

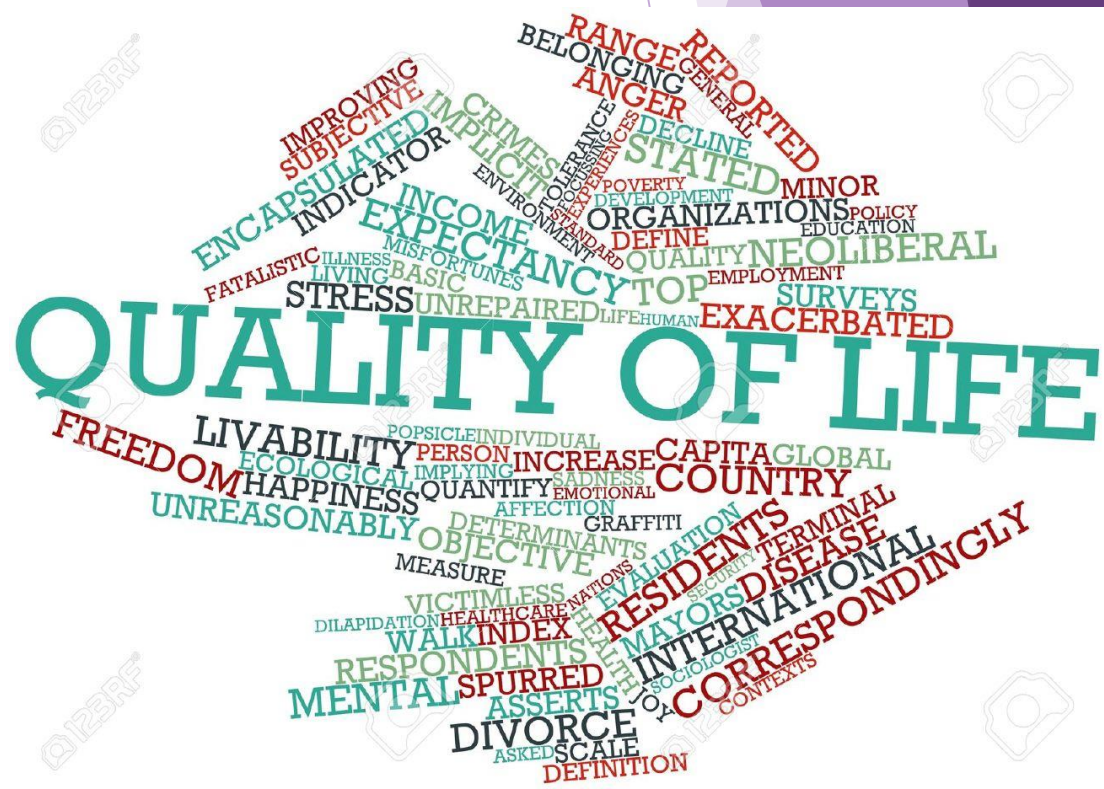
# แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต (Basic in Quality of Life)

ปฐมบท



# หัวข้อบรรยาย

- I. ความหมายของคุณภาพชีวิต
- II. องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต
- III. มิติของการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- IV. ลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี
- V. ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต
- VI. บทสรุป



## ความหมายของคุณภาพชีวิต

- ▶ คุณภาพชีวิต หมายถึง การมีชีวิตที่สุขสบายหรือมีความสุข และการที่ชีวิตจะมีความสุขหรือมีความสุขได้นั้น จะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบทั้ง เชิงวัตถุวิสัย (**Objective**) ได้แก่ ปัจจัยพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิต ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง สิ่งแวดล้อม และเชิงจิตวิสัย (**Subjective**) ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความพึงพอใจในชีวิต

# องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

**Flanagan (1987:138-147)** กล่าวถึงองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตอันเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์จำแนกได้ 5 ประการ ได้แก่

1. มีความสุขสบายทั้งทางด้านร่างกาย และวัตถุ
2. มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น
3. การมีกิจกรรมในสังคมและชุมชน การได้มีโอกาสช่วยเหลือและสนับสนุนผู้อื่นในสังคม
4. มีพัฒนาการด้านบุคลิกภาพ และมีความสำเร็จอย่างสมบูรณ์ตามพัฒนาการ
5. มีสันทนาการ เช่น อ่านหนังสือ ฟังดนตรี ดูกีฬา และสิ่งบันเทิงอื่น ๆ และมีส่วนร่วมในสังคม

# องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต (ต่อ)

องค์การอนามัยโลก (**World Health Organization: WHO**)

ได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

- 1) **มิติด้านสุขภาพกาย (Physical)** : การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล
- 2) **มิติด้านสุขภาพจิต (Psychological)** : การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง
- 3) **มิติด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships)** : การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น
- 4) **มิติด้านสภาพแวดล้อม (Environmental)** : การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

# มิติในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

- ▶ การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย
- ▶ การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านอารมณ์
- ▶ การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคม
- ▶ การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญา
- ❖ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลจะต้องเริ่มต้น ด้วยตัวเอง เปิดใจยอมรับกับการพัฒนาตนเองพัฒนาคุณภาพชีวิต ต้องมีความพร้อมสำหรับการศึกษาเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลง แล้วจะทำให้บุคคลนั้นสามารถใช้ชีวิตร่วมกันกับคนอื่น ๆ ในสังคมได้อย่างมีความสุข

# ลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

- 1) การมีสุขภาพ อนามัย และโภชนาการที่ดี ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนกระทั่งเสียชีวิต
- 2) การมีครอบครัวที่สามารถให้ความรัก ความอบอุ่น
- 3) การมีโอกาสได้รับการศึกษาเล่าเรียนตามภูมิปัญญาและความสามารถ ทั้งความรู้ในการประกอบวิชาชีพ และคุณธรรมจริยธรรม
- 4) การได้อยู่ร่วมกับสังคมที่ปกครองภายใต้กฎหมายที่ยุติธรรมและเสมอภาค

## ลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี (ต่อ)

- 5) การมีเวลาพักผ่อนและเพลิดเพลินกับครอบครัว มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง
- 6) การมีโอกาสเข้าเป็นสมาชิกสหกรณ์ สโมสร หรือสหภาพ เพื่อจะได้ช่วยเหลือผู้อื่น รวมทั้งได้รับการจัดสรรประโยชน์จากรัฐสวัสดิการที่มีคุณภาพ
- 7) ในบั้นปลายชีวิตขอตายด้วยการสิ้นอายุขัย ไม่ใช่ตายจากสงคราม โรคภัย หรืออุบัติเหตุ และเมื่อตายก็มีสมบัติมอบให้แก่ครอบครัว ญาติ และเพื่อนมนุษย์



# ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต

- ▶ ในเบื้องต้นการวัดคุณภาพชีวิต ควรดูวัด ณ เวลาใดเวลาหนึ่ง ซึ่งแต่ละคนย่อมมีคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันในแต่ละระดับ (ส่วนวัดเป็นรายปี)
- ▶ โดยองค์การสหประชาชาติ (United Nations) ได้มีแนวคิดการวัดคุณภาพชีวิตจากดัชนีการพัฒนามนุษย์ (Human Development Index: HDI) โดยพิจารณาจาก 3 ดังนี้
  - I. ด้านสุขภาพ วัดจากอายุขัยโดยเฉลี่ยหรือความยืดยาวของชีวิต
  - II. ด้านการศึกษา วัดจากอัตราการอ่านออกเขียนได้ และจำนวนปีที่ได้รับการศึกษา
  - III. ด้านเศรษฐกิจ วัดจากรายได้เฉลี่ยต่อหัวของคนในประเทศ

## ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต (ต่อ)

- ▶ สำหรับในประเทศไทยวัดคุณภาพชีวิตของคนในประเทศจากการจัดทำดัชนีความก้าวหน้าของคน (Human Achievement Index-HAI) เป็นดัชนีรวม (Composite index) การวัดผลลัพธ์ของการพัฒนาคนระดับจังหวัดของประเทศไทย โดยประกอบด้วย 8 ดัชนีย่อยคือ 1) ด้านสุขภาพ 2) ด้านการศึกษา 3) ด้านชีวิตการทำงาน 4) ด้านรายได้ 5) ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม 6) ด้านชีวิตครอบครัวและชุมชน 7) ด้านการคมนาคมและการสื่อสาร และ 8) ด้านการมีส่วนร่วม

## บทสรุป

- ▶ มนุษย์ทุกคนที่เกิดมามีความต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งก็คือการมีความสุข โดยความสุขของชีวิตที่แท้จริง คือ ความรู้สึกพอใจในตนเอง มีความรู้สึกว่าคุณค่า มีคุณค่า มีความหมาย ร่างกายมีความแข็งแรง ปราศจากโรค สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและเพื่อนในสังคม มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสเบิกบาน มองโลกแง่ดี ควบคุมอารมณ์ได้ และมีชีวิตอยู่ในสังคม
- ▶ ทุก ๆ คนในสังคมจะต้องมีโอกาสในระดับที่ยอมรับได้ ซึ่งความมั่นคงทางเศรษฐกิจ (**Economic Security**) ได้รับการยอมรับอย่างเท่าเทียมกัน (**Social Inclusion**) อาศัยอยู่ในชุมชนที่มีความสมานฉันท์ (**Cohesive Communities**) และมีการเสริมพลังให้เกิดขึ้น (**Empowerment**) ที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ