

# เจาะลึกเป้าหมาย

## SMART GOALS PLANNER

สำเร็จดี



🕒 30 นาที

📅 ทุกเมื่อที่ต้องการ

👤 1 คน

🎯 ทุกวัย

## คำอธิบาย

เครื่องมือนี้จะช่วยให้เราตั้งเป้าหมายตามหลักการของ SMART GOALS ซึ่งเป็นการตั้งเป้าหมายอย่างละเอียด เพื่อที่จะได้รับรู้ขั้นตอนในการเดินต่อไป และมีแนวทางที่ชัดเจน

## วิธีการใช้งาน

1. คิดทบทวนและนึกถึงเป้าหมายที่ตัวเองมีและอยากที่จะทำได้
2. เขียนเป้าหมายลงไปอย่างเฉพาะเจาะจง
3. ระบุนิสัยที่เราจะใช้วัดว่าเราสามารถทำตามเป้าหมายได้ถึงไหนแล้ว
4. ประเมินความเป็นไปได้ของเป้าหมายนั้น
5. วิเคราะห์ว่าเป้าหมายนี้มีประโยชน์ต่อเราและภาพรวมอย่างไร
6. กำหนด deadline ให้ตัวเอง
7. ทำตาม SMART GOALS PLANNER ที่เขียนไว้
8. คอยอ่านทบทวนและเตือนตัวเอง

## เป้าหมาย

1. ตั้งเป้าหมายให้ตัวเองอย่างละเอียด
2. พัฒนากิจกรรมการตั้งเป้าหมายแบบใหม่

## อ้างอิง

1. Geurtzen, N., Keijsers, G. J., Karremans, J. C., Tiemens, B. G., & Hutschemaekers, G. M. (2020). Patients' perceived lack of goal clarity in psychological treatments: Scale development and negative correlates. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 27(6), 915-924. 10.1002/cpp.2479.
2. Alberts, H. (2013). 3 Goal Achievement Exercises: Advanced Goal Analysis. <https://positivepsychology.com/>

# SMART GOALS PLANNER



Work



Love



Play



Health

**SPECIFIC (S) :**

ลงรายละเอียดของสิ่งที่เราอยากทำให้สำเร็จ

**MEASURABLE (M) :**

เราจะติดตามวัดกระบวนการของเราว่าไปถึงไหนได้อย่างไร

**ACHIEVABLE (A) :**

ประเมินความเป็นไปได้ของเป้าหมายของเราว่าทำได้จริงๆเปล่า  
ยากไปไหม หรือเคยทำมาก่อนไหม หรืออาจจะต้องการตัวช่วย  
บางอย่างไหม

**RELEVANT (R) :**

เป้าหมายนี้จะมีประโยชน์ในภาพรวมยังไง ทั้งในตัวเราในระยะ  
ยาวและที่นอกเหนือจากตัวเรา

**TIME-BOUND (T) :**

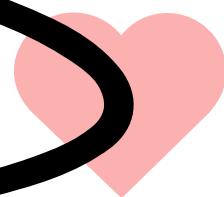
เราจะทำให้สำเร็จภายในเมื่อไหร่ กำหนด Deadline ไว้หน่อย



# SMART GOALS PLANNER



Work



Love



Play



Health

## SPECIFIC (S) :

ลงลายละเอียดของสิ่งที่เราอยากทำให้สำเร็จ

ภายใน 5 ปีจะต้องสะสมเงินซื้อ TV ขนาด 85 นิ้ว เป็นของตัวเองให้ได้

## MEASURABLE (M) :

เราจะติดตามวัดกระบวนการของเราว่าไปถึงไหนได้อย่างไร

เก็บเงินให้ได้ จำนวน 100,000 บาท

## ACHIEVABLE (A) :

ประเมินความเป็นไปได้ของเป้าหมายของเราว่าทำได้จริงๆเปล่า  
อยากไปไหม หรือเคยทำมาก่อนไหม หรืออาจจะต้องการตัวช่วย  
บางอย่างไหม

เป็นไปได้ เคยเก็บได้ 50,000บาท ภายใน 3 ปีมาก่อน

## RELEVANT (R) :

เป้าหมายนี้จะมีประโยชน์ในภาพรวมยังไง ทั้งในตัวเราในระยะ  
ยาวและที่นอกเหนือจากตัวเรา

ได้ดูหนัง ซีรี่ย์ ที่มีภาพสวยๆ คมชัด ให้อรรถรสในการดูมากขึ้น สามารถชวนคุณพ่อคุณแม่และเพื่อนมา  
ร่วมดูได้ด้วย

## TIME-BOUND (T) :

เราจะทำให้สำเร็จภายในเมื่อไหร่ กำหนด Deadline ไว้หน่อย

ในอีก 5 ปีข้างหน้า