

บทความวิจัย

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต

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

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต

ปองกพ สิงห์ศา สาลี สุภาภรณ์ *

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

*Corresponding author

E-mail address: boycluppom@gmail.com

รับบทความ: 5 ธันวาคม 2566

แก้ไขบทความ: 6 พฤษภาคม 2567

ตอบรับบทความ: 27 พฤษภาคม 2567

บทคัดย่อ

จุดมุ่งหมายในการวิจัยนี้เพื่อศึกษาผลกระทบ รายได้และคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 กลุ่มตัวอย่างคือผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์เขตกรุงเทพมหานคร 20 คน ชาย 16 คน หญิง 4 คน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ การบรรยายเหตุการณ์สำคัญ การกระตุ้นความจำด้วยภาพ ผลการวิจัยสรุปผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ได้ 3 เรื่อง คือ หนึ่ง ผลกระทบต่อผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ สรุปได้ 5 ข้อ คือ (1) จำนวนคลาสเต้นและผู้เข้าร่วมเต้นแต่ละคลาสลดลง (2) ผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ถูกกดดันให้สอนเต้นแบบออนไลน์ (3) เหนื่อยและหายใจลำบากเมื่อสวมหน้ากากเต้น (4) เจ็บ ระบายเคืองโพรงจมูกเพราะตรวจเอทีเค (Antigen Test Kit/ATK) บ่อยมาก และ (5) รายจ่ายเพิ่มขึ้น สอง รายได้ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ลดลงร้อยละ 50.86 สาม คะแนนประเมินคุณภาพชีวิตด้วยตนเอง จาก 1-9 (คะแนนต่ำ หมายถึง ได้รับผลกระทบน้อยกว่าคะแนนสูง) เท่ากับ 6.50 คะแนน แสดงว่าการแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบมาก ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพกับสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยสรุป การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบในทางลบต่อการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน รายได้ลดลงและคุณภาพชีวิตต่ำลง

คำสำคัญ: ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์, คุณภาพชีวิต, โควิด-19, รายได้ลดลง

บทความวิจัย

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต

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

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 เป็นผู้ผลิตและผู้ให้บริการ (Preecha, 2011) สำหรับการเป็นผู้ผลิตนั้นก็คือ ดำเนินการผลิตสิ่งของขึ้นมาเพื่อจำหน่าย ได้แก่ งานประดิษฐ์ผลิตภัณฑ์เครื่องใช้ต่าง ๆ เครื่องปั้นดินเผา ผลผลิตทางการเกษตร เป็นต้น ส่วนการเป็นผู้ให้บริการ ทำหน้าที่อำนวยความสะดวกให้แก่ผู้อื่น ให้บริการแก่ผู้บริโภค ได้แก่ ช่างตัดผม นักเขียน นักออกแบบ แม่ค้า เทรนเนอร์ รวมถึงผู้ฝึกสอนกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น สอนเต้น สอนโยคะ สอนลีลาศ ฯลฯ ซึ่งงานด้านการดูแลสุขภาพนั้นอาชีพผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์หรือผู้ฝึกสอนอิสระ (Freelance Instructor) ทำหน้าที่สอนกิจกรรมการออกกำลังกายในฟิตเนส (Fitness) ในศูนย์ออกกำลังกาย (Exercise Center) สโมสรกีฬา (Sport Club) และสอนส่วนบุคคล (Private Class) ปัจจุบันอาชีพอิสระได้รับความนิยมมากขึ้น (Walter, 2013) ทั้งนี้ เพราะผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์สามารถเลือกทำงานเป็นรายชั่วโมงหรือรายวัน โดยเดินทางไปสอนตามฟิตเนส สำนักงาน และสถานที่ต่าง ๆ ที่จัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกาย และเมื่อหมดชั่วโมงสอนของตนในแต่ละวันแล้วก็สามารถบริหารจัดการเวลาไปทำกิจกรรมอื่นได้ (Pimboon & Supaporn, 2019) อาชีพผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์จึงเป็นทางเลือกที่น่าสนใจสำหรับผู้ที่มีทักษะเฉพาะด้าน เช่น เต้นแอโรบิก ชุมบ้า โยคะ พิลาทิส และมวยไทย เป็นต้น (Malek, et al., 2002; Walter, 2013)

ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ (Freelance Instructor or Freelance Dancer) คือการประกอบอาชีพอิสระประเภทเป็นผู้ให้บริการ กล่าวคือ ผู้ฝึกสอนไม่ได้อยู่ประจำฟิตเนสหรือสถานที่สอนและไม่ต้องทำงานตลอดทั้งวัน ดังนั้น ผู้ที่มีความสามารถสูง มีทักษะดีในการเต้นแบบใดแบบหนึ่งหรือหลายแบบ เช่น เต้นแอโรบิก บอดี้แจม โยคะ ชุมบ้า ลีลาศ ฯลฯ จึงเลือกอาชีพสอนเต้นอิสระกันมากขึ้น บางคนทำเป็นอาชีพเสริมแต่บางคนก็ทำเป็นอาชีพหลักและไม่ได้ทำงานประจำอื่น ๆ รายได้ของผู้ฝึกสอนอิสระบางคนมากกว่ารายได้จากงานประจำในแต่ละเดือน ซึ่งรายได้มาจากจำนวนรอบในการสอนเต้นต่อสัปดาห์ คือ รอบสอนมาก รายได้ก็มากตามไปด้วย อย่างไรก็ตาม ในช่วงปี พ.ศ. 2563-2565 เกิดการแพร่ระบาดของโควิด-19 ระลอกที่ 1, 2 และ 3 ทำให้มีผู้ติดเชื้อ เจ็บป่วยและเสียชีวิตอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น ภาครัฐจึงมีการออกพระราชกฤษฎีกาและมีการกำหนดนโยบายต่าง ๆ เกี่ยวกับฟิตเนสหลายข้อ เช่น การรักษาระยะห่าง การเพิ่มมาตรการในการทำความสะอาดสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย รวมถึงมีการปิดฟิตเนสเป็นระยะ ๆ ตลอดจนมีการห้ามรวมตัวกันในห้องออกกำลังกายและสถานที่ต่าง ๆ (Royal Thai Government Gazette, 2020; 2021a) ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการประกอบอาชีพ รายได้ และคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ รวมทั้งฟรีแลนซ์ประเภทอื่น ๆ ด้วย เนื่องจากรายได้ลดลง และจำนวนคลาสที่สอนน้อยลง ทำให้หลายคนตัดสินใจสอนแบบพาร์ทไทม์ (Part Time) หรือบางคนก็เปลี่ยนไปประกอบอาชีพอื่น ๆ เพื่อความอยู่รอดในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Dunn, Munoz & Sawyer, 2021; Slimani, et al., 2020)

คุณภาพชีวิต หมายถึง การดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานที่ได้กำหนดไว้ในสังคมหนึ่ง ๆ ในช่วงเวลาหนึ่ง (Pliankham, 1999) ซึ่งมีองค์ประกอบหลายด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ การศึกษา ที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อม รายได้ การทำงาน จริยธรรม ครอบครัว ความปลอดภัย การคมนาคมและการสื่อสาร รวมทั้งด้านการมีส่วนร่วม

บทความวิจัย

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

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

การวิจัยของพิมพ์บุลย์และสุภาภรณ์ (Pimboon & Supaporn, 2019) เกี่ยวกับประสบการณ์ทำงานที่ประสบความสำเร็จของผู้ฝึกสอนอิสระโยคะในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 14 คน อายุ 31 – 57 ปี ซึ่งมีประสบการณ์สอนอย่างน้อย 5 ปี มีรอบการสอนไม่น้อยกว่า 5 รอบต่อสัปดาห์ พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จของครูโยคะฟรีแลนซ์มีหลายประการ ได้แก่ (1) การได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ (2) การสอนได้ดีและมีความพร้อมในการสอน (3) การได้เผยแพร่ความรู้และทักษะด้านโยคะ และ (4) การได้รู้จักกลุ่มคนที่มีความสนใจคล้ายคลึงกัน สำหรับตัวชี้วัดความสำเร็จในอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ได้แก่ การสอนให้ผู้เรียนได้เข้าใจในศาสตร์ของโยคะ การมีอาชีพที่อิสระ มีรายได้และมีสุขภาพที่ดี กลุ่มตัวอย่าง ส่วนหนึ่งประกอบอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะเป็นอาชีพหลัก และมีรายได้ที่ค่อนข้างดีสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยไม่ต้องประกอบอาชีพอื่น ๆ อย่างไรก็ตาม เมื่อมีการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา หรือ โควิด-19 ในช่วงปี พ.ศ. 2563-2565 ซึ่งเกิดขึ้นทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทยด้วย ทำให้มีประกาศและนโยบายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพิตเนสและสถานที่ออกกำลังกายโดยเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลซึ่งพบการแพร่ระบาดสูงกว่าจังหวัดอื่น ๆ (Department of Disease Control, 2021a, Royal Thai Government Gazette, 2021b) ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการประกอบอาชีพและคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนในพิตเนสและฟรีแลนซ์ (Zhang & Ma, 2020) ซึ่งผู้ที่สำเร็จการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพจำนวนหนึ่งประกอบอาชีพนี้ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีการศึกษาผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ ทั้งนี้เพราะการจัดให้มีคลาสเต้นเพื่อออกกำลังกายมีความสำคัญในพิตเนส ลานออกกำลังกาย หรือศูนย์กีฬา ซึ่งมีการเต้นหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นแอโรบิกแดนซ์ บอดี้คอมแบท แจส ซุมบ้า ลีลาศ ฯ ผลการวิจัยนี้จะเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจให้กับผู้ที่ต้องการทำงานตำแหน่งผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ซึ่งมีความเสี่ยงค่อนข้างมากโดยเฉพาะช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคต่าง ๆ นอกจากนั้น ยังเป็นประโยชน์ต่อสถาบันที่ผลิตบัณฑิตด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ เพื่อปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ในการผลิตให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันและอนาคตเพราะเป็นการยากที่จะคาดเดาว่าการแพร่ระบาดของโควิด-19 จะยาวนานเท่าใด และจะมีโรคระบาดอื่น ๆ เกิดขึ้นอีกหรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลกระทบในการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19
2. เพื่อศึกษารายได้และคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19

คำถามการวิจัย

1. ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ได้รับผลกระทบอะไรบ้างจากการแพร่ระบาดของโควิด-19
2. รายได้และคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

วิธีดำเนินการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ของสถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัยของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 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

การศึกษานี้เป็นวิจัยเชิงคุณภาพจึงคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Supaporn, 2007; Thomas, Nelson & Silverman, 2005) จากครูฟรีแลนซ์ซึ่งสอนเต้นรูปแบบต่าง ๆ (เช่น เต้นแอโรบิก แอโรบิกซิ่ง ซุมบ้า แจสแดนซ์ ลีลาศ ฯลฯ) ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน โดยประกาศรับสมัครกลุ่มตัวอย่างทางเฟสบุ๊คของผู้วิจัย และทุกคนสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือ

1) เป็นครูฟรีแลนซ์เพศชายหรือหญิงซึ่งสอนกิจกรรมเกี่ยวกับการเต้นรูปแบบต่าง ๆ และมีรอบเต้นไม่น้อยกว่า 5 รอบต่อสัปดาห์

2) มีประสบการณ์ในการสอนเต้นอย่างน้อย 3 ปี

3) ประกอบอาชีพสอนเต้นฟรีแลนซ์เป็นอาชีพหลักหรือทำเป็นอาชีพเสริม

4) สอนเต้นในฟิตเนส สถานออกกำลังกาย 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 และคำชี้แจงว่าผู้ตอบเข้าใจได้ง่ายและตอบได้ตรงประเด็น ก่อนที่จะนำเครื่องมือวิจัยทั้ง 3 ชนิด ไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลที่ถูกต้องตามกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ (Thomas, Nelson & Silverman, 2005)

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

สถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ช่วงที่เก็บรวบรวมข้อมูล (กรกฎาคม-ธันวาคม 2565) ลดความรุนแรงลงแต่ยังต้องเฝ้าระวัง ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยวิธี (1) การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างโดยใช้แบบสัมภาษณ์ ตัวอย่างคำถาม เช่น อธิบายผลการแพร่ระบาดของโควิด-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 โดยผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์แต่ละคนจะส่งภาพถ่ายที่มีผลกระทบต่อการทำงานและคุณภาพชีวิตมาจำนวน 3 ภาพ และส่งผลน้อยจำนวน 3 ภาพ รวม 6 ภาพ ก่อนวันนัดหมายกับผู้วิจัยเพื่ออธิบายและตอบคำถามจากภาพถ่าย จนครบทั้ง 6 ภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูล

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

บทความวิจัย

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต

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

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	รอบการ สอนเต้น (สัปดาห์)	ประสบการณ์ สอนเต้น (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	โท	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	โท	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 และ หญิง 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 รอบการเต้นฟรีแลนซ์ 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. ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์

การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ สรุปได้ 5 ข้อ คือ (1) จำนวนคลาสเต้นและผู้เข้าร่วมเต้นแต่ละคลาสลดลง (2) ผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ถูกกดดันให้สอนเต้นแบบออนไลน์ (3) เหนื่อยและหายใจลำบากเมื่อสวมหน้ากากเต้น (4) เจ็บ ระบายท้องเพราะจุกเพราะตรวจเฝ้าที่เคบ่อยมาก และ (5) รายจ่ายเพิ่มขึ้น

1) จำนวนคลาสเต้นและผู้เข้าร่วมเต้นแต่ละคลาสลดลง เนื่องจากความรุนแรงในการแพร่ระบาดของโควิด-19 แต่ช่วงจากปี พ.ศ. 2563-2565 นั้นมีความแตกต่างกัน บางช่วงมีคำสั่งปิดฟิตเนส สถิติกิจกรรมการรวมกลุ่ม ทำให้สมาชิกที่ขอยกกำลังกายด้วยการเต้นเกิดความกลัว จำนวนคลาสและผู้เต้นจึงลดลงอย่างมาก ดังเช่น FDI 16 (Female Dance Instructor คนที่ 16) อธิบายว่า “ช่วงโควิด-19 ระบาดนี้ทางงานเต้นยากมาก ๆ ในช่วงปกติหลังจากมีเวลาว่างจากคลาสที่สอนเต้นประจำแล้วสามารถไปรับงานแทนได้ ซึ่งงานแทนมีมาทุกวันในไลน์กลุ่มครูสอนเต้น แต่ช่วงที่โควิด -19 แพร่ระบาดฟิตเนส ปิดไปเยอะ จากงานสอนแทนที่มีมาทุกวัน วันละหลาย ๆ คลาส ก็ลดลง แล้วงานเต้นที่สอนประจำก็ยังกลับมาไม่หมด” ทำนองเดียวกัน MDI 11 กล่าวว่า “คลาสสอนเต้นน้อยลงมาก ทางงานสอนเต้นยากมากในช่วงโควิด งานสอนเต้นที่สอนประจำก็แทบจะไม่เหลือเพราะฟิตเนสที่เคยสอนนั้นปิดตัวลงไปหลายที่เลย” นอกจากนั้น จำนวนคนเต้นก็ลดลง ดังเช่น MDI 1 อธิบาย “ช่วงแรก ๆ ที่ฟิตเนสกลับมาเปิด (ปี 2565) จำนวนคนที่มาเข้าคลาสน้อยมาก จากที่แต่ก่อนไม่ต่ำกว่า 20 คน ตอนนั้นมาเต้น 10 คน ก็ถือว่าเยอะแล้ว ซึ่งที่ฟิตเนสนี้จำกัดไว้ที่ 20 คน เพราะห้องสอนค่อนข้างกว้าง แต่จำนวนคนที่เข้าคลาสนั้นมีเพียง 5-6 คน บรรยากาศในคลาสนั้นเหงามาก ต้องใช้พลังงานเยอะมากเพื่อที่จะทำให้เต้นได้สนุกขึ้น” สอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้คนในวัยต่าง ๆ มีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายลดลง (Castañeda-Babarro, Arbillaga-Etxarri, Gutiérrez-Santamaría, & Coca, 2020; Matichon, 2020)

2) ผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ถูกกดดันให้สอนเต้นแบบออนไลน์ เพราะแต่ละคนจำเป็นต้องสอนเต้นเพื่อหารายได้ ดังเช่น MDI 13 บรรยายว่า “เมื่อฟิตเนสเปิดไม่ได้เราก็ต้องปรับตัวเพื่อที่จะอยู่รอด โดยการไปทำคลาสสอนเต้นออนไลน์ แต่ช่วงแรกนั้นยากมาก เนื่องจากอุปกรณ์ที่จะนำมาใช้ในคลาสสอนออนไลน์ เราไม่รู้ว่าจะต้องใช้อะไรบ้าง และเมื่อหาอุปกรณ์มาแล้วจะทำยังไงให้คลาสสนุกใกล้เคียงกับคลาสสอนไซด์ หลังจากที่ได้ลองไปสอนกับเพื่อน ทำให้รู้ว่าคลาสสอนออนไลน์ไม่ได้สนุกอย่างที่เราคิด” สอดคล้องกับที่ MDI 12 กล่าวเพิ่มเติมว่า “ตอนที่ฟิตเนสถูกสั่งปิด ตอนนั้นเครียดมาก ไม่รู้จะหารายได้ยังไง แต่ช่วงนั้นมีคนเริ่มทำคลาสเต้นออนไลน์ ตัวเราเองยังไม่กล้าที่จะเริ่มเพราะไม่เคยทำมาก่อน เหมือนได้เริ่มต้นใหม่ เพราะสิ่งที่ยากคือ ทำให้คลาสสนุก และต้องหาอุปกรณ์ที่ใช้ในการสอนคลาสเต้นออนไลน์” ซึ่ง MDI 2 สรุปดังนี้ “ช่วงที่สอนเต้นออนไลน์ วุ่นวายมาก ๆ เพราะสัญญาณอินเทอร์เน็ตของแต่ละคนก็ตีไม่เท่ากัน บางคนภาพค้าง บางคนภาพไปก่อนเสียง ปัญหาเยอะมากจนทำให้เต้นไม่สนุก ลูกค้าบางคนอารมณ์เสีย กดออกจากซูมไปเลยก็มี หรือบางคนพิมพ์มาตำราเลย” ซึ่งจากการวิจัยที่ผ่านมาพบว่าการออกกำลังกายแบบออนไลน์มีข้อจำกัดหลายอย่าง อีกทั้งไม่มีผู้นำคอยกระตุ้นและสร้างแรงจูงใจเหมือนการออกกำลังกายออนไซด์ (Rugh, Humphries, Tasnim, & Basso, 2022)

3) เหนื่อยและหายใจลำบากเมื่อสวมหน้ากากเต้น หลังจากสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ลดความรุนแรงลง (ปี พ.ศ. 2565) มีการผ่อนปรนให้ฟิตเนสและสถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ เปิดทำการได้ แต่มาตรการเฝ้าระวังในการเข้าใช้บริการฟิตเนสหรือเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายโดยเฉพาะการเข้าร่วมคลาสเต้นยังดำเนินต่อไป ได้แก่ การสวมหน้ากากอนามัยหรือแมส (Mask) ตลอดเวลาที่มีการใช้บริการในฟิตเนส หรือเมื่อเข้าคลาส ทำให้ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ต้อง

บทความวิจัย

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต

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

สวมหน้ากากอนามัย ส่งผลให้หายใจลำบากและเหนื่อยมากกว่าการเดินตามปกติที่ไม่ต้องสวมแมส ดังเช่น MDI 2 กล่าวว่า “ช่วงที่ได้กลับไปสอนออนไลน์ ฟิตเนสมีการคัดกรองผู้ที่เข้าใช้บริการฟิตเนส และให้สวมแมสในการสอนเต้นด้วย เราสอนแค่เพลงแรกก็หายใจลำบากมากแล้ว และก็ต้องสอนต่ออีก 11-13 เพลง ในระหว่างการสอนเต้น ต้องคอยถอดแมสเพื่อหายใจ เพราะแมสเปียกเหงื่อทำให้หายใจไม่ออกเลย ถ้าเป็นไปได้ก็อยากถอดแมสสอนเต้นเลย เพราะสวมแมสเต้นทำให้เหนื่อยมาก ๆ” เช่นเดียวกับ MDI 9 อธิบายเพิ่มเติม “คลาสที่สอนเต้นต้องใช้พลังงานและการหายใจเยอะมาก เพราะเป็นคลาสออกกำลังกายที่มีความหนักสูง ไปสอนเต้นครั้งแรกที่ต้องใส่แมส (Mask) หลังจากสอนไปครึ่งคลาสต้องถอดแมสเพื่อหายใจเพราะหายใจไม่ทัน หลังจากสอนจบคลาสในวันนั้น ไม่สามารถทำกิจกรรมอื่นได้เลย ต้องกลับไปนอนพัก” ซึ่งจากการวิจัยที่ผ่านมาพบว่า ผู้บริหาร พนักงานโรงแรมตลอดจนลูกค้า ไม่ชอบการสวมแมสขณะที่ทำงานหรือใช้พื้นที่สาธารณะของโรงแรม เพราะแมสทำให้เกิดความอึดอัด หายใจไม่สะดวก หายใจเอาคาร์บอนไดออกไซด์กลับเข้าไปในร่างกายก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าและเมื่อย (Kong, Oh & Lam, 2021) ยิ่งถ้าต้องสวมขณะออกกำลังกายก็ยิ่งทำให้หายใจลำบากมากขึ้นเพราะแมสเปียกเหงื่อ ทำให้หายใจไม่สะดวกและรู้สึกเหนื่อยมากกว่าปกติ (Poon, Zheng & Wong, 2021) หลายคนที่งดออกกำลังกาย ส่งผลให้บุคคลมีกิจกรรมทางกายน้อยลง ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19

4) เจ็บ ระบายเคืองโพรงจมูกเพราะตรวจเอทีเคบ่อยมาก การแพร่ระบาดของโควิด-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 จึงทำการสลับรูจมูกในการตรวจ ทำให้แสบจมูกไปทั้ง 2 ข้าง” MDI 19 กล่าวทำนองเดียวกันคือ “เอทีเค ต้องตรวจบ่อยมาก ๆ ก่อนที่จะมีเครื่องมือแบบตรวจจากน้ำลายนั้น ในระยะแรกมีแค่การตรวจแบบแหย่รูจมูก ซึ่งทุกครั้งที่ตรวจ เราจะเจ็บโพรงจมูกมาก จามทั้งวันเลย หายใจเข้าออกก็แสบจมูก” สอดคล้องกับผลการวิจัยซึ่งผู้ฝึกสอนฟิตเนสโรงแรม รายงานว่า การตรวจเอทีเคทุกวันก่อนเข้าทำงานในฟิตเนสของโรงแรม ก่อให้เกิดการระคายเคืองโพรงจมูกและเจ็บ (Laeieddeen & Supaporn, 2022) อีกทั้งเป็นการเพิ่มความเสี่ยงในการนำเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายอีกด้วย (Thai PBS, 2021)

5) รายจ่ายเพิ่มขึ้น จากการแพร่ระบาดของโควิด -19 ช่วงตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563-2565 ทำให้ทุกคนโดยเฉพาะผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์มีรายจ่ายเพิ่มขึ้นมาก เพราะต้องหาซื้ออุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จำเป็น ได้แก่ ไมโครโฟนส่วนตัว อุปกรณ์เกี่ยวกับการเต้นออนไลน์ อุปกรณ์การทำความสะอาดส่วนตัว ตลอดจนซื้อเครื่องมือตรวจเอทีเค (ATK) ตัวอย่าง MDI 12 อธิบาย “ช่วงที่สอนเต้นออนไลน์ วนวายมาก ๆ ปัญหาเยอะมาก เพราะอุปกรณ์ก็แพง ต้องไปหาซื้อไมโครโฟน เครื่องเสียง และอื่น ๆ” ทำนองเดียวกัน MDI 3 อธิบาย “มีรายจ่ายเพิ่มขึ้น ทั้งค่าเอทีเค (ATK) ค่าแอลกอฮอล์ และหน้ากากอนามัยในการสอนเต้น” ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่า ช่วงแพร่ระบาดของโควิด -19 กลุ่มตัวอย่างมีรายจ่ายเพิ่มขึ้นเกี่ยวกับการซื้ออุปกรณ์เพื่อป้องกันตนเองไม่ให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนา ได้แก่ ซื้อหน้ากากอนามัย ชุดตรวจเอทีเค (ATK) เจลและแอลกอฮอล์ล้างมือ รวมไปถึงการสั่งอาหารทางออนไลน์ด้วยเพราะไม่ต้องการไปนั่งทานอาหารตามร้านค้าเนื่องจากกลัวติดโควิด-19 (Hanphichai & Julsawat, 2021; Suwannabhum & Jaidee. 2021)

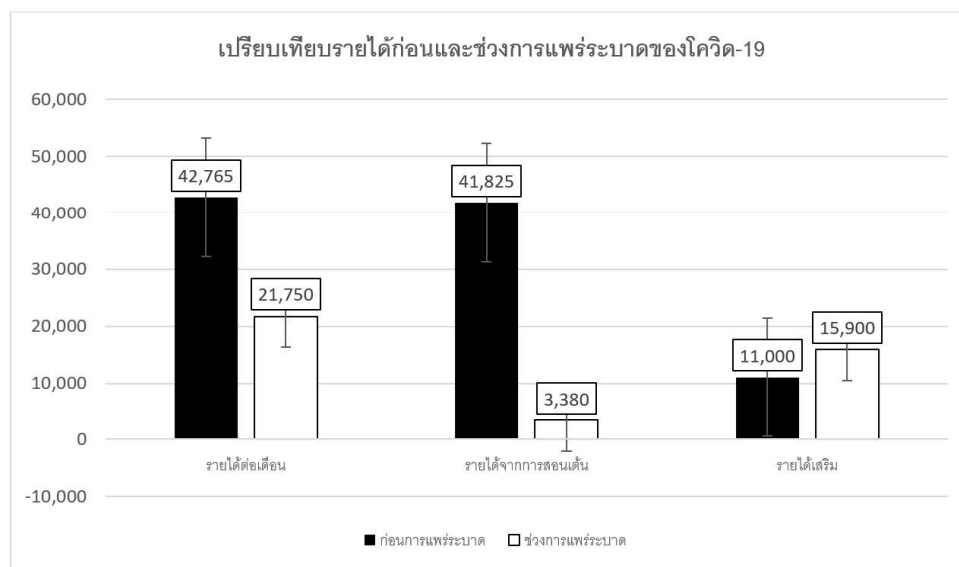
บทความวิจัย

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต

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

2. รายได้ของผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ลดลงช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19

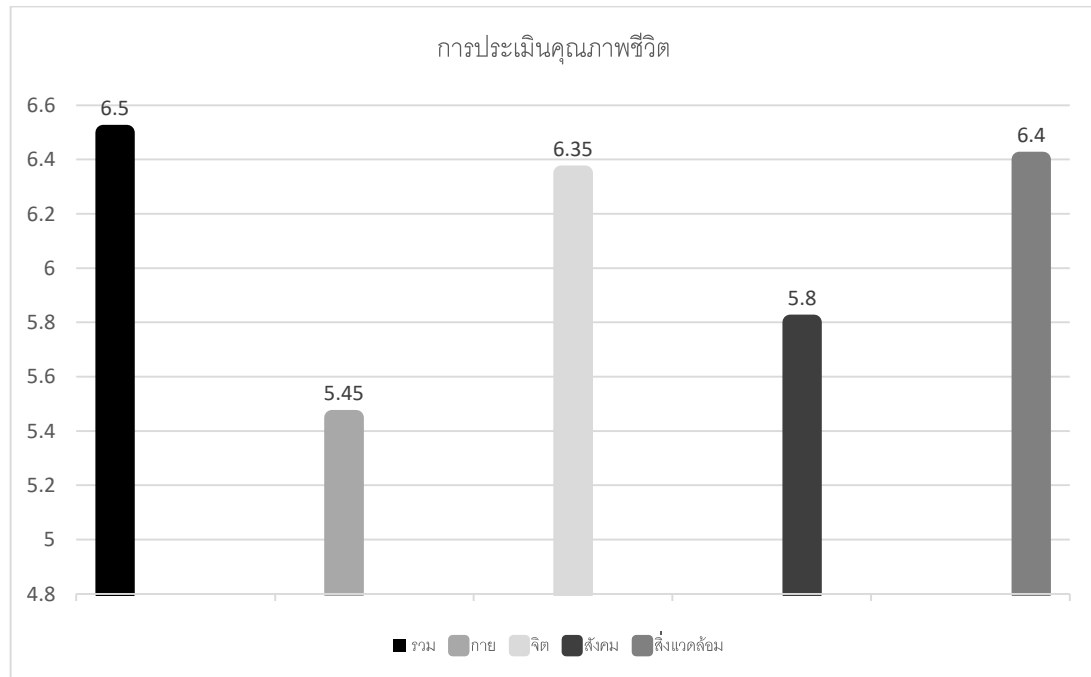
ภาพประกอบที่ 1 กราฟเปรียบเทียบรายได้ก่อนและช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19



จากกราฟในภาพประกอบที่ 1 สรุปได้ว่า ก่อนการแพร่ระบาดของโควิด-19 ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ ทั้ง 20 คน มีรายได้ต่อเดือนแตกต่างกันตั้งแต่ 12,000 -156,800 บาท เฉลี่ยต่อเดือนเท่ากับ 42,765 บาท รายได้ต่อเดือนคำนวณจากรายได้จากการสอนเต้นและรายได้เสริม ซึ่งได้จากการสอนเต้นแทนคนอื่นหรือสอนส่วนบุคคล อย่างไรก็ตาม ช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 รายได้ต่อเดือนลดลงอยู่ที่ 5,000-60,000 บาท คือ ลดลงเฉลี่ย เท่ากับ 21,750 บาท ต่อเดือนหรือลดลงร้อยละ 50.86 ซึ่งต่ำกว่าภาวะปกติก่อนการแพร่ระบาดของโควิด-19 มาก บางช่วงก็ไม่มีรายได้ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของการแพร่ระบาดแต่ละช่วง แม้รายได้จากอาชีพเสริมจะสูงขึ้นจาก 11,000 เป็น 15,900 บาท เพราะผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์จำนวนหนึ่งต้องหาเลี้ยงชีพด้วยการเปลี่ยนไปประกอบอาชีพเสริมอื่น ๆ ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 เพื่อให้มีรายได้มาใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน เพราะจำนวนคลาสเต้นที่สอนลดน้อยลง อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาจากรายได้เฉลี่ยโดยรวมจากช่วงก่อนการแพร่ระบาดของโควิด-19 อยู่ที่ประมาณ 42,765 บาท ซึ่งช่วงที่มีการแพร่ระบาด รายได้เฉลี่ยอยู่ที่เดือนละ 21,750 บาท กล่าวคือ รายได้ลดลงถึงร้อยละ 50.86 สอดคล้องกับงานวิจัย ของ Sandee (2021) ที่ศึกษาผลกระทบและการปรับตัวในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ในกลุ่มอาชีพนักดนตรีฟรีแลนซ์ และพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีรายได้ลดลง เนื่องจากมีงานน้อยลงหรือไม่มีงาน รายได้จึงลดลง นอกจากนั้น Fjallman (2020) ยังศึกษาพบว่าพนักงานโรงแรมทุกแผนกรวมทั้งแผนกฟิตเนส มีรายได้ลดลง เนื่องจากถูกลดเงินเดือน 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)

จากกราฟในภาพประกอบที่ 2 การประเมินคุณภาพชีวิตด้วยตนเองเกี่ยวกับผลกระทบระยะยาว (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 ส่งผลกระทบริบะดับปานกลางถึงมาก สอดคล้องกับงานวิจัยอื่น ๆ ที่พบว่าช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ธุรกิจหลายแห่งมีการปรับเปลี่ยนนโยบาย เช่น ปรับลดจำนวนพนักงาน และปลดพนักงานออก จึงมีผู้ตกงานหรือต้องเปลี่ยนอาชีพเป็นจำนวนมาก คุณภาพชีวิตจึงต่ำลง แม้ว่าจะมีมาตรการให้ความช่วยเหลือ แต่ก็ยังเป็นเพียงระยะสั้นๆ เท่านั้น (Chumtakob, 2020; Laeieddeen & Supaporn, 2022)

4. ผลกระทบระยะยาวต่อคุณภาพชีวิต

สำหรับผลกระทบระยะยาวจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่อคุณภาพชีวิตสรุปได้ 4 ด้านคือ (1) ด้านร่างกาย น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น และเหนื่อยง่ายกว่าเดิม (2) ด้านจิตใจ กังวลเรื่องราวได้ไม่พอใช้ และกลัวติดโควิด (3) ด้านสัมพันธภาพกับสังคม ต้องรักษาระยะห่างและพบเจอผู้คนน้อยลง (4) ด้านสิ่งแวดล้อม หลีกเลี่ยงที่ชุมชน และหวาดกลัวการใช้ของร่วมกับผู้อื่น

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

บทความวิจัย

ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต

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

ในระยะแรก ๆ ทุกคนกลัวโควิด-19 มาก ๆ ก็เลยไม่กล้าที่จะออกไปไหน ทำให้แค่กินแล้วนอน ถ้าจะออกกำลังกายก็ทำได้น้อยลงเพราะสถานที่ไม่อำนวย ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เกิดภาวะอ้วน จนรู้สึกอึดอัดร่างกายไปหมด” กล่าวได้ว่า การที่จะสอนเต้นได้ครบ 60 นาทีนั้น ร่างกายต้องฟิต หรือต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ไม่เช่นนั้นจะเหนื่อยง่าย ประกอบกับนโยบายของฟิตเนสส่วนใหญ่ที่ให้ผู้สอนสวมแมสตลอดการสอนเต้น ร่างกายจึงเหนื่อยมากกว่าภาวะปกติที่ไม่ต้องสวมแมส สอดคล้องกับการวิจัยที่ผ่านมาซึ่งพบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่ชอบสวมแมสขณะทำงานเพราะหายใจลำบาก อึดอัดและทำงานไม่สะดวก (Jenwithee & Nathapindh, 2017; Kong, Oh & Lam, 2021)

ด้านจิตใจ (คะแนนการประเมินคุณภาพชีวิต จากภาพประกอบที่ 2 เท่ากับ 6.35) ผลการวิจัยพบว่าการแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบทางด้านจิตใจต่ออาชีพฟรีแลนซ์แดนเซอร์ในระดับสูง ทำให้เครียดและกังวลเรื่องรายได้ที่ไม่พอใช้ และ มีความกลัวว่าตนเองจะติดโควิด ตัวอย่าง MDI 3 อธิบาย “ปกติพยายามที่จะป้องกันตัวเองให้ดีที่สุดเพราะกลัวถ้าติดโควิด-19 แล้วจะทำให้คนที่บ้านนั้นติดไปด้วย เพราะพ่อแม่ก็อายุเยอะแล้ว” สอดคล้องกับการวิจัยที่ผ่านมา พบว่าการแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเครียด วิตกกังวลเรื่องรายได้ไม่พอใช้ มีความกลัว ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาทางจิตใจในอนาคต (Phuekphan, Setchoduk & Saiklang, 2022; Zhang & Ma, 2020)

ด้านสัมพันธภาพกับสังคม (คะแนนการประเมินคุณภาพชีวิต จากภาพประกอบที่ 2 เท่ากับ 5.80) การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ฟรีแลนซ์แดนเซอร์มีการปรับตัวเพื่อหลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีการรวมตัวกัน โดยการรักษาระยะห่าง และพบเจอผู้คนน้อยลง ดังเช่น MDI 8 บรรยายว่า “ปกติการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ต้องพบปะผู้คนมากมายหลากหลายอาชีพ แต่โควิด-19 ทำให้ไม่สามารถที่จะไปพบปะผู้คนได้เหมือนเมื่อก่อน ต้องอยู่แต่ที่บ้าน” MDI 6 อธิบายเพิ่มเติมว่า “ช่วงการแพร่ระบาดโควิด-19 พบปะผู้คนหรือเพื่อนฝูงน้อย ทำได้แค่เจอกันผ่านจอโทรศัพท์ เพราะต่างคนก็ต่างระแวงกันเอง และเมื่อสามารถที่จะรวมกลุ่มกันได้ก็ต้องส่งผลการตรวจเอทีเค (ATK) ก่อนเพื่อความสบายใจของทุกคน” สอดคล้องกับการวิจัยอื่นที่พบว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ต้องเว้นระยะห่างในการตั้งวางเครื่องมือออกกำลังกายและจำกัดจำนวนคนในการเข้าคลาสต่าง ๆ ได้แก่ โยคะ เต้นแอโรบิก ซุมบ้า ฯลฯ (Chron, 2020)

ด้านสิ่งแวดล้อม (คะแนนการประเมินคุณภาพชีวิต จากภาพประกอบที่ 2 เท่ากับ 6.40) สรุปได้ว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ หลีกเลี่ยงที่ชุมชน และหวาดกลัวการใช้ของร่วมกับผู้อื่น เพื่อป้องกันไม่ให้ตนเองมีความเสี่ยงในการติดเชื้อ เพราะหากติดเชื้อแล้วจะต้องหยุดงานและขาดรายได้ ตลอดจนกังวลว่าตนเองจะเป็นผู้ที่แพร่เชื้อไปสู่คนอื่น ตัวอย่าง MDI 3 กล่าวว่า “ไม่กล้าออกไปไหนเลยถ้าไม่จำเป็น กลัวที่จะติดโควิด-19 มาก หากจะออกไปไหนก็ต้องสวมแมสและพกแอลกอฮอล์ไปด้วย ตอนที่ได้กลับไปสอนเต้นก็ต้องซื้อไมโครโฟนใหม่เพราะไม่กล้าใช้ไมค์ฯ ที่ทางฟิตเนส เตรียมไว้ให้ คือเราไม่รู้ว่าใครใช้บ้าง และคนที่เคยใช้ไมค์ของฟิตเนสมีเชื้อโควิด-19 หรือเปล่าก็ไม่รู้ ถึงแม้จะตรวจเอทีเคมาแล้วเราก็ไม่กล้าเสี่ยง” ทำนองเดียวกัน MDI 9 อธิบายเสริม “ไม่กล้าที่จะไปในที่ซึ่งมีคนเยอะ ๆ ถ้าจะกินข้าวก็ต้องสั่งให้มาส่งที่บ้าน เพราะต้องคอยระวังตัวเองตลอด ต้องไม่ให้ตัวเองเป็นพาหะไปติดคนที่บ้าน เนื่องจากมีผู้สูงอายุอยู่ด้วย” สอดคล้องกับ Sangprapa (2023) รายงานว่า โรคโควิด-19 ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากสิ่งแวดล้อมรอบข้างมากขึ้น หลีกเลี่ยงที่ชุมชนแออัด มีการเว้นระยะห่างและสวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้านเพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด-19

สรุปการวิจัยนี้พบว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการประกอบอาชีพและรายได้ของผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ซึ่งลดลง แต่รายจ่ายเพิ่มขึ้น นอกจากนั้นคุณภาพชีวิตโดยรวมก็ได้รับผลกระทบมาก ซึ่งทุกอาชีพก็ประสบปัญหาทำนองเดียวกัน จากการวิจัยนี้ทำให้ผู้ฝึกสอนฟรีแลนซ์ต้องมีการสอนคลาสแบบออนไลน์ไว้บ้าง เพราะเป็นทางเลือกหนึ่งทำให้มีรายได้ และปลอดภัยจากโรคระบาด หากมีการแพร่ระบาดของโรคอื่น ๆ อีกในอนาคต

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ศึกษาแนวทางการออกกำลังกายช่วงนิว นอร์มอล (New Normal) ตามการรับรู้ของผู้ที่เข้าร่วมคลาสเต้นในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
2. ศึกษาคลาสเต้นแบบออนไลน์ช่วงนิว นอร์มอลตามความต้องการของกลุ่มตัวอย่าง

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ได้สละเวลาเพื่อให้ข้อมูลทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

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>
- Chumtakhob, 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 state. Association for Entrepreneurship.
<https://afeusa.org/articles/gig-economy-top-20-interesting-stats/>
- Department of Disease Control. (2021 a,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., & Anteby, 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 ที่มีต่ออาชีพผู้ฝึกสอนเต้นฟรีแลนซ์และคุณภาพชีวิต

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>
- Laeieddeen, 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: Theppanwanit.
- 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.