

SUNGURLU FEN LİSESİ – REHBERLİK SERVİSİ



HEDEF BELİRLEME

'BİR FİKRE EYLEM EŞLİK ETMİYORSA O FİKİR ANCAK BEYİNDE İŞGAL ETTİĞİ HÜCRE KADAR BÜYÜYEBİLİR.'

Hedef nedir?

Hedef ırmağın ulaşmak istediği denizdir. Hedef; açık ve net ifade edilen, ulaşılması gerçekleşmesi istenen ve bu uğurda kendinden de fedakarlık ederek çalışılan, ara hedef ve ana hedef olarak

iki bölüme ayrılan, yazılı olarak evin her yerine asılan, kişiye hayatı anlamlı hale getiren gerçekleşmesi mümkün olan hayallerdir. Ana hedef; ulaşılması ve gerçekleşmesi istenen asıl hedefimizdir. Ara hedef; ana hedefe ulaşırken basamak olarak kullandığımız hedeflerdir.

- Hedeflerimiz düşüncelerimizin netleşmesine, zamanın ve fırsatların etkili bir şekilde kullanılmasını sağlar. Hedef belirlemek, kişinin hem motivasyonunu hem de var olan davranışını daha işlevsel kullanmasına neden olmaktadır.



- Hayatımızı, rüzgâr bizi nereye götürürse oraya savrulmuş olarak hedefsiz olarak da yaşayabiliriz. Böyle bir durumda bir gün uyanıkta yaşadığımız hayatın bize yabancı gelmesi ihtimali de unutmamak gerekir.

SUNGURLU FEN LİSESİ – REHBERLİK SERVİSİ

HEDEF BELİRLEMENİN FAYDALARI

- Kişiyi motive eder.
- İstediklerini gerçekleştirmesi için kendisine güç sağlar.
- Zorluklarla karşılaştığında kişiye destek verir.
- Yaşamını anlamlı hale getirir.
- Hedeflerin gerçekleştirilmesi kişiye doyum sağlar.
- Kişiyi motive eder.
- İstediklerini gerçekleştirmesi için kendisine güç sağlar.
- Zorluklarla karşılaştığında kişiye destek verir.
- Yaşamını anlamlı hale getirir.
- Hedeflerin gerçekleştirilmesi kişiye doyum sağlar.

HEDEF BELİRLERKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR ?

- Hedef kişiye uygun olmalı. Kişi ilgi ve yetenekleri çerçevesinde kendisine bir hedef belirlemelidir.
- Hedefi birey kendisi belirlemelidir.
- Hedef birey için önemli ve anlamlı olmalıdır.
- Hedef gerçekçi olmalı ve kişi hedefine ulaşabilmelidir.
- Hedef bireyin kapasitesinin altında ya da çok üzerinde olmamalıdır. Ne çok kolay hedefler ne de ulaşılması imkansız olarak görülen hedefler bireyi motive edebilmektedir. Ulaşılması zor hedefler kişiyi motive eder ancak bir noktadan sonra ulaşamaması durumunda kişi hedeften uzaklaşmaya başlar.
- Hedef somut hale getirilmeli. Hedefler bir yere yazılmalı ve listelenmelidir. Hedefler yazılı hale getirildiklerinde belirginlik kazanır.

Okunu hedeften öteye atan okçu, okunu hedefe ulaştıramayan okçudan daha başarılı değildir. -Montaigne

SUNGURLU FEN LİSESİ – REHBERLİK SERVİSİ



İYİ BİR HEDEF NASIL OLMALI?

- **Spesifik ve somut olmalı;** Kişi hedefi konusunda ne istediğini, beklediğini spesifik ve somut olarak ifade edebilmelidir. Bunun için: hedeflerinizi gerçekçi biçimde tanımlayın. Ne kadarlık bir gelişme hedefi belirleyeceğinizi saptayın. Bunun için yapmanız gerekenleri aşama aşama belirleyiniz.
 - **İnanılmalı;** Kişinin kendi ve yeteneklerine inanması, kendini yetkin hissetmesi, daha önce yetkin hissettiği konulardaki stratejiyi bu alanda da kullanması önemlidir. Aynı zamanda özgüvenli ve öz saygı konusunda kendini desteklemeniz de önemlidir.
- Plansız bir hedef, sadece bir dilekten ibarettir.***

Antoine de Saint-Exupéry
- **Gerçekçi olmalı;** Belirlediğiniz hedefin güzel bir hayal mi, yoksa ulaşılması zor ama gerçekçi bir hedef mi olduğunu test edin. Eğer hedefinizin gerçekçi olduğuna karar verdiyseniz, dönün bir de kendi yetenek ve yetkinliklerinizi de gözden geçiriniz.
 - **Ölçülebilir Olmalı;** Öncelikle hedefinizi 5 yıl 10 yıl sonra nerede olmak istediğinizi belirleyin. Hedefiniz için bir yol haritası belirleyiniz. Sürece göre şekillenmelidir. Uzun ve orta vadeli bir zaman dilimini hesaplayınız. Sebatsız ve sabırlı olmakta hedefe ulaşmakta etkilidir. Önemli dışsal değişiklikler olmadığı sürece değiştirilmemelidir. Belirlediğiniz hedefe dair mutlaka bir ölçüt geliştirin ve bu ölçüyü nasıl kullanacağınıza karar veriniz.
 - **İstenilir Olmalı;** Hedefler, belirli bir süre içinde gerçekleştirilmesi arzu edilen veya ulaşılacak istenen sonuçlar demektir. Hepimiz, gelecekte olmak istediğimiz yerle ilgili bir arzulara sahibiz. O hayalleri amaçlara, amaçları hedeflere, hedefleri projelere, planlara ve eyleme döktüğümüzde ancak o hayaliniz gerçekleştirme olasılığını artırırsınız. Kişinin hedeflerini istediği yönde belirlemesi motivasyonunu da artıracaktır.

SUNGURLU FEN LİSESİ – REHBERLİK SERVİSİ

Hedefe ulaşmak için;

- Özelliklerini tanıması: Başarının önündeki en büyük engel, kişinin kendisinin ne istediğinin ve yeteneklerinin farkında olmamasıdır. Kısaca kendini tanımamasıdır. Bireyin neye ihtiyacı olduğunu fark ettiğinde, ne için mücadele ettiğini bildiğinde, nasıl yapacağını planladığında ve ne zaman uygulayacağına karar verip başladığında başarı kaçınılmazdır.
- Karar verme becerisine sahip olması: Genel olarak karar verme, bir ihtiyaç durumun da bu ihtiyacı karşılamak amacıyla ulaşılmak istenen amaçların belirlenmesini, gerekli bilgilerin toplanması ve bu bilgilerin değerlendirilerek seçeneklerin oluşturulması ve seçeneklerden duruma en uygun olanın seçilmesi olarak anlaşılabilir.
- Bunlar:
 - 1.Problemi tanımlama,
 - 2.Seçenekler oluşturma,
 - 3.Seçeneklerin olası sonuçlarını gözden geçirme,
 - 4.Seçenekleri daha iyi değerlendirebilmek için veri toplama,
 - 5.Elde edilen verileri değerlendirme,
 - 6.Uygun olan seçeneği belirleme,
 - 7.Gerekli planları yaparak verilen kararı uygulamaya koyma ve sonucu değerlendirmedir
- Sorumluluk alması: Bireyin yaşamı ile ilgili sorumluluk alması aynı zamanda farkındalığının yüksek olması anlamına gelmektedir. Bu anlamda farkındalık neden sonuç ilişkisi kurmayı da gerektirir. Bu noktada kişi hedefleri konusunda kendi sorumluluklarının farkında olması onun daha hızlı ilerlemesine yardımcı olur.
- Eylem planı oluşturma : Hedef kapsamlı ve büyük bir hedef ise parçalara ayırın. Daha sonra hedef olarak belirleyeceğiniz her şey sadece ve sadece bir konu ile ilgili olsun. Hedefin içinde birden fazla hedef yer almasın. Her birisi için esnek bir planınız olsun.

HEDEF BELİRLEME VE PLAN YAPMA

Hedef belirlemek ve hedeflerinizi gerçekleştirmek için plan yapmak, sizi istediğiniz başarıya götürecek çalışmaların ilk ve en önemli noktalarından biridir.

1. İlk olarak, uzun, orta ve kısa dönemli hedeflerinizi belirlemek için aşağıdaki tabloya, yaşam hedeflerinizi önem sırasına göre yazın.

SUNGURLU FEN LİSESİ – REHBERLİK SERVİSİ

ANA HEDEFLERİNİZ

	Çok önemliler	Orta önemliler	Az önemliler
Uzun dönemliler	_____	_____	_____
10 yıl sonra neleri başarmış Olmak isterdiniz?	_____	_____	_____
Orta dönemliler	_____	_____	_____
1 yıl sonra neleri başarmış Olmak isterdiniz	_____	_____	_____
Kısa dönemliler	_____	_____	_____
Gelecek ay yapmanız gerekenler	_____	_____	_____

II. İkinci olarak “Çok önemliler” bloğundan, uzun, orta ve kısa dönemli hedefler kısmına yazdıklarınızdan, ilk ikişer hedefi başka bir yere aktarıp “Amaç plan cetveli” nizi oluşturabilirsiniz.

Bu cetvelde, uzun (10 yıllık), orta (1 yıllık) ve kısa (bir aylık) dönemli, çok önemli 6 hedefiniz yer alacaktır.

Amaç Plan Cetveli

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

III. Bu cetveli, çalışma masanızın karşısına, görebileceğiniz bir yere asın. 1. Sıradaki hedefinizi de daha büyük bir kartona yazıp, sürekli görebileceğiniz bir yere asın.

IV. Şimdi sıra, kendinize, bu hedeflerinizi içine alacak, yıllık, aylık ve günlük planlar yapmaktır. Hedeflerinize ulaşmak için zamanınızı nasıl değerlendireceğinizi belirleyin.

Günlük haftalık ve aylık plan yapmak, zamanınızı en iyi şekilde değerlendirmek ve hedeflerinize ulaşabilmek için çok önemlidir. Plan yapmak için aşağıdakileri mutlaka edinin.

- **Akademik takvim:** Lisenin akademik takviminden edinerek, sınav ve tatil zamanlarını dönem başında işaretleyin. Bu takvimi her zaman görebileceğiniz bir yere asın.

SUNGURLU FEN LİSESİ – REHBERLİK SERVİSİ

- **Aylık plan:** Üzerine notlar alabileceğiniz takvimlere benzer bir biçimde aylık plan hazırlayın. Buraya bir ay boyunca yapmayı hedeflediğiniz şeyleri, günleri de belirterek yazın. Bu planda, tatil günleri, sınav zamanları ve önceden bildiğiniz tüm program detaylarınızı kaydedin.
- **Haftalık program taslağı:** Diğer sayfadaki plana benzeyen yedi günlük bir plan yapın. Buraya ders saatlerinizi, çalışmak için ayırdığınız zamanları, randevularınızı ve diğer sosyal aktivitelerinizi kaydedin.
- **Gerçek haftalık program:** 1 hafta içinde yaptıklarınızı detaylı olarak bu plana yazın. Haftanın sonunda, bütün hafta yaptıklarınızı inceleyin ve neye ne kadar zaman ayırdığınızı net olarak görün. Hedeflerinize ulaşmak için yeterli zamanı ayırmış mısınız?
- **Günlük plan:** Günlük plan kullanmayı alışkanlık haline getirin. Bir gece öncesinden o gün yapacaklarınızı tüm detayları ve saatleri ile birlikte yazın. Gün içinde tamamladıklarınıza bir işaret koyun. Her gün için bunu yineleyin.
- **Yazılı planlar yapmak, yapmanız gerekenleri daha rahat görmenizi sağlar.**

Zihninizin, yapmanız gereken şeyleri düşünerek meşgul olmasını engeller.

- **Yapmanız gerekenleri yazdığınızda, bunu yapma olasılığınız yükselir.**
- **Zamanınızı nelerle değerlendirdiğinizi daha iyi görürsünüz.**
- **Sürekli plan yaptığınızda, sizi sıkıntıya sokacak sürprizlerle daha az karşılaşılırsınız.**
- **Kendinizi daha iyi disiplin edersiniz.**

Haftalık ve günlük planlarınızda, hedeflerinize yönelik, küçük de olsa bir şeyler mutlaka yapın.

V. Kendinizi değerlendirin. Bir ay süre ile planlarınızda, hedeflerinize yönelik neler yaptığınızı takip edin. Kendinizi değerlendirmeyi, şu sorulara cevap vererek yapabilirsiniz

- Hedeflediğim şeye ne kadar yaklaştım?.
- Yapmak istediklerimin ne kadarını yaptım?
- Yapmak istediklerimin ne kadarını yapabilirdim?
- Yapmak istediklerim ve yaptıklarım arasındaki farkın nedenleri nelerdir?

VI. Bu değerlendirmeler ışığında yeni aylık planınızı yapın