

HEDEF BELİRLEME

- ▶ **Hedef kelimesi zihninizde ne canlandırıyor ?**



HEDEF:

- ▶ **Nişan alınacak yer, nişangâh.
2. *mec.* Yapılması tasarlanan iş,
amaç3. *mec.* Varılacak yer, ulaşılabacak
son nokta: *Ordular! İlk hedefiniz
Akdeniz'dir. İleri!* Atatürk.(TDK)**

NEDEN HEDEF ?



- ▶ Hedefler, bireyin kişiliğinin bir ifadesi olarak yaşamını **anamlı** kılmakta ve ona **tutarlılık** kazandırmaktadır.
- ▶ Arzuladığı ya da belirlediği sonuçlara yönelik olarak insanı **motive etmekte** dolayısıyla bireyi zorluklar karşısında dirençli kılmaktadır.
- ▶ Günlük faaliyetlerin ve davranışların anlamlı ve tutarlı bir şekilde organize olmasını, geleceği şekillendirerek bugünün düzenlenmesini sağlamaktadır.
- ▶ Kısacası hedef her canlının hayatına anlam katan ,yaptıkları işleri değerli kılan , insanların harekete geçmesini ve faydalı işler gerçekleştirmelerini sağlayan **itici güçtür.**

HEDEF BELİRLEMENİN FAYDALARI

- ▶ Kişiyi **motive** eder.
- ▶ İstediklerini gerçekleştirmesi için kendisine **güç sağlar** .
- ▶ Zorluklarla karşılaşıldığında kişiye **destek verir** .
- ▶ Yaşamını **anlamlı** hale getirir.
- ▶ Hedeflerin gerçekleştirilmesi kişiye **doyum sağlar** .
- ▶ Kendisine ve çevresine **katkı** sağlayacak sonuçlar elde eder.
- ▶ İstenilen noktaya ulaşmak için kişiye **kolaylık sağlar** .
- ▶ Kişinin ayaklarının yere daha **sağlam** basmasına yardım eder.
- ▶ Hayatını daha **planlı** hale getirir.

HEDEF BELİRLERKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR ?

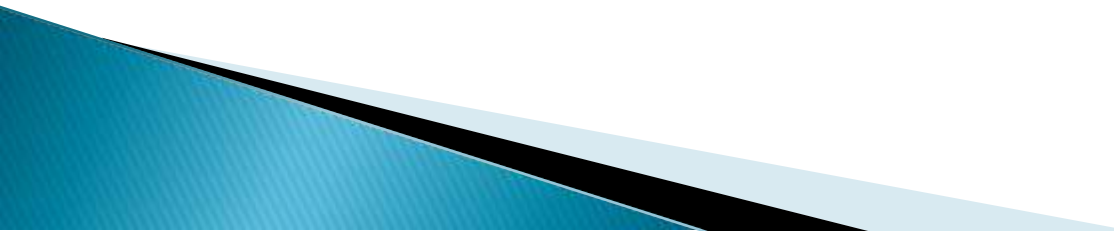
- ▶ Hedef kişiye uygun olmalı. Kişi **ilgi ve yetenekleri** çerçevesinde kendisine bir hedef belirlemelidir.
- ▶ Hedefi birey **kendisi** belirlemelidir.
- ▶ Hedef birey için **önemli ve anlamlı** olmalıdır.
- ▶ Hedef **gerçekçi** olmalı ve kişi hedefine ulaşabilmelidir.
- ▶ **Hedef bireyin kapasitesinin 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.

- ▶ Hedef net bir şekilde belirlenmeli!



- ▶ **Belirgin ve açık hedefler** performansın daha etkin bir şekilde düzenlenmesini sağlamaktadır. Çünkü bu hedefler, başarıya ulaşmak için gerekli olan çabayı tam olarak tanımlamakta, bireye kat ettiği ilerlemeyi ölçebilmesi için belli bir kriter sunmakta ve bu sayede kişinin öz yeterliliği artmaktadır.
- ▶ Hedef belirlerken **zaman dilimleri** kullanılmalıdır.(önümüzdeki bir hafta boyunca kitap okumaya her gün 20:00-21:00 saatleri arasında vakit ayıracağım,25 yaşına geldiğimde lisans eğitimimi tamamlamış olacağım vs.)

- ▶ **Hedefe bağlı kalınmalı.** Hedefe bağlılığı yüksek bireyler zorluklar karşısında yılmaz ve hedefe yönelik üstün çaba sarf ederken, bağlılığı düşük bireyler hedefi gerçekleştirmek için fazla çaba göstermemekte ve zorluklar karşısında dirençsiz olabilmektedir.
- ▶ Bireyin hedeflerinin birbiri ile **uyumlu** olması onlara ulaşma olasılığını arttırmaktadır. Belirlenen hedeflerin birbiri ile atışması ise hedefe ulaşmayı olumsuz yönde etkilemektedir.
- ▶ Hedef **kontrol edilebilir** olmalı. Birey kendisinin ne durumda olduęunu deęerlendirebilmelidir.

- ▶ KISA VADELİ HEDEFLER
 - ▶ ORTA VADELİ HEDEFLER
 - ▶ UZUN VADELİ HEDEFLER
- 

KISA VADELİ HEDEFLER

- ▶ **Günlük haftalık** hedefler olarak değerlendirilebilir. Gün içinde nelerin yapılacağı haftanın diğer günlerinin nasıl planlanacağı şeklinde düşünülebilir.
- ❖ Araştırmalar hedeflerin günlük faaliyetler ya da kısa süreli planlarla desteklenmesinin başlangıçta bilinçli bir faaliyet olan hedef belirlemeyi alışkanlık haline getirdiğini dolayısıyla hedefe ulaşma olasılığını önemli oranda arttırdığını göstermektedir.

ORTA VADELİ HEDEFLER

- ▶ **Aylık** olarak yapılacak faaliyetler olarak düşünülebilir.
- ▶ Bu ay şu kitapları okumuş olacağım.
- ▶ Matematik dersinden üslü sayılar ve köklü sayılar ünitelerinin tekrarını yapmış olacağım gibi.

- ✓ Kısa ve orta vadeli hedefler gelecek ile ilgili hedefleri gerçekleştirirken bir basamak olarak düşünülebilir. Kısa vadeli hedeflere ne kadar bağlanılırsa uzun vadedeki hedeflere ulaşmak daha kolay olacaktır. Kişi daha motive bir şekilde hedefine doğru emin adımlarla ilerleyecektir.



UZUN VADELİ HEDEFLER

- ▶ Gelecek ile ilgili planlar **yıllık** gerçekleştirilecek olan hedefler olarak düşünülebilir.
- ▶ Örnek olarak; 2024 yılında Namık Kemal Üniversitesinin Endüstri Mühendisliği bölümüne girmiş olacağım.
- ▶ 2025 yılında Mehmet Akif Ersoy Anadolu Lisesini kazanmış olacağım.
- ▶ 2030 yılında İstanbul Üniversitesinde yüksek lisans eğitimimi tamamlayacağım.

- ▶ Hedefime ulaşmak için bir **plana sahip miyim ?**
- ▶ Hedefe ulaşmada olmazsa olmaz nokta bir plana sahip olmak ve plana sadık kalarak ilerlemektir

!!!

Dinlediđiniz için teŖekkürler...

Gölsüm TIKIR
Psikolojik DanıŖman ve Rehber Öđretmen