

ผลกระทบของการทำงานเป็นกะต่อสุขภาพของพนักงานร้าน 7-Eleven ในเขตกรุงเทพมหานคร*

EFFECTS OF SHIFT WORK ON THE WELLNESS OF 7-ELEVEN EMPLOYEES IN BANGKOK

สร้อยญา บัลลังก์

Saranya Banlang

สาขาวิชาการจัดการธุรกิจสมัยใหม่ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

Faculty of Modern Business Management, Faculty of Management Science,

Lampang Rajabhat University, Thailand

Corresponding Author's Email: ae_banlang@g.lpru.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลกระทบของการทำงานเป็นกะต่อสุขภาพ (สุขภาพกาย สุขภาพจิต คุณภาพชีวิต และพฤติกรรมสุขภาพ) ของพนักงานร้าน 7-Eleven ในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามที่มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.98 ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากพนักงานร้าน 7-Eleven จำนวน 400 คน ที่ได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิและการกำหนดสัดส่วนตามเขตพื้นที่ สาขา และลักษณะเวลาการทำงาน วิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า ผลกระทบของการทำงานเป็นกะต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต คุณภาพชีวิต และพฤติกรรมสุขภาพของพนักงาน อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีผลกระทบเชิงลบต่อสุขภาพกาย และคุณภาพชีวิตของพนักงานเพียงเล็กน้อย (ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ) แต่มีผลกระทบเชิงลบต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยสามารถทำนายผลกระทบได้ร้อยละ 33.7 และ 9.7 ตามลำดับ

คำสำคัญ: การทำงานเป็นกะ, สุขภาวะ, พนักงาน, 7-Eleven, กรุงเทพมหานคร

Abstract

This research aimed to investigate the impact of shift work on the well-being (physical health, mental health, quality of life, and health behavior) of 7-Eleven store employees in Bangkok. This was a quantitative study using a questionnaire with a reliability coefficient of 0.98 to collect data from 400 7-Eleven employees, selected

* Received 28 October 2025; Revised 22 January 2026; Accepted 30 January 2026

through stratified random sampling and proportional allocation by area, branch, and working hours. Descriptive statistics, including frequency, percentage, mean, and standard deviation, were used to analyze the data, and hypothesis testing was performed using multiple regression.

The research findings revealed that the impact of shift work on employees' physical health, mental health, quality of life, and health behavior was moderate. The negative impacts on physical health and quality of life were minimal (not statistically significant), but there were statistically significant negative impacts on mental health and health behavior, predicting 33.7% and 9.7% of the variance, respectively.

Keywords: Shift work, Wellness, Employees, 7-Eleven, Bangkok

บทนำ

การทำงานเป็นกะ (Shift Work) เป็นรูปแบบการทำงานที่ผู้ปฏิบัติงานต้องเปลี่ยนเวลาในการทำงานอยู่เป็นประจำ เช่น กะเช้า กะบ่าย และกะดึก เพื่อให้การดำเนินงานขององค์กรสามารถดำเนินต่อเนื่องตลอด 24 ชั่วโมง โดยเฉพาะในภาคบริการและอุตสาหกรรมที่ไม่สามารถหยุดให้บริการได้ เช่น โรงพยาบาล โรงงานผลิต และร้านสะดวกซื้อ (Walker, 1978; Ganesan et al., 2021) รูปแบบการทำงานดังกล่าวมีความจำเป็นต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและการให้บริการในสังคมเมืองยุคใหม่ แต่ในขณะเดียวกันกลับส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญ เนื่องจากการรบกวนวงจรชีวภาพตามธรรมชาติ (Circadian Rhythm) ทำให้ร่างกายต้องปรับตัวอย่างต่อเนื่องและเกิดภาวะเครียดสะสม (James et al., 2020; D'Oliveira et al., 2022)

ผลการศึกษาหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่าการทำงานเป็นกะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของ ผู้ปฏิบัติงานแบบองค์รวมอย่างมีนัยสำคัญ โดยเริ่มจากผลกระทบต่อ สุขภาวะทางกาย เนื่องจากการรบกวนจังหวะเซอร์คาเดียน (Circadian Rhythm) ทำให้เกิดภาวะนอนไม่หลับเรื้อรังและเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคทางเมตาบอลิกและโรคหัวใจและหลอดเลือด (Rivera et al., 2020) ความผิดปกติทางชีวภาพดังกล่าวยังส่งผลเชื่อมโยงโดยตรงต่อ สุขภาวะทางจิต โดยพบหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าผู้ที่ทำงานกะหมุนเวียนหรือกะดึกมีระดับความเครียด วิตกกังวล และความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าสูงกว่าผู้ทำงานเวลาปกติ อันเป็นผลมาจากความเหนื่อยล้าสะสม (D'Oliveira et al., 2022) นอกจากนี้สภาพแวดล้อมและชั่วโมงการทำงานที่ไม่เอื้ออำนวยยังส่งผลให้เกิด พฤติกรรมสุขภาพ ที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะการเลือกรับประทานอาหารสำเร็จรูปที่มีโภชนาการต่ำและการขาดกิจกรรมทางกาย เนื่องจากข้อจำกัดด้านเวลา (Hemiö et al., 2021; Gupta et al., 2020) ซึ่งปัจจัยทับซ้อนทั้งหมดนี้ได้ส่งผลกระทบต่อ คุณภาพชีวิต ของผู้ปฏิบัติงาน โดยเฉพาะความไม่สมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน (Work-Life Imbalance) และการขาดโอกาสในการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับครอบครัวและเพื่อนฝูง (Silva et al., 2021)

การศึกษาการทำงานเป็นกะของธุรกิจบริการแบบ 24 ชั่วโมง ในประเทศไทย โดยเฉพาะร้านสะดวกซื้อ เช่น 7-Eleven พบว่า ทำงานหมุนเวียนเป็นกะของพนักงานในร้านเหล่านี้เพื่อให้การให้บริการเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดภาระทางร่างกายและจิตใจสูงกว่าพนักงานในธุรกิจทั่วไป เช่น การศึกษาของ ฉัตรญาณ วงศ์รัญนันท์ (2566) ที่พบว่า พนักงานกะกลางคืนมักมีปัญหาการนอนหลับไม่เพียงพอ อ่อนเพลียเรื้อรัง และมีพฤติกรรมบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพโดยรวม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิต แซ เทพชาตรี (2567) ซึ่งพบว่า ผู้ทำงานเป็นกะมักมีความเครียดสูงและมีแนวโน้มเกิดภาวะอารมณ์แปรปรวนมากกว่าผู้ที่ทำงานปกติ ทั้งนี้ยังขาดการสนับสนุนด้านสุขภาพจากองค์กรอย่างเป็นระบบ

ปัจจุบันภาคบริการถือเป็นกลไกขับเคลื่อนเศรษฐกิจที่สำคัญของไทย โดยมีแรงงานในระบบกว่าร้อยละ 50 ของกำลังแรงงานทั้งหมด และร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven นับเป็นสถานประกอบการที่มีเครือข่ายครอบคลุมมากที่สุด ด้วยจำนวนสาขากว่า 14,500 แห่ง และมีพนักงานหมุนเวียนในระบบกว่า 180,000 คนทั่วประเทศ (CP All, 2024) ซึ่งต้องปฏิบัติงานภายใต้ระบบกะตลอด 24 ชั่วโมง อย่างไรก็ตาม แม้กุ่มประชากรนี้จะมีขนาดใหญ่ แต่ข้อมูลระดับชาติกลับบ่งชี้ถึงตัวเลขความเสี่ยงที่น่ากังวล โดยพบว่าผู้ทำงานเป็นกะ (Shift Workers) มีอัตราความชุกของภาวะนอนไม่หลับและโรคจิตกักขังสูงกว่าผู้ทำงานเวลาปกติถึง 1.5 - 2 เท่า และมีความเสี่ยงต่อโรคกลุ่ม NCDs เพิ่มขึ้นร้อยละ 23-40 เมื่อเทียบกับกลุ่มอาชีพอื่น (Cheng & Drake, 2022; Torquati et al., 2019)

แม้จะมีตัวเลขยืนยันความเสี่ยงที่ชัดเจนในระดับสากล แต่ในบริบทของประเทศไทย งานวิจัยเชิงประจักษ์ที่ศึกษาผลกระทบต่อกลุ่มพนักงานร้านสะดวกซื้อซึ่งมีรูปแบบการทำงานที่เข้มข้นและเร่งรีบ (High-intensity) ยังมีอยู่อย่างจำกัด งานวิจัยนี้จึงมุ่งเน้นศึกษาผลกระทบของการทำงานเป็นกะต่อสุขภาพแบบองค์รวม (สุขภาพกาย สุขภาพจิต คุณภาพชีวิต และพฤติกรรมสุขภาพ) ของพนักงานร้าน 7-Eleven ในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์สำหรับการกำหนดแนวทางปรับปรุงตารางกะ การบริหารทรัพยากรบุคคล และการส่งเสริมสุขภาพที่สอดคล้องกับบริบทของสังคมไทยในยุคใหม่ (Chen & Liu, 2023; van Amelsvoort et al., 2021)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลกระทบของการทำงานเป็นกะต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต คุณภาพชีวิต และพฤติกรรมสุขภาพ ของพนักงานร้าน 7-Eleven

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการทำงานเป็นกะ

การทำงานเป็นกะ (Shift Work) หมายถึง การจัดตารางการทำงานให้พนักงานผลัดเปลี่ยนเวলাกันทำงานในแต่ละช่วงเวลา เพื่อให้การดำเนินงานขององค์กรสามารถดำเนินต่อเนื่องตลอด 24 ชั่วโมง (Walker, 1978) รูปแบบดังกล่าวมักปรากฏในธุรกิจบริการ อุตสาหกรรมการผลิต และสถานพยาบาลที่ต้องให้บริการต่อเนื่อง (Kecklund & Axelsson, 2016) การทำงานเป็นกะมีทั้ง

แบบ “ถาวร” (Permanent Shifts) เช่น กะเช้าหรือกะดึกตายตัว และแบบ “หมุนเวียน” (Rotating Shifts) ซึ่งพนักงานจะต้องปรับเวลาในการทำงานเป็นระยะ ๆ (van Amelsvoort et al., 2021)

ตามทฤษฎีจังหวะชีวภาพของร่างกาย (Circadian Rhythm Theory) การทำงานเป็นกะ โดยเฉพาะกะกลางคืนจะส่งผลให้ระบบนาฬิกาชีวภาพ (Biological Clock) ภายในร่างกายถูกรบกวน ส่งผลต่อกระบวนการทางสรีรวิทยา เช่น การหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนิน การควบคุมอุณหภูมิร่างกาย และการทำงานของระบบประสาท (Pallesen et al., 2021) ผลกระทบดังกล่าวนำไปสู่ความผิดปกติทางร่างกาย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง ภาวะอ้วน และโรคเบาหวาน (Proper et al., 2020) รวมถึงผลกระทบทางจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และอารมณ์แปรปรวน (Torquati et al., 2019; Zhao & Turner, 2021) นอกจากนี้ ทฤษฎีความเครียดจากสิ่งแวดล้อมการทำงาน (Job Strain Model) ของ Karasek (1979) อธิบายว่าการทำงานที่มีความต้องการสูง (High Demand) แต่มีการควบคุมตนเองต่ำ (Low Control) จะนำไปสู่ภาวะเครียดสูงและความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้กับผู้ทำงานเป็นกะที่ต้องรับมือกับตารางเวลาที่ไม่แน่นอน และการพักผ่อนไม่เพียงพอได้อย่างเหมาะสม (Kecklund & Axelsson, 2016)

ผลกระทบของการทำงานเป็นกะต่อสุขภาพกาย

งานวิจัยในระดับสากลพบอย่างต่อเนื่องว่าการทำงานเป็นกะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย โดยเฉพาะในระยะยาว เช่น Caruso et al. (2017) ศึกษาในพนักงานโรงพยาบาล พบว่า ผู้ทำงานกะมีอัตราการเกิดปัญหากล้ามเนื้อและกระดูก (Musculoskeletal Disorders) สูงกว่าพนักงานทั่วไปถึง 1.3 เท่า เนื่องจากร่างกายไม่ได้รับการฟื้นฟูที่เพียงพอจากการพักผ่อน นอกจากนี้ Kecklund และ Axelsson (2016) พบว่า การนอนหลับไม่เพียงพอจากการทำงานกะสัมพันธ์กับอัตราการเกิดโรคหัวใจ และความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น

ในประเทศไทย ฉัตรภูณณ์ วงศ์รัฐนันท์ (2566) พบว่า ผู้ที่ทำงานกะดึกมักมีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยล้า และนอนไม่เพียงพอ ซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานและสุขภาพในระยะยาว งานของจิตเวช เทพชาติตรี (2567) ระบุเพิ่มเติมว่าพนักงานกะมีแนวโน้มขาดวิตามินดีจากการไม่ได้รับแสงแดด ส่งผลให้เกิดภาวะกระดูกพรุนและภูมิคุ้มกันต่ำกว่าพนักงานทั่วไป สอดคล้องกับการศึกษาของ Dyane et al. (2013) ที่พบว่าผู้ทำงานกลางคืนมีแนวโน้มเกิดภาวะอ่อนเพลียเรื้อรังและโรคเมตาบอลิก (Metabolic Syndrome) สูงกว่าผู้ทำงานในเวลาปกติ

นอกจากนี้ Proper et al. (2020) ทำการทบทวนงานวิจัย 17 ชิ้นและสรุปว่าผู้ทำงานเป็นกะมากกว่า 5 ปีมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดสูงขึ้น 25–40% และมีแนวโน้มเพิ่มดัชนีมวลกาย (BMI) อย่างต่อเนื่อง ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างการรบกวนระบบการนอนหลับและพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาและการออกกำลังกายน้อยลง

ผลกระทบของการทำงานเป็นกะต่อสุขภาพจิต

ในมิติสุขภาพใจ งานของ Torquati et al. (2019) ได้ทำการวิเคราะห์เชิงอภิมาน (Meta-analysis) จากงานวิจัยกว่า 28 เรื่อง พบว่าผู้ทำงานเป็นกะมีความเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้าและวิตก

กังวลสูงกว่าพนักงานทั่วไปถึง 60% โดยเฉพาะในกลุ่มที่ต้องหมุนเวียนกะบ่อยครั้ง ขณะที่ Zhao และ Turner (2021) ศึกษาพนักงานภาคอุตสาหกรรมในสหรัฐอเมริกา พบว่าความวิตกกังวลจากการเปลี่ยนกะสัมพันธ์กับอัตราการเกิดอุบัติเหตุในที่ทำงานสูงขึ้นถึง 35% เนื่องจากภาวะเหนื่อยล้าและสมาธิลดลง

งานของ Chen และ Liu (2023) ในประเทศจีนยังพบว่าคุณภาพชีวิตของพนักงานกะลดลงในทุกมิติ โดยเฉพาะด้านสุขภาพจิตและความสัมพันธ์ทางสังคม ขณะที่ในประเทศไทย งานวิจัยของ ฉัฐญาณ์ วงศ์รัฐนันท์ (2566) และ จิตแข เทพชาติตรี (2567) พบว่า พนักงานที่ทำงานกะกลางคืนมีอาการวิตกกังวลและอารมณ์แปรปรวนมากกว่ากะปกติ และมักมีแนวโน้มเข้าสังคมน้อยลง ส่งผลให้รู้สึกโดดเดี่ยวและเกิดความเครียดสะสม

ผลการศึกษาของ Pallesen et al. (2021) ยังเสนอแนวทางการดูแลสุขภาพจิตในพนักงานกะ เช่น การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา การฝึกสติ (Mindfulness) และการจัดกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งสามารถลดอาการซึมเศร้าได้ถึง 30% และเพิ่มระดับความพึงพอใจในการทำงานในระยะยาว

คุณภาพชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานเป็นกะ

คุณภาพชีวิตของพนักงานเป็นกะสัมพันธ์อย่างมากกับพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การนอนหลับ การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหาร งานของ Chen และ Liu (2023) พบว่า ผู้ที่ทำงานกะกลางคืนมีคุณภาพชีวิตต่ำในด้าน “สุขภาพส่วนบุคคล” และ “สังคม” เพราะมีเวลาพักผ่อนน้อยและมีโอกาสพัฒนาตนเองลดลง สอดคล้องกับงานของ Van Amelsvoort et al. (2021) ซึ่งศึกษาพนักงานพยาบาลในเนเธอร์แลนด์เป็นเวลา 10 ปี พบว่าผู้ทำงานเป็นกะมีแนวโน้มละเลยการตรวจสุขภาพประจำปีและออกกำลังกายน้อย ส่งผลให้มีอัตราการเสียชีวิตก่อนวัยสูงกว่ากลุ่มทำงานปกติถึง 2.5 เท่า

ในประเทศไทย ผลการศึกษาของ จุติมาพร เศษสุวรรณ และคณะ (2563) พบว่า พนักงานกะมักประสบปัญหาในการจัดสรรเวลาพักผ่อนและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่สม่ำเสมอ เช่น การนอนน้อยกว่า 5 ชั่วโมงต่อวัน การบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลสูง และการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ซึ่งสะท้อนถึงการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมต่อรูปแบบการทำงานที่เปลี่ยนแปลงบ่อย

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ สามารถสรุปได้ว่าการทำงานเป็นกะมีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางกาย จิตใจ และพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มพนักงานบริการที่ต้องทำงานต่อเนื่อง 24 ชั่วโมง เช่น พนักงานร้านสะดวกซื้อ การศึกษาครั้งนี้จึงมุ่งเน้นการตรวจสอบเชิงประจักษ์ของผลกระทบเหล่านี้ในบริบทของประเทศไทย เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ในการพัฒนาแนวทางส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของแรงงานกะในอนาคต

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีลักษณะเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาผลกระทบของการทำงานเป็นกะ

ต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต คุณภาพชีวิต และพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานร้าน 7-Eleven ในเขตกรุงเทพมหานคร

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ พนักงานฝ่ายปฏิบัติการของร้าน 7-Eleven ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 181,108 คน ตามสรุปผลการดำเนินงาน ปี 2567 ในรายงานประจำปีของบริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน) (CP All, 2024) ดังนั้น เพื่อให้การเก็บข้อมูลสามารถดำเนินการได้อย่างสะดวกและสอดคล้องกับขอบเขตของการวิจัย จึงเลือกพนักงานของร้าน 7-Eleven เฉพาะในพื้นที่กรุงเทพมหานคร เป็นกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากมีความหนาแน่นของสาขาและจำนวนพนักงานมากที่สุดในประเทศไทย

1.2 กลุ่มตัวอย่าง กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของ Yamane (1973) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 400 คน ซึ่งเพียงพอและเหมาะสมสำหรับการวิเคราะห์ทางสถิติและการทดสอบสมมติฐาน

1.3 วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยแบ่งประชากรออกเป็น “ชั้นย่อย” (Strata) ตามและการกำหนดสัดส่วนตามเขตพื้นที่ สาขา และลักษณะเวลาการทำงาน ได้แก่ 1) กะเช้า (Morning Shift: 06.00–14.00 น.) 2) กะบ่าย (Afternoon shift: 14.00–22.00 น.) และ 3) กะดึก Night shift: 22.00–06.00 น.) จากนั้นจึงทำการสุ่มตัวอย่างจากแต่ละชั้นตามสัดส่วนของจำนวนพนักงานในแต่ละกะ เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะครอบคลุมและสมดุลในทุกช่วงเวลาการทำงาน วิธีนี้ช่วยลดอคติจากการสุ่ม (Sampling Bias) และเพิ่มความเที่ยงตรงของการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเวลาการทำงานกับผลกระทบต่อสุขภาพ (Hair et al., 2010) กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม ประกอบด้วย กะเช้าจำนวน 140 คน กะบ่าย จำนวน 130 คน และกะดึก จำนวน 130 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพ

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอ้างอิงจากทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น แนวคิดเกี่ยวกับการทำงานเป็นกะของ Walker (1978) และแนวคิดผลกระทบต่อสุขภาพจาก Kecklund และ Axelsson (2016) แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน และประสบการณ์ทำงาน จำนวน 5 ข้อ ส่วนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับผลกระทบของการทำงานเป็นกะต่อสุขภาพกาย จำนวน 5 ข้อ ผลกระทบของการทำงานเป็นกะต่อสุขภาพใจ จำนวน 5 ข้อ ผลกระทบของการทำงานเป็นกะต่อคุณภาพชีวิต จำนวน 5 ข้อ และผลกระทบของการทำงานเป็นกะต่อพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน 5 ข้อ แบบสอบถามส่วนที่ 1 เป็นแบบเลือกตอบ ส่วนที่ 2 เป็นแบบใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert Scale) โดยมีคะแนนตั้งแต่ 1 หมายถึง “น้อยที่สุด” ถึง 5 หมายถึง “มากที่สุด” เพื่อวัดระดับผลกระทบที่ผู้ตอบแบบสอบถามรับรู้

2.2 เพื่อให้เครื่องมือมีความถูกต้องและน่าเชื่อถือ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสอบถามเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของภาษา ความชัดเจนของคำถาม ความครอบคลุมของเนื้อหา และประเมินความสอดคล้อง ผลการประเมิน พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.60–1.00 ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ จากนั้นผู้วิจัยได้ทดลองใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างนำร่อง 30 คน เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ผลการคำนวณได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.98 ซึ่งสูงกว่าค่ามาตรฐานขั้นต่ำที่กำหนดไว้ที่ 0.70 (Nunnally & Bernstein, 1994) แสดงว่าแบบสอบถามมีความสอดคล้องภายในสูงและสามารถนำไปใช้เก็บข้อมูลได้อย่างน่าเชื่อถือ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลดำเนินการระหว่างเดือนพฤษภาคมถึงกรกฎาคม พ.ศ. 2567 โดยผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้กับพนักงานร้าน 7-Eleven ที่ปฏิบัติงานในแต่ละกะในเขตกรุงเทพมหานคร โดยได้รับความร่วมมือจากผู้จัดการสาขาและผู้จัดการเขตในแต่ละพื้นที่ การตอบแบบสอบถามใช้เวลาเฉลี่ย 15–20 นาทีต่อคน ข้อมูลที่ได้ทั้งหมดถูกตรวจสอบความสมบูรณ์ก่อนการวิเคราะห์ เพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนของข้อมูล

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) เพื่อตรวจสอบผลกระทบของการทำงานเป็นกะต่อสุขภาพกาย สุขภาพใจ คุณภาพชีวิต และพฤติกรรมสุขภาพของพนักงาน

ผลการวิจัย

ลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการเก็บข้อมูลแบบสอบถามจำนวน 400 ฉบับ พบว่า ผู้ตอบส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็น 54.5% ขณะที่เพศหญิงมี 45.5% อายุเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 21 – 30 ปี (ร้อยละ 41) ซึ่งเป็นวัยแรงงานหลักของธุรกิจบริการ โดยมากจบการศึกษาระดับปริญญาตรี (41.3%) และรองลงมาคือ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ร้อยละ 28.5 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000 – 20,000 บาท (54.8%) และประสบการณ์การทำงานระหว่าง 6 เดือน ถึง 1 ปี (37.5%) ผลดังกล่าวสะท้อนว่าพนักงานร้าน 7-Eleven ในกรุงเทพมหานครเป็นกลุ่มแรงงานวัยหนุ่มสาว ซึ่งต้องปฏิบัติงานในระบบกะอย่างต่อเนื่อง และมีข้อจำกัดด้านรายได้ สอดคล้องกับรายงานประจำปี 2567 ของบริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน) (CP All, 2024) ที่ระบุว่าร้อยละ 65 ของพนักงานทั่วประเทศอยู่ในช่วงอายุน้อยกว่า 30 ปี และเป็นกลุ่มที่ต้องทำงานหมุนเวียนเวลา

1. ผลการศึกษาผลกระทบต่อด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต คุณภาพชีวิต และพฤติกรรมสุขภาพ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาผลกระทบของการทำงานเป็นกะต่อสุขภาพ (สุขภาพกาย สุขภาพใจ คุณภาพชีวิต และพฤติกรรมสุขภาพ) ของพนักงานร้าน 7-Eleven ในเขตกรุงเทพมหานคร รายละเอียดผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ผลกระทบของการทำงานเป็นกะต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต คุณภาพชีวิต และพฤติกรรมสุขภาพ

ตัวแปรตาม	\bar{X}	S.D.	b	S.E.	β	t	p	R ²	Adj. R ²
สุขภาพกาย	3.48	0.67	-0.010	0.149	-0.007	-0.067	0.946	0.004	-0.002
สุขภาพจิต	3.32	0.72	-0.613	0.085	-0.583	-7.208	0.000**	0.340	0.337
คุณภาพชีวิต	3.50	0.69	-0.159	0.115	-0.145	-1.380	0.168	0.021	0.016
พฤติกรรมสุขภาพ	3.47	0.65	-0.326	0.125	-0.317	-2.608	0.010*	0.102	0.097

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < 0.05$), **มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($p < 0.01$)

ข้อมูลในตารางที่ 4.1 แสดงถึงผลกระทบของการทำงานเป็นกะต่อสุขภาพกาย สุขภาพใจ คุณภาพชีวิต และพฤติกรรมสุขภาพ สรุปได้ดังนี้

1. ผลกระทบของการทำงานเป็นกะต่อสุขภาพกายของพนักงานอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.48, S.D. = 0.67$) ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ พบว่า การทำงานเป็นกะมีผลกระทบต่อสุขภาพกายของพนักงาน เพียงเล็กน้อย (ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ) ($\beta = -0.007, p = 0.946$)

2. ผลกระทบของการทำงานเป็นกะต่อสุขภาพจิตของพนักงานอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.32, S.D. = 0.72$) ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ พบว่า การทำงานเป็นกะมีผลกระทบต่อสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\beta = -0.583, p < 0.001$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่ทำงานกะหมุนเวียนบ่อยมีแนวโน้มมีสุขภาพจิตแย่ลง โดยการทำงานเป็นกะสามารถทำนายสุขภาพกายได้ร้อยละ 33.7 (Adj. R² = .337)

3. ผลกระทบของการทำงานเป็นกะต่อคุณภาพชีวิตของพนักงานอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.50, S.D. = 0.69$) ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ พบว่า การทำงานเป็นกะมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต แม้ผลจะไม่เด่นชัดเชิงสถิติ (ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ) ($\beta = -0.145, p = 0.168$) แต่แนวโน้มเชิงลบที่ปรากฏสะท้อนว่าพนักงานกะต้องเผชิญความไม่สมดุลระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัว

4. ผลกระทบของการทำงานเป็นกะต่อพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.47, S.D. = 0.65$) ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ พบว่า การทำงานเป็นกะมีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\beta = -0.317, p = 0.010$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า รูปแบบเวลาการทำงานที่ไม่แน่นอนส่งผลให้พนักงานไม่สามารถจัดตารางชีวิตประจำวันได้เหมาะสม โดยการทำงานเป็นกะสามารถทำนายสุขภาพกายได้ร้อยละ 9.7 ($Adj. R^2 = .097$)

จากผลการวิเคราะห์ทั้งหมด สามารถสรุปได้ว่า การทำงานเป็นกะไม่มีผลกระทบต่ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อสุขภาพกายและคุณภาพชีวิตของพนักงาน แต่มีผลเชิงลบอย่างชัดเจนต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมสุขภาพ ผลลัพธ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ผลกระทบจากการทำงานเป็นกะมีความซับซ้อนและแตกต่างกันไปตามมิติของสุขภาพ โดยเฉพาะสุขภาพจิตและพฤติกรรมสุขภาพที่เปราะบางต่อการเปลี่ยนแปลงของเวลาการทำงานมากที่สุด

อภิปรายผล

ผลกระทบของการทำงานเป็นกะต่อสุขภาพกาย

1. ผลการศึกษาพบว่า การทำงานเป็นกะ ไม่มีผลกระทบต่ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อสุขภาพกายของพนักงานร้าน 7-Eleven ในเขตกรุงเทพมหานคร ($p > .05$)

ผลลัพธ์ดังกล่าวอาจสืบเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นวัยทำงานตอนต้นที่มีสภาพร่างกายแข็งแรงและสามารถฟื้นตัวได้เร็ว (Healthy Worker Effect) อีกทั้งปัญหาสุขภาพกายมักเป็นผลกระทบสะสมในระยะยาวที่ต้องอาศัยระยะเวลาในการแสดงอาการ นอกจากนี้ ความเจ็บป่วยทางกายอาจไม่ได้เกิดจาก "เวลาทำงาน" เพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากปัจจัยร่วมอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลมากกว่า เช่น ลักษณะงานที่ต้องยืนนาน หรือการยกของหนัก ซึ่งเป็นภาระงานปกติไม่ว่าจะทำกะใดก็ตามการทำงานเป็นกะและผลกระทบต่อสุขภาพใจ

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานของ Caruso et al. (2017) ที่อธิบายว่า ปัญหาสุขภาพกายในคนทำงานกะมักเกิดจากปัจจัยร่วม (Confounding factors) มากกว่าเวลาเข้างานเพียงอย่างเดียว และสอดคล้องกับ Kecklund และ Axelsson (2016) ที่พบว่า แม้จะไม่มีโรคทางกายที่ชัดเจน แต่การทำงานกะจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการย่อย เช่น ความเมื่อยล้าสะสม มากกว่าการเกิดโรคเฉียบพลัน

ผลกระทบของการทำงานเป็นกะต่อสุขภาพจิต

2. ผลการศึกษาพบว่า การทำงานเป็นกะมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของพนักงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -0.583, p < 0.001$) โดยเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงสุด

การที่สุขภาพจิตได้รับผลกระทบมากที่สุด เกิดจากการที่การทำงานกะ (โดยเฉพาะกะดึกหรือหมุนเวียน) ไปรบกวนวงจรชีวภาพ (Circadian Rhythm) โดยตรง ส่งผลให้ฮอร์โมนความเครียด (Cortisol) หลังผิดปกติและนอนหลับได้ไม่เต็มอิ่ม เมื่อร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอจะส่งผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์ ทำให้เกิดความหงุดหงิด วิตกกังวล และความเครียดได้ง่ายกว่าปกติ ประกอบกับ

ลักษณะงานบริการที่ต้องรองรับอารมณ์ลูกค้าตลอดเวลา ยิ่งเป็นตัวเร่งให้เกิดภาวะหมดไฟทางจิตใจ ได้รวดเร็วการทำงานเป็นกะและผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต

สอดคล้องกับงานวิจัยของ Torquati et al. (2019) ที่พบว่า พนักงานกะกลางคืนมีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าสูงกว่าคนปกติถึง 60% จากระดับเมลาโทนินที่ลดลง อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานศึกษาในบริบทไทยของ จิตแซ เทพชาตรี (2567) ที่ระบุว่าพนักงานกะมีแนวโน้มอารมณ์แปรปรวนและแยกตัวจากสังคมมากกว่าผู้ทำงานเวลาปกติอย่างชัดเจน

ผลกระทบของการทำงานเป็นกะต่อคุณภาพชีวิต

3. ผลการศึกษาพบว่า การทำงานเป็นกะไม่มีผลกระทบต่ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อคุณภาพชีวิตของพนักงาน ($p = 0.168$)

สาเหตุที่ผลทางสถิติไม่พบนัยสำคัญ อาจเกิดจากการที่พนักงานมีการ “ปรับตัว” ต่อรูปแบบการใช้ชีวิตได้ในระดับหนึ่ง หรืออาจได้รับปัจจัยชดเชยด้านอื่น ๆ ที่ทำให้รู้สึกพึงพอใจในคุณภาพชีวิต เช่น ค่าตอบแทนพิเศษ (ค่ากะ/ล่วงเวลา) ที่ช่วยตอบสนองความต้องการทางเศรษฐกิจซึ่งสำหรับพนักงานบางกลุ่ม การมีรายได้ที่เพียงพอถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิตที่สามารถทดแทนความเหนื่อยล้าจากการทำงานได้ ทำให้ภาพรวมของคุณภาพชีวิตไม่ได้ลดต่ำลงจนถึงระดับที่มีนัยสำคัญ

ผลการศึกษานี้มีทิศทางสอดคล้องกับแนวคิด Work–Life Balance ของ Greenhaus และ Beutell (1985) ที่มองว่าตราบใดที่บุคคลสามารถจัดการความขัดแย้งระหว่างบทบาทได้ ความพึงพอใจในชีวิตจะไม่ลดลง และสอดคล้องกับงานของ Chen และ Liu (2023) ที่แม้จะพบปัญหาเรื่องเวลาส่วนตัว แต่ในมิติความพึงพอใจในงานและรายได้กลับพบว่าช่วยพยุงระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้ทำงานกะไว้ได้

ผลกระทบของการทำงานเป็นกะต่อพฤติกรรมสุขภาพ

4. ผลการศึกษาพบว่า การทำงานเป็นกะมีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพของพนักงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -0.317, p = 0.010$)

รูปแบบเวลาทำงานที่ไม่แน่นอนทำให้พนักงานไม่สามารถจัดตารางกิจวัตรประจำวันได้เหมือนคนทั่วไป ส่งผลให้ขาดวินัยในการดูแลตนเอง เช่น การงดออกกำลังกายเพราะความอ่อนเพลียหลังเลิกงาน นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมในร้านสะดวกซื้อที่รายล้อมไปด้วยอาหารสำเร็จรูปและเครื่องดื่มชูกำลัง เป็นปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้พนักงานบริโภคอาหารที่ขาดโภชนาการ (Quick meal) เพื่อความสะดวกรวดเร็วและประหยัดเวลาในการปฏิบัติหน้าที่

สอดคล้องกับงานวิจัยของ Proper et al. (2020) ที่พบว่าผู้ทำงานกะมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานเนื่องจากความเหนื่อยล้า และสอดคล้องกับ van Amelsvoort et al. (2021) ที่ชี้ชัดว่าพนักงานกะมีความเสี่ยงสูงในการมีพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติและพึ่งพาสารกระตุ้นเพื่อให้ตื่นตัวในการทำงาน

โดยสรุป การทำงานเป็นกะมีผลกระทบที่แตกต่างกันในแต่ละมิติของสุขภาพ โดยเฉพาะสุขภาพใจและพฤติกรรมสุขภาพที่แสดงผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่สุขภาพกายและคุณภาพชีวิตได้รับผลกระทบในระดับรองลงมา ผลนี้สะท้อนให้เห็นถึงความซับซ้อนของปัจจัยด้านเวลาในการทำงานซึ่งเชื่อมโยงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม การวิจัยนี้จึงเสนอให้ภาคธุรกิจบริการตลอด 24 ชั่วโมง เช่น 7-Eleven ให้ความสำคัญกับการออกแบบระบบกะที่เหมาะสม (Ergonomic Scheduling) การสนับสนุนสุขภาพจิต และการสร้างสมดุลชีวิต-งานของพนักงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความยั่งยืนของแรงงานและประสิทธิภาพในระยะยาว (Chen & Liu, 2023; van Amelsvoort et al., 2021)

องค์ความรู้ใหม่

ผลการวิจัยครั้งนี้ได้สร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับความเข้าใจเชิงบูรณาการของผลกระทบจากการทำงานเป็นกะต่อสุขภาพของแรงงานในภาคบริการ โดยเฉพาะพนักงานร้าน 7-Eleven ในเขตกรุงเทพมหานคร งานวิจัยเสนอแบบจำลองความสัมพันธ์เชิงซ้อนระหว่างสุขภาพกาย สุขภาพจิต คุณภาพชีวิต และพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งพบว่ามิติสุขภาพใจและพฤติกรรมสุขภาพมีบทบาทสำคัญในฐานะตัวแปรกลางที่สะท้อนผลจากการทำงานหมุนเวียนเวลาไปสู่คุณภาพชีวิตโดยรวม องค์ความรู้นี้ช่วยเติมเต็มช่องว่างทางทฤษฎีที่ผ่านมาซึ่งมักมองผลกระทบของการทำงานเป็นกะแยกเป็นรายด้าน โดยแสดงให้เห็นว่าการรบกวนจังหวะชีวภาพและความไม่สมดุลของเวลาชีวิตเป็นกลไกสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมของแรงงานกะ

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การศึกษารุ่นนี้มุ่งวิเคราะห์ผลกระทบของการทำงานเป็นกะต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต คุณภาพชีวิต และพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานร้าน 7-Eleven ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การทำงานเป็นกะมีผลเชิงลบต่อสุขภาพใจและพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่ผลกระทบต่อสุขภาพกายและคุณภาพชีวิตยังอยู่ในระดับปานกลางและไม่แสดงนัยสำคัญชัดเจน การทำงานหมุนเวียนเวลาทำให้ร่างกายและจิตใจต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของจังหวะชีวภาพ ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้า วิตกกังวล และลดความสม่ำเสมอในการดูแลสุขภาพ ผลลัพธ์ดังกล่าวยืนยันว่ามิติสุขภาพจิตเป็นตัวแปรสำคัญที่สุดที่ได้รับผลกระทบจากระบบการทำงานแบบกะ

โดยสรุป การทำงานเป็นกะในระบบบริการตลอด 24 ชั่วโมง เช่น ร้านสะดวกซื้อ แม้จะเพิ่มประสิทธิภาพทางธุรกิจ แต่กลับสร้างภาระทางสุขภาพให้แก่แรงงานโดยเฉพาะในมิติทางจิตใจและพฤติกรรมชีวิต งานวิจัยนี้จึงตอกย้ำถึงความสำคัญของการออกแบบระบบการทำงานที่คำนึงถึงความสมดุลระหว่างชีวิตและงาน (Work-Life Balance) รวมทั้งการส่งเสริมสุขภาพจิตของพนักงานในองค์กรบริการที่มีความต้องการแรงงานสูง

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัย พบว่า การทำงานเป็นกะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานอย่างมีนัยสำคัญ จึงควรมีข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติสำหรับทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะผู้บริหารองค์กรควรจัดตารางกะหมุนเวียนตามเข็มนาฬิกา (Forward-Rotating Shift) เช่น กะเช้า-บ่าย-ดึก เพื่อให้ร่างกายของพนักงานสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น พร้อมทั้งเพิ่มช่วงเวลาพักระหว่างกะไม่น้อยกว่า 24 ชั่วโมงเพื่อลดความล้าและความเครียดสะสม สำหรับฝ่ายทรัพยากรบุคคล ควรพัฒนาโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตในสถานที่ทำงาน เช่น โปรแกรมให้คำปรึกษา (Counseling Program) การฝึกสติ (Mindfulness Training) และกิจกรรมสร้างสมดุลชีวิต-งาน เพื่อป้องกันภาวะวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในพนักงานกะ ขณะที่พนักงานเองควรสร้างวินัยในการดูแลสุขภาพ เช่น นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารตรงเวลา และออกกำลังกายสม่ำเสมอ ส่วนหน่วยงานภาครัฐ โดยเฉพาะกระทรวงแรงงาน ควรจัดทำมาตรฐานแนวทางสุขภาพแรงงานกะ (Shift Work Health Guideline) สำหรับภาคบริการและภาคอุตสาหกรรม เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและความปลอดภัยของแรงงานไทยในระยะยาว

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับแนวทางการวิจัยในอนาคต ควรขยายขอบเขตไปยังกลุ่มแรงงานในภาคอุตสาหกรรม โรงพยาบาล หรือองค์กรที่มีระบบกะคล้ายคลึงกัน เพื่อเปรียบเทียบลักษณะและระดับของผลกระทบระหว่างกลุ่มอาชีพต่าง ๆ นอกจากนี้ควรใช้ระเบียบวิธีเชิงผสมผสาน (Mixed Methods) ที่รวมข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เพื่อทำความเข้าใจมิติทางอารมณ์ ความเครียด และประสบการณ์ส่วนตัวของพนักงานกะให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น รวมถึงพัฒนาแบบจำลองเชิงโครงสร้าง (SEM) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการทำงานเป็นกะ สุขภาพจิต พฤติกรรมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตอย่างเป็นระบบ อีกทั้งควรศึกษาแนวทางประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสนับสนุนสุขภาพ เช่น แอปพลิเคชันติดตามการนอนหลับ หรือโปรแกรมสุขภาพดิจิทัล เพื่อช่วยลดผลกระทบและเสริมสร้างสุขภาพของแรงงานบริการในยุคดิจิทัลอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- จตุติมาพร เศษสุวรรณ ณิชฐภรณ์ เววา นุพงษ์ สมศรี และปิยฉัตร ดีสุวรรณ. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานเป็นกะและภาวะน้ำหนักร่างกายของบุคลากรทางการแพทย์ ในโรงพยาบาลแพร่. วารสารโรงพยาบาลแพร่, 28(2), 116-133.
- จิตแข เทพชาตรี. (2567). ผลกระทบต่อสุขภาพเมื่อทำงานเป็นกะ. เรียกใช้เมื่อ 15 มีนาคม 2567 จาก <https://www.bangkokbiznews.com/health/example>
- ณิชฐญาณ วังศรีรัตนันท์. (2566). Shift Work ผลกระทบจากการทำงานเป็นกะ. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ.

- Caruso, C. C., Waters, T. R., & Rodriguez, A. C. (2017). A review of work schedule issues and musculoskeletal disorders with an emphasis on the healthcare sector. *Industrial Health, 55*(3), 221–236.
- Chen, X., & Liu, Y. (2023). Multidimensional quality of life assessment in shift workers: A cross-sectional study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine, 65*(3), e112–e120.
- Cheng, P., & Drake, C. L. (2022). Shift Work Disorder. *Neurologic Clinics, 40*(3), 567–580.
- CP All. (2024). Annual Report 2024. <https://www.cpall.co.th/investor/newspublications/publication/annual-report/>
- D'Oliveira, T. C., Aniceto, I. A. S., & Silva, L. P. (2022). Shift work and mental health: A systematic review. *Work, 72*(4), 1361–1371. <https://doi.org/10.3233/WOR-210137>
- Ganesan, S., Magee, M., Stone, J. E., Mulhall, M. D., Collins, A., Howard, M. E., Lockley, S. W., & Rajaratnam, S. M. W. (2021). The impact of shift work on sleep, alertness and performance in healthcare workers. *Scientific Reports, 11*, 4635. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-55525-2>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review, 10*(1), 76–88.
- Gupta, C. C., Vincent, G. E., Jay, S. M., & Ferguson, S. A. (2020). The impact of shift work on eating habits and physical activity. *Nutrition & Dietetics, 77*(4), 438-448.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson Education.
- Hemiö, K., Puttonen, S., Viitasalo, K., & Härmä, M. (2021). Food and nutrient intake among workers with different shift systems. *Occupational and Environmental Medicine, 78*(5), 313-320.
- James, S. M., Honn, K. A., Gaddameedhi, S., & Van Dongen, H. P. A. (2020). Shift Work: Disrupted Circadian Rhythms and Sleep—Implications for Health and Well-being. *Sleep Medicine Clinics, 12*(4), 581–592.
- Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly, 24*(2), 285–308.
- Kecklund, G., & Axelsson, J. (2016). Health consequences of shift work and insufficient sleep. *BMJ, 355*, i5210.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.

- Øyane, N. M. F., Pallesen, S., Moen, B. E., Akerstedt, T., & Bjorvatn, B. (2013). Associations between night work and anxiety, depression, insomnia, sleepiness, and fatigue. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 55(12), 1355–1362.
- Pallesen, S., Bjorvatn, B., Waage, S., Harris, A., & Sagoe, D. (2021). Prevalence of Shift Work Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12(1), 638252.
- Proper, K. I., et al. (2020). The relationship between shift work and metabolic risk factors. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 46(3), 231–247.
- Rivera, A. S., Akanbi, M., O'Dwyer, L. C., & McHugh, M. (2020). Shift work and long-term injury among hospital employees. *Joint Commission Journal on Quality and Patient Safety*, 46(5), 265-271.
- Silva, F. A. D., Nucci, L. B., & Monteiro, A. L. (2021). Quality of life and sleep in shift workers: A cross-sectional study. *Sleep Science*, 14(Spec 1), 58–64.
- van Amelsvoort, L. G. P. M., et al. (2021). Long-term effects of shift work on lifestyle and health. *Occupational and Environmental Medicine*, 78(5), 349–355.
- Walker, J. (1978). *The Human Aspects of Shiftwork*. Institute of Personnel Management.
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis* (2nd ed.). Harper & Row.
- Zhao, Y., & Turner, J. R. (2021). Anxiety and work performance in shift workers: A longitudinal analysis of safety incidents. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(4), 287–299.