

TÜRK HALK OYUNLARININ SAĞLIK ALANINDA YAŞAM KALİTESİNİ YÜKSELTME İŞLEVİ

Arş. Gör. Neslihan GÜZELOĞULLARI ERTURAL*

Halk oyunları yaratımı itibariyle, dinsel ve büyüsel unsurların canlandırıldığı mekânlarda gerçekleşen icralar olarak tanımlanmaktadır. Kökeninde taşıdığı özellikleri yitirmesiyle, “yeniden yaratılma” ve “nakledilme” aşamalarından geçerek günümüze taşınan bu sunumlar, ait olduğu sosyal çevrenin, sosyal ve kültürel davranış özelliklerini, eğlenme ve eğlendirme kültürünü, sanat anlayışını yansıtan estetik sunumlar şeklini almıştır.

Halk oyunları icra etmenin, öncelikle ve genellikle, eğlenme ve eğlendirme işlevine sahip olduğu düşünülmekteyse de, sahip olduğu işlevler ile fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik işlevler de yüklendiği görülmektedir.

Türk kültüründe oyun oynama geleneğinin özel bir şeklini ifade eden bu sunumlar, icra edilerek temsil edildikleri iki farklı sosyal çevreye sahip olmaktadır. Alan Dundes’in, *“bir halk bilgisi ürününün konteksi bir ürününün içinde aktüel olarak yer aldığı hususi bir sosyal durumdur”*¹ ifadesindeki gibi, “halk oyunları”nın icra edilme mekânları da icralarının güncel olarak gerçekleştiği sosyal çevrelerdir. Bu sosyal çevrelerden biri, halk oyunlarının yaratılıp yaşatıldıkları doğal “alanları”dır. Bu sunumlar, ait olduğu yörenin gelenek haline gelmiş temsilleridir. Halk oyunları bu bağlamda, “icra edenin kendini gösterme ve beğendirme”, “icracıyı ve izleyiciyi eğlendirme” işlevlerini yerine getiriyor olmasının yanında, “yöreye ait davranış kalıplarına uygun davranıyor olmak”, “uygulanmakta olan törene destek verme” gibi işlevleri de yüklenmektedir.

Halk oyunlarının temsil edildiği ikinci bağlamı, oyunların tespit edilme ve derlenme aşamasından sonra, sahne tekniklerinin kullanılması yolu ile adım ve müziklerinin belirli bir anlayış çerçevesinde kompoze edilerek temsil edildiği,

Ege Üniversitesi, Türk Dünyası Araştırmaları Enstitüsü, Türk Halk Bilimi Anabilim Dalı
Araştırma Görevlisi.

¹ Alan Dundes. “Doku, Metin, Konteks.” Çev. Metin Ekici. **Halk Biliminde Kuramlar ve Yaklaşımlar**. Ankara: Millî Folklor Yayınları, 2003, s. 72.

“sahne” olarak adlandırılan mekânlardır. “Kültürel özelliklerin gelecek kuşaklara taşınması”, “toplum içinde sosyal iletişimin sağlanması”, “boş zamanların değerlendirilmesi” gibi işlevlere sahip olan bu bağlam, icra edildiği her sunuma göre değerlendirilecek ayrı performanslara ve sunumlara sahiptir.

Halk bilgisi inceleme kuram ve yöntemleri içinde “Bağlam Merkezli” kuramlardan olan İşlevsel Yöntem’in hareket noktası, halk bilgisi ürünlerinin oluşturuldukları, yaratıldıkları ve yeniden yaratılıp nakledildikleri bağlamlar olmaktadır.² İşlevsel Yöntem ile halk oyunlarının yeni bağlamlarda, yeniden oluşturularak kullanılması yöntemi ile sosyolojik, fizyolojik ve psikolojik işlevler yüklendiği tespit edilmiştir.

Bu düşünceden hareketle biz bu bildiriye, 2005-2006 yılları arasında, Ege Üniversitesi Fiziksel Tıp Ve Rehabilitasyon Merkezi’nde, Prof. Dr. Berrin Durmaz yönetiminde, Yrd. Doç. Dr. Sibel Eyigör denetiminde, yaşlılarla sağlık alanında yaşam kalitesini yükseltme amaçlı uygulanan iki farklı egzersiz programı üzerinde duracağız.

Bu çalışmanın amacı, gruptaki kişilerin haftada üç gün boyunca egzersizlere devamının sağlanması, halk oyunları adım ve müziklerinin kullanılması ile yaşlıların genel sağlık durumları ve yaşam kalitelerinin yükseltilmesine yönelik etkilerin tespit edilmesidir.

Birinci grup ile 2005 yılında üç ay, ikinci grup ile 2005-2006 tarihleri arasında altı ay süren bu çalışmaların egzersiz programlarının hazırlanması aşamaları aşağıdaki gibidir:

1. Egzersizler için kullanılacak halk oyunları adım cümlelerinin, jimnastik egzersizleri ve denge hareketlerinin seçilmesi,
2. Oyun müzik metronomlarının yaşlı grubun fiziksel durumu dikkate alınarak hazırlanması,
3. 45 dakika sürecek uzunlukta oyun sırasının ve sayılarının belirlenmesi,
4. Kararlaştırılmış oyun sırasına, metronomuna ve sayısına uygun CD’nin hazırlanması,³

² Metin Ekici. **Halk Bilgisi (Folklor) Derleme ve İnceleme Yöntemleri**. Ankara: Geleneksel Yayıncılık, s. 119.

5. Egzersiz programı CD'si ile haftada üç gün, 45 dakika sürecek çalışmaların tekrar edilmesi,
6. "Anksiyete-depresyon" ölçeği ve denge testlerinin egzersiz programı başında ve sonunda yapılması ve karşılaştırılması,
7. Yapılan çalışmaların ayda bir kez video kamera ile çekilmesi,
8. Çalışma sonunda çekilen video kamera görüntülerinin gruptaki kişilere verilmesi.

Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Merkezi'ne vücutlarında hissettikleri çeşitli ağrı şikâyetleriyle gelen kişilerden oluşan her iki gurubun rahatsızlığı "Geriatrik Rahatsızlıklar" olarak adlandırılmaktadır. İlk grup, beş bayandan, ikinci grup ise on sekiz bayandan oluşmaktadır. Her iki grubun yaş ortalaması, altmış yaş üstüdür.

Yaşlılarda görülen Geriatrik rahatsızlıkların; ağrı, fonksiyon kaybı, aktivite kısıtlanması, bağımsızlığını kaybetme korkusu, anksiyete/depresyon gibi yakınmalara neden olduğu bilinmektedir.⁴ Bu gibi yakınmalar, yaşam içinde yaşın ilerlemesi ile daha belirgin hale gelmektedir. *"Normal kişilerde vücutta kemik yapımı ve yıkımı bir döngü oluşturarak birbirini dengelemektedir. İlerleyen yaşla birlikte bu denge, yıkım lehine bozulmaya başlayarak, kemik dokusunun miktarının azalmasına ve yapısının zayıflamasına yol açmaktadır. Kadınlarda menopoza ile birlikte oluşan hormon değişimleri bu olayı daha da hızlandırmaktadır. Egzersizden yoksun bir yaşam tarzı, diyetteki kalsiyumun azalması, yetersiz beslenme ve genetik eğilimlerle birlikte durum daha belirgin hale gelerek; kemiklerin direncinin azalmasına, osteoporozla bağlı kırılma risklerinin artmasına sebep olmaktadır."*⁵ Bu sebeple; Fiziksel Tedavi ve Rehabilitasyon merkezlerinde sağlıklı aktif bir yaşlanma süreci için, düzenli egzersiz çalışmalarının yapıldığı çeşitli programlar düzenlenmektedir.

³ Egzersiz müzikleri, metronomları ve oyun sırasının kompoze edilmesi, Ege Üniversitesi Devlet Türk Müziği Konservatuvarı Türk Halk Oyunları Bölümü Öğr Gör. A. Serdar Kastelli ile hazırlanmıştır.

⁴ Ayşegül Çakmak. "Yaşlanan Omurga-Lomber Dejenerasyon"
<http://www.ftrdergisi.com/yazilar.asp?yaziid=413&sayiid=>

⁵ Sibel Eyigör. "Egzersiz ve Yaşlılık". **Ege Fiziksel Tedavi ve Rehabilitasyon Dergisi**. Sayı; 9/ (3), İzmir: 2003, ss. 2-9.

Birinci grup ile egzersiz programı öncesi ve sonrasında uygulanan SF 36; “Short Form 36” testi ile yaşlıların yaşam kaliteleri ölçülmüş ve egzersiz programının sonucunda bu testin sonuçları karşılaştırılmıştır. “Short Form 36” testi içinde kişilerin; “fiziksel fonksiyon”, “fiziksel rol”, “emosyonel durum”, “sosyal fonksiyon”, “genel sağlık”, “mental sağlık” ve “ağrı” durumları ölçülmüştür.⁶ İlk grup ile ayrıca; “Geriatrik Depresyon Ölçeği”⁷ testi, ikinci grup ile “Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği” adlı test uygulanarak, kişilerin anksiyete ve depresyon durumları çalışma öncesi ve sonrasında karşılaştırılmıştır. Ege Üniversitesi Fiziksel Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezi’nde görevli Yrd. Doç. Dr. Sibel Eyigör’ün ikinci grup hakkında verdiği bilgilere göre elde edilen sonuçlarda, klinik gözlemleri içinde olumlu iyileşmeler gözlenmiştir.

Egzersiz Sırasında Uygulanan Halk Oyunları İcralarının Adım Yapısı, İşlevleri ve Çalıştırıcının Yaşlılar Üzerindeki Etkisi

Her iki araştırmada da uygulanan halk oyunları adım cümleleri, Gaziantep yöresinde icra edilen; “Esmer Gavli”, “Mani”, “Koseyri”, “Yağlık Kenarı”, “Hallume”, “Zellocan”, “Şekeroğlan”, “Demirci”, “Kırıkhan” adlı oyunlardan seçilmiştir.

Halk oyunları adım cümlelerinin, Gaziantep yöresi icraları arasından seçilmesinin sebebi, oyun adım yapılarının, vücuttaki rahatsız olan bölgelerin çalıştırılmasına yönelik olmasından kaynaklanmaktadır.⁸

2005 tarihinde seçilen oyunlar ve müzik yapısı ile yapılan deneme çalışması, 2006 yılında on sekiz kişi ile tekrarlanmıştır. Egzersiz programının müzik ve ritim metronomları, Largo ile Moderato olarak tanımlayabileceğimiz tempolar arasında değişmektedir. Çalışma, Largo adlı tempodan başlayarak hızlanmakta ve Moderato hızına ulaşmakta ise de, bu tempolardaki değişimin hastaların her egzersizdeki performanslarına göre çeşitlilik kazandığı da olmuştur.

⁶ Sibel Eyigör. Diz Osteoartritli Hastalarda Kas Güçlendirici Egzersiz Yöntemlerinin Karşılaştırılması. **Basılmamış Uzmanlık Tezi**. İzmir: 2001. s. 104.

⁷ Neslihan Güzeloğulları. **Gaziantep Yöresi Halk Oyunlarının Yapısı ve İşlevleri**. Ege Üniversitesi, İzmir: 2005, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), s. 131.

⁸ Bu adım cümlelerinden seçilen hareketler, vücutta çalıştırılması gereken bölgeye uygun olarak, Ege Üniversitesi Fiziksel Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezi’nde görevli Yrd. Doç. Dr. Sibel Eyigör tarafından seçilmiştir.

Egzersiz programının 45 dakikalık tekrarına dayalı içeriğinin yaşlılara benimsetilmesinde tümdengelim yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem içinde 2/4'l k ve 4/4'l k gibi "Basit Usul"lerden oluşan halk oyunları ritimleri ve müziklerinin kullanılması ile öğretilen adım yapılarının kavranması, çalışmalar içindeki motivasyonun yüksek tutulması sağlamıştır. Gaziantep yöresi halk oyunlarının halay oyun türü içinde yer alması sebebiyle, yörede icra edilen pek çok oyunun usul , 2/4'l k ve 4/4'l k bir yapıdan oluşmaktadır.

Çalışma programının aşamaları:

1. Halk oyunları müziklerinin ritimleri eşliğinde "y r y " ve "ısınma" hareketlerinin yapılması: Egzersiz programının birinci aşaması, "ritmik ısınma" ile başlamaktadır. Kullanılan ritimler, y re halk oyunlarının müziksiz ritimleridir. Ritim eşliğinde tekrarlanan egzersizler; baş, boyun, kol, omuz ve diz bölgelerinin  alıştırılmasına yönelik hareketler olup, bu hareketlerin bir kısmı, kasları çalıştırmaya yönelik uygulanan halk oyunları adım cümlelerinin adımlarından seçilmiştir.

2. Isınma hareketlerinden sonraki ilk oyun: Isınma hareketlerinden sonraki ilk oyun, Gaziantep yöresi halk oyunu olan "Kırıkhan" adlı oyundur. İlk oyun olarak bunun se iliş sebebi, oyunun yapısal olarak, "el çırpma" ve "yürüme" adımlarından oluşarak, 2/4'l k usulde, neşeli ve hareketli bir ritim giderine sahip olmasıdır. Egzersizlere bu yapıdaki bir oyunla başlanması, 45 dakikalık çalışma s resinin yüksek kalitede devam etmesini sağlamıştır.

Kompoze edilen ritim ve müzikler arasındaki geçişi sağlamak, ilk aşamada kolay olmamıştır. Isınma hareketlerinin ardından ara vermeden "Kırıkhan" adlı oyuna geçişin sağlanması için, gruptaki kişilerin ısınma aşamasında oyun ritimleri ve müziklerine alışmaları sağlanmıştır. Ritim temposunun gruptaki kişiler tarafından algılanmasına uygulayıcı yardımcı olmuştur. Uygulayıcı bu uyumu, ritim ve oyun adımlarının el çırpma ve sesli sayı sayma yöntemiyle tekrarlanmasıyla sağlamıştır. Böylece her yeni çalışmada, ritim ile sağlanan uyum, "geçiş" kısımlarının pekiştirilmesine yardımcı olmuştur. Çalışma performansının gün geçtikçe yükseldiği gözlemlenmiştir.

Fiziksel Tedavi Rehabilitasyon Merkezi'nde daha önce yapılan çalışmalar sırasında klinik terapisti tarafından, "sayı sayma" yoluyla daire formunda ileri ve ters yönde geriye adım alma hareketi bu oyun sırasında farklı bir uygulama ile tekrarlanmıştır. Halk oyunları müzikleri ve ritimleriyle yapılan bu uygulamada, öne ve ters yöne adım alma hareketi, müziğe ve ritme ait vurguların tekrarlandığı kısımlarda uygulanmıştır. Böylesi bir uygulama ile kişilerin çalışma içindeki dikkatleri yükselmiş ve devamlı olmaları sağlanmıştır.

Egzersiz hareketleri boyunca kişilerin yer değiştirmeleri, duruşları ve birbirlerini tutuş şekilleri, Gaziantep yöresi halk oyunlarının yapısı ve şekline uygun olarak düzenlenmiştir. Kişilerin dizim ve el tutuş şekilleri, yarım daire ve tam daire formundadır. Duruş şekillerinin temasa dayalı ve yüz yüze olması kişiler arasındaki grup etkileşimini artırmıştır.

Kırıkhan adlı oyundan sonra uygulanan "Esmer Gavli" oyununun adımları, dizlerin çalışmasına yönelik bir yapıya sahiptir. Bu oyunun adımları sadece ritim eşliğinde tekrarlanmıştır.

"Sallama" ve "Yağlık Kenarı" adlı oyunlar da çalışmada kullanılmıştır. Bu oyunlarla önce kolların ritme uyumu sağlanmış, daha sonra ayak hareketlerinin de katılmasıyla, kollar ve ayakların ortak uyumu sağlanmıştır. Gruptaki kişilere ilk aşamada zor gelen bu çalışma sırasında, tekrarladıkları adımlarda zihinlerinden her hangi bir sayı geçirmemeleri ve sadece ritmi hissetmeleri istenmiş ve sonuçta ayak ve kol hareketlerindeki yapısal uyum sağlanmıştır.

Çalışmalarda kullanılan bir başka oyun olan "Demirci" oyunu ile tekrarlanan üç adım öne ve üç adım geriye gitme hareketi, yöredeki adım cümlesi yapısından farklı olarak, yaşlıların uygulamasına yönelik olarak basitleştirilmiştir. Bu oyunun ilk aşamasında, gruptaki kişilerin sayı sayarak öne ve geriye gitmeleri istenmiştir. İkinci aşamada, aynı hareketlerin tekrarı sırasında her kişinin yanındaki kişiyle uyumlu şekilde öne ve geriye adım atması istenerek, her kişinin grup ile hareket etme duygularının geliştirilmesine katkıda bulunulmuştur. Aynı adımların ritim ile tekrarlanmasının ardından uygulayıcı tarafından müzik verilmiş ve icraların müzik ile tekrarlanması istenmiştir. Bu uygulamada da kişilerin oyun geçişlerindeki reflekslerinin gelişmesi sağlanarak olumlu sonuçlar elde edilmiştir.

Amerika’da yaşlılarla geçmişte yapılan dansla terapi uygulamalarına baktığımızda, “grup etkileşimi” tekniğinin kullanıldığını görmekteyiz. Dans terapisti Susan Sandel, dansla terapi için ayrıca grup merkezli, yaşlılarla karşılıklı etkileşime dayalı, psiko-sosyal faydalar üzerinde duran bir yaklaşım geliştirmiş, 1950 ve 1960’larda geliştirilen bu teknik ile “daire formunun”, “karşılıklı dokunmanın”, “müziğin”, “seslendirmenin”, “destekleyicilerin” ve “empatik hareketlerin” etkileri araştırılmıştır. Bu çalışmalarda uygulanan “temasa dayalı dokunmanın”, birinin diğerine ulaşmada birbirini teşvik edici duyguları harekete geçirdiği belirtilmektedir.⁹

Fiziksel Tedavi Rehabilitasyon kliniğinde yapılan çalışmalarda, yapısal olarak daire formu kullanılmıştır. Böyle bir formu kullanmak, hem çalıştırıcıya grup içindeki kişileri eşit şekilde takip edebilme imkânını vermekte, hem de çalıştırıcının kişiler üzerindeki inisiyatifi kullanmasını kolaylaştırmaktadır. Sandel, ellerden tutularak hareket etmenin yaşlılar arasındaki grup etkileşimini kolaylaştırıldığını da belirtmektedir. Bizim çalışmamızda ellerden tutularak, daire formunda grup etkileşiminin sağlandığı diğer bir oyun, “Şekeroğlan”dır. Oyun adımları 2/4’lük usullerde bölünerek, öncelikle kişilerin hareketleri benimsemesi sağlanmıştır. İkinci aşamada, ritmi ve adımları algılayan kişilerden bu adımları birleştirmeleri istenmiştir. Üçüncü aşamada ise grup ve uygulayıcı ile uyumlu şekilde hareket etmeleri istenerek, kişilerin hareketlerinde bütünlük, dikkate ve performansta yüksek kalite elde edilmiştir.

Çalışmada kullanılan “Hallume” oyununun “hoplatma” ve “koşma” adım cümlelerinin yaşlıların diz rahatsızlıklarına uygun olmayacağı düşünülerek, “koşma” ve “hoplatma” adım cümlesi yerine, katılımcılara yerlerinde “adım basma” hareketiyle tekrarlamaları uygun görülmüştür. Gruptaki kişiler bu oyunun müziğini çok sevdikleri için adımlarını da tekrarlamaktan zevk aldıklarını belirtmişlerdir. Susan Sandel Amerika’da yaptığı dansla terapi çalışmalarında, müziğin grubun birleşmesine yardımcı olduğunu, özellikle ritmin, grubun

⁹ Susan Stockley. “Older Lives, Older Dances Dance Movement Therapy with Older People”. **Dance Movement Therapy: theory and practice**. London; New York: Tavistock/Routledge, 1992, s. 85.

atmosferinin oluşumuna ve zihnin dinlenmesine yardımcı olan bir etken olduğunu söylemektedir.¹⁰

Çalışmada yararlanılan “Zellocan” oyununun da yaşlılar için karmaşık yapıda adım cümlelerine sahip olması sebebiyle, yöredeki icrası içinde “öne topuk vurma” adımının adım cümlesi içinden seçilerek, müzik eşliğinde önde ayak değiştirme yoluyla ritme eşlik etmeleri istenmiştir. Zellocan oyunundan sonra, “Koseyri” oyununun hiçbir adım cümlesi uygulanmamış fakat bu oyunun müziği, egzersiz arasında kasılan kasların gevşetilmesi için yapılan salınım hareketi için kullanılmıştır.

Daha sonraki aşamada, “Mani” oyununun ritmi eşliğinde oyun içinde yer alan hoplatmalı adımlar yumuşatılarak denge sağlama çalışmaları denenmiştir. Yaşlılarla yapılan ritim ile denge koordinasyonlarının gelişmesi çalışmaları, çalışmalar sonunda yapılan testlerde de tespit edilmiştir.

Oyunların egzersiz şeklinde tekrarlanması sırasında çalışmanın performansına olumlu şekilde etki eden diğer bir müzik tarzı, “aktif kol hareketleri”nde kullanılan ritmik oyun havası müzikleridir. Bu müzik türünün, egzersizlerin altı ay boyunca tekrarlanmasının kalitesini farklı seviyelere taşıyarak, kişileri eğlendirme işlevini gerçekleştirdiği görülmüştür. Bu katkılarının grubun bayanlardan oluşuyor olmasının ve temposu daha hızlı müzikler ile hareket etmenin duygulara hareketlilik kazandırdığının sebep olduğu düşünülmüştür.

Her çalışma için ayrı performans değerlendirmesi yapılabilir. Bu çalışmalarda, çalıştırıcının sahip olduğu uzmanlık dalı da önemli olmaktadır. Klinik ortamında yapılan bu çalışmaların, halk oyunları eğitimi almış bir kişi tarafından yönetilmesi çeşitli performanstaki çalışmaların yapılmasına sebep olmuştur. Her şeyden önce birlikte olunan grubun yaş ortalaması altmış yaş üstü olması ve egzersizlerin halk oyunları adımlarından oluşan hareketlerle tekrarlanıyor olması egzersiz grubu ve çalıştırıcı açısından farklı ve yeni bir deneme olmaktadır.

¹⁰ Susan Stockley. **Agm.**, s. 85.

Birinci grup ile yapılan testler sonucunda elde edilen değişiklikler şu şekilde olmuştur:

1. Birinci grupta, beş kişiden iki kişinin “fiziksel fonksiyon”larında ilerleme görülmüş, bir kişinin durumu aynı kalmış, iki kişinin durumu ise gerilemiştir.
2. Beş kişiden üç kişinin “fiziksel rol”leri aynı kalmış, bir kişinin durumunda ilerleme ve bir kişinin durumunda gerileme kaydedilmişti.
3. Kişilerin “emosyonel durum”larına bakıldığında; beş kişiden iki kişinin durumu yükselirken, üç kişinin durumu aynı kalmıştır.
4. Kişilerin, çalışma öncesi ve sonrasında “sosyal fonksiyon”ları iki kişide aynı kalmış, iki kişide ilerleme görülmüş, bir kişide ise gerileme elde edilmiştir.
5. “Genel sağlık durumları”na baktığımızda beş kişiden iki kişinin durumu aynı kalmış, bir kişide gerilme görülmüş ve iki kişide ilerleme tespit edilmiştir.
6. Beş kişiden dört kişinin “mental sağlık durumu”nda gerileme, bir kişide ilerleme tespit edilmiştir.
7. Kişilerin “ağrı durumları”, çalışma öncesi ve sonrasında aynı kalmıştır.

Birinci grup ile denge lçme testleri içinde; “20 metre yürüme”, “6 dakika yürüme”, “sandalyeye oturup kalkma”, “merdiven inip çıkma”, “tek ayak üzerinde durma” durumları test edilmiştir. Bu testlerin değişim sonuçları ise şu şekildedir:

1. 20 metre yürüme testinde beş kişiden iki kişide ilerleme, iki kişide gerileme ve bir kişide aynı durum tespit edilmiştir.
2. 6 dakika yürüme testinde, üç kişide ilerleme, bir kişide gerileme, bir kişide ise yine aynı durum tespit edilmiştir.
3. “Sandalyeye oturup kalkma” testlerinde, beş kişide de ilerleme kaydedilmişti.
4. Denge testlerinde dört kişide ilerleme, bir kişide gerileme grlmştir.

İkinci grup üzerinde, daha fazla kişi ve daha uzun süre ile tekrarlanan aynı programın “denge durumu ölçümü testleri”nde, grubun tamamında gelişme tespit edilmiştir. Bu testlerde tespit edilen sonuçların yanında kişilerin denge

durumlarındaki değişim ve gelişim, çalışmalar sırasında da görülmüştür. Denge durumunun gelişimine yönelik uygulamalar, Gaziantep yöresi “Mani” ve “Koseyri” oyunlarında görülen önde ayak sallayarak zıplama hareketinden yola çıkarak uygulanmıştır. Bu sallamalar yöredeki oyunlarda “zıplama” ile icra edilirken biz, aynı hareketin bir kısmını, zıplamadan uygulama yoluyla tekrar ettik.

Kişilerin psikolojik durumlarına yönelik yapılan “Geriatrik Depresyon Ölçeği”nin birinci grup üzerinde uygulanması sonucunda, beş kişinin “olası depresif” durumdan, “depresif olmayan” duruma geçerek iyileştiği görülmüştür. İki kişide, depresyon durumunun görülmediği, çalışma sonrasında da aynı durumunu koruduğu görülmüştür. Bir kişi ise, “olası depresyon” durumundan “kesin depresyon” durumuna geçtiği tespit edilmiştir.

Diğer bir psikolojik durum değerlendirme testi olan “Hastane-Anksiyete ve Depresyon Ölçeği” ikinci grup ile çalışma öncesinde ve sonrasında uygulanmış, kişilerin depresyon ve anksiyete bozukluğuna sahip olmadıkları görülmüştür. Fakat kaygı durumlarının anksiyete seviyesine yakın olduğu tespit edilen altı kişide testin puanlandırılması sonucunda, kişilerin kaygı durumlarını azalma tespit edilirken, on iki kişinin çalışma öncesindeki normal durumlarını korudukları, çalışmalara devam etmeyen iki kişide gerilemenin tespit edildiği görülmüştür.

Hayatında birçok tecrübeye sahip olan yaşlı insanlar ile birçok tecrübeye sahip olmayan, ama gelecek ve hareket potansiyeli yüksek olan gençler arasında halk oyunları icralarının bir köprü görevini gördüğü ve farklı işlevler ile farklı sosyal çevrelerde de icra edildiği görülmüştür.

Bu çalışmadan hareketle bizim yaptığımız çalışmalara benzer şekilde şu konularda da çalışmalar yapılabilir:

1. Her gün medyadan takip ettiğimiz gençlerin güncel sorunları, her geçen gün artmakta ve karşılıklı iletişimsizliğe bağlı olarak çözülemeyecek boyutlara taşınmaktadır. Gençler çoğu zaman, yaşlarının verdiği heyecan ile hareket ederek problemleri kaba kuvvet yoluyla çözüme yolu gitmektedirler. Bu problemlerin çözümüne yönelik olarak orta öğretimdeki gençlerle halk oyunları ile terapi

çalışmaları yapılabilir. Bu çalışma ile gençler müzik ve ritmin etkisiyle bastırdıkları enerjiyi faydalı bir şekilde açığa çıkaracaklar, heyecanlarını dans etme yoluyla ifade edeceklerdir.

2. Otistik Çocuklar için açılan rehabilitasyon merkezlerinde uygulanan sosyal etkinlikler programları içinde, halk oyunları müziklerinden ve oyunlarından yararlanarak yapılacak uygulamalar ile, otistik çocukların toplum içinde sosyalleşmeleri sağlanabilir. 16 Aralık 2006'da böyle bir amaca yönelik olarak yapılan çalışmanın haberi Sabah Gazetesi'nde bildirilmiştir. 13 yıldır Almanya'da dans eğitimi alan ve Türkiye'de yaşayan Dagmar Akın, kendini dansa ve engelli insanların rehabilitesine adanmış ve olumlu sonuçlar elde ettiğini bildirmektedir.¹¹

3. Depresyon, anksiyete, panik atak gibi günümüzde yakalanması kolay hale gelen bu hastalıkların tedavisinde halk oyunları ile terapi veya tedavi çalışmaları düzenlenebilir. Birçok insan bu rahatsızlıkların etkisiyle, içinde buldukları ana odaklanamamanın sıkıntısını yaşamaktadır. İçinde bulunulan anı yaşamak, *“kendimizin ve çevremizin farkına varmak, özellikle duygularımızın farkına varmak kendimizi ve çevremizi bir bütün olarak algılamak, bir şeyleri anlamlı bulmak ve bütün bunları sözel olarak ifade ederek sevinç/coşku duymaktır...Anı yaşamak için üç öge gereklidir. Birincisi, içinde bulunduğumuz mekâna ve zamana odaklaşmak, ikincisi var olma bilincine, üçüncüsü ise var olma sevincine sahip olmaktadır. Kişilerin kendi iç dünyalarını ve diğer insanların iç dünyalarını ‘fark etme’ potansiyelinin yükselmesi ile kişiler arasındaki iletişimin kurulması kolaylaştırılabilir.”*¹² Kişilerin kendi iç dünyalarıyla barışık olmaları sonucunda bu mutluluğu; bireyden bireye, bireyden aileye, aileden topluma giden yolda çevresiyle paylaşan insanlar olarak sağlıklı ruh yapısına sahip bir toplum olabilmede, halk oyunları ile yapılacak terapi çalışmalarının faydaları olacağı kanaatindeyiz.

¹¹ <http://arsiv.sabah.com.tr/2003/12/16/gny101.html>

¹² Üstün Dökmen. **Yarıma Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak**. İstanbul: Sistem Yayıncılık, ss. 170-171.

KAYNAKLAR

1. Aydın, Cengiz. Halk Oyunlarında Toplumsal Yapılanma. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi, 1992.

2. Aktaş, Gürbüz. Temel Dans Eğitimi. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi, 1999.
3. Çakmak, Ayşegül. “Yaşlanan Omurga-Lomber Dejenerasyon.” <http://www.ftrdergisi.com/yazilar.asp?yaziid=413&sayiid=>
4. Çobanoğlu, Özkul. Halkbilimi Kuramları ve Araştırma Yöntemleri Tarihine Giriş. Ankara: Akçağ Yayınları, 1999.
5. Dökmen, Üstün. Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak. İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2004.
6. Dundes, Alan. “Doku, Metin, Konteks.” Çev. Metin Ekici. Halk Biliminde Kuramlar ve Yaklaşımlar. Ankara: Millî Folklor Yayınları, 2003, ss. 67-90.
7. Ekici, Metin. Halk Bilgisi (Folklor) Derleme ve İnceleme Yöntemleri. Ankara: Geleneksel Yayıncılık, 2004.
8. Ekici, Metin. “Halk Bilim Araştırmalarında Üçüncü Boyut.” Millî Folklor Dergisi. Ankara: 2003, Sayı; 60, ss. 72-77.
9. Eroğlu, Türker. Halk Oyunları El Kitabı. İstanbul: Mars Basım Hizmetleri. 1999.
10. Ertural, M. Serkan. “Gaziantep İli Geleneksel Bayram Pratikleri, Üstlendiği Sosyal İşlevleri ve Halk Kültüründeki Değişim Açısından Değerlendirilmesi.” Halk Kültüründe Değişim Uluslar arası Sempozyumu Bildirileri (Kocaeli-Aralık 2004), İstanbul: Motif Vakfı yayınları, 2005, ss. 208-215.
11. Eyigör, Sibel. “Egzersiz ve Yaşlılık.” Ege Fiziksel Tedavi ve Rehabilitasyon Dergisi. Sayı; 9/(3), İzmir: 2003, ss. 2-9.
12. Eyigör, Sibel. Diz Osterartritli Hastalarda Kas Güçlendirici Egzersiz Yöntemlerinin Karşılaştırılması. Ege Üniversitesi İzmir: 2003. (Basılmamış Uzmanlık Tezi).
13. Güzeloğulları, Neslihan. Gaziantep Yöresi Halk Oyunlarının Yapısı ve İşlevleri. Ege Üniversitesi, İzmir: 2005. (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi)

14. Kaeppler, Adrienne L. "Dans." Çev. Fatma Kanat Fay. Halk Biliminde Kuramlar ve Yaklaşımlar. Ankara: Millî Folklor Yayınları, 2003, ss. 382-395.
15. Kılınç, Yılmaz; Gaziantep Kilis-Musabeyli Yöresi Halk Oyunlarının Yapısal Özellikleri. Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep: 1993. (Basılmamış Lisans Bitirme Ödevi).
16. Kızık, Fatma; Gaziantep Yöresi Kadın Halaylarının İncelenmesi. Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep: 2000. (Basılmamış Lisans Bitirme Ödevi).
17. Payne, Helen. Dance Movement Therapy: theory and practice. London; New York: Tavistock/Roudledge, 1992.
18. Stockley, Susan. "Older Lives, older dances Dance movement therapy with older people." Dance Movement Therapy: theory and practice. London; New York: Tavistock/Roudledge, 1992, ss. 81-101.
19. <http://arsiv.sabah.com.tr/2003/12/16/gny101.html>