

DOĞRU HEDEF BELİRLEME

KADRIYE YILDIZ & İPEK EREM

PSİKOLOJİK DANIŞMAN

İLKADIM KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

**Gideceğiniz yeri bilmiyorsanız,
vardığınız yerin önemi yoktur.**



Başarılı olup istediğiniz okul yada bölümlerden birine yerleşmek istiyorsanız öncelikle kendinize bir hedef belirlemelisiniz.

Hedefini açık ve net belirleyen bir insan her şeyden önce kendine inanmak ve güvenmek zorundadır. Bu inanç ve güven duygusu o kişiye güçlü bir motivasyon sağlar. Bu ateşleyici etkisiyle büyük hedefler insan hayatında önemli güç kaynakları halini alırlar.

► Hedef Nasıl Belirlenir?

Öncelikle hedef belirlerken göz önünde bulundurulması, dikkate alınması gereken noktalar bilinmelidir. Bunlar; hedeflerin,

- Gerçekçi olması,
- Güdüleyici olmasıdır.

Hedef belirleme işine geçildiğinde, kişinin kendisine bazı sorular sorması ve bu soruların cevabını uzun uzun düşünerek vermesi gerekir. Bu cevaplar kişiyi bir hedefe yönlendirir.

► Bu sorular şunlar olmalıdır:

- Ben liseyi bitirip bir iş sahibi mi olmak istiyorum, yoksa üniversiteye mi gitmek istiyorum.
- Eğer kısa yoldan meslek sahibi olmak istiyorsam hangi mesleğe uygun bir yapıdayım?
- Eğer üniversiteye gitmek istiyorsam, üniversiteden sonra nasıl bir hayat düşünüyorum?

- ▶ Ayrıca bu soruların cevapları verilirken şunları da düşünmelisiniz:
 - 10 yıl sonra nerde olmak istersiniz?
 - Hayata dair hayalleriniz nelerdir?
 - Bir yıl sonra nerede olmak istersiniz?
- Bu soruları rahatlıkla cevaplayabiliyorsanız hedefiniz yavaş yavaş önünüzde şekillenecektir.

► Hedef Belirlemede Dikkat Edilmesi Gerekenler:

1. Sonuç değil, performans odaklı hedefler belirleyin: Belirlediğiniz hedef kontrolünüzde olmalıdır. Gücünüzün ve yapabileceklerinizin üzerinde olmamalıdır. Hedefleriniz kişisel bilgi, becerinizin üzerinde temellenirse gerçekçi ve sizi memnun edici olacaktır.

2. Özel hedefler belirleyin. Ölçülebilir özellikli hedefler oluşturun.

Hedefler kendinize özgü olmalıdır. Sizi ilgilendiren, sizin istek, arzu, yetenekleriniz doğrultusunda belirlenen hedefler güveninizi tazelerken rahatlamanızı da sağlayacaktır.

3. Gerçekçi hedefler belirleyin.

Çevreniz, aileniz ve sosyal medyanın dayattığı hedefler yanıltıcı olabilir. Popüler gündem yeterli donanımına sahip olmadığınız hedefleri size dayatırken sonuçlar sizi memnun etmeyecektir. Bu nedenle kendinizi iyi tanımanız hedeflerinizi belirlemede önemli rol oynayacaktır.

► HEDEFE NASIL ULAŞILIR?

- Belirlediğiniz hedefin size uygun bir hedef olduğunu anladıktan sonra onu bir yere yazmalısınız.
- Bu anlamda bir kartona yazıp astığınız hedef afişi yanında hedeflerinizi takip ettiğiniz bir not defteriniz yada çizelgenizin olması sizin için faydalı olacaktır. Unutulan, rotasından şaşan hedefler için gerekli olduğuna inandığımız bir tekniktir.
- Ayrıca hedefinize ulaşmak için hangi adımlardan geçmeniz gerektiğini sıralamalısınız.

- Örneğin; hedefiniz «üniversite sınavını kazanmak» ise;
 - «Her gün belirli sayıda test çözmek»,
 - «Haftada bir deneme sınavı çözmek»,
 - «Okuldaki yazılılardan iyi not almak»,
 - «Sınavlara hazırlık kitaplarını bitirmek»,
 - «Dershaneye gitmek». Şeklinde bir sıralama yapabilirsiniz.
- 

- ▶ Hedefle belirlenip uygulamaya konulduktan sonra; sürekli değerlendirme yapılır.
- Ortaya çıkan nedir?
- Ne kadarını başarmalıydım, ne kadarını başarabilirdim?
- Aradaki fark nereden kaynaklandı? Sorularına cevaplar aranır.
- Bu değerlendirmeler sonucunda mevcut durum hedeflere doğru olumlu sonuçlar gösteriyorsa aynı yolda devam edilmeli fakat olumsuz sonuç elde ediliyorsa ve bu şekilde devam ediyorsa bazı değişiklikler yapılmalıdır.

- Değerli öğrencilerimiz, bu sunu sizlere yardım amacıyla hazırlanmıştır. Hedef belirlemede güçlük çekiyorsanız yada başka herhangi bir konuda sıkıntı yaşıyorsanız rehberlik servisi her zaman yanınızdadır.