

ÜNİVERSİTE SEÇMELİ DERSİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Ayrıntıları

Dersin Kodu	Yarıyılı			Üniversite Geneli Kontenjanı
ÜSDPYB123	Bahar			30
Dersin Adı	T	U	L	AKTS
Pozitif Psikoloji ve Yaşam Becerileri	2	-	-	3

Dersin Dili	Türkçe
Bölümü/Programı	Tüm Bölümler
Eğitim Türü	Yüz yüze
Dersin Türü	Seçmeli

Dersin Amacı	Bu dersin amacı; öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını güçlendirecek temel kişisel ve kişilerarası becerileri geliştirmelerini sağlamaktır. Öğrencilerin öz farkındalık, duygu düzenleme, psikolojik esneklik ve dayanıklılık gibi içsel becerileri kazanması; etkili iletişim, sağlıklı sınır koyma, problem çözme ve çatışma yönetimi gibi sosyal becerilerde yetkinleşmesi hedeflenmektedir. Ayrıca ders, mükemmeliyetçilik ve bilişsel çarpıtmaları tanıyarak daha işlevsel düşünme biçimleri geliştirmeyi ve zaman yönetimi gibi yaşam becerilerini günlük hayata uyarlamayı amaçlamaktadır.
--------------	--

Dersin İçeriği	Ders; öz farkındalık, öz saygı, öz yeterlik ve öz-şefkat kavramlarına girişle başlar. Mutluluk, iyi oluş ve pozitif psikoloji yaklaşımları çerçevesinde bireyin güçlü yönlerini tanıması ve olumlu deneyimleri artırması ele alınır. Duygu düzenleme, psikolojik esneklik ve dayanıklılık becerileri öğretilerek öğrencilerin stresli durumlarla başa çıkma kapasiteleri geliştirilir. Mükemmeliyetçilik, bilişsel çarpıtmalar ve kendini sabotaj davranışları işlenerek sağlıklı düşünme ve davranış stratejileri üzerinde durulur. Etkili iletişim, empati ve sağlıklı sınır koyma becerileri incelenir. Son bölümde problem çözme, çatışma çözme ve zaman yönetimi teknikleri ele alınarak öğrencilerin akademik ve kişisel yaşam becerilerini güçlendirmeleri hedeflenir.
----------------	---

Dersin Yöntem ve Teknikleri	Düz Anlatım Yöntemi
Ön Koşulları	Dersin bir ön koşulu bulunmamaktadır.
Dersin Koordinatörü	Dr. Öğr. Üye. Yasemin OKAN ER
Dersi Verenler	Dr. Öğr. Üye. Yasemin OKAN ER
Dersin Yardımcıları	
Dersin Staj Durumu	Dersin staj uygulaması bulunmamaktadır.

Ders Kaynakları

Ders Notu	
Diğer Kaynaklar	- Balcı, S., & Yılmaz, M. (2018). <i>Stres ve başa çıkma</i>. Ankara: Pegem Akademi. - Burns, D. D. (t.y.). <i>Mükemmeliyetçilik tuzağı</i> (Çev. ...). İstanbul: Sistem Yayıncılık. - Covey, S. R. (2005). <i>Etkili insanların 7 alışkanlığı</i>. İstanbul: Varlık Yayınları. - Deniz, M. E., & Sümer, N. (Ed.). (2010). <i>Kişilik, benlik ve kimlik</i>. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

ÜNİVERSİTE SEÇMELİ DERSİ
DERS BİLGİ FORMU

	• Doğan, T. (Ed.). (2016). <i>Pozitif psikoloji</i>. Ankara: Pegem Akademi. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781 • Harris, R. (2019). <i>ACT'i kolay öğrenmek</i> (Çev. M. A. Köse). İstanbul: Litera Yayıncılık. • Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2006). <i>Stres, değerlendirme ve başa çıkma</i> (Çev. T. Çam). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. • Neff, K. (2020). <i>Öz-şefkat: Kendinle dost olmanın gücü</i> (Çev. A. Akın). İstanbul: Diyojen Yayıncılık. (Orijinal eser 2011'de yayımlanmıştır.) • Rosenberg, M. B. (t.y.). <i>Şiddetsiz iletişim</i>. İstanbul: Kabalcı Yayınları. • Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (t.y.). <i>Pozitif psikoloji</i> (Çev. ...). Ankara: Pegem Akademi. • Türkçapar, M. H. (2015). <i>Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama</i>. Ankara: HYB Yayıncılık. • Voltan-Acar, N. (2013). <i>İnsan ilişkileri ve iletişim</i>. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
--	---

Materyal Paylaşımı

Dokümanlar	
Ödevler	
Sınavlar	Vize ve Final Sınavı

Dersin Yapısı

Matematik ve Temel Bilimler		
Mühendislik Bilimleri		
Mühendislik Tasarımı		
Sosyal Bilimler	100	%
Eğitim Bilimleri		
Fen Bilimleri		
Sağlık Bilimleri		
Alan Bilgisi		

Değerlendirme Sistemi

	Sayısı	Katkı Oranı (%)
Ara Sınav	1	%40
Kısa Sınav		
Ödev		
Devam		
Uygulama		
Proje		
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	%60
Toplam		100

AKTS İş Yüğü Dağılımı Tablosu

	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yüğü (Saat)
--	--------	--------	-----------------------

ÜNİVERSİTE SEÇMELİ DERSİ
DERS BİLGİ FORMU

Ders Süresi	14	2	28
Sınıf Dışı Ç. Süresi	12	2	24
Ödevler			
Sunum/Seminer Hazırlama			
Ara Sınavlar	1	2	2
Uygulama			
Laboratuvar			
Proje			
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	2	2
Toplam İş Yüğü			56
AKTS Kredisi (Toplam İş Yüğü/Saat)			3

Dersin Öğrenim Çıktıları

1	Öğrenci, öz farkındalık becerilerini kullanarak kendi güçlü yönlerini, değerlerini ve gelişim alanlarını tanımlar.
2	Öğrenci, mutluluk ve iyi oluş modellerini açıklayarak pozitif psikoloji uygulamalarını günlük yaşamına entegre eder.
3	Öğrenci, temel duygu düzenleme stratejilerini kullanarak yoğun duygularla sağlıklı bir şekilde başa çıkar.
4	Öğrenci, psikolojik esneklik ve dayanıklılık becerilerini uygulayarak stresli ve değişken yaşam koşullarına uyum sağlar.
5	Öğrenci, bilişsel çarpıtmaları tanıyarak mükemmeliyetçilik ve kendini sabotaj davranışlarını azaltmak için bilişsel başa çıkma stratejileri geliştirir.
6	Öğrenci, etkili iletişim becerilerini kullanarak empatik, açık ve anlaşılır biçimde kendini ifade eder.
7	Öğrenci, ilişkilerinde sağlıklı sınırlar koyarak kişilerarası çatışmaları işbirlikçi ve çözüm odaklı bir yaklaşımla yönetir
8	Öğrenci, problem çözme ve zaman yönetimi tekniklerini kullanarak akademik ve kişisel yaşamında etkin planlama yapar.

Ders Konuları

1	Öz Farkındalık (Öz saygı – Öz yeterlik)
2	Öz Farkındalık (Öz-şefkat)
3	Mutluluk – İyi Oluş
4	Pozitif Psikoloji Pratikleri
5	Duygu Düzenleme
6	Psikolojik Esneklik
7	Psikolojik Dayanıklılık
8	Stres Yönetimi
9	Ara Sınav
10	Mükemmeliyetçilik (Bilişsel Çarpıtmalar – Kendini Sabotaj)
11	Etkili İletişim

**ÜNİVERSİTE SEÇMELİ DERSİ
DERS BİLGİ FORMU**

12	Sağlıklı Sınır Koyma
13	Problem Çözme
14	Çatışma Çözme
15	Zaman Yönetimi
16.	Yarıyıl Sonu Sınavı
Hazırlayan:	Dr. Öğr. Üye. Yasemin OKAN ER
Güncelleme Tarihi:	17.02.2026

MODULBESCHREIBUNG FÜR UNIVERSITÄTSWAHLFACH

Details zum Modul					
Code		Studienjahr		Die Universitätsweite Quote	
ÜSDPYB123				30	
Bezeichnung		VL	UE	LU	ECTS
Positive Psychologie und Lebenskompetenzen		2	-	-	3
Sprache	Türkisch				
Studiengang	Alle Fachbereiche				
Lehr- und Lernformen	Face-to-Face				
Modultyp	Wahlfach				
Lernziele	Ziel dieses Kurses ist es, den Studierenden zu helfen, grundlegende persönliche und zwischenmenschliche Fähigkeiten zu entwickeln, die ihr psychologisches Wohlbefinden stärken. Die Studierenden sollen intrapersonale Fähigkeiten wie Selbstwahrnehmung, Emotionsregulation, psychologische Flexibilität und Resilienz erwerben sowie Kompetenzen in sozialen Fähigkeiten wie effektiver Kommunikation, dem Setzen gesunder Grenzen, Problemlösung und Konfliktmanagement entwickeln. Darüber hinaus zielt der Kurs darauf ab, Perfektionismus und kognitive Verzerrungen zu erkennen, funktionalere Denkweisen zu entwickeln und Lebenskompetenzen wie Zeitmanagement im Alltag anzuwenden.				
Lerninhalte	Der Kurs beginnt mit einer Einführung in die Konzepte Selbstwahrnehmung, Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Selbstmitgefühl. Innerhalb des Rahmens von Glück, Wohlbefinden und Ansätzen der Positiven Psychologie wird darauf eingegangen, wie Studierende ihre persönlichen Stärken erkennen und positive Erfahrungen steigern können. Fähigkeiten zur Emotionsregulation, psychologischen Flexibilität und Resilienz werden vermittelt, um die Fähigkeit der Studierenden zu fördern, mit stressigen Situationen umzugehen. Themen wie Perfektionismus, kognitive Verzerrungen und selbstsabotierendes Verhalten werden behandelt, wobei der Schwerpunkt auf gesunden Denk- und Handlungsstrategien liegt. Effektive Kommunikation, Empathie und das Setzen gesunder Grenzen werden untersucht. Im letzten Teil werden Problemlösungs-, Konfliktlösungs- und Zeitmanagementtechniken behandelt, um die akademischen und persönlichen Lebenskompetenzen der Studierenden zu stärken.				
Lehrmethoden und -techniken	Direkte Vorlesungsmethode				
Teilnahmevoraussetzungen	Für diesen Kurs gibt es keine Voraussetzungen.				
Koordination	Dr. Yasemin OKAN ER				
Vortragende(r)	Dr. Yasemin OKAN ER				
Mitwirkende(r)					
Praktikumsstatus	Der Kurs beinhaltet kein Praktikum.				
Fachliteratur					
Bücher / Skripte					

MODULBESCHREIBUNG FÜR UNIVERSITÄTSWAHLFACH

Weitere Quellen	• Balcı, S., & Yılmaz, M. (2018). <i>Stres ve başa çıkma</i>. Ankara: Pegem Akademi. • Burns, D. D. (t.y.). <i>Mükemmeliyetçilik tuzağı</i> (Çev. ...). İstanbul: Sistem Yayıncılık. • Covey, S. R. (2005). <i>Etkili insanların 7 alışkanlığı</i>. İstanbul: Varlık Yayınları. • Deniz, M. E., & Sümer, N. (Ed.). (2010). <i>Kişilik, benlik ve kimlik</i>. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. • Doğan, T. (Ed.). (2016). <i>Pozitif psikoloji</i>. Ankara: Pegem Akademi. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781 • Harris, R. (2019). <i>ACT'i kolay öğrenmek</i> (Çev. M. A. Köse). İstanbul: Litera Yayıncılık. • Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2006). <i>Stres, değerlendirme ve başa çıkma</i> (Çev. T. Çam). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. • Neff, K. (2020). <i>Öz-şefkat: Kendinle dost olmanın gücü</i> (Çev. A. Akın). İstanbul: Diyojen Yayıncılık. (Orijinal eser 2011'de yayımlanmıştır.) • Rosenberg, M. B. (t.y.). <i>Şiddetsiz iletişim</i>. İstanbul: Kabalcı Yayınları. • Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (t.y.). <i>Pozitif psikoloji</i> (Çev. ...). Ankara: Pegem Akademi. • Türkçapar, M. H. (2015). <i>Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama</i>. Ankara: HYB Yayıncılık. • Voltan-Acar, N. (2013). <i>İnsan ilişkileri ve iletişim</i>. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
-----------------	--

Lernmaterialien

Dokumente	
Hausaufgaben	
Prüfungen	Zwischen und Abschlussprüfung

Zusammensetzung des Moduls

Mathematik und Grundlagenwissenschaften		%
Ingenieurwesen		%
Konstruktionsdesign		%
Sozialwissenschaften	100	%
Erziehungswissenschaften		%
Naturwissenschaften		%
Gesundheitswissenschaften		%
Fachkenntnis		%

Bewertungssystem

Aktivität	Anzahl	Gewichtung in Endnote (%)
Zwischenprüfungen	1	%40
Quiz		
Hausaufgaben		
Anwesenheit		
Übung		
Projekte		
Abschlussprüfung	1	%60

MODULBESCHREIBUNG FÜR UNIVERSITÄTSWAHLFACH

Summe			100
ECTS Leistungspunkte und Arbeitsaufwand			
Aktivität	Anzahl	Dauer	Gesamtaufwand (Stunden)
Vorlesungszeit	14	2	28
Selbststudium	12	2	24
Hausaufgaben			
Präsentation / Seminarvorbereitung			
Zwischenprüfungen	1	2	2
Übung			
Labor			
Projekte			
Abschlussprüfung	1	2	2
Summe Arbeitsaufwand			56
ECTS Punkte (Gesamtaufwand /Stunden)			3
Lernergebnisse			
1	Der Studierende identifiziert mithilfe von Selbstwahrnehmungsfähigkeiten seine eigenen Stärken, Werte und Entwicklungsbereiche.		
2	Der Studierende erklärt Modelle von Glück und Wohlbefinden und integriert positive Psychologiepraktiken in seinen Alltag.		
3	Der Studierende bewältigt intensive Emotionen auf gesunde Weise unter Verwendung grundlegender Emotionsregulationsstrategien.		
4	Der Studierende wendet psychologische Flexibilität und Resilienz an, um sich an stressige und wechselhafte Lebensbedingungen anzupassen.		
5	Der Studierende erkennt kognitive Verzerrungen und entwickelt kognitive Bewältigungsstrategien, um Perfektionismus und selbstsabotierendes Verhalten zu reduzieren.		
6	Der Studierende drückt sich empathisch, klar und verständlich aus, indem er effektive Kommunikationsfähigkeiten einsetzt.		
7	Der Studierende setzt in seinen Beziehungen gesunde Grenzen und bewältigt zwischenmenschliche Konflikte mit einem kooperativen und lösungsorientierten Ansatz.		
8	Der Studierende wendet Problemlösungs- und Zeitmanagementtechniken an, um in akademischen und persönlichen Lebensbereichen effektiv zu planen.		
Wöchentliche Themenverteilung			
1	Selbstwahrnehmung (Selbstwert – Selbstwirksamkeit)		
2	Selbstwahrnehmung (Selbstmitgefühl)		
3	Glück – Wohlbefinden		
4	Praktiken der Positiven Psychologie		
5	Emotionsregulation		
6	Psychologische Flexibilität		
7	Psychologische Resilienz		
8	Stressmanagement		

MODULBESCHREIBUNG FÜR UNIVERSITÄTSWAHLFACH

9	Zwischenprüfung
10	Perfektionismus (Kognitive Verzerrungen – Selbstsabotage)
11	Effektive Kommunikation
12	Gesunde Grenzen setzen
13	Problemlösung
14	Konfliktlösung
15	Zeitmanagement
16	Abschlussprüfung
Erstellt von:	Dr. Yasemin OKAN ER
Datum der Aktualisierung:	17.02.2026

LECTURE INFORMATION FORM OF THE UNIVERSITY ELECTIVE COURSE

Course Details					
Code		Semester		University-Wide Quota	
ÜSDPYB123		Spring		30	
Title		T	A	L	ECTS
Positive Psychology and Life Skills		2	-	-	3
Language	Turkish				
Department / Program	Alle Fachbereiche				
Forms of Teaching and Learning	Face-to-Face				
Course Type	Elective Course				
Objectives	The aim of this course is to help students develop fundamental personal and interpersonal skills that enhance their psychological well-being. It is designed for students to acquire intrapersonal skills such as self-awareness, emotion regulation, psychological flexibility, and resilience, as well as to gain competence in social skills including effective communication, setting healthy boundaries, problem-solving, and conflict management. Additionally, the course seeks to enable students to recognize perfectionism and cognitive distortions, develop more functional ways of thinking, and apply life skills such as time management in their daily lives.				
Content	The course begins with an introduction to concepts such as self-awareness, self-esteem, self-efficacy, and self-compassion. Within the framework of happiness, well-being, and positive psychology approaches, students explore their personal strengths and learn to enhance positive experiences. Skills in emotion regulation, psychological flexibility, and resilience are taught to help students develop their capacity to cope with stressful situations. Topics such as perfectionism, cognitive distortions, and self-sabotaging behaviors are addressed, focusing on healthy thinking and behavioral strategies. Effective communication, empathy, and setting healthy boundaries are examined. In the final part, problem-solving, conflict resolution, and time management techniques are covered to strengthen students’ academic and personal life skills.				
Teaching Methods and Techniques	Direct Lecture Method				
Prerequisites	The course has no prerequisites.				
Coordinator	Assoc. Prof. Dr. Yasemin OKAN ER				
Lecturer(s)	Assoc. Prof. Dr. Yasemin OKAN ER				
Assistant(s)					
Work Placement	The course does not include any internship or practicum.				
Recommended or Required Reading					
Books / Lecture Notes					
Other Sources	- Balcı, S., & Yılmaz, M. (2018). Stres ve başa çıkma. Ankara: Pegem Akademi. - Burns, D. D. (t.y.). Mükemmeliyetçilik tuzağı (Çev. ...). İstanbul: Sistem Yayıncılık. - Covey, S. R. (2005). Etkili insanların 7 alışkanlığı. İstanbul: Varlık Yayınları.				

LECTURE INFORMATION FORM OF THE UNIVERSITY ELECTIVE COURSE

	- Deniz, M. E., & Sümer, N. (Ed.). (2010). Kişilik, benlik ve kimlik. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. - Doğan, T. (Ed.). (2016). Pozitif psikoloji. Ankara: Pegem Akademi. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781 - Harris, R. (2019). ACT’i kolay öğrenmek (Çev. M. A. Köse). İstanbul: Litera Yayıncılık. - Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2006). Stres, değerlendirme ve başa çıkma (Çev. T. Çam). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. - Neff, K. (2020). Öz-şefkat: Kendinle dost olmanın gücü (Çev. A. Akın). İstanbul: Diyojen Yayıncılık. (Orijinal eser 2011’de yayımlanmıştır.) - Rosenberg, M. B. (t.y.). Şiddetsiz iletişim. İstanbul: Kabalcı Yayınları. - Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (t.y.). Pozitif psikoloji (Çev. ...). Ankara: Pegem Akademi. - Türkçapar, M. H. (2015). Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama. Ankara: HYB Yayıncılık. - Voltan-Acar, N. (2013). İnsan ilişkileri ve iletişim. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
--	--

Additional Course Material

Documents	
Assignments	
Exams	Midterm and Final Exam

Course Composition

Mathematics und Basic Sciences		%
Engineering		%
Engineering Design		%
Social Sciences	100	%
Educational Sciences		%
Natural Sciences		%
Health Sciences		%
Expert Knowledge		%

Assessment

Activity	Count	Percentage (%)
Midterm Exam	1	%40
Quiz		
Assignments		
Attendance		
Recitations		
Projects		
Final Exam	1	%60
Total		100

LECTURE INFORMATION FORM OF THE UNIVERSITY ELECTIVE COURSE

ECTS Points and Work Load			
Activity	Count	Duration	Work Load (Hours)
Lectures	14	2	28
Self-Study	12	2	24
Assignments			
Presentation / Seminar Preparation			
Midterm Exam	1	2	2
Recitations			
Laboratory			
Projects			
Final Exam	1	2	2
Total Work Load			56
ECTS Points (Total Work Load / Hour)			3
Learning Outcomes			
1	The student identifies their personal strengths, values, and areas for development by applying self-awareness skills.		
2	The student explains models of happiness and well-being and integrates positive psychology practices into daily life.		
3	The student uses basic emotion regulation strategies to cope with intense emotions in a healthy manner.		
4	The student applies psychological flexibility and resilience skills to adapt to stressful and changing life conditions.		
5	The student recognizes cognitive distortions and develops cognitive coping strategies to reduce perfectionism and self-sabotaging behaviors.		
6	The student expresses themselves empathetically, clearly, and effectively by using effective communication skills.		
7	The student sets healthy boundaries in relationships and manages interpersonal conflicts with a collaborative and solution-focused approach.		
8	The student applies problem-solving and time management techniques to plan effectively in both academic and personal life.		
Weekly Content			
1	Self-Awareness (Self-Esteem – Self-Efficacy)		
2	Self-Awareness (Self-Compassion)		
3	Happiness – Well-Being		
4	Positive Psychology Practices		
5	Emotion Regulation		
6	Psychological Flexibility		
7	Psychological Resilience		

LECTURE INFORMATION FORM OF THE UNIVERSITY ELECTIVE COURSE

8	Stress Management
9	Midterm Exam
10	Perfectionism (Cognitive Distortions – Self-Sabotage)
11	Effective Communication
12	Setting Healthy Boundaries
13	Problem Solving
14	Conflict Resolution
15	Time Management
16	Final Exam
Compiled by:	Assoc. Prof. Dr. Yasemin OKAN ER
Date of Compilation:	17.02.2026