

YAŞAM TASARIMI & KARIYER FARKINDALIĞI KAPSAMLI ÖZ-DEĞERLENDİRME TESTİ

Bu çalışma defteri, kendini daha yakından tanımanı, yaşam tasarımını ve kariyer yönünü netleştirmeni destekler. Soruları dürüstçe, kendin için cevapla. Doğru-yanlış yok; sadece farkındalık var.

1. Wheel of Life – Yaşam Çarkı

Tema: Büyük resim, denge, memnuniyet

Ne işe yarar?

Hayatının farklı alanlarındaki dengeni görmeni sağlar. Sanki çarkın bazı dilimleri şişmiş, bazıları sönmüş gibi.

Nasıl yapılır?

a) Şu anda hayatında senin için en önemli olan 6–8 alanı yaz:

Örnek: İş/akademi, para, sağlık, sosyal hayat, aile, romantik ilişki, kişisel gelişim, hobi/yaratıcılık vb.

Alanlarım:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____

b) Her alana 0–10 arası bir puan ver:

“Şu an bu alandan ne kadar memnunum?”

c) Bir daire çiz, pizza dilimleri gibi böl ve her dilimi verdiğin puana kadar doldur.

Ne gösterir?

- Nerede görece “iyi gidiyorum?”
- Nerede ciddi boşluk var?
- Bu çark “Hayatımın neresine çalışmalıyım?” sorusunun görsel bir cevabı.

Kısa Notların:

2. Değerler Analizi

Tema: İç pusula, anlam, yön

Ne işe yarar?

Senin için neyin gerçekten önemli olduğunu netleştirir. Hedeflerin, yaşam tarzın ve günlük seçimlerin değerlerini gösterir.

Nasıl yapılır?

a) Aşağıdaki örneklerden ilham alarak bir değerler listesi oluştur:

Özgürlük, güvenlik, yaratıcılık, adalet, estetik, öğrenme, sadelik, güç, sevgi, hizmet, etki...

Kendi değerlerimden aklıma gelenler:

b) İçinden sana en çok dokunan 10 taneyi seç ve yaz:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

c) Bu 10 değerden şu an en önemli 5'ini belirle ve önem sırasına koy (1 en önemli):

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

d) Her bir değer için "Şu anki hayatım bu değeri ne kadar yaşıyor?" diye sor ve 1-10 arası puan ver.

Sonuç:

- Yüksek önem, düşük yaşantı → gerilim alanı
- Yüksek önem, yüksek yaşantı → besleyici alan

Bu analiz, sonraki tüm modellerin arka planı gibi çalışır.

3. Rol Analizi + Paydaş Haritası

Tema: Kimlerleyim, kim ne bekliyor, ben kimim?

Ne işe yarar?

Hayatında oynadığın farklı roller ve bu rollere bağlı beklentileri netleştirir. "Neden bu kadar yoruluyorum?" sorusuna cevap verir.

Rol Analizi

a) Tüm rollerini yaz (örnek: öğretim elemanı, araştırmacı, tasarımcı, öğrenci, arkadaş, partner, çocuk, kardeş)

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

b) Her rol için şu soruları yanıtla:

- Benden ne bekleniyor?
- Ben bu rolde kendimi nasıl tanımlıyorum?
- Bu rol beni ne kadar besliyor / ne kadar tüketiyor? (1-10)

Paydaş Haritası

Ortaya kendini koy; etrafına senin için önemli kişi ve kurumları yerleştir (danışmanlar, öğrenciler, aile, ekip arkadaşları)

Her biri için kısa not yaz:

- İlişkinizin niteliği
- Senden beklentiler
- Senin onlardan beklentilerin

Sonuç soruları:

- Nerede sınır çizmem gerekiyor?
- Hangi rolde aşırı yük var?
- Hangi ilişki daha çok besleyici, hangisi yıpratıcı?

Kısa Notların:

4. Johari Penceresi

Tema: Kendini bilme, geri bildirim, kör noktalar

Ne işe yarar?

Senin kendini nasıl gördüğün ile başkalarının seni nasıl gördüğü arasındaki farkları açığa çıkarır.

Dört bölge vardır:

- Açık Alan: Hem senin hem başkalarının bildiği özelliklerin (örn. çalışkan, analitik, sabırlı vb.)
- Kör Alan: Sen farkında değilsin ama başkaları biliyor (örn. çok eleştirel görünmen, gergin izlenim bırakman).
- Gizli Alan: Sen biliyorsun ama göstermiyorsun (duyguların, kırılganlıkların, hayallerin).
- Bilinmeyen Alan: Ne senin ne başkalarının farkında olduğu potansiyeller.

Nasıl kullanılır?

a) Kendine dair bir sıfat listesi çıkar:

b) Güvendiğin birkaç kişiden (arkadaş, hoca, partner) "Sence ben nasılım?" türü geri bildirim iste ve onların y

c) Çakışanlar = Açık alan

Sadece başkalarının söylediği = Kör alan

Sadece senin söylediğin = Gizli alan

Sonuç:

Özellikle "kör alan"ı küçültmek, profesyonel hayatta büyük fark yaratır.

5. Strengths-Based Yaklaşım (Güçlü Yönler Analizi)

Tema: Eksiklere değil, güçlü kaslara odaklanmak

Ne işe yarar?

Sürekli "Şu eksikim, bunu bilmiyorum" yerine "Ben nerede parlıyorum?" sorusunu sorar. Stratejiyi güçlü yön

Nasıl yapılır?

a) Hayatında kendini iyi hissettiğin ve başarılı olduğun 5-10 olayı yaz:

- 1)

- 2)

- 3)

- 4)

- 5)

b) Her olay için sor:

- Hangi becerilerini kullandın?
- Hangi değerlerin devredeydi? (yaratıcılık, dayanıklılık, empati, analitik düşünme vb.)

c) Olaylar arasında tekrar eden temaları çıkar.

Sonuç:

Senin "imza yeteneklerin" ortaya çıkar. Hedeflerini ve projelerini bu kasların üzerine kurarsan hem daha sür...

6. Wheel of Life → Değerler → Roller → Güçlü Yönler

Bu dört model birlikte "Ben kimim, neye önem veriyorum, hayatım nasıl, hangi kaslarla oynuyorum?" sorusu...
Bundan sonrası, bu temellerin üzerine:

- Zamanımı nasıl yönetiyorum?
- Hedeflerimi nasıl kuruyorum?
- Geleceği nasıl tasarlıyorum?

sorularına geçiştir.

7. Zaman & Enerji Günlüğü

Tema: Günlük gerçeklik, görünmeyen sızıntılar

Ne işe yarar?

Ne kadar meşgul olduğundan çok, enerjini ve zamanını neyin yediğini görürsün.

Nasıl yapılır?

3-7 gün boyunca, yaptığın işleri 30-60 dakikalık bloklar hâlinde yaz.
Her blok için:

- Enerji puanı: 1-10 (beni besledi / yorup bitirdi)
- Değer katkısı: 1-10 (uzun vadeli hedeflerime katkısı)

Sonuçta şu kategoriler ortaya çıkar:

- Yüksek enerji + yüksek değer → korunacak & artırılacak işler
- Düşük enerji + yüksek değer → sistemleştirilmesi, destek alınması gereken işler
- Yüksek enerji + düşük değer → hobi / mola
- Düşük enerji + düşük değer → azaltılacak / bırakılacak işler

Bu analiz, Eisenhower, Pareto ve GROW'a zemin hazırlar.

8. Eisenhower Matrisi

Tema: Önceliklendirme - Önemli vs. Acil

Ne işe yarar?

"Çok iş var" kaosunu, "önemli olanları önce halletme" sistemine çevirir.

Dört kutu:

- 1) Önemli & Acil: Krizler, yakın teslim tarihleri → hemen yap
- 2) Önemli & Acil Değil: Tez, makale, kariyer planı, portfolyo → planla
- 3) Önemsiz & Acil: Bazı mailler, ufak istekler → mümkünse devret / sınır koy
- 4) Önemsiz & Acil Değil: Sosyal medya, rastgele gezintiler → azalt

Nasıl kullanılır?

Haftalık iş/ödev/iş listeni önce bu matrise dağıt. Özellikle 2. kutu (önemli ama acil olmayanlar) için takvime b...

Kendi örneklerim:

9. Pareto Analizi (80/20)

Tema: Az iş ile daha fazla etki

Ne işe yarar?

Getirisinin çok altında emeği olan işleri görüp budamana yardım eder.

Nasıl kullanılır?

Kendine sor:

- Son 1 yılda kariyerim/yaşamım için en çok fark yaratan şeyler neydi?
- Şu anda yaptığım işlerin hangileri uzun vadeli etkimin büyük kısmını üretiyor?

Genelde:

İşlerin yaklaşık %20'si → Sonuçların %80'ini üretir.

Sonuç:

- Bu %20'yi bilerek artırmak,
- Geri kalan %80'i sadeleştirmek, devretmek ya da minimuma indirmek.

Notlarım:

10. SMART Hedefler

Tema: Hedefleri muğlaklıktan çıkarmak

Ne işe yarar?

"Daha iyi olayım, daha çok yazayım" gibi soyut cümleleri, takip edilebilir hedeflere dönüştürür.

SMART:

- S - Specific (Spesifik)
- M - Measurable (Ölçülebilir)
- A - Achievable (Ulaşılabilir)
- R - Relevant (Anlamlı, değerlerinle uyumlu)
- T - Time-bound (Zamana bağlı)

Örneğin:

"Makale yazacağım" yerine:

"15 Haziran'a kadar X konuda, Y dergisine uygun 6000 kelimelik bir makale taslağını bitirmek."

Kendi SMART hedefim:

11. GROW Modeli

Tema: Koçluk tarzı ilerleme, tek hedefe odaklanma

Ne işe yarar?

Özellikle tek bir hedefi (tez, proje, kariyer adımı) yapılandırmak için kullanılır.

GROW:

G - Goal (Hedef):

Ne istiyorum? Bu hedef SMART mı?

R - Reality (Gerçeklik):

Şu anda neredeyim? Ne iyi gidiyor, ne problem yaratıyor?

O – Options (Seçenekler):

Hedefe giden olası yollar neler? B planı, C planı?

W – Will (İrade / Ne Yapacağım):

İlk adımım ne? Ne zaman, nasıl başlayacağım?

Kendi GROW çalışmam için notlar:

12. WOOP Modeli

Tema: Öz-disiplin, engellerle gerçekçi yüzleşme

Ne işe yarar?

Özellikle erteleme, tıkanma, korku gibi iç engelleri hesaba katarak plan yapmanı sağlar.

WOOP:

Wish (Dilek):

Gerçekçi, ama seni heyecanlandıran bir hedef.

Outcome (Sonuç):

Bu gerçekleşirse ne güzel olacak? Nasıl hissedeceğim?

Obstacle (Engel):

Önüne çıkabilecek en büyük içsel engel ne? (motivasyon düşüşü, özgüven, kaygı, dikkat dağınıklığı...)

Plan:

“Eğer X olursa, Y yapacağım.” şeklinde if-then planları.

Örn: “Eğer yazmaya başlamak istemezsem, sadece 10 dakika taslak açacağım.”

Kendi WOOP planım:

Wish: _____

Outcome: _____

Obstacle: _____

Plan: _____

13. Modeller Arası Bağlantı

Wheel of Life, Zaman/Enerji, Eisenhower, Pareto, SMART, GROW ve WOOP birlikte şunu yapar:

“Benim için önemli olan hayat alanlarına (Wheel of Life / değerler) zaman ve enerjimi nasıl aktaracağım ve b

14. “Design Your Life” Yaklaşımı

Tema: Gelecek senaryoları, tasarım düşüncesi

Ne işe yarar?

Tek bir “doğru hayat yolu” baskısını kırar; farklı olası hayatları tasarlayıp denemeyi teşvik eder.

Nasıl yapılır? (basit versiyon)

3-5 yıllık 3 alternatif senaryo yaz:

Plan A: Şu anki yolun gelişmiş versiyonu

Plan B: Biraz daha farklı – belki başka şehir, başka odak alanı, daha uygulamaya dönük ya da daha teorik bir

Plan C: Daha radikal / yaratıcı / “fantastik” görünen ama seni içten içe heyecanlandıran bir senaryo

Her senaryo için:

- Günlük hayatım nasıl olur?
- Ne üretirim?
- Kimlerle çalışırım?
- Artıları / eksileri neler?
- Bugünden yapabileceğim küçük prototipler ne?
(misafir ders, kısa proje, workshop, yaz okulu, kısa süreli şehir değişimi...)

Kendi kısa senaryolarım için notlar:

15. Peak-Valley (Zirve-Dip) Analizi

Tema: Geçmiş deneyimlerden öğrenme

Ne işe yarar?

Geçmişindeki en yüksek ve en düşük noktaları analiz ederek, geleceğe dair daha akıllı seçimler yapmanı sağ

Nasıl yapılır?

Son 10 yılı temsil eden bir zaman çizelgesi hayal et.

En önemli:

- Zirve anlarını (Peak): Kendini çok iyi, güçlü, canlı hissettiğin dönemler.
- Dip anlarını (Valley): Çok zorlandığın, tükendiğin, mutsuz olduğun dönemler.

Her olay için sor:

- Ne oluyordu?
- Kimlerleydim?
- Hangi becerileri kullanıyordum?
- Hangi değerlerim yaşayabiliyordu, hangileri bastırılıyordu?

Sonuç:

Zirvelerden: "Beni yaşatan şartlar ne?"

Diplerden: "Beni her seferinde ne tüketiyor?" desenleri ortaya çıkar.

Gelecekte "dip tetikleyicisi" gördüğünde, önleyici strateji geliştirebilirsin.

Genel Notlar:

16. Tüm Modelleri Birlikte Düşünmek

Bu modeller farklı merceklerle aynı soruyu sorar:

- Kimim? Neye önem veriyorum?
(Değerler Analizi, Wheel of Life, Güçlü Yönler, Johari Penceresi, Rol & Paydaş)
- Günlük hayatım gerçekte nasıl akıyor?
(Zaman & Enerji Günlüğü, Eisenhower Matrisi, Pareto Analizi)
- Nereye gitmek istiyorum? Oraya nasıl gideceğim?
(SMART Hedefler, GROW Modeli, WOOP Modeli)
- Geleceği nasıl tasarlıyorum ve geçmişten ne öğreniyorum?
(Design Your Life, Peak-Valley Analizi)

Bu çalışma defterini ihtiyaç duyduğunda yeniden aç; verdiğin cevaplara geri dön ve güncelle.
Değişim süreci tam da bu tekrarlarla güçlenir.

