

บทความวิจัย

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต

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

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต

ปองกพ สิงห์ค่า สาลี สุกานกรณ์*

คณะผลศึกษา มหาวิทยาลัยคริสตินทร์วิโรฒ

*Corresponding author

E-mail address: boycluppom@gmail.com

รับทบทวน: 5 ธันวาคม 2566

แก้ไขบทความ: 6 พฤษภาคม 2567

ตอบรับทบทวน: 27 พฤษภาคม 2567

บทคัดย่อ

จุดมุ่งหมายในการวิจัยนี้เพื่อศึกษาผลกระทบ รายได้และคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 กลุ่มตัวอย่างคือผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์เขตกรุงเทพมหานคร 20 คน ชาย 16 คน หญิง 4 คน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ การบรรยายเหตุการณ์สำคัญ การระดูความจำด้วยภาพ ผลการวิจัยสรุปผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ได้ 3 เรื่อง คือ หนึ่ง ผลกระทบต่อผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ สรุปได้ 5 ข้อ คือ (1) จำนวนคลาสเต้นและผู้เข้าร่วมเต้นแต่ละคลาสลดลง (2) ผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ถูกกดดันให้สอนเต้นแบบออนไลน์ (3) เห็นอย่างชัดเจนว่าการแพร่ระบาดของโควิด-19 ลดลงร้อยละ 50.86 สาม คะแนน การประเมินคุณภาพชีวิตด้วยตนเอง จาก 1-9 (คะแนนต่ำ หมายถึง ได้รับผลกระทบน้อยกว่าคะแนนสูง) เท่ากับ 6.50 คะแนน แสดงว่าการแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบมาก ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพกับสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยสรุป การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบในทางลบต่อการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน รายได้ลดลงและคุณภาพชีวิตต่ำลง

คำสำคัญ: ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์, คุณภาพชีวิต, โควิด-19, รายได้ลดลง

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

Pongpop Singkha Salee Supaporn *

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

*Corresponding author

E-mail address: boycluppom@gmail.com

Received: December 5, 2023

Revised: May 6, 2024

Accepted: May 27, 2024

Abstract

The purpose of this study was to determine the effects of the COVID-19 pandemic on the careers of freelance dance instructors, the income and quality of life. The participants consisted of 20 freelance dance instructors, 16 males and 4 females, in the Bangkok metropolitan area. Data were collected through interview, critical incidence and stimulated recall with photos. The findings indicated three themes on the impact of the COVID-19 pandemic on freelance dancers. First, the impact included five categories, as follows: (1) reduction of dance classes and participants per session (2) enforcing instructors to conduct online dance classes; (3) exhaustion and breathing difficulty with masks; (4) hurting and irritating nostrils because of too many ATK tests; and (5) increasing expense. Second, income during the COVID-19 pandemic was decreased by 50.86%. Third, 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.

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

บทความวิจัย

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต

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

บทนำ

การประกอบอาชีพอิสระหรือฟรีแลนซ์ (Freelance) เป็นอาชีพหนึ่งที่มีความท้าทายและมีทางเลือกในการทำงานค่อนข้างมาก ซึ่งในระบบธุรกิจหรือการทำงานประจำไม่มี (Collins, 2023) ดังนั้น จึงมีผู้สนใจประกอบอาชีพอิสระกันมาก เพราะในการทำงานไม่ต้องขึ้นตรงกับหน่วยงานใด ไม่มีเวลาเริ่มทำงานหรือเลิกงานที่แน่นอน ทำให้มีความยืดหยุ่นสูงในเรื่องเวลาการทำงาน (Buathong, 2017) ปัจจุบันจึงมีผู้ที่ประกอบอาชีพอิสระประเภทต่าง ๆ จำนวนมาก กล่าวได้ว่า อาชีพฟรีแลนซ์มีความสำคัญต่อระบบเศรษฐกิจเช่นเดียวกับอาชีพอื่น ๆ (Horowitz, Buchanan & Anteby, 2005) เพราะบุคคลสามารถเลือกทำงานหรือเลือกให้บริการในรูปแบบที่ตนเองถนัด ตามทักษะและความสามารถเฉพาะของตน ตอบโจทย์การดำเนินชีวิตของบุคคลและครอบครัวได้ดีกว่าการทำงานประจำ (Chomsrikrayom, 2013)

อาชีพฟรีแลนซ์จำแนกเป็น 2 แบบ คือ เป็นผู้ผลิตและเป็นผู้ให้บริการ (Preecha, 2011) สำหรับการเป็นผู้ผลิตนั้น ก็คือ ดำเนินการผลิตสิ่งของขึ้นมาเพื่อจำหน่าย ได้แก่ งานประดิษฐ์ผลิตภัณฑ์เครื่องใช้ต่าง ๆ เครื่องบันดินเพา ผลผลิตทางการเกษตร เป็นต้น ส่วนการเป็นผู้ให้บริการ ทำหน้าที่อำนวยความสะดวกให้แก่ผู้อื่น ให้บริการแก่ผู้บริโภค ได้แก่ ช่างตัดผม นักเขียน นักออกแบบ แม่ค้า เทเรนเนอร์ รวมถึงผู้ฝึกสอนกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น สอนเต้น สอนโยคะ สอนลีลาศ ฯลฯ ซึ่งงานด้านการครูและสุขภาพนั้นอาชีพผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์หรือผู้ฝึกสอนอิสระ (Freelance Instructor) ทำหน้าที่สอนกิจกรรมการออกกำลังกายในฟิตเนส (Fitness) ในศูนย์ออกกำลังกาย (Exercise Center) สโมสรกีฬา (Sport Club) และสอนส่วนบุคคล (Private Class) ปัจจุบันอาชีพอิสระได้รับความสนใจมากขึ้น (Walter, 2013) ทั้งนี้ เพราะผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์สามารถเลือกทำงานเป็นรายชั่วโมงหรือรายวัน โดยเดินทางไปสอนตามฟิตเนส สำนักงาน และสถานที่ต่าง ๆ ที่จัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกาย และเมื่อหมดชั่วโมงสอนของตนในแต่ละวันแล้วก็สามารถบริหารจัดการเวลาไปทำกิจกรรมอื่นได้ (Pimboon & Supaporn, 2019) อาชีพผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์จึงเป็นทางเลือกที่น่าสนใจสำหรับผู้ที่มีทักษะเฉพาะด้าน เช่น เต้นแอโรบิก ชุมบ้า ไลน์ดานซ์ ไทร์ โยคะ พิลาทีส และมวยไทย เป็นต้น (Malek, et al., 2002; Walter, 2013)

ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ (Freelance Instructor or Freelance Dancer) คือการประกอบอาชีพอิสระประเภทเป็นผู้ให้บริการ กล่าวว่าคือ ผู้ฝึกสอนไม่ได้อยู่ประจำพื้นที่สถานที่สอนและไม่ต้องทำงานตลอดทั้งวัน ดังนั้น ผู้ที่มีความสามารถสูง มีทักษะดีในการเต้นแบบใดแบบหนึ่งหรือหลายแบบ เช่น เต้นแอโรบิก บอดี้แjem ไลน์แดนซ์ ชุมบ้า ลีลาศ ฯลฯ จึงเลือกอาชีพสอนเต้นอิสระกันมากขึ้น บางคนทำเป็นอาชีพเสริมแต่บางคนทำเป็นอาชีพหลักและไม่ได้ทำงานประจำอีก รายได้ขึ้นของผู้ฝึกสอนอิสระบางคนมากกว่ารายได้จากการประจำในแต่ละเดือน ซึ่งรายได้มาจากการสอนเต้นต่อสัปดาห์ คือ รอบสอนมาก รายได้ก็มากตามไปด้วย อย่างไรก็ตาม ในช่วงปี พ.ศ. 2563-2565 เกิดการแพร่ระบาดของโควิด-19 ระลอกที่ 1, 2 และ 3 ทำให้มีผู้ติดเชื้อ เจ็บป่วยและเสียชีวิตอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น ภาครัฐจึงมีการออกพระราชบัญญัติและมีการกำหนดนโยบายต่าง ๆ เกี่ยวกับฟิตเนสหกขาข้อ เช่น การรักษาระยะห่าง การเพิ่มมาตรการในการทำความสะอาดสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย รวมถึงมีการปิดฟิตเนสเป็นระยะ ๆ ตลอดจนมีการห้ามรวมตัวกันในห้องของการออกกำลังกายและสถานที่ต่าง ๆ (Royal Thai Government Gazette, 2020; 2021a) ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการประกอบอาชีพ รายได้ และคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ รวมทั้งฟรีแลนซ์ประเภทอื่น ๆ ด้วย เนื่องจากรายได้ลดลง และจำนวนคลาสที่สอนน้อยลง ทำให้หักยานต์ตัดสินใจสอนแบบพาร์ทไทม์ (Part Time) หรือบางคนก็เปลี่ยนไปประกอบอาชีพอื่น ๆ เพื่อความอยู่รอดในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Dunn, Munoz & Sawyer, 2021; Slimani, et al., 2020)

คุณภาพชีวิต หมายถึง การดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานที่ได้กำหนดไว้ในสังคมหนึ่ง ๆ ในช่วงเวลาหนึ่ง (Plankham, 1999) ซึ่งมีองค์ประกอบหลักด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ การศึกษา ที่อยู่อาศัย ลิ้งแวดล้อม รายได้ การทำงาน จริยธรรม ครอบครัว ความปลดภัย การคุณภาพและการสื่อสาร รวมทั้งด้านการมีส่วนร่วม

ในกิจกรรมต่าง ๆ (Ministry of Social Development & Human Security, 2014) อย่างไรก็ตาม องค์กรอนามัยโลกได้ออกแบบเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตซึ่งเป็นแบบสอบถาม และนำมาแปลเป็นไทยไว้แล้ว (WHOQOF-BREF-THAI; World Health Organization: WHO, 1998) โดยมีการวัดคุณภาพชีวิตใน 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพกับสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม กล่าวได้ว่า ดัชนีชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลกให้ความสำคัญกับองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านดังกล่าว

การวิจัยของพิมพ์บูลย์และสุภากรณ์ (Pimboon & Supaporn, 2019) เกี่ยวกับประสบการณ์ทำงานที่ประสบความสำเร็จของผู้ฝึกสอนอิสระโดยค่าในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 14 คน อายุ 31 – 57 ปี ซึ่งมีประสบการณ์สอนอย่างน้อย 5 ปี มีรับการสอนไม่น้อยกว่า 5 รอบต่อสัปดาห์ พบร่วม ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จของครูโดยฟรีแลนซ์มีหลายประการ ได้แก่ (1) การได้ทำกิจกรรมที่ตนชอบ (2) การสอนได้ดีและมีความพร้อมในการสอน (3) การได้เผยแพร่ความรู้และทักษะด้านโภคะ และ (4) การได้รู้จักกลุ่มคนที่มีความสนใจคล้ายคลึงกัน สำหรับดัชนีวัดความสำเร็จในอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโดยค่าของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ได้แก่ การสอนให้ผู้เรียนได้เข้าใจในศาสตร์ของโภคะ การมีอาชีพที่อิสระมีรายได้และมีสุขภาพที่ดี กลุ่มตัวอย่าง ส่วนหนึ่งประสบกับอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโดยเป็นอาชีพหลัก และมีรายได้ที่ค่อนข้างดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยไม่ต้องประกอบอาชีพอื่น ๆ อย่างไรก็ตาม เมื่อมีการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา หรือ โควิด-19 ในช่วงปี พ.ศ. 2563-2565 ซึ่งเกิดขึ้นทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทยด้วย ทำให้มีประกาศและนโยบายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับฟิตเนสและสถานที่ออกกำลังกายโดยเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งพบการแพร่ระบาดสูงกว่าจังหวัดอื่น ๆ (Department of Disease Control, 2021a, Royal Thai Government Gazette, 2021b) ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการประกอบอาชีพและคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนในพื้นที่นี้และฟรีแลนซ์ (Zhang & Ma, 2020) ซึ่งผู้ที่สำเร็จการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพจำนวนหนึ่งประกอบอาชีพนี้ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีการศึกษาผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเด้นฟรีแลนซ์ ทั้งนี้เพื่อการจัดให้มีคลาสเด้นเพื่อออกกำลังกายมีความสำคัญในพื้นที่นี้ ล้านออกกำลังกาย หรือศูนย์กีฬา ซึ่งมีการเดินทางไกลอยู่บ่อยครั้ง ไม่ว่าจะเป็นแอร์บิกดานซ์ บอดี้คอมแบท แจส ชุมบ้า ลีลาศ ฯ ผลกระทบวิจัยนี้จะเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจให้กับผู้ที่ต้องการทำงานตำแหน่งผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ซึ่งมีความเสี่ยงค่อนข้างมากโดยเฉพาะช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 นอกจากนั้น ยังเป็นประโยชน์ต่อสถานที่ฟิตบันทิด ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ เพื่อปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ในการผลิตให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันและอนาคตเพื่อเป็นการยกที่จะคาดเดาว่าการแพร่ระบาดของโควิด-19 จะยานานเท่าใด และจะมีผลกระทบอื่น ๆ เกิดขึ้นอีกรึไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- เพื่อศึกษาผลกระทบในการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนเด้นฟรีแลนซ์ ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19
- เพื่อศึกษารายได้และคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนเด้นฟรีแลนซ์ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19

คำถามการวิจัย

- ผู้ฝึกสอนเด้นฟรีแลนซ์ได้รับผลกระทบอะไรบ้างจากการแพร่ระบาดของโควิด-19
- รายได้และคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนเด้นฟรีแลนซ์ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

วิธีดำเนินการวิจัย

คณะกรรมการจัดทำ

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ของสถาบันบัณฑิตศาสตร์ทางบัญญาและวิจัยของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หนังสือรับรองเลขที่ SWUEC-G460/2564E

บทความวิจัย

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต

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

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้เป็นวิจัยเชิงคุณภาพจึงคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Supaporn, 2007; Thomas, Nelson & Silverman, 2005) จากครูฟรีแลนซ์ซึ่งสอนเต้นรูปแบบต่าง ๆ (เช่น เต้นแอโรบิก แอโรบอซิ่ง ชุมบ้า ჯสดานซ์ ลีลาศ ฯลฯ) ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน โดยประกาศรับสมัครกลุ่มตัวอย่างทางเฟสบุ๊กของผู้วิจัย และทุกคนสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย โดยมีเกณฑ์การคัดเข้าคือ

1) เป็นครูฟรีแลนซ์เพศชายหรือหญิงซึ่งสอนกิจกรรมเกี่ยวกับการเต้นรูปแบบต่าง ๆ และมีรับเด้นไม่น้อยกว่า 5 รอบต่อสัปดาห์

2) มีประสบการณ์ในการสอนเต้นอย่างน้อย 3 ปี

3) ประกอบอาชีพสอนเต้นฟรีแลนซ์เป็นอาชีพหลักหรือทำเป็นอาชีพเสริม

4) สอนเต้นในพื้นที่ส่วนตัว สถานที่สอน กำลังกาย ศูนย์กีฬา หรือ สอนเต้นส่วนบุคคล

5) สอนเต้นในเขตกรุงเทพมหานคร

เกณฑ์การคัดออก

1) กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถให้ข้อมูลได้ครบถ้วน

2) กลุ่มตัวอย่างถอนตัวหรือยกเลิกไม่ประสงค์จะเข้าร่วมในโครงการวิจัยอีกต่อไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย (1) แบบสัมภาษณ์ (2) แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ และ (3) แบบกระตุ้นความจำด้วยภาพ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีการนำไปศึกษานำร่อง คือ นำเครื่องมือแต่ละชนิดไปทดลองเก็บข้อมูลกับกลุ่มคน ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง 3-5 คน จำนวน 1-3 ครั้ง เพื่อตรวจสอบข้อคำถาม และคำชี้แจงว่าผู้ตอบเข้าใจได้やすいและตอบได้ตรงประเด็น ก่อนที่จะนำเครื่องมือวิจัยทั้ง 3 ชนิด ไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลที่ถูกต้องตามกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ (Thomas, Nelson & Silverman, 2005)

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

สถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ช่วงที่เก็บรวบรวมข้อมูล (กรกฎาคม-ธันวาคม 2565) ลดความรุนแรงลงแต่ยังต้องเฝ้าระวัง ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยวิธี (1) การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างโดยใช้แบบสัมภาษณ์ ตัวอย่างคำถาม เช่น อธิบายผลกระทบแพร่ระบาดของโควิด-19 ช่วงปี พ.ศ. 2563-2565 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ 2-3 ข้อ (2) การตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ 2 แบบ คือ แบบที่ 1 บรรยายเหตุการณ์วันที่ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19 มากกว่าวันอื่น ๆ และแบบที่ 2 บรรยายเหตุการณ์วันที่ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19 น้อยกว่าวันอื่น ๆ และ (3) การกระตุ้นความจำด้วยภาพถ่าย โดยผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์แต่ละคนจะส่งภาพถ่ายที่มีผลกระทบต่อการทำงานและคุณภาพชีวิตมากจำนวน 3 ภาพ และส่งผลน้อยจำนวน 3 ภาพ รวม 6 ภาพ ก่อนวันนัดหมายกับผู้วิจัยเพื่ออธิบายและตอบคำถามจากภาพถ่าย จนครบทั้ง 6 ภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การเก็บรวบรวมจากวิธีการทั้ง 3 แบบ คือการสัมภาษณ์ การตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ และการกระตุ้นความจำด้วยภาพถ่าย นำมาวิเคราะห์แบบอุปนัยและตรวจสอบความเชื่อถือได้ด้วยวิธีการสามเส้าของข้อมูลที่ได้มาจากการเก็บรวบรวมทั้ง 3 แบบ (Triangulation of Data Collecting Method) (Supaporn, 2007) นอกจากนั้นยังมีการคำนวณร้อยละของรายได้ต่อเดือนที่ลดลงของผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

ผลการวิจัยจะได้กล่าวถึงคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ การเปลี่ยนแปลงของรายได้ต่อเดือนช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 และการประเมินคุณภาพชีวิตด้วยตนเอง โดยสรุปผลในตารางที่ 1-2 และในกราฟตามภาพประกอบที่ 1-2 จากนั้นทำการอภิปรายผลแต่ละประเด็นตามลำดับ

ตารางที่ 1 คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ชื่อ ^{สมมุติ}	เพศ/ อายุ (ปี)	น้ำหนัก(กก.) ส่วนสูง(ซม.)	การศึกษา สูงสุด	รوبرการ สอนเดือน (สัปดาห์)	ประสบการณ์ สอนเดือน (ปี)	ชนิดของการสอนเต้น	เปลี่ยน งานช่วง โควิด
MDI1	1*/27	80/169	ตรี	8	10	1, 2, 3.1, 3.2, 3.3, 7	/
MDI2	1*/29	76/165	ตรี	22	5	1, 2, 7	
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, 7	
MDI5	1*/30	58/172	ตรี	49	8	1,1.1, 2, 3.1, 3.2, 7	
MDI6	1*/31	60/167	ตรี	10	5	1, 2, 3.1, 3.2.	
MDI7	1*/29	75/164	ตรี	21	5	1	
MDI8	1*/28	66/173	ตรี	19	5	2, 4.6, 6, 7	/
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, 7	
MDI12	1*/30	68/175	ตรี	28	8	2, 7	/
MDI13	1*/35	70/183	ตรี	7	5	7	
MDI14	1*/30	100/176	ตรี	5	8	3.1	
MDI15	1*/25	83/168	ตรี	7	6	2, 7	
FDI16	2*/32	58/160	โภ	7	8	2, 7	
FDI17	2*/26	56/153	ตรี	6	4	1, 2, 4.6, 5, 7	/
FDI18	2*/33	50/160	ตรี	11	7	2, 4.7, 7	
MDI19	1*/39	74/172	ตรี	20	19	1.1, 3.1	
FDI20	2*/42	60/162	โภ	6	10	1, 7	/
X	28.50	67.50/168.45		12.80	6.90		

หมายเหตุ : MDI คือ Male Dance Instructor, FDI คือ Female Dance Instructor, 1* เพศชาย 2* เพศหญิง

ชนิดของการสอนเต้น สรุปได้ 7 ประเภท คือ (1) = Aerobic, 1.1 = Aero Step, (2) = Varsity Dance, (3) 3.1 = Body Combat, 3.2 = Body Jam, 3.3 = Body Pump, (4) 4.1 = Bunce Dance Fit, 4.2 = Supa Fresh Fitness, 4.3 = Shuffle Dance, 4.4 = House Dance, 4.5 = Choreography , 4.6 = Cover Dance, 4.7 = Jazz Dance, (5) = K-POPX Fitness, (6) = Trampoline, (7) = Zumba

ตารางที่ 1 แสดงคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง 20 คน ชาย 16 คน และหญิง 4 คน อายุ 25-42 ปี เฉลี่ย 28.50 ปี น้ำหนัก 50-100 กิโลกรัม เฉลี่ย 67.50 กิโลกรัม และ ส่วนสูง 153-183 เซนติเมตร เฉลี่ย 168.45 เซนติเมตร สำเร็จ

บทความวิจัย

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต

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

การศึกษาปริญญาตรี 18 คน และปริญญาโท 2 คน รอดการเด้นฟรีแลนซ์ 5-49 รอบ ต่อสัปดาห์ เฉลี่ย 12.80 รอบ มีประสบการณ์สอน 4-19 ปี เฉลี่ย 6.90 ปี กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนไปประกอบอาชีพเสริมอื่น ๆ ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 จำนวน 7 คน

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

1. ผลกระทบการแพร่ระบาดโควิด-19 ที่มีต่อผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์

การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ สรุปได้ 5 ข้อ คือ (1) จำนวนคลาสเต้นและผู้เข้าร่วมเด้นแต่ละคลาสลดลง (2) ผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ถูกกดดันให้สอนเต้นแบบออนไลน์ (3) เนื้อเรียนและหายใจลำบากเมื่อสวมหน้ากากเด้น (4) เจ็บ ระคายเคือง疼จนมุกเพราะตรวจเอื้อเชื้ออย่างมาก และ (5) รายจ่ายเพิ่มขึ้น

1) จำนวนคลาสเต้นและผู้เข้าร่วมเด้นแต่ละคลาสลดลง เนื่องจากความรุนแรงในการแพร่ระบาดของโควิด-19 แต่ช่วงจากปี พ.ศ. 2563-2565 นั้นมีความแตกต่างกัน บางช่วงมีคำสั่งปิดฟิตเนส งดกิจกรรมการรวมกลุ่ม ทำให้สมาชิกที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเด้นเกิดความกังวล จำนวนคลาสและผู้เด้นจึงลดลงอย่างมาก ดังเช่น FDI 16 (Female Dance Instructor คนที่ 16) อธิบายว่า “ช่วงโควิด-19 ระบาดนี้ทางนั้นเต้นยากมาก ๆ ในช่วงปกติหลังจากมีเวลาว่างจากคลาสที่สอนเต้นประจำแล้วสามารถไปรับงานแทนได้ ซึ่งงานแทนมีมาทุกวันในไลน์กลุ่มครูสอนเด้น แต่ช่วงที่โควิด-19 แพร่ระบาดฟิตเนส ปิดไปเยอะ จากการสอนแทนที่มีมาทุกวัน วันละหลาย ๆ คลาส ก็ลดลง แล้วงานเด้นที่สอนประจำยังกลับมาไม่หมด” ทำนองเดียวกัน MDI 11 กล่าวว่า “คลาสสอนเต้นน้อยลงมาก ทางนั้นสอนเต้นยากมากในช่วงโควิด งานสอนเด้นที่สอนประจำแทบจะไม่เหลือ เพราะพิตเนสที่เคยสอนนั้นปิดตัวลงไปหลายที่เลย” นอกจากนั้น จำนวนคนเด้นก็ลดลง ดังเช่น MDI 1 อธิบาย “ช่วงแรก ๆ ที่พิตเนสกลับมาเปิด (ปี 2565) จำนวนคนที่มาเข้าคลาสน้อยมาก จากที่แต่ก่อนไม่ต่ำกว่า 20 คน ตอนนี้มีมาเด้น 10 คน ก็ถือว่ายังดีแล้ว ซึ่งที่พิตเนสนี้จำกัดไว้ที่ 20 คน เพราะห้องสอนค่อนข้างกว้าง แต่จำนวนคนที่เข้าคลาสนั้นมีเพียง 5-6 คน บรรยายกาศในคลาสนั้นเหลือมาก ต้องใช้พลังงานเยอะมากเพื่อที่จะทำให้เด้นได้สนุกขึ้น” สอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้คนในวัยต่าง ๆ มีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายลดลง (Castañeda-Babarro, Arbillaga-Etxarri, Gutiérrez-Santamaría, & Coca, 2020; Matichon, 2020)

2) ผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ถูกกดดันให้สอนเต้นแบบออนไลน์ เพราะแต่ละคนจำเป็นต้องสอนเด้นเพื่อหารายได้ ดังเช่น MDI 13 บรรยายว่า “เมื่อฟิตเนสปิดไม่ได้เราก็ต้องปรับตัวเพื่อที่จะอยู่รอด โดยการไปทำคลาสสอนเต้นออนไลน์ แต่ช่วงแรกนั้นยากมาก เนื่องจากอุปกรณ์ที่จะนำมาใช้ในคลาสอนไลน์ ไม่รู้ว่าต้องใช้อะไรบ้าง และเมื่อหาอุปกรณ์มาแล้วจะทำยังไงให้คลาสสนุกใกล้เคียงกับคลาสอนไลน์ หลังจากที่ได้ลองไปสอนกันเพื่อน ทำให้รู้ว่าคลาสอนไลน์ไม่ได้สนุกอย่างที่เราคิด” สอดคล้องกับที่ MDI 12 กล่าวเพิ่มเติมว่า “ตอนที่พิตเนสถูกสั่งปิด ตอนนั้นเครียดมาก ไม่รู้จะหารายได้ยังไง แต่ช่วงนั้นมีคนเริ่มทำคลาสเด้นออนไลน์ ตัวเราเองยังไม่กล้าที่จะเริ่ม เพราะไม่เคยทำมาก่อน เหมือนได้เริ่มต้นใหม่ เพราะสิ่งที่ยกคือ ทำให้คลาสอนสนุก และต้องหาอุปกรณ์ที่ใช้ในการสอนคลาสเด้นออนไลน์” ซึ่ง MDI 2 สรุปดังนี้ “ช่วงที่สอนเด้นออนไลน์ วุ่นวายมาก ๆ เพราะสัญญาณอินเทอร์เน็ตของแต่ละคนก็ไม่เท่ากัน บางคนภาพค้าง บางคนภาพไปก่อนเสียง ปัญหาเหล่านี้ทำให้เด้นไม่สนุก ลูกค้าบางคนอารมณ์เสีย ด้วยจากชุมนูนไลน์ก็มีข้อจำกัดหลายอย่าง อาทิ ก็ต้องมีมีผู้นำคุยกะรรตุนและสร้างแรงจูงใจ เหมือนการออกกำลังกายออนไลน์” (Rugh, Humphries, Tasnim, & Basso, 2022)

3) เนื้อเรียนและหายใจลำบากเมื่อสวมหน้ากากเด้น หลังจากที่สถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ลดความรุนแรงลง (ปี พ.ศ. 2565) มีการผ่อนปรนให้ฟิตเนสและสถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ เปิดทำการได้ แต่มาตรการเฝ้าระวังในการเข้าใช้บริการฟิตเนสหรือเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเข้าร่วมคลาสเด้นยังดำเนินต่อไป ได้แก่ การสวมหน้ากากอนามัยหรือแมส (Mask) ตลอดเวลาที่มีการใช้บริการในฟิตเนส หรือเมื่อเข้าคลาส ทำให้ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ต้อง

สามารถหาก่อนมาย ส่งผลให้หายใจลำบากและเหนื่อยมากกว่าการเต้นตามปกติที่ไม่ต้องสูบแมส ดังเช่น MDI 2 กล่าวว่า “ช่วงที่ได้กลับไปสอนออนไลน์ไซด์ พิตเนสมีมาตรการคัดกรองผู้ที่เข้าใช้บริการพิตเนส และให้สูบแมสในการสอนเด็นด้วย เราสอนแค่เพลงแรกที่หายใจลำบากมากแล้ว และก็ต้องสอนต่ออีก 11-13 เพลง ในระหว่างการสอนเด็น ต้องค่อยถอดแมสเพื่อหายใจ เพราะแมสเปียกเหงื่อทำให้หายใจไม่ออกเลย ถ้าเป็นไปได้ก็อย่างถอดแมสสอนเด็นเลย เพราะสูบแมสเด็นทำให้เหนื่อยมาก ๆ” เช่นเดียวกับ MDI 9 อธิบายเพิ่มเติม “คลาสที่สอนเด็นต้องใช้เพลงงานและการหายใจเยอะมาก เพราะเป็นคลาสออกกำลังกายที่มีความหนักสูง ไปสอนเด็นครั้งแรกที่ต้องใส่แมส (Mask) หลังจากสอนไปครึ่งคลาสต้องถอดแมสเพื่อหายใจ เพราะหายใจไม่ทัน หลังจากสอนจบคลาสในวันนั้น ไม่สามารถทำกิจกรรมอื่นได้เลย ต้องกลับไปนอนพัก” ซึ่งจากการวิจัยที่ผ่านมาพบว่า ผู้บวชหาร พนักงานโรงแรมตลอดจนลูกค้า ไม่ชอบการสูบแมสขณะที่ทำงานหรือใช้สิ่นที่สาธารณะของโรงแรม เพราะแมสทำให้เกิดความอึดอัด หายใจไม่สะดวก หายใจเจ้าครับอนได้ถูกไซด์กลับเข้าไปในร่างกาย ก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าและมึนงง (Kong, Oh & Lam, 2021) ยิ่งถ้าต้องสูบแมสขณะออกกำลังกายก็ยิ่งทำให้หายใจลำบากขึ้น เพราะแมสเปียกเหงื่อ ทำให้หายใจไม่สะดวกและรู้สึกเหนื่อยมากกว่าปกติ (Poon, Zheng & Wong, 2021) หลายคุณจึงถูกกลับเข้าไปในร่างกาย ส่งผลให้บุคคลมีกิจกรรมทางกายน้อยลง ช่วยการแพร่ระบาดของโควิด-19

4) เจ็บ ระคายเคืองโพรงจมูก เพราะตรวจเอทีเคบ่อยมาก การแพร์รานาดของโควิด-19 ทำให้ฟิตเนสต้องมีมาตรการที่เคร่งครัด เช่น ผู้สอนกิจกรรมต้องส่งผลตรวจเอทีเค (Antigen Test Kit/ATK) ทุกครั้งที่เข้าสอนในฟิตเนส ทำให้แต่ละคนต้องทำการตรวจเอทีเคบ่อยมาก เพื่อยืนยันผลการตรวจโควิด-19 ตัวอย่างเช่น MDI 6 อธิบายว่า “ก่อนไปสอนทุกครั้งต้องส่งผลการตรวจเอทีเค เพราะเป็นมาตรการของทางฟิตเนส ตรวจ 1 ครั้งใช้ได้แค่ 3 วัน แล้วต้องตรวจใหม่ ตรวจจนแสบจมูกไปข้างหนึ่ง จึงทำการสับรุจมูกในการตรวจ ทำให้แสบจมูกไปทั้ง 2 ข้าง” MDI 19 กล่าวทำงานองเดียวกันคือ “เอทีเค ต้องตรวจบ่อยมาก ๆ ก่อนที่จะมีเครื่องมือแบบตรวจจากน้ำลายนั้น ในระยะแรกมีแต่การตรวจแบบแย่รุจมูก ซึ่งทุกครั้งที่ตรวจ เรายังจะเจ็บโพรงจมูกมาก จากทั้งวันเลย หายใจเข้าออกก็แสบจมูก” สอดคล้องกับผลการวิจัยซึ่งผู้ฝึกสอนฟิตเนสโรงเรม รายงานว่า การตรวจเอทีเคทุกวันก่อนเข้าทำงานในฟิตเนสของโรงเรม ก่อให้เกิดการระคายเคืองโพรงจมูกและเจ็บ (Laeieddeenan & Supaporn, 2022) อีกทั้งเป็นการเพิ่มความเสี่ยงในการนำเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายอีกด้วย (Thai PBS, 2021)

5) รายจ่ายเพิ่มขึ้น จากการแพร่ระบาดของโควิด -19 ช่วงตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563-2565 ทำให้ทุกคนโดยเฉพาะผู้ฝึกสอนเดินฟรีแลนซ์มีรายจ่ายเพิ่มขึ้นมาก เพราะต้องหาชื้ออุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จำเป็น ได้แก่ ไมโครโฟนส่วนตัว อุปกรณ์เกี่ยวกับการเดันออนไลน์ อุปกรณ์การทำความสะอาดส่วนตัว ตลอดจนชื้อเครื่องมือตรวจเชื้อ (ATK) ตัวอย่าง MDI 12 หรือนาย “ช่วงที่สอนเดันออนไลน์ วุ่นวายมาก ๆ บัญหาเยอะมาก เพราะอุปกรณ์ก็แพง ต้องไปหาซื้อไมโครโฟน เครื่องเสียง และอื่น ๆ” ทำนองเดียวกัน MDI 3 หรือนาย “มีรายจ่ายเพิ่มขึ้น ทั้งค่าเอทีเค (ATK) ค่าแอลกอฮอล์ และหน้ากากอนามัยในการสอนเดัน” ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่า ช่วงแพร่ระบาดของโควิด -19 กลุ่มตัวอย่างมีรายจ่ายเพิ่มขึ้นเกี่ยวกับการซื้ออุปกรณ์เพื่อบังกันตนเอง ไม่ให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโควิด ได้แก่ ชื้อหน้ากากอนามัย ชุดตรวจเชื้อ (ATK) เจลและแอลกอฮอล์ล้างมือ รวมไปถึงการสั่งอาหารทางออนไลน์ด้วย เพราะไม่ต้องการไปนั่งทานอาหารตามร้านค้าเนื่องจากกลัวติดโควิด-19 (Hanphichai & Julsawat, 2021; Suwannabhum & Jaidee. 2021)

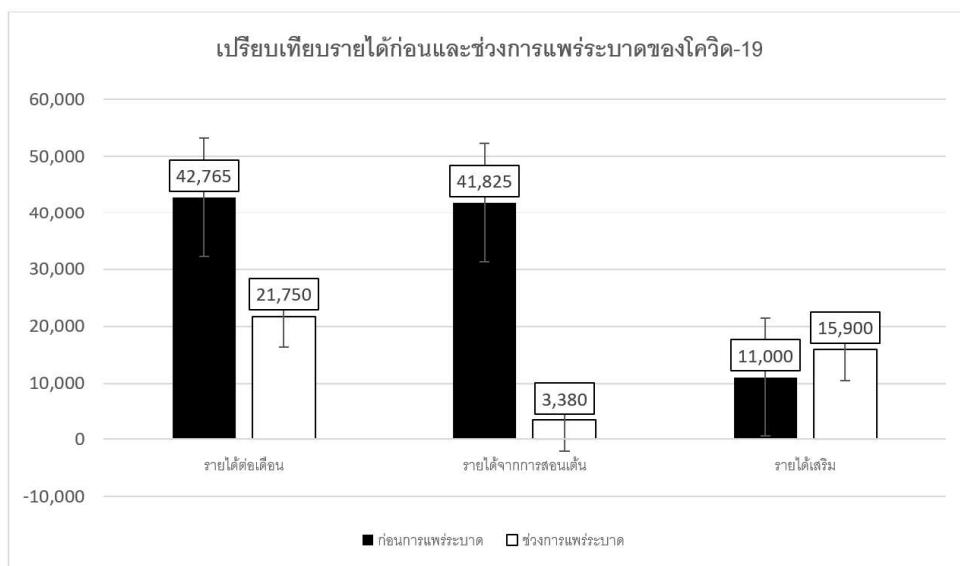
บทความวิจัย

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้สอนเต้นพรีแลนซ์และคณภาพชีวิต

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

2. รายได้ของผู้สอนเต้นฟรีแลนซ์ลดลงช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19

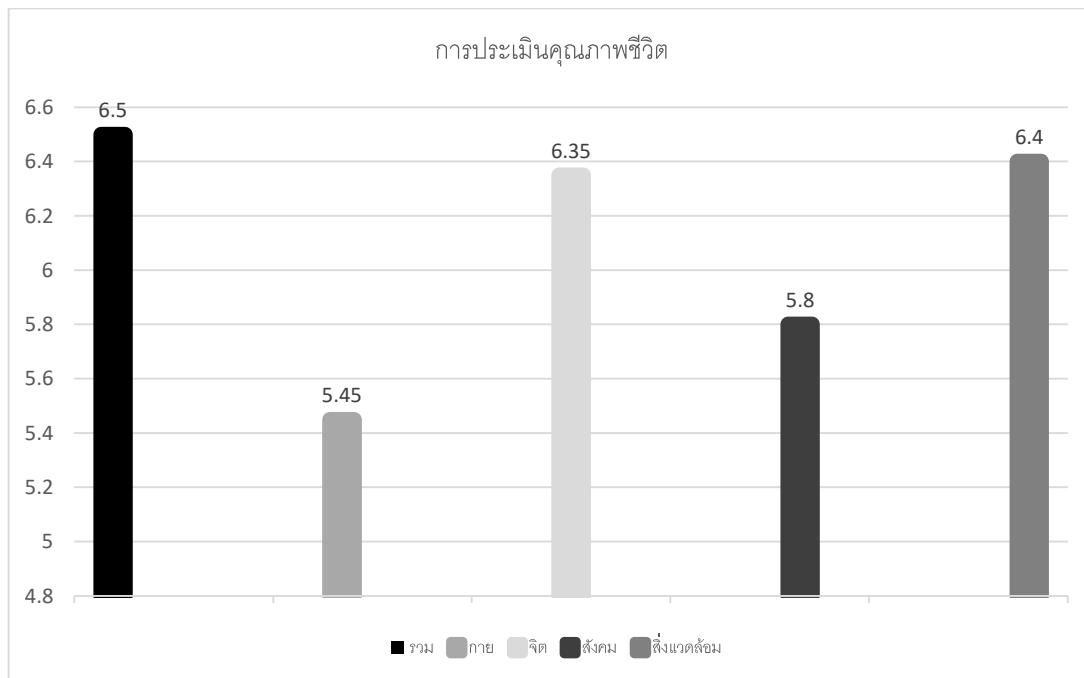
ภาพประกอบที่ 1 กราฟเบรเยนที่ยนรายได้ก่อนและช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19



จากการพินภาพประกอบที่ 1 สรุปได้ว่า ก่อนการแพร่ระบาดของโควิด-19 ผู้ฝึกสอนเด้นฟรีแลนซ์ ทั้ง 20 คน มีรายได้ต่อเดือนแตกต่างกันดังต่อไปนี้ 12,000 - 156,800 บาท เนื่องจากต่อเดือนเท่ากัน 42,765 บาท รายได้ต่อเดือนคำนวณจากรายได้จากการสอนเด็นและรายได้เสริม ซึ่งได้จากการสอนเด็นแทนคนอื่นหรือสอนส่วนบุคคล อย่างไรก็ตาม ช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 รายได้ต่อเดือนลดลงอยู่ที่ 5,000-60,000 บาท คือ ลดลงเฉลี่ย เท่ากัน 21,750 บาท ต่อเดือนหรือลดลงร้อยละ 50.86 ซึ่งต่ำกว่าภาวะปกติก่อนการแพร่ระบาดของโควิด-19 มาก บางช่วงก็ไม่มีรายได้ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของการแพร่ระบาดแต่ละช่วง แม้รายได้จากการอาชีพเสริมจะสูงขึ้นจาก 11,000 เป็น 15,900 บาท เพราะผู้ฝึกสอนเด้นฟรีแลนซ์จำนวนหนึ่งต้องหาเลี้ยงชีพด้วยการเปลี่ยนไปประกอบอาชีพเสริมอื่น ๆ ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 เพื่อให้มีรายได้มาใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน เพราะจำนวนคลาสเด็นที่สอนลดน้อยลง อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาจากรายได้เฉลี่ยโดยรวมจากช่วงก่อนการแพร่ระบาดของโควิด-19 อยู่ที่ประมาณ 42,765 บาท ซึ่งช่วงที่มีการแพร่ระบาด รายได้เฉลี่ยอยู่ที่เดือนละ 21,750 บาท กล่าวคือ รายได้ลดลงถึงร้อยละ 50.86 ลดคล่องกับงานวิจัย ของ Sandee (2021) ที่ศึกษาผลกระทบและการปรับตัวในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ในกลุ่มอาชีพนักดูแลฟรีแลนซ์ และพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีรายได้ลดลง เนื่องจากมีงานน้อยลงหรือไม่มีงาน รายได้จึงลดลง นอกจากนั้น Fjallman (2020) ยังศึกษาพบว่า พนักงานโรงแรมทุกแผนกรวมทั้งแผนกพัฒนาสื่อรายได้ลดลง เนื่องจากถูกกลดเงินเดือน ถูกย้ายไปช่วยงานแผนกอื่น ตลอดจนมีการทำงานที่บ้าน (Work From Home) มากขึ้น

3. การประเมินคุณภาพชีวิตด้วยตนเอง

ภาพประกอบที่ 2 การประเมินคุณภาพชีวิตด้วยตนเอง



หมายเหตุ : คะแนนประเมินผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อคุณภาพชีวิตจาก 1-9 คะแนน (1-3 คือ มีผลกระทบน้อย, 4-6 มีผลกระทบปานกลาง, 7-9 มีผลกระทบมาก)

จากการภาพในภาพประกอบที่ 2 การประเมินคุณภาพชีวิตด้วยตนเองเกี่ยวกับผลกระทบระดับประเทศ (ปี พ.ศ. 2563-2566) พบว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต จากคะแนน 1-9 (1-3 คือ มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตน้อย, 4-6 มีผลกระทบปานกลาง และ 7-9 มีผลกระทบมาก) สรุป คะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตโดยรวมเท่ากับ 6.50 คะแนนคืออยู่ในระดับมาก แต่เมื่อประเมินรายด้าน พบว่า ด้านร่างกายและสัมพันธภาพกับสังคมอยู่ในระดับปานกลาง (5.45, 5.80) ส่วนด้านจิตใจ และสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับมาก (6.35, 6.40) แสดงว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมมาก แต่เมื่อแยกรายด้าน ส่งผลกระทบระดับปานกลางถึงมาก สอดคล้องกับงานวิจัยอื่น ๆ ที่พบว่าช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ธุรกิจหลายแห่งมีการปรับเปลี่ยนนโยบาย เช่น ปรับลดจำนวนพนักงาน และปลดพนักงานออก จึงมีผู้ตกงานหรือต้องเปลี่ยนอาชีพเป็นจำนวนมาก คุณภาพชีวิตจึงต่ำลง แม้ว่าจะมีมาตรการให้ความช่วยเหลือ แต่ก็เป็นเพียงระยะสั้นๆ เท่านั้น (Chumtakob, 2020; Laeieddeenan & Supaporn, 2022)

4. ผลกระทบระยะยาวต่อคุณภาพชีวิต

สำหรับผลกระทบระยะยาวจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อคุณภาพชีวิตสรุปได้ 4 ด้านคือ (1) ด้านร่างกาย น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น และเหนื่อยง่ายกว่าเดิม (2) ด้านจิตใจ กังวลเรื่องรายได้ไม่พอใช้ และกลัวติดโควิด (3) ด้านสัมพันธภาพ กับสังคม ต้องรักษาระยะห่างและพบเจอผู้คนน้อยลง (4) ด้านสิ่งแวดล้อม หลีกเลี่ยงที่ชุมชน และหวาดกลัวการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น

ด้านร่างกาย (คะแนนการประเมินคุณภาพชีวิต จากภาพประกอบที่ 2 เท่ากับ 5.45) ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เพราะมีรับเต้นลดน้อยลง ประกอบกับการออกกำลังกายอื่น ๆ บางช่วงก็ทำได้ยากเนื่องจากมีการประกาศปิดฟิตเนส ปิดศูนย์กีฬาและปิดสวนสาธารณะเป็นระยะ ๆ ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์จึงน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ความคล่องแคล่วในการเต้นลดลง ส่งผลให้รู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าเดิม ตัวอย่างเช่น MDI 1 กล่าวว่า “ช่วงที่ฟิตเนสปิด

บทความวิจัย

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเด้นพรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต

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

ในระยะแรก ๆ ทุกคนกลัวโควิด-19 มาก ๆ ก็เลยไม่กล้าที่จะออกไปไหน ทำให้แค่กินแล้วนอน ถ้าจะออกกำลังกายก็ทำได้ น้อยลง เพราะสถานที่ไม่อำนวย ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เกิดภาวะอ้วน จนรู้สึกอึดอัดร่างกายไปหมด” กล่าวไว้ว่า การที่จะสอนเด้นได้ครบ 60 นาทีนั้น ร่างกายต้องพิสิฐ หรือต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ไม่เช่นนั้นจะเห็นอย่างง่าย ประกอบกับนโยบายของพิทเนสส่วนใหญ่ที่ให้ผู้สอนสามารถสอนเด้น ร่างกายจึงเห็นอย่างมากกว่าภาวะปกติที่ไม่ต้องสวมแมส สอดคล้องกับการวิจัยที่ผ่านมาซึ่งพบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่ชอบสวมแมสขณะทำงาน เพราะหายใจลำบาก อึดอัดและทำงานไม่สะดวก (Jenwithee & Nathapindh, 2017; Kong, Oh & Lam, 2021)

ด้านจิตใจ (คะแนนการประเมินคุณภาพชีวิต จากการประกอบที่ 2 เท่ากับ 6.35) ผลการวิจัยพบว่าการแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบทางด้านจิตใจต่ออาชีพฟรีแลนซ์เด่นเชอร์ในระดับสูง ทำให้เครียดและกังวลเรื่องรายได้ที่ไม่พอใช้ และ มีความกลัวว่าต้นเงื่อนจะติดโควิด ตัวอย่าง MDI 3 อธิบาย “ปกติพยาบาลที่จะป้องกันตัวเองให้ดีที่สุดเพรากลัวถ้าติดโควิด-19 แล้วจะทำให้คนที่บ้านนั้นติดไปด้วย เพราะฟอร์แมก้อยอยู่อะลัว” สอดคล้องกับการวิจัยที่ผ่านมา พบว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเครียด วิตกกังวลเรื่องรายได้ไม่พอใช้ มีความกลัว ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาทางจิตใจในอนาคต (Phuekphan, Setchoduk & Saiklang, 2022; Zhang & Ma, 2020)

ด้านสัมพันธภาพกับสังคม (คะแนนการประเมินคุณภาพชีวิต จากการประกอบที่ 2 เท่ากับ 5.80) การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ฟรีแลนซ์เด่นเชอร์มีการปรับตัวเพื่อหลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีการรวมตัวกัน โดยการรักษาระยะห่าง และพบเจอผู้คนน้อยลง ดังเช่น MDI 8 บรรยายว่า “ปกติการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนเด้นพรีแลนซ์ต้องพบปะผู้คนมากในทุกๆ แห่ง แต่โควิด-19 ทำให้ไม่สามารถที่จะไปพบปะผู้คนได้เหมือนเมื่อก่อน ต้องอยู่แต่ที่บ้าน” MDI 6 อธิบายเพิ่มเติมว่า “ช่วงการแพร่ระบาดโควิด-19 พบปะผู้คนหรือเพื่อนฝูงน้อยลง ทำให้ได้แค่เจอกันผ่านจอโทรศัพท์ เพราะต่างคนก็ต่างระวังกันเอง และเมื่อสามารถที่จะรวมกลุ่มกันได้ก็ต้องส่งผลกระทบต่อทีเช (ATK) ก่อนเพื่อความสบายใจของทุกคน” สอดคล้องกับการวิจัยอื่นที่พบว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ต้องเว้นระยะห่างในการตั้งวงเครื่องมือ ออกกำลังกายและจำกัดจำนวนคนในการเข้าคลาสต่าง ๆ ได้แก่ โยคะ เต้นแอโรบิก ชุมบ้า ฯลฯ (Chron, 2020)

ด้านสิ่งแวดล้อม (คะแนนการประเมินคุณภาพชีวิต จากการประกอบที่ 2 เท่ากับ 6.40) สรุปได้ว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ผู้ฝึกสอนเด้นพรีแลนซ์ หลีกเลี่ยงที่ชุมชน และหาดกลัวการใช้ของร่วมกับผู้อื่น เพื่อป้องกันไม่ให้คนเอง มีความเสี่ยงในการติดเชื้อ เพราะหากติดเชื้อแล้วจะต้องหยุดงานและขาดรายได้ ตลอดจนกังวลว่าต้นเงื่อนจะเป็นผู้ที่แพร่เชื้อไปสู่คนอื่น ตัวอย่าง MDI 3 กล่าวว่า “ไม่กล้าออกไปไหนเลยถ้าไม่จำเป็น กลัวที่จะติดโควิด-19 มาก หากจะออกไปไหนก็ต้องสวมแมสและพกแอลงกออลไปด้วย ตอนที่ได้กลับไปสอนเด้นก็ต้องซื้อไมโครโฟนใหม่เพื่อไม่กล้าใช้ไมค์ที่ทางพิตเนส เตรียมไว้ให้ คือเราไม่รู้ว่าใครใช้บ้าง และคนที่เคยใช้ไมค์ของพิตเนสเมื่อโควิด-19 หรือเปล่าก็ไม่รู้ ถึงแม้จะตรวจสอบทีเดียวแล้วเรารู้ว่าไม่กล้าเสี่ยง” ทำนองเดียวกัน MDI 9 อธิบายเสริม “ไม่กล้าที่จะไปในที่ซึ่งมีคนเยอะ ๆ ถ้าจะกินข้าว ก็ต้องสั่งให้มาส่งที่บ้าน เพราะต้องรออยู่นาน ต้องไม่ให้ตัวเองเป็นพาหะไปติดคนที่บ้าน เนื่องจากมีผู้สูงอายุอยู่ด้วย” สอดคล้องกับ Sangprapa (2023) รายงานว่า โรคโควิด-19 ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากสิ่งแวดล้อมรอบข้างมากขึ้น หลีกเลี่ยงที่ชุมชนแออัด มีการเว้นระยะห่างและสวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้านเพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด-19

สรุปการวิจัยนี้พบว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการประกอบอาชีพและรายได้ของผู้ฝึกสอนเด้นพรีแลนซ์ซึ่งลดลง แต่รายจ่ายเพิ่มขึ้น นอกเหนือนั้นคุณภาพชีวิตโดยรวมก็ได้รับผลกระทบมาก ซึ่งทุกอาชีพก็ประสบปัญหาทำงานของเดียวกัน จากการวิจัยนี้ทำให้ผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ต้องมีการสอนคลาสแบบออนไลน์ไว้บ้าง เพราะเป็นทางเลือกหนึ่งทำให้มีรายได้ และปลอดภัยจากโรคระบาด หากมีการแพร่ระบาดของโรคอื่น ๆ อีกในอนาคต

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ศึกษาแนวทางการออกกำลังกายช่วงนิว นอร์มอล (New Normal) ตามการรับรู้ของผู้ที่เข้าร่วมคลาสเด็นในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
2. ศึกษาคลาสเด็นแบบออนไลน์ชั่วคราว นิว นอร์มอลตามความต้องการของกลุ่มตัวอย่าง

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้สอนเต้นฟรีแลนซ์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ได้สละเวลาเพื่อให้ข้อมูลทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จไปได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

Buathong, T. (2017, May 1). Freelance: The Free Life of Informal Workers? *BBC News BBC Thai*.
<https://www.bbc.com/thai/thailand-39768258>.

Castañeda-Babarro, A., Arbillaga-Etxarri, A., Gutiérrez-Santamaría, B., & Coca, A. (2020). Physical activity change during COVID-19 confinement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6878.

Chomsrikrayom, M. (2013). Opinions are Employed for the Selection the Occupation of Third Year Students of the Vocational of Commercial Schools at District Nongkhaem, Bangkok. Thesis M.Ed. (Business Studies). Bangkok: Graduate Study. *Srinakharinwirot University*.

Chron. (2020, June 22). *What Do Gym Attendants Do?*. <https://work.chron.com/gym-attendants-do-6181.html>

Chumtakhab, D. (2020). The sufficiency economy, alternatives survive in the crisis of COVID-19. *Journal of Research and Development Society*, 2(3), 11-22.

Collins, A.. (Aug 2, 2023). Gig economy - 20 interesting stats. Association for Entrepreneurship.
<https://afeusa.org/articles/gig-economy-top-20-interesting-stats/>

Department of Disease Control. (2021a, 10 January.). *Coronavirus Pneumonia Situation Report New Species*.
<https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/situation/situation-no7-100163.pdf>

Dunn, M., Munoz, I., & Sawyer, S. (2021). Gender differences and lost flexibility in online freelancing during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Sociology*, 6, 738024.

Fjallman, A. (2020, March 26). *The State of the Global Hotel Industry Following COVID-19 and What Hoteliers Can Do Now*. ATOMIZE. <https://atomize.com/blog/hotel-industry-covid-19-hoteliers>

Hanphichai, S., & Julsawat, T. (2021). The effects of the epidemic of the Corona Virus-2019: toward the new-normal community in Lopburi province. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 9(6), 126-140.

Horowitz, S., Buchanan, S., & Antebi, M. (2005). The Rise of the Freelance Class: A New Constituency of Workers Building a Social Safety Net.. *Brooklyn, NY: Working Today*.
https://www.researchgate.net/publication/336653649_The_Rise_of_the_Freelance_Class_A_New_Constituency_of_Workers_Building_a_Social_Safety_Net.

Jenwithee, T., & Nathapindhu, G. (2017). Health problem of solids waste collectors of local administrative organization in Muang District, Chaiyaphum in 2017. *Academic Journal DPC* 9 Year 2019, 25(2), 16-25.

บทความวิจัย

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นทรีและนักกายภาพชีวิต

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

Kong, A., Oh, J. E., & Lam, T. (2021). Face-mask effects during COVID-19: Perspectives of managers, practitioners and customers in the hotel industry. *International Hospitality Review*, 35(2), 195-207.

<https://doi.org/10.1108/IHR-07-2020-0025>

Laeieddeenan, P., & Supaporn, S. (2022). Impact of covid-19 pandemic on hotel fitness instructors in Bangkok and quality of life. *J Faculty Phys Educ.* 25(2), 46-58.

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.

Ministry of Social Development and Human Security. (2014). *Ministry of Social Development and Human Security*. Bangkok: Theppenwanit.

Matichon Online. (2020). Announcement of order to close all types of entertainment venues. *Fitness - restaurants - pubs - Refrain from Gatherings of More Than a Hundred People*.

https://www.matichon.co.th/politics/news_2063807

Phuekphan, P., Setchoduk, K., & Saiklang, P. (2022). The psychological impacts of COVID-19 pandemic on nursing students. *Thai Journal of Nursing*, 71(4), 55-62.

Pimboon, B., & Supaporn, S. (May, 2019). Successful Experience of Freelance Yoga Instructors. *National Conference Proceedings*, Srinakharinwirot University "Holistic Wellness in 21 Century" Page 79-91.

Pliankham, P. (1999). *Primary Public Health*. Ratchaburi: Thammarak Printing.

Poon, E. T. C., Zheng, C., & Wong, S. H. S. (2021). Effect of wearing surgical face masks during exercise: Does intensity matter?. *Frontiers in Physiology*, 12, 775750.

Preecha, T. (2011). Development of a Training Course for Designing and Sewing Women's Clothing in Independent Occupations. (Thesis of M.Ed. industrial Studies). Graduate School, Srinakharinwirot University, Bangkok.

Royal Thai Government Gazette. (2020). Announcement of the Ministry of Public Health on Names and Important Symptoms of Dangerous Communicable Diseases (3rd edition) 2020. (No. 3) (2021, 29 February), *Royal Gazette* (Volume 137, Special Section 48 Ngor., Page 1)

Royal Thai Government Gazette. (2021a). Requirements Issued under Section 9 of the Emergency Decree on Public Administration in Emergency Situations B.E. 2005 (No. 20) (2021, 16 April), *Royal Gazette* (Volume 138, Special Section 182 Ngor., Page 125).

Royal Thai Government Gazette. (2021b). Requirements Issued under Section 9 of the Royal Decree. Public Administration in Emergency Situations, 2005 (No. 18) (2021, 29 January). *Royal Gazette* (Volume 137, Special Section 69 Ngor., Page 10).

Rugh, R., Humphries, A., Tasnim, N., & Basso, J. C. (2022). Healing minds, moving bodies: measuring the mental health effects of online dance during the COVID-19 pandemic. *Research in Dance Education*, 23(1), 1-21.

Sandee, T. (2021). Effects and adaptation in the situation of the COVID-19 epidemic among professional musicians. *Chandrakasemsan*, 27(2), 289-316.

Sangprapa, N. (2023). Experience of professional nurses in caring for COVID-19 patients Banphraek Hospital. *Journal of Health and Environmental Education*, 8(1), 118-131.

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.

Supaporn, S. (2007). *Qualitative Research in Physical Education and Sports*. Bangkok: Samlada.

Suwannabhum, T., & Jaidee, P. (2021). The impact of COVID-19 on the career of musicians working at nightclubs in Chiang Mai and Lampang provinces. *Journal of Humanitie, Social Sciences Review*, 9(1), 1-12.

Thai PBS. (2021, August 27). *The Doctor Opened the Technique to Tease ATK the Right Way to Avoid Nosebleeds - the Swab Stick Broke in the Nose*. <https://www.thaipbs.or.th/news/content/307375>

Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Research Methods in Physical Activity*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Walter, R. T. (2013). Worldwide survey of fitness trends for 2013. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 16(6): 8-17.

World Health Organization. (1998). *WHOQOL : Measuring Quality of Life*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63482>

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.