



2024-2025 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

ÖZEL DATA KOLEJİ OVACIK MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ

ADIM ADIM BAŞARI: DOĞRU HEDEFLERLE GELECEĞİNİ ŞEKİLLENDİR

EKİM AYI BÜLTEN YAZISI 2. SAYI



DATA KOLEJİ

Hedef belirleme, bireylerin isteklerine ulaşmak için izledikleri bir plan ya da rehber niteliğindedir. Ortaöğretim kademesindeki öğrenciler için bu süreç, akademik ve kişisel başarıya ulaşmada kritik bir rol oynayabilir. Hedef belirleme, sadece hayallerimizi gerçekleştirmemizi sağlamakla kalmaz, aynı zamanda daha düzenli ve planlı bir yaşam sürdürmemize yardımcı olur. Bu yazıda, hedef belirlemenin ne olduğunu, nasıl yapılacağını, adım adım sürecini ve en sık yapılan hataları ele alacağız.

1. Hedef Belirleme Nedir?

Hedef belirleme, bireyin ulaşmak istediği bir sonuca odaklanarak o hedefe ulaşmak için stratejiler geliştirmesi anlamına gelir. Bu süreç, kişinin motivasyonunu artırır ve neyin peşinde koştuğunu bilerek daha organize bir şekilde çalışmasını sağlar. Ortaöğretim öğrencileri için bu süreç, akademik başarı, sosyal ilişkiler veya kişisel gelişim gibi çeşitli alanlarda kendini gösterebilir. Örneğin, bir sınavda yüksek puan almak, okul takımına katılmak veya yeni bir beceri öğrenmek bir hedef olabilir.

Neden Hedef Belirlemeliyiz?

Hedefler, bizi bir yolda ilerlemeye teşvik eder. Onlar sayesinde neyi başarmak istediğimizi biliriz ve o doğrultuda plan yapabiliriz. Hedefler, ayrıca motivasyonu artırır. Zorlandığımız zamanlarda bize ilham vererek, pes etmemizi engeller.

2. Hedef Belirlemenin Basamakları

Hedef belirlerken dikkate alınması gereken bazı önemli adımlar vardır. Bu adımlar sayesinde daha gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirleyebilir, başarıya daha kolay ulaşabilirsiniz.

2.1. Spesifik (Belirgin) Olmak

Belirlenen hedefin açık ve net olması önemlidir. Belirsiz hedefler, odaklanmayı zorlaştırır ve ilerlemeyi ölçmeyi imkânsız hale getirir. "Derslerimde başarılı olmak istiyorum" gibi genel bir hedef yerine, "Matematik sınavında 90 puan almak istiyorum" gibi spesifik bir hedef daha etkili olacaktır.

2.2. Ölçülebilir Hedefler Koymak

Hedefinizin ne kadar başarılı olduğunu anlamak için ölçülebilir olması gereklidir. Bu, başarıya ulaşmak için gereken adımları ve bu adımları ne kadar başarıyla gerçekleştirdiğinizi takip etmenize olanak tanır. Örneğin, haftada kaç saat ders çalıştığınızı ya da kaç kitap okuduğunuzu izlemek, ilerlemenizi görmenizi sağlar.

2.3. Ulaşılabilir Hedefler Seçmek

Gerçekçi hedefler belirlemek çok önemlidir. Gerçekleştirilmesi imkânsız ya da aşırı zor hedefler belirlemek, başarısızlık hissine ve motivasyon kaybına neden olabilir. Hedefler, biraz zorlayıcı olmalı ancak aynı zamanda kişinin kapasitesi ve mevcut durumu göz önünde bulundurularak belirlenmelidir.

2.4. İlgili (Anlamlı) Hedefler Belirlemek

Belirlediğiniz hedefin sizin için bir anlamı olmalıdır. Kişisel ya da akademik olarak sizi geliştirecek, motive edecek hedefler seçmek başarı oranınızı artırır. Başkalarının beklentilerine göre değil, kendi ilgi alanlarınıza ve ihtiyaçlarınıza göre hedefler koymalısınız.

2.5. Zaman Sınırlı Hedefler Belirlemek

Bir hedefe ulaşmak için ne kadar süreniz olduğunu bilmek önemlidir. Belirli bir zaman dilimi içinde tamamlanması gereken hedefler, sizi daha disiplinli olmaya zorlar. Örneğin, "Bir ay içinde fizik konularını bitireceğim" şeklinde bir zaman sınırlı hedef, çalışmalarınızı düzenler ve size zaman yönetimi sağlar.

3. Hedef Belirlemede Yapılan Hatalar

Hedef belirlemek her ne kadar başarıya ulaşmanın temel yollarından biri olsa da, bu süreçte yapılan hatalar da motivasyon kaybına ve başarısızlığa neden olabilir. İşte hedef belirlerken yapılan en yaygın hatalar:

3.1. Gerçekçi Olmayan Hedefler Koymak

Birçok insan, sınırlarını aşan ya da kısa sürede tamamlanması mümkün olmayan hedefler belirler. Gerçekçi olmayan hedefler, kısa sürede hayal kırıklığına neden olabilir ve bireyi hedeflerinden tamamen uzaklaştırabilir. Örneğin, bir hafta içinde tüm yılın derslerini öğrenmek gibi bir hedef, oldukça gerçek dışıdır.

3.2. Hedefleri Netleştirmemek

Hedeflerin belirsiz olması, kişiyi kararsızlığa ve odak kaybına iter. "Daha iyi olmak istiyorum" gibi genel bir hedef, neyin daha iyi olacağını açıklamadığı için başarılı bir plan yapılmasını zorlaştırır. Bunun yerine daha belirgin hedefler koymak, "Sınavlarda %10 daha iyi sonuçlar almayı hedefliyorum" gibi, başarıyı artırır.

3.3. Hedefe Giden Süreci Planlamamak

Hedefe ulaşmak için adımlar belirlemek gerekir. Ancak bu adımların iyi planlanmaması veya hiç düşünülmemesi, bireyin hedefe ulaşmasını zorlaştırır. Plansız bir şekilde çalışmak, zaman kaybına ve ilerlemenin yavaşlamasına neden olabilir.

3.4. Hedefi Sık Sık Deęiřtirmek

Sürekli hedef değiştirmek, istikrarsızlık yaratır. Birey bir hedef üzerinde yoğunlaşmazsa, o hedefe ulaşma ihtimali de azalır. Başarıya ulaşmak için sabırlı olmak ve hedeflere bağlı kalmak önemlidir. Bu nedenle, hedeflerinizi değiştirmeden önce ciddi bir şekilde düşünmeli ve bu değişikliğin mantıklı olup olmadığını değerlendirmelisiniz.

3.5. Sadece Sonuca Odaklanmak

Birçok insan hedef belirlerken sadece sonuca odaklanır ve süreci göz ardı eder. Oysa, başarıya giden yolun da planlanması gerekir. Sadece sonuca odaklanmak, süreçte karşılaşılan zorluklarla başa çıkmayı zorlaştırabilir.

4. Sonuç

Hedef belirleme, bireyin hayatında bir yön çizmesini ve başarıya ulaşmasını sağlayan etkili bir stratejidir. Spesifik, ölçülebilir, ulaşılabilir, anlamlı ve zaman sınırlı hedefler koymak, ortaöğretim öğrencilerinin hem akademik hem de kişisel gelişimlerinde olumlu sonuçlar doğurur. Ancak, hedef belirleme sürecinde yapılan hatalardan kaçınmak da en az hedefleri doğru belirlemek kadar önemlidir. Gerçekçi olmayan hedefler, plansızlık ve sürece yeterince odaklanmamak, başarısızlığa neden olabilir. Bu yüzden, hedeflerinizi belirlerken dikkatli olmalı ve bu süreci başarıya giden bir rehber olarak görmelisiniz.

KAYNAKÇA

- GÜÇRAY, D . (2001). Ergenlerde karar verme davranışlarının öz saygı ve problem çözme becerileri algısı ile ilişkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*
- John Adair. Çeviri Editörü: Prof. Dr. Nurdan KALAYCI Çeviren: Güneş KORKMAZ (2017) Karar Verme ve Problem Çözme. Pegem Akademi. Ankara

Yasin CEYLAN
Psikolojik Danışman