaşam boyu deneyimlenmesine yönelik bir denge unsuru taşıyor olabilir. Daha açık bir ifadeyle, hayatı boyunca fedakar olmuş birisi, yaşamının bir noktasında içsel dengeye ulaşmak için fedakarlığı bırakma ihtiyacı duyabilir. Bu sebeple, geroaşkınlık söz konusu boyutlara doğru tek yönlü bir gelişim süreci olarak değil, yaşam çizgisi içerisinde bireyin içsel bütünlüğünü sürdürmesine katkı sağlayan herhangi yönde bir değişim olarak da değerlendirilebilir. Rehberli Otobiyografi Tekniği (Birren ve Deutchman, 1991) bir veri toplama aracı olarak kullanılmış ve standart temalardan farklı şekilde geroaşkınlık ile ilişkili temalar oluşturularak katılımcıların buna ilişkin deneyimleri incelenmiştir. Rehberli Otobiyografi de iyilik hali gibi çeşitli olumlu etkilere sahip bir tekniktir, standart tema ile gerçekleştirilen çalışmalarda yakınlık ve arkadaşlık duygusunun arttığı ve öğretici bir aktivite olduğu ifade edilmiştir (Birren ve Deutchman, 1991; Birren & Cochran, 2001; Thornton & Collins, 2010). Bu açıdan, sonraki çalışmalarda geroaşkınlık temaları ile uygulanarak etkileri değerlendirilebilir. Bu sebeple çalışmanın bir diğer sonucu, rehberli otobiyografi için hazırlanan geroaşkınlık temalarının sonraki atölyelerde uygulanabilir olduğu yönündedir. Böylece, sonraki çalışmalarda geroaşkınlık temalı serbest zaman aktivitesi, müdahale grubu aracı, eğitim öğretim materyali ve bu çalışmada olduğu gibi veri toplama aracı olarak gerçekleştirilecek çalışmalar açısından bir hazır kaynak konumundadır. Sonraki çalışmalarda, farklı kuşakların bir arada olduğu uygulamalar yaşlanma sürecine ilişkin algılar üzerinde de etkili olacaktır.

KAYNAKLAR

- Achenbaum WA. The flow of spiritual time amid the tides of life. Ageing and the Meaning of Time. New York: Springer Publishing Company. 2001.
- Ahmed S, Asraf RM. The workshop as a qualitative research approach: Lessons learnt from a “critical thinking through writing” workshop. The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication. 2018; 2018: 1504-1510.
- Akış AG. Yaşlı bakıcıların bakım deneyimi: Yaşam bakım yörüngelerini etkileyen koşullar. Journal of World of Turks/Zeitschrift für die Welt der Türken. 2021; 13: 215-239.
- Akış AG, Korkmaz-Yaylagül N. Yaşam seyri perspektifi ve yaşlılık. Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2020; 14.
- Atchley RC. Spirituality and aging. John Hopkins University Press; 2009.
- Birren JE. Autobiography: Exploring the self and encouraging. In JEK Birren, G M; Ruth, J-E; Schroots, J J F; Svensson, T (Ed.), Aging and biography: Explorations in adult development. Springer Publishing Company; 1996, p. 283-299.
- Birren JE, Cochran KN. Telling the stories of life through guided autobiography groups. Taylor & Francis US; 2001.
- Birren JE, Deutchman DE. Guiding autobiography groups for older adults: Exploring the fabric of life. JHU Press; 1991.
- Birren JE, Schroots JJ. Autobiographical memory and the narrative self over the life span. In Handbook of the psychology of aging. Elsevier; 2006a, p. 477-498.
- Birren JE, Svensson CM. Guided autobiography: Writing and telling the stories of lives. LLI Review. 2006b; 1: 1-10.

- Bjursell C, Growth through education: The narratives of older adults. *Frontiers in sociology*. 2019; 11.
- Braam AW, Galenkamp H, Derkx P, Aartsen MJ, Deeg DJ. Ten-year course of cosmic transcendence in older adults in the netherlands. *The International Journal of Aging and Human Development*. 2016; 84: 44-65.
- Bratton VA. Gerotranscendence: A phenomenological study on aging among community-dwelling elders in the united states. Capella University, 2022,
- Brockmeier J. Autobiographical time. In B Harrison (Ed.), *Life story research volume i*. Sage; 2008, 10, p. 346-365.
- Bruner J. *Acts of meaning: Four lectures on mind and culture*. Harvard University Press; 1990.
- Butina M. A narrative approach to qualitative inquiry. *Clinical laboratory science*. 2015; 28: 190-196.
- Butler RN. The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*. 1963; 26: 65-76.
- Camcı C. Heidegger'in olanak ve aşkınlık kavramları üzerine. *Felsefi Düşün*. 2017; 8: 358-380.
- Camcı C. Aylaklık, zamansallık ve yaşlılık. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*. 2018; 13: 1-12.
- Camcı C, Çoban M. A phenomenological interpretation of tanpınar's notion of temporality in 'neither am i inside time' and gerontranscendence. *Beytulhikme: An International Journal of Philosophy*. 2019; 9: 729-743.
- Chapman SA. A 'new materialist' lens on aging well: Special things in later life. *Journal of Aging Studies*. 2006; 20: 207-216.

- Clarke A, Jane Hanson E, Ross H. Seeing the person behind the patient: Enhancing the care of older people using a biographical approach. *Journal of clinical nursing*. 2003; 12: 697-706.
- Cochran KN. James e. Birren and the stories of life. *The International Journal of Reminiscence and Life Review*. 2018; 5: 15-17.
- Coleman PG. Ageing and reminiscence processes: Social and clinical implications. John Wiley; 1986.
- Cumming E, Dean LR, Newell DS, McCaffrey I. Disengagement-a tentative theory of aging. *Sociometry*. 1960; 23: 23-35.
- Cumming E, Henry WE. Growing old: The process of disengagement. (No Title). 1961.
- Dalby P. Is there a process of spiritual change or development associated with ageing? A critical review of research. *Aging & mental health*. 2006; 10: 4-12.
- De Vries B, Birren JE, Deutchman DE. Adult development through guided autobiography: The family context. *Family Relations*. 1990: 3-7.
- Degges-White S. Understanding gerotranscendence in older adults: A new perspective for counselors. *Adultspan Journal*. 2005; 4: 36-48.
- Dehkordi Raeesi Eslami Fatemeh ZAA, Alavijeh F, Matlabi H. Gerotranscendence and active aging: The lived experience. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*. 2021; 33: 271-297.
- Eğit E. " I've never been that traditional domestic turkish woman": Self, culture, and the dissociative mind. *Contemporary Psychoanalysis*. 2020; 56: 57-86.
- Erikson EH. *Childhood and society*. WW Norton & Company; 1950.
- Erikson EH. *The life cycle completed*. WW Norton & Company; 1982.

- Erikson EH, Erikson JM. The life cycle completed (extended version). WW Norton & Company; 1997.
- Ferah, N. Müslüman Yaşlılarda Pandemi Sürecine İlişkin Ruhsal Etkilenimler ve Dini Düşünceler. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, 2021, 55: 397-420.
- Fischer-Rosenthal W. Life story beyond illusion and events past. Enquête. Archives de la revue Enquête. 1989.
- Fischer-Rosenthal W. Biographische methoden in der soziologie. Flick, U./Kardorff, E. v./Keupp, H./Rosenstiel, Lv/Wolff, St.(Hg.)(1991): Handbuch Qualitative Sozialforschung. München: Psychologie Verlags Union. 1991: 253-256.
- Fischer W. Time and chronic illness: A study on the social constitution of temporality. 1982.
- Fivush R, Habermas T, Waters TE, Zaman W. The making of autobiographical memory: Intersections of culture, narratives and identity. *International journal of psychology*. 2011; 46: 321-345.
- Freeman M. Restorying our lives: Personal growth through autobiographical reflection. *Storying later life*. 2010: 3-19.
- Gamliel T. A social version of gerotranscendence: Case study. *Journal of aging and identity*. 2001; 6: 105-114.
- Garson GD. Narrative analysis. Asheboro, NC: Statistical Associates Publishing. 2013.
- George W, Dixon A. Understanding the presence of gerotranscendence among older adults. *Adultspan Journal*. 2018; 17: 27-40.
- Gibson F. The past in the present: Using reminiscence in health and social care. Health Professions Press; 2004.

- Guetterman T. Descriptions of sampling practices within five approaches to qualitative research in education and the health sciences. 2015.
- Güçlü M, Dere B, Tufan İ, Başbüyük HH. *Covid-19 salgını nedeniyle 60+ taü antalya kampüsü öğrencileri için geliştirilen taze kozalar programının değerlendirilmesi*. Paper presented at the 11. Ulusal Yaşlılık Kongresi "Özet Metin Bildiri", Erzurum. 2021
- Güneş-Gencer GY, Özgür Ö, Dinç S, Nakajima H. Online exercise program for elderly during coronavirus (covid-19) pandemic. *OPUS International Journal of Society Researches*. 18: 7581-7593.
- Hall M, Shannonhouse L, Aten J, McMartin J, Silverman E. The varieties of redemptive experiences: A qualitative study of meaning-making in evangelical christian cancer patients. *Psychology of Religion and Spirituality*. 2020; 12: 13.
- Halverson-Ramos F. Music and gerotranscendence: A culturally responsive approach to ageing. *Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy*. 2019; 11: 66-179.
- Hanson A. The gerotranscendence workshop: A transformational approach to leisure education for the oldest of the old. California State University, Long Beach, 2023,
- Hareven TK, Masaoka K. Turning points and transitions: Perceptions of the life course. *Journal of family history*. 1988; 13: 271-289.
- Haug SHK, Danbolt LJ, Kvigne K, DeMarinis V. Older people with incurable cancer: Existential meaning-making from a life-span perspective. *Palliative & supportive care*. 2016; 14: 20-32.
- Havighurst RJ, Albrecht R. Older people. 1953.
- Heidegger M. Nietzsche. Gallimard; 1971.

- Heikkinen R-L. Ageing in an autobiographical context. *Ageing & Society*. 2000; 20: 467-483.
- Hoogland AI. Continuity of change: The dynamic of beliefs, values, and the aging experience. *Journal of aging studies*. 2015; 32: 32-39.
- Hsiao C-Y, Yeh S-H, Wang J-J, Fu L-Y, Lin I, Li I-C. The effect of gerotranscendence reminiscence therapy among institutionalized elders: A randomized controlled trial. *Neuropsychiatry*. 2018; 8: 881-892.
- Hughes JC. The physiology and psychology of aging: Should aging be successful or authentic? *The Palgrave Handbook of the Philosophy of Aging*. 2016: 49-68.
- Hyse K, Tornstam L. Recognizing aspects of oneself in the theory of gerotranscendence. Dept. of Sociology; 2009.
- Irwin RR. Human development and the spiritual life: How consciousness grows toward transformation. Springer Science & Business Media; 2002.
- James JB, Zarrett N. Ego integrity in the lives of older women. *Journal of Adult Development*. 2007; 13: 61-75.
- Janssen SM. Autobiographical memory and the subjective experience of time. *Timing & Time Perception*. 2017; 5: 99-122.
- Jasper BM. *Gerontologie-Lehrbuch Altenpflege*. Hannover: Vincentz Verlag; 2002.
- Jewell AJ. Tornstam's notion of gerotranscendence: Re-examining and questioning the theory. *Journal of Aging Studies*. 2014; 30: 112-120.
- John D, Lang FR. Subjective acceleration of time experience in everyday life across adulthood. *Developmental Psychology*. 2015; 51: 1824.
- Jung CG. Some aspects of modern psychotherapy. *The Journal of State Medicine* (1912-1937). 1930; 38: 348-354.

- Kalinkara V, Kalaycı I. Yaşlıya evde bakım hizmeti veren bireylerde yaşam doyumu, bakım yükü ve tükenmişlik. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*. 2017; 10: 19-39.
- Karaca HC, Yazıcı S, Korkmaz N. Alzheimer hastası yaşlı bakımının aile üyesi bakıcı kadınlara etkisi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*. 2016; 7: 6-12.
- Kenyon GM. The meaning/value of personal storytelling. *Aging and biography: Explorations in adult development*. 1996: 21-38.
- Kenyon GM, Randall WL. Restorying our lives: Personal growth through autobiographical reflection. Preager Publishers; 2016.
- Kırışik H, Korkmaz-Yaylagül N. Yaşlı bakımında kadın emeği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2020; 3: 17-41.
- Kohli KI. A comparative analysis of attachment theory and theory of gerotranscendence among the oldest of old. Walden University, 2012,
- Korkmaz-Yaylagül N, Akış AG, Barlın H. Informal care and the importance of institutional support in alzheimer's disease: Caregivers' experience with mavi ev. *İstanbul University Journal of Sociology*. 2021; 41: 261-287.
- Korkmaz-Yaylagül N, Seedsman T. Ageing: The common denominator? *Journal of Population Ageing*. 2012; 5: 257-279.
- Kozerska A. Predictors of the existential dimension of gerotranscendence in women. Intergenerational differences. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*. 2021; 48: 161-179.
- Kunz JA. The life story matrix. JA Kunz, J.(Ed.), *Transformational reminiscence: Life story work*. 2007: 1-16.
- Lang FR. Regulation of social relationships in later adulthood. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 2001; 56: P321-P326.

- Levenson MR, Jennings PA, Aldwin CM, Shiraishi RW. Self-transcendence: Conceptualization and measurement. *The International Journal of Aging and Human Development*. 2005; 60: 127-143.
- Lewin FA. Gerotranscendence and different cultural settings. *Ageing & Society*. 2001; 21: 395-415.
- Lewin FA, Thomas LE. Gerotranscendence and life satisfaction: Studies of religious and secular iranians and turks. *Journal of Religious Gerontology*. 2001; 12: 17-41.
- Majid MAA, Othman M, Mohamad SF, Lim SAH, Yusof A. Piloting for interviews in qualitative research: Operationalization and lessons learnt. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. 2017; 7: 1073-1080.
- Malde S. Guided autobiography: A counseling tool for older adults. *Journal of Counseling & Development*. 1988; 66: 290-293.
- Martin C, Czellar S, Pandelaere M. Age-related changes in materialism in adults—a self-uncertainty perspective. *Journal of Research in Personality*. 2019; 78: 16-24.
- Massmann AD. Exploring gerotranscendence and how it relates to depression and attitudes about death. Minnesota State University, Mankato; 2012.
- May R. Varoluşun keşfi. A Babacan, Trans.: Okuyan Us Yayınevi; 2021.
- McAdams DP. The redemptive self: Narrative identity in america today. *The self and memory*. 2004: 95-115.
- McAdams DP. Personal narratives and the life story. *Handbook of personality: Theory and research*. 2008; 3: 242-262.
- Moenandar S-J, Huisman K. To leave your kindred and your father's house. Contemporary dutch christian border narratives. *European Journal of Life Writing*. 2017; 6: 174-196.

- Müller A, Smits DJ, Claes L, Gefeller O, Hinz A, de Zwaan M. The german version of the material values scale. *GMS Psycho-Social-Medicine*. 2013; 10.
- Narlı AN, Akyıldız K, Bircan T. The polarization of traumas and selective remembering: Competing political memories of military coups in contemporary turkey. *Sociology Lens*. 2023.
- Noguti V, Bokeyar AL. Who am i? The relationship between self-concept uncertainty and materialism. *International Journal of Psychology*. 2014; 49: 323-333.
- O'Neill P, Birren JE, Svensson C. Narrative and gender differences: How men and women interpret their lives. In *Storying later life: Issues, investigations, and interventions in narrative gerontology*. 2011, p. 143-158.
- Ørngreen R, Levinsen KT. Workshops as a research methodology. *Electronic Journal of E-learning*. 2017; 15: 70-81.
- Özgün-Başbüyük G, Özgür Ö, Ayan FS, Dere B, Korkmaz-Yaylagül N, Tufan I. The 60+ tazelenme university in action: "Projects that serve your hearts" during corona virus epidemics. *Revista Quaestio Iuris*. 2022; 15: 1752-1771.
- Özmen FA. Politik bir gençlik kuşağı: Post 80 alevi gençliği. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*. 2011; 3.
- Pamuk D. Guided autobiography groups with turkish older adults: First impressions. *The International Journal of Reminiscence and Life Review*. 2024; 10: 38-41.
- Peck R. (1956). *Psychological developments in the second half of life*. Paper presented at the Conference on Planning Research, Apr, 1955, Bethesda, MD, US.
- Randall WL. Teaching story: The pedagogical potential of narrative gerontology. *Education and ageing*. 2002; 17: 55-72.

- Randall WL. Transcending our stories: A narrative perspective on spirituality in later life. *Critical Social Work*. 2009; 10.
- Randall WL. In our stories lies our strength: Aging, spirituality, and narrative. 6 Colour Copy; 2019.
- Randall WL, Kenyon GM. Ordinary wisdom: Biographical aging and the journey of life. Greenwood Publishing Group; 2018.
- Randall WL, McKim E. Reading our lives: The poetics of growing old. Oxford University Press; 2008.
- Read S, Braam AW, Lyyra T-M, Deeg DJ. Do negative life events promote gerotranscendence in the second half of life? *Aging & mental health*. 2014; 18: 117-124.
- Reed PG. Theory of self-transcendence. *Middle range theory for nursing*. 2008; 3: 105-129.
- Reed PG. Demystifying self-transcendence for mental health nursing practice and research. *Archives of psychiatric nursing*. 2009; 23: 397-400.
- Reischer HN. Gerotranscendent growth and well-being in the life stories of late-midlife adults. Northwestern University, 2022,
- Reischer HN, Roth LJ, Villarreal JA, McAdams DP. Self-transcendence and life stories of humanistic growth among late-midlife adults. *Journal of Personality*. 2021; 89: 305-324.
- Rempel AR. Gerotranscendence and successful aging: The lived experience. 2013.
- Rosenthal G. Reconstruction of life stories: Principles of selection in generating stories for narrative biographical interviews. *The narrative study of lives*. 1993; 1: 59-91.

- Rosenthal G. The healing effects of storytelling: On the conditions of curative storytelling in the context of research and counseling. *Qualitative inquiry*. 2003; 9: 915-933.
- Rosenthal G. *Interpretive social research: An introduction*. Universitätsverlag Göttingen; 2018.
- Rönkä A, Oravala S, Pulkkinen L. Turning points in adults' lives: The effects of gender and the amount of choice. *Journal of adult development*. 2003; 10: 203-215.
- Russell H. Learning for being: An ontological and existential approach. *International Journal of Lifelong Education*. 2007; 26: 363-384.
- Ruth J-E, Kenyon G. Biography in adult development and aging. *Aging and biography: Explorations in adult development*. 1996a: 1-20.
- Ruth J-E, Vilkkio A. Emotion in the construction of autobiography. In *Handbook of emotion, adult development, and aging*. Elsevier; 1996b, p. 167-181.
- Saldaña J, Omasta M. *Qualitative research: Analyzing life*. Sage Publications; 2016.
- Schank R. *Tell me a story: A new look at real and artificial memory*, new york: Charles scribner's sons. *Statistical Review*. 1990; 67: 223-265.
- Schroots JJ. Theoretical developments in the psychology of aging. *The Gerontologist*. 1996; 36: 742-748.
- Schütze F. Zur hervorlockung und analyse von erzählungen thematisch relevanter geschichten im rahmen soziologischer feldforschung: Dargestellt an einem projekt zur erforschung von kommunalen machtstrukturen. Fink; 1976.
- Schütze F. *Biographieforschung und narratives interview*. Neue Praxis. 1983: 283-294.
- Sen F, Tufan İ. *Die Soziale Lage der älteren Türkischen Migranten und Migrantinnen in Berlin*. Freie Universität Berlin, Dissertation, 2000, Berlin

- Sever Ö, Özgün-Başbüyük G. Yaşlı dul kadınlık. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi. 2009; 2: 136-145.
- Shamsuddin AS, Aziz; Keers, Richard N. Conducting research using online workshops during covid-19: Lessons for and beyond the pandemic. International Journal of Qualitative Methods. 2021; 20: 1-7.
- Shirani F, Henwood K. Taking one day at a time: Temporal experiences in the context of unexpected life course transitions. Time & Society. 2011; 20: 49-68.
- Staude J-R. Autobiography as a spiritual practice. Religion, Spirituality, and Aging. 2012: 249-269.
- Subedi KR. Determining the sample in qualitative research. Online Submission. 2021; 4: 1-13.
- Sugarman L. Life-span development: Frameworks, accounts and strategies. Routledge; 2004.
- Sütlü S, Yılmaz M, Mandıracıoğlu A. Identifying the caregiver burden for the elderly population aged ≥ 85 years in a province. Ege Tıp Dergisi. 2020; 59: 302-309.
- Svensson CM, Bernell BL. Guided autobiography: Stimulate your brain, enhance well-being, develop community, and create a legacy. The California Psychologist. 2013; 46: 15-18.
- Thomae H. Theory of aging and cognitive theory of personality. Human development. 1970; 13: 1-16.
- Thornton JE. The guided autobiography method: A learning experience. The International Journal of Aging and Human Development. 2008; 66: 155-173.
- Thornton JE, Collins JB. Adult learning and meaning-making in community-based guided autobiography workshops. Canadian Council on Learning Ottawa, ON; 2010.

- Thurnher M. Goals, values, and life evaluations at the preretirement stage. *Journal of Gerontology*. 1974; 29: 85-96.
- Tiryaki S, Tufan İ, Başbüyük HH. (2021, 9-11 Nisan 2021). 60+ Tau Antalya Kampüsü öğrencilerinin covid-19 pandemisi sırasında uygulanan taze musiki programı üzerine görüşlerinin değerlendirilmesi. Paper presented at the 11. Ulusal Yaşlılık Kongresi "Özet Metin Bildiri", Erzurum.
- Tornstam L. The quo vadis of gerontology: On the scientific paradigm of gerontology. *The Gerontologist*. 1992; 32: 318-326.
- Tornstam L. Gerotranscendence-a theoretical and empirical exploration. In LEE Thomas, Susan E (Ed.), *Aging and the religious dimension*. Springer; 1994, p. 203-225.
- Tornstam L. Caring for the elderly: Introducing the theory of gerotranscendence as a supplementary frame of reference for caring for the elderly. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. 1996; 10: 144-150.
- Tornstam L. Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging. *Journal of aging studies*. 1997a; 11: 143-154.
- Tornstam L. Life crises and gerotranscendence. *Journal of aging and identity*. 1997b; 2: 117-131.
- Tornstam L. Gerotranscendence and the functions of reminiscence. *Journal of aging and identity*. 1999; 4: 155-166.
- Tornstam L. (2003). Gerotranscendence from young old age to old old age. In.
- Tornstam L. Gerotranscendence: A developmental theory of positive. aging. 2005; 11: 213.
- Tornstam L. Maturing into gerotranscendence. *Journal of Transpersonal Psychology*. 2011; 43.

- Tornstam L, Törnqvist M. Nursing staff's interpretations of "gerotranscendental behavior" in the elderly. *Journal of Aging and Identity*. 2000; 5: 15-29.
- Tufan İ. Antik çağdan günümüze yaşlılık ve yaşlanma. 3 ed. Ankara: Nobel; 2021.
- Tufan İ. Birinci türkiye yaşlılık raporu 2007. GeroYay (Ulusal Sosyal ve Uygulamalı Gerontoloji Derneği; 2007.
- Tufan İ. Gerontolojiye hazırlık: Perspektifler, teoriler, yöntemler üzerine ön bilgi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. 2020.
- Tufan İ. Türkiye'de yaşlı eğitimi 60+ tazelenme üniversitesi'nin İlk dört yılı: Değerlendirme ve öneriler. Ankara: Nobel; 2022.
- Tufan İ, Orhan K, Barkın D, Gürdal FY, Ayan FS, Özgür Ö , ve ark. Yaşlıların "sokağa çıkma yasağı" üzerine görüşleri: Telefon anketi. *Geriatrik Bilimler Dergisi*. 2020; 3: 51-59.
- Tufan İ, Sahin S, Oktug-Zengin M, Tamer-Kose M, Pallauf M, Schulc E. The effect of geroatlas 60+ refresher university in preserving individual and community health. *Journal of Aging and Long-Term Care*. 2018b; 1: 109-113.
- Tufan İ.;Çiçek, F.; Şahin, S., Oktuğ-Zengin, M.; Üstün-Onur, Z.; Tuna, M.; Dişçigil, G.; Delibaş, K.; Canatan, A.; Ergun, C.; Oğlak, S.; Ülgen, M. . 60+ tazelenme üniversitesi: Sorumluluk meşalesi. In İTM Durak (Ed.), *Gerontoloji bakım ve sağlık*. Ankara: Nobel; 2018a, p. 77-85.
- Vaysse J-M. Heidegger ve alman İdealizmi. M Bal, Trans. In G Ateşoğlu (Ed.), *Varoluşçuluk, fenomenoloji, ontoloji*. Ayrıntı; 2020, p. 134-153.
- Wadensten B. Introducing older people to the theory of gerotranscendence. *Journal of Advanced Nursing*. 2005; 52: 381-388.

- Wadensten B. Changes in nursing home residents during an innovation based on the theory of gerotranscendence. *International Journal of Older People Nursing*. 2010; 5: 108-115.
- Wadensten B, Hägglund D. Older people's experience of participating in a reminiscence group with a gerotranscendental perspective: Reminiscence group with a gerotranscendental perspective in practice. *International Journal of Older People Nursing*. 2006; 1: 159-167.
- Weiss T. Personal transformation: Posttraumatic growth and gerotranscendence. *Journal of Humanistic Psychology*. 2014; 54: 203-226.
- Westerhof GJ, Dittmann-Kohli F, Bode C. The aging paradox: Toward personal meaning in gerontological theory. In SBJHA Lowenstein (Ed.), *The need for theory critical approaches to social gerontology*. Routledge; 2003, p. 127-143.
- Wortman ES, Lewis JP. Gerotranscendence and alaska native successful aging in the aleutian pribilof islands, alaska. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*. 2021; 36: 43-67.

EKLER

Ek 1: Yazarın Rehberli Otobiyografi Eğitime İlişkin Sertifikalar



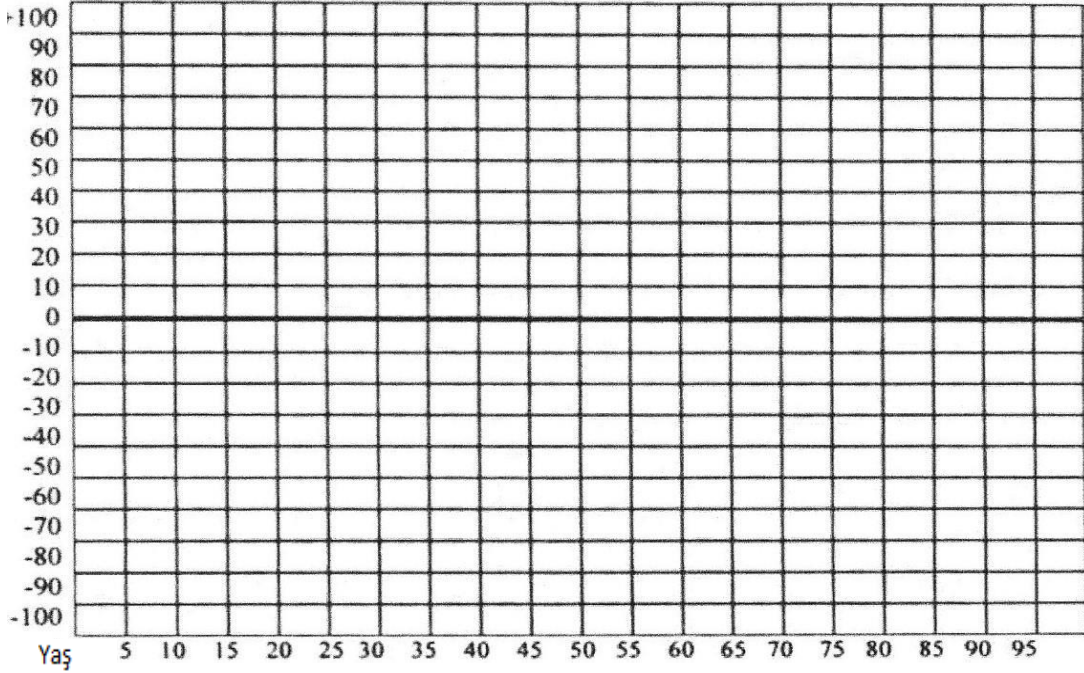
Ek 2: Yaşlanmayı Aşma Atölyesi Araçları

Hafta 1 Egzersizi: Yaşam Çizgisi Grafiği

Grafik üzerinde yaşamınızdaki önemli dönüm noktası ya da dallanma noktalarını yaşadığınız yaşlarınızı işaretleyiniz. Daha sonra eğer iyi bir etkisi olduysa yukarı doğru 0-100 arası derecelendirmelerden birisine ya da 0 ve -100 arası olumsuz derecelerden birisine göre bu yaşam olayınıza puan veriniz. Grafiği ileriki yaşlarınıza yönelik düşüncelerinizle devam ettirebilirsiniz. Ne kadar yaşayacağınızı düşünüyorsunuz? Sizce bundan sonraki hayatınız grafiğe göre hangi yönde gidecek?

Altta ki kutucuklara ise, işaretlediğiniz her bir yaşam olayını sırasına göre isimlendiriniz.

örn. 1. Nokta: evlilik, 2. Nokta: boşanma gibi.



1.		
2.		
3.		

HAFTA 1: YAŞAMDAKİ DÖNÜM NOKTALARI

Dönüm noktaları, yaşamınızı şekillendiren ve onun yönünü etkileyen olaylar, deneyimler ve bakış açıları olarak düşünülebilir. Evlilik, savaş, yeni bir ülkeye taşınmak, emeklilik gibi büyük olaylar olabileceği gibi; herhangi bir kitabı okumak, ya da tırmanışa gitmek kadar küçük ancak etkisi büyük olaylar da olabilir

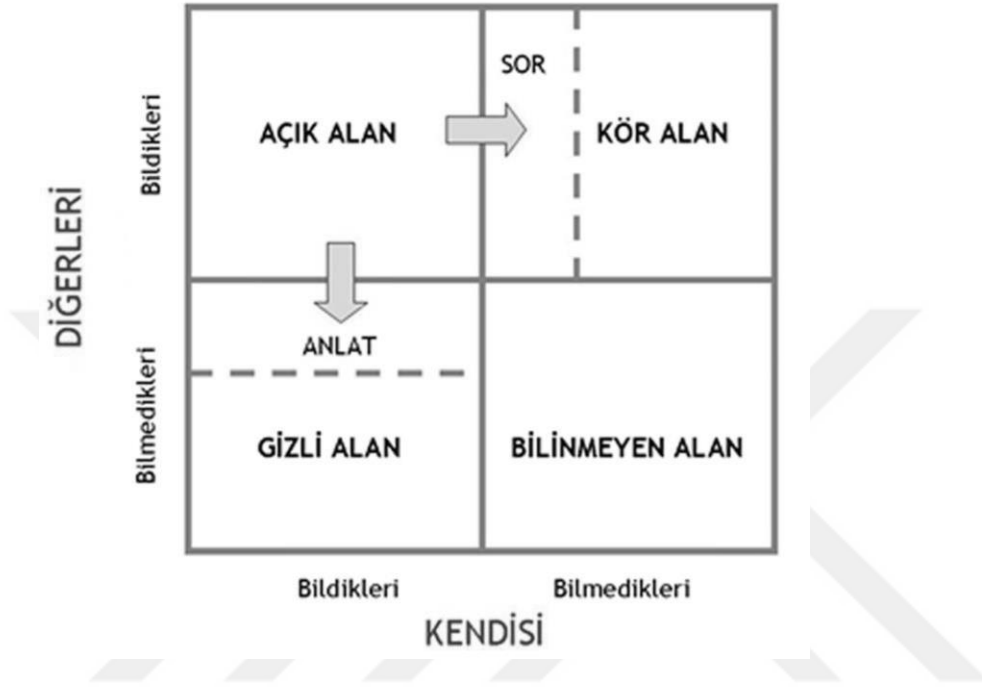
Hayatınızdaki dönüm noktaları nelerdir? Hangi olaylar dönüm noktalarına sebep oldular? Hangi olaylar yaşamınıza damga vuracak etkiye sahipti? Bazı olaylar olumlu etkiye sahipken, bazıları olumsuz etkiye neden olabilmektedir. Hayatınızı dalları olan bir ağaç gibi hayal edin. Tıpkı bir ağaç gibi, yeni dallar meydana gelebilir ya da bazı dallar güneşsizlikten ya da susuzluktan kuruyup düşebilirler. Bazıları meyve verirken bazıları vermeyebilir. Ya da hayatınızı denize doğru akan bir nehir gibi düşünün. Nerede başlıyor? Nerede genişleyip daralıyor? Ve nerelerde ayrı dallara ayrılıyor? Bu ayrılıklara hangi fırtınalar, seller ve kuraklıklar eşlik ediyor düşünün.

Uyarıcı Sorular: *(Aşağıdaki sorular yaşamınızla ilgili anıları hatırlamanız ve üzerine düşünmeniz için size rehberlik etmek üzere hazırlanmıştır. Soruları sırasıyla cevaplamanız **gerekmemektedir**. Yalnızca okuyun ve okuduklarınız içinde geçmişinize ışık tutan herhangi birisi üzerinden yazmaya başlayın. Her bir yaşam eşsiz ve özeldir ve dolayısıyla her soru herkeste aynı etkiyi yapmayabilir)*

1. Hayatınızdaki en eski dönüm noktası hangisidir? Ne olmuştu ve bu sizin için neden önemli? Söz konusu olay olduğunda kaç yaşındaydınız?
2. Dönüm noktalarınız meydana gelirken hangi insanlar size eşlik ettiler? Aile, arkadaşlar, öğretmenler, doktorlar, avukatlar ve benzeri olabilir.
3. Çevrenizde doğal ya da insan yapımı, hayatınızın yönünü değiştiren kriz gibi olaylar oldu mu? Yangınlar, depremler, seller evleri yıkabilmektedir. Araba kazaları arkalarında değişiklikler bırakır. Bu tür birşey yaşadınız mı ve size etkiledi mi?
4. Hayatınızda şanslı olduğunuzu düşündüğünüz ve yaşamınızda pozitif getirileri olan loto kazanmak, yeni bir işe girmek, aşık olmak gibi olaylar var mıydı?

- 5.Yaşamınızda dönüm noktasına sebep olan boşanma, ölüm ya da hastalıklar gibi olumsuz olaylar oldu mu?
6. Hayatınızda anne-baba, anneanne-dede, öğretmen, arkadaş, politik lider gibi herhangi hangi insanlar yaşamınızın yönünü değiştirmeye katkı sağladılar? Ve onların nasıl bir etkisi oldu?
- 7.Gençliğinizde aileniz bir yerden başka bir yere taşındı mı ve bu okulda sizin için büyük bir etkiye sebep oldu mu? Yaşamınızda önemli etkiye sebep olacak şekilde okul değiştirdiniz mi?
8. İş değiştirmek yaşam akışınızda olumlu ya da olumsuz ancak sürekli bir etkiye sahip oldu mu?
9. Hayatınızdaki hangi dönüm noktasından doğrudan kendiniz sorumlusunuz?
10. Hayatınızda fikirlerinizi kalıcı olarak değiştiren bir olay var mı ve bu olaya karşı nasıl hisler beslediniz? Öfkelendiğiniz bir olay yaşadıysanız, şimdi etkisi geçti mi?
11. Hayatınızın başkaları ile aynı ve sıradan olduğunu mu yoksa farklı olduğunu mu düşünüyorsunuz? Hangi şekillerde farklı ya da aynı?

Hafta 2 Egzersizi: Johari Penceresi



1. AÇIK ALAN: Benim bildiğim ve başkalarının bildiği bir alan var. Başkalarına açtığım, rahatlıkla paylaştığım bilgilerim. Mesela, kadını, Türk'üm, iki çocuğum var... Benim kendimi açtığım alan.

2. GİZLİ ALAN: Benim bildiğim, başkalarının bilmediği alan. Bilinçli olarak kendimi açmadığım yer. Kocamla aram iyi mi değil mi, kayıinvalidemi sever miyim mesela, biliyor musunuz? Bazı kişiler için siyasi görüşleri, dinle ilgili duruşları burada olabiliyor. İlişki derinleştikçe burası küçülüyor.

3. BİLİNMEYEN ALAN: Ben de bilmiyorum. Başkaları da bilmiyor. Travmalarım, rüyalarım, bilinç altımda yatanlar...

4. KÖR ALAN: Başkaları biliyor, ben bilmiyorum. Benim kendimle ilgili fark edemediğim, farkındalığının olmadığı yer.

HAFTA 2: KOZMİK OLARAK KENDİNİ AŞMA

Kozmik aşkınlık bireyin zaman algısında değişim, ölüme yönelik bakış açısından özgürleşmek, yaşamda gizemli olayların da olabileceği ve herşeyin kontrol edilemeyeceğini kabullenmek, daha çok doğaya ve evrene odaklı olmaya, ya da daha çok maneviyata değer vermeye işaret eden bir süreçtir. Sizin bu tür değişimler yaşadığınızı fark ettiğiniz anılarınız var mı?

Uyarıcı Sorular: *(Aşağıdaki sorular yaşamınızla ilgili anıları hatırlamanız ve üzerine düşünmeniz için size rehberlik etmek üzere hazırlanmıştır. Soruları sırasıyla cevaplamanız gerekmemektedir. Yalnızca okuyun ve okuduklarınız içinde geçmişinize ışık tutan herhangi birisi üzerinden yazmaya başlayın. Her bir yaşam eşsiz ve özeldir ve dolayısıyla her soru herkeste aynı etkiyi yapmayabilir)*

1. Bazı çalışmalar, ilerleyen yaş ile birlikte zamanın daha hızlı geçtiğini ifade etmektedir. Bunun yanında sevdiklerimizin yanındayken, ya da bir işi yetiştirmeye çalışırken de zamanın hızlı geçtiğini fark etmiş olabiliriz. Ya da tam tersi üzgün olduğumuz zamanlarda, bir şehir değiştirdiğimizde zamanın geçmek bilmediğini düşünmüş olabiliriz. Bu durumlar size tanıdık geliyor mu?
2. Geçmişte yaşamış kişilerin bakış açıları zaman içerisinde size daha anlamlı gelmeye başladı mı? Bu duruma bir örneğiniz var mı? Nasıl bir değişim ortaya çıktı?
3. Ölüme yönelik bakış açınız zaman içerisinde bir değişim geçirdi mi? Bu değişim olumlu ya da olumsuz olabilir. Söz konusu değişime neden olan bir anınız var mı?
4. Yaşamınızda mucize olarak adlandırdığınız olaylar oldu mu? Zaman içerisinde mucizelere ya da kaderciliğe olan bakış açınız nasıl bir gelişim gösterdi?
5. Doğa ve hayvanlar ile olan ilişkinizi düşünün. Geçmişle kıyasladığınızda bugün ruhsal durumunuzu düşündüğünüzde kendinizi doğaya daha mı yakın hissediyorsunuz yoksa daha mı uzaklaşıyorsunuz? Söz konusu değişim ilk nasıl ortaya çıktı?

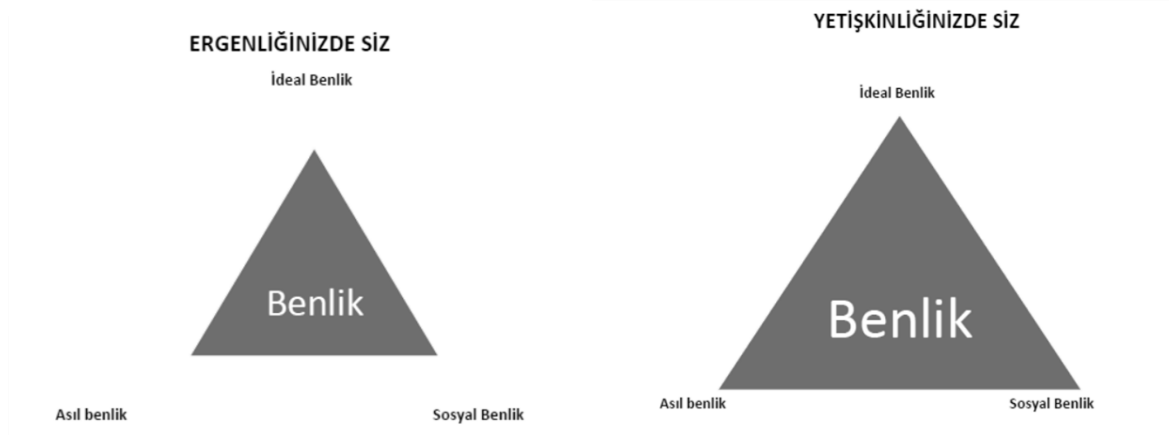
HAFTA 3 Egzersizi: Üç Benlik



İdeal Benlik, olmak istediğiniz kişinin görüntüsüdür. (Örneğin, genç bir kız kendisini ulusal televizyon haberlerinde spiker olarak görebilir.)

Sosyal Benlik, başkalarının sizi nasıl gördüğüne dair imajınızdır. (Genç kız, başkalarının onu sönük bir sosyal kelebek olarak gördüğüne inanıyor.)

Asıl Benlik gerçekten düşündüğün gibi. (Genç kız zeki olduğunu biliyor, ancak zekasını göstermekten korkuyor çünkü akıllı çocuklar okulunun sosyal hiyerarşisinde çok değerli değil.)



Bir sonraki haftaya kadar siz de, gençliğinizde ve yetişkinlik döneminizdeki üç benliklere ait şekilleri tamamlayınız.

HAFTA 3: BENLİK BOYUTUNDA KENDİNİ AŞMA

Benlik boyutunda kendini aşma kişinin geçmişten bugüne davranışlarını ve yaşamdaki yerini yeniden gözden geçirmesi, herşeyi olduğu gibi kabul etmesi, bunun yanında eskiden daha benmerkezci seçimler yaparken artık başkalarını da dikkate alan bir davranış benimsemesi gibi durumları içermektedir. Kendi benliğinizi düşündüğünüzde bu tür bir değişim süreci yaşadınız mı?

Uyarıcı Sorular: *(Aşağıdaki sorular yaşamınızla ilgili anıları hatırlamanız ve üzerine düşünmeniz için size rehberlik etmek üzere hazırlanmıştır. Soruları sırasıyla cevaplamanız **gerekmemektedir**. Yalnızca okuyun ve okuduklarınız içinde geçmişinize ışık tutan herhangi birisi üzerinden yazmaya başlayın. Her bir yaşam eşsiz ve özeldir ve dolayısıyla her soru herkeste aynı etkiyi yapmayabilir)*

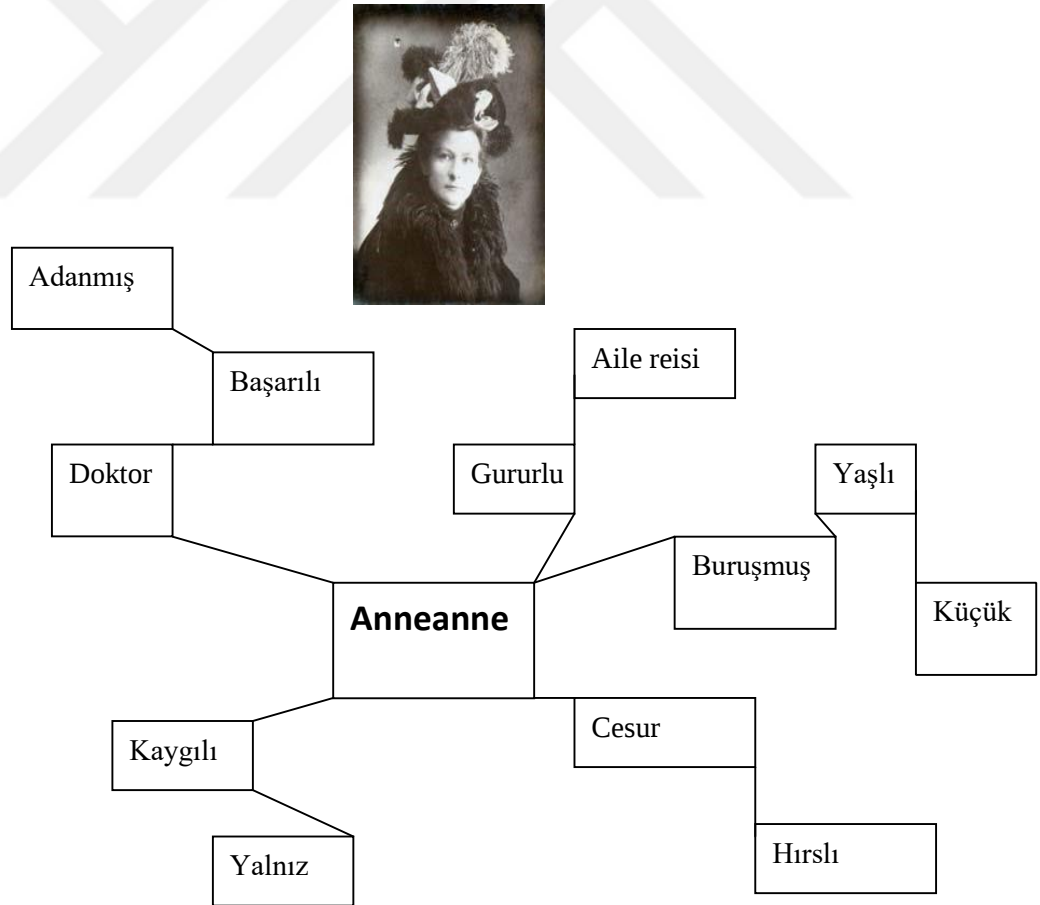
1. Yıllar içerisinde kendinizle ilgili önceden fark etmediğiniz ancak sonradan farkına vardığınız bir özelliğiniz var mı? Örneğin enstrüman çalmaya yeteneğiniz olduğunu, gezintilere katılmaktan hoşlandığınızı ya da çok sosyal birisiyken evde vakit geçirmeyi sevdiğinizi fark etmeniz gibi örneklendirilebilir. Eğer olduysa bunu nasıl fark ettiniz?
2. Dünya üzerinde varlığınızın çok önemli olduğunu düşünürken, o kadar da önemli olmadığını ve sıradan bir birey olduğunuzu fark ettiğiniz bir anınız var mı? Üzerinizde yalnız sizin yapabileceğinizi düşündüğünüz görevleri başkalarının yapabileceğini fark edip rahatladığınız bir deneyiminiz var mı?
3. Bedeninizle olan ilişkinizi gözden geçirdiğinizde nasıl bir değişim gösterdiğini düşünüyorsunuz? Yaşlanma sürecinde meydana gelen değişimler, hastalıklar ya da engel durumu bedeninizi ve kendinizi algılama şeklinizi nasıl etkiledi? Bedeninizde meydana gelen değişimler sizde nasıl hisler ve düşüncelere neden oldu?
4. Geçmişte daha çok kendiniz için bir şeyler yaparken, yaptığınız eylemlerin artık hedefinin başkaları (eş, torun, çocuk, arkadaş) olduğu ve daha fedakar olduğunuzu fark ettiğiniz bir anınız var mı? Fedakarlık ve başkaları için çabalama süreciniz sizce nasıl bir değişim geçirdi?

5. Geçmişteki kendiniz ile konuşabilecek olsanız, ona ne söylemek isterdiniz? Bugüne dek aldığınız kararlar, yaptığınız eylemler hakkında ne düşünöyorsunuz? İyisiyle kötüsüyle hepsi tecrübe oldu ve bugünkü beni oluşturdu mu diyorsunuz yoksa daha olumsuz bir bakış açısına mı sahipsiniz?



Hafta 4 Egzersizi: Kümeleme: Tasarım Zihninize Giriş

Kümeleme yaratıcı süreçlere hızlı bir giriş yoludur. İçsel eleştirilerinize bir adım atmanızı sağlar ve böylece yazmaya başlayabilirsiniz. Temel olarak yazmaya kağıdın merkezine basit çekirdek bir kelime ile başlanır. Bu kelime o haftanın konusu olan aile, sağlık, kariyer gibi bir kelime ya da bunlarla ilgili daha özel birşey olabilir (anne, baba, beden, fazla kilolar gibi). Merkeze yerleştirilecek kelimeye karar verdikten sonra bu kelime ile alakalı olan hangi başka kelimelerin zihninizde çağrışım yaptığını takip edin ve bir beyin fırtınası oluşturun. Her bir kelimeyi birbiri ile bağlayın. Kümeleme, kendini organize etme yöntemlerinden biridir. Sizde çağrışım yapan sözcükleri ekledikçe, yazma süreciniz de ilerleyecek ve daha kolay yazmaya odaklanacaksınız. Aşağıda bir örnek bulunmaktadır:



HAFTA 4: SOSYAL VE BİREYSEL İLİŞKİLERDE KENDİNİ AŞMA

Sosyal ve Bireysel İlişkilerde kendini aşma, kişinin sosyal çevresini ve kendisinin sosyal hayattaki rollerini, görevlerini, ve davranışlarını algılayış şeklindeki bir değişimi işaret etmektedir. Sosyal ve bireysel ilişkilerinizde kendimi aştım dediğiniz noktalar nelerdir? Hangi olaylarla sosyal ilişkilerinizi ve insanlarla aranızdaki sınırları yeniden belirlediniz? İnsanların sizin hakkınızdaki düşüncelerine ilişkin kaygılarınızda bir değişim meydana geldi mi? Geçmişte yapmaktan çekindiğiniz ancak daha sonra rahatlıkla ve yargılanacak kaygısı olmadan yaptığınız şeyler oldu mu?

Uyarıcı Sorular: *(Aşağıdaki sorular yaşamınızla ilgili anıları hatırlamanız ve üzerine düşünmeniz için size rehberlik etmek üzere hazırlanmıştır. Soruları sırasıyla cevaplamamız **gerekmemektedir**. Yalnızca okuyun ve okuduklarınız içinde geçmişinize ışık tutan herhangi birisi üzerinden yazmaya başlayın. Her bir yaşam eşsiz ve özeldir ve dolayısıyla her soru herkeste aynı etkiyi yapmayabilir)*

1. Arkadaşlık ilişkilerinizi ve sosyal yaşantınızı göz önüne aldığınızda, nasıl bir süreçten geçtiğinizi düşünüyorsunuz? Arkadaşlık ilişkileriniz geçmişe kıyasla daha derin ancak sınırlı sayıda insan ile mi yoksa daha kalabalık ancak daha yüzeysel şekilde mi devam etmektedir?
2. Hepimizin yaşamında çeşitli roller bulunmaktadır. Bazı rolleri kendi rızamızla alırken bazıları çevremizdekiler ve toplum tarafından bize verilmektedir. Siz hayattaki rollerinize olan bakış açınızda nasıl bir değişim olduğunu düşünüyorsunuz?
3. Yaşamın içerisinde uymamız gereken kurallar, gerçekleştirmemiz gereken roller bulunmaktadır ve bunlar davranışlarımız üzerinde oldukça etkilidir. Örneğin “yaşına göre davran”, “elinin hamuru ile erkek işine karışma”, “çocuk gibi davranma” ifadeleri bu kuralların gündelik ifadelerle yansımış bazı örnekleridir. Peki sizin yaşamınızda toplumdaki kurallara yönelik bakış açınızda bir değişim meydana geldi mi? Reddedilme kaygısı ile yapmaktan çekindiğiniz bir şeyi yapmaya başladığınız anlarınız var mı?

4. Maddiyata ve eşyalara olan ilginizde bir değişim fark ettiniz mi? Eskiden daha pahalı, daha fazla miktarda sahip olma arzusuna sahipken daha sonra daha azla yetinmeye başladığınız ve bu şekilde mutlu olduğunuzu gördüğünüz bir anınız var mıdır?

5. Geçmişte olaylara verdiğiniz tepki ile bugünkü tepkileriniz arasında nasıl bir değişim olduğunu düşünüyorsunuz? Bir karar alırken daha dikkatli davrandığınızı, bildiklerinizi paylaşma, eyleme geçme süreçlerinizde eskiye nazaran daha uzun süre bekleme ve düşünme ihtiyacı hissettiğiniz oldu mu?



YAŞLANMAYI AŞMA ATÖLYESİ DEĞERLENDİRME SORULARI

Lütfen Yaşlanmayı Aşma Atölyesi'ne ilişkin aşağıdaki boyutlara yönelik görüşlerinizi belirtiniz.

- Toplamda beş hafta buluşmak
- Her hafta yaklaşık olarak 2,5 saat buluşmak
- Yaşam öykünüzü yazmak
- Yaşam öykünüzü başkaları ile paylaşmak
- Başkalarının hikayelerini dinlemek
- Her hikaye okunup dinlendikten sonra fikir alışverişinde bulunmak
- Hikayenize yönelik yapılan yorumlar
- Tüm haftalar boyunca edindiğiniz genel deneyiminizi lütfen paylaşınız.

Ek 3: Etik Kurul Onayı



Ek 3: Etik Kurul Onayı (Devam)



Ek 4: Araştırma Uygulama İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 29.12.2022-541018



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Yaşlılık Çalışmaları Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü

Sayı : E-99931598-302.08.01-541018
Konu : Deniz Pamuk Doktora Tezi Uygulama
İzni

29.12.2022

Sayın Prof. Dr. Mustafa Cihan CAMCI

İlgi : Deniz Pamuk Doktora Tezi Uygulama İzni

İlgide kayıtlı dilekçenize istinaden, Doktora tezi danışmanlığını yürüttüğünüz 20195096005 numaralı Deniz Pamuk'un Yaşlanma Sürecinde Aşkınlık Deneyimlerinin Otobiyografik Anlatılar Üzerinden İncelenmesi: Tazelenme Üniversitesi "Yaşlanmayı Aşma Atölyesi" Örneği isimli doktora tezi çalışması için yapılması planlanan Uzaktan Çevrimiçi Rehberli Otobiyografi Atölyesi'nin uygulamasını, Tazelenme Üniversitesi 60 yaş ve üzeri bireylerle yapılabilmesi Merkez Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. İsmail TUFAN
Müdür

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu :BSMF0BET03 Pın Kodu :89342
Akdeniz Üniversitesi Rektörlüğü Kampüsü / Antalya
Telefon No:0242 227 59 90 Faks No:0242 227 59 90
e-Posta:yazisiz@akdeniz.edu.tr Elektronik Ağ:www.akdeniz.edu.tr
Kep Adresi:akdenizuniversitesi@h01.kep.tr

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/cbd?cK=5543&cD=BSMF0BET03&cS=541018>

Bilgi için: Öznur ATAÇ
Unvan: Bilgisayar İşletmeni



Telefon No: 3102270

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır..

Ek 5: Yaşlanmayı Aşma Atölyesi Duyuru Afışı

ONLİNE
OTOBİYOGRAFİ
YAZMA ATÖLYESİ

"YAŞLANMAYI AŞMA ATÖLYESİ"

*Gelin Birlikte Pozitif Yaşlanma Hikayelerinizi
Yazalım!*

**5 Hafta boyunca her hafta 2'şer sayfa otobiyografi
yazımı ve grup içi paylaşım.**

**Gerekenler: İnternet bağlantısı, Microsoft Teams
Uygulaması, Bilgisayar veya Akıllı Cep Telefonu,
Kağıt ve Kalem**

**HER TÜRLÜ SORUNUZ İÇİN İLETİŞİM ADRESİ:
UZMAN GERONTOLOG, DOKTORA ÖĞRENCİSİ
DENİZ PAMUK**

TEL: [REDACTED]

Bu atölye çalışması, Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Doktora Programı Öğrencisi Deniz PAMUK'un Doktora Tezi Kapsamında Uygulanacaktır.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Deniz	Uyruğu	TC
Soyadı	Pamuk	Tel no	
Doğum tarihi		e-posta	

Eğitim Bilgileri

Mezun olduğu kurum		Mezuniyet yılı
Lise	Antalya Muratpaşa Lisesi	2007
Lisans	Akdeniz Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Gerontoloji Bölümü	2013
Yüksek Lisans	Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gerontoloji Anabilim Dalı	2017

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (yıl-yıl)
Araştırma Görevlisi	Muş Alparslan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Gerontoloji Bölümü	2020-devam ediyor

Yabancı Dilleri	Sınav türü	Puanı
İngilizce	YDS-2018 GÜZ	91,25

Burslar-Ödüller:

Florence Gray-Soltys Graduate Student Award for Exemplary Research or Practice in the Field of Reminiscence and Life Review, 2022, International Center for Life Story Innovations And Practice, University of Connecticut.

Yayınlar ve Bildiriler:

Yayınlar

Pamuk, D. (2024) Guided Autobiography Groups with Turkish Older Adults: First Impressions. *The International Journal of Reminiscence and Life Review*. 10(1). 1-4.s. 38-41

- Efe, M., Dicle, Y., & Pamuk, D. (2023). COVID-19 Pandemisi Süresince Huzurevinde Kalan Yaşlıların Hijyen Alışkanlıkları Üzerine Bir İnceleme. *Muş Alparslan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2) 18-28.
- Engin, B., & Pamuk, D. (2023). Subjective Aging and Age Identity: A Review. *Universal Journal of History and Culture*, 5(1), 60-74.
- Pamuk, D., & Salur, B. (2022). Yaşlanma, anlatı ve otantisite. *Kaygı. Bursa Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*, 21(1), 183-200.
- Pamuk, D., Faezi, S. A., & Başbüyük, G. Ö. (2022). Ergonomics and aging: A bibliometric analysis. *Work*, 72(3), 853-864.
- Çay M. ve Pamuk D. (2021). Yaşlı Ayrımcılığı. Emre Birinci (Ed.) içinde: *Gerontolojik Sosyal Hizmet*. Nobel.
- Pamuk D. (2018) Yaş ve Toplumsal Cinsiyetin Kesişimselliği: Toplumsal Cinsiyeti ve Yaşı Oluşturma. *Senex Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*, 2, s. 1-11.
- Pamuk D. (2016) Yaşlı Bireylerin Yaşamında Evcil Hayvanların Rolü. *Mediterranean Journal of Humanities*, 5(2), 297-306.
- Yılmaz T. ve Pamuk D. (2015). Versorgungsstrukturen für dementieller krankte Menschen in der Türkei. O. Dibelius, E. Feldhaus-Plumin, & G. Piechotta-Henze (Ed.) in *Lebenswelten von Menschen mit Migrationserfahrungen und Demenz*. Schweiz: Verlag Hans Huber.

Bildiriler

- Pamuk, D. (2023) Gendered Autobiographies of Older Women: Common and Different Points. Narrative Matters 2023 Conference. Tampere University. Finland. 15-17 June 2023.
- Pamuk D. , Efe, M. & Akman, I. (2023) Muş'ta Yaşayan 55+ Bireylerin Deprem Anlatıları. Uluslararası Geriatri ve Gerontoloji Buluşmaları Sempozyumu Afet Gerontolojisi: Afetlerde Geriatristlerin ve Gerontologların İş Birliği. 05-06 Haziran, 2023
- Pamuk, D. (2023) Guided Autobiography as an Example of Gerontological Intervention

and Its Application Areas It's About People 2023 Conference, Maribor, 10-17 March 2023

Pamuk, D. (2022) "Guided Autobiography Groups with Turkish Older Adults: First Impressions" The Healing Power of Storytelling, The International Center For Life Story Innovations And Practice, 3-4 March 2022

Efe. M ve Pamuk, D. (2022). "Yaşlı Bir Ağaç Gibidir" Muş İlindeki Ortaokul Öğrencilerinin Ağaç Metaforu İle Yaşlılığı Temsili. Uluslararası Sağlıklı Yaşam Kongresi. 17-18 Aralık 2022, İstanbul.

Pamuk, D. ve Efe, M. (2021) Yaşlı Bakımında Yaşam Durumu Perspektifinden Biyografinin Önemi. Gerontolojik Bakım ve Bakış Perspektifinden I. Uluslararası Yaşlı Bakım Çalıştayı. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü. 18-19 Haziran 2021.

Efe, M., Tufan, İ ve Pamuk, D. (2021). Collaboration in Introduction to Gerontology Class. COVID-19 Pandemisinde Araştırma-Yayın ve Eğitim Süreçlerine Bakış Kongresi, 15-16 Ocak 2021.

Pamuk D. ve Kabukcuoglu K. (2019) Yaşlılıkta Toplumsal Cinsiyet ve Sağlık Davranışlarıyla İlişkili Nitel Çalışmalar Üzerinden Kavramsal Bir İnceleme. Uluslararası Sağlık Bilimleri ve Yaşam Kongresi, 24-27 Nisan, Burdur

Pamuk D. ve Kabukcuoglu K. (2019) Kapının Arkasındaki İki Kültür: Birey Odaklı Bakım Perspektifi ile Vaka Çalışması. Uluslararası Sağlık Bilimleri ve Yaşam Kongresi, 24-27 Nisan, Burdur

Yirmibeşoğlu Ş. G. ve Pamuk D. (2018) Bakımevlerinde Toplumsal Cinsiyet: Kadın Bakıcıların Deneyimleri Üzerinden Bir İnceleme. II. Uluslararası Kadın Kongresi, 4-5 Ekim, DESEM, İzmir