

# การทำงานเป็นกะของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดชลบุรี

## Shift Work of Employees in Industrial Factories at Chonburi Province

วรรณภา ลือกิตินันท์<sup>1</sup>

Wannapa Luekitinan

Received: September 9, 2019

Revised: October 16 2019

Accepted: October 17, 2019

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลกระทบและแนวทางการปรับตัวในการทำงานเป็นกะของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เพื่อให้เกิดความสมดุลในชีวิตและการทำงานในเชิงประจักษ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ พนักงานที่ทำงานเป็นกะในโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดชลบุรี จำนวน 22 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง และใช้การสุ่มแบบเจาะจง ผลวิจัยพบว่า การทำงานเป็นกะมีผลกระทบด้านสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วยอาการปวดศีรษะ ปัญหาด้านระบบทางเดินอาหาร ร่างกายอ่อนล้าเนื่องจากนอนหลับไม่เพียงพอ และปัญหาด้านสุขภาพจิต นอกจากนี้ยังพบว่าการทำงานเป็นกะของพนักงานยังมีผลกระทบด้านครอบครัว สังคมและการดำเนินชีวิต ซึ่งประกอบด้วยด้านความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และด้านการเข้าสังคม สำหรับแนวทางการปรับตัวของพนักงานที่ทำงานเป็นกะในเบื้องต้น คือ การปรับเวลานอน งดอาหารประเภทคาเฟอีน การรับประทานอาหารให้ตรงเวลา และออกกำลังกายอย่างเหมาะสม รวมถึงการปรับเปลี่ยนทัศนคติเชิงบวก ทากิจกรรมคลายเครียด และระบายเรื่องทุกข้อใจให้ผู้อื่นฟัง รวมถึงจัดทำตารางเวลาในการทำกิจกรรมกับครอบครัวและเพื่อนให้ชัดเจน และปฏิเสธการทำงานล่วงเวลา สำหรับข้อเสนอแนะจากการศึกษาพนักงานอาจพิจารณาเรื่องการเลือกที่อยู่อาศัยที่ใกล้โรงงาน การดูแลสุขภาพกายและจิตใจ และการจัดตารางเวลาว่างให้สอดคล้องกับสมาชิกในครอบครัว ส่วนสถานประกอบการอาจพิจารณาจัดสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ห้องพักระหว่างเข้ากะ ที่พักอาศัยในบริเวณโรงงาน เป็นต้น รวมถึงการจัดสวัสดิการค่าตอบแทนพิเศษเพิ่มเติมให้กับพนักงานที่ทำงานเป็นกะ การจัดกิจกรรมเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างพนักงานและครอบครัวมากกว่าปีละ 1 ครั้ง

**คำสำคัญ:** การทำงานเป็นกะ โรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดชลบุรี

---

<sup>1</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดอกเตอร์ คณะการจัดการและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 20131 โทรศัพท์ 083-1124070 e-Mail: wannapa.w236@gmail.com

## Abstract

This study was qualitative research that aimed to explore the empirical effects of shift work and the adaptation of industrial shift worker in order to achieve work life balance. The key informants were 22 shift workers who work in industrial factories at Chonburi province. For data gathering, the semi-structure interview was used and purposive sampling was employed. The finding indicated that shift work has an effect on health that consisted of headache symptom, digestive system problems, physical tiredness due to insufficient sleep, and mental health. In addition, employees' shift work had an effect on families, society and lifestyle that consisted of family relationship and social relationship. For primary guideline of shift workers' adaption, the adjusting bedtime, refraining from caffeine, eating on time, exercising appropriately, changing positive attitudes, doing activities that relieve stress, and release the distress to others were suggested. Moreover, employees must set a clear activities schedule for family and friends, including refusing overtime work. For research suggestions, employees may consider choosing housing near the factory, strengthening physical and mental health care, and scheduling free time in accordance with family members. Meanwhile, the enterprise may consider providing facilities, such as rooms during the shift break, employee accommodation in the factory area. Moreover, the company should provide the additional benefits for shift staffs and hold the family member relationship building activities more than once a year.

**Keywords:** Shift work, Industrial factory, Chonburi province

## ความเป็นมา/บทนำ

สถานการณ์แรงงานในภาคอุตสาหกรรม ปี พ.ศ. 2560 ประเทศไทยมีประชากรที่อยู่ในวัยทำงานหรืออายุ 15 ปีขึ้นไปจำนวน 55.96 ล้านคน เป็นผู้อยู่ในกำลังแรงงานจำนวน 38.10 ล้านคน ผู้มีงานทำจำนวน 37.46 ล้านคน ผู้ว่างงานจำนวน 0.45 ล้านคน และผู้รอฤดูกาลจำนวน 0.19 ล้านคน เมื่อพิจารณาอัตราการจ้างงานในภาคอุตสาหกรรม คิดเป็นร้อยละ 22.85 โดยมีอัตราการจ้างงานในอุตสาหกรรมการขายส่ง การขายปลีก การซ่อมแซมยานยนต์ ของใช้ส่วนบุคคล และของใช้ในครัวเรือนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 16.87 รองลงมา คือ อุตสาหกรรมการผลิต คิดเป็นร้อยละ 16.30 (กระทรวงแรงงาน, 2561) โดยสถานการณ์โรงงานอุตสาหกรรมในปัจจุบันมีการดำเนินงานติดต่อกันตลอด 24 ชั่วโมง

และมีการแบ่งช่วงเวลางานของพนักงานเป็นช่วงเวลา หรือที่เรียกว่า การทำงานเป็นกะ (Shift work) เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างต่อเนื่อง โดยแบ่งช่วงระยะเวลาการทำงานเป็น 8 ชั่วโมง จำนวน 3 กะ ได้แก่ กะกลางวัน กะบ่าย และกะกลางคืน เป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายด้านค่าล่วงเวลาได้มากขึ้น รวมถึงสามารถใช้เครื่องจักรได้อย่างเต็มกำลัง และยังสามารถสนองความต้องการสินค้าของผู้บริโภคได้อย่างเต็มที่

อย่างไรก็ตาม การทำงานเป็นกะในภาคอุตสาหกรรม ส่งผลกระทบต่อด้านสุขภาพและการดำเนินชีวิตของพนักงาน เพราะระบบการทำงานของร่างกายขัดกับธรรมชาติ หากปรับตัวไม่ได้จะเป็นสาเหตุที่นำมาซึ่งปัญหาสุขภาพต่างๆ ได้แก่ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะอาหาร โรคระบบทางเดินอาหาร โรคเบาหวาน ภาวะวิตกกังวล ซึมเศร้า ส่วนทางด้านครอบครัวและสังคม ทำให้การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นไปได้ยาก หากทำงานในกะกลางคืนตลอด จะมีปัญหาในเรื่องเพื่อนและความสัมพันธ์ในครอบครัว เพราะไม่มีเวลาอยู่ด้วยกัน เช่น ปัญหาความเครียดในชีวิตสมรส ไม่มีส่วนร่วมในการเลี้ยงดูบุตร เป็นต้น (ณัฐพล ประจวบพันธ์ศรี, 2552) ซึ่งพนักงานที่ทำงานเป็นกะก็จะต้องมีการปรับตัวและพฤติกรรมในการใช้ชีวิตในแต่ละวันให้เหมาะสม (ฉัฐญาณ วังศรีธนนันท์, 2562) โดยผลกระทบจากการทำงานเป็นกะจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมสุขภาพ และสร้างความสมดุลในการดำเนินชีวิตของพนักงาน

จังหวัดชลบุรี เป็นจังหวัดที่มีความสำคัญทางเศรษฐกิจของประเทศ เนื่องจากมีการขยายตัวทางเศรษฐกิจ และมีจำนวนแรงงานจำนวนมาก ซึ่งจากข้อมูลของสำนักงานประกันสังคม พบว่า จำนวนสถานประกอบการในพื้นที่เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก ในเดือนกรกฎาคม พ.ศ.2560 มีจำนวน 34,129 แห่ง ส่วนใหญ่อยู่ในจังหวัดชลบุรี รองลงมา คือ จังหวัดระยอง และจังหวัดฉะเชิงเทรา ตามลำดับ และเมื่อประเมินด้วยข้อมูลของปี พ.ศ.2557-2560 เป็นรายเดือน พบว่าจังหวัดชลบุรีมีการขยายตัวมากที่สุด (สำนักงานปลัดกระทรวงเศรษฐกิจการแรงงาน, 2560) และเมื่อพิจารณาประชากรในภาคอุตสาหกรรมในจังหวัดชลบุรี พบว่า ในปี พ.ศ.2560 ประชากรและกำลังแรงงานที่อยู่ในภาคอุตสาหกรรม ซึ่งมีอายุ 15 ปีขึ้นไป มีจำนวน 1,466,989 คน เป็นผู้อยู่ในกำลังแรงงาน 1,032,469 คน ประกอบด้วย ผู้มีงานทำ 1,025,079 คน ผู้ว่างงาน 7,070 คน และรอฤดูกาล 320 คน (สำนักงานสถิติจังหวัดชลบุรี, 2560)

การศึกษาเรื่อง การทำงานเป็นกะของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดชลบุรี นี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลกระทบจากการทำงานเป็นกะตามทัศนะของพนักงาน และแนวทางการปรับตัวของพนักงานที่ทำงานเป็นกะ เพื่อให้เกิดความสมดุลในชีวิตและการทำงานในเบื้องต้นของพนักงานที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดชลบุรี ซึ่งในงานวิจัยส่วนมากก่อนหน้านี้ มิได้มีการศึกษาในบริบทของพนักงานกลุ่มโรงงานอุตสาหกรรม ที่มีลักษณะการทำงานเป็นการใช้กำลังแรงงานอย่างเข้มข้น มีเพียงแต่การศึกษาในธุรกิจค้าปลีก ธุรกิจสายการบิน และโรงพยาบาลเท่านั้น ทั้งนี้ผลวิจัยที่ได้จะทำให้

ทราบสภาพการทำงานของพนักงานเป็นกะในโรงงานอุตสาหกรรมในปัจจุบัน และผลกระทบที่เกิดขึ้น อันเป็นประโยชน์ต่อการหาแนวทางและรูปแบบการสร้างสมดุลชีวิตในการทำงานให้กับพนักงานที่ทำงานเป็นกะ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับพนักงาน

## วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลกระทบจากการทำงานเป็นกะ แนวทางการปรับตัวของพนักงานที่ทำงานเป็นกะ เพื่อให้เกิดความสมดุลในชีวิตและการทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดชลบุรี

## ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา ประเด็นที่ศึกษา คือ ผลกระทบจากการทำงานเป็นกะ และแนวทางการปรับตัวของพนักงานที่ทำงานเป็นกะเพื่อให้เกิดความสมดุลในชีวิตและการทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดชลบุรี โดยศึกษาจากประสบการณ์ของพนักงานที่ทำงานเป็นกะในโรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งผู้วิจัย กำหนดค่านิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ ดังนี้

พนักงานกะ หมายถึง พนักงานที่บริษัทตกลงจ่ายค่าตอบแทนเป็นรายเดือน โดยให้พนักงานปฏิบัติหน้าที่ทำงานในช่วงเวลาที่กำหนด แบ่งออกเป็นกะเช้า กะบ่าย กะกลางคืน ซึ่งจะสลับหมุนเวียนกะ หรือไม่หมุนเวียนกะก็ได้

โรงงานอุตสาหกรรม หมายถึง โรงงานอุตสาหกรรมในจังหวัดชลบุรี ที่มีการผลิตหรือแปรสภาพวัตถุดิบ โดยใช้แรงงานจำนวนมาก เพื่อให้ได้เป็นผลิตภัณฑ์สำหรับการค้า

ผลกระทบจากการทำงานเป็นกะ หมายถึง ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการทำงานเป็นกะของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม ในจังหวัดชลบุรี โดยจำแนกเป็น 1) ผลกระทบทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีผลต่อสภาพร่างกาย การเกิดโรค อាកาร และสภาพอารมณ์ทางจิตใจ และ 2) ผลกระทบด้านครอบครัว สังคม และการดำเนินชีวิต ที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เพื่อน คู่รัก และสังคม

แนวทางการปรับตัวของพนักงานที่ทำงานเป็นกะเพื่อให้เกิดความสมดุลในชีวิตและการทำงาน หมายถึง แนวทางการปรับตัวของพนักงานที่ทำงานเป็นกะในด้านร่างกาย และจิตใจ ตลอดจนการดำเนินชีวิตทางสังคม

2. ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ พนักงานที่ทำงานเป็นกะในโรงงานอุตสาหกรรมในจังหวัดชลบุรี จำนวน 30 คน โดยผู้วิจัยได้ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

3. ขอบเขตด้านสถานที่ คือ พื้นที่บริเวณนิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร ชลบุรี และพื้นที่บริเวณนิคมอุตสาหกรรมแหลมฉบัง ซึ่งเป็นแหล่งแรงงานในภาคอุตสาหกรรมในจังหวัดชลบุรี

## การทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง

การทำงานเป็นกะ (Shift work) หมายถึง การทำงานที่แบ่งเป็นช่วงเวลา โดยใน 24 ชั่วโมง จะแบ่งช่วงเวลาการทำงาน เป็นช่วงเวลาละ 8 ชั่วโมง คือ ช่วงเช้าถึงเย็น ช่วงบ่ายถึงดึก และช่วงดึกถึงเช้า อย่างไรก็ตาม ลักษณะการทำงานเป็นกะในสถานประกอบการแต่ละแห่ง ก็มีการออกแบบที่แตกต่างกัน ดังนี้ (ไพบูลย์ ธรรมสถิตย์มัน, 2555)

1. ลักษณะงานที่ทำเพิ่มขึ้นจากงานประจำ เพื่อเพิ่มรายได้หรือถูกบังคับให้เข้ากะ ลักษณะงานเช่นนี้จะเป็งานที่ต่อเนื่องจากงานที่ทำอยู่ มีระยะเวลาเพิ่มขึ้น 2-4 ชั่วโมง และไม่จำเป็นต้องทำทุกวัน
2. ลักษณะงานที่เป็นกะแบบไม่ต้องหมุนเวียน เช่น มีกะเช้าและบ่าย ผู้ที่ทำกะเช้าก็อยู่เช้าตลอด ผู้ที่ทำกะบ่ายก็อยู่บ่ายตลอด เป็นต้น
3. ลักษณะงานที่เป็นกะแบบที่มีการหมุนเวียน เช่น มีกะเช้า บ่าย และดึก มีการหมุนเวียนเป็นรายอาทิตย์ หรือตามช่วงเวลา แล้วแต่ลักษณะของงาน ลักษณะการหมุน มีการหมุนแบบไปข้างหน้าหรือย้อนกลับ โดยลักษณะแบบหมุนไปข้างหน้า กล่าวคือ เมื่ออยู่เช้าเป็นช่วงระยะเวลาหนึ่งแล้ว ต้องไปต้องหมุนไปทำงานในช่วงบ่าย และถ้าอยู่ช่วงบ่าย ก็จะหมุนเปลี่ยนไปช่วงดึก แต่ถ้าเป็นแบบถอยกลับ จะหมุนทางตรงข้าม คือถ้าอยู่เวรเช้า ก็จะย้ายไปช่วงดึก ซึ่งการปฏิบัติงานสลับกะกลางวัน กะกลางคืนหรือกะบ่าย เป็นเรื่องปกติในงานอุตสาหกรรม เหมือนแร่ โรงพยาบาล และงานบริการด้านการขนส่ง เพราะไม่สามารถหยุดเครื่องจักร หรือหยุดให้บริการได้

อย่างไรก็ตาม การทำงานเป็นกะจะมีผลกระทบต่อชีวิตส่วนตัวและครอบครัวของพนักงาน และปัญหาด้านสุขภาพ รวมถึงความเหนื่อยล้าเรื้อรัง เพราะระบบการทำงานของร่างกาย เช่น อุณหภูมิร่างกาย การผลิตฮอร์โมน การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต การทำงานของกระเพาะอาหาร จะทำงานเป็นวงรอบ 24 ชั่วโมง โดยมีสมอง ปัจจัยภายนอก และสิ่งแวดล้อมเป็นตัวควบคุม ดังนั้นเมื่อต้องทำงานเป็นกะร่างกายจะมีการปรับวงจรการนอนให้สอดคล้องกับกะที่ทำงาน แต่วงจรอื่น ๆ ของการทำงานร่างกายจะต้องใช้เวลาในการปรับประมาณ 1 สัปดาห์หรือมากกว่า โดยพนักงานที่ปรับตัวไม่ได้ อาจมีปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับ ความอ่อนล้า ความเครียดสะสม ปัญหาด้านระบบทางเดินอาหาร หัวใจและหลอดเลือด โรคจิตและประสาท สำหรับผู้หญิงอาจมีผลต่อระบบฮอร์โมน และระบบสืบพันธุ์ทำให้มีบุตรยาก คลอดก่อนกำหนด หรือแท้งได้ง่าย (สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ, 2561; สมบูรณ์ ทศบวร, 2561)

สำหรับผลกระทบต่อชีวิตส่วนตัวและครอบครัวของพนักงาน เป็นอีกปัญหาหนึ่งที่พบได้บ่อย สาเหตุสำคัญเกิดจากเวลาในการทำงานที่ตรงข้ามกับสภาพการใช้ชีวิตปกติ กล่าวคือ ต้องทำงานในตอนกลางคืน และนอนในเวลากลางวันทำให้ไม่มีโอกาสในการใช้ชีวิตกับครอบครัวหรือเข้าร่วมงานสังคม จนทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวลดลง เช่น ความรู้สึกห่างจากครอบครัวและเพื่อนฝูง ไม่มีโอกาสพูดคุยช่วยกันแก้ไขปัญหาและให้คำแนะนำกับสมาชิกภายในครอบครัว นอกจากนี้ ภาวะเครียดจากการนอนไม่เพียงพอมักทำให้อารมณ์หงุดหงิดง่าย และมักนำไปสู่การทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว (พงศ์เทพ

วิวรรณเดชะ, 2558) ทั้งนี้แนวทางการปรับตัวของพนักงานที่ทำงานเป็นกะในเบื้องต้น สามารถทำได้ ดังนี้ (วนิชา ดีพัฒนนะ, 2554; พงศ์เทพ วิวรรณเดชะ, 2558; ฉัฐญาณ์ วงศ์รัฐนันท์, 2562)

1. การปรับตัวด้านการนอนหลับพักผ่อน หมายถึง การปรับเปลี่ยนการนอนของตนเอง เนื่องจากการทำงานเป็นกะทำให้ร่างกายไม่ได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ เช่น การนอนให้ครบ วันละ 8 ชั่วโมง และก่อนการทำงานกะกลางคืนในวันแรกให้พยายามนอนช่วงเย็นให้ได้ประมาณ 2-3 ชั่วโมง เพื่อช่วยให้ไม่่วงนอนหรืออ่อนเพลียในระหว่างการทำงาน เสียบเครื่องป้องกันเสียงที่หูเพื่อตัดเสียงรบกวนระหว่างนอนพักผ่อน งดดื่มชา กาแฟ หรือสารกระตุ้นประสาทก่อนนอน 2-3 ชั่วโมง และติดม่านให้มีดสนิทเพื่อ กันแสง

2. การปรับตัวด้านการรับประทานอาหาร หมายถึง การปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหารหรือปรับเปลี่ยนเวลาการรับประทานอาหารของตนเองในการทำงานเป็นกะ เน้นรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าทางอาหารสูง เช่น ผักสด ผลไม้สด ธัญพืชไม่ขัดสี เลี่ยงหรืองดอาหารที่ผ่านการแปรรูป โซเดียมสูง งดชา กาแฟ หรือสารกระตุ้นประสาท และให้จิบน้ำเปล่าหรือน้ำสมุนไพรไม่เติมน้ำตาล เป็นระยะๆ ตลอดช่วงเวลาของการทำงานเพื่อให้ร่างกายชุ่มชื้น งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ งดสูบบุหรี่ งดรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย เช่น นม หรือขนมปังกรอบ เป็นต้น

3. การปรับตัวด้านการใช้ชีวิต หมายถึง การปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตของตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันเรื่องทั่วไป เช่น การออกกำลังกาย การดูแลตนเอง และการทำงานอดิเรก เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 3-5 วัน/สัปดาห์ ซึ่งอาจเลือกช่วงตื่นก่อนไปทำงาน หรือหลังจากทำงานเสร็จ เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกัน หรือหากไม่มีเวลา อาจเลือกกิจกรรมยามว่างที่ได้ขยับร่างกาย โดยการทำงานบ้าน เพื่อประหยัดเวลาในการออกกำลังกาย หรือกิจกรรมยามว่างที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย โดยอาจเป็นการนวด หรือการขัดผิว เสริมสวย

4. การปรับตัวด้านการมีสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและครอบครัว หมายถึง การปรับเปลี่ยนตนเองในด้านการจัดสรรเวลาระหว่างครอบครัวกับงาน หรือเพื่อนกับงาน ทั้งนี้คนทำงานเข้ากะดึกจะซึมเศร้าได้ง่าย เพราะเวลาไม่ตรงกับคนอื่น ไม่ค่อยได้เจอใคร จึงจำเป็นต้องหาเวลาหยุดงานและไปเที่ยวกับเพื่อน คนรัก หรือครอบครัว เพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียด หรือพยายามหาเวลาว่างที่ตรงกันทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การรับประทานอาหารร่วมกับคนในครอบครัวให้ได้อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ ให้ติดตามตารางกิจกรรมของทุกคนในบ้านในที่ที่ทุกคนมองเห็น เพื่อให้เกิดความตระหนักในเวลาของแต่ละคน ใส่ใจในข้อจำกัดและความต้องการของสมาชิกในบ้าน และพยายามอยู่ร่วมกันแบบถ้อยทีถ้อยอาศัย เป็นต้น

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้กระบวนทัศน์การศึกษาแบบสร้างสรรค์นิยม (Constructivism Paradigm) และใช้ยุทธศาสตร์การวิจัยแบบปรากฏการณ์นิยม (Phenomenology Strategy) ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

## ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ พนักงานที่ทำงานเป็นกะในโรงงานอุตสาหกรรมในจังหวัดชลบุรี โดย Creswell (1998) ระบุว่า สามารถเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้มีประสบการณ์ จำนวน 5-25 คน ผู้วิจัยจึงกำหนดจำนวนผู้ให้ข้อมูลเบื้องต้นไว้ 30 คน และใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดคุณสมบัติตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลสำคัญไว้ล่วงหน้า คือ 1) เป็นพนักงานที่ทำงานเป็นกะหรือเคยทำงานเป็นกะ 2) เป็นพนักงานที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมในจังหวัดชลบุรี และ 3) เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่มีความสมัครใจในการให้ข้อมูลตลอดการสัมภาษณ์

## เครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้คือแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ซึ่งได้ตั้งข้อคำถามไว้เบื้องต้นและสามารถแทรกข้อคำถามเพิ่มเติม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมที่สุด โดยแบ่งเป็น 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปได้แก่ชื่อ เพศ อายุ ประสบการณ์การทำงาน พื้นที่ตั้งโรงงานประเภทอุตสาหกรรม

ส่วนที่ 2 ผลกระทบที่มีต่อพนักงานที่ทำงานเป็นกะในโรงงานอุตสาหกรรม

ส่วนที่ 3 แนวทางการปรับตัวของพนักงานที่ทำงานเป็นกะเพื่อให้เกิดความสมดุลในชีวิตและการทำงาน

## การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลด้วยตนเอง ใช้แบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และใช้เครื่องบันทึกเสียงร่วมในการเก็บข้อมูล โดยแบ่งพื้นที่การศึกษาเป็น 2 พื้นที่ คือ บริเวณนิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร ชลบุรี เก็บข้อมูลจำนวน 15 คน และบริเวณนิคมอุตสาหกรรมแหลมฉบัง เก็บข้อมูลจำนวน 15 คน ใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ในช่วงเย็นตั้งแต่เวลา 17:00 น. - 19:00 น. และเก็บข้อมูลเพิ่มเติมในช่วงเช้า ตั้งแต่เวลา 05:00 น. - 07:00 น. ซึ่งผู้ให้ข้อมูลทำงานในอุตสาหกรรมที่แตกต่างกัน ผู้วิจัยสามารถเก็บรวบรวมข้อมูล ได้จำนวนทั้งสิ้น 22 คน โดยทำงานในพื้นที่บริเวณนิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร ชลบุรี จำนวน 13 คน และทำงานในพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมแหลมฉบัง จำนวน 9 คน จำแนกเป็นแรงงานที่ทำงานในนิคมอุตสาหกรรมแหลมฉบัง จำนวน 5 คน และนิคมอุตสาหกรรม

ใกล้เคียงนิคมอุตสาหกรรมแหลมฉบัง ได้แก่ นิคมอุตสาหกรรมสยามอีสเทิร์น จำนวน 2 คน นิคมอุตสาหกรรมปิ่นทอง (ศรีราชา) จำนวน 1 คน และสวนอุตสาหกรรมเครือสหพัฒน์ จำนวน 1 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (content analysis) โดยถอดเทปการสัมภาษณ์ แล้วย่อข้อมูล (Data Reduction) ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการศึกษาออกไป จากนั้นพิจารณาประเด็นย่อย (Sub-theme) ก่อนที่จะสรุปประเด็นย่อยเข้าเป็นกลุ่มด้วยกัน หรือสรุปประเด็นหลัก (Theme) พร้อมทั้งความหมาย และเปรียบเทียบความเหมือนและความแตกต่างของเนื้อหา

การตรวจสอบความเชื่อถือของงานวิจัย ใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบหลายทิศทาง (Triangulation) โดยการตรวจสอบแหล่งข้อมูลจากแหล่งต่างๆ (Triangulation of Source) ซึ่งเก็บข้อมูลจากหลายแหล่งโดยใช้วิธีการเดียวกัน รวมถึงหัวข้อเรื่อง (Theme) ที่กำหนดขึ้นอาศัยแหล่งข้อมูลหลายแหล่ง และจากผู้ให้ข้อมูลเป็นสำคัญ นอกจากนั้นยังใช้การตรวจสอบข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูล (Member Checking) ซึ่งจะมีการนำข้อมูลที่สรุปได้ไปทวนถามความถูกต้องกับผู้ให้ข้อมูลอีกครั้ง

### ผลการวิจัย และการอภิปรายผล

ผู้ให้ข้อมูลเป็นเพศชาย จำนวน 12 คน เพศหญิง จำนวน 10 คน อายุเฉลี่ยของผู้ให้ข้อมูลอยู่ในช่วง 33 ปี ประสบการณ์การทำงานน้อยที่สุด 3 เดือน และมากที่สุด 23 ปี เป็นพนักงานที่ทำอุตสาหกรรมยานยนต์ จำนวน 13 คน พนักงานที่ทำอุตสาหกรรมเครื่องใช้ไฟฟ้า จำนวน 4 คน พนักงานที่ทำอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ จำนวน 1 คน พนักงานที่ทำอุตสาหกรรมสิ่งทอและเครื่องนุ่งห่ม จำนวน 1 คน และไม่ประสงค์ระบุอุตสาหกรรม จำนวน 3 คน

Tabel 1 The key informants

รหัสผู้ให้ข้อมูล	เพศ	อายุ	ประสบการณ์ทำงาน	ประเภทอุตสาหกรรม
A1	หญิง	-	8 ปี	อุตสาหกรรมเครื่องใช้ไฟฟ้า
A2	หญิง	40 ปี	6 ปี	อุตสาหกรรมยานยนต์
A3	หญิง	27 ปี	-	อุตสาหกรรมเครื่องใช้ไฟฟ้า
A4	หญิง	30 ปี	-	ไม่ระบุ
A5	ชาย	30 ปี	10 ปี	อุตสาหกรรมเครื่องใช้ไฟฟ้า
A6	ชาย	27 ปี	3 เดือน	อุตสาหกรรมเครื่องใช้ไฟฟ้า
A7	ชาย	-	10 ปี	อุตสาหกรรมยานยนต์
A8	หญิง	26 ปี	3 ปี	อุตสาหกรรมยานยนต์
A9	ชาย	25 ปี	5 เดือน	อุตสาหกรรมยานยนต์
A10	หญิง	30 ปี	-	อุตสาหกรรมยานยนต์
A11	หญิง	32 ปี	2 ปี	ไม่ระบุ
A12	ชาย	24 ปี	4 เดือน	อุตสาหกรรมยานยนต์
A13	หญิง	23 ปี	7 เดือน	อุตสาหกรรมยานยนต์



รหัสผู้ให้ข้อมูล	เพศ	อายุ	ประสบการณ์ทำงาน	ประเภทอุตสาหกรรม
A14	ชาย	28 ปี	-	อุตสาหกรรมยานยนต์
A15	ชาย	25 ปี	8 เดือน	อุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์
A16	หญิง	-	-	อุตสาหกรรมยานยนต์
A17	ชาย	-	8 ปี	อุตสาหกรรมยานยนต์
A18	ชาย	47 ปี	23 ปี	อุตสาหกรรมยานยนต์
A19	ชาย	51 ปี	16 ปี	อุตสาหกรรมยานยนต์
A20	ชาย	41 ปี	12 ปี	ไม่ระบุ
A21	ชาย	47 ปี	13 ปี	อุตสาหกรรมยานยนต์
A22	หญิง	37 ปี	14 ปี	อุตสาหกรรมสิ่งทอและเครื่องนุ่งห่ม

สำหรับผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ผลกระทบจากการทำงานเป็นกะของพนักงาน และแนวทางการปรับตัวของพนักงานที่ทำงานเป็นกะเพื่อให้เกิดความสมดุลในชีวิตและการทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดชลบุรี

1. ผลกระทบจากการทำงานเป็นกะของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดชลบุรี ตามทัศนะของพนักงาน พบว่าการทำงานเป็นกะมีผลกระทบด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ซึ่งประกอบด้วยอาการปวดศีรษะ ปัญหาด้านระบบทางเดินอาหาร ร่างกายอ่อนล้าเนื่องจากนอนหลับไม่เพียงพอ และปัญหาด้านสุขภาพจิต นอกจากนี้ยังพบว่าการทำงานเป็นกะของพนักงานยังมีผลกระทบด้านครอบครัว สังคมและการดำเนินชีวิต ซึ่งประกอบด้วยด้านความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และด้านการเข้าสังคม แม้ว่าโรงงานอุตสาหกรรมมีการออกแบบตารางงานเป็นกะแบบที่มีการหมุนเวียน เช่น มีกะเช้า บ่าย และดึก มีการหมุนเวียนพนักงานเป็นรายอาทิตย์ หรือบางแห่งมีการหมุนเวียนทุก 5 วัน ก็ยังทำให้พนักงานได้รับผลกระทบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และการดำเนินชีวิตทางสังคมค่อนข้างมาก เช่นเดียวกับอุตสาหกรรมประเภทอื่น และหากพิจารณาจากทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมาสโลว์แล้ว (Robbins, S.P. & Judge, T.A., 2018) นอกจากความต้องการทางด้านร่างกาย คือ ร่างกายสุขภาพดี มนุษย์ยังมีความต้องการอื่นอีก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และการได้รับการยอมรับจากสังคมที่อาศัยอยู่ การทำงานเป็นกะเช่นนี้ จึงส่งผลกระทบต่อแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน อันส่งผลกระทบต่อ การคงอยู่ของพนักงานในองค์กรได้ โดยผลการวิจัยปรากฏรายละเอียดดังนี้

### 1.1 ผลกระทบด้านสุขภาพ

1.1.1 อาการปวดศีรษะ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเห็นว่า การทำงานเป็นกะมีผลกระทบทางด้านปวดศีรษะ เช่น มีอาการวิงเวียนศีรษะ ปวดไมเกรน ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“...จากการที่พักผ่อนไม่เพียงพอจากการทำงาน ส่งผลให้เกิดอาการปวดหัว หนำมีด วิงเวียนศีรษะ ...” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A5: สัมภาษณ์)

“...เมื่อมีอาการปวดศีรษะรุนแรงและเรื้อรัง ก็จะส่งผลให้เกิดอาการปวดไมเกรนร่วมด้วย...” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A12: สัมภาษณ์)

“...เนื่องจากมีอาการปวดหัวเป็นประจำจากการทำงาน ส่งผลให้เป็นโรคไมเกรนต้องทานยาเป็นประจำ...” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A21: สัมภาษณ์)

1.1.2 ปัญหาด้านระบบทางเดินอาหาร ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเห็นว่า การทำงานเป็นกะมีผลกระทบต่อทางด้านสุขภาพร่างกาย เช่น โรคกระเพาะ ลำไส้ทำงานผิดปกติ ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“...บางครั้งก็ต้องทำงานเลยเวลาพัก ส่งผลให้เกิดโรคกระเพาะเนื่องจากการทานอาหารไม่ตรงเวลา...” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A4: สัมภาษณ์)

“...การที่ได้รับประทานอาหารไม่ตรงเวลาเป็นเวลานานๆ เข้าก็จะส่งผลให้มีความผิดปกติของลำไส้ใหญ่ เกิดอาการปวดท้อง ท้องอืด...” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A18: สัมภาษณ์)

1.1.3 ร่างกายอ่อนล้าเนื่องจากนอนหลับไม่เพียงพอ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเห็นว่า การทำงานเป็นกะมีผลกระทบต่อทางด้านกรนอนหลับและร่างกายเหนื่อยล้าสะสม เช่น รู้สึกง่วงระหว่างการทำงาน ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“...การทำงานเป็นกะมีเวลาในการพักผ่อนแค่ 3-4 ชั่วโมงเท่านั้น ทำให้มีเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ จึงทำให้ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานลดลง...” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A14: สัมภาษณ์)

“...ต้องทำงานแทบทุกวันทำให้ไม่ค่อยมีเวลาพักผ่อน ไม่สดชื่นเวลาไปทำงาน...” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A6: สัมภาษณ์)

1.1.4 ปัญหาด้านสุขภาพจิต ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเห็นว่า การทำงานเป็นกะมีผลกระทบต่อทางด้านสุขภาพจิต เช่น พนักงานเกิดความเครียดและอาการวิตกกังวลในการทำงาน ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“...โรคเครียดที่เกิดจากความกดดันจากการที่อยากจะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน และต้องการที่จะทำงานกับองค์กรในระยะยาวไม่ต้องการที่จะเปลี่ยนงานบ่อยๆ...” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A3: สัมภาษณ์)

“...ความกดดันที่ได้รับจากสภาพแวดล้อมการทำงาน ส่งผลให้เกิดโรคความเครียดและโรควิตกกังวล...” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A4: สัมภาษณ์)

“...สถานที่ทำงานกับที่พักมีระยะทางห่างกันมากจึงทำให้ใช้เวลาในการเดินทางนานส่งผลให้กลับถึงบ้านค่อนข้างดึกทำให้เหลือเวลาพักผ่อนน้อย บางเวลาเกิดอาการเครียดเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในการทำงานไม่เอื้ออำนวย...” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A20: สัมภาษณ์)

## 1.2 ผลกระทบด้านครอบครัว สังคมและการดำเนินชีวิต

1.2.1 ด้านความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเห็นว่า การทำงานเป็นกะมีผลกระทบทางด้านความสัมพันธ์ภายในครอบครัว พนักงานไม่มีเวลาในการทำกิจกรรมกับบุคคลในครอบครัว ทำให้ไม่มีเวลาพูดคุย จนเป็นเหตุให้ระดับความสัมพันธ์ภายในครอบครัวลดลง ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“...ไม่มีเวลาให้ครอบครัว ไม่ได้ไปเที่ยวพักผ่อนหรือไม่มีเวลาพูดคุยกันภายในครอบครัวเนื่องจากเลิกงานกลับมาก็ต้องการเวลาพักผ่อน จึงทำให้ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวลดลง...” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A7: สัมภาษณ์)

“...การทำงานเป็นกะบางครั้งก็ต้องทำงานล่วงเวลาและไม่ค่อยมีวันหยุดหรือบางวันหยุดก็ไม่สามารถหยุดงานได้ จึงทำให้ไม่มีว่างในการไปทำกิจกรรมกับลูก จนทำให้ความสนิทสนมและความสัมพันธ์กับลูกดน้อยลง...” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A8: สัมภาษณ์)

1.2.2 ด้านการเข้าสังคม ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเห็นว่า การทำงานเป็นกะมีผลกระทบต่อการเข้าสังคม พบปะเพื่อน เช่น เวลาว่างไม่ตรงกัน หรือเวลาว่างลดลง ทำให้การพบปะแลกเปลี่ยนข่าวสารระหว่างเพื่อนลดลง ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“...เนื่องจากทำงานกะกลางคืนเวลาไม่ตรงกับเพื่อน จึงไม่ได้พบปะเพื่อน ไม่ได้ออกไปสังสรรค์กับเพื่อน หรือมีเวลาสังสรรค์แต่ลดน้อยลงและไม่ได้แลกเปลี่ยนข่าวสารกัน...” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A7: สัมภาษณ์)

“...การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนน้อยลงเนื่องจากต้องทำงานและจะมีเวลาให้กับเพื่อนแค่วันหยุดสุดสัปดาห์ หรือเมื่อมีวันหยุดก็มักจะหยุดไม่ตรงกับเพื่อน เพราะเวลาการทำงานไม่ตรงกัน...” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A20: สัมภาษณ์)

2. แนวทางการปรับตัวของพนักงานที่ทำงานเป็นกะเพื่อให้เกิดความสมดุลในชีวิตและการทำงาน พบว่า พนักงานที่ทำงานเป็นกะในโรงงานอุตสาหกรรม ในจังหวัดชลบุรี มีแนวทางปรับตัวด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ซึ่งประกอบด้วย การปรับเวลานอนและงดอาหารประเภทคาเฟอีน การรับประทานอาหารให้ตรงเวลาและออกกำลังกายอย่างเหมาะสม รวมถึงการปรับเปลี่ยนทัศนคติเชิงบวก หากิจกรรมคลายเครียด และระบายเรื่องทุกซบใจให้ผู้อื่นฟัง สำหรับแนวทางการปรับตัวด้านครอบครัว สังคม และการดำเนินชีวิต พนักงานจะจัดทำตารางเวลาในการทำกิจกรรมกับครอบครัว เพื่อน ให้ชัดเจน รวมถึงปฏิเสธการทำงานล่วงเวลา ซึ่งเป็นประเด็นแนวทางการปรับตัวของพนักงานที่ทำงานเป็นกะในโรงงานอุตสาหกรรมที่ต่างจากอุตสาหกรรมประเภทอื่น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าแนวทางการปรับตัวดังกล่าวเป็นแนวทางที่ไม่ซับซ้อน และสามารถทำได้ง่าย ซึ่งตามแนวคิดการปรับตัวของรอย (Roy, 1976) ระบุว่า หากเกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายนอกหรือภายในร่างกายที่กระทบกระเทือนต่อบุคคลทั้ง

ทางร่างกาย จิตใจ และสังคม มนุษย์จะพยายามหาวิธีการปรับตัวเพื่อคงภาวะปกติสุขและรักษาสมดุลของชีวิตเท่าที่จะสามารถทำได้ อย่างไรก็ตามแนวทางการปรับตัวของพนักงานที่ทำงานเป็นกะในโรงงานอุตสาหกรรม มีความคล้ายคลึงกับการศึกษาของวนิชา ดีพัฒนา (2554) ที่ศึกษาในอุตสาหกรรมค้าปลีก แต่แตกต่างกันประเด็นการปฏิเสธการทำงานล่วงเวลา ซึ่งพนักงานที่ทำงานเป็นกะในโรงงานอุตสาหกรรม และโรงงานมอบหมายให้ทำงานล่วงเวลาเพิ่มเติม สามารถที่จะปฏิเสธการทำงานได้ โดยผลการวิจัยปรากฏรายละเอียดดังนี้

## 2.1 แนวทางปรับตัวด้านสุขภาพ

2.1.1 การปรับเวลานอน และงดอาหารประเภทคาเฟอีน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเห็นว่า แนวทางการปรับตัวด้านร่างกายในเบื้องต้น คือ ต้องปรับตารางเวลาการเข้านอนให้คุ้นชิน นอนเร็วขึ้น และลดอาหารประเภทคาเฟอีนก่อนเข้านอน ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“...พยายามเปลี่ยนแปลงเวลานอนของตัวเองใหม่ ร่างกายจะได้ชินและมีการพักผ่อนที่เพียงพอ เพื่อที่จะไม่ส่งผลให้ปวดศีรษะ และพยายามหลีกเลี่ยงการเพื่อลดความเครียด เช่น การออกกำลังกาย...” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A9 : สัมภาษณ์)

“...นอนเร็วขึ้นเพื่อให้ตนเองพักผ่อนให้เพียงพอ งดกาแฟหรือคาเฟอีนที่ทำให้มีอาการตาแข็งไม่มอง จัดห้องนอนให้น่านอนเพื่อให้ตนเองหลับสบายและนอนหลับเร็วขึ้น...” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A14 : สัมภาษณ์)

“...ปรับเวลาการนอนหลับ นอนเร็วขึ้นจะทำให้ตนเองได้นอนเยอะขึ้น เพื่อที่ตนเองจะได้พักผ่อนให้เพียงพอ...” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A16 : สัมภาษณ์)

2.1.2 การรับประทานอาหารให้ตรงเวลา และออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเห็นว่า

“...จัดเวลาตารางพักผ่อนให้เพียงพอ พยายามทานอาหารให้ตรงเวลาและออกกำลังกายไม่หนักจนเกินไป...” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A17 : สัมภาษณ์)

“...ออกกำลังกายบ้างเล็กน้อย กินข้าวและกินยาให้ตรงเวลา...”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A20 : สัมภาษณ์)

“...หาเวลาออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 4-5 วัน ถ้าเข้ากะเข้านอนตอนหัวค่ำ แต่ถ้าเข้ากะกลางคืนก็นอนแต่หัววัน นอนให้เป็นเวลากับการทำงาน หาเวลาว่างไปตรวจสุขภาพเดือนละครั้ง...” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A21 : สัมภาษณ์)

2.1.3 การปรับเปลี่ยนทัศนคติเชิงบวก หากิจกรรมคลายเครียด และระบายเรื่องทุกข์ใจให้ผู้อื่นฟัง ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเห็นว่า

“...ปรับเปลี่ยนความคิด ทักษะคิดหรือระบายทุกซีให้ครอบครัวฟัง เพื่อให้จิตใจปราศจากความเครียดและพยายามคิดบวกเพื่อให้จิตใจของตนเองสดใส...”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A18 : สัมภาษณ์)

“...พยายามปรับเปลี่ยนความคิด ทักษะคิด ของตนเองเพื่อไม่ให้เกิดความเครียด พยายามคิดบวกมากขึ้น รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่แก่งแย่งแข่งขันและชิงดีชิงเด่นกับใคร...” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A19 : สัมภาษณ์)

“...พยายามมองโลกในแง่บวกไม่คิดมากกับเรื่องเล็กน้อย...” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A1: สัมภาษณ์)

“...ทำให้ตนเองอารมณ์ดี ฟังเพลงร้องเพลง หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ไม่เอาเรื่องงานมาคิดนอกเวลา...” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A21: สัมภาษณ์)

2.2 แนวทางการปรับตัวด้านครอบครัว สังคม และการดำเนินชีวิต ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเห็นว่าต้องทำตารางเวลาในการทำกิจกรรมกับครอบครัว และเพื่อนให้ชัดเจน รวมถึงปฏิเสธการทำงานล่วงเวลา

“...จัดสรรตารางเวลาให้ดีและแบ่งเวลาในชีวิตประจำวันให้เพื่อนและครอบครัว ในวันที่มีเวลารว่างหรือวันหยุด ออกไปพักผ่อนหรือทำกิจกรรมนอกบ้านกับครอบครัวหรือเพื่อนฝูง เช่น ดูหนังฟังเพลง...” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A12 : สัมภาษณ์)

“...งดทำงานล่วงเวลาเพื่อนำเวลาที่ว่างจากงานไปใช้กับครอบครัว...” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ A3 : สัมภาษณ์)

### บทสรุปและข้อเสนอแนะ

แม้ว่าการทำงานเป็นกะ ทั้งสถานประกอบการและพนักงานจะได้รับผลประโยชน์ทั้งสองฝ่าย โดยสถานประกอบการได้กำลังการผลิตเพิ่มขึ้น ส่วนพนักงานจะได้รับสวัสดิการเพิ่มเติมและค่ากะเป็นค่าตอบแทน แต่จากผลการวิจัยในทัศนคติของพนักงาน พบว่า การทำงานเป็นกะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และการดำเนินชีวิต ซึ่งพนักงานพยายามที่จะหาแนวทางการปรับตัวด้วยตนเองเท่าที่จะสามารถปฏิบัติได้ ทั้งนี้พนักงานอาจพิจารณาเลือกที่พักอาศัยที่ใกล้เคียงกับโรงงานที่ทำงานอยู่ เพื่อลดระยะในการเดินทางไปปฏิบัติงาน รวมถึงการจัดสรรเวลาการทำงานให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตของสมาชิกในครอบครัว โดยการจัดทำปฏิทินตารางเวลารว่างของสมาชิกในครอบครัว และการจัดสรรเวลาสำหรับการสังสรรค์กับเพื่อนและญาติในช่วงเทศกาลสำคัญ ตลอดจนการใส่ใจภาวะสุขภาพของตนเอง และการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน

ในมุมมองของสถานประกอบการที่มีการทำงานเป็นกะ ควรเพิ่มบทบาทในการให้ความช่วยเหลือพนักงาน โดย 1) การให้ความรู้พนักงานเกี่ยวกับการดูแลร่างกาย และเทคนิคในการปรับตัวเมื่อต้องทำงานกะ ตามหลักอาชีวอนามัย 2) การออกแบบตารางการทำงานกะโดยคำนึงถึงการปรับตัวของสภาพร่างกาย เช่น การหมุนเวียนกะที่ไม่เปลี่ยนเวลาการเข้าทำงานบ่อยเกินไป รวมถึงการออกแบบตารางการทำงานที่คำนึงถึงการดำเนินชีวิตประจำวัน และการใช้ชีวิตทางสังคมของพนักงาน 3) การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับพนักงานหรือสวัสดิการ เช่น ห้องพักในระหว่างพักกะ หรืออนุญาตให้พนักงานพักผ่อนในช่วงที่กำหนด โดยหมุนเวียนตามเวลายางานแต่ละช่วง 4) สถานประกอบการอาจจัดหาที่พักที่ใกล้กับโรงงาน หรือมีการจัดสวัสดิการที่พักในบริเวณโรงงาน เพื่อลดระยะเวลาการเดินทางในการทำงาน 5) การพิจารณาค่าตอบแทนพิเศษเพิ่มเติมสำหรับพนักงานที่ทำงานเป็นกะ และ 6) การจัดกิจกรรมสานสัมพันธ์ระหว่างพนักงาน ครอบครัว และสถานประกอบการ เช่น การจัดวันครอบครัวให้กับพนักงาน เป็นต้น โดยให้ครอบครัวพนักงานเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว

สำหรับข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งถัดไป อาจระบุประเภทอุตสาหกรรมอย่างเฉพาะเจาะจง เพราะประเภทอุตสาหกรรมที่แตกต่างกัน จะมีกระบวนการผลิต และมาตรฐานการดำเนินงานที่แตกต่างกันด้วย หากมีการระบุประเภทอุตสาหกรรมอย่างชัดเจน อาจทำให้ผลการศึกษาสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้มากขึ้น โดยเฉพาะการปรับเปลี่ยนนโยบายช่วยเหลือพนักงานที่ทำงานเป็นกะ รวมถึงการศึกษาในครั้งนี้เป็นการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของพนักงานที่ทำงานเป็นกะเกี่ยวกับผลกระทบ และแนวทางการปรับตัวของพนักงาน แต่ยังคงมีประเด็นที่น่าสนใจอื่น ๆ เช่น ความต้องการของพนักงานเกี่ยวกับแนวทางการช่วยเหลือจากองค์กรในการปรับตัวในการทำงาน หรือแนวปฏิบัติที่ดีขององค์กรในการช่วยเหลือพนักงาน หรือสร้างสมดุลชีวิตกับการทำงานของพนักงานที่ทำงานเป็นกะ

## เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงแรงงาน. (2561). *สถานการณ์และการเตือนภัยด้านแรงงานปี 2560* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.
- ฉัฐญาณ วงศ์รัฐนันท์. (2562). *Shift Work ผลกระทบจากทำงานเป็นกะ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ.
- ณัฐพล ประจวบพันธศรี. (2552). *ทำงานเป็นกะอย่างไรให้มีความสุข*. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลวิภาวดี.
- พงศ์เทพ วิจารณ์เดชะ. (2558). *ผลกระทบต่อสุขภาพจากการทำงานเป็นกะ (Health Effects of Shift-Work)*, สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน พ.ศ.2562. <http://www.med.cmu.ac.th/dept/commed/2015/images/22.pdf>.
- ไพบุลย์ ธรรมสถิตย์มัน. (2555). การเพิ่มกะในการทำงาน. *วารสารการบริหารคน*, 33(3), 66.

- วนิษา ดีพัฒนา. (2554). ผลกระทบจากการทำงานกะกลางคืนต่อการดำเนินชีวิต: กรณีศึกษาพนักงานบริษัทโฮม โปรดักส์ เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน). วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมบูรณ์ ทศบวร. (2561, 31 สิงหาคม). ห่วงคนทำงานเป็นกะ พักผ่อนน้อยเสี่ยงเกิดโรคเรื้อรังเพียบ. เดลินิวส์, 25.
- สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ. (2561). เผยผลกระทบด้านสุขภาพจากการทำงานเป็นกะ, สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2562. <https://www.thaihealth.or.th/Content/44359>.
- สำนักงานปลัดกระทรวงเศรษฐกิจการแรงงาน. (2560). รายงานการศึกษาวเคราะห์ฐานข้อมูลแรงงานและประมาณการความต้องการแรงงานของอุตสาหกรรมเป้าหมายในพื้นที่ระเบียงเศรษฐกิจภาคตะวันออก (EEC). กรุงเทพฯ: กระทรวงแรงงาน.
- สำนักงานสถิติจังหวัดชลบุรี. (2560). รายงานสถิติจังหวัดชลบุรี. ชลบุรี: ผู้แต่ง.
- Creswell, J.W. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Traditions*. United States: Sage.
- Robbins, S.P. & Judge, T.A. (2018). *Essentials of Organizational Behavior*. United Kingdom: McGraw-Hill.
- Roy, S.C. (1976). *Introduction to Nursing: Adaptation Mode*. New Jersey: Practice-Hall.