

บทที่ 1

บทนำ

ปัญหาและความเป็นมาของปัญหา

จากเป้าหมายการพัฒนาประเทศที่ผ่านมา รัฐต้องการที่จะนำพาประเทศเข้าสู่ภาวะความทันสมัยตามแบบอย่างประเทศตะวันตก การพัฒนาในระยะแรกจึงเน้นการสร้างความสำเร็จเติบโตทางด้านเศรษฐกิจ โดยรัฐมีนโยบายขยายเศรษฐกิจจากส่วนกลางไปสู่ส่วนภูมิภาค มีการจัดตั้งนิคมอุตสาหกรรมและโรงงานอุตสาหกรรมตามจังหวัดต่างๆ โรงงานเหล่านี้จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยพื้นฐานในการผลิตซึ่งได้แก่ ทรัพยากรธรรมชาติ แรงงาน ทน ผู้ประกอบการ และเทคโนโลยี (วีระพงศ์ จันทร์โพธิ์ศรี, 2514:4) และโดยเฉพาะจังหวัดปัตตานีมีโรงงานอุตสาหกรรมหลายประเภท เช่น โรงงานไม้ยางพารา โรงงานน้ำแข็งเพื่อการประมง โรงงานปลาป่น โรงงานต่อและซ่อมเรือประมง โรงงานทำที่นอนยางพารา โรงงานแปรรูปสัตว์น้ำ โรงงานอาหารทะเลบรรจุ กระป๋อง และโรงงานอาหารทะเลแช่แข็ง ซึ่งโรงงานเหล่านี้ต้องใช้ปัจจัยพื้นฐานในการผลิตดังกล่าวด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะด้านแรงงานต้องใช้แรงงานหญิง ซึ่งเป็นประชาชนในพื้นที่ และมีการจ้างงานแบบเป็นช่วงกะ เข้าไปเย็นกั๊กและทำงานวันละ 8 ชั่วโมง ซึ่งการทำงานของแรงงานหญิงดังกล่าวอาจแก้ปัญหาค่าครองชีพได้ส่วนหนึ่ง ทำให้ต่างคนก็พยายามจะเข้าไปทำงานในโรงงาน แต่ก็น่าสงสัยว่าการเข้าไปทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมเหล่านี้ได้ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานหญิงอย่างไร

เมื่อรัฐบาลมีนโยบายที่มุ่งเน้นการพัฒนาประเทศไปในการพัฒนาเศรษฐกิจ จึงทำให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง มีการจ้างงานและรายได้เพิ่มขึ้น ส่งผลให้อัตราค่าครองชีพของประชาชนสูงขึ้น เงินเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้น และการใช้ชีวิตแบบสมัยใหม่ที่เป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีต่างๆ ทำให้ครอบครัวต้องการรายได้เป็นตัวเงินมากขึ้น รายได้จากการประกอบอาชีพของผู้ชายแต่เพียงผู้เดียว ไม่เพียงพอจ่ายภายในครอบครัว สภาพการณ์เช่นนี้มีผลผลักดันให้สตรีซึ่งมีบทบาทสำคัญภายในครัวเรือนในฐานะมารดาและภรรยา ต้องมีบทบาทเพิ่มในการหารายได้จุนเจือครอบครัว โดยเฉพาะสตรีที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจต่ำและปานกลาง (คณะทำงานวางแผนพัฒนาสตรีระยะยาว, 2524: 1) จะต้องมีบทบาทสำคัญต่อการหารายได้เข้าครอบครัวและนับวันจะทวีจำนวนมากขึ้นทุกขณะ ดังจะเห็นได้จากกรสำรวจแรงงานทั่วราชอาณาจักร (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2543: 8) พบว่าในปี 2543 มีประชากร

สตรี 31,186,700 คน อยู่ในกำลังแรงงาน 14,667,300 คน ในจำนวนนี้เป็นผู้มีงานทำ 13,117,900 คน อุตสาหกรรมที่มีการใช้แรงงานหญิงหนาแน่นคือ อุตสาหกรรมสิ่งทอ อุตสาหกรรมเครื่องใช้ไฟฟ้าอิเล็กทรอนิกส์ และอุตสาหกรรมอาหารกระป๋อง (การคุ้มครองแรงงานหญิงและเด็ก, 2538: 13)

การเข้าสู่ตลาดแรงงานของแรงงานหญิง นอกจากจะทำให้มีรายได้ส่วนตัวเพิ่มขึ้นแล้วยังส่งผลให้รายได้เฉลี่ยของครอบครัวเพิ่มมากขึ้นด้วย แรงงานหญิงจึงมีแนวโน้มที่จะเข้าสู่ตลาดแรงงานในภาคอุตสาหกรรมมากยิ่งขึ้น จากการประกอบอาชีพดังกล่าวก็ส่งผลให้เกิดปัญหาการใช้แรงงานขึ้น อาทิเช่น การเอารัดเอาเปรียบการจ้างงานทั้งค่าจ้าง ชั่วโมงทำงาน สวัสดิการและความปลอดภัยและสุขภาพอนามัยในการทำงาน (การคุ้มครองแรงงานหญิงและเด็ก, 2538: 15) โดยเฉพาะการที่แรงงานหญิงต้องเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตอิสระ มาเป็นชีวิตที่ต้องอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ข้อบังคับของโรงงาน ทำให้เกิดความอึดอัดขัดเคืองใจ และการทำงานที่เร่งรีบแข่งขันในช่วงเวลาอันยาวนานทำให้เกิดความตึงเครียด สังคมชนบทกับสังคมโรงงานมีข้อแตกต่างค่อนข้างจะสิ้นเชิงในด้านสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติและสังคม ซึ่งบางประการมีผลร้ายต่อผู้ใช้แรงงานทั้งร่างกายและจิตใจ (สุภาภย์ อินทองคง, 2539: 8) และเนื่องในวันสตรีสากล (8 มีนาคม 2544) แรงงานหญิงจากองค์กรต่างๆ กว่า 200 คน ได้ยื่นข้อเรียกร้องต่อนายกรัฐมนตรี จำนวน 3 ประการ คือ ประการแรกขอให้รัฐมีนโยบายที่ชัดเจนในการจัดสรรงบประมาณ ส่งเสริมการจัดตั้งศูนย์เด็กก่อนวัยเรียนในพื้นที่ย่านอุตสาหกรรมและชุมชนเพื่อบริการครอบครัวยากจน ประการที่สองให้เร่งรัดจัดตั้งสถาบันคุ้มครองสุขภาพความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ และประการที่สามขอให้รัฐมีนโยบายอย่างชัดเจนต่อเนื่อง ในการส่งเสริมสนับสนุนให้แรงงานหญิงเข้ามีส่วนร่วมอย่างแท้จริงในคณะกรรมการต่างๆ (มติชน, 2544: 24) จากข้อเรียกร้องดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ปัญหาการใช้แรงงานที่เกิดขึ้นจากการทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม ได้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานหญิงเป็นอย่างมาก

จังหวัดปัตตานี เป็นจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่ไม่มีพรมแดนทางบกติดต่อกับประเทศเพื่อนบ้าน เป็นจังหวัดที่มีขนาดเล็กเป็นอันดับสองของภาคใต้รองจากจังหวัดภูเก็ต (สำนักงานสถิติจังหวัดปัตตานี, 2542: 1) ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทางภาคเกษตร ได้แก่ เพาะปลูก ประมงทะเล การเพาะเลี้ยงชายฝั่งและเลี้ยงสัตว์ ในอดีตมีความเจริญรุ่งเรืองมากโดยเป็นศูนย์กลางความเจริญทางการค้าที่สำคัญ เป็นศูนย์กลางทางศาสนาและวัฒนธรรม จากการที่รัฐมีนโยบายพัฒนาเศรษฐกิจชายแดนภาคใต้ โดยการส่งเสริมและพัฒนาอุตสาหกรรมในเขตเศรษฐกิจพิเศษของจังหวัดชายแดนภาคใต้ตั้งแต่ปี 2530 เป็นต้นมา ทำให้จังหวัดปัตตานีมีโรงงานอุตสาหกรรมจำนวน 826 แห่ง และเป็นโรงงานอุตสาหกรรมอาหารทะเลขนาดกลาง จำนวน 9 แห่ง ส่งผลให้ประชาชน

หลังไหล เข้ามาทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสตรีจากชุมชนต่างๆ ในปี 2543 (สำนักงานสถิติจังหวัดปัตตานี, 2543: 30) พบว่ามีแรงงานในโรงงานอุตสาหกรรมรวม 11,417 คน เป็นแรงงานชาย 5,799 คนและเป็นแรงงานหญิง 5,618 คน หรือร้อยละ 49.21 มีทั้งประเภทลูกจ้างรายเดือน รายวันและรายกิโลกรัม สภาพการทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมอาหารทะเลของแรงงานหญิงดังกล่าว พบว่าแรงงานหญิงต้องยืนทำงานเป็นเวลาประมาณ 12 - 13 ชั่วโมงต่อวัน อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความเย็นจัด มีกลิ่นคาวและสารเคมี มีลักษณะงานที่จำเจ และกฎเกณฑ์ที่เข้มงวดกวดขัน มีการขู่ให้ทำงานเพิ่ม โดยใช้เงินหรือรายได้เป็นตัวเร่ง ซึ่งสภาพต่างๆ เหล่านี้ล้วนมีผลเชิงลบต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานหญิง ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่าคุณภาพชีวิตของแรงงานหญิงในโรงงานอุตสาหกรรมอาหารทะเล จังหวัดปัตตานีเป็นอย่างไร โดยเฉพาะโรงงานที่มีแรงงานหญิง 30 คนขึ้นไป ตามข้อกำหนดของพระราชบัญญัติประกันสังคม ปี 2533 ซึ่งผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้เป็นแนวทางเพื่อแก้ไขปัญหา และพัฒนาแรงงานหญิงให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และเผยแพร่ข้อมูลแก่โรงงานอุตสาหกรรมและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ดังนั้น จึงนับได้ว่าการวิจัยนี้เป็นศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน กล่าวคือศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชนนั้น เป็นกระบวนการในการจัดการเรียนการสอน และการจัดระบบการเรียนการสอน การศึกษา ค้นคว้าวิจัยและนำหลักวิชานั้นไปใช้ในการพัฒนาชุมชนให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ส่วนคุณภาพชีวิตเป็นสภาพของการมีชีวิตที่ดี มีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสภาพความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคม จากความหมายดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของแรงงานหญิงในโรงงานอุตสาหกรรมอาหารทะเลจังหวัดปัตตานี เป็นการศึกษาค้นคว้าเพื่อให้ได้องค์ความรู้มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงานหญิง ซึ่งจะส่งผลให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตและสังคมที่ดีขึ้นด้วย ซึ่งตรงตามปรัชญาของศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชนที่ว่า “ศึกษาเพื่อพัฒนาชีวิตและสังคมให้ดีขึ้น”

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาคุณภาพชีวิตของแรงงานหญิงในโรงงานอุตสาหกรรมอาหารทะเลจังหวัดปัตตานี เพื่อเป็นการสร้างความเข้าใจและเชื่อมโยงไปสู่กรอบแนวคิดในการวิจัย ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ชีวิต

1.1 ความหมายของชีวิต

1.2 องค์ประกอบของชีวิต

2. คุณภาพชีวิต

2.1 ความหมายและความเป็นมาของคุณภาพชีวิต

2.2 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

2.3 ความสำคัญขององค์ประกอบคุณภาพชีวิต

2.4 ดัชนีชี้วัดคุณภาพชีวิต

3. กฎหมายคุ้มครองแรงงาน

4. ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานหญิง

สำหรับรายละเอียดของเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการศึกษาคุณภาพชีวิตของแรงงานหญิงในโรงงานอุตสาหกรรมอาหารทะเลจังหวัดปัตตานีนั้น มีดังต่อไปนี้

1. ชีวิต

การศึกษาเกี่ยวกับชีวิตนับว่าเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนควรจะได้ศึกษาเพราะเป็นเรื่อง เกี่ยวกับตัวเอง ถึงแม้ว่าจะเรียนรู้สิ่งอื่นๆมากมายแต่ไม่รู้ในเรื่องชีวิตของตน ก็นับว่าเป็นการขาดทุนอย่างยิ่ง การเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตของตนเอง จะทำให้เข้าใจข้อเท็จจริง คุณค่าความสำคัญความเป็นไปและความควรจะเป็นแห่งชีวิตของตนได้อย่างถูกต้อง

1.1 ความหมายของชีวิต

พระวรสารคัมภีร์ วรรธัมโม (2531: 52) ได้ให้ความหมายว่า “ชีวิต หมายถึง การเป็นอยู่ การดำรงอยู่ ชีวิตเป็นสิ่งเดียวแต่เกิดจากองค์ประกอบต่าง ๆ ได้แก่ ร่างกาย สมอง จิตใจ”

ส่วนรัฐฉนวน อินทรกำแหง (2539 : 15-16) กล่าวว่า “ชีวิต คือ สิ่งที่ยังไม่ตาย สิ่งที่ยังออกงามได้”

สำหรับพระเทพวิสุททธิเมธี (พุทธทาสภิกขุ อังถึงในวิเชียร ชานุกรบุญตริก, โสภาก ดิสองเมือง, เมินรัตน์ นวบุศย์, 2542 : 1) ให้ความหมายว่า “ชีวิต คือ ความที่ยังไม่ตาย ยังมีชีวิตอยู่”

จากความหมายของชีวิตดังกล่าวสรุปได้ว่า ชีวิต หมายถึง สิ่งที่ยังไม่ตาย ยังมีชีวิตและเป็นสิ่งที่ยังออกงามได้ และประกอบด้วยร่างกาย สมอง และจิตใจ

1.2 องค์ประกอบของชีวิต

เมก ชนะศิริ (2533: 81) ได้ให้ความเห็นว่า ร่างกายหรือชีวิตมนุษย์นั้นประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

รูปหรือร่างกาย จับต้องและมองเห็นได้

นายหรือจิต จับต้องไม่ได้ ไม่มีตัวตนและมองไม่เห็น

ส่วนรัฐจวน อินทรกำแหง (2539 : 21 - 23) ได้แบ่งองค์ประกอบของชีวิตออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

ปัจจัยของชีวิต สิ่งที่เรียกว่าเป็นปัจจัยของชีวิตที่จะทำให้ชีวิตดำรงอยู่ประกอบด้วยกาย จิต และกายจิตนี้จะต้องทำงานร่วมกัน จะต้องอยู่ด้วยกัน แยกกันไม่ได้

สิ่งแวดล้อมของชีวิต เช่น การศึกษา อาชีพ ครอบครัว ฐานะในสังคม หรือความปลอดภัยต่าง ๆ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่มนุษย์ปรารถนากันมาก มนุษย์พยายามพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม ก็เพราะต้องการให้ชีวิตนี้อยู่ดีมีสุขและดำเนินไปตามที่เราต้องการ

3. ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องของชีวิตและการดำเนินชีวิต การที่จะดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้จำเป็นที่จะต้องมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับชีวิต

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าองค์ประกอบของชีวิตประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ปัจจัยของชีวิต สิ่งแวดล้อมของชีวิตและความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องของชีวิตและการดำเนินชีวิต ซึ่งต่างก็มีความสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ

ผู้วิจัยจึงได้นำความหมายและองค์ประกอบของชีวิต ไปใช้ในการกำหนดนิยามศัพท์เฉพาะ เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของแรงงานหญิงในโรงงานอุตสาหกรรมอาหารทะเล จังหวัดปัตตานี

2. คุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต (Quality of Life) เป็นเรื่องที่น่าสนใจในการพัฒนาสังคม แต่คุณภาพชีวิตยังคงคลุมเครือและเป็นนามธรรมอยู่มาก มีความหมายกว้างและมีโครงสร้างที่สลับซับซ้อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านคำจำกัดความและวิธีการวัด ปัจจุบันนักสิ่งแวดล้อม นักจิตวิทยา นักสังคมวิทยา นักเศรษฐศาสตร์ นักมนุษยวิทยาและนักการศึกษา ได้ตระหนักถึงความสำคัญของคุณภาพชีวิตและพยายามให้คำจำกัดความ และเสนอวิธีการวัดคุณภาพชีวิตที่มีลักษณะเป็นรูปธรรมมากขึ้น แต่ยังคงมีความแตกต่างกันตามภูมิหลังทางสังคมวัฒนธรรมและสาขาวิชา จึงยังไม่มี การสรุปลงไปยังแน่นอนชัดเจนว่าคุณภาพชีวิตหมายถึงอะไร และวิธีการวัดคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุดทำอย่างไร

2.1 ความหมายของคุณภาพชีวิต

คำว่า “คุณภาพชีวิต (Quality of Life)” ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่านด้วยกัน เช่น

วอลแลส (Wallace, 1974 อ้างถึงใน สุภางค์ จันทวานิชและวิศนี ศิลตระกุล, 2539: 59) ได้ให้ความหมายไว้ว่า “คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาพทั้งหลายซึ่งนำมาสู่ความพึงพอใจแก่บุคคลทั้งด้านร่างกายและจิตใจในช่วงระยะเวลาหนึ่ง”

ส่วนจอร์จและเบอร์สัน (George and Bereson, 1980 อ้างถึงใน สุภางค์ จันทวานิช และวิศนี ศิลตระกุล, 2539: 59) ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตว่า หมายถึง มิติของการมีชีวิตที่ดีประกอบด้วยความสุขความพอใจในชีวิต ความนับถือตนเอง สุขภาพ และสภาพการทำงานของร่างกายและสภาวะทางเศรษฐกิจที่ดี”

สำหรับองค์การยูเนสโก (UNESCO, 1993) ได้ให้ความหมายที่กว้างขวางครอบคลุมสังคมและตัวบุคคลว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง “ระดับความเป็นอยู่ที่ดีของสังคมและระดับความพึงพอใจในความต้องการส่วนหนึ่งของมนุษย์”

ส่วนสุนน อมรวิวัฒน์ (2525 : 119) กล่าวว่า “คุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตที่มีคุณภาพ ซึ่งเป็นชีวิตที่อยู่รอด อยู่ดี อยู่อย่างมีหลักการและบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและแก้ไขปัญหาได้เพื่อดำเนินชีวิตไปอย่างสงบตามอัตภาพ”

นอกจากนี้หม่อมหลวง ทวีสมบูรณ์ (2526 : 48) ก็ได้ให้แนวทางของคุณภาพชีวิตว่า “คนที่จะได้ชื่อว่าเป็นผู้มีคุณภาพชีวิตนั้น จะต้องเป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ดำเนินชีวิตในทางชอบธรรม มีความพอใจในความเป็นอยู่ของตนเอง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

สอดคล้องกับนิพนธ์ คันทเสวี (2526: 85) ที่ให้ความหมายว่า “คุณภาพชีวิตหมายถึง สภาพความเป็นอยู่ของบุคคลในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิดและจิตใจ ดังนั้น คุณภาพชีวิตก็คือ ชีวิตที่ดี มีความสุขทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ ตามควรแก่อัตภาพ”

เช่นเดียวกับพัฒนา กิติพราภรณ์ (2531 : 42-61) ได้ให้คำจำกัดความของคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้ “ชีวิตที่มีคุณภาพ คือ ชีวิตที่มีความสุข ความสุขนี้เกิดได้จาก (1) ความสุขทางกาย หมายถึง การที่เรามีความเป็นอยู่ที่ดี อาทิเช่น มีที่อยู่อาศัยที่ดี มีสุขภาพและ Health care ที่ดี มีสาธารณูปโภคเช่น การคมนาคมที่ดี มีสภาพแวดล้อมที่ดี เช่น น้ำ-อากาศบริสุทธิ์ และยังรวมไปถึงการพักผ่อนและสันทนาการที่ดีตามสมควรอีกด้วย (2) ความสุขทางใจได้มาจากการรู้จักความพอดี ความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความรักอบอุ่นผูกพันกันในครอบครัวและเพื่อนมนุษย์ มีความอดทนเสียสละทำประโยชน์ให้แก่สังคม”

จากความหมายของคุณภาพชีวิตที่นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวไว้นั้น พอจะสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาพการดำเนินชีวิตของบุคคล ซึ่งนำไปสู่การมีชีวิตที่ดีมีความสุขทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมตามควรแก่อัตภาพ

จากความหมายของคุณภาพชีวิตดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้นำไปใช้ในการกำหนดนิยามศัพท์เฉพาะ และใช้เป็นตัวแปรตาม เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของแรงงานหญิงในโรงงานอุตสาหกรรมอาหารทะเล จังหวัดปัตตานี

2.2 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

การที่บุคคลจะดำรงชีวิตให้มีคุณภาพได้นั้น ต้องขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการซึ่งแต่ละองค์ประกอบนั้นก็มีความสำคัญแตกต่างกันไป ตามทัศนะของแต่ละบุคคลหรือสังคม โดยนัก วิชาการหลายท่านหลายสาขา ได้ค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับองค์ประกอบต่างๆ ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตซึ่ง สามารถแบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตออกได้เป็น 2 ด้าน (จิตชัย สนั่นเสียง, 2529 : 5-27) ดังนี้

1. ด้านองค์ประกอบที่ขึ้นอยู่กับตัวบุคคล คือคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น ขึ้นอยู่กับตัวบุคคล โดย พิจารณาว่า แต่ละบุคคลควรมีปัจจัยใดบ้างที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต นักวิชาการในกลุ่มนี้ ได้แก่ แอลแลน เค คอนโด (Allan K. Kondo, 1985 : 66 อ้างถึงใน จิตชัย สนั่นเสียง, 2528 : 57) ได้เสนอแนะเกี่ยวกับปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตว่าควรประกอบด้วยองค์ประกอบ ต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ด้านร่างกาย (มาตรฐานการดำรงชีพ) ประกอบด้วย

- อาหารหรือโภชนาการ
- สุขภาพ
- ที่อยู่อาศัย
- สิ่งแวดล้อม
- เครื่องบริโภคหรือความสะดวกสบาย
- โรงเรียน
- โรงพยาบาล หรือ การบริการด้านการแพทย์
- น้ำ
- สุขาภิบาล
- การขนส่ง
- ฯลฯ

1.2 ด้านจิตใจ ประกอบด้วย

- ความรักหรือความเป็นเพื่อน
- การแต่งงานหรือการมีบุตร
- การขยายครอบครัว
- การพักผ่อนหรือการใช้เวลาว่าง
- ความพึงพอใจในอาชีพและความมั่นคง
- การศึกษา
- สถานภาพ
- ความมั่นคงในวัยสูงอายุ
- ฯลฯ

1.3 ด้านความคิด ประกอบด้วย

- มีเสรีภาพในความเชื่อ
- มีเสรีภาพในการปฏิบัติตามความเชื่อ

นิโคลัส เบนเนท (2519: 688-689) กล่าวถึง ปัจจัย 2 อย่าง ที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต ดังนี้คือ

1. ปัจจัยแรกเกี่ยวกับความจำเป็นของชีวิตซึ่งได้แก่

1.1 ความจำเป็นต่ำสุดที่มีต่ออาหาร (อาหารจำเป็นต่อสุขภาพ) ที่อยู่อาศัย (มีห้องและเครื่องป้องกันจากสิ่งต่างๆ) และเสื้อผ้า (สำหรับสวมใส่เพื่อความเหมาะสมและป้องกันความรุนแรงของอากาศ)

1.2 สุขภาพ หมายถึง มีสุขภาพแข็งแรง มีความกระปรี้กระเปร่า และไม่เจ็บไข้

1.3 ความมั่นคงและอิสระจากความไม่ถูกต้อง มีเศรษฐกิจที่ดี และสังคมดี และสนใจการเมือง

2. เมื่อคนเราได้สิ่งจำเป็นดังกล่าวมาแล้ว ก็จะต้องการความจำเป็นขั้นที่สองให้เป็นที่พอใจของแต่ละบุคคล เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีที่เขาต้องมี ได้แก่

2.1 ค่านิยมที่เหมาะสมกลมกลืนกับสังคม วัฒนธรรม การเมือง และสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ เป็นสิ่งซึ่งแต่ละบุคคลจะสามารถใช้เป็นรากฐานการตัดสินใจอันสำคัญของชีวิต

2.2 มีความสมดุลระหว่างความปรารถนา และความเป็นไปได้ที่จะบรรลุถึงความปรารถนา

2.3 มีจุดมุ่งหมายของชีวิต

2.4 มีชีวิตกลมกลืนกับครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อม

สอดคล้องกับเซ็นจู เลาหวนิช (2523: 7–9) ซึ่งกล่าวว่าคุณภาพชีวิตอาจแบ่งองค์ประกอบได้ 2 ส่วน คือ

1. สิ่งที่เป็นระดับพื้นฐาน คือ ส่วนที่ทำให้พอมีชีวิตอยู่ได้ประกอบไปด้วยเสรีภาพในขอบเขตแห่งกฎหมาย หรือประเพณีของสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่

2. สิ่งที่เป็นต่อการเพิ่มคุณภาพชีวิต เป็นส่วนที่เพิ่มเติมจากสภาพพอมีชีวิตอยู่ได้ให้กลายเป็นอยู่ดี อันได้แก่

2.1 สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเอื้ออำนวยต่อการเพิ่มคุณภาพชีวิต ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่ไม่มีมลภาวะ สงบ เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาตนเอง และอยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติมากที่สุด

2.2 คุณสมบัติส่วนตัวที่เหมาะสม ซึ่งทำให้สามารถยกระดับคุณภาพชีวิตของบุคคล ได้แก่ การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมีความสามารถในการตัดสินใจการมีพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับตนเอง และสิ่งแวดล้อม และการมีความพยายามอดสาหัสและอดทน

2.3 คุณสมบัติที่ส่งเสริมการอยู่ร่วมกัน โดยสันติสุข ได้แก่ การมีความมกน้อย ประหยัด ไม่โลภ การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา การมีระเบียบวินัย และการมีจริยธรรมอื่น ๆ ที่สังคมยอมรับ

นอกจากนั้นศรีพงษ์ จันทรณ์กิจศิลป์ (2526: 18–31) ได้ศึกษาการรับรู้เรื่องคุณภาพชีวิตของผู้อาศัยอยู่ในอาคารสงเคราะห์ของการเคหะแห่งชาติ เขตห้วยขวาง พบว่าปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดคุณภาพชีวิตขึ้นอยู่กับ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม สุขภาพอนามัย ที่อยู่อาศัย รายได้ บริการทางสังคม ความมั่นคงและความก้าวหน้าทางการงาน ชื่อเสียงเกียรติยศ สิทธิเสรีภาพ การศึกษา ด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม ศาสนา และขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม

สอดคล้องกับศักดิ์ชัย ทวีศักดิ์ (2529 : 58) ซึ่งศึกษาการรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต: ศึกษาเฉพาะในเขตอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พบว่า องค์ประกอบที่บ่งถึงคุณภาพชีวิตได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย การศึกษา รายได้ เครื่องนุ่งห่ม ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การบริการสิ่งอำนวยความสะดวก ตลอดจนการมีส่วนร่วมในสังคม

ส่วนอุทุมพร จามรมาร (2528 : 148) ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของคนกรุงเทพมหานคร พบว่าองค์ประกอบที่บ่งถึงคุณภาพชีวิต คือ ทัศนคติ ลักษณะความเป็นอยู่ การเป็นเจ้าของ อาชีพหลัก

นันทนาการ บริการจากรัฐ การถือครองบ้านและที่ดิน อาชีพรอง การใช้เวลารว่างที่บ้าน และสุขภาพอนามัย

และสมพร เทพสิทธิ (2535, อ้างถึงใน สุภางค์ จันทวานิช และวรรณิ ไทยนันท์, 2539 : 152) กล่าวว่า การที่คนเราจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นต้องประกอบด้วยองค์ประกอบ 6 ประการ ได้แก่ การมีความมั่งคั่ง การมีสุขภาพดี การมีความสามารถดี การมีความคิดดี มีการกระทำดี และการมีจิตใจดี

2. **ด้านองค์ประกอบที่ขึ้นอยู่กับระบบสังคม** คือชีวิตที่ดีมีคุณภาพนั้น ควรมีปัจจัยหลายด้าน ในระบบของสังคมที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคลที่อยู่ในสังคม เพื่อการดำรงชีวิตที่ดีของบุคคลในสังคม ซึ่งนักวิชาการในกลุ่มนี้ได้แก่

มาร์เคลย์และเบกเลย์ (Markleyand Baglcys, 1975: 187—190 อ้างถึงใน ชิดชัย สนั่นเสียง, 2529 : 281) พบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตนั้นแบ่งได้เป็น 6 ปัจจัยใหญ่ ๆ คือ ปัจจัยด้าน เศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสุขภาพ ปัจจัยด้านสังคม ปัจจัยด้านการเมือง ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมธรรมชาติและ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมกายภาพ

ส่วนยูพา อุดมศักดิ์ (2516 : 6—7) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตของคนในสังคมต้องประกอบด้วย สุขภาพทั้งทางกายและทางใจ การศึกษา เศรษฐกิจและอาชีพ การเมือง ศาสนา สิ่งแวดล้อม สวัสดิการสังคมและอื่น ๆ

ยิวฉิน วุฒิมณี (2522:7) ได้กล่าวว่าคุณภาพชีวิตจะมีความยั่งยืนอยู่ได้ต้องอาศัยองค์ ประกอบอย่างน้อย 3 ประการ คือ องค์ประกอบทางเศรษฐกิจ องค์ประกอบทางสังคม และ องค์ ประกอบทางการเมือง

นอกจากนั้นนิพนธ์ คันธเสวี (2526 : 6—7) ได้จำแนกองค์ประกอบที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต ของมนุษย์ออกเป็น 6 ประการด้วยกัน คือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ด้านสภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม ด้านความคิดและจิตใจ

จากองค์ประกอบคุณภาพชีวิตดังกล่าว จึงพอจะสรุปได้ว่า องค์ประกอบคุณภาพชีวิตนั้น แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ

1. องค์ประกอบที่บ่งถึงคุณภาพชีวิตที่ขึ้นอยู่กับตัวบุคคล ประกอบด้วย

1.1 สิ่งจำเป็นระดับพื้นฐานซึ่งเกี่ยวกับความจำเป็นของชีวิต ได้แก่ อาหารที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า สุขภาพ การพักผ่อนหรือการใช้เวลาว่าง ชีวิตกลมกลืนกับครอบครัว ชุมชนและสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจดีและสังคมดี เป็นต้น

1.2 สิ่งที่ทำเกื้อต่อการเพิ่มคุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นส่วนที่เพิ่มเติมจากสภาพอยู่ได้ให้กลายเป็นอยู่ดี ได้แก่ ค่านิยมที่เหมาะสม จุดมุ่งหมายของชีวิต ความสามารถในการตัดสินใจ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมไม่มีมลภาวะ มัคน้อยประหยัดไม่โลภ เป็นต้น

2. องค์ประกอบคุณภาพชีวิตที่ขึ้นอยู่กับระบบสังคม ประกอบด้วย ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสุขภาพทั้งทางกายและทางใจ ปัจจัยด้านการศึกษา ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมธรรมชาติและ กายภาพ ปัจจัยด้านสังคมและปัจจัยด้านการเมือง

จากแนวคิดองค์ประกอบคุณภาพชีวิตที่ขึ้นอยู่กับตัวบุคคล และองค์ประกอบคุณภาพชีวิตที่ขึ้นอยู่กับระบบสังคม ดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้นำมาประยุกต์เพื่อกำหนดเป็นองค์ประกอบคุณภาพชีวิตของแรงงานหญิงในโรงงานอุตสาหกรรมอาหารทะเล จังหวัดปัตตานี จำนวน 6 ด้าน คือ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพอนามัย (ทางกาย ทางใจ) ด้านชีวิตความเป็นอยู่ (อาหารหรือโภชนาการ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ความสัมพันธ์ในครอบครัว การใช้เวลาว่างและการพักผ่อน) ด้านสังคม ด้านการเมือง และด้านสิ่งแวดล้อม

จากแนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้นำคุณภาพชีวิตมาใช้เป็นตัวแปรตาม ในการศึกษาคุณภาพชีวิตของแรงงานหญิงในโรงงานอุตสาหกรรมอาหารทะเล จังหวัดปัตตานี โดยมีองค์ประกอบคุณภาพชีวิต จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านชีวิตความเป็นอยู่ (อาหารหรือโภชนาการ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ความสัมพันธ์ในครอบครัว การใช้เวลาว่างและการพักผ่อน)

2.3 ความสำคัญขององค์ประกอบคุณภาพชีวิต

จากการศึกษาองค์ประกอบคุณภาพชีวิตดังกล่าวข้างต้น ได้กำหนดองค์ประกอบคุณภาพชีวิตของแรงงานหญิงในโรงงานอุตสาหกรรมอาหารทะเล จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต และด้านชีวิตความเป็นอยู่ ซึ่งประกอบด้วยอาหารหรือโภชนาการที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ความสัมพันธ์ในครอบครัว การใช้เวลาว่างและการพักผ่อน เมื่อพิจารณาในความสำคัญแล้ว แต่ละองค์ประกอบนั้นมีความสำคัญดังนี้

2.3.1. ด้านเศรษฐกิจ

ปัจจัยด้านเศรษฐกิจนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตในโลกปัจจุบัน การมีรายได้ที่เพียงพอในการใช้จ่ายสำหรับสิ่งจำเป็นพื้นฐานในชีวิตของบุคคล ย่อมก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตและสะท้อนถึงความเป็นอยู่ที่ดีรวมถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย ปัจจัยด้านเศรษฐกิจของบุคคลและครัวเรือนประกอบด้วย รายได้ รายจ่ายและเงินออมรวมทั้งภาวะหนี้สิน บุคคลสามารถกำหนดคุณภาพชีวิตของตนได้ตามฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว จากการวิจัยของ ศรีพ่อง จันกรณกิจศิลป์ (2526: 63) ได้ศึกษาการรับรู้เรื่องคุณภาพชีวิตของผู้อาศัยอยู่ในอาคารสงเคราะห์ของการเคหะแห่งชาติ เขตห้วยขวางพบว่า รายได้เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต คือบุคคลควรมีรายได้เพียงพอสำหรับการใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็น ดังนั้นรายได้จึงมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคล การที่บุคคลจะมีชีวิตอยู่ในสังคมได้นั้นอย่างน้อยที่สุดก็ควรมีรายได้ที่พอเพียง ในการซื้อหาอาหารที่จำเป็นขั้นต่ำมาบริโภค และซื้อสินค้าหรือบริการที่จำเป็นในการดำรงชีวิตมาใช้ สำหรับประเทศไทย

ได้มีการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือนปี 2541 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2543:30-32) พบว่าครัวเรือนทั่วประเทศมีรายได้เฉลี่ยประมาณเดือนละ 12,167 บาท ภาคใต้มีรายได้เฉลี่ยประมาณเดือนละ 11,461 บาทต่อครัวเรือน หรือ 2,891 บาทต่อคน และในเขตเทศบาลเฉลี่ยเดือนละ 17,128 บาทต่อครัวเรือน เขตสุขาภิบาลเฉลี่ยเดือนละ 12,544 บาทต่อครัวเรือน นอกเขตเทศบาลและสุขาภิบาลเฉลี่ยเดือนละ 10,375 บาทต่อครัวเรือน สำหรับจังหวัดปัตตานีเฉลี่ยเดือนละ 10,710 บาทต่อครัวเรือน หรือ 2,486 บาทต่อคน

จากความสำคัญของด้านเศรษฐกิจดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำไปใช้เป็นตัวแปรตาม เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของแรงงานหญิงในโรงงานอุตสาหกรรมอาหารทะเล จังหวัดปัตตานี นอกจากนั้นยังนำไปใช้เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือวิจัย และอภิปรายผลการวิจัย

2.3.2 ด้านสุขภาพกาย

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังมีการพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจและสังคม จากพื้นฐานเกษตรกรรมเป็นอุตสาหกรรมเกษตร และอุตสาหกรรมอื่น ๆ ทำให้ผู้ประกอบการอาชีพในโรงงานอุตสาหกรรมมีความเสี่ยงต่อการเกิดความเจ็บป่วยการบาดเจ็บและการสูญเสียอวัยวะของร่างกาย และเกิดความทุพพลภาพจากการประกอบอาชีพเพิ่มเติม จากการประสบปัญหาสุขภาพอนามัยในประชาชนปกติทั่วไป (อุทัย สุขสุข, 2532 : 2) ซึ่งสรุปได้ว่าปัญหาสุขภาพของผู้ประกอบอาชีพในสถานประกอบการมีดังนี้ คือ

1. โรคเนื่องจากการประกอบอาชีพ หมายถึง โรคหรือความเจ็บป่วยใด ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติงาน โดยมีสาเหตุจากการทำงานหรืออยู่ในบรรยากาศของการทำงานที่เป็นพิษเป็นภัย มีทั้งโดยตรง เช่น โรคแพ้พิษตะกั่ว เป็นต้น ส่วนโรคซึ่งเป็นผลโดยทางอ้อมจากการทำงาน เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือโรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น ซึ่งโรคจากการประกอบอาชีพเป็นโรคที่เกิดขึ้นกับประชากรในวัยทำงาน ซึ่งมีความสำคัญต่อครอบครัว และส่วนรวมเป็นอย่างมาก เมื่อบุคคลเหล่านี้เกิดโรคจากการประกอบอาชีพจะมีผลกระทบต่อตนเองและครอบครัว คือทำให้พลังงานเสื่อมถอยลง มีการลา และขาดงานบ่อยขึ้น ผลผลิตย่อมลดลง เมื่อผลผลิตต่ำลงทำให้รายได้ต่ำลงด้วย สวัสดิการต่าง ๆ ที่ได้รับก็ต้องลดลงด้วย ทำให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง และบุคคลในครอบครัว มองอีกมุมหนึ่งสถานประกอบการและรัฐบาลก็ต้องสูญเสียเงินค่ารักษาพยาบาลจำนวนมาก ซึ่งมีผลกระทบต่องบประมาณที่จะนำมาใช้ในการป้องกันโรค ซึ่งต้องลดน้อยลง เมื่อการป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพจะเกิดเพิ่มมากขึ้นอีก ทำให้ผลผลิตต่ำลงและรายได้ต่ำลง

โรคอื่นเนื่องจากการทำงาน ตามประกาศของกระทรวงมหาดไทยลงวันที่ 16 เมษายน 2515 มีดังนี้คือ (กองอาชีวอนามัย, มปป: 65)

1. โรคที่เกิดจากสารหนู หรือสารประกอบเป็นพิษของสารหนู
2. โรคเกิดจากสารตะกั่ว หรือสารประกอบเป็นพิษของตะกั่ว
3. โรคเกิดจากแมงกานีส หรือสารประกอบเป็นพิษของแมงกานีส
4. โรคเกิดจากฟอสฟอรัส หรือสารประกอบเป็นพิษของฟอสฟอรัส
5. โรคเกิดจากฮาโลเจนเป็นพิษ ซึ่งเป็นอนุพันธ์ของไฮโดรเจนกลุ่มน้ำมัน
6. โรคเกิดจากเบนซีน หรือสารคล้ายคลึงที่เป็นพิษ
7. โรคเกิดจากอนุพันธ์ไนโตร และอนุพันธ์อิมิโน ซึ่งเป็นพิษของเบนซีนและสารคล้ายคลึง
8. โรคเกิดจากปรอท หรือสารประกอบเป็นพิษของปรอท
9. โรคเกิดจากโครเมียม หรือสารประกอบเป็นพิษของโครเมียม
10. โรคเกิดจากคาร์บอนไดซัลไฟด์
11. โรคแอนแทรกซ์
12. โรคแอสเบสโตซิส
13. โรคนิวโมโคนิโอซิส
14. โรคบิสซิโนซิส
15. โรคเกิดจากเบริลเลียม หรือสารประกอบเป็นพิษของเบริลเลียม
16. โรคเกิดจากกัมมันตภาพรังสี
17. โรคเกิดจากอัลกอลกอฮอล์กลั่นจากไม้
18. โรคเกิดจากคาร์บอนเตตระคลอไรด์ หรือสารประกอบเป็นพิษของคาร์บอนเตตระคลอไรด์
19. โรคเกิดจากสารเคมีอื่นๆ หรือสารประกอบเป็นพิษของสารเคมีอื่นๆ
20. โรคผิวหนังเกิดจากการสัมผัสเนื่องจากการทำงาน
21. โรคหรือการเจ็บป่วยผลจากความร้อน ความเย็น แสง เสียง ความสั่นสะเทือน ความเปลี่ยนแปลงของความกดดันของอากาศ เนื่องจากการทำงาน
22. โรคหรือการเจ็บป่วยอย่างอื่น ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องจากการทำงาน

2. การบาดเจ็บจากการทำงาน อาจแบ่งได้เป็น 2 ชนิดคือ

2.1. การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นได้อย่างฉับพลัน ได้แก่ อุบัติเหตุต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ซึ่งสาเหตุมีทั้งทางตรง เนื่องจากตัวผู้ประสบอุบัติเหตุเองและอาจเนื่องมาจากสภาพของงานที่ไม่ปลอดภัยและสาเหตุทางอ้อมอันเนื่องมาจากการผิดพลาดของการจัดการ ได้แก่ การดูแลสิ่งแวดล้อม การดูแลเครื่องจักร และความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสถานที่ทำงาน เป็นต้น

2.2. การบาดเจ็บเรื้อรัง จากการใช้แรง เช่น การหิ้วหรือยกของหนักเป็นเวลานานๆ ทำให้กระดูกข้อต่อเสื่อม เช่น ข้อเข่าเสื่อม หรือหมอนรองไขสันหลังเสื่อม เป็นต้น

การบาดเจ็บที่เกิดกับระบบการเคลื่อนไหวที่พบบ่อย มีดังนี้คือ

1. การบาดเจ็บที่ศีรษะ ผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่ได้รับจากการถูกของแข็งกระแทก ทำให้กะโหลกศีรษะแตก

2. การบาดเจ็บที่คอ เกิดจากการเสื่อมของกระดูกข้อต่อที่คอ จากการใช้แรง เช่น การหิ้วของหนักเป็นเวลานานๆ ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณคอเกร็งตึงข้อต่อต่างๆของคอให้เสื่อมสภาพหมอนรองกระดูกที่เสื่อมจะยื่นออกมาคดเสี้ยนประสาท ทำให้ปวดที่คอและมีอาการเสียวซ่าไปที่แขน บางรายปวดบริเวณท้ายทอยร่วมด้วย ปวดบริเวณเข่าตา บางรายเป็นมากขณะแหงนหน้ามองข้างงานอาจหมดสติได้ พบมากในอาชีพพนักงานพิมพ์ดีด ช่างเชื่อม เป็นต้น

3. การบาดเจ็บของเท้าและข้อเท้า ส่วนมากที่พบคือข้อเท้าแพลง เกิดจากการฉีกขาดของเนื้อเยื่อและเส้นเอ็น มีการแตกของกระดูกที่เท้าจากของหล่นทับ เป็นต้น

4. การบาดเจ็บที่หลัง เกิดจากผู้ป่วยยกน้ำหนักในท่าที่ผิด และของที่ยกห่างจากตัวมาก ทำให้บริเวณกล้ามเนื้อหลังรับน้ำหนักมากถึง 50 เท่า ของน้ำหนักที่ยก การเหวี่ยง การเอียงตัวอย่างรวดเร็ว จะเกิดการฉีกขาดของกล้ามเนื้อบริเวณข้อของกระดูกหลังสันหลังได้

5. การบาดเจ็บที่มือและนิ้วมือ พบมากที่สุด ในโรงงานอุตสาหกรรมประเภทเครื่องปั้นโลหะชนิดต่างๆ ยังผลให้มีการตัดขาดของนิ้วมือ

6. การบาดเจ็บที่เกิดจากการเผาไหม้ ซึ่งมีสาเหตุได้แก่ จากความร้อน จากกระแสไฟฟ้า จากการระเบิดของก๊าซ กรด หรือด่าง เป็นต้น ซึ่งต้องใช้เวลาในการรักษา และอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ หรืออาจเกิดอันตรายถึงชีวิตได้

7. การบาดเจ็บที่เกิดจากดวงตา ซึ่งสาเหตุทำให้เกิดการบาดเจ็บได้แก่

7.1 Macanical Injury ของแข็ง วัตถุแข็งกระเด็นถูกถูกตา

7.2 Chemical Injury สารเคมีเข้าตา

7.3 Radiation Injury การแผ่รังสี

7.4 อันตรายจากสาเหตุอื่นๆ ที่ไม่จัดอยู่ใน 3 ข้อที่กล่าวมา

จากรายละเอียดที่กล่าวมา แสดงให้เห็นว่าสุขภาพกายมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลเป็นอย่างมาก

จากความสำคัญของด้านสุขภาพกายดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำไปใช้เป็นตัวแปรตาม เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของแรงงานหญิงในโรงงานอุตสาหกรรมอาหารทะเล จังหวัดปัตตานี นอกจากนั้นยังนำไปใช้เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือวิจัย และอภิปรายผลการวิจัย

2.3.3 ด้านสุขภาพจิต

ปัจจัยทางจิตวิทยาการทำงานที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นมีอยู่หลายปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ได้แก่ ความร้อน ความชื้น เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีปัจจัยด้านการจัดองค์การการจ้ดระบบงานมนุษย์สัมพันธ์ในองค์การ รวมถึงปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะทำให้ความสนใจต่อสภาพแวดล้อมน้อยลง เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ หรือการบาดเจ็บขึ้นได้ นอกจากนี้ยังพบว่าความเครียดเป็นสาเหตุให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ และโรคหัวใจได้เช่นกัน ซึ่งเป็นโรคซึ่งเกิดจากผลการทำงานด้วย และจากการศึกษาพบว่า ความเครียดจากการทำงาน ความแปรปรวนทางจิต ทางสรีระวิทยา และทางพฤติกรรมเป็นปัญหาเรื้อรังที่พบได้ประมาณร้อยละ 5-10 ของประชากรในวันแรงงานและเพิ่มความรุนแรงขึ้นในผู้สูงอายุ (กองอาชีวอนามัย, มปป : 203)

ความเครียดเป็นสภาวะของจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นผลจากการที่บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมที่บีบคั้น กดดันหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ

1.สาเหตุ เกิดจาก

1.1 .ตนเอง

1.1.1 สุขภาพ ได้แก่ การเจ็บไข้หรือไม่สบายที่ไม่รุนแรง ตลอดไปจนถึงการเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง เป็นต้น

1.1.2 บุคลิกภาพ ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบ A จะมีความเครียดมากกว่าบุคลิกภาพแบบ B

- บุคลิกภาพแบบ A คือ ชอบแข่งขัน ต้องการเอาชนะ เร่งรีบ ไม่อดทนไปถึงตัวเลข “ถ้าไร-ขาดทุน”

- บุคลิกภาพแบบ B คือ มั่นคง มั่นใจในตัวเอง ผ่อนคลายมากกว่า มองภาพรวมแล้วสนใจในกระบวนการมากกว่าตัวเลข ต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต

1.2 ครอบครั้ว ความขัดแย้งในครอบครั้ว ปัญหาเรื่องลูก ความวิตกกังวลเรื่องเงิน ความยุ่งยากเกี่ยวกับเพศ ฯลฯ

1.3 การทำงาน ลักษณะงาน ภาระงาน ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานระดับต่าง ๆ ความมั่นคงในงาน ค่าตอบแทน ฯลฯ

1.4 สิ่งแวดล้อม อากาศ แสง เสียง ฝุ่นละออง ความร้อน การจราจร ฯลฯ

นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงในชีวิตก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง ที่ทำให้เกิดความเครียดได้มากเช่นกัน เช่น การตายของบุคคลที่รัก การหย่าร้าง การติดคุก การถูกไล่ออกจากงาน การเกษียณอายุ การทำงาน เป็นต้น

2. อาการและผลกระทบของความเครียด

2.1 ผลกระทบของความเครียดที่เกิดขึ้นต่อตนเอง

2.1.1 ทางกาย เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ หัวใจเต้นแรงและเร็ว มือเท้าเย็น ท้องอืด คลื่นไส้หรือปั่นป่วนในท้อง สมรรถภาพทางเพศลดลง เป็นต้น

2.1.2 ทางอารมณ์ เช่น หงุดหงิด วิตกกังวล ผวาง่าย เศร้า หวาดกลัว ดึงเครียด หวั่นไหวง่าย เป็นต้น

2.1.3 ทางความคิด เช่น ไม่มีสมาธิ ตัดสินใจลำบาก หลงลืมง่าย มีความคิดทางลบมากกว่าทางบวก เห็นตัวเองไม่มีคุณค่า เป็นต้น

2.1.4 ทางพฤติกรรม เช่น ดื่มจัดมากเกินไป สูบบุหรี่จัด ไม่เจริญอาหาร รับประทานอาหารมากเกินไป พุดตืดขัด ความสามารถในการทำงานลดลง เป็นต้น

2.2 ผลกระทบของความเครียดที่เกิดขึ้นต่อครอบครั้ว ทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในครอบครั้วประสบปัญหาได้ง่าย เช่น ขาดการสื่อสารที่ดีซึ่งกันและกัน ไม่ยอมรับและไม่มี ความเข้าใจกัน เกิดความขัดแย้ง ทะเลาะวิวาท บางครั้งอาจถึงขั้นทำร้ายร่างกายกัน เกิดการหย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ระหว่างสามีภรรยา ทำให้ลูกไม่ได้รับความรัก ความอบอุ่นและความเอาใจใส่จากพ่อแม่ และยังส่งผลต่อเนื้อที่อาจทำให้เด็กมีพื้นฐานของคุณภาพชีวิตได้ไม่ดีเท่าที่ควร

2.3 ผลกระทบของความเครียดที่เกิดขึ้นต่อการทำงาน เพื่อนร่วมงานและสังคมโดยทั่วไป ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง เช่น ไม่มีสมาธิในการทำงาน ทำงานบกพร่องหรือผิดพลาด ไม่รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย ขาดงานบ่อย เป็นต้น มีปัญหาทางด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับ หัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน หรือลูกน้อง ตลอดจนเพื่อนในสังคมโดยทั่วไปได้ง่าย

3. ข้อดีและข้อเสียของความเครียด

ข้อดี ในระยะสั้น ทำให้เกิดความตื่นตัว ตั้งใจ มุ่งมั่น และกระตือรือร้น

ข้อเสีย ในระยะยาว จะมีผลเสียต่อตนเอง งาน และสัมพันธภาพกับครอบครัวและผู้อื่น

4. วิธีจัดการกับความเครียด

4.1 การเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง มีส่วนช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น ได้แก่

4.1.1 รับประทานอาหารที่มีคุณค่า ในขณะที่เครียดคนเรามักมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย จึงควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย งดอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด มันจัด เพราะอาจทำให้ท้องเสียได้ และควรรับประทานอาหารให้ครบถ้วนทั้งประเภทเนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ (สำหรับอาหารประเภทเนื้อสัตว์ หรือโปรตีน สามารถรับประทานอาหารประเภทถั่วต่าง ๆ ทดแทนได้ เช่น ถั่วลิสง ถั่วแระ นมถั่วเหลือง เต้าหู้ เป็นต้น)

4.1.2 ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ การออกกำลังกายมีด้วยกันหลายวิธี เช่น การเดิน การวิ่ง การขี่จักรยาน การเตะตะกร้อ หรือออกกำลังกายกลางแจ้งร่วมกับเพื่อน ๆ หรือสมาชิกในครอบครัว เพื่อความสนุกสนานร่วมกัน การเล่นกีฬาที่มีคู่ต่อสู้ จะกระตุ้นให้เกิดความกระตือรือร้นในการเล่นมากขึ้น แต่ก็ไม่ควรแข่งขันกันอย่างเอาจริงเอาจังเกินไป เพราะจะทำให้เกิดความเครียดมากยิ่งขึ้น

4.1.3 นอนหลับให้เพียงพอ คนที่เครียดมักจะมีอาการนอนไม่หลับ หลับยาก หลับแล้วฝันร้าย หรือตื่นกลางดึกแล้วไม่ยอมหลับอีก จึงทำให้ร่างกายอ่อนเพลียจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ ถ้าหากนอนไม่หลับ ควรปฏิบัติดังนี้

- พยายามอย่านอนกลางวัน เพราะถ้านอนกลางวันมาก กลางคืนก็จะไม่่วง
- ออกกำลังกายในช่วงเย็น จะช่วยให้นอนหลับได้ดียิ่งขึ้น
- อย่างกังวลว่าจะนอนไม่หลับ ให้เข้านอนเป็นเวลา หากไม่่วงก็ให้หากิจกรรมอย่างอื่นทำไปก่อน เช่น อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ทำการฝีมือ ฟังวิทยุ เป็นต้น
- อย่าใช้ยานอนหลับเอง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเพื่อความปลอดภัย

4.1.4 หลีกเลี่ยงการกระทำที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพบางคนมีความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการคลายเครียด เช่น เชื่อเรื่องการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เล่นการพนัน หรือใช้ยาเสพติด จะช่วยลดความเครียดได้ ซึ่งเรื่องเหล่านี้ไม่เป็นความจริงเลย นอกจากจะทำให้เครียดมากขึ้นแล้วยังทำลายสุขภาพตัวเองให้เสื่อมโทรมลงด้วย เพราะฉะนั้นในขณะที่เครียดจึงควรงดสิ่งต่าง ๆ เช่น งดการดื่มสุรา และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เบียร์ ไวน์ งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มบำรุงกำลังต่าง ๆ งดการสูบบุหรี่ ไม่เล่นการพนัน ไม่ใช้ยาเสพติดทุกชนิด และไม่เที่ยวผู้หญิง โดยเฉพาะเมื่อมีเมามา เพราะจะทำให้ประมาท และติดเชื่อเอดส์ได้โดยไม่รู้ตัว

4.2 การเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ทำให้เครียด

4.2.1 ปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสม ไม่ว่าจะที่บ้านหรือที่ทำงาน หากสภาพไม่เหมาะสม เช่น สกปรกรกรุงรัง มีกลิ่นไม่ดี มีเสียงอึกทึก อากาศร้อน หรือเย็นเกินไป มีฝุ่นควมมาก ควรหาทางปรับปรุงแก้ไขให้มีสภาพที่น่าอยู่อาศัย เช่น วางข้าวของให้เป็นระเบียบ รักษาความสะอาด เป็นต้น

4.2.2 เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว เมื่อมีเรื่องร้อนหู ร้อนใจ มากกระทบ แทนที่จะตอบโต้กลับทันทีด้วยอารมณ์ ซึ่งอาจทำให้เรื่องลุกลามใหญ่โต ควรใช้วิธีหลีกเลี่ยงไปชั่วคราว เช่น อาจจะเดินหนีไปก่อน รอให้สงบอารมณ์สักพักจึงค่อยเผชิญปัญหาอันใหม่อีกครั้ง หากรู้สึกเครียดกับการทำงานมาก ๆ ควรหาเวลาหยุดพักผ่อน อาจจะเดินทางท่องเที่ยว หรืออยู่กับบ้านจัดข้าวของปลูกต้นไม้ ฯลฯ จะทำให้จิตใจคลายเครียดลงได้บ้าง และมีความพร้อมที่จะกลับมาลุยงานใหม่ได้อีก

4.2.3 ปรับปรุงการทำงาน หากรู้สึกว่าการงานที่ทำอยู่นั้นก่อให้เกิดความเครียดอย่างหนัก เช่น งานมาก งานเร่งด่วนจนทำไม่ทัน งานยากเกินความสามารถ ควรพิจารณาปรับปรุงแก้ไขวางแผนการทำงานเสียใหม่ เมื่อมีปัญหาที่ปรึกษาหัวหน้างาน งานบางอย่างที่ไม่อาจแก้ไขได้ก็จำเป็นต้องอาศัยความอดทน โดยคิดถึงผลประโยชน์ที่เกิดจากงานเป็นหลัก เช่น ทำให้มีรายได้เลี้ยงครอบครัว ทำให้ชีวิตไม่ไร้ค่า

4.2.4 ให้ความสำคัญกับที่อยู่อาศัย บ้านเปรียบดังวิมานของเรา เมื่อยามทุกข์ใจหากได้กลับบ้านแล้วรู้สึกอบอุ่น มั่นคงปลอดภัย เพราะฉะนั้นจึงควรทำให้บ้านของเราอยู่ที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยการจัดบ้านให้สะอาด สะดวกสบาย ทำบรรยากาศในบ้านให้ดี ไม่นำเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจเข้ามาในบ้าน สมาชิกอยู่กันอย่างปรองดอง และมีน้ำใจต่อกัน

4.3. การเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ

4.3.1 รู้จักมองโลกในหลาย ๆ แง่มุมเมื่อชีวิตมีปัญหาอย่าเพิ่มความกดดันให้แก่ตัวเองโดยการมองโลกในแง่ร้ายเท่านั้น ให้พยายามมองโลกในแง่บวกอื่น ๆ ดูบ้าง เช่น มองงานหนักงานยากกว่าเป็นการท้าทายความสามารถ เป็นการเพิ่มประสบการณ์ให้ตัวเอง มองว่าการที่คนอื่นตำหนิเราเป็นการช่วยให้เราเห็นตัวเองในแง่ที่ควรปรับปรุง ถ้าเราไม่ด่วนโกรธและลงคิดทบทวนด้วยเหตุผลจะทำให้สามารถแก้ไขข้อบกพร่องของตัวเองให้หมดไป และพัฒนาให้ตัวเองดีขึ้น

4.3.2 มีอารมณ์ขัน ชีวิตไม่จำเป็นต้องมีสาระเสมอไป หักมีอารมณ์ขัน รู้จักหัวเราะเสียบ้างจะได้ผ่อนคลายความเครียดในชีวิตลงได้ ถ้ารู้ตัวว่าเป็นคนขี้มยาก ควรอยู่ใกล้คนที่มอารมณ์ขัน จะได้พลอยหัวเราะกับเขาไปด้วย การฝึกให้เป็นคนมอารมณ์ขัน จะต้องเริ่มตั้งแต่เด็ก โดยพ่อแม่

ต้องไม่เป็นคนเคร่งเครียด เข้าระเบียบ เอาจริงเอาจังเกินไป! ต้องมีเวลาผ่อนคลาย สนุกสนานหยอก
เข้ากันบ้าง

4.3.3 ให้อภัย ความโกรธที่อัดแน่นอยู่ในใจ เป็นเหตุให้จิตใจขาดความสงบสุขหาก
เรียนรู้ที่จะ โกรธน้อยลง และเลิกความอหามาศแค้นเสียบ้าง จิตใจก็จะเบาสบายขึ้น ถ้าโกรธจะได้
อะไรตอบแทน นอกจากอารมณ์เสีย ปวดศีรษะ หัวใจเต้นแรง และเสียมิตรภาพ ถ้าจะให้ให้อภัยจะ
สบายใจกว่าไหม หรือทำเป็นไม่ถือสาหากความเสียบ้างจะเป็นไรไป อย่าเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ไป
เสียหมดปล่อยๆ ไปเสียบ้างจะเบาใจขึ้น

4.3.4 ไม่ท้อถอย เมื่อมีปัญหาแล้วขงหาวิธีแก้ไขไม่ได้ บางครั้งอาจทำให้เกิดความรู้
สึกท้อแท้สิ้นหวัง หมกกำลังใจ ร่างกายก็พลอยอ่อนเพลียเหมื่อยล้าไปด้วย แทนไม่อยากจะทำอะไรเลย
ขอให้พยายามปลุกปลอบใจตัวเอง สร้างกำลังใจให้ตัวเองและคนที่เรารัก เราเกิดมาแล้วควรทำ
ประโยชน์ให้คุ้มค่า อย่าเอาแต่หมกมุ่นตายอยากในชีวิต หรือคิดรอโชคชะตา ลงมือทำการเสียแต่
วันนี้จะดีกว่าแม้จะยังไม่สำเร็จตั้งใจ แต่ถ้าพยายามให้หนักขึ้นก็คงจะผ่านพ้นอันตรายไปในที่สุด

4.3.5 การฝึกผ่อนคลายความเครียด ในขณะที่มีความเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ
ของร่างกายจะหดเกร็ง (Muscle Contraction) ตึงเครียดและปวดเกร็ง การผ่อนคลาย (Relaxation)
เป็นสภาวะที่ “ร่างกาย” และ “จิตใจ” มีความสมดุลได้อย่างปกติ ซึ่งสามารถสังเกตได้จาก

- | | |
|------------|--|
| ทางร่างกาย | - อัตราการเต้นของชีพจร ต่ำกว่า 72 ครั้ง/นาที
- อุณหภูมิที่ผิวหนัง สูงกว่า 90 ฟาเรนไฮด์
- ความตึงของกล้ามเนื้ออยู่ระหว่าง 2-4 Microvolt โดยวัดจากเครื่อง
Electromyography : EMG) |
| ทางจิตใจ | - รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และสงบ |

วิธีผ่อนคลายความเครียดมีหลายวิธี ได้แก่ การฝึกสมาธิ การฝึกโยคะ การออกกำลังกาย กิจกรรม
นันทนาการ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสร้างภาพในจินตนาการ การฝึกหายใจ ฯลฯ

จากรายละเอียดเกี่ยวกับสุขภาพดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าสุขภาพจิตมีอิทธิพลต่อคุณภาพ
ชีวิตของบุคคลเป็นอย่างมาก

จากความสำคัญทางด้านสุขภาพจิตดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำไปใช้เป็นตัวแปรตาม เพื่อศึกษา
คุณภาพชีวิตของแรงงานหญิงในโรงงานอุตสาหกรรมอาหารทะเล จังหวัดปัตตานี นอกจากนั้นยัง
นำไปใช้เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือวิจัย และอภิปรายผลการวิจัย

2.3.4 ด้านชีวิตความเป็นอยู่

ชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคลในสังคมประกอบด้วยปัจจัยด้านต่างๆ ได้แก่ อาหารหรือโภชนาการ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ความสัมพันธ์ในครอบครัว การใช้เวลาว่างและการพักผ่อน ซึ่งแต่ละประการมีความสำคัญดังนี้

2.3.3.1 อาหารและโภชนาการ

อาหารเป็นสิ่งหนึ่งในปัจจัยหลักที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของเรา เพราะอาหารทำให้ร่างกายเรามีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข โดยการกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ ครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายทุกวัน และที่สำคัญจะต้องกินอาหารที่ปรุงสุกสะอาด ปลอดภัยจากการปนเปื้อนของเชื้อโรค และสารเคมีจะช่วยให้อายุยืนยาวสมบูรณ์แข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่ายมีภาวะโภชนาการที่ดี ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นปกติ

โภชนาการ คือ เรื่องที่ว่าด้วยอาหาร เริ่มตั้งแต่การนำอาหารมาบริโภคเข้าสู่ร่างกายอาหารจะเปลี่ยนเป็นสารอาหารแล้วร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิต ในทางตรงกันข้ามหากกินอาหารไม่ได้สัดส่วนตามความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน ก็จะทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคทางโภชนาการ เช่น โรคขาดสารอาหาร แต่ถ้ากินอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายก็จะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วน นอกจากนี้ถ้ากินอาหารที่มีสารปนเปื้อนเชื้อโรคและสารพิษจะทำให้เกิดการเจ็บป่วย และเสียชีวิตได้ เช่น อูจจาระร่วง โรคบิด ไทฟอยด์ โรคพยาธิต่าง ๆ เป็นต้น

ดังนั้น เพื่อให้ทุกคนในครอบครัวมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง จึงควรมีการปฏิบัติในด้านอาหารและโภชนาการดังนี้ (กระทรวงสาธารณสุข, 2541 : 33 – 43)

1. เลือกซื้ออาหารสด สะอาด ปราศจากสารอันตราย เลือกซื้ออาหารสะอาด ปลอดภัย โดยคำนึงถึงหลัก 3 ป คือ ประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด

ประโยชน์ คือ ต้องเป็นอาหารที่สดใหม่ มีคุณภาพทางโภชนาการครบถ้วน เหมาะสมกับความต้องการในช่วงอายุต่าง ๆ ของคนเรา หลีกเลี่ยงอาหารหมักดองต่าง ๆ

ปลอดภัย คือ ต้องเลือกอาหารที่แน่ใจว่าสะอาด ปลอดภัย ผลิตจากสารแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้ ไม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรกระบบทางเดินอาหาร ทั้งนี้เนื่องจากสารพิษและสารเคมีไม่อาจทำลายด้วยความร้อน ถ้าเป็นอาหารปรุงสำเร็จควรดูเครื่องหมายรับรองจากองค์การอาหารและยา (อย.) วันเดือนปีที่ผลิต และวันหมดอายุ ภาชนะที่บรรจุทำจากวัสดุที่ปลอดภัย เช่น สแตนเลส กระเบื้องเคลือบขาว แก้ว เป็นต้น สำหรับอาหารกระป๋องควรดูลักษณะกระป๋องที่ใหม่ไม่บุ๋มโป่งหรือยุบ ไม่มีรอยจุดดำ รอยสนิม รอยแตกร้าว กลิ่นสีไม่เปลี่ยนจากลักษณะเดิม

(จรินทร์ ธานีรัตน์, 2523: 258)

ประหยัด คือ ต้องเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาลที่มีในท้องถิ่นซึ่งจะส่งผลให้ได้อาหารที่สดใหม่ มีคุณภาพดี ราคาถูก หาซื้อได้สะดวก

2. **กินอาหารที่มีการเตรียมการประกอบอาหาร และใส่ในภาชนะที่สะอาด** มีการปรุงอาหารที่ถูกสุขลักษณะและใช้เครื่องปรุงรสที่ถูกต้อง โดยคำนึงถึงหลัก 3 ส คือ สงวนคุณค่า สุกเสมอ สะอาดปลอดภัย

สงวนคุณค่า คือ วิธีปรุงและประกอบอาหารที่จะช่วยสงวนคุณค่าของอาหารให้ผู้บริโภคได้รับประโยชน์เต็มที่ เช่น ล้างก่อนหั่น ถ้าปรุงอาหารจำพวกผักก็ใช้หลัก “น้ำน้อย ปิดฝา เวลาสั้น” เพื่อรักษาวิตามินและแร่ธาตุในผัก

สุกเสมอ คือ ต้องใช้ความร้อนในการปรุงอาหารให้สุก เพื่อเป็นการทำลายเชื้อโรคซึ่งอาจปนเปื้อนมากับอาหาร

สะอาด ปลอดภัย คือ ก่อนปรุงอาหารดิบต้องอยู่ในสภาพที่สะอาด ปลอดภัยไม่เน่าเสีย โดยเฉพาะให้ปลอดภัยจากสารพิษที่ตกค้างในอาหาร ผู้ปรุงอาหารต้องมีสุขนิสัยในการปรุงอาหารที่ดี อาบน้ำชำระร่างกายหรือล้างมือทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สะอาด ใช้ภาชนะ อุปกรณ์และสารปรุงแต่งที่ถูกต้อง

3. **กินอาหารปรุงสุกใหม่ๆ และใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกัน** อาหารดิบหลายชนิด โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ เช่น เป็ด ไก่ ไข่ กล้วย ต้องปรุงให้สุกจนมั่นใจได้ว่าอาหารนั้นปลอดภัยจากเชื้อโรคและพยาธิ และควรกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ เวลากินอาหารร่วมกัน ควรใช้ช้อนกลางเพื่อป้องกันโรคที่ติดต่อกันได้โดยทางน้ำลาย เช่น ไข้หวัด ไวรัสตับอักเสบ วัณโรค เป็นต้น

4. **ไม่กินอาหารใส่สี มีสารอันตราย** สำหรับอาหารใส่สีคุณภาพดี ส่วนใหญ่จะใช้สีสังเคราะห์ซึ่งมีโลหะหนักปะปนอยู่ ได้แก่ ตะกั่ว สารหนู โครเมียม ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร โลหิตจาง และอาจทำให้เกิดมะเร็งได้ ควรเลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีสีเลยจะดีกว่า

ส่วนสารอันตรายต่างๆ ที่ปนเปื้อนมากับอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น ยากันบูดที่ใส่เพื่อจะชะลอการเน่าเสียของอาหาร ผงชูรสช่วยให้มีรสชาติอร่อย บอแรกซ์ช่วยให้อาหารกรุบกรอามีคิธรรมคา ฟอรัมาลินช่วยให้อาหารสดนานเน่าเสียช้าลง ยาฆ่าแมลงที่ปนเปื้อนมากับพืชผักต่างๆ เป็นต้น

5. **กินอาหารให้เป็นเวลา** ควรรับประทานอาหารให้เป็นเวลาเพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นโรคกระเพาะอาหารเพราะเมื่อถึงเวลารับประทานอาหารน้ำย่อยก็จะหลั่งออกมา หากไม่มีอาหารให้ย่อยกรดในน้ำย่อยก็จะทำลายผนังกระเพาะอาหารทำให้เกิดแผล มีอาการเจ็บปวดมาก และถ้าหากเป็นแผลเรื้อรังนานๆ อาจทำให้กระเพาะอาหารทะลุได้

๒๒/๑๒
๒๕๖๓

6. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และกินให้ถูกหลักโภชนาการทุกวันดังนี้

หมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ นม ให้โปรตีน

หมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล ให้พลังงาน

หมู่ที่ 3 และหมู่ที่ 4 ได้แก่ ผักและผลไม้ ให้เกลือแร่ วิตามิน

หมู่ที่ 5 ไขมันจากพืช และสัตว์ ให้พลังงาน

กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำนอกจากจะทำให้ร่างกายได้รับวิตามินและแร่ธาตุแล้ว ยังมีการใยอาหารที่ช่วยการขับถ่าย ส่วนปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้ง ให้โปรตีนที่ดี เพราะย่อยง่ายและมีไขมันต่ำ

นมเป็นแหล่งอาหารที่ให้แคลเซียม โปรตีน และวิตามินอื่น ๆ ทำให้ร่างกายเติบโตแข็งแรง กระดูกฟันแข็งแรง นมเป็นอาหารที่เหมาะสมทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว

ไขมันจากพืชและสัตว์เป็นแหล่งพลังงานที่ดีของคนเรา แต่ถ้ากินมากเกินไปจะทำให้อ้วน และอาจทำให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมา เช่น โรคหัวใจขาดเลือด ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง เป็นต้น ดังนั้น จึงควรกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

7. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว น้ำที่ดื่มจะต้องใสสะอาดปราศจากตะกอน กลิ่น และสี ถ้าไม่แน่ใจควรต้มเสียก่อน

8. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน เค็มจัด เปรี้ยวจัดและของหมักดอง อาหารรสจัด หมายถึง เค็มจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด มีทั้งคุณและโทษต่อร่างกาย ฉะนั้นจึงควรประทานให้พอดี ส่วนของหมักดอง เช่น ผัก ผลไม้ดอง ไม่ควรรับประทาน เพราะไม่มีประโยชน์ ควรรับประทาน ผักสด ผลไม้สดจะดีกว่า อีกทั้งไม่ควรรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ เช่น อาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ควรปรุงให้สุกด้วยความร้อนก่อนรับประทาน หากกินสุก ๆ ดิบ ๆ จะทำให้เกิดโรคได้ เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคแอนแทรกซ์ โรคพยาธิต่าง ๆ เป็นต้น

9. หลีกเลี่ยงของกินเล่น ควรรับประทานอาหารเป็นมื้อ ๆ เป็นเวลา ไม่ควรกินจุบกินจิบ เช่น กินของกินเล่นกรูบกรอบที่ส่วนใหญ่จะมีสารปรุงแต่งรสและบอแรกซ์เพื่อทำให้กรูบกรอบปนเปื้อนอยู่ในปริมาณสูง รับประทานเป็นประจำจะสะสมในร่างกายเกิดอันตรายต่อสุขภาพและยังทำให้กระเพาะอาหารทำงานหนัก จะต้องหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อยอาหารตลอดเวลา ส่งผลกระทบต่อระบบย่อยอาหาร อาจเกิดอาการท้องอืดจุกเสียดแน่นท้อง อาหารไม่ย่อยเนื่องจากน้ำย่อยไม่เพียงพอ และยังส่งผลกระทบต่อช่องปากและฟัน ทำให้เศษอาหารตกค้างในช่องฟัน เพราะไม่ได้แปรงฟันหรือบ้วนปาก เป็นสาเหตุของโรคฟันผุได้มากขึ้น

จะเห็นได้ว่าอาหารหรือโภชนาการนั้น มีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลเป็นอย่างมาก การบริโภคนั้นเป็นช่องทางแห่งการนำสาเหตุของโรคร้ายต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกาย ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายจึงช่วยให้ปลอดภัยจากโรคร้ายแรงต่าง ๆ ได้

2.3.3.2 ที่อยู่อาศัย เป็นปัจจัยขั้นต่ำที่สำคัญต่อชีวิตของบุคคล ซึ่งแต่ละบุคคลต่างมีความต้องการที่จะมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง เพราะที่อยู่อาศัยมีอิทธิพลต่อการปรับปรุงคุณภาพชีวิตเป็นอย่างมาก ที่อยู่อาศัย หมายถึง บ้าน บ้านเป็นสถานที่ที่สำคัญมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลเป็นอย่างมาก ซึ่งสมาชิกทุกคนในบ้านควรได้พักอาศัยหลับนอนอย่างสะดวกสบาย มีอิสระในการทำกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากนี้ยังเป็นที่ให้ความอบอุ่นกับสมาชิกในครอบครัว สำหรับลักษณะการสร้างบ้านของประชาชนชาวไทยนั้น มีการสร้างบ้านที่สอดคล้องกับสภาพภูมิประเทศ คือ ลักษณะที่อยู่อาศัยของคนไทยส่วนใหญ่เป็นบ้านเดี่ยวหรือบ้าน โคลนที่มีใต้ถุนสูง โดยเฉพาะในภาคกลาง เพราะลักษณะภูมิประเทศเป็นที่ราบลุ่มน้ำท่วมได้ง่าย ประชาชนจึงนิยมปลูกบ้านแบบใต้ถุนสูง

นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาถึงขนาดของบ้านและพื้นที่ที่ใช้ในการปลูกบ้านของ ม.ร.ว.ทองใหญ่ ทองใหญ่ และคณะ(2512: 32-33) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “มาตรฐานบ้านพักอาศัยราคาถูกลำหรับประเทศไทย” พบว่าบ้านที่ได้มาตรฐานขั้นต่ำของผู้มีรายได้น้อยนั้น ควรมีบ้านและพื้นที่โดยเฉลี่ยอย่างต่ำ 75 ตารางวา จึงจะได้มาตรฐานเพียงพอสำหรับพักอาศัยของสมาชิกในครอบครัวที่มีขนาด 5-6 คน แต่จากการศึกษาในครั้งนี้นั้น ปรากฏว่าผู้ที่มีรายได้น้อยนั้น ประมาณ ร้อยละ 70 มีขนาดบ้านเล็กเกินไปต่ำกว่ามาตรฐาน คือ มีพื้นที่ปลูกบ้านประมาณ 35-50 ตารางวา

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าบุคคลควรปลูกบ้านให้ได้มาตรฐานขั้นต่ำตามที่กำหนดไว้ นอกจากการพิจารณาขนาดของบ้านและพื้นที่ที่เป็นตัวบ่งถึงคุณภาพชีวิตแล้วนั้น ยังมีการศึกษาถึงลักษณะของบ้านหรือที่อยู่อาศัยทางด้านอื่น ๆ มาพิจารณาอีก เช่น โครงการพัฒนาสังคมคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2520:4-5) ถือว่าที่อยู่อาศัยเป็นคุณภาพชีวิตที่เป็นความจำเป็นพื้นฐานของคนไทยที่จะต้องมีและต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ลักษณะของบ้านเรือนต้องทำด้วยวัสดุที่เหมาะสมคงทนถาวรอย่างน้อย 5 ปี ภายในบ้านสะอาด มีสิ่งแวดล้อมสุขลักษณะ และองค์การอนามัยโลก (WHO.) ได้กล่าวถึงลักษณะที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมควรพิจารณาจาก จำนวนสมาชิกในครัวเรือนต่อจำนวนห้อง ขนาดที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมและมีอากาศถ่ายเทได้ดี สำหรับห้องนอนไม่ควรนอนเกินกว่า 2 คนต่อหนึ่งห้องนอน

นอกจากนี้ยังมีรายงานการวิจัยของ ศรีพอง จันภรณ์กิจศิลป์ (2526: 58) ได้ศึกษาการรับรู้เรื่องคุณภาพชีวิตของผู้อาศัยอยู่ในอาคารสงเคราะห์ของการเคหะแห่งชาติ เขตห้วยขวาง พบว่าที่อยู่อาศัยเป็นองค์ประกอบที่บ่งถึงคุณภาพชีวิตของประชาชนคือ จะต้องมที่อยู่อาศัยที่พอสำหรับหลับนอนได้เป็นที่เป็นที่

จากรายละเอียดเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าที่อยู่อาศัยเป็นองค์ประกอบขั้นพื้นฐานที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลเป็นอย่างยิ่ง

2.3.3.3 เครื่องนุ่งห่ม เป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานที่สำคัญปัจจัยหนึ่ง ในการที่บุคคลจะต้องมี เพื่อการสวมใส่ตามความเหมาะสม และเพื่อป้องกันความร้อนหนาวของสภาพภูมิอากาศ และสภาพแวดล้อม (ซิดซัย สนั่นเสียง, 2529 : 41) ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเครื่องนุ่งห่มเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของบุคคลที่จะขาดเสียมิได้ เช่น งานวิจัยของ ศรีผ่อง จิตกรรมกิจศิลป์ ได้ศึกษาการรับรู้เรื่องคุณภาพชีวิตของผู้อาศัยอยู่ในอาคารสงเคราะห์ของการเคหะแห่งชาติ เขตห้วยขวาง พบว่าเครื่องนุ่งห่มเป็นองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต คือ บุคคลต้องมีเครื่องนุ่งห่มอย่างพอเพียงตามความจำเป็น และต้องมีเครื่องนุ่งห่มที่พอจะแต่งกายได้อย่างเหมาะสมตามกาลเทศะ ถึงแม้กระนั้นก็ตาม ยังไม่สามารถชี้ลงไปได้ว่า บุคคลควรมีเสื้อผ้าหรือเครื่องนุ่งห่มขั้นต่ำสุดสักเท่าใดในการดำรงชีวิต องค์การกรรมกรระหว่างประเทศ (International Labour rganization) ได้ทำการศึกษาความต้องการพื้นฐานในเมืองไทย ในส่วนที่เกี่ยวกับเสื้อผ้าปกปิดร่างกายให้ สอดคล้องกับความต้องการของลักษณะวัฒนธรรมไทยและได้คิดถึงเครื่องชีวะด พบว่าผู้ใหญ่หนึ่งคนควรจะใช้ผ้าโดยเฉลี่ยอย่างต่ำ ประมาณ 10 เมตรต่อปี ซึ่งสามารถทำเป็นเครื่องนุ่งห่มได้ 4 ชุด และคิดเป็นราคาชุดละ 112.50 บาท ซึ่งต่ำกว่าการศึกษาของสถาบันวิจัยเพื่อพัฒนาสังคมขององค์การสหประชาชาติ ได้ศึกษาเครื่องชีวะระดับความเป็นอยู่ของมนุษย์ทางด้านเครื่องนุ่งห่ม เสื้อผ้าที่ใช้สวมใส่นั้นอย่างน้อยคนเราต้องมีเสื้อผ้า 15-50 เมตรต่อปีต่อคน จึงจะพอเพียงแก่การดำรงชีวิต

จากรายละเอียดเกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่มดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าเครื่องนุ่งห่มเป็นองค์ประกอบขั้นพื้นฐานที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลเป็นอย่างยิ่ง

2.3.3.4 ความสัมพันธ์ในครอบครัว การขยายตัวของภาคอุตสาหกรรม ก่อให้เกิดการจ้างงานมากขึ้น กลุ่มสตรีเป็นแรงงานหลักในอุตสาหกรรม ทำให้สตรีจำนวนไม่น้อยออกมาจากครอบครัว เพื่อทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมโดยทำงานเต็มเวลา และอาจทำงานล่วงเวลาอย่างไม่มียกยสิทธิ์เลือกจำนวนเวลาทำงานได้ การทำงานรับจ้างนอกร้านของสตรีนั้น ถ้าโสดถือเป็นพฤติกรรมปกติในการต้องออกไปทำงาน แต่ถ้าเป็นสตรีที่แต่งงานแล้วจะมีปัญหาในการใช้ชีวิตครอบครัว (นิรมล สุริยศักดิ์, 2534: 83) เนื่องจากแรงงานหญิงต้องใช้เวลานอกร้านประมาณ 13 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งเป็นเวลาทำงานรวมกับเวลาเดินทาง นับเป็นการแยกสตรีออกจากบ้านโดยสิ้นเชิง

1. ความสัมพันธ์ระหว่างสตรีกับสามี ประเพณีแต่เดิมนั้นผู้ชายรับผิดชอบการหารายได้เลี้ยงดูครอบครัวแต่เพียงผู้เดียว ทำให้ภรรยาต้องพึ่งพารายได้ของสามี เมื่อภรรยาออกไปหารายได้ด้วยตนเอง ทำให้ระดับของการพึ่งพาลดต่ำลง เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบความสัมพันธ์ระหว่างสตรีกับสามีคือไม่ใช่ความสัมพันธ์ที่ผู้ชายเป็นฝ่ายหาเลี้ยงดูแล้วให้ผู้หญิงคอยบริการ

นิตา ฮูโต (2535 : 72) ได้กล่าวถึงการปรับบทบาทความสัมพันธ์ของสตรีกับสามี สรุปได้ว่า สภาพแวดล้อมในปัจจุบัน เงื่อนไขความจำเป็นในชีวิตได้เปลี่ยนแปลงไปจากสังคมเกษตรที่เน้นความเป็นอยู่อย่างพอมีพอกินยึดถือคุณค่าทางจารีตประเพณีมาเป็นสังคมอุตสาหกรรมใหม่ที่เน้นความสำคัญการผลิต การจับจ่ายใช้สอยที่ฟุ่มเฟือย วัตถุและเงิน สิทธิเสรีภาพส่วนบุคคลเป็นสิ่งสำคัญกว่าขนบธรรมเนียมประเพณี และชื่อเสียงวงศ์ตระกูล ค่านิยมใหม่ๆ เหล่านี้แพร่กระจายไปตามเทคโนโลยีไปทุกหมู่บ้าน ประกอบกับสตรีสามารถมีบทบาททำงานนอกบ้าน มีคุณค่าทางเศรษฐกิจ สามารถพึ่งพาตนเองได้ องค์ประกอบเหล่านี้เป็นเงื่อนไขในการปรับเปลี่ยน บทบาทความสัมพันธ์ของสตรีกับสามีในครอบครัว การปรับบทบาทก็เพื่อก่อให้เกิดความสมดุลของความสัมพันธ์ของสตรีกับสามีในครอบครัว การปรับบทบาทก็เพื่อก่อให้เกิดความสมดุลของสัมพันธ์ภาพสมาชิกทุก ๆ คนในครอบครัวให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีความเจริญอกงามและมีคุณภาพ นั่นคือสมาชิกพอใจที่จะอยู่ร่วมกัน ชื่นชม เห็นคุณค่าของกันและกัน มีทัศนคติที่ดีต่อกันให้เวลากัน โดยทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน พูดคุยสื่อสารรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ไว้วางใจกัน ร่วมมือกันแก้ปัญหาเมื่อมีวิกฤติการณ์ ให้กำลังใจ ให้โอกาสและอิสระแก่สมาชิกในการพัฒนาสถานภาพทางกาย ใจ และสติปัญญา การปรับบทบาทได้แก้ไขหย่อมขุ่นอยู่กับความพอใจ ความถนัดและความสามารถของแต่ละบุคคล ซึ่งจะตกลงเห็นชอบกันและกันในครอบครัว เพราะชายและหญิงย่อมแตกต่างกันด้านสรีระอันประกอบด้วยอวัยวะ และฮอร์โมน ซึ่งทำให้หญิงและชายมีบทบาทเป็นบิดาและมารดาาร่วมกันในการกำเนิดทารก บทบาทดังกล่าวเปลี่ยนแปลงกันไม่ได้ แต่บทบาทในการเลี้ยงดู อบรม สั่งสอนเป็นบทบาทที่สลับเปลี่ยนแทนกันได้ บางครั้งบทบาทเกิดขึ้นเพียงภายในครอบครัว เช่น สามีทำงานงานบ้านแทนภรรยาซึ่งออกไปทำงานนอกบ้าน แต่ก็ไม่สามารถจะแสดงบทบาทอย่างเปิดเผยต่อหน้าชุมชนได้ เพราะสังคมภายนอกยังยึดติดอยู่กับค่านิยมเดิม ๆ

วารุณี ภูริสินสิทธิ์ และเบญญา จิรภัทรพิมล (2537 : 104) ได้ศึกษาภาวะการทำงานอุตสาหกรรมของสตรีกับการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์พบว่าในภาคอุตสาหกรรมการผลิตแรงงานหญิงส่วนใหญ่จะบอกว่าปัญหาที่ตนประสบอยู่ คือ การไม่ได้รับการช่วยเหลือจากสามีเท่าที่ควรทำให้รู้สึกเหน็ดเหนื่อย และไม่อาจปฏิบัติหน้าที่สองอย่างให้ได้ดี แต่ในเขตเมืองบางส่วนของสามีและภรรยาทำงานนอกบ้านทั้งสองคนนั้น สามีมีส่วนร่วมในการช่วยแบ่งเบาภาระงานบ้านบ้าง

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรุณ จิรวัดน์กุลและคณะ(2538 : 121) ได้ศึกษาปัญหาสังคมและสาธารณสุขของคณงานก่อสร้างในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่าคณงานที่แต่งงานแล้วจะช่วยเหลือภรรยาทำงานบ้านหรือช่วยแบ่งเบาภาระงานบ้าน