



# HEDEF BELİRLEME

VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

ORTAOKUL  
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK

ARALIK 2018

# HEDEF BELİRLEME

Bilimsel araştırmalar da belirli bir hedefe yönelik çalışmaların, kişiye başarıya ulaştıracadıını gösteriyor. ABD Yale niversitesi'nde yapılan bir araştırmada hedef belirlemenin başarıya olumlu etkisi ispatlanmıştır. Bu araştırmada, öğrencilere okul sonrası hayatları için net bir hedeflerinin olup olmadığı sorulmuş, araştırmaya katılanların ancak % 3'ünün tanımlanmış bir hedeflerinin olduğu tespit edilmiştir. 20 yıl sonra, araştırmanın devamı niteliğindeki ikinci çalışma yapılmış ve 20 yıl önce araştırmaya katılan kişiler değerlendirmeye alınmıştır. Araştırma sonucunda, daha önceden "açık ve net bir hedef tanımlamış olan kişilerin" yani % 3'lük grubun, diğer % 97'lik gruba göre hayatta duygusal, sosyal ve eğonomik açıdan daha başarılı oldukları belirlenmiştir. Tüm bunlar hedef belirlemenin ne kadar önemli olduğunu bize göstermektedir.

# Hedef Nedir?

Hedef; belirlenen bir zaman diliminde ulaşılmak istenen noktadır veya bir hayalin, bir isteğin eylem planıyla desteklenmesi ve harekete geğirilmesi demektir.

## Hedeflerin Özellikleri Nelerdir?

1. Somutturlar.
2. Ölçülebilirler.
3. Ulaşılabilirler.
4. Gerçekçidirler.
5. Zamanla sınırlıdırlar.

## Hedeflerimizi Nasıl Tanımlarız?

Hedeflerimizi tanımlayabilmemiz için öncelikle aşağıdaki soruları yanıtlamamız gerekmektedir.

1. Su anda neredeyim?
2. Nereye varmak istiyorum?
3. Hedeflerime ulaşabilmek için gerekli zaman dilimi nedir?
4. Hedefime hangi yollarla ulaşacağımı biliyor muyum?
5. Bunun için ne kadar çalışmak istiyorum?
6. Bunca çalışmanın sonucunda ulaşacağım sonuç nedir?

# Hedef Türleri

**Kısa vadeli hedef** 1 hafta-10 gün arasını içeren hedeflerdir.

**Orta vadeli hedef** 1 ay-3 ay arasını içeren hedeflerdir.

**Uzun vadeli hedef** 1 yıl ve daha fazlasını içeren hedeflerdir.

## AİLELERE ÖNERİLER

Çocuklarınızın hedef belirlemesine yardımcı olmak için;

1. Hedeflerini belirlemek için bir liste oluşturmalarına yardımcı olabilirsiniz.
2. Oluşturduğu listedeki hedeflerini tanımlamasını isteyebilirsiniz.
3. Hedeflerini ne kadar süre içerisinde ve nasıl bir plan doğrultusunda gerçekleştirmek istediğini sorabilirsiniz.
4. Hedeflerini kısa-orta-uzun vadeli hedefler olarak ayırmasında yardımcı olabilirsiniz.
5. Unutmayalım ki; motivasyon hedeflerini gerçekleştirme sürecindeki en önemli faktörlerdendir. Bundan dolayı hedeflerini gerçekleştirmek için gösterdiği çabayı takdir ederek motive edebilirsiniz.