



# **SMART Goals: Praktik təlimat**

**Ağıllı məqsədlər  
qoyaraq uğur  
əldə edin**

# Məzmun:

SMART Goals nədir ?	
SMART meyarlar haqqında?	1.
SMART məqsədləri tətbiq etmək üçün düzgün sahəni necə tapa bilərəm? (Nə dərəcədə böyük? Nə qədər çox?)	2.
Nədən başlamaq lazımdır?	2.
S-M-A-R-T məqsədi necə təyin etmək olar?	3.
S – Specific	3.
M – Measurable	4.
A – Achievable	6.
R – Relevant	6.
T – Time-Bound	6.
SMART Goal nümunəsi	6.
Əlavə	8.
S.M.A.R.T. məqsəd yazmaq üçün şablon	8.
Daha çox SMART məqsəd nümunələri	8.
Davamlı məqsədlər	8.
Yeni layihə/Xüsusi göstəriçilər	8.
İnkişaf məqsədləri	8.
S.M.A.R.T. məqsəd üçün şablon	9.
S.M.A.R.T. məqsəd	9.

# SMART Goals (Ağıllı məqsədlər) nədir?

SMART məqsədlər gördüyünüz mühüm işləri təsvir edir. Onlar gözlənilən nəticənin və uğurlu peşəkar inkişafın nədən ibarət olduğunu aydın və qarşılıqlı şəkildə əks edirlər. Bu məqsədlər konkret, ölçülə bilən və əldə edilə biləndir. SMART üsulu təşkil edən beş termindən istifadə aydın məqsədlər və fəaliyyət addımları formalaşdırmağa kömək edir. SMART məqsədlər layihələr üzərində iş zamanı effektiv və vacib vasitə ola bilər.

## SMART meyarlar haqqında?

- **Specific (Konkretlik):** Nə əldə olunacaq? Hansı addımları atacaqsınız?
- **Measurable (Ölçülə bilən):** Məqsədi hansı məlumatlar müəyyən edir? (Həcmi? Keyfiyyəti?)
- **Achievable (Əldə edilə bilən):** Məqsədə çatmaq mümkündürmü? Lazımı bacarıq və resurslarınız varmı?
- **Relevant (Aktualıq):** Məqsəd daha böyük nəticələrə gətirə bilərmi? Nəticə nə dərəcədə vacibdir?
- **Time-bound (Vaxt məhdudluğu):** Məqsədə çatmaq üçün nə qədər vaxtınız var?

## SMART məqsədlərimi tətbiq etmək üçün düzgün sahəni necə tapa bilərəm? (Nə dərəcədə böyük? Nə qədər çox?)

SMART məqsədlər bütün əsas iş öhdəliklərinizi yerinə yetirmək üçün nəzərdə tutulub. Bu məqsədlər diqqətinizi və resurslarınızı ən vacib olan məqamlara yönəltmək üçün nəzərdə tutulub. Həddən artıq çox məqsəd qoymaq, hədəflərinizin aşağı səviyyədə planlaşdırıldığını göstərir. Onlar daha çox tapşırıq yönümlüdür.

# Nədən başlamaq lazımdır?

Prosesə fəaliyyətiniz, məsuliyyət sahələri və cavabdeh olduğunuz nəticələr haqqında düşünməklə başlayın.

Ən çox qoyulan məqsəd növləri:

- Nəyisə artırmaq
- Nəyisə etmək
- Nəyisə yaxşılaşdırmaq
- Nəyisə azaltmaq
- Nəyisə yadda saxlamaq
- Kimisə inkişaf etdirmək (özünüzü!)

**S** – Specific (Konkretlik). Məqsəd qoyarkən nəyə nail olmaq istədiyinizi dəqiqləşdirin. Bu, məqsədinizə necə çatacağınıza dair ümumi cavabları əhatə etməlidir:

**Kim:** Məqsədə çatmaq üçün kimin dəvət olunacağını düşünün (bu, qrup layihəsi üzərində işləyərkən xüsusilə vacibdir).

**Nə:** Tam olaraq nəyə nail olmağa çalışdığınızı düşünün, təfərrüatları öyrənin.

**Nə vaxt:** Vaxt çərçivəsi təyin edin.

**Harada:** Əgər siz şəxsi məqsədlər qoyursunuzsa, bu sual həmişə tətbiq edilmir, lakin bir məkan və ya müvafiq tədbir varsa, onu qeyd edin.

**Nə:** Hər hansı əlaqəli maneələri və ya tələbləri müəyyən edin. Bu sual hədəfinizin real olub-olmamasına qərar verməkdə kömək edə bilər.

**Niyə:** Məqsədin səbəbi nədir?

S.M.A.R.T. məqsəd qoymaqda ilk addım onu konkretləşdirməkdir. Özünü zə bu sualları verməklə məqsədinizi təyin edin:

- Nəyə nail olmaq istəyirəm?
- Məqsədə çatmaq mühüm nəticəyə gətirə bilərmimi?
- Mən hansı tədbirləri görməliyəm?

### Fəaliyyətlər:

- Müşahidə
- Yeniləmə
- Yazmaq
- Koordinasiya
- Təkmilləşdirmə
- Proses
- Nəzarət
- İnkişaf
- Təminat
- idarəetmə
- Yaratmaq
- İşlək vəziyyət
- Plan
- Tətbiq
- Razılaşma
- Dəstək
- Qiymətləndirmə
  - İstiqamət
  - Keçid
  - İstehsal
  - Rəhbərlik etmək

Bu siyahıya "yaxşılaşdırmaq", "azaltmaq" və ya "artırmaq" kimi fəllər daxil deyil. Onlar nəticə üçün istiqamət göstərir, lakin bu nəticəyə nail olmaq üçün rolu və ya konkret addımları göstərmir.

### **M** – Measurable (Ölçülə bilən)

Məqsədinizə nail olub-olmadığınızı müəyyən etmək üçün hansı göstəricilərdən istifadə edəcəksiniz? Bu, hədəfi daha real edir, çünki o, tərəqqini ölçməyə kömək edir. Bu, bir neçə ay çəkəcək bir layihədirsə, meyarlar təyin edin və yerinə yetirilməsi lazım olan konkret tapşırıqları nəzərdən keçirin.

- Məqsədin əldə edilib–edilmədiyini qiymətləndirmək və ya müəyyən etmək üçün məlumat mənbəyi olmalıdır
- “M” (Measurable) konkret məqsədə çatmağın göstəricisidir.
  - Bəzən prosesi ölçmək çətindir, ona görə menecerlər və işçilər ən uyğun və əlçatan məlumat mənbələrini və toplama üsullarını müəyyən etmək üçün birlikdə işləməlidirlər.
  - Məqsədi ölçmək üçün lazım olan məlumatların toplanması bu məqsədə nail olmaq üçün fəaliyyət planına daxil edilə bilər.

Məlumat növləri:	Məlumat toplama üsulları:
Keyfiyyət/Dəqiqlik Göstəriciləri	Avtomatlaşdırılmış hesabatlar
İstehsal həcmi	Audit, testlər
Mənfəət	Sorğular
Məhsuldarlıq göstəriciləri	Məhsullar, nümunələr
Müştəri məmnuniyyəti	Digər sənədlər

## A – Achievable (Əldə edilə bilən)

Burada diqqət hədəfin sizin üçün nə qədər vacib olduğu və ona çatmaq üçün nə edə biləcəyinizi göstərir. Bu, yeni bacarıqların inkişafı və işə münasibətin dəyişdirilməsini tələb edə bilər. Düşünün:

Məqsədinizə necə nail olmaq olar

Lazımı alətlər/bacarıqlarınız var?

Yoxdursa, onları inkişaf etdirmək üçün nələr tələb olunur.

Məqsəd konkret, ölçülə bilən və əldə edilə bilən olsa, ona nail olmaq şansınız daha yüksəkdir.

## R – Relevant (Aktual)

Aktuallıq daha geniş iş məqsədləri üçün məna kəsb edən bir obyektə diqqət yetirmək deməkdir. Unutmayın ki, etdiyiniz hər bir addım sizi hədəfinizə daha da yaxınlaşdırmalıdır.

# T – Time-Bound (Zaman çərçivəsi)

Hər kəs məqsəd qoya bilər, lakin bunu etmək üçün real vaxt çərçivəniz yoxdursa, çox güman ki, uğur qazana bilməyəcəksiniz. Nəticələrə nail olmaq üçün son tarixləri təyin etmək çox vacibdir. Vaxt çərçivəsində nə edilə biləcəyi ilə bağlı özünü xüsusi suallar verin. Əgər məqsədə çatmaq üç ay çəkəcəksə, proses zamanı nəyə nail oluna biləcəyini müəyyənləşdirin. Vaxt məhdudiyyəti təcillik hissi yaradır. Cədvəliniz real olmalıdır, məqsədinizə uyğunluq, konkretlik və əlçətanlıq baxımından sizə çoxlu imkanlar yarada bilər.

## SMART məqsəd yazmaq üçün nümunə

Bu prosesi həyata keçirmək üçün ilkin məqsədlərin iki nümunəsi:

1. Mən layihəni başa çatdırmaq istəyirəm
2. Nəticələrimi yaxşılaşdırmaq istəyirəm

Bu, məqsəd yaratmaq üçün standart bir yanaşmadır, lakin hər ikisi çox qeyri-müəyyəndir. Bu cür planla, çox güman ki, məqsədlərə nail olmaq mümkün olmayacaq. Təsvirlərdə konkretliklər, son tarixlər, motivasiya və reallıq yoxdur.

## Məqsəd: Mən layihəni yekunlaşdırmaq istəyirəm

- **Konkretlik:** Semestrin sonuna qədər mən onlayn resurslardan, dərsliklərdən və anatomik modellərdən istifadə edərək anatomiya üzrə tədqiqat layihəsini başa çatdırmaq istəyirəm. Layihə mənim qrup yoldaşlarımla və müəllimlərin iştirakını tələb edir.
- **Ölcülə bilən:** Mən 80% və ya daha yüksək bal toplamaq istəyirəm. Nəticələri 15 dəqiqəlik təqdimatda göstərmək və 3000 sözdən ibarət hesabat təqdim etmək istəyirəm.
- **Əldə edilə bilən:** Qrup yoldaşlarımla və müəllimlərim layihəni bəyəndilər. Mən layihəni idarə etməli, tapşırıqlar verməli və mərhələlər təyin etməliyəm.
- **Aktual:** Tədqiqat və təqdimat bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi tibb tələbələri üçün əsas səriştədir.
- **Vaxt məhdudluğu:** 80% və ya daha yüksək qiymət almaq üçün layihəyə vaxtında başlamaq və başa çatdırmaq vacib şərtidir. Semestr boyu bu layihə üzərində ardıcıl işləmək lazımdır.

## Məqsəd: Mən nəticələrimi yaxşılaşdırmaq istəyirəm

- **Konkretlik:** Son qiymətləndirmə zamanı klinik müayinə bacarıqlarıma görə aşağı qiymət aldım. Bacarıqlarımı təkmilləşdirmək üçün seminarlarda iştirak edərək və rəylər alaraq bu bacarıqları öyrənməli və tətbiq etməliyəm.
- **Ölcülə bilən:** Növbəti qiymətləndirmə zamanı mən 15 dəqiqə ərzində bütün zəruri addımlar daxil olmaqla hərtərəfli klinik müayinə keçirə biləcəyəm. Mən öz fikirlərimi ekspertə ətraflı izah etməliyəm.
- **Əldə edilə bilən:** Klinik müayinə bacarıqlarımın təkmilləşdirilməsi mənim tibb tələbəsi kimi inkişafıma və imtahanlardan uğurla keçməyimə kömək edəcək. Bu bacarıqları qrup yoldaşlarımla birgə tətbiq etmək, seminarlarda iştirak etmək və müəllimlərimin rəylərini öyrənmək üçün hər həftə vaxt ayıra bilərəm.
- **Aktual:** Klinik müayinə bacarıqları həkim karyerası üçün önəmlidir və mən onları təkmilləşdirmək istəyirəm.
- **Vaxt məhdudluğu:** Üç aydan sonra klinik müayinə bacarıqlarına tam yiyələnəliyəm ki, bu da mənə qiymətləndirmədən keçməyə kömək edəcək.



## ƏLAVƏ

### S.M.A.R.T. məqsəd tərtib etmək üçün şablon

Ağıllı məqsədlərin yazılması sizə nail olmaq istədiyinizin real olub-olmadığını müəyyən etməyə və vaxt çərçivəsi təyin etməyə kömək etmək üçün nəzərdə tutulub.

- İlk məqsəd: Qarşınıza qoyduğunuz məqsədi yazın
- Konkretlik: Nəyə nail olmaq istəyirsiniz? Kim dəvət edilməlidir? Bunu nə vaxt etmək istəyirsiniz? Niyə məhz bu məqsəd?
- Ölçülə bilən: Məqsədinizə uğurla nail olub-olmadığınızı bilmək üçün tərəqqini necə ölçmək olar?
- Əldə edilən: (Məqsədinizə çatmaq üçün lazım olan bacarıqlarınız varmı? Yoxdursa, onları inkişaf etdirə bilərsinizmi? Bu məqsədə nail olmaq üçün motivasiya nədir? Göstərilən səylər əldə edilən nəticəyə uyğun gəlirmi?):
- Aktualıq: (Bu məqsədi niyə seçmişəm? Bu məqsəd, digər məqsədlərə uyğun gəlirmi?)
- Vaxt məhdudluğu (Son tarix nə vaxtdır və bu nə dərəcədə realdır?)
- S.M.A.R.T. məqsəd: Yazdıqlarınızı nəzərdən keçirin və yuxarıdakı suallara verdiyiniz cavablar əsasında yeni məqsəd planı hazırlayın.

### Daha çox SMART məqsəd nümunələri

#### Davamlı

- Xəstələrə yüksək səviyyədə xidmət göstərin. Nəticədə xəstələrin 90%-i dəqiqliyi, vaxtında göstərilən xidməti və nəzakətli yanaşmanı yüksək qiymətləndirəcək.
- Cari tibbi təlimatlara və ən qabaqcıl təcrübələrə əsaslanaraq, klinik şəraitdə rast gəlinən ümumi xəstəliklərin 95%-nin diaqnostikasını və müalicəsini öyrənin.

#### Yeni layihə/Xüsusi göstəricilər

- Semestrin sonuna qədər universitetin illik tələbə tədqiqat konfransında seçilmiş tibbi mövzuda tədqiqat posteri hazırlayın və təqdim edin. Müvafiq ədəbiyyat, tədqiqat metodikası və əsas nəticələri əlavə edin.
- Üç ay ərzində əsas cərrahi texnikalar üzrə bilik əldə etmək məqsədi ilə cərrahi kurs keçin və cərrahi simulyasiyada təcrübə keçərək bacarıqlarınızı təkmilləşdirin.

#### Inkişaf məqsədləri

- Tədris ilinin sonuna qədər siz empatiya, aktiv dinləmə və həssas yanaşmalardan istifadə edərək müxtəlif təbəqələrdən olan xəstələrlə düzgün ünsiyyət qurmaq üçün ünsiyyət bacarıqlarınızı inkişaf etdirməlisiniz.
- Həftədə 10 saat tibbi dərsləri, jurnalları və onlayn resursları öyrənməyə ayıraraq, bütün tibbi imtahanlardan 80% və ya daha yüksək nəticə əldə etməyi hədəfləyərək tibbi biliklərinizi təkmilləşdirin.

# S.M.A.R.T. məqsəd yazmaq üçün şablon

## İlkin məqsəd

(Qarşınıza qoyduğunuz məqsədi təsvir edin):

- Konkretlik** (Nəyə nail olmaq istəyirsən? Kimi cəlb etmək lazımdır? Bunu nə vaxt etmək istəyirsən? Niyə ?)
- Ölçülə bilən** (Məqsədinizə uğurla nail olub-olmadığınızı bilmək üçün tərəqqini necə ölçə bilərsiniz?)
- Əldə edilə bilən** (Məqsədinizə çatmaq üçün lazım olan bacarıqlarınız varmı? Yoxdursa, onları inkişaf etdirə bilərsinizmi? Bu məqsədə nail olmaq üçün motivasiya nədir? Göstərilən səylər əldə edilən nəticəyə uyğun gəlirmi?):
- Aktuallıq** (Bu hədəfi niyə seçmişəm? Bu məqsəd digər məqsədlərə uyğun gəlir?)
- Vaxt məhdudiyyəti** (Son tarix nə vaxtdır və bu nə dərəcədə realdır?):

## S.M.A.R.T. Məqsəd

(Yazdıqlarınızı nəzərdən keçirin və yuxarıdakı suallara cavablarınız əsasında yeni məqsədi təsvir edin.):

Bu şablon prosesi daha kiçik hissələrə bölməklə ağıllı məqsədləri formalaşdırmağa kömək edəcək. Hər bölmədəki suallara cavab verməklə siz konkret, ölçülə bilən, əldə edilə bilən, aktual və vaxta bağlı bir məqsəd qoya biləcəksiniz. Bu üsul hədəflər qoymağın ən yaxşı yoludur, çünki müvəffəqiyyət üçün konkret çərçivə yaradır.

Bu sualların cavabları sizə kömək edə bilər.:

Kim?	Nə?	Nə	zaman?	Harada?	Hansı?	Niyə?
------	-----	----	--------	---------	--------	-------

Məqsədinizə çatmaq üçün zəruri vasitələr və bacarıqlar haqqında düşünməlisiniz. Onları inkişaf etdirmək üçün nə etməli olacaqsınız? Məqsədiniz də daha geniş iş məqsədlərinizə uyğun olmalıdır. Nəticələrə nail olmaq üçün son tarix təyin etməlisiniz, çünki bu, təcillik hissi yaradır. Tərəqqinin ölçülməsi üçün meyarlar müəyyən edilməlidir.

Məqsədinizi hər bir S.M.A.R.T. bəndinə uyğun yazdıqdan sonra onları bir S.M.A.R.T. məqsəd formatında birləşdirə bilərsiniz.



# AZƏRBAYCAN TİBB UNİVERSİTETİ



