

T.C

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR FAKÜLTESİ

RESİM BÖLÜMÜ



OVERTHINK

DİPLOMA ÇALIŞMASI KAPSAMINDA HAZIRLANAN ARAŞTIRMA VE
UYGULAMA RAPORU

HAZIRLAYAN

Aynur PAMİR

YÖNETEN

Doç. Ayça Alper AKÇAY

ERZURUM- 2024

TEŞEKKÜR

Çalışmaya başladığımdan beri benden emeğini ve desteğini esirgemeyen gerek uygulama gerek araştırma kısmında yardımcı olan Doç. Ayça Alper Akçay hocama teőekkürlerimi sunarım.

Aynur PAMİR

ÖZET

İnsanlar var oldukları zamandan bu yana hep düşünen varlıklardır. Milyarlarca yıl önce düşünülen şeylerle şuan düşünülen ve kaygılanılanlar elbette ki farklıdır. Farklı olsa da düşünmek ve kaygılanmak bir bakıma doğamızda vardır. Zaman aktıkça dünya değiştikçe sanki düşünülmesi kaygılanması gereken şeyler fazlalaştı. İnsanlar bu akan zamandan ve dünyadan hem kopuk hem de bağlı olma arasında gidip gelir oldu. Araştırmaya konu edilen başlığın ana teması da bunlar arasında şekillenmekte aslında .İnsanların bir durumu algılama şekli duygularını ve davranışlarını büyük ölçüde etkiler. Nasıl hissettiğinizi belirleyen en önemli nokta olayları yorumlama biçiminizdir. Bu yüzden aşırı düşünmek negatif düşünceleri içerisinde barındırır ve fazla düşünme eylemi çözüm odaklı değildir. Aksine kişiyi psikolojik olarak daha fazla yıpratır ve negatif düşünceleri tetikleyen bir durumdur. Psikolojik problemlerin temelini oluşturur. Böylece sürekli negatif düşünmeye eğilimli olanlar bu düşünme biçimini alışkanlık haline getirir. Fiziksel ve duygusal olarak kişiyi etkilemektedir. Aslında bir tür kaygı bozukluğu olarak da nitelendirilebilir. Çünkü kaygı bozukluklarının en belirgin semptomlarından biri de aşırı düşünmektir. Bir şey hakkında aşırı düşünmek korku, stres ve kaygıya neden olur. Bu da bir şeyi sadece aşırı düşünmek değil, o düşünceyi saplantı haline getirmesi hayatındaki işlevselliğini de yitirmesidir. Kişinin düşünebildiği tek şey endişedir. Geçmişimiz ve geleceğimiz hakkında hepimiz düşünceler içinde sıkışırız neleri yanlış yaptığımız ya da yapılması gerekip yapmadıklarımız düşünmek aslında bizi geçmişimize bağlayan en temel düşüncelerdir. Yeterince çaba sarf ediliyor mu ya da bu çabaların bir karşılığı olacak mı düşünceleri de bizi sürekli halla gelmemiş bir gelecek kaygısı içine sürükler. Böylelikle hem dünyadan kopuk olabilecek hem de dünyaya bağlı kalan bir ip arasın da sallanıp durmamızı sağlar bunlar. Aslında insanların hem gelecekleri hem de geçmişleri hakkında düşünmesi kadar doğal olan bir şey yoktur mesele burada bunlara ne kadar zaman ayırdığımız ve hayatımızı ne kadar etkilediğidir. Bunun arasında ki dengeyi sağlayamayan kişiler zaman ilerledikçe ya depresyon ya da anksiyete gibi problemlerle karşılaşılıyorlar.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
ÖZET	ii
İÇİNDEKİLER	iii
ŞEKİLLER DİZİNİ	iv
BİRİNCİ BÖLÜM	1
Araştırma Raporu.....	1
1.1. Overthinking [Aşırı Düşünme] Nedenleri	1
1.2.Overthinking (Aşırı Düşünme) Belirtileri Nelerdir?	1
1.2.1. Geçmişe Dayalı Overthink	2
1.2.2. Geleceğe Dayalı Overthink.....	2
1.3. Psikolojik Rahatsızlıkları Dayalı Eserler Üreten Ressamlar.	3
1.3.1 Vincent Van Gogh Eserleri	3
1.3.2. Louis Wain Eserleri.....	4
1.3.3. Edvard Munch Eserleri	4
1.3.4. Nicolas de Stael Eserleri	5
1.3.5. Paul Gauguin	6
1.3.6. Francisco José de Goya Lucientes	7
Uygulamanın Yapılış Gerekçesi.....	8
Uygulamanın Düşünsel Yönü	12
RESİM NANALİZİ	13
KAYNAKÇA	14
ÖZGEÇMİŞ	15

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Vincent Van Gogh Starry Night Over the Rhone, 1888	4
Şekil 2. Kaleidoscope Cats III by Louis Wain.....	4
Şekil 3. Edvard Munch Death In The Sickroom, 1895	5
Şekil 4. Hastahanedede yaptığı en ünlü eseri olan The Fairy Feller's Master-Stroke tablosunu 1855-1964.....	6
Şekil 5. Paul Gauguin Green Christ, 1889	7
Şekil 6. Francisco Goya Çocuklarını Yiyen Satürn.....	8
Şekil 7. Overting, 90x100 boyut yağlı boya overting	9
Şekil 8. Overting, 90x100 boyut yağlı boya overting	10
Şekil 9. Overting, 90x100 boyut yağlı boya overting	11



Şekil 6. Francisco Goya Çocuklarını Yiyen Satürn

Uygulamanın Yapılış Gerekçesi

Diploma çalışmasına konu olan overthinking sendromunu yapmamdaki neden uzun yıllardır kendimde de fark ettiğim fazla düşünme probleminden kaynaklanır. Hayatımın bu kadar merkezinde olan ve beni bu denli etkileyen bu sorunu başata sadece kendimde olduğunu düşünürdüm. Bakış açım hep kendime odaklıydı . Geçmişim de olan şeyleri beynimde sanki bir dönme dolaba binmişim gibi sürekli döndürerek canlı kılıyordum.

Zamanla yaş aldıkça düşüncelerim geçmişe odaklıyken aynı zaman da gelecekle ilgili kaygılara ve sorunlara odaklanmaya başladı. Bununla yaşamaya alışmaya başlamış ve kendi düşüncelerimle sürekli boğuşuyordum. Atölye hocam mezuniyet çalışması için fikir üretmemizi isteyince ne üzerinde çalışsam diye başladım ve bir çok eskiz sundum. hocamla yaptığımız toplantı sonucu kendi iç dünyama yönelmeyi ve kendimle bana sorun olarak gelen en büyük

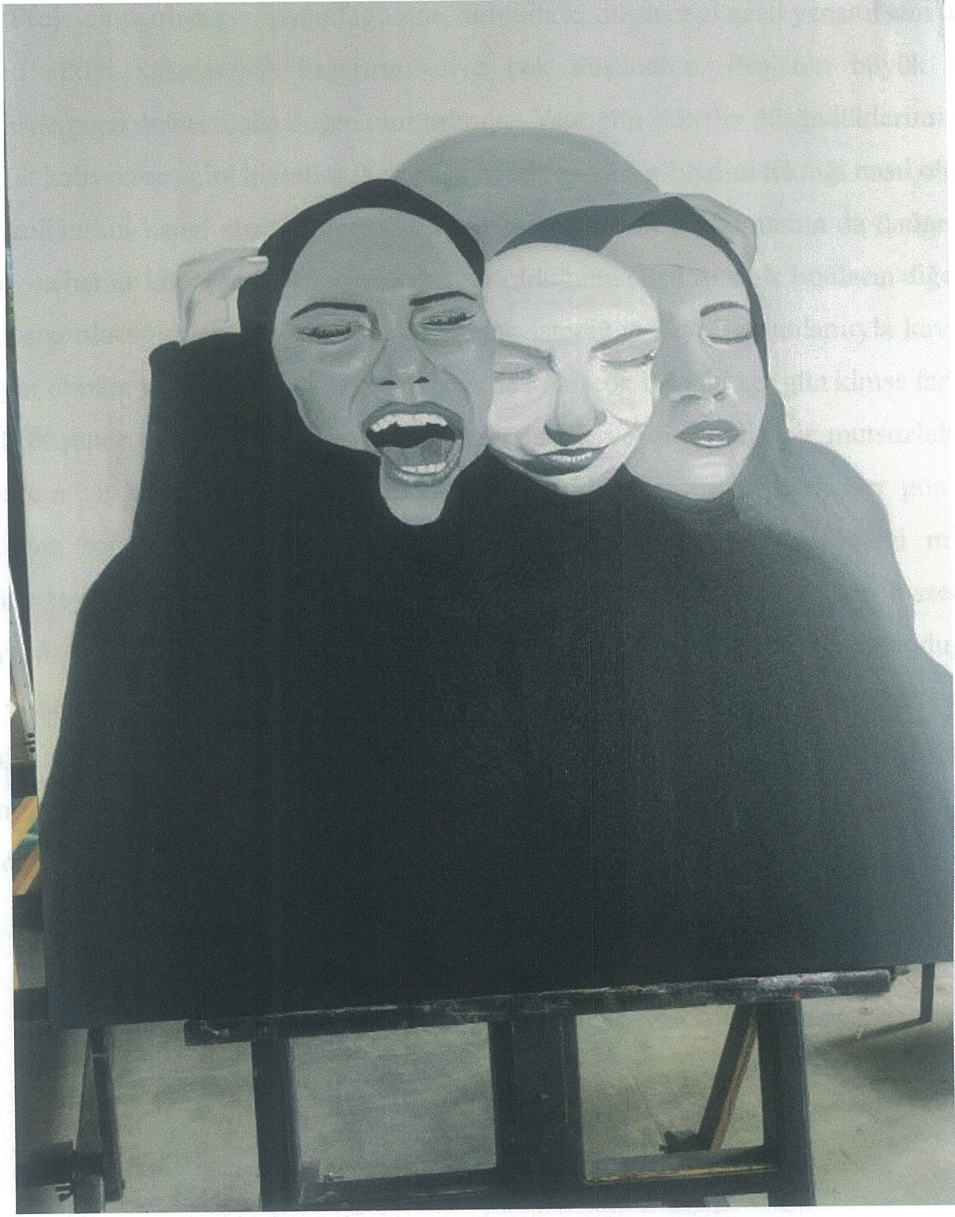
şeyi işlemeye karar verdik. elbette ki bu da fazla düşünme üzerineydi. Yaptığım araştırmalar sonucu aslında toplumun bir çoğu bu sorun ile karşılaşılıyor ve bunu üst raddelere taşıyan kişiler tedavi edilmesi gereken ciddi psikolojik sorunlarla karşılaşılıyorlar. Bunlar bu soruna olan ilgimi daha da tetikledi. Çalışmalara bu düşünce üzerinden başladım ve çalıştıkça kendi düşüncelerimle olan sorunlarım ve toplumda ki benim gibi birçok kişiyi fırça ile tuvalde görünür kıldım.



Şekil 7. Overting, 90x100 boyut yağlı boya overting



Şekil 8.Overting, 90x100 boyut yağlı boya overting



Şekil 9. Overting, 90x100 boyut yağlı boya overting

Uygulamanın Düşünsel Yönü

Projeyi uygulamayı düşündüğümde, aklımda ki düşünceyi nasıl yansıtırsam tam olarak istediğim etkiyi yakalamayı başarırım diye çok düşündüm. Projenin büyük bir kısmı düşünmekle geçti demek daha doğru olur aslında . Yaptığım eskizler düşündüklerimin yanın da çok sönük kalıyormuş gibi hissettim. Karmaşa içinde kalmış gibiydim tekniği nasıl olmalı hangi boyayı kullansam hangi ebatta yapsam soruları asıl derdimi anlatmamın da önüne geçmişti. Sonrasın da her ne kadar bu soruların da önemli olduğunu düşünsem de bunların diğer bir adım da ki aşama olacağını farkına vardım. Anlatmak istediğim şeyi tam anlamıyla kavramam ve hissediyor olmam gerekiyordu . Ben ve çevremde ki birçok insanın her gün kimse fark etmeden bir sürü düşünce ve kaygılarla derin bir huzursuzluk ve gizlenmiş bir mutsuzluk çektiğini görüyordum ve bunu kendim de bu dönem de sıklıkla hissediyordum. Her gün aklım da milyonlarca soru ve düşüncelerle boğuşurken ve bunun ruhuma yüklediği mutsuzlukla dolaşırken aynı zaman da hayatımı olağan şekilde devam ettirmek ve bunu hissetirmemem gerekiyordu. İşte bu düşünce bana aynı insanın birden çok halini bir arada bulunduğu kaosu hakim olduğu bir resmi getiriyordu gözlerimin önüne. Hocalarımın da yardımıyla denemeler sonrası hisslerimi yansıtan gerçek bir iş çıkartmış gibi hissettim. Böylelikle hem kendimi hem de başımı çevirdiğim de gördüğüm o kaygılı ve hüzünlü gizlenmiş ruhları gözler önüne serebildiğimi düşünüyorum.

RESİM NANALİZİ

Düşüncelerin insanlar için ne kadar değerli olduğu ve doğru şekilde düşünmekle nelerin keşif edildiği hangi sorunların çözülebildiği geçmişten günümüze çok açık bir şekilde görülmüştür. Gerekli olan şey için gerektiği kadar düşünmek ve ilgilenmek her zaman önemli olan bu olmuştur. Kişinin bir düşünceyi gerektiğinden fazla hayatının merkezine alması geçmişte beynin de sürekli canlı tutması ve geleceği yaşanmamasına rağmen sürekli kurgulaması bunun için kaygılanması ruh halini bir karanlığa itmekten başka bir şey değildir. Renklerle bezeli olan dünya çok fazla düşünen bu kesim için aslında siyahın tonlarından oluşmaktadır . Resmin de bu tonlardan oluşmasının sebebi bundandır. Farklı renkler kullanılabilecek olsa da bu düşünce karmaşasında hissedilen duygu hep karanlık tonlar.

Karmaşa , hüznün , durgunluk gibi duygular içerisinde olan kişi bu duygular ile baş etmeye çalışırken aynı zaman da sosyal hayatı, ailesini ve iş hayatını idare etmek zorundadır. Dengeyi sağlamak için kendi ruhsal durumunu bastırarak aslında birden çok duyguyu ve halleri ortaya çıkarmış olur. İç içe girmiş bu figürler aslında birbirine dolanmış bu karmaşık ve karanlık duyguları temsil eder. Sakinliğini korumaya çalışan durağan figür iç duygularımız ile dış dünyamızla olan bağlantılarımızı denge de tutmaya çalışan tarafımızı temsil ederken diğer figürler ise bu düşünce yumağının ve kaygını arasında bunalan ve çıkış yolu arayan ve buna artık dayanamayan tarafımızı temsil eder. Siyahın hakimiyeti ve birbirini ele geçirmiş bu kişilik bunalımının temsili olarak karanlık ve dramatik bir anlatım biçimi ele alınmıştır.

KAYNAKÇA

https://jag.journalagent.com/sislietfaltip/pdfs/SETB-14622-REVIEW_ARTICLE-KARAMUSTAFALIOGLU.pdf

<https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A15%3A26669311/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A25922799&crl=c>

https://www.researchgate.net/profile/Mehmet-Ceylan-5/publication/268270014_Depresyon_Etiyolojisinde_Norobiyolojik_Etkenler/links/56b5021308aebbde1a77bf1b/Depresyon-Etiyolojisinde-Noerobiyolojik-Etkenler.pdf

https://projectteachny.org/app/uploads/2021/02/PT-Depression-WhatToDo_HC_Web.pdf
842625

YASEMİN ERKEN 2023 Majör depresyon ve bipolar depresyonda depresyon belirleyicileri ile kronotip ve intihar riski ilişkisi. Relationship between identifiers of depression, chronotype and suicide risk in major depression and bipolar depression