

2024 MEZUNLARINA

Mezuniyet Sonrası Öneriler Kitapçığı





İÇİNDEKİLER

Koç Okulu'ndan Mesaj Var!	03
Mezuniyet Sonrası Bu Belgelere İhtiyacınız Olacak	05
İyi Misiniz?	06
Liseden Üniversiteye Geçiş	06
Üniversitede Yeni Arkadaşlıklar Edinmek	14
Sağlıklı Yakın İlişkiler için Öneriler	16
Türkiye'de Öğrenim Görecek Öğrenciler İçin Önemli Bilgiler	18
Yurt Dışında Öğrenim Görecek Öğrenciler İçin Önemli Bilgiler	22
Yurt Dışında Üniversiteye Giderken...	24
Askerlik Erteleme Süreçleri	25
Mezunlar Derneğinden Mesaj Var!	26
Mezunlarımızdan 2024 Sınıfına Tavsiyeler	30
Kaynakça	38

Koç Okulu'ndan Mesaj Var!



Sevgili 2024 Mezunları,

Sizleri biraz hüzün, biraz buruk bir sevinç ama tatlı bir heyecan ve gururla mezun ediyoruz. Mezuniyet sonrası dönemde ihtiyaç duyabileceğiniz akademik, sosyo-kültürel ve sağlık gibi konularda destekleyici bilgi, öneri ve yönergeleri içeren bu rehber kitapçığı sizler için hazırladık. Sizler için çok faydalı bir el kitabı olacağını düşünüyoruz. Koç Okulu'ndan, bilgili, kültürlü, dünya görüşü ve değerleriyle tam donanımlı, özgüveni yüksek, topluma örnek, lider bireyler olarak uğurluyoruz. Biz Koç Okulu olarak kocaman bir aileyiz ve sizler bu ailenin en değerli bireylerisiniz. Mezun olduktan sonra da, hayatınızın her aşamasında sevgimiz, ilgimiz ve desteğimizle yanınızda olacağız. Hayatın size daima güzellikler getirmesini ve başarılarınızın artarak devam etmesini temenni ederim.

Yolunuz açık olsun...

Sevgilerimle,

Dr. Elif Kara Öztürk

Koç Okulu, Lise Müdürü

Sevgili Öğrencilerim,

Geçen dört yıllık süre zarfında, sizlerin azmi, başarısı ve enerjisiyle dolu dolu geçen unutulmaz anılar biriktirdik. Her birinizin büyümesine, gelişmesine ve hayallerinin peşinden gitmesine tanıklık etmek benim için büyük bir mutluluk ve onur oldu. Bu dört yıl boyunca, her birinizle birlikte çalışma fırsatı bulduğum için çok şanslıyım. Başarılarınıza şahit olmak, zorluklarla başa çıkma yeteneğinizi görmek ve her geçen gün nasıl daha da olgunlaştığınızı izlemek benim için büyük bir gurur kaynağıydı. Artık hepimiz birer Koç mezununuz ve bundan sonrası için sizlere olan güvenim tam. Her birinizin parlak bir geleceği olduğunu biliyorum ve yeni yolculuklarınızda hepimize sonsuz başarılar diliyorum. Unutulmaz anılarla dolu dört yıl için teşekkür ederim. Hepinizi çok seviyorum ve gelecekte neler başaracağınızı duymak için sabırsızlanıyorum.

Sevgilerimle,

Ece Yaşar Avcı

Koç Okulu, 12. Sınıflar Müdür Yardımcısı

Sevgili 2024 Mezunları,

Büyük bir heyecan ve gururla sizleri mezun ederken, yaşadığımız mutluluğu tarif etmek gerçekten zor. Mezuniyet, uzun bir yolculuğun tamamlanması ve yeni bir yolculuğun başlangıcıdır. Bu yeni yolculukta karşılaşılabileceğiniz fırsatlar, zorluklar ve keşifler sizleri bekliyor.

Lise hayatınız boyunca pek çok tecrübe ve deneyim kazandınız. Şimdi ise bu kazanımları kullanarak geleceğinizi şekillendireceğiniz bir döneme adım atıyorsunuz. Her birinizin eşsiz yeteneklere ve potansiyele sahip olduğunu biliyorum. Bu potansiyelinizi en iyi şekilde değerlendirerek, kendinize ve topluma katkı sağlayacağınızdan eminim.

Yeni başlangıçlar bazen belirsizlik ve endişe getirebilir. Ancak unutmayın ki, bu belirsizlikler aynı zamanda büyüme ve gelişme fırsatlarını da beraberinde getirir. Karşılaştığınız zorluklar karşısında yılmadan, hedeflerinize doğru kararlılıkla ilerleyin. Kendinize güvenin ve her zaman güçlü yanlarınızı hatırlayın.

Hayatınızın bu yeni döneminde sizlere en içten dileklerle başarılar diliyorum. Unutmayın ki, buradaki kapılar her zaman size açıktır ve desteğimiz hep sizinle olacaktır.

Yolunuz açık, başarılarınız daim olsun. Her şey gönlünüzce olsun!

Sevgilerimle,

Hediye Anılğan

12. Sınıf Psikolojik Danışmanı

Mezuniyet Sonrası Bu Belgelere İhtiyacınız Olacak!



Mezuniyetinizin hemen sonrasında okul başvurularınız için bazı belgelere ihtiyaç duyacaksınız. Bu belgelerin bazıları okuldan temin edebileceğiniz bazıları ise e-devlet platformundan elde edebileceğiniz belgeler olacak.

Mezuniyet Töreni'nde size verilecek olan diploma hatıra amaçlıdır. Resmi diplomanız olan MEB Diplomanız, imza karşılığı size veya birinci derece yakınınıza, 12. Sınıfın son gününden sonra, sizlere iletilecek tarihlerde teslim edilecektir. Diploma, MEB tarafından onaylanır ve sadece bir kez verilir. Sizden istendiğinde verebilmeniz için noterden tasdik ettirerek çoğaltmanızı öneririz. E-devlet üzerinden ise barkodlu lise mezuniyet belgenizi oluşturabilirsiniz.

Transcript ihtiyacınız olduğu takdirde, nerede kullanacağınızı belirterek, öğrenci işlerine e-posta iletebilirsiniz (ogrenci_isleri@koc.k12.tr). Transkriptiniz sizinle dijital olarak e-posta ile paylaşılacaktır.

İyi Misiniz?



Sevgili Gençler,

Lise hayatından sonra mutlu ve sağlıklı bir yaşam sürmenize yardımcı olacak ipuçları, öneriler, hatırlatıcılar ve diğer önemli konularla ilgili bilgileri sizler için aşağıdaki sayfalarda derledik. Mezuniyetiniz sonrasında rehber niteliğinde olabileceğini düşündüğümüz bu bilgilerin her biri, aynı zamanda psikolojik iyi oluşa yönelik önemli bir katkı sunmaktadır. Bizler bu konulara dikkat edilmesinin ve farkındalık odağında bulunmasının insanın iyi oluşunun teşvikine anlamlı katkıda bulunacağına inanıyoruz.

Bunun hiçbir şekilde kapsamlı bir kaynak listesi olmadığını ve profesyonel yardım istemek yerine kullanılmaması gerektiğini unutmayın. Umut ediyoruz ki bu kaynak sizlere yardımcı olur!

Liseden Üniversiteye Geçiş

YENİ BİR YAŞAM DÖNEMİ SÜRECİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Liseden üniversiteye geçiş sürecinde insan yaşamının gelişimsel açıdan da yeni bir kapısı aralanmaktadır. Fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik açıdan ele alındığında bireyin bu dönemde alabileceği sorumluluklar farklılaşmakta ve döneme özgü yeni sorumluluklar üstlenilmektedir. Değişen sosyal ve akademik çevre, farklı bir şehirde üniversiteye başlamak, aileden uzakta yaşamak, yeni bir adaptasyon gerektirirken; üniversitede kimlik gelişimini sağlıklı bir şekilde sürdürebilme, meslek sahibi olma, bir grubun üyesi olma ve geleceğe yön verme idealleri de bu dönemde önemli bir rol oynamaktadır.

Önemli bir değişim dönemi olan bu evrede bireyin bio-psiko-sosyal ihtiyaçlarını karşılayabilmesi, psikolojik olarak sağlam kalabilmesinin de temelini oluşturmaktadır. Bu nedenle, yeni bir yaşam dönemine adım atan bir birey olarak öncelikli sizin psikolojik sağlamlığınızın yüksek olması gerekmektedir. Psikolojik sağlamlık, yeni koşullara uyum sağlayabilme ve adapte olabilme becerisidir. Genç yetişkinliğe adım atarken; mutlu ve anlamlı bir yaşam için gereken gücün içinde bulunduğunun bilmenizi isteriz.

Sizler için temel olabilecek psikolojik sağlamlık önerilerini şu şekilde sıralayabiliriz:

“Şimdi ve burada”ya odaklanın.

Hümanist yaklaşıma göre, geçmiş ve gelecek üzerine harcanan zaman kayıp zamandır. «Bugün geriye kalan hayatınızın ilk günüdür.» Geçmişin esiri olmadan hayatı dolu dolu yaşamın tek yolu şimdi ve burada yaşamaktır. Gelecekle ilgili belirsizliklerin gölgesinde yaşamak, kaygı duygusunu beraberinde getirebilir. Yarını bilmemek tahmin edilen kadar da kötü bir durum değildir, şimdinin kıymetini gösterir. “Şimdi ve burada benim ihtiyacım nedir?” sorusuna vereceğiniz cevaba odaklanın. Bu soruya dürüstçe ve cesurca vereceğiniz her cevap, hayatınızı kendinizin deneyimlemenizi ve kendi idealleriniz için yaşamınızı mümkün kılar. Andaki ihtiyaçlarınıza temas edebilmeniz, psikolojik iyi oluş için destekleyicidir. “ŞİMDİ”nin önemini anlatan [Pencere Kenarındaki Hasta](#) hikayesini okumanızı öneririz.

Kendinize ve çevrenize karşı iyimser bir duygu ile yaklaşın, olumlu ve güçlü yönlerinizi fark edin.

Değişim karşısında iç ve dış destek kaynaklarının farkında olmak, değişime adapte olmanın ve zorluklarla baş edebilmenin ilk adımıdır. Birey olarak sahip olduğunuz tüm özelliklerinizi kabullenin ve iyimser bir duygu ile yaklaşın. Olumsuz senaryoları ön planda tutmak zamanla alışkanlık haline gelebilir. Hayatta karşınıza çıkan olayları öncelikle negatif algılamaktan sıyrılmak gerekir. Karşılaştığınız olay sizin için bir fırsat da olabilir. Olumsuz düşüncelerle savaşmak yerine, onları yargılamadan kabullenin ve serbest bırakın. “Bütün bunlar benim başıma nasıl geldi?”, “Mağdurum.”, “Hayatım alt üst oldu.” gibi olumsuz düşüncelerden uzak durmaya çalışın. Bu tarz düşünceler sorumluluğu kendinizden farklı kanallara havale etmenize neden olabilir. Halbuki yaşamınızda aktif olan sizlersiniz. Bu nedenle kendinize odaklanın, kendinize dair duygu, düşünce ve davranışlarınızın sorumluluklarını almaktan kaçınmayın. “Yaşadığın zor durumlar karşısında nasıl bir tepki vermeyi seçiyorsun?” sorusunun önemini anlatan [Patates, Yumurta ve Kahve](#) hikayesini okumanızı öneririz.

Duygularınıza kucak açın.

Kaygı, korku gibi duygular istenmedik, kaçınılması gereken duygular değildir. Bu duygular insanın özünün bir parçasıdır. Bu duyguların insanın hayatına kattığı bir anlam ve öğreteceği şeyler olduğuna dair farkındalık kazanmak psikolojik dayanıklılığa katkı sağlar. Olumsuz duyguları bastırmamaya çalışın, ifade edin. Yaşadığınız duyguyu fark edip ona şapka çıkartın. Duygular güçlü sinyallerdir. **Duygu, (emosyon) ve ‘motivasyon’ (güdülenme) Latince kelimelerden ‘hareket etmek’ anlamındaki aynı kökten gelir.** Duygular bir pusula gibi bize yön gösterir. İç ve dış dünyaya güçlü ve hızlı mesajlar gönderir. Duyguyu görmek farkındalığımızı artırır ve ihtiyaçlarımıza daha hızlı yanıt bulmamıza, etkili ve istedik bir iletişim kurmamıza yardımcı olur.

Umut edin.

Psikolojik sağlamliğın en temel oğgelerinden biri de umuttur. Daha önce baş ettiğiniz zorlu durumlarda yarın hakkında olumsuz dşndyoseniz de sürecin öyle ilerlemediğini hatırlayın. Zor bir durum ile baş başa kaldığınızda bu durumun hayatınızın sadece bir kısmında sizi etkileyeceğini düşünün. Bu umut, aynı zamanda sizi değişim için harekete geçirecek itici bir g de olacaktır.

Kontrol edebildiklerinize odaklanın.

Yaşadığımız zorlukları etkileyen birçok faktör olabilir. Bunlardan bazıları bizim kontrol edebildiğimiz, bazıları ise değiştirmeyeceğimiz nedenler olabilir. Bazen kontrol edemeyeceğimiz şeyleri bırakmak ve kendimize eziyet etmemek gerekir. **Bu aynı zamanda öz şefkatin bir parçasıdır.** Kendinizi olumsuz şeylerle yargılamaktan vazgeçip, kendinizi bağışlayın.



«Tanrım; bana değiştirmeyeceğim şeyleri kabul etme gücü, değiştirebileceğim şeyleri değiştirme cesareti ve bu ikisi arasındaki farkı anlayabilme sağduyusu ver.»

Kendinizi tanımaya çalışın.

Kendinize şu soruları sorabilirsiniz;

- Kendimin farkında mıyım?
- Neyi istediğimi, nasıl davrandığımın farkında mıyım?
- Kendimle baş başa kaldığımda rahatsızlık duyuyor muyum? İhtiyaçlarım neler?

Kendinize karşı dürüst olun.

Denemek ve keşfetmek harikadır, ancak değerlerinizi ve kim olduğunuz gerçeğini kaybetmeyin. Başkalarını memnun etmek için kolayca etkilenmeyin veya olmadığınız bir şey olmaya çalışmayın. Kendinizi ve sınırlarınızı bilin.

Gerektiğinde 'Hayır' deyin.

Hayır diyebilmek önemli ve koruyucu bir beceridir. Kendinizi korumanın bir yolu olduğu gibi karşınızdakini korumak anlamına da gelebilir. Üniversitede yeni ve heyecan verici pek çok cazip deneyimler olabilir. Bazıları sizin için uygun olabilirken bazıları da olmayabilir. şüphe duyduğunuzda kendinize dur deyin. Cmertliğinizden, iyi niyetinizden veya zamanınızdan yararlanacak kişilere karşı savunmasız olmayın. Sınırlarınızı ve ne zaman kendinizi savunmanız gerektiğini bilin ve "hayır" deyin.

Konfor bölgenizden çıkın.

Hesaplanmış riskler alın. Korkularınızın üstesinden gelmek ve yeni şeyler denemek, hata yapmak anlamına gelse bile, kişisel gelişiminiz için önemlidir. **Dürtüsel davranmayın. Daima eylemlerinizin sonuçlarını düşünün.** Yeni yerleri ziyaret etmek, insanlarla tanışmak ve çeşitli hobileri test etmek için zaman zaman kendi konfor alanınızdan çıkmayı deneyebilirsiniz. Gerçekten sevdiğiniz bir şeye ne zaman rastlayacağınızı asla bilemezsiniz.

Mizahı kullanın.

Gülmek en iyi ilaçtır. Mümkün olduğunca gülmekten ve mizahtan yararlanmak gerekir. Gülmenin iyileştirici bir yanı vardır. Gülmek aynı zamanda bulaşıcıdır. Zor zamanlarda mizahtan yararlanmak, düzenli olarak bir mizah dergisi okumak, komedi filmleri izlemek belki de en etkili baş etme yöntemlerinden olabilir.

Tadını çıkarma aktiviteleri oluşturun.

Çoğu zaman keyifle yaptığımız bir aktivitede anda kalmakta zorlanırsınız. Gün içinde keyifle yaptığımız aktivitenin farkına varmak için o deneyimin bir adım dışına çıkmamız gerekir. Düzenli olarak sevdiğiniz bir aktiviteyi tadını çıkararak yapmaya çalışın. Bu sizin için bir yürüyüş olabilir, belki güzel bir yemek ya da sizin sevdiğiniz herhangi bir şey. Her zamankinden farklı olarak bunu yaparken ne kadar şanslı olduğunuzun, bunu yapmayı ne kadar sevdiğinizin farkında olun. **Nelerden zevk aldığınızı sevdiğinizle paylaşmak, hatırlamak için o anın fotoğrafını çekmek ya da her akşam yatmadan zihinde canlandırmak bu aktivitelerden aldığınız keyfin uzun süreye yayılmasını sağlayacaktır.**

Minnet ve şükran duyun.

Elimizdeki imkanlarımız için, en azından hala bir yaşamımız olduğu için minnet ve şükran duyarak yaşayabilmek, daha farkındalıklı ve şefkatli olabilmeyi sağlar. **Minnet ve şükran, değerli ve anlamlı bir yaşamımız olduğunu görebilmeyi, yaşamın yalnızca iyiyi hissetmekle ilgili olmadığını anlamayı kolaylaştırabilir.** Her gün şükran duyduğunuz şeyleri listelemek için 5-10 dakika ayırarak bunları düşünebilirsiniz. Bunun için bir defter kullanabileceğiniz gibi çeşitli mobil uygulamalardan da faydalanabilirsiniz.

Gönüllü ve toplum hizmeti programlarına katılın, iyilik hareketleri oluşturun.

Üniversite yıllarınızda hangi bölümde olursanız olun, diğer insanlar için elinizden gelebilecek bir iyilik hareketine katılmaya çalışın. Araştırmalar, başkalarının mutluluğu için çaba harcayanların daha motive ve daha başarılı olduğunu gösteriyor. Gönüllü ve toplum hizmeti çalışmaları aynı zamanda kariyerinize yardımcı olabilecek değerli iş ve sosyal beceriler de sağlayacaktır. Üniversiteye girdiğinizde gönüllü olmayı ve toplum hizmeti programlarına katılmayı bırakmayın, çünkü bu etkinlikler ağ kurma fırsatları da sağlayabilir.

Sosyal ilişkilerinizi sürdürmeye zen gösterin.

Yapılan alışmalar, mutlu insanların başkalarıyla daha fazla zaman geçirdiğini ve mutsuz insanlardan daha zengin sosyal bağlantılara sahip olduğunu gösteriyor. Sokaktaki bir yabancıyla basit konuşma eylemi bile ruh halimizi beklediğimizden daha fazla artırabiliyor. Yeni sosyal bağlantılar kurmaya odaklanabilirsiniz. Sürekli uğradığınız restorandaki bir kişi ile beş dakikalık kısa bir sohbet ya da aynı dersi aldığınız arkadaşınıza içtenlikle nasıl olduğunu sormak gibi bir hareket de olabilir.

Ayrıca daha anlamlı sosyal bağlantılar da kurmak daha iyi hissetmenizi sağlayabilir. Değer verdiğiniz biriyle, uzakta olan bir arkadaşınızla veya bir süredir konuşmadığınız bir aile üyesiyle bağlantı kurmak için planlamalarınızı yapabilirsiniz. Üniversitenin yoğun temposu içinde bu konuda bir planlama oluşturmak da sosyal bağlantılarınızı kuvvetlendirici bir yöntem olabilir. Yeni arkadaşlıklar kurun, ancak yine de eski arkadaşlarınızla iletişimde kalmak için zaman ayırın. Sevgiyi duymanın, hissetmenin önemini anlatan [Mavi Kurdele](#) hikayesini okumanızı öneririz.

Beslenmenize dikkat edin.

Üniversite ve pizza BFF olabilir, ancak vücudunuzun sağlıklı bir şekilde çalışması için hamur ve sostan daha fazlasına ihtiyaı vardır. **Unutmayın, beden ve ruh sağlığı bir bütündür.** Arada bir salata yemeye çalışın. Sağlıklı atıştırmalıklar seçin ve kendinizi paketli gıdalar ile aşırı şımartmamaya çalışın. Yurt odanızda mini buzdolabınız varsa, paketler halinde ton balığı ve ayrı ayrı kesilmiş sebze ve meyve porsiyonları bulundurabilirsiniz. Ayrıca, susuz kalmamak için bol su itiğinizden de emin olun!

Düzenli ve yeterli uyumaya zen gösterin.

Her gün aynı saatte uyumaya ve uyanmaya çalışın. Modern ağda insanların bu kadar mutsuz olmasının nedenlerinden biri, sürekli olarak uykusuz kalması. Uykumuz ruh halimizi beklediğimizden daha fazla iyileştirebilir. Haftanın en az dört günü, en az 7 saat uyumayı alişkanlık haline getirmeye çalışın. Uyumakta zorlanacağınız günler olursa, odanızın olabildiğince karanlık olduğundan emin olun. Bilgisayar monitrlerini kapatabilir, alarm-saat işiklerini kısılabilir ve perde-panjurlarınızı kapatabilirsiniz. Ayrıca bir göz maskesi de deneyebilirsiniz.

Yattıktan sonra 15-30 dakika içinde uykuya dalamazsanız, kendinizi iyi hissedene kadar kalkıp rahatlatıcı bir şeyler yapmayı deneyin (Meditasyon yapın, kitap okuyun, karalama yapın). ([Headspace](#), YouTube'da ücretsiz olarak erişebileceğiniz oldukça faydalı uyku kaynakları sunar!)

Meditasyon yapın.

Meditasyonun daha olumlu ruh halleri ve artan konsantrasyon gibi bir dizi olumlu faydası vardır. Belirli rutinlerle vaktinizin bir kısmını meditasyona ayırabilirsiniz. Bazen günde 10 dakika bile ayırmak, sakinleşmeyi ve anda olan biteni görebilmeyi daha kolay kılabilir.

Düzenli fiziksel aktivite, egzersiz yapın.

Gün içinde egzersiz yapmanın vücudunuzu daha sağlıklı hale getirmenin yanı sıra ruh halinizi de olumlu anlamda etkilediğini biliyoruz. Her gününüzü en az 30 dakika egzersiz yaparak, vücudunuzu hareket ettirerek geçirebilirsiniz. Yaptığınız egzersizler çok ağır bir spor olmak zorunda değil, amacımız sadece vücudumuzu normalden biraz daha fazla hareket ettirmek. Her gün açık havada biraz vakit geçirmeyi ihmal etmeyin. Doğadaki seslerin zihinsel ve fiziksel sağlığımız için birçok faydası vardır. Temiz havada bir yürüyüşe çıkın ya da dışarıda bir süre oturun.

Hobilerinize zaman ayırın, yapmaktan keyif aldığınız ve sizi mutlu eden şeyleri yapmaya özen gösterin.

Gün içinde yaptığınız aktiviteleri arttırabilirsiniz. Aktivite planlaması yaparken aktivitelerinizi bir önemlilik sırası içine koyabilir, gün sonunda neleri yaptığınızı, neleri ise ihmal ettiğinizi görüp ihmal ettiklerinizi hayatınıza daha çok sokabilmenin yollarını arayabilirsiniz. Önceliklerinizi sıraya dizmenin önemini anlatan [Kavanozdaki Taşlar](#) hikayesini okumanızı öneririz.

Bazen hiçbir şey yapmamaya da ihtiyacımız var.

Güne gülümseyerek başlayın. Hatta günün ilk ve son saatlerini sakın geçirin. Gündemi takip etmek yerine ekranlarınızı kapatın, içinizden ne geliyorsa onu yapın. Spontan bir gün planı ile arada dinlenmenin keyfini çıkarın.

Gerektiğinde yardım isteyin.

Zaman zaman yardım istemekten pek hoşlanmıyor olabiliriz. Belki başkasını kendi dertlerimizle sıkacağımızı düşünüyoruz, belki yardım istemenin zayıflık olduğuna inanıyoruz, belki "Şimdi benim eksik olduğumu düşünecekler" endişesi duyuyoruz ya da mükemmeliyetçi yapımızı ön plana çıkarıyoruz. Ancak unutmamalıyız ki, **hiç kimse incinmez değildir ve hepimizin destek ihtiyacı duyduğu durumlar olabilir.** Sizi yardım istemekten alıkoyan otomatik düşüncelerinizin farkına varın ve size engel olmasına fırsat vermeyin. Eğer;

- Kendinizi yoğun stres ve baskı altında hissediyorsanız,
- Yaşadıklarınız günlük yaşamınızı olumsuz etkiliyorsa,
- Stres tepkileriyle başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız,

bir ruh sağlığı uzmanına başvurmak gerçekçi bir çözüm olacaktır. Özellikle okul ile ilişkili durumlarda üniversitenizin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü ile iletişime geçmekten kaçınmayın.

Bir durum ile karşılaştığınızda hızlı, aklınıza ilk gelen ile hareket etmeyin.

Durun, düşünün ve değerlendirin. Ne oluyor, nasıl oluyor, gerçek veriler neler? Bu gerçek verileri edindikten sonra da asla harekete geçmemelik yapmayın. Doğru zamanı, doğru yeri, doğru kişiyi başkalarının fikrini baz alarak değil kendi ihtiyacınıza göre belirleyin ve harekete geçin.

Hayallerinizin peşinden gidin. Üniversite hayatıyla gelen tüm fırsatları ve zorlukları kucaklayın. Ve ebeveynlerinizin, sevdiğinizin her zaman sadece bir telefon uzaklıkta olduğunu bilin. Hayallerinin peşinden gitmenin önemini anlatan [At Terbiyecisi](#) hikayesini okumanızı öneririz. Bir durumu, olguyu sağlıklı bir şekilde değerlendirmenin önemini anlatan [Üç Filtre Testi \(Sokrates\)](#) hikayesini okumanızı öneririz.

“Ne pervasızca ne de korkarak”

Aristoteles



AKADEMİK ÖNERİLER

Nasıl not alacağınızı öğrenin.

Organize, sorumlu bir öğrenciyse, gelişmenin en iyi yolu not alma becerilerinizi geliştirmektir. Üniversiteye gitmenin temel amacı, uygun eğitim tekniklerini öğrenmek ve gelecekteki kariyeriniz hakkında bilgi edinmektir. Üniversitedeki, dersin ilgili öğretim görevlisinin söylediklerine dair aldığınız notlar hem sınavlarda hem de gelecekteki kariyerinizde başarınız için temel olacaktır.

Anahat yöntemi, Cornell yöntemi, zihin haritası yöntemi, akış yöntemi ve slaytlara yazma yöntemi gibi not almanın birçok etkili yolu vardır. Öğrenme tarzınıza en uygun yöntemi öğrenmek ve ustalaşmak, üniversitedeki başarınızı büyük ölçüde etkileyecektir.

Kendinizi disipline edin.

Üniversiteye gittiğinizde, rahatlamanın cazibesine direnmek zor olabilir. Çok fazla dersi atlama veya çalışma zamanınızı ihmal etme hatasını yapmayın. Geride kalmak çok kolay olabilir. Her zaman sınıfa gitmeyi, derse katılmayı alışkanlık haline getirin (istemediğiniz zamanlarda bile). Üniversitede başarılı olmak istiyorsanız çalışma programınıza uyun. Bir sömestrde birkaç dersi kaçırsanız dönemi başarıyla tamamlayamayabilirsiniz.

Ne için orada olduğunuzu ve önceliklerinizin ne olduğunu hatırlayın. Başarılarınızdan yalnızca siz sorumlusunuz. Sonuçları istiyorsanız, sıkı çalışmanız gerekir.

Zaman yönetimini öğrenin.

Üniversitede bunalmış hissetmekten kaçınmak için okulu, sosyal yaşamınızı ve sahip olduğunuz diğer yükümlülükleri dengelemeyi öğrenmelisiniz. Tüm ödev teslim ve sınav tarihlerini içeren bir takvim tutun. Kesintisiz çalışmaya ayırdığınız her gün için kendinize de belirli bir zaman ayırın. Bir programa bağlı kalmak, bunalmış hissetmeden zamanınızı etkili bir şekilde yönetmenize yardımcı olabilir.

Organize olun.

Lise ve üniversite seviyesindeki dersler arasındaki en büyük farklardan biri, üniversitenin daha kısa sürelerde daha fazla içeriğe sahip olmasıdır. Bu nedenle, üniversite derslerinizin çoğu zaman daha fazla içerik yerine daha büyük sınavlar içerdiğini göreceksiniz. Buna hazırlanmanın en iyi yolu, nasıl organize edileceğini öğrenmektir. Ödevleri ve sınavları takip etmek için bir takvime sahip olmak, stresi azaltacak ve aynı zamanda günlük çalışma zamanınızı planlayacak şekilde zamanınızı yönetmenize izin verecektir. Üniversitedeki sınavlar genellikle daha yoğun ve daha seyrek olduğu için, her gün belirli bir süreyi ders çalışmak için ayırmak, derslerde başarılı olmanıza yardımcı olacak ve bir sınavdan önceki gece telaşlı anlarınızı önleyecektir.

Derslerinizi kaçırmayın.

Lisede derse devam zorunlu olsa da üniversitenin avantajlarından biri, sınıfa gidip gitmeyeceğinizi seçebilmenizdir. Birçok öğrenci bundan yararlanır ve gereksiz yere dersleri atlar. Bazılarının ne söyleyebileceğine bakılmaksızın, derslere katılmak başarınız için çok önemlidir, çünkü dersler ve sınıf etkinlikleri sınavlarınızda ortaya çıkan içeriğin çoğunu alacağınız yerdir. Derse düzenli olarak devam etme ve disiplinli olmak için mümkün olduğunca planlı davranın.

Çok okumaya hazır olun.

Üniversiteye girdiğinizde sayısız okuma ödevi için hazırlanın. Bazı öğretmenler, her dersten önce bir okuma ödevi tamamlamanızı bekler. Ek olarak, bir sınava çalışma zamanı geldiğinde bol bol kitap okumayı bekleyin. Materyalleri kilit noktalar için tarayarak nasıl daha verimli okuyacağınızı öğrenmek, okumak için harcanan zamanı azaltmaya ve daha fazla bilgiyi saklamanıza yardımcı olacaktır.

Çalışma becerilerinizi tazeleyin.

Çalışma sürenizden en iyi şekilde nasıl yararlanabileceğinizi öğrenin. Henüz lisedeyken hangi çalışma yöntemlerinin sizin için en uygun olduğuna karar verdiyseniz, daha verimli çalışmanın yollarını belirleyebilirsiniz. Üniversiteye gittiğinizde her zamankinden daha fazla çalışmaya ihtiyacınız olacak.

Üniversiteniz tarafından düzenlenen sosyal etkinliklere katılın.

Müfredat dışı bir aktivite veya bir ekibe katılın. Okuldaki topluluk ve kulüplerde aktif olmak, arkadaş edinmek ve gelecekteki potansiyel ilişkiler için harika bir yoldur ve size gerçek bir aidiyet duygusu sağlar.

Üniversitede Yeni Arkadaşlıklar Edinmek

Muhtemelen bir çoğunuz hayatınızda, özellikle son zamanlarda, tamamen yeni bir arkadaş grubunun içine bu denli hızlı bir şekilde geçiş yapmak durumunda kalmadınız. Belki hayatınızın çoğunda aynı arkadaş grubuna sahiptiniz ve şimdi üniversite için dünyanın dört bir yanına dağılıyorsunuz ya da belki birkaç arkadaşınız yakınlarda olacak, ancak yine de şartlar gereği zaman zaman birbirinizden ayrı kalmak zorunda olacaksınız. Bu süreçte tabii yeni birileriyle tanışmak da istersiniz. Her durumda da, bir sürü yeni yüzle karşılaşmak ve tamamen yeni bir sosyal sahneye adım atmak üzeresiniz. Bu yüzden kendinize şu soruyu soruyor olabilirsiniz: Nasıl yeni arkadaşlar edinebilirim?

Durum ne olursa olsun, aşağıdaki ipuçları bundan sonraki yaşamınızda arkadaşlar bulmanıza ve üniversite deneyiminzden en iyi şekilde yararlanmanıza yardımcı olacaktır. Ve iyi haber şu ki, üniversitede arkadaş edinmek sandığınızdan çok daha kolay!

■ Yurtlarda vakit geçirin ve etkinliklere katılın.

Üniversite birinci sınıf öğrencileri için arkadaş edinmenin en kolay yollarından biri yurtlardır. Birinci sınıf yurtları, yeni öğrencilerin uyum sağlamasına ve birbirini tanımasına yardımcı olacak etkinlikler düzenler. Muhtemelen pizza partileri, karaoke geceleri, geziler vb. olacaktır.

Yurtlarda düzenlenen tanışma ve kaynaşma etkinliklerine mutlaka katılın. Ayrıca yurdunuzun ortak alanlarında veya taşınma haftasında diğer kişilerin odalarına uğrayarak ve kendinizi tanıtarak yeni insanlarla tanışabilirsiniz. İlk birkaç hafta boyunca birçok kişi, başkalarıyla sosyalleşmeye açıktır. Kendinizi tanıttığınız herkese karşı samimi olun ve sosyal etkinliklere katılmaya açık olun. Yurdunuzdaki insanlarla dost olursanız, üniversitede kendinizi çok daha rahat ve kendinden emin hissedeceksiniz.

Bu fikirler belki şu an için korkutucu gelebilir, ancak diğer birinci sınıf öğrencileri sizinle aynı gemide: arkadaş edinmek ve yakınlarda yaşayan insanları tanımak istiyorlar. Bu bilinçle adım atarsanız, insanların sizinle aynı yolda buluşmak istediğini göreceksiniz.

■ Odanızdan çıkın.

Tabii ki, sosyal hayatınız tamamen yurt ile ilgili olmayacak. Odanızın rahatlığından ayrılmaya istekli olduğunuz sürece üniversitedeki insanlarla tanışmak son derece kolaydır. Yemek salonunda yemek yiyin, kampüs kafelerini ziyaret edin, kütüphaneye veya spor salonuna gidin, bir çalışma grubuna katılın ve okulunuzdaki etkinliklere katılın. Derslerinize gitmek bile insanlarla tanışmanın mükemmel bir yoldur. Ayrıca, sınıflarınızdaki insanlar büyük olasılıkla benzer ilgi alanlarına veya kariyer hedeflerine sahiptir.

Nereye giderseniz gidin, kendinizi tanıttığınız ve başkalarıyla sohbet etmenin beklediğinizden daha kolay olduğunu göreceksiniz. İnsanlara sadece nereden geldiklerini, hangi derslerde okuduklarını

veya hangi dersleri aldıklarını sorabilirsiniz. Yeni olduğunuz için, üniversite hakkında genel tavsiyeler veya aklınıza takılan herhangi bir soru da sorabilirsiniz. Diğer birinci sınıf öğrencileriyle konuşurken, üniversite hayatına alışmaktan ve ilk birkaç haftanızın nasıl geçtiğinden bahsedebilirsiniz.

Ders dışı etkinliklere katılın.

Siz bu konuda şanslısınız ki lisenizde çok sayıda ders dışı dersi etkinlik vardı ve bunlara katılmak için çaba sarf ettiniz. Ders dışı etkinliklerin yeni insanlarla tanışmadaki rolünü de çok iyi biliyorsunuz. O yüzden bu aşinalık, sizin üniversitede yeni insanlar tanımanız için büyük bir fırsat. Çoğu üniversitede, ana dallarınız, çeşitli ilgi alanlarınız, kültürel gruplar, belirli hayır kurumları için yardım etkinlikleri ve çok daha fazlası dahil olmak üzere birçok şey için bir kulüp vardır. Üniversitelerde ayrıca hemen hemen her spor dalı için katılabileceğiniz eğlence amaçlı spor takımları da vardır. Bir kulübe veya spor takımına katıldığınızda, aynı kişileri tutarlı bir şekilde görürsünüz, bu da arkadaşlık kurmayı kolaylaştırır.

Mevcut birçok ders dışı etkinlik seçeneklerini okumak için üniversitenizin web sitesine gidin ve ilginizi çeken bazılarını seçin. Tutkularınıza uygun kulüplere, gruplara veya ekiplere katılarak ortak ilgi alanlarına sahip ve arkadaş olması kolay insanlarla tanışacaksınız.

İnsanları davet edin.

İnsanlarla konuşmaya başladığınızda, muhtemelen yakın hissettiğiniz veya daha iyi tanımak isteyeceğiniz birkaç kişi bulacaksınız. Onları bir yerlere davet etmeye başlayın. Yine, diğer insanlar sizinle aynı gemide ve bir yere davet edilmekten büyük olasılıkla heyecan duyacaklardır.

İnsanları size katılmaları için davet edebilirsiniz: Öğle yemeği, kahve, ikinizin de keyif aldığı bir TV şovu, spor salonuna gitmek, konser, bir parti veya sosyal toplantı, kampüs etkinlikleri, ilgilendikleri bir kulüp toplantısı vb. gibi. İlk başta tanışma sohbetleri harikadır, ancak diğer öğrencilerle kaliteli zaman geçirmek, nasıl arkadaşlık kuracağınıza dair de önemli ipuçları sunmaktadır.

İnsanları davet edin.

Bu özellikle başlangıçta, dışarı çıkıp insanlarla tanışmaya çalışırken geçerlidir. Elbette uykudan ve ders çalışmadan ödün vermeyin. Size uygun olabilecek, güven sınırlarınız doğrultusundaki etkinlik davetlerini geri çevirmeyin. Maceracı olun ve yeni insanlarla yeni aktiviteler denemeye istekli olun. Oda arkadaşınız sizi gece yarısı kahvaltısına davet etse bile gidin!

Sonunda, hangi etkinlikleri ve arkadaşlıkları sürdürmek istediğinizi anlayacaksınız. Ancak üniversitenin ilk birkaç haftasında "evet" deyin ve her şeyden biraz deneyin. İnsanlarla tanışmanın, size yakın hissettiğiniz kişileri bulmanın ve üniversite deneyiminizden gerçekten keyif almanın en iyi yolu budur.

Ve son olarak,

Üniversitede arkadaş edinmek konusunda endişe ediyorsanız, rahatlayın. Aslında, üniversite yıllarınız muhtemelen arkadaşlık kurmanın en kolay zamanıdır. Herkes için heyecan verici bir zamandır ve

insanlar sosyalleşmeye ve diğer öğrencileri tanımaya açıktır. Lisenize uyum sağlamanın zor olduğunu düşündüyseniz, üniversite farklı olacaktır. Herkes için gerçekten olaylar, aktiviteler ve benzer düşünen insanlar vardır. İlk birkaç haftanızda, yurdunuzdaki herkesi tanıyın ve yurt etkinliklerine katılın. Ama orada durmayın! Yemek salonları, kütüphaneler, kafeler ve diğer popüler toplanma yerleri dahil olmak üzere mümkün olduğunca çok kampüs yerini ziyaret ederek dallara ayrılın. Okulunuzun sunduğu etkinliklere, sporlara, çalışma gruplarına, kulüplere ve diğer her şeye göz atın. Ve nereye giderseniz gidin, insanlarla konuşmaktan korkmayın! Davetiyeleri kabul edip teklif ettiğinizde eğlenceli anılar ve kalıcı arkadaşlıklar yaratma yolunda olacaksınız.

Sağlıklı Yakın İlişkiler İçin Öneriler

Sağlıklı İletişim: Açık, dürüst ve güvenli iletişim, sağlıklı bir ilişkinin temel bir parçasıdır. Bir ilişki kurmanın ilk adımı, her ikinizin de birbirinizin ihtiyaçlarını ve beklentilerini anladığınızdan emin olmaktır. Öyleyse birbirinizle konuşun! Bu ipuçlarını deneyebilirsiniz:

Konuşun: Sağlıklı bir ilişkide, sizi rahatsız eden bir şey varsa, onu tutmak yerine onun hakkında konuşmak en iyisidir.

Birbirinize Saygı Gösterin: Sizin olduğu kadar partnerinizin de istek ve duygularının değerlidir. Önem verdiğiniz diğer kişinin, fikirlerini akılda tutmak için çaba gösterdiğinizi bilmesini sağlayın. Sağlıklı ilişkileri sürdürmek için karşılıklı saygı esastır.

Uzlaşın: Anlaşmazlıklar sağlıklı ilişkilerin doğal bir parçasıdır, ancak bir konuda aynı fikirde değilseniz uzlaşmanın bir yolunu bulmanız önemlidir. Anlaşmazlıkları adil ve akılcı bir şekilde çözmeye çalışın.

Yardımcı Olun: Birbirinize güven ve cesaret verin. Ayrıca, desteğine ne zaman ihtiyaç duyduğunuzu partnerinize bildirin. Sağlıklı ilişkiler, birbirini küçümsemekle değil, birbirini geliştirmekle ilgilidir.

Birbirinizin Mahremiyetine Saygı Gösterin: Bir ilişkide olmanız, her şeyi paylaşmanız ve sürekli birlikte olmanız gerektiği anlamına gelmez. Sağlıklı ilişkiler alan gerektirir.

SAĞLIKLI SINIRLAR

Sınırlar, ilişkileri sağlıklı ve güvende tutmanın iyi bir yoludur. Sınırları birlikte belirleyerek, hem sizin hem de partnerinizin istediği ilişki türü hakkında daha derin bir anlayışa sahip olabilirsiniz. Sınırlar sizi asla kapana kısılmış hissettirmemeli veya partnerinizin etrafında "yumurta kabukları üzerinde yürüyormuşsunuz" gibi hissettirmemelidir. Sağlıklı sınırlar, potansiyelinizi asla kısıtlamamalıdır.

- Partneriniz olmadan arkadaşlarınızla dışarı çıkın.
- Beğendiğiniz etkinliklere ve hobilere katılın.
- E-postanız, sosyal medya hesaplarınız veya telefonunuz için şifreleri paylaşmak zorunda değilsiniz.
- Birbirinizin bireysel beğenilerine ve ihtiyaçlarına saygı gösterin.

Bu bölüme ait daha detaylı bilgi almak için, Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı tarafından hazırlanan ve değerli bir kaynak olan "[Yakın İlişkiler ve BEN](#)" kitapçığını inceleyebilirsiniz.

SAĞLIKLI VE GÜVENLİ CİNSELLİK

Bu bölüme ait daha detaylı bilgi almak için, Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı tarafından hazırlanan ve değerli bir kaynak olan [“Güvenli Cinsellik”](#) kitapçığını inceleyebilirsiniz.

SON OLARAK...

Tüm söylenenlerle, bunun bir büyüme dönemi olduğunu ve büyümenin tüm karışık duygularla geleceğini unutmayın. Şu anda temelde hepiniz aynı anda mutluluk, özgürlük, kafa karışıklığı, heyecan ve yalnızlık gibi duyguları yaşıyor olabilirsiniz, bu çok doğal...

En önemlisi, üniversiteye geçiş sırasında kendinize dikkat edin. Kaçınılmaz olarak öğrenme eğrileriyle karşı karşıya kalacaksınız, ancak hayatın her şeye rağmen yenilikleriyle ve güzellikleriyle sizi karşılayacağını söylemek için buradayız! Kendinize karşı acımasız olmak, sizi geriye dönüp bakabileceğiniz güzel anılar biriktirmekten alıkoyacaktır. Öyleyse: devam edin, harika şeyler bekleyin, güzel hatalar yapın ve sizi bekleyen tüm yeni olasılıklara açık olun!

Türkiye’de Öğrenim Görecek Öğrenciler İçin Önemli Bilgiler



Türkiye’de üniversite okuyacak olan öğrencilerimiz, yoğun ve stresli bir dönemi tamamlamış olacaksınız. Üniversite hayatının başlamasıyla, belirsizliklerin büyük oranda ortadan kalktığı, kültürel, sosyal ve akademik açıdan kendinizi geliştirmeyi hedefleyeceğiniz yıllar başlıyor olacak. Bu süreçte bilmeniz gereken bazı yönetmelikleri ve üniversite öğrenimi sürecine dair önerilerimizi aşağıda görebilirsiniz.

ÜNİVERSİTE KAYITLARI

YKS sonuçlarınız açıklandıktan sonra, üniversite ve bölüm tercihinizi Temmuz ayında başlayacak şekilde gerçekleştireceksiniz. Ağustos ayı ortalarında hangi üniversitenin hangi bölümüne yerleştirildiğiniz açıklanacak. Ağustos ayının sonunda, Eylül ayı başlarında üniversite kayıtlarınızı gerçekleştireceksiniz. Üniversite kayıtları için gerekli olan belgeleri ve kayıt işlemlerinize dair açıklamaları yerleştirildiğiniz üniversitenin web sayfanızdan takip etmelisiniz.

YURTLAR

Üniversite kayıtlarınızı gerçekleştirdikten sonra yurttan kalacak öğrencilerimiz;

- Özel üniversitenin kendi yurdunda kalmak istiyorsanız kendi üniversiteniz ile kayıt olurken görüşmeli, web sayfasını takip etmelisiniz.
- Devlet yurdunda kalmak isteyen öğrencilerimiz ise Kredi Yurtlar Kurumu Genel Müdürlüğü tarafından her yıl değişen tarihlerde açıklanan zaman diliminde başvuru işlemini gerçekleştirmelidir.
- Üniversitelerin kendi kampüsünde olmayan ancak üniversite yerleşkelerine yakın özel yurtlarda kalmak isteyen öğrencilerimiz ise kayıt sırasında üniversitelerinde de duyuruları bulunan özel yurtlarda kalabilirler.

HAZIRLIK SINIFI

Yabancı dilde öğrenim veren üniversiteleri tercih eden öğrencilerimiz, yerleştirildikleri üniversitelerin ilan ettiği uluslararası geçerliliği olan sınavların skorlarını belgelendirmeleri durumunda hazırlık sınıfını atlayabilirler. Uluslararası geçerliliği olan sınav sonucu bulunmayan öğrencilerimiz, üniversitenin kendi hazırlık atlama sınavlarına girmek zorundadır. Üniversite kayıt döneminde, hazırlık atlama sınavları ile ilgili açıklamaları yerleştirildiğiniz üniversitenin web sayfasından takip etmelisiniz. Türkiye’de bir çok üniversitenin kabul ettiği TOEFL sınavına gireceksiniz, skorunuzun kabulü için devlet kurumlarında sınava girmeniz gerekmektedir. **Yükseköğretim kurumlarında ön lisans ve lisans düzeyindeki programlar arasında geçiş, çift ana dal, yan dal ile kurumlar arası kredi transferi yapılması esasları: İlgili yönetmeliğe [bu bağlantıdan](#) ulaşabilirsiniz.**

Türkiye’de Lisans Öğrenimi İle İlgili Genel Öneriler

- Üniversitelerin fakültelerinin zorunlu dersleri birbirine çok benzer. Üniversite hayatı sadece derslere girip çıkmaktan ibaret değildir. Üniversite ortamında sizin kendi kişisel, sosyal ve akademik gelişiminiz için sunulan tüm fırsatları iyi araştırın ve değerlendirin. Üniversitenizde ilk yıllardan itibaren mutlaka kulüp faaliyetlerine katılın. Hem farklı bölümlerden çevre edinir hem de ileriki yıllarda, çalışma hayatında zaman ve fırsat bulamayacağınız tecrübeler kazanmış olursunuz.
- Üst sınıflardaki öğrencilerin tecrübelerinden faydalanın. Akademisyenlerle iletişim kurmaktan çekinmeyin.
- Mutlaka başka bölümlerden ders alın. Yan dal ya da çift anadal programlarından faydalanın. Ayrıca sadece kendi okulunuzun dersleriyle yetinmeyin; Coursera (Michigan, Stanford vb. üniversitelerin kursları), EdX (Harvard ve MIT nin kursları) gibi online eğitim sitelerinden de birkaç ders alabilirsiniz.
- Yerleştirildiğiniz bölümün kendinize uygun olmadığını fark ederseniz kurum içi ve kurumlar arası, ortalama ve merkezi sınav puanı ile yatay geçiş imkanlarını araştırın. Ortalama ile yatay geçişte ortalama önemli olduğu için sınavlardan alacağınız puanı yüksek tutmaya çalışın.

- Ortalamanızın yüksek tutmaya çalışmanız size akademik açıdan birçok (çift ana dal, yan dal, yüksek lisans vb.) fırsatlar yaratacaktır. Ortalamayı yüksek tutmaya çalışırken kültürel ve sosyal açıdan kendinizi geliştirmeyi ihmal etmeyin. Kısaca sadece derslere girip çıkan bir öğrenci olmayın.
- Okuduğunuz bölüme uygun, farklı sektörlerde tecrübe kazanın. Mezun olduktan sonra sevdiğiniz işi yapabilmeyiz, üniversite hayatında bu tecrübeleri biriktirmeniz ile mümkündür.
- Lisans öğreniminiz boyunca mutlaka en az bir dönem yurt dışına gidin. Bunun için üniversitenizin ilgili bölümleri ile iletişime geçin. IAESTE, ERASMUS, ISEP gibi öğrenci değişim programlarını araştırabilirsiniz. Başvurularınızı son günlere bırakmayın.
- Üniversitede kendi alanınız dışında karşınıza çıkan iş fırsatlarını da değerlendirmeniz birikiminize katkı sağlayacaktır.
- Üniversitenin bir yıl eksik/fazla sürmesi önemli değil. Önemli olan sizin bilgi, beceri ve donanım heybenizi istediğiniz şekilde doldurmanız ve mutlu bir yaşama hazırlanmanız. Kariyerinizi belirlemede fırsatların farkına varabilmeyiz ve değerlendirebilmeyiz büyük rol oynayacak. Fırsatlar karşınıza üniversitede çıkabilir, gözünüzü açık tutun.
- Üniversitedeyken kariyeriniz için ayrıca kişisel gelişim eğitimlerine katılmalı, etkinliklerde görev almalı, etkinliklere katılan firmalarla tanışmalı, seminerlere katılmalı, ilerlemek istediğiniz uzmanlık alanındaki yenilikleri takip etmelisiniz.
- Lisans öğreniminiz boyunca mutlaka staj yapın. Staj başvurusunun başından stajın sonuna kadar edineceğiniz tecrübe ve çevre, üniversite hayatınızdan sonra çok işinize yarayacaktır. Bunun için şirketler üniversitelerin ilgili birimlerinden, akademisyenlerinden destek alabilir. Staj yapmak istediğiniz şirketler online duyuru yapabilir. Takipte olun.

STAJ BAŞVURUSUNDA DİKKAT ETMENİZ GEREKENLER

- Üniversitenizin staj ve iş başvurusu ilanlarını takip edin. Akademisyenlerinizden, üst sınıf öğrencilerden bilgi alın.
- Online duyuru açmamış şirketlere başvuru yaptığınızda geri dönüş olmama olasılığına hazırlıklı olun ancak istediğiniz şirketler varsa yine de başvuru yapmaktan kaçınmayın.
- Görüşmeye gittiğiniz şirket hakkında araştırma yapmalısınız. Yöneticinin size şirketle ilgili yönelteceği soruya hazırlıklı olmalısınız. Bu sayede çalışmak istediğiniz kurum hakkında bilgi sahibi olduğunuzu karşı tarafa göstermiş olursunuz.
- Staj başvurusu için bir özgeçmiş ve bir ön yazı hazırlamalısınız.
- Ön yazınız çok uzun olmamalı ve kendi cümlelerinizle kısaca kendinizi anlatmalısınız. Ön yazıda ilgilerinizi, kariyer planınızı, staj başvurusundaki amaçlarınızı, staj yapacağınız tarihleri ve sigorta durumunuzu belirtmelisiniz. Eğer okulunuzun zorunlu stajı yok ise zorunlu staj ilanlarına başvurmamalısınız. Gönüllü ilanlara başvuru yapıyor iseniz bunu da [ön yazınızda](#) belirtmelisiniz.
- İş hayatına adım atmaya hazırlanırken başlangıç noktanız CV'niz olmalıdır. CV'nin açılımı [Curriculum Vitae](#)'dir ve özgeçmiş anlamına gelir. İş bulmanızı sağlayacağı için öncelikle hazırlamak için gerekli özeni ve zamanı göstermeniz gerekiyor. Hatta hazırlamadan önce ve hazırlama aşamasında üzerinde dikkatle düşünmelisiniz.

- » **Çok uzun olmamalı:** Verdiğiniz bilgi sizi mülakata çağrılarını sağlamalı, az, eksik veya fazla bilgi vermekten kaçınmalısınız.
- » **Fotoğraf özenle seçilmeli:** Özgeçmişinizdeki fotoğrafınızın iş ilanlarına başvurabilecek ciddiyette olmasına özen göstermelisiniz.
- » **E-posta adresin ciddi durmalı:** E-posta adresine özen gösterin, isim soyadından oluşan ciddi, telefonda da kodlaması kolay bir e-posta adresi kullanmalısınız.
- » **Kişisel becerilerinizi ön plana çıkarmalısınız! :** Yeni mezunların sık karşılaştığı bir problem ilanlarda tecrübe istenmesi ve özgeçmişlerde tecrübe kısmının eksik kalması. Üniversitede üstlenilen görevler, üye olduğunuz kulüplerde yaptıklarınız, sosyal sorumluluk çalışmalarınız, aldığınız sertifika, katıldığınız kurslar veya eğitimler özgeçmişinizi güçlendirecektir. Bunları hem CV nizde hem de staj-iş başvurularınızda yazacağınız ön yazıda öne çıkartabilirsiniz.
- » **İmla hatası yapmamaya özen göstermelisiniz:** İşverenler, özgeçmişleri incelerken kişinin gösterdiği özene büyük önem veriyor. Özgeçmişinizi bitirdikten sonra, yanlışları düzeltmek adına mutlaka kontrol edip başka birilerinin de okunmasını sağlayabilirsiniz.
- » **Sosyal medya profiliniz de değerlendiriliyor:** Adaylar artık işverenler tarafından sosyal medyada da takip ediliyor, adayın sosyal medya profil ve paylaşımlarını da inceleyen işveren sayısı artıyor. Sosyal medyayı kariyeriniz için avantaja dönüştürebilir, katıldığınız aktiviteler ve iş dünyasına yönelik ilgi alanlarınızla zenginleştirebilirsiniz. Bunu yaparken yalan ve gereksiz içeriklerden uzak durmak [önem taşıyor.](#)

Yurt Dışında Öğrenim Görecek Öğrenciler İçin Önemli Bilgiler



Yurt dışında öğrenim görecek öğrencilerimizin, öğrenim görmeye başladıkları yıl itibari üniversitenin tanındığına dair belgeyi mutlaka YÖK'ten almaları önerilmektedir. Yurtdışındaki üniversiteden mezun olduktan sonra düzenlenen Denklik belgesini almak veya yurtdışından Türkiye'ye geçiş yapmak istemeniz durumunda ve askerlik işlemlerinizin tecili dahil birçok yasal işlemleri başlatmak ancak tanınan üniversiteden öğrenim görmek veya mezun olmak ile mümkündür.

Tanınma ve Denklik işlemleri ile ayrıntılı bilgiye <https://denklik.yok.gov.tr/sikca-sorulan-sorular> adresinden ulaşabilirsiniz.

Yurtdışında Lisans öğrenimi görecek öğrencilerimizin, YÖK'ün (Yüksek Öğretim Kurulu) diploma denkliği için güncel duyurularını <https://denklik.yok.gov.tr/> adresinden takip etmesi istenmektedir. Türkiye'de Tanınma ve Denklik işlemleri Yükseköğretim Kurulu Tanınma ve Denklik Hizmetleri Daire Başkanlığı tarafından yürütülmektedir. Tanınma ve Denklik Hizmetleri Daire Başkanlığı tarafından yürütülen faaliyetler kapsamında düzenlenen belgeleri bilmenizde fayda olduğunu düşünüyoruz;

1. DİPLOMA VE DENKLİK BELGESİ

Denklik, Yükseköğretim Kurulunca tanınan yurt dışı yükseköğretim kurumlarından ve programlarından alınan önlisans, lisans ve yüksek lisans diplomalarının, ilgili eğitim düzeyindeki kazanımlar bakımından Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarınca verilen önlisans, lisans ve yüksek lisans diplomaları ile eşdeğerliğinin tespit edilmesidir.

Diploma Denklik Belgesi ise; denkliği talep edilen diplomanın Türk yükseköğretim sisteminde hangi akademik alan ve dereceye eş değer olduğunu gösteren belgedir. Lisans diplomasını aldıktan sonra denklik başvurusunu yaparken istenecek belgeleri YÖK'ün sayfasında bulabilirsiniz: <https://denklik.yok.gov.tr/tc-onlisans-lisans>

2. MEZUNİYET DENKLİK BELGESİ

Denkliği talep edilen mezuniyet belgesinin Türk yükseköğretim sisteminde hangi akademik alan ve dereceye eş değer olduğunu gösteren belgedir. Her iki belge aynı işlevi görmektedir ve geçerlilik durumlarında herhangi bir fark yoktur.

Diploma Denklik Belgesi veya Mezuniyet Denklik Belgesi başvurusu için ilk olarak <http://yok.gov.tr/web/denklikbirimi/anasayfa> adresinden Tanıma ve Denklik başvurusunda gerekli olduğu belirtilen belgeler temin edildikten sonra <http://yok.gov.tr/web/denklikbirimi/online-basvuru> adresinden Online Tanıma ve Denklik Ön Başvurusu yapılması gerekmektedir.

3. OKUL TANIMA BELGESİ

Tanıma; Yurt dışı bir yükseköğretim kurumunun ve bu kurumun ilgili programının akademik derece (ön lisans, lisans ve lisansüstü) vermeye yetkili olduğunun Yükseköğretim Kurulu tarafından kabul edilmesidir.

Okul Tanıma Belgesi; Yurt dışı bir yükseköğretim kurumunun ve bu kurumun ilgili programının akademik derece vermeye yetkili olduğunun Yükseköğretim Kurulu tarafından kabul edildiğini gösteren resmi yazıdır.

Okul Tanıma Belgesi'nin alınması; KKTC, ABD ve Hollanda'daki yükseköğretim kurumlarının veya e-devlete kayıtlı olmayan ilgililerin Okul Tanıma Belgesi almak için <https://denklik.yok.gov.tr/> internet adresinde yer alan dilekçenin doldurularak elden ya da posta yoluyla Yükseköğretim Kurulu Tanıma ve Denklik Hizmetleri Daire Başkanlığına başvuruda bulunulmalıdır.

KKTC, ABD ve Hollanda dışındaki ülkelerde yer alan yükseköğretim kurumları için talep edilen Okul Tanıma Belgesi, e-Devlet kapısı üzerinden alınabilmektedir. E-Devlet üzerinden Okul Tanıma Sorgulama sayfasına girildiğinde mezun olunan üniversite listede yer almıyorsa [dilekçe doldurulup](#) elden ya da posta yoluyla Yükseköğretim Kurulu Tanıma ve Denklik Hizmetleri Daire Başkanlığına başvuruda bulunulmalıdır.

Okul Tanıma Belgesi aşağıdaki durumlarda kullanılır;

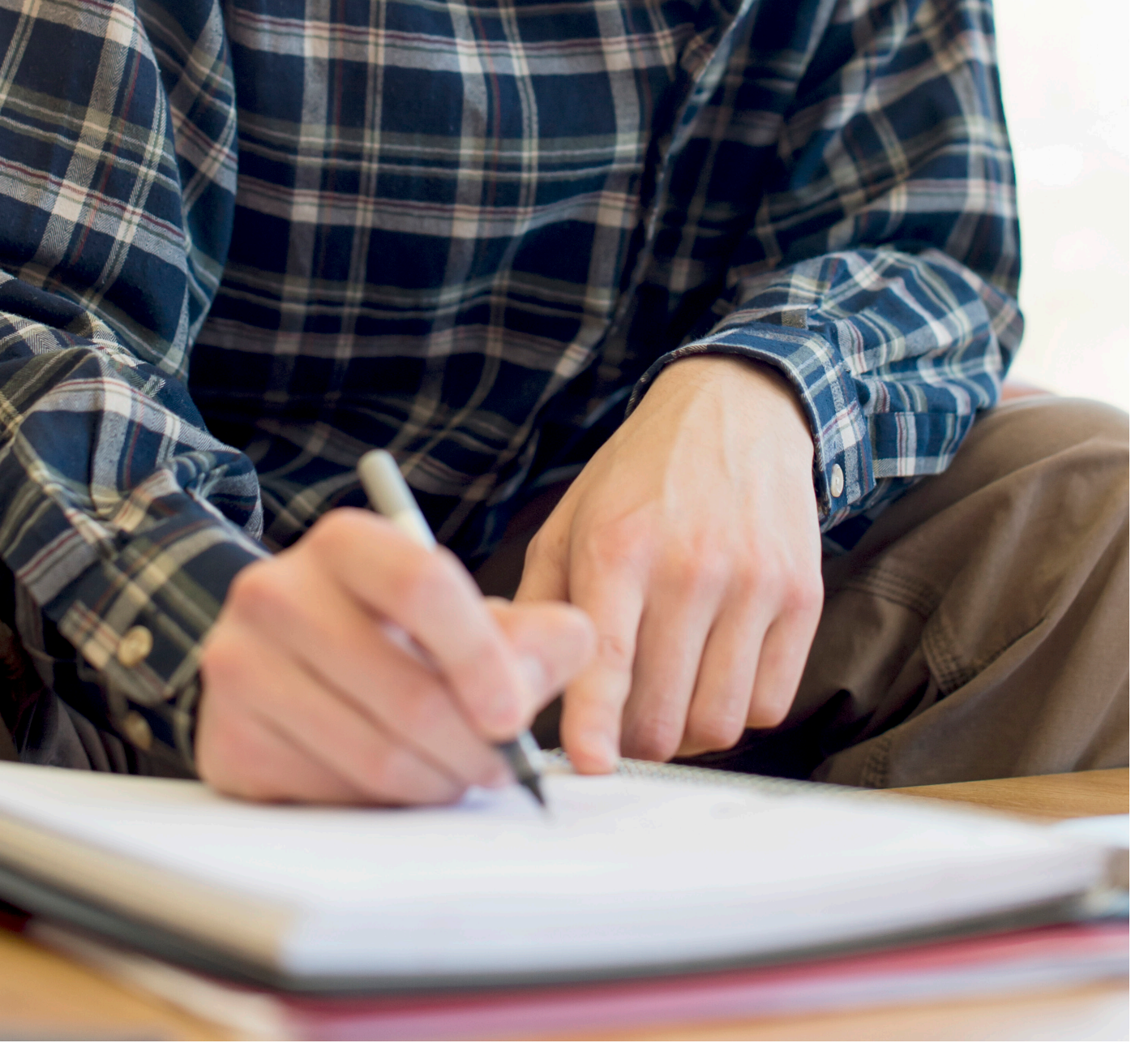
- Yurt dışında öğrenim görmek isteyen öğrencilerin, öğrenim görmek istedikleri yükseköğretim kurumunun Yükseköğretim Kurulu tarafından akademik derece vermeye yetkili olarak kabul edilip edilmediğinin tespiti için,
- Yurt dışındaki yükseköğretim kurumlarından Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarına yatay geçiş yaparken kullanmak için,
- Yurt dışından mezun olan ilgilinin talebine bağlı olarak başta sağlık ödemeleri olmak üzere Dışişleri Bakanlığı, İçişleri Bakanlığı, barolar, valilikler, üniversiteler gibi kurum ve kuruluşlara bilgi vermek için,
- Yurt dışındaki yükseköğretim kurumlarından alınan doktora eğitimine yönelik doktora denkliği almak üzere Üniversitelerarası Kurul Başkanlığına başvuru yapmak için,
- Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki yükseköğretim kurumlarından mezun olan yabancı uyrukluların diplomasını Türkiye dışında da kullanabilmesi için.

Yurt Dışında Üniversiteye Giderken...



- **Üniversiteden gelecek yazışmaları takip edin;** özellikle ABD üniversiteleri yatakhane odanızda ihtiyacınız olacaklar hakkında detaylı bilgiler verirler.
- Yanınızda çok fazla eşya götürmeyin, ama fotoğraf, Türkiye hatıraları ve arkadaşlarınıza verebilecek (nazar boncuğu) gibi küçük hediyeleri yanınıza almanız iyi olur. Çamaşır yıkamak, temizlik yapmak ve ütü gibi konulardan siz sorumlu olacaksınız, hazırlıklı olun!
- Üniversite başlamadan düzenlenen "Oryantasyon" programlarına mutlaka katılın; hem diğer yeni gelenlerle tanışmak hem de okulun, yaşamın işleyişini öğrenmek için çok faydalı.
- İlk senenizde mutlaka profesörlerinizin ofis saatlerinden faydalanın, soru sorun.
- Öğrenci Kulüplerine katılın, hem aktif olun hem de yeni insanlarla tanışın.
- Yaşadığınız şehri/ kasabayı tanıyın.
- Üniversitedeki akademik danışmanınızla görüşerek önünüzdeki yolu planlayın.
- Kütüphaneyi bol bol kullanın; ders çalışmak için çok tercih edilen bir yer olduğunu göreceksiniz.
- **ABD'ye gidiyorsanız mutlaka I-20 formunuz yanınızda olmalı, pasaportunuzdaki F-1 vizesi ile birlikte göstermelisiniz.**
- Üniversiteye gittiğiniz ülkenin mezuniyet sonrası yabancılar için iş bulma/ çalışma şartlarını takip edin.
- Hayatınızın en güzel yılları sizi bekliyor; tadını çıkarın!

Askerlik Erteleme Süreçleri



Liseden mezun olduktan sonra Yurt dışı üniversitelerinde Lisans öğrenimi gören öğrencilerimizin, öğrenim gördüğü üniversitenin YÖK (Yükseköğretim Kurumu) tarafından da tanınması koşulu ile yurtdışı Temsilciliğinde öğrenciliğinin tanınabilmesi için Millî Eğitim Bakanlığı veya yurt dışı temsilciliklerimizde öğrenci dosyası açtırması gerekmektedir. Öğrenim gördükleri sürece öğrenci olduklarına dair dosyayı güncel tutmaları gerekmektedir.

Detaylı bilgilere [Milli Savunma Bakanlığı web sitesinden](#) ve Resmi Gazete'de yayımlanan [Asker Alma Yönetmeliği](#)'nden ulaşabilirsiniz.

Mezunlar Derneğinden Mesaj Var!



Değerli 2024 Mezunları,

Lise hayatınızın nasıl geçtiğini eminim yıllar sonra çok farklı duygularla hatırlayacaksınız. Bu zor süreç içerisinde bile belli bir amaç doğrultusunda bir sonraki adımını en iyi şekilde planlamış sizlerin, ileride gerçekleştirmeyi başardığınız hayallerinizi de duyacağımıza inancımız tam.

Koç Özel Lisesi Mezunlar Derneği yönetimi olarak vizyonumuz; kapsayıcı, tüm paydaşlarını birbiriyle üst düzeyde etkileşim ve dayanışmaya teşvik eden ve bunun için fırsat yaratan, bir yandan okulumuzun kuruluş değerlerini, kültür, gelenek ve dünya görüşünü yaşatırken, aynı zamanda değişim ve gelişime önem veren, günümüzün ve geleceğin dinamiklerine adapte olabilecek kıvraklık ve enerjiye sahip, üyelerimizin bir parçası olmaktan gurur, paydaşlarımızın ise her daim işbirliği yapmaktan mutluluk duyacağı, bilinir, değerli bir marka haline gelmek. Arzumuz, bu şekilde daha fazla kişinin hayatına değer katarak onlara daha güçlü şekilde ulaşmak; etkinliğimizi arttırırken etki alanımızı genişletmek. Bu vizyon doğrultusunda mezunlar ve hali hazırda okulumuz öğrencisi olanlar için burs programları yürütüyor, etkinlikler planlıyoruz. Gündem belirleyen ve geleceğe yön veren üyelerimizle gurur ve dayanışma içerisinde bir topluluk olmak, bir büyük aile olduğumuzu hissetmek ve hissettirmek için çalışmalarımızı sürdürmeye devam edeceğiz. Sizleri de bunun bir parçası olmak için derneğimize üye olmaya davet ediyoruz. Okulumuz bizlere sorgulamayı, sorgulatmayı, gerektiği noktada aksiyon almaktan korkmayıp sesimizi çıkarmayı, değişimi başlatmayı öğretti. O nedenle Koç Okulu'ndan mezun olmanın bir ayrıcalık olduğunu unutmayın lütfen. Umarım burada kazandığınız değerleri yaşantınıza aktarır, çevreniz için hep değişimin öncüsü olursunuz.

Aramıza hoş geldiniz sevgili '24!

Pelin Keskinoglu'96

Koç Özel Lisesi Mezunlar Derneği Yönetim Kurulu Başkanı

Merhaba!

Heyecanla kapısından girdiğimiz okulumuzdan, ayakları üzerinde durabilen, evrensel değerleri benimsemiş, adalet duygusu gelişmiş, kendine güvenen çağdaş bireyler olarak mezun olduk. Dernek olarak görevimizin, kişiliğimizin şekillendiği ve bizi "Biz" yapan hatıralarımızın biriktiği yıllara ev sahipliği yapan okulumuza olan bağımızı korumak ve güçlendirmek olduğuna inanıyoruz.

Camia olmak amacı ile çıktığımız bu yolda, tüm mezunlarımızın derneğimize katkısı bizim için çok önemli. Koç Özel Lisesi Mezunlar Derneği, 1990 yılında, öğrencilerin mezun olduktan sonra sahip çıkacakları bir kurum yaratmak amacı ile bir araya gelen 11 öğrenci velisi ve Koç Ailesi'nin desteği ile "Koç Özel Liseliler Derneği" adıyla kurulmuştur. 2009 yılında ilk mezun başkanın seçilmesi ile yoluna devam eden derneğimiz takip eden yıllarda Yönetim Kurulunun tamamen mezunlardan oluşmaya başlamasıyla 2013 yılında "Koç Özel Lisesi Mezunlar Derneği" adını almıştır.

Türkiye'nin en önemli ve başarılı okullarından Koç Özel Lisesi'nin Mezunlar Derneği olarak, nasıl bir potansiyel barındırdığımızın bilincindeyiz. Mezun olan her yeni sınıf ile sosyal ve profesyonel ağımız zenginleşiyor. Her zaman mezunlar olarak birlikte ortak fayda geliştirmek, sizleri aramızda görmek ve daha büyük bir aile olmaktan mutluluk duyacağız.

Sevgilerimizle...

KÖLMED KİMDİR?

Koç Özel Lisesi mezunlarını bir araya getirmeyi amaçlayan büyük bir ailedir.

Koç Özel Lisesi mezunlarının hem birbirlerine destek vermelerine hem kendilerinden sonra gelen mezunlara okulumuzda edindiğimiz kültür ve dünya görüşünü aktarmak için imkan yaratır.

2 yılda bir yapılan Genel Kurul ile seçilen yönetim kurulları tarafından yönetilir.

Yönetim Kurulu, 9 asıl ve 9 yedek olmak üzere 18 gönüllü mezundan oluşur.



Üyelerimizle birlikte birbirimize ve çevremize kattığımız değerler nelerdir?

- Koç Mezunları ağına dahil olarak dayanışma, iş birliği ve aile olma hissini yaşamak
- Koç mezunu olma gururunu çoğaltarak yaşamak ve diplomamızın marka değerini daha da yukarı taşımak
- Sosyal ve profesyonel anlamda hayatımıza zenginlik katmak
- Hep birlikte bir destek platformunu yaşama ve yaşatmak; kendimizden sonra gelecek mezunlara destek olmak
- Her türlü güncel, faydalı, ihtiyacınız olabilecek bilgilere hızlı bir şekilde ulaşmak
- Hep birlikte anlamlı vakit geçirmek, eğlenmek, düşünmek, paylaşmak
- KoçAilem üyeliği, KoçPera Divan'da indirim, Koç Topluluğu Spor Kulübü'ne ücretsiz giriş vb. imkanlardan faydalanmak



**ART
WALK**



Sizi de aramızda görmekten mutluluk duyarız!

NASIL ÜYE OLABİLİRSİNİZ?

www.kocozel.com adresinden online olarak üyelik işlemlerini başlatabilir, veya iletisim@kocozel.com email adresinden bizlere ulaşıp bilgi alabilirsiniz. Üyelik bilgilerinizi güncel tutarak mezun ağı ile bağlantınızı koruyup geliştirebilir, size hitap eden etkinlik ve çalışmalarını takip edebilirsiniz.

NEDEN VE NE KADAR AİDAT ÖDERSİNİZ?

Bahsettiğimiz faaliyetlerimizi istediğimiz düzeyde yapabilmemiz ve sürdürülebilir kılmamız için en önemli destek üyelerimizin zamanında ödedikleri aidatlar ve değerli bağışlar. Üyelik başlatırken bir kereye mahsus olmak üzere giriş tutarı ve yıllık aidat ödenir. Daha sonra her yıl yıllık olarak aidat ödenir. **2024 yılında giriş bedeli 1000 TL ve yıllık aidat 1000 TL'dir.**



BİZİ TAKİP EDİN

Kölmed üyeliği için



 kocschoolalumni

 kocozelliselilerdernegi

 Koç Özel Lisesi Mezunlar Derneği

 iletisim@kocozel.com

MEKANLARIMIZ

Koç Pera Beyoğlu

İstiklal Caddesi üzerinde yer alan mekanımız etkinliklerimizin yanı sıra sosyal buluşmalar ve toplantılar için de ideal bir lokasyon.

Koç Topluluğu Spor Kulübü Nakkaştepe

Koç Topluluğu Spor Kulübü açık havada yapılacak aktiviteler ve spor yapmak için harika bir alandır.

Mezunlarımızdan 2024 Sınıfına Tavsiyeler



ÖZDEN BAYRAKTAR '94

Koç Özel Lisesinden 1994 yılında mezun olduktan sonra Koç Üniversitesi Psikoloji bölümünden 1999 yılında mezun oldum. Mezun olur olmaz, 2000 yılında VKV Koç Özel İlköğretim Okulunda Rehber Öğretmen olarak işe başlamış oldum. 2000 yılından 2007 yılına kadar, öğrencilik yıllarımdan kalan hatıraların eşliğinde VKV Koç Özel Lisesi ve İlköğretim okulunda rehber öğretmen olarak çalıştım. VKV Koç İlköğretim Okulunda çalışmalarımı yürütürken aynı anda Maltepe Üniversitesinde psikoloji bölümünde yüksek lisansımı tamamlamış oldum. 2007 yılında, VKV Koç Özel Lisesi ve İlköğretim okulundaki rehber öğretmenliği görevini bırakıp Londra'ya yerleştim. Yerleştiğim ilk sene, University College London'da Anna Freud Center'da psychodynamic child development üzerine ikinci yüksek lisansımı tamamlamış oldum. Aynı anda Londra'da psikolog olarak çalışmaya başladım. 2012 yılında ise Regents College'da PhD (Doktora) çalışmalarına başlamış bulundum. Geçen senelerde önce Londra'da Canary Wharf bölgesinde, Avalon Associates olarak kendi ofisimde bireysel çalışmalarına, seanslarıma devam ettim. Sonraki yıllarda ise Harley Street'te ve Earls Court bölgelerinde seanslarıma devam ettim ve hala da devam etmekteyim. Ayrıca yine şu anda grup çalışmaları yapmaktayım, pek çok alanda workshoplar ve eğitim seminerleri vermekteyim.

2000 yılında başlamış olduğum rehber öğretmenlik görevinde daha çok çocuk gelişimi ve özellikle anne babalık üzerine yoğunlaşmışken, Londra'daki 6 senelik iş deneyimlerimde daha çok yetişkinlerle depresyon, kaygı ve endişe bozukluğu, post travmatik stres bozukluğu, panik atak, fobiler ve bağımlılıklar üzerine yoğunlaşmış bulunmaktayım. Özellikle Londra'da olduğum ilk sene içinde Türk Başkonsolosluğu desteğinde olan İngiltere Kadın Platformu isimli gönüllü organizasyonunda yetişkinlerle çalışmaya başladım. Dolayısıyla psikolojinin klinik dalını da tecrübe edinmeye başladım. Bu alanda Cognitive Behavior Therapy (Bilişsel Davranışsal Terapi) tekniği ile danışanlarıma yardımcı olmaya çalışmaktayım. Aynı zamanda doktora tezim ile ilgili olarak Farkındalık Bilişsel Terapi konusunda uzmanlaşmış bulunmaktayım. (Mindfulness Based Cognitive Therapy).

Son yıllarda psikolojiye olan ilginin artmasını, yaşadığımız zaman diliminde müthiş bir aydınlanma ve farkındalık sürecine gidilmesine bağlıyorum. Kişiler, kendilerinin ve hayatlarının daha farkında olmaya ve farkındalıklarla yaşamaya başlıyorlar. Bu yüzden de kişiler psikolojiye daha çok ilgi ve merak içindeler. Kişiler, istediklerini yaratabilmek için ve hayatlarının her alanında psikolojinin ve kendi psikolojilerinin ne derece önemli olduğunun bilincinde olmaya başlıyorlar. Aynı şekilde, artık özellikle de gençler, bu alanda uzmanlaşıp hem kendi hayatlarını istedikleri gibi düzenlemeye hem de başkalarına yardımcı olup yol göstermeye hevesli ve istekli oluyorlar. Aydınlanma döneminde olduğumuz gerçeğine sahip çıkarsak bu dönemde kişilerin ve de özellikle gençlerin bu konuya ilgi duymalarını büyük sevinç ile karşılıyorum. Bu alanı seçmek isteyen öğrencilere tavsiyelerim şu şekilde olabilir. Öncelikle, kendilerini geliştirebilmek için her türlü fırsatı ve iş deneyimini kullanmaya çalışabilirler. Özellikle undergraduate eğitimlerini yaparken, okul zamanlarının dışında arta kalan zamanlarında, kendilerine tecrübe olması amaçlı herhangi bir yerde çalışmalarını kendilerine çok faydalı olacaktır.

Örneğin yaz tatillerini değerlendirerek, ya da ara tatillerinde psikolojinin pek çok farklı alanlarında kendilerini deneyimlemek ve farklı alanları tanımak için pek çok yerde çalışmalılardır. Böylelikle kendilerine en ilginç gelen alanı seçerek, mezun olduklarında o bölümde uzmanlıklarını geliştirebilirler. Bunun dışında, güncel hayatı takip ederek, sanatsal, kültürel aktivitelerin de kişileri oldukça zenginleştirdiğini unutmadan çalışmalarına devam edebilirler. Gündelik hayatın içindeyken, hem farkındalıklarını takip edebilmeyi hem de gözlem gücü ile çevrelerini inceleyebilmeyi öğrenebilirler. Özellikle gözlem yapabilmek bu alan için oldukça değerli bir malzemedir. Bütün bunların yanı sıra, ileride psikolog olarak terapi yapmak isteyen gençlerin veya bireylerin, bireysel olarak da kendi gelişim süreçleri ile ilgili terapi süreçlerinden geçmeleri çok önemli ve etkilidir.

Psikoloji okumak isteyenlerin yapı olarak bu mesleğe uygunluğundan çok bu konuyu severek ele almaları önemlidir. Bir başka deyişle, psikoloji alanında olmak, kişinin her zaman meraklı, öğrenmeye hevesli, araştırmacı, derin düşünmeyi seven, analiz yapabilen ve gözlem gücünü etkin bir şekilde kullanabilen kişi olmasını gerektirir. Dolayısıyla kişinin sürekli okuması, alanındaki yenilikleri takip etmesi, sürekli gözlem halinde olabilmemesini gerektirir. Ancak bu noktalardan bir diğer önemli nokta, kişinin kendi içine de bakabilmesi olduğu için, kişinin kendisini eleştirmeden, kendisini geliştirmeye açık olmasıdır. Esnek, hoşgörülü, sıcak, empati yapabilen bir birey olma yolunda olmak psikoloji alanının içinde olmak için en önemli özelliklerden bazılarıdır.

ERCAN CİHANDİDE '95

Koç Özel Lisesi'ne kuruluş yılı olan 1988 senesinde yatılı orta hazırlık öğrencisi olarak girdim ve 1995 yılında mezun oldum. Mezuniyet sonrası hep aklımda ve idealimde olan mesleği, doktorluğu yapmak üzere Marmara İngilizce Tıp Fakültesini kazandım. Bildiğiniz üzere 6 senelik fakülte dönemi boyunca hayatımıza yön ve şekil verecek branşı seçmek için farklı branşlarda staj yapıyoruz, bu süreçlerin sonunda daha fakülte sırasında insan hayat kalitesine ve psikolojisine yaptığı anlamlı katkı ve dokunuş nedeniyle Plastik Cerrah olmaya karar verdim ve önce 4 ay süreyle Nottingham, İngiltere daha sonra yine 4 ay süreyle Michigan, Amerika'da Plastik Cerrahi'nin alt alanları olan Meme Cerrahisi, Estetik Yüz Cerrahisi, Maksillofasyal Cerrahi ve Mikro Cerrahi'de çalışmalarda bulundum. Ülkeme döndükten sonra yarışmacıların tamamının tıp doktorlarından oluştuğu tıpta uzmanlık sınavına (TUS) girip Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi'yi kazanmam gerekiyordu. İlk TUS sınavında fena bir puan almamama rağmen istediğini alamayan ben oturup tekrar sınava hazırlandım ve artık Plastik Cerrah olma yolundaydım. 6 sene süren Tıp Fakültesi eğitimi üstüne 6,5 senelik ihtisas ve sonrasında Şırnak Asker Hastanesi'nde 1 sene süren askerlik sonrası 2 senelik Çankırı Devlet Hastanesi'nde mecburi hizmet derken 2012 yılında memleketim İstanbul'a dönmeye ve oğlumun dünyaya gelişini kutlamaya hazırdım. Beni ben yapan değerlerin bütünü oluşturduğu okuluma olan vefa borcumu ödemek ve stksever tarafımı aktif tutabilmek adına 2001 yılından beri Koç Özel Lisesi Mezunlar Derneği Yönetim Kurulu üyesiydim. 2009 yılında dernek başkanımız Vehbi Koç Vakfı Genel Müdürü Erdal Yıldırım artık başkanlık görevini bir mezunun alması gerektiğini beyan etmişti ve o dönem yönetimde bulunan mezun arkadaşlarımla seçimiyle bu kıymetli göreve ben layık bulunmuştum. Bu dört yıllık süre zarfı boyunca ilk mezun başkan olarak güzide mezunlar derneğimizin YK başkanlığı görevini icra ettim. Profesyonel hayatta idealleri peşinde koşan ben üniversitede akademisyenliği denemek zorundaydım, denemeden yoluma devam etseydim keşkelerim olacaktı, ve ben hayatının herhangi bir kademesinde "keşke" demeyi seven bir kişi ol(a)madım. 2013-2015 senelerinde Yard. Doç. Kadrosu ile akademik ortamın bana göre olmadığına ve kocaman bir yelkenlinin uçsuz bucaksız mavilikte seyretmesi misali kendi başıma yol almam gerektiğine karar verdim. Rekonstrüktif Cerrahi'den Estetik Cerrahiye, Cerrahi dışı estetik uygulamalardan Saç Ekimi'ne uzanan bir yelpazede hizmet veren Yuniq Clinic'i kurdum. 2015'den bu yana devam eden süreçte hastalarımın her türlü ihtiyacına yönelik çözümler sunmaya çalışırken kendimi 2018 yılında yeni bir ürün geliştirirken buldum. Ulusal ve uluslararası eğitmenliği yaptığım Fransız dolgu markasının her sene yapacağım konuşmalar için yaptığı davetler nedeniyle birçok uluslararası platformda önüme gelen kolajen içeren gıda destekleri konusu bir hayli ilgimi çekmişti ve bu konuda hastalarımın aldığı geri bildirimler birçok kirliliği içeriyordu. Bu kirliliği temizlemenin yanında hastalarımı ve halkı doğru şekilde bilinçlendirmeyi üzerime vazife edindim ve Collagen Up markası doğdu. Şu anda sadece doktor klinikleri ve güzellik merkezlerinden temin edilen 30'un üzerinde ilimizde 300'ün üzerinde merkezde satışı yapılan markanın sıvı formlarının yanında probiyotik içeren toz formlarının lansmanını geçen ay Nisan 2021'de gerçekleştirdik. Şu anda Yuniq Clinic ve Collagen Up markası çatısı altında 10 ekip arkadaşıyla var gücümüzle çalışıyoruz. 44 yaşında geldiğim noktadan geriye baktığımda yaşadıklarımdan şu başlıkları çıkarttım; mutlaka sevdiğiniz işi yapın; hayallerinizin peşinden koşun; sosyal, iş ve özel hayatlarınızda keşkeleriniz olmasın, gerekirse arzu etmediğiniz

gibi sonuçlansın ama keşkeniz olmasın ve hata yapmaktan korkmayın; bir de yakınlarınızda az ama öz sizi siz olduğunuz için kabul edecek, sevecek insanlar olsun, bu böyle olmasa da kırk yaşları geçtikten sonra bu mevhumun bu tarzda şekillendiğini zaten kendi gözlerinizle göreceksiniz. :) Hayatın girdaplı yollarında şansınız bol olsun, kocaman sevgilerimle...

PELİN KESKİNOĞLU '96

1996 senesinde Koç Özel Lisesi'nden (o zaman okulumuzun adı buydu) mezun olduktan sonra Marmara Üniversitesi İşletme bölümünü bir süre sonra da Bahçeşehir Üniversitesi Pazarlama İletişimi ve Halkla İlişkiler master programını tamamladım. Üniversite hayatım boyunca uluslararası gönüllü bir öğrenci organizasyonu olan AIESEC'te çalıştım ve yöneticilik yaptım. Şu an Abbott Core Diagnostic'te Etkinlik Koordinatörü olarak çalışıyorum. Tüm kariyerim ağırlıklı olarak İletişim ve etkinlik alanında geçti. Bunları yaparken de çeşitli gönüllü çalışmalardan uzak kalmadım. Üniversite senelerinin ne yapmak istediğini anlamak, kendini tanımak açısından çok değerli olduğunu düşünüyorum. O nedenle bu senelerde farklı firmalarda, farklı alanlarda ve mümkünse farklı ülkelerde staj yapmak ya da benim gibi gönüllü çalışmalar içinde bulunmak çok kıymetli. Çalışırken bence akılda bulundurulması gereken en önemli konulardan bir tanesi kariyerin, bir amaç değil hayatta başarmak istediklerinizi sağlayacak bir araç olduğunu unutmadan planlanması ve sürdürülmesi. Buradaki dengenin uzun dönemli huzur, tatmin ve mutluluk açısından önemli olduğunu düşünüyorum.

FIRAT SELVİ '96

1996 mezunuyum. Şu anda İstanbul Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Ağız Diş ve Çene Cerrahisi Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesiyim. Profesörlük başvuru dosyamı tamamlayarak teslim ettim ve dolayısıyla uzmanlık ve doktora (PhD) süreçlerimden sonra kariyer olarak ulaşabileceğim de en üst noktaya gelmiş bulunmaktayım. Eğitim hayatımda Koç Liseli olarak almış olduğum sağlam altyapı ve özgüven sayesinde hem mesleğimde hem kariyerimde hem de sosyal yaşamımda sağlıklı bir ilerleme kaydedebildiğimi düşünüyorum. Kimsenin hayal edemeceği kadar yüksekte görünen hayaller bizim için yapılabilir oldu hep yaşam içerisinde. Bunlara bir örnek olarak Harvard Üniversitesi'ndeki maksillofasiyal cerrahi bölümüne hem klinik araştırmacı olarak, ardından da senior level surgical resident olarak 2 ayrı kez kabul alıp toplam 3 sene çalışmamı gösterebilirim. Boston'da geçirdiğim bu süre zarfında çok fazla mesleki deneyim sahibi oldum, çok iyi bildiğimi sandığım bilgilerimin bile üzerine çıkan yeni mesleki bilgiler edindim ve hatta sonra yurda dönüşte, henüz Türkiye'de daha önce hiç yapılmamış olan dil siniri mikrocerrahisi operasyonunu ilk kez yaparak belki de bir çığır açtım; bundan hem birçok hasta yarar görmeye başladı, hem de meslektaşlarım eskisi gibi çözümsüz kalmaktan kurtuldu. Tabi bunları yaparken ne zorluklarla karşılaştığımı, ne engelleri atlamam gerektiğini kimse pek bilmez ve önemsemez. Önemli olan daima sonuçtur; Koç Lisesi'nde okumak, sizi sonuca götürecek kararlılığı gösterme cesaretini size aşılacak, gerisi de sizin eforunuza bağlıdır çünkü biliyorum ki hepinizin altyapısı, her tür engeli aşmaya yetecek güçte... Yani güç sizde; yeter ki doğru kullanmayı bilin!

Sonuç olarak genç kardeşlerime tavsiyelerimi maddeler halinde yazarsam:

- İçinizdeki gücün farkına varın.
- Sistemli ve istikrarlı çalışın. (dikkat edin her zaman çok çalışın demedim)
- Kendinize, hobilerinize ve sevdiklerinize zaman ayırın; bu bedenen ve zihnen canlanmanıza yardım edecektir.
- Tüm boş zamanınızı sosyal medyada geçirmeyin; doğaya daha sık karışın.
- Yapmaktan keyif alacağınız bir meslek seçin; maddiyat iyi yaptığınız her meslekte size bir şekilde gelecektir.
- Korkularınızın zerine gidin ve güçlü & zayıf yönlerinizi keşfedip, bunları avantajınıza kullanın.
- Yüzünüzü dünyaya dnn ve global anlamda kendi mesleğiniz ile ilgili nerede konumlandığınızna bakın.
- İngilizce harici bir yabancı dil daha öğrenmeye gayret edin, nerede işinize yarayacağını asla bilemezsiniz. (İspanyolca iyi seçenek)
- Sizi mutsuz ve başarsız eden bir dalda ya da konuda ısrarcı olmayın; hayatta birçok kapı var, kapanan kapıları zorlamak yerine yeni kapılar amayı deneyin.

Hepinize bol şans ve başarı diliyorum, tabi ki en başta da ruhen ve bedenen sağlık... Unutmayın, biz büyük bir aileyiz; ne zaman bir mentre ihtiyacınız olursa daima yanınızdayız!

EMRE GÜNAY '10

Sabancı Üniversitesi Endüstri Mühendisliği bölümünden mezun olduktan sonra zamanının Booz & Company'si, bugünün Strategy&'inde 6 yıl boyunca Türkiye, Avrupa, Amerika ve Orta Doğu'da strateji danışmanı olarak çalıştım. Son 1,5 senedir Hepsiburada'da Strateji Müdürü olarak çalışıyorum. Profesyonel kariyerimin yanında yarı profesyonel şekilde albüm kayıtlarında ve Nublu, Babylon gibi sahnelerde gitar çaldım ve uzun yıllar altyapı, amatör ve bölgesel seviyede basketbol oynadım. Bunun yanında, çoğunluğu Koç Lisesi'nden olan bir arkadaş grubu ile NBA ve basketbol hakkında güncel yorumlarda bulunduğumuz bir podcast'imiz var.

Yeni mezunlara önerilerim:

- Okul sonrası hayatınız temelde aileniz, sosyal hayatınız (arkadaşlıklarınız, hobileriniz) ve geiminizi sağladığınız uzmanlık (veya işiniz) zerinden tanımlanacaktır. n bir arada yürütmek bazen zor gözükebilir, fakat bu üçlüyü bir arada iyi bir şekilde yönetmek tamamen sizin sorumluluğunuzdadır. Bunu erken fark edin.
- Hayatta ne yapıyorsanız yapın, severek yapın. Yaptığınız şeyde her zaman en iyisi olmaya çalışın.
- Hata yapmaktan korkmayın. Deneyin, yanılın. Aynı hatayı ikinci kez yapmayın. En umutsuz anınızda tekrar ayağa kalkın, tekrar deneyin, tekrar yanılın. Umudunuzu hiç bir zaman kaybetmeyin.
- Yanlış hayat, doğru yaşanmaz. Kılı kırk yarmayın. zgveninizi ve kendinize olan merhametinizi hiçbir zaman kaybetmeyin.
- Kendinize ve içerisinde bulunduğumuz topluma fayda sağlayacak, insanlığı ileriye götürecek, doğayı koruyacak konular üzerine emek sarfedin.
- Hayatta tüm ilişkiler emek ister. Sizin için değerli olan ilişkilere elinizden gelen tüm özeni gösterin. Kimseye olması gerekenden daha fazla veya daha az değer vermeyin.

- Kendiniz ve etrafınız hakkında farkındalığınızı yüksek tutun. Duygularınızı hiçbir zaman göz ardı etmeyin. Mümkün olduğunca duygularınız, ruhunuz ve mantığınız ile bir arada hareket edin.
- Şansınıza inanın. Kendi şansınızı kendiniz yaratın.

CAN TORAMAN '18

Merhaba, ben Can Toraman. 2018 mezunuyum. Şu anda Güney Kaliforniya Üniversitesi'nde (USC) üçüncü sınıf Computer Science öğrencisiyim. Geçtiğimiz Kasım ayından itibaren pandemi dolayısıyla üniversite eğitimimi dondurdum ve Şubat ayından itibaren belirli bir süreliğine Getir'de yazılımcı olarak çalışıyorum.

Koç, öğrencilerinin gerçekleştirmek istedikleri birçok projeye koruyucu ve destekleyici yaklaşan bir lise ve bunun bana lise yıllarımda ne istediğimi keşfetmem konusunda çok katkısı oldu. Diğer yandan ise, üniversiteler böyle değil. Kendinizi koruyabilecek tek kişi yine siz oluyorsunuz. Ben, üniversite hayatımın başında, kendimi korumanın gerektirdiği dikkati küçümsemiştim. Bu, geçen sene üniversitede kurduğumuz ve hızla değerlendirilen bir girişim üzerinden bana üzücü bir sonla döndü. Yurt dışında okumanın kattığı en önemli farkındalıklardan birisi tecrübe. Ben hep kendi kendime şunu sorarım: Bilkent'ten, ODTÜ'den mezun olan mühendisler ile yurt dışında alanında çok başarılı bir üniversiteden mezun olan mühendislerin ders kaliteleri çok benzer seviyedeysen, nasıl birinden çıkanlar dünyanın en büyük şirketlerine çok rahatlıkla giriyor? Bana kalırsa bunun temel sebebi, yurt dışında öğrencilerin ortak olarak bir şeyler üretme hevesinin çok yüksek olması ve ortamlarının da bu öğrencileri teşvik etmesi. Konu kimin neden sorumlu olacağından, kimin yönetici olacağından, ne kadar kaynak gerekeceğinden ve engellerin ne olacağından çok, dün olmayan bir şeyi bugün çıkarmak, tasarlamak. Üniversite ortamı da bu tür çalışmalarını desteklediği için, bir bakıyorsun ki ortada para yok ama profesyonel sayılabilecek bir çalışma ortamı sağlanmış. Bu şartlar altında bir grubun, odağını dağıtmadan üretme isteğine yoğunlaşınca, büyük işleri inanılmaz kısa sürelerde başarabildiğine şahit oldum. Bu tecrübeyi kazanabileceğimiz en olası yerin ise yaşamız, daha öğrenci olmamız ve zamanımız olmasından dolayı üniversite olduğunu düşünüyorum.

ALİ KURMUŞ '19

Herkese Merhaba, ben Ali Kurmuş, Koç Lisesinden 2019 yılında mezun oldum. Harvard Üniversitesinde birinci yılımı bitirdikten sonra Korona virüsü sebebiyle eğitimime bir yıl ara verdim. Bu yılı akademik araştırma yapıp makale yazarak, bas gitar çalarak, özel ders vererek, kitap okuyarak ve fiziksel ve mental olarak sağlıklı kalmaya çalışarak geçirdim. Şu anda beklediğim üniversite hayatına göre birçok şeyin ters gitmesine rağmen yine de mutluyum. Lisede de üniversite de, hatta genel olarak hayatta her zaman mutlu olmamla bilirim. Bu yüzden önerilerim de iyi bildiğimi düşündüğüm mutlu olabilmek üzerine olacak. Sanırım yurt dışı üniversitelerine daha hakimim ama önerilerimin Türkiye için de geçerli olacağını düşünüyorum. Söylediğim her şeyin sadece kişisel görüşüm olduğunu net olarak belirtmek istiyorum. Bu öneriler başarıyı garantileyecek öneriler değil ama "iyi ki biri bunu söylemiş" ya da "keşke söyleseymiş" dediğim öneriler.

1. Üniversite beyaz bir sayfa ve bunu istediğiniz şekilde doldurabilirsiniz. Tamamıyla yeni bir insan olabileceğiniz şansınız var (isterseniz kendinizi başka bir isimle bile tanıtabilirsiniz). Hayatta böyle fırsatlar karşımıza çok çok çok az çıkıyor. Üniversite sırasında sizi eski hayatınıza bağlayan her şey o yenilenme ve beyaz sayfadan başlama fırsatını tamamıyla yaşayamamanızı sağlıyor. Bunu somutlaştırmak gerekirse lise arkadaşlarımız, lise çağındaki ilişkimiz ve ailemiz bizi hep geçmişe bağlayan faktörler çünkü bizi lisedeki halimizle biliyorlar. Bu insanlarla ilişkiyi kesmek gerekli demiyorum ama lise çağıyla aynı yakınlıktaki bir ilişki bizi ister istemez eski halimiz (onların bizimle ilk tanıştığı ve sevdiği halimiz) olmaya zorluyor. Kısacası, lise arkadaşları ve ailenizle sık görüşmeyin, sevgilinizden tatsızlık çıkmadan ayrılın. Başta kurduğumuz güvenli alandan çıkmak zor olsa da sonrasında kesinlikle değişiyor. Zaten eğer arkadaşlarınız yeterince yakınsa anlayış gösterirler ve uzun bir aradan sonra tekrar buluşunca bile hiçbir şey olmamış gibi aynı samimiyette ilişkiniz devam edebilir.
2. Üniversitede az çok istediğiniz şeyi okuyorsunuz ve spor, müzik, sanat gibi ilgilerinizle uğraşma zamanınız var. Bir bakıma, aslında sadece istediğiniz şeyi yapıyorsunuz. Hayatta bir daha (çok şanslı değilseniz) sadece istediğiniz şeyi yapmaya vaktiniz olmayacak. Ya birine hesap vereceksiniz ya para kazanma derdinden fedakarlık yapmanız gerekecek ya da aşık olduğunuz kişi için bir şeylerden vazgeçmeye hazır olmanız gerekecek. Henüz bu aşamaya gelmediğim için net örnekler veremiyorum. Üniversitenin kesinlikle stresli zamanları olacak, bir gelecek kaygısı ve stresi çok doğal. Ancak lütfen bütün üniversite hayatınızı bunları düşünerek geçirmeyin. Stresli ve canınızın sıkın olduğu zamanda da hayatınızda istediğiniz şeyi yapabileceğiniz bir dönemde olduğunuzu hatırlayın. Net bir eyleme çağrı olarak: Ne olursa olsun bu yıllarınızın tadını çıkarmayı unutmayın.
3. Üniversitede yeni şeyler deneyin. Merak etmeyin, bu konfor alanınızdan dışarı çıkın gibi bir öneri değil. Üniversitelerde gerçek hayatta yapması pahalı ya da zor olacak şeyler için bir sürü kulüp var. Yani, bir şey denemek istiyorsanız kesinlikle üniversite denemek için en iyi zaman. Kendimden örnek vermek gerekirse Ballroom Dancing (Salon Dansları) takımına girip haftada 10 saat dans etmeye başlamamdan bahsedebilirim. Normalde bu tip danslar için 1 ders 100 dolarken iki dönem için 100 dolar verdim. Pek zamanın kalmasa da yelken, kayak, aikido kulübü gibi kulüpler de vardı ve bütün tesisleri ve fırsatları dönem için çok düşük bir paraya kullanabiliyorduk.

EZGİ ACAR '19

Merhaba, ben 2019 mezunlarından Ezgi Acar. Şu anda Koç Üniversitesi'nde Psikoloji ve İşletme okuyorum. Koç Üniversitesi Pazarlama Kulübü yönetim kurulu üyesi ve KAMP kariyer etkinliğinin başkanım. Okulumda bunun dışında Psikoloji Kulübü üyesi ve Kurumsal İletişim Ofisi Tanıtım Ekibi üyesiyim. Johnson & Johnson Türkiye'de İnsan Kaynakları stajı yapıyorum.

Mezunlara en önemli tavsiyem gidecekleri okulun çeşitli kulüplerine üye olmaları. Öğrenci kulüpleri üniversiteye alışmak ve farklı insanlar tanımak adına en iyi ortam denilebilir. Hem bu kulüplerin düzenlediği etkinlikler ile üniversite sonrasında neler yapabileceğinizin bir öngörümünü izliyorsunuz hem de dersler dışında farklı hobiler edinmek adına çok iyi bir fırsat. Üniversite kulüpleri ve etkinlikleri dolayısıyla kendi üniversiteniz dışından da insanlar tanıma fırsatınız oluyor.

Bunun yanında okula girer girmez bu kulüplere üye olmanız kulüp içindeki üst sınıflardan da yardım, destek ve tavsiye alabilmenizi sağlıyor. Kendi staj deneyimimden de anladığım kadarıyla üniversitede aldığımız derslerin çoğu ileride yapacağımız işlerin pratik yönünü karşılamıyor. Bu yüzden ders dışı sosyal aktiviteler bize ihtiyacımız olacak pratik deneyimi sağlarken bir yandan da sosyal hayatımızı canlandırıyor.

Bunlara ek olarak, belki de uygulaması en zor olan tavsiyem ise hayatımızda önem verdiğimiz şeylere ayırdığımız vakti dengelemek. Üniversiteye başladığımız andan itibaren hayatımızda yeni bir döneme adım atıyoruz ve çoğu zaman akademik hayatımız, kendimize ayırdığımız vakit ve sosyal hayatımız dengeli olmuyor. Bunu her zaman akılda tutarak planlı olmak ve hayatımızın belli bir yönünü ihmal edip etmediğimizi kontrol etmek geriye baktığımızda pişman olmamak için çok önemli. Hayatımızda genel anlamda bu dengeyi kurmanın bize en büyük katkıyı sağladığına inanıyorum ve size de bu dengeyi sağlamayı tavsiye ediyorum.

Üniversite yolculuğunuzda ve hayatınızda başarılar ve mutluluklar!

KAYNAKÇA

Akar, A., (2018). Psikolojik sağlamlık programının ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi

Akça Koca, D., Erden, S. (2018). Bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılığına ve mizah düzeyine etkisi. Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 2(3), 61-72.

Terzi, Ş., (2005). Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli.

Gürkan, U., (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi

Sungur, M. Z. (2020). Belirsizlikle barışmak kaygı ve endişeyi yönetmek korona günlükleri. İstanbul: Büyükkada Yayıncılık.

Şahin, H., (2019). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin incelenmesi

American College Health Association A-Z Health Topics

CDC College Health & Safety guide

Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı

KOÇ OKULU

Tepeören Mahallesi
Eski Ankara Asfaltı Caddesi No: 60 PK: 34941
Tuzla, İstanbul Türkiye

Mail: info@koc.k12.tr

Tel: (+90) 216 585 6200

Fax: (+90) 216 304 2397

2024 MEZUNLARINA

Mezuniyet Sonrası Öneriler Kitapçığı

