

## หน่วยที่ 1

### การวางแผนเป้าหมายชีวิตด้วยวงจรควบคุมคุณภาพ

---

#### หัวข้อเรื่อง

- 1.1 การวางแผนด้วยวงจรการควบคุมคุณภาพ
- 1.2 การนำ PDCA ไปใช้
- 1.3 การวางแผนเป้าหมายชีวิต
- 1.4 การวางแผนเป้าหมายชีวิตด้วยวงจรควบคุมคุณภาพ

#### สาระสำคัญ

การวางแผนเป้าหมายชีวิตด้วยวงจรควบคุมคุณภาพ ทำให้แต่ละบุคคลมีการวางแผนที่ดีให้กับตนเอง และช่วยป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในชีวิต รวมทั้งช่วยลดความสับสนในการทำงาน ลดการใช้ทรัพยากรให้มีความพอดี และลดความสูญเสียในรูปแบบต่างๆ สามารถทำให้การทำงานมีการตรวจสอบเป็นระยะ ส่งผลให้การปฏิบัติงานมีความรัดกุมและรอบคอบ อีกทั้งยังมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้อย่างรวดเร็ว

#### สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับการวางแผนด้วยวงจรการควบคุมคุณภาพ
2. แสดงความรู้เกี่ยวกับการนำ PDCA ไปใช้
3. แสดงความรู้เกี่ยวกับการวางแผนเป้าหมายชีวิต
4. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการวางแผนเป้าหมายชีวิตด้วยวงจรควบคุมคุณภาพ

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ด้านความรู้ (Cognitive domain)
  - 1.1 อธิบายการวางแผนด้วยวงจรการควบคุมคุณภาพได้ถูกต้อง
  - 1.2 อธิบายการนำวงจรควบคุมคุณภาพ PDCA ไปใช้ได้ถูกต้อง
  - 1.3 อธิบายการวางแผนเป้าหมายชีวิตได้ถูกต้อง
  - 1.4 อธิบายหลักการวางแผนเป้าหมายชีวิตด้วยวงจรควบคุมคุณภาพได้ถูกต้อง
2. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Affective domain)
  - 2.1 ปฏิบัติงานด้วยความรับผิดชอบและรอบคอบ
  - 2.2 มีทัศนคติในการปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นด้วยความขยัน อดทนและประหยัด

#### เนื้อหาสาระ

- 1.1 การวางแผนด้วยวงจรการควบคุมคุณภาพ

วงจรกิจกรรมควบคุมคุณภาพ หรือ วงจร PDCA ได้รับความนิยมมากโดยเฉพาะในประเทศญี่ปุ่น ซึ่งได้ให้ความสำคัญกับพื้นฐานการบริหารงานให้เกิดคุณภาพ 2 อย่าง คือ การสื่อสารและความร่วมมือร่วมใจจากทุกคนในหน่วยงาน โดยผู้บริหารเป็นผู้กำหนดแผนงาน แต่จะสื่อสารผ่านช่องทางหัวหน้างานและพนักงานตามลำดับชั้น เป้าหมายจะถูกกำหนดขึ้นตามความเหมาะสมที่เป็นไปได้

วงจรกิจกรรม PDCA สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กับชีวิตของแต่ละบุคคลได้ทุกอย่าง เช่น การตั้งเป้าหมายการทำงานในแต่ละวัน การตั้งเป้าหมายในวัยเกษียณ การตั้งเป้าหมายออมเงินส่วนบุคคล เป็นต้น

วงจรกิจกรรมควบคุมคุณภาพ PDCA หรือ วงจรเดมิ่ง ประกอบด้วย

P=Plan คือ การวางแผนงานจากวัตถุประสงค์ และเป้าหมายที่ได้กำหนดขึ้น

D=Do คือ การปฏิบัติตามขั้นตอนในแผนงานที่เขียนไว้อย่างเป็นระบบและมีความต่อเนื่อง

C=Check คือ การตรวจสอบผลการดำเนินงานแต่ละขั้นตอนของแผนงานว่ามีปัญหาอะไรเกิดขึ้น จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงแก้ไขแผนงานในขั้นตอนใด

A=Action คือ การปรับปรุงแก้ไขส่วนที่มีปัญหา หรือถ้าไม่มีปัญหาใดๆ ก็ยอมรับแนวทางการปฏิบัติตามแผนงานที่ได้ผลสำเร็จ เพื่อนำไปใช้ในการทำงานครั้งต่อไป



รูปที่ 1.1 แสดงความหมายของวงจรกิจกรรม PDCA

## 1.2 การนำวงจรกิจกรรม PDCA ไปใช้

เราสามารถนำเอาวงจรกิจกรรมควบคุมคุณภาพ PDCA ไปใช้ในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ให้ประสบความสำเร็จได้ ดังนี้

1.2.1 การวางแผน (Plan) คือ การวางแผนชีวิต โดยจะต้องทราบว่าตนเองนั้นอยากทำอะไร ต้องการอะไร แล้วจึงตั้งเป้าหมาย และวิธีการในการดำเนินชีวิตให้ชัดเจนซึ่งเป้าหมายของชีวิตแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ การวางแผนครอบคลุมถึงการกำหนดเรื่องที่ต้องการปรับปรุง

เปลี่ยนแปลง ซึ่งรวมถึงการพัฒนาสิ่งใหม่ๆ การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงาน ฯลฯ พร้อมกับพิจารณาว่ามีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลใดบ้างเพื่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงนั้น โดยกระบวนการเก็บข้อมูลให้ชัดเจน จะต้องวิเคราะห์ข้อมูลที่รวบรวมได้ แล้วกำหนดทางเลือกในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง การวางแผนช่วยให้คาดการณ์สิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต และช่วยลดความสูญเสียต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ ซึ่งช่วยให้รับรู้สภาพปัจจุบันพร้อมกับกำหนดสภาพที่ต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต ด้วยการผสมผสานประสบการณ์ ความรู้และทักษะโดยการวางแผนมีดังนี้

1.2.1.1 การวางแผนเพื่ออนาคต เป็นการวางแผนสำหรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตหรือกำลังจะเกิดขึ้น บางสิ่งบางอย่างก็ไม่สามารถควบคุมได้ แต่เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมไว้ล่วงหน้า

1.2.1.2 การวางแผนเพื่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เป็นการวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงสภาพที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเพื่อสภาพที่ดีขึ้น ซึ่งสามารถควบคุมผลที่เกิดขึ้นได้ด้วยการเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ปัจจุบัน

ลำดับขั้นในกระบวนการวางแผนประกอบด้วย

- (1) การกำหนดวัตถุประสงค์
- (2) พัฒนาข้อตกลงที่เป็นตัวกำหนดขอบเขตในการวางแผน
- (3) พิจารณาข้อจำกัดต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในการวางแผน
- (4) พัฒนาทางเลือก
- (5) ประเมินทางเลือก เพื่อเลือกสิ่งที่เป็นไปได้สูงสุด
- (6) เปลี่ยนแปลงแผนสู่การปฏิบัติ

เทคนิคในการวางแผน คือ การวางแผนที่ดีนั้นจะสามารถนำไปสู่การดำเนินงานที่สำเร็จของงาน ประโยชน์ของการวางแผนงานจะช่วยให้มีการเตรียมความพร้อมเมื่อได้ปฏิบัติงานจริง ดังนี้

(1) การศึกษา เป็นการวางแผนศึกษาข้อมูล วิธีการในการประกอบอาชีพธุรกิจ เช่น ความต้องการของตลาด ข้อมูลวัตถุดิบ ข้อมูลทรัพยากรที่มีอยู่หรือเงินทุน

(2) การเตรียมงาน เป็นการวางแผนการเตรียมงานด้านสถานที่ การออกแบบผลิตภัณฑ์ ความพร้อมของบุคลากร อุปกรณ์ เครื่องจักร วัตถุดิบ

(3) การดำเนินงาน เป็นการวางแผนแนวทางการปฏิบัติงานของแต่ละฝ่าย เช่น ฝ่ายการตลาด ฝ่ายผลิต ฝ่ายการเงินและบัญชี เป็นต้น

(4) การประเมินผล เป็นการวางแผนหรือเตรียมการประเมินผลงานอย่างเป็นระบบ เช่น ประเมินจากยอดขาย ประเมินจากการสำรวจความคิดเห็นของลูกค้า เป็นต้น โดยในกระบวนการวางแผนที่ดีนั้น จะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบ 5W1H ดังรูปที่ 1.2

**การวางแผนที่ดีนั้น ต้องวิเคราะห์สถานการณ์ 5W1H ดังนี้**



- (Who) ใครทำ (Who)
- (What) มีอะไรบ้างที่ต้องทำ (What)
- (Where) เป้าหมายในการกระทำครั้งนี้อยู่ที่ไหน (Where)
- (When) ระยะเวลาในการทำงานแต่ละขั้นตอนเป็นเท่าใด (When)
- (Why) เหตุใดจึงต้องทำเป้าหมายนี้ (Why)
- (How) การทำงานเป็นอย่างไร ควรทำอะไรก่อน อะไรหลัง (How)

## ผังรูปที่ 1.2 หลักการวางแผนที่ดี 5W1H

1.2.2 การปฏิบัติตามแผน (DO) คือ การทำตามแผนที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ด้วยความตั้งใจมุ่งมั่นพยายาม ทั้งนี้ การปฏิบัติเป็นการลงมือปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตามทางเลือกที่ได้กำหนดไว้ในขั้นตอนการวางแผน ซึ่งต้องตรวจสอบระหว่างการปฏิบัติว่าได้นำไปปฏิบัติตามที่ตั้งใจหรือไม่ พร้อมกับสื่อสารให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทราบ และติดตามการปฏิบัติตัวอย่างสม่ำเสมอ เพื่อศึกษาถึงความเป็นไปได้ และหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในระหว่างการปฏิบัติ เพื่อจะมั่นใจได้ว่าการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้นั้นเกิดความผิดพลาดน้อยที่สุด

ประโยชน์ของการปฏิบัติตามแผน ช่วยให้ทราบขั้นตอน วิธีการและสามารถเตรียมงานได้ล่วงหน้า ดังนั้น การปฏิบัติงานก็จะปฏิบัติตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยไม่มีปัญหาหรืออุปสรรคเกิดขึ้น

1.2.3 การตรวจสอบ (Check) คือ การประเมินเป้าหมายชีวิตที่วางแผนไว้ว่าสามารถปฏิบัติได้สำเร็จหรือไม่ และต้องปรับปรุงหรือแก้ไขอย่างไรบ้างจึงจะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ทั้งนี้ การตรวจสอบเป็นการประเมินผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ (DO) โดยการตรวจสอบทำให้ทราบว่าในการปฏิบัตินั้นสามารถบรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ สิ่งสำคัญก็คือ ต้องรู้ว่าจะตรวจสอบอะไรบ้างและมีความสม่ำเสมอมากน้อยเพียงใด ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบจะเป็นประโยชน์ในขั้นตอนต่อไป

การตรวจสอบผลการดำเนินงาน ควรมีหลักดังนี้

1. ตรวจสอบจากเป้าหมายที่กำหนดไว้
2. มีเครื่องมือที่เชื่อถือได้
3. มีเกณฑ์การตรวจสอบที่ชัดเจน
4. มีกำหนดเวลาการตรวจสอบที่แน่นอนและชัดเจน
5. บุคลากรที่ตรวจสอบนั้นต้องได้รับการยอมรับจากทุกฝ่าย จึงดำเนินงานต่อไปได้

1.2.4 การปรับปรุงแก้ไข (Act) คือการนำเอาผลการประเมินมาปรับปรุง และ/ หรือพัฒนาวิธีการทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จมากขึ้น ทั้งนี้ เป็นการดำเนินงานให้เหมาะสมซึ่งจะพิจารณาผลที่ได้จากการตรวจสอบซึ่งมี 2 กรณี คือ ผลที่เกิดขึ้นเป็นไปตามแผนที่วางไว้ หรือไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ ถ้าผลที่เกิดขึ้นเป็นไปตามแผนที่วางไว้ ก็จะนำแนวทางหรือกระบวนการปฏิบัตินั้นมาจัดทำให้เป็นมาตรฐานพร้อมทั้งหาวิธีที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้น ซึ่งอาจจะบรรลุเป้าหมายได้เร็วกว่าเดิมและเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่า รวมทั้งทำให้คุณภาพดีขึ้นก็ได้ ถ้าหากไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ก็ควรจะนำข้อมูลที่รวบรวมไว้มาวิเคราะห์และพิจารณาว่าจะดำเนินการอย่างไรต่อไป

ประโยชน์ของการปรับปรุงแก้ไข ข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น เมื่อมีการปรับปรุงแก้ไขคุณภาพก็จะเกิดขึ้น การปรับปรุงแก้ไขจะนำไปสู่การเริ่มต้นทำงานอย่างมีคุณภาพในรอบใหม่ของวงจร และช่วยให้สามารถคาดการณ์ปัญหาหรือความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตได้

### 1.3 การวางแผนเป้าหมายชีวิต

การวางแผนเป้าหมายชีวิตโดยการวางแผน หมายถึง การกำหนดสภาพหรือสถานภาพที่คาดหวังว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต โดยกำหนดแนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้

เป้าหมายในชีวิต (Life Goals) หมายถึง สิ่งที่ตนเองให้ความสำคัญ และปรารถนาจะให้เกิดขึ้นในอนาคต และเป็นแรงจูงใจให้ตนเองมีพลังมุ่งไปสู่อนาคต การมีเป้าหมายในชีวิตจะช่วยให้มนุษย์ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความหวังและมีทิศทางที่จะมุ่งไปสู่อนาคต เพราะการมีเป้าหมายจะเป็นตัวบ่งชี้ว่าบุคคลนั้นต้องการอะไรบ้าง จะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร เพื่อใคร และเพื่อที่จะทำอะไร

การวางแผนเป้าหมายชีวิต หมายถึง การตั้งเป้าหมายชีวิตของบุคคลที่ได้วางแผนไว้ด้วยวิธีการที่เหมาะสมเพื่อนำตนเองไปสู่เป้าหมายของชีวิตในอนาคต เป็นการวางแผนเป้าหมายไว้ว่าจะต้องตั้งตัวสร้างฐานะให้ได้ โดยเรียนให้จบและประกอบอาชีพที่สุจริต ซึ่งการวางแผนเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคล จะแตกต่างกันไปเพื่อให้การดำเนินชีวิตมีคุณภาพ ได้แก่ การวางแผนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย การวางแผนเกี่ยวกับการศึกษา การวางแผนเกี่ยวกับอาชีพ เช่น แพทย์ วิศวกร ตำรวจ ทหาร นักธุรกิจ เกษตรกรรม ช่างนา ช่างไร่ เป็นต้น การวางแผนเกี่ยวกับการใช้จ่ายในแต่ละเดือน การวางแผนที่จะปฏิบัติความดี การดำเนินชีวิตให้อยู่ในกรอบศีลธรรม การวางแผนเกี่ยวกับการสร้างครอบครัวในอนาคต เป็นต้น

การวางแผนเป้าหมายชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นที่บุคคลทุกคนต้องให้ความสำคัญในการรู้จักวางแผนชีวิตของตนเองอย่างมีขั้นตอน มีวิธีการที่เหมาะสมกับสถานะของบุคคล และพยายามดำเนินการโดยปฏิบัติทุกวิถีทางที่จะนำพาชีวิตให้ประสบความสำเร็จ แต่เมื่อดำเนินชีวิตที่มีการวางแผนแล้วเกิดปัญหาและอุปสรรค บุคคลนั้นก็สามารถหาจุดบกพร่องที่เกิดขึ้น แล้วนำมาพิจารณา ทบทวนขั้นตอน เพื่อแก้ไข พัฒนาปรับปรุงให้ชีวิตของบุคคลมีคุณภาพ และเกิดประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข หากทุกชีวิตมีการวางแผนเพื่อเป้าหมายของชีวิต ก็จะส่งผลให้ประสบความสำเร็จในชีวิต

เป้าหมายชีวิตของบุคคลแบ่งได้ 3 ระดับ คือ

1.3.1 การวางแผนเป้าหมายชีวิตขั้นต้น เป็นการวางแผนตั้งเป้าหมายของชีวิตโดยมุ่งมั่นฝึกฝนตนเอง ให้บรรลุเป้าหมายชีวิตที่จะต้องเรียนให้จบ มีอาชีพ มีฐานะที่ดีให้ได้ ด้วยองค์ประกอบต่างๆ เช่น การประพฤติตนเป็นคนดี และตั้งเป้าหมายว่าจะประกอบอาชีพอะไร เช่น ครู พยาบาล ตำรวจ ทหาร ช่างนาหรืออื่นๆ

1.3.2 การวางแผนเป้าหมายชีวิตขั้นกลาง เป็นการตั้งเป้าหมายของชีวิตว่าต้องพยายามตั้งตัวและสร้างฐานะของตนเอง มีชีวิตคู่ มีชีวิตครอบครัวที่ดี ไม่ย่อท้อ รู้จักการสร้างคุณค่าให้ชีวิตด้วยการขยันตั้งใจทำความดี เอื้ออาทร มีเมตตาต่อผู้อื่น ซึ่งเป็นเป้าหมายชีวิตสูงสุด

1.3.3 การวางแผนเป้าหมายชีวิตขั้นสูงสุด เป็นการตั้งเป้าหมายของชีวิตที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อตนเอง และบุคคลอื่น คือการตั้งใจดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียนหน้าที่ การงาน ชีวิตครอบครัว และตั้งใจปฏิบัติธรรมโดยการตั้งใจทำความดี หมั่นให้ทาน รักษาศีลฝึกสมาธิ เพื่อให้จิตใจผ่องใส เกิดปัญญา เพื่อรักษาเป้าหมายของชีวิตให้มั่นคงทุกด้าน ถ้าทุกคนไม่มีการวางแผนเป้าหมายชีวิตแล้ว ก็ยากที่จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จได้เป้าหมายเป็นเครื่องมือชี้ทิศทาง

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งแต่ละคนอาจมีเป้าหมายแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับอาชีพ รายได้ ความรับผิดชอบในครอบครัวของแต่ละบุคคล

นอกจากนี้ยังสามารถแบ่งเป้าหมายของแต่ละบุคคลได้ 2 แบบ ดังนี้

1) เป้าหมายที่ไม่เป็นตัวเงิน ได้แก่ วัฒนธรรมประเพณี สังคม การเมือง กฎหมาย ความรู้สึก เป็นต้น อาจจะมีความสำคัญมากกว่าตัวเงินก็ได้

2) เป้าหมายที่เป็นตัวเงิน เป็นเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับเงินโดยตรง ซึ่งทำให้แต่ละบุคคลนั้นมีความเป็นอยู่ดีขึ้น หากมีการวางแผนการเงินที่ดีจะทำให้เป้าหมายของแต่ละบุคคลประสบความสำเร็จได้

ความแตกต่างของเป้าหมายที่เป็นตัวเงินและเป้าหมายที่ไม่เป็นตัวเงินมี ดังนี้

เป้าหมายที่ไม่เป็นตัวเงิน	เป้าหมายที่เป็นตัวเงิน
1. ความรู้สึก ความรัก ความผูกพัน เป็นต้น	1. การออม
2. ความสุขที่ได้รับจากครอบครัว	2. การลงทุน
3. การช่วยเหลือสังคม	3. การเกิดรายได้
4. การเมือง	4. การควบคุมค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันของบุคคล
5. ขนบธรรมเนียมประเพณี	

สิ่งที่เราจะต้องนำมาพิจารณาในการกำหนดเป้าหมายชีวิตของแต่ละบุคคลมี ดังนี้

1) ตั้งเป้าหมายที่แน่นอนและชัดเจน ควรคำนึงถึงผลที่จะได้รับว่าเป็นไปตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้หรือไม่

2) เป้าหมายต้องมีความเป็นไปได้ ควรมีการศึกษาความเป็นไปได้ก่อน หากคิดว่าเหมาะสมและสามารถทำได้ตามเป้าหมายที่วางไว้จึงลงมือปฏิบัติ การกำหนดเป้าหมายในลักษณะนี้จึงไม่มีความเป็นไปได้ คือไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงได้

3) เป้าหมายนั้นควรจัดลำดับก่อนหลังให้แน่นอน

#### 1.4 การวางแผนเป้าหมายชีวิตด้วยวงจรควบคุมคุณภาพ

1.4.1 กระบวนการวางแผนชีวิต มีทั้งหมด 4 ขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นที่ 1** การตั้งเป้าหมายชีวิต เป็นแนวทางในการวางแผนการดำเนินชีวิตของตนเองเพื่อให้บรรลุได้ตามเป้าหมายที่ต้องการ เช่น ต้องการเรียนให้จบการศึกษาสูงสุดในชีวิต ต้องกำหนดว่าจะจบการศึกษาเมื่อไหร่ จะประกอบอาชีพอะไร จะหารายได้เท่าไร และหามาได้อย่างไร เป็นต้น

**ขั้นที่ 2** การวางแผนเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ เมื่อได้ตั้งเป้าหมายแล้ว ก็ต้องมีการกำหนดแผนงานเพื่อระบุวิธีที่ต้องปฏิบัติตามแผน เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย เช่น เมื่อจบการศึกษาแล้วก็ต้องเลือกอาชีพใดอาชีพหนึ่ง ที่จะสร้างรายได้ เพื่อนำมาเลี้ยงตนเองและครอบครัว โดยอาจวางแผนเลือกอาชีพไว้มากกว่า 1 อาชีพก็ได้

**ขั้นที่ 3** ประเมินทางเลือก ควรมีการประเมินว่าควรจะตัดสินใจเลือกอาชีพใดที่เหมาะสมกับ

ตนเองมากที่สุดโดยเน้นที่ความสนใจและชอบในอาชีพนั้น รวมทั้งสามารถที่จะสร้างรายได้ให้ชีวิตของตนเอง มีความสุขอยู่ได้อย่างพอเพียง เช่น เลือกประกอบอาชีพทำร้านอาหาร นำรายได้ส่วนหนึ่งมาเก็บไว้เป็นเงินออมเพื่อใช้ในวัยเกษียณ อีกส่วนหนึ่งอาจจะนำมาใช้จ่ายส่วนตัวและค่าใช้จ่ายในร้านอาหาร เป็นต้น

**ขั้นที่ 4** การตัดสินใจ หากการวางแผนตามขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 3 เป็นไปตามเป้าหมาย ก็สามารถตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพได้ แต่หากไม่ประสบความสำเร็จก็ต้องยกเลิกหรือถ้าต้องการที่จะประกอบอาชีพอื่นๆ ก็ต้องปรับเปลี่ยนการวางแผนทางการประกอบอาชีพใหม่

1.4.2 หลักการวางแผนเป้าหมายชีวิต โดยก่อนจะเริ่มต้นทำสิ่งใดก็ควรที่จะกำหนดเป้าหมายที่ต้องการไว้ล่วงหน้าเสมอ เพราะเป้าหมายเป็นเครื่องมือที่กำหนดทิศทางให้ทราบว่าสิ่งที่คาดหวังและต้องการทำให้สำเร็จได้นั้นมีเพียงใด การวางแผนเป้าหมายในชีวิตจึงควรจะต้องกำหนดเป้าหมายที่ต้องการให้บรรลุผลสำเร็จ แต่เป้าหมายที่ดีนั้นควรที่จะกำหนดตามหลัก SMART ดังนี้

- **S = Specific** คือ จะต้องมีความชัดเจน และเฉพาะเจาะจง เช่น กำหนดเป้าหมายว่าอีก 3 ปี ถ้าหากเรียนจบระดับปริญญาตรีแล้วจะทำงานเพื่อหารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัว
- **M = Measurable** คือ สามารถวัดผลและประเมินผลได้ เช่น กำหนดเป้าหมายไว้ว่าจะเข้าอบรมหลักสูตรระยะสั้น “การเป็นผู้ประกอบการ” ภายใน 3 เดือน
- **A = Acceptable** คือ สามารถยอมรับได้ เช่น ต้องการจะสร้างธุรกิจร้านขายกาแฟภายใน 1 ปี โดยศึกษาความเป็นไปได้ของตนเอง และสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง
- **R = Realistic** คือ เป้าหมายนั้นต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง เช่น ต้องการจะออกกำลังกายทุกเช้าและเย็น หรือต้องการจะไปพักผ่อนในวันหยุด
- **T = Timely** คือ เป้าหมายนั้นต้องมีการกำหนดเวลาแน่นอน ถ้าไม่มีกรอบเวลาจะทำให้ความมุ่งมั่นลดลง และอาจจะทำให้เป้าหมายนั้นช้าลง

โดยมีลำดับขั้นในกระบวนการวางแผนประกอบด้วย

- 1) การกำหนดวัตถุประสงค์ เป้าหมายของชีวิต
- 2) พัฒนาข้อตกลงที่เป็นตัวกำหนดขอบเขตในการวางแผนของชีวิต
- 3) พิจารณาข้อจำกัดต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในการวางแผนชีวิต
- 4) พัฒนาทางเลือกในการดำเนินชีวิต
- 5) ประเมินทางเลือก เพื่อเลือกสิ่งที่เป็นไปได้สูงสุดของชีวิต
- 6) เปลี่ยนแปลงแผนสู่การปฏิบัติจริง

การวางแผนชีวิตด้วยการนำเอาหลัก PDCA มาประยุกต์ใช้ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในทุกด้าน อาจจะเป็นการวางแผนด้านการศึกษา หรือการประกอบอาชีพก็ได้ แต่ต้องสอดคล้องกับวงจรคุณภาพ PDCA ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วข้างต้น

## แบบฝึกหัด หน่วยที่ 1

### เรื่อง การวางแผนเป้าหมายชีวิตด้วยวงจรควบคุมคุณภาพ

คำสั่ง จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง สมบูรณ์

1. จงสรุปสาระสำคัญของวงจร PDCA และประกอบด้วยอะไรบ้าง  
-----  
-----
2. การวางแผนชีวิต (Plan) ตามวงจร PDCA สามารถแบ่งได้เป็นกี่ประเภท อะไรบ้าง  
-----  
-----
3. จงบอกกระบวนการวางแผนชีวิตประกอบด้วยขั้นตอนใดบ้าง  
-----  
-----
4. ในการวางแผนที่ดีนั้น ต้องวิเคราะห์สถานการณ์อย่างไรบ้าง  
-----  
-----
5. ถ้าได้ปฏิบัติตามแผนงาน (Do) ที่ตั้งเป้าหมายไว้ จะทำให้ได้รับประโยชน์อย่างไรบ้าง  
-----  
-----
6. เป้าหมายชีวิตของบุคคล แบ่งได้กี่ระดับอะไรบ้าง  
-----  
-----
7. ในการกำหนดเป้าหมายชีวิตของแต่ละบุคคลนั้น ควรจะคำนึงถึงสิ่งใดเป็นสำคัญ  
-----  
-----
8. การวางแผนชีวิตมีขั้นตอนอย่างไรบ้าง  
-----  
-----
9. ถ้าต้องการจะนำวงจร PDCA ไปใช้ในการปฏิบัติ จะมีวิธีประยุกต์ใช้ได้อย่างไรบ้าง  
-----  
-----
10. เมื่อประเมินผลแล้วปรากฏว่าไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และต้องมีการปรับปรุงแก้ไข (Action) ควรจะดำเนินการแก้ไขอย่างไรต่อไป  
-----  
-----



## ใบมอบหมายงานที่ 1.1

### เรื่อง การวางแผนเป้าหมายชีวิต

**คำชี้แจง** ให้เขียนเป้าหมายชีวิตสูงสุดว่าต้องการที่จะทำอะไรบ้าง ในขณะที่มีชีวิตอยู่ โดยกำหนดเป้าหมายไว้ 5 เรื่อง พร้อมทั้งลำดับชั้นในกระบวนการวางแผนประกอบด้วย

- 1) การกำหนดวัตถุประสงค์ เป้าหมายของชีวิต
- 2) พัฒนาข้อตกลงที่เป็นตัวกำหนดขอบเขตในการวางแผนของชีวิต
- 3) พิจารณาข้อจำกัดต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในการวางแผนชีวิต
- 4) พัฒนาทางเลือกในการดำเนินชีวิต
- 5) ประเมินทางเลือก เพื่อเลือกสิ่งที่เป็นไปได้สูงสุดของชีวิต



2.การทำงาน.....

◆เป้าหมาย.....

◆ระยะเวลา.....

3.การดูแลครอบครัว (พ่อแม่ ญาติพี่น้อง และคู่ชีวิต)

◆เป้าหมาย.....

◆ระยะเวลา.....

4.อื่น ๆ ◆การพักผ่อน

◆การทำประโยชน์เพื่อสังคม

## ใบมอบหมายงานที่ 1.3

### เรื่อง เขียนเป้าหมายในชีวิตของตนเอง

คำชี้แจง ให้เขียนเป้าหมายที่เป็นจริงในชีวิตของตนเอง รวมทั้งปัญหาและอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในชีวิต

① การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน (เขียนบรรยายสภาพชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน)

• ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิต

② เป้าหมายในชีวิตที่ต้องการในอนาคต

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
**ปัญหาและอุปสรรคที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต**

• เป็นสิ่งที่สามารถแก้ไขได้

.....  
 .....  
 .....

• เป็นสิ่งที่ไม่สามารถแก้ไขได้

.....  
 .....  
 .....

**ใบมอบหมายงานที่ 1.4**  
**เรื่อง เป้าหมายในชีวิตของตนเอง**

**คำชี้แจง** ให้กำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ดังหัวข้อต่อไปนี้

1.เป้าหมายด้านการศึกษา ..... .....	4.เป้าหมายด้านการเงิน ..... .....
2.เป้าหมายด้านการทำงาน ..... ..... .....	5.เป้าหมายด้านอื่น ๆ(ระบุ) ..... ..... .....
3.เป้าหมายด้านครอบครัว ..... ..... .....	..... ..... .....

**ใบมอบหมายงานที่ 1.5**  
**เรื่อง เป้าหมายในการประกอบอาชีพ**

**คำชี้แจง** ให้วางแผนประกอบอาชีพใดอาชีพหนึ่งที่ตนเองสนใจและชอบ โดยวางแผนต่อไปนี้  
**ขั้นที่ 1** นักเรียนจะตั้งเป้าหมายอย่างไรก่อนที่จะเลือกประกอบอาชีพ (เขียนระบุตามที่ตั้งใจไว้)

.....  
 .....

ขั้นที่ 2 นักเรียนจะวางแผนงานเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติอย่างไร (วางแผนที่เป็นไปได้)

.....

.....

ขั้นที่ 3 นักเรียนจะมีวิธีการประเมินทางเลือกอย่างไรบ้าง

.....

.....

ขั้นที่ 4 นักเรียนมีวิธีในการตัดสินใจอย่างไร

.....

.....

### ใบมอบหมายงานที่ 1.6 เรื่อง การวางแผนเป้าหมายชีวิตด้วยวงจร PDCA

**คำชี้แจง**            ให้นักเรียนวางแผนชีวิตด้วยการนำเอาหลัก PDCA มาประยุกต์ใช้ โดยอาจจะเป็นการวางแผนด้านการศึกษา หรือการประกอบอาชีพก็ได้ แต่ต้องสอดคล้องกับวงจรคุณภาพ PDCA

① Plan

(P).....

.....

.....

② Do

(D) .....

.....

.....

③ Check

(C) .....

.....

.....

④ Action

(A) .....

.....

.....

## แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยที่ 1

### เรื่อง การวางแผนเป้าหมายชีวิตด้วยวงจรควบคุมคุณภาพ

วิชา การเป็นผู้ประกอบการ      2001 - 1002      ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

**คำสั่ง** จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดของแต่ละข้อแล้วกากบาท (X) อักษร ก ข ค หรือ ง ซึ่งเป็นคำตอบที่ถูกต้องในกระดาษคำตอบ

1. ข้อใดเป็นเป้าหมายชีวิตที่เป็นตัวเงินทั้งหมด
 

ก. แอนซื้อตัวเครื่องบินไปญี่ปุ่น	ข. ออมทำประกันชีวิต
ค. ออายนำหนังสือไปถวายพระ	ง. เอมแต่งงานกับเศรษฐีเยอรมัน
2. ข้อใดไม่ใช่เป้าหมายชีวิตที่เป็นตัวเงิน
 

ก. ข้อเสนอซื้อพันธบัตรรัฐบาล	ข. สมมติพิพม์ซื้อหุ้นสามัญของ ปตท.
ข. สุภาวดีทำประกันสังคม	ง. ประสิทธิ์จะสมัครผู้ว่าฯ กทม.
3. การวางแผนเป้าหมายในวัยใด จะอยู่ระหว่างการเริ่มสร้างครอบครัว
 

ก. อายุ 20 ปี	ข. อายุ 21 – 30 ปี
ค. อายุ 31 – 45 ปี	ง. อายุ 46 – 50 ปี
4. “การกำหนดเป้าหมายอีก 3 ปี ถ้าเรียนจบ ปวช.3 แลจะทำงานเพื่อเลี้ยงตนเองและครอบครัว” สอดคล้องกับหลักการวางแผนเป้าหมายชีวิตในข้อใด
 

ก. Specific	ข. Measueable
ค. Acceptable	ง. Realistic
5. “R = Realistic” หมายถึงข้อใด
 

ก. มีความชัดเจนและเฉพาะเจาะจง	ข. วัดผลและประเมินผลได้
ค. สามารถยอมรับได้	ง. เป้าหมายต้องอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง
6. การกำหนดเป้าหมายชีวิตนั้นถ้าไม่มีระยะเวลาแน่นอนจะทำให้ความมุ่งมั่นลดลง หมายถึงข้อใด
 

ก. A = Acceptable	ข. S = Specific
ค. M = Measurable	ง. T = Timely
7. ข้อใดสอดคล้องกับ R-Rewarding
 

ก. ความคุ้มค่ากับการปฏิบัติ	ข. เป็นการเพิ่มศักยภาพของผู้ปฏิบัติ
ค. ความชัดเจนและความเฉพาะเจาะจง	ง. วัดผลและประเมินผลได้
8. “.....เป็นการตรวจสอบจากเป้าหมายที่กำหนดไว้” จากข้อความนี้สอดคล้องกับข้อใด
 

ก. P	ข. D
ค. C	ง. A

## 9. ข้อได้ไม่ใช้ประโยชน์ของการตรวจสอบในวงจร PDCA

- |                                  |                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| ก. ตรวจสอบจากเป้าหมายที่กำหนดไว้ | ข. มีเครื่องมือที่เชื่อถือได้       |
| ค. มีเกณฑ์การตรวจสอบที่ชัดเจน    | ง. ผู้ที่ตรวจสอบต้องเป็นบุคคลภายนอก |

## 10. ข้อได้ไม่ใช้ประโยชน์ของการวางแผน

- |                               |                 |
|-------------------------------|-----------------|
| ก. การศึกษาข้อมูล             | ข. การเตรียมงาน |
| ค. มีเครื่องมือที่เชื่อถือได้ | ง. การดำเนินงาน |
- 

**แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยที่ 1****เรื่อง** การวางแผนเป้าหมายชีวิตด้วยวงจรควบคุมคุณภาพ

วิชา การเป็นผู้ประกอบการ

2001 - 1002

ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

**คำสั่ง** จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดของแต่ละข้อแล้วกากบาท (X) อักษร ก ข ค หรือ ง ซึ่งเป็นคำตอบ  
ที่ถูกต้องในกระดาษคำตอบ

1. ข้อใดเป็นเป้าหมายชีวิตที่เป็นตัวเงินทั้งหมด
 

ก. แอนซื้อตัวเครื่องบินไปญี่ปุ่น	ข. เอมแต่งงานกับเศรษฐีเยอรมัน
ค. อ้อยนำหนังสือไปถวายพระ	ง. ออมทำประกันชีวิต
  2. ข้อใดไม่ใช่เป้าหมายชีวิตที่เป็นตัวเงิน
 

ก. ประสิทธิ์จะสมัครผู้ว่าฯ กทม.	ข. สมนนทิพย์ซื้อหุ้นสามัญของ ปตท.
ข. สุภาวดีทำประกันสังคม	ง. ช่อผกาซื้อพันธบัตรรัฐบาล
  3. การวางแผนเป้าหมายในวัยใด จะอยู่ระหว่างการเริ่มสร้างครอบครัว
 

ก. อายุ 20 ปี	ข. อายุ 21 – 30 ปี
ค. อายุ 31 – 45 ปี	ง. อายุ 46 – 50 ปี
  4. “การกำหนดเป้าหมายอีก 3 ปี ถ้าเรียนจบ ปวช.3 แลจะทำงานเพื่อเลี้ยงตนเองและครอบครัว” สอดคล้องกับหลักการวางแผนเป้าหมายชีวิตในข้อใด
 

ก. Acceptable	ข. Measurable
ค. Specific	ง. Realistic
  5. “R = Realistic” หมายถึงข้อใด
 

ก. มีความชัดเจนและเฉพาะเจาะจง	ข. เป้าหมายต้องอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง
ค. สามารถยอมรับได้	ง. วัดผลและประเมินผลได้
  6. การกำหนดเป้าหมายชีวิตนั้นถ้าไม่มีระยะเวลาแน่นอนจะทำให้ความมุ่งมั่นลดลง หมายถึงข้อใด
 

ก. A = Acceptable	ข. S = Specific
ค. T = Timely	ง. M = Measurable
  7. ข้อใดสอดคล้องกับ R-Rewarding
 

ก. เป็นการเพิ่มศักยภาพของผู้ปฏิบัติ	ข. ความคุ้มค่ากับการปฏิบัติ
ค. ความชัดเจนและความเฉพาะเจาะจง	ง. วัดผลและประเมินผลได้
  8. “.....เป็นการตรวจสอบจากเป้าหมายที่กำหนดไว้” จากข้อความนี้สอดคล้องกับข้อใด
 

ก. P	ข. D
ค. C	ง. A
  9. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการตรวจสอบในวงจร PDCA
 

ก. ผู้ที่ตรวจสอบต้องเป็นบุคคลภายนอก	ข. มีเครื่องมือที่เชื่อถือได้
ค. มีเกณฑ์การตรวจสอบที่ชัดเจน	ง. ตรวจสอบจากเป้าหมายที่กำหนดไว้
  10. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการวางแผน
 

ก. มีเครื่องมือที่เชื่อถือได้	ข. การเตรียมงาน
ค. การศึกษาข้อมูล	ง. การดำเนินงาน
-



**เฉลย****แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยที่ 1****เรื่อง** การวางแผนเป้าหมายชีวิตด้วยวงจรควบคุมคุณภาพ

วิชา การเป็นผู้ประกอบการ

2001 - 1002

ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

- 
- ข้อ 1 ง. ออมทำประกันชีวิต  
ข้อ 2 ก. ประสิทธิภาพสมัครผู้ว่าฯ กทม.  
ข้อ 3 ข. อายุ 21 – 30 ปี  
ข้อ 4 ค. Specific  
ข้อ 5 ข. เป้าหมายต้องอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง  
ข้อ 6 ค. T = Timely  
ข้อ 7 ข. ความคุ้มค่ากับการปฏิบัติ

ข้อ 8 ค. C

ข้อ 9 ก. ผู้ที่ตรวจสอบต้องเป็นบุคคลภายนอก

ข้อ 10 ก. มีเครื่องมือที่เชื่อถือได้

---