



Farklı Gruplarda Dans ve Hareket

Terapisinin Kullanımı ve Etkileri

Use and Effect of Dance and Movement Therapy in Different Groups

Nihan ALTAN SARIKAYA Cemile Hürrem AYHAN, Özge SUKUT

İstanbul Üniversitesi, Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği
Anabilim Dalı, İstanbul

ÖZ

Tarih boyunca dans, toplumların kültürel ve sosyal yaşantısında önemli bir rol oynamış ve bir tür sanat ve eğlenceye dönüşmüştür. Kişinin bedeninin ve duygularının bütünlüğünü sağlayan dans, antik çağlardan beri bir sağaltım yöntemi olarak kullanılmaktadır. Kişinin bedenini kullanarak kendini ifade etmesini sağlayan dans, terapi için güçlü bir araçtır. Kişinin duygusal, bilişsel, fiziksel ve sosyal bütünlüğünü güçlendirmek için hareketin terapötik kullanımını temel alan dans ve hareket terapisi ise 1940'lı yılların sonundan itibaren farklı hasta ve hastalık gruplarında sıklıkla kullanılmaktadır. Bu makalede, sağlık çalışanlarının dans ve hareket terapisinin etkileri ve farklı hasta gruplarında kullanımı hakkında literatür doğrultusunda bilgilenilmesi ve ruhsal hastalıklarda beden zihin odaklı girişimlerin geliştirilmesine katkı sağlaması amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Dans ve hareket terapisi, psikososyal girişimler, ruhsal hastalıklar

ABSTRACT

Throughout history, dance has played a very important role in the cultural and social practices of societies and has become a kind of art and entertainment. Dance which enables integration of the body and feelings of the individual has been used as a treatment method since ancient times. Dance is a useful method for therapy, allowing the body to express itself by using the body. Dance and movement therapy, based on the therapeutic use of movement to strengthen the emotional, cognitive, physical and social integration of the person, has been frequently used in different patient and disease groups since the late 1940s. In this article, it is aimed to inform the health workers about the effects of dance and movement therapy in the light of the literature about the effects and use in different patient groups and to contribute to the development of body and mind intervention in mental illnesses.

Key Words: Dance and movement therapy, psychosocial interventions, mental illness

GİRİŞ

Antik çağlardan beri dansın iyileştirici etkisi bilinmekte ve doğum, ölüm, hastalık gibi durumlarda iyileştirici bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Dans, bireyin yaşadığı olumsuz olayları bilişsel olarak kavrayabilmesini ve üstesinden gelmesini sağlarken, bireyin fiziksel benliğini hissetmesine, sorunları analiz etmesine, günlük yaşamında karşılaştığı sorunlara çözümler bulmasına ve beden imajını, benlik saygısını geliştirmesine de katkıda bulunmaktadır (1,2).

Dans ve hareket terapisi (DHT); bireyin duygusal, bilişsel, fiziksel ve sosyal bütünlüğünü arttırmaya yönelik olarak dans ve hareketin terapötik kullanımı olarak tanımlanmaktadır ve en önemli bileşenleri beden, dans, yaratıcılık ve terapötik ilişkidir. Kişiliğin sözsüz ve etkileyici yönlerine olan ilginin artmasıyla 1940'larda geliştirilen DHT ilk olarak Amerika'da uygulanmaya başlanmış ve Avrupa ülkelerinde uygulanmaya başlaması da DHT'nin gelişimine katkıda bulunmuştur (3,4).

Dans ve hareket terapisinin temel prensibi, bireyin

Alındığı tarih: 16.03.2017

Kabul tarihi: 15.05.2017

Yazışma adresi: Ass. Nihan Altan Sarıkaya, Abide-i Hürriyet Caddesi, Şişli, İstanbul

e-posta: nihanaltan85@gmail.com

doi: 10.5222/jaren.2017.1001



hareketlerinin derinlemesine gözlenmesi ve bireyin iç dinamikleri ile ilişkilendirilmesi esasına dayanmaktadır. Çünkü kişinin hareketleri, kişiler arası, ruhsal ve kültürel kalıplarını yansıtmaktadır. Dolayısıyla hareket ve anlam arasında doğrudan bir ilişki vardır. Örneğin, günlük yaşamda iletişim kurarken karşımızdaki kişinin jest ve mimikleri bizde kendiliğinden tepkilere yol açabilmektedir. Bireyin hareketi aynı zamanda bir gereksinimi karşılamaya ve çevreyle baş etmeye yönelik olduğundan bireyin çevreyle kurduğu ilişkiyi ve sorun çözme tarzını yansıtır ve farklı durumlara adapte olmasını sağlar. Sağlıklı hareket ise bireyin farklı durumlarla baş etmesini sağlayan ve kendini ifade etmede kullandığı esnek davranışlardır. Dans terapisti, bireyin hareketlerini gözlemleyerek, bireyin hareketlerini algılamasını, farkında olmasını ve hareket repertuarının genişlemesini sağlar. Bunun sonucunda bireyin farkındalığı artar, yeni hareket mekanizmaları gelişir, duygularında ve sözel iletişimde yeni iletişim mekanizmaları geliştirebilir. Beden ve ruh entegrasyonunu ve sosyal iletişimi geliştiren dans ve hareket terapisi, birebir seans ya da grup terapisi şeklinde, sağlıktan eğitime farklı alanlarda sağlıklı ve hasta gruplarda bu alanda eğitim almış terapistler tarafından uygulanmaktadır (3-5). DHT'de eylem, hem müdahale hem de değerlendirme aracı olarak kullanılmaktadır. Katılımcıların eylemlerinin empatik olarak yansıtılması (aynalama) bireyin duygularının daha iyi ifade edilmesini sağlar. Genellikle katılımcıların kendi müziklerini ve hareketlerini seçmesi önerilir (6).

DHT'nin amacı, bireyin ruhsal ve bilişsel açıdan çevreyle bütünleşmesidir. DHT bireyin duygularını ve bedeninin bu duygulara verdiği yanıtı tanımlamasını ve bu duyguların vücudun belirli bir bölümü ile bağlantı kurmasını ve yaşanan bu deneyimlerin paylaşılmasını sağlar. Bu süreç en iyi şekilde grup içerisinde güvenli bir yapı oluşturularak ve bireylerin bedenleri aracılığıyla duygularını keşfetmelerini sağlayarak gerçekleştirilir (6). Aynı zamanda yeni bir şeyler yaratmak terapötik açıdan yararlıdır. Kişinin kendini güçlü hissetmesini sağlayarak, hastaların tedavi hedeflerine ulaşmaları için motive eder ve DHT bireyin kişiliğinin güçlü yönlerini kullanarak yaratıcılığının teşvik edilmesini sağlar (3,7-9). Bu durum

bireyin duygusal yaşantılarını ifade etmesine ve başkaları tarafından da yaşanan bu deneyimlerin paylaşılmasına ortam oluşturur. DHT fiziksel aktiviteler ve duyuşsal uyarımı kullanarak yaratıcı eylemler aracılığıyla hastaların ego bütünlüğünü iyileştirmeye, kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerilerinin geliştirilmesini sağlayarak öfke ve saldırganlığın kontrol altına alınmasına yardımcı olur (3,10).

DHT bireyin:

- Daha geniş bir grup içerisinde yeniden sosyalleşmesini,
- Duygularını ifade etmesinde sözlü olmayan yaratıcı ifadeleri kullanmasını,
- Benliğinin ve bedeninin farkına varmasını,
- Benlik saygısının artmasını,
- Kas koordinasyonunun ve hareket kabiliyetinin artmasını,
- Bedenin gevşemesini sağlayarak, fiziksel ve psikolojik gelişimine katkıda bulunur (3,7).

Dans ve hareket terapisinde, bireylerin sözel ifadelerinin yanı sıra beden dillerine de odaklanılması diğer terapi türlerinden farklı bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır. Hastanelerden okullara birçok farklı ortamda ve farklı gruplarda dans ve hareket terapisi aracılığıyla bireylerin sosyal, duygusal, bilişsel ve fiziksel sorunları ele alınabilir. Literatürde DHT'nin insanların tüm gelişim seviyelerinde eylem, farkındalık, ritim ve gevşeme tekniklerini kullanarak yaşanan değişimlere uyum sağlamasına yardımcı olduğunu belirten çalışmalara rastlanmıştır (11-14).

DHT'nin:

- Zihin, beden, duygu, yaratıcılık ve maneviyatı bütünleştirmesi,
- Terapötik süreç içerisine gevşeme, nefes alma ve imajinasyon tekniklerini dahil etmesi,
- Dokunma, yansıtma (aynalama), eşzamanlılık ve vücut empatisinin kullanımını sağlaması,
- Olumlu fiziksel ve duygusal başa çıkma yöntemleri geliştirilmesini sağlaması,
- Duygusal iyileşmeyi sağlaması gibi özellikleri farklı hasta gruplarında uygulanabilirliğini sağlamaktadır (15).

Dans ve Hareket Terapisinin Kullanıldığı Gruplar

Dans ve hareket terapisinin otizm, şizofreni, demans gibi farklı hasta gruplarındaki etkileri yapılan çalışmalarda ele alınmıştır. DHT'nin içinde yer alan ritmik vücut hareketleri, odaklanma, yeme bozuklukları gibi sorunları olan bireylere yardımcı olabilirken, sözsüz iletişimin kullanılması da, iletişim becerilerinin geliştirilmesine, taciz, ihmal gibi travmaya maruz kalmış bireylerin olumlu baş etme becerileri gelişmesine yardımcı olabilmektedir (5).

Sağlıklı Bireylerde DHT

Çeşitli kültürlerde dans, stresin azaltılması ve strese karşı dayanıklılığın artırılması için kullanılmıştır. Zihin ve bedenin bütünleşmesi nöromusküler ve duygusal gibi birçok düzeyde gerçekleşebilmektedir. Duyuların hareket aracılığıyla deneyimlenmesi kişiye farkındalık kazandırarak bireyin kendisini ve çevresini algılamasını etkiler (16,17).

Sağlıklı birey gruplarında yapılan DHT'nin, depresyon, kaygı, beden imajı, bireyin kendini olumlu şekilde kabulü ve psikiyatrik tanı almayan bireylerde anksiyete gibi değişkenler üzerinde değişime neden olduğu belirtilmiştir. Stres yönetimi üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada ise, uygulanan girişimin kısa süreli etkisi incelendiğinde olumsuz baş etme becerilerini azalttığı, uzun süreli etkisine bakıldığında ise olumlu baş etme becerilerini geliştirdiği gözlenmiştir (16).

Çocuklarda DHT

Otistik bozukluğu olan çocuklarda ise dans ve hareket terapisinin iletişimi ve sosyalleşmeyi arttırdığı yapılan çalışmalarda ortaya konulmuştur. DHT, beden ve zihnin bütünleşmesi için bütüncül bir yaklaşım sunmakta ve bu otistik çocukların tedavisinde kullanılmaktadır (18). Öğrenme bozukluğu olan çocuklarda yapılan bir çalışmada, dans ve hareket terapisi alan çocukların duygusal bütünleme terapisi alan çocuklara kıyasla vestibuler uyarımın daha fazla olduğu ve iyileşme gözlendiği bildirilmiştir (19). Psikotik bozukluğu olan çocuklarda yapılan bir

başka çalışmada ise, DHT sonrasında çocukların motor performanslarında gelişme olduğu görülmüştür (16). Ayrıca istismara uğrayan çocuklara uygulanan DHT'nin de çocukların bedenlerine dair farkındalıklarını arttırdığı, kendi kişisel alanlarını doğru değerlendirmelerine yardımcı olduğu belirtilmektedir (16,20,21).

Psikiyatri hastalarında DHT

Şizofreni hastalarında DHT'nin psikotik semptomlar ve duygulanıma etkisini incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada, kontrol grubuna kıyasla deney grubundaki hastaların öfke ve depresyon düzeylerinde önemli bir azalma olduğu, psikotik belirtiler üzerine etkisine bakıldığında ise özellikle negatif semptomlar üzerinde etkili olduğu görülmüştür (11). Duygusal küntleşme ve motor retardasyon gibi bilişsel olmayan negatif semptomlarında dans ve hareket terapisinde duygusal farkındalığın artırılması ile iyileştirilebildiği belirtilmektedir (12).

Kronik depresyon hastalarıyla yapılan farklı bir çalışmada ise deney grubundaki bireylerin girişim sonrasında depresyon skorlarında önemli düzeyde düşme olduğu gözlenmiştir (13). DHT uygulamasının, plazma serotonin konsantrasyonunu arttırdığı ve dopamin konsantrasyonunu azalttığı bu nedenle de sempatik sinir sistemini stabilize edebildiği düşünülmektedir (14).

Yaşlılarda DHT

DHT, yaşlıların fiziksel ve zihinsel güçlerinin farkına varmalarını sağlayarak kişiler arası iletişimlerini artırır ve boş zaman aktivitelerinin keyifli geçirilmesini sağlar.

Demans hastalarında motor öğrenme daha geç bozulduğundan, DHT demans hastalarında da uygulanmaktadır ve hastaların bellek, motor, bilişsel becerilerini de olumlu şekilde etkilediği belirtilmektedir. Grup içerisinde yapılan DHT, demans hastalarının kendiliklerine dair farkındalığı ve çevreyle olan etkileşimini artırarak, korku, izolasyon gibi duygularını hafifletmektedir. Fiziksel aktivitenin yararları göz



önünde bulundurulduğunda da demanslı hastaların bilişsel işlevlerine ve ruhsal iyilik hallerine etkisi açıktır (22,23). Demans hastalarıyla yapılan çalışmalarda, ritmik dans hareketlerinin hastalığın ilerlemesini geciktirdiği ve katılımcıların kortizol düzeylerinde değişime neden olduğu saptanmıştır (23).

SONUÇ

Literatür verileri göz önüne alındığında DHT'nin geniş bir yelpazede farklı gruplarda uygulandığı ve hastalıkların semptomlarına karşıda etkili olduğu görülmüştür. Özellikle anksiyete, depresyon, şizofreninin negatif semptomları ve öfke kontrolüne olan olumlu etkisi düşünüldüğünde, dans ve hareket terapinin hastalardaki semptomların kontrol altına alınmasında yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Psikiyatri hemşirelerinin ilgileri doğrultusunda bu eğitimi almalarının hem kendi iyi oluşlarını geliştireceği hem de verdikleri bakımın niteliğini arttıracakı düşünülmektedir. Aynı zamanda servis ortamında yatan hastalarla dans hareket terapisi gibi zihin beden odaklı uygulamaların yapılmasının hastalarla kurulan terapötik iletişime katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Hanna, JL. Dancing for health. Conquering and preventing stress Stress in modern society. Lanham, MD: Alta Mira Press; 2006.
2. Hanna JL. Dance and stress: Resistance, reduction and euphoria. Chicago, Ill:University of Chicago Press; 1988.
3. Levy Fran J. (Ed.) Dance Movement Therapy: A Healing Art. 2d rev. ed. Reston, Va.: National Dance Association, The definitive book on the history and development of dance therapy, from its beginnings with Marian Chace to its expansion; 2005.
4. American Dance Therapy Association ADTA. What is dance movement therapy? URL:http://www.adta.org/Default.aspx?pagelid=378213, 2011
5. Çatay Z. Beden ve Ben Arasında Dokunan Ağ: Dans/ Hareket Terapisi. İstanbul Bilgi Üniversitesi, 2013.
6. Valentine Eugenia M. Dance Movement Therapy. Salem Press Encyclopedia of Health; 2016.

7. Sheets-Johnstone M. Why is movement therapeutic? *American Journal of Dance Therapy*. 2010; 32(1): 2-15. [\[CrossRef\]](#)
8. King BJ, Pope B. Creativity as a factor in psychological assessment and healthy psychological functioning. *Journal of Personality Assessment*. 1999; 72(2): 200-7. [\[CrossRef\]](#)
9. Sandel SL, Chaiklin S, Lohn A. (Eds.). Foundations of dance/movement therapy: The life and work of Marian Chace. Columbia: The Marian Chace Memorial Fund of the American Dance Therapy Association; 1993.
10. Ritter M, Low KG. Effects of dance/movement therapy: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*. 1996; 23(3): 249-60. [\[CrossRef\]](#)
11. Lee HJ, Jang SH, Lee SY, Hwang KS. Effectiveness of dance/movement therapy on affect and psychotic symptoms in patients with schizophrenia. *The Arts in Psychotherapy*. 2015; 45: 64-8. [\[CrossRef\]](#)
12. Röhrlich F, Priebe S. Effect of body-oriented psychological therapy on negative symptoms in schizophrenia: a randomized controlled trial. *Psychological Medicine*. 2006; 36(05): 669-78. [\[CrossRef\]](#)
13. Röhrlich F, Papadopoulos N, Priebe S. An exploratory randomized controlled trial of body psychotherapy for patients with chronic depression. *Journal of Affective Disorders*. 2013; 151(1): 85-91. [\[CrossRef\]](#)
14. Jeong YJ, Hong SC, Lee MS, Park MC, Kim YK, Suh CM. Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *International Journal of Neuroscience*. 2005; 115(12): 1711-20. [\[CrossRef\]](#)
15. Melsom AM. Dance/movement therapy for psychosocial aspects of heart disease and cancer: An exploratory literature review, 1999.
16. Bräuninger I. Dance movement therapy group intervention in stress treatment: A randomized controlled trial (RCT). *The Arts in Psychotherapy*. 2012; 9(5): 443-50. [\[CrossRef\]](#)
17. Berger M. Bodily experience and expression of emotion. *Writings on Body Movement and Communication*. 1972; 2: 191-230.
18. Martin M. Moving on the spectrum: Dance/movement therapy as a potential early intervention tool for children

with Autism Spectrum Disorders. *The Arts in Psychotherapy*. 2014; 41(5): 545-53. [\[CrossRef\]](#)

19. Couper JL. Effects on motor performance of children with learning disabilities. *Physical Therapy*. 1981; 61: 23-6. [\[CrossRef\]](#)

20. Gunning SV, Holmes TH. Dance therapy with psychotic children. *Archives of General Psychiatry*. 1973; 28: 707-13. [\[CrossRef\]](#)

21. Goodill SW. Dance/movement therapy with abused children. *The Arts in Psychotherapy*. 1987; 14: 59-68. [\[CrossRef\]](#)

22. Tsigos C, Chrousos GP. Hypothalamic-pituitary-adrenal axis, neuroendocrine factors and stress. *J Psychosom Res*. 2002; 53(4): 865-71. [\[CrossRef\]](#)

23. Ho RTH, Cheung JKK, Chan WC, Cheung IKM, Lam LCW. A 3-arm randomized controlled trial on the effects of dance movement intervention and exercises on elderly with early dementia. *BMC Geriatrics*. 2015; 15(1): 127. [\[CrossRef\]](#)