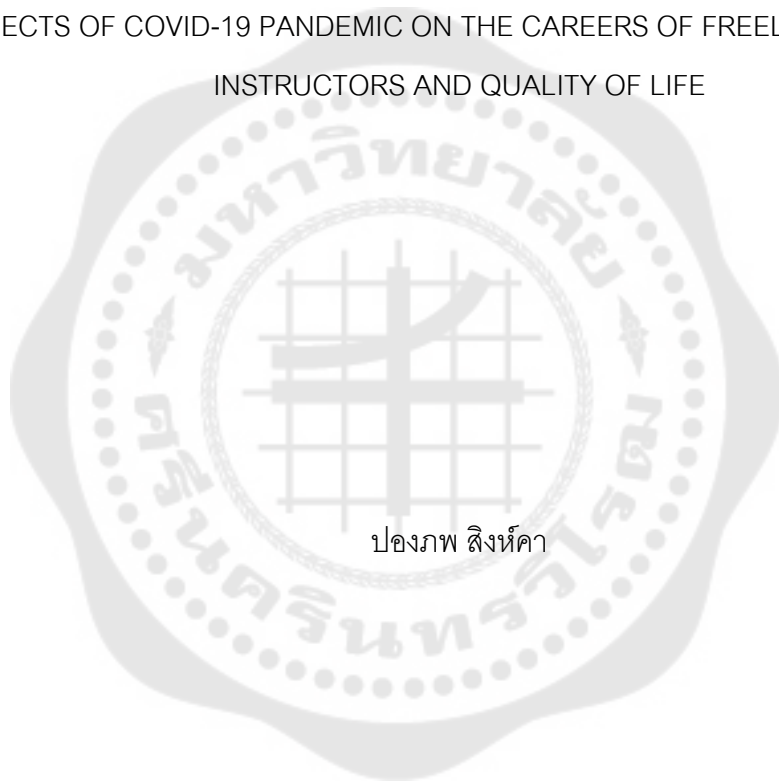




ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต
EFFECTS OF COVID-19 PANDEMIC ON THE CAREERS OF FREELANCE DANCE
INSTRUCTORS AND QUALITY OF LIFE



ปองภาพ สิงห์คา

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2565
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

EFFECTS OF COVID-19 PANDEMIC ON THE CAREERS OF FREELANCE DANCE
INSTRUCTORS AND QUALITY OF LIFE



PONGPOP SINGKHA

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF SCIENCE
(Sport and Exercise Science)

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

2022

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต

ของ

ปองภพ สิงห์คำ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก
(ศาสตราจารย์ ดร.สาลิ สุภาภรณ์)

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประสิทธิ์ ปิปทุม)

ชื่อเรื่อง	ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต
ผู้วิจัย	ปองภพ สิงห์คำ
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2565
อาจารย์ที่ปรึกษา	ศาสตราจารย์ ดร. สาลี สุภาภรณ์

จุดมุ่งหมายในการวิจัยนี้เพื่อศึกษาผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 และคุณภาพชีวิตที่มีต่อการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ กลุ่มตัวอย่างคือผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ในเขตกรุงเทพมหานคร 20 คน ชาย 16 คน หญิง 4 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ การกระตุ้นความจำ และแบบสอบถามคุณภาพชีวิต ผลการวิจัยสรุปได้ 4 เรื่อง คือ หนึ่ง การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ 6 ข้อ คือ (1. รายได้ลดลง 2. ผู้เข้าร่วมเต้นแต่ละครั้งลดลงทั้งออนไลน์และออนไซต์ 3. ผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ถูกกดดันให้สอนเต้นแบบออนไลน์ 4. รายจ่ายเพิ่มขึ้น 5. เหนื่อยและหายใจลำบากเมื่อสวมหน้ากากเต้น และ 6. เจ็บ ระบายเคืองโพรงจมูกเพราะตรวจเอทีเคบ่อยมาก) สอง รายได้ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ลดลงร้อยละ 50.86 สาม คะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ ($X = 101.15$) อยู่ในเกณฑ์ดี ($26-60 =$ ไม่ดี $61-96 =$ ปานกลาง, $96-130 =$ ดี) สี่ คะแนนการประเมินคุณภาพชีวิตด้วยตนเอง จาก 1-9 (คะแนนต่ำแสดงว่า ได้รับผลกระทบน้อยกว่าคะแนนสูง) เท่ากับ 6.5 คะแนน แสดงว่าการแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบมาก ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพกับสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยสรุป การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบในทางลบต่อการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน รายได้ลดลงและคุณภาพชีวิตต่ำลง

คำสำคัญ : ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์, คุณภาพชีวิต, โควิด-19, รายได้ลดลง

Title	EFFECTS OF COVID-19 PANDEMIC ON THE CAREERS OF FREELANCE DANCE INSTRUCTORS AND QUALITY OF LIFE
Author	PONGPOP SINGKHA
Degree	MASTER OF SCIENCE
Academic Year	2022
Thesis Advisor	Professor Dr. Salee Supaporn

The purpose of this study was to determine the effects of the COVID-19 pandemic on the careers of freelance dance instructors and their quality of life. The participants consisted of 20 freelance dance instructors, 16 males and 4 females, in the Bangkok metropolitan area. The data were collected through interview, critical incidence, stimulated recall, and a quality-of-life questionnaire. The findings indicated four themes on the impact of the COVID-19 pandemic on freelance dancers. First theme involved with six categories, as follows: (1) reduction income; (2) lessening numbers of participants in onsite and online classes; (3) enforcing instructors to conduct online dance classes; (4) increasing expense; (5) exhaustion and breathing difficulty with masks; and (6) hurting and irritating nostrils because of too many ATK tests. Second, income during the COVID-19 pandemic decreased by 50.86%. Third, the quality-of-life score, ($X = 101.15$) was in a good category; (26-60 = poor, 61-96 = fair, 96-130 = good). Forth, self-evaluation mean score on quality of life, from 1-9, lower scores indicated a lower impact than those higher scores, was 6.50, implying the great impact of the COVID-19 pandemic, particularly the physical, mental, social relationship and environmental domains. In summary, the COVID-19 pandemic had a negative impact on the career of freelance dance instructors, hindered their work, and decreased both their income and quality of life.

Keyword : Freelance dance instructors, Quality of life, COVID-19, Income reduction

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเนื่องจากได้รับความอนุเคราะห์และความเมตตาอย่างสูงจากศาสตราจารย์ดร.สาลี สุภาพรณัฐผู้เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาที่ให้ความรู้คำปรึกษาข้อเสนอแนะต่าง ๆ จนทำให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ด้วยดีผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทรและ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประสิทธิ์ ปัทมที่ให้เกิดริเสียดเสียดเวลาอันมีค่ามาเป็นประธานและกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่านที่อบรมสั่งสอน ให้กำลังใจ และให้คำปรึกษาแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา

ขอขอบคุณบุคลากรบัณฑิตศึกษาและบุคลากรคณะพลศึกษา ได้แก่คุณไกล่รุ่ง ร่มทรัพย์ คุณพรสมัคร ภูมิเขต คุณสุพจน์ พ่วงศิริ และคุณธิตติพันธ์ุ์ เสงี่ยมงาม ที่คอยดูแล ให้ข้อมูลข่าวสารและประสานงานด้านต่าง ๆ ทำให้การเรียนระดับบัณฑิตศึกษาเป็นไปได้อย่างราบรื่น

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ได้กรุณาให้ความร่วมมือและให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการทำปริญญาานิพนธ์ในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่งคุณประโยชน์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นจากการทำปริญญาานิพนธ์เล่มนี้ผู้วิจัยขอมอบให้คุณพ่อ ธวัชชัย สิงห์คา และคุณแม่ กาญจณี บัวขาวที่ได้ให้กำเนิด อบรมเลี้ยงดูสั่งสอน ให้โอกาสสนับสนุนในด้านการศึกษาและให้กำลังใจอย่างต่อเนื่องจนปริญญาานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จได้ด้วยดี

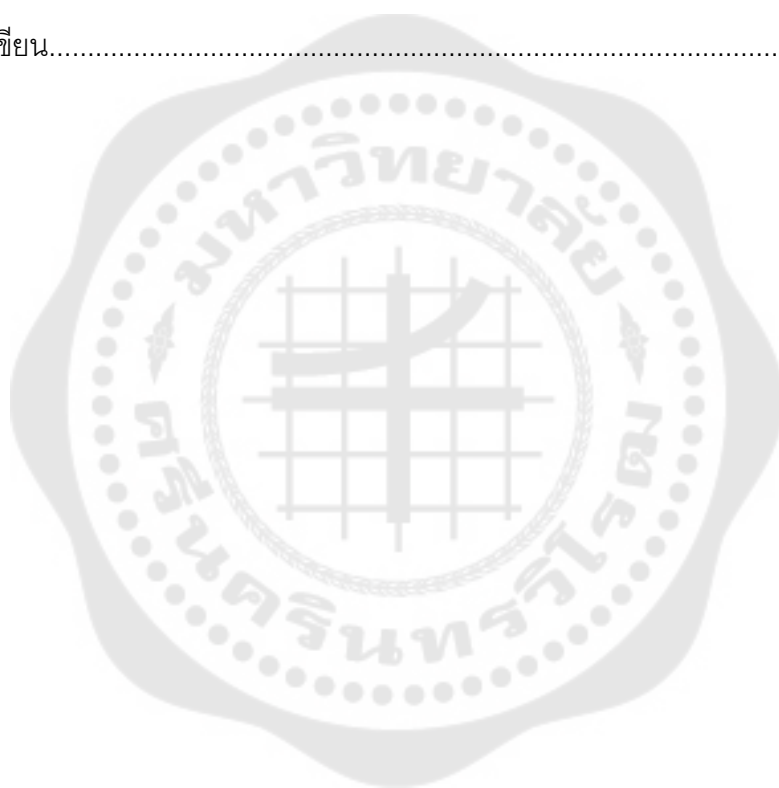
ปองภพ สิงห์คา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
คำถามในการวิจัย.....	5
กลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย	5
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
ขั้นตอนในการวิจัย	7
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรมและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	8
1. การประกอบอาชีพฟรีแลนซ์หรืออาชีพอิสระ (Freelance)	8
2. พิฒเนสกับอาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์	13
ประเภทของพิฒเนส	14
3. ชนิดของการเต้นซึ่งเป็นที่นิยมในพิฒเนสหรือศูนย์ออกกำลังกาย	15
4. สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19.....	16

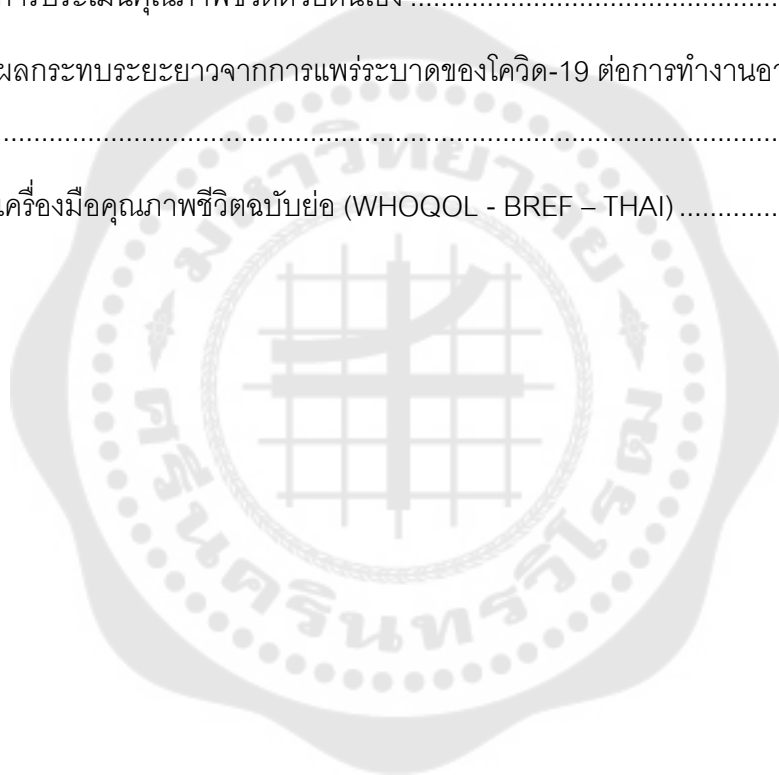
5. นโยบายการป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 กับงานในฟิตเนส	18
6. องค์ประกอบและวิธีการวัดคุณภาพชีวิต	24
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	25
งานวิจัยในประเทศ	25
งานวิจัยต่างประเทศ.....	30
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	34
กลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย	34
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	34
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลเชิงคุณภาพ	36
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	37
สรุปผลการวิจัย.....	37
ผลกระทบต่อการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนต้นพรีเมียร์ลีก	40
ผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต	48
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	51
ความมุ่งหมายของการวิจัย	51
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
สรุปและอภิปรายผลการวิจัย	51
สรุปผลการวิจัย.....	51
อภิปรายผลการวิจัย	52
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	56
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	57
บรรณานุกรม	58

ภาคผนวก.....	67
ภาคผนวก ก แบบสัมภาษณ์ 1	68
ภาคผนวก ข บรรยายเหตุการณ์สำคัญ	69
ภาคผนวก ค แบบสัมภาษณ์ 2	70
ภาคผนวก ง แบบกระตุ้นความจำด้วยภาพ	72
ภาคผนวก จ เครื่องมือคุณภาพชีวิตฉบับย่อ (WHOQOL - BREF - THAI)	74
ประวัติผู้เขียน.....	78



สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	37
ตาราง 2 เปรียบเทียบรายได้ก่อนและช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19	39
ตาราง 3 ผลกระทบต่อการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนต้นฟรีแลนซ์	40
ตาราง 4 การประเมินคุณภาพชีวิตด้วยตนเอง	46
ตาราง 5 ผลกระทบระยะยาวจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ต่อการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนต้นฟรีแลนซ์.....	48
ตาราง 6 เครื่องมือคุณภาพชีวิตฉบับย่อ (WHOQOL - BREF - THAI).....	74



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
ภาพประกอบ 2 ขั้นตอนในการวิจัย.....	7
ภาพประกอบ 3 สถิติผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตรายใหม่	18
ภาพประกอบ 4 มาตรการป้องกันโรค ที่เจ้าของกิจการต้องปฏิบัติ.....	21
ภาพประกอบ 5 มาตรการผ่อนปรนสถานประกอบการ สถานที่ออกกำลังกายหรือฟิตเนส.....	22



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

อาชีพฟรีแลนซ์หรือการประกอบอาชีพอิสระ เป็นอาชีพหนึ่งที่มีความท้าทายและมีทางเลือกในการทำงานค่อนข้างมาก ซึ่งในระบบธุรกิจหรือการทำงานประจำไม่มี (สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ, 2559) ด้วยเหตุนี้ จึงมีผู้สนใจประกอบอาชีพอิสระกันมาก เพราะในการทำงานไม่ต้องขึ้นตรงกับหน่วยงานใด ไม่มีเวลาเข้างานหรือเลิกงานที่แน่นอน มีความยืดหยุ่นในเรื่องเวลาของการทำงานสูง (ธัญพร บัวทอง, 2560) จากผลการสำรวจพบว่า ผู้ประกอบอาชีพอิสระหรือฟรีแลนซ์ เป็นผู้ประกอบการที่ประสบความสำเร็จจากความคิดสร้างสรรค์ มีความเป็นอิสระ และมีความสำคัญต่อระบบเศรษฐกิจเช่นเดียวกับอาชีพอื่น ๆ (Horowitz, et al. 2005) ด้วยเหตุนี้ ปัจจุบันจึงมีผู้ที่ประกอบอาชีพอิสระที่หลากหลายเป็นจำนวนมาก เนื่องจากบุคคลสามารถเลือกทำงานหรือบริการในรูปแบบที่ตนเองถนัด ตามทักษะและความสามารถที่มี ตอบโจทย์การดำเนินชีวิตของตนเองและครอบครัว (มานิตย์ จอมศรีกระยอม, 2556)

สำหรับงานด้านการดูแลสุขภาพนั้นอาชีพผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์หรือผู้ฝึกสอนอิสระ (Freelance Instructor) ซึ่งทำหน้าที่สอนกิจกรรมการออกกำลังกายในฟิตเนส (Fitness) ในศูนย์ออกกำลังกาย (Exercise Center) และสโมสรกีฬา (Sport Club) ต่าง ๆ ได้รับความสนใจมากขึ้น (Walter, 2013) ทั้งนี้เพราะผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์สามารถเลือกทำงานเป็นรายชั่วโมง หรือรายวัน โดยเดินทางไปสอนตามฟิตเนส สำนักงาน และสถานที่ต่าง ๆ ที่จัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกาย และ เมื่อหมดชั่วโมงสอนของตนในแต่ละวันแล้วก็สามารถบริหารจัดการเวลาไปทำกิจกรรมอื่นได้ (ธัญพร บัวทอง, 2560; ภูวนาท พิมพ์บุลย์ และสาลี สุภาภรณ์, 2559)

กระแสความสนใจในด้านการดูแลสุขภาพทำให้มีผู้มาใช้บริการออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ ในฟิตเนสกันมากขึ้น โดยเฉพาะในเมืองใหญ่และชุมชน ซึ่งผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ส่วนใหญ่จะมีรอบสอนในฟิตเนสด้วย อาชีพผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์จึงเป็นทางเลือกที่น่าสนใจสำหรับผู้ที่มีทักษะเฉพาะด้าน เช่น เต้นแอโรบิก ชุมบ้า โยคะ พิลาทิส และ มวยไทย เป็นต้น (Malek, et al. 2002; Walter, 2013)

กรมสามัญ (ทวีพร ปรีชา, 2554), 37; อ้างอิงจาก กรมสามัญ. 2535) ได้จำแนกการทำงานอาชีพอิสระเป็น 2 รูปแบบ คือ อาชีพผู้ผลิตและอาชีพผู้บริการ สำหรับอาชีพผู้ผลิตนั้น จะมี

ผู้ดำเนินการผลิตสิ่งของขึ้นมาเพื่อจำหน่าย ได้แก่ งานประดิษฐ์ ผลิตภัณฑ์เครื่องใช้ต่าง ๆ เครื่องปั้นดินเผา ผลผลิตทางการเกษตร เป็นต้น ส่วนอาชีพอิสระแบบผู้บริกรนั้น ผู้ดำเนินการจะทำหน้าที่อำนวยความสะดวกให้แก่ผู้อื่น ให้บริการแก่ผู้บริโภค ได้แก่ ช่างตัดผม นักเขียน นักออกแบบ แม่ค้า เทรนเนอร์ รวมถึงผู้ฝึกสอนกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น สอนเต้น สอนโยคะ สอนชก สอนแจสด้าน สอนลีลาศ ฯลฯ ซึ่งการประกอบอาชีพอิสระมีปัจจัยเกี่ยวข้องหลายอย่าง ที่สำคัญมากได้แก่ ทุน ความรู้ การบริหารจัดการและการตลาด (YAMA, 2550; เอกชัย มงคลสมัย , 2557)

ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์เป็นอาชีพอิสระประเภทให้บริการ กล่าวคือ ผู้ฝึกสอนไม่ได้อยู่ประจำฟิตเนสหรือสถานที่สอนและไม่ต้องทำงานตลอดทั้งวัน ดังนั้น ผู้ที่มีความสามารถสูง มีทักษะดีในกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เต้นแอโรบิก พิลาทิส ฟิตบอล ไท้จี้ โยคะ และกิจกรรมอื่น ๆ เลือกที่จะเป็นผู้ฝึกสอนอิสระ (Freelance Instructor) กันมากขึ้น บางคนทำเป็นอาชีพเสริมแต่บางคนก็ทำเป็นอาชีพหลักและไม่ได้ทำงานประจำอื่น ๆ รายได้ของผู้ฝึกสอนอิสระบางคนมากกว่ารายได้จากงานประจำในแต่ละเดือน ด้วยเหตุนี้ อาชีพผู้ฝึกสอนอิสระ (Freelance Instructor) จึงได้รับความสนใจเพิ่มขึ้น (ปวิวัติ พัฒนากุมิ, 2557; ภูวนาท พิมพ์บุลย์ และสาลี สุภาภรณ์, 2559)

ฟิตเนสหรือศูนย์ออกกำลังกายแต่ละแห่งจะมีผู้ฝึกสอนที่เป็นพนักงานประจำไม่มากแต่มีผู้ฝึกสอนอิสระ (Freelance) และผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล (Personal Trainer) หลายคน (Australian Fitness Academy, 2020; Melton, et al. 2010) โดยเฉพาะผู้ฝึกสอนประเภทเต้น เช่น เต้นแอโรบิก สเตปแอโรบิก แอโรบิกซิ่ง แจสดานซ์ ซุมบ้า ลีลาศ ฯ จะมีมากเนื่องจากกิจกรรมดังกล่าวเป็นที่นิยมของสมาชิกที่มาออกกำลังกายในฟิตเนสและศูนย์ออกกำลังกาย (Adams, 2020; Evans & Roy, 2005) ทำให้มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก นอกจากนั้น ความสามารถในการสอนและสร้างความสนุกสนานในขณะนำกิจกรรมก็มีความสำคัญมากทำให้สมาชิกชื่นชอบและมาเข้าคลาส (Class) เพื่อออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง (Winger, 2002) ส่งผลดีต่อสุขภาพโดยตรง

ผลการวิจัยของเจริญ กระบวนรัตน์ และ สาลี สุภาภรณ์ (2557) พบว่า การมีครูหรือผู้ฝึกสอนที่ดี สอนเก่ง ใช้วิธีการสอนที่เข้าใจง่าย เป็นองค์ประกอบสำคัญทำให้กลุ่มตัวอย่างมาร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด ตารางเก้าช่อง และการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง กลุ่มตัวอย่างได้กล่าวถึงเหตุผลซึ่งนอกจากจะมีความสนใจในกิจกรรมนั้น ๆ เช่น ชอบออกกำลังกายด้วยยางยืด ชอบเต้นในตารางเก้าช่อง หรือชอบการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแล้ว ยังเนื่องมาจากการที่ผู้ฝึกสอนสามารถสอนและอธิบายกิจกรรมให้เข้าใจต่อการปฏิบัติ อีกทั้งมีการใช้วิธี

(Cueing) การสอนได้ดี มีการปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้เรียน สอนสนุก และให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ได้ดี ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประสบความสำเร็จรับรู้ว่าตนเองเก่ง มีความสามารถสูง และมีพัฒนาการด้านสุขภาพที่ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาซึ่งพบว่า ครูสอนแอโรบิกที่ดี ต้องมีความสามารถในการเลือกเพลงและออกแบบท่าเต้นที่หลากหลาย ทำให้ผู้เข้าร่วมเต้นแอโรบิกมาเต้นอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลให้เจตคติของผู้ที่เข้าร่วมเต้นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีอีกด้วย (Evans, & Roy, 2005; วริศรา ฟุ้งสูงเนิน และ สาลี สุภาภรณ์, 2557) ซึ่งการที่ผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้าน ความรู้ ความเข้าใจ (Cognitive) เจตคติ (Attitude) และด้านทักษะการเคลื่อนไหว (Psychomotor) แสดงว่า มีการเรียนรู้ (Learning) เกิดขึ้น (Rink, 2006) จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจว่า ผู้ฝึกสอนเต้นอิสระหรือฟรีแลนซ์ มีอิทธิพลต่อความสม่ำเสมอในการเข้าร่วมการเต้นมากน้อยเพียงใด

อาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ มีรายได้มาจากจำนวนรอบในการสอนเต้นต่อสัปดาห์ คือ รอบสอนมาก รายได้ก็มากตามไปด้วย อย่างไรก็ตาม ในปี พ.ศ. 2563-2565 มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 ระลอกที่ 1, 2 และ 3 ทำให้มีผู้ติดเชื้อ เจ็บป่วยและเสียชีวิตอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น ภาครัฐจึงมีการออกพระราชกฤษฎีกาและมีการกำหนดนโยบายต่าง ๆ เกี่ยวกับพิตเนส หลายข้อ เช่น การรักษาระยะห่าง การเพิ่มมาตรการทำความสะอาดสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย รวมถึงมีการปิดพิตเนสเป็นระยะ ๆ ตลอดจนมีการห้ามรวมตัวกันในห้องออกกำลังกายและสถานที่ต่าง ๆ ฯลฯ (ราชกิจจานุเบกษา, 2563; 2564) ทำให้ผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ประเภทต่าง ๆ รวมทั้งผู้ที่สอนเต้น ขาดรายได้ หรือ มีรายได้ลดลง ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการประกอบอาชีพ และคุณภาพชีวิต (Slimani, 2020; Tison, et al. 2020)

คุณภาพชีวิต หมายถึง การดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานที่ได้กำหนดไว้ในสังคมหนึ่งๆ ในช่วงเวลาหนึ่ง (เพ็ญศรี เบ็ญรัมย์, 2542) ซึ่งมีองค์ประกอบหลายด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ การศึกษา ที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อม รายได้ การทำงาน จริยธรรม ครอบครัว ความปลอดภัย การคมนาคมและการสื่อสาร รวมทั้งด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2557) อย่างไรก็ตาม องค์การอนามัยโลกได้ออกแบบเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตซึ่งเป็นแบบสอบถาม และนำมาแปลเป็นไทยไว้แล้ว (WHOQOL-BREF-THAI) (WHO, 1998) โดยมีการวัดคุณภาพชีวิต ใน 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพกับสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า ดัชนีชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกให้ความสำคัญกับองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านดังกล่าว

การวิจัยของภูวนาท พิมพ์บุลย์ และสาลี สุภาภรณ์ (2559) เกี่ยวกับประสบการณ์ทำงานที่ประสบความสำเร็จของผู้ฝึกสอนอิสระโยคะในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 14 คน อายุ 31 – 57 ปี ซึ่งมี ประสบการณ์สอนอย่างน้อย 5 ปี มีรอบการสอนไม่น้อยกว่า 5 รอบต่อสัปดาห์ พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จของครูโยคะฟรีแลนซ์มีหลายประการ ได้แก่ (1) การได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ (2) การสอนได้ดีและมีความพร้อมในการสอน (3) การได้เผยแพร่ความรู้และทักษะด้านโยคะ และ (4) การได้รู้จักกลุ่มคนที่มีความสนใจคล้ายคลึงกัน สำหรับตัวชี้วัดความสำเร็จในอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ได้แก่ การสอนให้ผู้เรียนได้เข้าใจในศาสตร์ของโยคะ การมีอาชีพที่อิสระ มีรายได้และมีสุขภาพที่ดี กลุ่มตัวอย่าง ส่วนหนึ่งทำอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะเป็นอาชีพหลัก และมีรายได้ที่ค่อนข้างดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยไม่ต้องประกอบอาชีพอื่น ๆ อย่างไรก็ตาม เมื่อมีการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา หรือ โควิด-19 ในช่วงปี พ.ศ. 2563-2565 ซึ่งเกิดขึ้นทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยด้วย ทำให้มีประกาศและนโยบายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับฟิตเนส รวมทั้งผู้ฝึกสอนฟิตเนสและเทรนเนอร์ โดยเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล (กรมควบคุมโรค (2563ก,10 มกราคม.); ราชกิจจานุเบกษา, 2564) ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการประกอบอาชีพและคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนในฟิตเนสและฟรีแลนซ์ (Zhang & Ma, 2020) ซึ่งผู้ที่สำเร็จการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพจำนวนหนึ่งประกอบอาชีพนี้ ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องมีการศึกษาถึง ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต็มฟรีแลนซ์ ทั้งนี้เพราะการนำเสนอคลาสเต็มเพื่อออกกำลังกายมีความสำคัญในฟิตเนส ลานออกกำลังกาย หรือศูนย์กีฬา ซึ่งมีการเดินหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นแอโรบิกแดนซ์ บอดีคอมแบท แจส ซุมบ้า ลีลาศ ฯ ผลการวิจัยนี้จะเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจให้กับผู้ที่ต้องการทำงานตำแหน่งผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ซึ่งมีความเสี่ยงค่อนข้างมากโดยเฉพาะช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคต่าง ๆ นอกจากนั้น ยังเป็นประโยชน์ต่อสถาบันที่ผลิตบัณฑิตด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ เพื่อปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ในการผลิตให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันและอนาคตเพราะเป็นการยากที่จะคาดเดาว่าการแพร่ระบาดของโควิด-19 จะยาวนานเท่าใด และจะมีโรคระบาดอื่น ๆ ตามมาอีกหรือไม่

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลกระทบต่อการทำงานของผู้ฝึกสอนเต็มฟรีแลนซ์ ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19
2. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนเต็มฟรีแลนซ์ ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19

คำถามในการวิจัย

1. การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์อย่างไรบ้าง
2. การแพร่ระบาดของโควิด-19 มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์อย่างไร

กลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (สาลี สุภาภรณ์, 2550: 18; สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ และ กรรณิการ์ สุขเกษม, 2547: 16) จากครูฟรีแลนซ์ซึ่งสอนกิจกรรมเกี่ยวกับการเต้นรูปแบบต่าง ๆ (เช่น เต้นแอโรบิก แอโรบิกซิ่ง ชุมบ้า แจสแดนซ์ ลีลาศ ฯลฯ) ที่มีรอบเต้นอย่างน้อย 5 รอบต่อสัปดาห์ โดยเต้นในสถานที่ต่าง ๆ เขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล จำนวน 20 คน (ต้องการจริง 20 คน แต่คัดเลือกไว้ 24 คน เพราะอาจมีบางคนถอนตัวจากการเป็นกลุ่มตัวอย่าง) ทุกคนสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัย โดยทำการประกาศรับสมัครกลุ่มตัวอย่างทางเฟซบุ๊กและไลน์ของผู้วิจัย ซึ่งเกณฑ์ในการคัดเลือกคือ (1) เป็นครูฟรีแลนซ์ซึ่งสอนกิจกรรมเกี่ยวกับการเต้นรูปแบบต่าง ๆ เพศชายหรือหญิงที่มีรอบเต้นไม่น้อยกว่า 5 รอบต่อสัปดาห์ (2) มีประสบการณ์ในการสอนเต้นอย่างน้อย 3 ปี (3) ประกอบอาชีพสอนเต้นฟรีแลนซ์เป็นอาชีพหลักหรือทำเป็นอาชีพเสริมก็ได้ (4) สอนเต้นในฟิตเนส สถานออกกำลังกาย ศูนย์กีฬา หรือ สอนเต้นส่วนบุคคล และ (5) สอนเต้นในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล ทุกคนลงนามในหนังสือแสดงความยินยอม เพื่อยืนยันการเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย (หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ SWUEC-G460/2564E) ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัว ยกเลิกการเป็นกลุ่มตัวอย่างได้แม้ว่าการวิจัยจะยังไม่เสร็จสิ้นก็ตาม

เก็บข้อมูลด้วยวิธี (1) การสัมภาษณ์ครั้งที่ 1 (Pre-interview1) เพื่อคัดกรองกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้เข้าร่วมโครงการวิจัย (2) การตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (3) การตอบแบบประเมินคุณภาพชีวิตซึ่งเป็นแบบสอบถาม (4) การกระตุ้นความจำด้วยภาพถ่าย (Stimulated Recall with Photos) และ (5) การสัมภาษณ์ครั้งที่ 2 (Post-Interview2) การเก็บข้อมูลทั้งหมดใช้ระบบออนไลน์ เพราะสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้เกิดความไม่สะดวกในการเดินทางไปพบกลุ่มตัวอย่างตามสถานที่ต่าง ๆ อีกทั้งเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยหรือติดเชื้อโรคโควิด-19 จากการเดินทาง จึงเก็บข้อมูลทางออนไลน์เพื่อความปลอดภัยของผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการ

ข้อตกลงเบื้องต้น

กลุ่มตัวอย่างเป็น (1) ครูฟรีแลนซ์ซึ่งสอนกิจกรรมเกี่ยวกับการเดินรูปแบบต่าง ๆ (2) เพศชายและหญิงที่มีรอบเดือนไม่น้อยกว่า 5 รอบ ต่อสัปดาห์ (3) มีประสบการณ์ในการสอนเดินแบบฟรีแลนซ์อย่างน้อย 3 ปี (4) ประกอบอาชีพฟรีแลนซ์สอนเดินอย่างเดียวหรืออาชีพอื่นร่วมกับการสอนเดินฟรีแลนซ์ (5) สอนเดินฟรีแลนซ์ ในฟิตเนส สถานออกกำลังกาย ศูนย์กีฬา หรือ สอนเดินส่วนบุคคล สอนเดินในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล ซึ่งเป็นเขตที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 (พ.ศ. 2563-2565) มาก การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการทางออนไลน์ ทั้งนี้เนื่องจากสถานการณ์ในการแพร่ระบาดของโควิด-19 รอบที่ 3 (ช่วงเดือน มีนาคม – กรกฎาคม 2564) มีการตรวจพบผู้ติดเชื้อในกรุงเทพฯ และปริมณฑลค่อนข้างมาก การเก็บข้อมูลทางออนไลน์จึงมีความปลอดภัยต่อผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูล

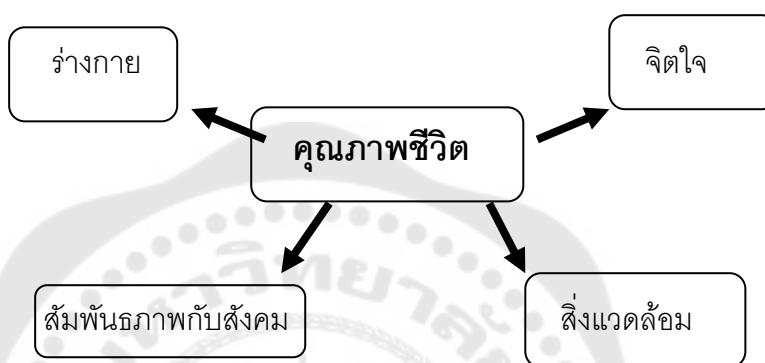
สำหรับการกำหนดประสบการณ์ในการสอนเดินอย่างน้อย 3 ปี และมีรอบเดือนไม่น้อยกว่า 5 รอบต่อสัปดาห์ นั้น เนื่องจาก ผู้ที่มีรอบเดือนและประสบการณ์สอนมากจะให้ข้อมูลเชิงลึกได้ดี ซึ่งผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์มากต่อผู้ที่สนใจประกอบอาชีพผู้ฝึกสอนเดินฟรีแลนซ์ นอกจากนั้น หากค่าสอนต่อรอบ (60 นาที) ราคา 1,000 บาท สัปดาห์ละ 5 รอบ แสดงว่า 1 เดือนสอน 20 รอบ รายได้ต่อเดือนประมาณ 20,000 บาท ซึ่งเพียงพอต่อการดำรงชีพขั้นพื้นฐาน ทั้งนี้เพราะฟรีแลนซ์บางคนประกอบอาชีพอื่น ๆ ด้วย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ หมายถึง ผู้ฝึกสอน กิจกรรมการออกกำลังกายอิสระที่ไม่ขึ้นตรงกับองค์กร หรือหน่วยงานใด ๆ รับเงินค่าจ้างสอนเป็นรายชั่วโมงหรือรายครั้ง ซึ่งมีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์การคัดเลือกที่ผู้วิจัยกำหนดไว้
2. ผู้ฝึกสอนเดินฟรีแลนซ์ หมายถึง ผู้ฝึกสอนที่สอนกิจกรรมการเดิน ได้แก่ เดินแอโรบิก สเตปแอโรบิก ซุมบ้า แจสดานซ์ ลีลาศ ฯ โดยสอนตามศูนย์ออกกำลังกาย หน่วยงานและสถานที่ต่าง ๆ รวมทั้งสอนรายบุคคลเป็นรายชั่วโมงตามเงื่อนไขที่ตกลงกับผู้ว่าจ้าง
3. คุณภาพชีวิต คือ การประเมินคุณภาพชีวิตด้วยแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) (เพ็ญศรี เปลี้นขำ, 2542) ซึ่งมีค่าความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.65 และ 0.84 ตามลำดับ (กรมสุขภาพจิต, 2564)

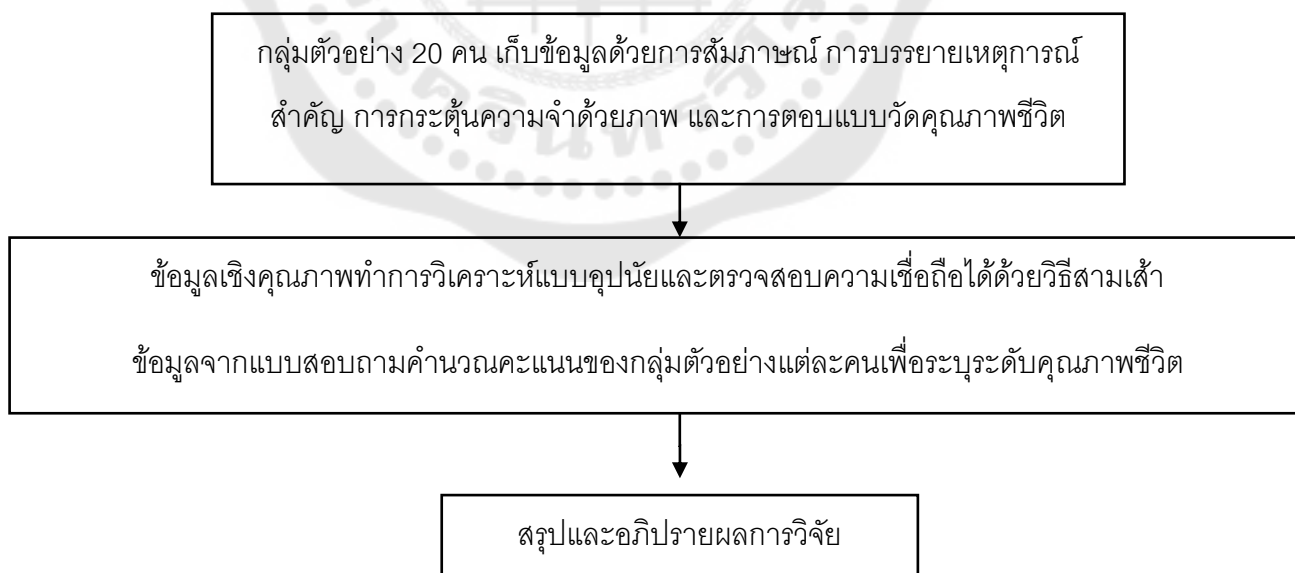
กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้กรอบแนวคิดขององค์การอนามัยโลกที่กล่าวถึงคุณภาพชีวิตของประชาชนใน 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพกับสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม (WHO, 1998)



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ขั้นตอนในการวิจัย



ภาพประกอบ 2 ขั้นตอนในการวิจัย

บทที่ 2

บทบาทวรรณกรรมและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย จากหนังสือ เอกสาร บทความ ตำราตลอดจนงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยจะได้กล่าวถึงหัวข้อต่าง ๆ ตามลำดับดังนี้

1. การประกอบอาชีพฟรีแลนซ์หรืออาชีพอิสระ (Freelance)
2. พิเศษกับอาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์
3. ชนิดของการเต้นซึ่งเป็นที่นิยมในฟิตเนสหรือศูนย์ออกกำลังกาย
4. สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19
5. นโยบายการป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 กับงานในฟิตเนส
6. องค์ประกอบและวิธีการวัดคุณภาพชีวิต
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
งานวิจัยในประเทศ
งานวิจัยต่างประเทศ

1. การประกอบอาชีพฟรีแลนซ์หรืออาชีพอิสระ (Freelance)

อาชีพอิสระหรือฟรีแลนซ์ (Freelance) ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางเพราะเป็นงานที่มีอิสระโดยเฉพาะในเรื่องเวลาในการทำงาน ที่มีความยืดหยุ่นไม่เหมือนกับงานประจำที่ส่วนใหญ่ต้องทำในช่วง 8:30 น. – 16:30 น. ซึ่งถ้าเป็นในเมืองใหญ่ เช่น กรุงเทพฯ ก็จะมีปัญหาเรื่องการจราจรหนาแน่น เดินทางลำบาก เสียเวลาไปมากกับการเดินทาง นอกจากนั้น งานฟรีแลนซ์ส่วนใหญ่ไม่ได้มีสัญญาจ้างที่แน่นอน ผู้ประกอบอาชีพนี้จึงสามารถบอกเลิกผู้ว่าจ้างได้ง่าย

อาชีพฟรีแลนซ์เป็นทางเลือกในการทำงานด้วยตนเอง มีความเป็นอิสระมาก มีความท้าทายแม้จะมีความเสี่ยงต่อการใช้ชีวิตมากกว่างานประจำซึ่งมีรายได้ที่แน่นอนและมีหลักประกันเรื่องสุขภาพ แต่ก็ชดเชยด้วยความเป็นอิสระซึ่งไม่ได้รับจากการทำงานประจำหรือการทำงานในระบบธุรกิจ (สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ, 2559) ผู้ที่มีอาชีพอิสระนั้นไม่ขึ้นตรงกับหน่วยงานใด ไม่มีเวลาเข้าออกงาน มีความอิสระในการทำงานสูง (ธัญพร บัวทอง, 2560) ผลการสำรวจพบว่า ผู้

ประกอบอาชีพฟรีแลนซ์ ที่ประสบความสำเร็จเนื่องจากมีความคิดสร้างสรรค์ และแรงผลักดันที่ดี อาชีพนี้จึงมีส่วนช่วยพัฒนาเศรษฐกิจเช่นเดียวกับอาชีพอื่น ๆ (Horowitz, et al., 2005)

ปัจจุบันมีผู้ที่สนใจจะประกอบอาชีพอิสระเป็นจำนวนมาก เนื่องจากเป็นอาชีพที่สามารถทำกิจการหรือบริการในรูปที่ตนเองถนัดตามทักษะและความสามารถของตน สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างที่ตนเองและครอบครัวต้องการ (มานิตย์ จอมศรีกระยอม, 2556) ทั้งนี้เพราะการประกอบอาชีพอิสระหรือฟรีแลนซ์ (Freelance) เป็นการประกอบธุรกิจที่ดำเนินการด้วยตนเองเพียงลำพัง หรือเป็นกลุ่ม โดยเจ้าของเป็นผู้ลงทุนหรือร่วมลงทุนกับกลุ่ม สามารถคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง มีผลกำไรจากการประกอบธุรกิจมากน้อยแตกต่างกันไปในแต่ละปี (ชุตีระ ระบอบ, อดุลย์ นงภา, และ บรรเจิดศักดิ์ สันหนักดี, 2558)

คำว่า อาชีพอิสระ (Freelance) มีผู้ให้ความหมายไว้แตกต่างกัน เช่น นวพันธ์ ปิยะวรรณกร (2552) สรุปว่า อาชีพอิสระเป็นงานที่ทำให้กับตัวเองหรือรับจ้างคนอื่นทำงาน ให้บริการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ช่างภาพ โปรแกรมเมอร์ (Programmer) นักออกแบบ เทรนเนอร์ โค้ช ครูสอนเต้นแอโรบิก ครูสอนโยคะ เป็นต้น สำหรับข้อแตกต่างของงานประจำกับงานอิสระคือ งานประจำส่วนใหญ่ทำให้นายจ้างรายเดียว แต่งานอิสระจะทำงานให้กับลูกค้าหรือผู้ว่าจ้างหลายราย ดังนั้น จึงต้องมีการบริหารจัดการเวลาที่ดีเพื่อที่จะสร้างความพึงพอใจและบริการลูกค้าให้ดีที่สุด

ชญาดา ศศิขานันท์ (2554) กล่าวถึงลักษณะของงานอิสระ (Freelance) ไว้ว่า งานอิสระคือการทำงานที่มีอิสระ ไม่ขึ้นตรงกับใครหรือองค์กรใด ทำงานตามความถนัดและรับเงินตามชิ้นงาน หรือตามที่ตกลงกับผู้ว่าจ้าง ดังนั้นอาชีพอิสระนี้จึงมีรูปแบบที่หลากหลาย ขึ้นอยู่กับความสามารถและความถนัดของแต่ละคน

นวพันธ์ ปิยะวรรณกร (2552) และชญาดา ศศิขานันท์ (2554) ได้สรุปลักษณะของงานอิสระไว้ 2 แบบคือ แบบแรก การทำงานอิสระแบบพิเศษ คือการทำงานประจำเป็นงานหลัก และใช้เวลาว่างหรือวันหยุดในการทำงานอิสระ ข้อดีคือ นอกจากมีรายได้จากงานประจำแล้วยังสามารถหาลูกค้าเพิ่มจากงานประจำได้อีกด้วย ลดความเสี่ยงในเรื่องของรายได้ และมีสวัสดิการต่าง ๆ จากงานประจำ อย่างไรก็ตาม ข้อเสียคือทำให้เหนื่อย เวลาในการพักผ่อนอาจจะไม่เพียงพอ อาจทำให้มีปัญหาทางด้านสุขภาพกายและจิตตามมา ส่วนแบบที่ 2 เป็นการงานอิสระแบบเต็มเวลา โดยไม่ได้ทำงานอื่น ๆ ซึ่งมีข้อดีคือ ผู้ฝึกสอนสามารถรับงานได้เต็มที่ ไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับเรื่องเวลา แต่ละคนสามารถรับงานได้ตามเวลาว่างของลูกค้าและของตนเอง สามารถเพิ่มฐานของลูกค้าให้มากขึ้น ส่วนข้อเสียคือ ขาดความมั่นคงในเรื่องของสวัสดิการเกี่ยวกับการเจ็บป่วย และเรื่องของรายได้ต่อเดือนที่ใช้ในการดำเนินชีวิต เพราะมีรายได้มาจากงานอิสระเพียงแหล่งเดียว

หากไม่สามารถหาลูกค้าเพิ่มได้ หรือกรณีที่ลูกค้าบอกเลิกจ้างก็จะทำให้เกิดความเสี่ยงในเรื่องของ รายได้ ดังนั้นก่อนจะเริ่มทำงานเป็นผู้ฝึกสอนอิสระชนิดใด ๆ รวมถึงการเป็นผู้ฝึกสอนเต้นอิสระ เพียงอย่างเดียว บุคคลควรจะต้องมีทุนสำรองไว้เลี้ยงชีพตามปกติอย่างน้อย 3 – 6 เดือน ขึ้นไป และควรทำประกันเกี่ยวกับสุขภาพไว้ด้วย เพราะถ้ามีการเจ็บป่วยก็จะได้รับความคุ้มครองในเรื่อง ของค่ารักษาพยาบาล

สรุปได้ว่าอาชีพอิสระเป็นงานในลักษณะที่สามารถเลือกทำได้หลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับ ความถนัด ความสามารถและความชอบของแต่ละคน โดยจะมีการตกลงเรื่องค่าจ้างระหว่างผู้สอน กับผู้ว่าจ้าง สำหรับผู้ที่เลือกอาชีพผู้ฝึกสอนเต้นอิสระหรือเต้นฟรีแลนซ์ (Freelance Dance Instructor) ก็จะมี 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ทำงานประจำควบคู่กับการเป็นผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ และ กลุ่มที่ทำอาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์เพียงอย่างเดียว ส่วนสถานที่ในการสอนนั้นมีความ หลากหลายทั้งในฟิตเนส ลานกีฬา หน่วยงาน องค์กรและสถานที่อื่น ๆ

กรมสามัญ (ทวิพร ปรีชา, 2554: 37; อ้างอิงจาก กรมสามัญ, 2535) ได้จำแนกการ ทำงานอาชีพอิสระเป็น 2 รูปแบบ คือ อาชีพผู้ผลิตและอาชีพผู้บริการ ซึ่งอาชีพผู้ผลิตคือ อาชีพที่ ผู้ดำเนินการผลิตสิ่งของขึ้นมาเพื่อจำหน่าย ได้แก่ งานประดิษฐ์ ผลิตภัณฑ์เครื่องใช้ต่าง ๆ เครื่องปั้นดินเผา ผลผลิตทางการเกษตร เป็นต้น ส่วนอาชีพบริการหมายถึง อาชีพซึ่งผู้ประกอบการ ต้องเอื้ออำนวยความสะดวกให้แก่ผู้อื่น ให้บริการแก่ผู้บริโภค ได้แก่ แม่ค้า ช่างตัดผม นักเขียน นัก ออกแบบ เทรนเนอร์ รวมถึงผู้ฝึกสอนเต้นด้วย ซึ่งจำเป็นต้องมีความรู้และเข้าใจในปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ทุน ความรู้ การตลาดและการบริหารจัดการ (YAMA, 2550; เอกชัย มงคลสมัย, 2557)

1. ทุน เป็นปัจจัยพื้นฐานในการประกอบอาชีพต่าง ๆ รวมถึงสอนเต้นฟรีแลนซ์ (Freelance Dance Instructor) เพราะมีค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปสอนตามสถานที่ต่าง ๆ ทุนที่ ต้องจ่ายในการอบรมเพื่อพัฒนาความรู้ หรือแสวงหาใบประกาศนียบัตรจากในหรือต่างประเทศ และทุนสำรองไว้ใช้ในเรื่องของการรักษาพยาบาลเวลาเจ็บป่วยด้วย

2. ความรู้ ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ จำเป็นจะต้องมีความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับการเต้น รูปแบบต่าง ๆ รวมถึงมีวิธีการสอนที่ดีด้วย เพื่อให้สามารถบริหาร จัดการกลุ่มผู้เรียนซึ่งมีตั้งแต่ 1 – 20 คน หรือมากกว่านั้นได้ และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้เกี่ยวกับการเต้นให้มีประสิทธิภาพ เป็นที่พึงพอใจของผู้เรียน หรือทำให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเข้าเรียนในชั่วโมงที่เรา สอน

3. การบริหารจัดการ ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ จะต้องมีการวางแผนและบริหารจัดการเรื่อง เวลาทำงานของตนเป็นอย่างดีเพื่อให้สามารถเดินทางไปสอนยังสถานที่ต่าง ๆ ได้ทันเวลา และไม่

ซ้ำซ้อนกัน เพราะการสอน ในเมืองใหญ่ เช่น กรุงเทพมหานครและปริมณฑลจะมีปัญหาในเรื่อง การจราจรที่ติดขัด การเดินทางในบางช่วงต้องใช้เวลา นานกว่าจะไปถึงสถานที่สอน หรือในช่วงฤดู ฝน ปัญหาในการเดินทางก็จะมีมากขึ้น หนึ่ง ในกรณีที่เจ็บป่วยหรือติดธุระ ผู้ฝึกสอนต้นฟรีแลนซ์ จำเป็นจะต้องหาคนไปสอนแทน นอกจากนั้นการมีรอบสอนติด ๆ กันหลายรอบในแต่ละวันก็ จำเป็นจะต้องมีการบริหารจัดการเกี่ยวกับเรื่องการรับประทานอาหารว่าจะทานในช่วงไหน เพราะ การทานอาหารปริมาณมากหรือทานจนอึด ก่อนการสอนต้นเป็นเรื่องที่ควรหลีกเลี่ยงเนื่องจากจะ ทำให้แน่นท้อง อืดอัด การเคลื่อนไหวเพื่อนำเดินท่าต่าง ๆ ทำได้ไม่ดี อาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ ออยากอาเจียน การบริหารจัดการเกี่ยวกับเวลาในการทำงาน การรับประทานอาหาร และการทำ ภารกิจในชีวิตประจำวันจึงมีความสำคัญมาก

4. การตลาด ผู้ฝึกสอนต้นฟรีแลนซ์ ควรมีความรู้และมีการวางแผนด้านการตลาดเพื่อให้ บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตนต้องการ เช่น บางคนต้องการสอนในช่วงที่ตนเองว่างจากงานประจำ บาง คนต้องการสอนใกล้กับที่พักอาศัยของตนเองเพื่อจะได้ไม่ต้องเดินทางไกล บางคนต้องการหา ลูกค้าเพิ่มขึ้น ดังนั้นจึงควรศึกษา เรียนรู้ในเรื่องการตลาดเอาไว้ด้วย

ผู้ที่ทำงานอิสระจะมีความรู้ความสามารถที่แตกต่างกันไปตามลักษณะของงาน ผู้ที่มี ความสนใจหรือมีทักษะในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นพิเศษก็จะคิดว่างานนั้นสามารถทำได้โดยไม่ยาก ผู้ ที่ทำงานอิสระจึงมีคุณสมบัติที่แตกต่างกันไป ซึ่งเอกชัย มงคลสมัย (2557) ได้สรุปคุณลักษณะที่ สำคัญของผู้ทำงานอิสระไว้ดังนี้

1. มีความมุ่งมั่น ตั้งใจทำงาน ทุ่มเทร่างกาย แรงใจ ให้กับงานที่ทำอย่างเต็ม ความสามารถ
2. มีความรับผิดชอบสูง และตรงต่อเวลา เพราะรอบสอนต้นส่วนใหญ่จ้างเป็นราย ชั่วโมง หากไปไม่ทันเวลา ไปสาย หรือขาดสอน ก็จะทำให้ไม่น่าเชื่อถือและถูกยกเลิกคลาสได้ โดยง่าย
3. มีความรู้เกี่ยวกับงานที่ทำ ผู้ฝึกสอนต้นฟรีแลนซ์ จะต้องมีความรู้ในศาสตร์ของ การเต้น เช่น ซุมบ้า แอโรบิกแดนซ์ ลีลาศ บอดี้คอมแบท แจสแดนซ์ ฯ อย่างดี นอกจากนั้นยังต้องมึ ความรู้ด้านวิธีการสอนเพื่อที่จะถ่ายทอดความรู้ให้ผู้เรียนเข้าใจได้ง่าย เพิ่มพูนประสบการณ์และ ความรู้ ด้วยการเข้ารับการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการในการเต้นรูปแบบต่าง ๆ มีการแสวงหาความรู้ ใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง

4. มีการวางแผนในการบริหารจัดการเรื่องเงินและการทำงานที่ดี การเป็นผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์นั้นอาจต้องเดินทางไปสอนหลายแห่ง ต้องวางแผนเรื่องการเดินทาง เพื่อให้เกิดความผิดพลาดน้อยที่สุด ไม่ไปสาย หากติดภารกิจจะต้องหาครูหรือผู้ฝึกสอนคนอื่นไปสอนแทน

5. ต้องพร้อมที่จะรับความเสี่ยง การทำงานเป็นผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์นั้นมีความเสี่ยงเนื่องจากรายได้ที่เข้ามาไม่แน่นอน เพราะมีชั่วโมงสอนที่ไม่แน่นอน อาจจะถูกยกเลิกคลาส (Class) เมื่อไรก็ได้ ผู้ที่เลือกอาชีพนี้จึงต้องเตรียมพร้อมที่จะรับความเสี่ยงดังกล่าวนี้ไว้ด้วย

6. กล้าตัดสินใจ งานอาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์นั้นมีความเสี่ยงสูง ผู้ที่ตัดสินใจทำงานนี้จะต้องพร้อมรับความเสี่ยง และกล้าตัดสินใจ เพราะในบางครั้งอาจต้องขาดสอนหากเกิดอุบัติเหตุ หรือมีเรื่องสำคัญเร่งด่วน ต้องหาคนไปสอนแทน ไม่ควรงดสอนเพราะก่อให้เกิดผลเสียกับผู้ที่ต้องการมาเข้าร่วมเต้นในชั่วโมงนั้นซึ่งไม่ทราบล่วงหน้าว่าจะมีการยกเลิกชั่วโมงสอนนั้น เป็นต้น

7. มีเวลาในการทำงานอย่างเต็มที่ ถึงแม้ว่าผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ จะไม่ได้ทำงานประจำ แต่ต้องบริหารจัดการเวลาให้เหมาะสม ทั้งเวลาในการทำงาน และเวลาในการพักผ่อน เพราะบางครั้งการมีรอบสอนหลายรอบติดกัน อาจทำให้เหน็ดเหนื่อย หรือเกิดความรู้สึกจำเจ ซ้ำซาก หากไม่ชอบงานนั้นอย่างจริงจัง ก็ อาจจะต้องเลิกเดินไปในที่สุดเนื่องจากเกิดความเบื่อหน่ายเพราะหลายคนอาจมีรอบสอนเดินต่อสัปดาห์มากกว่า 10 รอบขึ้นไป

อาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ มีความท้าทายสูง เพราะต้องอาศัยความรู้ ความสามารถในการสอน การคิด (Cue) ท่าเต้น การฟังจังหวะเพลงและการสาธิตท่าเต้นต่าง ๆ ต้องมีสมรรถภาพทางด้านความแข็งแรง และความอดทนที่ดี เนื่องจากระดับความยากง่ายของท่าเต้น แต่ละรอบแตกต่างกันไป การเป็นผู้ฝึกสอนจึงต้องฝึกซ้อมท่าต่าง ๆ นอกจากนั้นต้องทำความเข้าใจกับศาสตร์ของการเต้นแต่ละแบบ เพราะหากไม่เข้าใจจริงๆ ก็จะไม่สามารถตอบคำถามของผู้เข้าร่วมการฝึกได้ ความน่าเชื่อถือก็จะลดลง ยิ่งในปัจจุบันมีผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์จำนวนมาก คำถามที่มีมากมายและหลากหลายในเรื่องของสุขภาพจึงทำให้ผู้ฝึกสอนต้องหมั่นศึกษาเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มีความรู้ที่ทันสมัย และมีความเข้าใจในเรื่องของการเต้นกับสุขภาพอย่างแท้จริง

ศูนย์ออกกำลังกายหรือสโมสรกีฬาต่าง ๆ มีตารางกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมและออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบ เช่น เต้นแอโรบิกแบบต่าง ๆ การรำมวยจีน (ไท้เก๊ก) พิลาทีส มวยไทย และโยคะ กิจกรรมดังกล่าวต้องอาศัยผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในการสอน ซึ่งฟิตเนสและศูนย์ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีการว่าจ้างผู้ฝึกสอนฟรี

แผนซ์ประเภทต่าง ๆ รวมทั้งฟรีแลนซ์การเดิน ไปทำการสอนสมาชิก เนื่องจากผู้ฝึกสอนที่ทำงานประจำ ณ สถานที่นั้น ส่วนใหญ่ไม่มีความชำนาญเพียงพอที่จะสอนกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี

2. พิฒเนสกับอาชีพผู้ฝึกสอนเดินฟรีแลนซ์

พิฒเนส คือ สถานที่สำหรับออกกำลังกายซึ่งส่วนใหญ่ตั้งอยู่ในเมืองใหญ่ ย่านธุรกิจ ชุมชน ห้างสรรพสินค้า ตึกสำนักงาน ตลอดจนในโรงแรมต่าง ๆ ในพิฒเนสมีบริการด้านการออกกำลังกายที่หลากหลายรูปแบบ แล้วแต่ความชอบและความสนใจของผู้ที่มาออกกำลังกาย มีการแบ่งโซน พื้นที่ ออกกำลังกาย 2-3 โซน หรือมากกว่าทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความกว้างของพื้นที่ของพิฒเนสแต่ละแห่งด้วย (กฤษฎดา สุร่าไพ, สาลี สุภาภรณ์, และ อุษากร พันธุ์วานิช, 2558) การออกกำลังกายที่เปิดให้บริการ ได้แก่ (1) โซนการออกกำลังกายแบบเฉพาะอย่าง (Functional training) การออกกำลังกายด้วยเครื่องมือหรืออุปกรณ์การออกกำลังกายต่าง ๆ เช่น เครื่องเดินสายพาน จักรยานแบบปรับความหนักได้ แอร์วอล์คเกอร์ (Air walker) เครื่องกรรเชียงเรือ และเครื่องมืออื่น ๆ อีกหลายชนิด (2) โซนสำหรับการฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight training) มีเครื่องฝึกด้วยแรงต้านทั้งแบบอยู่กับที่ (Stationary weight) และแบบเคลื่อนที่ได้ (Free weight) (3) โซนห้องฝึกกิจกรรมหรือสตูดิโอ 1-2 ห้อง ปกติจะเป็นห้องว่าง บรรจุนักได้ 5-20 คนหรือมากกว่า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความกว้างของพื้นที่ มีการจัดตารางเวลาของกิจกรรมและมีผู้ฝึกสอนพิฒเนสภายใน และภายนอกคือผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ มาสอนกิจกรรมหลายชนิด เช่น มวยไทย โยคะ ชิกง กิจกรรมพวกเต้นก็ได้แก่ ชุมบ้า แอโรบิกแดนซ์ ไลน์แดนซ์ แอโรบ็อกซิ่ง บอดี้ คอมแบท ลีลาศ แจสแดนซ์ เป็นต้น (ธัญธร วงษ์กุล, 2561) เนื่องจากกิจกรรมที่เปิดสอนสำหรับสมาชิกที่มาใช้บริการด้านการออกกำลังกายมีหลากหลายประเภท ผู้ฝึกสอนพิฒเนสซึ่งประจำในแต่ละแห่งมีจำนวนน้อย และไม่มีความเชี่ยวชาญในกิจกรรมการออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง เช่น การเดินประเภทต่าง ๆ เพราะต้องอาศัยการฝึก และการเข้ารับการอบรมเป็นผู้นำกิจกรรมจนมีใบประกาศให้สอนกิจกรรมนั้นได้ (Certification) ด้วยเหตุนี้ พิฒเนสทั้งของเอกชนและของโรงแรมจึงจ้างผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ มาทำการสอนกิจกรรมหลายประเภท เช่น ฟรีแลนซ์ โยคะ มวยไทย ชุมบ้า ลีลาศ แจสแดนซ์ แอโรบิกแดนซ์ ลีลาศ ไลน์แดนซ์ แอโรบ็อกซิ่ง เป็นต้น โดยจ้างเป็นชั่วโมง ตั้งแต่ 500 บาท – 1,500 บาท ทั้งนี้แล้วแต่เงื่อนไขที่ตกลงกัน โดยส่วนใหญ่ไม่มีการเซ็นสัญญา แต่เป็นการจ้างโดยพูดคุยกันด้วยวาจา ความเสี่ยงที่จะถูกเลิกจ้างจึงมีมาก ถ้ากิจกรรมนั้น ไม่ได้รับความนิยม หรือสมาชิกที่เข้าคลาส (Class) ไม่ชอบกิจกรรมนั้น ไม่ชอบสไตล์การสอน ไม่ชอบครู (ผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์) ที่มาสอนหรือตัวผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์เองมีความรับผิดชอบต่ำ เช่น เข้าสอนไม่ตรงเวลา มาสาย ไม่รอบรู้จริงใน

กิจกรรมที่ตนเองสอน ฯลฯ เป็นสาเหตุให้ถูกเลิกจ้าง ผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์แต่ละกิจกรรมจึงต้องฝึกฝนให้ชำนาญและเก่งในกิจกรรมที่ตนเองสอน ถ้ามีใบประกาศนียบัตรการสอนกิจกรรม (Certification) ด้วยก็จะยิ่งดีมาก นอกจากนั้น ยังต้องหมั่นดูแลตนเองให้มีรูปร่างที่ดี มีพฤติกรรมการสอนที่อยู่ในระดับมืออาชีพ เช่น ตรงเวลา มีการเตรียมการสอนที่ดี รวมทั้งสามารถอธิบาย และตอบข้อซักถามของสมาชิกได้ด้วยหลักวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย ด้วยเหตุนี้ ผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ที่สำเร็จการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา และสาขาที่เกี่ยวข้องจึงมีความได้เปรียบในเรื่องของความรู้ในการอธิบายและตอบข้อซักถามของสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในฟิตเนส

ประเภทของฟิตเนส

ฟิตเนสสามารถจำแนกได้เป็น 4 ประเภท เอลิมพล จินดาเรือง (2557) และเดชา เดชานพพงศ์ (2559) สรุปไว้ 4 ประเภท คือ สโมสร ศูนย์กีฬา ฟิตเนสเซ็นเตอร์ และ ศูนย์บริการเฉพาะ ซึ่งแต่ละประเภทมีลักษณะเฉพาะเจาะจงแตกต่างกันดังนี้

1. สโมสร (Mega club) ซึ่งเป็นสถานออกกำลังกายที่มีบริเวณขนาดใหญ่ มีกีฬาเกือบทุกประเภทไม่ว่าจะเป็นกีฬากลางแจ้งหรือในอาคาร มีห้องอาหารและห้องเสริมสวยไว้บริการ ค่าธรรมเนียมแรกเข้าและค่าธรรมเนียมรายเดือนค่อนข้างสูง เช่น ราชกรีฑาสโมสร สปอร์ต คลับ (Royal Bangkok sports club) สโมสรราชพฤกษ์ (Rajaprueng sports club) เป็นต้น

2. ศูนย์กีฬา (Multi-sports center) เป็นสถานออกกำลังกายขนาดปานกลาง โดยมากจะอยู่ในโรงแรมหรืออาคารสำนักงานขนาดใหญ่ มีสนามกีฬากลางแจ้ง เช่น เทนนิส และกีฬาในร่ม เช่น แบดมินตัน ปิงปอง เป็นต้น โดยมีค่าธรรมเนียมแรกเข้าและรายเดือนค่อนข้างสูง เช่น สปอร์ต ซิตี้ (Sports city) ทั้งนี้ รวมทั้งศูนย์กีฬาของมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ด้วย

3. ฟิตเนสเซ็นเตอร์ (Fitness center) เป็นสถานออกกำลังกายที่มีขนาดเล็ก เน้นการออกกำลังกายเฉพาะอย่างและให้ความสำคัญกับความสะอาดสบายในการใช้บริการ มีการเก็บค่าบริการรายปี หรือ 6 เดือน หรือ 3 เดือน ส่วนใหญ่ตั้งอยู่ในเมืองใหญ่ และในแหล่งชุมชนต่าง ๆ เช่น ฟิตเนส เฟิร์สท์ (Fitness first) เจ็ท ฟิตเนส (Jett fitness) รวมถึงฟิตเนสของโรงแรมต่าง ๆ ด้วย

4. ศูนย์บริการเฉพาะ (Niche club) เป็นสถานบริการที่รวมการออกกำลังกายหลายอย่าง โดยเน้นเรื่องการควบคุมน้ำหนักตัว การบริการด้านความงาม ต่าง ๆ ได้แก่ บอดี้ เชป (Body shape) ฟิลลิป เวน (Philip wein) มารี แฟรนซ์ บอดี้ ไลน์ (Marie France body line) เป็นต้น

3. ชนิดของการเต้นซึ่งเป็นที่นิยมในฟิตเนสหรือศูนย์ออกกำลังกาย

1. ซุมบ้า (Zumba) คือ การเต้นที่ได้รับแรงบันดาลใจจากลาตินซึ่งพัฒนาขึ้นครั้งแรกในโคลัมเบียช่วงกลางทศวรรษที่ 90 โดยผู้ฝึกสอนฟิตเนสชื่อดังตัวอย่างเช่น Alberto “Beto” Perez Zumba มีจุดเริ่มต้นมาจาก การที่เขาลืมนำเพลงประกอบการเต้นแอโรบิกมาด้วย เป็นเหตุให้ต้องใส่เพลงลาตินที่มีอยู่ในรถ มาใช้ในการสอน ทำให้เกิดการเต้นในสไตล์ที่เข้ากับเพลง และต่อมาเรียกการเต้นแนวนี้ว่า ซุมบ้า (Zumba) ขึ้น (Adams, 2014; Luetgen, et al., 2012)

2. พิล็อกซิ่ง (Piloxing) เป็นการเต้นที่รวมสี่โปรแกรมที่แตกต่างกัน คือ การชกมวย พิลาทิส บัลเลต์/ การเต้นรำ และ พลัยโอเมตริก ประกอบเสียงเพลง (Piloxing.com., 2021)

3. แอโรบ็อกซิ่ง (Aeroboxing) คือ การเต้นที่ได้รับแรงบันดาลใจมาจากศิลปะการต่อสู้ ประกอบกับดนตรี

4. แอโรบิก ดานซ์ (Aerobic dance) คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่สามารถปรับความหนักเบาได้ตามความเหมาะสมของแต่ละคน เป็นการออกกำลังกายประกอบกับดนตรีผสมผสานระหว่างท่าการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเดิน การกระโดด กับการเต้นรำ ส่วนใหญ่มีการเต้นต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 15 นาที

5. เค-ป๊อปเอ็กซ์ (K-popX) คือ การเต้นด้วยท่าต่าง ๆ ที่มีระดับความยากจากง่ายไปจนถึงยากมาก มีรูปแบบการเต้นที่หลากหลาย คือมีการเต้น การต่อสู้ ฮิปฮอป ดิกบ็อกซิ่ง แอโรบิก โดยเต้นประกอบเพลงแนวเกาหลี หรือ K-pop (K-popX Fitness, 2015)

6. สเต็ปแอโรบิก (Step aerobic) คือ เป็นการออกกำลังกายที่ประยุกต์มาจากการเต้นแอโรบิกโดยหลักการคือ เป็นการเต้นประกอบเพลงคล้ายเต้นแอโรบิก แต่จะมีกล่องก้าวขึ้นลงที่เรียกว่า สเต็ป (Step) แทนการก้าวเท้า ย่ำเท้า หรือกระโดดในระดับที่สูงกว่าพื้นดิน (ภวัต พงศ์พนารัต, 2552)

7. ไลน์แดนซ์ (Line dance) คือ การเคลื่อนไหวด้วยท่าเต้นที่ง่าย ร่างกายมีการเคลื่อนไหวไปในทิศทางต่าง ๆ มีจุดเริ่มต้นมาจากประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นการเต้นที่ผสมผสานระหว่างลีลาศและแอโรบิกเพื่อลดช่องว่างของผู้ที่ต้องการเต้นลีลาศแต่ไม่มีคู่ เพราะไลน์แดนซ์สามารถเต้นคนเดียวได้ (เกษมณี บุญเมือง, กิตติศักดิ์ ชมภู, กันตินันท์ งามพริ้ง, และ วรวิมล ฐะคำ, 2563)

8. ลีลาศ (Social dance) หรือเรียกว่า การเต้นรำ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายให้เข้ากับจังหวะเพลงหรือดนตรีที่ใช้ประกอบการเต้น ส่วนใหญ่นิยมเต้นเป็นคู่ ช่วยเพิ่มโอกาสในการพบปะกับบุคคลต่าง ๆ สำหรับ ประเทศในแถบยุโรปเรียก ลีลาศ ว่า บอลรูมแดนซ์ “Ballroom dance” แปลว่า ท่าทางอันงดงาม หรือ การเยื้องกรายอันงดงาม (Educatepark, 2562)

4. สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, WHO) ได้ประกาศให้ โควิด-19 เป็นโรคติดต่อแพร่ระบาด ซึ่งเมืองไทยพบผู้ติดเชื้อคนแรกที่เดินทางกลับจากเมืองอู่ฮั่น เมื่อ 8 มกราคม 2563 (ภาวัญชน์ ลิ้มตระกูล, 2563) จากนั้นในเดือนมกราคม 2563 พบผู้ป่วยจำนวน 19 คน ในกรุงเทพฯ เชียงใหม่ นครปฐม ประจวบคีรีขันธ์ ซึ่งเป็นนักท่องเที่ยวจากจีน และพบคนขับแท็กซี่ซึ่งคาดว่าขับรถรับส่งนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาจากประเทศจีน

วันที่ 15 กุมภาพันธ์ พบผู้ป่วยคนที่ 35 ซึ่งทำงานอยู่โรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง โดยไม่ได้สวมหน้ากากอนามัยและชุดป้องกันระหว่างให้บริการรักษาผู้ป่วย (กรุงเทพธุรกิจ, 2563) ต่อมาเป็นผู้เสียชีวิตคนแรกด้วยโรคโควิด-19 เมื่อ 1 มีนาคม 2563 (BBC NEWS, 2563)

ต้นเดือนมีนาคม 2563 พบการระบาดระลอกที่ 1 ที่สนามมวยลุมพินีเป็นคลัสเตอร์ใหญ่ เป็นเหตุให้ รัฐบาลสั่งให้มีการปิดสถานที่ซึ่งมีคนมารวมตัวกันมาก เพื่อชมหรือทำกิจกรรม เพราะเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ทั้งนี้ถึงรวม ร้านนวด ผับ สถานบันเทิง นวดแผนโบราณ โรงมหรสพ และสถานศึกษา ทั้งในกรุงเทพฯ และปริมณฑลสำหรับสนามมวย สนามม้าและสนามกีฬาให้ปิดไป จนกว่าสถานการณ์จะคลี่คลายลง และงดจัดกิจกรรมที่มีคนมารวมตัวกันจำนวนมาก เนื่องจากเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของโรค เน้นให้มีการทำงานที่บ้าน (Work from home) เพื่อลดการเดินทาง

รัฐบาลประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินทั่วประเทศไทย เมื่อ 25 มีนาคม ถึง 30 เมษายน และมีมาตรการหลายอย่าง ได้แก่ ห้ามเข้าพื้นที่เขตกำหนดตามคำสั่งผู้ว่าฯ ห้ามเดินทางเข้าราชอาณาจักรไทย (มีข้อยกเว้นสำหรับบุคคลต่าง ๆ) ห้ามชุมนุม ห้ามเผยแพร่ข่าวเท็จ เป็นต้น (BBC NEWS, 2563) และจัดตั้ง "ศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019" (ราชกิจจานุเบกษา, 2563)

วันที่ 3 เมษายน รัฐบาลมีประกาศเคอร์ฟิวทั่วประเทศ ห้ามออกจากบ้าน เวลา 22:00-04:00 น. โดยมีการค้นหาโรคเชิงรุก (Active case finding) และเฝ้าระวังผู้ที่เดินทางมาจากต่างประเทศ

ภูเก็ตมียอดผู้ป่วยจำนวน 158 ราย ผู้ว่าราชการจังหวัด จึงประกาศปิดจังหวัด โดยงดการเข้าออกเมื่อ 17 เมษายน 2563 ส่วนกรุงเทพฯ มีการลงพื้นที่ที่ตรวจหาเชื้อ SARS-CoV-2 พบผู้ติดเชื้อรายใหม่ 5 ราย (BBC NEWS, 2563; (กรมควบคุมโรค, 2563ข,17 ธันวาคม))

3 พฤษภาคม 2563 มีการประกาศบังคับใช้มาตรการผ่อนปรนระยะที่ 1 ใน 6 กิจกรรมรวมกลุ่มโซเชียลมีเดีย ให้กลับมาเปิดได้ปกติ ได้แก่ ตลาด ร้านอาหาร ร้านค้าปลีก-ส่ง ร้านเสริมสวย ร้านตัดผมและร้านรับเลี้ยงสัตว์ โดยในวันที่ 13 พฤษภาคม มีรายงานว่าไม่พบผู้ป่วยรายใหม่เป็น

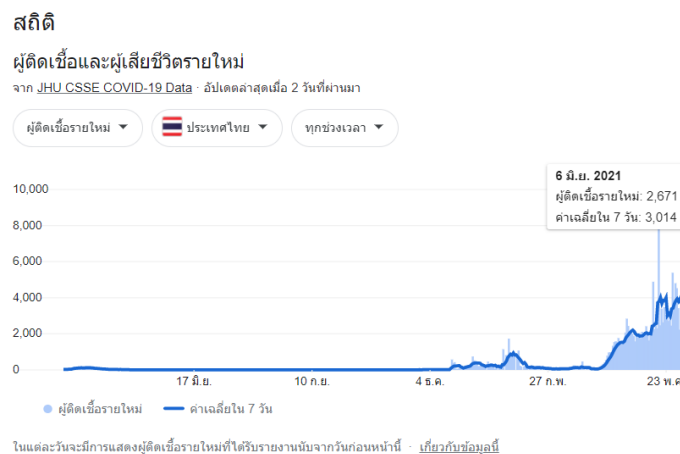
วันแรก และเป็นวันที่ 17 พฤษภาคม มีผู้ป่วยติดเชื้อใหม่ต่ำกว่า 10 คน และใน 50 จังหวัดที่ไม่พบผู้ติดเชื้อรายใหม่ แต่จำนวนผู้ป่วยยังคงมีมากในกรุงเทพมหานครและภาคใต้ วันที่ 17 พฤษภาคม ได้เริ่มผ่อนปรนในระยะที่ 2 โดย อนุญาตให้เปิดห้างสรรพสินค้า ศูนย์การค้า สถานออกกำลังกายบางส่วน ในปลายเดือน และมีการต่อ พรก. จุกเงิน พร้อมผ่อนปรนระยะที่ 3 และลดระยะเวลาเคอร์ฟิวเป็น 23:00–3:00 น. ให้ปฏิบัติตาม ข้อกำหนดอย่างเคร่งครัดและ ห้ามดื่มสุราในร้านอาหาร (กรมควบคุมโรค, 2563)

ช่วงปลายเดือนธันวาคม 2563 พบการระบาดในวงกว้างระลอกที่ 2 ที่จังหวัดสมุทรสาคร ส่วนใหญ่เป็นแรงงานจากพม่าพบผู้ติดเชื้อมากกว่า 1,300 คน และแพร่กระจายไปอีกหลายจังหวัด ซึ่งนับเป็นยอดผู้ติดเชื้อสูงมากนับแต่มีการบันทึกสถิติ ต่อมาปลายเดือนธันวาคม พบคลัสเตอร์อีกแห่งที่จังหวัดระยองในบ่อนการพนัน และพนักงานบ่อน (กรมควบคุมโรค, 2563)

วันที่ 4 มกราคม 2564 มีการสั่งห้ามเข้าออกพื้นที่ 5 จังหวัด ได้แก่ สมุทรสาคร ชลบุรี ระยอง จันทบุรี และ ตราด ยกเว้นเหตุจำเป็น วันที่ 25 มกราคม 2564 มียอดผู้ติดเชื้อใหม่สูงสุด ตั้งแต่เริ่มมีการแพร่ระบาด จำนวน 959 ราย (กรมสุขภาพจิต, 2564) และมีประกาศผ่อนปรน 4 กลุ่มสถานประกอบการ ในวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2564 ได้แก่ (1) ร้านอาหารสามารถรับประทานอาหารและดื่มสุราได้ ไม่เกินเวลา 23:00 น. (2) สถานประกอบการ สถานบริการ ผับ บาร์ คาราโอเกะและอาบอบนวด เปิดให้บริการได้ แต่ต้องเว้นระยะห่างโต๊ะ 2 เมตร ให้บริการเฉพาะโต๊ะนั่ง ไม่มีโต๊ะยืน ห้ามเต้น และต้องลงทะเบียนไทยชนะหรือหมอชนะ (3) ยิม ฟิตเนส และสถานที่ออกกำลังกาย เปิดได้ตามปกติ รวมถึงสถานที่ออกกำลังกายให้มีผู้ชมได้ (4) ห้องจัดเลี้ยง สถานที่จัดเลี้ยง ห้องประชุม และการจัดการแสดง สามารถจัดได้ แต่ต้องขออนุญาตที่สำนักงานเขต ซึ่งแต่ละกิจกรรมจะมีเกณฑ์ที่แตกต่างกัน ส่วน 2 สถานที่ซึ่งยังคงปิดอยู่ ได้แก่ สนามชนไก่ สนามชนโค (กรมควบคุมโรค, 2564)

ต้นเดือนเมษายน 2564 พบการระบาดระลอกที่ 3 จากคริสตัสคลับ สถานบันเทิงย่านทองหล่อ-เอกมัย กรุงเทพฯ ส่วนนครราชสีมาพบคลัสเตอร์จากร้านหมูกระทะ และคลัสเตอร์ที่เรือนจำนราธิวาส แต่จะไม่มีคำสั่งควบคุมการเดินทางข้ามจังหวัดในช่วงสงกรานต์ ต่อมา มีการเปิดเผยว่าโควิด-19 ระลอกนี้เป็นสายพันธุ์กลายพันธุ์ในประเทศอังกฤษ (B117) ซึ่งระบาดเร็วขึ้น 1.7 เท่า เมื่อเทียบกับสายพันธุ์ก่อนหน้านี้ (ได้แก่ สายพันธุ์ S และ GS) โดยในวันที่ 14 เมษายน 2564 เป็นวันที่ยอดผู้ติดเชื้อใหม่เพิ่มขึ้นจากวันก่อนเกิน 1,000 ราย เป็นวันแรก วันที่ 17 เมษายน นักวิชาการจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเปิดเผยว่า อัตราขยายเชื้อของโควิด-19 ในประเทศไทยสูงที่สุดในโลกที่ 2.27 (เฉลี่ยผู้ติดเชื้อ 1 รายจะแพร่เชื้อต่อให้ผู้อื่น 2.27 ราย วันที่ 23 เมษายน เป็นวันแรกที่ยอดผู้

ติดเชื้อใหม่เกิน 2,000 คนต่อวัน ช่วงปลายเดือนเมษายน พบผู้สูงอายุติดโควิด-19 ที่บ้าน แต่เสียชีวิตขณะรับการรักษาในโรงพยาบาล วันที่ 24 เมษายน พบผู้ป่วยเป็นผู้เดินทางเข้าประเทศจากอินเดีย ทำให้เกิดความกังวลว่าอาจทำให้เกิดการแพร่ระบาดของโควิด-19 สายพันธุ์เบงกอล (B 1618) ที่มีความรุนแรงและแพร่กระจายได้รวดเร็ว



ภาพประกอบ 3 สถิติผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตรายใหม่

ที่มา: (JHU CSSE COVID-19 Data, 2564)

วันที่ 30 พฤษภาคม ยอดผู้เสียชีวิตจากโควิด-19 ของไทยเกิน 1,000 ราย สูงเป็นอันดับ 83 ของโลก ทำให้มีประกาศ นโยบายและมาตรการหลายอย่างตามมาเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 รวมทั้งนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการทำงานในฟิตเนสด้วย ดังจะได้กล่าวถึงในหัวข้อต่อไป ทั้งนี้

5. นโยบายการป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 กับงานในฟิตเนส

จากการประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินตามราชกิจจานุเบกษา ในวันที่ 25 มีนาคม พ.ศ. 2563 ได้มีข้อกำหนดจากนายกรัฐมนตรื โดยออกข้อกำหนดในหน่วยงานราชการ ฉบับที่ 1 ดังนี้

1. การห้ามเข้าพื้นที่สูงเสี่ยง ตามกำหนดในมติคณะรัฐมนตรี วันที่ 17 มีนาคม 2563

2. ปิดสถานที่ที่เสี่ยงต่อการติดต่อโรค สั่งปิดสถานที่ซึ่งคนมารวมตัวกันมาก ได้แก่ สนามมวย สนามกีฬา สถานประกอบการต่างๆ (สถานที่ออกกำลังกาย ฟิตเนส สถานบันเทิง สปา ตลาด และ ห้างสรรพสินค้า)

3. ปิดทุกช่องทางการเข้ามาในราชอาณาจักรไทย ปิดจุดผ่านแดน หรือจุดผ่อนปรน ตามกฎหมายว่าด้วยโรคติดต่อและกฎหมายว่าด้วยคนเข้าเมือง ทั้งทางอากาศ ทางบกและทางน้ำ

4. ห้ามกักตุนสินค้า ยา เวชภัณฑ์ อาหาร น้ำดื่ม หรือสินค้าอื่นที่จำเป็นต่อการอุปโภค บริโภค

5. ห้ามชุมนุม รวมตัวทำกิจกรรมที่มีคนแออัด

6. ห้ามเสนอข่าวอันไม่เป็นความจริง เกี่ยวกับสถานการณ์โรคโควิด-19

7. ห้ามมิให้ผู้ใดฝ่าฝืน ข้อกำหนดนี้

2 เมษายน พ.ศ. 2563 ได้มีข้อกำหนดจากนายกรัฐมนตรี โดยออกข้อกำหนดใน หน่วยงานราชการ ในฉบับที่ 2 ดังนี้

1. ห้ามออกนอกเคหสถานระหว่างช่วงเวลา 22:00 – 04:00 น. ของวันรุ่งขึ้น เว้นแต่ มีความจำเป็น

วันที่ 10 เมษายน พ.ศ. 2563 ได้มีข้อกำหนดจากนายกรัฐมนตรี โดยออกข้อกำหนดใน หน่วยงานราชการ ในฉบับที่ 3 ดังนี้

1. ยกเลิกข้อห้าม เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2563 ในส่วนที่เป็นข้อยกเว้นการห้าม ออกนอกเคหสถานตามเวลาดังกล่าว

วันที่ 28 เมษายน พ.ศ. 2563 ได้มีข้อกำหนดจากนายกรัฐมนตรี มีการขยายระยะเวลา สถานการณ์ฉุกเฉิน ดังต่อไปนี้

1. องค์การอนามัยโลก (WHO) เตือนว่าการผ่อนคลายหรือการยกเลิกมาตรการ ป้องกันโรค ควรระมัดระวังและไม่ประมาทกับโรคระบาดโควิด-19 นี้ เพราะพบว่าภายหลังการ ยกเลิกการควบคุม สถานการณ์ในบางประเทศได้กลับมารุนแรงอีกครั้ง จำเป็นที่จะต้องขยายเวลา สถานการณ์ฉุกเฉิน ตั้งแต่ 1-31 พฤษภาคม พ.ศ. 2563

วันที่ 29 พฤษภาคม พ.ศ. 2563 นายกรัฐมนตรี ได้ออกข้อกำหนดในหน่วยงานราชการ ฉบับที่ 9 คือ ห้ามออกนอกเคหสถานระหว่างช่วงเวลา 23:00 – 03:00 น. ของวันรุ่งขึ้น และให้ ข้อยกเว้น การห้ามออกนอกเคหสถานตามข้อกำหนด (ฉบับที่ 3) ลงวันที่ 10 เมษายน พ.ศ. 2563 ยังคงใช้บังคับต่อไป

จากมาตรการที่รัฐบาลประกาศอย่างเคร่งครัดเพื่อควบคุมสถานการณ์จากการระบาดของไวรัสโคโรนา หรือโควิด-19 โดย เริ่มใช้มาตรการล็อกดาวน์ ทำให้เศรษฐกิจหยุดชะงัก ซึ่งส่งผลกระทบต่อภาคธุรกิจ และเศรษฐกิจโดยรวม ของประเทศไทย มีผลต่อคุณภาพชีวิต หากมีการบังคับใช้มาตรการล็อกดาวน์ 2 เดือน ประเทศไทยจะได้รับผลกระทบอย่างมาก (ศรุตานนท์ ชอบประดิษฐ์, 2563)

ราชกิจจานุเบกษา ประกาศ ปลดล็อกเฟส 3 ตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน พ.ศ. 2563 จนถึงวันที่ 30 มิถุนายน พ.ศ. 2563 เนื่องจากสถานการณ์ภายในประเทศไทยเริ่มดีขึ้น จึงมีการประกาศผ่อนเพื่อให้ประชาชนดำเนินชีวิตและทำกิจกรรมต่างๆ ได้ อนุญาตให้เปิดสถานออกกำลังกายและฟิตเนส แต่ต้องจำกัดผู้เข้าใช้บริการ โดยมีมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโรคโควิด-19 สำหรับสถานประกอบการดังนี้

ผู้ให้บริการ

1. กำหนดจุดคัดกรองอุณหภูมิ ลงทะเบียนคัดกรองการเข้า-ออก ของผู้เข้าใช้บริการผ่านแอปพลิเคชัน “ไทยชนะ”
2. พนักงาน และเทรนเนอร์ต้องสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา เว้นระยะห่างอย่างน้อย 1 – 2 เมตร และจำกัดจำนวนผู้ให้บริการเพื่อไม่ให้แออัด
3. ทำความสะอาดอุปกรณ์ เครื่องออกกำลังกาย บริเวณที่นั่งและพื้นที่จุดเสี่ยงที่มีการสัมผัสซ้ำ เช่น ที่จับของอุปกรณ์ออกกำลังกาย ปุ่มกดลู่วิ่ง หรือเครื่องปั่นจักรยาน หรือเครื่องมือออกกำลังกาย เป็นต้น ให้หมั่นทำความสะอาดบ่อย ๆ ทั้งก่อนและหลังการใช้อุปกรณ์

ผู้ใช้บริการ

1. ต้องผ่านการคัดกรอง โดยมีการวัดอุณหภูมิ
2. มีการลงทะเบียนผ่าน “ไทยชนะ”
3. ต้องสวมหน้ากากอนามัย (Mask) แต่ถอดออกได้เมื่อออกกำลังกาย
4. พยายามล้างมือบ่อยๆ และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปากและจมูก
5. หลีกเลี่ยงการเข้าไปหรืออยู่ในพื้นที่แออัด และมีการรักษาระยะห่าง 1-2 เมตร



ภาพประกอบ 4 มาตรการป้องกันโรค ที่เจ้าของกิจการต้องปฏิบัติ

ที่มา: (กรมควบคุมโรค, 2564)

อธิบดีกรมอนามัย ได้กล่าวถึง มาตรการผ่อนปรนของสถานประกอบการฟิตเนส โดยต้องมีการคัดกรองเจ้าหน้าที่ก่อนปฏิบัติงานทุกครั้ง และสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาขณะปฏิบัติหน้าที่ ยกเว้นขณะสอนคลาสในห้องกิจกรรม รวมทั้งจำกัดจำนวนผู้เข้ามาใช้บริการไม่เกิน 35 คน โดยแบ่งออกเป็น 3 โซน ดังนี้

โซนที่ 1 การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ (Cardiovascular Exercise) จำกัดจำนวนที่ 18 คน แบ่งเป็น ใช้ลู่วิ่งได้ 8 คน ใช้จักรยานได้ 8 คน และใช้เครื่องเดินวงรีอีก 2 คน โดยแต่ละคนที่ใช้บริการ ไม่ควรมานเกินกว่า 30 นาที

โซนที่ 2 การออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ จำกัดจำนวนที่ 7 คน ให้ใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง

โซนที่ 3 ห้องกิจกรรม จำกัดจำนวนที่ 8-10 คน เปิดได้ 2 คลาสต่อวัน โดยผู้ใช้บริการจองได้ 1 คลาสต่อวัน



ภาพประกอบ 5 มาตรการผ่อนปรนสถานประกอบการ สถานที่ออกกำลังกายหรือฟิตเนส

ช่วงปลายเดือนธันวาคม 2563 พบการระบาดระลอกที่ 2 เช่น ที่จังหวัดสมุทรสาครรวมทั้ง กรุงเทพฯ ด้วย ทำให้มีการยกระดับมาตรการควบคุมเข้มงวดขึ้นในพื้นที่สูงเสี่ยงดังกล่าว ส่งผลให้ สถานประกอบการและฟิตเนสถูกสั่งปิดชั่วคราว หรือห้ามทำกิจกรรมที่มีความเสี่ยงต่อการติดต่อ โรค (ราชกิจจานุเบกษา, 2564ก) เป็นผลกระทบต่อเศรษฐกิจและการทำงานของฟรีแลนซ์ รวมถึงครูสอนกิจกรรมการออกกำลังกายอื่น ๆ ด้วย

เดือนเมษายน พ.ศ. 2564 พบการระบาดเป็นวงกว้างระลอกที่ 3 คลัสเตอร์ใหม่พบผู้ติดเชื้อโควิด-19 รายใหม่เพิ่มจำนวนมาก จากการเที่ยวสถานบันเทิง ทำให้มีการประกาศพื้นที่ควบคุมสูงสุดระดับสีแดงในเขต กรุงเทพฯ และปริมณฑล รวมถึงจังหวัดอื่นๆ อีก 18 จังหวัด พื้นที่ควบคุมระดับสีแดงในอีก 59 จังหวัด ปริมาณผู้ติดเชื้อโควิด-19 มีเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้มีการห้ามใช้อาคาร หรือสถานที่และสถานศึกษาในการเรียนการสอน จึงจำเป็นต้องจัดการเรียนการสอนออนไลน์ ห้ามจัดกิจกรรมรวมกลุ่มบุคคลตั้งแต่ 50 คน ขึ้นไป ส่งผลให้มีการปิดสถานบันเทิง ผับ บาร์ และสถานที่ อื่นๆ หลายแห่ง ขอความร่วมมือบริษัทต่างๆ ในการให้พนักงานทำงานที่บ้าน (Work from home) แทนการเดินทางมาทำงานที่สำนักงาน มีการกำหนดระยะเวลาปิดทำการสำหรับห้างสรรพสินค้า และร้านสะดวกซื้อ ภายใน 21:00 น. อย่างไรก็ตาม สนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายรวมถึง ฟิตเนสสามารถเปิดให้บริการได้แต่ต้องถึง 21:00 น. และต้องปฏิบัติตามมาตรการอย่างเคร่งครัด (ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 138 ตอน 82ง, 2564)

ปลายเดือนเมษายน พ.ศ. 2564 มีประกาศจากกรุงเทพฯ เรื่อง การสั่งปิดสถานที่เป็นการชั่วคราว (ฉบับที่ 26) ได้แก่ สนามกีฬา สถานที่ออกกำลังกาย ยิม ฟิตเนส ให้ปิดบริการชั่วคราว ยกเว้นสถานที่เป็นที่เอกเทศตามกฎหมายว่าด้วยโรคติดต่อ ใช้สำหรับการฝึกซ้อมนักกีฬาทีมชาติ เพื่อเตรียมความพร้อมในการแข่งขันและการใช้เพื่อทำกิจกรรม อนึ่งสนามกีฬา หรือสถานออกกำลังกายที่ตั้งอยู่พื้นที่โล่งแจ้ง กลางแจ้ง เปิดให้บริการได้ไม่เกินเวลา 21:00 น. การแข่งขันกีฬา สามารถจัดได้ โดยไม่มีผู้ชมในสนาม สำหรับการแข่งขันกีฬาที่เคยได้รับอนุญาตจากนายกรัฐมนตรื ให้จัดการแข่งขันได้แต่ต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคตามที่ทางราชการกำหนด

การแพร่ระบาดในระลอก 1-3 ส่งผลกระทบโดยตรงต่ออาชีพผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ประเภทต่าง ๆ ทั้งฟรีแลนซ์ที่ทำงานฟิตเนส รวมถึงฟรีแลนซ์ที่สอนเต้นรูปแบบต่าง ๆ ด้วย เพราะหลายคน ประกอบอาชีพอิสระอย่างเดียวและไม่มีอาชีพเสริมอื่น ๆ จะขาดรายได้เพราะไม่มีอาชีพเสริมอย่างอื่น ส่งผลเสียทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ผู้ที่มีเงินออมอยู่บ้างก็ต้องนำเงินออมออกมาใช้จ่าย ส่วนผู้ที่ไม่มีเงินออมก็มีรายจ่ายค่าอาหาร ที่พักอาศัย ค่าซื้อหน้ากากอนามัย เครื่องมือตรวจเอทีเค และอื่น ๆ เป็นผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ประกอบกับมีผู้ติดเชื้อรายวันและ

บุคคลส์เตอร์ใหม่ ๆ ไม่ว่าจะเป็นโรงงาน ตลาด ห้างสรรพสินค้า ย่านชุมชนที่มีผู้อยู่อาศัยหนาแน่น ฯลฯ โดยเฉพาะเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล คือ จังหวัดนนทบุรี ปทุมธานี และสมุทรปราการ ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ควบคุมสูงสุดเพราะมีผู้ป่วยรายวันในอัตราที่สูง อาชีพผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ในกรุงเทพฯ และปริมณฑลจึงได้รับผลกระทบมากกว่าผู้ที่อยู่นอกโซนพื้นที่ควบคุม (พื้นที่สีแดงและสีส้ม) การรวมกลุ่มทำกิจกรรม หรือออกกำลังกาย ทั้งในฟิตเนส ลานออกกำลังกาย หรือพื้นที่อื่น ๆ แทบเป็นไปไม่ได้ ซึ่งสถานการณ์นี้ดำเนินมายาวนานตั้งแต่ปลายปี พ.ศ. 2562 จนถึง พ.ศ. 2564 ส่งผลกระทบต่อโดยตรงและโดยอ้อมต่อประชาชนซึ่งต้องประกอบอาชีพอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อดำเนินชีวิต ผู้ที่มีอาชีพอิสระส่วนใหญ่ ไม่ได้มีหลักประกันด้านความมั่นคงในการดำรงชีพ และไม่มีสวัสดิการ ค่ารักษาพยาบาลเหมือนกับผู้ที่ทำงานประจำ การขาดรายได้จึงส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตของผู้ที่ประกอบอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระ (Freelance)

6. องค์ประกอบและวิธีการวัดคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต คือ การดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีความสุข สมบูรณ์ของร่างกาย และจิตใจ บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมซึ่งตนเองอยู่อาศัยได้ดี เผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนใช้ศักยภาพส่วนบุคคลในการพัฒนาตนเองเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างสันติสุข (มติชน ออนไลน์, 2564) อนึ่ง คุณภาพชีวิตนั้นมีองค์ประกอบหลายด้าน อย่างไรก็ตาม องค์การอนามัยโลก (World Health Organization; WHO) ได้จำแนกคุณภาพชีวิตเป็น 4 ด้าน (กรมสุขภาพจิต, 2559) ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (Physical domain) หมายถึง การรับรู้ทางร่างกายเกี่ยวกับความสมบูรณ์ แข็งแรง ความเป็นปกติของร่างกาย ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ต้องพึ่งยา ทำให้สามารถดำเนินชีวิตและพึ่งพาตนเองได้ดี
2. ด้านจิตใจ (Psychological domain) เป็น การประเมินสภาพจิตใจของตนเอง เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความมั่นใจในตนเอง ความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน
3. ด้านสัมพันธภาพกับสังคม (Social relationships) หมายถึง มุมมองในเรื่องความสัมพันธ์ของตนเองกับสังคมรอบข้าง การช่วยเหลือผู้อื่น รวมถึงการได้รับความเกื้อกูลจากคนในสังคมด้วย

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตซึ่งบุคคลต้องปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การรับรู้ข่าวสาร อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี รู้สึกถึงความมั่นคงและปลอดภัยในชีวิต (กรมสุขภาพจิต, 2564); (จิราภรณ์ ใจสบาย, 2553); (ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพูนพิงศ์, 2556)

สำหรับวิธีการวัดคุณภาพชีวิตนั้นมีหลายอย่างและมีแบบทดสอบหลากหลาย สามารถเลือกได้ อย่างไรก็ตาม การวิจัยนี้ใช้กรอบแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกฉบับที่แปลเป็นภาษาไทย (WHOQOL - BREF - THAI) มีค่าความเชื่อมั่น และค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.84 และ 0.61 ตามลำดับ โดยส่วนประกอบข้อคำถามในแบบวัดนั้นจำแนกเป็น 2 ชนิด คือ คำถามเกี่ยวกับ แบบภาวะวิสัย (Perceived objective) และอัตวิสัย (Self-report subjective) ซึ่งประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตใน 4 ด้าน นั่นคือ ด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพกับสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม (ภาคผนวก จ)

การประเมินคุณภาพชีวิตจากข้อคำถามจำนวน 26 ข้อ (ดูภาคผนวก) โดยคิดถึงช่วงเวลา 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาจัดทำแบบทดสอบ ซึ่งการแพร่ระบาดของโควิด-19 ดำเนินมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563-2565 กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดในช่วงปี พ.ศ. 2565 ซึ่งเป็นช่วงที่สถานการณ์เริ่มคลี่คลาย อัตราผู้ป่วยและเสียชีวิตลดน้อยลง คนไทยส่วนใหญ่ได้รับวัคซีนอย่างน้อย 2-3 เข็ม การทำงานเริ่มเข้าสู่ภาวะปกติ สถานที่ต่าง ๆ กลับมาเปิดบริการได้ตามปกติไม่ว่าจะเป็นฟิตเนส ศูนย์กีฬา และสถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ ด้วย

คะแนนการประเมินมี 5 ตัวเลือก คือ ไม่เลย เล็กน้อย ปานกลาง มาก และมากที่สุด (คะแนน 1-5 ตามลำดับ) เมื่อนำคะแนนทั้ง 26 ข้อมารวมกัน สามารถจำแนกได้ 3 กลุ่ม คือ คะแนน 26-60, 61-95, 96-130 หมายถึง คุณภาพชีวิตที่ไม่ดี ปานกลาง และ ดี ตามลำดับ นี่คือการประเมินระยะสั้น ๆ คือนึกถึงเหตุการณ์เมื่อ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

พรพิมล อินทียศ (2546) ศึกษาปัจจัยด้านความสำเร็จของผู้ประกอบอาชีพอิสระและผลกระทบด้านความสำเร็จ จากกลุ่มตัวอย่าง 20 คน เก็บข้อมูลด้วยการสังเกต การสัมภาษณ์ และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา พบว่า ความสำเร็จในการประกอบอาชีพอิสระขึ้นอยู่กับผลกำไรที่น่าพอใจในอาชีพและการลงทุน ผู้ประกอบอาชีพนี้ซึ่งประสบความสำเร็จจะระดับสูง ปานกลาง และต่ำ จำนวน 7, 7 และ 6 คน ตามลำดับ โดยปัจจัยเกี่ยวกับความสำเร็จเกี่ยวข้องกับสภาพครอบครัว ซึ่ง

มีความสำคัญในการสนับสนุนให้คิดต่อยอดในอาชีพอิสระ การเรียนรู้เพิ่มเติมในทักษะอาชีพนั้น ๆ รายได้ที่เป็นผลกำไร ตลอดจนการบริหารที่ดีส่งผลต่อความสำเร็จในอาชีพฟรีแลนซ์

รังสิยา เตณณรงค์ (2548) ได้ศึกษาการใช้สารสนเทศของผู้ประกอบอาชีพอิสระที่ประสบความสำเร็จ ของโรงเรียนฝึกอาชีพกรุงเทพฯ โดยศึกษาการตัดสินใจประกอบอาชีพนี้ใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการตลาด การผลิต และการดำเนินการ รวมถึงอุปสรรคในการใช้สารสนเทศ เก็บ ข้อมูล ด้วยการสังเกต และการสัมภาษณ์ผู้ประกอบอาชีพอิสระ 6 กลุ่มอาชีพ คือ (1) ช่างเสื้อผ้าสตรี (2) ช่างเสริมสวยสตรี ช่างตัดผมชาย (3) ผู้ประกอบการทำขนมเบเกอรี่ (4) ช่างวิทยุ โทรทัศน์ วีดีทัศน์ ช่างเครื่องกลไฟฟ้า (5) ช่างยนต์เบนซิน ดีเซล ช่างจักรยานยนต์ และ (6) ช่างทำความเย็นและเครื่องปรับอากาศ กลุ่มละ 5 คน รวม 30 คน วิเคราะห์แบบอุปนัย พบว่า อาชีพทั้ง 6 ใช้สารสนเทศ ไม่แตกต่างกัน แต่ใช้ในด้านการตลาด 3 อาชีพ ได้แก่ ช่างเสื้อผ้าสตรี อาชีพทำขนม เบเกอรี่ และช่างวิทยุ โทรทัศน์ วีดีทัศน์ เครื่องกลไฟฟ้า ใช้ในการผลิต 3 อาชีพ ได้แก่ (1) ช่างเสริมสวย ช่างตัดผมชาย (2) ช่างยนต์เบนซิน/ช่างยนต์ดีเซล/ช่างจักรยานยนต์ และ (3) ช่างทำความเย็นและเครื่องปรับอากาศ ใช้ในการผลิต 3 อาชีพ ได้แก่ (1) ช่างเสื้อผ้าสตรี (2) ช่างเสริมสวย ช่างตัดผมชาย และ (3) ช่างยนต์เบนซิน ช่างยนต์ดีเซล ช่างจักรยานยนต์ สำหรับผู้ประกอบอาชีพทำขนมเบเกอรี่ ใช้แหล่งสารสนเทศในรูปแบบสื่อสมัยใหม่ในการตลาด ส่วนผู้ประกอบอาชีพช่างวิทยุ โทรทัศน์ วีดีทัศน์ เครื่องกลไฟฟ้า ใช้แหล่งสารสนเทศในรูปแบบสื่อสมัยใหม่เพื่อประโยชน์สูงสุด

เกษศิรินทร์ กิตติพงษ์ภากรณ์ และจุฑา ดิงศภักดิ์ (2555) ศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในฟิตเนส ใช้แบบสอบถามกับผู้บริหาร 45 คน สมาชิก 540 คน ที่ฟิตเนส 45 แห่งในกรุงเทพฯ ผลพบว่า ผู้บริหารมีความคิดเห็นด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำออกกำลังกายระดับมาก ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสารระดับมากที่สุด สมาชิกมีความคิดเห็นในทุกด้านอยู่ระดับมาก สมาชิกเพศชายและหญิงมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 คือ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร เป็นสิ่งที่ผู้บริหารต้องการที่สุด ส่วนด้านจริยธรรม คุณธรรม เป็นสิ่งที่สมาชิกต้องการจากผู้นำออกกำลังกาย

มานิตย์ จอมศรีกระยอม (2556) ศึกษาความคิดเห็นต่อการเลือกประกอบอาชีพอิสระ ในนักศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพณิชยการเขตนองแฉม กรุงเทพมหานคร 280 คน โดยสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการเลือกทำอาชีพอิสระ ใน 4 ด้าน คือ ตนเอง ครอบครัว คุณลักษณะของผู้ประกอบการ และ ด้านความรู้พื้นฐาน โดยจำแนกสถานภาพกลุ่มตัวอย่าง ด้าน เพศ สาขาวิชา ที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพและรายได้ผู้ปกครอง ตลอดจนทางเลือกหลังจบการศึกษา พบว่า นักศึกษามีความคิดเห็นต่อการเลือกอาชีพอิสระในระดับมาก โดยด้านตนเอง มีความ

ต้องการในการประกอบอาชีพในระดับมาก ด้านครอบครัว อาชีพอิสระมีสภาพแวดล้อมในครอบครัวและรายได้ดี ด้านคุณลักษณะของผู้ประกอบการ มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถจัดการการตลาด การค้าและการเงิน และความรู้พื้นฐาน อยู่ในระดับมาก

ภูวนาด พิมพบุลย์ และ สาลี สุภาภรณ์ (2559) ศึกษาตัวชี้วัดความสำเร็จของครูสอนโยคะอิสระและปัจจัยเกี่ยวข้องกับความสำเร็จเขตกรุงเทพฯ 14 คน (ชาย 2 คน และหญิง 12 คน) อายุ 31 – 57 ปี มีประสบการณ์สอนอย่าง 5 ปี สอน 5 รอบต่อสัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกต การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ พบว่า ตัวชี้วัดความสำเร็จ ได้แก่ (1) ผู้เรียน (สามารถ พัฒนาความรู้และสุขภาพดีขึ้น มีทัศนคติที่ดีต่อโยคะ) (2) ผู้สอน (มีอาชีพหลัก/เสริม มีรอบสอน/รายได้เพิ่ม มีสุขภาพดี) ประสิทธิภาพแห่งความสำเร็จประกอบด้วย (1) ได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ (2) สอนได้ดี พร้อมที่จะสอนเสมอ (3) ได้สอนทักษะด้านโยคะ และ (4) ได้รู้จักกลุ่มคนที่มีความสนใจในโยคะ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ สรุปได้ 3 ข้อ คือ (1) มีความรู้เรื่องโยคะ ปรารถนาและการหายใจ (2) มีวิธีการสอนที่ดี ประกอบด้วย (2.1 การคิว (cueing) ทำโยคะและคิววิธีการหายใจได้ดี 2.2 ถ่ายทอดให้เข้าใจง่าย 2.3 ปรับทำให้ผู้เรียนสามารถทำตามได้) และ (3) รู้เรื่องเกี่ยวกับศาสตร์โยคะ ได้แก่ (3.1 กายวิภาคและสรีรวิทยาของมนุษย์ 3.2 ศาสนาและวัฒนธรรม) สรุปได้ว่า ความสำเร็จในอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน การที่ได้สอนโยคะให้กับผู้ที่สนใจเรียน การมีอาชีพที่อิสระ มีรายได้และมีสุขภาพที่ดี ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จ คือ ความรู้ด้านโยคะ ด้านวิธีการสอนที่ดี (Pedagogy) และรู้ศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง เช่น กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของมนุษย์

สมเจตต์ พริ้งสกุล (2559) เปรียบเทียบคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนฟิตเนส ตามความคิดเห็นของผู้ใช้บริการ สอบถามกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นสมาชิกและใช้บริการในกรุงเทพฯ 400 คน วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างเพศด้วยการทดสอบค่าที (t-test) พบว่า (1) ด้านคุณลักษณะเป็นจริงตามทัศนะของผู้รับบริการ ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและทักษะด้านการสื่อสาร อยู่ในระดับมากที่สุด (2) ด้านบุคลิกภาพ พบว่า การมีจิตบริการเป็นมิตร มีมารยาท รู้จักกาลเทศะ และมีความอ่อนน้อม อยู่ในระดับมากที่สุด (3) ด้านมาตรฐานการเป็นผู้ฝึกสอนฟิตเนส พบว่า การดูแลและเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมใช้งานและปลอดภัย รองลงมา คือ สำเร็จการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ในระดับมากที่สุด (4) ด้านการเผยแพร่ความรู้ พบว่า ความสามารถในการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมและตรงต่อความต้องการของลูกค้า มีระดับมากที่สุด (5) ด้านคุณธรรม จริยธรรม พบว่า การมีน้ำใจนักกีฬา มากที่สุด (6) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร พบว่า สามารถ

เขียนและอธิบายเกี่ยวกับโปรแกรมการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ได้ อยู่ในระดับมากที่สุด (7) เมื่อเปรียบเทียบคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ตามรายด้านและภาพรวม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเมื่อพิจารณาตามค่าเฉลี่ยพบว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์มีค่าสูงกว่าคุณลักษณะตามจริง (8) เมื่อเปรียบเทียบคุณลักษณะที่เป็นจริง จากผู้ใช้บริการทั้งเพศชายและเพศหญิง พบว่า ผู้ใช้บริการที่เป็นเพศหญิงมีทัศนคติต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงสูงกว่าเพศชายเล็กน้อย (9) เมื่อเปรียบเทียบคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้ง จากผู้ใช้บริการทั้งชายและหญิง พบว่า เพศชายมีทัศนคติต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์สูงกว่าเพศหญิง (10) ผู้ที่เข้ามาใช้บริการฟิตเนส เพศแตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนไม่แตกต่างกัน

ณัฐธิดา ช่างต่อ (2560) ศึกษาปัจจัยเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกคอนเทนต์การออกกำลังกายด้วยการเดินของผู้บริโภคด้าน (1) พฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดิน (2) การสื่อสารของผู้นำเดิน (3) ปัจจัยเลือกการออกกำลังกายด้วยการเดิน และ (4) ความน่าจะเป็นในการทำธุรกิจผลิตคอนเทนต์ออกกำลังกาย สอบถามผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดิน 400 คน พบว่า การเลือกเดินเพราะต้องการมีสุขภาพดีและกระชับสัดส่วน ด้านปัจจัยที่ตัดสินใจเลือกออกกำลังกายด้วยการเดิน คือ ด้านการสื่อสาร การเลือกเพลงของผู้สอนระดับมากที่สุด ด้านสถานที่ การให้บริการ ภาพลักษณ์ของผู้สอนเด่น การตลาด และบุคลากร รองลงมา พบว่า ผู้บริโภคต้องการผู้สอนต้นที่มีความรู้ ความสามารถ มีภาพลักษณ์ที่ดีในสังคม

ชุกติมา น้อยจันทร์ลา และ พิรญา อึ้งอุดรภักดี (2561) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของอาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้านจังหวัดพิจิตร กลุ่มตัวอย่าง 360 คน สุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วนประชากร พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 75.8 เป็นหญิง โดยออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ร้อยละ 41.4 และไม่ได้เดินแอโรบิก ร้อยละ 58.6 มีระดับปัจจัยนำด้าน ความรู้ ด้านเจตคติและด้านการรับรู้สภาวะสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 85.8, 88.6 และ 50.0 ตามลำดับ ได้รับการสนับสนุนทางปัจจัยเอื้อ ด้านสถานที่ ด้านวัสดุอุปกรณ์ ด้านการรับรู้ข่าวสาร และด้านนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย ร้อยละ 71.1 และได้รับการสนับสนุนทางปัจจัยเสริม จากครอบครัว จากเพื่อนบ้าน และจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร้อยละ 55.3 สำหรับปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ได้แก่ ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก และ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

อนรรฆ อิศเฮาะ และ ฆาญนีย์ ซ. บุญพันธ์ (2562) ศึกษาและเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง 374 คน (เพศหญิงร้อยละ 62 ชาย ร้อยละ 38) ในตำบลสะกอม จังหวัดสงขลา เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม พบว่า คุณภาพชีวิตโดยรวมเท่ากับ 3.90 อยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณารายด้าน คือ ด้านสิ่งแวดล้อม จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และด้านร่างกาย เท่ากับ 4.00, 3.92, 3.90 และ 3.80 ซึ่งอยู่ในระดับดีเช่นกัน อย่างไรก็ตาม ควรจัดหาลานกีฬา และเครื่องมือออกกำลังกายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายให้สูงขึ้น สำหรับการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตพบว่า ตัวแปรด้านสถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และรายได้ต่อเดือนที่ต่างกัน ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดวงรัตน์ โกยกิจเจริญ (2563) วิจัยโดยสอบถามถึงคุณภาพชีวิตในการทำงานของแรงงานภาคบริการในอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการทำงานในกลุ่มจังหวัดสามเหลี่ยมอันดามัน ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นพนักงานที่ทำงานท่องเที่ยว 400 คน ผลพบว่ามีข้อมูลส่วนตัว เช่น อายุ การศึกษา ศาสนา รายได้ จังหวัดที่ทำงาน อายุการทำงาน และอาชีพในการทำงานนั้นส่งผลให้คุณภาพชีวิตในการทำงานและความสำเร็จในการทำงานแตกต่างกันอย่างมากและคุณภาพชีวิตในการทำงานนั้นบ่งชี้ถึงความสำเร็จในการทำงานได้ร้อยละ 62

ภัทธยา นิธิกุลวณิช (2563) ศึกษาความคาดหวังและแนวทางการตัดสินใจคนที่ทำงานอาชีพอิสระในการเข้าใช้บริการโคเวิร์คกิ้ง สเปซ (Co-working Space) ซึ่งหมายถึง สถานที่ทำงานร่วมกัน เปิดให้คนทุกอาชีพมาใช้บริการโดยมี อุปกรณ์สำนักงานลักษณะเดียวกับออฟฟิศทั่วไป โดยเจาะจงเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพอิสระในกรุงเทพฯ 30 คน เป็นกลุ่มที่ใช้บริการประจำ (มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์) ใช้เป็นครั้งคราว (น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์) และไม่เคยใช้กลุ่มๆ ละ 10 คน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interview) ผลพบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจมี 7 ประเด็น คือ (1) พื้นที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกเหมาะสม (2) อัตราค่าบริการที่เหมาะสม (3) สถานที่ตั้งอยู่บริเวณที่เดินทางสะดวก (4) มีกิจกรรมการส่งเสริมการขาย (5) มีบุคลากรที่คอยดูแล ให้บริการ และการเอาใจใส่ของลูกค้า (6) มีการตกแต่งร้านให้รู้สึกถึงบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และ (7) มีระบบการดูแลการดำเนินงานภายในร้านที่ดี

กนกวรรณ พวงประยงค์ (2564) ศึกษาพฤติกรรมการช่วยเหลือสังคมช่วงโควิด-19 และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ของคนวัยทำงานบริเวณพื้นที่ชั้นใน ชั้นกลาง และชั้นนอกของกรุงเทพฯ ส่วนละ 400 คน รวม 1,200 คน (เพศหญิง 52.33%) โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ซึ่งมี 6 ตอน คือ (1) คุณลักษณะผู้ตอบ (2) ทูทางสังคม (3) แบบแสดงความช่วยเหลือ (4) พฤติกรรมการช่วยเหลือ (5) แรงจูงใจในการช่วยเหลือ และ (6) ความคิดเห็นเพิ่มเติม ผลพบว่า พฤติกรรมด้านการบริจาค

สิ่งของพบบริเวณพื้นที่ชั้นนอกมากที่สุด (ร้อยละ 73.00) การแบ่งปันสิ่งของและการช่วยเหลือด้วยกำลังกายพบในเขตชั้นนอก ร้อยละ 79.50 และ 64.25 ตามลำดับ สำหรับพฤติกรรมทำให้กำลังใจหรือข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นพบในเขตกรุงเทพฯ ชั้นในมากที่สุด คือ ร้อยละ 59.75 นอกจากนี้ ยังพบว่า ความไว้วางใจต่อกัน เป็นทุนในสังคมซึ่งมีอิทธิพลทางบวกต่อพฤติกรรมความช่วยเหลือสังคม และ พฤติกรรมความช่วยเหลือ ได้แก่ การช่วยบริจาคสิ่งของ ช่วยด้านกำลังใจและกำลังใจ ส่วนแรงจูงใจในการช่วยเหลือมีปัจจัยสำคัญคือ การคิดถึงผู้อื่นมีอิทธิพลทางบวกต่อพฤติกรรมความช่วยเหลือสังคม

งานวิจัยต่างประเทศ

ไวน์นิงเกอร์ (Wininger, 2002) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสนุกสนานในการออกกำลังกาย การตัดสินใจในการเลือกกิจกรรมและเลือกผู้ฝึกสอนออกกำลังกาย ของหญิง 296 คนที่ร่วมเต้นแอโรบิก ณ ศูนย์ออกกำลังกายระดับมหาวิทยาลัย พบว่า ความสนุกสนานมีผลต่อการเข้าคลาสการออกกำลังกาย บุคลิกลักษณะของครูสอนมีความสำคัญต่อการสร้างความสนุกสนานให้กับกลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้ยังพบว่า (1) ครูสอนรายบุคคลให้ความสำคัญกับกลุ่มตัวอย่างและจดจำรายละเอียดของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนได้ (2) ผู้ฝึกสอนมีความสามารถด้านการสื่อสารมีทักษะในการสอนและมีการให้คำแนะนำที่ดี และ (3) ความชอบ ความสนิทสนมและสามารถเข้ากับผู้เรียนได้ มีส่วนทำให้เกิดความสนุกสนานด้วยเช่นกัน

ชางและคิม (Chang & Kim, 2003) ศึกษาความสามารถของครูฝึกออกกำลังกายในฟิตเนสโดยด้วยเทคนิคเดลฟาย และพบว่า ครูฝึกออกกำลังกายมีองค์ประกอบด้านความสามารถ 37 ด้าน โดยแบ่งเป็น 7 หัวข้อคือ (1) คุณสมบัติส่วนบุคคล (2) ความเป็นมืออาชีพ (3) การสื่อสาร (4) การบริหาร (5) การศึกษาและบริการ (6) ความสามารถในการสอน (7) การให้บริการ จากผลการวิจัยทำให้เข้าใจถึงความสามารถของครูฝึกออกกำลังกายในแต่ละด้านเพิ่มมากขึ้น รวมถึงยังเป็นประโยชน์ในการพัฒนาโปรแกรมของครูฝึกออกกำลังกาย และในอนาคตการวิจัยควรมุ่งเน้นในเรื่องการบริหารซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมาก

อีแวนส์และลอยล์ (Evans & Roy, 2005) วิจัยเกี่ยวกับคุณสมบัติและรูปร่างของผู้นำเต้นแอโรบิกกับนักศึกษาซึ่งลงเรียนรายวิชานี้ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งของสหรัฐอเมริกา ชาย 55 คน และหญิง 116 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกภาพที่วาดแสดงรูปร่างแบบต่างๆ 9 แบบ ที่คิดว่าผู้นำการเต้นแอโรบิกควรจะเป็น และยังให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเลือกคุณสมบัติที่สำคัญของผู้นำการเต้นแอโรบิก เช่น การได้รับประกาศนียบัตรหรือสำเร็จการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา พบว่า กลุ่ม

ตัวอย่างเพศหญิงชื่นชอบผู้นำการเดินแอโรบิกที่มีรูปร่างผอมมากกว่ากลุ่มตัวอย่างชาย อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเห็นว่าคุณสมบัติที่สำคัญของผู้นำการเดินแอโรบิกคือ มีความกระตือรือร้น สามารถสร้างแรงจูงใจ และมีรูปร่างที่ดี สมส่วนไม่อ้วน

อัคเดระและเดเมียร์ (Akandere & Demir, 2011) วิจัยผลของการเดินรำกับภาวะซึมเศร้าในนักเรียนโรงเรียนสอนดนตรีที่มีสุขภาพดีทั้งชายและหญิง 120 คน อายุ 20-24 ปี แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มฝึกเดิน และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 60 คน เดิน 3 วันต่อสัปดาห์ นาน 12 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม แต่ใช้ชีวิตตามปกติ ทดสอบภาวะซึมเศร้า ด้วยแบบวัดของเบค (Beck depression scale) พบว่าการฝึกเดินทำให้ ระดับภาวะซึมเศร้าของชายและหญิงลดลงอย่างมีนัยสำคัญหลังจากผ่านไป 12 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุม ระดับภาวะซึมเศร้าไม่เปลี่ยนแปลง ในระหว่าง 12 สัปดาห์ สรุปได้ว่า การเดินรำช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้

รอกกา และ คนอื่นๆ (Rockka, et al. 2010) ศึกษาผลกระทบของความหนักของการเดินแอโรบิกที่มีต่อผู้ที่มีภาวะอารมณ์ตึงเครียดและซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างชาวกรีก ในคนวัยทำงาน 136 คน อายุเฉลี่ย 28.5 ปี กลุ่มที่ 1 ออกกำลังกายโดยเดินแอโรบิกแบบความหนักสูง (59 คน) และ กลุ่มที่ 2 เดินแอโรบิกที่ความหนักปานกลาง (77 คน) เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามภาวะอารมณ์ ชื่อ Profile of Mood States Inventory (POMS) ฉบับแปลเป็นภาษากรีกโดย Zervas, Ekkekakis, Psychoundaki และ Kakkos (1993) ผลพบว่า สภาวะอารมณ์ทางของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมของทั้งสองโปรแกรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเฉพาะด้าน ความตึงเครียด ความซึมเศร้า ความก้าวร้าวและความสับสนลดลง แต่พลังเพิ่มขึ้น ส่วนระดับความเหนื่อยล้ายังคงเดิม สรุปได้ว่าการเดินแอโรบิกระดับหนักมากและปานกลางมีผลดีต่อการพัฒนาภาวะจิตใจและอารมณ์ในด้านต่าง ๆ เช่น ความตึงเครียดและซึมเศร้าได้ ดังนั้น การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจึงเป็นกิจกรรมที่ดีต่อการพัฒนาจิตใจและอารมณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

เบิร์คและคาวลิ่ง (Burke & Cowling, 2015) วิจัยถึงคุณค่าของผู้ทำงานอิสระต่อการรับรู้ของผู้จัดการ ศึกษาภาพรวมของผู้บริหารและนักลงทุนที่หลากหลายในประเทศอังกฤษ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ทำงานอิสระทั้งในธุรกิจขนาดเล็กและใหญ่ในประเทศอังกฤษ วิธีการวิจัยเป็นการสำรวจและกรณีศึกษา ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริหารรับรู้ว่าการเพิ่มผู้ทำงานอิสระเพิ่มคุณค่าค่อนข้างสูงในการทำงาน ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำงาน การจ้างผู้ทำงานอิสระในราคาไม่สูง สามารถทำงานได้ดี และมีทักษะสูง ทำให้ธุรกิจมีความเสี่ยงทางการเงินน้อยลง ใน

ขณะเดียวกันสามารถเพิ่มความคล่องตัวทางธุรกิจ ความยืดหยุ่นและประสิทธิภาพ ผู้ทำงานอิสระมีบทบาทต่อการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของผู้ประกอบการ

เดสโคโตซ์ (Descoteaux, 2018) ศึกษาภาพสะท้อนของนักเดินเกี่ยวกับประสบการณ์การดูแลสุขภาพ เพื่ออธิบายและเปรียบเทียบประสบการณ์ของนักเดินอเมริกันและออสเตรเลียกับการดูแลสุขภาพ โดยใช้การสัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเดินมืออาชีพ 20 คน (10 คนในสหรัฐอเมริกาและ 10 คนในออสเตรเลีย) เข้าร่วมในการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับประสบการณ์ของพวกเขาในด้านการดูแลสุขภาพ การบรรยายเกี่ยวกับหัวข้อต่างๆ เช่น การบาดเจ็บ การเข้าถึง การดูแลตนเอง สุขภาพจิต การตั้งครมภ์ และการประกันภัย เก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างเดือนสิงหาคม 2559 ถึงสิงหาคม 2560 พบว่า (1) ความรู้ทางกาย (2) ยาเสริมและการแพทย์ทางเลือก และ (3) การรับการดูแลเฉพาะเจาะจงมีความสำคัญ สรุปคือ การเดินเป็นความรู้และการเคลื่อนไหวร่างกาย อีกทั้งเป็นยาเสริมและการแพทย์ทางเลือก มีการอธิบายประสบการณ์ด้านสุขภาพระหว่างนักเดินชาวอเมริกันและชาวออสเตรเลีย นักเดินสามารถเข้าถึงด้านจิตแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและผู้ปฏิบัติงานโสมมาติกด้านการเดินและต้องการรักษาแบบองค์รวม นอกจากนี้ยังพบว่า นักเดินอิสระในสหรัฐอเมริกา ยังต้องดิ้นรนเพื่อจ่ายค่าบริการทางด้านสุขภาพขั้นพื้นฐาน เนื่องจากภาวะค่าครองชีพที่สูงมาก การเดินช่วยดูแลสุขภาพระดับหนึ่ง แต่ค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพก็เป็นประเด็นที่นักเดิน หรือประชาชนทุกคนต้องแสวงหาเพื่อให้มีหลักประกันที่มั่นคงเมื่อมีการเจ็บป่วย หรือการแพร่ระบาดของโรคต่าง ๆ

จางและหม่า (Zhang & Ma, 2020) ศึกษาผลการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้ที่อาศัยอยู่ในมณฑลเหอหลินหนึ่งประเทศจีน กลุ่มตัวอย่างอายุ 18 ปีขึ้นไป 263 คน (ชาย 106 คน และหญิง 157 คน) เกี่ยวกับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 โดยสำรวจแบบออนไลน์ ผ่าน โปรแกรมแอฟพลิเคชั่น วีแชท (WeChat) และสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ เกี่ยวกับผลกระทบทางด้านจิตใจ การสนับสนุนทางครอบครัวและสังคม รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่มีความเกี่ยวข้องของทางสุขภาพจิต พบว่า ร้อยละ 53.3 มีความเห็นว่าการแพร่ระบาดของโควิด-19 ไม่ได้ทำให้รู้สึกเชิงลบหรือหมดหนทาง ร้อยละ 52.1 รู้สึกหวาดกลัวและวิตกกังวลกับการแพร่ระบาดของโควิด-19 การได้รับความสนับสนุนจากครอบครัวและสังคมร้อยละ 57.8-77.9 นอกจากนี้ยังพบว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลต่อความเครียดเล็กน้อย และโดยภาพรวมคุณภาพชีวิตด้อยลงกว่าภาวะปกติ แต่ก็ทำให้กลุ่มตัวอย่างตระหนักถึงการใช้ชีวิตด้วยการเพิ่มความระมัดระวังตนเองให้ปลอดภัย

ไทสัน และ คนอื่นๆ (Tison, et al. 2020) ศึกษาผลกระทบของโควิด-19 ที่มีต่อการออกกำลังกายโดยคิดจากจำนวนการก้าวเดินโดยรวม ระหว่างวันที่ 19 มกราคม ถึง 1 มิถุนายน ปี 2020 ที่รวบรวมจากแอปสมาร์ทโฟนเพื่อสุขภาพและสุขภาพยอดเยี่ยม Argus (Azumio) เก็บข้อมูลโดยการนับก้าวการเดินรายวันจากตำแหน่งของผู้ใช้ถูกกำหนดจากที่อยู่ของสมาร์ทโฟน เมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2020 พบว่า 10 วันหลังจากประกาศการระบาดของโควิด-19 จำนวนการก้าวเดินมีค่าเฉลี่ยลดลง 5.5% และ 30 วันหลังจากประกาศ ค่าเฉลี่ยลดลง 27.3% อิตาลีประกาศล็อกดาวน์ทั่วประเทศเมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2563 พบว่าลดลงสูงสุด 48.7% ในสวีเดนพบว่าลดลงสูงสุด 6.9% อิตาลีและอิหร่าน ลดลง 15% การแสดงจำนวนวันการลดลงของจำนวนก้าวหลังจากประกาศการระบาดของโควิด-19 อิตาลี (5 วัน) สเปน (9 วัน) ฝรั่งเศส (12 วัน) อินเดีย (14 วัน) สหรัฐอเมริกา (15 วัน) อังกฤษ (17 วัน) ออสเตรเลีย (19 วัน) และ ญี่ปุ่น (24 วัน) สรุปจำนวนการก้าวเดินโดยรวมลดลงทั่วโลกในช่วงเวลาการระบาดของโควิด-19 สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงของกิจกรรมทางกาย (เช่น การเดินและการออกกำลังกาย) และกิจกรรมต่างๆ ในการใช้ชีวิตประจำวัน (เช่น การเดินทาง) ทั้งนี้เนื่องจาก มาตรการเว้นระยะห่าง การทำงานที่บ้าน ทำให้ประชาชน เดินและออกกำลังกายน้อยลง

สลิมานี และ คนอื่นๆ (Slimani, et al. 2020) วิจัยถึงความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายและคุณภาพชีวิตขณะที่ต้องกักตัวในช่วงแพร่ระบาดของโควิด-19 กลุ่มตัวอย่าง 216 คน คือ (1) กลุ่มที่ไม่มีกิจกรรมทางกาย (2) กลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายน้อย และ (3) กลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามคุณภาพชีวิตฉบับย่อ (WHOQOL-BREF) และแบบสอบถามเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายระดับสากล (IPAQ-BREF) พบว่า กลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายน้อย และกลุ่มที่มีกิจกรรมทางกาย มีคุณภาพชีวิตดีกว่าและได้รับผลกระทบเชิงลบด้านจิตใจและด้านสังคมน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่มีกิจกรรมทางกายโดยเฉพาะในช่วงที่มีการกักตัว

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในบทนี้ จะได้กล่าวถึงกลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และการตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลเชิงคุณภาพตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้ เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (สาลี สุภาภรณ์, 2550: 18; สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ และกรรณิการ์ สุขเกษม, 2547: 16) จากครูสอนเต้นฟรีแลนซ์รูปแบบต่าง ๆ (เช่น เต้นแอโรบิก แอโรบิกซิ่ง ชุมบ้า แจสแดนซ์ ลีลาศ ฯลฯ) 20 คน ซึ่งมีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์การคัดเลือก คือ (1) เป็นครูฟรีแลนซ์ที่สอนกิจกรรมเกี่ยวกับการเต้นรูปแบบต่าง ๆ เพศชายหรือหญิงที่มีรอบเดือนไม่น้อยกว่า 5 รอบต่อสัปดาห์ (2) มีประสบการณ์ในการเต้นอย่างน้อย 3 ปี (3) ประกอบอาชีพเต้นฟรีแลนซ์อย่างเดียวหรือทำอาชีพอื่นด้วย (4) สอนเต้นในฟิตเนส สถานออกกำลังกาย ศูนย์กีฬา หรือ สอนเต้นส่วนบุคคล และ (5) สอนเต้นในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล ทุกคนเห็นหนังสือแสดงความยินยอม เพื่อยืนยันการเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย แต่สามารถถอนตัวหรือยกเลิกการเป็นกลุ่มตัวอย่างได้แม้ว่าการวิจัยจะยังไม่เสร็จสิ้นก็ตาม

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลใช้วิธี (1) การสัมภาษณ์ก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย (Pre-interview1) เพื่อคัดกรองกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้เข้าร่วมโครงการวิจัย (2) การตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (3) การตอบแบบประเมินคุณภาพชีวิตซึ่งเป็นแบบสอบถาม (4) การกระตุ้นความจำด้วยภาพถ่าย (Stimulated Recall with Photos) และ (5) การสัมภาษณ์ (Post-Interview2) การเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมด ดำเนินการผ่านระบบออนไลน์ เพื่อความปลอดภัยของผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างเนื่องจากเป็นช่วงสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ประชาสัมพันธ์ทางเฟซบุ๊กของผู้วิจัย เพื่อรับสมัครผู้ฝึกสอนฟิตเนสที่มีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์การคัดเลือก ไว้ 24 คน (ต้องการ 20 คน แต่รับสมัครไว้เกินเพราะอาจมีผู้ที่ยกเลิกการเป็นกลุ่มตัวอย่างจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม)

2. นัดหมายครั้งที่ 1 (นัดหมายทั้งกลุ่ม) เพื่ออธิบายรายละเอียดในการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ ผ่านระบบออนไลน์ เช่น Google Meet, Zoom จากนั้นดำเนินการส่งหนังสือแสดงความยินยอมให้อาสาสมัครที่ต้องการเป็นกลุ่มตัวอย่างลงนามเพื่อยืนยันการเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่าง ใช้เวลาประมาณ 20-25 นาที

3. นัดหมายครั้งที่ 2 เพื่อ (1) สัมภาษณ์เบื้องต้น (Pre-interview1) (ภาคผนวก ก) ซึ่งใช้เวลาประมาณ 25-30 นาที โดยดำเนินการผ่านระบบออนไลน์

4. นัดหมายครั้งที่ 3 เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบประเมินคุณภาพชีวิต (WHOQOL-BREF-THAI) และ ตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incident) (ภาคผนวก ข) ใช้เวลาประมาณ 20-25 นาที โดยดำเนินการผ่านระบบออนไลน์

5. นัดหมายครั้งที่ 4 เพื่อทำการสัมภาษณ์ (Post-interview2) ออนไลน์ (ภาคผนวก ค) ใช้เวลา 30-40 นาที และขอให้กลุ่มตัวอย่างส่งภาพถ่ายมาในไลน์ผู้วิจัยก่อนการนัดหมายครั้งที่ 5 เพื่อใช้ภาพในการกระตุ้นความจำด้วยภาพถ่าย

6. นัดหมายครั้งที่ 5 เพื่อทำการกระตุ้นความจำด้วยภาพถ่าย ใช้เวลา 20-30 นาที (ภาคผนวก ง) โดยดำเนินการผ่านระบบออนไลน์

สำหรับระยะเวลาในการนัดหมายเพื่อเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนในแต่ละครั้งนั้น ห่างกันอย่างน้อย 5 วัน เพื่อให้ผู้วิจัยมีเวลาในการถอดเทป ฟังข้อมูล หรืออ่านข้อมูลที่ได้มาจากการนัดหมายครั้งก่อน เช่น ก่อนนัดหมายครั้งที่ 3 ผู้วิจัยต้องฟังเทป หรืออ่านข้อมูลที่ได้จากการนัดหมายครั้งที่ 2 เรียบร้อยแล้ว โดยใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คน ประมาณ 4 เดือน และเริ่มเก็บข้อมูลหลังจากที่ได้รับอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์แล้ว (หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ SWUEC-G460/2564E)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงคุณภาพซึ่งเก็บรวบรวมด้วยการสัมภาษณ์ การตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ และการกระตุ้นความจำด้วยภาพถ่าย นำมาวิเคราะห์แบบอุปนัยด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparison) ซึ่งประกอบด้วย การอ่านเพื่อกำหนดหัวข้อ (Category) การจัดกลุ่มหัวเรื่อง (Theme) จากนั้นนำข้อมูลมาจัดเข้าหัวข้อที่เหมาะสม และดำเนินการอธิบายหัวข้อต่าง ๆ (สาลี สุภาภรณ์, 2550) โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ครั้งที่ 1 และ 2 ผู้วิจัยได้ทำการบันทึกเทปเสียงในการสัมภาษณ์ทุกครั้ง และนำเทปเสียงมาถอดความโดยพิมพ์ลงในโปรแกรมเวิร์ด (Microsoft Word) เพื่อเตรียมข้อมูลไว้ใช้ในการวิเคราะห์ผล

2. ข้อมูลจากการตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ ทำการบันทึกเทปเสียง โดยนำเทปเสียง มาถอดความ เพื่อจัดทำสคริปข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนสำหรับนำไปใช้วิเคราะห์ข้อมูล

3. ข้อมูลจากการกระตุ้นความจำด้วยภาพถ่าย ทำการบันทึกเทปเสียงคำตอบ และนำเทปเสียงมาถอดความโดยพิมพ์ลงในโปรแกรมเวิร์ด (Microsoft Word) เหมือนกับการสัมภาษณ์เพื่อเตรียมข้อมูลไว้ใช้ในการวิเคราะห์ผล

4. ข้อมูลจากแบบสอบถามเพื่อวัดคุณภาพชีวิต นำมาคำนวณคะแนนตามวิธีการที่กล่าวถึงไว้ใน ภาคผนวก จ เพื่อระบุระดับของคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนต้นฟรีแลนซ์ช่วงแพร่ระบาดของโควิด-19 ซึ่งมี 3 ระดับคือ ไม่ดี ปานกลาง และดี (คะแนน 26-60 คือ คุณภาพชีวิตไม่ดี 61-95 ปานกลาง และ 96-130 คือ คุณภาพชีวิตดี) ทั้งนี้เนื่องจากงานวิจัยนี้เป็นงานเชิงคุณภาพ ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามคุณภาพชีวิตนั้นนำมาพิจารณาประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพว่าคำตอบเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตมีความสอดคล้องกันมากน้อยเพียงใด

การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลเชิงคุณภาพ

ข้อมูลเชิงคุณภาพมีการตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การบรรยายเหตุการณ์สำคัญ และการกระตุ้นความจำด้วยภาพถ่ายด้วยวิธีการสามเส้า (Triangulation) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องตรงกันของข้อมูล และสรุปเป็นผลการวิจัย (สาตีสุภาภรณ์, 2550)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ การกระตุ้นความจำด้วยภาพถ่าย และการตอบแบบสอบถามการประเมินคุณภาพชีวิต สรุปผลได้ดังตารางซึ่งจะกล่าวถึงตามลำดับ

สรุปผลการวิจัย

ตาราง 1 คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ชื่อ สมมุติ	เพศ/ อายุ (ปี)	น้ำหนัก (กก.) ส่วนสูง (ซม.)	การศึกษา สูงสุด	รอบการ สอนเต็ม (สัปดาห์)	ประสบการณ์ สอนเต็ม (ปี)	ชนิดของการ สอนเต็ม	เปลี่ยน งาน
MDI1	1*/27	80/169	ตรี	8	10	1, 2, 3.1, 3.2, 3.3, 8	/
MDI2	1*/29	76/165	ตรี	22	5	1, 2, 8	
MDI3	1*/25	55/170	ตรี	12	4	4.1 ,4.2,4.3, 4.4, 4.5, 5.	
MDI4	1*/30	72/167	ตรี	10	15	2, 8	
MDI5	1*/30	58/172	ตรี	49	8	1,1.1, 2, 3.1, 3.2, 8	
MDI6	1*/31	60/167	ตรี	10	5	1, 2, 3.1, 3.2.	
MDI7	1*/29	75/164	ตรี	21	4	1, 7.	
MDI8	1*/28	66/173	ตรี	19	5	2, 4.6, 6, 8	/
MDI9	1*/25	65/163	ตรี	6	4	1, 1.1, 3.1	/
MDI10	1*/26	70/176	ตรี	7	5	3.1, 5.	/
MDI11	1*/26	78/166	ตรี	6	6	1, 3.1, 3.3, 8	
MDI12	1*/30	68/175	ตรี	28	8	2, 8	/
MDI13	1*/35	70/183	ตรี	7	5	8	
MDI14	1*/30	100/176	ตรี	5	8	3.1	
MDI15	1*/25	83/168	ตรี	7	6	2, 8	
FDI16	2*/32	58/160	โท	7	8	2, 8	
FDI17	2*/26	56/153	ตรี	6	4	1, 2, 4.6, 5, 8	/

FDI18	2*/33	50/160	ตรี	11	7	2, 4.7, 8
MDI19	1*/39	74/172	ตรี	20	19	1.1, 3.1
FDI20	2*/42	60/162	โท	6	10	1, 8 /
X	28.5	67.5/168.45		12.8	6.9	

หมายเหตุ : MDI= Male Dance Instructor, FDI=Female Dance Instructor

1* = เพศชาย 2* = เพศหญิง

ชนิดของการสอนต้น

1 = Aerobic, 1.1 = Aero Step

2 = Varsity Dance

3.1 = Body Combat , 3.2 = Body Jam, 3.3 = Body Pump

4.1 = Bunce Dance Fit, 4.2 = Supa Fresh Fitness, 4.3 = Shuffle Dance, 4.4 = House

Dance, 4.5 = Coreographic, 4.6 = Cover Dance, 4.7 = Jazz Dance

5 = K-POPX Fitness

6 = Trampoline

7 = Yoga

8 = Zumba

ตาราง 1 แสดงคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง 20 คน ชาย 16 คน และ หญิง 4 คน อายุ 25-35 ปี เฉลี่ย 28.5 ปี น้ำหนัก 50-100 กิโลกรัม เฉลี่ย 67.5 กิโลกรัม และ ส่วนสูง 153-183 เซนติเมตร เฉลี่ย 168.45 เซนติเมตร สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี 18 คน และปริญญาโท 2 คน รอบการเต้นฟรีแลนซ์ 5-49 รอบ ต่อสัปดาห์ เฉลี่ย 12.8 รอบ มีประสบการณ์สอน 4-19 ปี เฉลี่ย 6.9 ปี กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนอาชีพในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 จำนวน 7 คน และกลับมาประกอบอาชีพเต้นฟรีแลนซ์เมื่อสถานการณ์โควิด-19 ดีขึ้นโดยเฉพาะในปลายปี พ.ศ. 2565 ซึ่งฟิตเนสและสถานออกกำลังกายต่าง ๆ สามารถเปิดให้บริการได้ตามปกติ

ตาราง 2 เปรียบเทียบรายได้ก่อนและช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19

ชื่อ สมมุติ	รายได้ช่วงก่อนการแพร่ระบาดของโควิด-19			รายได้ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19		
	รายได้สอนเต็ม	รายได้เสริม	รวม/เดือน	รายได้สอนเต็ม	รายได้เสริม	รวม/เดือน
MDI 1	32,000	0	32,000	0	10,000	10,000
MDI 2	70,400	10,000	80,400	0	10,000	10,000
MDI 3	48,000	0	48,000	0	0	0
MDI 4	40,000	20,000	60,000	0	20,000	20,000
MDI 5	156,800	0	156,800	0	20,000	20,000
MDI 6	32,000	0	32,000	0	10,000	10,000
MDI 7	54,000	0	54,000	0	10,000	10,000
MDI 8	53,200	0	53,200	0	26,000	26,000
MDI 9	19,200	0	19,200	0	12,000	12,000
MDI 10	22,400	0	22,400	0	12,000	12,000
MDI 11	19,200	20,000	39,200	0	0	0
MDI 12	89,600	20,000	109,600	20,000	30,000	50,000
MDI 13	25,900	0	25,900	0	0	0
MDI 14	20,000	80,000	100,000	0	50,000	50,000
MDI 15	28,000	20,000	48,000	16,000	20,000	36,000
MDI 16	28,000	0	28,000	10,000	0	10,000
MDI 17	20,800	0	20,800	8,000	0	8,000
MDI 18	40,000	0	40,000	12,000	0	12,000
MDI 19	120,000	0	120,000	60,000	0	60,000
MDI 20	12,000	0	12,000	5,000	0	5,000
X	41,825	11,000	42,765	3,380	15,900	21,750

จากตาราง 2 สรุปได้ว่า ก่อนการแพร่ระบาดของโควิด-19 ของผู้ฝึกต้นฟรีแลนซ์ ทั้ง 20 คน มีรายได้ ต่อเดือนแตกต่างกันตั้งแต่ 12,000 -156,800 บาท เฉลี่ยต่อเดือนเท่ากับ 42,765 บาท แต่ช่วงที่มีการแพร่ระบาดของ โควิด-19 รายได้ลดลงอยู่ที่ 5,000-60,000 บาท ต่อเดือน ลดลงเฉลี่ย เท่ากับ 21,750 บาท ต่อเดือนหรือลดลงร้อยละ 50.86 ซึ่งต่ำกว่าภาวะปกติก่อนการแพร่ระบาดของโควิด-19 มาก

ตาราง 3 ผลกระทบต่อการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนต้นฟรีแลนซ์

ผลกระทบ
1. รายได้ลดลง
1.1 จำนวนรอบสอนต้นลดลง
1.2 ค่าจ้างสอนแต่ละรอบลดลง
2. ผู้เข้าร่วมต้นแต่ละครั้งลดลงทั้งออนไลน์และออนไซต์
2.1 กลัวการระบาดของโควิด-19
2.2 ปฏิบัติตามนโยบายรักษาระยะห่าง
3. ผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ถูกกดดันให้สอนต้นแบบออนไลน์
3.1 การสอนให้สนุกออนไลน์ยากกว่าออนไซต์
4. รายจ่ายเพิ่มขึ้น
4.1 ใช้อินเทอร์เน็ตและเครื่องตรวจเอทีเค (ATK)
4.2 ใช้อุปกรณ์สอนออนไลน์
5. เหนื่อยและหายใจลำบากเมื่อสวมหน้ากากต้น
6. เจ็บ ระบายเคื่องโพรงจุมกเพราะตรวจ เอทีเคบ่อยมาก

ผลกระทบต่องานอาชีพผู้ฝึกสอนต้นฟรีแลนซ์

ผลการวิจัยพบว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อผู้ฝึกสอนต้นฟรีแลนซ์หลายด้าน โดยเฉพาะด้านรายได้ต่อเดือนลดลงอย่างมาก นอกจากนั้น ยังส่งผลต่อจำนวนรอบการสอนต้น จำนวนคนที่เข้าร่วมต้นในแต่ละคาบ หรือแต่ละคลาส และราคาค่าสอนต้นต่อรอบก็ลดลงเช่นกัน ดังจะได้นำเสนอผลตามลำดับ

1. รายได้ลดลง

การทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ (Dance Instructor; DI) ในกรุงเทพฯ และปริมณฑล ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 แตกต่างกันไป เพราะการแพร่ระบาดจากปี พ.ศ. 2563-2565 แต่ละระลอกรัฐบาลมีนโยบายและมาตรการที่ส่งผลต่อการสอนเต้นในฟิตเนสหรือสถานที่ออกกำลังกายแตกต่างกันไปตามความรุนแรงของการแพร่ระบาด กล่าวคือ การมีมาตรการให้ปิดฟิตเนสแต่ละครั้งทำให้ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ขาดรายได้จากการสอนเต้น ไม่ว่าจะเป็นการสอนตามฟิตเนส โรงแรม บริษัท และสอนส่วนตัวตามบ้าน ทั้งนี้เนื่องจากความกลัวการแพร่ระบาดของโควิด - 19 ทำให้มีการงดรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมหรือออกกำลังกาย ส่งผลให้ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์รายได้ลดลงมาก ตัวอย่าง MDI11 เคยมีรายได้ประมาณ 30,000 บาทต่อเดือน แต่ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโควิด -19 รายได้ลดลงเหลือเพียง 10,000 บาท ต่อเดือน เขาบรรยาย “ช่วงก่อนหน้าการระบาดของโควิด-19 มีคลาสสอนเต้นทุกวัน เดือนหนึ่ง ๆ รายได้น้อย 30,000 บาท แต่ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด -19 รายได้น้อยลง ต้องไปสอนต้นออนไลน์ที่ฟิตเนส แต่ก็ไม่บ่อย รายได้อยู่ที่ประมาณ 10,000 บาท” สอดคล้องกับ MDI12 อธิบายเพิ่มเติม “รายได้ช่วงปกตินั้นสอนเต้นทุกวัน ๆ ละ 4-10 คลาส รายได้ไม่ต่ำกว่า 89,600 บาท ต่อเดือน หากบางเดือนมีงานสอนแทนก็ได้มากกว่านี้ แต่ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ช่วงแรกไม่มีรายได้เลย จึงตัดสินใจมาลองสอนเต้นแบบออนไลน์ ทำให้มีรายได้ราว 20,000 บาทต่อเดือน”

1.1 จำนวนรอบสอนเต้นลดลง

งานตำแหน่งผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์นั้นนอกเหนือจากจำนวนรอบที่สอนประจำแล้วแต่ละคนยังมีรอบสอนเพิ่มเติมจากการสอนแทนผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์คนอื่น ๆ ที่เจ็บป่วย หรือติดภารกิจ ไม่สามารถไปสอนได้ อย่างไรก็ตาม การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ฟิตเนส หลายแห่งต้องปิดตัวลงไป หรือบางแห่งลดคลาสเต้นลงเนื่องจากการเต้นมีเหงื่อออกมากเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้จำนวนรอบสอนเต้นของผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ลดลง ดังเช่น FDI16 อธิบาย “ช่วงโควิด-19 ระบาดนี้ทำงานยากมาก ๆ ช่วงปกติหลังจากมีเวลาว่างจากคลาสที่สอนเต้นประจำสามารถไปรับงานแทนได้ ซึ่งงานแทนมีมาทุกวันในไลน์กลุ่มครูสอนเต้น แต่ช่วงที่โควิด -19 แพร่ระบาด ฟิตเนสปิดไปเยอะ การแข่งขันสูงมาก จากงานแทนที่มีมาทุกวัน วันละหลาย ๆ คลาส ทุกวันนี้ งานที่สอนประจำก็ยังคงกลับมาไม่หมด ส่วนงานแทนก็นาน ๆ มาที แล้วไม่ถึง 1 นาที ก็มีครูสอนคนอื่นรับงานไปแล้ว” เช่นเดียวกับ MDI11 กล่าว “คลาสสอนเต้นน้อยลงมาก งานสอนเต้นยากมาก งานสอนเต้นที่สอนประจำก็แทบจะไม่เหลือเพราะฟิตเนสที่เคยสอนนั้นปิดตัวลงไปแล้วหลายที่เลย ทำให้ความมั่นใจในการสอนเต้นลดลง เลยไม่กล้าที่จะไปรับงานแทนเหมือนเมื่อก่อน”

1.2 ค่าจ้างสอนแต่ละรอบลดลง

ช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโควิด -19 มีคนที่มาใช้บริการฟิตเนสน้อยลง ทำให้ฟิตเนสต้องลดค่าใช้จ่ายให้มากที่สุดไม่ว่าจะเป็นเงินเดือนของพนักงาน รายจ่ายอื่น ๆ รวมทั้งเงินค่าสอนของครูเต้นฟรีแลนซ์ด้วย ทั้งนี้ เพื่อให้ฟิตเนสสามารถเปิดให้บริการต่อไปได้ ดังเช่น MDI12 บรรยายว่า “ช่วงปกติราคาสอนคลาสละ 800-1,500 บาท ส่วนใหญ่จะได้คลาสละ 1,000 บาท แต่ช่วงที่ฟิตเนสกลับมาเปิดได้อีกรอบก็มีการประชุมครูสอนเต้นทุกคนเพื่อที่จะขอลดค่าสอนลง เหลือคลาสละ 700 บาท ต่อคลาส เราก็ทนเดินไปได้ 2 เดือน ก็นัดประชุมอีกครั้งเพื่อขอลดค่าสอนเดินลงเหลือ 600 บาทต่อคลาส เป็นราคาที่ต่ำกว่าราคาตลาดสอนเต้นมากๆ” สอดคล้องกับ FDI17 อธิบายว่า “เราไปสอนคลาสประจำเสร็จแล้วรอรับเงินค่าสอน 800 บาท ทางฟิตเนสบอก ช่วงนี้ลูกค้ายังไม่กลับมาเต้นเลยขอลดค่าสอนลงเป็น 700 บาทได้ไหม ก็ต้องตอบตกลงไป เพราะว่าลูกค้าเขาก็ยังไม่กลับมาจริงๆ แต่ตอนนี้ลูกค้ากลับมาแล้วเขาก็ยังไม่เพิ่มค่าสอนให้เรานะ”

2. ผู้เข้าร่วมเต้นแต่ละครั้งลดลงทั้งออนไลน์และออนไลน์

งานอาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ (Dance Instructor; DI) ในภาวะปกติจำนวนคนที่มาเข้าร่วมเต้นนั้นขึ้นอยู่กับช่วงเวลาการสอนและความสะดวกในเรื่องเวลาว่างของลูกค้าแต่ละคน ซึ่งภาวะปกติมีคนเข้ามาเต้นค่อนข้างมาก บางแห่งต้องจองคิวล่วงหน้า อย่างไรก็ตาม ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 นั้น ไม่ว่าจะสอนออนไลน์หรือออนไลน์จำนวนผู้เข้ามาร่วมเต้นก็ลดน้อยลง ดังเช่น MDI1 อธิบาย “ช่วงแรกๆ ที่ฟิตเนสกลับมาเปิด จำนวนคนที่มาเข้าคลาสน้อยมาก จากที่แต่ก่อนไม่ต่ำกว่า 20 คน ตอนนี้ มาเรียน 10 คน ก็ถือว่าเยอะแล้ว ซึ่งที่ฟิตเนสนี้จำกัดไว้ที่ 20 คน เพราะห้องสอนค่อนข้างกว้าง แต่จำนวนคนที่เข้าคลาสนั้นมีเพียง 5-6 คน บรรยายภาศในคลาสนั้นเหงามากต้องใช้พลังงานเยอะมากเพื่อที่จะทำให้เต้นได้สนุกขึ้น”

2.1 กลัวการระบาดของโควิด-19

การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้สมาชิกเกิดความหวาดกลัว ดังที่ FDI17 บรรยายว่า “มีฟิตเนสหนึ่งที่ได้ไปสอนช่วงที่สามารถเปิดฟิตเนสได้ปลายปี 2564 ไปสอนมาแล้ว 3 สัปดาห์ ไม่มีคนเข้าคลาสเลย สัปดาห์ที่ 4 ค่อยมีคนมาเข้าคลาส จำนวน 2 คน ตอนนั้นกังวลมากกลัวทางฟิตเนสก็จะไม่จ้างต่อหรือขอลดค่าสอนลงอีกก็ได้ แต่ทางฟิตเนสก็เข้าใจพร้อมๆ กับบอกว่า คลาสอื่นก็ไม่มีคนเหมือนกัน เพราะลูกค้ายังกลัวการติดเชื้อโควิดอยู่”

2.2 ปฏิบัติตามนโยบายรักษาระยะห่าง

ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด -19 ฟิตเนสมีการคัดกรองผู้ที่เข้าใช้บริการในฟิตเนส และมีมาตรการหลายอย่าง เช่น ต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดการให้บริการฟิตเนส ล้างมือ

และอุปกรณ์ด้วยแอลกอฮอล์ก่อนการเข้าฟิตเนสทุกครั้ง ต้องตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายก่อนการเข้าใช้บริการฟิตเนส ลงชื่อในระบบไทยชนะ ยืนยันผลการตรวจ ATK รวมถึงต้องเว้นระยะห่าง (Social Distance) ทำให้ผู้เดินแต่ละคนต้องยืนห่างกัน 1-2 เมตร สมาชิกในคลาสเดินจึงน้อยลง ดังเช่น FDI17 กล่าวว่า “ช่วงที่กลับไปสอนที่ฟิตเนสอีกครั้ง ฟิตเนสทุกแห่งจะทำจุดที่ให้สมาชิกยืน เพื่อให้เดินแล้วเว้นระยะห่างกัน ทำให้คนที่จะมาเข้าคลาสลดลง น้อยลงกว่าภาวะก่อนการแพร่ระบาดของโควิด-19 มาก” สอดคล้องกับ MDI15 สรุปว่า “ช่วงที่ฟิตเนสได้กลับมาเปิดอีกครั้ง มีการจำกัดจำนวนสมาชิกเข้าคลาส เพื่อรักษาระยะห่าง คือไม่เกิน 20 คน จากปกติ 40 คน แต่คนมาจริงๆ ไม่ถึง 10 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่น้อยมากๆ”

3. ผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ถูกกดดันให้สอนต้นแบบออนไลน์

เนื่องจากสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ที่รุนแรงมากในบางช่วงทำให้ทางภาครัฐบาลขอความร่วมมือจากหน่วยงานรัฐบาลและเอกชนให้พนักงานทำงานที่บ้าน (Work From Home) ให้มากขึ้น ธุรกิจบางอย่างมีการปรับแผนการทำงานไปเป็นระบบออนไลน์ เพื่อให้เข้ากับสถานการณ์ และเพื่อลดความเสี่ยงของการติดเชื้อ อย่างไรก็ตาม ในบางช่วงของการแพร่ระบาด ฟิตเนสไม่สามารถเปิดให้บริการได้เนื่องจากต้องงดการทำกิจกรรมที่มีการรวมกลุ่ม ส่งผลให้รายได้ของผู้ฝึกสอนต้นแบบฟรีแลนซ์ลดลง หลายคนจึงต้องเรียนรู้ว่าจะสอนต้นแบบออนไลน์อย่างไร เพื่อทดแทนการสอนแบบออนไซต์ ดังเช่น MDI12 บรรยายว่า “ตอนที่ฟิตเนสถูกสั่งปิด ตอนนั้นเครียดมาก ไม่รู้จะหารายได้ยังไง แต่ช่วงนั้นมีคนเริ่มทำคลาสต้นแบบออนไลน์ แต่เราเองยังไม่กล้าที่จะเริ่มเพราะไม่เคยทำมาก่อน เหมือนได้เริ่มต้นใหม่ เพราะสิ่งที่ยากคือ ทำให้สนุก และต้องหาอุปกรณ์ที่ใช้ในการสอนคลาสต้นแบบออนไลน์” เช่นเดียวกับ MDI13 กล่าวเสริมว่า “เมื่อฟิตเนสเปิดไม่ได้เราก็ต้องปรับตัวเพื่อที่จะอยู่รอด โดยการไปทำคลาสสอนต้นแบบออนไลน์ แต่ช่วงแรกนั้นยากมาก เนื่องจากอุปกรณ์ที่จะนำมาใช้ในคลาสสอนออนไลน์ไม่รู้ว่าจะต้องใช้อะไรบ้าง และเมื่อหามาแล้วจะทำยังไงให้คลาสสนุกใกล้เคียงกับคลาสออนไซต์ และเมื่อได้ลองไปสอนกับเพื่อน ทำให้รู้ว่าคลาสออนไลน์ไม่ได้สนุกอย่างที่เราคิด”

3.1 การสอนให้สนุกออนไลน์ยากกว่าออนไซต์

ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 การสอนออนไลน์เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ที่ผู้สอนตำแหน่งผู้ฝึกสอนต้นแบบฟรีแลนซ์นั้นเลือกทำ อย่างไรก็ตาม การสอนออนไลน์มีข้อจำกัดหลายอย่าง รวมถึงเรื่องสัญญาณอินเทอร์เน็ตด้วย การสอนให้สนุกจึงยากกว่าสอนออนไซต์มาก ตัวอย่าง MDI13 กล่าวว่า “ช่วงที่ฟิตเนสยังไม่เปิด ช่วงนั้นไม่มีรายได้เลย ต้องหาเงินโดยการไปสอนต้นแบบออนไลน์แล้วช่วงแรกไม่มีอุปกรณ์ในการสอนต้นแบบ จึงไปศึกษามาว่าต้องใช้อะไรบ้าง และตอนไปสอนต้นแบบนั้นไม่สนุกเลย เพราะเหมือนต้นแบบคนเดียว เราไม่เห็นนักเรียนว่าเขาเต้นจริงหรือเปล่า

แล้วเมื่อเราไม่สนุกคนที่เต้นด้วยก็ไม่สนุกไปด้วยเพราะเราไม่สามารถส่งพลังงานไปให้เขาได้เมื่อเทียบกับออนไลน์” สอดคล้องกับ MDI12 อธิบายเพิ่มเติม “ช่วงที่สอนเต้นออนไลน์ ง่ายกว่ามาก ปัญหาเยอะมาก เพราะอุปกรณ์ก็แพง แล้วสัญญาณอินเทอร์เน็ตของแต่ละคนก็ดีไม่เท่ากัน บางคนภาพค้าง บางคนภาพไปก่อนเสียง ปัญหาเยอะมากจนทำให้ไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรก่อน เต้นไม่สนุก ลูกค้าบางคนอารมณ์เสีย กดออกจากซูมไปเลยก็มี หรือบางคนพิมพ์มาด่าเลย”

4. รายจ่ายเพิ่มขึ้น

สถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ที่ต่อเนื่องยาวนาน และรัฐบาลยังคงมีนโยบายให้สวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน หรือรวมกลุ่มกัน หรืออยู่ในที่ชุมชน ส่งผลให้ผู้ฝึกสอนเต้นทุกคนต้องปฏิบัติตามคือ ต้องสวมหน้ากากเมื่อสอนเต้น ทำให้มีรายจ่ายในการซื้อหน้ากากอนามัยรวมถึง เจลแอลกอฮอล์ และเครื่องมือตรวจ เอทีเค (ATK) เพื่อยืนยันผลการตรวจโควิด-19 ดังที่ MDI2 อธิบายว่า “ชีวิตประจำวันต้องสวมแมสแล้วแมสต้องใช้แล้วทิ้ง รายจ่ายก็เพิ่มขึ้น แล้วต้องพกแอลกอฮอล์ไว้ล้างมือหลังจากจับสิ่งของต่าง ๆ และก่อนไปสอนเต้นต้องส่งผลตรวจเอทีเค (ATK) เพื่อยืนยันว่าไม่ติดโควิด-19 ซึ่งช่วงแรก ๆ ที่มีการแพร่ระบาด ราคาพวกนี้แพงมาก เพราะเป็นที่ต้องการของตลาดและตอนนั้นขาดตลาดอยู่ แต่ยังไงก็ต้องซื้อเพราะว่าจำเป็น หากไม่ซื้อก็ไปสอนเต้นหรือไปข้างนอกบ้านไม่ได้เลย” เช่นเดียวกับ MDI3 อธิบาย “ฟิตเนสมีมาตรการที่จะต้องสวมแมส ตลอดเวลาที่อยู่ในฟิตเนส เมื่อไปสอนเต้นครั้งหนึ่ง ต้องเปลี่ยนแมส 2 แผ่น ต่อคลาส ทำให้ต้องซื้อแมสบ่อยมาก และต้องส่งผลตรวจเอทีเค (ATK) ก่อนไปสอนทุกครั้ง ถ้าไม่ส่งก็ไม่สามารถไปสอนได้ และช่วงนั้นเอทีเค (ATK) ก็ราคาแพงมากแล้วราคาค่าสอนคลาสก็ลดลงเพราะฟิตเนสต้องการลดค่าใช้จ่าย รายได้ลดลงแต่รายจ่ายเราเพิ่มขึ้น”

4.1 ซื้อหน้ากากอนามัยและเครื่องตรวจเอทีเค (ATK)

ในช่วงที่ฟิตเนสสามารถเปิดบริการได้นั้น ทางฟิตเนสมีมาตรการคัดกรองผู้ที่เข้าใช้บริการฟิตเนสทุกคนรวมถึงผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ด้วย คือ ผู้สอนเต้นทุกคนต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่ในฟิตเนส และต้องตรวจเอทีเค เพื่อยืนยันผลการตรวจว่าไม่ได้ติดโควิด-19 ทำให้มีรายจ่ายเพิ่มขึ้นมาก ตัวอย่างเช่น MDI3 บรรยายว่า “วันที่ได้เริ่มกลับไปสอนเต้นหลังจากกลับมาจากบ้านตอนปีใหม่ ช่วงนั้นทุกคนมีความกลัวโควิด-19 น้อยลงแล้ว ทำให้ธุรกิจต่างๆ รวมถึงฟิตเนสต้องเดินหน้าต่อไป สิ่งที่ยังกังวลอยู่คือเรื่องรายได้ เพราะรายได้ค่าสอนเต้นลดลง แต่รายจ่ายเพิ่มขึ้น ทั้งค่าเอทีเค ค่าแอลกอฮอล์ และหน้ากากอนามัยในการสอนเต้น” สอดคล้องกับ MDI10 สรุปว่า “หลังจากได้กลับมาสอนเต้นอีกครั้งทางฟิตเนสได้ลดค่าสอนลง และเราต้องทำตาม

มาตรการฟิตเนสอย่างเคร่งครัด เช่น ตรวจเอทีเค ทำให้มีรายจ่ายสูงขึ้นอย่างมาก แต่รายได้นั้นน้อยลงเพราะถูกลดค่าสอน”

4.2 ซ้ำอุปกรณ์สอนออนไลน์

ในช่วงการสั่งปิดฟิตเนส ผู้ฝึกสอนเดินฟรีแลนซ์มีรายได้จากงานสอนแต่น้อยมาก หากไม่มีงานอื่นสำรองก็ขาดรายได้ ทำให้หลายคนต้องหางานอื่น ๆ ทำ หรือทำอาชีพเสริมไปก่อน เช่น ชายของออนไลน์ ขายผลไม้ ขับรถส่งอาหาร (Rider) เป็นช่างตัดผม และสอนเต้นออนไลน์ การสอนเต้นออนไลน์เป็นอีกทางเลือกที่ผู้ฝึกสอนเดินฟรีแลนซ์ทดลองทำ จึงต้องซื้ออุปกรณ์ เช่น มิกเซอร์ แอมป์ขยายเสียง ไมค์บลูทูธ ดังที่ MDI3 กล่าวว่า “ช่วงสอนเต้นออนไลน์ซื้ออุปกรณ์ใหม่หมดเลย แคมมิกเซอร์ แอมป์ ไมค์ ก็แพงแล้ว และกล่องโทรศัพท์ก็ไม่ค่อยขาด เลยซื้อกล่องใหม่เพื่อให้คุณภาพวิดีโอดีขึ้น ค่าอุปกรณ์ก็หลักหมื่นแล้ว” สอดคล้องกับ MDI12 อธิบายเสริม “ช่วงที่ฟิตเนสยังไม่เปิด ก็ไปทำคลาสเต้นออนไลน์ เริ่มจากแค่โทรศัพท์ 2 เครื่อง เครื่องหนึ่งไลฟ์สด อีกเครื่องหนึ่งเปิดเพลง และลำโพงอีกหนึ่งตัว แต่คุณภาพเสียงนั้นไม่ดีเท่าที่ควร จึงต้องไปซื้อแอมป์ และมิกเซอร์เพิ่ม เพื่อที่จะส่งไฟล์เสียงเข้าไปในไลฟ์สดและลำโพงเพื่อให้ได้ยินเสียงเพลงจะทำให้คุณภาพเสียงดีขึ้น”

5. เหนื่อยและหายใจลำบากเมื่อสวมหน้ากากเต้น

ในช่วงที่ฟิตเนสสามารถกลับมาเปิดทำการได้นั้น มาตรการต่างๆ ในการเข้าใช้บริการฟิตเนส รวมถึงการสวมหน้ากากอนามัย ตลอดจนการใช้บริการฟิตเนสยังคงมีอยู่ ทำให้ผู้ฝึกสอนเดินฟรีแลนซ์ต้องสวมหน้ากากส่งผลให้หายใจลำบากและเหนื่อยกว่าปกติมาก ต้องหายใจเอาคาร์บอนไดออกไซด์กลับเข้าไปในร่างกาย ดังเช่น MDI2 กล่าวว่า “ช่วงที่ได้กลับไปสอนออนไลน์ฟิตเนสมีมาตรการคัดกรองผู้ที่เข้าใช้บริการฟิตเนส และให้สวมหน้ากากอนามัยสอนเต้นด้วย สอนแค่เพลงแรกก็หายใจลำบากมากแล้ว แต่ก็ต้องสอนต่ออีก 11-13 เพลง ในระหว่างการสอนเต้นต้องคอยถอดแมสเพื่อหายใจ เพราะแมสเปียกเหงื่อทำให้หายใจไม่ออกเลย ถ้าเป็นไปได้ก็อยากถอดแมสสอนเต้นเลย เพราะสวมแมสเต้นเหนื่อยมากๆ” เช่นเดียวกับ MDI9 อธิบายเพิ่มเติม “คลาสที่สอนเต้นต้องใช้พลังงานและการหายใจเยอะมาก เพราะเป็นคลาสออกกำลังกายความหนักสูง ไปสอนเต้นครั้งแรกต้องใส่แมส หลังจากทีสอนไปครึ่งคลาสต้องถอดแมสเพื่อหายใจเพราะหายใจไม่ทัน หลังจากสอนจบคลาสวันนั้น ไม่สามารถทำกิจกรรมอื่นได้เลย ต้องกลับไปนอนพัก”

6. เจ็บ ระบายเคืองโพรงจมูกเพราะตรวจ เอทีเคบ่อยมาก

การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ฟิตเนสต้องมีมาตรการที่เคร่งครัด เช่น ต้องส่งผลการตรวจเอทีเค (ATK) ทุกครั้งที่เข้าใช้สอนในฟิตเนส ทำให้มีการตรวจ ATK บ่อยมาก เพื่อยืนยันผลการตรวจโควิด-19 ตัวอย่างเช่น MDI6 บรรยายว่า “ก่อนไปสอนทุกครั้งต้องส่งผลการตรวจเอทีเค

(ATK) เพราะเป็นมาตรการของทางฟิตเนส ตรวจ 1 ครั้งใช้ได้แค่ 3 วัน แล้วต้องตรวจใหม่ ตรวจจน แสบจมูกไปข้างหนึ่ง จึงทำการสลับรูจมูกในการตรวจ ทำให้แสบไปทั้ง 2 ข้าง” ทำนองเดียวกัน MDI19 อธิบายเสริม “เอทีเค ตรวจบ่อยมากๆ ก่อนที่จะมีตรวจแบบน้ำลายจะมีแต่การตรวจแบบ แหย่รูจมูก ทุกครั้งที่ตรวจจะเจ็บ โพรงจมูกมาก จามทั้งวันเลย หายใจเข้าก็แสบจมูก คนรอบตัวคิดว่าติดโควิด-19 แต่ก็ไม่แปลกเพราะช่วงนั้นคนกลัวโควิด-19 มากๆ แค่อือหรือจาม คนก็เดินหนีเรา หมดเลย”

ตาราง 4 การประเมินคุณภาพชีวิตด้วยตนเอง

ชื่อ สมมุติ	QOL/WHO* (ในช่วง 2 สัปดาห์) (26-130)	การประเมินผลกระทบของโควิด-19 ที่มีต่อคุณภาพชีวิต ด้วยตนเอง				
		คะแนน 1-9 (1-3 ผลกระทบน้อย, 4-6 ผลกระทบปาน กลาง, 7-9 ผลกระทบมาก)				รวม
		กาย	จิต	สังคม	สิ่งแวดล้อม	
MDI 1	98	7	5	7	7	9
MDI 2	90	7	7	7	7	9
MDI 3	83	5	7	5	7	5
MDI 4	119	7	7	7	7	7
MDI 5	119	7	7	7	7	7
MDI 6	91	1	5	7	7	9
MDI 7	99	5	7	5	5	5
MDI 8	100	5	7	5	5	7
MDI 9	96	7	5	7	7	7
MDI 10	93	6	7	7	7	7
MDI 11	112	5	7	7	7	5
MDI 12	88	6	7	7	7	7
MDI 13	104	3	7	5	5	6
MDI 14	102	6	7	7	7	7
MDI 15	104	5	7	7	7	9

MDI 16	109	7	7	5	2	5
MDI 17	97	7	7	7	7	7
MDI 18	89	6	7	5	6	5
MDI 19	106	2	2	7	7	5
MDI 20	121	5	5	5	5	5
X	101.15	5.45	6.35	5.8	6.4	6.5

หมายเหตุ: QOL/WHO* คุณภาพชีวิต (QOL) ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1998) (คะแนน 26-60 คือ คุณภาพชีวิตไม่ดี, 61-95 คือ คุณภาพชีวิตปานกลาง, 96-130 คือ มีคุณภาพชีวิตดี)

จากตาราง 4 การประเมินคุณภาพชีวิตด้วยการตอบแบบสอบถามคุณภาพชีวิต (Quality of Life; QOL) จำนวน 26 ข้อ พบว่า ผู้ฝึกสอนเต้นฟริแลนซ์ส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีคะแนนเฉลี่ย คุณภาพชีวิตทั้งกลุ่ม (N= 20) เท่ากับ 101.15 คะแนน (คะแนน 26-60 หมายถึง มีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี คะแนน 61-95 หมายถึง มีคุณภาพชีวิตปานกลาง และ คะแนน 96-130 หมายถึง มีคุณภาพชีวิตที่ดี)

สำหรับการประเมินผลกระทบระยะยาวของโควิด-19 ที่มีต่อคุณภาพชีวิตด้วยตนเองจาก 1-9 (1-3 คือ มีผลกระทบน้อย, 4-6 มีผลกระทบปานกลาง, และ 7-9 มีผลกระทบมาก) คำว่า ระยะยาวนั้นหมายถึง ตั้งแต่ช่วงโควิด-19 เริ่มแพร่ระบาดจนถึง ปัจจุบัน (มกราคม 2563-ธันวาคม 2565) พบว่า ผู้ฝึกสอนเต้นฟริแลนซ์ได้รับผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ปานกลางถึงมาก คะแนน 5.45-6.5 ดังแสดงในตาราง 4 ซึ่งการประเมินด้วยตนเองจากคะแนน 1-9, คะแนน 1-3 หมายถึง มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตน้อย, คะแนน 4-6 มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตปานกลาง, และคะแนน 7-9 คือ มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตมาก สรุปได้ว่า คะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตโดยรวมเท่ากับ 6.5 คะแนน จำแนกด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม เท่ากับ 5.45, 6.35, 5.8, และ 6.4 คะแนน ตามลำดับ (ดูตาราง 4)

ผลกระทบระยะยาวต่อคุณภาพชีวิต

ตาราง 5 ผลกระทบระยะยาวจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ต่อการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนต้น
ฟรีแลนซ์

1. ด้านร่างกาย	2. ด้านจิตใจ	3. สัมพันธภาพกับสังคม	4. สิ่งแวดล้อม
1.1 น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น	2.1 กังวลเรื่องรายได้ไม่พอใช้	3.1 ต้องรักษาระยะห่าง	4.1 หลีกเลี้ยงที่ชุมชน
1.2 เหนื่อยง่ายกว่าเดิม	2.2 กลัวติดโควิด	3.2 พบเจอผู้คนน้อยลง	4.2 หวาดกลัวการใช้ของร่วมกับผู้อื่น

ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์ สอดคล้องกับข้อมูลจากการตอบแบบบรรยาย เหตุการณ์สำคัญ และการกระตุ้นความจำด้วยภาพ นั่นคือ การแพร่ระบาดของโควิด-19 มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตปานกลางถึงมาก ดังจะได้กล่าวถึงผลด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพกับสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ตามลำดับ

1. ด้านร่างกาย (น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น และเหนื่อยง่ายกว่าเดิม)

ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีความรุนแรงมากส่งผลให้ฟิตเนสไม่สามารถดำเนินการเปิดให้บริการได้อย่างปกติ ผู้ที่ทำงานตำแหน่งผู้ฝึกสอนต้นฟรีแลนซ์ได้รับผลกระทบมาก เนื่องจากไม่สามารถไปสอนต้นได้อย่างเดิม รอบสอนต้นน้อยลง ร่างกายไม่ได้ออกกำลังกาย น้ำหนักตัวจึงเพิ่มขึ้น ตัวอย่างเช่น MDI1 กล่าวว่า “ช่วงที่ฟิตเนสปิดในช่วงแรกๆ ทุกคนกลัวโควิด-19 มากๆ ก็เลยไม่กล้าที่จะออกไปไหน ทำได้แค่นอนแล้วนอน ถ้าจะออกกำลังกายก็ทำได้น้อยลง เพราะสถานที่ไม่อำนวย ทำให้น้ำหนักขึ้นและเกิดภาวะอ้วน จนรู้สึกอึดอัดร่างกายไปหมด” เช่นเดียวกับ MDI2 อธิบายเพิ่มเติม “ช่วงที่โควิด-19 แพร่ระบาดหนัก ตอนนั้นเครียด ทำให้กินเยอะขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเยอะมาก แยกต้นไม้ที่ขายอยู่ตอนช่วงโควิด-19 หนักๆ ไปจัดในสวนก็เหนื่อยแล้ว ปกติกิจกรรมแค่นี้ไม่เหนื่อยเลย”

2. ด้านจิตใจ (กังวลเรื่องรายได้ไม่พอใช้ และ กลัวติดโควิด)

การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้มีการนำเสนอข่าวสารที่เกี่ยวกับผู้ติดเชื้อที่เพิ่มขึ้นทุกวัน และยังคงมีความน่ากลัวขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละวัน (ช่วง พ.ศ.2563-2564) ส่งผลกระทบทางด้าน

จิตใจกับผู้ฝึกสอนต้นฟรีแลนซ์โดยตรง ทั้งความกังวลว่ารายได้จะไม่พอใช้ และกลัวติดโควิด-19 ตัวอย่างเช่น MDI3 อธิบาย “ปกติพยายามที่จะป้องกันตัวเองให้ดีที่สุดเพราะกลัว ถ้าติดโควิด-19 แล้วจะทำให้คนที่บ้านนั้นติดไปด้วย เพราะพ่อแม่ก็อายุเยอะแล้ว ไม่รู้ว่าถ้าติดแล้วจะเกิดอะไรขึ้น แต่ก็แยตรงที่ว่า คนในครอบครัวติดโควิด-19 กันหมด แต่ตัวเองลองตรวจแล้วไม่ติดทำให้เป็นห่วงครอบครัวมาก ๆ แต่ไม่สามารถไปเยี่ยมได้ ... พอตัวเราติดโควิด ก็ต้องอยู่ในห้อง สีเหลืองเล็กๆ ระยะเวลา 14 วัน เป็นอะไรที่น่าเบื่อมาก ๆ เพราะปกติ ต้องออกไปทำงานข้างนอกตลอด ทำให้ช่วงนั้นหารายได้ไม่ได้เลย” สอดคล้องกับ MDI14 สรุปว่า “การทำงานในช่วงที่โควิด-19 แพร่ระบาด กังวลมากกว่าจะติดโควิด-19 เพราะลูกเพิ่งจะคลอด กังวลว่าถ้าลูกติดมาจะเกิดอะไรขึ้นกับลูกบ้าง แล้วหากตนเองติดแล้วไม่สามารถไปหาเงินได้ จะเอาเงินที่ไหนมาจ่ายค่าโรงพยาบาล”

3. ด้านสัมพันธภาพกับสังคม (ต้องรักษาระยะห่าง และพบเจอผู้คนน้อยลง)

การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้เกิดการดำเนินชีวิตในรูปแบบใหม่ (New Normal) คือ มีระยะห่างทางสังคมที่มากขึ้น กิจกรรมที่ทำรวมกลุ่ม ไม่สามารถทำได้หรือทำได้ยากขึ้น ตัวอย่างเช่น MDI6 อธิบาย “ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 พบปะผู้คนหรือเพื่อนฝูงน้อย ทำได้แค่เจอกันผ่านจอโทรศัพท์ เพราะต่างคนก็ต่างระแวดระวังตัวเอง แล้วเมื่อสามารถที่จะรวมกลุ่มกันได้ก็ต้องส่งผลการตรวจเอทีเค (ATK) ก่อนตลอดเพื่อความสบายใจของทุกคน” เช่นเดียวกับ MDI8 บรรยายเพิ่มเติม “ปกติการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนต้นฟรีแลนซ์ต้องพบปะผู้คนมากมายหลากหลายรูปแบบ แต่โควิด-19 ทำให้ไม่สามารถที่จะไปพบปะผู้คนได้เหมือนเมื่อก่อน ต้องอยู่แต่ที่บ้านทำให้รู้สึกแปลกๆ”

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (หลีกเลี่ยงที่ชุมชน และหวาดกลัวการใช้ของร่วมกับผู้อื่น)

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างและสิ่งแวดล้อมอย่างระมัดระวังมากขึ้น เพราะเกิดความหวาดกลัวการติดโควิด-19 จากข่าวสารที่นำเสนอ จำนวนผู้เสียชีวิตที่เพิ่มขึ้นในแต่ละวัน (พ.ศ.2564) ทำให้ผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ต้องหลีกเลี่ยงที่ชุมชน ตัวอย่าง MDI3 กล่าว “ไม่กล้าออกไปไหนเลยถ้าไม่จำเป็น กลัวที่จะติดโควิด-19 มาก หากจะออกไปไหนก็ต้องสวมแมสและพกแอลกอฮอล์ไปด้วย ตอนที่ได้กลับไปสอนต้นก็ต้องซื้อไม้ค้ำใหม่เพราะไม่กล้าใช้ไม้ค้ำที่ทางฟิตเนส เตรียมไว้ให้ เพราะไม่รู้ว่าใครใช้บ้าง และคนที่เคยใช้ไม้ค้ำของฟิตเนสมีเชื้อโควิด-19 หรือเปล่าก็ไม่รู้ ถึงแม้จะตรวจเอทีเค (ATK) มาแล้วเราก็ไม่กล้าเสี่ยง” ทำนองเดียวกัน MDI9 อธิบายเสริม “ไม่กล้าที่จะไปในที่ซึ่งมีคนเยอะๆ ถ้าจะกินข้าวก็ต้องสั่งให้มา

ส่งที่บ้าน เพราะต้องคอยระวังตัวเองตลอด ต้องไม่ให้ตัวเองเป็นภาระไปติดคนที่บ้าน เนื่องจากมีผู้สูงอายุอยู่ด้วย”

สรุปได้ว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อระยะยาว (ปี พ.ศ. 2563-2565) ต่อคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ในระดับปานกลางถึงมาก ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพกับสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม การมีอาชีพอื่นสำรองจึงน่าจะเป็นทางเลือกที่ดีกว่าการประกอบอาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์เพียงอย่างเดียว



บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในบทนี้จะได้กล่าวถึงความมุ่งหมายของการวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูล สรุป และอภิปรายผลการวิจัย รวมทั้งข้อเสนอแนะในการวิจัย ตามลำดับ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลกระทบต่อการทำงานของผู้ฝึกสอนต้นฟรีแลนซ์ ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19
2. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนต้นฟรีแลนซ์ ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงคุณภาพซึ่งเก็บรวบรวมด้วยการสัมภาษณ์ การตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญและการกระตุ้นความจำด้วยภาพถ่าย นำมาวิเคราะห์แบบอุปนัยและตรวจสอบความเชื่อถือได้ด้วยวิธีการสามเส้า (สาลี สุภาภรณ์, 2550) ส่วนข้อมูลซึ่งได้จากการตอบแบบสอบถามคุณภาพชีวิต (WHOQOL-BREF-THAI) (เพ็ญศรี เปลี่ยนขำ, 2542) นำมาคำนวณคะแนน และหาค่าเฉลี่ยเพื่อระบุระดับของคุณภาพชีวิต นั่นคือ คะแนน 26-60 หมายถึง คุณภาพชีวิตไม่ดี 61-95 คือ คุณภาพชีวิตปานกลาง และ 96-130 คือ คุณภาพชีวิตดี

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

1. ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อผู้ฝึกสอนต้นฟรีแลนซ์ สรุปได้ 6 ข้อ คือ (1) รายได้ลดลง (2) ผู้เข้าร่วมต้นแต่ละครั้งลดลงทั้งออนไลน์และออนไซต์ (3) ผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ถูกกดดันให้สอนต้นแบบออนไลน์ (4) รายจ่ายเพิ่มขึ้น (5) เหนื่อยและหายใจลำบากเมื่อสวมหน้ากากต้น และ (6) เจ็บ ระบายเคืองโพรงจมูกเพราะตรวจเอทีเคบ่อยมาก
2. รายได้ตำแหน่งผู้ฝึกสอนต้นลดลงหรือไม่มีช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19
3. การประเมินแบบสอบถามคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี เฉลี่ยเท่ากับ 101.15 (คะแนน 26-60 คือ คุณภาพชีวิตไม่ดี 61-95 ปานกลาง และ 96-130 คือ คุณภาพชีวิตดี)
4. การประเมินคุณภาพชีวิตด้วยตนเอง คะแนนเฉลี่ยการประเมินผลกระทบระยะยาวของโควิด-19 ที่มีต่อคุณภาพชีวิตด้วยตนเอง จากคะแนน 1-9 (1-3 คือ มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตน้อย, 4-6 มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตปานกลาง, 7-9 มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตมาก) สรุป

ได้ว่า คะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตโดยรวมเท่ากับ 6.5 คะแนน ด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อมเท่ากับ 5.45, 6.35, 5.8, และ 6.4 ตามลำดับ แสดงว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตปานกลางถึงมาก

5. ผลกระทบระยะยาวต่อคุณภาพชีวิต (2563-2565) ต่อคุณภาพชีวิต 4 ด้าน พบว่า ด้านร่างกาย (น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เหนื่อยง่ายกว่าเดิม) ด้านจิตใจ (กังวลเรื่องรายได้ไม่พอใช้ และ กลัวติดโควิด) ด้านสัมพันธภาพกับสังคม (ต้องรักษาระยะห่าง และพบเจอผู้คนน้อยลง) และด้านสิ่งแวดล้อม (หลีกเลี่ยงที่ชุมชน และหวาดกลัวการใช้ของร่วมกับผู้อื่น)

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อผู้ฝึกสอนต้นฟรีแลนซ์

ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อผู้ฝึกสอนต้นฟรีแลนซ์ สรุปได้ 6 ข้อ คือ (1) รายได้ลดลง (2) ผู้เข้าร่วมตั้งแต่ครั้งลดลงทั้งออนไลน์และออนไซต์ (3) ผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ถูกกดดันให้สอนต้นแบบออนไลน์ (4) รายจ่ายเพิ่มขึ้น (5) เหนื่อยและหายใจลำบากเมื่อสวมหน้ากากเดิน และ (6) เจ็บ ระบายเคืองโพรงจมูกเพราะตรวจเอทีเคบ่อยมาก ทั้งนี้ เนื่องจากช่วง ปี พ.ศ. 2563-2564 มีประกาศสั่งปิดฟิตเนส ดกกิจกรรมรวมกลุ่ม เมื่อวันที่ 16 มีนาคม 2563 ส่งผลให้รายได้จากการสอนต้นฟรีแลนซ์ลดลงหรือไม่มี (มติชน ออนไลน์, 2563) ผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ถูกกดดันให้สอนต้นแบบออนไลน์ เพื่อหารายได้ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 และเพื่อลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ อย่างไรก็ตาม คลาสสอนต้นออนไลน์ไม่สามารถแทนที่คลาสสอนต้นแบบออนไซต์ได้ เนื่องจากมีข้อจำกัดหลายอย่าง เช่น (1) การไม่มีปฏิสัมพันธ์ที่แท้จริงกับผู้สอนหรือสมาชิกคนอื่นในคลาส (2) การไม่สามารถเรียนรู้รูปแบบการเดินหรือเทคนิคการเดินทำให้เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ (3) การต้องพึ่งพาสัญญาณ Wi-Fi หากการเชื่อมต่อไม่ดีอาจทำให้ชั้นเรียนหรือคลาสสอนต้นออนไลน์หยุดลง และ (4) บรรยากาศในการเรียนต้นเหมือนต้นอยู่คนเดียว ซึ่งอาจส่งผลให้ท้อได้ง่ายเพราะไม่มีผู้สอนหรือสมาชิกคนอื่นคอยให้กำลังใจ (Fitnesssinw, 2564).

ช่วงการคลายล็อก เมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2564 เริ่มเปิดให้บริการฟิตเนส โรงหนัง สปา พร้อมกับยืดเวลาเคอร์ฟิว เป็น 22:00-04:00 น. ทั้งนี้ ยังคงมีการจำกัดผู้เข้าร่วมกิจกรรม หากเป็นกีฬาในร่ม จัดการแข่งขันได้โดยไม่มีผู้ชม หากเป็นกีฬากลางแจ้ง ให้มีผู้ชมได้ไม่เกิน 25% ของความจุสนาม และผู้ชมต้องได้รับวัคซีนครบตามเกณฑ์ หรือมีผล ATK/RT-PCR เป็นลบ ภายใน 72 ชม. ที่ผ่านมา ส่วนฟิตเนสนั้นก็มีการลดค่าตอบแทนหรือค่าสอนของผู้ฝึกสอนต้นฟรีแลนซ์ต่อชั่วโมงลง รวมถึงมีนโยบายรักษาระยะห่าง (Social distance) ทำให้จำนวนผู้เข้าร่วมต้นลดลง

รวมถึงรายได้ของปีตเนตต่าง ๆ ก็ลดลงด้วย สอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมาของ ทยากร สุวรรณภูมิ และปรากฏใจดี (2564) ตรงกันข้าม ในด้านรายจ่ายผู้ฝึกสอนเดินฟรีแลนซ์มีการเพิ่มขึ้น จาก การที่ต้องซื้อหน้ากากอนามัยและเครื่องตรวจเอทีเค (ATK) ซึ่ง สุริยะ หาญพิชัย และ ทัชวงษ์ จุลสวัสดิ์ (2564) ศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างรายได้ลดลงจากงานที่ทำอยู่ แต่มีรายจ่ายที่เพิ่มขึ้นจากการใช้จ่ายที่จำเป็น ได้แก่ ซื้อหน้ากากอนามัย, ชุดตรวจเอทีเค(ATK), แอลกอฮอล์ล้างมือรวมไปถึง การสั่งอาหารทางออนไลน์

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 มีผู้ติดเชื้อจำนวนมาก ทำให้มีมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 โดยทางปีตเนตมีมาตรการ ให้ผู้ฝึกสอนเดินฟรีแลนซ์ทำการตรวจ Antigen Test Kit (ATK) เว้นระยะห่างและสวมหน้ากากอนามัยตลอดการใช้บริการปีตเนต ส่งผลให้เหนื่อยและหายใจลำบากเมื่อต้องสวมหน้ากากเดิน หนึ่งการตรวจ ATK บ่อย ๆ ทำให้เจ็บ ระบายเคืองโพรงจมูก เพราะในช่วงแรกที่มีการแพร่ระบาดนั้น มีวิธีการตรวจ ATK แบบสอดไม้สวอป (Swab) เข้าไปในโพรงจมูกเท่านั้น ซึ่งขั้นตอนการสวอป คือ (1) นั่งศีรษะตรง ไม่เงยหรือก้มหน้า (2) ใส่ไม้สวอปขอบล่างจมูกด้านที่ติดกับผนังกันจมูก (3) สอดไม้สวอปแนวตรง ลึกทิศทางขนานกับฐานจมูกหรือเพดานปาก (4) ไม่ทำมุมเงยไปยังดั้งจมูกหรือฐานกะโหลกศีรษะ (5) ถ้าตรวจแบบ Nasopharyngeal Swab ใส่จนชนกับส่วนหลังของโพรงจมูก ความลึกประมาณปลายจมูกถึงหน้าใบหู ถ้าตรวจแบบ Nasal Swab ให้ใส่ลึกประมาณ 2 เซนติเมตร (6) ไม่ดันเมื่อรู้สึกวุ่นกับสิ่งกีดขวางค้างไม้สวอปไว้ และหมุนตามคำแนะนำที่เขียนในคู่มือ (โดยทั่วไป 5 วินาที และ 5 รอบ) (โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์, 2564) การตรวจ ATK บ่อย ๆ ด้วยวิธีดังกล่าวก่อให้เกิดการระคายเคืองและเจ็บโพรงจมูก

2. รายได้ตำแหน่งผู้ฝึกสอนเดินลดลงหรือไม่ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19

ผลการวิจัยพบว่า รายได้ตำแหน่งผู้ฝึกสอนเดินฟรีแลนซ์ในช่วงแพร่ระบาดของโควิด-19 ลดน้อยลงหรือบางช่วงก็ไม่มี ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของการแพร่ระบาดแต่ละช่วง สรุปได้ว่า รายได้เฉลี่ยช่วงก่อนการแพร่ระบาดของโควิด-19 อยู่ที่ประมาณ 42,765 บาท แต่ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ระบาด รายได้เฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ เดือนละ 21,750 บาท เมื่อเปรียบเทียบกับรายได้ในช่วงปกติพบว่าช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 รายได้ลดลงถึงร้อยละ 50.86% สอดคล้องกับงานวิจัย ของ ธิดาพร สันดี (2564) ที่ศึกษาผลกระทบและการปรับตัวในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ในกลุ่มอาชีพนักดนตรี และพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีรายได้ลดลง เนื่องจากมีงานน้อยลงหรือไม่มีงาน รายได้จึงลดลง และสอดคล้องกับ สุริยะ หาญพิชัย (2564) และ ทัชวงษ์ จุลสวัสดิ์ (2564) ซึ่งศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างรายได้ลดลงจากงานที่ทำอยู่ แต่มีรายจ่ายที่เพิ่มขึ้น

3. การประเมินคุณภาพชีวิตจากแบบสอบถาม

ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตจากการตอบแบบสอบถามขององค์การอนามัยโลก เฉลี่ยเท่ากับ 101.15 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ดี (คะแนน 26-60 คือ คุณภาพชีวิตไม่ดี 61-95 ปานกลาง และ 96-130 คือ คุณภาพชีวิตดี) อย่างไรก็ตาม แบบสอบถามดังกล่าวเป็นการประเมินคุณภาพชีวิต ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผลการประเมินจึงขึ้นอยู่กับสถานการณ์ความรุนแรงของการแพร่ระบาด โควิด-19 จากการวิจัยพบว่าสถานการณ์จากการแพร่ระบาดโควิด-19 ระบาดมาเป็นระยะเวลา นาน ตั้งแต่เดือน มกราคม 2563 จนถึงปัจจุบัน (มีนาคม 2566) สถานการณ์ความตึงเครียด และมาตรการต่างๆ คลี่คลายลงอย่างมาก ทำให้ผู้ฝึกสอนเด่นฟรีแลนซ์ ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ ได้ดีขึ้น เรียนรู้ที่จะอยู่กับโรคระบาดนี้ได้ (กรมสุขภาพจิต, 2565) และสอดคล้องกับ สุริยะ หาญ พิชัย (2564) และ ทวีพงษ์ จุลสวัสดิ์ (2564) ศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวให้เข้ากับ สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 เพราะมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับวิธี ป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 และมีความเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับการแพร่กระจายของ เชื้อโควิด-19 เนื่องจากสามารถที่จะเข้าถึงข้อมูลที่ต้องการและทันสมัยได้อย่างรวดเร็ว

4. การประเมินคุณภาพชีวิตด้วยตนเอง

การประเมินด้วยตนเองถึงผลกระทบระยะยาว (ปี พ.ศ. 2563-2566) พบว่า การแพร่ ระบาดของโควิด-19 ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตปานกลางถึงมาก จากคะแนน 1-9 (1-3 คือ มีผลกระทบ ต่อคุณภาพชีวิตน้อย, 4-6 มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตปานกลาง, 7-9 มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต มาก) สรุปได้ว่า คะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตโดยรวมเท่ากับ 6.5 คะแนน จำแนกเป็นด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อมเท่ากับ 5.45, 6.35, 5.8, และ 6.4 ตามลำดับ แสดง ว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตปานกลางถึงมาก สอดคล้องกับงานวิจัยที่ ผ่านมา พบว่าช่วงการแพร่ระบาดโควิด-19 ทำให้ธุรกิจหลายๆ แห่งต้องปิดตัวลง ส่งผลต่อการปรับ ลดจำนวนและปลดพนักงาน จึงมีผู้ตกงานเป็นจำนวนมาก อย่างไรก็ตาม การมีมาตรการให้ความ ช่วยเหลือสำหรับผู้ที่ไม่อยู่ในระบบประกันสังคม แม้จะเป็นเพียงมาตรการระยะสั้นๆ ก็ตามแต่ก็ ช่วยลดปัญหาการขาดรายได้ในระดับหนึ่ง (ดาว ชุ่มตะขบ, 2563; พิมพ์ทิพย์ ละเอียดดินันท์ และ สาลี สุภาภรณ์, 2565)

5. ผลกระทบระยะยาวต่อคุณภาพชีวิต

ผลกระทบระยะยาวต่อคุณภาพชีวิตสรุปได้ 4 ด้านคือ (1) ด้านร่างกาย น้ำหนักตัว เพิ่มขึ้น และ เหนื่อย ง่ายกว่าเดิม (2) ด้านจิตใจ กังวลเรื่องรายได้ไม่พอใช้ และ กลัวติดโควิด (3)

ด้านสัมพันธภาพกับสังคม ต้องรักษาระยะห่าง และพบเจอผู้คนน้อยลง และ (4) ด้านสิ่งแวดล้อม (หลีกเลี่ยงที่ชุมชน และหวาดกลัวการใช้ของร่วมกับผู้อื่น)

ด้านร่างกาย จากการวิจัยพบว่าผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเพราะไม่ได้ ออกกำลังกายเป็นเวลานาน เหนื่อยง่ายกว่าเดิม กล่าวได้ว่าไม่ว่าผู้ฝึกสอนเต้นอิสระจะมีการติดเชื้อโควิด-19 หรือไม่ก็ตาม แต่การที่จะสอนเต้นได้ครบ 60 นาทีนั้น ร่างกายต้องฟิต หรือต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ไม่เช่นนั้นจะเหนื่อยง่าย ประกอบกับนโยบายการของฟิตเนสส่วนใหญ่ที่ให้ผู้สอนสวมหน้ากากอนามัยตลอดการสอนเต้นร่างกายจึงเหนื่อยมากกว่าภาวะปกติที่ไม่ต้องใส่หน้ากากอนามัย สอดคล้องกับ สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์ กรมการแพทย์ (2565) พบว่า ผู้ที่เคยติดเชื้อโควิด-19 อาการที่พบบ่อยที่สุด คือ ระบบทางเดินหายใจ จะมีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย หายใจลำบาก ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ สรวิเชษฐ รัตนชัยวงศ์ (2565) ศึกษาพบว่า หากผู้ป่วยได้รับเชื้อ จะเกิดกระบวนการอักเสบที่เกิดจากการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันที่จะทำให้เกิดการอักเสบในเนื้อเยื่อ ก็ให้เกิดอาการอักเสบของเยื่อบุโพรงจมูก ทำให้เกิดอาการคัดจมูก มีน้ำมูก เกิดการอักเสบของช่องคอทำให้มีอาการเจ็บคอ หายใจลำบากและเหนื่อยง่าย หากมีอาการรุนแรงติดเชื้อทางเดินหายใจ จะทำให้เกิดภาวะปอดอักเสบ นำไปสู่ภาวะระบบหายใจล้มเหลวเฉียบพลัน ซึ่งการที่ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ยังคงต้องสวมหน้ากากอนามัยในการสอนเต้นตลอดเวลาทำให้เกิดความอึดอัดและเป็นอุปสรรคในการสอนเต้น ดังที่ ธันนารี เจริญวิทย์ และกาญจนา นาถะพินธุ (2560) วิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่ชอบสวมหน้ากากอนามัยขณะทำงาน เพราะหน้ากากอนามัยทำให้หายใจลำบากและอึดอัด ทำงานไม่สะดวก

ด้านจิตใจ ผลการวิจัยพบว่าการแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์อยู่ในระดับสูงมีความเครียด กังวลเรื่องรายได้ไม่พอใช้ และ กลัวที่ติดเชื้อโควิด สอดคล้องกับ ภัทธา เมือกพันธ์, กันยพัชร์ เศรษฐฐิติภูมิ, และ ภาวิณี ชัยกลาง (2565) ศึกษาพบว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 กลุ่มตัวอย่าง เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว เกิดภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับสูงซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาทางจิตในอนาคต อีกทั้ง ภูวสิทธิ์ ภูลวรรณ, ธนธรณ์ จุมจันทา, และ คนอื่นๆ (2566) ศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง สาเหตุหลักมาจาก ความไม่เพียงพอของรายได้ ทำนองเดียวกัน นิจวรรณ เกิดเจริญ, วรณา กลกิจโกวิท, และ จอมเทียร ถาวร (2564) พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลสูงมากในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 มีความเครียดและภาวะซึมเศร้า การไม่มีที่ปรึกษาเมื่อเครียด รายได้ไม่เพียงพอทำให้รู้สึกเครียดวิตกกังวล อย่างไรก็ตาม สุขภาพจิตที่ดีจะช่วยทำให้ลดภาวะซึมเศร้า ความเครียด ความวิตกกังวล ลงได้

ด้านสัมพันธภาพกับสังคม การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้มีการปรับตัวในการใช้ชีวิตรูปแบบใหม่ (New Normal) จากการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างต้องรักษาระยะห่าง และพบเจอผู้คนน้อยลง ไม่มีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น พบปะกันได้ทางสังคมออนไลน์ กล่าวได้ว่าการแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ผู้ฝึกสอนเดินฟรีแลนซ์ต้องปรับตัวกับชีวิตรูปแบบใหม่ ต้องเว้นระยะห่าง หารายได้จากช่องทางการสอนต้นออนไลน์มากขึ้น สอดคล้องกับ ทะนงศักดิ์ แสงสว่าง, ณิชนันท์ ศิริไสยาสน์, และ โชติ บดีรัฐ (2563) พบว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ต้องมีการปรับตัวและการป้องกันตัวเองไม่ให้แพร่หรือรับเชื้อโควิด-19 โดยทำงานที่บ้าน ใช้สื่อออนไลน์ในการทำงาน ในการเรียนและการดำเนินธุรกิจ ซึ่งทุกคนต้องปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตแนวใหม่ (New Normal) หลังการแพร่ระบาด สอดคล้องกับฐานทัศน์ ชมภูพล และเอกสิทธิ์ อวยชัยวัฒน์ (2564) ศึกษาพบว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ใช้บริการสื่อออนไลน์หรือแอปพลิเคชันในการสั่งอาหารมากกว่าการออกไปทานที่ร้าน เนื่องจากสะดวกรวดเร็ว ไม่ต้องเสี่ยงที่จะติดเชื้อโควิด-19 เมื่อออกนอกบ้าน

ด้านสิ่งแวดล้อม ผลการวิจัยพบว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ผู้ฝึกสอนเดินฟรีแลนซ์ หลีกเลี่ยงที่ชุมชน และหวาดกลัวการใช้ของร่วมกับผู้อื่น เพื่อป้องกันไม่ให้ตนเองมีความเสี่ยงในการติดเชื้อ เพราะหากติดเชื้อต้องหยุดงานและขาดรายได้ หวาดกลัวที่จะเป็นต้นเหตุในการแพร่เชื้อให้ผู้อื่น สอดคล้องกับ ณัฐวรรณ คำแสน (2564) ศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมในการป้องกันตนเองมากขึ้น ร้อยละ 99.80 โดยมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตรูปแบบใหม่ (New Normal) ได้แก่ สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ออกจากบ้าน หลีกเลี่ยงที่ชุมชนแออัด ป้องกันตัวเองโดยการไม่ใช้ของร่วมกับผู้อื่น และสอดคล้องกับ ณัฐธินันท์ สังข์ประไพ (2566) ศึกษาพบว่า โควิด-19 ทำให้กลุ่มตัวอย่างป้องกันตนเองจากสิ่งแวดล้อมรอบข้าง เว้นระยะห่าง สวมหน้ากากอนามัย เพราะกลัวที่จะติดเชื้อแล้วนำไปติดผู้อื่น

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. การประกอบอาชีพผู้ฝึกสอนเดินฟรีแลนซ์เพียงอย่างเดียว มีความเสี่ยงค่อนข้างสูงหากมีการแพร่ระบาดของโรคต่าง ๆ อาจทำให้ขาดรายได้ ดังนั้น จึงควรมีอาชีพเสริมอื่น ๆ ด้วย
2. ควรมีการออมเงินอย่างสม่ำเสมอ เพราะอาชีพผู้ฝึกสอนเดินฟรีแลนซ์ค่าสอนเปลี่ยนแปลงได้ ตลอดเวลาขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ได้แก่ จำนวนผู้เข้าคลาส ผู้ว่าจ้าง การมีเงินออมช่วยให้ความเสี่ยงในการดำเนินชีวิตลดลง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาแนวทางการออกกำลังกายช่วงนิว นอร์มอล (New Normal) ตามการรับรู้ของผู้ที่เข้าร่วมคลาสเต้นในกรุงเทพฯ และปริมณฑล
2. เปรียบเทียบความคิดเห็นในการสอนเต้นออนไลน์กับออนไลน์ของผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์
3. ศึกษาเจตคติและความพึงพอใจในการเต้นคลาสออนไลน์กับออนไลน์ของสมาชิกที่เข้าร่วม



บรรณานุกรม

- เกษมณี บุญเมือง, กิตติศักดิ์ ชมภู, กันตินันท์ งามพริ้ง, และ วรุฒิ ฐะคำ. (2563). ผลการออกกำลังกายด้วยไลน์แดนซ์ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ. สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์. วารสารวิชาการ วิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์, 2563(2), 33 – 44.
- กนกวรรณ พวงประยงค์. (2564). พฤติกรรมการช่วยเหลือสังคมในช่วงวิกฤตโควิด-19 ของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร. *Journal of Social Science and Buddhistic Anthropology*, 6(5), 202-224.
- กรมควบคุมโรค. (2563ก, 10 มกราคม.). รายงานสถานการณ์โรคปอดอักเสบจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่. สืบค้นเมื่อ 2 กุมภาพันธ์, 2564. จาก <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/situation/situation-no7-100163.pdf>
- กรมควบคุมโรค. (2563ข, 17 ธันวาคม.). รายงานสถานการณ์โรคปอดอักเสบจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (ฉบับที่ 349). สืบค้นเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2564. จาก <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/situation/situation-no349-171263.pdf>
- กรมสุขภาพจิต. (2559). รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปี 2559. สืบค้นเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2564. จาก <https://dmh.go.th/ebook/dl.asp?id=387>
- กรมสุขภาพจิต. (2564). เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI). สืบค้นเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2564. จาก <https://www.dmh.go.th/test/whoqol/>
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2557). นโยบาย กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. กรุงเทพฯ: เทพเพ็ญวานิชย์.
- กรุงเทพธุรกิจ. (2563). อัปเดตสถานการณ์ไวรัสโคโรนา. สืบค้นเมื่อ 19 กุมภาพันธ์ 2564. จาก <https://www.dmh.go.th/test/whoqol/>
- กฤษดา สุร่าไพ, สาลี สุภาภรณ์, และ อุษากร พันธุ์วานิช. (2558). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนฟิตเนส. วารสารคณะพลศึกษา, 18(1), 154-144.

- เจริญ กระบวนรัตน์ และ สาลี สุภาภรณ์. (2557). ผลการออกกำลังกายด้วยยางยืด ตารางเก้าช่อง และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อสุขภาพ. *วารสารคณะพลศึกษา*, 17(2), 45 – 65.
- จิราภรณ์ ใจสบาย. (2553). พฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร. *วารสารคณะพลศึกษา*, 14(1), 214-225
- เฉลิมพล จินดาเรือง. (2557). รูปแบบการจัดการคุณภาพศูนย์ฟิตเนสของมหาวิทยาลัยราชภัฏในประเทศไทย. *Journal of Multidisciplinary in Social Sciences*, 10(2), 135-152.
- ชญาดา ศศิชาพันธ์. (2554). เป็นฟรีแลนซ์ให้รวย. กรุงเทพฯ: วี พลัส.
- ชุตีระ ระบอบ, อุดลย์ นงภา, และ บรรเจิดศักดิ์ สันหมักดี. (2558). การพัฒนาสู่อาชีพอิสระของประชาชนในจังหวัดสมุทรปราการตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง. *Business Review Journal*, 7(2), 75-97.
- ชุติมา น้อยจันทร์ลา และพีรญา อังอุตรภักดี. (2561). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในเขตอำเภอเมืองพิจิตร จังหวัดพิจิตร. *Journal of Public Health Nursing*, 32(2), 174-184.
- ฐานทัศน์ ชมภูพล และเอกสิทธิ์ อวยชัยวัฒน์. (2564). พฤติกรรมและความคิดเห็นที่มีต่อการใช้งานแอปพลิเคชันฟูดดีลิเวอรี ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารนิเทศสยามปริทัศน์*, 20(1), 145-156.
- ณัฐวรรณ คำแสน. (2564). ความรู้ ทักษะคติ และพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ของประชาชนในเขตอุททอง จังหวัดสุพรรณบุรี. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี*, 4(1), 33-48.
- ณัฐฐิณัน สังข์ประไพ. (2566). ประสบการณ์เป็นพยาบาลวิชาชีพที่ดูแลผู้ป่วยโควิด-19 โรงพยาบาลบ้านแพรง. *วารสารสุขภาพและสิ่งแวดล้อมศึกษา*, 8(1), 118-131.
- ณัฐธิดา ช่างต่อ. (2560). ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกคอนเทนเตอร์การออกกำลังกายด้วยการเต้นของผู้บริโภค. (บัณฑิตวิทยาลัย). มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, กรุงเทพฯ. (สารนิพนธ์ นศ.ม. วิชาการบริการธุรกิจบันเทิงและการผลิต).
- ดาว ชุ่มตะขบ. (2563). เศรษฐกิจพอเพียง ทางเลือก ทางรอดฝ่าวิกฤตโควิด-19. *วารสารสังคมวิจัยและพัฒนา*, 2(3), 11-22.
- เดชา เดชานพวงศ์. (2559). แนวทางการจัดการและองค์ประกอบมาตรฐานของฟิตเนสเซ็นเตอร์เอกชนขนาดย่อม. (ปริญญาานิพนธ์ วท.ม.วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

- ดวงรัตน์ โภยกิจเจริญ. (2563). คุณภาพชีวิตในการทำงานของแรงงานภาคบริการในอุตสาหกรรม
การท่องเที่ยว ที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการทำงานในกลุ่มจังหวัดสามเหลี่ยมอันดามัน.
วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด, 14(3), 93-104.
- ทยากร สุวรรณภูมิ และปรภากร ใจดี. (2564). ผลกระทบโควิด 19 ต่ออาชีพนักดนตรีกลางคืนใน
จังหวัดเชียงใหม่และลำปาง. *วารสาร มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ บริทัศน์*, 9(1), 1-12.
- ทวีพร ปรีชา. (2554). *การพัฒนาหลักสูตรอบรมการออกแบบและตัดเย็บเสื้อผ้าสตรีในการประกอบ
อาชีพอิสระ*. (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. อุตสาหกรรมศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ทะนงศักดิ์ แสงสว่าง, ณิชนันท์ ศิริไสยาสน์, และ โชติ บดีรัฐ. (2563). “New normal” วิถีใหม่
และการปรับตัวของคนไทยหลังโควิด-19 : การงาน การเรียน และธุรกิจ. *วารสารการ
บริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น*, (4), 3 371-386.
- ธัญธร วงษ์กุล. (2561). ปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกใช้
บริการฟิตเนสแบบเฉพาะทาง (Boutique Fitness) ในกลุ่มคน Gen Y จังหวัด
กรุงเทพมหานคร. (E-Thesis and Thematic Paper). มหาวิทยาลัยมหิดล, วิทยาลัยการ
จัดการ.
- ธันนารี เจนวิถึ และกาญจนา นาถะพินธุ. (2560). ปัญหาสุขภาพของพนักงานเก็บขยะขององค์
กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ พ.ศ.2560. *วารสารวิชาการ สคร.*
9 ปี 2562, 25(2), 16-25.
- นยพร บัวทอง. (2560). ฟรีแลนซ์: ชีวิตอิสระของแรงงานนอกระบบ? *BBC News ปีที่สี่ไทย*.
สืบค้น จาก <https://www.bbc.com/thai/thailand-39768258>.
- ธิดาพร สันดี. (2564). ผลกระทบ และการปรับตัวในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ใน
กลุ่มอาชีพนักดนตรี. *จันทร์เกษมสาร*, 27(2), 289-316.
- นวพันธ์ ปิยะวรรณกร. (2552). *ฟรีแลนซ์ เงินล้าน (Six – Figure Freelancing)*. นนทบุรี: โนว
แลนด์ เมคเกอร์.
- นิจวรรณ เกิดเจริญ, วรณา กลกิจโกวินท์, และ จอมเทียร ถาวร. (2564). พลังสุขภาพจิต
ผลกระทบต่อจิตใจ และปัจจัยจากโรคโควิด-19 ที่มีผลต่อสุขภาพจิตของศึกษาแพทย์
ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด 19. *นิพนธ์ต้นฉบับ วชิรเวชสารและวารสารเวชศาสตร์เขต
เมือง*, 65, 101-116.
- ปวิวัติ พัฒนาภูมิ. (2557). *บัญญัติ 10 ประการ สู่งาน Freelance*. กรุงเทพฯ: ยิปซี กรุ๊ป.

- พรพิมล อินทียศ. (2546). *ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของผู้ประกอบอาชีพอิสระ*. (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. การศึกษานอกระบบ). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- พิมพ์ทิพย์ ละเอียดดินันท์ และสาตี สุภาภรณ์. (2565). อุปสรรคในการทำงานของผู้ฝึกสอนฟิตเนส และคุณภาพชีวิตช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19. *วารสารคณะพลศึกษา* 25(2), 46-58.
- เพ็ญศรี เปลี่ยนขำ. (2542). *การสาธารณสุขมูลฐาน*. ราชบุรี: ธรรมรักษ์การพิมพ์.
- ภรณ์รัตน์ ลิ้มตระกูล. (2563). สัมพันธภาพปริทรรศน์: กรณีศึกษาการระบาดของโควิด-19 จากจีนแผ่นดินใหญ่สู่ประเทศไทย. *Thai Journal of East Asian Studies*, 24(2), 74-93.
- ภวัต พงศ์พนารัต. (2552). *ผลการตื่นปวดเวอร์สตีปและสตีปแอโรบิก ต่อสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดและความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา*. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ภัทรา เผือกพันธ์, กัญพัชร เศรษฐโชฎีก, และ ภาวินี ช้ายกลาง. (2565). ผลกระทบทางจิตใจจากการระบาดของโควิด-19 ต่อนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาล*, 71(4), 55-62.
- ภัทรียา นิธิกุลวณิช. (2563). *การศึกษาความคาดหวังและแนวทางการตัดสินใจเข้าใช้บริการโคเวิร์คกิ้งสเปซ ของกลุ่มคนที่ทำงานอิสระในเขตกรุงเทพมหานคร*. (E-Thesis and Thematic Paper). มหาวิทยาลัยมหิดล, วิทยาลัยการจัดการ.
- ภูวนาถ พิมพ์บุญย์ และสาตี สุภาภรณ์. (2559). *ประสบการณ์ทำงานที่ประสบความสำเร็จของผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, คณะพลศึกษา (*Proceedings งานประชุมวิชาการระดับบัณฑิตศึกษา*).
- ภูวลีทิพย์ ภูลวรรณ, ธนธรณ์ จุมจันทา, และ คนอื่นๆ. (2566). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในช่วงโควิด-19 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9*, 17(1), 28-40.
- มติชน ออนไลน์. (2563). *ประกาศสั่งปิดสถานบันเทิงทุกชนิด ฟิตเนส-ร้านอาหาร-ผับ-งดกิจกรรมรวมตัวเกินร้อยละ*. สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม 2566. จาก https://www.matichon.co.th/politics/news_2063807.
- มติชน ออนไลน์. (2564). *คุณภาพคือความอยู่รอด ตอน คุณภาพชีวิต...อยู่ที่ใคร?* สืบค้น 6 มิถุนายน 2564, จาก https://www.matichon.co.th/columnists/news_2530804.
- มานิตย์ จอมศรีกระยอม. (2556). *ความคิดเห็นที่มีต่อการเลือกประกอบอาชีพอิสระของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 รอบปกติโรงเรียนพนิชยการ เขตหนองแขม*

- กรุงเทพมหานคร. (บัณฑิตวิทยาลัย). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
(*Doctoral Dissertation*) กศ.ม. (ธุรกิจศึกษา).
- รังสิยา เตณรงศ์. (2548). *การใช้สารสนเทศของผู้ประสบความสำเร็จในอาชีพอิสระ ที่จบจากโรงเรียนฝึกอาชีพกรุงเทพมหานคร. (ปริญญาโท ศศ.ม. (บรรณารักษศาสตร์และสารสนเทศศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.*
- ราชกิจจานุเบกษา. (2563). *ประกาศกระทรวงสาธารณสุขเรื่อง ชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่ออันตราย (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2563. สืบค้น 29 กุมภาพันธ์ 2563. จาก*
http://www.samutsongkhram.go.th/covid/attachments/article/54/T_0086.PDF.
- ราชกิจจานุเบกษา. (2564). *ข้อกำหนดออกตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉินพ.ศ. 2548 (ฉบับที่ 20)(2564, 16 เมษายน) ราชกิจจานุเบกษา (เล่ม 138 ตอนพิเศษที่ 182 ง. หน้า 125).*
- ราชกิจจานุเบกษา. (2564ก). *ข้อกำหนด ออกตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนด การบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 (ฉบับที่ 18) พ.ศ. 2564. สืบค้น 29 มกราคม 2564. จาก*
http://www.samutsongkhram.go.th/covid/attachments/article/432/T_0043.PDF.
- โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. (2564). *ขั้นตอนการตรวจโรคโควิด-19. สภากาชาดไทย. สืบค้น 15 กุมภาพันธ์ 2566 จาก* <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/>.
- วิริศรา พงษ์สูงเนิน และสาตี สุภาภรณ์. (2557). *เจตคติต่อการเข้าร่วมเดินแอโรบิกตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง. วารสารคณะพลศึกษา, 17(2), 126 – 134.*
- ศรุตานนท์ ชอบประดิษฐ์. (2563). *วิกฤตโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างไร. วารสารชัยภูมิปริทรรศน์, 3(2), 1-14.*
- ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุมพิพงศ์. (2556). *การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. (บัณฑิตวิทยาลัย). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาโท. การกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว).*
- สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ. (2559). *20 ข้อมูลทางสถิติที่น่าสนใจเกี่ยวกับ Gig Economy. Industry Network. สืบค้น 29 กุมภาพันธ์ 2563 จาก*
<https://www.ftpi.or.th/2016/11239>.

สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์ กรมการแพทย์. (2565). ผลกระทบระยะยาวต่อสุขภาพของผู้ที่เคยป่วยเป็นโควิด-19 และแนวทางการจัดบริการสุขภาพ. *วารสารกรมการแพทย์*, 47(2), 5-8.

สมเจตต์ พริ้งสกุล. (2559). *คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนฟิตเนสตามทัศนะของผู้ใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ ในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร. (บัณฑิตวิทยาลัย). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ. (ปริญญาโท ศศ.ม. (พลศึกษา).*

สรวิเชษฐ์ รัตนชัยวงศ์. (2565). ไมโครไบโตนในลำไส้และบทบาทของสารเสริมชีวนะในช่วงโรคโควิด-19 ระบาดทั่ว. *คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. Thai JPEN 2022, 30(2), 1-10.*

สาลี สุภาภรณ์. (2550). *วิจัยเชิงคุณภาพทางพลศึกษาและกีฬา. กรุงเทพฯ: สามลดา.*

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ และ กรรณิการ์ สุขเกษม. (2547). *วิธีวิทยาการเชิงคุณภาพ การวิจัยปัญหาปัจจุบันและการวิจัยอนาคตกาล. กรุงเทพฯ: เพ็ญฟ้า ปริ้นติ้ง.*

สุริยะ หาญพิชัย และพัชรวงษ์ จุลสวัสดิ์. (2564). การปรับตัววิถีใหม่ของประชาชนในช่วงโควิด-19 กรณีศึกษาผู้ที่ได้รับผลกระทบถูกเลิกจ้างงาน ชุมชน คอนสเตรต ตำบล บางรูป อำเภอ ทุ่งใหญ่ จังหวัด นครศรีธรรมราช. *วารสารสังคมพัฒนศาสตร์*, 5(1), 15-27.

อนรรฆ อีสเฮาะ และหมายนีย์ ช. บุญพันธ์. (2562). *คุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลสะกอม อำเภอ เทพา จังหวัด สงขลา. (ปริญญาโท).* มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

เอกชัย มงคลสมัย. (2557). *7 อาชีพอิสระทำเงินยอดเยี่ยม. กรุงเทพฯ: คลื่นอักษร.*

Adams, M. M. (2014). *Zumba Fitness*. Copyright © 2015 by Mitchell Lane. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.

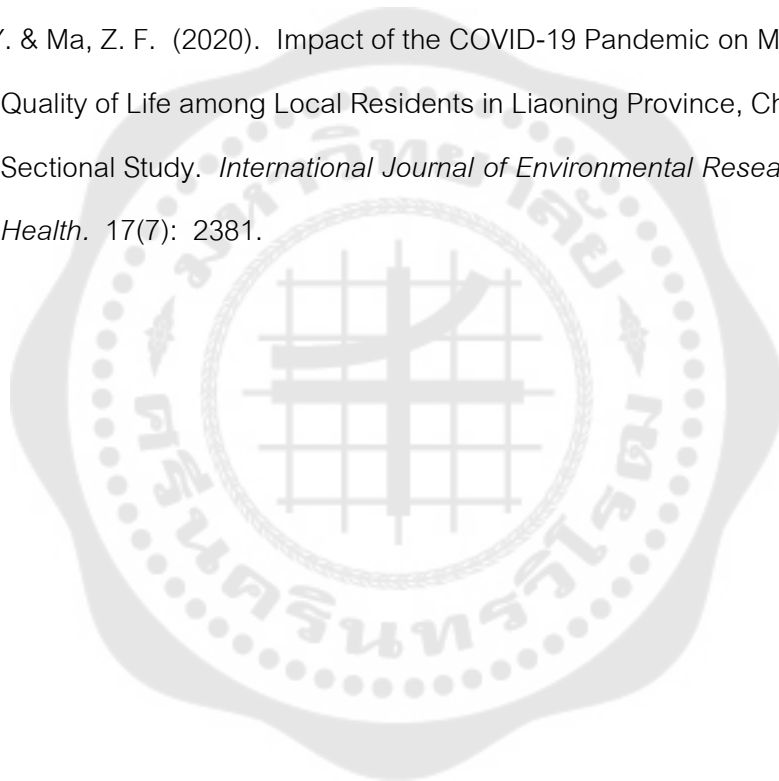
Akandere, M., & Demir, B. (2011). The Effect of Dance over Depression. *Collegium Antropologicum*, 35(3), 651-656.

Australian Fitness Academy. (2020, October). *The Difference between a GYM Instructor and Personal Trainer*. Retrieved February 22, 2021, from <https://www.fitnesseducation.edu.au/blog/education/the-difference-between-a-gym-instructor-and-personal-trainer/>.

- BBC NEWS. (2563). โควิด-19 : ศบค. คลายล็อก โรงหนัง-ฟิตเนส-สปา เริ่ม 1 ต.ค. พร้อม
ยืดเวลาเปิดห้าง-ลดเวลาเคอร์ฟิว. Retrieved February 22, 2022, from
<https://www.bbc.com/thai/thailand-58703184>.
- Burke, A., & Cowling, M. (2015). The Use and Value of Freelancers: The Perspective of
Managers. *International Review of Entrepreneurship*, 13(1): 7 – 20.
- Chang, K. R., & Kim, Y. K. (2003). Competencies for Fitness Club Instructor : Results of
Delphi-Study. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 15(1): 56-64.
- Descoteaux, J. (2018). *Dancers' Reflections on Their Healthcare Experiences:
Perspectives from Australia and the USA*. (Doctoral Dissertation, Ohio
University).
- Educatepark. (2562). ความหมายของลีลาศ. From
<https://www.educatepark.com/story/history-of-dancesport/>
- Evans, R. R., & Roy, J. L. P. (2005). Aerobics Instructor: Body and Physical Attraction.
Dissertation Abstracts International. 297-A.
- Fitnessinw.com (2021). ข้อดีและข้อเสียของคลาส ออกกำลังกายออนไลน์เสมือนจริง.
Retrieved January 10, 2022, from <https://fitnessinw.com>.
- Horowitz, S., Buchanan, S. & Anteby, M. (2005). *The Rise of the Freelance Class: A
New Constituency of Workers Building a Social Safety Net.* Brooklyn, NY:
Working Today. Copy at <https://j.mp/3e9G1cv>
- JHU CSSE COVID-19 Data. (2564). *COVID-19 Data Repository by the Center for
Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins University*.
Retrieved June 8, 2021, from <https://github.com/CSSEGISandData/COVID-19>.
- K-popX Fitness (2015). *K-popX Fitness Program*. Retrieved June 5, 2021, from
<https://kpopxfitness.com/kpopx-subprograms/>.

- Luetzgen, M., Foster, C., Doberstein, S., Mikat, R., & Porcari, J. (2012). ZUMBA®: Is the “Fitness-Party” a good workout?. *Journal of Sports Science & Medicine*, 11(2), 357.
- Malek, M. H., Nalbone, D. P., Berger, D. E. & Coburn, J. W. (2002). Importance of Health Science Education for Personal Fitness Trainers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 16(1): 19-24.
- Melton, D. I., Dail, T. K., Katula, J. A. & Mustian, K. M. (2010). The Current State of Personal Training: Managers' Perspectives. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(11): 3173-3179.
- Piloxing.com. (2021). *Piloxing Cardio Workout Group Fitness Classes*. from <https://www.piloxing.com/>.
- Rink, J. (2006). *Teaching Physical Education for Learning*. 5th ed. Boston, McGraw-Hill.
- Rokka, S., Mavridis, G. & Kouli, O. (2010). The Impact of Exercise Intensity on Mood State of Participants in Dance Aerobics Programs. *Studies in Physical Culture & Tourism*, 17(3), 241-245.
- Slimani, M., Paravlic, A., Mbarek, F., Bragazzi, N. & Tod, D. (2020). The Relationship between Physical Activity and Quality of Life during the Confinement Induced by COVID-19 Outbreak: A Pilot Study in Tunisia. *Frontiers in Psychology*. 11: 1882.
- Tison, G. H., Avram, R., Kuhar, P., Abreau, S., Marcus, G. M., Pletcher, M. J. & Olgin, J. E. (2020). Worldwide Effect of COVID-19 on Physical Activity: a Descriptive Study. *Annals of Internal Medicine*, 173(9), 767-770.
- Walter, R. T. (2013). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2013. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 16(6): 8-17.

- Wininger, S. R. (2002). Instructors' and Classroom Characteristics Associated with Exercise Enjoyment by Females. *Perceptual and Motor Skills*, 94(2): 395-398.
- World Health Organization. (1998). *Programme on Mental Health: WHOQOL User Manual*. Retrieved February 18, 2021, from <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/110129/retrieve>.
- YAMA. (2550). 10 อาชีพอิสระ หนทางสู่ความร่ำรวย. กรุงเทพฯ: อ่านเพลิน.
- Zhang, Y. & Ma, Z. F. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Quality of Life among Local Residents in Liaoning Province, China: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(7): 2381.





ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสัมภาษณ์ 1

คำชี้แจง โปรดให้ข้อมูลส่วนบุคคลและตอบคำถามผ่านการสัมภาษณ์ออนไลน์ดังนี้

1. ชื่อ สกุล เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ ปี น้ำหนัก กก. ส่วนสูง ซม.
3. สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาใด
4. สำเร็จการศึกษาระดับ เมื่อปี พ.ศ.
5. มีประสบการณ์ในการสอนเต้นฟรีแลนซ์กี่ปี ปี
6. จำนวนรอบที่สอนเต้นฟรีแลนซ์ก่อนการแพร่ระบาดของโควิด-19 มีกี่รอบ ต่อสัปดาห์

รอบ

6.1 ระบุชนิดของการเต้นว่าเป็นแบบใดบ้าง.....

6.2 รายได้ต่อเดือนก่อนการแพร่ระบาดของโควิด-19 รายได้ บาทต่อเดือน

ช่วงการระบาดของโควิด-19 (พ.ศ. 2563-2565) ระลอกที่ 1, 2, 3 ส่งผลต่อจำนวนรอบในการสอนต่อสัปดาห์อย่างไรบ้าง

7. เปรียบเทียบรายได้จากสอนเต้นฟรีแลนซ์ช่วงภาวะปกติและช่วงการระบาดของโควิด-19

8. ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อคุณลำดับ 1-3 คืออะไร (อธิบายแต่ละลำดับด้วย)

9. การระบาดของโควิด-19 ส่งผลต่ออาชีพเต้นฟรีแลนซ์ของคุณในด้านใดบ้าง (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

..... () ด้านร่างกาย

..... () ด้านจิตใจ

..... () ด้านสังคม

..... () ด้านสิ่งแวดล้อม

..... () อื่น ๆ (ระบุ)

9.1 กรุณาอธิบายหรือยกตัวอย่างเพิ่มเติมในแต่ละด้านที่เลือก

หากมีประเด็นที่ต้องการกล่าวถึงเพิ่มเติมเกี่ยวกับประสบการณ์ในการเต้นฟรีแลนซ์โปรดอธิบาย

ภาคผนวก ข
บรรยายเหตุการณ์สำคัญ
แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ แบบที่ 1

คำชี้แจง โปรดบรรยายเหตุการณ์สำคัญในช่วงวันใดวันหนึ่งที่คุณทำงานเป็นผู้ฝึกสอนเต็มหรือ
แลนซ์และได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19 มากกว่าวันอื่น ๆ อธิบายให้ชัดเจนว่าตัวเรา
เพื่อนๆ หรือลูกค้าทำอะไรจึงทำให้เกิดปัญหาในการทำงานของคุณมากเมื่อเทียบกับวันอื่น ๆ

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

เหตุการณ์ที่บรรยายเกิดขึ้นวันที่ เดือน พ.ศ.

แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ แบบที่ 2

คำชี้แจง โปรดบรรยายเหตุการณ์สำคัญในวันใดวันหนึ่งที่คุณทำงานเป็นผู้ฝึกสอนเต็มหรือแลนซ์
และได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19 น้อยกว่าวันอื่น ๆ อธิบายให้ชัดเจนว่าตัวเรา เพื่อนๆ
หรือ ลูกค้าทำอะไร ปัญหาในการทำงานจึงน้อยกว่าวันอื่น ๆ

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

เหตุการณ์ที่บรรยายเกิดขึ้นวันที่ เดือน พ.ศ.

ภาคผนวก ค
แบบสัมภาษณ์ 2

1. อธิบายประสบการณ์ทำงานผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงปัจจุบัน
 - 1.1 นอกเหนือจากการเป็นผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์แล้วคุณประกอบอาชีพอะไรอีกบ้าง
 - 1.2 คุณมีวิธีการตลาดหรือการหารอบในการเดินเพิ่มขึ้นได้อย่างไร
 2. เพราะเหตุใดจึงตัดสินใจเลือกอาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์
 3. การสอนเต้นฟรีแลนซ์ต้องเรียนคอร์สเต้นแบบต่าง ๆ มากน้อยเพียงใดก่อนที่จะเริ่มเป็นผู้สอน
 - 3.1 ได้เข้าอบรมหลักสูตรผู้ฝึกสอนเต้นรูปแบบใดบ้าง คอร์สดังกล่าวเน้นการเต้นแบบใด
 - 3.2 เคยได้รับใบประกาศหรือวุฒิบัตรเกี่ยวกับการเป็นผู้ฝึกสอนเต้นจากสถาบันใดบ้าง
 4. รูปแบบการเต้นที่คุณถนัดและชอบสอนเป็นแบบใดบ้าง
 - 4.1 คุณต้องใช้เวลาในการฟังเพลง เลือกเพลงและซ้อมเต้นบ่อยเพียงใด
 5. ระบุข้อดี ข้อเสีย ของการประกอบอาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ 2-3 ข้อ
 6. อาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์มีความเสี่ยงอะไรบ้าง
 - 6.1 ทำอย่างไรจึงจะลดความเสี่ยงดังกล่าวให้น้อยลง
 7. บอกผลกระทบของการแพร่ระบาดของโควิด-19 ตั้งแต่ปี 2563 ถึงปัจจุบัน ที่มีต่อการทำงานผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ของคุณ 2-3 ข้อ
 8. เปรียบเทียบความแตกต่างการทำงานผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ช่วงภาวะปกติ และช่วงโควิด-19
 9. เลือกคุณภาพชีวิตด้านต่าง ๆ ในช่วงโควิด-19 ที่ส่งผลกระทบต่อตัวคุณ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - (1) ด้านสุขภาพกาย
 - (2) ด้านจิตใจ
 - (3) ด้านสัมพันธภาพกับสังคม
 - (4) ด้านสิ่งแวดล้อม
- คำถามตาม ช่วยอธิบายแต่ละข้อที่เลือกเพิ่มเติม

10. เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตช่วงก่อนและช่วงที่มีการระบาดของโควิด-19
11. รายได้จากการทำงานตำแหน่งผู้ฝึกสอนต้นฟรีแลนซ์ของคุณช่วงโควิด-19 แตกต่างจากช่วงปกติมากน้อยเพียงใด
12. บอกข้อเสนอแนะ 2-3 ข้อ เพื่อฝากไว้สำหรับคนที่คิดว่าจะประกอบอาชีพผู้ฝึกสอนต้นฟรีแลนซ์
13. คุณคิดจะเปลี่ยนงานจากผู้ฝึกสอนต้นฟรีแลนซ์ไปทำงานอื่นหรือไม่ เพราะเหตุใด
14. หากมีข้อคิดเห็นอื่นๆ ที่ยังไม่ได้อธิบายถึง กรุณาอธิบายเพิ่มเติม



ภาคผนวก ง

แบบกระตุ้นความจำด้วยภาพ

แบบที่ 1 ภาพการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์วันที่ประสบปัญหาหนักช่วงโควิด-19

คำชี้แจง ขอให้ท่านหาภาพถ่ายเกี่ยวกับการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ซึ่งเป็นเหตุการณ์ในวันใดวันหนึ่งที่ท่านทำงานแล้วประสบปัญหาหนักกว่าวันอื่น ๆ ส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตของคุณ จำนวน 3 ภาพ และส่งภาพมาให้ผู้วิจัยก่อนวันที่นัดหมาย เพื่อให้ท่านตอบคำถาม (ทางออนไลน์) โดยจะมีการบันทึกเสียงคำตอบ ซึ่งคำถามมีดังนี้

1. ภาพนั้นเป็นภาพอะไร เกี่ยวข้องกับการสอนเต้นฟรีแลนซ์ของคุณอย่างไร
2. ภาพนั้นเป็นปัญหาการทำงานช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 มากกว่าวันอื่น ๆ เพราะเหตุใด
3. ภาพนั้นมีผลกระทบต่อการทำงาน สุขภาพกายและจิตของคุณอย่างไรบ้าง
4. หากท่านมีข้อคิดเห็นอื่นเพิ่มเติม กรุณาอธิบาย (ถ้าไม่มี กรุณาดูภาพที่ 2)
5. การกระตุ้นความจำด้วยภาพแบบที่ 1 จะดำเนินไปตามขั้นตอนที่ 1-4 จนครบทั้ง 3

ภาพ

แบบที่ 2 ภาพการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์วันที่ประสบปัญหาน้อยในช่วงโควิด-19

คำชี้แจง ขอให้ท่านหาภาพถ่ายเกี่ยวกับการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ซึ่งเป็นเหตุการณ์ในวันใดวันหนึ่งที่ท่านทำงานแล้วประสบปัญหาน้อยกว่าวันอื่น ๆ จำนวน 3 ภาพ และส่งภาพมาให้ผู้วิจัยก่อนวันที่นัดหมาย เพื่อให้ท่านตอบคำถามทาง (ทางออนไลน์) โดยจะมีการบันทึกเสียงคำตอบ ซึ่งคำถามมีดังนี้

1. ภาพนั้นเป็นภาพอะไร เกี่ยวข้องกับการสอนเต้นฟรีแลนซ์ของคุณอย่างไร
2. ภาพนั้นเป็นปัญหาการทำงานช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 น้อยกว่าวันอื่น ๆ เพราะเหตุใด
3. ภาพนั้นมีผลกระทบต่อการทำงาน สุขภาพกายและจิตของคุณอย่างไรบ้าง
4. หากท่านมีข้อคิดเห็นอื่น ๆ เพิ่มเติม กรุณาอธิบาย (ถ้าไม่มี กรุณาดูภาพที่ 2)
5. การกระตุ้นความจำด้วยภาพแบบที่ 2 จะดำเนินไปตามขั้นตอนที่ 1-4 จนครบทั้ง 3

ภาพ

ท่าน (กลุ่มตัวอย่าง) สามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ ข้อมูลที่ท่านแสดงความคิดเห็นหรือตอบคำถามทั้งหมดจะถูกนำเสนอเป็นภาพรวมของผลการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างทุกคน

โดยใช้ชื่อสมมุติแทนชื่อจริง ภาพต่าง ๆ ที่ท่านนำมา หากมีการนำเสนอจะไม่มีตัวท่านในภาพ หรือไม่มีข้อความที่บ่งบอกถึงท่านแต่อย่างใด ส่วนข้อมูลที่ได้จากการตอบคำถาม นั้น ผู้วิจัยจะไม่นำข้อมูลไปเปิดเผยหรือสนทนากับผู้อื่น นอกจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คำตอบไม่มีถูกหรือผิดแต่อย่างใดเพราะเป็นการแสดงความคิดเห็นตามมุมมองของแต่ละคน

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบคำถามในแบบกระตุ่นความจำด้วยภาพ



ภาคผนวก จ

เครื่องมือคุณภาพชีวิตฉบับย่อ (WHOQOL - BREF – THAI)

เครื่องมือคุณภาพชีวิตฉบับย่อ (WHOQOL - BREF – THAI) มีคำชี้แจงในการตอบดังนี้

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งของท่าน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
ผ่านมาให้ท่านสำรวจตัวท่านเอง และประเมินเหตุการณ์หรือความรู้สึกของท่าน แล้วทำ
เครื่องหมาย ในช่องคำตอบที่เหมาะสมและเป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบมี 5
ตัวเลือก คือ

- ไม่เลย** หมายถึง ท่านไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย รู้สึกไม่พอใจมาก หรือรู้สึกแย่มาก
- เล็กน้อย** หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นนานๆ ครั้ง รู้สึกเช่นนั้นเล็กน้อย รู้สึกไม่พอใจ
หรือ รู้สึกแย่
- ปานกลาง** หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นปานกลาง รู้สึกพอใจระดับกลางๆ หรือ รู้สึกแย
ระดับกลางๆ
- มาก** หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยๆ รู้สึกพอใจ หรือรู้สึกดี
- มากที่สุด** หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ รู้สึกเช่นนั้นมากที่สุด หรือรู้สึกดีว่าสมบูรณ์แบบ
รู้สึกพอใจ
- มาก รู้สึกดีมาก

ตาราง 6 เครื่องมือคุณภาพชีวิตฉบับย่อ (WHOQOL - BREF – THAI)

ข้อ ที่	ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่ เลย	เล็ ก น อ ย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่ สุด
1	ท่านพอใจกับสุขภาพของท่านในตอนนี้อย่างใด					

2	การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ ต้องการมากนักน้อยเพียงใด					
3	ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน ใหม่ (ทั้งเรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน)					
4	ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากนักน้อย เพียงใด					
5	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความ สงบ มีความหวัง) มากน้อยเพียงใด					
6	ท่านมีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ ดีเพียงใด					
7	ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากนักน้อยแค่ไหน					
8	ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้ไหม					
9	ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล ป่วยแค่ไหน					
10	ท่านรู้สึกพอใจมากนักน้อยแค่ไหนที่สามารถทำอะไร ๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน					
11	ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลมากนักน้อย เพียงใด เพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ไปได้ในแต่ละ ละวัน					
12	ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานได้ อย่างที่เคยทำมามากน้อยเพียงใด					
13	ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่น อย่าง ที่ผ่านมา แค่ไหน					
14	ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ แค่ไหน					
15	ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีไหมใน แต่ละวัน					
16	ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้มากนักน้อย เพียงใด					

17	ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด					
18	ท่านพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตาม ความจำเป็นเพียงใด					
19	ท่านได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวันมากน้อยเพียงใด					
20	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดมากน้อยเพียงใด					
21	สภาพแวดล้อมต่อสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด					
22	ท่านพอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหนของท่าน (หมายถึงการคมนาคม) มากน้อยเพียงใด					
23	ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตท่านมีความหมายมากน้อยแค่ไหน					
24	ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด					
25	ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่านแค่ไหน? (ชีวิตทางเพศ หมายถึง เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้วท่าน มีวิธีจัดการทำให้ผ่อนคลายลงได้ รวมถึง การช่วยตัวเองหรือ การมีเพศสัมพันธ์)					
26	ท่านคิดว่าท่านมีคุณภาพชีวิต (ชีวิตความเป็นอยู่) อยู่ในระดับใด					

การให้คะแนน

การให้คะแนนแบบวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL 26 ข้อ นั้น มีข้อความที่เป็นบวกจำนวน 23 ข้อ และข้อความที่เป็นลบ 3 ข้อ สำหรับข้อความที่เป็นบวกให้คะแนน ดังนี้

ตอบ ไม่เลย ได้ 1 คะแนน

ตอบ เล็กน้อย ได้ 2 คะแนน

ตอบ	ปานกลาง	ได้ 3 คะแนน
ตอบ	มาก	ได้ 4 คะแนน
ตอบ	มากที่สุด	ได้ 5 คะแนน

การแปลผลโดยรวม

คะแนน 26-60 หมายถึง มีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี

คะแนน 61-95 หมายถึง มีคุณภาพชีวิตปานกลาง

คะแนน 96-130 หมายถึง มีคุณภาพชีวิตที่ดี



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ปองภพ สิงห์คา
วัน เดือน ปี เกิด	9 มกราคม 2540
สถานที่เกิด	อุบลราชธานี

