



บทเรียนที่ 4

กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต

กิจกรรมองค์การวิชาชีพ 1





สาระสำคัญ



คุณภาพชีวิตของบุคคลจำแนกได้หลายมิติ
ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพจิต
ความสัมพันธ์ทางสังคม และสภาพแวดล้อม
การจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต
โดยเน้นการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องด้านต่าง ๆ
จะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของบุคคล
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ





lee

สาระ

การเรียนรู้



1

ความหมายของคุณภาพชีวิต

2

กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย

3

กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ

4

กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต
ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

5

กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต
ด้านสภาพแวดล้อม



1

ความหมายของคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจ
ในการดำเนินชีวิต การมีความสุข
การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
และมีการสนทนาที่เพียงพอ
ต่อการสร้างความสุขกาย
สบายใจในชีวิต



คุณภาพชีวิต สามารถจำแนกออกได้เป็น 4 มิติ ได้แก่

1

มิติ
ด้านสุขภาพกาย
(Physical)

2

มิติ
ด้านสุขภาพจิตใจ
(Psychological)

3

มิติ
ด้านความสัมพันธ์
ทางสังคม
(Social
Relationship)

4

มิติ
ด้านสภาพแวดล้อม
(Environmental)

การพัฒนาคุณภาพชีวิต จำเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ ให้ดีขึ้น
หรืออยู่ในระดับที่สร้างความรู้สึที่ดีและความพึงพอใจให้กับบุคคล

2

กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย

คือการที่บุคคลสามารถรับรู้ถึง

สภาพร่างกายของตนเอง

และรักษาสภาพนั้น

ให้อยู่ในคุณภาพที่ดีได้

ซึ่งรวมถึงการรับประทานอาหาร

ให้ถูกสุขอนามัย การพักผ่อนให้เพียงพอ

และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



3

กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ

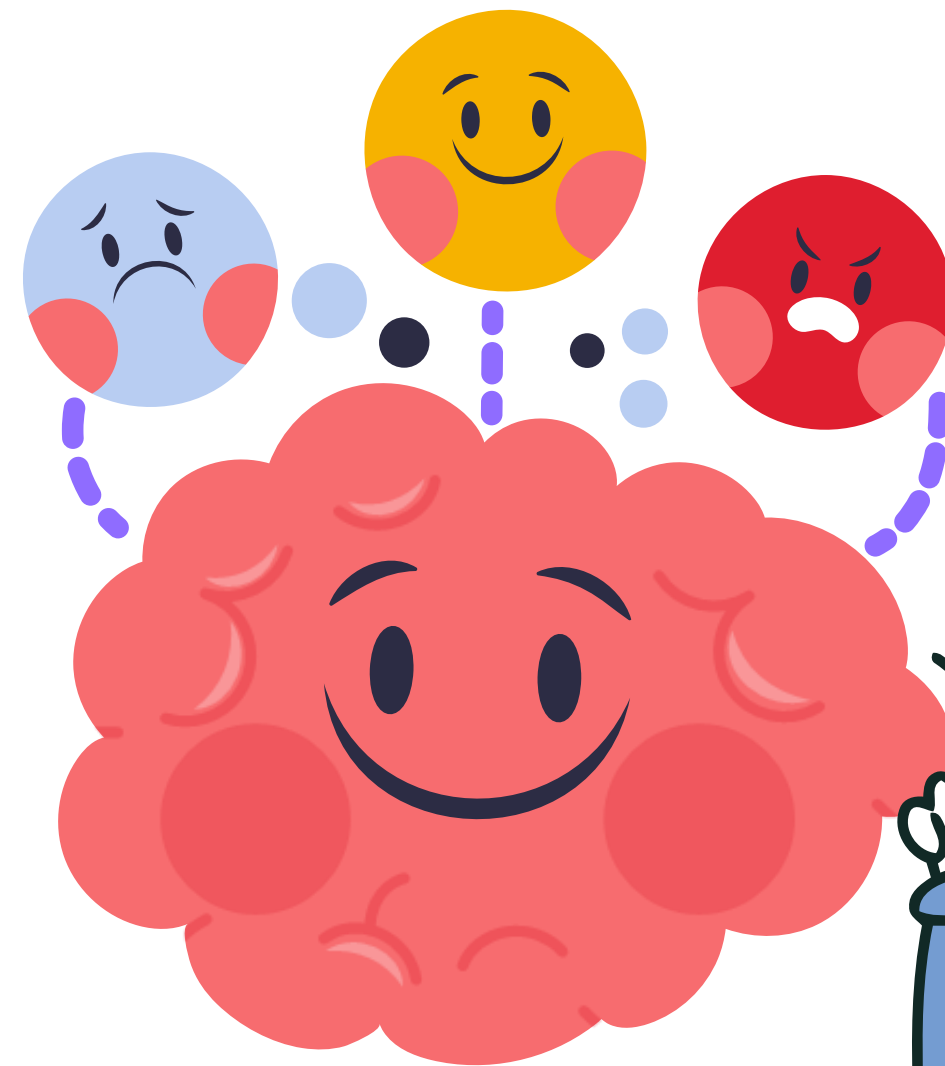
คือการทำให้ความรู้สึกรู้สีกของบุคคลอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ไม่เครียด
และไม่มีความรู้สึกเชิงลบ เช่น โกรธ เกลียด หรืออิจฉาริษยา
การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจสามารถทำได้หลายวิธี

เช่น การคิดเชิงบวก การทำงานอดิเรกที่รัก

การหาเวลาว่างให้ตนเอง การฝึกสมาธิ

การทำกิจกรรมนันทนาการการการจัดการความเครียด

การพักผ่อนให้เพียงพอ



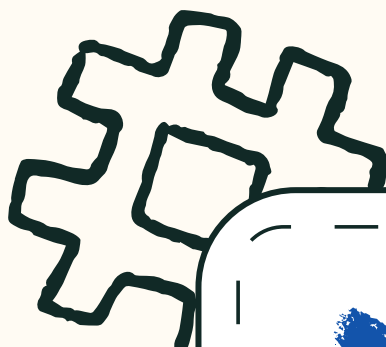
4

กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

การพัฒนาคุณภาพชีวิต
ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

คือ การดำเนินการ เพื่อปรับเปลี่ยนความสัมพันธ์
ระหว่างบุคคลในสังคมให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น
โดยมุ่งเน้นการสร้างมนุษยสัมพันธ์
และปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน





5

กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านสภาพแวดล้อม

สภาพแวดล้อมส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของเรา
หากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี จะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ในทางกลับกัน
หากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เสื่อมโทรม เป็นอันตราย
หรือเต็มไปด้วยขยะมูลฝอยและอาชญากรรม ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตได้
ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อม ควรมุ่งเน้นไปที่การปรับปรุง
สภาพแวดล้อมรอบตัวให้ดีขึ้น หรือหากไม่สามารถปรับปรุงได้
และควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น





สรุป ท้ายบทเรียน

คุณภาพชีวิตคือความรู้สึกพึงพอใจในการใช้ชีวิต การมีสุขกายสบายใจ
ซึ่งจำแนกออกได้เป็น 4 มิติหลัก

ได้แก่ **มิติด้านสุขภาพกาย มิติด้านสุขภาพจิตใจ**
มิติด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มิติด้านสภาพแวดล้อม

การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
จึงควรพัฒนาทั้ง 4 มิติไปพร้อม ๆ กัน เพราะหากมิติใดมิติหนึ่งมีปัญหา
อาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมของบุคคลได้

