



**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
(PDRM)**

HEDEF BELİRLEME & GELECEĞİ PLANLAMA

**Hazırlayan
Sosyolog Selda AKSOY YETKİN
ADÜ Kariyer Merkezi Yetkilisi**

İÇİNDEKİLER



Hedef Nedir

Hedefin Özellikleri Nelerdir

Hedef Türleri ve Hedef
Belirlerken Dikkat Edilecekler

Yetenek ve Özellikleriniz

Özet

Uygulama



Bu kitapçık, hedef belirleme ve gelecek planlaması yapma konusundaki bilgilerinizi arttırmayı amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda hedef belirlemenin aşamaları, hedeflerin özellikleri hedef belirlerken dikkat edilecek noktalar ve konuyla ilgi uygulama örneğine yer verilmiştir.

HEDEF NEDİR?

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

Hedef belirleme becerisi, geleceği şekillendiren ve yetişkin yaşama hazırlayan en önemli becerilerden birisidir.

Başarıya giden yolda en başta yapılması gereken şey hedef belirlemektir.



Hedef Belirleme Aşamasında;

- Kendini tanıma,
- Karar verme
- Sorumluluk alma

İyi Hedeflerin Özellikleri Nelerdir?

Kişinin sahip olduğu yetenek ve güçlerle ulaşabileceği türden olmalıdır.

Net, ölçülebilir, gerçekçi ve zamanı belli olmalıdır.

Zaman ve nicelik açısından ölçülebilir olmalıdır (Genel ifadeler hedefe ulaşıp ulaşılmadığını değerlendirmede güçlük yaratacaktır).

Kişinin ne yapması gerektiğini değil, gerçekten ne istediğini yansıtmalıdır.

Eylem planı oluşturmaya uygun olmalıdır.

Kısacası iyi hedefler;

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

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.



HEDEFİ OLMAYAN GEMİYE
HIÇBİR RÜZGAR YARDIM ETMEZ.



Hedef Belirlerken Dikkat Edilecekler

‘Kendi’ kişisel özellikleriniz, zevkleriniz, istekleriniz doğrultusunda ne olmak istendiğine karar verilmelidir.

Hedefler, yapmamız gereken Hedefi olmayan gemiye hiçbir rüzgâr yardım etmez. çalışmaların planlanmasında bize yol gösteren kılavuzumuzdur.

Hedefiniz; gerçekçi, yetenek ve ilgilerinize uygun olmalıdır. Gerçekçi olmayacak kadar yüksek ya da ulaşabileceğinizin çok altında kalan hedeflerin sizi hem başarısızlığa hem düş kırıklığına sürükleyeceğini unutmayın.

Cicero’ nun dediği gibi; yarınlar; yorgun ve bezgin kimselere değil, rahatını terk edebilen gayretli insanlara aittir. Bu sürecin kolay olmayacağı zaman zaman hedefe giden yolda zorlukların ve başarısızlıkların olabileceği unutulmamalıdır.

HEDEFİM

HEDEF LİSTEM	SEÇTİĞİM KİMLER TAKIMIM
	
	
GÜÇLÜ YANLARIM	BANA TAKIM EDİLECEK KİMLER

Hedef Belirlerken Dikkat Edilecekler

Bazen başarıya ulaşmamız için pek çok kez denememiz ve reddedilmemiz gerekebilir. Başarısızlıkların bizi yolumuzdan alıkoymaması gerektiğini bize anlatan pek çok hikâye var. Bu hikâyelere göz atabilirsiniz.

Hedefe ulaşmak için güçlü yanlarım neler? Güçlü yanlarınız kişilik özellikleriniz ya da becerileriniz olabilir. Örneğin; azimliyim, disiplinli ve düzenli bir biçimde ders çalışabiliyorum. Ya da hedefe ilişkin bilgi ve donanımlarınız olabilir. Örneğin basketbol oyuncusu olmak istiyorsanız, güçlü yanınız basketbol takımında olmak olabilir.

Hedefe ulaşmak için hangi yanlarınızı geliştirmeniz ya da ne tür yeni beceriler edinmeniz gerekiyor? Ne yapmanız gerekiyor?

Ya da hedefiniz arkadaş edinmek, ama utangaçsınız diyelim, o zaman yeni beceriler edinmeniz gerekiyor. Kimlerden destek alabilirsiniz? Sizinle benzer hedefi olanlardan, bu hedefleri gerçekleştirmiş kişilerden yardım alabilirsiniz. Bu konuyla ilgili PDRM' den de destek alabilir, Yetenek Kapısı Platformu üzerinden kariyer danışmanlığı için başvuru yapabilirsiniz.



Hedef Belirlerken Dikkat Edilecekler

Daha önceki küçük veya büyük başarılarınız da bu başarıya nasıl ulaştığınızı, hangi becerilerinizi kullandığınızı, kimlerden yardım aldığınızı düşünün. Bu başarıları düşünmek sizin motivasyonunuzu da artıracaktır.

Hedefinizi açık bir şekilde yazın, çalışma masanızın üzerinde bulundurun ve her zaman o hedefi düşünün.

Düzensizlik, akışın karmaşık olması ve belirsiz süreçler başarısızlığa neden olur. Tabi ki her işin arka planı zordur. Orada bir disiplin olmazsa başarısızlık gelir. Her meslekte temel mesele: heyecan ve merak. Öğrenme isteği, sabır ve disiplin. Bunlar çok kıymetli değerler. Her şeyi hızla istiyoruz. Oysa yemeğin kıvamına gelmesi için ağır ateşte pişmesi gibidir öğrenmek. Hedefleri ve heyecanları olan yılmayan gençler, mutlaka başarılı olacaktır.

ÖNCELİKLE KENDİNİZE ŞUNLARI SORUN:

YAPMAK İSTEDİĞİM ŞEY NEDİR?

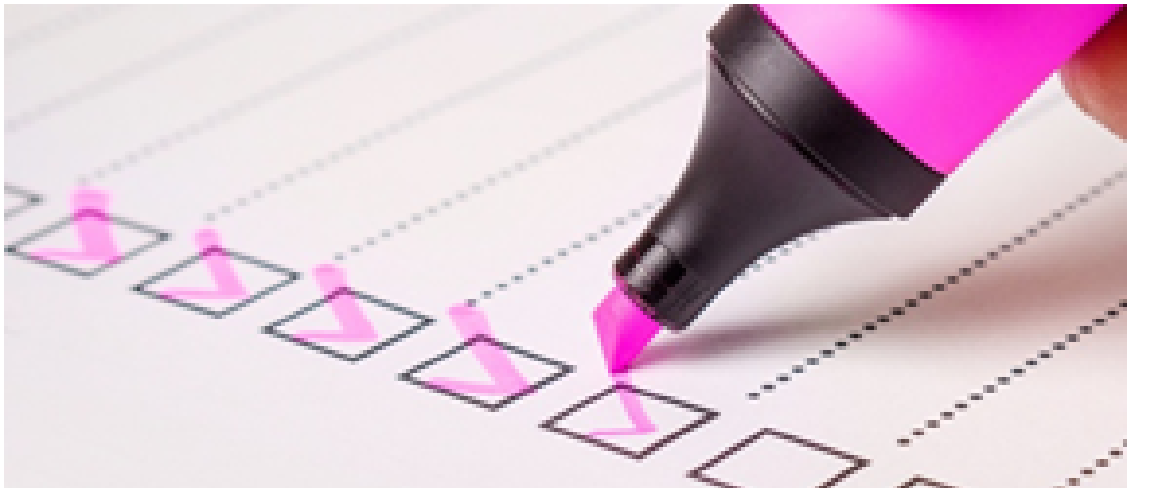
Örneğin "Bunu yapmayacağım, bunu istemiyorum" gibi olumsuz ifadeler yerine "Bunu yapacağım, bunu yapmak istiyorum." gibi olumlu ifadeler kullanın.

YAPMAK İSTEDİĞİM ŞEY BENİM İÇİN ULAŞILABİLİR Mİ?

Sizin için ulaşılması güç ve mantıksız hedefler bıkkınlık yaratabileceği gibi gerekli olan çabayı göstermenizi engelleyecektir.

HEDEFİME ULAŞMAK İÇİN GEREKLİ ÖZELLİKLERE SAHİP MİYİM?

Hedeflerinizi belirlerken kendi kapasitenizi ve yeteneklerinizi dikkate almalısınız. Kendinizi aşan veya size uygun olmayan hedefler belirlerseniz hayal kırıklığına uğrar, özgüveniniz zedelenir.





ÖZETLE

- Hedefinizi belirleyin.
- Kendinize güvenin.
- Hedefiniz için zaman belirleyin.
- Hedefinizin ulaşılabilirliğini kontrol edin.
- Hedefinizi aşamalara ayırın.
- Kaynaklarınızı belirleyin.
- Aşamaları belirleyin.
- Bir sonraki aşama için yapılacakları belirleyin.
- Şimdi! Hemen bir hedef belirleyin ve hayatınızı değiştirin.

UYGULAMA

SALLANAN SANDALYE

Düşünün ki yaşamınızın sonlarına gelmişsiniz. 60, 75 veya 90 yaşlarında olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Zamanınızın çoğunu geçirmekten memnun olduğunuz sallanan sandalyenizde otururken bu yaşınıza kadar yaşamış olduğunuz hayatı gözden geçiriyor, düşünüyorsunuz. Bu yaşınıza kadar yaşadığınız tüm hayatı düşünürken aklınıza bir sonra soracağım sorular geliyor.

- Keyif aldığın bir meslek seçtin mi? Evetse, bu nasıl oldu? Hayırsa, neden bu şekilde oldu?
- Bu yaşına kadar başardıkların nelerdi?
- Başarmayı isteyip de başaramadıkların nelerdi? Seni engelleyen neydi?
- Yapmayı çok istediğin hangi etkinlikleri yaptın? Onları yapmak için seni kim/ne cesaretlendirdi?
- Yapmayı isteyip de yapamadığın etkinlikler nelerdi? Seni engelleyen neydi?
- Bu hayatı bir kez daha yaşayacak olsaydın neyi farklı bir şekilde yapmak isterdin?
- Bu hayatı bir kez daha yaşayacak olsaydın neler aynı kalırdı?
- Mutlu olmak için neler yaptın?
- Mutlu olmak için yaptıklarını sık sık tekrarladın mı? Hayırsa, seni engelleyen neydi?



Unutmayalım ki; isteklendirme hedeflerinizi gerçekleştirme sürecindeki en önemli faktörlerdendir.

Yararlı olması dileğiyle, başarılar dilerim...

Kaynakça:

- R Akkılık 2011 Türk kütüphaneciliği.
- A Nazlı, B Seyhan 2016 İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi,
- H Arslan, S Göksoy 2017 Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim.
- Ö Güldü, ME Kart 2017 Ankara Üniversitesi SBF Dergisi.
- K Öztemel 2017 Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi.
- Ceylan, F. 2020 Sunum Teknikleri. Bursa Uludağ Üniversitesi Ders Notları.
- Binnur Yeşilyaprak, 2023 Mesleki Rehberlik ve Kariyer Danışmanlığı: Kuramdan Uygulamaya,Pegem Academi
- kazantarakml.meb.k12.tr.hedef belirleme
- dergipdr.com/hedefbelirleme
- rehberlikmerkezim.com/hedef-belirleme



**Merkez Kampüs, Merkez Kafeterya Yanı,
Aytepe Mevkii 09010 AYDIN
Telefon No: 0 256 218 20 17 (Direkt)
0 256 218 20 00/ 2594 (Santral)
e-posta: pdrm@adu.edu.tr**

Web Adresi: <https://akademik.adu.edu.tr/aum/pdrm/>

**Çevrimiçi Psikolojik Danışma Portalı:
<https://pdrm.adu.edu.tr/>**

**<https://twitter.com/adupdrm>
<https://www.instagram.com/adupdrm/>
<https://www.facebook.com/adupdrm>
<https://www.linkedin.com/in/adupdrm/>**