

ประสบการณ์ทำงานที่ประสบความสำเร็จของผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

กรกฎาคม 2559

ประสบการณ์ทำงานที่ประสบความสำเร็จของผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

กรกฎาคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภูวนาท พิมพ์บุญย์. (2559). *ประสบการณ์ทำงานที่ประสบความสำเร็จของผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ*.

ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์: ศาสตราจารย์ ดร. สาลี สุภาภรณ์

จุดมุ่งหมายในการวิจัยนี้เพื่อกำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จของผู้ฝึกสอนอิสระโยคะและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ฝึกสอนอิสระโยคะในเขตกรุงเทพมหานคร 14 คน (ชาย 2 คน และหญิง 12 คน) อายุ 31 – 57 ปี ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ มีประสบการณ์สอนอย่างน้อย 5 ปี มีรอบการสอนอย่างน้อย 5 รอบต่อสัปดาห์ ทุกคนเซ็นหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเข้าร่วมในการวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และเทคนิคการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล และตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้า ผลการวิจัยสรุปได้เป็น 3 หัวเรื่อง สำหรับหัวเรื่องที่ 1 ตัวชี้วัดความสำเร็จ ประกอบด้วย (1) ผู้เรียน (1.1 เกิดการเรียนรู้ 1.2 มีพัฒนาการและสุขภาพดีขึ้น 1.3 ชอบและมีเจตคติที่ดีต่อโยคะและ (2) ผู้สอน (2.1 มีอาชีพหลัก/เสริม 2.2 มีรอบสอน/รายได้เพิ่ม และ 2.3 มีสุขภาพดี) หัวเรื่องที่ 2 ประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ได้แก่ (1) ได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ (2) สอนได้ดีและมีความพร้อมในการสอน (3) ได้เผยแพร่ความรู้และทักษะด้านโยคะ และ (4) ได้รู้จักกลุ่มคนที่มีความสนใจคล้ายคลึงกัน หัวเรื่องสุดท้าย ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ แบ่งได้ 3 หัวข้อ คือ (1) มีความรอบรู้ศาสตร์ของโยคะ (รู้จักโยคะชนิดต่าง ๆ เข้าใจความแตกต่างระหว่างโยคะกับการออกกำลังกาย รู้เรื่องปรารถนาและการหายใจและเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (2) ความรู้ด้านวิธีการสอน ประกอบด้วย (2.1 คิวท่าโยคะและคิววิธีการหายใจได้ดี 2.2 ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย 2.3 ประยุกต์ทำให้เหมาะกับความสามารถของผู้เรียน และ (3) รอบรู้ในศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ (3.1 กายวิภาคและสรีรวิทยาของมนุษย์ 3.2 ศาสนาและวัฒนธรรม) กล่าวโดยสรุป ตัวชี้วัดความสำเร็จในอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ได้แก่ การสอนให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในศาสตร์ของโยคะ การมีอาชีพที่อิสระ มีรายได้และมีสุขภาพที่ดี สำหรับปัจจัยที่เกื้อหนุนให้ประกอบอาชีพนี้ประสบความสำเร็จ คือ ต้องรอบรู้ศาสตร์ของโยคะ รู้ทฤษฎีด้านการสอน และรู้ในศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง เช่น กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของมนุษย์

SUCCESSFUL WORKING EXPERIENCE OF FREELANCE YOGA INSTRUCTOR



Presented in Partial Fulfillment of the Requirement for the
Master of Science Program in Sport and Exercise Science
at Srinakharinwirot University

July 2016

Bhuvanard Pimboon. (2016). *Successful Working Experience of Freelance Yoga Instructor*.

Master's thesis, M.Sc. (Sports and Exercise Science). Bangkok: Graduate School
Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Prof. Dr. Salee Supaporn.

The purpose of this study was to determine the indicators of success for freelance yoga instructor and factors related to successfulness. Participants were 14 freelance yoga instructors (2 males and 12 females) in Bangkok area, age 31 – 57 years, who met the research criterion: minimum 5 years of teaching experience, 5 sessions of teaching per week, and they signed consented forms for research participation. Data were collected through non participant observation, semi-structured interview and critical incident technique. Data were analyzed using a constant comparison and triangulated across method. Results indicated 3 themes. Theme 1, indicator of successfulness included (1) learners (1.1 learning 1.2 improvement and good health, 1.3 preference/positive attitude toward yoga) and (2) the teachers (2.1 having main/additional career, 2.2 having more teaching sessions/income, 2.3 having good health). Theme 2, positive experiences were (1) doing preferred activity, (2) readiness for teaching and teaching well, (3) distributing yoga skills and knowledge, and (4) knowing people with similar interest. Last theme, factors related to success involved 3 categories, namely (1) having keen knowledge in science of yoga (1.1 knowing different types of yoga, 1.2 understanding the differences between yoga and exercise, 1.3 knowing pranayama and breathing, 1.4 understanding holistic health care), (2) pedagogical knowledge included (2.1 providing good teaching and breathing cues, 2.1 using simple language, 2.3 modifying poses to meet learner's ability), and (3) having knowledge in related science (3.1 human anatomy/physiology, 3.2 culture and religion). In summary, indicators of success in freelance yoga instructor career varied from persons to persons. Those were helping practitioners learn science of yoga, having freelance career, having income and good health. Factors related to success in this career included being knowledgeable in science of yoga, having pedagogical knowledge and related science, such as human anatomy and physiology.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
ประสบการณ์ทำงานที่ประสบความสำเร็จของผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ
ของ
ภูวนาท พิมพ์บุญย์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธิทางกูร)
วันที่ เดือน พ.ศ. 2559

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ที่ปรึกษา
(ศาสตราจารย์ ดร.สาลี สุภาภรณ์)

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์)

.....กรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร.สาลี สุภาภรณ์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.อุษากร พันธุ์วานิช)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จลงด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก ศาสตราจารย์ ดร. สาลี สุภาภรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ให้คำปรึกษา ชี้แนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในงานวิจัย จนทำให้ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดี ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ทั้งด้านทฤษฎี และด้านปฏิบัติ และยังอบรมสั่งสอนในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม ตลอดจนให้ความช่วยเหลือในด้านการเรียน และเอาใจใส่แก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอขอบพระคุณผู้ฝึกสอนอิสระโยคะทุกท่านที่เสียสละเวลาอันมีค่าของท่านในการให้ข้อมูลงานวิจัยนี้สำเร็จลงอย่างราบรื่น

ท้ายที่สุดนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่สุชีลา พิมพ์บุลย์ คุณลุงจิรศักดิ์ ทรงเดชกล้า ตลอดจนญาติพี่น้อง ที่เลี้ยงดูอบรมสั่งสอน ให้การสนับสนุนในด้านการศึกษา และให้กำลังใจอย่างต่อเนื่องจนปริญญานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ภูวนาท พิมพ์บุลย์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	2
คำถามในการวิจัย	2
กลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	3
ข้อตกลงเบื้องต้น	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
การประกอบอาชีพอิสระ	5
หลักการของโยคะและบทบาทหน้าที่ของผู้ฝึกสอนโยคะ	9
การสอนโยคะและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	12
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	16
งานวิจัยในประเทศ	16
งานวิจัยต่างประเทศ	22
3 วิธีดำเนินการวิจัย	26
กลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	26
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	26
การวิเคราะห์ข้อมูล	27
การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล	28
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	29
คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	29
ผลการวิจัย	30

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 (ต่อ)	
ตัวชี้วัดความสำเร็จ.....	31
ประสบการณ์แห่งความสำเร็จ.....	33
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ.....	35
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	38
ความมุ่งหมายในการวิจัย.....	38
คำถามในการวิจัย.....	38
กลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	38
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
สรุปและอภิปรายผล.....	39
ตัวชี้วัดความสำเร็จ.....	39
ประสบการณ์แห่งความสำเร็จ.....	40
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ.....	41
ข้อเสนอแนะในการวิจัย.....	42
ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้.....	42
บรรณานุกรม	43
ภาคผนวก	47
ภาคผนวก ก แบบสัมภาษณ์.....	48
ภาคผนวก ข แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ.....	49
ภาคผนวก ค หนังสือแสดงความยินยอม.....	53
ประวัติย่อผู้วิจัย	55

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง.....	29
2 สรุปผลการวิจัย.....	30



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระ (Freelance Instructor) ซึ่งทำหน้าที่สอนกิจกรรมการออกกำลังกายในฟิตเนส (Fitness) ในศูนย์ออกกำลังกาย (Exercise center) และสโมสรกีฬา (Sport Club) ต่าง ๆ ได้รับความสนใจมากขึ้น เพราะเป็นอาชีพที่มีอิสระในการทำงานสูง คือ สามารถเลือกทำงานเป็นรายชั่วโมง เดินทางไปสอนตามฟิตเนสหรือตามสถานที่ต่าง ๆ ที่แต่ละคนรับสอน และเมื่อหมดชั่วโมงสอนของตนในแต่ละวันแล้วก็สามารถบริหารจัดการเวลา ทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ตนเองสนใจได้

ผู้ฝึกสอนอิสระไม่อยู่ประจำฟิตเนสหรือสถานที่สอนและไม่ต้องทำงานตลอดทั้งวัน ทำให้ผู้ที่มีความสามารถสูงในการสอนกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น การเต้นแอโรบิก ฟิลาทิส ฟิตบอล ไท้เก๋ โยคะ และกิจกรรมอื่น ๆ เลือกที่จะเป็นผู้ฝึกสอนอิสระ (Freelance Instructor) กันมากขึ้น บางคนทำงานประจำและเป็นผู้ฝึกสอนอิสระด้วย แต่บางคนก็เป็นผู้ฝึกสอนอิสระเพียงอย่างเดียว รายได้จากผู้ฝึกสอนอิสระหรือการทำงานอิสระสำหรับบางคนนั้นมากกว่ารายได้จากงานประจำเสียอีก ด้วยเหตุนี้ อาชีพผู้ฝึกสอนอิสระ (Freelance Instructor) จึงได้รับความสนใจเพิ่มขึ้น (ปฐวิวัติ พัฒนาภูมิ. 2557)

ฟิตเนสหรือศูนย์ออกกำลังกายแต่ละแห่งจะมีผู้ฝึกสอนอิสระหลายคนด้วยกัน โดยเฉพาะผู้ฝึกสอนแอโรบิก และผู้ฝึกสอนโยคะ จะมีมากกว่าผู้ฝึกสอนที่สอนกิจกรรมการออกกำลังกายอื่น ๆ ผู้ฝึกสอนส่วนใหญ่เป็นที่ชื่นชอบของสมาชิกที่มาออกกำลังกายในฟิตเนสทำให้มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก หรือกล่าวได้ว่ามากกว่ากิจกรรมที่ผู้ฝึกสอนประจำในฟิตเนสทำการสอน เพราะเหตุใดผู้ที่มาใช้บริการในฟิตเนสจึงมีความชื่นชอบการสอนของครูผู้ฝึกสอนอิสระ เป็นคำถามที่ยังไม่สามารถตอบได้เพราะที่ผ่านมายังไม่มีงานวิจัยเกี่ยวกับการทำงานในอาชีพนี้เลย

ผลการวิจัยของ เจริญ กระบวนรัตน์ และสาลี สุภาภรณ์ (2557) พบว่าการมีครูหรือผู้ฝึกสอนที่ดี สอนเก่ง ใช้วิธีการสอนที่เข้าใจง่าย เป็นปัจจัยสำคัญทำให้กลุ่มตัวอย่างมาเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด ตารางเก้าช่อง และการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง กลุ่มตัวอย่างได้กล่าวถึงเหตุผลใจซึ่งนอกจากจะมีความสนใจในกิจกรรมนั้น ๆ เช่น ชอบออกกำลังกายด้วยยางยืด ชอบเต้นในตารางเก้าช่อง หรือชอบการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแล้ว ยังเนื่องมาจากการที่ผู้ฝึกสอนสามารถสอนและอธิบายได้ชัดเจน ใช้คิวในการสอนได้ดี มีการปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้เรียน และให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ได้ดี ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะในการฝึกกิจกรรมและมีพัฒนาการด้านสุขภาพที่ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ วริศรา พงสูงเนิน และสาลี สุภาภรณ์ (2557) ซึ่งพบว่า ครูสอนแอโรบิกที่ดี รู้จักเลือกเพลงและทำดนตรีที่

หลากหลาย ทำให้ผู้เข้าร่วมต้นแอโรบิกมาต้นอย่างสม่ำเสมอ และยังทำให้เจตคติของผู้ที่เข้าร่วมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีอีกด้วย ซึ่งการที่ผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านความรู้ความเข้าใจ (Cognitive) เจตคติ (Attitude) และด้านทักษะการเคลื่อนไหว (Psychomotor) แสดงว่า มีการเรียนรู้ (Learning) เกิดขึ้น (Rink. 2006) จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจว่า ผู้ฝึกสอนอิสระมีอิทธิพลต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างไรบ้าง

โยคะเป็นกิจกรรมการบริหารกายและจิตที่มีผู้สนใจและทำการฝึกกันมาก ทั้งนี้เพราะจากการวิจัยพบว่า การฝึกโยคะทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้น ได้แก่ ทำให้ร่างกายยืดหยุ่นได้ดี ลดปัญหาเรื่องการปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นอกจากนั้นยังทำให้สมาธิขึ้น และความเครียดลดลง (ประภาศิริ วงษ์ชื่น. 2550; สาลี สุภาภรณ์. 2548) ประกอบกับโยคะมีให้เลือกหลายชนิด ได้แก่ หะฐะโยคะ ไชโยโยคะ ดันเตียน-สาลีโยคะ คุณดาลินีโยคะ และอัสตังกะโยคะ เป็นต้น ผู้ฝึกจึงสามารถเลือกฝึกโยคะชนิดที่ตนเองสนใจ เช่น ไชโยโยคะเหมาะสำหรับผู้ฝึกใหม่ที่ร่างกายไม่ยืดหยุ่น ดันเตียน-สาลีโยคะเหมาะสำหรับผู้ฝึกที่มีปัญหาเรื่องการปวดเมื่อยหัวไหล่ หลังและขา เป็นต้น (สาลี สุภาภรณ์. 2554ข)

กล่าวได้ว่า ในปัจจุบันโยคะเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางเพราะมีการเปิดสอนทั้งตามศูนย์โยคะ สวนสาธารณะ และฟิตเนสต่าง ๆ ครูโยคะจึงยังเป็นที่ต้องการของตลาด ทำให้มีผู้เลือกอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะกันมาก บางคนทำเป็นอาชีพเสริมเนื่องจากมีงานประจำแต่บางคนก็ทำเป็นอาชีพหลัก ปัจจุบันยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้โดยตรง ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอาชีพนี้ ผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจจะประกอบอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะและเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการผลิตบัณฑิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ เพื่อประยุกต์ศาสตร์การผลิตบัณฑิตให้สามารถประกอบอาชีพได้ทั้งในรูปแบบของการทำงานประจำและงานผู้ฝึกสอนอิสระในกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อกำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จของผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ
2. เพื่อศึกษาปัจจัยเกี่ยวข้องที่ทำให้ผู้ฝึกสอนอิสระโยคะประสบความสำเร็จ

คำถามในการวิจัย

1. อะไรคือตัวชี้วัดความสำเร็จของผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ
2. ปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ

กลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ฝึกสอนอิสระโยคะในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 14 คน เป็นชาย 2 คน หญิง 12 คน อายุระหว่าง 31 – 57 ปี คัดเลือกแบบเจาะจงจากผู้สมัครเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย โดยมีเงื่อนไขว่าต้องเป็นผู้ฝึกสอนโยคะที่มีประสบการณ์ในการสอนอย่างน้อย 5 ปี และมีรอบการสอนอย่างน้อย 5 รอบต่อสัปดาห์ ทำงานประจำหรือมีอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะอย่างเดียวก็นได้ ทุกคนเซ็นหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเข้าร่วมในการวิจัย (หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เลขที่ SWUEC/E-264/2558)

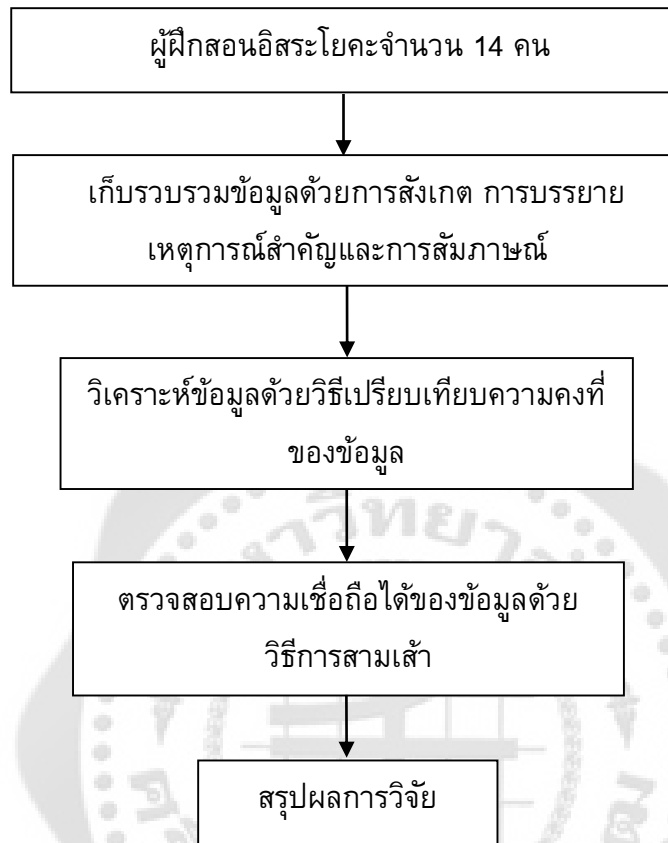
ข้อตกลงเบื้องต้น

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ฝึกสอนอิสระโยคะในเขตกรุงเทพมหานครเพศชายและหญิงจำนวน 14 คน ซึ่งมีประสบการณ์ทำงานเป็นผู้ฝึกสอนอิสระโยคะอย่างน้อย 5 ปี มีรอบการสอนอย่างน้อย 5 รอบต่อสัปดาห์ ทำงานประจำและสอนโยคะเป็นอาชีพเสริม หรือสอนโยคะอย่างเดียวก็นได้ (ในช่วงเวลาที่ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล)

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ประสบการณ์ หมายถึง ความเจตจำนงที่เกิดจากการกระทำหรือสิ่งที่พบเห็นมา (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554)
2. ผู้ฝึกสอนอิสระ หมายถึง ครูสอนกิจกรรมการออกกำลังกายอิสระ ที่ไม่ขึ้นตรงต่อหน่วยงาน องค์กร หรือบริษัทใด ๆ
3. ผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ หมายถึง ครูสอนโยคะที่ทำการสอนตามศูนย์ออกกำลังกาย หน่วยงานและสถานที่ต่าง ๆ รวมทั้งสอนรายบุคคล โดยสอนเป็นรายชั่วโมงตามเงื่อนไขที่ตกลงกับผู้ว่าจ้าง ไม่ได้มีการเซ็นสัญญาจ้างให้ทำการสอนประจำ ณ ที่ใดที่หนึ่ง

กรอบแนวความคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในบทนี้จะได้กล่าวถึงหัวข้อต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับประสบการณ์ในการทำงานของผู้ฝึกสอนอิสระโดยจะตามลำดับคือ (1) การประกอบอาชีพอิสระ (Freelance) (2) หลักการของโยคะและบทบาทหน้าที่ของผู้ฝึกสอนโยคะ (3) การสอนโยคะและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และ (4) งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. การประกอบอาชีพอิสระ (Freelance)

อาชีพอิสระ (Freelance) เป็นอาชีพที่คนให้ความสนใจและได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย เพราะเป็นงานที่มีอิสระ สามารถเลือกตารางในการทำงานได้ ไม่ต้องทำงานในช่วงเวลา 8:30 น. – 16:30 น. เหมือนที่คนส่วนใหญ่ทำงานประจำและสามารถบอกเลิกผู้ว่าจ้างได้โดยง่าย เพราะไม่มีสัญญาผูกมัดใด ๆ

คำว่า อาชีพอิสระ (Freelance) มีผู้ให้ความหมายและกล่าวถึงลักษณะของการทำงานอาชีพอิสระไว้หลายประเด็นด้วยกัน อาทิ นวพันธ์ ปิยวรรณกร (2552) ได้อธิบายความหมายของอาชีพอิสระ ไว้ว่า เป็นงานที่ทำให้กับตัวเองหรือรับจ้างคนอื่นทำงาน ให้บริการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ช่างภาพ โปรแกรมเมอร์ (Programmer) นักออกแบบ เทรนเนอร์ โค้ช ครูสอนแอโรบิก ครูสอนโยคะ เป็นต้น สำหรับข้อแตกต่างของงานประจำกับงานอิสระคือ งานประจำส่วนใหญ่ทำให้กับนายจ้างรายเดียว แต่งานอิสระจะทำให้กับลูกค้าหรือผู้ว่าจ้างหลายราย ทำให้ผู้ประกอบอาชีพอิสระบางคนมีรายได้มากกว่าการทำงานประจำ ปัญหาสำคัญของการทำงานอิสระคือ การบริหารจัดการเวลาที่ดีเพื่อที่จะทำงานให้กับลูกค้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ชญาดา ศศิขันธ์ (2554) กล่าวถึงลักษณะของงานอิสระ (Freelance) ไว้ว่า งานอิสระคือการทำงานที่มีอิสระ ไม่ขึ้นตรงกับใครหรือองค์กรใด ไม่ต้องทำงานประจำ แต่ทำงานตามความถนัดและรับเงินตามชิ้นงาน หรือตามที่ตกลงกับผู้ว่าจ้าง ดังนั้นอาชีพอิสระจึงสามารถทำได้หลายรูปแบบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถและความถนัดของแต่ละคน

นวพันธ์ ปิยวรรณกร (2552) และชญาดา ศศิขันธ์ (2554) ได้สรุปลักษณะของงานอิสระไว้ 2 แบบคือ แบบแรก การทำงานอิสระแบบพิเศษ คือการทำงานประจำเป็นงานหลัก และใช้เวลาว่างหรือวันหยุดในการทำงานอิสระ ข้อดีของการทำงานอิสระแบบนี้คือ นอกจากมีรายได้จากงานประจำแล้วยังสามารถหาลูกค้าเพิ่มจากงานประจำได้อีกด้วย ลดความเสี่ยงในเรื่องของรายได้

และมีสวัสดิการต่าง ๆ จากงานประจำ แต่มีข้อเสียคือทำให้เหนื่อย เวลาในการพักผ่อนไม่เพียงพอ อาจทำให้มีปัญหาทางด้านสุขภาพกายและจิตตามมา ส่วนแบบที่ 2 การทำงานอิสระแบบเต็มเวลา โดยไม่ได้ทำงานอื่น ๆ ซึ่งมีข้อดีคือ ผู้ฝึกสอนสามารถรับงานได้เต็มที่ ไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับเรื่องเวลา แต่ละคนสามารถรับงานได้ตามเวลารว่างของลูกค้าและของตนเอง สามารถเพิ่มฐานของลูกค้าให้มากขึ้น แต่มีข้อเสียคือ ขาดความมั่นคงในเรื่องของสวัสดิการเกี่ยวกับความเจ็บป่วย และเรื่องของรายได้ในการดำเนินชีวิต เพราะมีรายได้มาจากการสอนเพียงแหล่งเดียว หากไม่สามารถเพิ่มฐานลูกค้าได้ หรือกรณีที่ลูกค้าบอกเลิกจ้างก็จะทำให้เกิดความเสี่ยงในเรื่องของรายได้ ดังนั้นก่อนจะเริ่มทำงานเป็นผู้ฝึกสอนอิสระชนิดใด ๆ รวมถึงการตัดสินใจเป็นผู้ฝึกสอนอิสระโยคะแบบเต็มเวลา บุคคลควรจะต้องมีทุนสำรองไว้เลี้ยงชีพตามปกติอย่างน้อย 3 – 6 เดือน ขึ้นไป และควรทำประกันเกี่ยวกับสุขภาพไว้ด้วย เพราะถ้ามีการเจ็บป่วยก็จะได้รับความคุ้มครองในเรื่องของค่ารักษาพยาบาล

สรุปได้ว่าอาชีพอิสระเป็นงานในลักษณะที่สามารถเลือกทำได้อย่างอิสระ หลากหลาย รูปแบบ ขึ้นอยู่กับความถนัด ความสามารถและความชอบของแต่ละคน ทั้งนี้ จะมีการตกลงเรื่องค่าจ้างระหว่างผู้สอนกับผู้ว่าจ้าง สำหรับผู้ที่เลือกอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ (Freelance Yoga Instructor) ก็จะมี 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ทำงานประจำ และกลุ่มที่ทำอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะอย่างเดียว ส่วนชั่วโมงสอนโยคะนั้นมีหลากหลายทั้งในฟิตเนส ในหน่วยงาน องค์กรและสถานที่ต่าง ๆ

กรมสามัญ (ทวีพร ปรีชา. 2554: 37; อ้างอิงจาก กรมสามัญ. 2555) ได้จำแนกการทำงานอาชีพอิสระเป็น 2 รูปแบบ คือ อาชีพผู้ผลิตและอาชีพผู้บริการ ซึ่งอาชีพผู้ผลิตคือ อาชีพที่ผู้ดำเนินการผลิตสิ่งของขึ้นมาเพื่อจำหน่าย ได้แก่ งานประดิษฐ์ ผลิตภัณฑ์เครื่องใช้ต่าง ๆ เครื่องปั้นดินเผา ผลผลิตทางการเกษตร เป็นต้น ส่วนอาชีพบริการหมายถึง อาชีพซึ่งผู้ที่ดำเนินการทำหน้าที่เอื้ออำนวยความสะดวกให้แก่ผู้อื่น ให้บริการแก่ผู้บริโภค ได้แก่ แม่ค้า ช่างตัดผม นักเขียน นักออกแบบ เทรนเนอร์ รวมถึงผู้ฝึกสอนโยคะด้วย ซึ่งการประกอบอาชีพอิสระมีปัจจัยเกี่ยวข้องหลายอย่าง ปัจจัยที่สำคัญมากได้แก่ ทุน ความรู้ การบริหารจัดการและการตลาด (YAMA. 2550; เอกชัย มงคลสมัย. 2557)

1. ทุน เป็นปัจจัยพื้นฐานในการประกอบอาชีพต่าง ๆ การเป็นผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ (Freelance Yoga Instructor) จำเป็นต้องมีทุนเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปสอนตามสถานที่ต่าง ๆ ทุนค่าใช้จ่ายในการอบรมเพื่อพัฒนาความรู้ หรือแสวงหาใบประกาศนียบัตรจากในหรือต่างประเทศ และทุนสำรองไว้ใช้ในเรื่องของการรักษาพยาบาลเวลาเจ็บป่วย รวมถึงทุนในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย

2. ความรู้ การเป็นผู้ฝึกสอนอิสระโยคะจำเป็นจะต้องมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับศาสตร์ของโยคะรวมถึงวิธีการสอนด้วย เพื่อให้สามารถบริหารจัดการชั้นเรียนโยคะซึ่งมีผู้เรียนตั้งแต่ 1 – 20 คน หรือมากกว่านั้นได้ และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้เกี่ยวกับโยคะให้

ประสิทธิภาพ เป็นที่พึงพอใจของผู้เรียน หรือทำให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเข้าเรียนใน
ชั่วโมงที่เราสอน

3. การบริหารจัดการ ผู้ฝึกสอนอิสระโยคะจะต้องมีการวางแผนและบริหารจัดการเรื่อง
เวลาทำงานของตนเป็นอย่างดีเพื่อให้สามารถเดินทางไปสอนยังสถานที่ต่าง ๆ ได้ทันเวลา และไม่
ซ้ำซ้อนกัน เพราะการสอนในเมืองใหญ่ ๆ อย่างเช่นกรุงเทพมหานครจะมีปัญหาในเรื่องการจราจรที่
ติดขัด การเดินทางในบางช่วงต้องใช้เวลานานกว่าจะไปถึงสถานที่สอน หรือในช่วงที่ฝนตก ปัญหา
ในการเดินทางก็จะมีมากขึ้น หรือในกรณีที่เจ็บป่วยหรือติดธุระ ผู้ฝึกสอนอิสระโยคะจำเป็นจะต้องหา
คนไปสอนแทน นอกจากนั้นการมีรอบสอนติด ๆ กันหลายรอบในแต่ละวันก็จำเป็นจะต้องมีการ
บริหารจัดการเกี่ยวกับเรื่องการรับประทานอาหารว่าจะทานในช่วงไหน เพราะการทานอาหารเข้าไป
มาก ๆ ก่อนการสอนเป็นเรื่องที่ควรหลีกเลี่ยงเนื่องจากจะทำให้แน่นท้อง อึดอัด เพราะท่าโยคะ
เกี่ยวข้องกับการหมุน การบิด และการก้มลำตัวอยู่มาก จึงอาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อยาก
อาเจียน การบริหารจัดการเรื่องการทำงานและการทำภารกิจในชีวิตประจำวันจึงมีความสำคัญมาก

4. การตลาด ผู้ฝึกสอนอิสระโยคะควรมีความรู้และมีการวางแผนด้านการตลาดเพื่อให้
บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตนต้องการ เช่น บางคนต้องการสอนในช่วงที่ตนเองว่างจากงานประจำ บางคน
ต้องการสอนใกล้กับที่พักอาศัยของตนเองเพื่อจะได้ไม่ต้องเดินทางไกล บางคนต้องการหาลูกค้า
เพิ่มขึ้น ดังนั้นจึงควรศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการตลาดเอาไว้ด้วย

ผู้ที่ทำงานอิสระต้องมีความรู้ความสามารถที่แตกต่างกันตามลักษณะของงาน ผู้ที่มีความ
สนใจหรือมีทักษะในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นพิเศษก็จะมองว่างานนั้นสามารถทำได้โดยไม่ยาก ผู้ที่
ทำงานอิสระจึงมีคุณสมบัติที่แตกต่างกันไป ซึ่งเอกชัย มงคลสมัย (2557) ได้สรุปคุณสมบัติที่สำคัญ
ของผู้ทำงานอิสระไว้ดังนี้

1. มีความมุ่งมั่น ตั้งใจกับงาน พร้อมทุ่มเทแรงกายแรงใจให้กับงานที่ทำอย่างเต็ม
ความสามารถ

2. มีความรับผิดชอบสูง ผู้ที่ทำอาชีพอิสระ จะต้องเป็นคนที่มีความรับผิดชอบสูง ตรงต่อ
เวลา เพราะหากผู้ฝึกสอนอิสระไม่สามารถรับผิดชอบได้ดี โดยเฉพาะในเรื่องของความตรงต่อเวลาก็
จะทำให้ขาดความน่าเชื่อถือในการถูกว่าจ้างไปทำงาน

3. มีความรู้เกี่ยวกับงานที่ทำ ผู้ฝึกสอนอิสระโยคะจะต้องมีความรู้ในศาสตร์ของโยคะอย่าง
จริงจัง นอกจากนั้นยังต้องมีความรู้ด้านวิธีการสอนเพื่อที่จะถ่ายทอดความรู้ให้ผู้เรียนเข้าใจได้ง่าย
หมั่นเข้ารับการศึกษาอบรมเพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถ และเพื่อสร้างเครือข่ายในการหางาน
เพิ่มขึ้น

4. มีการวางแผนในการบริหารจัดการเรื่องเงินและการทำงานเป็นอย่างดี การเป็นผู้ฝึกสอนโยคะนั้นอาจต้องเดินทางไปสอนหลายแห่ง ต้องวางแผนเรื่องการเดินทาง เพื่อให้เกิดความผิดพลาดน้อยที่สุด ไม่ไปสาย หากติดภารกิจจะต้องหาครูหรือผู้ฝึกสอนคนอื่นไปสอนแทน

5. พร้อมรับความเสี่ยง การทำงานเป็นผู้ฝึกสอนโยคะนั้นมีความเสี่ยงเนื่องจากรายได้ที่เข้ามาไม่แน่นอน เพราะชั่วโมงสอนไม่แน่นอน อาจจะถูกยกเลิกตอนไหนก็ได้ ผู้ที่จะเข้ามาทำงานเป็นผู้ฝึกสอนโยคะจึงต้องเตรียมพร้อมที่จะรับความเสี่ยงดังกล่าวให้ได้

6. กล้าตัดสินใจ ในการทำอาชีพผู้ฝึกสอนโยคะนั้นมีความเสี่ยงสูง ผู้ที่ตัดสินใจเข้ามาทำงานนี้จะต้องพร้อมรับความเสี่ยง และกล้าตัดสินใจ เพราะในบางครั้งอาจต้องละทิ้งชั่วโมงสอน หากเกิดอุบัติเหตุ หรือมีเรื่องสำคัญเร่งด่วน เป็นต้น

7. มีเวลาในการทำงานอย่างเต็มที่ ถึงแม้ว่าผู้ฝึกสอนโยคะจะไม่ได้ทำงานประจำ แต่ต้องบริหารจัดการเวลาให้เหมาะสม ทั้งเวลาในการทำงาน และเวลาในการพักผ่อน เพราะบางครั้งการมีรอบสอนหลายรอบติดกัน อาจทำให้เหน็ดเหนื่อย หรือเกิดความรู้สึกซ้ำซาก จำเจ หากไม่ชอบงานนี้อย่างจริงใจก็อาจจะต้องเลิกไปในที่สุด

อาชีพผู้ฝึกสอนโยคะเป็นอาชีพที่มีความท้าทายสูง เพราะต้องอาศัยความรู้ความสามารถในการสอนและการสาธิตท่าต่าง ๆ ต้องมีสมรรถภาพทางด้านความแข็งแรงและความยืดหยุ่นที่ดี เนื่องจากระดับความยากง่ายของท่าโยคะมีความแตกต่างกันไป หากคิดถึงท่าสะพานโค้ง ทำยืนด้วยศีรษะ หรือท่าหุมนานที่ต้องแยกขาออกประมาณ 180 องศา ทำดังกล่าวค่อนข้างยาก การเป็นผู้ฝึกสอนจึงต้องฝึกซ้อมท่าต่าง ๆ นอกจากนั้นต้องทำความเข้าใจกับศาสตร์ของโยคะที่เกี่ยวข้องกับการหายใจ เพราะหากไม่เข้าใจจริงจัง ก็จะไม่สามารถตอบคำถามของผู้เข้าร่วมการฝึกได้ ความน่าเชื่อถือก็จะลดลง ยิ่งในปัจจุบันมีคอร์สโยคะบำบัด ซึ่งเกี่ยวกับคนที่เป็โรคต่าง ๆ แล้วต้องการบำบัดด้วยการฝึกโยคะ คำถามที่มีมากมายและหลากหลายในเรื่องของสุขภาพจึงทำให้ผู้ฝึกสอนต้องหมั่นศึกษาเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มีความรู้ที่ทันสมัย และมีความเข้าใจในเรื่องของโยคะกับสุขภาพอย่างแท้จริง

โยคะในศูนย์ออกกำลังกายหรือสโมสรกีฬาต่าง ๆ ล้วนมีตารางกิจกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกของศูนย์ออกกำลังกายได้มีส่วนร่วมและออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบ เช่น เต้นแอโรบิก การรำมวยจีน (ไท้เก๊ก) พิลาทีส มวยไทย และการฝึกโยคะ กิจกรรมดังกล่าวต้องอาศัยผู้ที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในการสอนอย่างมาก ซึ่งศูนย์ออกกำลังกายส่วนใหญ่จะจ้างผู้ฝึกสอนอิสระไปทำการสอนสมาชิก เพราะผู้ฝึกสอนที่ทำงานประจำในศูนย์ออกกำลังกายอาจจะไม่มีความชำนาญเพียงพอที่จะสอนกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี

2. หลักการของโยคะและบทบาทหน้าที่ของผู้ฝึกสอนโยคะ

หลักการของโยคะ

โยคะ (Yoga) เป็นภาษาสันสกฤต แปลว่าการรวมให้เป็นหนึ่ง (Union) ซึ่งหมายถึงการรวม กาย จิต วิญญาณให้เป็นหนึ่งเดียวกัน การฝึกโยคะจึงเป็นกระบวนการสำหรับฝึกกาย ฝึกหายใจ และฝึกจิตให้มีความจดจ่อกับลมหายใจเข้าออก (สาลี สุภาภรณ์. 2547) ซึ่งในปัจจุบันการฝึกโยคะเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมแพร่หลาย เพราะโยคะมีรูปแบบและวิธีการฝึกที่แตกต่างกัน ได้แก่ ราชาโยคะ คฤดาสนียโยคะ ไชโยโยคะ วินยาสะ อัสดังกะ เป็นต้น โยคะแต่ละแบบนั้นจะมีหลักการที่คล้ายคลึงกันแต่แนวการสอนอาจจะแตกต่างกันไป ผู้ฝึกสอนอิสระจึงต้องศึกษาและทำความเข้าใจโยคะแต่ละชนิดเพื่อให้มีความเชี่ยวชาญในการสอนโยคะในรูปแบบที่แต่ละคนเลือกสอน (สาลี สุภาภรณ์. 2547)

หนังสือโยคะสูตร (Yoga Sutra) ซึ่งเป็นคำภีร์เล่มแรกที่ยกย่องเรื่องราวเกี่ยวกับโยคะ เขียนขึ้นโดยโยคีปตังจลี (Patanjali) ได้กล่าวถึงหลักการสำคัญของโยคะไว้ 8 ประการด้วยกัน ได้แก่ ยมะ นิยามะ อาสนะ พรานายามะ พรายาหาระ ชารณะ ชยานะ และสมาธิ (สาลี สุภาภรณ์. 2554; Donna. 2000; Iyengar. 2001)

1. ยมะ (Yama) คือศีลธรรมและจริยธรรมซึ่งเป็นกฎในการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบ ไม่เบียดเบียนกัน องค์ประกอบของยมะได้แก่ (1) การไม่ก่อความรุนแรง (Ashima) การไม่ทำร้ายผู้อื่น ให้ความรักและเมตตาต่อผู้อื่น (2) การรักษาความสัตย์ (Satya) คิดและพูดความจริง พูดแต่สิ่งที่ถูกต้องและดีงาม (3) ความไม่ยอภาคได้ของผู้อื่น (Asteya) ไม่ลักขโมย (4) การทำหน้าที่ของตนอย่างเต็มความสามารถ (Bramahcharya) ฝึกควบคุมจิตใจตนเอง (5) ไม่สะสมสิ่งที่เกินความจำเป็น (Aparigraha) ใช้ชีวิตเรียบง่าย พอเพียง

2. นิยามะ (Niyama) หมายถึงการมีวินัยแห่งตน ได้แก่ (1) การชำระร่างกายและจิตใจให้บริสุทธิ์ (Sauca) (2) ฝึกตนให้พึงพอใจกับสิ่งที่มีอยู่ (Santosa) (3) มีความเพียรพยายาม (Tapas) ในการควบคุมกาย วาจา ใจ ให้คิด พูด ทำในสิ่งที่ถูก (4) ศึกษาเรื่องเกี่ยวกับตนเอง (Svadhayaya) สามารถแก้ปัญหาชีวิตในรูปแบบต่าง ๆ (5) การอุทิศตน (Isavara Pranidhana) ฝึกปฏิบัติเพื่อลดความโลภ โกรธ หลง ด้วยความเชื่อมั่นในคุณความดี

3. อาสนะ (Asana) หมายถึงท่าโยคะ เป็นท่าสำหรับบริหารร่างกาย เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทและระบบต่าง ๆ อาสนะหรือท่าโยคะมีมากกว่าพันท่า การฝึกท่าที่หลากหลายจะส่งผลให้ร่างกายอ่อนคลาย และท่าที่ฝึกเป็นสื่อในการเชื่อมโยงร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ ให้รวมเป็นหนึ่งเดียวกัน

4. พรานายามะ หรือปราณ (Pranayama) เป็นการฝึกลมหายใจอย่างเป็นระบบ เนื่องจากปราณา (Prana) แปลว่าการหายใจ ลมหายใจ หรือชีวิต ส่วน อยามะ (Ayama) หมายถึง ยืดออก

กลั้นเอาไว้ เมื่อเอาทั้งสองคำมารวมกันจึงหมายถึงการฝึกหายใจ ถึงแม้ว่าปรารถจะมีอยู่หลายรูปแบบ แต่องค์ประกอบหลักของการฝึกมีอยู่ 3 ประการ คือ การหายใจเข้า การหายใจออก และการกลั้นลมหายใจ

5. พรายาหาระ (Pratyahara) หมายถึง การสำรวมอินทรีย์ ทำให้ความอยากได้ยิน ได้กลิ่น ได้เห็น ได้สัมผัส ฯลฯ ลดน้อยลง เมื่อความอยากได้ต่าง ๆ ลดน้อยลง การมีจิตอยู่อย่างเรียบง่าย พอเพียงก็จะทำได้ง่ายขึ้น

6. ธารณะ (Dharana) คือความนิ่ง (Concentration) จดจ่อกับสิ่งที่ปฏิบัติ (ท่าโยคะ) เมื่อกายอยู่นิ่งในท่าโยคะ จิตและประสาทรับรู้สีกถูกควบคุมให้จดจ่อกับลมหายใจเข้าออก ปกติจิตทำหน้าที่คิด การที่จะทำให้หยุดคิดและจดจ่อไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องอาศัยการฝึกอย่างจริงจัง การฝึกโยคะในระดับที่สูงขึ้นผู้ฝึกต้องควบคุมจิตให้หนึ่งจดจ่อกับสิ่งเดียวเท่านั้น

7. ธยานะ (Dhyana) คือจิตที่เพ่งจนเกิดสมาธิ เมื่อความจดจ่อเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเหมือนกระแสไฟฟ้าที่ไหลต่อเนื่องจนทำให้หลอดไฟสว่าง เป็นสภาพของความนิ่งที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดสมาธิ ความนิ่งเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องแม้ว่าจะเปลี่ยนท่าโยคะจากท่าหนึ่งไปยังท่าหนึ่งก็ยังคงรักษาสภาพจิตไว้ได้

8. สมาธิหรือฌาน (Samadhi) ถือว่าเป็นขั้นสูงสุดหรือเป้าหมายสูงสุดของการฝึกโยคะ เป็นการฝึกควบคุมจิตจนเกิดสมาธิขั้นสูง หรือเรียกว่าฌาน เป็นการทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะพัก มีความสงบนิ่ง สมดุล และเกิดความสงบเย็นอย่างแท้จริง

จากหลักทั้ง 8 ประการที่กล่าวมาสรุปได้ว่าโยคะเป็นเรื่องของการรวมกาย จิตใจและวิญญาณให้เป็นหนึ่งเดียวกัน โดยอาศัยการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อท่าต่าง ๆ ตามแบบของโยคะที่เรียกว่า อาสนะ (Asana) การฝึกควบคุมการหายใจ เรียกว่าพรานายามะ หรือปราณ (Pranayama) เมื่อฝึกให้จิตสามารถจดจ่อกับลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องเรียกว่าเกิดสมาธิ (Samadhi) (สาลี สุภาภรณ์. 2547; Mukunda. 2002)

บทบาทหน้าที่ของผู้ฝึกสอนโยคะ

การที่จะทำการสอนโยคะให้ลุล่วงไปได้ในแต่ละชั่วโมง ผู้ฝึกสอนอิสระโยคะจำเป็นต้องมีการเตรียมตัว เตรียมความพร้อม เนื่องจากโยคะเป็นศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกหายใจ ฝึกสมาธิ และฝึกให้จิตสงบโดยใช้ท่าโยคะเป็นสื่อ ดังนั้น ครูจึงมีเรื่องที่ต้องเตรียมตัวหลายประการซึ่งสรุปได้ดังนี้ (สาลี สุภาภรณ์. 2547)

1. จัดกิจกรรมสำหรับผู้ฝึกที่มาก่อนเวลา 5 – 10 นาที เพื่อไม่ให้ผู้ฝึกที่มาถึงก่อนเสียเวลารอ กิจกรรมดังกล่าวควรเป็นท่าโยคะเบา ๆ 2 – 3 ท่า หรือการฝึกปราณ กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้ผู้ฝึกสำรวมจิตเพื่อให้มีความพร้อมก่อนที่เริ่มทำการฝึกโยคะ

2. การอธิบายและการสาธิต ครูจะต้องสามารถทำท่าที่ถูกต้อง และอธิบายให้ผู้เรียนเข้าใจ รวมทั้งมองเห็นการสาธิตที่ชัดเจน หากทำนั้นยากเกินไปควรประยุกต์ให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน หากผู้เรียนคุ้นชินกับท่าแล้วก็มีพัฒนาการและมีความชำนาญในท่ามากขึ้น และทำท่าได้ดีขึ้น ในกรณีที่ผู้ฝึกมีจำนวนมากมองเห็นได้ไม่ชัดเจน ควรเรียกรวมเพื่อสาธิตท่าที่ถูกต้อง หรือสาธิตในระดับที่สูงกว่าสายตาของผู้ฝึก แล้วจึงเริ่มทำการฝึกใหม่

3. การคิ่ว (Cueing) หมายถึงการใช้กลุ่มคำสั้นๆ เพื่อสื่อความหมายแทนการอธิบายที่ยืดยาวเพื่อให้ผู้ฝึกได้ทำตามขั้นตอนอย่างถูกต้อง ในส่วนของโยคะจะเป็นการคิ่วชื่อท่า หรือคิ่วเทคนิคการหายใจ

4. ตำแหน่งที่เหมาะสมของครูคือตำแหน่งที่สามารถมองเห็นผู้เรียนทุกคน รู้ว่าทุกคนทำท่าถูกหรือไม่ ครูควรนั่งหรือยืนหันหน้าไปทางผู้เรียนเพื่อให้ผู้ฝึกได้ยินเสียงชัดเจน การเปลี่ยนตำแหน่ง ครูต้องเปลี่ยนตำแหน่งตัวเองเป็นครั้งคราว หากจำเป็นต้องเดินไปแก้ไขให้กับผู้เรียนคนใดคนหนึ่งในขณะที่ฝึกทำนอนควรเดินเข้าไปให้เบาที่สุด อย่าเดินพรืดพราดหรือลงเท้าเสียงดัง เพราะเป็นการไม่สุภาพอย่างยิ่ง ถ้าไม่สะดวกในการเดินให้คิ่วใหม่ หรือย้ำท่าที่ถูกต้องอีกครั้ง

5. สอนหลักการหายใจ ครูควรอธิบายหลักการหายใจแต่ละแบบในการฝึก อธิบายการหายใจไปพร้อม ๆ กับทดลองปฏิบัติท่า 2 – 3 ท่าที่สอดคล้องกัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฝึกเข้าใจว่าควรหายใจเข้าหรือออก เพราะเหตุใด เมื่อผู้เรียนเริ่มเข้าใจก็เริ่มสอนท่าต่าง ๆ และตรวจสอบเป็นครั้งคราว เพื่อให้แน่ใจว่าผู้ฝึกเข้าใจวิธีการหายใจ และไม่กลั่นลมหายใจขณะอยู่ในท่า

6. จัดบรรยากาศในห้องให้เหมาะสมสำหรับการฝึกโยคะ การสอนในห้องฝึก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผู้เรียนมีจำนวนมาก การสร้างบรรยากาศในห้องฝึกให้เงียบ สงบ ถือเป็นหน้าที่อย่างหนึ่งของครูผู้สอน

7. การใช้เสียง โยคะเป็นการฝึกจิต ครูจึงควรพูดหรือใช้น้ำเสียงที่นุ่มนวล อ่อนโยน และควรหลีกเลี่ยงการใช้เสียงแหลม สูง หรือเสียงดังจนแสบแก้วหู

8. การมีสติ ครูควรสำรวจ กาย จิต ในขณะที่สอนและปฏิบัติท่าโยคะ มีสติว่ากำลังพูดอะไรอยู่ อธิบายอะไรอยู่ ครูที่พูดผิดๆ ถูกๆ แสดงถึงการขาดสติ ไม่มีสมาธิในเรื่องที่สอน ขาดความน่าเชื่อถือ

9. การเรียงลำดับท่า ควรเริ่มจากท่ายากก่อน ในลำดับชุดเดียวกัน แล้วค่อย ๆ เพิ่มความยากขึ้น จะช่วยให้ผู้เรียนเตรียมความพร้อมของร่างกาย และลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้เช่นกัน

10. การแก้ไขท่าและการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติท่า ครูไม่ควรเดินไปเดินมาเพื่อจัดทำท่าที่ถูกต้องให้ผู้เรียนแต่ละคน ในกรณีที่ผู้เรียนทำผิดพร้อมกันหลาย ๆ คน แสดงว่าเกิดจากความผิดพลาดของครูที่อธิบายหรือสาธิตท่าไม่ชัดเจน ครูควรอธิบายและสาธิตท่าซ้ำ และตรวจสอบให้

มั่นใจว่าทุกคนเข้าใจ แล้วจึงเริ่มทำท่านั้นใหม่ ครูต้องให้ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติท่าหลังจากที่แก้ไขท่าไปแล้ว เช่น พูดว่า “ดีขึ้นกว่าเดิม” ถูกแล้ว” เป็นต้น เพราะถ้าครูไม่พูดอะไร ผู้ฝึกก็ไม่ว่าทำถูกต้องตามครูแก้ไขให้แล้วหรือยัง

11. หลีกเลี่ยงการกด การขย่มร่างกายผู้เรียนเพราะอาจทำให้ผู้เรียนได้รับบาดเจ็บ หากต้องการกดหรือดัด/ดึง ร่างกายผู้เรียนก็ต้องกระทำด้วยความรอบคอบ

12. คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างผู้เรียน เพศ วัยและความสามารถที่แตกต่างกันของผู้เรียนแต่ละคน ทำให้ไม่สามารถทำท่าโยคะได้เหมือน ๆ กัน ครูจึงไม่ควรไปคาดหวังว่าทุกคนจะทำท่าได้เหมือน ๆ กัน หรือเท่ากัน

13. แต่งกายหรือสวมชุดฝึกโยคะให้เหมาะสม ผู้ฝึกสอนโยคะไม่ควรสวมกางเกงที่พืดมากหรือสั้นเกินไป และควรสวมเสื้อที่คลุมไหล่ คอเสื้อไม่ควรเป็นแบบคอลึกเพราะจะไม่สะดวกต่อการก้ม เงย และควรสวมเสื้อที่ไม่บางเกินไป

14. ครูโยคะมีหน้าที่ช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการฝึกตามความสามารถและเวลาที่มีอยู่ ครูต้องปรับทำให้เหมาะสมแก่ผู้เรียน เพื่อป้องกันการบาดเจ็บซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้ถ้าฝึกหนักหรือฝึกท่ายากเกินไป

15. เวลาสอนไม่ใช่เวลาฝึกซ้อมของครูโยคะ บทบาทของครูไม่ใช่ผู้เล่น หรือผู้ฝึก เวลาสอนไม่ใช่เวลาที่ครูใช้ฝึกไปพร้อม ๆ กับผู้เรียน ครูอาจทำท่าฝึกไปพร้อม ๆ กับผู้เรียนได้บ้าง แต่ไม่ใช่ทั้งชั่วโมงหรือตลอดระยะเวลาที่ทำการสอน เพราะหน้าที่ของครูคือสอน

16. ไม่บังคับให้ผู้เรียนทำทุกท่าที่ครูสอน ผู้เรียนไม่จำเป็นต้องทำท่าโยคะทุกท่าเพราะโยคะเป็นการฝึกกายและฝึกจิตด้วยการหายใจ ผู้เรียนที่ไม่ได้ฝึกกาย คือ ไม่ได้ฝึกท่าโยคะก็สามารถฝึกจิต คือ ฝึกหายใจได้

17. จัดเวลาให้ผู้เรียนซักถามปัญหาหลังจากที่สอนโยคะแต่ละคาบเสร็จแล้ว เพราะผู้เรียนแต่ละคนจะมีคำถามหรือมีปัญหาในการฝึกโยคะที่ไม่เหมือนกัน

18. เตรียมอุปกรณ์การสอนให้พร้อม เช่น เสื่อ เข็มขัดโยคะ เป็นต้น เพราะเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการฝึกหัดท่าโยคะ

3. การสอนโยคะและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 การสอนโยคะ

การสอนกิจกรรมใด ๆ ก็ตามผู้สอนต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องที่สอน นอกจากนั้นยังต้องมีศิลปะในการออกแบบการเรียนการสอนที่หลากหลายเพื่อให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จ กล่าวคือ มีการเรียนรู้หรือมีสัมฤทธิ์ผลของการเรียนที่ดี จึงกล่าวได้ว่า การสอนเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ (Rink. 2006; Siedentop. 1991)

ริงค์ (Rink. 2006) กล่าวว่า ครูสอนต้องมีความรู้อย่างน้อย 2 ด้านคือ ด้านเนื้อหาวิชา (Content Knowledge) และด้านวิธีการสอน (Pedagogical Knowledge) ความรู้ด้านเนื้อหาวิชา หมายถึง สอนวิชาใดก็ต้องมีความรู้ในเนื้อหาวิชานั้น ๆ สอนว่ายน้ำ ต้องมีความรู้เกี่ยวกับเนื้อหา ของวิชาว่ายน้ำ สอนแอโรบิกก็รู้เรื่องแอโรบิก สอนโยคะก็ต้องรู้ศาสตร์ของโยคะ เป็นต้น ส่วนความรู้ เรื่องวิธีการสอนนั้น เป็นเรื่องเกี่ยวกับการบริหารจัดการชั้นเรียน ตั้งแต่สอนรายบุคคลไปจนถึงสอน เป็นกลุ่มใหญ่ และเรื่องกระบวนการสอน วิธีสอนต่าง ๆ เพื่อให้สามารถนำเสนอรูปแบบกิจกรรมได้ เหมาะสม สอดคล้องกับระดับความสามารถ และระดับความต้องการของผู้เรียน

สาลี สุภาภรณ์ (2542) กล่าวถึงการสอนว่าเป็นกระบวนการทั้งในและนอกห้องเรียน ซึ่ง ผู้สอนกระทำเพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ดี ดังนั้น การสอนจึงเป็นงานที่จะต้องมีการ เตรียมการ ได้แก่การเตรียมอุปกรณ์ สถานที่ แผนการสอน เนื้อหาและกิจกรรมที่จะสอนตลอดจน เลือกวิธีการสอนที่เหมาะสม ซึ่งการเป็นผู้ฝึกสอนโยคะมีทั้งสอนเป็นคอร์ส (Course) 10-15 ครั้ง ๆ ละ 60-90 นาที หรือสอนเป็นรายชั่วโมงไปเรื่อย ๆ หรือสอนรายบุคคลซึ่งผู้เรียนว่าจ้างไปสอนเป็น ครั้งคราว เป็นต้น การเตรียมการจึงมีความแตกต่างกันอยู่บ้าง อย่างไรก็ตาม ผู้สอนควรทราบ วัตถุประสงค์ของผู้เรียน เพื่อให้สามารถวางแผนการสอนได้ตรงกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เช่น ผู้เรียน ต้องการฝึกโยคะท่าง่าย ๆ เพื่อคลายเครียด ผู้ฝึกสอนโยคะก็ควรนำเสนอท่าพื้นฐานที่ทำได้ง่าย และ เน้นเรื่องการฝึกหายใจเพื่อให้ผู้เรียนผ่อนคลายความเครียดได้เร็ว เป็นต้น

เจริญ กระบวนรัตน์ (2557) ได้กล่าวถึงการสอนว่าเป็นกระบวนการถ่ายทอดเนื้อหา ความรู้ หรือทักษะให้กับผู้เรียน ทั้งในและนอกห้องเรียน ด้วยการจำลองสถานการณ์ หรือจัด กิจกรรม เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และมีทักษะตามเป้าหมายที่กำหนด ซึ่งจำเป็นต้อง อาศัยความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ วิธีการ เครื่องมือ สถานที่ หรือสภาพแวดล้อมต่าง ๆ มีการ เตรียมการสอนและวางแผนไว้ล่วงหน้าอย่างต่อเนื่องซึ่งเป็นระบบของครูหรือผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดี

สรุปได้ว่า การสอนเป็นกระบวนการในการถ่ายทอดความรู้ เนื้อหา ทักษะ และ ประสบการณ์ให้กับผู้เรียนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ นอกจากการสอนทางด้านเนื้อหา แล้วผู้ฝึกสอนควรจะหารูปแบบในการสอนให้สอดคล้องกับกิจกรรมหรือรูปแบบการเคลื่อนไหว เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเรียนการสอน

โยคะเป็นกิจกรรมการบริหารกายและจิตซึ่งประกอบไปด้วย (1) การฝึกร่างกายด้วยท่า โยคะ (Asana) (2) การฝึกจิต (Mind) ด้วยการหายใจรูปแบบต่าง ๆ เช่น หายใจด้วยท้อง หายใจ สลับจมูก เป็นต้น และ (3) การฝึกสติสัมปชัญญะ (Spirit) (สาลี สุภาภรณ์. 2554ข) กระบวนการฝึก กาย จิตและสติทำให้ผู้ฝึกมีสมาธิ สงบและผ่อนคลาย ผู้ฝึกสอนโยคะอิสระจึงต้องทำความเข้าใจใน ศาสตร์ของโยคะและผนวกความรู้ในเรื่องวิธีการสอนประกอบกันจึงจะสามารถเป็นผู้ฝึกสอนโยคะที่ดี ได้

ครูสอนหรือผู้ฝึกสอนโยคะต้องมีความรู้ด้านเนื้อหาวิชาที่สอน (Content Knowledge) (สาลี สุภาภรณ์. 2554) กล่าวคือ ครูต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องเกี่ยวกับโยคะ ไม่ว่าจะเป็นหลักการเบื้องต้นเกี่ยวกับโยคะ ชื่อท่า วิธีการปฏิบัติท่า การหายใจ นอกจากความรู้จากตำราแล้ว ครูต้องสามารถสาธิตท่าโยคะรวมถึงวิเคราะห์ได้ว่าผู้เรียนท่าท่าถูกต้องหรือไม่ ถ้าไม่ถูกต้องจะต้องปรับแก้ไขอย่างไร นอกจากความรู้เกี่ยวกับศาสตร์ของโยคะแล้ว ความรู้เรื่องกายวิภาคและสรีรวิทยาของมนุษย์ก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน กายวิภาคศาสตร์เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับโครงสร้างร่างกายของมนุษย์ เช่น ระบบกระดูก กล้ามเนื้อ ส่วนความรู้ด้านสรีรวิทยาเป็นเรื่องเกี่ยวกับการทำหน้าที่ของอวัยวะภายใน หรือระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดทำงานอย่างไร ความรู้ดังกล่าวกจะทำให้ครูสามารถเข้าใจกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ดีขึ้น และสามารถอธิบายการทำงานของอวัยวะหรือระบบต่าง ๆ ได้ด้วยหลักการทางวิทยาศาสตร์

ความรู้ในด้านวิธีการสอนโยคะ (Pedagogical Knowledge) เป็นความรู้ที่เกี่ยวกับกระบวนการสอน หรือวิธีการสอน ซึ่งจะมีหลายหัวข้อด้วยกัน เช่น การเตรียมการสอน การจัดสถานที่ในการสอน วิธีการนำเสนอกิจกรรมและเนื้อเรื่องที่ต้องการสอนแต่ละครั้ง ตำแหน่งของครู บทบาทของครู จรรยาบรรณของครู และเรื่องอื่น ๆ ที่มีผลต่อคุณภาพในการสอน สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้ฝึกสอนอิสระโยคะสามารถสอนโยคะได้ดีมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและมีผลต่อความสำเร็จในการสอนโยคะแต่ละครั้งหรือแต่ละชั่วโมงนั้นมีหลายอย่างด้วยกัน ได้แก่ ผู้สอน ผู้เรียน เนื้อหาวิชา วัตถุประสงค์ของผู้เรียน วิธีการสอน สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ดังจะได้กล่าวถึง ตามลำดับ

ผู้สอน ความรู้ ความเข้าใจในศาสตร์ของโยคะทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ รวมถึงวัฒนธรรมที่แตกต่าง และศาสตร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง มีความสำคัญ ครูและผู้ฝึกสอนโยคะจึงต้องเรียน นอกจากนั้น รูปแบบของโยคะซึ่งมีหลายชนิด เช่น หฐโยคะ ไชโยโยคะ คุนดาลินีโยคะ บีแกรมโยคะ ตันเถียน - สาลี โยคะ เป็นต้น ผู้ฝึกสอนโยคะควรศึกษา ทำความเข้าใจถึงความแตกต่างของโยคะในแต่ละรูปแบบ และหากต้องการสอนโยคะแบบใดก็ควรได้รับการฝึกอบรม หรือเทรน (Train) จนสามารถสอนได้ดี การฝึกฝนด้วยตนเองโดยเฉพาะในเรื่องของปรารถนาหรือการหายใจซึ่งฝึกได้ผลดีในช่วงที่ท้องว่างหรือตอนเช้ามีดหลังจากตื่นนอน ก็เป็นเรื่องที่จำเป็นเพราะหากครูสอนปฏิบัติได้ถูกต้อง ก็จะสามารถให้ฟีดแบค (Feedback) แก่ผู้เรียนได้ แต่ถ้าอ่านหนังสืออย่างเดียวและไม่มีการฝึกฝนเพียงพอ ครูจะไม่สามารถสาธิตให้ดูหรือตอบคำถามผู้เรียนได้ถูกต้อง การฝึกซ้อมของครูสอนจึงมีความสำคัญ นำมาซึ่งความรอบรู้และความน่าเชื่อถือ สอดคล้องกับ อิมและคิม (Im & Kim, 2015) ที่ศึกษาพบว่า การเลือกผู้สอนกิจกรรมต่าง ๆ นั้น ผู้เรียนจะดูจากความน่าเชื่อถือ ความรอบรู้ในศาสตร์ของโยคะ ผู้สอนควรมีความรู้ศาสตร์ที่เกี่ยวข้องด้วยเช่น เรื่องของการหายใจ การทำสมาธิ

รูปแบบต่าง ๆ ความรู้เรื่องของกายวิภาคและสรีรวิทยา ความรู้กลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย และวิธีการดูแลสุขภาพองค์รวม ความรู้ดังกล่าวจะช่วยให้ครูสอนมีความรอบรู้และเชี่ยวชาญในการเป็นผู้ฝึกสอนโยคะ

ผู้เรียน พื้นความรู้เดิม สภาพร่างกายของผู้เรียน ความเร็วในการเรียนรู้ ทำให้ผู้เรียนมีความแตกต่างกัน การเรียนและฝึกโยคะทำให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในศาสตร์ของโยคะเพิ่มขึ้น และมีประสบการณ์ที่ดีจากการฝึกโยคะ ความสนใจหรือความชอบในกิจกรรมของผู้เรียนก็เป็นอีกปัจจัยที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และทำให้ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วริศรา พงษ์สูงเนิน และสาลี สุภาภรณ์ (2557) ที่ศึกษาและพบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงเจตคติของกลุ่มตัวคือ ความชอบและความสนุกจากการทำกิจกรรม และสอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ และสาลี สุภาภรณ์ (2557) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความชอบและสนุกกับการทำกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลาย เช่น การฝึกตารางเก้าช่อง การฝึกด้วยยางยืด การฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นต้น จึงทำให้ต้องการมาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

เนื้อหาวิชา ปัจจุบันโยคะมีหลากหลายรูปแบบทำให้ผู้เรียนสามารถเลือกได้ตามความชอบและความสนใจของตน เนื้อหาของโยคะทุกแบบโดยทั่วไปจะสอนเรื่องหลัก 8 ประการ ซึ่งเกี่ยวกับหลักการ ทำโยคะ การหายใจ และการฝึกสมาธิ ตัวอย่างเช่น การฝึกโยคะในอินเดียส่วนใหญ่สอนโยคะแบบดั้งเดิม (Traditional Yoga) หรือบางแห่งก็สอนหลายแบบ ผู้ฝึกสอนโยคะจึงต้องมีความรู้ความเชี่ยวชาญในรูปแบบของโยคะที่ตนสนใจแบบใดแบบหนึ่ง เช่น สอนหะฐะโยคะ จะเน้นไปในเรื่องของ การฝึกท่าสมาธิพระอาทิตย์ เน้นฝึกท่าที่สมบูรณ์ ถ้าสอนคุณดาลีโยคะจะเน้นฝึกการหายใจแบบไฟ ซึ่งเป็นการหายใจระดับท้องที่ค่อนข้างเร็ว รวมทั้งมีการสวดท่องมนตรา ฝึกกระตุ้นจักระทั้ง 7 แห่ง ส่วนผู้ที่สอนไอเยนกะโยคะ จะเน้นการใช้อุปกรณ์ช่วยในการฝึก เช่น บล็อก เชือก/เข็มขัดโยคะ มีการจัดแนวการลงน้ำหนัก รวมถึงการปรับท่าให้เหมาะสมกับเพศและวัยของผู้เรียน (สาลี สุภาภรณ์. 2554ข; Timothy, 2007)

วัตถุประสงค์ของผู้เรียน โยคะมีหลากหลายรูปแบบ และมีวิธีการฝึกที่แตกต่างกัน ผู้เรียนจะต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจนว่าต้องการฝึกโยคะเพื่ออะไร เพื่อที่จะได้เลือกรูปแบบการฝึกโยคะที่เหมาะสมกับตัวเอง สาลี สุภาภรณ์ (2554ข) ได้สรุปจุดมุ่งหมายในการฝึกโยคะไว้ 10 ข้อ คือ (1) เรียนรู้วิธีการฝึกโยคะอย่างถูกต้อง (2) มีสุขภาพที่ดี (3) เสริมสร้างสมาธิให้ดีขึ้น (4) เสริมสร้างความแข็งแรง (5) ควบคุมน้ำหนักตัว (6) คลายอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย (7) เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย (8) คลายอาการปวดเมื่อยไหล่ (9) ลดความเครียด และ (10) กระตุ้นการไหลเวียนของพลังปราณ จากวัตถุประสงค์ดังกล่าว ผู้สอนเองต้องเข้าใจว่าผู้เรียนต้องการเรียนหรือฝึกโยคะเพื่อจุดประสงค์ใด เพื่อจะได้เลือกสอนให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน นอกจากนั้น วัยที่

แตกต่างกัน เช่น วัยสูงอายุ มีข้อจำกัดเรื่องการหมุนของข้อต่อ หรือบางคนมีอาการข้อติด ผู้ฝึกสอนโยคะจึงต้องรู้จักดัดแปลงท่าต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับสภาพร่างกายในขณะเดียวกันก็ต้องบรรลุเป้าหมายของผู้เรียนด้วย ตัวอย่างเช่น การวิจัยของ ประภาศิริ วงษ์ชื่น (2550) พบว่า ผู้สูงอายุที่ทำการฝึกต้นเทียน-สาลีโยคะ มีความแข็งแรงของขา และความยืดหยุ่นที่ดีขึ้น นอกจากนั้น อาการปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก็ลดน้อยลง ทั้งนี้เพราะข้อต่อและกล้ามเนื้อยืดหยุ่นมากขึ้นนั่นเอง

วิธีการสอน ผู้ฝึกสอนจะต้องมีการเตรียมการสอน เลือกวิธีการสอนที่เหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน ไม่ว่าจะเป็นการสอนแบบเป็นกลุ่ม หรือสอนเป็นรายบุคคล สามารถใช้ตัวในการสอน และให้ฝึกแบบกับผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จตามความสามารถของตน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเจริญ กระบวนรัตน์ และสาลี สุภาภรณ์ (2557) ที่พบว่าปัจจัยที่ทำให้ผู้เรียนมาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องนั้นสืบเนื่องมาจากการสอนของครู เพราะครูสอนสามารถคิดทำการเคลื่อนไหวและอธิบายวิธีปฏิบัติทำได้ดี อีกทั้งมีการให้ฝึกแบบเป็นระยะ ๆ ทำให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง วิธีการสอนที่ดีจึงมีความสำคัญมาก

สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการฝึกโยคะต้องการห้องที่สงบเงียบ ปราศจากเสียงรบกวน ส่วนอุปกรณ์ที่จำเป็นได้แก่ เสื่อโยคะหรือเบาะรอง เข็มขัดโยคะหรือเชือก เป็นต้น ซึ่งจากการวิจัยกรณีศึกษาเกี่ยวกับหลักสูตรครูสอนโยคะในอาศรมประเทศอินเดียของ สาลี สุภาภรณ์ (2557) พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนโยคะในอาศรมได้แก่ การมีหนังสือประกอบการเรียนเพียงพอ การมีสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกเพียงพอ รวมทั้งจำนวนผู้เรียนที่มีความเหมาะสม (30 คน)

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

พรพิมล อินทียศ (2546) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของผู้ประกอบอาชีพอิสระ และปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความสำเร็จของผู้ประกอบอาชีพอิสระ กลุ่มตัวอย่างคือผู้ประกอบอาชีพอิสระ 20 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตและการสัมภาษณ์ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ผลการศึกษาพบว่า ความสำเร็จในการประกอบอาชีพอิสระนั้นขึ้นอยู่กับผลประกอบการในอาชีพว่าเป็นที่น่าพอใจหรือไม่ โดยคำนึงถึงต้นทุนทางสังคมและทุนทางเศรษฐกิจ หรือรายได้ที่เป็นกำไรจากการลงทุนตามเป้าหมายที่คาดไว้ โดยมีปัจจัยต่าง ๆ มาเกื้อหนุนได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีผู้ประกอบอาชีพอิสระซึ่งประสบความสำเร็จระดับสูง 7 ราย ปานกลาง 7 ราย และระดับต่ำ 6 ราย ปัจจัยที่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จได้แก่ สภาพครอบครัว ซึ่งเป็นส่วนสนับสนุนและสร้างประสบการณ์ทำให้เกิดความคิดรวบยอดในการประกอบอาชีพอิสระ การศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติม

เกี่ยวกับทักษะอาชีพนั้น ๆ รายได้ที่เกิดขึ้นเป็นตัวชี้วัดถึงกำไรที่จะตามมา ค่านิยม ความเชื่อ การเลือกอาชีพ การระดมทุน และการบริหารจัดการเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จ

วสี ศรีชลาคม (2547) ได้ศึกษาถึงประสบการณ์ทางกายและทางจิตใจของผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะตามทัศนะของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการนำศาสตร์หะฐะโยคะมาประยุกต์ใช้ ในการพัฒนานักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน ผลการวิจัยสรุปได้ 3 ประเด็น คือ แรงจูงใจในการปฏิบัติโยคะ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะฝึกปฏิบัติ และผลที่เกิดจากการปฏิบัติ ประเด็นที่ 1 แรงจูงใจในการฝึกโยคะแบ่งออกเป็น (1) แรงจูงใจเกี่ยวกับร่างกาย (2) แรงจูงใจเกี่ยวกับจิตใจ (3) แรงจูงใจเกี่ยวกับศาสตร์ของหะฐะโยคะ ประเด็นที่ 2 ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะฝึกปฏิบัติ จำแนกเป็น 10 ด้าน คือ (1) ความรู้สึกสงบ (2) ความรู้สึกถึงการกำหนดลมหายใจ (3) ความรู้สึกถึงสมาธิ (4) ความรู้สึกผ่อนคลาย (5) ความรู้สึกปลอดโปร่งจากความไม่สบายใจ (6) ความรู้สึกมุ่งมั่นตั้งใจจริง (7) ความรู้สึกอดทนเพียรพยายาม (8) ความรู้สึกถึงคุณค่าของโยคะ (9) ความรู้สึกว่ายโยคะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และ (10) ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับสภาพบรรยากาศ สภาพแวดล้อมในการฝึก และประเด็นที่ 3 ผลที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ (1) ผลทางด้านร่างกาย (2) ผลทางด้านจิตใจ และ (3) ผลที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติที่นำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน สรุปได้ว่า ศาสตร์ของหะฐะโยคะสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนานักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาได้

รังสิยา เตณรงค์ (2548) ศึกษาถึงการใช้สารสนเทศของผู้ประสบความสำเร็จในอาชีพอิสระที่จบจากโรงเรียนฝึกอาชีพกรุงเทพมหานครทั้ง 10 แห่ง โดยศึกษาการนำเอาเอกสารและสารสนเทศมาใช้ในการวางแผน การตัดสินใจเกี่ยวกับการประกอบอาชีพ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการตลาด การผลิต การดำเนินการ และศึกษาถึงปัญหารวมถึงอุปสรรคการใช้สารสนเทศ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสังเกต และการสัมภาษณ์ผู้ประกอบการอาชีพอิสระ 6 กลุ่มอาชีพ ได้แก่ (1) ช่างเสื้อผ้าสตรี (2) ช่างเสริมสวยสตรี ช่างตัดผมชาย (3) ผู้ประกอบการทำขนม เบเกอรี่ (4) ช่างวิทยุ โทรทัศน์ วีดิทัศน์ ช่างเครื่องกลไฟฟ้า (5) ช่างยนต์เบนซิน ช่างยนต์ดีเซล ช่างจักรยานยนต์ และ (6) ช่างทำความเย็นและเครื่องปรับอากาศ กลุ่มละ 5 คน รวมทั้งหมด 30 คน นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์แบบอุปนัย ผลการวิจัยพบว่าผู้ประกอบการอาชีพทั้ง 6 อาชีพ มีการใช้สารสนเทศไม่แตกต่างกัน แต่มีการใช้สารสนเทศเพื่อประโยชน์สูงสุดในด้านการตลาด 3 อาชีพ ได้แก่ ช่างเสื้อผ้าสตรี อาชีพทำขนม เบเกอรี่ และช่างวิทยุ โทรทัศน์ วีดิทัศน์ เครื่องกลไฟฟ้า ผู้ประกอบการอาชีพใช้แหล่งสารสนเทศบุคคล ด้านการผลิต เพื่อประโยชน์สูงสุด 3 อาชีพ ได้แก่ (1) ช่างเสริมสวย ช่างตัดผมชาย (2) ช่างยนต์เบนซิน/ช่างยนต์ดีเซล/ช่างจักรยานยนต์ และ (3) ช่างทำความเย็นและเครื่องปรับอากาศ ผู้ประกอบการอาชีพใช้แหล่งสารสนเทศในรูปวัสดุสิ่งพิมพ์ ด้านการผลิต เพื่อประโยชน์สูงสุด ทั้ง 6 อาชีพ ผู้ประกอบการอาชีพใช้แหล่งสารสนเทศในรูปสื่อสมัยใหม่ ด้านการผลิตเพื่อ

ประโยชน์สูงสุด 3 อาชีพ ได้แก่ (1) ช่างเสื้อผ้าสตรี (2) ช่างเสริมสวย ช่างตัดผมชายและ (3) ช่างยนต์เบนซิน ช่างยนต์ดีเซล ช่างจักรยานยนต์ สำหรับผู้ประกอบการอาชีพทำขนม เบเกอรี่ ใช้แหล่งสารสนเทศในรูปแบบสื่อสมัยใหม่ในการตลาด เพื่อประโยชน์สูงสุด ส่วนผู้ประกอบการอาชีพช่างวิทยุ โทรทัศน์ วีดิทัศน์ เครื่องกลไฟฟ้า ใช้แหล่งสารสนเทศในรูปแบบสื่อสมัยใหม่ในการดำเนินการเพื่อประโยชน์สูงสุด

ประภาศิริ วงษ์ชื่น (2550) ทำการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับผลของการฝึกต้นเทียนโยคะ ที่มีต่อความอ่อนตัวและความแข็งแรง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุจำนวน 14 คน จากสมาคมผู้สูงอายุ สดใส (ชื่อสมมติ) อายุเฉลี่ย 68.3 ปี กลุ่มตัวอย่างฝึกต้นเทียนโยคะประมาณ 60 นาที 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ในตอนเย็นวันจันทร์และวันพุธ ต้นเทียนโยคะคิดค้นในปี ค.ศ. 2004 โดย ดร. สาลี สุภาภรณ์ และเป็นโยคะ ประกอบไปด้วยท่า 20 ท่าและโยคะ 30 ท่า เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างและการสังเกต นอกจากนั้นยังมีการวัดความอ่อนตัวของลำตัวและความแข็งแรงของขา ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ซึ่งข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และการสังเกต ทำการวิเคราะห์โดยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล ส่วนข้อมูลเชิงปริมาณ (คะแนนความอ่อนตัวและความแข็งแรง) ใช้การคำนวณหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การหาค่าที่ ทำการตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลใช้วิธีสามเส้าของข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ และคะแนนการวัดความอ่อนตัวและความแข็งแรง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความอ่อนตัวของลำตัวและความแข็งแรงของขาดีขึ้น อันเป็นผลเนื่องมาจากการฝึกต้นเทียนโยคะ นอกจากนั้นยังพบว่า คะแนนเฉลี่ยของความอ่อนตัวของลำตัวและความแข็งแรงของขาหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ณัฐวุฒิ เกิดกรุง (2551) ทำการศึกษาคุนสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายโรงแรม ปทุมวัน ปริ๊นเซส กลุ่มตัวอย่างคือสมาชิกของศูนย์ออกกำลังกายโรงแรมปทุมวันปริ๊นเซส 320 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบมีเงื่อนไข เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.95 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่แล้วหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า (1) ระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติผู้ฝึกสอนในการออกกำลังกาย ด้านบุคลิกภาพ ด้านความรู้ และความสามารถในการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (2) ระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติผู้ฝึกสอนในการออกกำลังกาย เมื่อพิจารณาคูณลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามเพศ ต่อระดับความคิดเห็นพบว่า เพศชายและเพศหญิง มีความเห็นต่อคุณสมบัติผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายทั้งสามด้านอยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน (3) ระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนในการออกกำลังกาย เมื่อพิจารณาคูณลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามอาชีพ ต่อระดับความคิดเห็น พบว่าผู้มาออกกำลังกายส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัท มีความเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (4) ระดับความคิดเห็นต่อ

คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนในการออกกำลังกาย เมื่อพิจารณาคูณลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตาม วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรง มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ ฝึกสอนในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับที่มากที่สุด

สาลี สุภาภรณ์ (2554ก) ทำการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับคอร์สโยคะตามความต้องการ ของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนวิชาโยคะจำนวน 22 คน ชาย 6 คน หญิง 16 คน อายุ 19 – 20 ปี เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกต สัมภาษณ์ เทคนิคการบรรยาย เหตุการณ์สำคัญ และการวิเคราะห์เอกสาร วิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล และตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลโดยวิธีการสามเส้า ผลการวิจัยสรุปได้ 3 หัวเรื่อง คือหัวเรื่อง แรก เนื้อหาของโยคะที่นิสิตชอบ ประกอบด้วย (1) การฝึกโยคะในสำนักงาน (2) การฝึกให้จิตใจ ชัดเจน 20 ท่า ตามแบบต้นเทียน – สาลี โยคะ และ (3) การฝึกท่าโยคะพื้นฐานและปรารถนาที่ใช้ใน ชีวิตประจำวัน หัวเรื่องที่สอง ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ จำแนกได้เป็น 4 หัวข้อ ได้แก่ (1) รูวิธี ฝึกท่าโยคะและการหายใจที่ถูกต้อง (2) ประยุกต์ใช้หลักธรรมและหลักการโยคะในการดำเนิน ชีวิตประจำวัน (3) สุขภาพกายและจิตดีขึ้น (ความยืดหยุ่น สมาธิ การหายใจดีขึ้นและการปวดเมื่อย ร่างกายน้อยลง) และ (4) นำความรู้เรื่องโยคะไปดูแลสุขภาพ หัวเรื่องที่สาม ปัจจัยที่มีผลกระทบ โดยตรงต่อการเรียนวิชานี้ คือ (1) ตัวผู้เรียน และ (2) ครูสอนและวิธีการสอน โดยสรุปเนื้อหาสาระ ของโยคะที่จัดให้เรียนมีความเหมาะสม อย่างไรก็ตาม ครูผู้สอนควรให้ความสำคัญกับหัวเรื่องทั้ง 3 ที่อยู่ในความสนใจของนิสิตให้มากขึ้นเพราะเข้ากับวิถีการดำเนินชีวิตของนิสิตที่ต้องนั่งบนเก้าอี้และ ทำงานด้วยคอมพิวเตอร์รวมทั้งค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตวันละหลายชั่วโมง

สาลี สุภาภรณ์ (2556) ศึกษาถึงผลกระทบของการสอนเทนนิสด้วยวิธีการสอนแบบ แทคติกคอลและการสอนแบบโดยตรง กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนวิชาเทนนิส 1 ภาคเรียน จำนวน 24 คน (ชาย 20 คน หญิง 4 คน) และครูผู้สอนวิชานี้ อีก 1 คน ใช้วิธีคัดเลือกกลุ่ม ตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงโดยเลือกผู้เรียนจากห้องเรียนหนึ่ง ซึ่งครูทำการสอนด้วยวิธีผสมผสาน คือ สอนแบบแทคติกคอลในสัปดาห์ที่ 1 สลับกับการสอนแบบโดยตรงในสัปดาห์ที่ 2 กลุ่มตัวอย่างทุกคน สมัครใจและเห็นหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเข้าร่วมในการวิจัยนี้ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการ สังเกต การสัมภาษณ์ การเขียนบรรยายเหตุการณ์สำคัญและการวิเคราะห์เอกสาร ทำการวิเคราะห์ ข้อมูลแบบอุปนัยด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลและตรวจสอบความเชื่อถือได้ด้วยวิธีการ สามเส้า ผลการวิจัยพบว่าการสอนทั้งสองแบบมีผลดีต่อการเรียนเทนนิส การสอนแบบแทคติกคอลทำ ให้ผู้เรียนแก้ปัญหาในเกมได้ดีเป็นผลทำให้เล่นเทนนิสดีขึ้น การสอนโดยตรงเหมาะสำหรับใช้สอน ผู้เรียนมือใหม่ แม้ว่าการสอนทั้งสองแบบจะใช้สอนเทนนิสได้ดีแต่กลุ่มตัวอย่างต้องการให้เริ่มสอน ด้วยวิธีโดยตรงก่อนแล้วตามด้วยวิธีแทคติกคอล กลุ่มตัวอย่างเรียนรู้วิธีการเล่นเทนนิสและทักษะต่าง ๆ ได้แก่ การตีลูกโฟร์แฮนด์ แบคแฮนด์กราวสโตรก การเสิร์ฟ ฟุตเวิร์ค และกฎ กติกาในการเล่น

นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังได้รับความสนุกสนานจากการเรียนด้วย อย่างไรก็ตามระดับความสนุกสนานจะเพิ่มขึ้นเมื่อกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติกิจกรรมได้ดีและลดลงหากทำกิจกรรมได้ไม่ดีหรือร่างกายไม่สบาย ปัจจัยเกื้อหนุนที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนได้แก่ (1) ผู้เรียนมีความพร้อม (2) มีกิจกรรมการอบอุ่นร่างกายที่ดี (เช่น การตีโต้ลูกไปมา) (3) ใช้วิธีการสอนที่ดี และ (4) การวัดผลการเรียนที่เหมาะสม สำหรับปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนการสอนคือ (1) การเลือกคู่เล่นที่ไม่เหมาะสม (2) การได้รับข้อมูลย้อนกลับน้อย และ (3) ตารางเรียนที่ไม่เหมาะสม สรุปผลการวิจัย วิธีการสอนทั้งแบบแทคติคอลและแบบสอนโดยตรงส่งผลดีต่อการเรียน ดังนั้นครูควรสอนเทนนิสแก่ผู้เรียนมือใหม่ด้วยวิธีการทั้งสองแบบ

สาลี สุภาภรณ์ (2557) ทำการศึกษาเกี่ยวกับหลักสูตรการสอนโยคะในอาศรมประเทศอินเดีย การวิจัยนี้ต้องการศึกษาโครงสร้างของหลักสูตรโยคะ ความรู้และประสบการณ์ที่ผู้เรียนได้รับ และปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่ลงทะเบียนหลักสูตรครูสอนโยคะที่อาศรม ในประเทศอินเดียจำนวน 25 คน จากผู้เรียนทั้งหมด 30 คน เป็นหญิง 21 คน และ ชาย 4 คน จาก 20 ประเทศ อายุระหว่าง 20 – 66 ปี สำเร็จการศึกษาที่แตกต่างกันตั้งแต่ระดับประกาศนียบัตร ชั้นมัธยมศึกษาจนถึงระดับปริญญาเอก และส่วนใหญ่ใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารได้ดี ทำการรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์และการวิเคราะห์เอกสาร การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้า ผลการวิจัยสรุปได้เป็น 3 หัวเรื่อง คือ หัวเรื่องที่ (1) โครงสร้างของหลักสูตร พบว่า (1.1) หลักสูตรการสอนโยคะ เป็นการเรียนแบบอยู่ประจำ ใช้เวลา 264 ชั่วโมง คือเรียนสัปดาห์ละ 6 วัน พัก 1 วัน รวม 28 วัน หรือ 4 สัปดาห์ (1.2) ค่าเล่าเรียนมีความเหมาะสม คือ ประมาณ 1000 เหรียญดอลลาร์สหรัฐ (32,000 บาท) หัวเรื่องที่ (2) ความรู้และประสบการณ์ที่ผู้เรียนได้รับ สรุปได้เป็น 4 หัวข้อ คือ (2.1) การเรียนทฤษฎีและฝึกปฏิบัติโยคะ (2.2) การฝึกทักษะการสอน (2.3) การสอบ และ (2.4) การฝึกวิถีชีวิตแบบโยคี ได้แก่ (2.4.1) การฝึกสำรวมอินทรี (2.4.2) การฝึกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ (2.4.3) การฝึกโยคะนิทรา (2.4.4) การฝึกกามะโยคะ (กิจกรรมจิตอาสา) ส่วนหัวเรื่องสุดท้ายคือ (3) ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียน สรุปได้ 4 หัวข้อคือ (3.1) หนังสือประกอบการเรียนเพียงพอ (3.2) สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกเพียงพอ (3.3) จำนวนผู้เรียนเหมาะสม และ (3.4) ตารางเรียนเปลี่ยนแปลงบ่อย สรุปผลการวิจัย ผู้ที่สมัครเรียนหลักสูตรโยคะที่อยู่ประจำในอาศรมจะได้รับความรู้คล้ายคลึงกับผู้เรียนแบบไปกลับ แต่การอยู่ประจำทำให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิตในอาศรมของอินเดีย ด้วยเหตุนี้หลักสูตรครูสอนโยคะของอินเดียจึงยังคงได้รับความสนใจจากครูโยคะทั่วโลก ดังจะเห็นได้จากมีผู้เรียนเดินทางมาจากหลายประเทศด้วยกัน

เจริญ กระบวนรัตน์ และสาลี สุภาภรณ์ (2557) ศึกษาถึงผลของการออกกำลังกายด้วย ยางยืด ตารางเก้าช่อง และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อสุขภาพและเหตุปัจจัยที่ทำให้กลุ่มตัวอย่าง

ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัคร 20 คน จาก 42 คน ที่เข้าร่วมการออกกำลังกายครั้งละ 90 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 4 เดือน ด้วยยางยืด ตารางเก้าช่อง และกิจกรรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ยางยืดใช้เป็นแรงต้านในการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกลุ่มต่าง ๆ เป็นเวลา 30 นาที ตาราง 9 ช่องใช้ฝึกสมองซีกขวาและซ้าย โดยทำการก้าวเดินไปบนตารางทรงจตุรัสด้วยรูปแบบที่แตกต่างกันเป็นเวลา 30 นาที โดยมีเสียงดนตรีประกอบคล้ายกับการเต้นแอโรบิก นอกจากนั้น ยังมีการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อในช่วงสุดท้ายของการออกกำลังกายอีก 30 นาที ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การเขียนแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ และการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีแบบอุปนัยด้วยการตรวจสอบความคงที่ของข้อมูล และตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้า ผลการวิจัย สรุปได้ว่า การออกกำลังกายด้วยยางยืด ตารางเก้าช่อง และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีผลดีต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง 4 ประเด็นคือ (1) สุขภาพโดยรวมดีขึ้น (ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น ความอดทนของหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น) (2) การฝึกสมองทำให้สมาธิและความจำดีขึ้น (3) สุขภาพจิตดีขึ้น ความเครียดลดลง และ (4) การมีสังคมกับผู้อื่นเพิ่มขึ้น สำหรับปัจจัยที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง 4 เดือนจนจบโครงการนั้น สรุปได้ 2 ประการคือ (1) ครูสอนดี ใช้วิธีการสอน และให้ฟีดแบคได้ดี และ (2) ความชอบและสนุกกับกิจกรรมการออกกำลังกาย (ชอบการฝึกตารางเก้าช่อง ชอบการฝึกด้วยยางยืด ชอบการฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ชอบทำการออกกำลังกายที่มีความหลากหลาย และความชอบและความสนุกเพิ่มขึ้นถ้าทำกิจกรรมได้ดี) สรุปได้ว่า การฝึกด้วยยางยืด ตารางเก้าช่อง และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อช่วยเสริมสร้างสุขภาพโดยรวมได้เป็นอย่างดี ดังนั้นผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายควรพิจารณากิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความแข็งแรง ความยืดหยุ่นและความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดเพื่อช่วยเสริมสร้างสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

กฤษฎา สุรไพ, สาลี สุภาภรณ์ และอุษากกร พันธุ์วานิช (2558) ได้ศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนฟิตเนส กลุ่มตัวอย่างเป็นชาย 53 คน และหญิง 7 คน (เป็นผู้ฝึกสอนฟิตเนส 40 คนและเป็นผู้บริหารงานฟิตเนส 20 คน) ซึ่งทำงานในฟิตเนสของโรงแรมระดับ 4 – 5 ดาว ในเขตกรุงเทพมหานคร มีประสบการณ์ทำงานในฟิตเนสของโรงแรมอย่างน้อย 3 ปี เก็บข้อมูลด้วยการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ การกระตุ้นความจำด้วยภาพถ่ายและการเขียนแผนที่ความคิด วิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลและตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้า ผลการศึกษสรุปได้เป็น 2 ประการคือ ประการแรก ปัจจัยที่ช่วยให้ผู้ฝึกสอนฟิตเนสประสบความสำเร็จได้แก่ (1) มีความรู้ดี สอนกิจกรรมต่าง ๆ ได้ (2) รักงานฟิตเนส (มีจิตอาสา มีบุคลิกภาพที่ดี) (3) ผู้บริหารสนับสนุน ทำงานเป็นทีมและเรียนรู้อยู่เสมอ (4) สวัสดิการดี และมีผลตอบแทนที่เหมาะสม (5) มีโอกาสก้าวหน้าสูง และ (6) มีสิ่งอำนวยความสะดวก

สะดวกและอุปกรณ์ที่ดี ประการที่สอง ปัจจัยที่เป็นปัญหาในการทำงานฟิตเนส ได้แก่ (1) ขาดความเป็นมืออาชีพ (ขาดทักษะทางภาษา การสื่อสารและการให้บริการลูกค้า) (2) ขาดจริยธรรมในอาชีพ (ขาดความซื่อสัตย์ ความตรงต่อเวลา การพัฒนาตนเอง) (3) ขาดความพร้อม (ทำงานนอกเวลามาก) (4) ไม่สามารถสร้างความพึงพอใจให้ลูกค้าทุกคน (5) ผู้ฝึกสอนไม่เพียงพอช่วงที่มีผู้ใช้บริการมาก และ (6) อุปกรณ์และเครื่องมือออกกำลังกายชำรุด/ไม่เพียงพอ กล่าวโดยสรุปผู้ที่ต้องการทำงานให้ประสบความสำเร็จในตำแหน่งผู้ฝึกสอนฟิตเนสของโรงเรียมต้องมีความรู้เกี่ยวกับศาสตร์ด้านการออกกำลังกายและสุขภาพ สามารถสอนและสื่อสารได้ดีทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ นอกจากนั้น ต้องเป็นผู้ที่รักงานบริการและมีจริยธรรมในวิชาชีพ

งานวิจัยต่างประเทศ

ลี (Lee. 2004) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของการฝึกโยคะและสุขภาวะ โดยการเปรียบเทียบระดับสุขภาวะของผู้ฝึกโยคะหัดใหม่กับผู้ที่มีความชำนาญ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ฝึกโยคะทั้งชายและหญิงจำนวน 107 คน ซึ่งคัดเลือกมาจากศูนย์ฝึกโยคะแห่งหนึ่งในฮาวาย กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและแบบสอบถามเกี่ยวกับระดับสุขภาวะ ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายทางเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต ผลดีและผลเสียของการฝึกโยคะ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มผู้ฝึกใหม่และผู้ที่มีความชำนาญมีความคล้ายคลึงกันในเรื่องของเพศ การศึกษา การแสดงออก แต่แตกต่างกันในเรื่องของอายุ รายได้ต่อเดือนและเชื้อชาติ นอกจากนั้นยังพบว่า ผู้ฝึกโยคะที่มีความชำนาญมีระดับสุขภาวะที่สูงกว่าผู้ฝึกใหม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ผู้ฝึกโยคะที่มีความชำนาญมีความพึงพอใจในการฝึกมากกว่า นอกจากนั้น ยังมีการพัฒนาสุขภาวะที่ดีขึ้น สรุปได้ว่า ประสิทธิภาพและความชำนาญในการฝึกโยคะที่แตกต่างกันมีผลทำให้ผู้ฝึกมีการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะที่แตกต่างกันด้วย

สุภาภรณ์ (Supaporn. 2006) ทำการวิจัยเกี่ยวกับความหมายของการฝึกโยคะตามแนวทฤษฎีโครงสร้างของความหมาย (Meaning) ของซิกเซนมิฮาลยี (Csikszentmihalyi. 1990) ซึ่งกล่าวถึงโครงสร้างของความหมายว่ามีองค์ประกอบสำคัญ 3 ด้าน คือจุดมุ่งหมาย ความตั้งใจและข้อมูลหรือความรู้ที่ได้รับ กลุ่มตัวอย่างเป็นชาวต่างชาติที่อาศัยอยู่ในเมืองไทยจำนวน 10 คน เป็นชาย 2 คนและหญิง 8 คน อายุระหว่าง 35-59 ปี ระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในเมืองไทยอยู่ระหว่าง 3-6 ปี กลุ่มตัวอย่างมาจาก 10 ประเทศ ๆ ละ 1 คน คือ สหรัฐอเมริกา ฝรั่งเศส ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ อังกฤษ อินเดีย ญี่ปุ่น สิงคโปร์ จีนและไต้หวัน กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมในการฝึกโยคะสัปดาห์ละครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 14 สัปดาห์ โดยมีครูสอนพิเศษหญิงซึ่งมีใบรับรองในการสอนโยคะเป็นผู้สอน การเก็บข้อมูลใช้การสังเกตและการสัมภาษณ์ ทำการวิเคราะห์ความคงที่ของข้อมูลตามกรอบแนวทฤษฎีโครงสร้างของความหมายตามแนวคิดของซิกเซนมิฮาลยี ใช้วิธีตรวจสอบความเชื่อถือได้ของ

ข้อมูลโดยกลุ่มตัวอย่าง (Member Checking) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีเป้าหมายในการฝึกโยคะสองข้อ คือ เพื่อฝึกทักษะเกี่ยวกับโยคะและเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ การที่กลุ่มตัวอย่างมีเป้าหมายที่ชัดเจนทำให้มีความตั้งใจในขณะที่ฝึก อีกทั้งมีการฝึกฝนเพิ่มเติมเมื่อมีเวลาว่างเป็นผลให้ได้รับความรู้ มีทักษะเกี่ยวกับโยคะเพิ่มขึ้นและมีสุขภาพที่ดีขึ้นด้วย นอกจากนี้ ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติที่ดีต่อการฝึกและต่อครูสอนโยคะ อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างเสนอแนะให้ครูสอนเพิ่มการให้ความดูแล ช่วยเหลือและแก้ไขท่าทางการฝึกที่ถูกต้องให้มากขึ้น นอกจากนี้ครูสอนควรทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยในการกด ผลักหรือดึงเพื่อให้มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบมีผู้ช่วย (Passive Stretching) อันจะส่งผลให้การฝึกปฏิบัติมีความก้าวหน้ารวดเร็วยิ่งขึ้น

พาร์ค และคณะ (Park; et. al. 2013) ได้ศึกษาพฤติกรรมที่เป็นจริงกับพฤติกรรมที่คาดหวังของครูสอนโยคะตามการรับรู้ของผู้เรียน ทั้งนี้โดยมีสมมุติฐานว่า พฤติกรรมของครูสอนโยคะมีผลต่อความเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกเก็บกดของผู้เรียน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสำรวจพฤติกรรมของครูโยคะ เพราะพฤติกรรมที่เป็นจริงอาจส่งผลต่อประสบการณ์ในการฝึกและประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกโยคะ กลุ่มตัวอย่างเป็นครูสอนโยคะและผู้เรียนโยคะที่ตอบแบบสำรวจทางออนไลน์ ผลการวิจัยพบว่า ครูและผู้เรียนส่วนใหญ่พึงพอใจกับพฤติกรรมของครูโยคะ อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมที่เป็นจริงของผู้เรียนกับพฤติกรรมที่คาดหวังนั้นยังมีความขัดแย้งกัน กล่าวคือ ผู้เรียนรู้ว่าควรนำหลักของโยคะไปใช้เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีแต่ในทางปฏิบัติจริงยังไม่สามารถทำได้

เอเลียสัน (Eliasson. 2013) ได้ศึกษาหน้าที่และบทบาทของของครูโยคะในปัจจุบัน กลุ่มตัวอย่างเป็นครูโยคะ 10 คน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลในเรื่องเชื้อชาติ ภูมิหลังหรือบทบาทหน้าที่ในการสอน สรุปได้ว่า หน้าที่ของครูโยคะคือให้ความรู้ในเรื่องของสุขภาพ ศาสนา และวัฒนธรรม สำหรับโยคะในเชิงธุรกิจ ครูโยคะ จะต้องทำหน้าที่ให้สอดคล้องกับความคาดหวังของลูกค้าที่จ่ายเงินเพื่อมาฝึก กล่าวได้ว่าโยคะในเชิงธุรกิจของทางตะวันออกจะพูดถึงเรื่องต่าง ๆ รวมถึงเรื่องที่เป็นนามธรรม ลึกลับ ส่วนในทางตะวันตกซึ่งเป็นระบบทุนนิยม จะเน้นการสอนเพื่อให้มีจิตวิญญาณ และสุขภาพดี

มัทสุชิตะ และ โอกะ (Matsushita; & Oka. 2015) ได้ทำการสำรวจผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์อันเนื่องมาจากการฝึกโยคะ คำว่าผลที่ไม่พึงประสงค์หมายถึง อาการหรือปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากการเข้าร่วมฝึกโยคะ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่ลงทะเบียนเข้าเรียนฝึกโยคะ 2508 คน และ ครูผู้สอนซึ่งนำโยคะไปใช้สอนเพื่อการบำบัดจำนวน 271 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเพื่อสำรวจผลการฝึกโยคะที่ไม่พึงประสงค์จากมุมมองของผู้เรียน และสำรวจจากมุมมองของผู้สอนโยคะ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าเรียนฝึกโยคะ 2,508 คน มีผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยเรื้อรัง 1,434 คน (53.5%) ได้รับการรักษาจากโรงพยาบาลจำนวน 1,063 คน

(42.3%) และ 687 คน (27.8%) พบว่าตนเองมีอาการที่ไม่พึงประสงค์หลังจากทำการฝึกโยคะ อาการที่พบบ่อย ๆ ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับระบบกล้ามเนื้อและกระดูก เช่น ปวดกล้ามเนื้อ 297 คน นอกจากนั้นยังมีอาการผิดปกติที่เกี่ยวกับระบบประสาทและการหายใจอีกด้วย ผลการฝึกที่ไม่พึงประสงค์ (63.8%) ส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง ไม่มีผลกระทบต่อการทำงานร่วมฝึกโยคะของกลุ่ม ตัวอย่าง จากการสำรวจปัจจัยเสี่ยงของการเกิดผลการฝึกที่ไม่พึงประสงค์ พบว่า ความเสี่ยงต่อการเกิดอาการที่ไม่พึงประสงค์จากการฝึกโยคะจะเพิ่มขึ้นในกลุ่มผู้ฝึกที่เป็นโรคเรื้อรัง สภาพร่างกายไม่แข็งแรงสมบูรณ์ หรือเข้าเรียนโยคะด้วยความรู้สึกลังเลหรือเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ แนวโน้มการเกิดผลการฝึกที่ไม่พึงประสงค์จะมีความรุนแรงมากขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุเกินกว่า 70 ปีขึ้นไป รวมถึงผู้ที่มีปัญหาร่างกายที่เกี่ยวกับระบบกระดูก กล้ามเนื้อ และข้อต่อ สรุปได้ว่า ร้อยละ 30 ของผู้เข้าร่วมฝึกโยคะ มีอาการที่ไม่พึงประสงค์หลังจากการฝึก แม้ว่าอาการจะไม่รุนแรงมาก แต่ผู้ฝึกที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังมีแนวโน้มที่จะมีอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่สัมพันธ์กับความเจ็บป่วยของตน ดังนั้น การนำโยคะไปสอนกับกลุ่มคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับความเครียดและมีการเจ็บป่วยเรื้อรังจึงต้องเพิ่มความระมัดระวังให้มากขึ้น ทั้งนี้เพราะผู้วิจัยพบว่า การฝึกโยคะในญี่ปุ่นเป็นที่นิยมกว้างขวางในปัจจุบัน มีการฝึกเพื่อสุขภาพและเพื่อบำบัดความเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจ กล่าวได้ว่า เป็นแพทย์ทางเลือกรูปแบบหนึ่ง

บุคและคาวลิ่ง (Burke; & Cowling. 2015) ทำการศึกษาถึงคุณค่าของผู้ทำงานอิสระต่อการรับรู้ของผู้จัดการ การศึกษานี้มองในภาพรวมของผู้บริหารและนักลงทุนที่หลากหลายในประเทศอังกฤษในการเพิ่มผู้ทำงานอิสระในธุรกิจ การศึกษานี้ใช้ผู้ทำงานอิสระทั้งในธุรกิจขนาดเล็กและใหญ่ในประเทศอังกฤษ วิธีการวิจัยเป็นการสำรวจและกรณีศึกษา ซึ่งผลการศึกษพบว่า ผู้บริหารรับรู้ว่าการเพิ่มผู้ทำงานอิสระเพิ่มคุณค่าค่อนข้างสูงในการทำงาน ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำงาน การจ้างผู้ทำงานอิสระในราคาไม่สูง สามารถทำงานได้ดี และมีทักษะสูง ทำให้ธุรกิจมีความเสี่ยงทางการเงินน้อยลง ในขณะเดียวกันสามารถเพิ่มความคล่องตัวทางธุรกิจ ความยืดหยุ่น และประสิทธิภาพ ผู้ทำงานอิสระถูกมองว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจ นวัตกรรมของผู้ประกอบการ

อลิสัน และ การ์ดเนอร์ (Alison; & Gardiner. 2015) ศึกษาถึงวิธีการสอนกายวิภาคศาสตร์สำหรับหลักสูตรอบรมครูโยคะ (Yoga Teacher Training: YTT) โดยใช้หลักการของโทมัส ไมเออร์ (Tomas Myers) ซึ่งเน้นการทำกิจกรรมในห้องทดลอง และใช้วิธีการของบลู (Blue) ในการแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มย่อยเพื่อให้มั่นใจว่านักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในระดับสูงและสามารถนำไปใช้ได้ ผลการศึกษพบว่า วิธีการสอนกายวิภาคศาสตร์แบบดั้งเดิมยังคงให้ประโยชน์แก่นักเรียนและครูได้เป็นอย่างดี

อิม (Im. 2015) ทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ของรูปแบบการสอน ปัจจัยของความสนุกสนาน และการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้ฝึกสอนโยคะ ต่อการรับรู้ของผู้ฝึก กลุ่มตัวอย่าง 247 คนจากศูนย์โยคะในกรุงโซล วิเคราะห์ความถี่ วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ และวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง ผลการศึกษาพบว่า (1) รูปแบบการสอนมีอิทธิพลต่อปัจจัยด้านความสนุกสนาน (2) รูปแบบการสอนมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และ (3) ปัจจัยแห่งความสนุกสนานมีอิทธิพลให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

อิม และ คิม (Im; & Kim. 2015) ทำการศึกษาถึงตัวบ่งชี้ที่มีอิทธิพลต่อการเลือกและความเชื่อมั่นในผู้ฝึกสอนโยคะในศูนย์โยคะจากพฤติกรรมหลังเข้าร่วมคลาส เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 262 คน ทำการวิเคราะห์ความคงที่ของข้อมูลจากการวิเคราะห์ความถี่ในการทำงาน วิเคราะห์ถึงปัจจัยต่าง ๆ และการหาค่าความสัมพันธ์ ผลการศึกษาพบว่า (1) การเลือกผู้ฝึกสอนโยคะมีอิทธิพลมาจากความเชื่อมั่นในตัวผู้ฝึกสอนโยคะ (2) การเลือกผู้ฝึกสอนมีอิทธิพลมาจากพฤติกรรมหลังการเข้าร่วมคลาส และ (3) ความเชื่อมั่นในผู้ฝึกสอนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมหลังการเข้าร่วมเรียนโยคะ



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัยจะได้กล่าวถึงหัวข้อต่าง ๆ ได้แก่ (1) กลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง (2) วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล (3) การวิเคราะห์ข้อมูล และ (4) การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ฝึกสอนอิสระโยคะในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 14 คน เป็นชาย 2 คน หญิง 12 คน อายุระหว่าง 31 – 57 ปี คัดเลือกแบบเจาะจงจากผู้ที่มีสมัครเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย โดยมีเงื่อนไขว่าต้องเป็นผู้ฝึกสอนโยคะที่มีประสบการณ์ในการสอนอย่างน้อย 5 ปี มีรอบการสอนอย่างน้อย 5 รอบต่อสัปดาห์ ทำงานประจำหรือมีอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะอย่างเดียวก็ได้ ทุกคนเซ็นหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเข้าร่วมในการวิจัย (หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เลขที่ SWUEC/E-264/2558)

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้ (1) การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) โดยทำการสังเกตการสอนโยคะของผู้ฝึกสอนอิสระโยคะแต่ละคน 1-2 ครั้ง (2) การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) โดยใช้แบบสัมภาษณ์ (ภาคผนวก ก) และ (3) การเขียนแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incidence Forms) (ภาคผนวก ข) โดยมีขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างและเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยให้ผู้ฝึกสอนอิสระโยคะที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกคนรับทราบ พร้อมทั้งเซ็นหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อยืนยันการเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

2. ผู้วิจัยสังเกตการสอนของผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ โดยเน้นการสังเกตไปที่เทคนิคการสอนตลอดจนปัจจัยแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อการสอน โดยบันทึกข้อมูลจากการสังเกตด้วยการจดบันทึก จากนั้นนำมาขยายความและเขียนบันทึกโดยละเอียดในโปรแกรมเวิร์ด (Word) เพื่อจัดทำเป็นบันทึกการสังเกตในแต่ละครั้งต่อไป

3. ทำการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ โดยใช้แบบสัมภาษณ์ สำหรับแบบสัมภาษณ์นั้น ได้มีการนำไปทดลองใช้ในการศึกษานำร่องกับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 คน เพื่อหาข้อบกพร่องของแบบสัมภาษณ์ และปรับปรุงข้อคำถามให้มีความเหมาะสมก่อนที่จะนำไปใช้ในการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง

4. กลุ่มตัวอย่างตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญด้วยวิธีการเขียนตอบ หรือพูดเพื่อให้ผู้วิจัยบันทึกเทปเสียงไว้ แล้วนำไปถอดเทปโดยพิมพ์ลงในโปรแกรมเวิร์ด (Word) เพื่อเตรียมสคริปไว้ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparison) ซึ่งได้มาจากการสังเกต การสัมภาษณ์ และการเขียนแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ สำหรับการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลนั้นมีอยู่ 4 ขั้นตอนคือ (1) การอ่านข้อมูลเพื่อหาหัวข้อ (2) การจัดกลุ่มหัวเรื่อง (3) การนำข้อมูลมาจัดเข้ากับหัวข้อที่เหมาะสม และ (4) การอธิบายหัวข้อ (สาลี สุภาภรณ์, 2550) โดยมีการจัดเตรียมข้อมูลเพื่อวิเคราะห์ดังนี้

1. ข้อมูลจากการสังเกต ผู้วิจัยทำการจดบันทึกข้อมูลขณะทำการสังเกต และนำบันทึกจากการสังเกตมาเขียนอธิบายและขยายความโดยพิมพ์ลงในโปรแกรมเวิร์ด (Word) ทันทีที่เสร็จสิ้นการสังเกต เพื่อเตรียมข้อมูลให้พร้อมสำหรับการนำไปวิเคราะห์

2. ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้ทำการบันทึกเทปเสียงการสัมภาษณ์ และนำเทปไปถอดความแบบคำต่อคำ (Verbatim) เพื่อจัดทำสคริปการสัมภาษณ์ สำหรับใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3. ข้อมูลจากการเขียนบรรยายเหตุการณ์สำคัญ ที่ได้มาจากการเขียนตอบ หรือตอบโดยการพูดเพื่อให้ผู้วิจัยบันทึกเทปเสียง ถ้าเป็นข้อมูลที่เขียนตอบผู้วิจัยได้นำไปพิมพ์ลงในโปรแกรมเวิร์ด (Word) ส่วนข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเทปเสียงผู้วิจัยได้นำเทปบันทึกเสียงไปถอดความแบบคำต่อคำ เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการวิเคราะห์

4. นำข้อมูลที่ได้จากการสังเกต การสัมภาษณ์ และการเขียนบรรยายเหตุการณ์สำคัญ มาทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล เพื่อตรวจสอบว่าข้อมูลมีความสอดคล้องกันมากน้อยเพียงใด และสรุปเป็นผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ

การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล

การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลใช้วิธีการสามเส้า (Triangulation) ของข้อมูลที่ได้มาจากการสังเกต สัมภาษณ์ และการเขียนแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกันของข้อมูลที่ได้มา (สาลี สุภาภรณ์. 2550)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกต การสัมภาษณ์และการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ
สรุปได้เป็น 2 ตาราง คือ ตาราง 1 แสดงคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และตาราง 2 สรุปผลการวิจัย
ดังจะได้กล่าวถึงรายละเอียดตามลำดับ

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 1 คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ชื่อ	อายุ/ เพศ	ประสบ การณ์	รอบในการสอน		ค่าสอน/ ชม.	G1/G2 ค่าสอน/ เดือน	การศึกษา สูงสุด/สาขา	ประกาศนียบัตร โยคะ
			กลุ่ม	ส่วนตัว				
TY1	48/1*	10 ปี	5	15	700-2000	G1/50,000	ป.โท*I	ผ่านการอบรม*
TY2	38/1*	10 ปี	7	2	600-1000	G2/36,000	ป.โท*II	ผ่านการอบรม*
TY3	33/2*	10 ปี	5	2-3	1000- 1200	G1/30,000	ป.เอก*I	ACE***
TY4	57/1*	20 ปี	4	1	600-1000	G2/17,200	ป.เอก*I	TTC**, Therapy, India
TY5	37/2*	10 ปี	3	2	400-600	G2/8000	ป.โท*I	ผ่านการอบรม*
TY6	34/1*	14	19	11	500-1000	G1/60,000	ป.โท*I	ผ่านการอบรม*
TY7	34/1*	9 ปี	10	2	500-1500	G2/15,000	ป.โท*I	TTC** (ไทย)
TY8	50/1*	10 ปี	10	1	400-700	G2/25,000	ป.ตรี*III	ผ่านการอบรม*
TY9	51/1*	6 ปี	12	2	500-1000	G1/35,000	ปวช	ผ่านการอบรม*
TY10	43/1*	5 ปี	13	12	500-1500	G1/40,000	ป.ตรี*V	TTC** (ไทย)
TY11	40/1*	10 ปี	15	5	500-1200	G1/30,000	ปวส	ผ่านการอบรม*
TY12	31/2*	11 ปี	16	-	500-800	G1/30,000	ป.โท*I	ยังไม่เคยอบรม
TY13	34/1*	7 ปี	8	5	500-1000	G2/35,000	ป.ตรี*V	TTC** (ไทย)
TY14	49/1*	6 ปี	5	2	600-1200	G1/30,000	ป.โท*I	TTC** (India)

หมายเหตุ 1* = เพศหญิง, 2* = เพศชาย, ผ่านการอบรม* = ผ่านการอบรมหลักสูตรผู้นำโยคะ 3 – 5 วัน, TTC** = Teacher Training Course, ACE*** = American Council on Exercise, G1 สอนโยคะเป็นอาชีพหลัก, G2 สอนโยคะเป็นอาชีพเสริม, *I = วิทยาศาสตร์การกีฬา, *II = MBA, *III = รัฐศาสตร์, *V = บริหาร

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นชาย 2 คนและหญิง 12 คน อายุตั้งแต่ 31 – 57 ปี ประสบการณ์สอนตั้งแต่ 6 – 20 ปี ใช้ชื่อสมมุติว่า ทิวยาย 1 – 14 (TY1 – TY14) หมายถึง ผู้ฝึกสอนอิสระโยคะคนที่ 1 – 14 มีจำนวนรอบในการสอน (สอนเป็นกลุ่มและรายบุคคล) อย่างน้อย 5 รอบ/สัปดาห์หรือมากกว่า ค่าสอนต่อชั่วโมง 400 – 2000 บาท ค่าสอนต่อเดือน 8,000 – 60,000 บาท ทำงานประจำหรือธุรกิจส่วนตัว 5 คน และเป็นผู้ฝึกสอนอิสระโยคะอย่างเดียว 9 คน ระดับการศึกษาแตกต่างกันตั้งแต่วุฒิปริญญาตรีถึงปริญญาเอก

ตาราง 2 ผลการวิจัย

ตัวชี้วัดความสำเร็จ	ประสบการณ์แห่งความสำเร็จ	ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ
1.1 ผู้เรียน 1.1.1 เกิดการเรียนรู้ 1.1.2 มีพัฒนาการและสุขภาพดีขึ้น 1.1.3 ชอบ/มีเจตคติที่ดีต่อโยคะ 1.2 ผู้สอน 2.1 มีอาชีพหลัก/เสริม 2.2 มีรอบสอน/รายได้เพิ่ม 2.3 มีสุขภาพดี	1. ได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ 2. สอนได้ดีและมีความพร้อมในการสอน 3. ได้เผยแพร่ความรู้และทักษะด้านโยคะ 4. ได้รู้จักกลุ่มคนที่มีความสนใจคล้ายคลึงกัน	1. มีความรอบรู้ศาสตร์ของโยคะ 1.1 รู้จักโยคะชนิดต่าง ๆ 1.2 เข้าใจความแตกต่างระหว่างโยคะกับการออกกำลังกาย 1.3 รู้เรื่องปรมาณและการหายใจ 1.4 เข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (อาหารสุขภาพ วิถีชีวิตแบบโยคี) 2. ความรู้ด้านวิธีการสอน 2.1 คิวท่าโยคะและคิววิธีการหายใจได้ดี 2.2 ใช้ภาษาที่เข้าใจได้ง่าย 2.3 ประยุกต์ทำให้เหมาะกับความสามารถผู้เรียน 3. รอบรู้ในศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง 3.1 รู้กายวิภาค/สรีรวิทยาของมนุษย์ 3.2 ศาสนาและวัฒนธรรม

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ 3 หัวเรื่อง (ดูตาราง 2) สำหรับหัวเรื่องที่ 1 คือ ตัวชี้วัดความสำเร็จ จำแนกเป็นตัวชี้วัดด้านผู้เรียนและผู้สอน กล่าวคือ (1) ผู้เรียน (1.1 เกิดการเรียนรู้ 1.2 มีพัฒนาการและสุขภาพดีขึ้น 1.3 ชอบและมีเจตคติที่ดีต่อโยคะ) และ (2) ผู้สอน (2.1 มีอาชีพหลัก/เสริม 2.2 มีรอบสอน/รายได้เพิ่ม และ 2.3 มีสุขภาพดี) หัวเรื่องที่ 2 ประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ได้แก่ (1) ได้

ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ (2) สอนได้ดีและมีความพร้อมในการสอน (3) ได้เผยแพร่ความรู้และทักษะด้านโยคะ และ (4) ได้รู้จักกลุ่มคนที่มีความสนใจคล้ายคลึงกัน หัวเรื่องที่ 3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ แบ่งได้ 3 หัวข้อ คือ (1) มีความรอบรู้ศาสตร์ของโยคะ (รู้จักโยคะชนิดต่าง ๆ เข้าใจความแตกต่างระหว่างโยคะกับการออกกำลังกาย รู้เรื่องปราณและการหายใจและเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (2) ความรู้ด้านวิธีการสอน (คิวท่าโยคะและคิววิธีการหายใจได้ดี ใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายและประยุกต์ทำให้เหมาะกับความสามารถของผู้เรียน และ (3) รอบรู้ในศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง (รู้กายวิภาคและสรีรวิทยาของมนุษย์ และศาสนาและวัฒนธรรม) ดังจะได้กล่าวถึงผลโดยละเอียดในแต่ละหัวเรื่องต่อไป

1. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

ผลการวิจัยพบว่า ตัวชี้วัดความสำเร็จในการประกอบอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ จำแนกได้เป็น ผู้เรียนและผู้สอน ในส่วนของผู้เรียน ถ้าผู้สอนสามารถสอนให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีพัฒนาการและสุขภาพที่ดีขึ้น มีความชอบและเจตคติที่ดีต่อโยคะ ก็กล่าวได้ว่าเป็นความสำเร็จในการประกอบอาชีพนี้

1.1 ผู้เรียน

1.1.1 เกิดการเรียนรู้

การที่ได้มาเรียนโยคะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ในเรื่องทักษะของโยคะ และเรื่องการหายใจ ดังเช่น TY2 ได้อธิบายไว้ดังนี้ “พี่เริ่มสอนคลาสตัวเองโดยที่ผู้เรียนเขายังไม่เคยเรียนกับครูอื่นมาก่อนเลย เริ่มต้นจากเขาไม่มีความรู้โยคะเลยจนทุกวันนี้ที่พี่สอน พี่รู้สึกว่าพี่มีความสุขทุกครั้งพี่สอน สอนให้คนเรียนเขารู้สึกตัว (ฝึกสติ) ทุกครั้งเวลาขยับตัว อย่างเวลาทำท่าแมว คนที่ไม่รู้สีกตัวก็จะโก้งตัว โกงตัว แต่นักเรียนพี่ เขาทำไปพร้อมกับลมหายใจ เขาเรียนรู้” สอดคล้องกับ TY3 ที่กล่าวว่า “ต้องวิเคราะห์ให้ได้ว่านักเรียนทำท่าได้ไหม ให้ฟีดแบค (Feedback) เขาได้เลย ว่าทำท่าได้ดีหรือไม่ดี ทำได้ดีกว่าอาทิตย์ที่แล้วนะ พอเรามีฟีดแบค นักเรียนก็จะมีพัฒนาการ” สอดคล้องกับ TY14 ที่สรุปว่าการได้สอนส่วนตัวกับนักเรียนทำให้เห็นถึงการเรียนรู้ของนักเรียนดังนี้ “หลังจากฝึกไป 3 เดือนเราสังเกตได้ว่านักเรียนมีการหายใจที่ดีขึ้น คือหายใจได้ลึกขึ้น ไม่หายใจถี่หรือสั้นเหมือนช่วงเริ่มฝึก แสดงว่าเขาเรียนรู้”

1.1.2 มีพัฒนาการและสุขภาพดีขึ้น

การฝึกโยคะช่วยให้ผู้เรียนมีพัฒนาการคือมีทักษะการปฏิบัติท่าต่าง ๆ ตลอดจนการหายใจที่ดีขึ้น เพราะโยคะเป็นศาสตร์ที่เน้นในเรื่องของการหายใจ นอกจากนั้น การที่ได้มาเข้าร่วมฝึกบ่อย ๆ ก็ทำให้ผู้เรียนมีสุขภาพดีขึ้นด้วย ตัวอย่าง TY5 บรรยายว่า “อาม่าคนหนึ่ง อายุประมาณ 70 กว่าปี เราได้สังเกตว่าอาม่าเข้ามาเรียนกับเราบ่อยจัง อาม่าบอกว่าเคยไปหาหมอ หมอบอกว่าเป็นโรคกระดูกทับเส้นประสาท หมอก็บอกว่าผ่า แต่อาม่าไม่อยากผ่าเพราะไม่รู้ว่าผ่าแล้วจะกลับมาเหมือนเดิมไหม พอเรียนโยคะกับเราได้ 3 – 4 เดือน อาม่าก็ไปหาหมอใหม่ หมอบอกว่าไปทำอะไร

มา ไม่ต้องผ่าแล้ว” สอดคล้องกับ TY 11 ซึ่งกล่าวว่า “น้องคนนั้นอายุ 26 แล้ว ปวดหลังมา 10 กว่าปี ด้วยเหตุผลที่ว่ากระดูกเชิงกรานหายไป 1 เส้น ต้องกินยาาระงับปวดมาเป็น 10 ปี รักษาทุกวิธีไม่หาย มีคนแนะนำให้มาเล่นโยคะ ก็มาเล่นประมาณ 10 ชั่วโมง เขาสามารถหยุดยา ไม่ต้องกินยาเลย ทำให้เขาใช้ชีวิตประจำวันได้ แค่นี้เราซึ่งเป็นครูสอนก็มีความสุขแล้ว”

1.1.3 ชอบ/มีเจตคติที่ดีต่อโยคะ

การที่คนเราจะเลือกทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นประจำนั้นส่วนใหญ่จะต้องมีความสนใจในกิจกรรมนั้น หรือมีเจตคติที่ดีจึงต้องการเข้าร่วมในกิจกรรมบ่อย ๆ ดังเช่น TY1 ได้กล่าวถึงความชอบและเจตคติที่ดีต่อโยคะไว้ดังนี้ “มีคุณป้าคนหนึ่ง อายุประมาณ 78 เล่นเวท เล่นทุกอย่าง ชอบออกกำลังกาย พอสอนโยคะเขาไป (บอกวิธีการทำท่าและการหายใจว่าทำอย่างไร) คือปกติเราสอนจะเป็นครูที่ไม่พูดตลอด สอนแล้วเว้นช่วง เหมือนกับให้เขาได้อยู่กับลมหายใจตัวเอง พอสอนเสร็จเราก็บอกให้นับลมหายใจ ให้เขาจดจ่อกับลมหายใจให้มากขึ้น พอสอนจบชั่วโมงคุณป้ารีบเข้ามาบอกว่า ป้าชอบ” สอดคล้องกับ TY2 ที่เล่าว่า “วันนั้นพี่สอนต้นเทียน (ต้นเทียน-สาลีโยคะ) สอนให้เขาหายใจลึก ๆ ผ่อนคลาย เพราะว่าก่อนที่จะยกแขนทุกครั้งจะต้องหายใจ บางทีคนสอนต้นเทียนใจไม่เย็นพอ ยกแขนก่อนหายใจ แต่ของพี่ไม่ยอม ต้องให้รู้สึกตัวก่อนว่าหายใจ คือหายใจนำก่อนแล้วค่อยขยับแขนตาม แล้วที่เหลือก็สอนคลาสตามปกติ พอจบคลาสก็มีผู้ชายชาวอินเดียเดินเข้ามาถามว่า โยคะที่ยู (You) สอนมาจากไหน อินเดียหรืออะไร เขาชอบ เขาไม่เคยรู้สึกสบายอย่างนี้”

1.2 ผู้สอน มีอาชีพหลัก/เสริม มีรอบสอน/รายได้เพิ่ม และมีสุขภาพดี

ตัวชี้วัดความสำเร็จในการประกอบอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะในด้านที่เกี่ยวกับตัวผู้สอน จำแนกเป็น 3 หัวข้อ คือ ผู้สอนมีอาชีพหลัก/เสริม มีรอบสอน/รายได้เพิ่ม และมีสุขภาพดี

1.2.1-1.2.2 มีอาชีพหลักและอาชีพเสริม มีรอบสอน/รายได้เพิ่ม

กลุ่มตัวอย่างจำแนกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มแรกหรือจี 1 (G1) ประกอบอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะอย่างเดียว และกลุ่มที่ 2 หรือ จี 2 (G2) สอนโยคะเป็นอาชีพเสริมเพราะมีงานประจำหรือประกอบธุรกิจส่วนตัวซึ่งมีรายได้ประจำอยู่แล้ว แต่ด้วยความชอบและความสนใจในโยคะจึงสอนเป็นอาชีพเสริม ซึ่งรอบสอนและรายได้จากการสอน (ยังไม่รวมเงินเดือนหรือรายได้ประจำของแต่ละคน) จึงต่างจากกลุ่มแรก (ดูตาราง 4.1 ประกอบ)

ผู้ฝึกสอนอิสระโยคะกลุ่มจี 2 ซึ่งสอนโยคะเป็นอาชีพเสริมไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องรายได้ เนื่องจากมีรายได้จากงานประจำรวมทั้งได้รับสวัสดิการอื่น ๆ ในเรื่องค่ารักษาพยาบาล รวมถึงการมีวันหยุด วันลาต่าง ๆ ดังนั้น ครูโยคะในกลุ่มจี 2 จึงมีรอบสอนน้อยเพราะต้องทำงานประจำด้วย ส่วนกลุ่มจี 1 ซึ่งสอนโยคะเป็นอาชีพหลัก มีรอบสอนมากกว่า เช่น 15 รอบขึ้นไป เพราะมีรายได้จากแหล่งเดียว กลุ่มจี 1 แม้ว่าปัจจุบันจะมีรายได้จากการสอนมากพอควร เพียงพอต่อการดำรงชีวิต แต่ก็มีความไม่แน่นอนหลายเรื่อง เช่น เรื่องรายได้ซึ่งแปรผันตามจำนวนรอบที่สอน ตัวอย่างเช่น TY2 อธิบายว่า “ถ้าจำนวนคลาส (Class) มันไม่พอ รายได้ก็จะไม่พอ แต่ถ้าคลาสมากพอ รายได้ก็พอ”

สอดคล้องกับ TY12 ซึ่งกล่าวเพิ่มเติมว่า “ถ้ามีงานเข้ามาเรื่อย ๆ โดยที่ไม่ถูกแคนเซิล (Cancel) คลาส รายได้ก็เพียงพอต่อการดำเนินชีวิต แต่ถ้าถูกแคนเซิล หรือเขาปิดคลับหนี หรือเขาอยากได้ครูคนอื่นมาสอนแทน ไม่อยากได้เราแล้ว เรื่องรายได้มันก็จะปัญหา” นอกจากนั้น ยังขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของผู้เรียนอีกด้วย กล่าวคือ ถ้าผู้เรียนชอบครูหรือชอบวิธีการสอนของเราเขาก็จะเรียนกับเรา ถ้าไม่ชอบเขาก็เลิกเรียน ดังที่ TY3 อธิบาย “อาชีพนี้มีความไม่แน่นอนของรายได้ เนื่องจาก ฟรีแลนซ์แปลว่าอิสระ เราเป็นอิสระ ลูกค้ายิ่งเป็นอิสระ คนเรียนถูกใจเขาก็เรียน ไม่ถูกใจเขาก็เลิก นี่คือการไม่แน่นอนของรายได้” นอกจากรายได้ที่ไม่มีความแน่นอนแล้วผู้ฝึกสอนอิสระโยคะยังไม่ได้รับสวัสดิการใด ๆ อีกด้วย ดังนั้น ผู้ที่ประกอบอาชีพนี้จึงต้องเตรียมพร้อมที่จะรับความเสี่ยงไว้ด้วย ดังเช่น TY14 กล่าวสรุปดังนี้ “มันเป็นอาชีพที่มีรายได้ไม่แน่นอน คือวันนี้เราอาจจะมี 10 คลาส พรุ่งนี้อาจจะเหลือ 4 – 5 คลาส เขาอาจจะบอกเลิกเราวันไหนก็ได้ ถึงแม้จะอิสระก็เถอะแต่มันมีความเสี่ยงต่อการที่จะตกงาน แล้วเราก็ไม่มีสวัสดิการอะไรเลย ค่ารักษาพยาบาล ค่าเดินทาง ไม่มีอะไรเลย ไม่มีเครดิตในเรื่องของการเงิน สมมุติว่าเราอยากจะซื้อบ้าน ซื้อรถ เขาดูสเตตเมนต์ (Statement) เงินในบัญชีคุณมีเยอะก็จริงแต่ถ้าเขาถามว่าทำอาชีพอะไร บอกเป็นฟรีแลนซ์เนียเขาวางหูโทรศัพท์เลยนะ ทำบัตรเครดิตก็ยังไม่ได้เลย”

1.2.3 มีสุขภาพดี

การสอนโยคะนอกจากจะทำให้มีรายได้แล้วยังได้รับผลพลอยได้ในเรื่องของการมีสุขภาพที่ดีอีกด้วย ในเรื่องนี้ TY4 ซึ่งสอนโยคะเป็นอาชีพเสริมกล่าวว่า “ทำงานประจำ เวลาประชุมนี้เราเครียด พอไปสอนสักคลาสสองคลาสก็รู้สึกว่ารีสแลกซ์ (Relax) ขึ้น มันไม่เหมือนกับทำงานประจำซึ่งต้องนั่งทำกับคอมพิวเตอร์ การสอนโยคะเป็นเรื่องของสุขภาพ เรายังสอน ยิ่งสังเกตเห็นว่าสุขภาพเราดีขึ้นเยอะ... มันทำให้เราไม่ค่อยเจ็บป่วยนะ ทำให้เราไม่ค่อยเครียด ดีกว่าเมื่อก่อนเยอะ ไม่ค่อยเจ็บป่วย” TY 11 กล่าวทำนองเดียวกันว่า “สอนโยคะทำให้สุขภาพดีขึ้น จากเมื่อก่อนเป็น **ไม่เกรน**ก็หาย เป็นกรดไหลย้อนก็หาย และน้ำหนักตัวก็ลดลง” ซึ่ง TY8 สรุปดังนี้ “สุขภาพของตัวเองดีขึ้น ไม่เจ็บป่วย ไม่มีโรคประจำตัว เข้าที่เคยเจ็บจากต้นเออร์บิกก็หาย แม้จะไม่หายสนิท แต่มันก็ดีขึ้น มันจะไม่เจ็บอีกเวลาเดิน เมื่อก่อนเดินก็เจ็บ”

2. ประสบการณ์แห่งความสำเร็จ

ประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ได้แก่ (1) ได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ (2) สอนได้ดีและมีความพร้อมในการสอน (3) ได้เผยแพร่ความรู้และทักษะด้านโยคะ และ (4) ได้รู้จักกลุ่มคนที่มีความสนใจคล้ายคลึงกัน

2.1 ได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ

การได้ทำกิจกรรมที่ชอบทำให้เกิดแรงจูงใจในการทำงานให้ประสบความสำเร็จและสามารถทำงานนั้นได้โดยไม่เบื่อ สังเกตได้จากการที่กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ฝึกสอนโยคะมานานกว่า 5 ปี บางคนเกือบ 20 ปี เป็นต้น ซึ่ง TY4 อธิบายว่า “เราเล่นโยคะ มันเป็นศาสตร์ที่ดี คลายเครียด

สามารถที่จะทำได้ต่อเนื่อง คือ ทำในกิจกรรมที่เราชอบ ทำแล้วมันก้าวหน้าขึ้นเรื่อย ๆ มันทั้งเป็น รายได้ ประสบการณ์ ดีต่อสุขภาพ ทำให้เจอคนหลากหลาย” TY11 กล่าวเสริมว่า “สอนโยคะเป็น อาชีพที่เรารัก เราทำในสิ่งที่เรารักเราก็ทำได้นาน มันเป็นอาชีพอิสระแล้วก็ไม่มีใครมากดดัน” TY12 อธิบายสอดคล้องกันคือ “เราต้องมีความรักในการฝึกโยคะ... เราชอบ ถ้าเราไม่ชอบ ไม่เกิดความรัก บอกเลยว่าเราอยู่ไม่ได้ถึงทุกวันนี้ 10 กว่าปีแล้ว” สอดคล้องกับ TY14 ที่อธิบายว่า “อาชีพนี้จะเอา เงินมาเป็นตัวตั้งไม่ได้หรอก เอาความสุข ความสบายใจเป็นตัวตั้งมากกว่า ถ้าเอาเงินเป็นตัวตั้งคุณ ไปทำธุรกิจอย่างอื่นดีกว่า ก็รู้ว่าย่างงานอิสระรายได้มันไม่แน่นอน”

2.2 สอนได้ดีและมีความพร้อมในการสอน

ความสำเร็จอย่างหนึ่งของคนที่เป็นผู้สอนก็คือ การมีความพร้อมและสอนได้ดี ไม่ติดขัด ดังเช่น TY4 บรรยายถึงประสบการณ์ที่ดีในการสอนดังนี้ “วันที่สอนได้ดีมีเยอะ วันที่คุณเข้าไป สังเกตก็เป็นอีกวันหนึ่งที่เราสอนได้ดี คือระดับความสามารถของผู้เรียนไม่ต่างกันมาก วันนั้นผู้เรียน ความสามารถอยู่ในระดับเดียวกัน ความสนใจใกล้เคียงกัน คือสนใจในศาสตร์ของการหายใจ เขา ทำท่าต่าง ๆ ตามได้ดี เราก็จะรู้สึกอิน (In) ไปกับมัน รู้สึกว่ามันสงบ ได้ประโยชน์มาก” นอกจากนั้น ผู้สอนก็ต้องเตรียมตัวสอนมาล่วงหน้า ต้องมีความพร้อมที่จะสอนจึงจะสามารถสอนได้ดี ดังเช่น TY9 บรรยายว่า “เราต้องคิดมาก่อนว่าจะสอนอะไร ต้องเตรียมมา ถ้าไม่เตรียมมา เราสอนในชั่วโมงมัน จะติดขัด ไม่ต่อเนื่อง นักเรียนก็จะเบื่อ เราก็จะรู้สึกไม่ดี” นอกจากนั้น ยังต้องเตรียมในเรื่องของ สุขภาพของตัวเองเพราะถ้าหิวเกินไปหรือปวดปัสสาวะขณะสอนเราก็จะขาดความพร้อม จิตใจ กังวลทำให้สอนได้ไม่ดี สอดคล้องกับ TY 3 ที่กล่าวว่า “เราสอนหลายรอบก็มีเรื่องของการกินอาหาร ไม่ตรงเวลา พอเราไปเจอรถติดอีก ความเครียดก็มากขึ้น พี่จะวางแผนไว้เลยว่าวันนี้มีสอนที่ไหน จะ กินอะไรบ้าง เราต้องมีการเตรียมตัวเป็นอย่างดี”

2.3 ได้เผยแพร่ความรู้และทักษะด้านโยคะ

ผู้ที่เลือกอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะจะเป็นคนที่มีความชอบและความสนใจในศาสตร์ของ โยคะ การได้เผยแพร่ความรู้และทำกิจกรรมที่ตนมีความเชี่ยวชาญไปสู่ผู้ที่สนใจจึงเป็นประสบการณ์ ที่ดี ตัวอย่าง TY4 อธิบายถึงวิธีการเผยแพร่ความรู้เรื่องโยคะดังนี้ “ก่อนที่จะมาเป็นฟรีแลนซ์ ตอน นั้นกลับมาจากอเมริกามันไม่มีหรือโยคะตามฟิตเนส เราก็ไปเปิดตัวเอง ไปนำเสนอตามฟิตเนส ของโรงแรม ไปบอกเขาว่าเราจะสอนให้ฟรี ให้ไปบอกเมมเบอร์มาเรียน พวกที่เขาเด่นแอโรบิก ไป ขวนมาเรียน สอนเสร็จถ้าเขาชอบ ผู้จัดการฟิตเนสก็จะเปิดคลาสให้เราสอน เราก็ไปสอน” TY14 อธิบายเพิ่มเติมดังนี้ “รู้สึกว่าเราชอบ เราชอบศาสตร์นี้ ก็เลยคิดว่าเราน่าจะถ่ายทอดศาสตร์นี้ให้กับ คนอื่นได้ ตัวเราเองเล่นแล้วสุขภาพดี ก็อยากถ่ายทอดต่อ” สอดคล้องกับ TY 11 ที่กล่าวว่า “เราเป็น ครูก็ได้แก้ปัญหาบางจุดที่ลูกค้ามีปัญหา คือ โยคะก็แก้ช่วยปัญหาให้เขาได้ และได้เผยแพร่ความรู้” ซึ่ง TY5 ได้กล่าวสนับสนุนว่า “ครูโยคะต้องมีความรู้ มีความชอบพอที่จะนำสิ่งดี ๆ ไปถ่ายทอดต่อ ไม่ใช่มาสิ่งนี้ไปหาเงินในเชิงธุรกิจมากเกินไป” สอดคล้องกับ TY2 ที่สรุปว่า “พี่ได้บอกถึง ประโยชน์ของการหายใจ การรู้สึกตัว และการทำสมาธิว่ามีผลดีอย่างไรกับนักเรียนของเรา”

2.4 ได้รู้จักกลุ่มคนที่มีความสนใจคล้ายคลึงกัน

โยคะเป็นศาสตร์ที่เกี่ยวกับการหายใจ มีการฝึกปรารถ (ฝึกหายใจ) และฝึกสมาธิขณะที่ปฏิบัติท่าโยคะ ผู้ที่มาฝึกโยคะส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่สนใจเรื่องสมาธิ และเคยฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ มาแล้ว ดังเช่น TY 4 อธิบายว่า “เราไปสอนโยคะเราก็ได้เจอคนที่ชอบนั่งสมาธิเสียเป็นส่วนใหญ่ เขาก็เป็นศิษย์หลวงพ่อดังนั้นหลวงพ่อนี้ ก็เป็นเรื่องดี” สอดคล้องกับ TY1 ซึ่งกล่าวเพิ่มเติมว่า “เราไปสอน นักเรียนจะเข้ามาถามว่า ครูฝึกสมาธิด้วยไหม เราสอนโยคะมันก็ดีคือ ได้ชวนคนไปปฏิบัติธรรม” สอดคล้องกับ TY7 ที่สรุปว่า “มาเจอคนที่ชอบทำกิจกรรมคล้าย ๆ กัน ทำในสิ่งที่เรารักมันก็คุ้ม”

3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ แบ่งได้ 3 หัวข้อ คือ (1) มีความรอบรู้ศาสตร์ของโยคะ (1.1 รู้จักโยคะชนิดต่าง ๆ 1.2 เข้าใจความแตกต่างระหว่างโยคะกับการออกกำลังกาย 1.3 รู้เรื่องปรารถและการหายใจ และ 1.4 เข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (2) ความรู้ด้านวิธีการสอน (2.1 คิวท่าโยคะและคิววิธีการหายใจได้ดี 2.2 ใช้ภาษาที่เข้าใจได้ง่าย 2.3 ประยุกต์ทำให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน และ (3) รอบรู้ในศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง (3.1 รู้กายวิภาค/สรีรวิทยาของมนุษย์ 3.2 ศาสนาและวัฒนธรรม)

3.1 มีความรอบรู้ศาสตร์ของโยคะ

รู้จักโยคะชนิดต่าง ๆ เข้าใจความแตกต่างระหว่างโยคะกับการออกกำลังกาย รู้เรื่องปรารถและการหายใจและเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ผู้ฝึกสอนโยคะต้องรู้ศาสตร์ของโยคะอย่างแท้จริง ดังเช่น TY12 กล่าวว่า “ทุกวันนี้ครูโยคะหลงทางไปสอนอะไรที่มันพิสดารจนสามารถบอกได้ว่าครูคนนี้ไม่ได้สอนโยคะหรอก แต่สอนกายกรรม ถ้าสอนโยคะคุณต้องเอามาจับดูว่ามีการรวมกาย จิต วิญญาณไหม” สอดคล้องกับ TY4 อธิบายถึงศาสตร์ของโยคะดังนี้ “ครูส่วนใหญ่ 80 – 90% สอนแบบโยคะแบบ Exercise แต่โยคะจริง ๆ ไม่ใช่ Exercise แม้แต่ที่อินเดียเขาก็พูด ในอเมริกาก็พูดว่าโยคะไม่ใช่ Exercise แต่โยคะคือกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) คือศาสตร์แห่งการบำบัดกายและจิต การบริหารกาย บริหารจิต ... เรื่องของการหายใจ เรื่องพวกนี้มันเป็นเรื่องเกี่ยวกับการนั่งสมาธิ ถ้าคุณไม่ชินมันกับมัน ถามว่านั่งสมาธิแล้วได้อะไร คุณเองจะตอบได้ถ้าคุณนั่งแต่คนอื่นจะตอบไม่ได้ เพราะฉะนั้นเวลาพูดภาษาเดียวกันเนี่ยมันไม่ใช่ภาษาที่อ่านจากหนังสือแต่มันเป็นภาษาที่คุณต้องมีประสบการณ์ไปถึงจุดนั้นคุณจะรู้ว่าใช่หรือไม่ใช่ เรื่องเกี่ยวกับลมหายใจคุณจะอธิบายได้ก็ต่อเมื่อคุณไปถึงจุดนั้น แล้วก็มีประสบการณ์เกี่ยวกับตรงนั้นแล้วคุณถึงจะตอบคำถามผู้เรียนได้ ครูส่วนใหญ่เขาตอบไม่ได้หรอก เขาเป็นครูโยคะประเภทเข้าใจว่าโยคะคือ Exercise เพราะฉะนั้นเขาจะไม่เข้าใจเรื่องของศาสตร์แห่งการหายใจ เขาจะไม่เข้าใจ Yogic Life Style” สอดคล้องกับ TY2 ที่อธิบายเรื่องของการหายใจดังนี้ “ส่วนใหญ่ครูที่สอนโยคะเขาทำทำได้อยู่แล้วแต่ไม่ได้รู้เรื่องหายใจ ไม่ได้มีสติอยู่กับการหายใจ เขาจะสอนแต่ท่า มีนักเรียนมาบอกว่า ครูคนที่มา

สอนเขาบอกแต่ทำ ไม่บอกว่าหายใจยังไ้ อันนี้สำคัญมาก ครูต้องอยู่กับลมหายใจ เพราะว่าหลักของโยคะคือมันต้องเชื่อมโยงกันระหว่าง Mind and Body ถ้าเกิดเราได้แค่ Body มันก็ยังไม่ใช่โยคะ มันคือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ”

3.2 ความรู้ด้านวิธีการสอน

ความรู้ด้านวิธีการสอน (2.1 คิวท่าโยคะและคิววิธีการหายใจได้ดี 2.2 ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย และ 2.3 ประยุกต์ทำให้เหมาะกับความสามารถของผู้เรียน) ครูต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการสอนกิจกรรมแต่ละอย่าง หลักสูตรครูสอนโยคะก็จะสอนวิธีการและขั้นตอนของการสอนโยคะ ซึ่งสอดคล้องกับ TY3 ที่กล่าวว่า “เรื่องของวิธีการสอนเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าคุณสอนไม่ป็นรู้ทำแต่สอนไม่ป็น ไม่สามารถสอนให้คน 20 คน สามารถทำท่าเหมือนกันได้ มีคนที่ทำป็นและทำไม่ป็น คุณจะสอนยังไ้ให้สามารถทำได้ทุกคน สอนยังไ้ให้เขารู้สึกว่าไม่ยากเกินไป สอนยังไ้ให้รู้สึกสนุก นั่นคือสิ่งสำคัญในการป็นครูโยคะ” TY12 อธิบายเพิ่มเติมว่า “ครูต้องมีความรู้ทางด้านโยคะ และจะต้องมีความรู้เรื่องของการถ่ายทอด เรื่องของการสอนโยคะ ไม่ใช่ว่าทำท่าเก่งแต่สอนไม่เก่ง คิวท่าไม่ไ้”

3.3 รอบรู้ในศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง ไ้แก่ (3.1 รู้กายวิภาคและสรีรวิทยาของมนุษย์ 3.2 ศาสนาและวัฒนธรรม)

ความรู้ในศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับโยคะมีความสำคัญเพราะศาสตร์ด้านการหายใจมีความคล้ายคลึงกัน เช่น ชิง ไ้จี ก็ป็นศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการหายใจ นอกจากนั้นศาสตร์ทางหลักทฤษฎีที่จะทำให้ผู้ฝึกสอนอิสระโยคะสอนและออกแบบท่าด้วยความเข้าใจ ไม่ใช่จำและทำตาม ๆ กัน สอนด้วยความระมัดระวังเพื่อไม่ให้ผู้เรียนบาดเจ็บจากการเรียน การมีความรู้เรื่องกายวิภาคและสรีรวิทยาของมนุษย์ก็สำคัญมากพอ ๆ กับความรู้ในเรื่องศาสนาและวัฒนธรรม เพราะแต่ละศาสนามีวิธีการทำสมาธิที่แตกต่างกัน ซึ่งการทำสมาธิในรูปของการฝึกโยคะเป็นไปตามแนวการฝึกปฏิบัติของโยคีและนักพรตในสมัยก่อนซึ่งก็อาจจะมีทั้งความเหมือนและความแตกต่างกับพื้นฐานการฝึกสมาธิที่ผู้เรียนแต่ละคนคุ้นเคย ความรู้เรื่องศาสนาและวัฒนธรรมจึงมีความจำเป็นที่จะช่วยให้ครูเข้าใจผู้เรียนและตอบคำถามต่าง ๆ ทั้งที่เกี่ยวข้องกับโยคะและแนวทางการฝึกปฏิบัติได้ดี กล่าวไ้ได้ว่า ผู้ฝึกสอนอิสระโยคะที่มีความรอบรู้ในศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพก็จะได้เปรียบ เป็นการเพิ่มความน่าเชื่อถือไ้แก่ผู้เรียนซึ่งแต่ละคนมีปัญหาสุขภาพที่ไม่เหมือนกัน ตัวอย่าง TY6 กล่าวถึง ความสำคัญของความรู้ด้านกายวิภาคไ้ดังนี้ “บางคนอยากจะเป็นครูสอนโยคะก็ไปเทรนโยคะจนไ้ไปประกาศมา แต่พอคุณไปสอนจริง ๆ ไม่รู้เลยว่ากล้ามเนื้อเป็นยังไ้ หลักวิชาการด้านกายวิภาคคุณไม่รู้หลักการเคลื่อนไหว ก็จบเลย” ซึ่งสอดคล้องกับ TY8 ที่กล่าวว่า “ครูโยคะต้องไปเรียนรู้เรื่องอานาโตมี (Anatomy) ด้วย” TY11 เห็นด้วยและกล่าวว่า “เราต้องศึกษาอานาโตมี (Anatomy) ต้องรู้ว่าโยคะท่านี้แกอะไร ทำท่านี้แล้วไ้อะไร ทำท่านี้เสร็จแล้วต้องแกยังไ้” นอกจากความรู้ทางด้านกายวิภาคศาสตร์แล้วผู้ฝึกสอนอิสระโยคะจำเป็นต้องมีความรู้ในด้านอื่นเพิ่มด้วย เช่น เรื่องชีวกลศาสตร์หรือกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย เรื่องโภชนาการและความรู้อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ

การดูแลสุขภาพ ผู้ที่มีความรู้ดี รู้มากกว่าผู้ฝึกสอนอิสระโยคะคนอื่น ๆ ก็จะได้เปรียบ สอดคล้องกับ TY3 ซึ่งสรุปว่า “คุณต้องรู้หลักวิชาการ รู้ Anatomy, Biomechanics คุณไม่รู้หลักการ เคลื่อนไหวก็จบเลย และต้องมีความรู้เรื่องวิธีการสอน มีความรู้เชิงลึกด้านโยคะและความรู้อื่น ๆ เช่น Weight Training, Nutrition และ การดูแลสุขภาพองค์รวม”

สำหรับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องศาสนาและวัฒนธรรมในประเทศที่ตนเองอาศัยอยู่มีความสำคัญเพราะแม้โยคะจะไม่ใช่วิธีการที่วัดด้วยศาสนา แต่เนื่องจากเรื่องของสมาธิมีอยู่ในทุก ๆ ศาสนา ดังที่กล่าวมาแล้ว ดังนั้น ศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการหายใจ ครูสอนจึงต้องรู้เรื่องศาสนา และวัฒนธรรมในระดับที่พอจะตอบคำถามผู้เรียนได้เข้าใจ ตัวอย่างเช่น TY1 อธิบายว่า “พี่ว่าครูโยคะต้องฝึกสมาธิ ไปเข้าคอร์ส ต้องรู้แนวทางนี้มาควบคู่กัน เพราะสังเกตคนที่รู้แต่โยคะอย่างเดียวคือไม่สนใจสมาธิ ไม่สนใจเรื่องธรรมะเลย เมื่อไปสอน ผู้เรียนจะไม่ค่อยชอบโยคะเพราะเขาเล่นแล้วมันเหนื่อย คือ เหนื่อยอย่างเดียวไม่ผ่อนคลาย แล้วไม่มีสมาธิ ไม่มีด้านธรรมะ ใช้ร่างกายอย่างเดียวเหมือนออกกำลังกาย” TY4 ให้ความเห็นไปในทำนองเดียวกันว่า “ถ้าเราจะเทรน (Train) ครูโยคะจริง ๆ จัง ๆ สักคนนะ ถ้าเขาไม่เคยเข้าคอร์สสมาธิ ไม่เคยเข้าคอร์สกรรมฐาน เราจะไม่เทรนให้ เพราะถือว่าความรู้ในเรื่องสมาธิอ่อน เทรนไม่ก้าวหน้า เทรนไม่ไปถึงไหนหรอก เขาไม่รู้เรื่อง พุทธคุณ ละเอียด ภาษา ฉะนั้นศาสตร์แห่งการหายใจมันไม่มีที่สิ้นสุดหรอก มันไม่ได้หยุดอยู่แค่นี้ มันไปได้เยอะแยะ สุดท้ายคุณก็จะเห็นว่าครูโยคะพันธุ์แท้อยากเข้านิพพาน”

สรุปได้ว่า ตัวชี้วัดความสำเร็จในอาชีพนี้จำแนกเป็นตัวชี้วัดของผู้สอนและผู้เรียน ซึ่งไม่ใช่จำนวนเงินหรือรายได้ แต่เป็นความสุขจากการได้ทำในสิ่งที่ตนสนใจและเผยแพร่ความรู้ให้กับผู้อื่น ดังนั้น ประสบการณ์แห่งความสำเร็จจึงเป็นเรื่องของการที่ผู้ฝึกสอนสามารถสอนได้ดีและได้สมาคมกับผู้เรียนซึ่งเป็นกลุ่มคนที่มีความสนใจในศาสตร์ของโยคะเหมือน ๆ กัน สำหรับปัจจัยที่จะส่งเสริมให้ประกอบอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะได้ประสบความสำเร็จนั้นเกี่ยวข้องกับความรอบรู้ในเรื่องศาสตร์ของโยคะ ความรู้เรื่องการสอนโยคะ และความรู้เกี่ยวกับศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง ผู้ที่ต้องการประกอบอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะจึงควรพัฒนาตนเองในประเด็นต่าง ๆ ดังที่นำเสนอมาแล้วในผลการวิจัย

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อกำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จของผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ
2. เพื่อศึกษาปัจจัยเกี่ยวข้องที่ทำให้ผู้ฝึกสอนอิสระโยคะประสบความสำเร็จ

คำถามในการวิจัย

1. อะไรคือตัวชี้วัดความสำเร็จของผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ
2. ปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ

กลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ฝึกสอนอิสระโยคะในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 14 คน เป็นชาย 2 คน หญิง 12 คน อายุระหว่าง 31 – 57 ปี คัดเลือกแบบเจาะจงจากผู้ที่มีสมัครเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย โดยมีเงื่อนไขว่าต้องเป็นผู้ฝึกสอนอิสระโยคะที่มีประสบการณ์ในการสอนอย่างน้อย 5 ปี มีรอบการสอนอย่างน้อย 5 รอบต่อสัปดาห์ ทำงานประจำหรือมีอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะอย่างเดียวก็ได้ ทุกคนเซ็นหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเข้าร่วมในการวิจัย (หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เลขที่ SWUEC/E-264/2558)

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการ 3 อย่างคือ (1) การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (ทำการสังเกตการสอนของกลุ่มตัวอย่าง 1 – 2 ครั้ง เน้นการสังเกตไปที่วิธีการสอนและการประกอบท่าโยคะ โดยมีการจดบันทึกการสังเกตแต่ละครั้ง) (2) การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างโดยใช้แบบสัมภาษณ์ และ (3) การบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (ให้กลุ่มตัวอย่างเขียนหรือพูดเพื่อบันทึกเหตุการณ์เกี่ยวกับเหตุการณ์ในวันที่ประสบความสำเร็จในการสอนและวันที่ไม่ประสบความสำเร็จในการสอนโยคะ)

สำหรับแบบสัมภาษณ์และแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นได้มีการนำไปทำการศึกษานำร่องเพื่อปรับปรุงคุณภาพของเครื่องมือวิจัยก่อนที่จะนำไปใช้เก็บข้อมูลในการวิจัย ข้อมูลที่รวบรวมมาได้จากการสังเกต การสัมภาษณ์และการบรรยายเหตุการณ์สำคัญนำมาวิเคราะห์แบบอุปนัยด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล ซึ่งมี 4 ขั้นตอนคือ (1) การอ่านข้อมูลเพื่อหาหัวข้อ (2) การจัดกลุ่มหัวเรื่อง (3) การนำข้อมูลมาจัดเข้ากับหัวข้อที่เหมาะสม และ (4) การอธิบาย

หัวข้อ โดยทำการตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้า (คือตรวจสอบความสอดคล้องกันของข้อมูลที่ได้มาจากการสังเกต การสัมภาษณ์และการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ) (สาส์นสุภาภรณ์. 2550)

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ข้อมูลจากการสังเกต การสัมภาษณ์ และแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญนำมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล และสรุปผลการวิจัยได้ 3 หัวเรื่อง ได้แก่ (1) ตัวชี้วัดความสำเร็จ ซึ่งจำแนกเป็นผู้เรียนและผู้สอน (2) ประสพการณ์แห่งความสำเร็จ (ได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ สอนได้ดีและมีความพร้อมในการสอน ได้เผยแพร่ความรู้และทักษะด้านโยคะ และได้รู้จักกลุ่มคนที่มีความสนใจคล้ายคลึงกัน) และ (3) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ (ได้แก่ การมีความรอบรู้ศาสตร์ของโยคะ มีความรู้ด้านวิธีการสอน และรอบรู้ในศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง) ดังจะได้อภิปรายผลตามลำดับ

1. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

1.1 ผู้เรียน

ผลการวิจัยพบว่า เครื่องชี้วัดความสำเร็จในการประกอบอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ ได้แก่ ผู้เรียนและผู้สอน ในด้านของผู้เรียนนั้น ถ้าผู้ฝึกสอนโยคะสามารถสอนให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีพัฒนาการและสุขภาพที่ดีขึ้น รวมถึงมีความชอบและเจตคติที่ดีต่อโยคะ ก็กล่าวได้ว่าผู้ฝึกสอนประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพนี้ สอดคล้องกับสุภาภรณ์ (Supaporn. 2006) ที่ศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ฝึกโยคะมีทักษะเกี่ยวกับโยคะเพิ่มขึ้น สุขภาพดีขึ้น และมีทัศนคติที่ดีต่อโยคะและครูสอนโยคะ นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับสาส์น สุภาภรณ์ (2554ก) ที่ศึกษาพบว่า นักศึกษาที่เรียนโยคะ 1 ภาคเรียน ได้รับความรู้และประสบการณ์จากการเรียนโยคะ ได้แก่ รู้วิธีฝึกทำโยคะ และวิธีการหายใจที่ถูกต้อง ตลอดจนมีสุขภาพกายและจิตที่ดีขึ้น (ความยืดหยุ่น สมาน การหายใจดีขึ้นและปวดเมื่อยตามร่างกายน้อยลง) การที่ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างเป็นรูปธรรมจึงเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จที่สำคัญ สอดคล้องกับริงค์ (Rink. 2006) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้ เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเป็นผลเนื่องมาจากการฝึกและประสบการณ์ ซึ่งพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงก็จะเป็นไปทั้งในด้านความรู้ ความเข้าใจ (Cognitive) ด้านเจตคติ (Attitude) และด้านทักษะการเคลื่อนไหว (Psychomotor)

1.2 ผู้สอน

ตัวชี้วัดความสำเร็จเกี่ยวกับผู้สอนนั้น ได้แก่ การมีอาชีพหลัก/เสริม มีรอบสอน/รายได้เพิ่ม และมีสุขภาพดี กล่าวได้ว่า อาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะเป็นอาชีพที่มีรายได้ค่อนข้างดีเมื่อเทียบกับการทำงานประจำทั่ว ๆ ทั่วทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจำนวนรอบการสอนในแต่ละสัปดาห์ด้วย ดังนั้น บางคนจึงเลือกอาชีพนี้เป็นอาชีพหลัก ในขณะที่อีกหลาย ๆ คนเลือกเป็นอาชีพเสริม ซึ่งถ้าผู้ฝึกสอนคนใด

มีรอบสอนมาก รายได้ที่เพิ่มขึ้นก็มากตามไปด้วย อย่างไรก็ตาม รายได้จากการสอนโยคะมีความไม่แน่นอนเพราะรอบที่สอนมีทั้งเพิ่มขึ้น คงที่ และลดลงถ้าถูกยกเลิกไป นอกจากนั้น ค่าสอนต่อชั่วโมงก็มีแนวโน้มลดลงเนื่องจากปริมาณผู้ฝึกสอนอิสระโยคะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ หนึ่ง อาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะไม่มีสวัสดิการใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องวันลา วันหยุดซึ่งไม่มี และค่ารักษาพยาบาลอื่น ๆ ก็ไม่มีเช่นกัน ดังนั้น ผู้ที่เลือกประกอบอาชีพนี้จึงควรเตรียมความพร้อมในเรื่องของความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น ได้แก่ การเตรียมเงินไว้สำหรับเรื่องสวัสดิการ ค่ารักษาพยาบาล ตลอดจนวันหยุดหรือวันที่เจ็บป่วยซึ่งไม่สามารถทำงานได้ ทำให้ขาดรายได้ สอดคล้องกับที่ นวพันธ์ ปิยะวรรณกร (2552) และ ชญาดา ศศิขันธ์ (2554) ซึ่งสรุปว่า การทำงานอิสระแบบเต็มเวลา โดยไม่ได้ทำงานอื่น ๆ มีเรื่องที่ต้องพิจารณาหลายอย่างโดยเฉพาะในเรื่องสวัสดิการเกี่ยวกับความเจ็บป่วยและความมั่นคงของรายได้ในการดำเนินชีวิต ดังนั้น ก่อนที่จะเริ่มทำงานอิสระแบบเต็มเวลา บุคคลจึงควรจะต้องมีทุนสำรองในการเลี้ยงชีพตามปกติอย่างน้อย 3-6 เดือนขึ้นไป เพราะในการทำงานอิสระแบบเต็มเวลานั้นมีความเสี่ยงสูงในเรื่องของรายได้ที่เข้ามาในแต่ละเดือน แต่ข้อดีก็มีหลายประการ ได้แก่ มีเวลาเต็มสำหรับการทำงานอิสระ สามารถหาลูกค้าและสร้างฐานลูกค้าให้มากขึ้น สามารถรับงานได้ในช่วงเวลาที่ตนเองว่าง ส่วนข้อเสียคือ ความเสี่ยงในด้านการเงิน เพราะในการรับงานอิสระนั้นมิรายได้มาจากแหล่งเดียว หากไม่สามารถหาลูกค้าได้ ความเสี่ยงก็จะมากขึ้น

ตัวชี้วัดความสำเร็จในมุมมองของผู้สอนอีกอย่างหนึ่งคือ การมีสุขภาพที่ดีขึ้น ทำให้เกิดแรงจูงใจที่ดีในการประกอบอาชีพ ส่งผลให้ผู้ฝึกสอนแต่ละคนดำเนินการสอนต่อเนื่องมาเรื่อย ๆ จนถึงปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ผ่านมาซึ่งพบว่า การฝึกโยคะทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น (Supaporn. 2006; ประภาศิริ วงษ์ชื่น. 2550)

2. ประสพการณ์แห่งความสำเร็จ

ประสพการณ์แห่งความสำเร็จ สรุปได้เป็น 4 หัวข้อ ได้แก่ (1) การได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ (2) การที่สามารถสอนได้ดีและมีความพร้อมในการสอน (3) การได้มีโอกาสเผยแพร่ความรู้และทักษะด้านโยคะ และ (4) การได้รู้จักกลุ่มคนที่มีความสนใจคล้ายคลึงกัน ประเด็นดังกล่าวเป็นประสพการณ์แห่งความสำเร็จในการประกอบอาชีพ เพราะนอกจากได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบแล้วยังได้เผยแพร่ความรู้ในศาสตร์ของโยคะให้กับผู้ที่สนใจ ได้พบปะกับผู้คนที่มีความชอบในเรื่องของโยคะและการฝึกสมาธิ นอกจากนั้น การสอนได้ดีและมีความพร้อมที่จะสอนก็ทำให้ผู้ฝึกสอนอิสระโยคะรู้สึกว่าการประกอบอาชีพนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาซึ่งพบว่า การได้ทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจ และได้เจอกลุ่มคนที่มีความชอบคล้าย ๆ กันเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้คนเรากลับมาออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมนั้น ๆ ได้ต่อเนื่องเป็นเวลาหลายปี (เจริญ กระบวนรัตน์ และ สาลี สุภาภรณ์. 2557)

3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ

ปัจจัยที่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในอาชีพผู้ฝึกสอนโยคะได้แก่ (1) การมีความรอบรู้ศาสตร์ของโยคะ (รู้จักโยคะชนิดต่าง ๆ และเข้าใจความแตกต่างระหว่างโยคะกับการออกกำลังกาย รู้เรื่องปรารถนาและการหายใจ และ เข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เช่น อาหารสุขภาพรวมทั้งวิถีชีวิตแบบโยคี) (2) การมีความรู้ด้านวิธีการสอน (คือท่าโยคะและคิ่ววิธีการหายใจได้ดี ใช้ภาษาที่เข้าใจได้ง่าย และประยุกต์ทำให้เหมาะกับความสามารถผู้เรียน) และ (3) รอบรู้ในศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง (ร่างกายวิภาค/สรีรวิทยาของมนุษย์ ศาสนาและวัฒนธรรม)

ผู้ฝึกสอนโยคะที่ประสบความสำเร็จควรรอบรู้ในศาสตร์ของโยคะและมีความรู้ด้านวิธีการสอน เช่น การคิ่วท่าโยคะ คิ่ววิธีการหายใจ เลือกใช้ภาษาที่สื่อสารแล้วเข้าใจได้ง่ายและสามารถปรับความยากง่ายให้ผู้เรียนทุกคนปฏิบัติตามความสามารถของตน สอดคล้องกับงานวิจัยของเจริญ กระบวนรัตน์ และ สาลี สุภาภรณ์ (2557) ที่ศึกษาและพบว่าครูที่สอนดี ใช้วิธีการสอนได้ดีและให้ฝึกแบบที่เหมาะสม เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต่อเนื่อง และยังสอดคล้องกับริงค์ (Rink. 2006) ที่กล่าวว่า ครูสอนต้องมีความรอบรู้เนื้อหาวิชาของกิจกรรมที่สอน (Content Knowledge) และรู้เรื่องวิธีการสอน (Pedagogical Knowledge) จึงจะสามารถสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากความรู้ด้านโยคะ และวิธีการสอนแล้ว ผู้ฝึกสอนโยคะจำเป็นจะต้องมีความรู้ในศาสตร์อื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น ชีวกลศาสตร์ หรือ กลไกการเคลื่อนไหวร่างกาย ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพองค์รวม ความรู้ทางด้านกายวิภาคศาสตร์ เป็นต้น เพราะผู้เรียนส่วนใหญ่ที่มาฝึกโยคะมักจะมีปัญหาทางด้านสุขภาพ หากผู้ฝึกสอนโยคะมีความรู้และความเชี่ยวชาญในเรื่องกายวิภาคศาสตร์ก็จะสามารถตอบคำถามเกี่ยวกับสุขภาพและแนะนำวิธีการฝึกที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพได้ดีขึ้น สอดคล้องกับอลิสัน และการ์ดิเนอร์ (Alison & Gardiner. 2015) ที่ศึกษาพบว่า วิชากายวิภาคศาสตร์นั้นมีประโยชน์ทั้งต่อผู้เรียนและผู้สอน นอกจากนั้นผู้ฝึกสอนโยคะควรมีความรู้ด้านศาสนาและวัฒนธรรม เพราะแม้ว่าโยคะจะไม่ใช่วิธีของศาสนาแต่การฝึกสมาธิก็มีอยู่ในทุก ๆ ศาสนา เพียงแต่รูปแบบการฝึกสมาธิจะแตกต่างกันไป ผู้ฝึกสอนโยคะจึงควรมีความรู้ในด้านศาสนาและวัฒนธรรมเพื่อที่จะตอบคำถามให้ผู้เรียนเข้าใจได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของเอลียาสสัน (Eliasson. 2013) ที่ศึกษาและพบว่าครูโยคะควรมีการปลูกฝังถึงการดูแลสุขภาพตนเอง เรียนรู้ด้านวัฒนธรรมและคัมภีร์ซึ่งแต่ละภูมิภาคมีความแตกต่างกันไป และสอดคล้องกับงานวิจัยของสาลี สุภาภรณ์ (2557) ที่ศึกษาหลักสูตรการฝึกครูโยคะในอาศรมประเทศอินเดียและพบว่า โยคะแบบดั้งเดิม (Traditional Yoga) มีการสวดมนต์ก่อนและหลังจากการฝึกโยคะ แสดงให้เห็นว่า วัฒนธรรมและศาสนาที่แตกต่างกันไป เมื่อนำโยคะไปสอน ครูจำเป็นต้องมีความรอบรู้ เพราะการนั่งสมาธิมีหลายแบบและสมาธิถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ เนื่องจากเป็น 3 ใน 8 ข้อ ของหลักการฝึกโยคะ (สาลี สุภาภรณ์. 2554ข)

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรศึกษาชีวิตและความพึงพอใจในการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะของกลุ่มตัวอย่างในต่างจังหวัดนอกเหนือจากกรุงเทพมหานคร
2. ควรศึกษาความพึงพอใจในการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระในกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทอื่น ๆ

ข้อเสนอแนะและการนำไปใช้

การศึกษาการทำงานที่ประสบความสำเร็จของผู้ฝึกสอนอิสระโยคะเพื่อทราบถึงตัวชี้วัดและปัจจัยที่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ ซึ่งมีหลายประการ ดังนั้นผู้ที่มีความสนใจที่จะประกอบอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะจึงควรหมั่นฝึกฝนและหาความรู้เพิ่มเติมในศาสตร์ของโยคะ และศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้สามารถนำความรู้ไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ





บรรณานุกรม

กระทรวงแรงงาน. (2557). แนวโน้มอาชีพอิสระในอนาคตอีก 3 ปีข้างหน้า (พ.ศ. 2558 – 2560).

กรุงเทพฯ: กรมการจัดหางาน กระทรวงฯ.

กฤษฎา สุร่าไพ; สาลี สุภาภรณ์; และอุษากร พันธุ์วานิช. (2558). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในการทำงานอาชีพผู้ฝึกสอนฟิตเนส. วารสารคณะพลศึกษา. 18(1): 144 – 154

เจริญ กระบวนรัตน์; และ สาลี สุภาภรณ์. (2557). ผลการออกกำลังกายด้วยยางยืด ตารางเก้าช่อง และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อสุขภาพ. วารสารคณะพลศึกษา. 17(2): 45 – 65.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา: Science of Coaching. กรุงเทพฯ: สันชนาก๊อปปี้เซนเตอร์.

ชญาดา ศศิขันธ์. (2554). เป็นฟรีแลนซ์ให้รวย. กรุงเทพฯ: วี พลัส.

ณัฐภูมิ เกิดกรุง. (2551). คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนออกกำลังกาย โรงแรมปทุมวันปริ้นเซส. สารนิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ทวีพร ปรีชา. (2554). การพัฒนาหลักสูตรอบรมการออกแบบและตัดเย็บเสื้อผ้าสตรีในการประกอบอาชีพอิสระ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (อุตสาหกรรมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

นพพันธ์ ปิยะวรรณกร (2552). ฟรีแลนซ์ เงินล้าน (Six – Figure Freelancing). นนทบุรี: โนวแลนด์ เมคเกอร์.

ปฐวิติ พัฒนาภูมิ. (2557). บัญญัติ 10 ประการ สู่งาน Freelance. กรุงเทพฯ: ยิปซี กรุ๊ป.

ประภาศิริ วงษ์ชื่น. (2550). การศึกษาเชิงคุณภาพของการฝึกต้นเทียนโยคะที่มีต่อความอ่อนตัวและความแข็งแรง. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์

พรพิมล อินทียศ. (2546). ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของผู้ประกอบอาชีพอิสระ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษานอกระบบ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร

รังสิยา เตจณรงค์. (2548). การใช้สารสนเทศของผู้ประสบความสำเร็จในอาชีพอิสระ ที่จบจากโรงเรียนฝึกอาชีพกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (บรรณารักษศาสตร์และสารสนเทศศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- วรศรา ฟุ้งสูงเนิน; และสาลิ สุภาภรณ์ (2557). เจตคติต่อการเข้าร่วมเต้นแอโรบิกตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง. *วารสารคณะพลศึกษา*. 17(2): 126 – 134.
- วสี ศรีชลาคม. (2547). *การศึกษาระบบการฝึกทางกายและจิตใจของผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ*.
 วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
 สาลิ สุภาภรณ์. (2542). ชีวกลศาสตร์การฝึกท่ากับการสอน. *วารสารคณะพลศึกษา*. 2(1-2): 45 – 52.
 (2547). *ตำราไอเยนกะโยคะ*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: เพ็ญฟ้า.
 (2548). แนวคิดและประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกไอเยนกะโยคะของคนไทยในวัย
 ผู้ใหญ่. *วารสารคณะพลศึกษา*. 8(1-2): 1 – 14.
 (2550). *วิจัยเชิงคุณภาพทางพลศึกษาและกีฬา*. กรุงเทพฯ: สามลดา.
 (2554ก). การวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับคอร์สโยคะตามความต้องการของนิสิต
 ปริญญาตรี. *วารสารคณะพลศึกษา*. 14(พิเศษ): 151 – 165.
 (2554ข). *ต้นเทียน - สาลิ โยคะ*. กรุงเทพฯ: สามลดา.
 (2556). ผลกระทบของการสอนเทนนิสด้วยวิธีสอนแบบแทคติคอลและการสอน
 แบบโดยตรง. *วารสารคณะพลศึกษา*. 16(1): 20 – 34.
 (2557). *กรณีศึกษาหลักสูตรการฝึกครูโยคะในอาศรมประเทศอินเดีย*. *วารสาร
 คณะพลศึกษา*. 17(1): 317 – 332.
- เอกชัย มงคลสมัย. (2557). *7 อาชีพอิสระทำเงินยอดเยี่ยม*. กรุงเทพฯ: คลื่นอักษร.
- YAMA. (2550). *10 อาชีพอิสระ หนทางสู่ความร่ำรวย*. กรุงเทพฯ: อ่านเพลิน.
- Alison, M; & Gardiner, S. (2015). Beyond Traditional Approach to Teaching Anatomy for
 Yoga. *International of Yoga*. Jul – Dec; 8(2): 158 – 159
- Burke, A; & Cowling, M. (2015). The Use and Value of Freelancers: The Perspective of
 Managers. *International Review of Entrepreneurship*, 13(1): 7 – 20.
- Iyengar. B. K. S. (2001). *Yoga: the Path to Holistic Health*. London: DK.
- Donna, F. (2000). *Yoga Mind, Body & Spirit*. Malaysia: Henry Holt and Company.
- Eliasson, M. (2013). Yoga and the Pedagogy of Enlightenment; Exploring the Role of the
 Modern Yoga Teacher. *Magisteruppsats I Pedagogik*, 15.
- Im, Y. (2015). The Relationship Among Instruction Style, Yoga Participants Perception of
 Fun Factor and Continuous Exercise of Yoga Instructor's. *Journal of the Korea
 Sports*. (13): 157 – 166.
- Im, Y; & Kim. S. (2015). The Study on Selection Attributes and Trust in Instructor of Yoga
 Centers Influencing the Behavior after Participating. *Journal of the Korea Sports*.
 (13): 181 – 189.

- Lee, G. W. (2004). The Subjective Well-being of Beginning VS Advanced Hatha Yoga Practitioners. *Dissertation Abstract International*. DAI-B 65/04, p. 2147.
- Matsushita; Y., & Oka, T. (2015). A Large – scale Survey of Adverse Events Experienced in Yoga Classes. *Biopsychosocial Medicine*, 9(1), 1-10.
- Mukunda, S. (2002). *Structural Yoga Therapy*. New Delhi: Goodwill Publishing House.
- Park, C, L; et al. (2013). Discrepancies between Perception of Real and Ideal yoga Teachers and Their Relationship to Emotional Well – being. *International Journal of Yoga Therapy*. 23(2): 53 – 57.
- Rink, J. (2006). *Teaching Physical Education for Learning* 5th ed. Boston, A: McGraw-Hill.
- Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. 3rd ed. Mountain View, CA: Mayfield.
- Supaporn, S. (2006). *Qualitative Inquiry: The Meaning of Yoga*. Paper Presented at New England Educational Research Organization, New Hampshire, USA.
- Timothy, M. (2007). *Yoga as Medicine*. New York: Bantam Book.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

แบบสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ

แบบสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ

1. ช่วยเล่าประสบการณ์ในการทำงานก่อนที่จะมาเป็นผู้ฝึกสอนอิสระโยคะโดยย่อ

คำถามตาม 1.1 นอกจากทำงานเป็นผู้ฝึกสอนอิสระโยคะแล้วทำงานอื่น ๆ อะไรอีกบ้าง

1.2 ปัจจุบันมีรอบสอนโยคะที่ไหนบ้าง กี่รอบต่อสัปดาห์

2. ท่านใช้เวลาเรียนโยคะคอร์สต่าง ๆ มากน้อยเพียงใดก่อนที่จะเริ่มเป็นผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ

คำถามตาม 2.1 ได้เข้าอบรมหลักสูตรครูโยคะที่ไหนบ้าง คอร์สดังกล่าวเน้นการสอนแบบใดบ้าง

2.2 เคยได้รับใบประกาศหรือวุฒิบัตรเกี่ยวกับการสอนโยคะจากที่ไหนบ้าง

3. เพราะเหตุใดถึงเลือกอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

4. อาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะมีข้อดี ข้อเสียอย่างไรบ้าง

5. ในการทำงานเป็นผู้ฝึกสอนอิสระโยคะท่านมีปัญหอย่างไรบ้าง และมีวิธีแก้ปัญหาดังกล่าวอย่างไร

6. ผู้ที่สนใจต้องการเป็นผู้ฝึกสอนอิสระโยคะควรมีคุณสมบัติอย่างไรบ้าง ตอบได้ 2 – 3 ข้อ

7. อาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะมีรายได้เพียงพอต่อการดำเนินชีวิตมากน้อยเพียงใด

8. มีเหตุจูงใจอะไรบ้างที่ทำให้ท่านประกอบอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะจนถึงปัจจุบัน

9. ผู้ที่สนใจเป็นผู้ฝึกสอนอิสระโยคะควรเตรียมตัวในเรื่องใดบ้าง

10. ปัจจุบันท่านอายุเท่าไร

11. ถ้าคุณมีความคิดเห็นเรื่องใดที่ต้องการกล่าวถึง กรุณาอธิบายเพิ่มเติม

ขอขอบคุณที่กรุณาให้ข้อมูลเกี่ยวกับชีวิตและการทำงานของผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ



ภาคผนวก ข
แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ

แบบที่ 1: แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญในวันที่สอนได้ดีหรือประสบ
ความสำเร็จในการสอน

คำชี้แจง: โปรดบรรยายเหตุการณ์ในวันที่ท่านสอนโยคะได้ดี หรือวันที่รู้สึกประสบความสำเร็จใน
การสอน อธิบายว่าวันนั้นเกิดอะไรกับเรา ผู้เรียน หรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง ทำอย่างไรจึงทำให้การสอน
ดำเนินไปอย่างราบรื่น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความสำเร็จในการสอนคืออะไร.....

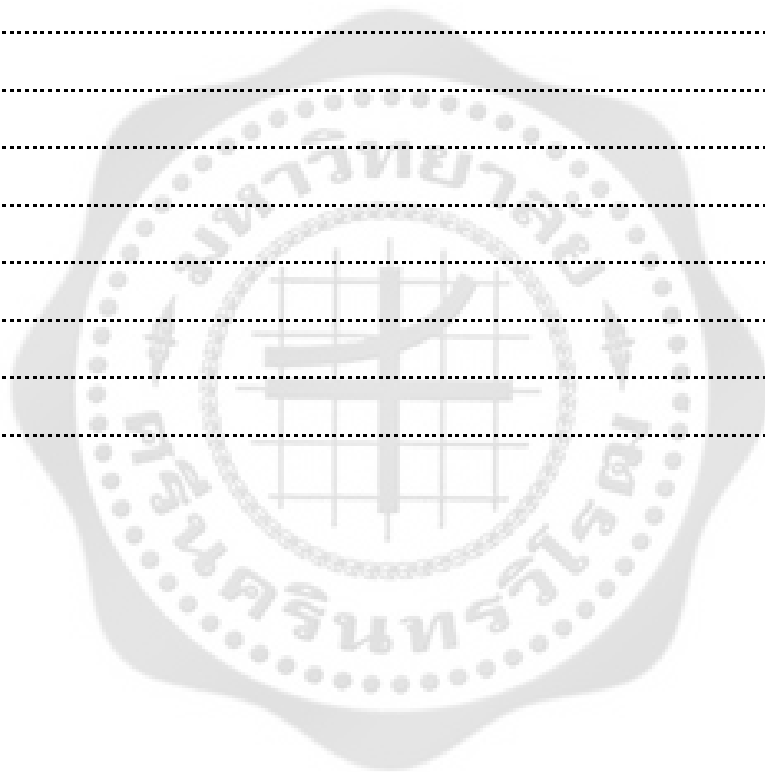
.....

.....

เพศ () ชาย () หญิง อายุ.....ปี

ประสบการณ์ในการสอนโยคะ.....ปี จำนวนรอบสอน...../สัปดาห์

คำชี้แจง: โปรดบรรยายเหตุการณ์ในวันที่ท่านสอนโยคะได้ไม่ดี หรือรู้สึกว่ไม่ประสบความสำเร็จในการสอน อธิบายให้ชัดเจนว่าวันนั้นเกิดอะไรขึ้นกับเรา ผู้เรียน หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องทำอะไรในวันนั้น จึงทำให้ท่านสอนโยคะได้ไม่ดี





ภาคผนวก ค

หนังสือแสดงความยินยอม

หนังสือแสดงความยินยอม

ข้าพเจ้า นายภูวนาท พิมพ์บุลย์ เป็นนิสิตปริญญาโท ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสนใจที่จะทำการวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์ทำงานที่ประสบความสำเร็จของผู้ฝึกสอนอิสระโยคะของท่านโดย ข้าพเจ้าจะทำการ (1) สังเกตการสอนของผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ (2) ให้ท่านเขียนหรือพูดตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ 5 – 15 นาที (3) ทำการสัมภาษณ์ ใช้เวลาประมาณ 35 – 60 นาที โดยจะทำการนัดหมายล่วงหน้าและมีการบันทึกเทปเสียงสัมภาษณ์ ซึ่งผู้วิจัยจะเป็นผู้ถอดเทปด้วยตัวเอง

ชื่อ นามสกุลของท่าน สถานที่สอน เช่น ชื่อโรงแรมและชื่อเฉพาะอื่น ๆ จะไม่ได้รับการเปิดเผย แต่จะใช้ชื่อสมมุติแทน ในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ไม่มีค่าตอบแทนใด ๆ ไม่ว่าท่านจะเข้าร่วมโครงการวิจัยหรือไม่ก็ตามจะไม่มีผลกระทบต่อการสอนโยคะของท่าน

การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ไม่มีความเสี่ยงใด ๆ ต่อตัวท่าน และจะไม่มีมีการถ่ายภาพและเผยแพร่ภาพกลุ่มตัวอย่าง ไม่ว่ากรณีใด ๆ ทั้งสิ้น และท่านสามารถขอข้อมูลของตัวท่านเองได้ นอกจากนั้น ยังสามารถถอนตัวจากการเป็นกลุ่มตัวอย่างได้ทุกเมื่อ ถึงแม้โครงการวิจัยจะยังไม่เสร็จสิ้นก็ตาม

หากท่านประสงค์ที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ กรุณาลงลายมือชื่อเพื่อแสดงความยินยอมในที่ว่างที่เว้นไว้ให้ ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจประกอบอาชีพผู้ฝึกสอนอิสระโยคะ ข้าพเจ้านำผลการวิจัยไปเผยแพร่ในวารสารหรือบทความทางวิชาการที่ดีพิมพ์ทั้งในและต่างประเทศ

หากท่านมีข้อสงสัยหรือต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อข้าพเจ้าได้ที่โทรศัพท์หมายเลข 086-247-..... ข้าพเจ้าขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย ที่ท่านให้ความกรุณาให้ความร่วมมือเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้

ข้าพเจ้าได้อ่านและรับทราบข้อตกลงในหนังสือแสดงความยินยอมและยินดีเข้าร่วมการวิจัยนี้
ลงชื่อผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อตัวบรรจง

หมายเลขโทรศัพท์..... วันที่

ลงชื่อผู้วิจัย(นายภูวนาท พิมพ์บุลย์)



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายภูวนาท พิมพ์บุลย์
วันเดือนปีเกิด	20 กุมภาพันธ์ 2531
สถานที่เกิด	จังหวัดร้อยเอ็ด
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	107/34 โครงการเอื้ออาทรประชานิเวศน์ ถ.สามัคคี ต.ท่าทราย อ.เมือง จ. นนทบุรี 11000

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2549	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนเสลภูมิพิทยาคม อ.เสลภูมิ จ.ร้อยเอ็ด
พ.ศ. 2553	วท.บ (วิทยาศาสตร์การกีฬา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2559	วท.ม (วิทยาศาสตร์การกีฬา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ