

Özel Güney Aile Danışma Merkezi

Biz Kimiz?



Sınav Kaygısı Gelecek Kaygısı Stres Yönetimi Kariyer Planlaması ve Başarıya Giden Yol

Bu sunum; sınav kaygısı, stres yönetimi, gelecek belirsizliği, bilgi ve tecrübe kazanım süreci, kariyer seçenekleri ve zaman yönetimi konularında Stajyer Mali Müşavirlere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmıştır. 30 dakikalık bu yolculukta, mesleki hayatınıza güçlü bir başlangıç yapmanız için gerekli araçları ve bakış açılarını birlikte keşfedeceğiz.



Sınav Kaygısı Nedir? Nasıl Ortaya Çıkar?

Sınav kaygısı, özellikle muhasebe gibi teknik ve yoğun bir alanda eğitim gören öğrencilerde yaygın olarak karşılaşılan bir durumdur. Başarısızlık korkusu, mezuniyet sonrası belirsizlik ve yoğun çalışma temposu bu kaygının temel tetikleyicileridir.

Sınav Kaygısının Nedenleri

- **Başarısızlık korkusu:** Yüksek beklentiler ve aile baskısı kaygıyı artırır.
- **Mezuniyet sonrası belirsizlik:** "İş bulabilecek miyim?" sorusu sürekli zihni meşgul eder.
- **Yoğun müfredat:** Muhasebe derslerinin teknik derinliği öğrencileri zorlar.
- **Kıyaslama eğilimi:** Arkadaşlarla kendini kıyaslamak motivasyonu düşürür.
- **Otomatik (Anlık) Düşünce:** Otomatik düşünce, bir durumla karşılaştığımız anda zihnimizden hızlıca geçen, çoğu zaman fark etmeden kabul ettiğimiz düşüncelerdir. Bu düşünceler genellikle çok kısa, ani ve sorgulanmadan doğru kabul edilir. Duygularımızı ve davranışlarımızı doğrudan etkilerler.

Fizyolojik ve Psikolojik Belirtiler

- Kalp çarpıntısı ve nefes darlığı
- Aşırı terleme ve titreme
- Odaklanma güçlüğü ve zihinsel boşluk
- Unutkanlık ve bilgiye ulaşamama hissi
- Mide bulantısı ve baş ağrısı
- Uyku bozuklukları ve iştah değişiklikleri

Araştırma Bulguları

Cengiz ve Tekin (2019) tarafından yapılan araştırma, muhasebe öğrencilerinde stresi tetikleyen temel faktörleri ortaya koymaktadır:

- Sınav performansına ilişkin yoğun baskı
- Mesleki gelecek belirsizliği
- Staj ve iş deneyimi eksikliği
- Finansal kaygılar ve aile beklentileri

Araştırmalar, sınav kaygısının doğru tekniklerle yönetilebildiğini yönetilebildiğini ve hatta motive edici bir güce dönüştürülebileceğini göstermektedir.

Stres Yönetimi: Sakin Kalmanın Anahtarları

İyi Stres ve Kötü Stres: Eustress vs. Distress

Her stres kötü değildir. **Eustress** (iyi stres), bizi harekete geçiren, motive eden ve performansı artıran stres türüdür. Sınav öncesi hafif bir gerginlik, dikkati odaklamaya yardımcı olabilir. Öte yandan **distress** (kötü stres), uzun süreli, yoğun ve kontrol edilemeyen stres olup sağlığı bozar, performansı düşürür ve yaşam kalitesini azaltır.

Temel fark şudur: Eustress geçicidir ve bir amaç taşır; distress ise kronikleşir ve çaresizlik hissi yaratır. Stres yönetiminin ilk adımı, hangi tür stres yaşadığınızı ayırt edebilmektir.

Stresin Kaynakları

Dışsal Kaynaklar

İş baskısı, sınav takvimi, aile beklentileri, sosyal karşılaştırmalar ve zaman kısıtlamaları.

Bireysel Kaynaklar

Mükemmeliyetçilik, olumsuz iç konuşma, kontrol ihtiyacı ve başarısızlık korkusu.

Hızlı Çözüm Teknikleri

1 Nefes Egzersizleri

4-7-8 tekniği: 4 saniye nefes alın, 7 saniye tutun, 8 saniyede verin. Bu teknik sinir sistemini hızla sakinleştirir ve kalp atışını yavaşlatır. Sınav öncesi veya sırasında uygulanabilir.

2 Meditasyon ve Farkındalık

Günde yalnızca 10 dakikalık mindfulness meditasyonu, kaygı düzeyini anlamlı ölçüde azaltabilir. Nefese odaklanmak, zihni şimdiki ana getirir ve gelecek kaygısını hafifletir.

3 Progresif Kas Gevşemesi

Ayak parmaklarından başa doğru kas gruplarını sırayla gerip gerip gevşetmek, bedensel gerginliği hızla azaltır. Özellikle sınav Özellikle sınav gecesi uyumadan önce uygulanması önerilir. önerilir.



İpucu: Stres yönetimi bir kas gibidir; ne kadar pratik yaparsanız o kadar güçlenir. Bu teknikleri sınav öncesi değil, öncesi değil, günlük hayatta da düzenli olarak uygulayın.

Stres Yönetimi İçin Diğer Adımlar

Stres yönetimi bir kerelik bir etkinlik değil, sürekli bir pratiktir. Aşağıdaki adımları günlük yaşamınıza entegre ettiğinizde, hem sınav performansınız hem de iş yaşamı de iş yaşamı kaliteniz belirgin biçimde iyileşecektir.



Düzenli Egzersiz

Haftada en az 150 dakika orta şiddette egzersiz (yürüyüş, yüzme, bisiklet) stres hormonlarını dengeler, uyku kalitesini artırır ve depresyon riskini azaltır. Spor salonuna gitmek zorunda değilsiniz — ofiste merdiven kullanmak bile fark yaratır.



Sağlıklı Beslenme

Omega-3 zengini besinler (balık, ceviz), magnezyum (ıspanak, badem) ve B vitaminleri vitaminleri stresle mücadeleye destek olur. Aşırı kafein ve şeker tüketiminden kaçının — bunlar anksiyeteyi tetikler. Düzenli Düzenli öğün atlamayın; kan şekeri dalgalanmaları ruh halini bozar.



Sosyal Destek Ağı

Güçlü sosyal ilişkiler, stresin en etkili tamponlarından biridir. Aile, arkadaşlar ve meslektaşlarla düzenli iletişim kurun. Stajyer arkadaşlarınızla çalışma grupları oluşturun — hem akademik hem duygusal destek sağlar. "Yalnızım" hissi kaygıyı katlar.



Hobiler ve Kişisel Zaman

İş dışındaki kimliğinizi besleyin. Müzik, resim, spor, yemek yapma veya herhangi bir hobi — bunlar beyninize "dinlenme modu" sinyali gönderir. Haftada en az bir kez tamamen iş dışı bir aktiviteye zaman ayırın. Bu lüks değil, ihtiyaçtır.



Profesyonel Yardım

Yoğun kaygı, uyku bozukluğu, sürekli mutsuzluk veya panik atak belirtileri yaşıyorsanız bir psikolog veya psikiyatristten yardım almaktan çekinmeyin. Profesyonel destek almak zayıflık değil, öz-farkındalık ve cesaret göstergesidir. Üniversite danışmanlık merkezleri ücretsiz hizmet sunmaktadır.

Otomatik (Anlık) Düşünceyi Yakalayıp Alternatif Düşünce Üretmek:

- **Örneğin:**
Bir arkadaşınız mesajınıza geç cevap verdiğinizde aklınızdan “Beni önemsemiyor” düşüncesi geçebilir. Bu düşünce otomatik olarak gelir ve üzülmeye ya da uzaklaşmaya neden olabilir. Oysa bu sadece bir yorumdur, kesin bir gerçek değil.
- Mali müşavirlik bitirme sınavına hazırlanırken zihinden geçen “Yetiştiremeyeceğim”, “Kesin kalacağım”, “Herkes benden iyi” gibi hızlı ve otomatik cümleler, fark edilmeden kaygıyı artırır ve ertelemeyi tetikler. Bunlar gerçek değil, zihnin yaptığı yorumlardır.

Böyle düşünceler geldiğinde ne yapabiliriz?

1. Durumu yakala

→ Vergi mevzuatı çalışırken konunun zor gelmesi

2. Otomatik düşünceyi yakala

→ “Bu konuyu asla anlayamayacağım”

3. Duyguyu fark et

→ Kaygı, sıkışmışlık, motivasyon düşüşü

4. Kanıtları sorgula

→ Gerçekten hiç mi anlamıyorum?

5. Alternatif düşünce oluştur

→ “Zorlanıyorum ama parçalara bölersem öğrenebilirim”

6. Mikro aksiyon belirle (en kritik adım)

→ “Sadece 10 dakika bu konunun özetini okuyacağım”

Bu egzersiz, “yapamayacağım” düşüncesinden “deneyebilirim” noktasına geçiş sağlar. Zihin tehdit algısından çıkıp öğrenme moduna girer. Sınav sürecinde mesele motivasyon değil, düşünceyi yakalayıp yön değiştirebilmektir. Bu egzersiz, zihnin otomatik pilotunu fark etmenizi sağlar. Zamanla düşünceyi yakalama süreniz kısalmaya başlar ve duygularınız üzerindeki kontrolünüz artar.

Gelecek Kaygısı: Belirsizlikle Dans Etmek

Gelecek kaygısı, bireyin kariyer hedeflerine ulaşamayacağı, mesleki tatmin bulamayacağı veya ekonomik güvencesizlik yaşayacağı endişesidir. Mali Müşavir stajyerleri için bu kaygı; "Hangi alanda uzmanlaşmalıyım?", "SMMM sınavını geçebilecek miyim?", "İş bulabilecek miyim?" gibi sorularla somutlaşır. Araştırmalar, kariyer belirsizliğinin motivasyonu düşürdüğünü ve tükenmişlik riskini artırdığını ortaya koymaktadır (*Kaygusuzođlu & Coşkuner, 2021*).

Belirsizliđin Psikolojik Boyutu

Cengiz ve Tekin (2019) araştırmasına göre, mezuniyet sonrası belirsizlik muhasebe öğrencilerinin en büyük stres kaynaklarından biridir. İnsan beyni belirsizliği tehdit olarak algılar; bu da kaygı ve stres tepkilerine yol açar. Ancak bu tepkiyi tanımak, onu yönetmenin ilk adımıdır.

- Belirsizlik, fırsatların da habercisidir
- Kaygıyı bastırmak yerine anlamaya çalışın
- Küçük, somut adımlar büyük belirsizliği parçalar

Gelecek kaygısıyla başa çıkmanın ilk adımı, bu kaygının normal olduğunu kabul etmektir.
Her başarılı Mali Müşavir, bu belirsizlik döneminden geçmiştir.

Stajyerlerin Gözünden: Sorunlar ve Beklentiler

Stajyer Mali Müşavirler, mesleğe giriş sürecinde çeşitli zorluklarla karşılaşmaktadır. Araştırmalar bu zorlukları ve stajyerlerin meslek örgütlerinden beklentilerini net bir şekilde ortaya koymaktadır.

Temel Sorunlar

Yazarkan ve Yılmaz (2016) ile Uzun (2015) araştırmalarına göre stajyerlerin en sık dile getirdiği sorunlar şunlardır:

Ücret Yetersizliği

Staj ücretlerinin yaşam maliyetlerini karşılamada yetersiz kalması, ekonomik baskı yaratmaktadır.

Yoğun Çalışma Temposu

Özellikle vergi beyanname dönemlerinde aşırı iş yükü, öğrenme sürecini olumsuz etkileyebilmektedir.

Staj Yeri Bulma Zorluğu

Uygun staj yeri bulmak, özellikle küçük şehirlerde ciddi bir engel teşkil etmektedir.

Meslek Mensuplarından Beklentiler

Uzun (2015) araştırması, stajyerlerin meslek mensuplarından ve meslek örgütlerinden şu beklentilere sahip olduğunu ortaya koymaktadır:

İlgi ve Takdir

Stajyerler, çabalarının görülmesini ve takdir edilmesini önemsemektedir. Küçük bir teşekkür bile motivasyonu artırır.

Mevzuat Basitleştirme

Sürekli değişen ve karmaşıklaşan mevzuatın sadeleştirilmesi, hem stajyerler hem de meslek mensupları için kolaylık sağlar.

Mentorluk Desteği

Deneyimli meslek mensuplarının rehberliği, stajyerlerin mesleki kimlik gelişimini hızlandırır.

- Bazen beklentileri konuşmak anlaşılmanın anahtarıdır. Beklentilerinizi nazikçe ifade etmek, profesyonel gelişiminizin bir parçasıdır. Beklentiler karşılıklı olarak ifade edilirse olarak ifade edilirse çalışma ortamında ki mesleki doyum artacaktır.

Kariyer Yolculuğunuzu Planlamak: Bölüm Seçenekleri

Muhasebe-Finans mezunları için kariyer seçenekleri oldukça çeşitlidir. Her yol, farklı bir çalışma ortamı, uzmanlık alanı ve kariyer gelişim süreci sunar. Doğru seçimi yapmanın anahtarı, önce kendinizi tanımak ve ardından her seçeneği gerçekçi bir şekilde değerlendirmektir.



Ofis

Serbest Muhasebeci Mali Müşavir ofislerinde çalışma. Daha butik bir ortam, bireysel müşteri ilişkileri ve geniş bir görev yelpazesi.



Şirket

Kurumsal firmalarda finans ve muhasebe departmanlarında çalışma. Düzenli mesai, takım çalışması ve büyük ölçekli projeler.



Bağımsız Denetim

Denetim firmalarında finansal tabloların doğruluğunu kontrol etme. Yüksek sorumluluk, uluslararası standartlar ve hızlı kariyer gelişimi.



YMM

Yeminli Mali Müşavirlik: Mali konularda uzman danışmanlık ve yüksek mesleki prestij.

Mesleki tecrübeye dayalı geleceği planlamak için öncelikle **kendinizi tanımanız** gerekir: Hangi ortamda daha verimli çalışıyorsunuz? Bireysel mi takım halinde mi çalışmayı tercih ediyorsunuz? Uzmanlaşmak mı yoksa genel bir profil mi çizmek istiyorsunuz? Bu soruların cevapları, kariyer sorularının cevapları, kariyer rotanızı belirlemede en önemli pusulanız olacaktır. Staj dönemlerinizi bu sorulara cevap bulmak için bir keşif süreci olarak keşif süreci olarak görün.

Zamanı İyi Yönetme: Başarının Anahtarı

Muhasebe mesleğinde zaman yönetimi, yalnızca bir verimlilik aracı değil, aynı zamanda stresi azaltmanın ve kariyer gelişimini hızlandırmanın temelidir. Özmutaf ve Mizrahi (2017) Özmutaf ve Mizrahi (2017) araştırmaları, etkili zaman yönetimi becerilerinin iş yükü baskısını ve mesleki stresi anlamlı ölçüde azalttığını ortaya koymaktadır.

Eisenhower Matrisi

Görevleri dört kategoriye ayırarak önceliklendirme yapın:

⚡ 1. Acil ve Önemli

Hemen yap. Örnek: Vergi beyannamesi beyannamesi teslimi, acil müşteri talebi.

🔔 2. Acil ama Önemli Değil

Devret. Örnek: Bazı telefon görüşmeleri, rutin e-postalar.

📅 3. Önemli ama Acil Değil

Planla. Örnek: Sertifika hazırlığı, uzun uzun vadeli proje planlaması.

🚫 4. Ne Acil Ne Önemli

Ele. Örnek: Sosyal medya gezintisi, gereksiz toplantılar.

Büyük Ve Kaygı Verici Hedefler Yerine Küçük Ve Ulaşılabilir Hedefler

- **Ertelemecilik**, yapılması gereken bir işi sürekli daha sonraya bırakma eğilimidir. Çoğu zaman "tembellik" gibi görülse de aslında altında kaygı, mükemmeliyetçilik, başarısızlık korkusu ya da motivasyon eksikliği gibi psikolojik süreçler yatar. Ertelemecilikle başa çıkmak için işi küçük parçalara bölmek, "mükemmel" yerine "yeterince iyi"yi hedeflemek ve harekete geçmek için küçük bir adım atmak oldukça etkilidir. Çünkü çoğu zaman en zor kısım başlamak, geri kalanı ise kendiliğinden gelir.

✅ Zaman yönetimi bir yetenek değil, geliştirilebilir bir beceridir. Her gün küçük küçük adımlarla bu kası güçlendirebilirsiniz.

Pomodoro Tekniği

Francesco Cirillo tarafından geliştirilen bu teknik, odaklanmayı ve verimliliği artırmak için tasarlanmıştır:

- **25 dakika** kesintisiz çalışma
- **5 dakika** kısa mola
- Her 4 pomodoro sonrası **15-30 dakikalık** uzun mola

Bu teknik, özellikle yoğun muhasebe dönemlerinde (beyanname, kapanış) dikkati korumak ve tükenmişliği önlemek için son derece etkilidir.

Ekstra İpuçları

- Günlük "yapılacaklar listesi" oluşturun ve en önemli 3 görevi belirleyin
- Teknolojiyi lehinize kullanın: Gerekli gördüğünüz takdirde yapay zekadan destek alın
- "Hayır" demeyi öğrenin: Her talebi kabul etmek sürdürülebilir değildir
- Haftalık değerlendirme yapın: Neler iyi gitti, neler iyileştirilmeli?

Geleceğe Hazır Olmak: Son Sözler

Bu sunum boyunca sınav kaygısından stres yönetimine, gelecek belirsizliğinden kariyer planlamasına ve zaman yönetiminden uzmanlaşma yollarına kadar pek çok kritik konuyu birlikte ele kritik konuyu birlikte ele aldık. Şimdi bu bilgileri hayata geçirme zamanı.

1 Bilgi ve Tecrübe En Büyük Sermayenizdir

Her staj, her proje, her hata ve her başarı sizi bir adım daha ileri taşır. Sürekli öğrenme alışkanlığı edinin; meslek sürekli değişiyor ve gelişiyor. Bugün öğrendikleriniz yarının temelini oluşturuyor.

3 Kariyerinizi Bilinçli Planlayın

Ofis, şirket, bağımsız denetim veya YMM... Her yolun kendine özgü dinamikleri var. Kendinizi tanıyın, güçlü yönlerinizi keşfedin ve hedeflerinize uygun bir hedeflerinize uygun bir rota çizin. Staj dönemlerinizi bu keşif sürecinin bir parçası parçası olarak görün.

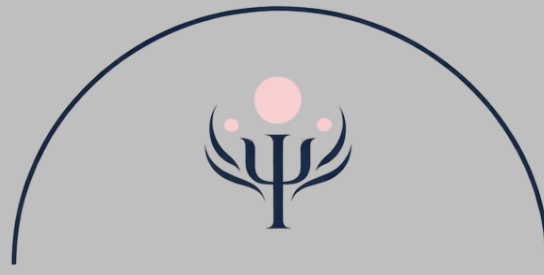
2 Stres Yönetimi Bir Seçimdir

Stresi tamamen ortadan kaldıramazsınız, ancak onu yönetmeyi öğrenebilirsiniz. öğrenebilirsiniz. Nefes egzersizleri, zaman yönetimi, fiziksel aktivite ve mindfulness gibi araçları günlük rutininize dahil edin. Stresle başa çıkabilen çıkabilen profesyoneller, kriz anlarında öne çıkar.

4 Zamanı Ustaca Kullanın

Eisenhower Matrisi ve Pomodoro Tekniği gibi araçlarla zamanınızı yönetin. yönetin. Verimlilik, daha az stres ve daha hızlı kariyer gelişimi demektir. Zamanınız Zamanınız sizin en değerli kaynağınızdır; onu bilinçli harcayın.

Unutmayın: Siz geleceğin Mali Müşavirlerisiniz! Bilgi, tecrübe ve doğru planlama ile her zorluğun üstesinden gelebilirsiniz. Stres yönetimi ve kariyer planlaması, başarıya giden yolda en güçlü araçlarınızdır. Bu yolculukta yalnız değilsiniz — meslektaşlarınız, hocalarınız ve mentorlarınız her adımda yanınızda.



GÜNEY PSİKOLOJİ

aile danışma merkezi

Bizi Dinlediğiniz İçin Teşekkür Ederiz...

PSK. GÜL BABACAN

PSK. DAN. CEREN ÇİFTÇİ GÜNDOĞDU

MAİL: info@guneypsikoloji.com

TLF: [0 532 578 6780](tel:05325786780)