

ÜNİVERSİTE SEÇMELİ DERSİ
DERS BİLGİ FORMU

05.09.2025

Dersin Ayrıntıları				
Dersin Kodu	Yarıyılı			Üniversite Geneli Kontenjanı
ÜSDKT1123	Güz-Bahar			30
Dersin Adı : Kriz ve Travma Sarmalında İnsan	T	U	L	AKTS
	3	0	0	6
Dersin Dili	Türkçe			
Bölümü/Programı	Psikoloji			
Eğitim Türü	Anlatım ve Workshop			
Dersin Türü				
Dersin Amacı	Bu dersin amacı, bireyin kriz ve travma deneyimlerini öz, kimlik ve ilişkiler bağlamında anlamlandırmasını sağlamaktır. Öğrencilerin, krizlerle başa çıkma yollarını keşfetmeleri, travmanın öz üzerindeki etkilerini kavramaları ve öz bakım ile iyileşme süreçlerine dair farkındalık geliştirmeleri hedeflenir.			
Dersin İçeriği	Bu ders, bireyin özünü keşfetme yolculuğunu kriz ve travma deneyimleri bağlamında ele alır. Öğrenciler; öz, beden ve cinsellik ilişkisini, bireysellik ve kimlik inşasını, partner ilişkilerindeki dinamikleri ve kuşaklar arası aktarımın etkilerini inceler. Narsisizm, bağımlılık ve depresyon gibi özün acı çektiği durumlar üzerinde durularak, iyileşme ve öz bakım süreçleri tartışılır.			
Ön Koşulları				
Dersin Koordinatörü				
Dersi Verenler	Prof. Dr. Turan Akbaş			
Dersin Yardımcıları				
Dersin Staj Durumu				
Ders Kaynakları				
Ders Notu				
Diğer Kaynaklar	1. Trauma und Beziehungen Verana König. Arkana Verlag 2024 2. Systemische Psychiatrie Gerhard Dieter Ruf Fach-Buch Klett-Cotta 2005 3. Geschichten des Lebens neue gestalten David Denborough V&R 2017 4. Systemische Paartherapie Arnold Retzer Fach Buch Klett-Cotta 2014 5. Wie wir werden wer wir sind. Joachim Bauer. Blessing 2019 6. Systemische Haltung. Manuel Barthelemess. V&R 2016 7. Sexualität und Trauma. Melani Büttner.Schattauer 2018			

ÜNİVERSİTE SEÇMELİ DERSİ
DERS BİLGİ FORMU

	8. Psychotherapeutische Schätze. Steggen Fliegel & Annetten Kämmer Dgüt Verlag 2006	05.09.2025
--	--	------------

Materyal Paylaşımı

Dokümanlar	
Ödevler	
Sınavlar	

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)
Ders Süresi	14	3	42
Sınıf Dışı Ç. Süresi	15	8	120
Ödevler			
Sunum/Seminer Hazırlama			
Ara Sınavlar	1	3	3
Uygulama			
Laboratuvar			
Proje			
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	3	3

**ÜNİVERSİTE SEÇMELİ DERSİ
DERS BİLGİ FORMU**

Toplam İş Yüğü		168
AKTS Kredisi (Toplam İş Yüğü/Saat)		6 05.09.2025
Dersin Öğrenim Çıktıları		
1	Öz (self) kavramını psikolojik, bedensel ve ilişkisel boyutlarıyla açıklayabilir.	
2	Kriz ve travma deneyimlerinin bireyin kimlik, özerklik ve ilişkileri üzerindeki etkilerini analiz edebilir.	
3	Narsisizm, bağımlılık ve depresyon gibi özün acı çektiği durumları tanıyabilir ve bu süreçlere eleştirel bir bakış geliştirebilir.	
4	Kriz ve travmalarla başa çıkma stratejilerini, öz bakım ve iyileşme yöntemlerini değerlendirebilir.	
5	Kuşaklar arası aktarımın bireysel yaşam üzerindeki etkilerini fark ederek kendi yaşam öyküsünü yeniden yorumlayabilir.	
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
Ders Konuları		
1	İnsan özüne nasıl ulaşır?	
2	Özün büyümesi ve otonomi nasıl kazanılır?	
3	Öz, Beden ve Cinsellik. Özüne yabancılaşma	
4	Özünü inşa etme, bireysellik ve kimlik	
5	Partner ilişkisi: Rezonans, rutin ve diğerini yeniden keşfetmek	
6	Özün acı çekmesi: Narsizim, bağımlılık, depresyon	
7	Kriz nedir?	
8	Krizlerle nasıl başa çıkılır?	
9	Travma nedir? Ben travmatize mi oldum?	
10	Travma ve ilişkiler	
11	Travma ve özün iyileşmesi	
12	Kuşaklar arası aktarım ve ben?	
13	Hangi görevler aldım? Hangilerini reddetmeliyim? Hangilerini değiştirmeliyim?	
14	Workshop	
15	Tartışma ve paylaşımlar	

05.09.2025

Details zum Modul					
Code		Studienjahr		Die Universitätsweite Quote	
ÜSDKTI123		Wintersemester Sommersemester		30	
Bezeichnung		VL	UE	LU	ECTS
Der Mensch im Strudel von Krise und Trauma		3	0	0	6
Sprache	Deutsch				
Studiengang	Psychologie				
Lehr- und Lernformen	Vorlesung				
Modultyp					
Lernziele	Ziel dieses Kurses ist es, dem Einzelnen zu ermöglichen, Erfahrungen mit Krisen und Traumata im Kontext von Selbst, Identität und Beziehungen zu verstehen. Die Studierenden sollen Wege zur Bewältigung von Krisen erkunden, die Auswirkungen von Traumata auf das Selbst erkennen und ein Bewusstsein für Selbstfürsorge und Heilungsprozesse entwickeln.				
Lerninhalte	Dieser Kurs behandelt die Reise der Selbsterkenntnis im Kontext von Krisen- und Traumaerfahrungen. Die Studierenden untersuchen die Beziehung zwischen Selbst, Körper und Sexualität, den Aufbau von Individualität und Identität, die Dynamiken in Partnerschaften sowie die Auswirkungen der intergenerationalen Weitergabe. Besonderes Augenmerk liegt auf Situationen, in denen das Selbst leidet, wie Narzissmus, Abhängigkeit und Depression, während Heilungs- und Selbstfürsorgeprozesse diskutiert werden.				
Teilnahmevoraussetzungen					
Koordination					
Vortragende(r)	Prof. Dr. Turan Akbaş				
Mitwirkende(r)					
Praktikumsstatus					
Fachliteratur					
Bücher / Skripte					
Weitere Quellen	1. Trauma und Beziehungen Verana König. Arkana Verlag 2024 2. Systemische Psychiatrie Gerhard Dieter Ruf Fach-Buch Klett-Cotta 2005 3. Geschichten des Lebens neue gestalten David Denborough V&R 2017 4. Systemische Paartherapie Arnold Retzer Fach Buch Klett-Cotta 2014 5. Wie wir werden wer wir sind. Joachim Bauer. Blessing 2019 6. Systemische Haltung. Manuel Barthelemess. V&R 2016 7. Sexualität und Trauma. Melani Büttner.Schattauer 2018 8. Psychotherapeutische Schätze. Steggen Fliegel & Annetten Kämmer Dgut Verlag 2006				

MODULBESCHREIBUNG FÜR UNIVERSITÄTSWAHLFACH

Lernmaterialien			
Dokumente	05.09.2025		
Hausaufgaben			
Prüfungen			
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	
Summe		100	
ECTS Leistungspunkte und Arbeitsaufwand			
Aktivität	Anzahl	Dauer	Gesamtaufwand (Stunden)
Vorlesungszeit	14	3	42
Selbststudium	15	8	120
Hausaufgaben			
Präsentation / Seminarvorbereitung			
Zwischenprüfungen	1	3	3
Übung			
Labor			
Projekte			
Abschlussprüfung	1	3	3
Summe Arbeitsaufwand			168
ECTS Punkte (Gesamtaufwand /Stunden)			6

MODULBESCHREIBUNG FÜR UNIVERSITÄTSWAHLFACH

Lernergebnisse

1	Sie können den Begriff des Selbst in seinen psychologischen, körperlichen und relationalen Dimensionen erklären. 05.09.2025
2	Sie können die Auswirkungen von Krisen- und Traumaerfahrungen auf die Identität, Autonomie und Beziehungen des Einzelnen analysieren.
3	Sie können Situationen erkennen, in denen das Selbst leidet, wie Narzissmus, Abhängigkeit und Depression, und eine kritische Perspektive auf diese Prozesse entwickeln.
4	Sie können Strategien zur Bewältigung von Krisen und Traumata sowie Methoden der Selbstfürsorge und Heilung bewerten.
5	Sie können die Auswirkungen der intergenerationalen Weitergabe auf das individuelle Leben erkennen und die eigene Lebensgeschichte neu interpretieren.
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Wöchentliche Themenverteilung

1	Wie erreicht der Mensch sein wahres Selbst?
2	Wie wächst das Selbst und wie erlangt man Autonomie?
3	Selbst, Körper und Sexualität, Entfremdung vom eigenen Selbst
4	Selbstbildung, Individualität, Identität
5	Partnerschaft: Resonanz, Routine und den anderen neu entdecken
6	Leiden des Selbst: Narzissmus, Abhängigkeit, Depression
7	Was ist eine Krise?
8	Wie geht man mit Krisen um?
9	Was ist ein Trauma? Bin ich traumatisiert worden?
10	Trauma und Beziehungen
11	Trauma und Heilung des Selbst
12	Intergenerationale Übertragung und Selbst
13	Welche Aufgaben habe ich übernommen? Welche sollte ich ablehnen? Welche sollte ich ändern?
14	Workshop
15	Diskussion und Austausch

Erstellt von: Prof. Dr. Turan Akbaş

Datum der Aktualisierung: 02.09.2025

LECTURE INFORMATION FORM OF THE UNIVERSITY ELECTIVE COURSE

05.09.2025

Course Details				
Code		Semester		University-Wide Quota
ÜSDKTI123		Fall-Spring		30
Title		T	A	L
The Human within the Cycle of Crisis and Trauma		3	0	0
ECTS		6		
Language	Turkish			
Department / Program	Psychology			
Forms of Teaching and Learning	Lecture			
Course Type				
Objectives	The aim of this course is to enable individuals to make sense of the experiences of crisis and trauma in the context of the self, identity, and relationships. It seeks to help students explore ways of coping with crises, understand the effects of trauma on the self, and develop awareness of self-care and the healing process.			
Content	This course examines the journey of self-discovery in the context of experiences of crisis and trauma. Students explore the relationship between the self, the body, and sexuality, the construction of individuality and identity, the dynamics of partner relationships, and the effects of intergenerational transmission. Emphasis is placed on situations in which the self suffers, such as narcissism, dependency, and depression, while processes of healing and self-care are discussed.			
Prerequisites				
Coordinator				
Lecturer(s)	Prof. Dr. Turan Akbaş			
Assistant(s)				
Work Placement				
Recommended or Required Reading				
Books / Lecture Notes				
Other Sources	1. Trauma und Beziehungen Verana König. Arkana Verlag 2024 2. Systemische Psychiatrie Gerhard Dieter Ruf Fach-Buch Klett-Cotta 2005 3. Geschichten des Lebens neue gestalten David Denborough V&R 2017 4. Systemische Paartherapie Arnold Retzer Fach Buch Klett-Cotta 2014 5. Wie wir werden wer wir sind. Joachim Bauer. Blessing 2019 6. Systemische Haltung. Manuel Barthelemess. V&R 2016 7. Sexualität und Trauma. Melani Büttner.Schattauer 2018 Psychotherapeutische Schätze. Steggen Fliegel & Annetten Kämmer Dgüt Verlag 2006			
Additional Course Material				
Documents				

LECTURE INFORMATION FORM OF THE UNIVERSITY ELECTIVE COURSE

Assignments			
Exams	05.09.2025		
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
ECTS Points and Work Load			
Activity	Count	Duration	Work Load (Hours)
Lectures	14	3	42
Self-Study	15	8	120
Assignments			
Presentation / Seminar Preparation			
Midterm Exam	1	3	3
Recitations			
Laboratory			
Projects			
Final Exam	1	3	3
Total Work Load			168
ECTS Points (Total Work Load / Hour)			6
Learning Outcomes			

LECTURE INFORMATION FORM OF THE UNIVERSITY ELECTIVE COURSE

1	Öz (self) kavramını psikolojik, bedensel ve ilişkisel boyutlarıyla açıklayabilir.
2	Kriz ve travma deneyimlerinin bireyin kimlik, özerklik ve ilişkileri üzerindeki etkilerini analiz edebilir.
3	Narsisizm, bağımlılık ve depresyon gibi özün acı çektiği durumları tanıyabilir ve bu süreçlere eleştirel bir bakış geliştirebilir.
4	Kriz ve travmalarla başa çıkma stratejilerini, öz bakım ve iyileşme yöntemlerini değerlendirebilir.
5	Kuşaklar arası aktarımın bireysel yaşam üzerindeki etkilerini fark ederek kendi yaşam öyküsünü yeniden yorumlayabilir.
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Weekly Content

1	How does a person reach their true self?
2	How does the self grow, and how is autonomy achieved?
3	Self, Body, and Sexuality, Alienation from the self.
4	Constructing the self, individuality, and identity.
5	Partner relationships: Resonance, routine, and rediscovering the other
6	The suffering of the self: Narcissism, dependency, depression.
7	What is a crisis?
8	How can one cope with crises?
9	What is trauma? Have I been traumatized?
10	Trauma and relationships
11	Trauma and Healing of the Self
12	Intergenerational transmission and the self.
13	Which roles have I taken on? Which should I refuse? Which should I change?
14	Workshop
15	Discussion

Compiled by: Prof. Dr. Turan Akbaş

Date of Compilation: 02.09.2025