

การศึกษาความสุขในการทำงาน
กรณีศึกษา ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร



ทิพวัลย์ สุขเจริญ

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต

วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2563

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

สารนิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาความสุขในการทำงาน กรณีศึกษา ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำนำชั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬา
แห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต

วันที่ 10 กันยายน พ.ศ. 2563

ทิพย์สุดี สุขเจริญ

นางสาวทิพย์สุดี สุขเจริญ

ผู้วิจัย

Suk Suk

Dr. P. K. K.

สุภรักษ์ สุริยันเกียรติแก้ว,

Ph.Ds.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรเกษม กันตามระ,

Ed.D.

ประธานกรรมการสอบสารนิพนธ์

No. 1

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดวงพร อาภาศิลป์,

Ph.D.

คณบดีวิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล

Santree S.

สาวตรี สันติพิริยพร,

Ph.D.

กรรมการสอบสารนิพนธ์

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่อง การศึกษาความสุขในการทำงาน กรณีศึกษา ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน ของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี โดยได้รับความกรุณาจากอาจารย์ ดร.สุภรักษ์ สุริยพันธ์เกียรติแก้ว ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ในครั้งนี้ ที่คอยให้คำแนะนำและคำปรึกษาที่มีประโยชน์ ให้ความช่วยเหลือในการตรวจสอบเนื้อหา และกำกับดูแลขั้นตอนการศึกษานี้ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี รวมถึงการช่วยพิจารณาแบบสัมภาษณ์ให้มีความครอบคลุมและครบถ้วนตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ หัวหน้าผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน พี่สายใจ และผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานทุกท่าน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างกรณีศึกษาในครั้งนี้ และขอขอบคุณที่สละเวลาในการให้สัมภาษณ์ ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษา ทั้งนี้หากมีข้อผิดพลาดประการใด ผู้วิจัยขอน้อมรับไว้และขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

ทิพวัลย์ สุขเจริญ

การศึกษาความสุขในการทำงาน กรณีศึกษา ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร

A STUDY OF HAPPINESS IN WORKPLACE CASE STUDY: FUNDAMENTAL SWIMMING INSTRUCTOR AT SPORTS CENTER IN BANGKOK

ทิพวัลย์ สุขเจริญ 6150293

กจ.ม.

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์: สุภรัักษ์ สุริยันเกียรติแก้ว, Ph.Ds., ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรเกษม กันตามระ, Ed.D., สาวตรี สันติพิริยพร, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสาเหตุใดบ้างที่ทำให้เกิดความสุขในการทำงาน และศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องงานอดิเรกเป็นอาชีพเสริมและสร้างรายได้ให้กับผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อนำมาเสนอแนะแนวทางการสร้างความสุขและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในระยะยาว งานวิจัยนี้มีการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้คำถามชนิดปลายเปิดเป็นเครื่องมือในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) โดยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน จำนวนทั้งสิ้น 30 คน

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานมีความสุขมาก จากการสอนว่ายน้ำเนื่องมาจากการได้เห็นผู้เรียนมีพัฒนาการและทักษะว่ายน้ำที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการได้ถ่ายทอดความรู้ให้ผู้เรียนแล้วผู้เรียนสามารถนำไปพัฒนาต่อยอดได้ เช่น เป็นนักกีฬาว่ายน้ำหรือกลับมาเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำให้กับผู้อื่นต่อไป และยังมีความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องงานอดิเรกเป็นอาชีพเสริมและสร้างรายได้ว่าเป็นสิ่งที่ดี ทำให้เกิดรายได้เพิ่มขึ้นมาอีกช่องทางหนึ่ง นอกจากนั้นยังได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่ต้องจำเจอยู่กับงานประจำที่ทำอยู่ รวมทั้งมีข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานในระยะยาว คือการทำในสิ่งที่รักจะทำให้มีความสุขผ่านสิ่งที่ทำโดยอัตโนมัติ

คำสำคัญ: ความสุขในการทำงาน/ ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน/ ศูนย์กีฬา/ อาชีพเสริม

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 คำถามของการวิจัย	2
1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
1.4 ขอบเขตของการวิจัย	3
1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา	3
1.4.2 ขอบเขตด้านประชากร	3
1.4.3 ขอบเขตด้านระยะเวลาการวิจัย	3
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
1.6 นิยามศัพท์	4
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
2.1 ประเภทของศูนย์กีฬาหรือสถานออกกำลังกาย	5
2.2 คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนว่ายนน้ำขั้นพื้นฐาน	6
2.3 ความหมายของอาชีพเสริม	6
2.4 ความหมายของความสุข	7
2.5 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการทำงาน	8
2.5.1 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการทำงาน	8
2.5.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการทำงาน	11
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3	
วิธีดำเนินการวิจัย	20
3.1 รูปแบบของงานวิจัย	20
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	21
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	21
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล	23
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล	24
บทที่ 4	
ผลการวิจัย	25
4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่ง ในเขตกรุงเทพมหานคร	25
4.2 คำถามแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้	29
4.2.1 ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและ สร้างรายได้	29
4.2.2 เหตุผลที่ตัดสินใจรับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน	29
4.2.3 ท่านมีความคิดว่าจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน นานมากน้อยเพียงใด	29
4.3 คำถามเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความสุขในการทำงาน 8 ด้าน	30
4.3.1 ด้านที่ 1 ด้านความสุขทางกาย (Happy Body)	30
4.3.2 ด้านที่ 2 ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart)	32
4.3.3 ด้านที่ 3 ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax)	33
4.3.4 ด้านที่ 4 ด้านการหาความรู้ (Happy Brain)	34
4.3.5 ด้านที่ 5 ด้านศาสนาและศีลธรรม (Happy Soul)	35
4.3.6 ด้านที่ 6 ด้านการใช้เงินเป็น (Happy Money)	36
4.3.7 ด้านที่ 7 ด้านครอบครัวที่ดี (Happy Family)	37
4.3.8 ด้านที่ 8 ด้านสังคมดี (Happy Society)	39
4.4 ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน หรือไม่ อย่างไร	41

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4.5 ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน	42
บทที่ 5 อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	43
5.1 การอภิปรายผล	43
5.2 ข้อเสนอแนะผู้บริหาร	47
5.3 ข้อจำกัดในงานวิจัย	47
5.4 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	48
บรรณานุกรม	49
ภาคผนวก	53
ภาคผนวก ก แบบคำถามสัมภาษณ์เชิงลึก	54
ภาคผนวก ข บทสัมภาษณ์	57
ประวัติผู้วิจัย	120

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
2.1	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาชีพเสริม	13
2.2	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้านความสุขในการทำงาน	16
3.1	คำถามเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความสุขในการทำงาน 8 ด้าน	22
4.1	จำนวนและร้อยละของผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามเพศ	26
4.2	จำนวนและร้อยละของผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามอายุ	26
4.3	จำนวนและร้อยละของผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามระดับการศึกษา	26
4.4	จำนวนและร้อยละของผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามสถานภาพ	27
4.5	จำนวนและร้อยละของผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามงานประจำที่ทำอยู่	27
4.6	จำนวนและร้อยละของผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามอายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ	28

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
4.1	จำนวนและร้อยละของผู้ให้สัมภาษณ์ที่เห็นด้วยจำแนกตามสาเหตุที่ทำให้เกิดความสุข 41



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ความสุข เป็นสิ่งที่มนุษย์ทำการศึกษาและแสวงหากันมาอย่างยาวนาน มีทั้งแนวคิดและทฤษฎีที่ได้ถูกคิดค้นพร้อมกันนำเสนอกันอย่างแพร่หลาย โดยได้อธิบายปัจจัยหรือองค์ประกอบของความสุข คือ สิ่งที่มีมนุษย์ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญและให้คุณค่า เป็นความพึงพอใจในเป้าหมายหลักของชีวิต (Diener, 2003) อีกทั้งความสุขของมนุษย์นั้นมีหลายรูปแบบ โดยขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละบุคคล ด้วยเหตุนี้มนุษย์ทุกคนจึงต่างแสวงหาความสุขด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน บางคนมีความสุขจากการได้ใช้เวลากับครอบครัว บางคนมีความสุขจากการได้รับประทานอาหารที่อร่อย บางคนมีความสุขจากการได้จับจ่ายใช้สอยในสิ่งที่ตนเองชื่นชอบ บางคนมีความสุขจากการได้ท่องเที่ยวในสถานที่แปลกใหม่ เพื่อเปิดโลกทัศน์ หรือบางคนมีความสุขจากการได้ทำในสิ่งที่ตัวเองรักและถนัด ซึ่งเริ่มจากกิจกรรมที่เป็นแ่งงานอดิเรก โดยที่งานอดิเรกนั้นยังสามารถสร้างรายได้และกลายเป็นอาชีพเสริมให้กับใครอีกหลายคน

สังคมไทยในปัจจุบันมีการหารายได้เสริมจากงานอดิเรกเป็นจำนวนมาก งานอดิเรกเหล่านี้ไม่ได้ได้เพียงแต่สร้างความสุขให้กับเราเท่านั้น หากรู้จักคิดและรู้จักวางแผนก็สามารถสร้างรายได้ให้กับตัวเอง (Katchwattana, 2018) อีกทั้งยังได้ใช้เวลาว่างทำในสิ่งที่ตนเองรัก ยกตัวอย่างเช่น การว่ายนํ้าก็สามารถนำมาสร้างเป็นรายได้ให้กับตัวเองและครอบครัว ซึ่งเป็นอีกช่องทางหนึ่งในการหารายได้เสริมเพื่อเลี้ยงชีพ และที่ศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร ได้ทำการเปิดรับสมัครผู้ฝึกสอนว่ายนํ้าที่มีความสนใจและตั้งใจในการปฏิบัติงาน มีความรู้ความสามารถในกีฬาว่ายนํ้า เพื่อเข้าสอบคัดเลือกตำแหน่ง ผู้ฝึกสอนว่ายนํ้าขั้นพื้นฐาน และทำการปฏิบัติหน้าที่ประจำสระว่ายนํ้า (งานศูนย์ฝึกกีฬาฯ กองบริการอาคารและกิจกรรมกีฬา ฝ่ายธุรกิจและสิทธิประโยชน์, 2556) ซึ่งผู้ฝึกสอนว่ายนํ้าขั้นพื้นฐานเหล่านี้ จะต้องผ่านการอบรมหลักสูตร ผู้ฝึกสอนว่ายนํ้า ระดับขั้นพื้นฐาน ที่รับรองโดยสมาคมผู้ฝึกสอนว่ายนํ้าแห่งประเทศไทยเท่านั้น จึงจะสามารถทำการฝึกสอนว่ายนํ้าขั้นพื้นฐานให้กับบุคคลทั่วไปได้ โดยใช้ศูนย์กีฬาแห่งนี้เป็นที่ทำการเรียนการสอน และได้รับค่าตอบแทนเป็นรายชั่วโมง ซึ่งเป็นรายได้เสริมเพิ่มเติมจากงานประจำที่ทำอยู่ นอกจากนี้ยังเป็นการถ่ายทอดความรู้

โดยใช้ทักษะความเชี่ยวชาญจากการว่ายนํ้าทำการฝึกสอน เพื่อทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและผู้อื่น

ดังนั้นจากที่กล่าวไปข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสุขในการทำงานกรณีศึกษา ผู้ฝึกสอนว่ายนํ้าขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากงานอดิเรกและนำมาพัฒนาต่อยอดสร้างเป็นรายได้ที่เป็นตัวเงินในการเลี้ยงชีพให้กับตนเองและครอบครัว โดยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อหาสาเหตุใดบ้างที่ทำให้เกิดความสุขในการทำงานและศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องงานอดิเรกเป็นอาชีพเสริมและสร้างรายได้ให้กับผู้ฝึกสอนว่ายนํ้าขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อนำมาเสนอแนะแนวทางการสร้างความสุขและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในระยะยาวต่อไป

1.2 คำถามของการวิจัย

1. สาเหตุใดบ้างที่ทำให้ผู้ฝึกสอนว่ายนํ้าขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร มีความสุขในการทำงาน
2. ผู้ฝึกสอนว่ายนํ้าขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานครมีความคิดเห็นอย่างไร เกี่ยวกับเรื่องงานอดิเรกเป็นอาชีพเสริมและสร้างรายได้

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสาเหตุที่ทำให้เกิดความสุขในการทำงานของผู้ฝึกสอนว่ายนํ้าขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องงานอดิเรกเป็นอาชีพเสริมและสร้างรายได้ให้กับผู้ฝึกสอนว่ายนํ้าขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อเสนอแนะแนวทางการสร้างความสุขและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในระยะยาวของผู้ฝึกสอนว่ายนํ้าขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีขอบเขตของการวิจัยดังต่อไปนี้

1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาสาเหตุที่ทำให้เกิดความสุขในการทำงานและศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องงานอดิเรกเป็นอาชีพเสริมและสร้างรายได้ให้กับผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อนำมาเสนอแนะแนวทางการสร้างความสุขและเพิ่มประสิทธิผลในการทำงานในระยะยาวต่อไป

1.4.2 ขอบเขตด้านประชากร

ศึกษาและเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ผ่านเกณฑ์คุณสมบัติดังต่อไปนี้

1. เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานที่ผ่านการอบรมหลักสูตร ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำระดับขั้นพื้นฐาน
2. สามารถว่ายน้ำได้ครบ 4 ท่า ระยะทาง 25 เมตร/ท่า
3. ผ่านการรับรองโดยสมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำแห่งประเทศไทยแล้ว โดยมีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 30 คน

1.4.3 ขอบเขตด้านระยะเวลาการวิจัย

เก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนพฤษภาคม 2563 ถึงเดือน สิงหาคม 2563

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความสุขในการทำงานของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร
2. ทำให้ทราบถึงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องงานอดิเรกเป็นอาชีพเสริมและสร้างรายได้ให้กับผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร
3. ได้ทราบแนวทางในการสร้างความสุขและเพิ่มประสิทธิผลในการทำงานของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร

1.6 นิยามศัพท์

1. ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน หมายถึง ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานที่ผ่านการอบรมหลักสูตร ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำระดับขั้นพื้นฐาน สามารถว่ายน้ำได้ครบ 4 ท่า ระยะทาง 25 เมตร/ท่า และต้องผ่านการรับรองโดยสมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำแห่งประเทศไทยเท่านั้น
2. ศูนย์กีฬา หมายถึง ศูนย์รวมของสนามกีฬาหรือสถานออกกำลังกาย เป็นสถานที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ในการแข่งขันกีฬา มีพื้นที่สำหรับการแข่งขันและพื้นที่สำหรับผู้ชมที่ออกแบบมาเพื่อนั่งหรือยืน เพื่อชมการแข่งขัน มีขนาดใหญ่ส่วนมากจะเป็นอาคาร มีสนามกีฬากลางแจ้งและในอาคารไว้ให้บริการ โดยจะมีการเก็บค่าธรรมเนียมในการให้บริการ
3. ความสุขในการทำงาน หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในการทำงาน โดยที่บุคคลนั้นมีความรู้สึกที่กระตือรือร้นในงาน ความพึงพอใจในงาน และความกระตือรือร้นในการทำงาน
4. งานอดิเรก หมายถึง งานที่ทำเพื่อความเพลิดเพลิน ทำด้วยความรักและความถนัด
5. อาชีพเสริม หมายถึง เป็นอาชีพที่เพิ่มเติมจากงานประจำที่ทำอยู่แล้วเพื่อเพิ่มรายได้ให้มากยิ่งขึ้น เป็นอาชีพที่ต้องใช้ความรู้ความสามารถหรือทักษะฝีมืออบรมพอสมควร เป็นอาชีพที่รองจากอาชีพหลักเพื่อนำมาจุนเจือรายได้ภายในครอบครัวและไม่กระทบกับอาชีพหลัก

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ค้นคว้าข้อมูล โดยอาศัยพื้นฐานจากแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นพื้นฐานในการศึกษาวิจัย เรื่อง การศึกษาความสุขในการทำงาน กรณีศึกษา ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

- 2.1 ประเภทของศูนย์กีฬาหรือสถานออกกำลังกาย
- 2.2 คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน
- 2.3 ความหมายของอาชีพเสริม
- 2.4 ความหมายของความสุข
- 2.5 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการทำงาน
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ประเภทของศูนย์กีฬาหรือสถานออกกำลังกาย

งานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงอยากจะขอเสนอข้อมูลพื้นฐานที่ควรทราบ เพื่อช่วยในการสร้างความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับประเภทของศูนย์กีฬาหรือสถานออกกำลังกาย โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประเภทของศูนย์กีฬาหรือสถานออกกำลังกาย

จิรากร พึ่งบางกรวย (2550) ได้กล่าวถึง ประเภทของศูนย์กีฬาหรือสถานออกกำลังกาย โดยมีการแบ่งลักษณะการให้บริการเป็น 4 ประเภท ดังต่อไปนี้

1. สโมสร (Mega Club) เป็นสถานออกกำลังกายที่เป็นศูนย์รวมของการออกกำลังกายที่มีพื้นที่ขนาดใหญ่ มีกีฬาเกือบทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นกีฬากลางแจ้งหรือกีฬาที่อยู่ในอาคาร มีห้องบริการเพื่อความสะดวกสบายของผู้มาเข้าใช้บริการ
2. ศูนย์กีฬา (Sports Center) เป็นศูนย์รวมของสนามกีฬาหรือสถานออกกำลังกาย เป็นสถานที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ในการแข่งขันกีฬา มีพื้นที่สำหรับการแข่งขันและพื้นที่สำหรับผู้ชมที่ออกแบบ

มาเพื่อนั่ง หรือยืน เพื่อชมการแข่งขัน มีขนาดใหญ่ส่วนมากจะเป็นอาคาร มีสนามกีฬากลางแจ้งและในอาคารไว้ให้บริการ โดยจะมีการเก็บค่าธรรมเนียมในการให้บริการ

3. ฟิตเนสเซ็นเตอร์ (Fitness Center) เป็นสถานออกกำลังกายที่มีขนาดเล็ก เน้นการออกกำลังกายเฉพาะ จะให้ความสำคัญในการให้บริการและอำนวยความสะดวกสบายให้กับผู้มาใช้บริการ โดยส่วนใหญ่จะตั้งอยู่ในโรงแรม ศูนย์การค้าใจกลางเมืองและย่านสำคัญทางธุรกิจ เพื่ออำนวยความสะดวกต่อการเดินทาง มีค่าบริการแรกเข้าและค่าธรรมเนียมรายเดือน รายปี

4. ศูนย์บริการเฉพาะทาง (Niche Club) เป็นสถานที่ออกกำลังกาย ที่ให้บริการการออกกำลังกายเฉพาะสัดส่วน จึงทำให้มีลูกค้าเฉพาะกลุ่ม เช่น โยคะ พิลาทิส เป็นต้น อัตราค่าบริการจะซื้อเป็นคอร์ส

2.2 คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน

งานศูนย์ฝึกกีฬาฯ กองบริการอาคารและกิจกรรมกีฬา ฝ่ายธุรกิจและสิทธิประโยชน์ (2556) ได้ระบุคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานไว้ดังต่อไปนี้

1. เพศชายหรือเพศหญิง ที่มีอายุ 18ปี ขึ้นไป
2. วุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 หรือเทียบเท่า
3. ต้องมีความรู้ความสามารถทางด้านกีฬาว่ายน้ำเป็นอย่างดี สามารถว่ายน้ำได้ครบ 4 ท่า ระยะทาง 25 เมตร/ท่า
4. ผ่านการอบรมหลักสูตร ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำระดับขั้นพื้นฐาน และต้องผ่านการรับรองโดยสมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำแห่งประเทศไทยเท่านั้น
5. มีประสบการณ์ด้านการสอนว่ายน้ำ (จะพิจารณาเป็นกรณีพิเศษ)

2.3 ความหมายของอาชีพเสริม

งานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยที่ได้ทำการศึกษาค้นคว้าความหมายของอาชีพเสริม เพื่อจะได้เข้าใจถึงความหมายที่แท้จริงของอาชีพเสริมคืออะไร โดยผู้วิจัยได้รวบรวมผู้ให้คำนิยาม ความหมายของอาชีพเสริม ไว้ดังต่อไปนี้

กรมวิชาการ (ม.ป.ป. อ้างอิงใน อิศราพันธ์ ชูชุกิ, 2548, หน้า 5) กล่าวว่า อาชีพเสริมหมายถึง อาชีพที่ประกอบธุรกิจกันเป็นธุรกิจภายในครอบครัวที่ต้องใช้ความรู้ความสามารถหรือทักษะ

ในการฝึกอบรมพหุสมรรถนะและต้องมีความอดทน เช่น อาชีพทำของที่ระลึกด้วยวัสดุท้องถิ่น การปลูกผัก การเลี้ยงปลา เป็นต้น

วาริ ถาวรรุ่งกิจ (2548) กล่าวว่า การประกอบอาชีพเสริม คือการประกอบกิจการงานที่ทำนอกเหนือจากอาชีพหลัก โดยให้มาซึ่งรายได้ที่นอกเหนือจากรายได้ประจำ

อิสราพันธ์ ชูชุกิ (2548) กล่าวว่า อาชีพเสริมที่ประกอบขึ้นเป็นอาชีพที่สอง รองจากอาชีพหลักและเป็นรายได้เสริมเพิ่มเติมจากงานประจำที่ทำอยู่ และการประกอบอาชีพเสริมนั้นต้องไม่กระทบกับอาชีพหลัก ซึ่งจะประกอบธุรกิจในรูปแบบใดก็ได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงขอสรุปความหมายของอาชีพเสริม คือ เป็นอาชีพที่เพิ่มเติมจากงานประจำที่ทำอยู่แล้วเพื่อเพิ่มรายได้ให้มากยิ่งขึ้น เป็นอาชีพที่ต้องใช้ความรู้ความสามารถหรือทักษะฝึกอบรมพหุสมรรถนะ เป็นอาชีพที่สอง รองจากอาชีพหลักเพื่อนำมาจุนเจือรายได้ภายในครอบครัวและไม่กระทบกับอาชีพหลัก

2.4 ความหมายของความสุข

งานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยที่ได้ทำการศึกษาค้นคว้าความหมายของความสุข เพื่อจะได้เข้าใจถึงความหมายที่แท้จริงของความสุขคืออะไร โดยผู้วิจัยได้รวบรวมผู้ให้คำนิยาม ความหมายของความสุขไว้ดังต่อไปนี้

Oliver (1996) ความสุข สวัสดิการของมนุษย์และคุณภาพชีวิต กล่าวกันมาตั้งแต่ยุคอริสโตเติล แต่เป็นความหมายในเชิงจริยธรรมที่ชี้ให้เห็นถึงแนวทางที่นำไปสู่ความผาสุก (Eduaeonia) ซึ่งต่อมาได้เปลี่ยนเป็นคำศัพท์สมัยใหม่คือ “Happiness”

Veenhoven (1997) ให้นิยามความสุขว่า หมายถึงการประเมินของแต่ละคนว่าชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน การที่เราบอกว่าเรามีความสุข จึงหมายถึงเรารู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิตเรานั้นเอง คนที่มีความสุขนั้นเป็นคนที่แทบจะรู้สึกวิตกกังวลกับชีวิตของตนเอง ชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูงและชอบพบเจอประสบการณ์ใหม่ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่ายและมักจะหวังว่าตนจะพบเจอแต่สิ่งที่ดีในอนาคต

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2543) ได้ให้ความหมายของคำว่าความสุข คือ ความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง ความสุขมีหลายระดับ ตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือความพอใจจนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก คำว่า “สุข” คือความสบายกายสบายใจ มักใช้เข้าคู่กับคำ เช่น อยู่ดีมีสุข อยู่เย็นเป็นสุข สบายกายสบายใจ

วิทยากร เชียงกุล (2548) กล่าวเกี่ยวกับความสุขไว้ว่า “แรงจูงใจในการทำกิจกรรมทุกอย่างของทุกคน คือ ทำอย่างไรที่จะรักษาและฟื้นฟูความสุขไว้” เพราะคนเราจะมีความสุขหรือไม่มีความสุขนั้น ตัวเราเองเป็นผู้กำหนด ทุกอย่างในชีวิตคนที่มีความสุขจะมองโลกเป็นที่ปลอดภัยมีการตัดสินใจและให้ความร่วมมือกับผู้อื่นได้ง่าย รวมทั้งมีสุขภาพที่ดีและมีความพอใจมากกว่าคนที่ไม่มีความสุข

ประทุมทิพย์ เกตุแก้ว (2551) ความสุขเป็นผลจากการที่บุคคลรับรู้พฤติกรรม ความสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ทำให้แสดงอารมณ์ในทางบวก มีความรัก และยินดีที่จะกระทำในงานที่ตัวเองรักเพื่อให้งานประสบความสำเร็จ

จากความหมายของความสุขข้างต้นที่ได้กล่าวมานั้นผู้วิจัยจึงขอสรุปว่า ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนาและความสุขมีหลายระดับ ตามความรู้สึกรู้สึกของแต่ละบุคคล และความสุขนั้นตัวเราเองเป็นผู้กำหนด ซึ่งจะแสดงผลออกมาเป็นการกระทำ และความสุขนั้นจะนำไปสู่ความสบายใจ อีกทั้งความสุขยังช่วยทำให้เรานั้นมีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดี

2.5 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการทำงาน

ความสุขในการทำงานถือเป็นหัวใจสำคัญ เป็นพลังในการขับเคลื่อนการทำงานของพนักงาน ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาและค้นคว้า เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสุขในการทำงานให้มากยิ่งขึ้น จึงขอรวบรวมแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องไว้ดังต่อไปนี้

2.5.1 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการทำงาน

Warr (2007) ได้อธิบายความสุขในการทำงาน หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในการทำงาน โดยที่บุคคลนั้นมีความรู้สึกที่รุ่มรวยในงาน ความพึงพอใจในงานและความกระตือรือร้นในการทำงานซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า

1. ความรุ่มรวยในงาน เป็นความรู้สึกของบุคคลที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำงาน โดยเกิดการสนับสนุนในการทำงานและไม่มีความรู้สึกวิตกกังวลใด ๆ ในการทำงาน
2. ความพึงพอใจในงาน เป็นความรู้สึกของบุคคลที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำงาน โดยเกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน ชื่นชอบ เต็มใจ มีความภูมิใจและยินดีในการปฏิบัติงานของตน
3. ความกระตือรือร้นในการทำงาน เป็นความรู้สึกของบุคคลที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำงาน โดยเกิดความรู้สึกว่าอยากทำงาน มีความตื่นตัว ทำงานอย่างคล่องแคล่วรวดเร็ว กระฉับกระเฉงมีชีวิตชีวาในการทำงาน

Diener (2003) มุ่งอธิบายปัจจัยหรือองค์ประกอบความสุข คือ ความพึงพอใจในชีวิต ความพึงพอใจในเป้าหมายหลักของชีวิต ตลอดจนประสบการณ์ในชีวิตเหล่านั้น เป็นอารมณ์ความรู้สึกด้านบวก คนที่มีความสุขเกิดขึ้นได้จากปัจจัยหลายอย่างที่แตกต่างกัน เช่น อายุ รายได้ สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อความต้องการของบุคคล ทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตนำมาซึ่งความสุข ดังนี้

1. ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) หมายถึง การที่บุคคลมีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นและกระทำอยู่ มีความสมหวังกับเป้าหมายของชีวิตและสอดคล้องกับความเป็นจริง สามารถกระทำได้ตามความตั้งใจอย่างสมเหตุสมผล ทำให้ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องปรับตัว

2. ความพึงพอใจในงาน (Work Satisfaction) หมายถึง การที่บุคคลได้กระทำในสิ่งที่ตนเองรักและชอบพอใจกับสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องในการทำงาน มีความสุขเมื่องานที่ได้กระทำนั้นสำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายตลอดจนงานทำให้เกิดคุณประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

3. อารมณ์เชิงบวก (Positive Effect) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกเป็นสุขกับสิ่งที่ดี สนุกสนานกับการทำงาน ยิ้มแย้มสดใสกับงานที่ได้ทำ เลื่อมใสศรัทธาในสิ่งที่ตนกระทำ รับรู้ถึงความดีงามและคุณประโยชน์ของงานที่ได้กระทำ

4. อารมณ์เชิงลบ (Negative Effect) หมายถึง การที่บุคคลมีอารมณ์ความรู้สึกที่เป็นทุกข์กับสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นในการทำงาน เช่น คับข้องใจ เบื่อหน่าย เศร้าหมอง ไม่สบายใจ เมื่อเห็นการกระทำที่ไม่ซื่อสัตย์หรือไม่ถูกต้อง อยากปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น เพื่อสนองความต้องการของตนให้มีความสุข

Manion (2003) ได้กล่าวว่า ความสุขในการทำงาน (Happiness at Work) หมายถึง ผลที่เกิดจากการเรียนรู้ซึ่งเป็นผลตอบสนองจากการกระทำที่สร้างสรรค์ของตนเอง มีการแสดงออกโดยการยิ้มหัวเราะ มีความปลาบปลื้มใจซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ และยังเป็นอารมณ์ในทางบวกที่เกิดจากพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงาน ความสุขจะทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในที่ทำงาน มีความรู้สึกดีต่องานที่ได้รับมอบหมายมีความผูกพันในงานที่ทำให้คงอยู่ในองค์กรต่อไป ซึ่งมุ่งอธิบายด้วยด้วยองค์ประกอบของความสุขในการทำงานมี 4 ด้าน ดังที่จะกล่าวต่อไปนี้

1. การติดต่อสัมพันธ์ (Connection) คือพื้นฐานที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ของบุคลากรในสถานที่ทำงาน โดยที่บุคลากรร่วมกันทำงานเกิดสังคมการทำงานขึ้น เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับให้บุคลากรที่ตนเองปฏิบัติงานด้วย ให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การสนทนา พูดคุยอย่างเป็นมิตร ให้การช่วยเหลือและได้รับการช่วยเหลือจากผู้ร่วมงาน เกิดเป็นมิตรภาพระหว่างการปฏิบัติงานกับบุคลากรต่าง ๆ

2. ความรักในงาน (Love of the Work) คือการรับรู้ถึงความรู้สึกรักและผูกพันอย่างเหนียวแน่นกับงาน รู้ว่าตนมีภาระในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ มีความยินดีในสิ่งที่เป็นองค์ประกอบ

ของงาน กระตือรือร้นในการทำงาน เกิดความรู้สึกในทางบวกที่ได้ทำงาน สนุกสนานและรู้สึกภูมิใจ ในงานที่ได้ทำ

3. ความสำเร็จในงาน (Work Achievement) คือ การรับรู้ว่าได้ทำงานตามเป้าหมายที่กำหนดไว้โดยได้รับความสำเร็จในการทำงาน ได้รับมอบหมายให้ทำงานที่ท้าทายให้สำเร็จ เกิดความรู้สึกว่ามีคุณค่าในชีวิต

4. การเป็นที่ยอมรับ (Recognition) คือรับรู้ว่าตนเองได้รับความเชื่อถือจากเพื่อนร่วมงาน ได้รับการยอมรับจากผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชาในการทำงาน ได้รับความคาดหวังที่ดี และความไว้วางใจในการทำงาน

สำนักสุขภาวะองค์กร (2554) ได้นำเสนอคู่มือความสุข 8 ประการในที่ทำงาน HAPPY WORK PLACE ไว้ดังต่อไปนี้

1. สุขภาพกาย (Happy Body) คือ สุขภาพจากการมีสุขภาพดี แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการรู้จักใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่อย่างเหมาะสม

2. น้ำใจงาม (Happy Heart) คือ สิ่งจำเป็นที่สุดในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ควรมีน้ำใจนึกถึงผู้อื่นมีความเอื้ออาทรต่อกัน เพราะมนุษย์เราเป็นสัตว์สังคม จะคำนึงถึงแต่ตนเองไม่ได้ ควรรู้จักแบ่งปันและมีความรู้สึกว่าเมื่อนึกถึงคนอื่นก็มีความสุขใจเกิดขึ้น

3. การผ่อนคลาย (Happy Relax) คือ การรู้จักผ่อนคลาย ไม่ว่าจะเป็นการทำงานหรือการใช้ชีวิต ควรดำเนินทางสายกลาง รู้จักปล่อยวาง เพื่อจะมีสติและความคิดในการดำเนินชีวิตต่อไป

4. การหาความรู้ (Happy Brain) คือ สุขภาพจากการได้เรียนรู้ พัฒนาสมองตัวเองจากแหล่งต่าง ๆ นำไปสู่ความเป็นมืออาชีพและความก้าวหน้าในการทำงาน ความต้องการต่าง ๆ ของมนุษย์จะเกิดจากการเรียนรู้และพัฒนาตัวเอง เพื่อให้เกิดความก้าวหน้าในอาชีพ

5. ศาสนาและศีลธรรม (Happy Soul) คือ มีศีลธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิตเป็นการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับพนักงาน ซึ่งจะช่วยให้มีชีวิตที่ดี มีความสุขและความสงบทางจิตใจ

6. การใช้เงินเป็น (Happy Money) คือ การรู้จักใช้เงิน รู้จักเก็บ ไม่เป็นหนี้ เป็นการส่งเสริมให้พนักงานใช้จ่ายอย่างประหยัด มีเงินออมเพื่อใช้ในยามจำเป็น

7. ครอบครัวที่ดี (Happy Family) คือ มีครอบครัวที่ดีและมั่นคง เป็นการส่งเสริมและสร้างความรักความผูกพันในครอบครัว และสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครอบครัวของพนักงานในองค์กร

8. สังคมดี (Happy Society) คือ สังคมมีความรัก ความสามัคคีต่อกันในที่ทำงาน รวมทั้งมีการช่วยเหลือต่อชุมชนรอบข้างบริเวณสถานที่ทำงานด้วย ซึ่งหากสังคมรอบข้างดี ก็ส่งผลให้องค์กรที่อยู่ในสังคมนั้นมีความสุขไปด้วย

จากแนวความคิดการสร้างความสุขในการทำงานที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า แนวความคิดของ Warr (1990), Diener (2003) และ Manion (2003) จะมีความสอดคล้องกัน คือ มองในเรื่องของพนักงานจะมีความสุขในการทำงานและตอบสนองความต้องการทั้งด้านร่างกายรวมทั้งจิตใจ หากเกิดความพึงพอใจต่องานที่ได้รับมอบหมาย และก็จะเกิดความสุขจากการทำงานในสิ่งที่ตัวเองรัก รวมทั้งยินดีและเต็มใจทำอย่างเต็มที่ ซึ่งจะแตกต่างจากแนวความคิดของสำนักสุขภาวะองค์กร (2554) ที่จะเน้นเรื่องของการส่งเสริมให้พนักงานมีศีลธรรม จริยธรรมในการทำงาน รวมทั้งการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อตนเองและคนรอบข้าง ตลอดจนชุมชน สังคมที่อยู่รอบข้าง และสุดท้ายแนวความคิดทั้งหมดนี้มีวัตถุประสงค์คือต้องการให้องค์กรเป็น สถานที่ทำงานที่น่าอยู่ พนักงานอยากมาทำงาน มีความสุขในการปฏิบัติงานรวมทั้งรักและผูกพันกับองค์กร

2.5.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการทำงาน

2.5.2.1 ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow

Maslow (1954) มาสโลว์ได้ทำการศึกษาลำดับขั้นความต้องการของไว้ 5 ระดับ คือเมื่อมนุษย์ได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นต้นแล้วก็จะมีความต้องการในขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ ดังนี้

- ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) คือ ความต้องการอาหาร น้ำดื่ม ยารักษาโรค ที่พักอาศัย และความต้องการทางเพศ
- ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) คือ ความต้องการความมั่นคงในชีวิต สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยจากอันตรายทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นความมั่นคงในงาน อาชีพและสุขภาพ
- ความต้องการทางสังคม (Social Needs) คือ ความต้องการด้านความรัก การเอาใจใส่จากครอบครัว เพื่อน การได้รับการยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม
- ความต้องการเคารพนับถือ (Esteem Needs) คือ ความต้องการด้านชื่อเสียง เกียรติยศ ตำแหน่ง อำนาจ การยกย่องสรรเสริญ เป็นต้น
- ความต้องการความสมบูรณ์ในชีวิต (Self-Actualization Needs) คือ ความต้องการการเติมเต็มศักยภาพของตนเอง ต้องการความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาสูงสุดในชีวิต การพัฒนาทักษะความสามารถให้ถึงขีดสุดยอด มีอิสระในการตัดสินใจและความคิดสร้างสรรค์ และการก้าวสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้นในอาชีพ

2.5.2.2 ทฤษฎี ERG Model ของ Alderfer

Alderfer (1969) ได้นำเสนอทฤษฎีความต้องการของมนุษย์ที่ได้ย่อลำดับความต้องการของมนุษย์ของมาสโลว์เหลือเพียง 3 อย่าง คือ

- ความต้องการในการที่จะดำรงอยู่ (Existence) คือ การรวมกันของความต้องการทางด้านร่างกายและความต้องการการปลอดภัยไว้ด้วยกัน
- ความต้องการที่จะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relatedness) คือ การรวมกันของความต้องการทางสังคมและความต้องการเคารพนับถือไว้ด้วยกัน
- ความต้องการที่จะมีความเจริญงอกงาม (Growth) คือ การรวมกันของความต้องการเคารพนับถือและความต้องการความสมบูรณ์ในชีวิตไว้ด้วยกัน

2.5.2.3 ทฤษฎีความต้องการ 3 อย่างของ McClelland

McClelland (1992) ได้ศึกษาพบว่าในสังคมที่เจริญแล้วจะมีความต้องการที่สำคัญ 3 ประการ ดังนี้

- ความต้องการความสำเร็จ (Need for Achievement) คือ ความต้องการความสำเร็จในงานที่ทำจึงทำให้เกิดพลังขับเคลื่อน เกิดความมุ่งมั่นทุ่มเททำงานอย่างเต็มที่ มีมาตรฐานคุณภาพของงานสูง สามารถแก้ปัญหาในงานได้ดี สามารถทำงานที่ยากและท้าทาย
- ความต้องการอำนาจ (Need for Power) คือ ความต้องการมีอิทธิพลหรือควบคุมพฤติกรรมผู้อื่น จูงใจให้ผู้อื่นมีพฤติกรรมที่ตนเองต้องการ สามารถแบ่งอำนาจได้เป็น 2 แบบ คือ ความต้องการอำนาจเพื่อตนเอง ใช้อำนาจเพื่อผลประโยชน์ของตนเอง และความต้องการอำนาจเพื่อส่วนรวม ใช้อำนาจเชิงสร้างสรรค์หรือเพื่อส่วนรวม
- ความต้องการมิตรสัมพันธ์ (Need for Affiliation) คือ ความต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ต้องการเพื่อนและมนุษย์สัมพันธ์ หากมีในระดับที่สูงจะสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี เกิดความร่วมมือและลดการขัดแย้ง

จากทฤษฎีทั้ง 3 นี้ทำให้เห็นความสอดคล้องกันในเรื่องความต้องการของมนุษย์ตรงที่ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow และทฤษฎี ERG Model ของ Alderfer จะมองว่ากลุ่มความต้องการทั้ง 3 (Existence, Relatedness และ Growth) ไม่ได้แยกออกจากกันอย่างเด็ดขาดแต่มีความสัมพันธ์กันแบบต่อเนื่อง แต่จะมีความแตกต่างตรงที่ ความต้องการของมนุษย์ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นตามลำดับจากต่ำไปสูงเหมือนกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow แต่อาจจะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันหลาย ๆ อย่าง ก็ได้ เช่นความต้องการทางด้านร่างกายสามารถเกิดขึ้นได้พร้อมกับความต้องการเคารพนับถือ ต้องการความรัก การชื่นชมและการยกย่องสรรเสริญ เป็นต้น ส่วนทฤษฎีความต้องการ 3 อย่างของ McClelland จะเน้นศึกษาในสังคมที่เจริญแล้ว และจะมีความต้องการในเรื่องของความสำเร็จ

ความต้องการอำนาจและความต้องการมิตรสัมพันธ์ ซึ่งเป็นความต้องการทางด้านจิตใจ ซึ่งจะมาเสริมและเติมเต็มให้มนุษย์เกิดความสุขมากยิ่งขึ้นเมื่อความต้องการทางด้านกายภาพได้ครบถ้วนแล้ว

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาชีพเสริมและความสุขในการทำงาน จากหลากหลายแหล่งด้วยกันทั้งจากในประเทศและต่างประเทศ เช่น วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ บทความ เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ และข้อมูลที่สืบค้นทางอินเทอร์เน็ต (Internet) เป็นต้น โดยได้จัดทำเป็นตารางเพื่อให้การศึกษารุ่นนี้เข้าใจได้ง่ายมากยิ่งขึ้น และได้สรุปผลความรู้ที่ได้รับจากการศึกษาของผู้วิจัย ไว้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาชีพเสริม

ชื่อผู้วิจัย	ชื่องานวิจัย	ผลการศึกษา
พิบูลย์สิทธิ์ โชคชัย (2541)	ศึกษาเรื่องการส่งเสริมอาชีพเสริมเกษตรกรชุมชนแบบพึ่งตนเอง ของข้าราชการชั้นประทวน	ผลการศึกษาสรุปได้ว่า 1) สภาพเศรษฐกิจและสังคมของกลุ่มตัวอย่างหลังกิจกรรมแทรกแซงมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น มีความรู้ในการประกอบอาชีพเสริมเกษตรกรชุมชนแบบพึ่งตนเองมากขึ้น สามารถลดรายจ่ายในครอบครัวได้และได้มีการจัดตั้งกลุ่ม 2) สภาพปัญหาเกี่ยวกับเศรษฐกิจครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างได้ลดลงแต่ยังมีความต้องการจะได้รับความรู้ด้านอาชีพเสริมเกษตรกรชุมชนแบบพึ่งตนเองอีก 3) ได้รูปแบบที่เหมาะสม ในการส่งเสริมอาชีพเสริมเกษตรกรชุมชนแบบพึ่งตนเอง โดยการให้ความรู้ ความคิด และประสบการณ์การจัดตั้งกลุ่ม การจัดตั้งกองทุนส่งเสริมอาชีพฯ สร้างเครือข่ายด้านวิชาการและการตลาด และการนิเทศติดตาม ประเมินผลอย่างสม่ำเสมอ
ปราโมทย์ พรหมจันทร์ (2546)	อาชีพเสริมของข้าราชการครูจังหวัด ลำปาง	สรุปได้ว่ากระบวนการเข้าสู่อาชีพเสริมของข้าราชการครูในจังหวัดลำปางเริ่มต้นจากการที่ครูได้รับข่าวสารหรือข้อมูลจากบุคคลในการประกอบอาชีพเสริมที่ตนเองสนใจ ได้แก่ เพื่อนครูและเครือข่าย ทำให้ได้รับข้อมูลสำหรับการตัดสินใจเข้าสู่อาชีพเสริม หากไม่มีทักษะและประสบการณ์ด้านอาชีพมาก่อนจะเข้ารับการฝึกอบรมด้านอาชีพ จนเกิดความมั่นใจที่จะทดลองประกอบอาชีพเสริมเมื่อทดลองทำระยะหนึ่งแล้วครูส่วนใหญ่มักประสบกับปัญหาไม่สามารถแข่งขันกับนักธุรกิจมืออาชีพนั้นได้ อีกทั้งยังไม่มีเวลาในการประกอบอาชีพเสริมและประเมินว่ามีรายได้น้อย

ตารางที่ 2.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาชีพเสริม (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย	ชื่องานวิจัย	ผลการศึกษา
		หรือ ไม่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป จึงมีการปรับเปลี่ยนอาชีพเสริมไปจนกว่าจะเข้าสู่อาชีพเสริมที่มีความเหมาะสมกับตนเองและมีความพอใจในรายได้ที่ได้รับ
วาริ ฉาวรุ่งกิจ (2548)	เครือข่ายการเรียนรู้ของเกษตรกรในการประกอบอาชีพเสริมในชุมชนชนบท	ผลการศึกษาสรุปได้ว่า 1. เครือข่ายการเรียนรู้ของเกษตรกรในการประกอบอาชีพเสริมในชุมชนชนบทเป็นเครือข่ายการเรียนรู้ที่ผ่านเครือข่ายทางสังคมภายในชุมชน และภายนอกชุมชนเป็นการเรียนรู้ที่มีเป้าหมายเพื่อการแลกเปลี่ยนความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร ทักษะอาชีพและประสบการณ์การประกอบอาชีพเสริมที่เกษตรกรสนใจ 2. ลักษณะเครือข่ายการเรียนรู้ของเกษตรกรที่ประกอบอาชีพเสริมในชุมชนชนบทเป็นความสัมพันธ์ระหว่างเกษตรกรที่มีประสบการณ์ความรู้ที่แลกเปลี่ยนเป็นความรู้คิด ตัวคนเรียนรู้จากของจริงกับเจ้าของประสบการณ์จริง ๆ ซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจซึ่งกันและกันได้ 3. เครือข่ายการเรียนรู้ของเกษตรกรในการประกอบอาชีพเสริม เกิดขึ้นได้ด้วยปัจจัยหลาย ๆ ด้านประกอบกัน ซึ่งปัจจัยที่พบส่วนใหญ่จะมีความเกี่ยวข้องกับตัวของเกษตรกรทั้งสิ้น
วิยะดา ชัยเวช (2548)	การศึกษาศักยภาพของกลุ่มอาชีพเสริมของชุมชนบ้านดินธาตุ ตำบลป่าใหม่ อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่	ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มอาชีพเสริมภายในบ้านดินธาตุ มีทั้งหมด 5 กลุ่มอาชีพคือ กลุ่มนุ้ยธรรมชาติ กลุ่มจักสาน กลุ่มแปรรูปอาหาร กลุ่มทอผ้า-เย็บผ้า และกลุ่มสมุนไพร โดยมีวัตถุประสงค์ของการรวมกลุ่มคือต้องการลดค่าใช้จ่ายและเพิ่มรายได้ให้กับครัวเรือน
ภานุภา แจ่มดอน (2551)	กระบวนการเข้าสู่อาชีพและสภาพการทำงานของผู้รับงานไปทำที่บ้าน: กรณีศึกษาผู้รับงานไปทำที่บ้านในกิจการจัดเย็บเสื้อผ้าชุมชนจิตถาวรณ เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร	ผลการศึกษาสรุปได้ว่า กระบวนการเข้าสู่อาชีพในกิจการตัดเย็บเสื้อผ้า แบ่งออกเป็น 4 ลักษณะ คือ 1) เกิดจากฐานะที่ยากจนและเป็นผู้ที่มีการศึกษาน้อย 2) โดยการแนะนำของญาติพี่น้องเพื่อน และคนรู้จัก 3) สมาชิกในครอบครัวประกอบอาชีพเย็บผ้าอยู่ก่อน 4) กำลังว่างงาน สาเหตุของการตัดสินใจเข้าสู่อาชีพในกิจการเย็บผ้า พบว่าผู้รับงานเย็บผ้าส่วนใหญ่เห็นว่าอาชีพนี้เหมาะกับผู้ที่มีความรู้ น้อย รายได้ดี และเป็นอาชีพที่อิสระไม่ต้องมีผู้บังคับบัญชา

ตารางที่ 2.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาชีพเสริม (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย	ชื่องานวิจัย	ผลการศึกษา
ณัฐอริยา สุขสุวรรณพร (2553)	การสร้างอาชีพเสริมกับการ พัฒนาคุณภาพชีวิตของ ประชาชน	ผลการศึกษาสรุปได้ว่า อาชีพเสริมที่ประชาชนมีความต้องการ มากที่สุด คืออาชีพเสริมด้านการบริหาร รองลงมา อาชีพเสริม ด้านเกษตรกรรม อาชีพเสริมด้านศิลปหัตถกรรม และอาชีพ เสริมด้านรับจ้าง โดยประเภทอาชีพเสริมที่ต้องการมากที่สุด คือ อาชีพค้าขาย ในด้านคุณภาพชีวิตของประชาชนพบว่า ประชาชน มีระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับสูง โดยอาชีพเสริมนั้น ต้องไม่มีผลกระทบต่ออาชีพเดิม ไม่ต้องเดินทางไปทำงานใน ต่างพื้นที่ และยังคงการที่จะมีอาชีพเสริมเป็นลักษณะแบบ อุตสาหกรรม ในครัวเรือนที่สมาชิกในครอบครัวมาช่วยกันทำ
นพพร ศรีชัย และ พีรพล ไตรทศวิทย์ (2554)	ศึกษาการวางแผนกลยุทธ์ การพัฒนาอาชีพและรายได้ ขององค์การบริหารส่วน ตำบลไร่เก่า	จากการศึกษาพบว่า องค์การบริหารส่วนตำบลไร่เก่า ได้กำหนด ยุทธศาสตร์การพัฒนาด้าน การส่งเสริมพัฒนาอาชีพเพื่อเพิ่ม รายได้และการผลิต โดยการฝึกอบรมให้ความรู้เพื่อการพัฒนา ทักษะฝีมือแรงงาน การถ่ายทอดเทคโนโลยีทางการเกษตร จัดการส่งเสริมให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้ประกอบการอาชีพเกี่ยวกับ การจัดตั้งกลุ่มอาชีพวิสาหกิจชุมชน โดยให้ประชาชนมีส่วนร่วม ในทุกมิติที่ควรเข้าร่วมทางด้านองค์กรต้อง มีการพัฒนาความรู้ ความสามารถ สมรรถนะของบุคลากรและองค์กรให้อยู่ในระดับ มาตรฐาน
กุศล สุนทรธาดา (2553)	โครงการศึกษาแนวทางการ สร้างโอกาสในการทำงาน ของผู้สูงอายุในพื้นที่ชนบท	ผลการศึกษาพบว่าการศึกษาค้นคว้า รูปแบบการทำงานของผู้สูงอายุ ในพื้นที่ชนบทเกือบทั้งหมดเป็นการทำงานนอกระบบซึ่งเป็น แรงงานที่ไม่ได้รับการดูแลคุ้มครองสวัสดิการและการประกันสังคม รองลงมา คือ การประกอบอาชีพอิสระ เช่น ค้าขาย ผลิตของกิน ของใช้ มีต้นทุนในการดำเนินการต่ำ อาศัยเงินทุนจากการออม หรือกู้เงินจากกองทุนหมุนเวียนภายในชุมชน การผลิตใช้ เทคโนโลยีต่ำหรือใช้ภูมิปัญญาที่มีอยู่ดั้งเดิม ตลาดไม่กว้าง สามารถบริหารจัดการได้ง่าย
ฮามีเสาะ เจ๊ะเต็ง และชนิษฐา ชุสุข (2558)	แนวทางการพัฒนากลุ่ม อาชีพสตรีเครื่องแกงของ องค์การบริหารส่วนตำบล บ้านโหนด อำเภอสะบ้าย ้อย จังหวัดสงขลา	ผลการศึกษาพบว่าการศึกษาค้นคว้า กลุ่มอาชีพสตรีเครื่องแกงบ้านโหนด มีลักษณะ การรวมกลุ่มทำแบบไม่เป็นประจำ ทำเฉพาะบางช่วง ทำให้ สมาชิกในกลุ่มไม่มีรายได้เสริม จึงไม่เกิดแรงจูงใจ ในการเข้า ร่วมในกลุ่ม ประกอบกับ กลุ่มไม่มีเงินทุนหมุนเวียนและขาด ความเข้มแข็งแนวทางในการพัฒนากลุ่มอาชีพสตรีเครื่องแกง บ้านโหนด

ตารางที่ 2.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาชีพเสริม (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย	ชื่องานวิจัย	ผลการศึกษา
นนทยา อธิธิชินบัญชร (2559)	แนวทางการสร้างอาชีพ เพื่อเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ ให้กับ ผู้สูงอายุในจังหวัด ศรีสะเกษ	ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้คือศักยภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดศรีสะเกษ จากการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงอุปมาน (Inductive Method) พบศักยภาพ 6 กลุ่ม ประกอบด้วย 1) กลุ่มช่าง และการจักสาน 2) กลุ่มศิลปวัฒนธรรม 3) กลุ่มดูแลสุขภาพ 4) กลุ่มทอผ้าและปักผ้า 5) กลุ่มการทำเกษตรและเลี้ยงสัตว์ 6) กลุ่มประกอบการค้าขายและบริการ

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องของอาชีพเสริม พบว่าที่ประชาชนหันมาประกอบอาชีพเสริมเพราะต้องการลดค่าใช้จ่ายและเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกันกับงานวิจัยของ วิยะดา ชัยเวช (2548) และ ภาณุภา แจ่มดอน (2551) อีกทั้งยังศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการส่งเสริมรายได้และอาชีพเสริมในรูปแบบต่าง ๆ ตามความต้องการและความเหมาะสมของประชาชนในแต่ละพื้นที่ตามบริบทที่แตกต่างกัน โดยใช้วิธีและรูปแบบในการบริหารจัดการที่แตกต่างกันไปตาม สภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ทั้งด้านการประกอบอาชีพ และลักษณะความเป็นอยู่ของประชาชน ซึ่งสอดคล้องกันกับงานวิจัยของ พิบูลย์ โชคชัย (2541) ปราโมทย์ พรหมจันทร์ (2546) วารี ถาวรรุ่งกิจ (2548) นพสร ศรีชัย พิรพล ไตรทศวิทย์ (2554) ฮามีเสาะ เจ๊ะเต็ง นิษญา ชูสุข (2558) และ นนทยา อธิธิชินบัญชร (2559) ดังนั้น หากกำลังมองหาอาชีพเสริมทำ เพื่อสร้างรายได้ควรเริ่มจากการมองดูความถนัดที่ตนเองมีอยู่ประกอบกับสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ในแต่ละพื้นที่ เพื่อมองหาช่องทางและโอกาสในการประกอบอาชีพเป็นการสร้างรายได้ให้กับตนเอง ครอบครัวและคนในชุมชน สังคมได้เป็นอย่างดี

ตารางที่ 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้านความสุขในการทำงาน

ชื่อผู้วิจัย	ชื่องานวิจัย	ผลการศึกษา
อภิชาติ กุพานิช (2551)	การใช้ดัชนีวัดความสุขในการทำงานของบุคลากร สังกัดสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อความสุขในการทำงานและระดับความสุขในการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง โดยพบว่าด้านความสัมพันธ์ทางสังคมภายในหน่วยงาน มากค่ามากที่สุด และด้านสวัสดิการอยู่ในระดับปานกลาง
ไทรทิพย์ ฤชา (2552)	ความสุขในการทำงานของเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดกำแพงเพชร	พบว่ามีความสุขในด้านการทำงานที่เกิดจากความสัมพันธ์ภายในหน่วยงาน ด้านโอกาสความก้าวหน้า ด้านความสมดุลของชีวิต ด้านรายได้ค่าตอบแทนและด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้านความสุขในการทำงาน (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย	ชื่องานวิจัย	ผลการศึกษา
สิรินทร แซ่จั่ว (2553)	ความสุขในการทำงานของบุคลากรเชิงสร้างสรรค์ ทัศนศึกษา อุตสาหกรรมเชิงสร้างสรรค์และกลุ่มงานสร้างสรรค์เพื่อการใช้งาน	ด้านเชิงปริมาณ พบว่า ลักษณะงาน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสภาพแวดล้อมในการทำงาน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสุขในการทำงานอย่างมีนัยยะสำคัญด้านเชิงคุณภาพ พบว่า ความสุขที่เกิดจากการทำงานที่ตนเองรัก งานมีความอิสระ เวลางานที่ยืดหยุ่น การได้รับคำชมเชยและการยอมรับจากหัวหน้างาน เป็นสิ่งที่ทำให้มีความสุขในการทำงาน
อรรถพร คงเขียว (2554)	ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความสุขในการทำงาน ทัศนศึกษา บริษัท ดี.อี.เอ็ม คอนฟีแดนท์	พบว่า ปัจจัยด้านลักษณะงานที่ทำด้านความก้าวหน้าในงานและด้านนโยบายมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกับระดับความสุขในการทำงานในระดับปานกลาง และพบว่า ปัจจัยด้านความสำเร็จในงาน การยอมรับนับถือ ความรับผิดชอบ ด้านเงินเดือน มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกับระดับความสุขในการทำงานในระดับต่ำ
รัชมน วรรณพิณ (2555)	ความสุขในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ กลุ่มพนักงาน มหาวิทยาลัย โรงพยาบาล มหาวิทยาลัย ภายใต้อำนาจของรัฐ	ความสุขในการทำงานของพยาบาล เกิดจาก ความสุขจากการทำงานด้วยใจ ความสุขเมื่อสามารถปรับตัวได้ ทำงานในสภาพแวดล้อมที่ดีปลอดภัย มีอิสระในงานที่ได้รับการยอมรับจากผู้ร่วมงาน ผู้ป่วย และความสุขที่ได้พัฒนาตนเอง
วีรญา ศิริจรธยาพงษ์ (2556)	ความสุขในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพในหอผู้ป่วยใน โรงพยาบาล รามาธิบดี	พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความคิดเห็นต่อความสุขในการทำงานโดยรวมในระดับสูง ด้านการเป็นที่ยอมรับมีความเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านการติดต่อสัมพันธ์ ด้านความสำเร็จในงาน และด้านความรักในงาน
อรอุมา รัตนบุรี (2557)	แนวทางการพัฒนาความสุขในการทำงานของพนักงาน ทัศนศึกษา ฝ่ายวิเทศพาณิชย์ ธนาคารกสิกรไทย จำกัด (มหาชน)	แนวทางการพัฒนาความสุขในการทำงานของพนักงานแบ่งออกเป็น 4 ปัจจัยหลัก คือ สภาพแวดล้อมในการทำงาน คุณลักษณะงาน ผลลัพธ์ที่คาดหวังและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
จินดาวรรณ รมทอง (2558)	ความสุขในการทำงานของบุคคลสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขต หาดใหญ่	พบว่าปัจจัยที่ส่งผลโดยตรงต่อความสุขในการทำงานของพนักงานคือ สภาพแวดล้อมในการทำงาน สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน และผู้บังคับบัญชา

ตารางที่ 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้านความสุขในการทำงาน (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย	ชื่องานวิจัย	ผลการศึกษา
พิกุล พุ่มช้าง (2559)	การวิเคราะห์องค์ประกอบ การเป็นองค์กรแห่งความสุข ของสถานศึกษา: การวิเคราะห์ โมเดลเปรียบเทียบการศึกษา ขั้นพื้นฐานและอุดมศึกษา	พบว่า ความสุขด้านจิตใจมาจากการทำงานร่วมกันเป็นทีมและ มีการสื่อสารในการปฏิบัติงานระหว่างกันเป็นอย่างดี ส่งผลให้ เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคลากรกับองค์กร รวมทั้งช่วย เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้กับพนักงานได้
บุรินทร์ เทพสาร และอภิภา ปรัชญพฤทธิ์ (2560)	ยุทธศาสตร์การบริหารการ เปลี่ยนแปลงสถาบันอุดม ศึกษาเอกชนสู่การเป็น องค์กรแห่งความสุข: บุคลากรสถาบันอุดมศึกษา เอกชน	องค์กรแห่งความสุขคือการสร้างบรรยากาศที่ดีเอื้ออำนวยให้ บุคลากรมีความสุขทั้งด้านร่างกายและจิตใจควบคู่ไปกับ คุณภาพชีวิตที่ดี และหากผู้บริหารรับฟังคำเรียกร้องของพนักงาน และนำไปปรับใช้จะทำให้ตอบสนองต่อความสุขของพนักงาน และพนักงานจะไม่อยากเปลี่ยนงาน
ภาวิน ชินะ โชติ ทองฟู ศิริวงศ์ และภาณุ ชินะ โชติ (2561)	ปัจจัยที่มีผลต่อความสุข ในการทำงานของพนักงาน ก่อนวัยเกษียณอายุ ใน อุตสาหกรรม จังหวัดนนทบุรี	ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานโดยรวมในด้านคุณภาพ ชีวิตการทำงาน ได้แก่ การบูรณาการทางสังคม หรือการทำงาน ร่วมกัน สิทธิของพนักงาน และความเป็นประ โยชน์ต่อสังคม
เอกรัฐ มนอยู่พะเนา และวิชฌ สุमितสุวรรณค์ (2562)	แนวทางการพัฒนาความสุข ในองค์กร กรณีศึกษา องค์การความมั่นคงของรัฐ และความสงบเรียบร้อยของ ประชาชน	ผลการศึกษาพบว่า ระดับความสุขในการทำงานมีความสัมพันธ์ กับปัจจัยทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการ ปฏิบัติงาน และปัจจัยด้านครอบครัว ดังนั้นแนวทางในการพัฒนา องค์กรแห่งความสุขควรคำนึงถึงปัจจัยของความสุขในการ ปฏิบัติงานประกอบกับแนวคิดในเชิงการบริหารองค์กรหรือ หน่วยงานด้วย
Moon & Kwon (2012)	Factors Influencing Happiness Index of Hospital Nurses	โดยงานวิจัยครั้งนี้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขใน การทำงานของพยาบาล 700 คนในโรงพยาบาล 10 แห่งที่ ประเทศเกาหลีได้ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุข ในการทำงาน ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น อายุ สถานะภาพ ระดับการศึกษา ตำแหน่ง ประสบการณ์การทำงาน, ค่าจ้าง เป็นต้น
Wesarat, Mohmad & Abdul (2014)	A Conceptual Framework of Happiness at the Workplace	วารสารฉบับนี้พบว่า มีตัวแปรอิสระได้แก่ ตำแหน่ง รายได้ ความสัมพันธ์ในที่ทำงานลักษณะงานที่ทำ จะถูกแทรกแซงโดย ค่านิยมวัฒนธรรมองค์กร ส่งผลให้ความสุขของพนักงาน แตกต่างกันออกไปตามแต่ละวัฒนธรรมและค่านิยมในองค์กร นั้น ๆ

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องของความสุขในการทำงาน พบว่าส่วนใหญ่ ปัจจัยหลักที่สำคัญที่ทำให้พนักงานนั้นมีความสุขในการทำงานคือ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน หรือแม้แต่ความสัมพันธ์ของสังคมภายในองค์กร มีส่วนสำคัญในการสร้างความสุขในการทำงานเป็นอย่างมาก รวมทั้งสภาพแวดล้อมในการทำงาน หรือบรรยากาศในการทำงานก็ส่งผลให้เกิดความสุขในการทำงาน ซึ่งจะสอดคล้องกับงานวิจัยของ อภิชาติ ภูพานิช (2551) ไตรทิพย์ ฤชา (2552) สิรินทร แซ่ฉั่ว (2553) วีรญา ศิริจรรยาพงษ์ (2556) อรุมา รัตนบุรี (2557) จินดาวรรณ รามทอง (2558) พิกุล พุ่มช้าง (2559) และ Wesarat, Mohmad & Abdul (2014) แต่จะขัดแย้งกับงานวิจัยของ เอกรัฐ มนอยู่พะเนา วิษณุ สุमितสวรรค์ (2562) และ Moon & Kwon (2012) ที่ผลการศึกษาพบว่า ระดับความสุขในการทำงานมีความสัมพันธ์กับปัจจัย ด้านส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการปฏิบัติงาน และปัจจัยด้านครอบครัว ส่วนปัจจัยรองลงมาที่ทำให้เกิดความสุขในการทำงานคือ ความสุขที่เกิดจากความรักในงาน การทำงานที่ตนเองรัก และงานมีความอิสระ ซึ่งจะสอดคล้องกับงานวิจัยของ สิรินทร แซ่ฉั่ว (2553) ธัชมน วรรณพิณ (2555) และวีรญา ศิริจรรยาพงษ์ (2556) จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ได้ทำการศึกษาความสุขในการทำงานที่เกิดขึ้นนั้นยังมีอีกหลายปัจจัยที่สร้างความสุขให้กับพนักงานได้ เช่น ด้านโอกาสความก้าวหน้า ด้านความสมดุลของชีวิต ด้านรายได้ค่าตอบแทน การได้รับคำชมเชย การเป็นที่ยอมรับ ปัจจัยด้านความสำเร็จในงาน และค่านิยม วัฒนธรรมองค์กร เป็นต้น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลให้พนักงานมีความสุขในการทำงาน แต่ก็ขึ้นอยู่กับลักษณะของงานที่ทำในแต่ละองค์กรก็จะมีแตกต่างกันออกไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาความสุขในการทำงาน กรณีศึกษา ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร มีการดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้คำถามชนิดปลายเปิดเป็นเครื่องมือในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) เพราะเป็นการวิจัยที่มีขอบเขตสมบูรณ์ชัดเจน สามารถกำหนดระยะเวลาและสถานที่ได้ เป็นการหาคำตอบรูปแบบอย่างไรและทำไม (Yin, 2011) สำหรับวิธีดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยมีการดำเนินการวิจัยอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อให้ได้ข้อมูลนำไปวิเคราะห์ โดยมีรายละเอียดในการดำเนินการวิจัยดังนี้

- 3.1 รูปแบบของงานวิจัย
- 3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 รูปแบบของงานวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์ในการศึกษาหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความสุขในการทำงานของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับการวิจัยอย่างครบถ้วน จึงทำการศึกษาโดยกำหนดแหล่งข้อมูล 2 แหล่งดังนี้

1. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นข้อมูลที่ได้จากแหล่งต้นกำเนิด ซึ่งเป็นข้อมูลดิบที่ผู้วิจัยได้มาจากแหล่งต้นกำเนิดโดยตรง เช่น ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ การสังเกต การสอบถาม การสำรวจ ซึ่งเป็นข้อมูลที่ยังไม่ผ่านกระบวนการวิเคราะห์หรืออย่างเป็นระบบ (ประเวศน์ มหารัตน์สกุล, 2557) โดยข้อมูลปฐมภูมิในครั้งนี้จะได้รับการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ในการศึกษาความสุขในการทำงานของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 30 คน

2. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) เป็นข้อมูลที่ได้มาจากแหล่งข้อมูลที่มีผู้เก็บรวบรวมไว้แล้ว เป็นข้อมูลที่ได้ผ่านการวิเคราะห์เบื้องต้นมาแล้ว และสามารถนำข้อมูลมาใช้ได้เลย (ประเวศน์ มหารัตน์สกุล, 2557) ผู้วิจัยค้นคว้าข้อมูลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผ่านวิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ บทความ เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ และข้อมูลที่สืบค้นทางอินเทอร์เน็ต (Internet) ทั้งจากในประเทศและต่างประเทศ ที่เกี่ยวกับเรื่องความสุขในการทำงาน พร้อมทั้งบันทึกแหล่งอ้างอิงเพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาของงานวิจัย

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ได้ทำการศึกษาในครั้งนี้เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ผ่านเกณฑ์คุณสมบัติดังต่อไปนี้

1. เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานที่ผ่านการอบรมหลักสูตร ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำระดับขั้นพื้นฐาน

2. สามารถว่ายน้ำได้ครบ 4 ท่า ระยะทาง 25 เมตร/ท่า

3. ผ่านการรับรองโดยสมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำแห่งประเทศไทยแล้ว

โดยจำนวนประชากรทั้งสิ้น 30 คน โดยผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างตามความสะดวก (Convenience Sampling) เป็นการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย และมีความสะดวกในการเก็บข้อมูล กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่พร้อมให้ความร่วมมือกับผู้วิจัยในการให้ข้อมูล (Yin, 2011)

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) โดยได้นำแนวคิดความสุข 8 ประการในที่ทำงาน HAPPY WORK PLACE ของสำนักสุขภาวะองค์กร (2554) มาใช้เป็นกรอบในการสัมภาษณ์ เป็นแบบสอบถามชนิดปลายเปิดในการเก็บข้อมูล โดยโครงสร้างคำถามแบ่งออกเป็น 5 ส่วนซึ่งมีเนื้อหาดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร

- เพศ
- อายุ
- ระดับการศึกษา

- สถานภาพ
- งานประจำที่ทำอยู่
- อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ

ส่วนที่ 2 คำถามแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้

- ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้
- เหตุผลที่ตัดสินใจรับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน
- ท่านมีความคิดว่าจะจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด

ส่วนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความสุขในการทำงาน 8 ด้านมีดังต่อไปนี้

ตารางที่ 3.1 คำถามเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความสุขในการทำงาน 8 ด้าน

วัตถุประสงค์	คำถาม
ด้านความสุขทางกาย (Happy Body)	1. ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร
	2. ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์
	3. ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร
ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart)	4. ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร
	5. ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น
ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax)	6. ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน
	7. ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง
ด้านการหาความรู้ (Happy Brain)	8. ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง
	9. มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน
ด้านศาสนาและ ศีลธรรม (Happy Soul)	10. ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร
	11. ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ในวิถีการทำงานอย่างไรบ้าง

ตารางที่ 3.1 คำถามเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความสุขในการทำงาน 8 ด้าน (ต่อ)

วัตถุประสงค์	คำถาม
ด้านการใช้เงินเป็น (Happy Money)	12. ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด
	13. ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด
ด้านครอบครัวที่ดี (Happy Family)	14. ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวของท่านมีความสุข
	15. ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว
ด้านสังคมดี (Happy Society)	16. ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร
	17. ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร
	18. ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น

ส่วนที่ 4 ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร

ส่วนที่ 5 ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

มีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) โดยใช้เวลาจากการพูดคุยเพื่อให้ข้อมูลครอบคลุมมากที่สุด จนเกิด “การอิ่มตัวของข้อมูล” และจะใช้เวลาไม่น้อยกว่า 1 ชั่วโมง ซึ่งได้นัดหมายวัน เวลาและสถานที่สัมภาษณ์ตามคำถามที่เตรียมไว้ ทั้งนี้ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้ทำการขออนุญาตผู้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการจัดบันทึกข้อมูลและอาจมีการใช้เครื่องบันทึกเสียงในขณะสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลอย่างรอบคอบและเป็นประโยชน์ต่อการวิเคราะห์การศึกษาในครั้งนี้

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการจดบันทึกและบันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ทำการนำเครื่องบันทึกเสียงมาทำการถอดเสียง และทบทวน เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง เพื่อให้ครอบคลุมขอบเขตที่ต้องการศึกษา โดยผู้วิจัยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการฟังเครื่องบันทึกเสียงที่ได้จากการสัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างทุกราย และสรุปเนื้อหาใจความและประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย
2. ทำการหาคำหรือข้อความที่มีความหมายสอดคล้องกัน และกำหนดรหัสข้อมูล (Coding) หรือกลุ่มคำที่มีความเกี่ยวข้องกัน
3. นำข้อมูลที่ได้จากการถอดรหัสข้อมูลหรือกลุ่มคำที่มีความเกี่ยวข้องกันมาวิเคราะห์และสรุปผล เพื่อนำไปสู่การอภิปรายและจัดทำข้อเสนอแนะแนวทางในการสร้างความสุขและเพิ่มประสิทธิผลจากการทำงานของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การศึกษาความสุขในการทำงาน กรณีศึกษา ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานครนั้น ทางผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในการวิจัยคือ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) เพราะเป็นการวิจัยที่มีขอบเขตสมบูรณ์ชัดเจน สามารถกำหนดระยะเวลาและสถานที่ได้ เป็นการหาคำตอบรูปแบบอย่างไรและทำไม (Yin, 2011) ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์โดยการหาคำซ้ำหรือข้อความที่มีความหมายสอดคล้องกัน หรือกลุ่มคำที่มีความเกี่ยวข้องกัน เพื่อศึกษาว่ามีสาเหตุที่ทำให้เกิดความสุขในการทำงานและศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องงานอดิเรกเป็นอาชีพเสริมและสร้างรายได้ให้กับผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อนำมาเสนอแนะแนวทางการสร้างความสุขและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในระยะยาวต่อไป โดยผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 5 ส่วนดังต่อไปนี้

- 4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร
- 4.2 คำถามแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้
- 4.3 คำถามเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความสุขในการทำงาน 8 ด้าน
- 4.4 ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่อย่างไร
- 4.5 ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน

4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร -

ข้อมูลทั่วไปของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานได้ทำการแจกแจงเป็นคำร้อยละเพื่ออธิบายถึงข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ งานประจำที่ทำอยู่ และอายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ค่าร้อยละ
ชาย	20	67
หญิง	10	33
รวม	30	100

จากตารางที่ 4.1 พบว่าผู้ให้สัมภาษณ์เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง ซึ่งเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 67 และเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 33

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ค่าร้อยละ
18-30 ปี	15	50
31-40 ปี	8	26.67
41-50 ปี	5	16.67
50 ปีขึ้นไป	2	6.67
รวม	30	100

จากตารางที่ 4.2 พบว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีอายุระหว่าง 18-30 ปี มีจำนวนมากที่สุด 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมาคือ อายุระหว่าง 31-40 ปี มีจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 ช่วงอายุระหว่าง 41-50 ปี มีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67 และช่วงอายุ 50 ปีขึ้นไปมีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน	ค่าร้อยละ
ต่ำกว่าปริญญาตรี	4	13
ปริญญาตรี	21	70
ปริญญาโท	5	17
รวม	30	100

จากตารางที่ 4.3 พบว่าผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 70 รองลงมาเป็นระดับปริญญาโท 5 คน คิดเป็นร้อยละ 17 และอยู่ในระดับต่ำกว่าปริญญาตรีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละของผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	จำนวน	ค่าร้อยละ
โสด	23	77
สมรส	7	23
รวม	30	100

จากตารางที่ 4.4 พบว่าผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสดจำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 77 และสถานภาพสมรสจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 23

ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละของผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามงานประจำที่ทำอยู่

งานประจำที่ทำอยู่	จำนวน	ค่าร้อยละ
พนักงานบริษัทเอกชน	5	17
ครูสอนว่ายน้ำอิสระ (Freelance)	10	33
ครูสอนว่ายน้ำโรงเรียนนานาชาติ	5	17
เจ้าหน้าที่ช่วยชีวิต (Life Guard)	4	13
ขายของออนไลน์ (Online)	1	3
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	2	7
ข้าราชการ	3	10
รวม	30	100

จากตารางที่ 4.5 พบว่าผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่มีงานประจำที่ทำอยู่นอกจากสอนว่ายน้ำที่ศูนย์กีฬาแห่งนี้คือ ครูสอนว่ายน้ำอิสระ (Freelance) มีจำนวนมากที่สุด 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33 รองลงมาก็คือพนักงานบริษัทเอกชนและครูสอนว่ายน้ำโรงเรียนนานาชาติ มีจำนวนเท่ากันคือ 5 คน คิดเป็นร้อยละ 17 เจ้าหน้าที่ช่วยชีวิต (Life Guard) มีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13 ข้าราชการ มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 10 พนักงานรัฐวิสาหกิจ มีจำนวน 2 คน คน คิดเป็นร้อยละ 7 และขายของออนไลน์ (Online) มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3

ตารางที่ 4.6 จำนวนและร้อยละของผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามอายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ

อายุการทำงาน	จำนวน	ค่าร้อยละ
1-5 ปี	14	47
6-10 ปี	6	20
11-15 ปี	4	13
16-20 ปี	3	10
20 ปีขึ้นไป	3	10
รวม	30	100

จากตารางที่ 4.6 พบว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีอายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ อายุระหว่าง 1-5 ปี มีจำนวนมากที่สุด 14 คน คิดเป็นร้อยละ 47 รองลงมาคืออายุการทำงานระหว่าง 6-10 ปี มีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ช่วงอายุการทำงานระหว่าง 11-15 ปี มีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13 และอายุการทำงานระหว่าง 16-20 ปีกับช่วงอายุการทำงาน 20 ปีขึ้นไปมีเท่ากันคือ 3 คน คิดเป็นร้อยละ 10

จากข้อมูลทั่วไปของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งหมด 30 คน พบว่ามีผู้ให้สัมภาษณ์ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 20 คน และ 10 คนตามลำดับ ต่อมาผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 18-30 ปี เป็นจำนวน 15 คน ซึ่งผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนมากมีระดับการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี จำนวน 21 คน และมีสถานภาพโสดเป็น จำนวน 23 คน ซึ่งถ้าหากจำแนกตามงานประจำที่ทำอยู่ อาชีพหลักที่ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำทำส่วนใหญ่ก็คืออาชีพ ครูสอนว่ายน้ำอิสระ (Freelance) และครูสอนว่ายน้ำตามโรงเรียนนานาชาติ เพราะได้ทำงานที่เกิดจากความถนัดของตัวเอง สุดท้ายเมื่อจำแนกตามอายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำนั้น ส่วนใหญ่นั้นมีอายุการทำงานอยู่ระหว่าง 1-5 ปี

4.2 คำถามแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้

4.2.1 ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง โดยส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้ ว่าเป็นสิ่งที่ดี ทำให้เกิดรายได้เพิ่มขึ้นมาอีกช่องทางหนึ่ง นอกจากนั้นยังได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และจะได้ไม่ต้องจำใจอยู่กับงานประจำที่ทำอยู่

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

“เป็นสิ่งที่ได้ใช้ประโยชน์จากเวลาว่างที่เรามีในการสร้างรายได้ให้กับตนเองครับ”

(ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3)

“ในส่วนตัวคิดว่าเป็นสิ่งที่ดี ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และยังสามารถนำมาสร้างรายได้ให้กับตนเองและจุนเจือครอบครัวได้ครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 7)

“เป็นเรื่องที่ดีครับ เราจะได้หารายได้เพิ่มอีกช่องทางหนึ่งเราจะได้ไม่ต้องจำใจอยู่กับงานประจำที่เราทำครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 22)

4.2.2 เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง โดยส่วนใหญ่ มีเหตุผลที่มารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน ว่าเป็นนักกีฬาว่ายน้ำมาก่อน มีความรู้ความสามารถในเรื่องของการว่ายน้ำ และอยากจะใช้ความรู้ที่ตัวเองมี ถ่ายทอดความรู้นี้ต่อให้ผู้อื่นเพื่อช่วยเหลือตนเองจากการจมน้ำ เป็นต้น

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

“ชอบการทำงาน เกี่ยวกับการสอน รวมทั้งเป็นนักกีฬาว่ายน้ำมาก่อน เราก็เลยอยากถ่ายทอดความรู้ให้กับเด็ก ๆ เกี่ยวกับทักษะการสอนว่ายน้ำ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3)

“ตัวครูเองได้ออกกำลังกาย อีกทั้งยังเป็นการถ่ายทอดความรู้ให้กับเด็ก ๆ ได้มีทักษะในการช่วยเหลือตัวเอง เพื่อตกน้ำจะได้ช่วยเหลือตัวเองได้ จะได้ไม่จมน้ำ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 6)

“เป็นนักกีฬาว่ายน้ำครับ พอถึงจุดหนึ่งเราก็เลยได้เอาความรู้ที่ได้เรียนมา มาแชร์ให้กับผู้อื่น” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 22)

4.2.3 ท่านมีความคิดว่าจะจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง มีจำนวนถึง 26 คน ที่มีความคิดว่าจะจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเกษียณหรือจนกว่าร่างกายจะทำไม่ไหว เนื่องจาก

อาชีพครูสอนว่ายน้ำเป็นอาชีพที่ไม่น่าเบื่อและจำเจเหมือนงานประจำ อีกทั้งเป็นงานที่ทำจากความถนัด จึงทำให้ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำส่วนใหญ่อยากจะทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเกษียณนั่นเอง

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

“ไม่มีเกษียณนะโดยส่วนตัว คิดว่าทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะทำไม่ไหว หรือเมื่อมีอายุที่มากขึ้น” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1)

“ทำไปตลอด เราได้เจอเด็กเจอผู้ปกครอง เจอทุกเพศทุกวัย ทำให้งานของเราไม่น่าเบื่อหรือจำเจนะ มีการท้าทายใหม่ๆ อยู่เสมอ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 10)

“คิดว่าจะทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเกษียณ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 29)

จากคำตอบของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้นี้สามารถสรุปได้ว่าเป็นสิ่งที่ดี สามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ รวมทั้งยังสามารถนำมาสร้างรายได้ให้กับตนเองและจุนเจือครอบครัวได้ หากเป็นอาชีพที่ชอบ มีความถนัด มีความสามารถอยู่ด้วยแล้ว ก็จะทำให้มีความรู้สึกรักว่าอยากจะทำอาชีพเสริมนี้ไปตลอดจนกว่าจะเกษียณหรือร่างกายจะทำไม่ไหว

4.3 คำถามเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความสุขในการทำงาน 8 ด้าน

4.3.1 ด้านที่ 1 ด้านความสุขทางกาย (Happy Body)

● ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำได้มีการออกกำลังกายอยู่สม่ำเสมอและเป็นประจำ ต่อสัปดาห์กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย 5-7 วันต่อสัปดาห์ และกิจกรรมในการออกกำลังกายนั้นคือการว่ายน้ำ การวิ่ง และการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท (Bodyweight) เนื่องจากอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำเป็นอาชีพที่ใช้พลังงานเยอะและต้องมีร่างกายที่แข็งแรง เพราะมีการลงน้ำอยู่ตลอดเวลาทำให้ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำเอง จำเป็นต้องเตรียมความพร้อมด้านร่างกายอยู่เสมอ

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

“สัปดาห์ละ 5 วัน กิจกรรม คือ ว่ายน้ำ การออกกำลังกายแบบบอดี้เวท (Bodyweight) และวิ่ง” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1)

“7 วันต่อสัปดาห์ ในแต่ละวันไม่ต่ำกว่า 3 ชม. เพราะเรามีสอนทุกวันทำให้เราได้ออกกำลังกายไปกับเด็ก ๆ ด้วย กิจกรรมคือการว่ายน้ำ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3)

“6 วันต่อสัปดาห์ กิจกรรม เช่น การออกกำลังกายแบบบอดี้เวท (Bodyweight) และวิ่ง”
(ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 10)

“ก็มีการออกกำลังกายเกือบจะทุกวันต่อสัปดาห์อยู่แล้ว ทั้งว่ายน้ำและวิ่ง” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 24)

- ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำส่วนใหญ่แทบจะไม่ได้มีกิจกรรมสังสรรค์เลย หากมีก็น้อยมากเนื่องจากผู้ฝึกสอนว่ายน้ำมีงานประจำทำอยู่แล้ว และยังมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำเพิ่มเติมอีก จึงทำให้ไม่มีเวลาไปสังสรรค์กับเพื่อนเลย เพราะต้องทำงานตลอดทั้งสัปดาห์

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

“ไม่มีเลยครับ เพราะผมทำงานประจำและรับสอนว่ายน้ำครับ ทำให้ไม่มีเวลา” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 5)

“นาน ๆ ครั้ง เรียกว่าหลาย ๆ เดือนครั้งก็ว่าได้ เพราะครูไม่ค่อยชอบกิจกรรมสังสรรค์เท่าไร” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 11)

- “ไม่มีเลยครับ ไม่สังสรรค์ครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 13)

- ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำส่วนมากมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ บางท่านก็แข็งแรงมากเมื่อเทียบกับวัยเดียวกัน เนื่องจากการได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเป็นประจำ

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

“สุขภาพถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ถ้าเทียบกับวัยเดียวกัน” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1)

“อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยตามอายุ สุขภาพแข็งแรงดีครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3)

“มีสุขภาพดี มีภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น ได้ดูแลสุขภาพมากขึ้น ตั้งแต่มาสอนว่ายน้ำ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 16)

จากคำตอบของกลุ่มตัวอย่าง ด้านความสุขทางกาย ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำส่วนใหญ่มีการดูแลตัวเองและออกกำลังกายเป็นประจำ เพราะเนื่องจากต้องมีร่างกายที่แข็งแรงอยู่เสมอในการสอนว่ายน้ำ ส่งผลให้ผู้ฝึกสอนส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 5-7 วันต่อสัปดาห์ มีกิจกรรมในการออกกำลังกายคือการว่ายน้ำ การวิ่ง และการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท (Bodyweight) ส่วนกิจกรรมในการสังสรรค์แทบจะไม่มีเลยเนื่องจากต้องทำทั้งงานประจำและสอนว่ายน้ำ ส่วนด้านความคิดเห็นต่อสุขภาพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำส่วนใหญ่ลงความคิดเห็นว่าตนเองอยู่ในเกณฑ์ปกติ แข็งแรง และไม่มีโรคภัย

4.3.2 ด้านที่ 2 ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart)

- ในการฝึกสอนว่ายนน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ผู้ฝึกสอนว่ายนน้ำทั้ง 30 คน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานอยู่เสมอ เพราะในทุก ๆ วัน ที่ทำการสอนจะพบเจอปัญหาในแต่ละวันไม่ซ้ำกัน ทำให้ต้องมีการแลกเปลี่ยนข้อมูล มีการปรึกษาผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่าหรือขอคำแนะนำกันอยู่เสมอ เพราะเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน ทำให้ต้องมีวิธีการจัดการที่แตกต่างกันออกไป ตามกรณีศึกษา (Case Study) นั้น ๆ

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

“มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันทุกวัน เพราะแต่ละวันจะเจอ กรณีศึกษา (Case Study) ที่แตกต่างและกรณีศึกษา (Case Study) ใหม่ ๆ อยู่เสมอ ทั้งภาพแวดล้อมของนักเรียนและผู้ปกครอง การเลี้ยงดูของเด็กแต่ละคนที่ไม่เหมือนกันทำให้เกิดปัญหาใหม่ ๆ ที่ต้องแก้ไขอยู่เสมอ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2)

“มีค่ะ บางครั้งเราเจอกรณีศึกษา (Case Study) ที่ยากหรือไม่เคยเจอ เช่น เด็กกระดูกคด เราก็มีการถามจากผู้ที่มีความรู้มากกว่าเป็นการขอคำแนะนำและบางครั้งก็ค้นคว้าด้วยตัวเอง สืบค้นทางอินเทอร์เน็ต (Internet) ค่ะ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 10)

“ก็ได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการทำงานกับเพื่อนร่วมงาน ได้คุยกับผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่าเรา เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ และมีการสอบถามผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอคำแนะนำค่ะ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 30)

- ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายนน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ผู้ฝึกสอนว่ายนน้ำส่วนใหญ่มีความประทับใจเพื่อนร่วมงานหลัก ๆ อยู่ 3 เรื่อง ด้วยกันอยู่คือ

1. หากต้องการความช่วยเหลือในการทำกิจกรรมหรือ โครงการต่าง ๆ แม้ไม่มีค่าจ้างทำฟรีก็พร้อมจะช่วยเหลือเสมอ
2. เพื่อนร่วมงานพร้อมที่จะสอนแทนให้ทุกครั้ง หากเพื่อนร่วมงานติดธุระหรือมีอุบัติเหตุที่ไม่สามารถมาสอนว่ายนน้ำได้
3. พร้อมที่จะให้คำแนะนำอยู่เสมอ เมื่อเพื่อนร่วมงานเจอปัญหาเกี่ยวกับเรื่องการสอนว่ายนน้ำ

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

“ผมทำงานร่วมกับ สสส. เป็นโครงการที่ไม่มีค่าตอบแทน ทำฟรี สอนทักษะเกี่ยวกับการช่วยคนจมน้ำ ในระหว่างโครงการเราต้องการคนมาช่วยทำโครงการนี้ คือ ได้รับการตอบรับที่ดีจากเพื่อนๆ ที่สละมาช่วยโดยไม่หวังค่าตอบแทน นี่คือความประทับใจของผมครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3)

“ครูที่มีประสบการณ์เยอะๆ ที่เขาสอนหลายๆปี พอเขาเห็นเราสอน เขาก็จะมาช่วยให้คำแนะนำให้เรา เพราะเราเป็นคนมาใหม่ประสบการณ์ยังน้อยอยู่ค่ะ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 6)

“วันนั้นเรามีอุบัติเหตุตกบันได ทำให้ไม่สามารถสอนได้ แต่เรามีเด็กที่นัดไว้ 3 ชม. เพื่อน ๆ 3 คนก็มาช่วยรับเด็กไปสอนคนละ ชม. ทำให้เด็กไม่ขาดเรียนแล้วเราก็ได้เห็นความมีน้ำใจของเพื่อนร่วมงานค่ะ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 10)

จากคำตอบของกลุ่มตัวอย่างด้านน้ำใจงาม ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำส่วนใหญ่มีการขอคำปรึกษาจากผู้มีประสบการณ์เมื่อเจอปัญหาที่ยากๆ และเพื่อนร่วมงานก็พร้อมที่จะให้คำแนะนำอยู่เสมอ ถ้าหากเพื่อนร่วมงานมีธุระหรือติดปัญหาที่พร้อมที่จะยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือในการสอนว่ายน้ำให้แทนหรือไปเข้าร่วมทำกิจกรรมตามโครงการต่าง ๆ แม้ว่าโครงการนั้นจะทำฟรีและไม่ได้รับค่าตอบแทนก็ตาม

4.3.3 ด้านที่ 3 ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax)

- ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำส่วนใหญ่ได้ใช้เวลาไปกับการผ่อนคลาย เช่น การดูหนัง ฟังเพลง ใช้เวลาเฉลี่ยประมาณ 1-3 ชม.ต่อวัน เพราะเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่ายและเป็นการผ่อนคลายได้เป็นอย่างดี

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

“ดูหนัง ฟังเพลงปกติครับ ใช้เวลาประมาณ 1-2 ชมต่อวัน” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 4)

“ฟังเพลง ดูหนัง 2-3 ชั่วโมง” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 18)

“เล่นกีตาร์ ดูหนัง ฟังเพลงใช้เวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมงต่อวัน” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 22)

- ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำส่วนใหญ่มีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียด คือ การไปออกกำลังกาย หากิจกรรมทำ เพื่อลืมความเครียดนั้น ๆ เพราะการได้พาตัวเองไปอยู่สิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ก็ทำให้ผ่อนคลายจากความเครียดได้

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

“ฟังเพลงที่มีแรงบันดาลใจ หรือหากิจกรรมทำ เช่น ออกกำลังกาย อย่าคิดอย่างเดียว ต้องหาอะไรทำด้วย ถ้ายังเครียดอยู่ที่ตัวเองไปอยู่สิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 5)

“ออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงค่ะ เช่น ไปตีแบดมินตัน ชกมวย ให้ความรู้สึกเหมือนเราได้เหยียดอะไรบางอย่างออกไป” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 10)

“ฟังเพลง ออกกำลังกาย” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 25)

จากคำตอบของกลุ่มตัวอย่างด้านการผ่อนคลาย ผู้ฝึกสอนว่าส่วนใหญ่ใช้เวลาไปกับการพักผ่อนในวันหยุดคือ การดูหนัง ฟังเพลง และเมื่อเกิดความเครียดก็ใช้วิธีการไปออกกำลังกายเพื่อพาตัวเองไปอยู่สิ่งแวดล้อมอื่น ๆ เพราะการได้ออกกำลังกายนอกจากทำให้สุขภาพแข็งแรงแล้วยังให้ความรู้สึกเหมือนเราได้เหยียดอะไรบางอย่างออกไปด้วย

4.3.4 ด้านที่ 4 ด้านการหาความรู้ (Happy Brain)

- ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ผู้ฝึกสอนว่าส่วนใหญ่ใช้วิธีการสืบค้นข้อมูลผ่านทางอินเทอร์เน็ต (Internet), ยูทูป (YouTube) บางท่านก็ใช้วิธีการฝึกอบรมตามโครงการต่าง ๆ ที่ได้จัดขึ้นสำหรับผู้ฝึกสอนว่านำ เพื่อที่จะได้มีความรู้พร้อมกับเทคนิคใหม่ในเรียนการสอนให้กับลูกศิษย์รวมทั้งเป็นการพัฒนาความรู้ให้กับตนเองอย่างต่อเนื่อง

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

“สืบค้นทางอินเทอร์เน็ต (Internet) ตามสื่อเทคโนโลยี ในเชิงการปฏิบัติจริงก็จะเข้าร่วมอบรมตามโครงการต่าง ๆ ที่ได้จัดขึ้น” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 4)

“ผมได้เข้าร่วมกลุ่มของครูว่ายนํ้าแล้วเขาจะมีการ แข่งข่าวสารเกี่ยวกับการว่ายนํ้าอยู่ตลอดเวลาครับ เทคนิคนี้สำหรับนักกีฬาต้องทำอย่างไร ผมก็จะศึกษาตลอดสำหรับเทคนิคใหม่ ๆ รวมทั้งยังสืบค้นจากทางเฟสบุ๊ค (Facebook) และยูทูป (YouTube)” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 7)

“ค้นหาตามเว็บไซต์ ต่างประเทศบ้าง ผ่านอินเทอร์เน็ต (Internet) หลักสูตรจัดอบรม ก็ไปบ้าง” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 20)

- มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ผู้ฝึกสอนว่าส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นว่าสิ่งที่ยังขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงาน เป็นในเรื่องของเวลา ที่ยังไม่สามารถจัดสรรเวลาในการพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ เนื่องมาจากผู้ฝึกสอนว่านํ้าเหล่านี้ต้องทำทั้งงานประจำและรับงานสอนว่านํ้าด้วย

ทำให้หาเวลาในการพัฒนาตนเองค่อนข้างลำบาก รวมทั้งยังมีปัจจัยในเรื่องของควมมีวินัยในตนเอง ก็เป็นอุปสรรคอีกอย่างหนึ่งเช่นกัน

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

“เป็นเรื่องของเวลาครับ เพราะเรามีงานประจำทำอยู่ทำให้เราหาเวลาศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการสอนว่ายน้ำได้ไม่มากนักครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 4)

“เป็นเรื่องของเวลาค่ะ เพราะเรามีงานประจำทำอยู่ บางครั้งเราไม่สามารถลาไปอบรมได้ค่ะ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 8)

“เป็นเรื่องความมีวินัยของตัวเองครับ เป็นคนค่อนข้างขี้เกียจ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 16)

“เป็นเรื่องของเวลาครับ เพราะผมทั้งทำงานข้าราชการ และรับสอนว่ายน้ำด้วย ทำให้ต้องจัดสรรเวลาค่อนข้างลำบาก” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 22)

จากคำตอบของกลุ่มตัวอย่างด้านการหาความรู้ สามารถสรุปได้ว่า ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำส่วนใหญ่มีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานให้ดีขึ้นด้วยการ สืบค้นข้อมูลผ่านทางอินเทอร์เน็ต (Internet), ยูทูป (YouTube) เพราะง่ายต่อการค้นหาและได้รับคำตอบในทันที อีกด้านเป็นในเรื่องของสิ่งที่ยังขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงาน เป็นปัจจัยด้านเวลา ที่ยังไม่สามารถจัดสรรเวลาในการหาความรู้ได้อย่างเต็มที่ เพราะต้องทำทั้งงานประจำและงานผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ

4.3.5 ด้านที่ 5 ด้านศาสนาและศีลธรรม (Happy Soul)

- ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นว่าศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำนั้น มีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และใช้เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เพราะไว้คอยควบคุมอารมณ์ สติและสมาธิในการทำงาน ได้เป็นอย่างดี

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

“ศาสนามีผลต่อการใช้ชีวิตครับ แต่ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลที่จะนำมาปฏิบัติ โดยส่วนตัวเอามาใช้ในเรื่องของการควบคุมอารมณ์และสมาธิครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 5)

“เป็นเรื่องสำคัญต่อการดำเนินชีวิตครับ ผมเอาศาสนามาเป็นกุศโลบายในการสอนครับ เพราะเด็กส่วนใหญ่พ่อแม่ตามใจ พอมาเรียนกับเราแล้วเขาต้องเป็นเด็กที่ดีขึ้น รู้จักควบคุมตนเอง และมีสมาธิกับการเรียนด้วยครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 7)

“บางอย่างก็นำมาใช้ในชีวิตของตัวเอง เช่น เรื่องของอารมณ์ของเด็ก ผู้ปกครอง หรือแม้แต่ตัวเราเองก็ต้องจัดการตรงนี้ให้ได้” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 11)

“คำสอนของศาสนาถือว่าเป็นสิ่งที่ดี สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันและเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 26)

- ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำส่วนใหญ่ มีการนำหลักคำสอนทางศาสนา มาปรับใช้ในชีวิตการทำงาน คือ การใช้สติ มีสมาธิและการรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง บางครั้ง นอกจากนำไปปฏิบัติเองแล้วก็นำไปสอนลูกศิษย์ต่ออีกด้วย เพื่อให้การเรียนการสอนเป็นไปอย่างราบรื่นยิ่งขึ้น

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

“การใช้สติและสมาธิในการทำงาน เพราะบางครั้งเจอผู้ปกครองที่อารมณ์แรง ๆ หรือเด็กที่เอาแต่ใจ เราจะต้องมีสติและควบคุมอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2)

“เรื่องของสติละ บางครั้งถ้าเราใช้อารมณ์มากไปก็จะมีผลกระทบต่อคนรอบข้าง ดังนั้นต้องมีสติและรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองละ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 11)

“บอกตัวเองให้มีสติ และควบคุมอารมณ์เวลาสอน บางครั้งนอกจากบอกตัวเองแล้วเราก็นำไปสอนเด็ก ๆ ต่อด้วยครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 19)

“การนำคำสอนทางศาสนาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน สอนให้เด็กมีสติและมีความอดทน” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 30)

จากคำตอบของกลุ่มตัวอย่างด้านศาสนาและศีลธรรม สามารถสรุปได้ว่า ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำส่วนใหญ่มีมุมมองในเรื่องของศาสนาและศีลธรรมนั้นมีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และใช้เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ส่วนในเรื่องการนำหลักคำสอนทางศาสนาปรับใช้ในชีวิตการทำงาน ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำได้นำมาใช้ในชีวิตการทำงานคือ เรื่องของการใช้สติ มีสมาธิและการรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง

4.3.6 ด้านที่ 6 ด้านการใช้เงินเป็น (Happy Money)

- ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง มีผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ 19 คน มีความคิดเห็นว่าค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันอยู่ แม้ว่าค่าตอบแทนที่ได้รับจะไม่มากมายนัก แต่เพียงพอสำหรับการดำรงชีวิตได้ อีก 11 คน คิดว่าค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับยังไม่มีความสอดคล้องกัน เพราะคิดว่ารายรับเท่าเดิม แต่รายจ่ายกลับเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

“คิดว่าสอดคล้องในระดับหนึ่งค่ะ เป็นอาชีพที่สามารถเลี้ยงตัวเองได้ แม้ค่าตอบแทนที่ได้รับจะไม่มากมายนัก แต่เพียงพอสำหรับการดำรงชีวิตโดยไม่ขาดสนแต่ก็ไม่ได้ร่ำรวยค่ะ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 11)

“คิดว่าไม่สอดคล้องกัน มันน้อยไปหน่อย เพราะค่าครองชีพเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ แต่ค่าตอบแทนไม่สูงตามครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 21)

“อยู่ในเกณฑ์ที่ได้รับได้ และคิดว่ายังมีความสอดคล้องกันอยู่ เพราะทำอาชีพเสริมอื่น ๆ ด้วยอยู่แล้ว ค่าใช้จ่ายเพียงพอต่อการใช้ในการชีวิตประจำวันค่ะ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 23)

- ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ผู้ฝึกสอนว่าชนวน้ำส่วนใหญ่ มีการบริหารจัดการทางการเงิน โดยวิธีการวางแผนและจัดสรรเงิน จากค่าตอบแทนที่ได้รับ โดยแบ่งเป็น เงินที่ใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน เงินออม และเงินลงทุนอยู่เสมอ

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

“แบ่งรายได้ออกเป็นส่วนๆครับ ส่วนที่ใช้ในชีวิตประจำวัน และส่วนที่ต้องเก็บออมครับ บางครั้งเงินค่าสอนว่าชนวน้ำผมก็เอาไปลงทุนครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 4)

“จะแยกเงินที่ได้จากงานประจำ กับสอนว่าชนวน้ำ จะไม่ยุ่งกัน เงินจากงานประจำจะใช้กับครอบครัว ส่วนตัวเงินจากสอนว่าชนวน้ำ ส่วนใหญ่จะเป็นเงินเก็บ และเอาไปลงทุนครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 18)

“มีการวางแผนการเก็บเงิน แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ 1) จัดการกับค่าใช้จ่ายคงที่ก่อน 2) เก็บออม และ 3) ค่อยนำส่วนที่เหลือมาใช้ในชีวิตประจำวัน” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 29)

จากคำตอบของกลุ่มตัวอย่างด้านใช้เงินเป็น สามารถสรุปได้ว่า ผู้ฝึกสอนว่าชนวน้ำส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นว่าค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับยังมีความสอดคล้องกันอยู่ และมีวิธีการบริหารจัดการทางการเงิน โดยวิธีการวางแผนและจัดสรรเงิน จากค่าตอบแทนที่ได้รับ โดยแบ่งเป็น เงินที่ใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน เงินออม และเงินลงทุนอยู่เสมอ

4.3.7 ด้านที่ 7 ด้านครอบครัวที่ดี (Happy Family)

- ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ผู้ฝึกสอนว่าชนวน้ำส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นว่าปัจจัยที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข คือการ ได้ใช้เวลาร่วมกัน การได้พูดคุยสื่อสารกัน เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้

ครอบครัวมีความสุข เพราะด้วยภาระงานที่เยอะ ทั้งงานประจำและงานฝึกสอนว่ายนํ้า ทำให้ผู้ฝึกสอนหลายคนคิดว่า การได้ใช้เวลาด้วยกันและสื่อสารกันภายในครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

“เป็นเรื่องเวลาครับ เพราะผมต้องทำงานทั้ง 7 วัน โดยส่วนตัวคิดว่า การได้ใช้เวลาด้วยกันภายในครอบครัวและการพูดคุยเป็นสิ่งสำคัญครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 7)

“การได้พูดคุยกัน บางครั้งอาจมีทะเลาะกันบ้าง แต่อย่างน้อยเรายังได้พูดคุยความคิดของแต่ละคนออกมา แล้วนำมาปรับซึ่งกันและกัน อีกอย่างการใช้เวลาร่วมกันก็เป็นสิ่งสำคัญครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 22)

“เพราะผมทำงานเกือบทั้งอาทิตย์ ไปสอนหลายที่ การได้ใช้เวลาด้วยกันและการพูดคุยกัน จะทำให้เกิดความเข้าใจกันภายในครอบครัวครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 26)

- ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ผู้ฝึกสอนว่ายนํ้าส่วนใหญ่ มีกิจกรรมที่ทำร่วมกันภายในครอบครัวคือ การรับประทานอาหารร่วมกัน เป็นการได้ใช้เวลาด้วยกันภายในครอบครัว ได้พูดคุยสื่อสารกันระหว่างที่ใช้เวลารับประทานอาหาร

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

“ไปเที่ยวและทานข้าวร่วมกัน ได้ใช้เวลาด้วยกัน เป็นกิจกรรมที่ครูทำร่วมกันภายในครอบครัวค่ะ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 6)

“ทานข้าว ทำอาหารทานร่วมกันครับ เป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกันภายในครอบครัวของบ้านผมครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 14)

“กิจกรรมที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว คือ ทำอาหาร ทานอาหารร่วมกันครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 17)

จากคำตอบของกลุ่มตัวอย่างด้านครอบครัวที่ดี สามารถสรุปได้ว่า ผู้ฝึกสอนว่ายนํ้าส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าปัจจัยที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข คือการได้ใช้เวลาด้วยกัน การได้พูดคุยสื่อสารกันและกิจกรรมที่ทำร่วมกันภายในครอบครัวคือ การรับประทานอาหารร่วมกัน เป็นการได้ใช้เวลาด้วยกันภายในครอบครัวไปในตัวด้วย

4.3.8 ด้านที่ 8 ด้านสังคมดี (Happy Society)

- ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นว่าเป็นสังคมของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ เป็นสังคมที่ดี อยู่กับแบบพี่แบบน้อง เป็นครอบครัวเดียวกัน เนื่องจากหากมีปัญหาหรือต้องการคำแนะนำก็จะช่วยเหลือซึ่งกันและกันอยู่เสมอ

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

“เป็นสังคมที่ดี เป็นพี่เป็นน้องกัน อยู่แล้วสนุกสนาน เพราะอยู่ด้วยกันมานานทำให้มีความผูกพัน เหมือนเป็นครอบครัวเลยครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 15)

“ก็โอเคเลยนะครับ เป็นสังคมที่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อยู่กันแบบพี่น้อง มีอะไรก็ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คอยแนะนำกันครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 19)

“สังคมในการทำงานของครูสอนว่ายน้ำที่นี่ อยู่กันเหมือนเพื่อน เป็นเหมือนครอบครัว คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกันค่ะ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 30)

- ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำส่วนใหญ่ เคยเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมคือ โครงการสอนว่ายน้ำฟรี ให้กับเด็กด้อยโอกาส นอกจากได้ถ่ายทอดความรู้จากความสามารถที่ตัวเองมีแล้ว ยังเป็นการช่วยเหลือเด็กอีกหลายคน ให้มีทักษะในการว่ายน้ำและทักษะการเอาตัวรอดจากการจมน้ำ หรือกลัวน้ำ

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

“เข้าร่วมโครงการสอนว่ายน้ำให้กับเด็ก ๆ ฟรี ทำให้ได้เจอเด็กและผู้ปกครองที่หลากหลาย บางครั้งเด็กกลัวน้ำ เราก็ไม่ได้สอนว่ายน้ำอย่างเดียว ยังสอนทัศนคติให้กับเด็ก ๆ อีกด้วย” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1)

“เป็นกิจกรรมของสระ ที่เปิดซัมเมอร์ให้เด็ก ๆ มาเรียนว่ายน้ำฟรีค่ะ เราก็เป็นผู้ให้ความรู้เด็ก ๆ บางครั้งก็ไปเป็นวิทยากรในการช่วยเหลือคนตกน้ำ เด็ก ๆ ก็จะได้รับความรู้ หลังจากทำแล้วเรารู้สึกดีมากที่เป็นส่วนหนึ่งที่ได้ถ่ายทอดความรู้ไม่ให้เด็ก ๆ จมน้ำได้ค่ะ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 11)

“เป็นวิทยากรสอนว่ายน้ำตามต่างจังหวัดฟรีครับ หลังจากทำแล้วรู้สึกดีครับ ได้ช่วยเหลือเด็ก ๆ ที่ไม่มีโอกาสเรียนว่ายน้ำ รวมทั้งให้เขาช่วยเหลือตัวเองได้ หากจมน้ำครับ Happy ดีครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 15)

“เป็นวิทยากรแนะนำเด็กมีปัญหา (APPD) รู้สึกอยากเข้าร่วม โครงการเด็กพิการและเด็กที่ขาดโอกาส อยากให้มีโครงการดี ๆ แบบนี้เยอะ ๆ และอยากมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคมครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 26)

- ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ผู้ฝึกสอนว่าส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นว่าสาเหตุที่จะทำให้สังคมดีขึ้น คือ ความมีน้ำใจ แบ่งปัน และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้สังคมน่าอยู่และดีขึ้น

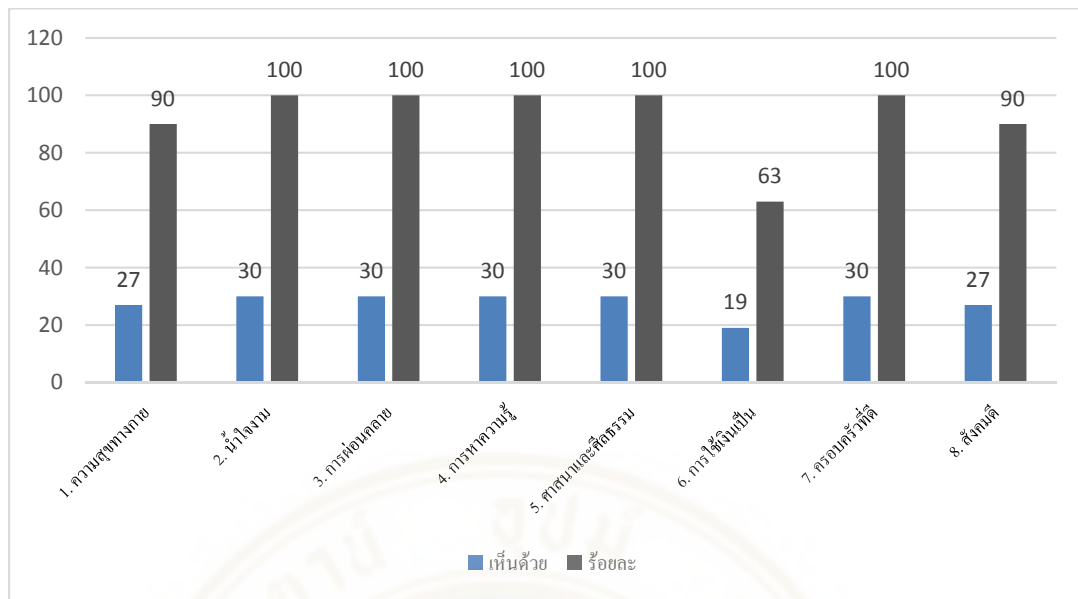
ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

“เป็นการแบ่งปัน ความมีน้ำใจกันในสังคม และพร้อมช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ครูคิดว่าสาเหตุเหล่านี้จะทำให้สังคมดีขึ้นค่ะ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 10)

“เรื่องของความมีน้ำใจ รู้จักเอื้อเพื่อเผื่อแผ่กัน พร้อมทั้งจะช่วยเหลือซึ่งกันและกันค่ะ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 23)

“การรู้จักแบ่งปัน คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นสิ่งที่ทำให้สังคมน่าอยู่ครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 24)

จากคำตอบของกลุ่มตัวอย่างด้านสังคมดี สามารถสรุปได้ว่า ผู้ฝึกสอนว่าส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นว่าสังคมของการเป็นผู้ฝึกสอนว่าน้ำ เป็นสังคมที่ดี อยู่กับแบบที่แบบน้อง เป็นครอบครัวเดียวกัน เพราะเวลาที่เกิดปัญหาหรือต้องการคำแนะนำก็พร้อมที่จะช่วยเหลืออยู่เสมอ อีกทั้งกิจกรรมเพื่อสังคมที่ผู้ฝึกสอนว่าน้ำส่วนใหญ่เข้าร่วม คือ โครงการสอนว่าน้ำฟรี ให้กับเด็กด้อยโอกาส เป็นการมอบโอกาสที่ดี ที่จะทำให้เด็กมีทักษะในการเอาตัวรอดจากการจมน้ำ และสาเหตุที่จะทำให้สังคมดีขึ้น คือ ความมีน้ำใจ แบ่งปัน และช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้สังคมดีขึ้นนั่นเอง



ภาพที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของผู้ให้สัมภาษณ์ที่เห็นด้วยจำแนกตามสาเหตุที่ทำให้เกิดความสุข

จากภาพที่ 4.1 พบว่าผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เห็นด้วยกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความสุข 8 ประการในที่ทำงาน HAPPY WORK PLACE ของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน ไม่ว่าจะเป็นด้านความสุขทางกาย ด้านน้ำใจงาม ด้านการผ่อนคลาย ด้านการหาความรู้ ด้านศาสนาและศีลธรรม ด้านการใช้เงินเป็น ด้านครอบครัวที่ดี และด้านสังคมดี ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยในแต่ละด้านที่สูงเป็นอย่างมาก คิดเป็นร้อยละ 63 ถึง 100 ทำให้ผู้วิจัยค้นพบสาเหตุแล้วว่าการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร มีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำเป็นอย่างมาก เพราะความสุขทั้ง 8 ประการอยู่ในเกณฑ์ที่สูงทุกด้านนั่นเอง

4.4 ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่อย่างไร

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานทั้ง 30 คน ตอบว่ามีความสุขมากจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ เนื่องมาจากผู้เรียนมีพัฒนาการและทักษะว่ายน้ำที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากเด็กที่ว่ายน้ำไม่เป็นเลยแล้วสามารถว่ายน้ำได้ รวมทั้งการได้ถ่ายทอดความรู้ให้ผู้เรียน แล้วเขาสามารถนำไปพัฒนาต่อยอดได้อีกระดับหนึ่ง เช่น เป็นนักกีฬาว่ายน้ำ หรือกลับมาเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ เป็นต้น

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

“มีความสุขมากครับ เพราะว่าได้อยู่กับเด็ก ๆ ทำให้ไม่มีเรื่องเครียด และเราก็ได้เห็นพัฒนาการ ของเด็กแต่ละคนที่เราได้สอนครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 4)

“มีความสุขนะ เพราะได้เห็นการพัฒนาของเด็กที่เราสอน จากเด็กที่วายเป็นเลยแล้ว วายได้ ครูผู้สอนก็มีความสุขไปเขาด้วย” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 6)

“มีความสุขอยู่ที่ระดับ 95% จากการที่เราได้สอนเด็กคนหนึ่งให้รู้จักการเอาตัวรอดจากการตกน้ำ หรืออาการกลัมน้ำได้ บางครั้งเด็กที่เราสอนก็กลับมาเป็นครูสอนว่ายน้ำอีกครั้ง เป็นความสุขในอาชีพครูครับ อีก 5% เป็นเรื่องสภาพคล่องทางเศรษฐกิจครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 9)

“ให้คะแนนเต็มเลยคะ เพราะเป็นงานที่เราชอบ และท้าทายไม่จำเจ รวมทั้งเป็นการส่งต่อความสำเร็จให้เด็ก ๆ เช่น เด็กไปแข่งขันแล้วประสบความสำเร็จเราเองในฐานะครูผู้ฝึกสอนก็รู้สึกประสบความสำเร็จไปด้วยคะ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 10)

4.5 ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำส่วนใหญ่ มีข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงาน คือ การที่เราทำในสิ่งที่รัก จะทำให้เรามีความสุขผ่านสิ่งที่เราทำ โดยอัตโนมัติ อีกทั้งเวลาเจออุปสรรคก็จะทำให้มีใจสู้ และพร้อมเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

“ถ้าเราทำในสิ่งที่เรารัก และเรารักในสิ่งที่เราทำจะทำให้เรามีความสุข แล้วในที่สุดตัวเงินจะตามมาทีหลังผ่านความสุขในสิ่งที่เราทำ ก็จะทำให้ไม่เกิดความทุกข์จากการทำงานหรือเกิดความเบื่อหน่าย” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1)

“ถ้าทำงานที่เรารักก็จะมีมีความสุขในการทำงาน โดยอัตโนมัติ อีกทั้งเวลาเจออุปสรรคก็ทำให้มีใจสู้ และพร้อมเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 25)

“มีความสุขกับสิ่งที่เราทำ ความตั้งใจมันจะมาเอง แล้วเราจะทำมันออกได้เป็นอย่างดี” (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 30)

บทที่ 5

อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาความสุขในการทำงาน กรณีศึกษา ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานครนั้น มีการดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัย คือ

1. เพื่อศึกษาสาเหตุที่ทำให้เกิดความสุขในการทำงานของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องงานอดิเรกเป็นอาชีพเสริมและสร้างรายได้ให้กับผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อเสนอแนะแนวทางการสร้างความสุขและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในระยะยาวของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร

จากผลการวิจัยที่ได้ ผู้วิจัยขออภิปรายผลและขอเสนอแนะผลการวิจัยดังต่อไปนี้

5.1 การอภิปรายผล

จากการสัมภาษณ์และสอบถามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ผ่านการอบรมหลักสูตร ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำระดับขั้นพื้นฐานสามารถว่ายน้ำได้ครบ 4 ท่า ระยะทาง 25 เมตร/ท่า และต้องผ่านการรับรองโดยสมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำแห่งประเทศไทยเท่านั้น จำนวนทั้งสิ้น 30 คน ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มารวบรวมและได้ทำการวิเคราะห์พร้อมกับอภิปรายผลการวิจัยที่ได้รับจากงานวิจัยมีดังต่อไปนี้

1. สาเหตุที่ทำให้เกิดความสุขในการทำงานของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน

ด้านที่ 1 ความสุขทางกาย (Happy Body) จากคำตอบของกลุ่มตัวอย่าง ด้านความสุขทางกาย ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำส่วนใหญ่มีการดูแลตัวเองและออกกำลังกายเป็นประจำ เพราะเนื่องจากต้องมีการออกกำลังกายที่แข็งแรงอยู่เสมอในการสอนว่ายน้ำส่งผลให้ผู้ฝึกสอนส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 5-7 วันต่อสัปดาห์ มีกิจกรรมในการออกกำลังกายคือ การว่ายน้ำ การวิ่ง และการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท (Bodyweight) ส่วนกิจกรรมในการสังสรรค์ แทบจะไม่มีเลยเนื่องจากต้องทำทั้งงานประจำและสอนว่ายน้ำ ส่วนด้านความคิดเห็นต่อสุขภาพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำส่วนใหญ่ลงความคิดเห็นว่าตนเองอยู่ใน

เกณฑ์ปกติ แข็งแรง และไม่มีโรคภัย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของสำนักสุขภาวะองค์กร (2554) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ความสุขทางกาย คือ ความสุขจากการมีสุขภาพดี แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

ด้านที่ 2 ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart) จากคำตอบของกลุ่มตัวอย่างด้านน้ำใจงาม ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำทั้ง 30 คน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานอยู่เสมอ มีการขอคำปรึกษาจากผู้มีประสบการณ์เมื่อเจอปัญหาที่ยากๆ และเพื่อนร่วมงานก็พร้อมที่จะให้คำแนะนำอยู่เสมอ ถ้าหากเพื่อนร่วมงานมีธุระหรือติดปัญหาที่พร้อมที่จะยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือในการสอนว่ายน้ำให้แทนหรือไปเข้าร่วมทำกิจกรรมตาม โครงการต่าง ๆ แม้ว่าโครงการนั้นจะทำฟรีและไม่ได้รับค่าตอบแทนก็ตาม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของสำนักสุขภาวะองค์กร (2554) ที่ได้กล่าวไว้ว่า น้ำใจงาม คือ สิ่งจำเป็นที่สุดในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ควรมีน้ำใจ นึกถึงผู้อื่นมีความเอื้ออาทรต่อกัน ควรรู้จักแบ่งปันและมีความรู้สึกว่ามีเพื่อนคนอื่นก็มีความสุขใจเกิดขึ้น

ด้านที่ 3 ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax) จากคำตอบของกลุ่มตัวอย่างด้านการผ่อนคลาย ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำส่วนใหญ่ใช้เวลาไปกับการพักผ่อนในวันหยุดคือ การดูหนัง ฟังเพลง และเมื่อเกิดความเครียดก็ใช้วิธีการไปออกกำลังกายเพื่อพาตัวเองไปอยู่สิ่งแวดล้อมอื่น ๆ เพราะการได้ออกกำลังกาย นอกจากทำให้สุขภาพแข็งแรงแล้ว ยังให้ความรู้สึกเหมือนเราได้เหวี่ยงอะไรบางอย่างออกไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของสำนักสุขภาวะองค์กร (2554) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การผ่อนคลาย คือ การรู้จักผ่อนคลาย ไม่ว่าจะเป็นการทำงานหรือการใช้ชีวิต ควรดำเนินทางสายกลาง รู้จักปล่อยวาง เพื่อจะมีสติและความคิดในการดำเนินชีวิตต่อไป

ด้านที่ 4 ด้านการหาความรู้ (Happy Brain) จากคำตอบของกลุ่มตัวอย่างด้านการหาความรู้ สามารถสรุปได้ว่า ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำส่วนใหญ่มีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานให้ดีขึ้น ด้วยการ สืบค้นข้อมูลผ่านทาง ทางอินเทอร์เน็ต (Internet), ยูทูป (YouTube) เพราะง่ายต่อการค้นหา และได้รับคำตอบในทันที ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของสำนักสุขภาวะองค์กร (2554) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การหาความรู้ คือ ความสุขจากการได้เรียนรู้ พัฒนาสมองตัวเองจากแหล่งต่าง ๆ นำไปสู่ความเป็นมืออาชีพและความก้าวหน้าในการทำงาน ส่วนในเรื่องของสิ่งที่ยังขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ เป็นในเรื่องของปัจจัยด้านเวลา ที่ยังไม่สามารถจัดสรรเวลาในการหาความรู้ได้อย่างเต็มที่ เพราะต้องทำทั้งงานประจำและงานผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ

ด้านที่ 5 ด้านศาสนาและศีลธรรม (Happy Soul) จากคำตอบของกลุ่มตัวอย่างด้านศาสนาและศีลธรรม สามารถสรุปได้ว่า ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำส่วนใหญ่มีมุมมองในเรื่องของศาสนาและศีลธรรมนั้นมีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และใช้เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ส่วนในเรื่องการนำหลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ในชีวิตการทำงาน ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำได้นำมาใช้ในชีวิตการทำงานคือ เรื่องของการใช้สติ มีสมาธิและการรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของสำนักสุขภาวะองค์กร

(2554) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ศาสนาและศีลธรรม จะช่วยในเรื่องของการดำเนินชีวิต ส่งผลให้มีชีวิตที่ดี มีความสุขและเกิดความสงบทางจิตใจ

ด้านที่ 6 ด้านการใช้เงินเป็น (Happy Money) จากคำตอบของกลุ่มตัวอย่างด้านใช้เงิน เป็นสามารถสรุปได้ว่า ผู้ฝึกสอนวัยน้ำส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการครองชีพในปัจจุบันกับคำตอบแทน ที่ได้รับยังมีความสอดคล้องกันอยู่ และมีวิธีการบริหารจัดการทางการเงิน โดยวิธีการวางแผนและจัดสรร เงิน จากคำตอบแทนที่ได้รับ โดยแบ่งเป็น เงินที่ใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน เงินออม และเงินลงทุนอยู่ เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับ ไตรทิพย์ ฤชา (2552) พบว่ามีความสุขในการทำงานที่เกิดจากความสมดุล ของชีวิต ด้านรายได้คำตอบแทนและด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน และยังสอดคล้องกับแนวคิด ของสำนักสุขภาวะองค์กร (2554) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การใช้เงินเป็น คือ การรู้จักใช้เงิน รู้จักเก็บ ไม่เป็น หนี้และมีเงินออมเพื่อใช้ในยามจำเป็น

ด้านที่ 7 ด้านครอบครัวที่ดี (Happy Family) จากคำตอบของกลุ่มตัวอย่างด้านครอบครัว ที่ดี สามารถสรุปได้ว่า ผู้ฝึกสอนวัยน้ำส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการปัจจัยที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข คือการได้ใช้เวลาด้วยกัน การได้พูดคุยสื่อสารกันและกิจกรรมที่ทำร่วมกันภายในครอบครัวคือ การรับประทานอาหารร่วมกัน เป็นการได้ใช้เวลาด้วยกันภายในครอบครัวไปในตัวด้วย ซึ่งสอดคล้อง กับแนวคิดของสำนักสุขภาวะองค์กร (2554) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ครอบครัวที่ดี จะมีความรักความผูกพัน ในครอบครัว และจะสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว

ด้านที่ 8 ด้านสังคมดี (Happy Society) จากคำตอบของกลุ่มตัวอย่างด้านสังคมดี สามารถสรุปได้ว่า ผู้ฝึกสอนวัยน้ำส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการสังคมดีของผู้ฝึกสอนวัยน้ำ เป็นสังคมที่ดี อยู่กับแบบพี่แบบน้อง เป็นครอบครัวเดียวกัน เพราะเวลาที่เกิดปัญหาหรือต้องการ คำแนะนำก็พร้อมที่จะช่วยเหลืออยู่เสมอ อีกทั้งกิจกรรมเพื่อสังคมที่ผู้ฝึกสอนวัยน้ำส่วนใหญ่เข้าร่วม คือ โครงการสอนว่ายน้ำฟรี ให้กับเด็กด้อยโอกาส เป็นการมอบโอกาสที่ดี ที่จะทำให้เด็กมีทักษะใน การเอาตัวรอดจากการจมน้ำ และสาเหตุที่จะทำให้สังคมดีขึ้น คือ ความมีน้ำใจ แบ่งปัน และช่วยเหลือ ซึ่งกันและกันเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้สังคมดีขึ้นนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของสำนักสุขภาวะ องค์กร (2554) ที่ได้กล่าวไว้ว่า สังคมดี คือ สังคมมีความรัก ความสามัคคีต่อกันในที่ทำงาน รวมทั้งมี การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รวมทั้งยังสอดคล้องกับ จินดาวรรณ รามทอง (2558) พบว่าปัจจัยที่ส่งผล โดยตรงต่อความสุขในการทำงานของพนักงาน คือ สภาพแวดล้อมในการทำงาน และสัมพันธภาพ กับเพื่อนร่วมงาน

2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องงานอดิเรกเป็นอาชีพเสริมและสร้างรายได้ให้กับผู้ฝึกสอน วัยนำขั้นพื้นฐาน

ผลการวิจัยที่ได้รับจากงานวิจัยจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้ ว่าเป็นสิ่งที่ดี ทำให้เกิดรายได้เพิ่มขึ้นมาอีกช่องทางหนึ่ง นอกจากนั้นยังได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และจะได้ไม่ต้องจำเจอยู่กับงานประจำที่ทำอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับ วารี ถาวรรุ่งกิจ (2548) ที่ได้กล่าวว่า การประกอบอาชีพเสริม คือการประกอบกิจการงานที่ทำนอกเหนือจากอาชีพหลัก โดยให้มาซึ่งรายได้ที่นอกเหนือจากรายได้ประจำ และยังสอดคล้องกับ อิสราพันธ์ ชูชุกิ (2548) ที่ให้ความหมายว่า อาชีพเสริมที่ประกอบขึ้นเป็นอาชีพที่สอง รองจากอาชีพหลักและเป็นรายได้เสริมเพิ่มเติมจากงานประจำที่ทำอยู่ ซึ่งจะประกอบธุรกิจในรูปแบบใดก็ได้

3. ข้อเสนอแนะแนวทางการสร้างความสุขและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในระยะยาวของผู้ฝึกสอนวัยนำขั้นพื้นฐาน

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ผู้ฝึกสอนวัยนำทั้ง 30 คน ตอบว่ามีความสุขมากจากการเป็นผู้ฝึกสอนวัยนำขั้นพื้นฐาน เนื่องจากผู้เรียนมีพัฒนาการและทักษะวัยนำที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากเด็กที่วัยนำไม่เป็นเลยแล้วสามารถวัยนำได้ รวมทั้งการได้ถ่ายทอดความรู้ให้ผู้เรียน แล้วเขาสามารถนำไปพัฒนาต่อยอดได้อีกระดับหนึ่ง เช่น เป็นนักกีฬาวัยนำ หรือกลับมาเป็นผู้ฝึกสอนวัยนำ เป็นต้น และมีข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงาน คือ การที่เราทำในสิ่งที่รัก จะทำให้เรามีความสุขผ่านสิ่งที่เราทำโดยอัตโนมัติ อีกทั้งเวลาเจออุปสรรคก็จะทำให้มีใจสู้ และพร้อมเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ Diener (2003) ที่ได้กล่าวว่า ความพึงพอใจในงาน (Work Satisfaction) คือ การที่บุคคลได้กระทำในสิ่งที่ตนเองรักและชอบพอใจกับสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องในการทำงาน มีความสุขเมื่องานที่ได้กระทำนั้นสำเร็จลุล่วงตามเป้าหมาย ตลอดจนงานทำให้เกิดคุณประโยชน์ต่อตนเองและสังคม อีกทั้งยังสอดคล้องกับ Manion (2003) ที่ได้กล่าวว่า ความรักในงาน (Love of the Work) คือ การรับรู้ถึงความรู้สึกรักและผูกพันกับงาน รับรู้ว่าตนมีภาระในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ มีความยินดีในสิ่งที่เป็นองค์ประกอบของงาน กระตือรือร้นในการทำงาน เกิดความรู้สึกในทางบวกที่ได้ทำงาน สนุกสนานและรู้สึกภูมิใจในงานที่ได้ทำ

5.2 ข้อเสนอแนะผู้บริหาร

1. ควรสนับสนุนให้มีกิจกรรมสานสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนและศูนย์กีฬามากยิ่งขึ้น เพราะการจัดกิจกรรมส่งผลให้ผู้ฝึกสอนมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของศูนย์กีฬา และจะทำให้เกิดความสุขในการสอน เมื่อผู้ฝึกสอนมีความสุขจะทำให้เกิดประสิทธิภาพในการสอน รวมทั้งส่งผลต่อไปยังผู้มาเรียนก็มีความสุขตามไปด้วย เกิดการเรียนรู้การสอนอย่างสม่ำเสมอ ท้ายที่สุดศูนย์กีฬาเองก็จะมีรายได้จากส่วนแบ่งและค่าธรรมเนียมจากการใช้สระว่ายน้ำอย่างต่อเนื่อง

2. ควรมีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกรณีศึกษา (Case Study) ต่าง ๆ ที่ผู้ฝึกสอนว่ายนน้ำ ได้พบเจอรวมทั้งวิธีการแก้ไขปัญหาไว้แหล่งเดียวกัน เช่น จัดทำเว็บไซต์เพื่อรวบรวมกรณีศึกษา (Case Study) ต่าง ๆ ที่ได้พบเจอของศูนย์กีฬาเอง เป็นการแบ่งปันข้อมูลร่วมกัน ง่ายต่อการสืบค้น และสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างทันที่ เพราะปัจจุบันนี้เวลามีกรณีศึกษา (Case Study) ก็จะสามารถจากผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์มากกว่าหรือสืบค้นข้อมูลตามอินเทอร์เน็ต (Internet) แต่ไม่ได้มีการแบ่งปันข้อมูลกันหลังจากกรณีศึกษา (Case Study) นั้นจบลงอย่างเป็นวงกว้าง หากได้ทำการรวบรวมข้อมูลไว้เป็นแหล่งเดียวกัน จะส่งผลดีต่อตัวผู้ฝึกสอนว่ายนน้ำและศูนย์กีฬาในระยะยาว

3. ควรส่งเสริมและจัดกิจกรรมการแข่งขันว่ายนน้ำอยู่เสมอ เพราะเมื่อมีการแข่งขันว่ายนน้ำอย่างต่อเนื่องจะทำให้ศูนย์กีฬาได้ประโยชน์ดังต่อไปนี้

- สามารถค้นหาและส่งเสริมเด็กที่มีพรสวรรค์ ให้มาเป็นนักกีฬาว่ายนน้ำเยาวชน ได้ง่ายมากยิ่งขึ้น
- ส่งผลให้ศูนย์กีฬาเองมีชื่อเสียง (Brand Awareness) ในด้านการสอนว่ายนน้ำสามารถสร้างนักกีฬาว่ายนน้ำเยาวชนรุ่นใหม่ให้กับศูนย์กีฬาอยู่เสมอ สามารถแข่งขันกับโรงเรียนสอนว่ายนน้ำเอกชนได้เป็นอย่างดี
- เป็นการส่งเสริมให้เด็ก ๆ มีกิจกรรมทำโดยการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และห่างไกลจากยาเสพติด

5.3 ข้อจำกัดในงานวิจัย

1. เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ทำให้ผู้วิจัยต้องเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ ทำให้ขาดการสังเกต สีหน้า ท่าทาง และแววตาของผู้ให้สัมภาษณ์ขณะให้สัมภาษณ์

2. การสัมภาษณ์เชิงคุณภาพเพื่อสอบถามความคิดเห็นนั้นเป็นการตอบคำถามตามแนวความคิดส่วนบุคคล ผลการสรุปจึงมีความแตกต่างกันออกไป ตามแนวความคิดของปัจเจกบุคคล

อีกทั้งผู้ฝึกสอนว่ายน้ำแห่งนี้ได้รับค่าตอบแทนเป็นรายชั่วโมงและไม่ได้เป็นพนักงานประจำของศูนย์กีฬา ฉะนั้นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์จึงไม่สามารถนำไปเปรียบเทียบกับองค์กรอื่นได้ ที่ได้สอบถามความสุขในฐานะพนักงานประจำขององค์กรนั้น ๆ

5.4 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. งานวิจัยครั้งต่อไปควรทำการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว เพื่อจะได้สังเกตสีหน้า ท่าทางเพิ่มเติม เนื่องจากการแสดงความคิดเห็นในเรื่องของความสุขในการทำงาน การได้สัมภาษณ์แบบตัวต่อตัวจะช่วยให้ผู้วิจัยเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำมากยิ่งขึ้น
2. งานวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาในด้านของผู้ที่เข้ามารับการสอนว่ายน้ำด้วย เพื่อจะทำให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ทั้งความสุขของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำและผู้ที่เข้ามารับการสอนว่ายน้ำ
3. งานวิจัยครั้งต่อไปอาจจะกำหนดกลุ่มตัวอย่างผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานให้มีขนาดใหญ่ขึ้นและมีความหลากหลายเพิ่มขึ้น เช่น ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานตามโรงเรียนสอนว่ายน้ำเอกชน หรือฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานในเขตกรุงเทพมหานคร โดยการทำวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

บรรณานุกรม

- กุศล สุนทรธาดา. (2553). โครงการศึกษาแนวทางการสร้างโอกาสในการทำงานของผู้สูงอายุในพื้นที่ชนบท. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- งานศูนย์ฝึกกีฬาแห่งชาติส่วนกลาง กองบริการอาคารและกิจกรรมกีฬา ฝ่ายธุรกิจและสิทธิประโยชน์. (2556). ประกาศรับสมัครผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำ วันที่ 18 กันยายน 2556 จาก ใบ ประกาศรับสมัครผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำ.
- จินดาวรรณ รามทอง. (2558). ความสุขในการทำงานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- จิราภร พึ่งบางกรวย. (2550). กลยุทธ์การตลาดของฟิตเนสเซ็นเตอร์ในประเทศไทย. วารสารศรีปทุมปริทัศน์, 7(3), 26-37.
- ไตรทิพย์ ภาษา. (2552). ความสุขในการทำงานของเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดกำแพงเพชร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- ณัฐอริยา สุขสุวรรณพร. (2553). การสร้างอาชีพเสริมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลอ่างศิลา จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- รัชมน วรรณพิณ. (2555). ความสุขในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ กลุ่มพนักงานมหาวิทยาลัยโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยภายใต้กำกับของรัฐ. วารสารการพยาบาลรามธิบดี, 18(1), 9-23.
- นนทยา อธิชินันต์ชูร. (2559). แนวทางการสร้างอาชีพเพื่อเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ ให้กับผู้สูงอายุในจังหวัดศรีสะเกษ. Panyapiwat Journal, 8(1), 111-121.
- นพสร ศรีชัย และพีรพล ไตรทศวิทย์. (2554). ศึกษาการวางแผนกลยุทธ์การพัฒนาอาชีพและรายได้ขององค์การบริหารส่วนตำบลไร่เก่า. วารสารการบริหารท้องถิ่น, 4(3), 28-38.
- บุรินทร์ เทพสาร และอภิภา ปรัชญพฤทธิ. (2560). ยุทธศาสตร์การบริหารการเปลี่ยนแปลงสถาบันอุดมศึกษาเอกชนสู่การเป็นองค์กรแห่งความสุข. วารสารเศรษฐศาสตร์, 45(3), 83-93.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ประทุมทิพย์ เกตุแก้ว. (2551). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้คุณลักษณะงาน ความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฝ่าอุปสรรคกับความสุขในการทำงานของพยาบาล งานการพยาบาลผ่าตัด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ประเวศน์ มหารัตน์สกุล. (2557). หลักการและวิธีการเขียนงานวิจัย, วิทยานิพนธ์, สารนิพนธ์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ปัญญาชน.
- ปราโมทย์ พรหมจันทร์. (2546). อาชีพเสริมของข้าราชการครูจังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2543). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- พิกุล พุ่มช้าง. (2559). การวิเคราะห์องค์ประกอบการเป็นองค์กรแห่งความสุขของสถานศึกษา: การวิเคราะห์โมเดลเปรียบเทียบการศึกษาระดับพื้นฐานและอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- พิบูลย์สิทธิ์ โขชัย. (2541). การส่งเสริมอาชีพเสริมเกษตรกรชุมชนแบบพึ่งตนเองของข้าราชการชั้นประทวน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ภานุภา แจ่มดอน. (2551). กระบวนการเข้าสู่อาชีพและสภาพการทำงานของผู้รับงานไปทำที่บ้าน: กรณีศึกษา ผู้รับงานไปทำที่บ้านในกิจการตัดเย็บเสื้อผ้าชุมชนจิตถาวรณ เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.
- ภาวิน ชินะโชติ, ทองฟู ศิริวงศ์, และภาณุ ชินะโชติ. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการทำงานของพนักงานก่อนวัยเกษียณอายุ ในอุตสาหกรรม จังหวัดนนทบุรี. วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี, 12(2), 319-334.
- วาริ ถาวรรุ่งกิจ. (2548). เครื่องช่วยการเรียนรู้ของเกษตรกรในการประกอบอาชีพเสริมในชุมชน ชนบท. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิทยากร เชียงกุล. (2548). จิตวิทยาในการสร้างความสุข. กรุงเทพฯ: สายธาร.
- วิยะดา ชัยเวช. (2548). สักยภาพของกลุ่มอาชีพเสริมของชุมชนบ้านดินธาตุตำบลป่าไผ่ อำเภอฟ้าหวาด เชียงใหม่. การค้นคว้าอิสระปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วีรญา ศิริจรยาพงษ์. (2556). ความสุขในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพในหอผู้ป่วยในโรงพยาบาลรามธิบดี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยมหิดล.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- สำนักสุขภาวะองค์กร. (2554). คู่มือความสุข 8 ประการในที่ทำงาน Happy Work Place. สืบค้นวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2563 จาก <https://www.thaihealth.or.th>.
- สิรินทร แซ่ฉั่ว. (2553). ความสุขในการทำงานของบุคลากรเชิงสร้างสรรค์: กรณีศึกษาอุตสาหกรรมเชิงสร้างสรรค์กลุ่มสื่อและกลุ่มงานสร้างสรรค์เพื่อการใช้งาน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- อภิชาติ ภูพานิช. (2551). การใช้ดัชนีวัดระดับความสุขในการทำงานของบุคลากร สังกัดสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อรรถพร คงเขียว. (2554). ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความสุขในการทำงานของพนักงาน: กรณีศึกษาบริษัท ดี.อี.เอ็ม คอนฟีแดนซ์ จำกัด. ค้นคว้าอิสระปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- อรอุมา รัตนบุรี. (2557). แนวทางการพัฒนาความสุขในการทำงานของพนักงาน กรณีศึกษาฝ่ายวิเทศพาณิชย์ ธนาคารกสิกรไทย จำกัด (มหาชน). สารนิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อิสราพันธ์ ชูชุกิ. (2548). ปัจจัยที่ส่งผลให้พนักงานสถานประกอบการเอกชนทำอาชีพเสริม: กรณีศึกษา. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เอกรัฐ มนอยู่พะเนา และวิษณุ สุमितสุวรรณค์. (2562). แนวทางการพัฒนาความสุขในองค์กรกรณีศึกษา องค์กรความมั่นคงของรัฐและความสงบเรียบร้อยของประชาชน. วารสารปัญญาภิวัฒน์, 1(1), 262-272.
- ฮามิเสาะ เจ๊ะเค็ง และชนิษฐา ชูสุข. (2558). แนวทางการพัฒนากลุ่มอาชีพสตรีเครื่องแกงขององค์กรบริหารส่วนตำบล บ้านโหนด อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- Alderfer, C. P. (1969). An empirical test of a new theory of human needs. *Organizational Behavior and Human Performance*, 4(2), 142–175.
- Diener, E. (2003). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Proposal for a National Index. *The American Psychologist Association*, 1(2), 34-43.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- Manion, J. (2003). Joy at work: Creating a positive workplace. *Journal of Nursing Administration*, 33(12),652-655.
- Maslow, Abraham H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper Collins.
- McClelland, David C. (1992). The affiliation motive. *Motivation and personality: Handbook of thematic content analysis* (p. 205–210). Cambridge University Press.
- Moon Hee Nam & Young Chae Kwon. (2012). Factors Influencing Happiness Index of Hospital Nurses. Retrieved January 25, 2020, from <https://synapse.koreamed.org/search>.
- Oliver, J.P.J. et al. (1996). *Quality of Life and Mental Health Service*. London: Routledge.
- Praornpit Katchwattana. (2561). งานอดิเรก ธรรมดาที่จะ ทำเงิน ให้คุณได้โดยไม่รู้ตัว. สืบค้นวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2563 จาก: <https://www.salika.co/2018/07/19/7-hobby-make-money/>.
- Veenhoven, R. (1997). Advances in understanding happiness. *Revue Quebecoise de psychologie*, 18, 29-74.
- Warr, P. (2007). Searching for Happiness at work. *The Psychologist*, 20(12): 726-729.
- Wesarat, P., Mohmad, S. & Abdul, H. (2014). A Conceptual Framework of Happiness at the Workplace. *Asian Social Science*. 11(2). 77-88.
- Yin, R.K. (2011). *Quality Research from Start to Finish*. The Guilford Press, The United States of America.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบคำถามสัมภาษณ์เชิงลึก

การศึกษาความสุขในการทำงาน

กรณีศึกษา ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา Thematic Paper วิทยาลัยการจัดการมหาวิทยาลัยมหิดล โดยผู้จัดทำมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสาเหตุที่ทำให้เกิดความสุขในการทำงานและศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องงานอดิเรกเป็นอาชีพเสริมและสร้างรายได้ให้กับผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อนำมาเสนอแนะแนวทางการสร้างความสุขและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในระยะยาวต่อไป ซึ่งข้อมูลที่ได้จะเก็บเป็นความลับและจะไม่นำข้อมูลที่ได้ไปก่อให้เกิดความเสียหายใด ๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม งานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอย่างสูงที่ท่านได้สละเวลาอันมีค่าในการให้สัมภาษณ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานของศูนย์กีฬาแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร

- เพศ
- อายุ
- ระดับการศึกษา
- สถานภาพ
- งานประจำที่ทำอยู่
- อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ

ส่วนที่ 2 คำถามแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้

- ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้
- เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน
- ท่านมีความคิดว่าจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด

ส่วนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความสุขในการทำงาน 8 ด้าน มีดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์	คำถาม
ด้านความสุขทางกาย (Happy Body)	1. ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร
	2. ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์
	3. ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร
ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart)	4. ในการฝึกสอนว่ายนน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร
	5. ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายนน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น
ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax)	6. ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน
	7. ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง
ด้านการหาความรู้ (Happy Brain)	8. ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง
	9. มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน
ด้านศาสนาและ ศีลธรรม (Happy Soul)	10. ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร
	11. ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง
ด้านการใช้เงินเป็น (Happy Money)	12. ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด
	13. ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด
ด้านครอบครัวที่ดี (Happy Family)	14. ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวของท่านมีความสุข
	15. ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว
ด้านสังคมดี (Happy Society)	16. ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร
	17. ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร
	18. ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น

ส่วนที่ 4 ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร

ส่วนที่ 5 ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน



ภาคผนวก ข

บทสัมภาษณ์

บทสัมภาษณ์คนที่ 1

- Q: เพศ A: หญิง
- Q: อายุ A: 48 ปี
- Q: ระดับการศึกษา A: ปริญญาตรี
- Q: สถานภาพ A: สมรส
- Q: งานประจำที่ทำอยู่ A: พนักงานบริษัทเอกชน
- Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ A: 5 ปี
- Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้
- A: เป็นงานที่ดีและสร้างรายได้ให้ครอบครัว อีกอย่างทำแล้วมีความสุขที่ได้อยู่กับเด็กด้วย
- Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน
- A: เพราะว่าชอบว่ายน้ำ และคิดว่าเราน่าจะถ่ายทอดความรู้ด้วยการสอนให้กับผู้อื่นได้
- Q: ท่านมีความคิดว่าจะจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด
- A: ไม่มีเกษียณนะโดยส่วนตัว คิดว่าทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะทำไม่ไหว หรือเมื่อมีอายุที่มากขึ้น
- Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร
- A: สัปดาห์ละ 5 วัน กิจกรรม คือว่ายน้ำ การออกกำลังกายแบบบอดี้เวท (Bodyweight) และวิ่ง
- Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์
- A: ทานข้าวกับเพื่อน ๆ ประมาณเดือนละครั้ง
- Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร
- A: สุขภาพถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ถ้าเทียบกับวัยเดียวกัน
- Q: ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร
- A: มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลส่วนใหญ่ว่าจะไปขอข้อมูลจากผู้ที่ประสบการณ์ที่มากกว่าเรา เพื่อมาปรับใช้ในการทำงานของเรา
- Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น
- A: บางครั้งเจอกรณีศึกษา (Case Study) ที่เราไม่รู้จะแก้ไขปัญหาอย่างไร เพื่อนก็มาช่วยแนะนำเรา หรือทำว่ายนํ้าบางท่าเรายังไม่ค่อยเข้าใจเพื่อนก็จะอธิบายให้เราฟังพร้อมกับสาธิตให้เราดู

Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน

A: ส่วนตัว การได้ออกกำลังกายคือการพักผ่อน ใช้เวลาประมาณวันละ 1 ชม ครึ่ง

Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง

A: ถ้าเกิดความเครียดจะไปว่ายน้ำ เพราะน้ำทำให้เรารู้สึก Relax

Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง

A: จะเข้าร่วมการฝึกอบรมตามหลักสูตรต่าง ๆ ที่ทางสมาคมว่ายน้ำได้จัดขึ้น บางครั้งก็ดูยูทูป (YouTube) เพื่อหาความรู้ใหม่ ๆ

Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน

A: การแข่งขัน กติกาของกีฬาว่ายน้ำที่มีมีการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างเร็ว บางครั้งข้อมูลที่เรามีมันเก่า ทำให้ได้รับข้อมูลไม่ถูกต้อง

Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร

A: ศาสนาและศีลธรรมมีส่วนช่วยในการสอนทัศนคติกับเด็ก ๆ ให้มีมุมมองใหม่ ๆ ต่อการใช้ชีวิต

Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง

A: ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของทัศนคติบวกต่อตัวเองและคนรอบข้าง ให้เป็นคนที่มีน้ำใจและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่อยู่เสมอ

Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด

A: คิดอยู่ในเกณฑ์ที่สอดคล้องกัน เพราะเด็กที่มาเรียนที่นี่ค่อนข้างเยอะและเราไม่ต้องไปหาเด็กเพิ่มจากที่อื่นเลย อีกอย่างยังไม่เคยไปสอนที่สระอื่น

Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด

A: ลงทุนในกองทุนและมีการออมอยู่ทุกเดือน

Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวของท่านมีความสุข

A: การใช้เวลาร่วมกัน

Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว

A: ออกกำลังกายร่วมกัน

Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร

A: อยู่ในเกณฑ์ที่ดี และก็มีความหลากหลาย ทำให้เราได้แลกเปลี่ยนมุมมองทัศนคติต่อการใช้ชีวิตมากยิ่งขึ้น

Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร

A: เข้าร่วมโครงการสอนว่ายน้ำให้กับเด็ก ๆ ฟรี ทำให้ได้เจอเด็กและผู้ปกครองที่หลากหลาย บางครั้งเด็กกลัวน้ำ เราก็ไม่ได้สอนว่ายน้ำอย่างเดียว ยังสอนทัศนคติให้กับเด็ก ๆ อีกด้วย

- Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น
- A: พยายามมองและเข้าใจผู้อื่นให้ได้มากที่สุด โดยการที่มีทัศนคติที่ดีต่อกัน เพราะเราควบคุมผู้อื่นไม่ได้ ดังนั้นเราไม่ควรตัดสินผู้อื่น
- Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขึ้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร
- A: มีความสุข เพราะเป็นงานที่ทำให้เราได้เจอเด็กที่หลากหลาย และทำให้เราเรียนรู้ว่าเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน ควรจะสอนเขาอย่างไร ทำให้เราไม่จำเจและไม่เบื่อหน่าย เพราะจะทำให้เราได้คิดและหาวิธีการสอนใหม่ ๆ อยู่เสมอ
- Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน
- A: ถ้าเราทำในสิ่งที่เรารัก และเรารักในสิ่งที่เราทำจะทำให้เรามีความสุข แล้วในที่สุดตัวเงินจะตามมาทีหลังผ่านความสุขในสิ่งที่เราทำ ก็จะทำให้ไม่เกิดความทุกข์จากการทำงานหรือเกิดความเบื่อหน่าย

บทสัมภาษณ์คนที่ 2

- Q: เพศ
- A: หญิง
- Q: อายุ
- A: 54 ปี
- Q: ระดับการศึกษา
- A: ปริญญาตรี
- Q: สถานภาพ
- A: สมรส
- Q: งานประจำที่ทำอยู่
- A: ครูสอนว่ายน้ำอิสระ (Freelance)
- Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ
- A: 30 ปี
- Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้
- A: ถ้าเราทำงานที่เรามีความสุข หรือพอใจในสิ่งที่เราได้ทำก็สามารถสร้างเป็นอาชีพหลักให้เราได้
- Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขึ้นพื้นฐาน
- A: เพราะที่ไม่อยากอยู่ในระบบ หรือกฎเกณฑ์ขององค์กร เพราะมันค่อนข้าง Fix
- Q: ท่านมีความคิดว่าอยากจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขึ้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด
- A: คิดว่าทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะมีอาชีพใหม่ ๆ หรืองานที่ดีกว่านี้
- Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร
- A: สัปดาห์ละ 7 วัน กิจกรรม คือว่ายน้ำ แบดมินตัน วิ่ง
- Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์
- A: เล่นแบดมินตันกับเพื่อน ๆ ประมาณ 4 วันต่อสัปดาห์
- Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร
- A: สุขภาพถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ปกติ แข็งแรงดี ไม่มีโรค

- Q: ในการฝึกสอนว่ายนน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร
- A: มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันทุกวัน เพราะแต่ละวันจะเจอกรณีศึกษา (Case Study) ที่แตกต่าง และกรณีศึกษา (Case Study) ใหม่ ๆ อยู่เสมอ ทั้งภาพแวดล้อมของนักเรียนและผู้ปกครอง การเลี้ยงดูของเด็กแต่ละคนที่ไม่เหมือนกันทำให้เกิดปัญหาใหม่ ๆ ที่ต้องแก้ไขอยู่เสมอ
- Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายนน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น
- A: การช่วยเหลือของเพื่อนในการให้คำแนะนำ ต่าง ๆ แบ่งปันข้อมูลใหม่ ๆ ให้อยู่เสมอ
- Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน
- A: ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ เล่นกีฬา และทานอาหาร ใช้เวลาประมาณวันละ 2-3 ชม ต่อวัน
- Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง
- A: ไปเที่ยวกับเพื่อน และไปไหว้พระ ทำบุญ
- Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง
- A: สืบค้นข้อมูลผ่านทางเฟซบุ๊ก (Facebook) เพจต่าง ๆ ที่ได้กดติดตามไว้ในยูทูป (YouTube) และกูเกิล Google เพราะสะดวกและได้ข้อมูลรวดเร็ว
- Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน
- A: ความขี้เกียจของตัวเอง
- Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร
- A: ศาสนาและศีลธรรมขึ้นอยู่กับตัวบุคคล แต่โดยส่วนตัวเราเชื่อมั่นในพระพุทธศาสนาอยู่แล้ว เช่น การทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นต้น
- Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง
- A: การใช้สติและสมาธิในการทำงาน เพราะบางครั้งเจอผู้ปกครองที่อารมณ์แรง ๆ หรือเด็กที่เอาแต่ใจ เราจะต้องมีสติและควบคุมอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอ
- Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด
- A: คิดอยู่ในเกณฑ์ที่สอดคล้อง สามารถที่จะดำเนินชีวิตเลี้ยงดูตัวเองและครอบครัวได้
- Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด
- A: มีการออมรายเดือน และแบ่งเงินออกเป็นส่วน ๆ และการลงทุนก็มีการซื้อหุ้นไว้บ้างตัว
- Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวของท่านมีความสุข
- A: ใช้การสื่อสาร พูดคุยและปรึกษากันอยู่เสมอ
- Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว
- A: รับประทานอาหารร่วมกัน

Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร

A: มีทั้งดีและไม่ดี อยู่ในทุกสังคม ให้เราเลือกมองแต่ส่วนดี ๆ ส่วนไหนไม่ดีเราก็ไม่ต้องตอบได้ พยายามอยู่ด้วยกัน ด้วยเหตุและผลมากกว่าการใช้อารมณ์

Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร

A: ได้เข้าร่วมการแข่งขันว่ายน้ำผู้สูงอายุ ทำให้ได้พบเพื่อน รุ่นราวคราวเดียวกัน ได้รู้ว่าเรายังมีประโยชน์และยังได้ออกกำลังกายด้วย

Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น

A: เราควรหันหน้าเข้าหากันมากกว่าใช้อารมณ์ เราควรใช้สติและเหตุผล ต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม

Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร

A: มีความสุข เพราะเป็นงานที่อิสระ ไม่มีคนควบคุม และทำได้อย่างต่อเนื่อง

Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน

A: ความสุขเกิดขึ้นจากตัวเรา ถ้าเราทำในสิ่งที่เราชอบมันจะมีความสุข และอยู่ที่ความพอเพียงของเราด้วย

บทสัมภาษณ์คนที่ 3

Q: เพศ A: ชาย

Q: อายุ A: 42 ปี

Q: ระดับการศึกษา A: ปริญญาตรี

Q: สถานภาพ A: โสด

Q: งานประจำที่ทำอยู่ A: ครูสอนว่ายน้ำโรงเรียนนานาชาติ

Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ A: 25 ปี

Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้

A: เป็นสิ่งที่ดี ได้ใช้ประโยชน์จากเวลาที่เรามีในการสร้างรายได้ให้กับตนเองครับ

Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน

A: ชอบการทำงาน เกี่ยวกับการสอน รวมทั้งเป็นนักกีฬาว่ายน้ำมาก่อน เราก็เลยอยากถ่ายทอดความรู้ให้กับเด็ก ๆ เกี่ยวกับทักษะการสอนว่ายน้ำ

Q: ท่านมีความคิดว่าจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด

A: ทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะไม่มีทำไม่ไหว

Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร

- A: 7 วันต่อสัปดาห์ ในแต่ละวันไม่ต่ำกว่า 3 ชม. เพราะเรามีสอนทุกวันทำให้เราได้ออกกำลังกายไปกับเด็ก ๆ ด้วย กิจกรรมคือการว่ายน้ำ
- Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์
- A: น้อยมากเพราะครูทำงานทุกวัน ประมาณ 1 ครั้งต่อเดือน
- Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร
- A: อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยตามอายุ สุขภาพแข็งแรงดีครับ
- Q: ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร
- A: มีครับ มีบ่อยเลย จะมีการพูดคุยกันใน 1 อาทิตย์เราเจอปัญหาอะไรบ้างแล้วผมก็เป็นทีปรึกษาให้ด้วยมีการ Join Group กันในกลุ่ม Line คุยที่เจอปัญหาทั้งกับเด็กและผู้ปกครอง และเราก็ให้คำปรึกษาไปครับ
- Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น
- A: ผมทำงานร่วมกับ สสส. เป็น โครงการที่ไม่มีค่าตอบแทน ทำฟรี สอนทักษะเกี่ยวกับการช่วยคนจมน้ำ ในระหว่างโครงการเราต้องการคนมาช่วยทำโครงการนี้ คือได้รับการตอบรับที่ดีจากเพื่อน ๆ ที่สละมาช่วยโดยไม่หวังค่าตอบแทน นี่คือการประทับใจของผมครับ
- Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน
- A: ใช้เวลาไปกับการนอนพักผ่อน ใช้เวลา 6-8 ชมต่อวัน เพราะผมทำงานทุกวัน วันไหนถ้าว่างคือผมก็ใช้เวลาไปกับการนอนอย่างเดียวเลยครับส่วนใหญ่
- Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง
- A: อ่านหนังสือ เล่น อินเทอร์เน็ต (Internet) ครับ
- Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง
- A: ส่วนใหญ่เข้ารับการอบรมจากโครงการต่าง ๆ จากหน่วยงานหรือที่ทางสมาคมว่ายน้ำได้จัดให้ครับ
- Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน
- A: วัฒนธรรมองค์กรในแต่ละที่ ในแต่ละสระครับ ไม่ตอบสนองในสิ่งที่เราต้องการ, บางครั้งเป็นเรื่องของครอบครัวของนักกีฬาที่เราสอน ทำให้เราต้องปรับตัวอยู่เสมอ
- Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร
- A: ทุก ๆ ศาสนาก็สอนให้คนเรา ทำความดีและไม่ค่อยมีความแตกต่างกันครับ
- Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง
- A: มีครับ อย่างคนที่เราทำงานด้วยมาจากคนละที่ ทำให้ Culture แตกต่างกันและเราจะต้องปรับให้เราทุกคนอยู่ร่วมกันได้ บางครั้งเราก็เป็นสื่อกลางครับ

- Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด
- A: ปัจจุบันผมคิดว่ายังไม่สอดคล้องกันเท่าไรครับ อิงจากตามเศรษฐกิจจะครับ คือค่าตอบแทนเท่าเดิม แต่ค่าใช้จ่ายหรือราคาสินค้าเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ครับ
- Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด
- A: มีทั้งออม และลงทุนครับ ผมทำทั้ง 2 อย่าง
- Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข
- A: การใช้เวลาร่วมกัน การฟัง และการสื่อสารกันในครอบครัว
- Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว
- A: ทำอาหารและใช้เวลาร่วมกัน
- Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร
- A: ถือว่าเป็นสังคมที่ดีเลย ช่วยเหลือและให้เกียรติซึ่งกันและกัน
- Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร
- A: สอนเด็กด้อยโอกาส ให้ได้เรียนว่ายน้ำฟรี ทำให้น้อง ๆ เหล่านี้ได้โอกาสในการเรียน ทำให้เรารู้สึกดีที่เห็นเด็กมีความสุขจากการได้เรียนครับ
- Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น
- A: ผมคิดว่าการพูดคุย การเข้าหากัน การช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้สังคมดีขึ้น
- Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร
- A: ตอนนี้ คือ 100% เลยครับ เพราะว่าได้ทำสิ่งตัวเองรักและได้เรียนรู้มาครับผม
- Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน
- A: เราควรพูดคุยกันกับเพื่อนร่วมงาน มีการติดต่อสื่อสารอยู่เสมอ มีการแลกเปลี่ยนปัญหาซึ่งกันและกัน มันจะสามารถทำให้คนที่ทำงานร่วมกัน อยู่ในองค์กรเดียวกัน มีความเข้าใจและทำงานเป็นไปในแนวทางเดียวกันได้ครับ

บทสัมภาษณ์คนที่ 4

- Q: เพศ
- A: ชาย
- Q: อายุ
- A: 42 ปี
- Q: ระดับการศึกษา
- A: ปริญญาตรี
- Q: สถานภาพ
- A: สมรส
- Q: งานประจำที่ทำอยู่
- A: พนักงานบริษัทเอกชน
- Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ
- A: 20 ปี

- Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้
- A: เป็นสิ่งที่ดีครับ แล้วเป็นงานที่ทำแล้วได้รายได้เพิ่มขึ้นจากงานประจำที่ทำอยู่
- Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน
- A: ชอบด้วยครับ ชอบอยู่กับเด็ก ใ้ได้ออกกำลังกายครับ
- Q: ท่านมีความคิดว่าจะจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด
- A: ทำไปเรื่อย ๆ ครับ
- Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร
- A: 3 วันต่อสัปดาห์ กิจกรรมคือการวิ่ง ปั่นจักรยาน เข้าฟิตเนสบ้างครับ
- Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์
- A: ก็มีบ้างครับ ประมาณอาทิตย์ละ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์
- Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร
- A: แข็งแรง ปกติดีครับไม่เป็นอะไร
- Q: ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร
- A: มีการสอบถามและมีการแนะนำกับครูที่ใหม่ วิธีการในการสอนเด็ก เป็นการแชร์ประสบการณ์การทำงานให้กับรุ่นน้องครับ
- Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น
- A: เหมือนเราติงงานประจำอยู่แล้วไปสอนไม่ได้ครับ ก็เลยให้เพื่อนมาช่วยสอนแทนเราครับ
- Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน
- A: ดูหนัง ฟังเพลงปกติครับ ใช้เวลาประมาณ 1-2 ชม ต่อวัน
- Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง
- A: ดูหนัง ก็ออกกำลังกาย และสวดมนต์ครับ
- Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง
- A: ดูตามอินเทอร์เน็ต (Internet) ตามเว็บไซต์ต่าง ๆ ครับ เพื่อหาข้อมูลใหม่ บางครั้งถ้าทางสมาคมมีจัดอบรม ก็เข้าร่วมครับ
- Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน
- A: เป็นเรื่องของเวลาครับ เพราะเรามีงานประจำทำอยู่ทำให้เราหาเวลาศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการสอนว่ายน้ำได้ไม่มากนักครับ
- Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร
- A: เดี่ยวนี้คนไม่ค่อยให้ความสำคัญกับศาสนาเท่าไรครับ

Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง

A: คีล 5 ครับ เป็นสิ่งสำคัญที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน

Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด

A: ณ ตอนนี้อยู่ที่คิดว่ายังสอดคล้องกันครับ เพราะผมมีงานประจำและก็มีรายได้จากการสอนว่ายน้ำเสริมครับ

Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด

A: แบ่งรายได้ออกเป็นส่วน ๆ ครับ ส่วนที่ใช้ในชีวิตประจำวัน และส่วนที่ต้องเก็บออมครับ บางครั้งเงินค่าสอนว่ายน้ำผมก็เอาไปลงทุนครับ

Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข

A: ได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน ได้ใช้เวลาร่วมกัน มีกิจกรรมที่ทำร่วมกัน

Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว

A: ไปเที่ยวไปเล่นกีฬาด้วยกันกับครอบครัวครับ

Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร

A: เป็นสังคมที่โอเคเลย มีการให้คำแนะนำ ปรึกษากันได้

Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร

A: บริจาคเงิน สิ่งของครับ หลังจากทำแล้วรู้สึกที่ได้ช่วยเหลือคนที่เดือดร้อนกว่าเราครับ

Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น

A: การมีน้ำใจต่อเพื่อนร่วมงาน และการแบ่งปันครับ

Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร

A: มีความสุขมากครับ เพราะว่าได้อยู่เด็ก ๆ ทำให้ไม่มีเรื่องเครียด และเราก็ได้เห็นพัฒนาการของเด็กแต่ละคนที่เราได้สอนครับ

Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน

A: อยากให้ใช้เวลากับเด็ก ๆ มากขึ้น เพราะเด็กเด็ยนี้เรียนพิเศษเยอะมาก พอเด็ก ๆ มาเรียนว่ายน้ำทำให้ได้ผ่อนคลายจากความเครียด เราในฐานะครูเห็นเด็ก ๆ มีความสุข เราก็มีความสุขครับ

บทสัมภาษณ์คนที่ 5

- Q: เพศ A: ชาย
- Q: อายุ A: 38 ปี
- Q: ระดับการศึกษา A: ปริญญาตรี
- Q: สถานภาพ A: โสด
- Q: งานประจำที่ทำอยู่ A: พนักงานบริษัทเอกชน
- Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ A: 20 ปี
- Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้
- A: ดีครับ ทำให้มีกิจกรรมทำ มีรายได้เพิ่มขึ้น ทำให้สุขภาพแข็งแรงรวมทั้งเป็นการได้เพิ่มพูนความรู้วิชาของเรา ทำให้มีสังคมใหม่ ๆ มีเพื่อนมีพื้มีน่อง ทำให้เกิดความสุข
- Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน
- A: เราชอบการว่ายน้ำและเรามีความสุขที่ได้สอนเด็ก ๆ
- Q: ท่านมีความคิดว่าอยากจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด
- A: ทำไปเรื่อย ๆ ครับ ทำไปยาว ๆ ครับ
- Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร
- A: 2-3 วันต่อสัปดาห์ กิจกรรมคือการวิ่ง กระโดดตบ ว่ายน้ำ
- Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์
- A: ไม่มีเลยครับ เพราะผมทำงานประจำและรับสอนว่ายน้ำครับ ทำให้ไม่มีเวลา
- Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร
- A: แข็งแรง ปกติดีครับ เพราะได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอครับ
- Q: ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร
- A: มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนครับ เช่น เด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน เด็กกลัวน้ำ บางคนสมาธิสั้นแล้วมีวิธีการอย่างไรบ้าง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการสอนมากยิ่งขึ้น
- Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น
- A: จำไม่ค่อยได้ แต่รู้ว่าเยอะ เช่น สังคมที่นี้อยู่กันแบบพื้แบบน่อง มีอะไรก็ทักทาย ช่วยเหลือกัน พุดคุยกัน บางครั้งมีของขวัญให้กันและกัน
- Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน
- A: ส่วนใหญ่ก็ดูหนัง ฟังเพลงครับ ใช้เวลาประมาณ 3 ชม. ต่อวัน

- Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง
- A: ฟังเพลงที่มีแรงบันดาลใจ หรือหากิจกรรมทำ เช่น ออกกำลังกาย อย่าคิดอย่างเดียวต้องหาอะไรทำด้วย ถ้ายังเครียดอยู่ที่ตัวเองไปอยู่สิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ครับ
- Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง
- A: ดูการแข่งขันกีฬาของคนที่ประสบความสำเร็จครับ แล้วนำมาศึกษาว่าเขาใช้วิธีการอย่างไรครับ
- Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน
- A: เป็นเรื่องของเวลาครับ บางครั้งก็มีสิ่งเร้าอย่างอื่นมารบกวนเรา เช่น อาหารอร่อย คนอื่นเปิดดนตรี เสียงดังรบกวนสมาธิเราครับ
- Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร
- A: ศาสนามีผลต่อการใช้ชีวิตครับ แต่ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลที่จะนำมาปฏิบัติ โดยส่วนตัวเอามาใช้ในเรื่องของ การควบคุมอารมณ์และสมาธิครับ
- Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนา มาปรับใช้ในชีวิตรการทำงานอย่างไรบ้าง
- A: ทำจิตใจให้สบายครับ มีสมาธิ มีสติ ไม่รับทุกข์ของคนอื่นและไม่นำทุกข์ของเราไปให้คนอื่น
- Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด
- A: ไม่สอดคล้องกันเลยครับ ค่าตอบแทนผมถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำอยู่ เช่น ค่าน้ำมันขึ้นแต่ค่าตอบแทนยังเท่าเดิม เป็นต้น
- Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด
- A: หากให้มากกว่าใช้ ต้องความสามารถในการหารายได้ ความสามารถในการใช้เงินให้เป็นครับ
- Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข
- A: การสื่อสารและการใช้เวลาด้วยกันครับ
- Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว
- A: ทำกับข้าวด้วยกันครับ ช่วยเตรียมของ ล้างจานครับ
- Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร
- A: ก็ดีนะ เป็นสังคมแบบพี่แบบน้อง เจอหน้าทักทาย สวัสดีกันครับ
- Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร
- A: วิ่งเพื่อการกุศล หาเงินบริจาคช่วยโรงพยาบาลซื้ออุปกรณ์การแพทย์ ไปวิ่งได้ออกกำลังกายด้วยครับ ช่วยเขาช่วยเรา มีความรู้สึกดีครับ ไปวิ่งไม่เสียค่าตั้งค์เลย คือเรารู้ว่าเงินของเราได้เอาไปช่วยเหลือผู้คน ได้รู้จักเพื่อน ๆ เพิ่มขึ้นด้วยครับ
- Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น
- A: ทุกคนต้องรู้จักหน้าที่ของตนเอง ต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมด้วยครับ

- Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร มีความสุขครับ ได้ถ่ายทอดความรู้ความสามารถของตนเองครับ มีความสุขจากการที่เราได้สอนแล้ว นักเรียนเชื่อฟังเรา นักเรียนอยากมาเรียนทุกวัน รวมทั้งมีความสุขจากค่าตอบแทนที่ได้รับด้วยครับ
- Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน
- A: การได้ทำในสิ่งที่เรารักมันจะส่งผลให้เราเกิดความสุขในการทำงานครับ

บทสัมภาษณ์คนที่ 6

- Q: เพศ A: หญิง
- Q: อายุ A: 53 ปี
- Q: ระดับการศึกษา A: ปริญญาตรี
- Q: สถานภาพ A: โสด
- Q: งานประจำที่ทำอยู่ A: พนักงานบริษัทเอกชน
- Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ A: 3 ปี
- Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้
- A: ก็ดีทำให้มีรายได้มากขึ้น มีสังคมมากยิ่งขึ้น
- Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน
- A: ตัวเองได้ออกกำลังกาย อีกทั้งยังเป็นการถ่ายทอดความรู้ให้กับเด็ก ๆ ได้มีทักษะในการช่วยเหลือตัวเอง เพื่อตนน่าจะช่วยเหลือตัวเองได้ จะได้ไม่จมน้ำ
- Q: ท่านมีความคิดว่าจะอยากจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด
- A: ทำไปเท่าที่จะทำได้นะ ช่วงนี้ครูไม่ค่อยมีเวลาเนื่องจากพอกับแม่ไม่ค่อยสบาย
- Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร
- A: 1-2 วันต่อสัปดาห์ กิจกรรมคือการเดินออกกำลังกาย และว่ายน้ำ
- Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์
- A: มีบ้างค่ะ ประมาณอาทิตย์ละ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์
- Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร
- A: ปกติ แข็งแรงดี ไม่เป็นอะไร
- Q: ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร
- A: บ้างครั้งมีเด็กว่ายน้ำนั้นไม่ได้เราก้ไปถาม และพูดคุยกัน เป็นการสอบถามจากผู้มีประสบการณ์ที่มากกว่าเราค่ะ

- Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น
- A: ครูที่มีประสบการณ์เยอะ ๆ ที่เขาสอนหลาย ๆ ปี พอเขาเห็นเราสอน เขาก็จะมาช่วยให้คำแนะนำให้เรา เพราะเราเป็นคนมาใหม่ประสบการณ์ยังน้อยอยู่ค่ะ
- Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน
- A: อ่านหนังสือ ใช้เวลาประมาณ 1 ชม. ต่อวัน
- Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง
- A: อ่านหนังสือ ได้พูดคุยกับเพื่อน ๆ น้อง ๆ ที่สระ นั่นก็เป็นการคลายเครียดของครูแล้วค่ะ
- Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง
- A: ดูตามอินเทอร์เน็ต (Internet) เพื่อศึกษาว่าเราจะสอนทำนี้ให้กับเด็ก ๆ อย่างไร เพราะแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางครั้งถามจากครูที่มีประสบการณ์ค่ะ
- Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน
- A: ไม่ค่อยนะ เราถามเขาก็บอกมีอะไรก็คือแลกเปลี่ยนกัน
- Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร
- A: เป็นคำสอน เช่น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ความอดทนอดกลั้น การรู้จักเสียสละค่ะ
- Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง
- A: เช่น สอนให้เด็กอดทน เราบอกให้เขาว่ายน้ำ เด็กก็จะบ่น ครูไม่ไหวแล้วเหนื่อยจัง เราก็จะคอยสอนให้เขารู้จักอดทน บางครั้งเราก็มีสอนมารยาทในการเข้าสังคม ไปในตัว มาและกลับก็ต้องสวัสดีเจอผู้ใหญ่ก็ต้องสวัสดี เป็นต้น
- Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด
- A: บางครั้งค่าตอบแทนได้รับก็ไม่สอดคล้องกันหรอก เพราะตอนนี้ค่าครองชีพมันสูง แต่เราต้องประหยัด ใช้จ่ายให้พอเพียง
- Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด
- A: มีการออม กับทำประกันชีวิต ครูไม่ค่อยลงทุนเพราะรับความเสี่ยงไม่ค่อยได้
- Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข
- A: ไม่ทำให้ครอบครัวเดือดร้อน เป็นคนดีเพื่อให้ครอบครัวสบายใจ
- Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว
- A: ไปเที่ยวและทานข้าวร่วมกัน ได้ใช้เวลาร่วมกัน เป็นกิจกรรมที่ครูทำร่วมกันภายในครอบครัวค่ะ
- Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร

- A: เป็นสังคมที่สะดวกนำดินะ อยู่แบบที่แบบน้อง น้อง ๆ รู้จักกาลเทศะดี เป็นเหมือนบ้านหลังที่สองเลยนะ มีความสุขมาก
- Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร
- A: บริจาคเลือด และสิ่งของ หลังจากทำแล้วมันก็รู้สึกดี
- Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น
- A: การรู้จักหน้าที่ของตนเอง ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน และที่สำคัญต้องรู้จักแบ่งปันด้วย
- Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร
- A: มีความสุขนะ เพราะได้เห็นการพัฒนาของเด็กที่เราสอน จากเด็กที่ว่ายน้ำไม่เป็นเลยแล้วว่ายน้ำได้ ครูผู้สอนก็มีความสุขไปเขาด้วย
- Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน
- A: คำตอบแทนถ้ามันเพิ่มขึ้นก็จะดีกว่านี้ค่ะ

บทสัมภาษณ์คนที่ 7

- Q: เพศ
- A: ชาย
- Q: อายุ
- A: 23 ปี
- Q: ระดับการศึกษา
- A: ปริญญาตรี
- Q: สถานภาพ
- A: โสด
- Q: งานประจำที่ทำอยู่
- A: ครูสอนว่ายน้ำโรงเรียนนานาชาติ
- Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ
- A: 4 ปี
- Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้
- A: ในส่วนตัวคิดว่าเป็นสิ่งที่ดี ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และยังสามารถนำมาสร้างรายได้ให้กับตนเองและจุนเจือครอบครัวได้ครับ
- Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน
- A: อย่างแรกต้องการหารายได้เสริมครับ เพราะตอนที่มาสอนแรก ๆ ยังเป็นนักศึกษาอยู่แล้วอยากหาเลี้ยงตัวเองครับ เนื่องจากเป็นนักกีฬาว่ายน้ำมาก่อนเลยเลือกมาทำงานสายนี้ครับ
- Q: ท่านมีความคิดว่าจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด
- A: คิดว่าทำสักระยะเวลาหนึ่งแต่คงไม่เกิน 35 ปีครับ เพราะคิดว่าอาจเกิดผลเสียต่อสุขภาพเพราะเราต้องอยู่ในน้ำทั้งวัน
- Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร
- A: 1-2 วันต่อสัปดาห์ น้อยมากครับ กิจกรรมคือว่ายน้ำกับวิ่งครับ

- Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์
- A: มีไปพบเพื่อนบ้าง ประมาณอาทิตย์ละ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์
- Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร
- A: ยังปกติคืออยู่ครับ แต่คิดว่าในอนาคตร่างกายคงล้า เพราะเนื่องจากทำงานตลอด 7 วัน ไม่ค่อยได้หยุดครับ คิดว่าในอนาคตคงต้อง Save สุขภาพตัวเองไว้หน่อยครับ
- Q: ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร
- A: มีตลอดครับ เช่น เด็กที่เราสอนแล้วเขาไม่สามารถลอยตัวได้มีข้อเสนอแนะหรือเทคนิคใหม่ ๆ ใหม่เพื่อให้เด็กเขาสามารถว่ายน้ำได้ดีขึ้นครับ
- Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น
- A: กิจกรรมวันเด็กจัด เป็นการจัดงานให้เด็ก แล้วทุกคนช่วยกัน ร่วมมือกัน ผมเลยรู้สึกประทับใจ เพราะเป็นการได้ใช้เวลาร่วมกัน และอยู่กันเป็นครอบครัวครับ
- Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน
- A: ดูเน็ตฟลิก (Netflix), ยูทูบ (YouTube) ใช้เวลาประมาณ 2-3 ชมต่อวัน
- Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง
- A: ไปนวดคลายกล้ามเนื้อครับเพื่อบรรเทาอาการล้า ของร่างกายครับ
- Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง
- A: ผมได้เข้าร่วมกลุ่มของครูว่ายน้ำแล้วเขาจะมีการแจ้งข่าวสารเกี่ยวกับการว่ายน้ำอยู่ตลอดเวลาครับ เทคนิคนี้สำหรับนักกีฬาต้องทำอย่างไร ผมก็จะศึกษาตลอดสำหรับเทคนิคใหม่ ๆ รวมทั้งยังสืบค้นจากทางเฟสบุ๊ค (Facebook) และยูทูบ (YouTube)
- Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน
- A: เป็นเรื่องภาษาครับ เพราะว่าภาษาอังกฤษยังไม่ได้ดีมากครับ ทำให้เวลาเข้าถึงข้อมูลที่ต่างชาติเขา Post ไว้แล้วเป็นภาษาอังกฤษยังไม่ค่อยได้ครับ
- Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร
- A: เป็นเรื่องสำคัญต่อการดำเนินชีวิตครับ ผมเอาศาสนามาเป็นกุศโลบายในการสอนครับ เพราะเด็กส่วนใหญ่พ่อแม่ตามใจ พอมาเรียนกับเราแล้วเขาต้องเป็นเด็กที่ดีขึ้น รู้จักควบคุมตนเอง และมีสมาธิกับการเรียนด้วยครับ
- Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนาไปปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง
- A: ผมนำเอาหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างอริยสัจ 4 มาใช้ครับ

- Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด
- A: คิดว่าไม่สอดคล้องครับ เพราะตอนนี้ค่าครองชีพมันสูงขึ้นเรื่อย ๆ แต่ค่าตอบแทนที่ได้รับยังเท่าเดิม ผมก็ต้องหางานใหม่ ๆ มาทำเพิ่มเพื่อ Cover ค่าใช้จ่ายที่มีสูงขึ้นครับ
- Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด
- A: หลังจากได้รับค่าตอบแทนผมจะหักออกส่วนหนึ่งเป็นเงินออมครับ ส่วนที่เหลือก็จะใช้เป็นค่าใช้จ่ายต่าง ๆ เช่น ค่ากินค่าใช้จ่ายรถประมาณนี้ครับ
- Q: คิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข
- A: เป็นเรื่องเวลาครับ เพราะผมต้องทำงานทั้ง 7 วัน โดยส่วนตัวคิดว่าการใช้เวลาร่วมกันภายในครอบครัวและการพูดคุยเป็นสิ่งสำคัญครับ
- Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว
- A: ทำกับข้าว ทานข้าวด้วยกัน ตอนเย็น ๆ ก็มีปลูกต้นไม้ด้วยครับ
- Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร
- A: เป็นสังคมที่โอเคครับ ทุกคนเอาใจใส่กัน
- Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร
- A: ปลูกป่าชายเลน รู้สึกโอเค นะครับถ้ามีเวลาก็อยากไปทำอีกครับ 1 ปีทำสัก 3-4 ครั้งก็ดีนะครับ เป็นการช่วยฟื้นฟูระบบนิเวศครับ
- Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น
- A: การพัฒนาเยาวชนครับ สำหรับเด็ก ๆ ที่เราได้สอน เราสามารถสร้าง Mind Set กับเด็ก ๆ ให้เป็นเด็กที่ดีในอนาคตได้ครับ
- Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขึ้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร
- A: มีความสุขดีครับ ดิฉันอยู่คนเดียวคือผมต้องสอนมากขึ้นเพราะค่าใช้จ่ายมันมากขึ้นเรื่อย ๆ ครับ
- Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน
- A: อยากให้มีสวัสดิการต่าง ๆ กับครูที่สอนว่ายน้ำบ้างครับ เช่น ห้องพักครู เป็นต้น

บทสัมภาษณ์คนที่ 8

- Q: เพศ
- A: หญิง
- Q: อายุ
- A: 37 ปี
- Q: ระดับการศึกษา
- A: ปริญญาโท
- Q: สถานภาพ
- A: โสด
- Q: งานประจำที่ทำอยู่
- A: ครูสอนว่ายน้ำโรงเรียนนานาชาติ

- Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ A: 4 ปี
- Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้
- A: ก็ดีค่ะ เป็นการสร้างความสุขให้กับตัวเองแล้วสร้างรายได้อีกด้วย
- Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน
- A: ความชอบและหน้าที่การทำงานทำให้มารับหน้าที่เป็นครูสอนว่ายน้ำค่ะ
- Q: ท่านมีความคิดว่าจะจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด
- A: ทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าเขาจะไม่ให้ทำอะคะ
- Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร
- A: 4 วันต่อสัปดาห์ กิจกรรม เช่น การออกกำลังกายแบบบอดี้เวท (Bodyweight)
- Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์
- A: ไม่มีเลยคะ
- Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร
- A: คิดว่าตัวเองแข็งแรงดีนะคะ
- Q: ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร
- A: มีการพูดคุยและให้คำแนะนำกันอยู่เสมอคะ
- Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น
- A: มีการจัดแข่งขันกีฬา แล้วมีการแบ่งหน้าที่กัน แต่เพื่อน ๆ ก็มาช่วยและร่วมมือทำกันอย่างเต็มที่คะ
- Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน
- A: ใช้เวลากับการทำความสะดวกบ้านคะ ใช้เวลาประมาณ 3-4 ชมต่อวัน
- Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง
- A: เล่นกับสุนัขที่เลี้ยงคะ
- Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง
- A: ศึกษาตามยูทูป (YouTube) และการฝึกอบรมคะ
- Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน
- A: เป็นเรื่องของเวลาคะ เพราะเรามีงานประจำทำอยู่ บางครั้งเราไม่สามารถไปอบรมได้คะ
- Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร
- A: เป็นสิ่งจำเป็นต่อการใช้ชีวิตคะ สามารถนำเอามาใช้ในที่ทำงานได้ รู้จักการมีเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ประมาณนี้คะ

- Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนา มาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง
- A: เอามาใช้กับเพื่อนร่วมงาน เช่น ความไม่ประมาท ความสามัคคีค่ะ
- Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับ มีความสอดคล้องกันเพียงใด
- A: คิดว่าไม่สอดคล้องค่ะ คิดว่ายังต่ำไปหน่อย
- Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด
- A: หารายได้เสริมเพิ่มขึ้น รวมทั้งมีการออมเงินด้วยค่ะ
- Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข
- A: การให้ความรักและเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน และให้เวลาร่วมกับครอบครัวค่ะ
- Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว
- A: ทำอาหาร กินข้าวด้วยกันค่ะ
- Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร
- A: ดีค่ะ ทำให้ได้มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันค่ะ
- Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร
- A: เข้าค่ายอาสา เช่น ไปสร้างโรงเรียน ไปให้ความรู้กับเด็กด้อยโอกาส ต่างจังหวัดค่ะ หลังจากทำแล้วก็มีมีความสุขใจค่ะ
- Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น
- A: เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตนค่ะ
- Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร
- A: มีความสุขมากค่ะ เพราะได้แบ่งปันความรู้ความสามารถที่เรามีให้กับผู้อื่นค่ะ
- Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน
- A: ทำด้วยใจรักค่ะแล้วจะทำให้มีความสุขค่ะ

บทสัมภาษณ์คนที่ 9

- | | |
|---|-----------------------------------|
| Q: เพศ | A: ชาย |
| Q: อายุ | A: 45 ปี |
| Q: ระดับการศึกษา | A: ต่ำกว่าปริญญาตรี |
| Q: สถานภาพ | A: สมรส |
| Q: งานประจำที่ทำอยู่ | A: ครูสอนว่ายน้ำอิสระ (Freelance) |
| Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ | A: 23 ปี |

Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้

A: เป็นสิ่งที่ดีครับ

Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน

A: ตอนนั้นมีความจำเป็นต้องสอนพิเศษครับ ก็เลยผันตัวเองจาก Lifeguard มาเป็นครูสอนว่ายน้ำ

Q: ท่านมีความคิดว่าจะอยากจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด

A: ไปเรื่อย ๆ นะครับ ทำจนกว่าจะไม่สามารถสอนว่ายน้ำต่อได้

Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร

A: 1-2 วันต่อสัปดาห์ เพราะมีปัญหาเรื่องอาการบาดเจ็บทำให้ไม่สามารถทำบ่อยได้ครับ กิจกรรมคือว่ายน้ำกับ การออกกำลังกายแบบบอดี้เวท (Bodyweight) ครับ

Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์

A: ไม่ค่อยบ่อยครับ งดดื่มแอลกอฮอล์มา 7-8 ปีแล้ว เจอเพื่อนเดือนละครึ่งครับ

Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร

A: ไม่ค่อยดีครับ ร่างกายเริ่มทนต่อความเย็นไม่ค่อยไหวแล้วครับ เวลาลงน้ำนาน ๆ

Q: ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร

A: มีครับ พูดคุยกับพี่ ๆ น้อง ๆ ช่าง ๆ กัน ถึงสาเหตุและวิธีการที่จะช่วยให้เด็กว่ายน้ำได้ดียิ่งขึ้น

Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น

A: ก็เยอะนะครับ ส่วนที่ทำร่วมกันมากับเพื่อน ๆ ในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ของสระว่ายน้ำ เป็นการช่วยเหลือซึ่งกันและกันครับ

Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน

A: เล่นดนตรี กีตาร์ ฟังเพลงจากยูทูป (YouTube) ใช้เวลาประมาณ 1 ชม. ต่อวัน

Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง

A: ฝึกสมาธิครับ

Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง

A: เข้าร่วมฝึกอบรมและสืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต (Internet)

Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน

A: เรื่องสุขภาพ เพราะมีอาการบาดเจ็บของร่างกายทำให้ทำอะไรนาน ๆ ไม่ค่อยได้ครับ และก็การให้ความร่วมมือของผู้ปกครองครับ

Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร

A: ผมก็มีการฝึกจิต ฝึกสมาธิแล้วก็เรียนรู้เรื่องพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้นครับ

- Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนา มาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง
- A: เอามาสอนเด็ก ๆ ในการฝึกสมาธิ เช่นสอนเขาว่าถ้าเราว่ายได้ไกล ๆ สมาธิเราก็จะมากยิ่งขึ้น
- Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับ มีความสอดคล้องกันเพียงใด
- A: คิดว่าไม่สอดคล้องครับ รายรับเท่าเดิมแต่ค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นครับ
- Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด
- A: หารายได้เพิ่มเติม รับสอนข้างนอกมากยิ่งขึ้นครับ
- Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข
- A: การได้ใช้เวลากับลูกและครอบครัวครับ
- Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว
- A: ทำกับข้าวร่วมกันครับ มีไปปฏิบัติทำที่วัดครับแล้วแต่โอกาสอำนวย
- Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร
- A: มีการเห็นแก่ตัวเพิ่มมากขึ้น มีการแย่งเด็กเพื่อให้ได้ ชม. ในการสอนจนลืมนึกถึงเพื่อนร่วมงานกันครับ
- Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร
- A: บริจาคเลือดและสิ่งของ ตามแต่โอกาสครับ มีความรู้สึกภูมิใจหลังจากที่ได้ทำแล้ว
- Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น
- A: การเอื้อเฟื้อต่อคนรอบข้าง การมีน้ำใจครับ
- Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร
- A: มีความสุขอยู่ที่ระดับ 95% จากการที่เราได้สอนเด็กคนหนึ่งให้รู้จักการเอาตัวรอดจากการตกน้ำ หรืออาการกลัมน้ำได้ บางครั้งเด็กที่เราสอนก็กลับมาเป็นครูสอนว่ายน้ำอีกครั้ง เป็นความสุขในอาชีพครูครับ อีก 5% เป็นเรื่องสภาพคล่องทางเศรษฐกิจครับ
- Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน
- A: อยากเห็นความมีน้ำใจต่อเพื่อนร่วมงานและการเอื้อเฟื้อเพื่อแผ่ให้มากยิ่งขึ้นครับ

บทสัมภาษณ์คนที่ 10

- Q: เพศ
- A: หญิง
- Q: อายุ
- A: 30 ปี
- Q: ระดับการศึกษา
- A: ปริญญาตรี
- Q: สถานภาพ
- A: โสด
- Q: งานประจำที่ทำอยู่
- A: เจ้าหน้าที่ช่วยชีวิต (Life Guard)

- Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ A: 10 ปี
- Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้
- A: ก็คิดว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นการผ่อนคลายอย่างหนึ่งที่ไม่ได้ทำจากงานหลักค่ะ
- Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน
- A: เราเป็นคนชอบเด็ก และเป็นความท้าทายในแต่ละคนที่ไม่เหมือนกันเลย เช่น เด็กกลัวน้ำ เด็กเป็นไฮเปอร์หรือออทิสติก ทำให้เราได้เรียนรู้และมีการพัฒนาอยู่เสมอ
- Q: ท่านมีความคิดว่าจะจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด
- A: ทำไปตลอด เราได้เจอเด็กเจอผู้ปกครอง เจอทุกเพศทุกวัย ทำให้งานของเราไม่น่าเบื่อหรือจำเจค่ะ มีการท้าทายใหม่ ๆ อยู่เสมอ
- Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร
- A: 6 วันต่อสัปดาห์ กิจกรรม เช่น การออกกำลังกายแบบบอดี้เวท (Bodyweight) และวิ่ง
- Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์
- A: มีการพบเจอเพื่ออาทิตย์ละครั้ง ไปทำกิจกรรมร่วมกัน
- Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร
- A: แข็งแรงปกติดีค่ะ
- Q: ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร
- A: มีค่ะ บางครั้งเราเจอกรณีศึกษา (Case Study) ที่ยากหรือไม่เคยเจอ เช่น เด็กกระตุกคุด เราก็มีการถามจากผู้ที่มีความรู้มากกว่าเป็นการขอคำแนะนำและบางครั้งก็ค้นคว้าด้วยตัวเอง สืบค้นทาง อินเทอร์เน็ต (Internet) ค่ะ
- Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น
- A: วันนั้นเรามีอุบัติเหตุตกบันได ทำให้ไม่สามารถสอนได้ แต่เรามีเด็กที่นัดไว้ 3 ชม. เพื่อน ๆ 3 คนก็มาช่วยรับเด็กไปสอนคนละ ชม. ทำให้เด็กไม่ขาดเรียนแล้วเราก็ได้เห็นความมีน้ำใจของเพื่อนร่วมงานค่ะ
- Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน
- A: ปहुกต้นไม้และไปเจอเพื่อน ๆ ใช้เวลาประมาณ 6 ชม ต่อวัน
- Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง
- A: ออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงค่ะ เช่น ไปตีแบดมินตัน ชกมวย ให้ความรู้สึกเหมือนเราได้เหยียดอะไรบางอย่างออกไป

Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง

A: สอบถามความรู้จากผู้เชี่ยวชาญ จากนักกีฬาที่เขาประสบความสำเร็จ สืบค้นข้อมูลทาง อินเทอร์เน็ต (Internet) ของต่างประเทศ หรือหนังสือกีฬาจะ

Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน

A: สภาพอากาศ บางครั้งน้ำในสระเย็นเกินไปแต่สภาพอากาศข้างนอกร้อนมาก ๆ ทำให้เด็กและเราเองก็ป่วยง่ายค่ะ

Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร

A: ศาสนาก็มีส่วนสำคัญ เช่น เด็กอิสลามต้องการครูผู้หญิง แต่ครูผู้หญิงที่สระค่อนข้างมีน้อย ทำให้ไม่สามารถตอบสนองต่อการเรียนการสอนตรงนี้ได้เท่าที่ควรค่ะ

Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนา มาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง

A: ปรับใช้ตลอดเวลา เช่น การทำสมาธิก่อนการเรียนการสอนอยู่เสมอค่ะ

Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด

A: คิดว่าสอดคล้องในระดับหนึ่งค่ะ หากเราจ้างงานสอนนอกสถานที่ที่เราสามารถเรียกค่าตอบแทนได้เพิ่มมากขึ้น ตามระยะทางที่เราไปสอน

Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด

A: มีเป้าหมายในการออมที่ค่อนข้างที่จะชัดเจนค่ะ มีการแบ่งส่วนเงินกิน เงินเที่ยว เงินเก็บค่ะ

Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข

A: การรับฟังและการหันหน้าพูดคุยกันค่ะ

Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว

A: เล่นเกมส์ร่วมกัน

Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร

A: ดีค่ะ มีการใช้เวลาร่วมกัน ทานอาหารร่วมกันค่ะ

Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร

A: ไปแจกของขวัญให้เด็ก ไปช่วยเหลือตามโอกาสค่ะ หลังจากทำแล้วรู้สึกว่าคุณคนสำคัญเราควรช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น

A: เป็นการแบ่งปัน ความมีน้ำใจกันในสังคม และพร้อมช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คิดว่าสาเหตุเหล่านี้จะทำให้สังคมดีขึ้นค่ะ

- Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร
- A: ให้คะแนนเต็มเลยคะ เพราะเป็นงานที่เราชอบ และท้าทายไม่จำเจ รวมทั้งเป็นการส่งต่อความสำเร็จให้เด็ก ๆ เช่น เด็กไปแข่งขันแล้วประสบความสำเร็จเราเองในฐานะครูผู้ฝึกสอนก็รู้สึกประสบความสำเร็จไปด้วยคะ
- Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน
- A: กิจกรรมสานสัมพันธ์ยังมีน้อย ถ้าเราจัดกิจกรรมที่ให้คุณครูได้ทำร่วมกันบ่อย ๆ เพื่อสร้างความสามัคคีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ก็จะทำให้มีความสุขในการทำงานมากยิ่งขึ้นคะ

บทสัมภาษณ์คนที่ 11

- Q: เพศ A: หญิง
- Q: อายุ A: 30 ปี
- Q: ระดับการศึกษา A: ปริญญาตรี
- Q: สถานภาพ A: โสด
- Q: งานประจำที่ทำอยู่ A: ครูสอนว่ายน้ำโรงเรียนนานาชาติ
- Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ A: 8 ปี
- Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้
- A: ก็ดีคะ ทำให้เรามีอาชีพและมีเงินใช้เพิ่มขึ้น อีกอย่างทำให้เรามั่นคงมากขึ้นคะ
- Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน
- A: เพราะเรียนด้านกีฬา เราเลยเห็นช่องทางในการนำมาประกอบอาชีพได้ในระยะยาว และเราคิดว่ามันเป็นวิชาชีพที่หุ่นยนต์ยังไม่สามารถทำงานแทนเราได้
- Q: ท่านมีความคิดว่าอยากจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด
- A: ตอนนี้ก็ยังสนุกกับการสอนนะคะ มันยังมีอะไรใหม่ ๆ ให้เราพัฒนาได้เรื่อย ๆ แต่ในอนาคตข้างหน้าอาจจะไม่มาสอนแบบนี้แล้ว อาจจะไปทำด้านอื่น เช่นเป็นโค้ช เป็นเจ้าของสระแต่ก็ยังคงทำงานอยู่ในวงการสาขากีฬานี้แหละคะ
- Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร
- A: 6 วันต่อสัปดาห์ กิจกรรม เช่น การออกกำลังกายแบบบอดี้เวท (Bodyweight) และว่ายน้ำ
- Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์
- A: นาน ๆ ครั้ง เรียกว่าหลาย ๆ เดือนครั้งก็ว่าได้ เพราะครูไม่ค่อยชอบกิจกรรมสังสรรค์เท่าไร
- Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร
- A: อยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่เจ็บป่วยบ่อย

- Q: ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร
- A: มีค่ะ บางครั้งเราเจอเคสแปลก ๆ หรือไม่เคยเจอมาก่อน ก็มาปรึกษาและให้คำแนะนำกันค่ะ
- Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น
- A: บางครั้งเพื่อนมีเด็กนักเรียนเยอะมาก ก็มีการแบ่งเด็กมาให้ เพื่อทำให้การเรียนการสอนของครูเขาเองไม่ Over Load จนเกินไป และยังทำให้เราเองมีรายได้ไปด้วยกันค่ะ บางครั้งมีกิจกรรมเราก็จะช่วยกันทำตลอดให้เห็นความมีน้ำใจของเพื่อนอยู่เสมอค่ะ
- Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน
- A: ดูยูทูป (YouTube), ทำอาหาร, ไปเที่ยวต่างจังหวัด ใช้เวลาประมาณ 3-5 ชม ต่อวัน
- Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง
- A: ฟังธรรมะ ออกกำลังกาย บางครั้งก็ไปหาเพื่อนค่ะ
- Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง
- A: บางครั้งสอบถามความรู้จากผู้มีประสบการณ์ เช่น โค้ชใหญ่ ๆ และก็สืบค้นข้อมูลทาง อินเทอร์เน็ต (Internet) ด้วยค่ะ
- Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน
- A: เวลาค่ะ เพราะทำงานตลอดเลย
- Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร
- A: บางอย่างก็นำมาใช้ในชีวิตของตัวเอง เช่น เรื่องของอารมณ์ของเด็ก ผู้ปกครอง หรือแม้แต่ตัวเราเองก็ต้องจัดการตรงนี้ให้ได้
- Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนามาใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง
- A: เรื่องของสติค่ะ บางครั้งถ้าเราใช้อารมณ์มากเกินไปก็จะมีผลกระทบต่อคนรอบข้าง ดังนั้นต้องมีสติและรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองค่ะ
- Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด
- A: คิดว่าสอดคล้องในระดับหนึ่งค่ะ เป็นอาชีพที่สามารถเลี้ยงตัวเองได้ แม้ค่าตอบแทนที่ได้รับจะไม่มากมายนัก แต่เพียงพอสำหรับการดำรงชีวิตโดยไม่ขัดสนแต่ก็ไม่ได้ร่ำรวยค่ะ
- Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด
- A: มีการจัดสรรเงินที่ได้รับ และเก็บออม 30% ของรายได้ในแต่ละเดือนค่ะ
- Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข
- A: เป็นการพูดคุยและไม่ใช้อารมณ์ เน้นไปที่การสื่อสารกันอยู่เสมอ

- Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว
- A: ทานข้าวด้วยกัน พูดคุย ดูโทรทัศน์ค่ะ
- Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร
- A: ดีค่ะ เพราะว่าเวลาเรามีปัญหาหรือมีการจัดทำกิจกรรม เพื่อน ๆ ก็พร้อมที่จะช่วยเหลืออยู่เสมอ
- Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร
- A: เป็นกิจกรรมของสระ ที่เปิดชมเมอร์ให้เด็ก ๆ มาเรียนว่ายน้ำฟรีค่ะ เราก็เป็นผู้ให้ความรู้เด็ก ๆ บางครั้งก็ไปเป็นวิทยากรในการช่วยเหลือคนตกน้ำ เด็ก ๆ ก็จะได้รับความรู้ หลังจากทำแล้วเรารู้สึกดีมากที่สุดที่เป็นคน ๆ หนึ่งที่ ได้ถ่ายทอดความรู้ไม่ให้เด็ก ๆ จมน้ำได้ค่ะ
- Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น
- A: การช่วยเหลือกัน การแบ่งปัน และพูดคุยกัน ก็คิดว่าน่าจะทำให้สังคมน่าอยู่ขึ้นค่ะ
- Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร
- A: มีความสุขมาก ๆ เลยค่ะ ได้เจอเด็ก ๆ ได้เห็นมุมมองใหม่ ๆ บางครั้งก็นำมาปรับใช้ในชีวิต รวมทั้งมีรายได้ด้วย เป็นอาชีพที่เราารู้สึกว่าทำแล้วมีความสุขค่ะ
- Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน
- A: ให้เรารักในสิ่งที่เราทำ และทำเต็มที่ ซื่อสัตย์กับอาชีพของตัวเองค่ะ

บทสัมภาษณ์คนที่ 12

- Q: เพศ
- A: หญิง
- Q: อายุ
- A: 43 ปี
- Q: ระดับการศึกษา
- A: ปริญญาตรี
- Q: สถานภาพ
- A: โสด
- Q: งานประจำที่ทำอยู่
- A: ขายของออนไลน์ (Online)
- Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ
- A: 1 ปี
- Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้
- A: เป็นความสุขทางใจ ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน
- A: เมื่อก่อนว่ายน้ำไม่เป็น ได้มาเรียนตอนโต พอว่ายน้ำแข็งและเป็นแล้วก็อยากทำให้เต็มที่อยากรู้ให้สุด ก็เลยมารับสอนว่ายน้ำค่ะ
- Q: ท่านมีความคิดว่าจะอยากจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด
- A: อยากทำไปยาว ๆ จนเกษียณเลยนะ

Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร

A: 3 วันต่อสัปดาห์ กิจกรรม เช่น โยคะและแอโรบิค

Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์

A: น้อยค่ะ ประมาณสัปดาห์ละครั้งค่ะ

Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร

A: สุขภาพแข็งแรงดีค่ะ

Q: ในการฝึกสอนว่ายนน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร

A: ก็มีค่ะ เพราะเราเป็นครูมาใหม่เราก็จะถาม ผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่าเราว่าเจอแบบนี้ต้องแก้ไขอย่างไร เพื่อให้เด็ก ๆ ว่ายนน้ำได้ดีขึ้น

Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายนน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น

A: เป็นเคสแรกที่สอนเด็ก แล้วเป็นเด็กฝรั่ง ก็ตื่นตื่นที่ครูเขาให้โอกาสเรามาสอนตรงนี้ รวมทั้งเขาก็ให้กำลังใจและคำแนะนำอยู่เสมอ ก็เลยรู้สึกประทับใจมาก ๆ เลยค่ะ

Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน

A: จัดบ้าน เล่นกับแมว ก็ใช้เวลาทั้งวันเลยนะ

Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง

A: ปลดอวาง ไปหากิจกรรมอย่างอื่นทำ

Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง

A: แลกเปลี่ยนความรู้กันกับเพื่อนและสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต (Internet) ด้วยค่ะ

Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน

A: เป็นข้อจำกัดของสภาพร่างกาย เช่นน้ำหนัก นาน ๆ แล้วมือเท้าเปื่อยค่ะ ทำให้รับสอนเยอะ ๆ ไม่ได้

Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร

A: บางครั้งเกิดข้อจำกัดทางด้านศาสนา เช่นเด็กอิสลาม จะเลือกเรียนกับครูผู้หญิง แต่โดยจรรยาบรรณของครูแล้ว เขาก็จะสอนเพื่อให้เด็กคนหนึ่งว่ายนน้ำเป็น หรือเพื่อการแข่งขัน ตามแต่ที่เด็กสมัครมาเรียนอยู่แล้วค่ะ

Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง

A: การว่ายนน้ำช่วยในเรื่องของสติ ถ้าเกิดลน หรือจมน้ำ อันดับแรกเราต้องมีสติก่อนค่ะ มันช่วยได้เยอะเลย

Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด

A: คิดว่าค่าตอบแทนค่อนข้างต่ำ ยังไม่ค่อยสอดคล้องเท่าไร

- Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด
 A: มีอาชีพอื่นสำรอง ทำบัญชีรายรับรายจ่าย มีการวางแผนการออมเงินด้วยค่ะ
- Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข
 A: ใช้เวลาร่วมกัน เข้าใจกัน มีเป้าหมายร่วมกันค่ะ
- Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว
 A: ดูหนัง ทานข้าว ไปเที่ยว เลี้ยงสัตว์ด้วยกันค่ะ
- Q: คิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร
 A: ดีค่ะเป็นที่ที่แบบเหมือนบ้านเลย สนุก อบอุ่น อยากไป
- Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร
 A: บริจาคเลือด ให้อาหารสัตว์ ชอบทำบุญ หลังจากทำแล้ว สบายใจดีค่ะ
- Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น
 A: ต้องเริ่มจากตัวเองก่อนนะ แล้วส่งมอบสิ่งดี ๆ ต่อเป็นทอด ๆ ต่อไป มันก็จะขยายวงกว้างออกไปเรื่อย ๆ เอง
- Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขึ้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร
 A: มีความสุขมาก เพราะได้ใช้ประโยชน์ในสิ่งที่เรามี ไปเจอเด็กก็เหมือนผ้าขาวที่พร้อมจะรับสิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ
- Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน
 A: จรรยาบรรณต้องแน่น ตัวเราเองก็ต้องพัฒนาในทุก ๆ ด้าน ไม่จมอยู่กับความสำเร็จเดิม ๆ ของตนเองค่ะ

บทสัมภาษณ์คนที่ 13

- Q: เพศ
 A: ชาย
- Q: อายุ
 A: 20 ปี
- Q: ระดับการศึกษา
 A: ต่ำกว่าปริญญาตรี
- Q: สถานภาพ
 A: โสด
- Q: งานประจำที่ทำอยู่
 A: เป็นนักศึกษา, ครูสอนว่ายน้ำอิสระ (Freelance)
- Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ
 A: 2 ปี
- Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้
 A: ก็เป็นเรื่องดีที่เราจะมีรายได้มาจากหลากหลายช่องทาง ในยุคที่เศรษฐกิจเป็นแบบนี้ครับ

Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน

A: โดยส่วนตัวเป็นนักกีฬาว่ายน้ำมาก่อน ทำให้มีทักษะว่ายน้ำ และต้องการมีรายได้ เลยมารับทำอาชีพนี้ครับ

Q: ท่านมีความคิดว่าจะจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด

A: ทำไปเรื่อย ๆ ครับผม

Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร

A: 2 วันต่อสัปดาห์ กิจกรรมคือว่ายน้ำ วิดพื้นกับซิทอัพบ้างเป็นบ้างครั้ง

Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์

A: ไม่มีเลยครับ ไม่สังสรรค์ครับ

Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร

A: ปานกลางครับ ผมเป็นคนที่ย่างผอม สู้กับน้ำเย็น ๆ ไม่ค่อยได้ครับ

Q: ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร

A: มีบ้างครับ มีปัญหาที่เราจัดการไม่ได้ ก็ไปถามครูข้าง ๆ ว่าเคยเจอปัญหานี้ไหม เขาก็ช่วยแนะนำครับ

Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น

A: ตอนที่ผมสอนแรก ๆ ยังไม่มีประสบการณ์มาก เจอเด็กที่โวยวาย ร้องไห้ งอแง ผมยังรับมือไม่ได้ ครูที่มีประสบการณ์เขาก็มาช่วยจัดการให้ครับ

Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน

A: ดูเน็ตฟลิก (Netflix), เล่นเกมส, อ่านหนังสือ ใช้เวลาประมาณ 3-4 ชมต่อวัน

Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง

A: ไปท่องเที่ยวบ้าง ดูธรรมชาติบ้างครับ

Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง

A: ปรึกษากับเพื่อนร่วมงาน บ้างครั้งเด็ก ๆ เหล่านี้ก็เป็นครูสอนเราด้วย เราก็ต้องหาวิธีการรับมือกับเขาตามแต่เคสนั้น ๆ ครับ

Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน

A: คิดปัญหาเรื่องเวลาครับ ผมยังคิดปัญหาเรื่องเรียน ทำให้ไม่ค่อยมีเวลาครับ

Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร

A: ก็เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ช่วยให้เราเป็นคนดี

Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง

A: มีครับ เวลาเจอเด็กดื้อ ๆ ก็สอนให้เขาเป็นเด็กดีครับ มีความอดทน ประมาณนี้ครับ

- Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด
 A: ไม่สอดคล้องกันครับ รายได้ที่ได้รับยังไม่พอกับรายจ่ายครับ
- Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด
 A: ผมก็มีออมเงินบ้างครับ
- Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข
 A: หารายได้มาช่วยจุนเจือครอบครัว ทำให้ภาระในครอบครัวน้อยลงครับ
- Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว
 A: ทานข้าว พูดคุยกันครับ
- Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร
 A: ก็ถือว่าดีครับ โดยรวมผมยังไม่เจออะไร เพื่อนร่วมงานก็น่ารักดีครับ ช่วย ๆ กัน
- Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร
 A: ไปทาสีโรงเรียน บริจาคสิ่งของ หลังจากทำแล้ว ผมเห็นน้อง ๆ มีความสุขผมก็ดีใจไปด้วยครับ
- Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น
 A: เราพยายามสอนลูกศิษย์ให้เป็นคนดี สอนเขาให้เอาตัวรอดจากการจมน้ำให้ได้ครับ
- Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร
 A: มีความสุขดีครับ เราได้เจอกับเด็ก ๆ ได้ใช้เวลากับเขาครับ
- Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน
 A: ไม่มีครับ

บทสัมภาษณ์คนที่ 14

- Q: เพศ
 A: ชาย
- Q: อายุ:
 A: 20 ปี
- Q: ระดับการศึกษา
 A: ต่ำกว่าปริญญาตรี
- Q: สถานภาพ
 A: โสด
- Q: งานประจำที่ทำอยู่
 A: เป็นนักศึกษา, ครูสอนว่ายน้ำอิสระ (Freelance)
- Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ
 A: 2 ปี
- Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้
 A: เป็นสิ่งที่ดีครับ นอกจากสอนว่ายน้ำผมก็มีขายเสื้อผ้าบ้างครับ
- Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน

- A: เป็นอะไรที่ใกล้ตัวครับ เป็นนักกีฬาว่ายน้ำ ทำให้ไม่ต้องหาอย่างอื่นทำ และได้ใช้ความรู้ความสามารถ
ที่เรามีอะครับ และอาชีพครูมีเกียรติด้วยครับ
- Q: ท่านมีความคิดว่าอยากจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขึ้นพื้นฐานนานาอย่างน้อยเพียงใด
- A: จนกว่าจะจบปริญญาตรีครับ แล้วไปทำอาชีพด้านที่ตัวเองเรียนมา อาจจะมีรับสอนบ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ
แต่คงไม่ทำจริงจังครับ
- Q: ท่านได้ออกกำลังกายอย่างน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร
- A: 6-7 วันต่อสัปดาห์ กิจกรรมคือวิ่งทุกวันเลยครับ
- Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์
- A: ไม่ค่อยมีเลยครับ
- Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร
- A: ก่อนข้างแข็งแรงดีครับ
- Q: ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร
- A: มีครับ ช่วงสอนแรก ๆ ครูที่เป็นรุ่นพี่ เขาก็จะคอยแนะนำวิธีการสอนให้ครับ ต้องบอกแบบนี้
ตรงนี้ทำอย่างนี้นะ ประมาณนี้ครับ
- Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่นั่นมา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึก
ประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น
- A: มีช่วงหนึ่งที่ลูกศิษย์ผมเปิดเทอมหมด ทำให้ไม่มีนักเรียน เพื่อน ๆ ก็มีแบ่งเด็กมาให้สอน ทำให้
ผมมีรายได้ครับ
- Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน
- A: ไปห้างสรรพสินค้า, ไปตลาดคนเดิน ใช้เวลาประมาณ 5-6 ชมต่อวัน
- Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง
- A: ไปดูหนัง ออกไปถ่ายรูปบ้างครับ
- Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง
- A: ปรึกษาและสอบถามจากคนที่เคยเป็นโค้ชของเราครับ ครูเขาก็จะให้คำแนะนำมาเพิ่ม ว่าควรแก้ไข
อย่างไร
- Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน
- A: เรื่องของเวลาครับ ยังต้องจัดการเวลาให้ดีกว่านี้
- Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร
- A: ก่อนข้างสำคัญ บางครั้งเจอเด็กสมาธิสั้นเราต้องใจเย็นกับเขาหน่อย ให้เวลาเขานิดหนึ่ง

- Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนา มาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง
- A: ส่วนใช้เป็นหลักการและความมีเหตุมีผล ร่วมทั้งใช้จิตวิทยาเข้าช่วยครับ
- Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับ มีความสอดคล้องกันเพียงใด
- A: โดยรวมก็โอเคครับ ถ้าเทียบกับแรงงานขั้นต่ำ 1 วันได้ 300 บาท
- Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด
- A: จัดสรรรายได้ อย่างชัดเจน และหักเก็บเป็นเงินออมส่วนหนึ่งเลยครับ
- Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข
- A: การใช้เวลาร่วมกันกับคนในครอบครัว
- Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว
- A: ทานข้าว ทำอาหารทานร่วมกันครับ เป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกันภายในครอบครัวของบ้านผมครับ
- Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร
- A: บางครั้งมีการแย่งเด็กกันสอนครับ เพราะค่าตอบแทนที่ได้รับขึ้นอยู่กับ ชม ในการสอนครับ
- Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร
- A: จิตอาสาครับ เช่นงานของในหลวง ร.9 หลังจากทำแล้วทำให้รู้สึกว่ายังมีอีกหลายคนที่เห็นกับประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน
- Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น
- A: ไม่ควรเห็นแก่ตัว รู้จักแบ่งปัน เห็นใจเขาใจเราครับ
- Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร
- A: มีความสุขดีครับ เวลาเด็กๆ เรียกเราว่าครู แล้วเราก็ไม่ได้อายเยอะมาก มันเกิดความภูมิใจครับ
- Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน
- A: ปลอ่ยวางและไม่ควรใช้อารมณ์ครับ จะช่วยให้การทำงานมีความสุขมากยิ่งขึ้น

บทสัมภาษณ์คนที่ 15

- | | |
|---|-----------------------|
| Q: เพศ | A: ชาย |
| Q: อายุ: | A: 30 ปี |
| Q: ระดับการศึกษา | A: ปริญญาโท |
| Q: สถานภาพ | A: โสด |
| Q: งานประจำที่ทำอยู่ | A: พนักงานรัฐวิสาหกิจ |
| Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ | A: 7 ปี |

- Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้
- A: ก็โอเคนะครับ อาชีพเสริมทำแล้วสนุกครับ
- Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน
- A: เรียนมาทางพลศึกษา เรียนสายครุมา ชอบการสอนครับ
- Q: ท่านมีความคิดว่าจะอยากจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด
- A: ทำไปเรื่อย ๆ แต่คงทำเป็นแก่งานอดิเรก ไว้กินขนม ไม่ขัดสน
- Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร
- A: 3 วันต่อสัปดาห์ กิจกรรมคือ ว่ายน้ำ วิ่งและเตะฟุตบอล
- Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์
- A: 1 ครั้งต่อสัปดาห์
- Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร
- A: ร่างกายแข็งแรงดีครับ
- Q: ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร
- A: มีครับ มีตลอด ปรึกษาเวลาเจอคนที่ไม่เคยเจอต้องทำอย่างไร บ้างครั้งเราก็ให้คำแนะนำคนอื่นบ้างครับ
- Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น
- A: เราไปธุระ ต่างจังหวัดด่วน โดยที่เราไม่อยากทิ้งเด็ก ๆ ไป เพื่อน ๆ ก็มาช่วยสอนแทนให้ครับ เพื่อนก็ยินดีที่จะช่วยสอนให้ครับ
- Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน
- A: นอนกลางวัน ใช้เวลาประมาณ 2-3 ชมต่อวัน
- Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง
- A: ดูยูทูป (YouTube), เล่นเกมส์ แล้วก็นอนครับ
- Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง
- A: สอบถามจากผู้มีประสบการณ์ และลองศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเองผ่านทางอินเทอร์เน็ต (Internet)
- Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน
- A: ระบบของที่ทำงานครับ
- Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร
- A: ได้นำมาใช้ในชีวิต บางครั้งเอามาสอนเด็ก ๆ ด้วยครับ

Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง

A: คิด 5 ครั้ง

Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด

A: ไม่สอดคล้องกันครับ รายรับน้อยกว่ารายจ่ายครับ

Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด

A: ใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น มีการแบ่งเงินออกเป็นส่วน ๆ ส่วนที่ใช้จ่าย ส่วนเงินออมประมาณนั้นครับ

Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข

A: การได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตาครับ

Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว

A: ไปเที่ยว ต่างจังหวัดครับ

Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร

A: เป็นสังคมที่ดี เป็นพี่เป็นน้องกัน อยู่แล้วสนุกสนาน เพราะอยู่ด้วยกันมานานทำให้มีความผูกพันเหมือนเป็นครอบครัวเลยครับ

Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร

A: เป็นวิทยากรสอนว่ายน้ำตามต่างจังหวัดฟรีครับ หลังจากทำแล้วรู้สึกดีครับ ได้ช่วยเหลือเด็ก ๆ ที่ไม่มีโอกาสเรียนว่ายน้ำ รวมทั้งให้เขาช่วยเหลือตัวเองได้ หากจมน้ำครับ Happy ดีครับ

Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น

A: ไม่ควรเห็นแก่ตัว ต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร

A: มีความสุขดีครับ มันเหนื่อยแต่ก็สนุกนะครับ ได้เจ้านาย ๆ สบาย ๆ

Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน

A: อยากให้ระบบการทำงานมันรวดเร็วกว่านี้ครับ รวมทั้งเพิ่มค่าตอบแทนให้มันสอดคล้องกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบันครับ

บทสัมภาษณ์คนที่ 16

Q: เพศ

A: ชาย

Q: อายุ

A: 26 ปี

Q: ระดับการศึกษา

A: ปริญญาตรี

Q: สถานภาพ

A: โสด

Q: งานประจำที่ทำอยู่

A: ครูสอนว่ายน้ำว่ายน้ำอิสระ (Freelance)

- Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ A: 1 ปี
- Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้
- A: ไม่ควรมีงานประจำเป็นรายได้ทางเดียว หาทำงานอิสระ (Freelance) สร้างรายได้เสริม
- Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน
- A: มีพื้นฐานและชอบการว่ายน้ำ มีคนชักชวนสอนว่ายน้ำ ได้สอนแล้วมีความสุข
- Q: ท่านมีความคิดว่าจะอยากจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด
- A: ทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหมดความชอบกับการสอนว่ายน้ำ
- Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร
- A: วิดพื้น ซิทอัพ บ้าง ไม่ทุกวัน
- Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์
- A: ไม่ได้สังสรรค์เลย ไม่ชอบเที่ยว
- Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร
- A: มีสุขภาพดี มีภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น ได้ดูแลสุขภาพมากขึ้น ตั้งแต่มาสอนว่ายน้ำ
- Q: ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร
- A: ได้แชร์ประสบการณ์กับรุ่นพี่ที่ทำงาน เกี่ยวกับวิธีการในการสอนเด็กเล็กว่ายน้ำ
- Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น
- A: เพื่อนครูสอนว่ายน้ำมาช่วยสอน แทนครูที่หยุดงาน อย่างกระตือรือร้น และตั้งใจ
- Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน
- A: เล่นคอมพิวเตอร์ ฟังเพลง ประมาณ 6 ชั่วโมงต่อวัน
- Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง
- A: ฟังเพลง เล่นเกม กับกลุ่มเพื่อนครับ
- Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง
- A: อ่านหนังสือ หาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต (Internet) ด้านจิตวิทยา มาสอนวัยเด็ก
- Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน
- A: เป็นเรื่องความมีวินัยของตัวเองครับ เป็นคนค่อนข้างขี้เกียจ
- Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร
- A: ได้นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น เสียสละ อดทน กับคนหมู่มาก ต้องจริงใจ ไม่ใส่หน้ากาก
- Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง
- A: ศีล 5 เช่น ไม่พูดโกหก ไม่ดื่มของมึนเมา

- Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด
 A: ณ ตอนนี้ พอใจในระดับหนึ่งครับ
- Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด
 A: เก็บออม 10% ของเงินเดือนก่อน ที่เหลือหลังหักค่าใช้จ่าย ก็จะจัดสรรเงินมาออมเพิ่ม
- Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข
 A: ครอบครัว ให้กำลังใจกัน สนับสนุน และเข้าใจกัน
- Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว
 A: ได้สื่อสาร พูดคุย ผ่าน วิดีโอคอล
- Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร
 A: เป็นสังคมที่ค่อนข้างดี มีอะไรก็พูดคุยตลอด เป็นสังคมแบบครอบครัว
- Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร
 A: ช่วยเหลือ ทำกิจกรรมโรงเรียน ตั้งแต่สมัยเรียน ม.ปลาย ได้รู้จักคนมากขึ้น และปรึกษากันได้
- Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น
 A: อยู่ที่ตัวเรา จริงใจ ซื่อตรง เสียสละ ไม่ใส่หน้าากกเข้าหากัน เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม
- Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร
 A: มีความสุขมาก มีเพื่อนคุยคือเด็ก ๆ ที่ได้สอน ตั้งใจสอนเตรียมตัวสอนอย่างเต็มที่ให้เด็กว่ายน้ำได้
- Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน
 A: จริงใจ พูดคุยแบบมีเหตุผล ไม่เอาตัวเองเป็นจุดศูนย์กลาง เป็นผู้ฟังที่ดี

บทสัมภาษณ์คนที่ 17

- Q: เพศ
 A: ชาย
- Q: อายุ
 A: 23 ปี
- Q: ระดับการศึกษา
 A: ปริญญาตรี
- Q: สถานภาพ
 A: โสด
- Q: งานประจำที่ทำอยู่ A: พนักงานบริษัทเอกชน
- Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ A: 6 ปี
- Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้
 A: ก็ดีครับ เป็นสิ่งที่ต้องมีไว้ สำหรับคนยุคใหม่
- Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน

- A: เป็นนักกีฬามาก่อน มีโอกาสได้ลองสอนตอนเรียน จึงเอามาใช้เป็นอาชีพได้ เวลาไม่ได้ทำงานประจำ
- Q: ท่านมีความคิดว่าอยากจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด
- A: ทำไปเรื่อย ๆ ครับ จนกว่าจะเบื่อไปเอง
- Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร
- A: 4 วันต่อสัปดาห์ เวทเทรนนิ่ง กับคาลิโอบี
- Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์
- A: อาทิตย์ละครั้งครับ มานัดเจอเพื่อน
- Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร
- A: อยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ต้องให้ความสำคัญกับสุขภาพ ให้แข็งแรง จะได้ใช้ร่างกายได้เต็มประสิทธิภาพครับ
- Q: ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร
- A: มีเวลาเจอเคสแปลก ๆ เอามาบอกเพื่อน ๆ เอามาคุยกัน มาแลกเปลี่ยนกัน
- Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น
- A: ประทับใจทุกครั้ง ที่ได้สอน กับ โค้ช เมื่อมีปัญหาในการสอน โค้ชก็ช่วยแก้ไขและอธิบาย ต้องทำยังไงครับ
- Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน
- A: หลายอย่างแล้วแต่ ไม่ฝึก อยู่เฉย ๆ ที่บ้าน หรือไปนวดผ่อนคลาย ครับ 8-10 ชั่วโมง
- Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง
- A: ฟังเพลง นอน ไปนวดผ่อนคลาย ครับ
- Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง
- A: ใช้สื่อโซเชียล อินเทอร์เน็ต (Internet) และปรึกษา โค้ช ไปเรื่อย ๆ สองทางครับ
- Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน
- A: เป็นเรื่องเศรษฐกิจ คนยังไม่อยากออกมาใช้บริการ
- Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร
- A: ต่างคน ต่างมีที่ยึดเหนี่ยว ก็เคารพตรงนั้น
- Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง
- A: วิธีการเข้าหา พยายามพูด กลาง ๆ เดินทางสายกลาง

- Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด
 A: ยังไม่สมเหตุสมผล ยังพออยู่ได้ครับ
- Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด
 A: ผมจะวางแผนว่าเดือน ๆ หนึ่งต้องใช้เท่าไรครับ รายจ่ายเท่าไร เก็บได้เท่าไร
- Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข
 A: ใช้ชีวิตได้ด้วยตนเอง ไม่ไปเดือดร้อนครอบครัว ช่วยเหลือตัวเองได้
- Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว
 A: กิจกรรมที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว คือ ทำอาหาร ทานอาหารร่วมกันครับ
- Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร
 A: ดีครับ ทุกคนมีหน้าที่ของตน เข้าถึงง่าย แบ่งปัน แשרประสบการณ์ ไม่มีความเครียด สนุกดีครับ
- Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร
 A: การวิ่งเพื่อการกุศลของมหาวิทยาลัยครับ รู้สึกได้บริจาคทำเพื่อสังคมให้ดีขึ้นและเราเองยังได้สุขภาพด้วย แพร่ ๆ ทั้งสองฝ่าย
- Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น
 A: โฟกัสที่ตัวเองก่อน ทำตัวเองให้อยู่ตรงกลาง ไม่สุดโต่ง เกินไป รักษามารยาทสังคม
- Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร
 A: มีความสุขมากครับ เป็นงานแรกที่ทำให้ผ่อนคลาย ไม่มีเรื่องเครียดในการทำงานครับ ได้ปลดปล่อย
- Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน
 A: ทำให้เต็มที่ จะได้ไม่เสียใจทีหลังครับ

บทสัมภาษณ์คนที่ 18

- Q: เพศ
 A: ชาย
- Q: อายุ
 A: 24 ปี
- Q: ระดับการศึกษา
 A: ปริญญาตรี
- Q: สถานภาพ
 A: โสด
- Q: งานประจำที่ทำอยู่
 A: พนักงานรัฐวิสาหกิจ
- Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ
 A: 5 ปี
- Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้
 A: เป็นสิ่งที่เรารัก ทำแล้วมีความสุข ครับ
- Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน

- A: ตอนเด็ก ๆ เป็นนักเรียนว่ายน้ำ อยากเป็นครูสอนว่ายน้ำตามครู
- Q: ท่านมีความคิดว่าจะทำอะไรอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด
- A: ทำไปเรื่อย ๆ ครับ จนกว่าจะทำไม่ไหว
- Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร
- A: 1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ หลัก ๆ ว่ายน้ำ การออกกำลังกายแบบบอดี้เวท (Bodyweight) บ้างครับ
- Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์
- A: 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ครับ
- Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร
- A: อยู่ในเกณฑ์ปกติครับ แต่ตัวมีน้ำหนักน้อย เพราะอยู่แต่บ้าน ยังแข็งแรง
- Q: ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร
- A: มีบ้าง เทคนิค ทักษะคิด ในการสอน เอมมาแชร์กัน
- Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น
- A: มีครั้งหนึ่งผมทำพลาดในการสอนเด็กครั้งหนึ่ง เพื่อนครูสอนมาช่วยเหลือ
- Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน
- A: ฟังเพลง ดูหนัง 2-3 ชั่วโมง
- Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง
- A: ฟังเพลง เบา ๆ สบาย ๆ มาฟังครับ
- Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง
- A: ดูตามยูทูป อินเทอร์เน็ต (Internet)
- Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน
- A: งานประจำ ทำให้ไม่มีเวลา
- Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร
- A: ศีลธรรม ทำให้อยู่ในสังคมได้ง่ายขึ้น ครับ
- Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนามาใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง
- A: มีบ้างครับ อย่าง การมีสติ ไม่ประมาท
- Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด
- A: ก่อนข้างลงตัว สอดคล้องกันอยู่
- Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด

- A: จะแยกเงินที่ได้จากงานประจำ กับสอนว่ายน้ำ จะไม่ยุ่งกัน เงินจากงานประจำจะใช้กับครอบครัว ส่วนตัว เงินจากสอนว่ายน้ำ ส่วนใหญ่จะเป็นเงินเก็บ และเอาไปลงทุนครับ
- Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข
- A: การมีเวลาให้ครอบครัว ใช้เวลาร่วมกัน
- Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว
- A: ดูหนังด้วยกัน เทียวด้วยกัน
- Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร
- A: เป็นสังคมที่มีซิงคิซิงเด่นอยู่บ้าง แต่ก็มีเอื้อเพื่อเผื่อแผ่อยู่ ก็ถือว่าดี โดยรวมก็ดีในระดับหนึ่ง
- Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร
- A: ไม่ค่อยครับ ก็มีบริจาคโลหิตบ้างครับ รู้สึกดีที่เราเป็นประโยชน์ได้บ้าง
- Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น
- A: การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่เห็นแก่ตัว
- Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร
- A: มีความสุขมากเลยครับ อยากให้เด็กสนุก และต่อยอด ให้เด็ก รักการว่ายน้ำ ได้ถ่ายทอดการเรียนรู้
- Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน
- A: ถ้าเป็นงานที่เรารัก เราก็จะสนุกกับงานครับ

บทสัมภาษณ์คนที่ 19

- Q: เพศ A: ชาย
- Q: อายุ A: 23 ปี
- Q: ระดับการศึกษา A: ปริญญาตรี
- Q: สถานภาพ A: โสด
- Q: งานประจำที่ทำอยู่ A: เจ้าหน้าที่ช่วยชีวิต (Life Guard)
- Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ A: 3-4 ปี
- Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้
- A: เป็นรายได้เสริมได้ เอาเงินมาช่วยเหลือครอบครัวได้ ส่วนหนึ่ง ครับ
- Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน
- A: ตอนเรียน อยากหารายได้ และเป็นนักกีฬาด้วยครับ
- Q: ท่านมีความคิดว่าจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด
- A: ทำไปเรื่อย ๆ ครับ จนกว่าจะทำไม่ได้ครับ

- Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร
- A: 2-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ส่วนมากก็เตะฟุตบอลครับ
- Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์
- A: ไม่ค่อยครับ จะเป็นระหว่างทำงาน หลังเลิกงาน หรือตอนเล่นกีฬา ฟุตบอล ครับ
- Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร
- A: ก็แข็งแรงดี แต่ผอม ใ้หนักหน่อย กินแล้วไม่ขึ้นครับ
- Q: ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร
- A: แต่ละคนมี เทคนิคการสอน ไม่เหมือนกันก็จะถามกัน ที่มีความรู้มากกว่า
- Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น
- A: ช่วยกันสอนดูแลเด็กให้ว่ายน้ำได้
- Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน
- A: นอน เล่นเกม เล่นดนตรี ไม่ถึง ชั่วโมง อยากรู้ทำครับ
- Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง
- A: ปล่อยวางไปก่อนครับ
- Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง
- A: ดูคลิป อินเทอร์เน็ต (Internet), ยูทูป (YouTube) ขอคำแนะนำผู้ใหญ่กว่า
- Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน
- A: คง COVID-19 ครับ
- Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร
- A: ยึดตามหลักจรรยาบรรณ ของครูครับ
- Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง
- A: บอกตัวเองให้มีสติ และควบคุมอารมณ์เวลาสอน บางครั้งนอกจากบอกตัวเองแล้วเราก็เอาไปสอนเด็ก ๆ ไปด้วยครับ
- Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด
- A: ก็ดีในส่วนหนึ่ง ขยันมาก ได้มากครับ
- Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด
- A: ตอนนี้มีค่าใช้จ่ายมาก ผ่อนใช้ ให้พอถึงสิ้นเดือน
- Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข
- A: ก็พูดคุยปรึกษาครับ

- Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว
 A: ไม่ค่อยมีครับ มีดูทีวี พูดคุย กันครับ
- Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร
 A: ก็โอเคเลยนะครับ เป็นสังคมที่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อยู่กันแบบพี่น้อง มีอะไรก็ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คอยแนะนำกันครับ
- Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร
 A: มีตอนมหาลัยเป็นจิตอาสา เช่น ปลูกป่าชายเลน ไปสถานรับเลี้ยงเด็ก ก็รู้สึกไม่แน่ใจ ทำตามกฎระเบียบไป
- Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น
 A: รักษาตัวเองให้ดี ไม่ให้คนอื่นเดือดร้อน
- Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร
 A: มีความสุขครับ เด็ก ๆ น่ารัก สนุก เด็กชอบ ที่เราสอน ทำให้เด็กว่ายน้ำได้
- Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน
 A: อยากให้เราทำสิ่งที่ชอบดีกว่าครับ ทำให้มีความสุขครับ

บทสัมภาษณ์คนที่ 20

- Q: เพศ
 A: ชาย
- Q: อายุ
 A: 23 ปี
- Q: ระดับการศึกษา
 A: ปริญญาตรี
- Q: สถานภาพ
 A: โสด
- Q: งานประจำที่ทำอยู่
 A: เจ้าหน้าที่ช่วยชีวิต (Life Guard)
- Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ
 A: 3 ปี
- Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้
 A: อาชีพเสริมก็ดีครับ
- Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน
 A: เคยจมน้ำ ไม่อยากให้หลาย ๆ คน จมน้ำ ก็เลยมาสอนครับ
- Q: ท่านมีความคิดว่าจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด
 A: ทำไปเรื่อย ๆ ครับ เท่าที่มีโอกาสครับ
- Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร
 A: 3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ส่วนมากก็ว่ายน้ำ เล่นฟุตบอลบ้าง

Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์

A: 1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์

Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร

A: ก็ยังไม่ดีพอ แต่ก็ดีขึ้นมาระดับหนึ่งแล้ว ยังสุขภาพดีอยู่

Q: ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร

A: เราไม่เข้าใจสอนเด็กในบางอย่าง จะมีผู้ใหญ่เข้ามาช่วย มีคำแนะนำให้

Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น

A: บางครั้งเราไม่มั่นใจว่า สอนอย่างนี้ ดีไหม ขาดความมั่นใจ ครูผู้ใหญ่ให้คำแนะนำ ว่าเราต้องมั่นใจ ในตัวเองก่อน ได้กำลังไปด้วยจากครู

Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน

A: ใช้เวลาอยู่บ้านทั้งวันครับ

Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง

A: ส่วนใหญ่ฟังเพลง เล่นดนตรี เล่นเกม บ้าง ครับ

Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง

A: ค้นหาตามเว็บไซต์ ต่างประเทศบ้าง ผ่านอินเทอร์เน็ต (Internet) หลักสูตรจัดอบรม ก็ไปบ้าง

Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน

A: ไม่มีครับ

Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร

A: ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ครับ

Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนา มาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง

A: พยายามบอกเด็ก ๆ ว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ครับ

Q: ครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด

A: เป็นในทางที่ดี คิดว่าสอดคล้องกันอยู่ครับ

Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด

A: จ่ายหนี้ให้หมดก่อน ส่วนต่างเป็น เงินกิน เงินออม ครับ

Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข

A: มีเวลาให้กัน

Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว

A: ไปเที่ยว ทำบุญ กับครอบครัว ต่างจังหวัด

Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร

A: ก็โอเค ช่วยเหลือกันและกัน เป็นครอบครัว

Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร

A: มีช่วยงาน วันเด็ก ปีใหม่ ตามประเพณี ได้เห็นความมีน้ำใจ ช่วยเหลือกัน

Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น

A: มีน้ำใจทำให้สังคมดีขึ้น เห็นประโยชน์ ส่วนรวม

Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร

A: มีความสุขครับน้อง ๆ ว่ายน้ำไม่เป็น เห็น เด็ก ๆ ได้เล่นน้ำกับครอบครัว ก็มีความสุข ที่ได้สอน

Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน

A: ยังไม่มีครับ

บทสัมภาษณ์คนที่ 21

Q: เพศ A: ชาย

Q: อายุ A: 39 ปี

Q: ระดับการศึกษา A: ปริญญาตรี

Q: สถานภาพ A: โสด

Q: งานประจำที่ทำอยู่ A: พนักงานข้าราชการ

Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ A: 15 ปี

Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้

A: น่าจะช่วยเหลือเสริมงานประจำได้

Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน

A: เรียนทางด้านกีฬามาครับ

Q: ท่านมีความคิดว่าอยากจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด

A: ทำจนร่างกายไม่ไหวครับ

Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร

A: 3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ เล่นเวทเทรนนิ่ง

Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์

A: ไม่ค่อยมีครับ งานไม่เป็นเวลา

Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร

A: ก็อยู่ในเกณฑ์ที่ดี แข็งแรง ไม่มีโรค

- Q: ในการฝึกสอนว่ายนน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร
- A: แลกเปลี่ยนความรู้ตอนไปอบรมมากกว่า ให้คำปรึกษา รุ่นน้องบ้าง
- Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายนน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น
- A: มีการช่วยสอนแทน ช่วยเหลือคำรักษาพยาบาล เวลาประสบอุบัติเหตุ ไม่สามารถ มาสอนได้ ครับ
- Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน
- A: ส่วนใหญ่เดินซื้อของ หาของกินอร่อย ๆ 3 ชั่วโมงต่อวัน
- Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง
- A: ลองเปลี่ยนสิ่งที่ทำอยู่ ทำอย่างอื่นบ้าง
- Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง
- A: ค้นหาดูตามอินเทอร์เน็ต (Internet) คอร์สฝึกอบรม หนังสือบ้างครับ
- Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน
- A: ระบบการเรียนรู้ของเราไม่ค่อยก้าวไกล เลียนแบบมามากกว่า
- Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร
- A: เข้าใจในศาสนา เขาและเรา
- Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนา มาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง
- A: ต้องควบคุมตัวเองให้ดี เข้าใจผู้อื่นที่ไม่เหมือนกัน ต้องมีสติ
- Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด
- A: คิดว่าไม่สอดคล้องกัน มันน้อยไปหน่อย เพราะค่าครองชีพเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ แต่ค่าตอบแทนไม่สูงตามครับ
- Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด
- A: ค่อนข้างยากลำบาก ต้องหาทำงานเยอะขึ้น ให้พอใช้
- Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข
- A: อยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน ทุกคนแข็งแรง
- Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว
- A: ทานข้าวกันบ้าง ดูทีวี ร่วมกัน
- Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร
- A: ก็อยู่กันแบบ ครอบครัว
- Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร
- A: ไม่ค่อยมี สอนเด็ก ๆ ว่ายนน้ำให้เป็นมากกว่า ก็จะทำไปเรื่อย เป็นประโยชน์ต่อสังคม

Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น

A: สังคมเน้นอารมณ์กันมากไปหน่อย ถ้าอยู่กันคิดกันแบบครอบครัว ก็จะช่วยให้มีอารมณ์ที่เย็นลง คิดถึงคนอื่น เห็นคุณค่าคนอื่น

Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร

A: สัก 80 % เป็นงานที่ไม่เครียด ได้ผ่อนคลาย เราได้ใช้ความรู้และประสบการณ์

Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน

A: อยากให้คิดว่าให้ความรู้ ให้พัฒนาความรู้ เน้นจุดมุ่งหมาย รู้จักหน้าที่ตนเอง อย่างเน้นธุรกิจมาก

บทสัมภาษณ์คนที่ 22

Q: เพศ A: ชาย

Q: อายุ A: 29 ปี

Q: ระดับการศึกษา A: ปริญญาโท

Q: สถานภาพ A: โสด

Q: งานประจำที่ทำอยู่ A: พนักงานข้าราชการ

Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ A: 1 ปี

Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้

A: เป็นเรื่องที่ดีครับ เราจะได้หารายได้เพิ่มอีกช่องทางหนึ่งเราจะได้ไม่ต้องจำใจอยู่กับงานประจำที่เราทำครับ

Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน

A: เป็นนักกีฬาว่ายน้ำครับ พอถึงจุดหนึ่งเราก็เลยได้เอาความรู้ที่ได้เรียนมา มาแชร์ให้กับผู้อื่น

Q: ท่านมีความคิดว่าจะจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด

A: ทำเรื่อยไป ๆ ครับ

Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร

A: 2-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ เป็นกิจกรรม เช่น วิ่งและยี่ดเหี้ยดกล้ำมเนื้อครับ

Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์

A: ไม่ค่อยมีครับ น้อยครับ

Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร

A: ก็อยู่ในเกณฑ์ที่ดี แข็งแรงครับ

Q: ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร

- A: มีครับ ส่วนใหญ่จะถามอาจารย์ของผมครับ ว่าถ้าเจอเคสแบบนี้มา ผมควรจะต้องแก้ไขอย่างไร เป็นการขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญครับ
- Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่าหน้าที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น
- A: มีการช่วยสอนแทนครับ เวลาที่เราติดธุระ เพื่อนก็จะเต็มใจช่วยอย่างเต็มที่
- Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน
- A: เล่นกีตาร์ ดูหนัง ฟังเพลงใช้เวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมงต่อวัน
- Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง
- A: ดูที่ปัญหาครับ ถ้ามันเกิดจากตัวเรา เราก็มาปรับปรุงแก้ไข หากเกิดจากผู้อื่นก็อาจจะใช้วิธีการเปิดใจคุยกัน ครับ
- Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง
- A: ค้นหาตามอินเทอร์เน็ต (Internet) โครงการฝึกอบรม และดูจากตำราเรียนบ้างครับ
- Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน
- A: เป็นเรื่องของเวลาครับ เพราะผมทั้งทำงานข้าราชการ และรับสอนว่ายน้ำด้วย ทำให้ต้องจัดสรรเวลาค่อนข้างลำบาก
- Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร
- A: ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วครับ
- Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง
- A: ส่วนใหญ่ก็ยังเชื่อในเรื่องของทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วครับมาใช้ในชีวิตการทำงาน
- Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด
- A: ยังมีความสอดคล้องกันครับ เพราะผมมาทำที่แรกด้วยรีปาว เลยไม่ทราบว่าที่อื่นเขาให้ Rate กันยังไง
- Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด
- A: ส่วนใหญ่ผมจะแบ่งเป็นเงินเก็บ 30-40% ของรายได้ครับ
- Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข
- A: การได้พูดคุยกัน บางครั้งอาจมีทะเลาะกันบ้าง แต่อย่างน้อยเรายังได้พูดคุยความคิดของแต่ละคนออกมาแล้วนำมาปรับซึ่งกันและกัน อีกอย่างการใช้เวลาร่วมกันก็เป็นสิ่งสำคัญครับ
- Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว
- A: ช่วยพ่อตกแต่งบ้าน จัดสวนครับ

Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร

A: ก็อยู่กันแบบพี่แบบน้องครับ

Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร

A: งานของในหลวง ร.9 ทำจิตอาสาด้วยครับ หลังจากทำแล้วรู้สึกดีที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมที่ทำนั้นครับ

Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น

A: คนเราควรมีทัศนคติบวกมากกว่าลบครับ

Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร

A: ผมมีความสุขครับ ได้สอนทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ทำให้มีความท้าทายในการทำงานดีครับ

Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน

A: พยายามมองในแง่บวกในการทำงานก็จะมีสุขครับ

บทสัมภาษณ์คนที่ 23

Q: เพศ A: หญิง

Q: อายุ A: 30 ปี

Q: ระดับการศึกษา A: ปริญญาตรี

Q: สถานภาพ A: โสด

Q: งานประจำที่ทำอยู่ A: ครูสอนว่ายน้ำโรงเรียนนานาชาติ

Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ A: 5 ปี

Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้

A: คิดว่าอาชีพเสริมก็สามารถสร้างรายได้ ทำให้มีรายได้เพิ่มเติม เราก็หารายได้ไปต่อยอดเพื่อหาความรู้ด้านนี้เพิ่มเติม เช่นการซื้อ หลักสูตรอบรม

Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน

A: เพราะว่าเป็นนักกีฬามาก่อน เลยอยากนำความรู้มาต่อยอด มาใช้ประโยชน์และก็รู้สึกสนุก

Q: ท่านมีความคิดว่าจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด

A: มีเป้าหมายต้องการพัฒนาตัวเองให้เป็นผู้เชี่ยวชาญ และจะทำไปเรื่อย ๆ จนเกษียณ

Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร

A: จะเป็นช่วงที่สอนเด็ก ๆ จะมีการลงสระน้ำพร้อมเด็ก ๆ ทุกวัน แต่ก็ไม่มีเวลาออกกำลังกายประเภทอื่นเพิ่มเติม

Q: ท่านมีกิจกรรมในการสร้างสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์

A: ไม่มีการสร้างสรรค์เท่าไรหรอก

Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร

A: สุขภาพยังแข็งแรงดี

Q: ในการฝึกสอนว่าผู้นำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร

A: มีการช่วยสอนกัน ปรึกษาปัญหาาร่วมกัน ใครที่ไปอบรมเทคนิคใหม่ ๆ มากี่จะมาแชร์กัน

Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่าผู้นำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น

A: ได้เกิดอุบัติเหตุชน เพื่อนสนิทที่เป็นครูด้วยกันก็ได้มีการช่วยเหลือเราโดยการสอนเด็ก ๆ แทนละ

Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน

A: ดูหนัง ถ้าเป็นวันหยุดพักผ่อนก็จะดูทั้งวันเลย

Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง

A: ฟังเพลง

Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง

A: พยายามหาหลักสูตรอบรม (Training) และสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต (Internet) ทั้งของไทยและต่างประเทศ

Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน

A: เนื่องจากทำงานอยู่โรงเรียนนานาชาติ ก็จะมีปัญหาในเรื่องภาษาและวัฒนธรรมที่แตกต่างกันแต่ละเชื้อชาติละ

Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร

A: ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วละ

Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนามาใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง

A: ขันติ ความอดทน

Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด

A: อยู่ในเกณฑ์ที่ได้รับได้ และคิดว่ายังมีความสอดคล้องกันอยู่ เพราะทำอาชีพเสริมอื่น ๆ ด้วยอยู่แล้ว ค่าใช้จ่ายเพียงพอต่อการใช้ในการชีวิตประจำวันละ

Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด

A: มีการเก็บเป็นสินทรัพย์แทน การออมเพื่อการลงทุน

Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข

A: การใช้เวลาร่วมกัน เพราะเราแยกออกมาอยู่คนเดียว ทำให้รู้สึกว่าการได้ใช้เวลากับที่บ้านเป็นสิ่งที่จะทำให้มีความสุขค่ะ

Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว

A: พุดคุยกันค่ะ

Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร

A: อยู่ในเกณฑ์ที่รับได้

Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร

A: ทุกเดือนจะไปเป็นอาสาสมัคร สอนออกกำลังกายฟรีให้สังคม ก็รู้สึกดี ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น

A: เรื่องของความมีน้ำใจ รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน พร้อมทั้งจะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร

A: มีความสุขค่ะ คิดว่าให้ตัวเอง 7 จาก 10 เพราะคิดว่าตัวเองยังต้องศึกษาเพิ่มเติมเพื่อให้หน้าที่การงานของตัวเองก้าวหน้า

Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน

A: ไม่มีความคิดเห็น

บทสัมภาษณ์คนที่ 24

Q: เพศ A: ชาย

Q: อายุ A: 25 ปี

Q: ระดับการศึกษา A: ปริญญาตรี

Q: สถานภาพ A: โสด

Q: งานประจำที่ทำอยู่ A: ครูสอนว่ายน้ำอิสระ (Freelance)

Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ A: 3 ปี

Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้

A: เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และการสอนว่ายน้ำเป็นการให้ความรู้กับเด็ก ๆ ด้วยครับ

Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน

A: สมัยที่เรียนปริญญาตรีก็ได้มีโอกาสได้เป็นผู้ฝึกสอน ทำให้รู้ว่าชอบ

Q: ท่านมีความคิดว่าจะอยากจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด

A: คิดว่าจะทำให้นานที่สุด

- Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร
- A: ก็มีการออกกำลังกายเกือบจะทุกวันต่อสัปดาห์อยู่แล้ว ทั้งว่ายน้ำและวิ่ง
- Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์
- A: มีบ้าง / อาทิตย์ละครั้ง 1-2 ครั้ง
- Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร
- A: สุขภาพแข็งแรงดี
- Q: ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร
- A: มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทำงานกันตลอด มีการแชร์เทคนิคกัน
- Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น
- A: ตอนไปทำกิจกรรมตามต่างจังหวัด สอนเด็กยากไร้เป็นงานที่ทำฟรี ผมชวนเพื่อน ๆ ไป เขาก็ให้ความร่วมมือเต็มที่ครับ
- Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน
- A: อ่านหนังสือบ้าง ดูภาพยนตร์ส่วนตัว
- Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง
- A: ไปออกกำลังกาย พบปะและปรึกษาเพื่อนครับ
- Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง
- A: อ่านหนังสือ และขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ
- Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน
- A: ความขี้เกียจส่วนตัวและการอ่านข้อมูลแล้วยังไม่เข้าใจก็ต้องค้นหาความรู้ไปเรื่อย ๆ
- Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร
- A: ใช้เป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ และมีการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันครับ
- Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง
- A: ก็มีการนำมาใช้ เช่น ศีล 5
- Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด
- A: ก็สอดคล้องกัน ถ้าเรารู้จักใช้เงินอย่างประหยัด
- Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด
- A: มีการแบ่งเงินเป็นส่วน ๆ ทั้งส่วนที่เก็บ และส่วนที่ใช้
- Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข
- A: ใช้เวลาร่วมกันกับครอบครัว

- Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว
 A: กินข้าวร่วมกันกับครอบครัว ซ่อมแซมบ้าน
- Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร
 A: มีความสุข สนุกสนาน อยู่กันเป็นครอบครัว
- Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร
 A: ได้มีโอกาสสอนเด็กด้อยโอกาส ก็รู้สึกดี รู้สึกสนุกและได้เห็นเด็ก ๆ มีพัฒนาการว่ายนํ้า ก็มีความสุข
- Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น
 A: การรู้จักแบ่งปัน คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นสิ่งที่จะทำให้สังคมน่าอยู่ครับ
- Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายนํ้าขึ้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร
 A: รู้สึกมีความสุขที่เด็กสามารถนำความรู้ไปต่อยอดได้ นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ รู้สึกภูมิใจ
- Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน
 A: ถ้าเราศึกษาหาความรู้ตลอด และถ่ายทอดความรู้ให้อย่างถูกต้อง เด็ก ๆ ก็จะสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ได้ถูกต้อง

บทสัมภาษณ์คนที่ 25

- Q: เพศ
 A: ชาย
- Q: อายุ
 A: 34 ปี
- Q: ระดับการศึกษา
 A: ปริญญาโท
- Q: สถานภาพ
 A: สมรส
- Q: งานประจำที่ทำอยู่
 A: ครูสอนว่ายนํ้าอิสระ (Freelance)
- Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายนํ้า
 A: 15 ปี
- Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้
 A: จริง ๆ เป็นงานสอนพิเศษนักกีฬาว่ายนํ้า เป็นงานที่ดี ที่ได้สอนเด็ก ๆ อาชีพนี้มีรายได้ที่โอเค
- Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายนํ้าขึ้นพื้นฐาน
 A: ประสบการณ์เป็นนักกีฬาว่ายนํ้ามาก่อน เลยตัดสินใจที่จะทำอาชีพนี้
- Q: ท่านมีความคิดว่าจะอยากจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายนํ้าขึ้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด
 A: คิดว่าจะทำอาชีพนี้ให้นานที่สุดและจะไปตลอด
- Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร
 A: ออกกำลังกายประมาณ 3-4 วัน ต่อสัปดาห์ ก็จะมีวิ่งบ้าง คาดิโอ วิดพื้น

Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์

A: สัปดาห์ละครั้ง

Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร

A: ปานกลาง สุขภาพปกติ แข็งแรงดี

Q: ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร

A: มีการพูดคุย แชร์เรื่องราวกันตลอด เทคนิคการสอน

Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น

A: หลังมีการจัดการแข่งขันกันก็จะมีการมาพูดคุย แชร์ประสบการณ์กัน หรือพูดถึงเคสไหนที่ยาก ๆ มาปรึกษากัน หาวิธีจัดการร่วมกัน

Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน

A: พาครอบครัวไปเที่ยว ดูหนัง ฟังเพลง

Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง

A: ฟังเพลง ออกกำลังกาย

Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง

A: มีเข้าอบรม และสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต (Internet)

Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน

A: เครื่องมือในการฝึกซ้อมที่มีราคาแพง

Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร

A: เป็นสิ่งที่ใช้ยึดเหนี่ยวจิตใจครับ ทำให้มีสมาธิ

Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง

A: อธิบาท 4

Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด

A: สอดคล้อง มีเหลือเก็บบ้าง

Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด

A: มีการเก็บเงินประมาณ 20% ของรายได้

Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข

A: พาครอบครัวไปเที่ยวต่างจังหวัด

Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว

A: พาครอบครัวไปสถานที่ท่องเที่ยวตามต่างจังหวัด

Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร

A: เป็นสังคมที่โอเค ใจดี เชื่อใจกัน

Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร

A: เก็บขยะในทะเล ก็รู้สึกโอเคที่ได้ช่วยสังคม ได้เป็นตัวอย่างที่ดี

Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น

A: รับผิดชอบตัวเอง รู้จักหน้าที่ของตัวเอง

Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร

A: มีความสุขมาก ได้เห็นพัฒนาการของเด็ก ๆ ได้เห็นเด็ก ๆ เติบโตเป็นคนที่มีคุณภาพ

Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน

A: ถ้าทำงานที่เรารักก็มีความสุขในการทำงาน โดยอัตโนมัติ อีกทั้งเวลาเจออุปสรรคก็จะทำให้มีใจสู้ และพร้อมเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาครับ

บทสัมภาษณ์คนที่ 26

Q: เพศ

A: ชาย

Q: อายุ

A: 33 ปี

Q: ระดับการศึกษา

A: ปริญญาตรี

Q: สถานภาพ

A: สมรส

Q: งานประจำที่ทำอยู่

A: เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำอิสระ (Freelance) และสอนว่ายน้ำให้กับทางผู้พิการทางปัญญา

Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ A: 12 ปี

Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้

A: ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ สามารถเป็นอาชีพเสริมได้ รวมทั้งได้รายได้เพิ่ม

Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน

A: ผมเป็นนักกีฬาเก่า ซึ่งก่อนหน้านั้นผมได้มีโอกาสไปทำงานแนวอื่นมา ทำให้รู้ว่าชอบมีด้านกีฬา จึงกลับมาทำในส่วนนี้ ถือว่าเป็นอาชีพที่อิสระ ทำให้แบ่งเวลาได้อย่างชัดเจน

Q: ท่านมีความคิดว่าจะอยากจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด

A: ทำไปเรื่อย ๆ แต่ก็กำลังมองหาอื่น ๆ ทำเพิ่มเติมอยู่

Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร

A: 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นการออกกำลังกายด้านบอดี้เวท และกระโดดเชือกบ้าง

Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์

A: 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร

A: สุขภาพแข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัว

Q: ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร

A: มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ๆ ต่างสโมสร แลกเปลี่ยนเทคนิคความรู้ใหม่ ๆ ซึ่งกันและกัน

Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น

A: มีการช่วยเหลือกัน เพื่อน ๆ ร่วมงานมีน้ำใจช่วยเหลือ

Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน

A: ใช้เวลาว่างดูหนัง ประมาณ 3 ชั่วโมงต่อวัน

Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง

A: ออกกำลังกาย

Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง

A: สืบค้นทางอินเทอร์เน็ต (Internet)

Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน

A: ขาดแคลนอุปกรณ์ทันสมัย เนื่องจากอุปกรณ์มีราคาสูง แต่ก็พยายามดัดแปลงอุปกรณ์ที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร

A: คำสอนของศาสนาถือว่าเป็นสิ่งที่ดี สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันและเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจครับ

Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง

A: ได้มีการนำคำสอนของศาสนาในเรื่องของ วิริยะ อุตสาหะ นำมาใช้กับเด็ก ๆ

Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด

A: สมเหตุสมผล อยู่ในเกณฑ์ที่รับได้

Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด

A: มีการจัดการวางแผนการใช้เงิน

Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข

A: เพราะผมทำงานเกือบทั้งอาทิตย์ ไปสอนหลายที่ การได้ใช้เวลาร่วมกันและการพูดคุยกัน จะทำให้เกิดความเข้าใจกันภายในครอบครัวครับ

- Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว
 A: ดูหนัง ฟังเพลง
- Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร
 A: การแบ่งปัน มีน้ำใจ ช่วยกันแก้ปัญหา
- Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร
 A: เป็นวิทยากรแนะนำเด็กมีปัญหา (APPD) รู้สึกอยากเข้าร่วมโครงการเด็กพิการและเด็กที่ขาดโอกาส
 อยากให้มีโครงการดี ๆ แบบนี้เยอะ ๆ และอยากมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคมครับ
- Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น
 A: ทุกคนควรมีน้ำใจ จะทำให้สังคมดีขึ้น
- Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร
 A: ผมก็รู้สึกมีความสุขมาก เพราะ โอกาสที่ได้แนะนำเด็กพิการ และช่วยเหลือผู้อื่น
- Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน
 A: การทำงานที่รัก จะทำให้สนุกกับงาน

บทสัมภาษณ์คนที่ 27

- Q: เพศ
 A: ชาย
- Q: อายุ
 A: 32 ปี
- Q: ระดับการศึกษา
 A: ปริญญาโท
- Q: สถานภาพ
 A: สมรส
- Q: งานประจำที่ทำอยู่
 A: ข้าราชการ
- Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ
 A: 20 ปี
- Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้
 A: อาชีพเสริมสามารถสร้างรายได้ที่ดีและได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน
 A: เป็นนักกีฬาอยู่แล้ว ใช้ความรู้ความสามารถที่มี มีการไปอบรมเรียนรู้เพิ่มเติม
- Q: ท่านมีความคิดว่าจะอยากจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด
 A: เนื่องจากจบสายกีฬามาอยู่แล้ว ก็คิดว่าจะทำสายนี้จนกว่าจะเกษียณ
- Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร
 A: ประมาณ 3 วันต่อสัปดาห์ มีการออกกำลังกายด้วยว่ายน้ำบ้าง และวิ่ง
- Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์

- A: 1 วันต่อสัปดาห์
- Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร
- A: สุขภาพแข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัว พยายามออกกำลังกายให้มากขึ้น
- Q: ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร
- A: แลกเปลี่ยนประสบการณ์ แนะนำกัน
- Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น
- A: ร่วมกันทำงาน มีการแบ่งกันทำงาน แนะนำกันตลอดและมีความสามัคคี
- Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน
- A: พักผ่อนอยู่กับครอบครัว เล่นสนุกสนานกับลูก ๆ ถ้าเป็นวันพักผ่อนก็จะอยู่กับครอบครัวทั้งวัน
- Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง
- A: ปรึกษากันกับครอบครัว
- Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง
- A: สืบค้นทางอินเทอร์เน็ต (Internet) ตามสื่อเทคโนโลยี ในเชิงการปฏิบัติจริงก็จะเข้าร่วมอบรมตามโครงการต่าง ๆ ที่ได้จัดขึ้น
- Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน
- A: เรื่องของเทคโนโลยี ยังไม่เข้าใจวิธีการใช้มากเท่าไร
- Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร
- A: นำศาสนามาใช้ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ
- Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง
- A: การนำปรัชญาของพลศึกษา "ทำอะไรต้องทำจริง อะไรต้องรู้จริง"
- Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด
- A: สมเหตุสมผล อยู่ในเกณฑ์รับได้
- Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด
- A: ตกลงร่วมกันกับครอบครัว มีการแบ่งส่วนค่าใช้จ่ายด้านครอบครัว และด้านส่วนตัว
- Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข
- A: เคารพซึ่งกันและกัน ให้เกียรติกัน
- Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว
- A: พาครอบครัวไปเที่ยว ออกกำลังกายกัน

Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร

A: เป็นสังคมที่ดี

Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร

A: จัดอบรมให้ความรู้ และให้บริการด้านการฝึกว่ายน้ำให้ผู้ด้อยโอกาส รู้สึกดีใจ มีความสุข

Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น

A: ควรให้โอกาสทุกคนทุกด้าน มีความเสมอภาคกัน ไม่ว่าจะเป็นผู้ด้อยโอกาสและผู้พิการ

Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร

A: ผมอยู่กับกีฬาว่ายน้ำระยะเวลานาน รู้สึกซึมซับ ทำให้รู้สึกรัก ได้แนะนำให้เด็ก ๆ ได้ออกกำลังกาย ดีใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งกับเด็ก ๆ รู้สึกเหมือนเป็นครอบครัว

Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน

A: ไม่มีความคิดเห็น

บทสัมภาษณ์คนที่ 28

Q: เพศ

A: หญิง

Q: อายุ

A: 40 ปี

Q: ระดับการศึกษา

A: ปริญญาตรี

Q: สถานภาพ

A: โสด

Q: งานประจำที่ทำอยู่

A: ครูสอนว่ายน้ำอิสระ (Freelance)

Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ A: 12 ปี

Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้

A: สามารถสร้างรายได้มากขึ้น

Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน

A: เรียนจบด้านกีฬามาอยู่แล้ว

Q: ท่านมีความคิดว่าจะอยากจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด

A: จนกว่าจะเกษียณ

Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร

A: เกือบจะทุกวัน

Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์

A: ไปออกกำลังกายกับเพื่อน เดินออกกำลังกาย เข้าฟิตเนส ว่ายน้ำ 6-7 วันต่อสัปดาห์

Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร

A: มีร่างกายแข็งแรงดี

Q: ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร

A: แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เทคนิคใหม่ ๆ

Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น

A: เวลาที่มีเพื่อนในกลุ่มมีปัญหา เพื่อน ๆ ก็จะระดมความคิดช่วยกันกันแก้ปัญหา

Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน

A: ดูทีวี ทำกับข้าว เล่นกับสัตว์เลี้ยง

Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง

A: ดูแลตัน ไม้บ๊อง เล่นกับสัตว์เลี้ยงบ้าง

Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง

A: สืบค้นในอินเทอร์เน็ต (Internet)

Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน

A: เนื่องจากเป็นการทำงานในน้ำ บางครั้งที่สภาพอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ๆ ก็ส่งผลต่อสุขภาพ

Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร

A: มีความเชื่อศาสนา มีการทำบุญตลอด

Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง

A: นำคำสอนทางศาสนามาปรับใช้กับตัวเอง ฝึกตัวเองให้มีสติและมีสมาธิ

Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด

A: สมเหตุสมผล

Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด

A: มีการสะสมเงินออม และการลงทุนซื้อประกันชีวิตให้ตัวเอง

Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข

A: ใช้เวลาร่วมกันกับครอบครัว มีการพูดคุยกัน

Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว

A: ออกกำลังกายร่วมกัน ปลูกต้นไม้ร่วมกัน

Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร

A: เป็นสังคมที่ดี ช่วยกัน

- Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร
 A: จิตอาสา รู้สึกมีคุณค่าที่ได้ช่วยเหลือสังคม
 Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น
 A: ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว
 Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร
 A: มีความสุขดี ไม่มีปัญหา เพราะอยู่กับแบบครอบครัว
 Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน
 A: เราควรมีความจริงใจต่อกัน ก็จะทำให้สังคมมีความสุข

บทสัมภาษณ์คนที่ 29

- Q: เพศ
 A: ชาย
 Q: อายุ
 A: 28 ปี
 Q: ระดับการศึกษา
 A: ต่ำกว่าปริญญาตรี
 Q: สถานภาพ
 A: โสด
 Q: งานประจำที่ทำอยู่
 A: ครูสอนว่ายน้ำอิสระ (Freelance)
 Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ
 A: 8 ปี
 Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้
 A: เป็นทางเลือกที่ดีและน่าสนใจ
 Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน
 A: เป็นนักกีฬามาก่อน ชอบด้านการกีฬาและการออกกำลังกาย และได้มีโอกาสในการเข้าร่วมโครงการครูฝึกสอนของของกรมพลศึกษา
 Q: ท่านมีความคิดว่าจะอยากจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด
 A: คิดว่าจะทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเกษียณ
 Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร
 A: 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ เช่นการว่ายน้ำบ้าง และบาสเก็ตบอล
 Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์
 A: ประมาณ 2-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์
 Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร
 A: สุขภาพแข็งแรงดี ปกติดี

Q: ในการฝึกสอนว่ายนน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร

A: มีการแลกเปลี่ยนความรู้กันอยู่ตลอด ที่ ๆ ก็จะมีควมรู้มาก ก็จะแนะนำน้อง ๆ

Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายนน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น

A: ให้คำแนะนำช่วยเหลือ ในการเรียนการสอน ใส่ใจดูแล มีการชื่นชมกัน

Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน

A: อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง และการออกกำลังกาย 7- 8 ชั่วโมง

Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง

A: ได้มีการสวดมนต์นั่งสมาธิ ออกกำลังกายบ้าง และพบปะพูดคุยกับคนที่ไว้ใจที่สามารถให้คำปรึกษาได้

Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง

A: สืบค้นความรู้ทางอินเทอร์เน็ต (Internet) และพูดคุยกับผู้ที่มีความรู้

Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน

A: สถานที่และอุปกรณ์ไม่พร้อม รวมทั้งระบบทางราชการล่าช้า

Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร

A: พยายามทำความเข้าใจศาสนาอื่น เข้าใจถึงวัฒนธรรมของทุกศาสนา

Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง

A: การปล่อยการ และการใช้เหตุและผล เพราะต้องอยู่กับเด็ก ๆ ต้องพยายามทำความเข้าใจในตัวเด็ก เด็กบางคนก็กลัวน้ำมาก เพราะเคยตกน้ำมาก่อน ซึ่งผมคิดว่าทุกคนมีเหตุผลในตัวเอง

Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด

A: ก่อนข้างสมเหตุสมผล เนื่องจากยังไม่มีภาระหนี้สูงมากเท่าไร

Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากน้อยเพียงใด

A: มีการวางแผนการเก็บเงิน แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ 1) จัดการกับค่าใช้จ่ายคงที่ก่อน 2) เก็บออม และ 3) ค่อยนำส่วนที่เหลือมาใช้ในชีวิตประจำวัน

Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข

A: ทำให้ครอบครัวสบายใจ เป็นที่พึ่งให้ครอบครัวได้ มีความห่วงใยกัน

Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว

A: ในช่วงเทศกาลสำคัญก็มีการจัดกิจกรรม รดน้ำคำหัวผู้ใหญ่

Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร

A: มีความสุขดี มีความเป็นกันเอง ให้ความช่วยเหลือกัน

- Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร
- A: โครงการสอนเด็ก ๆ ฟรี บริการสังคมรู้สึกว่ามีความสุขและภาคภูมิใจ การให้แบบไม่หวังสิ่งตอบแทน
- Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น
- A: การมีจิตสำนึก รู้จักหน้าที่ของตนเอง และต้องมีคุณธรรมประจำใจ
- Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร
- A: มีความสุขและความภูมิใจที่ได้ฝึกเด็ก ๆ และหวังว่าเด็ก ๆ จะนำความรู้ที่เราสอนไปสร้างอาชีพและต่อยอดได้
- Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน
- A: การรู้จักทำความเข้าใจผู้อื่น และการปล่อยวาง พยายามเข้าใจผู้อื่นให้มากขึ้น

บทสัมภาษณ์คนที่ 30

- Q: เพศ A: หญิง
- Q: อายุ A: 31 ปี
- Q: ระดับการศึกษา A: ปริญญาตรี
- Q: สถานภาพ A: โสด
- Q: งานประจำที่ทำอยู่ A: เจ้าหน้าที่ช่วยชีวิต (Life Guard)
- Q: อายุการทำงานของการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ A: 6 ปี
- Q: ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับงานอดิเรกสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้
- A: เป็นงานที่ดี ที่ได้สอนเด็ก ๆ และได้อยู่กับเด็ก ๆ
- Q: เหตุผลที่ตัดสินใจมารับหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน
- A: เนื่องจากทำงานอยู่กับน้ำอยู่แล้วเลยคิดว่าคงจะดี ที่ได้นำความรู้มาต่อยอดเพิ่มเติม
- Q: ท่านมีความคิดว่าจะอยากจะทำอาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานนานมากน้อยเพียงใด
- A: คิดว่าจะทำอาชีพนี้ไปจนกว่าจะเกษียณ
- Q: ท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดต่อสัปดาห์และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นคืออะไร
- A: ออกกำลังกายประมาณ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ออกกำลังกายแบบคาดิโอบ้าง และก็มีวิ่งบ้าง
- Q: ท่านมีกิจกรรมในการสังสรรค์บ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์
- A: ไม่บ่อยมากค่ะ 1 ครั้งต่อสัปดาห์
- Q: ปัจจุบันท่านมีความคิดเห็นต่อสุขภาพตนเองอย่างไร
- A: ตอนนี้ก็ไม่ค่อยดีเท่าไรเพราะเนื่องจากมีโรคประจำตัวอยู่

- Q: ในการฝึกสอนว่ายน้ำท่านได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร
- A: ก็ได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการทำงานกับเพื่อนร่วมงาน ได้คุยกับผู้ที่มีการประสบการณ์มากกว่าเรา เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ และมีการสอบถามผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอคำแนะนำค่ะ
- Q: ตั้งแต่ที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่นี้มา ความมีน้ำใจงามของเพื่อนร่วมงานอันไหนที่ทำให้รู้สึกประทับใจ และรบกวนช่วยอธิบายความประทับใจนั้น
- A: ช่วยเหลือซึ่งกันแล้ว พูดคุยปรึกษากันได้
- Q: ในวันหยุดของท่านได้ใช้เวลากับการพักผ่อนประเภทใดและใช้เวลาเฉลี่ยประมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน
- A: ใช้เวลาพักผ่อนด้วยการดูหนัง ประมาณ 2 ชั่วโมงต่อวัน
- Q: ท่านมีวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดอย่างไรบ้าง
- A: วิธีการผ่อนคลายส่วนมากจะพูดคุยกับครอบครัว โทรไปปรึกษาคุณพ่อ
- Q: ท่านมีวิธีการหาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเองในการทำงานของท่านให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง
- A: มีการพัฒนาตนเองด้วยการหาความรู้ทางอินเทอร์เน็ต (Internet) ดูเทคนิค วิธีการฝึกซ้อมใหม่ ๆ
- Q: มีสิ่งใดบ้างที่ขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของท่าน
- A: สิ่งที่ขัดขวางการพัฒนาตนเอง จะเป็นในเรื่องของวินัย
- Q: ศาสนาและศีลธรรมในมุมมองของท่านคืออะไร
- A: การทำบุญไม่เบียดเบียนผู้อื่น เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
- Q: ท่านมีการนำหลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ในชีวิตการทำงานอย่างไรบ้าง
- A: การนำคำสอนทางศาสนาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน สอนให้เด็กมีสติและมีความอดทน
- Q: ค่าครองชีพในปัจจุบันกับค่าตอบแทนที่ได้รับมีความสอดคล้องกันเพียงใด
- A: ค่าครองชีพที่ได้รับกับผลตอบแทน สมเหตุสมผล
- Q: ท่านมีการบริหารจัดการทางการเงิน เช่น มีเงินออมหรือการลงทุนทางการเงินมากนักน้อยเพียงใด
- A: การบริหารเงินคือการวางแผนการใช้เงิน ทั้งส่วนที่ใช้ และส่วนที่เก็บ
- Q: ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข
- A: มีการใช้เวลาด้วยกันในครอบครัว ปรึกษากัน
- Q: ท่านมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว
- A: มีกิจกรรมที่ทำร่วมกัน เช่น การไปทำบุญร่วมกันกับครอบครัว
- Q: ท่านคิดว่าสังคมในที่ทำงานของท่านเป็นอย่างไร
- A: สังคมในการทำงานของครูสอนว่ายน้ำที่นี้ อยู่กันเหมือนเพื่อน เป็นเหมือนครอบครัว คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกันค่ะ

Q: ท่านเคยร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอะไรบ้าง และท่านมีความรู้สึกอย่างไร

A: ก็มีโอกาสร่วมกิจกรรมทางสังคม มีการบริจาคเงินให้กับเด็ก ๆ ยากไร้ บริจาคอุปกรณ์กีฬา ทำบุญให้วัด และร่วมบริจาคของผ้าป่าอยู่เสมอ

Q: ท่านคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่จะทำให้สังคมดีขึ้น

A: เป็นการแบ่งปัน และช่วยเหลือกัน เช่น การที่ได้ทำบุญ และได้บริจาคให้กับเด็ก ๆ

Q: ปัจจุบันท่านมีความสุขในการทำงานจากการเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานหรือไม่ อย่างไร

A: มีความสุขที่ได้อยู่กับเด็ก ๆ เห็นเด็ก ๆ มีความสุขในการทำกิจกรรม และการฝึกว่ายน้ำ

Q: ท่านมีข้อเสนอแนะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขในการทำงานของท่าน

A: มีความสุขกับสิ่งที่เราทำ ความตั้งใจมันจะมาเอง แล้วเราจะทำมันออกได้เป็นอย่างดี

