

การศึกษาผลกระทบของการใช้สมาร์ตโฟนต่อสมดุลระหว่างชีวิตการทำงาน
และชีวิตส่วนตัวของคนวัยทำงาน



สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต

วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2567

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

สารนิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาผลกระทบของการใช้สมาร์ทโฟนต่อสมดุลระหว่างชีวิตการทำงาน
และชีวิตส่วนตัวของคนวัยทำงาน

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร

ปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต

วันที่ 20 กันยายน พ.ศ. 2567



นางสาวสมัชญา วังกะพันธ์

ผู้วิจัย



ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติชัย ราชมหา,

Ph.D.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์



รองศาสตราจารย์ปรารณา ปุณณกิติเกษม,

Ph.D.

ประธานกรรมการสอบสารนิพนธ์



รองศาสตราจารย์วิจิตา รักธรรม,

Ph.D.

รักษาการแทนคณบดีวิทยาลัยการจัดการ

มหาวิทยาลัยมหิดล



ชาคริต พิชญางกูร,

Ph.D.

กรรมการสอบสารนิพนธ์

กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นการศึกษาผลกระทบของการใช้สมาร์ทโฟนต่อสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวของคนวัยทำงาน สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเนื่องจากการสนับสนุนและช่วยเหลือจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กิตติชัย ราชมหา อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ที่กรุณาเสียสละเวลาในการให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ และให้คำปรึกษา จนกระทั่งสารนิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสิ้นอย่างสมบูรณ์ ทางผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยต้องขอขอบพระคุณประธานกรรมการสอบสารนิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.ปรารธนา ปุณณกิติเกษม และกรรมการสอบสารนิพนธ์ ดร.ชาคริต พิชญางกูร ที่กรุณาเสียสละเวลาในการทำสอบสารนิพนธ์ในครั้งนี้ รวมถึงคณาจารย์ประจำรายวิชาทุกท่านในวิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ให้ความรู้และแนวทางในการบริหารจัดการธุรกิจตลอดการศึกษา และขอขอบพระคุณ คุณศรายุทธ์ ทัดศรี ที่ให้คำแนะนำในเรื่องผลทางสถิติของงานวิจัย และผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ครอบครัวที่สนับสนุนและให้กำลังใจ รวมทั้งเพื่อนๆ สาขาการจัดการธุรกิจ วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล รุ่น 25C และเพื่อนร่วมงานทุกท่านสำหรับการสนับสนุน ช่วยเหลือ และกำลังใจ รวมไปถึงผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านที่เสียสละเวลาในการให้ข้อมูลสำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

ผู้วิจัยคาดหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผลการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์เพื่อให้องค์กรสามารถดำเนินนโยบายที่เหมาะสมให้กับพนักงาน เพื่อให้พนักงานเกิดสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน เพื่อสร้างการเติบโตทางธุรกิจอย่างยั่งยืนต่อไป

สมัชญา วังกะพันซ์

การศึกษาผลกระทบของการใช้สมาร์ทโฟนต่อสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวของคน
วัยทำงาน

A STUDY OF IMPACT OF SMARTPHONE TOWARD THE WORK LIFE BALANCE OF
WORKING AGE PEOPLE

สมัชญา วังกะพันธ์ 6550229

กจ.ม.

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์: ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติชัย ราชมหา, Ph.D., รองศาสตราจารย์
ปรารธนา ปุณณกิติเกษม, Ph.D., ชาคริต พิชญางกูร, Ph.D.

บทคัดย่อ

การศึกษาผลกระทบของการใช้สมาร์ทโฟนต่อสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิต
ส่วนตัวของคนวัยทำงาน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการรุกรานของสมาร์ทโฟน
เกี่ยวกับเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวและการรุกรานของสมาร์ทโฟนเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลา
เวลางาน ต่อสมดุลระหว่างงานและชีวิตในคนวัยทำงาน โดยเก็บข้อมูลผ่านแบบสอบถามออนไลน์
จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานบริษัทเอกชนที่ใช้สมาร์ทโฟน และทำงานอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร
และปริมณฑลจำนวน 404 คน และทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสถิติ SPSS โดยผลจากการ
วิเคราะห์ปัจจัยเชิงสำรวจทำให้สามารถจัดกลุ่มตัวแปรได้ใหม่ และจากการวิเคราะห์การถดถอยเชิง
พหุคูณ (Multiple Regression) พบว่าการรุกรานของสมาร์ทโฟนจากเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work
Life to Personal Life Smartphone intrusion) การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัว (Personal-
Related Smartphone Usage Control) และ การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องงาน (Work-Related
Smartphone Usage Control) ส่งผลเชิงลบต่อสมดุลระหว่างงานและชีวิตในคนวัยทำงาน (Work-Life
Balance) ส่วนการรุกรานของสมาร์ทโฟนเรื่องชีวิตส่วนตัวต่องาน (Personal Life to Work Life) ส่งผล
เชิงบวกต่อสมดุลระหว่างงานและชีวิตในคนวัยทำงาน

คำสำคัญ : สมาร์ทโฟน/ สมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว/ Work Life Balance

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
สารบัญตาราง	ช
สารบัญรูปภาพ	ณ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 คำถามวิจัย	3
1.3 วัตถุประสงค์ของงานวิจัย	4
1.4 ขอบเขตการศึกษาวิจัย	4
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษาวิจัย	4
1.6 ความสอดคล้องของการศึกษาวิจัยที่มีต่อจุดมุ่งหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืน (Sustainable Development Goals หรือ SDGs)	5
1.7 นิยามศัพท์	5
1.8 บทสรุป	6
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
2.1 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและแนวคิดในการศึกษาวิจัย	8
2.2 การทบทวนวรรณกรรมการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
2.3 กรอบแนวคิดในการวิจัย	11
2.4 สมมติฐานงานวิจัย	12
2.5 บทสรุป	13
บทที่ 3 ระเบียบวิธีการศึกษาวิจัย	14
3.1 กระบวนการขั้นตอนการศึกษาวิจัย	15
3.2 รูปแบบงานวิจัย	16
3.3 ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	16

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย	17
3.5 เครื่องมือและลักษณะวิธีการที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	18
3.6 การทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย	22
3.7 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล	23
3.8 การปกป้องความลับของข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมวิจัย	25
3.9 กรอบระยะเวลาและตารางแสดงแผนดำเนินงาน โครงการวิจัย	25
3.10 บทสรุป	26
บทที่ 4 ผลการวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูล	27
4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง (Descriptive Statistics)	28
4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง	31
4.3 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis: EFA)	34
4.4 ผลการวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัยโดยใช้การวิเคราะห์ การถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)	42
4.4.1 การนำเสนอสมการความสัมพันธ์รูปเชิงเส้นตรง ครั้งที่ 1	42
4.4.2 การนำเสนอสมการความสัมพันธ์รูปเชิงเส้นตรง ครั้งที่ 2	46
4.4.3 การทดสอบตัวแปรตามและค่าความคลาดเคลื่อนเป็นตัว แปรที่มี การแจกแจงแบบปกติ (Normality)	50
4.4.4 การทดสอบค่าความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อน เป็นค่าคงที่ (Homoscedastic)	51
4.4.5 ทดสอบความเป็นอิสระจากกันของค่าความคลาดเคลื่อน (Residual Errors)	51
4.4.6 ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (Multicollinearity)	52
4.5 บทสรุป	53

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5	55
การสรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	55
5.1 การสรุปผลการศึกษาวิจัย	56
5.1.1 สรุปข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	56
5.1.2 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน	56
5.2 การอภิปรายผลการศึกษาวิจัย และข้อค้นพบใหม่ทางวิชาการ	58
5.2.1 การอภิปรายผลการศึกษาวิจัย	58
5.2.2 ข้อค้นพบใหม่ทางวิชาการ	62
5.3 ข้อเสนอแนะจากการศึกษาวิจัย	63
5.3.1 ข้อเสนอแนะในภาคปฏิบัติ	63
5.3.2 ข้อเสนอแนะทางด้านการศึกษาวิจัยและงานวิชาการ	64
5.4 บทสรุป	64
บรรณานุกรม	65
ภาคผนวก	71
ภาคผนวก ก แบบสอบถามการวิจัย	72
ภาคผนวก ข แบบประเมินดัชนีความเที่ยงตรงของเนื้อหาของ แบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษาวิจัย (Content Validity Index: CVI)	79
ภาคผนวก ค แบบประเมินดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามที่ใช้ใน การศึกษาวิจัย (Item Objective Congruence: IOC)	83
ภาคผนวก ง เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัย	87

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า	
3.1	แสดงตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย	18
3.2	ข้อคำถามงานวิจัยส่วนที่ 3 เรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life)	19
3.3	ข้อคำถามงานวิจัยส่วนที่ 3 เรื่องส่วนตัวในช่วงเวลางาน (Personal Life to Work Life)	20
3.4	ข้อคำถามงานวิจัยส่วนที่ 4 สมดุลชีวิตส่วนตัวและงาน	20
3.5	ระดับความพึงพอใจตามหลัก Likert scale 5 ระดับ	21
3.6	เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามที่เป็นเชิงบวกและเชิงลบ	21
3.7	แผนการดำเนินงานวิจัย	25
4.1	ข้อมูลค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) จำแนกตามเพศของกลุ่มตัวอย่าง	28
4.2	ข้อมูลค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) จำแนกตามอายุของกลุ่มตัวอย่าง	28
4.3	ข้อมูลค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) จำแนกตามระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง	29
4.4	ข้อมูลค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) จำแนกตามประสบการณ์การทำงาน	29
4.5	ข้อมูลค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) จำแนกตามกลุ่มอุตสาหกรรม	30
4.6	ข้อมูลค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) จำแนกรายได้	30
4.7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลระดับของการรุกร้าของสมาร์ตโฟนด้าน เรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion)	31

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
4.8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลระดับของการรุกร้าของสมาร์ตโฟนด้านชีวิตส่วนตัวต่อเรื่องงาน (Personal Life to Work Life Smartphone intrusion)	32
4.9	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลสมมูลชีวิตส่วนตัวและเรื่องงาน	34
4.10	ค่าสถิติของไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลคิน (Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy: KMO) และค่าสถิติของบาร์ทเล็ต (Bartlett's Test)	35
4.11	ค่าน้ำหนักปัจจัย (Factor Loading) ก่อนการหมุนแกน (Unrotated Component Matrix)	36
4.12	ค่าน้ำหนักปัจจัย (Factor Loading) หลังการหมุนแกน (Rotated Component Matrix)	37
4.13	แสดงตัวแบบที่ได้จากการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)	42
4.14	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA)	43
4.15	ผลการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณความสมมูลระหว่างชีวิตส่วนตัวและเรื่องงานครั้งที่ 1	43
4.16	แสดงตัวแบบที่ได้จากการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ครั้งที่ 2	47
4.17	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ครั้งที่ 2	47
4.18	ผลการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณสมมูลระหว่างชีวิตส่วนตัวและเรื่องงานครั้งที่ 2	48
4.19	ค่าการทดสอบโคโมโกรอฟ สเมอร์นอฟ (One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test)	50
4.20	ตารางแสดงค่าความคลาดเคลื่อน (Residual Error) เพื่อทดสอบความเป็นอิสระต่อกัน	52
4.21	ตารางแสดงผลการทดสอบค่า Tolerance และค่า Variance Inflation Factor	52

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
5.1	แสดงผลการสรุปผลการทดสอบสมมติฐานของการวิจัย	57
5.2	แสดงการอภิปรายผลการศึกษาวิจัย	58



สารบัญรูปร่างภาพ

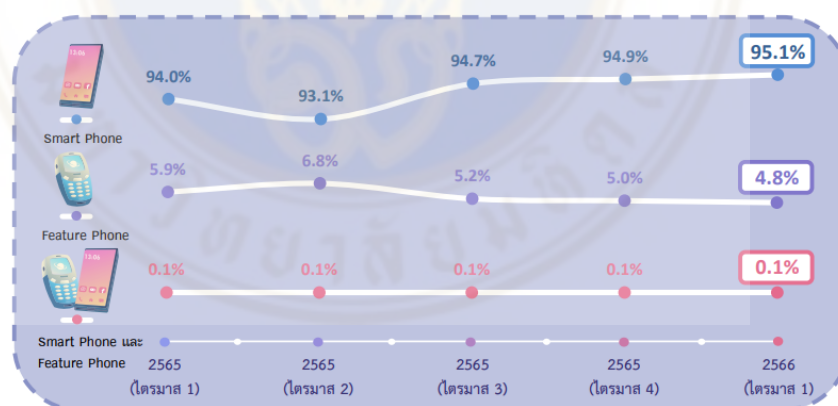
รูปร่างภาพ	หน้า
1.1 ร้อยละของประชาชนอายุ 6 ปีขึ้นไปที่ใช้โทรศัพท์มือถือแต่ละประเภท	1
1.2 ร้อยละของประชาชนที่ใช้โทรศัพท์มือถือ แยกตามอายุ และประเภทโทรศัพท์มือถือ	2
2.1 ทฤษฎีขอบเขต (Clark (2000))	9
2.2 กรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัย	12
2.3 แสดงสมมติฐานในการศึกษาวิจัย (Research Assumption)	12
3.1 แผนภาพแสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	15
4.1 รูปร่างภาพแสดงการปรับปรุงกรอบแนวคิดการศึกษาวิจัย (Modified Conceptual Framework)	40
4.2 การทดสอบค่าความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนเป็นค่าคงที่โดยใช้ Scatterplot	51

บทที่ 1

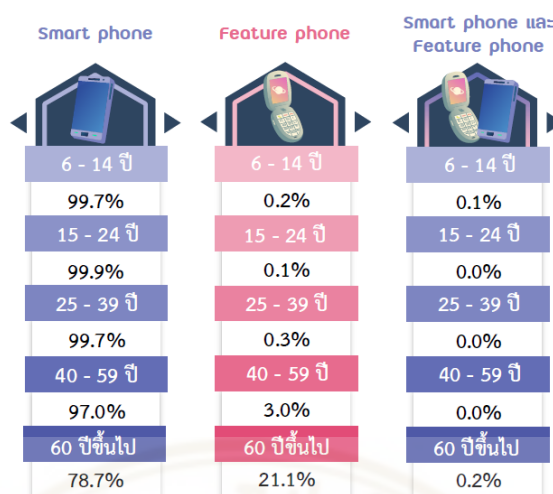
บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ในสภาวะการทำงานที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและตลอดเวลา ทำให้การใช้เครื่องมือสื่อสารบนอุปกรณ์มือถือกลายเป็นสิ่งที่นิยมมากขึ้น แม้จะมีอุปกรณ์มือถืออื่นๆ เช่น แล็ปท็อป แท็บเล็ต แต่สมาร์ตโฟนยังคงเป็นหนึ่งในอุปกรณ์มือถือที่ใช้งานง่ายและพกพาได้สะดวกมากที่สุด เนื่องจากความสะดวกในการเข้าถึงและพกพาเมื่อเทียบกับอุปกรณ์มือถือชนิดอื่น (Melumad & Pham, 2020) จากข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคมพบว่า ประชาชนใช้โทรศัพท์มือถือแบบ Smart Phone มากกว่า Feature Phone โดยแบ่งเป็นสัดส่วน 95.1% และ 4.8% ตามลำดับ (รูปภาพที่ 1.1) โดยกลุ่มคนที่อยู่ในช่วงวัยทำงาน ในช่วงอายุ 25-39 ปีใช้สมาร์ตโฟนมากถึง 99.7% และช่วงอายุ 40-59 ปีใช้สมาร์ตโฟน 97.0% (รูปภาพที่ 1.2)



รูปภาพที่ 1.1 ร้อยละของประชาชนอายุ 6 ปีขึ้นไปที่ใช้โทรศัพท์มือถือแต่ละประเภท
ที่มา: สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, (2566)



รูปภาพที่ 1.2 ร้อยละของประชาชนที่ใช้โทรศัพท์มือถือ แยกตามอายุ และประเภทโทรศัพท์มือถือ
ที่มา: สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, (2566)

โดยสมาร์ทโฟนไม่ได้เป็นเพียงเครื่องมือสื่อสารเท่านั้น แต่สมาร์ทโฟนนั้นกลายเป็นวิถีการดำเนินชีวิต (Lifestyle) โดยเป็น "สิ่งที่ฝังอยู่ในชีวิตประจำวัน" เป็นส่วนต่อขยายของตนเองหรือเป็นผู้ช่วยที่ใกล้ชิด (Marchant & O'Donohoe, 2018) สมาร์ทโฟนถือเป็นหนึ่งในเครื่องมือที่ใช้มากที่สุดในการทำงานเพื่อติดต่อกับเพื่อนร่วมงาน และลูกค้าอย่างรวดเร็ว รวมถึงให้หัวหน้าสามารถมอบหมายงานให้กับลูกน้องได้ (Mellner, 2016) ซึ่งในบางครั้งอาจจะทำให้มีตอบสนองต่อการแจ้งเตือนจากสมาร์ทโฟนอย่างไม่มีเหตุผล Halfmann & Rieger (2019) อธิบายว่าการตอบสนองเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นจากการตอบสนองโดยสมัครใจ แต่เป็นการรู้สึกถูกควบคุมโดยความคาดหวังและความกดดัน เหตุผลในการตอบสนองที่ไม่สมัครใจนี้เกิดขึ้นเนื่องจากขาดความอิสระในการยับยั้งการกระทำเหล่านี้ในการตรวจสอบการแจ้งเตือนบนสมาร์ทโฟน (Berger, et al, 2018) เนื่องจากคนส่วนใหญ่ใช้สมาร์ทโฟนเป็นเครื่องมือหลักสำหรับการพักผ่อน ทำงาน สังคม และการสื่อสาร ขอบเขตระหว่างงานและการพักผ่อนจึงมีความคลุมเครือ รวมกับความคาดหวังจากหัวหน้าเกี่ยวกับความสามารถในการใช้สมาร์ทโฟนและการตอบสนองอย่างรวดเร็ว (Li & Yuan, 2018)

ดังนั้น สมดุลชีวิตการทำงานไม่ได้ถูกกำหนดโดยเวลาและพื้นที่ แต่ถูกกำหนดโดยความสำเร็จของการทำงานและความพึงพอใจในช่วงเวลาส่วนตัว (Farrell & Hurt, 2014; Mastrolia & Willits, 2013; Wayne, et al, 2016) Clark (2000) ได้ให้ความหมายของความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว (Work life balance) ว่าเป็น ความพึงพอใจและการทำงานอย่างเต็มที่ทั้งในที่ทำงานและที่บ้าน โดยมีความขัดแย้งในบทบาทน้อยที่สุด ซึ่งเป็นมุมมองเกี่ยวกับการรวมความสมดุลในเวลาส่วนตัว การดูแลครอบครัว และการทำงานโดยมีการขัดแย้งในบทบาทน้อยที่สุด

อีกทั้งด้วยความก้าวหน้าของการพัฒนาเทคโนโลยี ทำให้เกิดแอปพลิเคชันการสื่อสารต่างๆ เป็นจำนวนมาก ส่งผลให้การสื่อสารเป็นเรื่องง่าย สามารถติดต่อกันได้อย่างรวดเร็ว และสามารถทำทุกที่ ทุกเวลา ไม่ว่าจะเป็นช่วงในหรือนอกเวลาทำงาน ทำให้การแยกเรื่องส่วนตัวและเรื่องงานเป็นไปค่อนข้างยาก ซึ่ง Chesley (2005) ได้กล่าวว่าส่วนที่เกี่ยวกับครอบครัวและส่วนที่เกี่ยวกับการทำงานสามารถมีผลต่อกัน กล่าวคือ สิ่งที่เกิดขึ้นที่สถานที่ทำงานสามารถส่งผลต่อเนื่องไปยังการใช้ชีวิตส่วนตัว และในทางตรงกันข้าม สิ่งพิเศษในครอบครัวก็สามารถส่งผลต่อเนื่องไปยังการทำงานได้เช่นเดียวกัน ในขณะที่มีการรुक้าจากสมาร์ตโฟนเกิดขึ้น จะเกิดการบกรร่งในสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัว หากไม่สามารถคืนสมดุลระหว่างงานและชีวิตได้ อาจนำไปสู่ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ความสัมพันธ์ และความขัดแย้งกับคนรอบข้าง ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจในงานและชีวิต (Foy, et al., 2019; Saim, et al., 2021)

จากผลการสำรวจ Cities with the Overworked ปี 2021 ของ Kisi ซึ่งเป็นบริษัทเทคโนโลยีให้คำปรึกษาด้านการทำงาน เก็บข้อมูลเกี่ยวกับสมดุลชีวิต-การทำงานหลากหลายด้านของ 100 เมือง โดยบริษัทได้เริ่มต้นวิจัยและจัดอันดับมาตั้งแต่ปี 2019 จัดให้ “กรุงเทพฯ” ติดอันดับที่ 3 ของเมืองที่คนทำงานหนักที่สุดในโลก รองจากฮ่องกง และสิงคโปร์

จากข้อมูลดังกล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการใช้สมาร์ตโฟนซึ่งเป็นเครื่องมือการสื่อสารที่คนวัยทำงานใช้เป็นจำนวนมาก ต่อสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว โดยมุ่งเน้นไปที่ความสัมพันธ์ของการใช้สมาร์ตโฟนและสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว โดยผู้วิจัยคาดว่าข้อมูลที่ได้จากการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่มีความสนใจหรือองค์กรในด้านการพัฒนาและกำหนดนโยบายการทำงานขององค์กรต่อไป

1.2 คำถามวิจัย

1.2.1 การรูก้าของสมาร์ตโฟนเกี่ยวกับเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกับสมดุลระหว่างงานและชีวิตในคนวัยทำงานหรือไม่

1.2.2 การรูก้าของสมาร์ตโฟนเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาเวลางานมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกับสมดุลระหว่างงานและชีวิตในคนวัยทำงานหรือไม่

1.3 วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1.3.1 เพื่อศึกษาว่าการรुक้าของสมาร์ตโฟนเกี่ยวกับเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกับสมดุลระหว่างงานและชีวิตในคนวัยทำงานหรือไม่

1.3.2 เพื่อศึกษาว่าการรुक้าของสมาร์ตโฟนเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาเวลางานมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกับสมดุลระหว่างงานและชีวิตในคนวัยทำงานหรือไม่

1.4 ขอบเขตการศึกษาวิจัย

1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหาของการศึกษาวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เพื่อศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการใช้สมาร์ตโฟนต่อสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวของคนวัยทำงาน ผ่านการทำแบบสอบถามออนไลน์เพื่อเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

1.4.2 ขอบเขตด้านกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานบริษัทเอกชนที่ใช้สมาร์ตโฟน และทำงานอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลจำนวน 400 คน

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษาวิจัย

1.5.1 ประโยชน์ด้านวิชาการ

เข้าใจมุมมองของคนวัยทำงานในการใช้สมาร์ตโฟนในเรื่องงานและชีวิตส่วนตัวในชีวิตประจำวัน และทราบผลกระทบที่เกิดขึ้นจากมุมมองและพฤติกรรมเหล่านี้ต่อสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัว รวมทั้งอาจเป็นฐานข้อมูลที่มีความหลากหลายและเป็นประโยชน์สำหรับการศึกษาเพิ่มเติมในอนาคต

1.5.2 ประโยชน์ด้านการนำไปปรับใช้ในภาคปฏิบัติสำหรับองค์กรธุรกิจ ภาครัฐ ชุมชน หรือสังคม

สามารถนำไปใช้เพื่อให้องค์กรสามารถดำเนินนโยบายที่เหมาะสมให้กับพนักงานในองค์กร เพื่อให้พนักงานเกิดสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน

1.6 ความสอดคล้องของการศึกษาวิจัยที่มีต่อจุดมุ่งหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals หรือ SDGs)

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการใช้สมาร์ทโฟนต่อสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวของคนวัยทำงาน สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) ทั้งหมด 2 เป้าหมาย ได้แก่

เป้าหมายที่ 3 สร้างหลักประกันการมีสุขภาพที่ดี และส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีสำหรับทุกคนในทุกช่วงวัย การศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการใช้สมาร์ทโฟนต่อสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวถือเป็นการศึกษาเพื่อให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สมาร์ทโฟนและสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวเพื่อให้องค์กรสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการกำหนดนโยบายการทำงานเพื่อให้พนักงานมีสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว ลดความเครียด และปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายย่อยที่ 3.4 ลดการตายก่อนวัยอันควรจากโรคไม่ติดต่อให้ลดลงหนึ่งในสาม ผ่านทางการป้องกันและการรักษาโรค และสนับสนุนสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดี ภายในปี 2573

เป้าหมายที่ 8 ส่งเสริมการเติบโตทางเศรษฐกิจที่ต่อเนื่อง ครอบคลุม และยั่งยืน การจ้างงานเต็มที่ และมีผลิตภาพ และการมีงานที่เหมาะสมสำหรับทุกคน การศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการใช้สมาร์ทโฟนต่อสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวอาจมีส่วนช่วยให้องค์กรสามารถกำหนดนโยบายได้เหมาะสม และสามารถทำให้พนักงานสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความปลอดภัยทางกายและจิตใจในการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายย่อยที่ 8.5 บรรลุการจ้างงานเต็มที่และมีผลิตภาพ และการมีงานที่มีคุณค่าสำหรับหญิงและชายทุกคน รวมถึงเยาวชนและผู้มีภาวะทุพพลภาพ และให้มีการจ่ายที่เท่าเทียมสำหรับงานที่มีคุณค่าเท่าเทียมกัน ภายในปี 2573 และเป้าหมายย่อยที่ 8.8 ปกป้องสิทธิแรงงานและส่งเสริมสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ปลอดภัยและมั่นคงสำหรับผู้ทำงานทุกคน รวมถึงผู้ทำงานต่างด้าว โดยเฉพาะหญิงต่างด้าว และผู้ทำงานเสี่ยงอันตราย

1.7 นิยามศัพท์

1.7.1 โทรศัพท์มือถือแบบสมาร์ทโฟน (Smart Phone)

โทรศัพท์มือถือแบบสมาร์ทโฟน (Smart Phone) คือ โทรศัพท์มือถือที่มีระบบปฏิบัติการ เช่น Android, iOS (iPhone), Windows Mobile, เป็นต้น สามารถติดตั้ง

แอปพลิเคชันนอกเหนือจากแอปพลิเคชันพื้นฐานที่อยู่ในเครื่อง ส่วนใหญ่เป็นพิมพ์จะอยู่ในรูปแบบปุ่มสัมผัสหน้าจอ (touch screen keyboard)

1.7.2 ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work Life Balance)

ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work Life Balance) หมายถึง ความสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัวที่บุคคลสามารถบรรลุได้ ซึ่งบุคคลนั้นสามารถรับรู้ความพึงพอใจและความสำเร็จในการทำงาน และในเวลาเดียวกันนั้นสามารถพบความสุขและความพึงพอใจในการใช้ชีวิตส่วนตัวได้ ตามลำดับความสำคัญของพวกเขา (Rife & Hall, 2015)

1.7.3 การใช้สมาร์ทโฟนในการทำงานขณะเวลาส่วนตัว

การใช้สมาร์ทโฟนในการทำงานขณะเวลาส่วนตัว หมายถึง การทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับงานผ่านทางสมาร์ทโฟน เช่น การตอบอีเมลหรือโทรศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับงาน การสื่อสารกับเพื่อนร่วมงาน ลูกค้า หรือนายจ้างเกี่ยวกับเรื่องงานในเวลาที่ไม่ได้มอบหมายให้ทำงาน เช่น หลังเวลาทำงาน วันหยุดหรือวันหยุดราชการ ซึ่งส่งผลให้ความต้องการและความคาดหวังในส่วนของพื้นที่ส่วนตัวถูกละเลยหรือถูกละเมิด (Li & Lin, 2019; Mellner, 2016)

1.7.4 การใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัวขณะทำงาน

การใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัวขณะทำงาน หมายถึง การทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายส่วนตัวผ่านสมาร์ทโฟน เช่น การช้อปปิ้งออนไลน์และกิจกรรมที่เกี่ยวกับความบันเทิง เช่น การดูหนัง ในเวลาทำงานหรือเวลาที่มอบหมายให้ทำงาน ซึ่งทำให้เกิดการละเมิดในยอมรับผิดชอบในงานและส่งผลให้การทำงานไม่มีประสิทธิภาพ (Fotiadis, et al., 2019).

1.8 บทสรุป

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เกี่ยวกับผลกระทบของการใช้สมาร์ทโฟนต่อสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวของคนวัยทำงาน เนื่องจากสมาร์ทโฟนได้เข้ามามีบทบาทอย่างมากในชีวิตประจำวันและการทำงาน โดยทำให้การสื่อสารเป็นเรื่องง่าย สามารถติดต่อกันได้อย่างรวดเร็ว และสามารถทำทุกที่ ทุกเวลา ไม่ว่าจะเป็นช่วงในหรือนอกเวลาทำงาน ทำให้การแยกเรื่องส่วนตัวและเรื่องงานเป็นไปค่อนข้างยาก ซึ่งหากไม่สามารถคืนสมดุลระหว่างงานและชีวิตได้ อาจนำไปสู่ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ความสัมพันธ์ และ

ความขัดแย้งกับคนรอบข้าง ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจในงานและชีวิต จึงเป็นที่มาของการศึกษา เพื่อให้องค์กรสามารถดำเนินนโยบายที่เหมาะสมให้กับพนักงาน โดยงานวิจัยนี้จะเป็นการเก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์กับกลุ่มคนวัยทำงาน โดยใช้ทฤษฎีขอบเขต ทฤษฎีเกี่ยวกับความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work Life Balance) และทฤษฎีความสัมพันธ์ทับซ้อน



บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

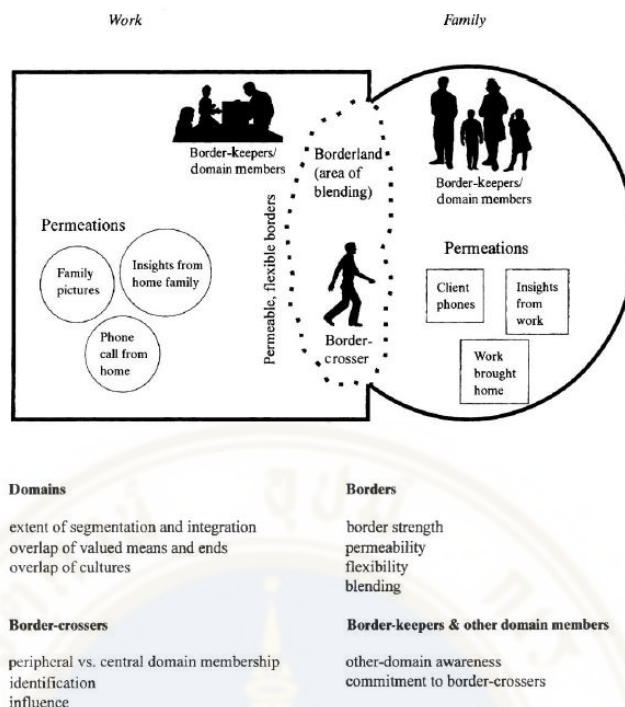
จากการศึกษาข้อมูลแนวคิด และทฤษฎีในการกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยสำหรับการศึกษาความคิดเห็นของพนักงานต่อช่องทางสื่อสารภายในองค์กร ผู้วิจัยได้คัดเลือกแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อดังกล่าว ดังนี้

- 2.1 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและแนวคิดในการศึกษาวิจัย
 - 2.1.1 ทฤษฎีขอบเขต (Border Theory)
- 2.2 การทบทวนวรรณกรรมการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.3 กรอบแนวคิดในการวิจัย
- 2.4 สมมติฐาน
- 2.5 บทสรุป

2.1 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและแนวคิดในการศึกษาวิจัย

2.1.1 ทฤษฎีขอบเขต (Border Theory)

จากทฤษฎีขอบเขต (Clark, 2000) ถึงแม้ว่างานและชีวิตส่วนตัวจะเป็น โดเมนที่แยกออกจากกัน แต่ก็มีความเชื่อมโยงกันอย่างเลี่ยงไม่ได้ เรามักจะมีการข้ามจากโดเมนหนึ่งไปอีกโดเมนหนึ่งในทุกๆ วัน คนบางกลุ่มอาจจะจัดการ 2 โดเมน โดยการแบ่งแยกออกจากกัน หรือบางกลุ่มอาจจะจัดการโดยใช้วิธีการผสมผสานเข้าด้วยกัน การแบ่งแยกหมายถึง การที่มีการแยกแยะด้านต่างๆ ของงานและชีวิตนอกการทำงานออกจากกัน ในทางตรงกันข้าม การผสมผสานหมายถึง บทบาทของโดเมนหนึ่งสามารถแทรกซึมไปยังอีกโดเมนหนึ่งได้โดยไม่ลดประสิทธิภาพด้านใดด้านหนึ่ง อย่างไรก็ตาม ในทฤษฎี Border Theory ไม่มีการผสมผสานหรือการแยกตัวแบบสมบูรณ์ที่สามารถสร้างความสมดุลระหว่างงานและชีวิตได้ ตามที่ Clark (2000) กล่าวไว้ เนื่องจากแต่ละด้านมีการให้คุณค่าและความต้องการที่แตกต่างกัน การผสมผสานและการแยกตัวที่เหมาะสมตามความต้องการของแต่ละบุคคลจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความพึงพอใจและความสำเร็จในทั้งสองด้าน



รูปภาพที่ 2.1 ทฤษฎีขอบเขต (Clark (2000))

ผู้รักษาขอบเขตและสมาชิกในโดเมนยังมีบทบาทในการช่วยให้รักษาสมดุลในการทำงานและชีวิตส่วนตัวได้ ผู้รักษาขอบเขตคือผู้ที่มีอำนาจที่มีอิทธิพลร่วมกับบุคคลในโดเมนหนึ่ง เช่น หัวหน้างานในโดเมนการทำงาน และพ่อแม่ในโดเมนชีวิตส่วนตัว สมาชิกในโดเมนคือผู้ที่มีส่วนร่วมในโดเมนเดียวกันกับบุคคล เช่น เพื่อนร่วมงาน เพื่อน และสมาชิกในครอบครัวอื่น ๆ Clark (2000) ระบุว่า การสื่อสารเปิดเผยระหว่างบุคคลและผู้รักษาขอบเขตและสมาชิกในโดเมน สามารถลดความเสี่ยงของการขัดแย้งซึ่งอาจทำให้เกิดความไม่สมดุลในการทำงานและชีวิตส่วนตัว การสื่อสารแบบเปิดเผยมักจะช่วยสร้างความเข้าใจและการสนับสนุนต่อบุคคลให้ได้รับความพึงพอใจและความสุข (Gupta, et al., 2022; Procentese, et al., 2019).

2.2 การทบทวนวรรณกรรมการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้นำเอาทฤษฎีขอบเขต (Border Theory) มาประยุกต์ใช้เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปหัวข้อที่เกี่ยวข้องได้ดังนี้

2.2.1 การใช้สมาร์ทโฟนและความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work Life Balance)

คนส่วนใหญ่ใช้สมาร์ทโฟนในชีวิตประจำวัน และการพกพาโทรศัพท์มือถือทำให้รู้สึกปลอดภัยมากขึ้น (Wajcman et al., 2008) แม้สมาร์ทโฟนจะนำความสะดวกสบายมากมายให้แก่ผู้ใช้ แต่ก็มีผลกระทบในทางลบเช่นกัน (Sowon, et al., 2019) หนึ่งในด้านที่อาจถูกผลกระทบทางลบ คือ ด้านการสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัว เนื่องจากขอบเขตระหว่างการทำงานและชีวิตเปิดเผยต่อกัน ความเสี่ยงของการเกิดความไม่สมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัวก็เพิ่มขึ้น (Derks, et al., 2015) เนื่องจากแม้เทคโนโลยีจะถูกสร้างขึ้นเพื่อให้การทำงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และเพื่อที่เราจะสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วมากขึ้น แต่ความยืดหยุ่นที่เพิ่มขึ้นนี้กำลังเริ่มเปลี่ยนแปลงเป็น "วัฒนธรรมที่พร้อมทำงานตลอดเวลา" (Currie & Eveline, 2011) สอดคล้องกับ การศึกษาของ Day, Paquet, Scott และ Hambley (2012) ที่ระบุว่าการใช้เทคโนโลยีในองค์กรได้ส่งผลให้เกิดวัฒนธรรมที่พนักงานจำเป็นต้องพร้อมทำงานตลอดเวลา ซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาตามมา เนื่องจากพนักงานที่ทำงานมากขึ้นในช่วงเวลานานขึ้นจะมีความสามารถในการใช้เวลากับชีวิตครอบครัวน้อยลง (Brough, O'Driscoll, & Kalliath, 2005) สอดคล้องกับการศึกษาของ Harris (2014) ที่พบว่าการรุกรานของสมาร์ทโฟนมีความสัมพันธ์ทางลบกับสมดุลในชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวอย่างมีนัยสำคัญ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Li & Yuan (2018) ที่พบว่าสมาร์ทโฟนนั้นทำให้ขอบเขตระหว่างงานและการพักผ่อนมีความคลุมเครือ โดยสามารถเกิดขึ้นทั้งสองทางคือ การนำภาระงานกลับเข้าสู่ชีวิตส่วนตัวหรือการนำปัญหาส่วนตัวหรือกิจกรรมพักผ่อนเข้าสู่สถานที่ทำงานได้ (Omar, et al., 2017) จึงสามารถแบ่งการใช้สมาร์ทโฟนออกเป็น 2 แบบดังนี้

2.1.1.1 การใช้สมาร์ทโฟนในการทำงานขณะเวลาส่วนตัว

จากงานวิจัยเชิงคุณภาพของ Palvia & Brown (2015) พบว่า พนักงานที่ต้องตอบโทรศัพท์ที่เกี่ยวกับเรื่องงานอยู่เสมอ ให้เหตุผลว่าเนื่องจากการเชื่อมต่อที่ง่ายผ่านทางอุปกรณ์มือถือ ทำให้หัวหน้าและลูกค้าย่อมจะคาดหวังว่าพนักงานควรจะสามารถติดต่อได้เสมอ นอกจากนี้ พนักงานที่มีภาระความรับผิดชอบต่อสมาชิกในครอบครัวน้อยมักถูกสันนิษฐานว่าจะมีเวลาว่างมากขึ้น (Kelliher, et al., 2018) ชีวิตส่วนตัวและชีวิตทำงานจะมีผลต่อกันโดยเฉพาะเมื่อมีการใช้เทคโนโลยีการสื่อสารเช่น แล็บท็อป คอมพิวเตอร์ และสมาร์ทโฟน ซึ่งส่งผลให้ความพึงพอใจในครอบครัวลดลง (Chesley, 2005) คนทำงานจะใช้เวลาและพลังงานมากขึ้นในการทำงาน ถ้าหากเครื่องมือการสื่อสารเพื่อใช้สำหรับสื่อสารกับเพื่อนร่วมงาน และหัวหน้าเพิ่มขึ้น การใช้เวลาส่วนตัวจะหมดลงและนำไปสู่ความไม่สมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและงานและความเครียดที่เพิ่มขึ้น (Prasanthi, 2021)

การใช้สมาร์ทโฟนในเรื่องงานมากเกินไปขณะที่ไม่ใช่ช่วงเวลาทำงาน อาจถูกมองว่าเป็นการรुक้าจากสมาร์ทโฟน ซึ่งอาจส่งผลให้ขาดความสนใจหรือความต้องการในด้านที่ไม่ใช่การทำงาน ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพทางกายและจิตใจอย่างมีนัยสำคัญ (Mellner, 2016) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Day et al. (2012) ที่พบว่าเทคโนโลยีการสื่อสารเพิ่มความต้องการงานจากพนักงานของนายจ้างและส่งผลเสียต่อชีวิตของพวกเขา และงานวิจัยของ Chegne (2022) ที่พบว่าการรुक้าของสมาร์ทโฟนเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับสมดุลระหว่างงานและชีวิตในคนวัยทำงาน เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Wongchompoo (2022) ที่ทำการวิจัยในไทยแล้วพบว่าการใช้สมาร์ทโฟนนอกเวลางานมีผลในทิศทางเดียวกับขัดแย้งระหว่างบทบาทในงานและชีวิตส่วนตัว (Work-Life Conflict)

สมมติฐานที่ 1 (H1): การรुक้าจากสมาร์ทโฟนเกี่ยวกับเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับสมดุลระหว่างงานและชีวิตในคนวัยทำงาน

2.1.1.2 การใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัวขณะทำงาน

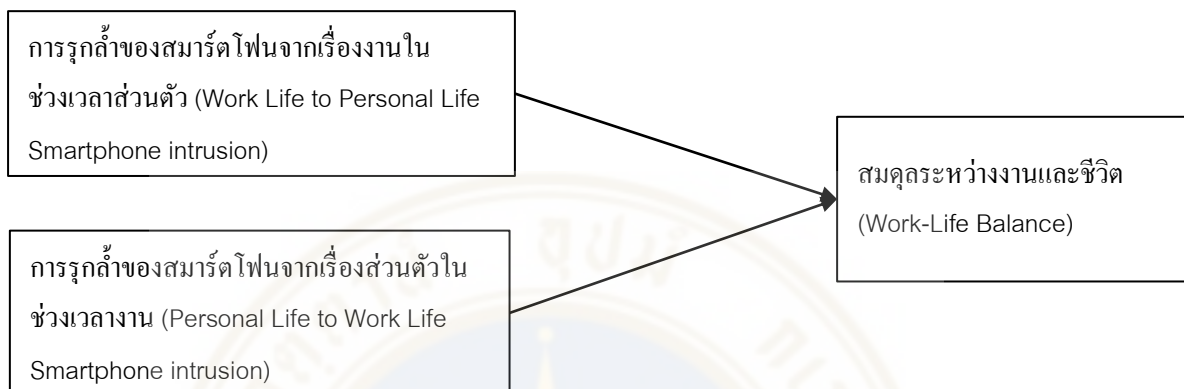
งานวิจัยกล่าวว่า การใช้สมาร์ทโฟนสำหรับกิจกรรมที่ไม่ใช่การทำงาน เช่น การดูวิดีโอ โซเชียลมีเดีย และการสนทนากับเพื่อนและครอบครัวนอกสถานที่ทำงาน สามารถเป็นการพักผ่อนชั่วคราวจากงาน และป้องกันการเครียดและภาระงานที่มากเกินไป และลดความเบื่อในการทำงานได้ (Andel, et al., 2019; Baturay & Toker, 2015; Pindek, et al., 2018) แต่บางงานวิจัยมองว่าการกระทำเช่นนี้อาจนำไปสู่ความไม่มีประสิทธิภาพของพนักงาน (Leonard, et al., 2018; Rehman, et al., 2019) เนื่องจากคุณสมบัติและแอปพลิเคชันของสมาร์ทโฟนมีความหลากหลายมากขึ้น พนักงานมักจะถูกดึงดูดให้ใช้โทรศัพท์บ่อยกว่าเดิม และมองข้ามงานซึ่งส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพและผลการทำงานของพวกเขา (Dmour, et al., 2020) การเห็นโพสต์ของเพื่อนอาจทำให้เกิดการเปรียบเทียบเชิงลบ คิดว่าชีวิตของเพื่อนมีความสำเร็จและมีความสุขมากกว่าตัวเอง (Vannucci, et al., 2017) การเปรียบเทียบทางสังคมเหล่านี้จะก่อให้เกิดความวิตกและเศร้าหมอง ลดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการปฏิบัติงานของพวกเขา (Vannucci, et al., 2019)

สมมติฐานที่ 2 (H2): การรुक้าสมาร์ทโฟนเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาว่างมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับสมดุลระหว่างงานและชีวิตในคนวัยทำงาน

2.3 กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัยนี้ใช้ทฤษฎีของทฤษฎีขอบเขตซึ่งมักถูกใช้ในการวัดสมดุลงาน-ชีวิต มีตัวแปรทั้งหมด 2 ตัวรวมอยู่ในกรอบงานวิจัยนี้ ได้แก่ ตัวแปรต้น และตัวแปรตาม

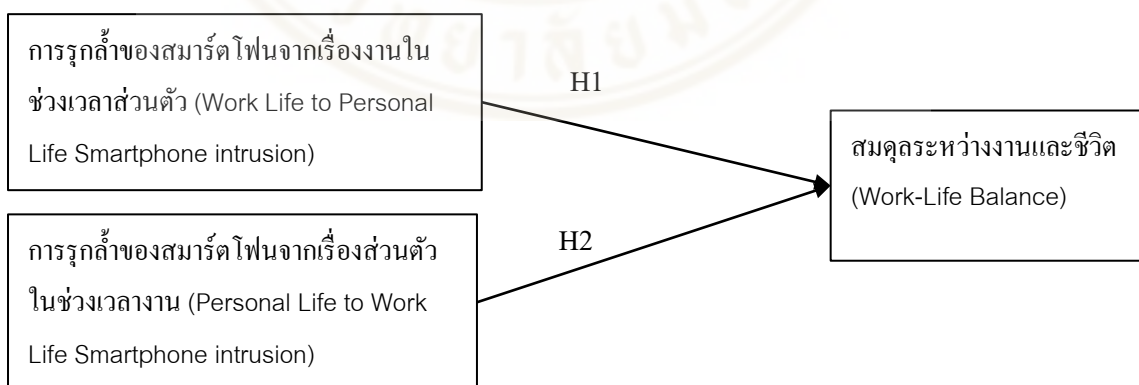
ตัวแปรต้นในการศึกษานี้คือ การใช้สมาร์ทโฟน ที่ถูกแบ่งออกเป็นการใช้งานที่เกี่ยวข้องกับเรื่องงาน ในเวลาที่ไม่ทำงาน (หลังเวลาทำงาน วันหยุด) และการใช้งานเรื่องส่วนตัวในเวลาทำงาน ตัวแปรตามคือ สมดุลงานและชีวิตส่วนตัว ซึ่งสามารถสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังภาพด้านล่าง



รูปภาพที่ 2.2 กรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัย

ที่มา: Chegne (2022)

2.4 สมมติฐานงานวิจัย



รูปภาพที่ 2.3 แสดงสมมติฐานในการศึกษาวิจัย (Research Assumption)

สมมติฐานที่ 1 (H1): การรุกรานของสมาร์ทโฟนเกี่ยวกับเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกับสมดุลระหว่างงานและชีวิตในคนวัยทำงาน

สมมติฐานที่ 2 (H2): การรुक้าของสมารต์โฟนเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาเวลา
งานมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกับสมดุลระหว่างงานและชีวิตในคนวัยทำงาน

2.5 บทสรุป

งานวิจัยในบทที่ 2 ได้ทำการศึกษาแนวคิดและทบทวนทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจากการ
ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีต ทางผู้วิจัยได้นำเอาการใช้สมารต์โฟน โดยแบ่งออกเป็น
ใช้งานที่เกี่ยวข้องกับงานในเวลาที่ไม่ทำงาน (หลังเวลาทำงาน วันหยุด) และการใช้สมารต์โฟนใน
เรื่องส่วนตัวในเวลาทำงาน สมดุลงานและชีวิตส่วนตัว มากำหนดเป็นกรอบแนวคิดและสมมติฐาน
ของงานวิจัยในครั้งนี้



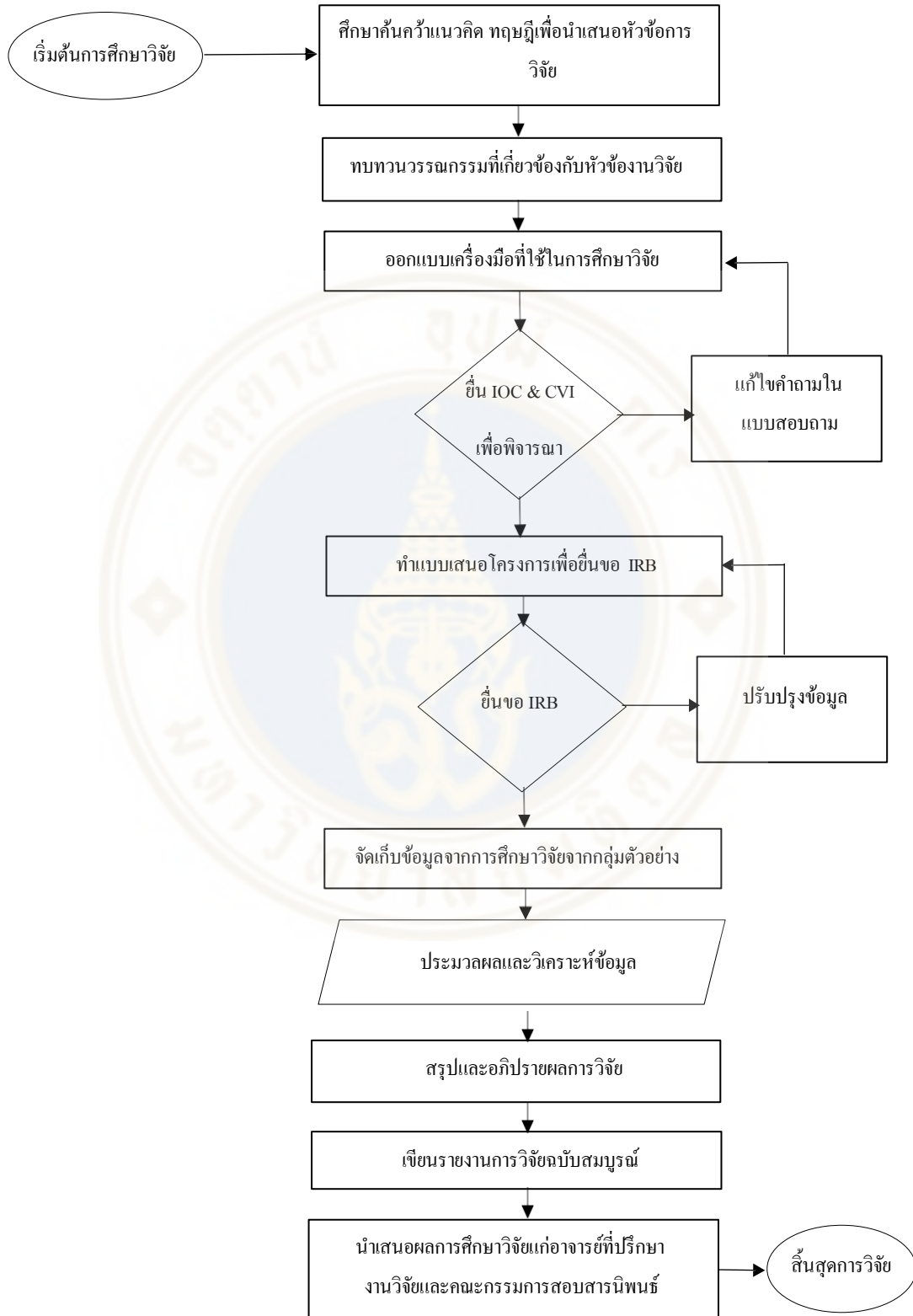
บทที่ 3

ระเบียบวิธีการศึกษาวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เพื่อศึกษาผลกระทบของการใช้สมาร์ตโฟนต่อสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวของคนวัยทำงาน โดยผู้วิจัยได้มีการจัดทำแบบสอบถามในรูปแบบออนไลน์เพื่อเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยมีแนวทางในการจัดทำแบบสอบถามและการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในอดีต รวมถึงใช้ในการสรุปและอภิปรายผลการ ศึกษาวิจัย โดยมีขั้นตอนดำเนินการศึกษาวิจัย ดังนี้

- 3.1 กระบวนการขั้นตอนการศึกษาวิจัย
- 3.2 รูปแบบงานวิจัย
- 3.3 ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
- 3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย
- 3.5 เครื่องมือและลักษณะวิธีการที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.6 การทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย
- 3.7 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.8 การปกป้องความลับของข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมวิจัย
- 3.9 กรอบระยะเวลาและตารางแสดงแผนดำเนินงาน โครงการวิจัย
- 3.10 บทสรุป

3.1 กระบวนการขั้นตอนการศึกษาวิจัย



รูปที่ 3.1 แผนภาพแสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

3.2 รูปแบบงานวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยการเก็บข้อมูลจากการใช้แบบสอบถามออนไลน์ (Online Questionnaire) และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลด้วย โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

3.3 ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

3.3.1 การกำหนดกลุ่มประชากร

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้มุ่งเน้นไปที่ผลกระทบของการใช้สมาร์ทโฟนต่อสมดุระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวของคนวัยทำงาน โดยมีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ในกรณีไม่ทราบจำนวนประชากร กำหนดระดับค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และระดับความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 ตามสูตรคำนวณดังนี้ (กัลยา วาณิชบัญชา, 2548)

$$n = \frac{Z^2}{4E^2}$$

เมื่อ	n	คือ	ขนาดตัวอย่างที่เป็นประชากรที่นับไม่ได้ (คน)
	Z	คือ	ค่าที่ได้จากการเปิดตารางสถิติที่ Z ที่ระดับความเชื่อมั่นที่กำหนดไว้ร้อยละ 95 มีค่าเท่ากับ 1.96
	E	คือ	สัดส่วนของความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ คือ ร้อยละ 5

แทนค่า

$$n = \frac{1.96^2}{4(0.05)^2}$$

$$n = 384.16 \approx 385$$

แต่เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูลหรือได้ข้อมูลไม่ครบถ้วน ดังนั้นการศึกษาวิจัยในครั้งนี้จึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน

3.3.2 เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เลือกใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบไม่อาศัยความน่าจะเป็น (Non-Probability Sampling) โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. เป็นผู้ที่ทำงานอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล (จังหวัดนครปฐม นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ และสมุทรสาคร)
2. เป็นผู้ที่ทำงานที่มีอายุ 18-60 ปี
3. เป็นผู้ที่มีสมาร์ตโฟน และมีประสบการณ์ในการใช้ social network หรือ application

บนมือถือ

3.2.3 กลยุทธ์ในการเข้าถึงกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ทำการเลือกเก็บข้อมูลจากกลุ่มคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ด้วยวิธีการเลือก กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยผู้วิจัยจัดทำแบบสอบถามในรูปแบบออนไลน์ (Online Questionnaire) เพื่อใช้เก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างและทำการแจกแบบสอบถาม ด้วยกลยุทธ์ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยทำการแชร์แบบสอบถามใน social media เช่น Facebook, Instagram
2. ผู้วิจัยทำการส่งแบบสอบถามลงในกลุ่มไลน์ (Line Application) เพื่อให้สามารถเข้าถึงกลุ่มตัวอย่าง รวมถึงการส่งต่อไปยังผู้ที่เคยมีประสบการณ์ดังกล่าว

3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งมีการจัดทำแบบสอบถามออนไลน์ (Online Questionnaire) ผ่านกูเกิ้ลฟอร์ม (Google Form) เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยการออกแบบแบบสอบถามได้มีการอ้างอิง จากตัวแปรดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 3.1 แสดงตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

ชนิดของตัวแปร	ชื่อตัวแปร
1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable)	การรบกวนของสมาร์ทโฟนจากเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion: WLPL) การรบกวนของสมาร์ทโฟนจากเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลางาน (Personal Life to Work Life Smartphone intrusion: PLWL)
2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable)	สมดุลระหว่างงานและชีวิต (Work life Balance : WLB)

3.5 เครื่องมือและลักษณะวิธีการที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้ใช้ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นกลุ่มคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยการใช้แบบสอบถามในรูปแบบออนไลน์ ซึ่งมีขั้นตอนในการออกแบบเครื่องมือที่ใช้ศึกษาวิจัย ดังนี้

3.5.1 ศึกษาแนวคิดและทฤษฎี

ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดและทฤษฎีจากบทความและงานวิจัยทางวิชาการที่มีความเกี่ยวข้องกับผลกระทบของการใช้สมาร์ทโฟนต่อสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวของคนวัยทำงาน

3.5.2 การออกแบบแบบสอบถาม

ผู้วิจัยทำการออกแบบแบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 4 ส่วนดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 คำถามคัดกรองผู้ตอบแบบสอบถามงานวิจัยว่าเป็นไปตามหลักเกณฑ์ที่ผู้วิจัย กำหนดไว้หรือไม่ โดยเป็นการวัดข้อมูลแบบนามบัญญัติ (Nominal scale)

- 1.1 ท่านใช้สมาร์ทโฟนใช่หรือไม่
- 1.2 ท่านเป็นพนักงานบริษัทเอกชนใช่หรือไม่

1.3 ท่านทำงานอยู่ในเขตพื้นที่กรุงเทพและปริมณฑล (นครปฐม นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ และสมุทรสาคร) ใช่หรือไม่

ส่วนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

- 2.1 เพศ ใช้ระดับการวัดข้อมูลแบบนามบัญญัติ (Nominal scale)
- 2.2 อายุ ใช้ระดับการวัดข้อมูลแบบเรียงลำดับ (Ordinal scale)
- 2.3 ระดับการศึกษา ใช้ระดับการวัดข้อมูลแบบเรียงลำดับ (Ordinal scale)
- 2.4 ประสบการณ์การทำงาน ใช้ระดับการวัดข้อมูลแบบเรียงลำดับ (Ordinal scale)
- 2.5 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ใช้ระดับการวัดข้อมูลแบบเรียงลำดับ (Ordinal scale)
- 2.6 กลุ่มอุตสาหกรรม ใช้ระดับการวัดข้อมูลแบบนามบัญญัติ (Nominal scale)
- 2.7 ลักษณะงาน ใช้ระดับการวัดข้อมูลแบบนามบัญญัติ (Nominal scale)

ส่วนที่ 3 ข้อมูลระดับของการรุกรานของสมาร์ตโฟนจำนวน 28 ข้อ

ตารางที่ 3.2 ข้อคำถามงานวิจัยส่วนที่ 3 เรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life)

ตัวแปร	ชื่อตัวแปร	คำถาม	มาตรการวัด	ที่มา
การรุกรานของสมาร์ตโฟนจากเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion: WLPL)	WLPL1	ฉันสามารถควบคุมการใช้สมาร์ตโฟนของตัวเองเกี่ยวกับเรื่องงานได้ เมื่ออยู่ในช่วงเวลาส่วนตัว	วัดข้อมูลแบบอันตรภาค (Interval scale)	Harris (2014)
	WLPL2	ฉันรู้สึกพึงพอใจกับปริมาณการใช้สมาร์ตโฟนของตัวเองเกี่ยวกับเรื่องงานได้ในเวลาส่วนตัว		
	WLPL3	ฉันไม่รู้สึกว่าถูกรบกวนในการใช้สมาร์ตโฟนเกี่ยวกับเรื่องงานในเวลาส่วนตัว		
	WLPL4	ฉันรู้สึกว่า การใช้สมาร์ตโฟนเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน		
	WLPL5	ฉันรู้สึกว่า การใช้สมาร์ตโฟนเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวนั้นมีประโยชน์แก่ทุกด้านของชีวิตของฉัน		
	WLPL6	สมาร์ตโฟนช่วยให้ชีวิตทำงานง่ายขึ้น		
	WLPL7	ฉันรู้สึกว่า การใช้สมาร์ตโฟนสำหรับเรื่องงานนั้นรุกรานชีวิตส่วนตัว		
	WLPL8	ฉันรู้สึกว่า การใช้สมาร์ตโฟนสำหรับเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวนั้นน่าอึดใจอย่างท่วมท้น		
	WLPL9	เวลาส่วนตัวของฉันมักถูกรบกวนเป็นประจำด้วยเรื่องงานเพราะสมาร์ตโฟน		
	WLPL10	การใช้สมาร์ตโฟนสำหรับเรื่องงานทำให้ฉันรู้สึกอึดใจอย่างท่วมท้น		
	WLPL11	ฉันมักจะใช้สมาร์ตโฟนเกี่ยวกับเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว		
	WLPL12	ฉันหวังว่าสมาร์ตโฟนจะไม่ถูกใช้ในเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว		
	WLPL13	ฉันรู้สึกว่า การใช้สมาร์ตโฟนสำหรับงานในเวลาส่วนตัวนั้นแทรกแซงชีวิตส่วนตัวของฉัน		
	WLPL14	การแจ้งเตือนเรื่องงานบนสมาร์ตโฟนนั้นรบกวนกิจกรรมสำคัญในชีวิตส่วนตัวของฉัน		

ตารางที่ 3.3 ข้อคำถามงานวิจัยส่วนที่ 3 เรื่องส่วนตัวในช่วงเวลางาน (Personal Life to Work Life)

ตัวแปร	ชื่อตัวแปร	คำถาม	มาตราการวัด	ที่มา
การรุกร้าของ สมาร์ตไฟ นจากเรื่อง ส่วนตัวใน ช่วงเวลางาน (Personal Life to Work Life Smartphone intrusion : PLWL)	PLWL1	ฉันสามารถควบคุมการใช้สมาร์ตโฟนของตัวเองเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวได้ เมื่ออยู่ในช่วงเวลางาน	วัดข้อมูล แบบ อัน ต ร ภาค (Interval scale)	Harris (2014)
	PLWL2	ฉันรู้สึกพึงพอใจกับปริมาณการใช้สมาร์ตโฟนของตัวเองเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวในเวลางาน		
	PLWL3	ฉันไม่รู้สึกรู้สึกว่าถูกรบกวนในการใช้สมาร์ตโฟนเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวในเวลางาน		
	PLWL4	ฉันรู้สึกรู้สึกว่าการใช้สมาร์ตโฟนเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาทำงานนั้นลดประสิทธิภาพในการทำงานของฉัน		
	PLWL5	ฉันรู้สึกรู้สึกว่าการใช้สมาร์ตโฟนเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาทำงานนั้นมีประโยชน์แก่ทุกด้านของชีวิตของฉัน		
	PLWL6	สมาร์ตโฟนช่วยให้ชีวิตส่วนตัวง่ายขึ้น		
	PLWL7	ฉันรู้สึกรู้สึกว่าการใช้สมาร์ตโฟนสำหรับเรื่องส่วนตัวนั้นรุกร้าการทำงานของฉัน		
	PLWL8	ฉันรู้สึกรู้สึกว่าการใช้สมาร์ตโฟนสำหรับเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาทำงานนั้นน่าอึดใจอย่างท่วมท้น		
	PLWL9	เวลาทำงานของฉันมักถูกรบกวนเป็นประจำด้วยเรื่องส่วนตัวเพราะสมาร์ตโฟน		
	PLWL10	การใช้สมาร์ตโฟนสำหรับชีวิตส่วนตัวนั้นทำให้ฉันรู้สึกอึดใจอย่างท่วมท้น		
	PLWL11	ฉันมักจะใช้สมาร์ตโฟนเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน		
	PLWL12	ฉันหวังว่าสมาร์ตโฟนจะไม่ถูกใช้ในเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลางาน		
	PLWL13	ฉันรู้สึกรู้สึกว่าการใช้สมาร์ตโฟนสำหรับเรื่องส่วนตัวในเวลางานนั้นแทรกแซงการทำงานของฉัน		
	PLWL14	การแจ้งเตือนเรื่องส่วนตัวบนสมาร์ตโฟนนั้นรบกวนกิจกรรมสำคัญในการทำงานของฉัน		

ส่วนที่ 4 สมดุลชีวิตส่วนตัวและงาน

ตารางที่ 3.4 ข้อคำถามงานวิจัยส่วนที่ 4 สมดุลชีวิตส่วนตัวและงาน

ตัวแปร	ชื่อตัวแปร	คำถาม	มาตราการวัด	ที่มา
ความสมดุล ระหว่างชีวิต กับการทำงาน (Work life	WBL1	เป็นเรื่องง่ายที่ฉันจะรักษาสมดุลระหว่างเรื่องงานและเรื่องส่วนตัว	วัดข้อมูล แบบ อัน ต ร ภาค (Interval scale)	Hill et al (2001)
	WBL2	ฉันมีเวลาเพียงพอที่จะออกจากเรื่องงานเพื่อรักษาสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวและครอบครัว		
	WBL3	เมื่อนั้นลาหยุดพักผ่อน ฉันสามารถแยกตัวเองจากงานและเพลิดเพลินไปกับวันหยุดได้		

ตัวแปร	ชื่อตัวแปร	คำถาม	มาตราการวัด	ที่มา
Balance : WLB)	WBL4	โดยรวมแล้ว ฉันรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จในการรักษาสมดุลชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว		
	WBL5	ฉันไม่รู้สึกเบื่อหรือเหนื่อยบ่อยเมื่อกลับบ้านหลังจากการทำงาน เนื่องจากกดดันและปัญหาในการทำงาน		

โดยข้อคำถามในแบบสอบถามมีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) และมีเกณฑ์การให้คะแนน 5 ระดับ ตามหลักของ Likert's scale (ชานินทร์ ศิลป์จารุ, 2563) โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 3.5 ระดับความพึงพอใจตามหลัก Likert scale 5 ระดับ

ระดับความคิดเห็น	คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
ปานกลาง	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

ผู้วิจัยได้มีการกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายเพื่อใช้ในการจัดระดับของค่าเฉลี่ยที่ใช้ในการ วิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00	หมายถึง	เห็นด้วยมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.49	หมายถึง	เห็นด้วยมาก
ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49	หมายถึง	เห็นด้วยปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49	หมายถึง	ไม่เห็นด้วย
ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49	หมายถึง	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด

ซึ่งลักษณะของข้อคำถามประกอบด้วยข้อความที่เป็นเชิงบวกและเชิงลบให้ตอบลักษณะประเมินค่า 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตารางที่ 3.6 เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามที่เป็นเชิงบวกและเชิงลบ

ระดับความคิดเห็น	ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
เห็นด้วย	4	2
ปานกลาง	3	3

ไม่เห็นด้วย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5

ข้อคำถามเชิงลบประกอบด้วย ข้อ WLPL1, WLPL2, WLPL3, WLPL4, WLPL5, WLPL6, PLWL1, PLWL2, PLWL3, PLWL4, PLWL5, PLWL6

3.6 การทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยด้วยวิธีการทดสอบความเที่ยงตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ของความถูกต้องของข้อความและมีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ในแบบสอบถามงานวิจัยตามรายละเอียดดังนี้

3.6.1 การทดสอบความเที่ยงตรง (Validity)

1. ค่าดัชนีดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC)

การวัดค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาสามารถทำได้โดยให้ผู้เชี่ยวชาญทางการประเมินเนื้อหาของแบบสอบถาม เพื่อประเมินข้อคำถามที่ใช้ว่ามีความสอดคล้องกับหัวข้อของการศึกษาวิจัยหรือไม่ โดยมีสูตรการคำนวณดังนี้ (ชานินทร์ ศิลป์จารุ, 2563)

$$IOC = \frac{\sum R}{n}$$

เมื่อ IOC คือ ค่าดัชนีความสอดคล้อง
 $\sum R$ คือ ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
 N คือ จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ซึ่งหลักเกณฑ์ในการตัดสินความสอดคล้องระหว่างคำถามกับวัตถุประสงค์ มีดังนี้
 ถ้า $IOC > 0.5$ ถือว่าแบบสอบถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
 ถ้า $IOC \leq 0.5$ ถือว่าแบบสอบถามไม่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

2. ค่าดัชนีความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity Index หรือ CVI)

ค่าดัชนีความเที่ยงตรงของเนื้อหาใช้ในการพิจารณาความสอดคล้องของแบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษาวิจัย เพื่อประเมินความชัดเจนด้านภาษาที่ใช้ความสอดคล้องตามหัวข้อที่ต้องการ

ศึกษาวิจัย โดยค่าดัชนีความเที่ยงตรงของเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยที่ยอมรับได้ คือ 0.80 โดยสามารถคำนวณจากสูตรดังต่อไปนี้ (จรรยา สุวรรณบำรุง, 2563)

$$CVI = \frac{\text{จำนวนคำถามที่ผู้เชี่ยวชาญให้คะแนน 3 และ 4 คน}}{\text{จำนวนคำถามทั้งหมด}}$$

3.6.2 การทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability)

Baker (1994) แนะนำว่าปริมาณผู้เข้าร่วมในการศึกษานำร่อง (Pilot study) ควรประกอบด้วย 10% ถึง 20% ของขนาดตัวอย่างจริงสำหรับการศึกษานั้น ๆ ผู้วิจัยจึงได้นำแบบสอบถามจำนวน 40 ชุดซึ่งเทียบเท่ากับ 10% ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำผลที่ได้มาทดสอบหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์ครอนบักอัลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient: α) ซึ่งค่าอัลฟา (α) ที่ได้มากกว่า 0.7 ขึ้นไป ถือว่าแบบสอบถามนั้นน่าเชื่อถือ และสามารถนำไปใช้ในการศึกษาวิจัยได้ (Cronbach, 1984)

3.7 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยนำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน มาวิเคราะห์ผลทางสถิติด้วยโปรแกรม SPSS และ AMOS ซึ่งมีการวิเคราะห์ 2 ส่วนหลักๆ ดังนี้

3.7.1 วิธีการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร

โดยเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ได้แก่

1. ค่าร้อยละ (Percentage) เพื่อใช้อธิบายข้อมูลทั่วไปด้านประชากรศาสตร์ เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ และอาชีพ
2. การค่าเฉลี่ย (Mean) เพื่อใช้อธิบายลักษณะข้อมูลของตัวแปรอิสระ (Independent Variables) ตัวแปรกำกับ (Moderator Variable) และตัวแปรตาม (Dependent Variable)
3. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อใช้อธิบายลักษณะข้อมูลของตัวแปรอิสระ (Independent Variables) ตัวแปรกำกับ (Moderator Variable) และตัวแปรตาม (Dependent Variable)

3.7.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอนุมาน (Inferential Statistics)

3.7.2.1 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis: EFA) เป็น การศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรว่าตัวแปรใดบ้างที่มีความสัมพันธ์ต่อกันมากหรือมีความสัมพันธ์ต่อกันน้อย เพื่อใช้ในการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรและลดจำนวนของตัวแปร (กัลยา วาณิชย์บัญชา, 2564) โดยอ้างอิงจากผลการวิเคราะห์ทางสถิติผ่านโปรแกรม SPSS ซึ่งจะพิจารณาจาก องค์ประกอบต่างๆ ดังนี้

1. ค่า KMO (Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy) เพื่อใช้ในการพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ซึ่งควรมีค่ามากกว่า 0.5 และค่า Bartlett's test ต้องมีค่า P (P-Value) น้อยกว่า 0.05 เพื่อปฏิเสธสมมติฐานศูนย์ (Null Hypothesis)

2. ค่าความร่วมกัน (Communality) เพื่อพิจารณาว่าตัวแปรแต่ละตัวมีความสามารถในการรวมกลุ่มกันหรือไม่ ซึ่งค่า Communality ซึ่งควรมีค่ามากกว่า 0.5

3. Eigen Value เป็นค่าที่ใช้ในการพิจารณาว่าตัวแปรที่นำมาวิเคราะห์สามารถรวมกลุ่มกันได้กี่กลุ่ม โดยใช้เกณฑ์ว่า Eigen Value ต้องมากกว่า 1 ซึ่งหากการจัดกลุ่มของตัวแปรมี Eigen Value ตั้งแต่ 1 ขึ้นไป จะสามารถยอมรับผลของการจัดกลุ่มนั้นๆ ได้

4. ค่าน้ำหนักปัจจัย (Factor Loading) เพื่อใช้ในการพิจารณาผลกระทบของตัวแปรที่มีต่อบรรยากาศอื่นๆ โดยแต่ละตัวแปรควรมีค่าของ Factor Loading อยู่ที่ 0.3 ขึ้นไป

5. การหมุนแกน (Factor Rotation) ใช้ในการจัดการกับตัวแปรที่มีการจัดกลุ่มซ้ำซ้อนกัน (Cross Loading) ทำให้ตีความได้ยาก จึงต้องมีการปรับให้มีการจัดกลุ่มง่ายขึ้น ไม่ซ้ำซ้อน และสามารถแปลความหมายได้อย่างถูกต้อง โดยเลือกใช้การหมุนแกนแบบมุมฉาก (Orthogonal Rotation) ด้วยวิธีหมุนแกนแบบวาริแม็กซ์ (Varimax) ซึ่งจะทำให้ทราบว่าตัวแปรสังเกตได้ใดควรอยู่ในองค์ประกอบใด การหมุนด้วยวิธีนี้ตัวแปรจะมีค่าน้ำหนักขององค์ประกอบสูงในองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเท่านั้นจึงช่วยในการแปลความหมายขององค์ประกอบได้

3.7.2.2 การวิเคราะห์ความถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple Regression Analysis: MRA) เป็น การวิเคราะห์ความถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple Regression Analysis: MRA) เป็นการศึกษาด้วยวิธีการทางสถิติเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระ (Independence Variables) หลายตัวที่มีผลกระทบต่อตัวแปรตาม (Dependence Variable) โดยในการวิเคราะห์จะใช้ Adjusted R^2 หรือค่า R^2 ซึ่งถ้าหากค่า R^2 มีค่าเข้าใกล้ 1 นั้นหมายความว่าตัวแปรอิสระตัวนั้นมี ความสัมพันธ์กับตัวแปรตามมาก แต่ถ้าหากค่าเข้าใกล้ 0 หมายความว่าตัวแปรอิสระตัวนั้นมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตามน้อย ดังนั้นทางผู้วิจัยจึงนำการวิเคราะห์ความถดถอยแบบพหุคูณ

(Multiple Regression Analysis: MRA) มาใช้เพื่อทดสอบสมมติฐานของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผ่านโปรแกรม SPSS (กัลยา วาณิชย์บัญชา, 2564)

3.8 การปกป้องความลับของข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยให้ความสำคัญในการเก็บรักษาความลับของผู้เข้าร่วมวิจัย จึงมีมาตรการในการรักษาข้อมูลความลับของกลุ่มผู้เข้าร่วมตอบแบบสอบถามออนไลน์ โดยไม่มีการเปิดเผยชื่อ-นามสกุล ของผู้เข้าร่วมวิจัย รวมถึงข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ และอาชีพ จะเพียงแต่นำเสนอเป็นข้อมูลภาพรวม สำหรับข้อมูลทั้งหมดในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะถูกใช้เพื่อประโยชน์ทางด้านวิชาการ องค์กรธุรกิจเอกชน ภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเท่านั้น นอกจากนี้ทางผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บรักษาเอกสารและข้อมูลที่เกี่ยวข้องในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ในอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ส่วนตัวที่มีการตั้งรหัสผ่านที่จะมีเพียงผู้วิจัยเท่านั้นที่ทราบเพื่อความปลอดภัยของข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัย และภายหลังการศึกษาวิจัยสิ้นสุดลง ข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บรักษาไว้เป็นเวลา 1 ปี เพื่อใช้ในกรณีที่มีการแก้ไขหรือทบทวนผลการศึกษาวิจัย ซึ่งหลังจากสิ้นสุดแล้วข้อมูลทั้งหมดจะถูกลบทิ้งเพื่อเป็นการป้องกันความลับของผู้เข้าร่วมวิจัย

3.9 กรอบระยะเวลาและตารางแสดงแผนดำเนินงานโครงการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีกรอบระยะเวลาในการดำเนินงานรวม 9 เดือน โดยประมาณ ตั้งแต่ เดือนมกราคม พ.ศ. 2567 ถึง กันยายน พ.ศ. 2567 โดยมีแผนดำเนินงานวิจัยดังนี้

ตารางที่ 3.7 แผนการดำเนินงานวิจัย

ขั้นตอนการดำเนินงาน	เดือน (พ.ศ. 2567)								
	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูล และทฤษฎีเพื่อนำเสนอหัวข้อการวิจัย									
2. ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง									
3. ออกแบบเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย									
4. ยื่นขอพิจารณาจริยธรรมของโครงการฯ									
5. ประเมินความเที่ยงตรงและความสอดคล้องจากคณะผู้เชี่ยวชาญ									

ขั้นตอนการดำเนินงาน	เดือน (พ.ศ. 2567)								
	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
6. เก็บรวบรวมข้อมูลการศึกษาวิจัยจากกลุ่มเป้าหมาย									
7. ประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ									
8. สรุปและอภิปรายผลการวิจัย									
9. เขียนรายงานการศึกษาวิจัยฉบับสมบูรณ์									
10. นำเสนอผลการศึกษาวิจัย แก่อาจารย์ที่ปรึกษาวิจัย และคณะกรรมการสอบสารนิพนธ์									

3.10 บทสรุป

สำหรับระเบียบการวิจัยในหัวข้อการศึกษาผลกระทบของการใช้สมาร์ทโฟนต่อสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวของคนวัยทำงานเป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยเลือกเก็บข้อมูลจากกลุ่มคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 400 คน โดยมีการใช้แบบสอบถามออนไลน์ (Online Questionnaire) โดยจะประกอบด้วย 4 ส่วนหลัก ได้แก่ คำถามคัดกรองผู้ตอบแบบสอบถามงานวิจัย ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ข้อมูลระดับของการรูด้าของสมาร์ทโฟน สมดุลชีวิตส่วนตัวและงาน ซึ่งก่อนที่จะนำเครื่องมือดังกล่าวไปใช้ต้องมีการพิจารณาความเที่ยงตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามและในการวิเคราะห์ข้อมูลจะใช้การวิเคราะห์เชิงสถิติ 3 ประเภท ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis: EFA) และการวิเคราะห์ความถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple Regression Analysis: MRA) ซึ่งผู้วิจัยมีการดำเนินการป้องกันการปกปิดข้อมูลของผู้วิจัยตามที่กำหนดไว้ โดยมีกรอบเวลาในการศึกษาวิจัย 9 เดือน ตั้งแต่ มกราคม พ.ศ. 2567 ถึง กันยายน พ.ศ. 2567

บทที่ 4

ผลการวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาผลกระทบของการใช้สมาร์ตโฟนต่อสมดุระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวของคนวัยทำงาน” ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามออนไลน์ (Questionnaire) ได้จำนวน 404 ตัวอย่าง ซึ่งเป็นจำนวนที่มากกว่าขนาดของกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำ 385 ตัวอย่างที่ได้จากการคำนวณในกรณีที่ไม่ทราบจำนวนประชากรแน่นอน (Cochran, 1963) และทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติที่ได้รวบรวมจากกลุ่มตัวอย่างผ่านการประมวลผลโดยใช้โปรแกรม Statistical Package for the Social Science (SPSS) โดยมีผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง (Descriptive Statistics)

4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง

4.3 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis: EFA)

4.3.1 การวิเคราะห์ปัจจัย (Factor Analysis)

4.4 ผลการวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัยโดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

4.4.1 การนำเสนอสมการความสัมพันธ์รูปเชิงเส้นตรง ครั้งที่ 1

4.4.2 การนำเสนอสมการความสัมพันธ์รูปเชิงเส้นตรง ครั้งที่ 2

4.4.3 การทดสอบตัวแปรตามและค่าความคลาดเคลื่อนเป็นตัวแปรที่มีการแจกแจงแบบปกติ (Normality)

4.4.4 การทดสอบค่าความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนเป็นค่าคงที่ (Homoscedastic)

4.4.5 ทดสอบความเป็นอิสระจากกันของค่าความคลาดเคลื่อน (Residual Errors)

4.4.6 ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (Multicollinearity)

4.5 บทสรุป

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง (Descriptive Statistics)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์การทำงาน ประเภทงาน กลุ่มอุตสาหกรรม และรายได้ โดยการใช้วิธีแจกแจงความถี่ (Frequency) โดยแสดงผลเป็นค่าร้อยละ (Percentage) ตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) จำแนกตามเพศของกลุ่มตัวอย่าง

เพศ	จำนวน (คน)	สัดส่วน (%)
ชาย	139	34%
หญิง	220	55%
เพศทางเลือก	45	11%
รวม	404	100%

จากตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) จำแนกตามเพศของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่พบว่าจากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 404 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 220 คน หรือร้อยละ 55 รองลงมาเป็นเพศชายจำนวน 139 คน (ร้อยละ 34) และเป็นเพศทางเลือก 45 คน (ร้อยละ 11)

ตารางที่ 4.2 ข้อมูลค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) จำแนกตามอายุของกลุ่มตัวอย่าง

อายุ	จำนวน (คน)	สัดส่วน (%)
18-24 ปี	38	9%
25-29 ปี	104	26%
30-34 ปี	100	25%
35-39 ปี	64	16%
40-44 ปี	35	9%
45-49 ปี	34	8%
50 ปีขึ้นไป	29	7%
รวม	404	100%

จากตารางที่ 4.2 พบว่าจากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 404 คน ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุ ช่วง 25-29 ปี จำนวน 104 คน รองลงมาเป็นช่วงอายุ 30-34 ปี จำนวน 100 คน และ ช่วงอายุ 35-39 ปี จำนวน 36 คน ช่วงอายุ 18-24 ปีจำนวน 38 คน ช่วงอายุ 40-44 ปี 35 คน 45-49 ปีจำนวน 34 คน และ 50 ปีขึ้นไปจำนวน 29 คน

ตารางที่ 4.3 ข้อมูลค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) จำแนกตามระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษา	จำนวน (คน)	สัดส่วน (%)
ปริญญาตรี	268	66%
ปริญญาโท	73	18%
ต่ำกว่าปริญญาตรี	63	16%
รวม	404	100%

จากตารางที่ 4.3 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากมีระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรี จำนวน 268 คน รองลงมาเป็นระดับปริญญาโท 73 คน และต่ำกว่าปริญญาตรีจำนวน 63 คน

ตารางที่ 4.4 ข้อมูลค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) จำแนกตามประสบการณ์การทำงาน

ประสบการณ์การทำงาน	จำนวน (คน)	สัดส่วน (%)
น้อยกว่า 1 ปี	10	2%
1-5	102	25%
6-10	119	29%
11-15	66	16%
16-20	46	11%
20 ปีขึ้นไป	61	15%
รวม	404	100%

จากตารางที่ 4.4 ผู้ตอบแบบสอบถามมีประสบการณ์การทำงาน 6-10 ปีจำนวน 119 คน รองลงามีประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปีจำนวน 102 คน และ 11-15 ปีจำนวน 66 คน และ 20 ปีขึ้นไปจำนวน 61 คน 16-20 ปีจำนวน 46 คน และน้อยกว่า 1 ปี จำนวน 10 คนตามลำดับ

ตารางที่ 4.5 ข้อมูลค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) จำแนกตามกลุ่มอุตสาหกรรม

กลุ่มอุตสาหกรรม	จำนวน (คน)	สัดส่วน (%)
ธุรกิจวัสดุอุตสาหกรรมและเครื่องจักร	53	16%
ธุรกิจเงินทุนและหลักทรัพย์	40	12%
ธุรกิจเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร	32	10%
ธุรกิจยานยนต์	25	7%
ธุรกิจขนส่งและโลจิสติกส์	25	7%
ธุรกิจการเกษตร	24	7%
ธุรกิจวัสดุก่อสร้าง	22	7%
อื่นๆ	167	50%
รวม	404	100%

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ทำงานอยู่ในกลุ่มอุตสาหกรรมธุรกิจวัสดุอุตสาหกรรมและเครื่องจักรจำนวน 53 คน รองลงมาเป็นธุรกิจเงินทุนและหลักทรัพย์ 40 คน และ ธุรกิจเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร 32 คน

ตารางที่ 4.6 ข้อมูลค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) จำแนกรายได้

รายได้	จำนวน (คน)	สัดส่วน (%)
ต่ำกว่า 20,000 บาท	73	22%
20,000-40,000	177	53%
40,001-60,000	90	27%
60,001-80,000	29	9%
80,001-100,000 บาท	17	5%
มากกว่า 100,000 ขึ้นไป	18	5%
รวม	404	100%

ผู้ตอบแบบสอบถามมีรายได้อยู่ในช่วง 20,000-40,000 บาทจำนวน 177 คน รองลงมา เป็นช่วง 40,001-60,000 บาท จำนวน 90 คน และต่ำกว่า 20,000 บาทจำนวน 73 คน

4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้นำปัจจัยที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้มาทำการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ซึ่งประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยใช้หลักเกณฑ์การแปลความหมายเพื่อใช้ในการจัดระดับของค่าเฉลี่ยที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ที่อ้างอิงในบทที่ 3 (ชานินทร์ ศิลป์จารุ, 2563) โดยจากการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) และค่าดัชนีความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน พบว่าข้อคำถามทั้ง 33 ข้อที่ใช้ในการศึกษาวิจัยผ่านเกณฑ์การประเมินข้างต้นทั้ง 33 ข้อคำถาม และในส่วนของการแปลความหมายของข้อคำถามในแต่ละปัจจัยมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลระดับของการรุกร้าของสมาร์ตโฟนด้านเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion)

คำถาม	Mean	Std. Deviation	การแปลความหมาย
WLPL1. เมื่ออยู่ในช่วงเวลาส่วนตัว ฉันสามารถควบคุมการใช้สมาร์ตโฟนของตัวเองเกี่ยวกับเรื่องงานได้	3.98	0.973	เห็นด้วยมาก
WLPL2. ในช่วงเวลาส่วนตัว ฉันรู้สึกพึงพอใจกับปริมาณการใช้สมาร์ตโฟนของตัวเองเกี่ยวกับเรื่องงาน	3.80	1.015	เห็นด้วยมาก
WLPL3. ในช่วงเวลาส่วนตัว ฉันไม่รู้สึกว่าถูกรบกวนในการใช้สมาร์ตโฟนเกี่ยวกับเรื่องงาน	3.49	1.108	เห็นด้วยปานกลาง
WLPL4. ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ตโฟนเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน	3.47	1.186	เห็นด้วยปานกลาง
WLPL5. ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ตโฟนเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวนั้นมีประโยชน์แก่ทุกด้านของชีวิตของฉัน	3.34	1.269	เห็นด้วยปานกลาง
WLPL6. สมาร์ตโฟนช่วยให้เรื่องชีวิตทำงานง่ายขึ้น	4.42	0.779	เห็นด้วยมาก
WLPL7. ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ตโฟนสำหรับเรื่องงานนั้นรุกร้าชีวิตส่วนตัว	2.97	1.129	เห็นด้วยปานกลาง
WLPL8. ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ตโฟนสำหรับเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวนั้นน่าอึดอัดอย่างท่วมท้น	2.98	1.239	เห็นด้วยปานกลาง
WLPL9. เวลาส่วนตัวของฉันมักถูกรบกวนเป็นประจำด้วยเรื่องงานเพราะสมาร์ตโฟน	3.15	1.111	เห็นด้วยปานกลาง

คำถาม	Mean	Std. Deviation	การแปลความหมาย
WLPL10. การใช้สมาร์ทโฟนสำหรับเรื่องงานทำให้นั่งรู้สึก ยืนได้อย่างท่วมท้น	3.35	1.127	เห็นด้วยปานกลาง
WLPL11. ฉันมักจะใช้สมาร์ทโฟนเกี่ยวกับเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว	3.14	1.146	เห็นด้วยปานกลาง
WLPL12. ฉันหวังว่าสมาร์ทโฟนจะไม่ถูกใช้ในเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว	3.58	1.153	เห็นด้วยมาก
WLPL13. ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ทโฟนสำหรับงานในเวลาส่วนตัวนั้นแทรกแซงชีวิตส่วนตัวของฉัน	3.27	1.142	เห็นด้วยปานกลาง
WLPL14. การแจ้งเตือนเรื่องงานบนสมาร์ทโฟนนั้นรบกวนกิจกรรมสำคัญในชีวิตส่วนตัวของฉัน	3.49	1.13	เห็นด้วยปานกลาง
รวม	3.46	1.11	เห็นด้วยปานกลาง

จากตารางพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นในภาพรวมของการรุกรานของสมาร์ทโฟนในด้านเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวอยู่ในระดับเห็นด้วยปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46 โดยมีรายละเอียดของข้อคำถามที่เป็นตัวแปรสังเกตได้ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ สมาร์ทโฟนช่วยให้เรื่องชีวิตทำงานง่ายขึ้น (WLPL6) ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.42 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.779 ซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เห็นด้วยกับข้อคำถามทั้ง 14 ข้อ

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลระดับของการรุกรานของสมาร์ทโฟนด้านชีวิตส่วนตัวต่อเรื่องงาน (Personal Life to Work Life Smartphone intrusion)

คำถาม	Mean	Std. Deviation	การแปลความหมาย
PLWL1. เมื่ออยู่ในช่วงเวลาที่ทำงาน ฉันสามารถควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนของตัวเองเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวได้	4.09	0.964	เห็นด้วยมาก
PLWL2. ในช่วงเวลาที่ทำงาน ฉันรู้สึกพึงพอใจกับปริมาณการใช้สมาร์ทโฟนของตัวเองเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัว	3.98	0.901	เห็นด้วยมาก
PLWL3. ในช่วงเวลาที่ทำงาน ฉันไม่รู้สึกรบกวนในการใช้สมาร์ทโฟนเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัว	3.71	0.969	เห็นด้วยมาก
PLWL4. ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาที่ทำงานนั้นลดประสิทธิภาพในการทำงานของฉัน	3.14	1.171	เห็นด้วยปานกลาง

คำถาม	Mean	Std. Deviation	การแปลความหมาย
PLWL5. ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาทำงานนั้นมีประโยชน์แก่ทุกด้านของชีวิตของฉัน	3.53	1.048	เห็นด้วยมาก
PLWL6. สมาร์ทโฟนช่วยให้เรื่องชีวิตส่วนตัวง่ายขึ้น	4.42	0.726	เห็นด้วยมาก
PLWL7. ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ทโฟนสำหรับเรื่องส่วนตัวนั้นรบกวนการทำงานของฉัน	2.75	1.152	เห็นด้วยปานกลาง
PLWL8. ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ทโฟนสำหรับเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาทำงานนั้นน่าอึดใจอย่างท่วมท้น	3.25	1.111	เห็นด้วยปานกลาง
PLWL9. เวลาทำงานของฉันมักถูกรบกวนเป็นประจำด้วยเรื่องส่วนตัวเพราะสมาร์ทโฟน	2.93	1.201	เห็นด้วยปานกลาง
PLWL10. การใช้สมาร์ทโฟนสำหรับชีวิตส่วนตัวนั้นทำให้ฉันรู้สึกอึดใจอย่างท่วมท้น	3.84	0.933	เห็นด้วยมาก
PLWL11. ฉันมักจะใช้สมาร์ทโฟนเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน	3.07	1.172	เห็นด้วยปานกลาง
PLWL12. ฉันหวังว่าสมาร์ทโฟนจะไม่ถูกใช้ในเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน	3.03	1.125	เห็นด้วยปานกลาง
PLWL13. ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ทโฟนสำหรับเรื่องส่วนตัวในเวลางานนั้นแทรกแซงการทำงานของฉัน	2.98	1.134	เห็นด้วยปานกลาง
PLWL14. การแจ้งเตือนเรื่องส่วนตัวบนสมาร์ทโฟนนั้นรบกวนกิจกรรมสำคัญในการทำงานของฉัน	3.1	1.24	เห็นด้วยปานกลาง
รวม	3.42	1.06	เห็นด้วยปานกลาง

จากตารางพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นในภาพรวมของการรบกวนของสมาร์ทโฟนในด้านเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวอยู่ในระดับเห็นด้วยปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 โดยมีรายละเอียดของข้อคำถามที่เป็นตัวแปรสังเกตได้ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ สมาร์ทโฟนช่วยให้เรื่องชีวิตส่วนตัวง่ายขึ้น (PLWL6) ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.42 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.726 ซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เห็นด้วยกับข้อคำถามทั้ง 14 ข้อ

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลสมมูลชีวิตส่วนตัวและเรื่องงาน

	Mean	Std. Deviation	การแปลความหมาย
WLB1. เป็นเรื่องง่ายที่ฉันจะรักษาสมดุลระหว่างเรื่องงานและเรื่องส่วนตัว	3.77	1.067	เห็นด้วยมากที่สุด
WLB2. ฉันมีเวลาเพียงพอที่จะออกจากเรื่องงานเพื่อรักษาสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวและครอบครัว	3.80	1.010	เห็นด้วยมากที่สุด
WLB3. เมื่อนั้นลาหยุดพักผ่อน ฉันสามารถแยกตัวเองจากงานและเพลิดเพลินไปกับวันหยุดได้	3.72	1.062	เห็นด้วยมากที่สุด
WLB4. โดยรวมแล้ว ฉันรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จในการรักษาสมดุลชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว	3.72	1.018	เห็นด้วยมากที่สุด
WLB5. ฉันไม่รู้สึกเบื่อหรือเหนื่อยบ่อยเมื่อนั้นกลับบ้านหลังจากการทำงาน เนื่องจากความกดดันและปัญหาในการทำงาน	3.60	1.099	เห็นด้วยมากที่สุด
รวม	3.72	1.05	เห็นด้วยมากที่สุด

จากตารางพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นในภาพรวมของสมมูลชีวิตส่วนตัวและเรื่องงานในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 โดยมีรายละเอียดของข้อคำถามที่เป็นตัวแปรสังเกตได้ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ฉันมีเวลาเพียงพอที่จะออกจากเรื่องงานเพื่อรักษาสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวและครอบครัว (WLB2) ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.010 ซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เห็นด้วยกับข้อคำถามทั้ง 5 ข้อ

4.3 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis: EFA)

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบของปัจจัยที่ส่งผลต่อสมมูลชีวิตส่วนตัวและเรื่องงาน เพื่อดูความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ตัวแปรที่อยู่ในองค์ประกอบเดียวกันจะมีความสัมพันธ์ต่อกันมาก โดยเริ่มจากการตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้นก่อนการวิเคราะห์องค์ประกอบว่าข้อมูลที่ได้มามีความสัมพันธ์กันเพียงพอหรือไม่ โดยพิจารณาค่าความเหมาะสมของข้อมูลด้วยค่าสถิติของไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลคิน (Kaiser-Meyer-Olkin: KMO) และค่าสถิติของบาร์ทเลท (Bartlett's Test of Sphericity)

4.3.1 การวิเคราะห์ปัจจัย (Factor Analysis)

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตได้ (Observed Variables) เพื่อทำการจัดกลุ่มความสัมพันธ์ใหม่ว่าตัวแปรสังเกตได้ตัวแปรใดบ้างที่ควรจัดอยู่ในปัจจัยเดียวกัน เพื่อให้ได้ปัจจัยใหม่ที่มีความสัมพันธ์กันมากที่สุดจากการรวบรวมแบบสอบถาม โดยเริ่มจากการพิจารณาค่าสถิติของไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลกิน (Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy: KMO) และค่าสถิติของบาร์ทเล็ต (Bartlett's Test)

ตารางที่ 4.10 ค่าสถิติของไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลกิน (Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy: KMO) และค่าสถิติของบาร์ทเล็ต (Bartlett's Test)

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.875
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	5464.618
	df	528
	Sig.	0

ค่าสถิติของไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลกิน (Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy: KMO) มีค่าเท่ากับ 0.875 ซึ่งมากกว่า 0.5 ($KMO > 0.5$) สามารถแปลความหมายได้ว่าเหมาะสมดีมากที่สุดที่จะวิเคราะห์ปัจจัยตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย และค่าสถิติของบาร์ทเล็ต (Bartlett's Test of Sphericity) พบว่าค่าสถิติ Chi-Square ที่ใช้ในการทดสอบมีค่าเท่ากับ 5464.618 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติและมีค่า P-Value เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 ($P\text{-Value} < 0.05$) แสดงว่าตัวแปรมีความสัมพันธ์กันสามารถวิเคราะห์ปัจจัยได้

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ปัจจัยจากตัวแปรสังเกตได้ (Observe Variables) ที่เป็นข้อคำถามในแบบสอบถามจำนวน 33 ข้อคำถาม ซึ่งประกอบด้วย ปัจจัยด้านการรुक้าจากสมาร์ตโฟนด้านชีวิตการทำงานต่อชีวิตส่วนตัว (Work Life to Personal Life) จำนวน 14 ข้อคำถาม ปัจจัยด้านด้านการรुक้าจากสมาร์ตโฟนด้านชีวิตส่วนตัวต่อการทำงาน (Personal Life to Work Life) 14 ข้อคำถาม และปัจจัยความสมดุลของชีวิตส่วนตัวและเรื่องงาน 5 ข้อคำถาม โดยในการวิเคราะห์เพื่อจับกลุ่มตัวแปรผู้วิจัยได้กำหนดและใช้วิธีการสกัดองค์ประกอบของตัวแปร และกำหนดการหมุนแกนด้วยวิธี Varimax

ตาราง 4.11 ค่าน้ำหนักปัจจัย (Factor Loading) ก่อนการหมุนแกน (Unrotated Component Matrix)

Component Matrix^a

	Component						
	1	2	3	4	5	6	7
WLPL8	.766						
WLPL5	-.723						
WLPL10	.693						
WLPL4	-.681						
WLB4	.661						
PLWL8	.624			-.403			
WLB1	.621						
WLB5	.612						
WLB2	.600						
WLPL3	-.585						
PLWL5	-.577						
PLWL11	.564						
WLB3	.505			.421			
WLPL2	-.476						
WLPL1	-.469						
PLWL7		.672					
PLWL13		.664					
PLWL9	.470	.651					
PLWL14		.625					
PLWL4		.623					
WLPL9		.506		-.488			
PLWL3		.428	-.401				
WLPL12	-.427		.590				
WLPL13	-.447		.571				
WLPL14		.441	.508				
WLPL7	-.438		.501				
PLWL2			-.456				
WLPL11				-.538			
PLWL12		.458			-.516		

	Component						
	1	2	3	4	5	6	7
WLPL6							
PLWL6						-.501	
PLWL10						.500	
PLWL1			-.415				.429

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 7 components extracted.

ตาราง 4.12 ค่าน้ำหนักปัจจัย (Factor Loading) หลังการหมุนแกน (Rotated Component Matrix)

Rotated Component Matrix^a

	Component						
	1	2	3	4	5	6	7
PLWL8	.728						
PLWL11	.674						
WLPL11	.644						
PLWL5	-.635						
PLWL9	.582			.533			
WLPL9	.582						
WLPL8	.571		-.515				
WLB4		.792					
WLB1		.779					
WLB2		.738					
WLB5		.682					
WLB3		.680					
WLPL7			.750				
WLPL13			.723				
WLPL12			.689				
WLPL5	-.436		.584				
WLPL14			.554				
WLPL4	-.428		.553				
WLPL10			-.518				
PLWL13				.807			

	Component						
	1	2	3	4	5	6	7
PLWL4				.749			
PLWL7				.720			
PLWL12				.677			
PLWL14				.658			
WLPL3					.623		
WLPL1					.580		
WLPL2					.569		
PLWL1						.753	
PLWL2						.565	
PLWL3					.406	.542	
PLWL10							-.700
PLWL6							.697
WLPL6						.445	.470

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

- a. Rotation converged in 11 iterations.

จากตารางที่ 4.12 จากการหมุนแกนแบบ Varimax สามารถจัดกลุ่มปัจจัยได้ใหม่ดังนี้
 ปัจจัยกลุ่มที่ 1 ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้จากปัจจัยการรบกวนของสมาร์ทโฟนจาก
 ี่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion: WLPL) และการรบกวน
 ี่องงานจากเรื่องชีวิตส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน (Personal Life to Work Life Smartphone
 intrusion: PLWL) โดยตัวแปรสังเกตได้เป็นตัวแปรสังเกตได้เกี่ยวกับความถี่ของการใช้สมาร์ทโฟน
 ี่องงานในช่วงเวลาทำงาน และการใช้สมาร์ทโฟนเกี่ยวกับเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว
 ึ่งนั้นจึงกำหนดชื่อใหม่คือ การใช้สมาร์ทโฟนในเวลางานและส่วนตัว (Smartphone Use During
 Work and Personal Time : SUWP)

ปัจจัยกลุ่มที่ 2 ประกอบด้วย ตัวแปรสังเกตได้จากปัจจัยความสมดุลเรื่องงานและชีวิต
 ี่องงาน (Work life Balance: WLB)

ปัจจัยกลุ่มที่ 3 ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้จากปัจจัยการรบกวนของสมาร์ทโฟนจาก
 ี่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion: WLPL)

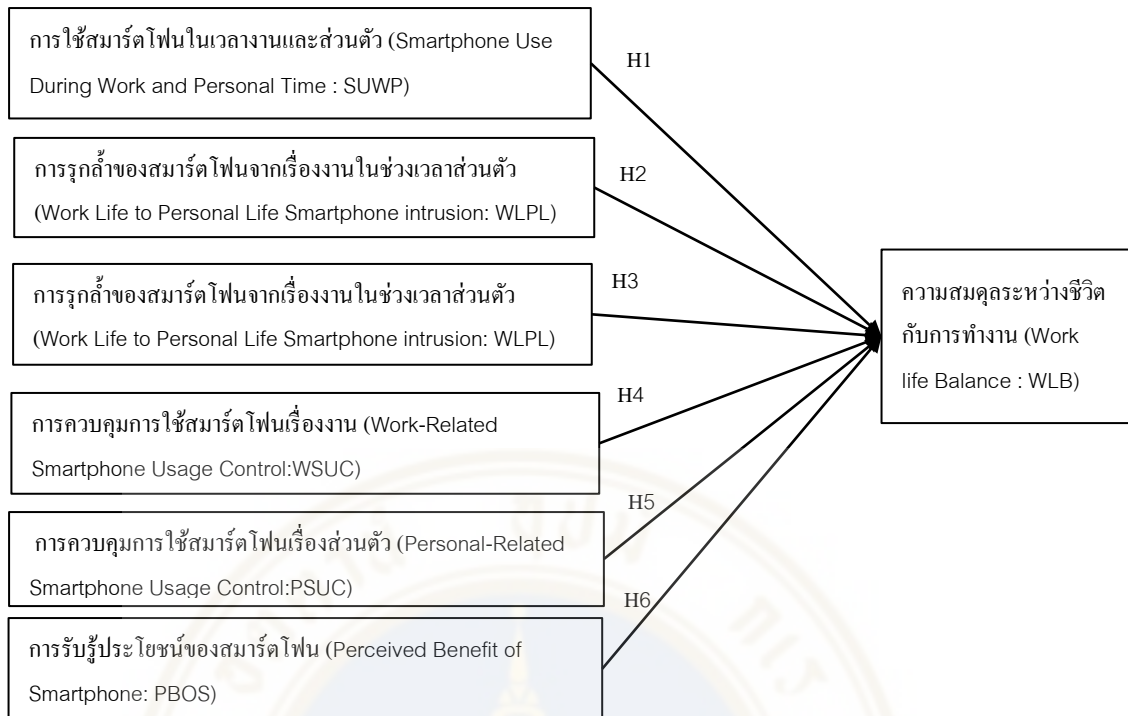
ปัจจัยกลุ่มที่ 4 ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้จากการรุกรานของสมาร์ทโฟนจากเรื่องชีวิตส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน (Personal Life to Work Life Smartphone intrusion: PLWL)

ปัจจัยกลุ่มที่ 5 ประกอบด้วย ตัวแปรสังเกตได้จากปัจจัยการรุกรานของสมาร์ทโฟนจากเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion: WLPL) ซึ่งเป็นตัวแปรสังเกตได้เกี่ยวกับเรื่องการควบคุมและปริมาณการใช้สมาร์ทโฟนเกี่ยวกับเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวจึงกำหนดชื่อใหม่เป็น การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องงาน (Work-Related Smartphone Usage Control: WSUC)

ปัจจัยกลุ่มที่ 6 ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้จากปัจจัยการรุกรานของสมาร์ทโฟนจากเรื่องชีวิตส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน (Personal Life to Work Life Smartphone intrusion: PLWL) ซึ่งเป็นตัวแปรสังเกตได้เกี่ยวกับเรื่องการควบคุมและปริมาณการใช้สมาร์ทโฟนเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาทำงานจึงกำหนดชื่อใหม่เป็น การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัว (Personal-Related Smartphone Usage Control: PSUC)

ปัจจัยกลุ่มที่ 7 ตัวแปรสังเกตได้จากปัจจัยการรุกรานของสมาร์ทโฟนจากเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion: WLPL) และปัจจัยการรุกรานของสมาร์ทโฟนจากเรื่องชีวิตส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน (Personal Life to Work Life Smartphone intrusion: PLWL) โดยเป็นตัวแปรสังเกตได้เกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ของสมาร์ทโฟน ดังนั้นจึงกำหนดชื่อใหม่คือ การรับรู้ประโยชน์ของสมาร์ทโฟน (Perceived Benefit of Smartphone (PBOS)

หลังจากการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis: EFA) พบว่าข้อคำถามที่เป็นตัวแปรสังเกตได้สามารถจัดกลุ่มความสัมพันธ์ใหม่ ซึ่งไม่ตรงกับกรอบแนวคิดการศึกษาวิจัยเชิงทฤษฎี (Theoretical Conceptual Framework) ที่มีการอ้างอิงไว้ในบทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นจากผลการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสำรวจ (EFA) ผู้วิจัยจึงปรับปรุงและนำเสนอกรอบแนวคิดการศึกษาวิจัยใหม่ (Modified Conceptual Framework) ดังรูปภาพที่ 4.1



รูปภาพที่ 4.1 รูปภาพแสดงการปรับปรุงกรอบแนวคิดการศึกษาวิจัย (Modified Conceptual Framework)

จากรูปภาพที่ 4.1 ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานในการวิจัยใหม่ตามกรอบแนวคิดการศึกษาวิจัยใหม่ที่ปรับปรุงผลจากการวิเคราะห์ปัจจัย ดังตารางที่ 4.15 ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 การใช้สมาร์ทโฟนในเวลางานและส่วนตัว (Smartphone Use During Work and Personal Time : SUWP) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance : WLB)

H0: การใช้สมาร์ทโฟนในเวลางานและส่วนตัว (Smartphone Use During Work and Personal Time: SUWP) ไม่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H1: การใช้สมาร์ทโฟนในเวลางานและส่วนตัว (Smartphone Use During Work and Personal Time: SUWP) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

สมมติฐานที่ 2: การรุกร้าของสมาร์ทโฟนจากเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion: WLPL) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H0: การรุกรานของสมาร์ทโฟนจากเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion: WLPL) ไม่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H1: การรุกรานของสมาร์ทโฟนจากเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion: WLPL) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

สมมติฐานที่ 3: การรุกรานของสมาร์ทโฟนจากเรื่องชีวิตส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน (Personal Life to Work Life Smartphone intrusion: PLWL) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H0: การรุกรานของสมาร์ทโฟนจากเรื่องชีวิตส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน (Personal Life to Work Life Smartphone intrusion: PLWL) ไม่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H1: การรุกรานของสมาร์ทโฟนจากเรื่องชีวิตส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน (Personal Life to Work Life Smartphone intrusion: PLWL) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

สมมติฐานที่ 4: การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องงาน (Work-Related Smartphone Usage Control: WSUC) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H0: การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องงาน (Work-Related Smartphone Usage Control: WSUC) ไม่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H1: การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องงาน (Work-Related Smartphone Usage Control: WSUC) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

สมมติฐานที่ 5: การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัว (Personal-Related Smartphone Usage Control: PSUC) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H0: การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัว (Personal-Related Smartphone Usage Control: PSUC) ไม่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H1: การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัว (Personal-Related Smartphone Usage Control: PSUC) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

สมมติฐานที่ 6: การรับรู้ประโยชน์ของสมาร์ทโฟน (Perceived Benefit of Smartphone: PBOS) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H0: การรับรู้ประโยชน์ของสมาร์ทโฟน (Perceived Benefit of Smartphone: PBOS) ไม่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H1: การรับรู้ประโยชน์ของสมาร์ทโฟน (Perceived Benefit of Smartphone: PBOS) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

4.4 ผลการวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัยโดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis: MRA)

จากการปรับปรุงกรอบแนวคิดการศึกษาวิจัย (Modified Conceptual Framework) และตั้งสมมติฐานในการวิจัยใหม่จากการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis: EFA) ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis: MRA) ด้วยวิธี Enter ซึ่งผู้วิจัยต้องทำการทดสอบสมมติฐาน เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นและตัวแปรตาม และสรุปผลการทดสอบว่าควรมีตัวแปรอิสระใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์และทดสอบสมมติฐานผ่านค่าสถิติ F-test และค่า t-test (กัลยา วาณิชบัญชา, 2564)

4.4.1 การนำเสนอสมการความสัมพันธ์รูปเชิงเส้นตรงครั้งที่ 1

ตารางที่ 4.13 แสดงตัวแบบที่ได้จากการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.598	.357	.347	.67094

a. Predictors: (Constant), PBOS, SUWP, WSUC, WLPL, PLWL, PSUC

b. Dependent Variable: WLB

จากการวิเคราะห์โดยวิธีการถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression) ด้วยวิธี Enter พบว่าค่า Adjusted R Square เท่ากับ 0.347 ซึ่งหมายความว่าตัวแปรอิสระทั้ง 6 ตัวมีความแม่นยำในการพยากรณ์ตัวแปรตาม ร้อยละ 34.7

ตารางที่ 4.14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	99.304	6	16.551	36.767	.000
	Residual	178.712	397	.450		
	Total	278.017	403			

a. Predictors: (Constant), WLPL, PLWL, NDS, SUC, OSP

b. Dependent Variable: WLB

จากตารางด้านบนเป็นการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตามโดยใช้หลักการการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ซึ่งสามารถตั้งสมมติฐานรวมของสมการถดถอยระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม ดังนี้

H0: ตัวแปรอิสระทุกตัวไม่ส่งผลต่อสมการระหว่างชีวิตส่วนตัวและเรื่องงาน

H1: ตัวแปรอิสระอย่างน้อยหนึ่งตัวส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตส่วนตัวและเรื่องงาน จากค่า Sig. ของค่าสถิติ F-test เท่ากับ 0.000 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 0.05 จึงสามารถสรุปได้ว่า ปฏิเสธสมมติฐาน H0 โดยยอมรับ H1 กล่าวคือ ตัวแปรอิสระอย่างน้อยหนึ่งตัวส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตส่วนตัวและเรื่องงาน

ตารางที่ 4.15 ผลการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตส่วนตัวและเรื่องงาน ครั้งที่ 1

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	5.178	.323		16.039	.000
	SUWP	.057	.061	.043	.938	.349
	WLPL	-.269	.058	-.202	-4.618	.000
	PLWL	.146	.043	.152	3.405	.001
	WSUC	-.419	.047	-.412	-8.969	.000
	PSUC	-.166	.052	-.144	-3.201	.001
	PBOS	.026	.077	.014	.335	.738

a. Dependent Variable: WLB

จากตารางที่ 4.15 ผลการวิเคราะห์สมมูลเรื่องส่วนตัวและเรื่องงานครั้งที่ 1 เป็นการใช้สถิติ t-test หรือค่า Sig. เพื่อทดสอบสมมติฐาน ซึ่งได้ผลดังนี้

สมมติฐานที่ 1 การใช้สมาร์ทโฟนในเวลางานและส่วนตัว (Smartphone Use During Work and Personal Time : SUWP) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H0: การใช้สมาร์ทโฟนในเวลางานและส่วนตัว (Smartphone Use During Work and Personal Time: SUWP) ไม่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H1: การใช้สมาร์ทโฟนในเวลางานและส่วนตัว (Smartphone Use During Work and Personal Time: SUWP) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

จากค่า Sig. ของค่าสถิติ t-test เท่ากับ 0.349 ซึ่งมีค่ามากกว่านัยสำคัญที่ 0.05 จึงยอมรับ H0 และปฏิเสธ H1 กล่าวคือการใช้สมาร์ทโฟนในเวลางานและส่วนตัว (Smartphone Use During Work and Personal Time: SUWP) ไม่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

สมมติฐานที่ 2: การรุกร้าของสมาร์ทโฟนจากเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion: WLPL) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H0: การรุกร้าของสมาร์ทโฟนจากเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion: WLPL) ไม่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H1: การรุกร้าของสมาร์ทโฟนจากเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion: WLPL) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

จากค่า Sig. ของค่าสถิติ t-test เท่ากับ 0.00 ซึ่งมีค่าน้อยกว่านัยสำคัญที่ 0.05 จึงปฏิเสธ H0 และยอมรับ H1 กล่าวคือการรุกร้าของสมาร์ทโฟนจากเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion: WLPL) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

สมมติฐานที่ 3: การรุกร้าของสมาร์ทโฟนจากเรื่องชีวิตส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน (Personal Life to Work Life Smartphone intrusion: PLWL) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H0: การรุกรานของสมาร์ทโฟนจากเรื่องชีวิตส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน (Personal Life to Work Life Smartphone intrusion: PLWL) ไม่ส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H1: การรุกรานของสมาร์ทโฟนจากเรื่องชีวิตส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน (Personal Life to Work Life Smartphone intrusion: PLWL) ส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

จากค่า Sig. ของค่าสถิติ t-test เท่ากับ 0.01 ซึ่งมีค่าน้อยกว่านัยสำคัญที่ 0.05 จึงปฏิเสธ H0 และยอมรับ H1 กล่าวคือ การรุกรานของสมาร์ทโฟนจากเรื่องชีวิตส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน (Personal Life to Work Life Smartphone intrusion: PLWL) ส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

สมมติฐานที่ 4: การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องงาน (Work-Related Smartphone Usage Control: WSUC) ส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H0: การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องงาน (Work-Related Smartphone Usage Control: WSUC) ไม่ส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H1: การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องงาน (Work-Related Smartphone Usage Control: WSUC) ส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

จากค่า Sig. ของค่าสถิติ t-test เท่ากับ 0.00 ซึ่งมีค่าน้อยกว่านัยสำคัญที่ 0.05 จึงปฏิเสธ H0 และยอมรับ H1 กล่าวคือ การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องงาน (Work-Related Smartphone Usage Control: WSUC) ส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

สมมติฐานที่ 5: การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัว (Personal-Related Smartphone Usage Control: PSUC) ส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H0: การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัว (Personal-Related Smartphone Usage Control: PSUC) ไม่ส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H1: การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัว (Personal-Related Smartphone Usage Control: PSUC) ส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

จากค่า Sig. ของค่าสถิติ t-test เท่ากับ 0.01 ซึ่งมีค่าน้อยกว่านัยสำคัญที่ 0.05 จึงปฏิเสธ H0 และยอมรับ H1 กล่าวคือ การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัว (Personal-Related Smartphone Usage Control: PSUC) ส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

สมมติฐานที่ 6: การรับรู้ประโยชน์ของสมาร์ทโฟน (Perceived Benefit of Smartphone: PBOS) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H0: การรับรู้ประโยชน์ของสมาร์ทโฟน (Perceived Benefit of Smartphone: PBOS) ไม่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H1: การรับรู้ประโยชน์ของสมาร์ทโฟน (Perceived Benefit of Smartphone: PBOS) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

จากค่า Sig. ของค่าสถิติ t-test เท่ากับ 0.39 ซึ่งมีค่ามากกว่านัยสำคัญที่ 0.738 จึงยอมรับ H0 และปฏิเสธ H1 กล่าวคือ การรับรู้ประโยชน์ของสมาร์ทโฟน (Perceived Benefit of Smartphone: PBOS) ไม่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสามารถสรุปสมการความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามและตัวแปรอิสระในรูปแบบสมการเชิงเส้น โดยพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย (Standardized Coefficients: Beta) จากตารางที่ 4.15 (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2564) ได้ดังนี้

$$Y = 0.057(\text{SUWP}) - 0.26(\text{WLPL}) + 0.145(\text{PLWL}) - 0.41(\text{WSUC}) - 0.16(\text{PSUC}) + 0.025(\text{PBOS})$$

จากการทดสอบพบว่า มี 4 ปัจจัย ได้แก่ การรุกรานของสมาร์ทโฟนจากเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion: WLPL) การรุกรานของสมาร์ทโฟนจากเรื่องชีวิตส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน (Personal Life to Work Life Smartphone intrusion: PLWL) การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องงาน (Work-Related Smartphone Usage Control: WSUC) การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัว (Personal-Related Smartphone Usage Control: PSUC) และมี 2 ปัจจัย ได้แก่ การใช้สมาร์ทโฟนในเวลางานและส่วนตัว (Smartphone Use During Work and Personal Time : SUWP) และการรับรู้ประโยชน์ของสมาร์ทโฟน (Perceived Benefit of Smartphone: PBOS) ที่ไม่ส่งผลต่อสมดุลชีวิตส่วนตัวและงาน ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำปัจจัยทั้ง 2 ที่ไม่ส่งผลต่อสมดุลชีวิตส่วนตัวและงานออกจากสมการความสัมพันธ์เพื่อนำเสนอสมการความสัมพันธ์รูปแบบสมการเชิงเส้นตรงครั้งที่ 2 ดังนี้

4.4.2 การนำเสนอสมการความสัมพันธ์รูปแบบสมการเชิงเส้นตรง ครั้งที่ 2

ตารางที่ 4.16 แสดงตัวแบบที่ได้จากการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ครั้งที่ 2

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.596	.356	.349	.67011

a. Predictors: (Constant), PSUC, WLPL, PLWL, WSUC

b. Dependent Variable: WLB

จากตารางที่ 4.16 จากการวิเคราะห์ห้ปัจจัยที่ส่งผลต่อสมคูลชีวิตส่วนตัวและงาน โดยวิธีการถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression) ด้วยวิธี Enter พบว่าค่า Adjusted R Square เท่ากับ 0.349 ซึ่งหมายความว่าตัวแปรอิสระทั้ง 3 ตัวมีความแม่นยำการพยากรณ์ตัวแปรตามร้อยละ 34.9

ตารางที่ 4.17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ครั้งที่ 2

ANOVA^b

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	98.847	4	24.712	55.031	.000
Residual	179.170	399	.449		
Total	278.017	403			

a. Predictors: (Constant), PSUC, WLPL, PLWL, WSUC

b. Dependent Variable: WLB

จากตารางที่ 4.17 เป็นการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตามโดยใช้หลักการการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ซึ่งสามารถตั้งสมมติฐานรวมของสมการถดถอยระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม ดังนี้

H0: ตัวแปรอิสระทุกตัวไม่ส่งผลต่อสมคูลระหว่างชีวิตส่วนตัวและเรื่องงาน

H1: ตัวแปรอิสระอย่างน้อยหนึ่งตัวส่งผลต่อสมคูลระหว่างชีวิตส่วนตัวและเรื่องงาน

จากค่า Sig. ของค่าสถิติ F-test เท่ากับ 0.000 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 0.05 จึงสามารถสรุปได้ว่า ปฏิเสธสมมติฐาน H0 โดยยอมรับ H1 กล่าวคือ ตัวแปรอิสระอย่างน้อยหนึ่งตัวส่งผลต่อสมคูลระหว่างชีวิตส่วนตัวและเรื่องงาน

ตารางที่ 4.18 ผลการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณสมมูลระหว่างชีวิตส่วนตัวและเรื่องงานครั้งที่ 2

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	5.406	.219		24.728	.000
	WLPL	-.282	.056	-.211	-5.000	.000
	PLWL	.162	.039	.169	4.140	.000
	WSUC	-.421	.047	-.414	-9.046	.000
	PSUC	-.167	.051	-.145	-3.282	.001

a. Dependent Variable: WLB

จากตารางที่ 4.18 ผลการวิเคราะห์สมมูลเรื่องส่วนตัวและเรื่องงานครั้งที่ 2 เป็นการใช้สถิติ t-test หรือค่า Sig. เพื่อทดสอบสมมติฐาน ซึ่งได้ผลดังนี้

สมมติฐานที่ 1: การรบกวนของสมาร์ทโฟนจากเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion: WLPL) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H0: การรบกวนของสมาร์ทโฟนจากเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion: WLPL) ไม่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H1: การรบกวนของสมาร์ทโฟนจากเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion: WLPL) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

จากค่า Sig. ของค่าสถิติ t-test เท่ากับ 0.00 ซึ่งมีค่าน้อยกว่านัยสำคัญที่ 0.05 จึงปฏิเสธ H0 และยอมรับ H1 กล่าวคือการรบกวนของสมาร์ทโฟนจากเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion: WLPL) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

สมมติฐานที่ 2: การรบกวนของสมาร์ทโฟนจากเรื่องชีวิตส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน (Personal Life to Work Life Smartphone intrusion: PLWL) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H0: การรุกรานของสมาร์ทโฟนจากเรื่องชีวิตส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน (Personal Life to Work Life Smartphone intrusion: PLWL) ไม่ส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H1: การรุกรานของสมาร์ทโฟนจากเรื่องชีวิตส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน (Personal Life to Work Life Smartphone intrusion: PLWL) ส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

จากค่า Sig. ของค่าสถิติ t-test เท่ากับ 0.00 ซึ่งมีค่าน้อยกว่านัยสำคัญที่ 0.05 จึงปฏิเสธ H0 และยอมรับ H1 กล่าวคือ การรุกรานของสมาร์ทโฟนจากเรื่องชีวิตส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน (Personal Life to Work Life Smartphone intrusion: PLWL) ส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

สมมติฐานที่ 3: การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องงาน (Work-Related Smartphone Usage Control: WSUC) ส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H0: การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องงาน (Work-Related Smartphone Usage Control: WSUC) ไม่ส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H1: การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องงาน (Work-Related Smartphone Usage Control: WSUC) ส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

จากค่า Sig. ของค่าสถิติ t-test เท่ากับ 0.00 ซึ่งมีค่าน้อยกว่านัยสำคัญที่ 0.05 จึงปฏิเสธ H0 และยอมรับ H1 กล่าวคือ การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องงาน (Work-Related Smartphone Usage Control: WSUC) ส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

สมมติฐานที่ 4: การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัว (Personal-Related Smartphone Usage Control: PSUC) ส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H0: การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัว (Personal-Related Smartphone Usage Control: PSUC) ไม่ส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

H1: การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัว (Personal-Related Smartphone Usage Control: PSUC) ส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

จากค่า Sig. ของค่าสถิติ t-test เท่ากับ 0.01 ซึ่งมีค่าน้อยกว่านัยสำคัญที่ 0.05 จึงปฏิเสธ H0 และยอมรับ H1 กล่าวคือ การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัว (Personal-Related Smartphone Usage Control: PSUC) ส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสามารถสรุปสมการความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามและตัวแปรอิสระในรูปแบบสมการเชิงเส้น โดยพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย (Standardized Coefficients: Beta) จากตารางที่ 4.18 (กล้า วานิชย์บัญชา, 2564) ได้ดังนี้

$$Y = -0.282(WLPL) + 0.162(PLWL) - 0.421(WSUC) - 0.167(PSUC)$$

จากการทดสอบพบว่า มี 4 ปัจจัย ได้แก่ การรุกรานของสมาร์ตโฟนจากเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion: WLPL) การรุกรานของสมาร์ตโฟนจากเรื่องชีวิตส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน (Personal Life to Work Life Smartphone intrusion: PLWL) การควบคุมการใช้สมาร์ตโฟนเรื่องงาน (Work-Related Smartphone Usage Control: WSUC) การควบคุมการใช้สมาร์ตโฟนเรื่องส่วนตัว (Personal-Related Smartphone Usage Control: PSUC) จึงถือว่าเป็นโมเดลสุดท้ายของการศึกษาวิจัยครั้งนี้

4.4.3 การทดสอบตัวแปรตามและค่าความคลาดเคลื่อนเป็นตัวแปรที่มีการแจกแจงแบบปกติ (Normality)

ตารางที่ 4.19 ค่าการทดสอบโคโมโกรอฟ สเมอร်นอฟ (One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		WLB	WLPL	PLWL	WSUC	PSUC
N		404	404	404	404	404
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	3.7213	3.1202	3.0015	2.2475	2.0734
	Std. Deviation	.83058	.62127	.86446	.81670	.72328
Most Extreme Differences	Absolute	.139	.074	.079	.149	.142
	Positive	.062	.074	.043	.149	.142
	Negative	-.139	-.056	-.079	-.078	-.076
Kolmogorov-Smirnov Z		2.799	1.492	1.578	2.991	2.853
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000	.023	.014	.000	.000

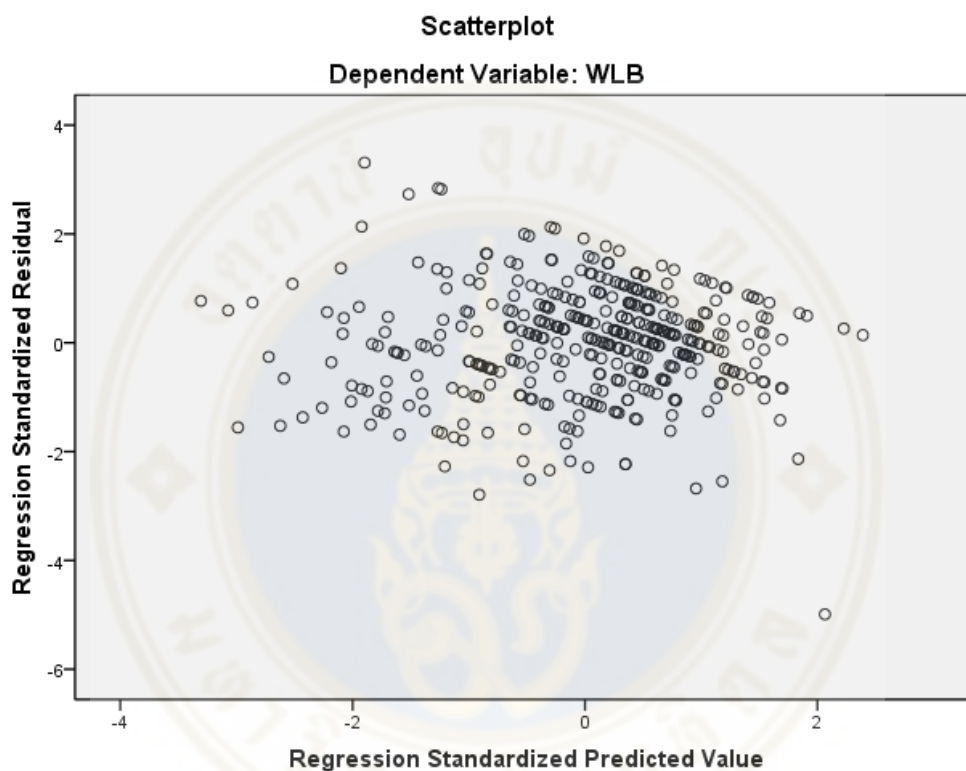
a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

จากตารางที่ 4.19 แสดงค่าการทดสอบโคโมโกรอฟ สเมอร်นอฟ (One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test) ที่เป็นการทดสอบทางสถิติที่ใช้ทดสอบการแจกแจงประชากรว่าเป็นแบบปกติหรือไม่ปกติ (กล้า วานิชย์บัญชา, 2564) พบว่าค่า P-value หรือค่า Sig. ของตัวแปรของตัวแปรทุกตัวมีค่าน้อยกว่าระดับนัยสำคัญ 0.05 จึงสรุปได้ว่าปฏิเสธ H_0 (สมมติฐานหลัก) คือ การสุ่ม

ตัวอย่างประชากรมีแจกแจงแบบปกติ และยอมรับ H1 (สมมติฐานรอง) คือ การสุ่มตัวอย่างประชากรที่ไม่มีการแจกแจงแบบปกติ

4.4.4 การทดสอบค่าความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนเป็นค่าคงที่ (Homoscedastic)



รูปภาพที่ 4.2 การทดสอบค่าความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนเป็นค่าคงที่โดยใช้ Scatterplot

จากรูปภาพที่ 4.2 พบว่าจากค่าค่าความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนเป็นค่าคงที่โดยใช้ Scatterplot ของ โมเดลสุดท้าย (Final Model) โดยพิจารณาจากแผนภาพการกระจาย Scatterplot พบว่าค่าความคลาดเคลื่อนส่วนใหญ่กระจายตัวอยู่ในช่วง ± 4 และมีค่าความกระจายตัวแบบสุ่ม จึงสรุปได้ว่าค่าความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนเป็นค่าคงที่ โดยความผันแปรสมดุลระหว่างเรื่องงานและชีวิตส่วนตัว เกิดจากอิทธิพลของตัวแปรต้นของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ร้อยละ 34.9 ส่วนที่เหลือ ร้อยละ 65.1 เกิดจากอิทธิพลของตัวแปรอื่นๆ

4.4.5 ทดสอบความเป็นอิสระจากกันของค่าความคลาดเคลื่อน (Residual Errors)

ตารางที่ 4.20 ตารางแสดงค่าความคลาดเคลื่อน (Residual Error) เพื่อทดสอบความเป็นอิสระต่อกัน

Model Summary^a

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.596	.356	.349	.67011	1.847

a. Predictors: (Constant), PSUC, WLPL, PLWL, WSUC

b. Dependent Variable: WLB

จากตารางที่ 4.20 ผู้วิจัยทำการทดสอบ Durbin-Watson เพื่อทดสอบความเป็นอิสระต่อกันของตัวแปร พบว่าค่า Durbin-Watson เท่ากับ 1.847 ซึ่งอยู่ในช่วงระหว่าง 1.5 – 2.5 ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐานหลัก หรือ H0 คือ มีค่าความคลาดเคลื่อนที่เป็นอิสระต่อกัน และไม่ก่อให้เกิดปัญหา Autocorrelation (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2564)

4.4.6 ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (Multicollinearity)

ตารางที่ 4.21 ตารางแสดงผลการทดสอบค่า Tolerance และค่า Variance Inflation Factor

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	5.406	.219		24.728	.000		
	WLPL	-.282	.056	-.211	-5.000	.000	.910	1.099
	PLWL	.162	.039	.169	4.140	.000	.972	1.029
	WSUC	-.421	.047	-.414	-9.046	.000	.771	1.298
	PSUC	-.167	.051	-.145	-3.282	.001	.822	1.217

a. Dependent Variable: WLB

การวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุได้กำหนดให้ตัวแปรอิสระแต่ละตัวต้องเป็นอิสระต่อกัน โดยจากตารางที่ 4.21 แสดงผลการทดสอบค่า Tolerance และค่า Variance Inflation Factor (VIF) ของโมเดลพบว่า Tolerance การรุกร้าของสมาร์ทโฟนจากเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion: WLPL) เท่ากับ 0.910 การรุกร้าของสมาร์ทโฟนจากเรื่อง

ชีวิตส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน (Personal Life to Work Life Smartphone intrusion: PLWL) เท่ากับ 0.972 การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องงาน (Work-Related Smartphone Usage Control: WSUC) เท่ากับ 0.771 การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัว (Personal-Related Smartphone Usage Control: PSUC) เท่ากับ 0.822 ซึ่งค่า Tolerance ของทั้ง 4 ตัวแปร มีค่าเข้าใกล้ 1 หรือ มีค่ามากกว่า 0.1 แสดงว่า ตัวแปรอิสระทุกตัวไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรอิสระอื่นๆ และตัวแปรอิสระแต่ละตัวไม่เกิดปัญหา Multicollinearity (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2564)

4.5 บทสรุป

การศึกษาวิจัยในบทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การวิเคราะห์ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม 404 คน ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุอยู่ในช่วง 25-34 ปี วุฒิการศึกษาสูงสุดระดับปริญญาตรี มีประสบการณ์การทำงาน 1-10 ปี และทำงานแบบเต็มเวลา มีรายได้อยู่ในช่วง 20,000 – 40,000 บาท เมื่อผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสำรวจ (EFA) โดยกำหนดวิธีการหมุนแกนแบบ Varimax ทำให้สามารถจัดกลุ่มความสัมพันธ์ได้ใหม่จำนวน 6 กลุ่ม ดังนี้ 1) การใช้สมาร์ทโฟนในเวลางานและส่วนตัว (Smartphone Use During Work and Personal Time : SUWP) 2) การรुक้าของสมาร์ทโฟนเรื่องงานต่อชีวิตส่วนตัว (Work Life to Personal Life: WLPL) 3) การรुक้าของสมาร์ทโฟนเรื่องชีวิตส่วนตัวต่องาน (Personal Life to Work Life: PLWL) 4) การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องงาน (Work-Related Smartphone Usage Control: WSUC) และ 5) การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัว (Personal-Related Smartphone Usage Control: PSUC) และ 6) การรับรู้ประโยชน์ของสมาร์ทโฟน (Perceived Benefit of Smartphone: PBOS) ที่ส่งผลต่อความสมดุลเรื่องงานและชีวิตส่วนตัว (Work life Balance: WLB) จากนั้นผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อด้วยการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ (MRA) พบว่า การใช้สมาร์ทโฟนในเวลางานและส่วนตัว (Smartphone Use During Work and Personal Time : SUWP) และ การรับรู้ประโยชน์ของสมาร์ทโฟน (Perceived Benefit of Smartphone: PBOS) ไม่ส่งผลต่อความสมดุลเรื่องงานและชีวิตส่วนตัว (Work life Balance: WLB) เนื่องจากค่า Sig. ของค่าสถิติ t-test น้อยกว่าระดับนัยสำคัญ 0.05 จึง สามารถปฏิเสธ H0 (สมมติฐานหลัก) โดยยอมรับ H1 (สมมติฐานรอง) และถือว่าเป็นโมเดลสุดท้าย (Final Model) ของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการทดสอบตัวแปรตามและค่าความคลาดเคลื่อนเป็นตัวแปรที่มีการแจกแจงแบบปกติ (Normality) ตามเงื่อนไขของการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ (MRA) เริ่มจากการทดสอบโคโมโกรอฟ สเมอร์นอฟ (One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test) พบว่าการแจกแจงของประชากรเป็นการสุ่มตัวอย่างประชากรที่ไม่มี

การแจกแจงแบบปกติ การทดสอบค่าความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนเป็นค่าคงที่ (Homoscedastic) การทดสอบความเป็นอิสระจากกันของค่าความคลาดเคลื่อน (Residual Errors) พบว่าไม่เกิดปัญหา Autocorrelation และการทดสอบค่า Tolerance และค่า Variance Inflation Factor (VIF) พบว่าตัวแปรอิสระทุกตัวไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรอิสระอื่นๆ และไม่เกิดปัญหา Multicollinearity ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้



บทที่ 5

การสรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาผลกระทบของการใช้สมาร์ทโฟนต่อสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวของคนวัยทำงาน” ทำให้ทราบถึงข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ และผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสมดุลชีวิตส่วนตัวและงานซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสรุปผลอภิปรายการวิจัย และมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

5.1 การสรุปผลการศึกษาวิจัย

5.1.1 สรุปข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

5.1.2 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

5.2 การอภิปรายผลการศึกษาวิจัย และข้อค้นพบใหม่ทางวิชาการ

5.2.1 การอภิปรายผลการศึกษาวิจัย

5.2.2 ข้อค้นพบใหม่ทางวิชาการ

5.3 ข้อเสนอแนะจากการศึกษาวิจัย

5.3.1 ข้อเสนอแนะในภาคปฏิบัติ

5.3.2 ข้อเสนอแนะทางด้านการศึกษาวิจัยและงานวิชาการ

5.4 บทสรุป

5.1 การสรุปผลการศึกษาวิจัย

5.1.1 สรุปข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

5.1.1.1 ลักษณะข้อมูลทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง 404 คน จำแนกตามเพศส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 220 คน คิดเป็นร้อยละ 55% จำแนกตามอายุส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุอยู่ในช่วง 25-34 ปี จำนวน 204 คน เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม 268 คนหรือ 66% จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีประสบการณ์การทำงาน 1-10 ปีจำนวน 221 คน หรือประมาณ 54% เมื่อจำแนกตามประเภทอุตสาหกรรมพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 53 คนทำงานอยู่ในธุรกิจวัสดุอุตสาหกรรมและเครื่องจักร เมื่อจำแนกตามระดับรายได้พบว่าส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ในช่วง 20,000 – 40,000 บาทจำนวน 177 คน หรือ 53%

5.1.1.2 ลักษณะข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานเอกชนที่ทำงานอยู่ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 404 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยเกี่ยวกับการรुक้าของสมาร์ตโฟนเรื่องงานต่อชีวิตส่วนตัว โดยกลุ่มตัวอย่างเห็นว่าสมาร์ตโฟนช่วยให้ชีวิตการทำงานง่ายขึ้น และรู้สึกที่สามารถควบคุมการใช้สมาร์ตโฟนของตนเองเกี่ยวกับเรื่องงานได้เมื่ออยู่ในช่วงเวลาส่วนตัว และพึงพอใจกับปริมาณการใช้สมาร์ตโฟนของตนเอง เช่นเดียวกับด้านการรุก้าของสมาร์ตโฟนในเรื่องส่วนตัวต่อการทำงาน พบว่ากลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยว่าสมาร์ตโฟนช่วยให้ชีวิตส่วนตัวง่ายขึ้น และรู้สึกที่สามารถควบคุมการใช้สมาร์ตโฟนเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวได้เมื่ออยู่ในช่วงเวลาทำงาน และรู้สึกพึงพอใจกับปริมาณการใช้สมาร์ตโฟนของตนเองเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัว ในส่วนของปัจจัยเรื่องสมดุลชีวิตส่วนตัวและเรื่องงาน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่สามารถรักษาสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและเรื่องงานได้ โดยผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีเวลาเพียงพอที่จะออกจากเรื่องงานเพื่อรักษาสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวและครอบครัว

5.1.2 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

จากผลการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis: EFA) ทำให้สามารถจัดกลุ่มตัวแปรใหม่ทำให้สามารถตั้งสมมติฐานใหม่ (อ้างอิงจากบทที่ 4) และวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัยโดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis: MRA) เพื่อทดสอบสมมติฐาน สามารถสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ตามตารางที่ 5.1 ดังนี้

ตารางที่ 5.1 แสดงผลการสรุปผลการทดสอบสมมติฐานของการวิจัย

สมมติฐานที่	ตัวแปร	ผลการทดสอบ
1	การใช้สมาร์ทโฟนในเวลางานและส่วนตัว (Smartphone Use During Work and Personal Time : SUWP) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)	ปฏิเสธสมมติฐาน
2	การรุกร้าของสมาร์ทโฟนจากเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion: WLPL) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)	ยอมรับสมมติฐาน
3	การรุกร้าของสมาร์ทโฟนเรื่องชีวิตส่วนตัวต่องาน (Personal Life to Work Life: PLWL) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)	ยอมรับสมมติฐาน
4	การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องงาน (Work-Related Smartphone Usage Control: WSUC) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)	ยอมรับสมมติฐาน
5	การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัว (Personal-Related Smartphone Usage Control: PSUC) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)	ยอมรับสมมติฐาน
6	การรับรู้ประโยชน์ของสมาร์ทโฟน (Perceived Benefit of Smartphone: PBOS) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)	ปฏิเสธสมมติฐาน

ผลการทดสอบตามสมมติฐานตามตารางที่ 5.1 จากการศึกษาวิจัยพบว่าจาก 6 ปัจจัย มีเพียง 4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อสมดุลชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ได้แก่ การรุกร้าของสมาร์ทโฟนจากเรื่อง

งานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion: WLPL) การรุกรานของ
 สมาร์ทโฟนจากเรื่องชีวิตส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน (Personal Life to Work Life Smartphone
 intrusion: PLWL) การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องงาน (Work-Related Smartphone Usage
 Control: WSUC) การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัว (Personal-Related Smartphone Usage
 Control: PSUC) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย (Standardized Coefficients: Beta) เท่ากับ - 0.282, 0.162,
 - 0.421 และ - 0.167 ซึ่งปัจจัยทั้ง 4 สามารถอธิบายสมดุลชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ได้ร้อยละ 34.9

5.2 การอภิปรายผลการศึกษาวิจัย และข้อค้นพบใหม่ทางวิชาการ

5.2.1 การอภิปรายผลการศึกษาวิจัย

ตารางที่ 5.2 แสดงการอภิปรายผลการศึกษาวิจัย

สมมติฐาน	ผลการ ทดสอบ สมมติฐาน	งานวิจัยที่สอดคล้อง	งานวิจัยที่ไม่ สอดคล้อง
1. การใช้สมาร์ทโฟนในเวลา งานและส่วนตัว (Smartphone Use During Work and Personal Time : SUWP) ส่งผล ต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับ การทำงาน (Work life Balance: WLB)	ไม่ส่งผล อย่างมี นัยสำคัญ	-	Brown, W., & Palvia, P. (2015)
2. การรุกรานของสมาร์ทโฟ นจากเรื่องงานในช่วงเวลา ส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion: WLPL) ส่งผลต่อ ความสมดุลระหว่างชีวิตกับ การทำงาน (Work life Balance: WLB)	ส่งผลเชิงลบ อย่างมี นัยสำคัญ	- Chesley (2005) - Day et al. (2012) - Harris (2014) - Derks, et al. (2015) - Brown, W., & Palvia, P. (2015) - Mellner (2016) - Li & Yuan (2018) - Sowon, et al. (2019)	Derks et al., 2016

สมมติฐาน	ผลการทดสอบสมมติฐาน	งานวิจัยที่สอดคล้อง	งานวิจัยที่ไม่สอดคล้อง
		- Prasanthi (2021) - Chegne (2022) - Wongchompoo (2022)	
3. การรुक้าของสมาร์ตโฟนเรื่องชีวิตส่วนตัวต่องาน (Personal Life to Work Life: PLWL) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)	ส่งผลเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญ	-	- Harris (2014) - Derks, D., Bakker, A. B., & Gorgievski, M. (2021) - Chegne (2022)
4. การควบคุมการใช้สมาร์ตโฟนเรื่องงาน (Work-Related Smartphone Usage Control: WSUC) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)	ส่งผลเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญ	- Harris (2014) - Chegne (2022)	-
5. การควบคุมการใช้สมาร์ตโฟนเรื่องส่วนตัว (Personal-Related Smartphone Usage Control: PSUC) ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)	ส่งผลเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญ	- Chegne (2022)	- Pindek, et al. (2018) - Andel, et al. (2019) - Rehman, et al., (2019)
6. การรับรู้ประโยชน์ของสมาร์ตโฟน (Perceived Benefit of Smartphone: PBOS)ส่งผลต่อความสมดุล	ไม่ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญ	-	-

สมมติฐาน	ผลการทดสอบสมมติฐาน	งานวิจัยที่สอดคล้อง	งานวิจัยที่ไม่สอดคล้อง
ระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)			

จากการทดสอบสมมติฐานทั้งหมด 6 สมมติฐาน สามารถอภิปรายผลการวิจัยโดยแยกตามผลการทดสอบสมมติฐานได้ดังนี้

การทดสอบสมมติฐานที่ 1 จากการวิจัยพบว่า การใช้สมาร์ทโฟนในเวลางานและส่วนตัว (Smartphone Use During Work and Personal Time : SUWP) ไม่ส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB) ซึ่งขัดแย้งกับผลการวิจัยของ Brown, W., & Palvia, P. (2015) ที่ทำการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่าง 165 คน พบว่าการใช้โทรศัพท์มือถือที่บ้านเพื่อทำงานเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ความขัดแย้งระหว่างงานและชีวิตเพิ่มขึ้น

การทดสอบสมมติฐานที่ 2 จากผลการวิจัยพบว่า การรุกรานของสมาร์ทโฟนจากเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion: WLPL) ส่งผลเชิงลบต่อสมดุลระหว่างงานและชีวิตในคนวัยทำงาน (Work-Life Balance: WLB) สอดคล้องงานวิจัยของ Chesley (2005) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้อินเทอร์เน็ตและผลกระทบจากการทับซ้อน ความเครียดส่วนบุคคล และความพึงพอใจในครอบครัว โดยเก็บข้อมูลแบบ Longitudinal data จากกลุ่มตัวอย่าง 1,367 คน แสดงให้เห็นว่าการใช้โทรศัพท์มือถือเชื่อมโยงกับการเพิ่มขึ้นของผลกระทบเชิงลบจากการทับซ้อนของงานและครอบครัว และยังเชื่อมโยงกับความเครียดที่เพิ่มขึ้นและความพึงพอใจในครอบครัวที่ลดลง โดยรวมแล้ว อาจกล่าวได้ว่าการใช้อินเทอร์เน็ตอาจทำให้ขอบเขตระหว่างงานและครอบครัวไม่ชัดเจนซึ่งนำไปสู่ผลกระทบทางลบต่อคนทำงาน เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Harris (2014) ที่ทำการศึกษาในสหรัฐอเมริกา ด้วยกลุ่มตัวอย่าง 202 คน พบว่าการรุกรานของสมาร์ทโฟนเรื่องงานต่อชีวิตส่วนตัวส่งผลเชิงลบต่อสมดุลระหว่างงานและชีวิต นอกจากนี้ยังพบความสัมพันธ์ที่สำคัญระหว่างการถูกรบกวนจากสมาร์ทโฟนและระดับความเครียด ซึ่งหมายความว่าพนักงานที่รู้สึกว่าการใช้สมาร์ทโฟนรบกวนชีวิตส่วนตัวของพวกเขามากขึ้นจะรู้สึกเครียดมากขึ้น ขณะที่ความสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัวมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความเครียด ความพึงพอใจในชีวิต และความพึงพอใจในงาน จากการศึกษาของ Derks, et al. (2015) ที่ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 100 คน ในประเทศเนเธอร์แลนด์พบความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างการใช้อินเทอร์เน็ตนอกเวลาทำงานกับการแทรกแซงระหว่างเรื่องงานและบ้าน เช่นเดียวกับ Brown,

W., & Palvia, P. (2015) ที่พบว่าการใช้โทรศัพท์มือถือที่บ้านเพื่อทำงานนั้นส่งผลให้เกิดความขัดแย้งระหว่างงานและชีวิต Mellner (2016) ศึกษากลุ่มตัวอย่าง 2,876 คนจาก 4 องค์กรขนาดใหญ่ในทั้งภาคสาธารณะและเอกชน พบว่าความคาดหวังในการพร้อมทำงานหลังเวลาทำงานที่สูงและความถี่ในการใช้สมาร์ทโฟนที่เกี่ยวข้องกับงานสูง และการควบคุมขอบเขตเรื่องงานและเรื่องส่วนตัวที่ต่ำ มีความสัมพันธ์กับการไม่สามารถปล่อยวางจากงานได้ Li & Yuan (2018) ได้ศึกษาพฤติกรรมการติดต่อสื่อสารกับคนที่เกี่ยวข้องหลังเวลาทำงานในอุตสาหกรรมโรงแรม ซึ่งเกิดจากสมาร์ทโฟนที่ทำให้พนักงานโรงแรมสามารถสื่อสารกับผู้คนที่เกี่ยวข้องกับงานได้ทุกที่ทุกเวลา ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการติดต่อสื่อสารหลังเวลาทำงานผ่านสมาร์ทโฟนสามารถทำให้พนักงานโรงแรมประสบกับความขัดแย้งระหว่างงานและชีวิตส่วนตัว Sowon, et al. (2019) ทำการศึกษาเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์ผู้หญิงที่มีลูกที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านจำนวน 20 คน และพบว่าแม้ว่าเทคโนโลยีสมาร์ทโฟนจะมีศักยภาพในการช่วยสร้างสมดุลระหว่างงานและชีวิต แต่การใช้งานสมาร์ทโฟนก็ยังทำให้แม่ที่ต้องทำงานประสบกับความขัดแย้งที่ซึ่งทำลายความพยายามของในการสร้างสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัว Prasanthi (2021) ศึกษาพนักงานที่ทำงานในกลุ่มซอฟต์แวร์ในชนบท ประเทศอินเดีย จำนวน 160 คน พบว่าทัศนคติขององค์กรต่อการสื่อสารผ่านสมาร์ทโฟนมีผลกระทบเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกับสมดุลระหว่างงานและชีวิต และความเครียดจากงาน สอดคล้องกับ Chegne (2022) ที่ทำการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน พบว่าการรुक้าของสมาร์ทโฟนจากเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวนั้นมีความสัมพันธ์เชิงลบกับสมดุลระหว่างงานและชีวิต เช่นเดียวกับ Wongchompoo (2022) ที่ทำการวิจัยในไทยโดยกลุ่มตัวอย่าง 215 คน พบว่าการใช้สมาร์ทโฟนนอกเวลางานมีผลในทิศทางเดียวกับขัดแย้งระหว่างบทบาทในงานและชีวิตส่วนตัว (Work-Life Conflict)

ตรงข้ามกับ Derks et al., 2016 ที่ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 71 คน พบว่าการใช้สมาร์ทโฟนนอกเวลาทำงานไม่ส่งผลต่อความขัดแย้งในเรื่องงานและครอบครัวสำหรับกลุ่มที่แบ่งแยกบทบาท (segmenters) การใช้สมาร์ทโฟนไม่มีผลต่อความขัดแย้งระหว่างงานกับครอบครัวและการทำหน้าที่ในบทบาทครอบครัว และสำหรับกลุ่มผู้ที่มีลักษณะการทำงานแบบผสมผสาน (integrators) การใช้สมาร์ทโฟนในเรื่องงานบ่อยขึ้นในช่วงเวลานอกงาน มีความสัมพันธ์กับการทำหน้าที่ในบทบาทครอบครัวที่ดีขึ้น โดยผ่านการลดความขัดแย้งระหว่างงานกับครอบครัว

การทดสอบสมมติฐานที่ 3 จากผลการวิจัยพบว่าการรुक้าของสมาร์ทโฟนเรื่องชีวิตส่วนตัวต่องาน (Personal Life to Work Life: PLWL) ส่งผลเชิงบวกต่อสมดุลระหว่างงานและชีวิตในคนวัยทำงาน (Work-Life Balance: WLB) ตรงข้ามกับงานวิจัยของ Harris (2014) ที่ทำการศึกษาในสหรัฐอเมริกา ด้วยกลุ่มตัวอย่าง 202 คน พบว่าการรुक้าของสมาร์ทโฟนเรื่องชีวิตส่วนตัวต่อเรื่อง

งานส่งผลเชิงลบต่อสมดุลระหว่างงานและชีวิต ผลการวิจัยของ Derks, D., Bakker, A. B., & Gorgievski, M. (2021) ที่ได้ผลสรุปว่าการใช้สมาร์ทโฟนส่วนตัวในระหว่างเวลาทำงานจะรบกวนการทำงานและทำให้พนักงานรู้สึกเหนื่อยซึ่งจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของพนักงาน (Well-being) เช่นเดียวกับ Chegne (2022) ที่ทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน พบว่าการรुक้าของสมาร์ทโฟนจากเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลางานนั้นมีความสัมพันธ์เชิงลบกับสมดุลระหว่างงานและชีวิต

การทดสอบสมมติฐานที่ 4 จากผลการวิจัยพบว่า การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องงาน (Work-Related Smartphone Usage Control: WSUC) ส่งผลเชิงลบต่อสมดุลระหว่างงานและชีวิตในคนวัยทำงาน (Work-Life Balance: WLB) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Harris (2014) ที่พบว่า การใช้สมาร์ทโฟนรบกวนชีวิตส่วนตัวของพนักงานมากขึ้นจะทำให้เขาารู้สึกเครียดมากขึ้น ขณะที่ความสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัวมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความเครียด และ Chegne (2022) ที่ทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน พบว่าการใช้สมาร์ทโฟนจากเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลางานนั้นมีความสัมพันธ์เชิงลบกับสมดุลระหว่างงานและชีวิต

การทดสอบสมมติฐานที่ 5 จากผลการวิจัยพบว่า การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัว (Personal-Related Smartphone Usage Control: PSUC) ส่งผลเชิงลบต่อสมดุลระหว่างงานและชีวิตในคนวัยทำงาน (Work-Life Balance: WLB) สอดคล้องกับ Chegne (2022) ที่พบว่า การใช้สมาร์ทโฟนจากเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลางานนั้นมีความสัมพันธ์เชิงลบกับสมดุลระหว่างงานและชีวิต

นอกจากนี้ จากผลการวิจัยยังพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของสมาร์ทโฟน (Perceived Benefit of Smartphone: PBOS) ไม่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB)

5.2.2 ข้อค้นพบใหม่ทางวิชาการ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้ทำการทบทวนวรรณกรรมในอดีตที่เกี่ยวข้อง จากนั้นจึงได้ตั้งสมมติฐานในการทำการวิจัย ซึ่งจากผลการวิจัยของการศึกษาเรื่องผลกระทบของการใช้สมาร์ทโฟนต่อสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวของคนวัยทำงานมีข้อค้นพบใหม่ดังนี้

ความถี่ในการใช้สมาร์ทโฟนในเวลางานและเวลาส่วนตัวไม่ส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ซึ่งขัดกับงานวิจัยเดิมในอดีตของ Brown, W., & Palvia, P. (2015) ที่กล่าวว่า การใช้โทรศัพท์มือถือเพื่อทำงานที่บ้านมีความสัมพันธ์เชิงลบกับสมดุลระหว่างงานและชีวิต

การรุกรานของสมาร์ทโฟนเรื่องชีวิตส่วนตัวต่องาน ส่งผลเชิงลบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB) โดยพบว่าคนส่วนใหญ่รู้สึกว่าการใช้สมาร์ทโฟนสำหรับเรื่องส่วนตัวในเวลางานนั้นไม่ได้แทรกแซงการทำงานหรือลดประสิทธิภาพในการทำงาน รวมถึงการแจ้งเตือนก็ไม่ได้รับกวนการทำงาน ทำให้สมดุลชีวิตส่วนตัวและงานเพิ่มขึ้น สอดคล้องจากงานวิจัยของ Pindek, et al. (2018) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม cyberloafing หรือการทำกิจกรรมส่วนตัวบนอินเทอร์เน็ตในขณะเวลาทำงานของพนักงานมหาวิทยาลัย 463 คน พบว่า cyberloafing เป็นการรับมือกับความเบื่อหน่ายมากกว่าจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ในการทำงาน เช่นเดียวกับ Andel, et al. (2019) ที่ทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานจำนวน 258 คน จากผลการวิจัยสนับสนุนแนวคิดที่ว่าพนักงานใช้การทำกิจกรรมส่วนตัวบนอินเทอร์เน็ตในที่ทำงาน (cyberloafing) เป็นกลไกในการรับมือกับสถานการณ์ความเครียดในที่ทำงาน

5.3 ข้อเสนอแนะจากการศึกษาวิจัย

5.3.1 ข้อเสนอแนะในภาคปฏิบัติ

ภายหลังสถานการณ์ Covid-19 บริษัทจำนวนมากได้หันมาใช้อุปกรณ์และเทคโนโลยีในการติดต่อสื่อสารเพิ่มขึ้น หนึ่งในนั้นคือ สมาร์ทโฟน ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่าการรุกรานของสมาร์ทโฟนจากเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวจะส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัว ตามที่ Villadsen (2016) ได้กล่าวไว้ว่า คนจำนวนมากใช้สมาร์ทโฟนของตนในการทำงานนอกเวลางานโดยสมัครใจ เพราะเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมปริมาณงานที่ล้นเข้ามาในเวลาส่วนตัวได้ แต่ในที่สุดก็จะตระหนักได้ว่าการใช้สมาร์ทโฟนนี้อยู่นอกเหนือการควบคุมของตน เพราะหัวหน้าคาดหวังการตอบสนองในช่วงนอกเวลางาน

องค์กรอาจจะสามารถช่วยให้พนักงานมีสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัวได้ด้วยการปรับนโยบายขององค์กรเกี่ยวกับความพร้อมในการทำงานหลังเวลางาน โดยการจำกัดไม่ให้มีการติดต่องานในเรื่องที่ไม่จำเป็นภายหลังเลิกงานหรือในวันหยุด หรือพนักงานอาจเป็นผู้ตัดสินใจเองว่าจะตอบสนองต่อการติดต่อเกี่ยวกับงานในเวลาส่วนตัวหรือไม่ นอกจากนี้ องค์กรยังสามารถสร้างวัฒนธรรมเกี่ยวกับการติดต่อเรื่องงานในช่วงวันหยุดหรือเวลาส่วนตัว เพื่อลดวิถีปฏิบัติเกี่ยวกับความคาดหวังในความพร้อมติดต่องานในช่วงเวลาเลิกงานซึ่งอาจเป็นธรรมเนียมปฏิบัติของหลายบริษัท เนื่องจากทำให้พนักงานเกิดความขัดแย้งระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัว

ในทางตรงกันข้าม จากผลการวิจัยพบว่าการรุกรานของโทรศัพท์มือถือจากเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลางานนั้นส่งผลกระทบต่อเชิงบวกกับสมดุลชีวิตส่วนตัวและการทำงาน องค์กรอาจจะมีการ

อนุญาตให้พนักงานใช้โทรศัพท์มือถือเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลางานได้ แต่ต้องใช้ในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อให้ไม่กระทบกับการทำงานและทำให้พนักงานยังรู้สึกว่าคุณเองยังมีสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงานอยู่

5.3.2 ข้อเสนอแนะทางการศึกษาวิจัยและงานวิชาการ

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีข้อจำกัดของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา โดยเป็นกลุ่มพนักงานเอกชนที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ซึ่งบริบทขององค์กรธุรกิจที่ใช้การศึกษาที่มีความแตกต่างกัน และนอกจากนี้ในการศึกษาวิจัยในอนาคตควรมีการเก็บข้อมูลโดยเพิ่มการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเป็นการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้ทราบรายละเอียดของข้อมูลแต่ละตัวแปรมากขึ้น เพื่อจะสามารถนำมายืนยันกับผลการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ที่เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรม SPSS ที่สามารถระบุได้เพียงว่าจะยอมรับหรือปฏิเสธสมมติฐานใดเท่านั้น

5.4 บทสรุป

การศึกษาวิจัยในบทที่ 5 การสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะของการศึกษาวิจัยเรื่องผลกระทบของการใช้สมาร์ทโฟนต่อสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวของคนวัยทำงานจากกลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัทเอกชนที่ทำงานอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลจำนวน 404 คน สามารถสรุปผลการวิจัยได้ว่า การใช้สมาร์ทโฟนในเวลางานและส่วนตัว (Smartphone Use During Work and Personal Time : SUWP) และ การรับรู้ประโยชน์ของสมาร์ทโฟน (Perceived Benefit of Smartphone: PBOS) ไม่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance: WLB) ขณะที่การรุกร้าของสมาร์ทโฟนจากเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว (Work Life to Personal Life Smartphone intrusion: WLPL) การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัว (Personal-Related Smartphone Usage Control: PSUC) และ การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องงาน (Work-Related Smartphone Usage Control: WSUC) ส่งผลเชิงลบต่อสมดุลระหว่างงานและชีวิตในคนวัยทำงาน (Work-Life Balance: WLB) ส่วนการรุกร้าของสมาร์ทโฟนเรื่องชีวิตส่วนตัวต่องาน (Personal Life to Work Life: PLWL) ส่งผลเชิงบวกต่อสมดุลระหว่างงานและชีวิตในคนวัยทำงาน ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการอภิปรายผลเปรียบเทียบกับงานวิจัยในอดีตที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีความสอดคล้องและไม่สอดคล้องกับงานวิจัยในอดีต รวมถึงมีข้อเสนอแนะสำหรับองค์กรในการดำเนินนโยบายที่เหมาะสมเพื่อให้พนักงานยังรู้สึกว่าคุณเองยังมีสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงานอยู่

บรรณานุกรม

- Melumad, S., & Pham, M. T. (2020) The smartphone as a pacifying technology. *Journal of Consumer Research*, 47(2), 237-255.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.(2566). การสำรวจการมี
การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2566 (ไตรมาส 1)
- Marchant, C., & O'Donohoe, S. (2014). Edging out of the nest: Emerging adults' use of smartphones in maintaining the transforming family relationships. *Journal of Marketing Management*, 30(15-16), 1554-1576.
- Mellner, C. (2016). After-hours availability expectations, work-related smartphone use during leisure, and psychological detachment. The moderating role of boundary control. *International Journal of Workplace Health Management*, 9(2), 146-164.
- Halfmann, A., & Rieger, D. (2019). Permanently on call: The effects of social pressure on smartphones users' self-control, need satisfaction, and wellbeing. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 24(4), 165-181.
- Berger, S., Wyss, A. M., & Knoch, D. (2018). Low self-control capacity is associated with immediate responses to smartphone signals. *Computers in Human Behaviour*, 86, 45-51.
- Li, J. & Yuan, B. (2018). Smartphone intrusion: Has social interaction online blurred the work-life boundary of employees. *Cornell Hospitality Quarterly*, 1-17.
- Chesley, N. (2005). Blurring boundaries? Linking technology use, spillover, individual distress, and family satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 67(5), 1237-1248.

- Foy, T., Dwyer, R. J., Nafarrete, R., Hammoud, M. S. S., & Rockett, P. (2019). Managing job performance, social support and work-life conflict to reduce workplace stress. *International Journal of Productivity and Performance Management*.
- Clark. S. C. (2000) Work/family border theory: A new theory of work/family balance. *Human Relations*, 53(6), 747-770.
- Gupta, N., Pandla, K., & Nautiyal, J. P. (2022). Role of communication in enhancing workplace happiness: A review of literature. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 3(1), 1366-1370.
- Procentese, F., Gatti, F., & Di Napoli, I. (2019). Families and social media use: The role of parents' perceptions about social media impact on family systems in the relationship between family collective efficacy and open communication. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), 5006.
- Wajcman J, Bittman M and Brown JE (2008) Families without Borders: Mobile Phones, Connectedness and Work-Home Divisions. *Sociology* 42(4): 635–652.
- Sowon, K., Sikhwari, O., Nyemba-Mudenda, M., & Chigona, W. (2019). Smartphone paradoxes in working mothers' pursuit of work-life balance. *International Development Informatics Association Conference*, 94-106.
- Derks D, Van Duin D, Tims M, Bakker AB (2015) Smartphone use and work–home interference: The moderating role of social norms and employee work engagement. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 88(1): 155–177.
- Omar, M. K., Zakaria, A., & Ismail, Z. I. A. (2017). Whatsapp messenger, workload and satisfaction with work-life balance among employees of a Malaysian government office. *International Journal of Advance and Applied Science*, 4(9), 114-118.

- Chegne, Shuh Ting (2022) Smartphone intrusion and work-life balance among the working emerging adults: The moderating role of perceived sense of control.
- Palvia, P. C., & Brown, W. S. (2015). Are mobile devices threatening your work-life balance? *International Journal of Mobile Communications*, 13(3), 317–338.
- Kelliher, C., Richardson, J., & Boiarintseva, G. (2018). All of work? All of life? Reconceptualising work-life balance for the 21st century. *Human Resource Management Journal*, 29(2), 97-112.
- Prasanthi P. (2021) Smartphone Communication and its impact on Work-life Balance and Job stress. *The International journal of analytical and experimental modal analysis* 13(1), 2006-2014
- Day, A., Paquet, S., Scott, N., & Hambley, L. (2012). Perceived information and communication technology (ICT) demands on employee outcomes: The moderating effect of organizational ICT support. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(4), 473-491.
- Andel, S. A., Kessler, S. R., Pindek, S., Kleinman, G., & Spector, P. E. (2019). Is cyberloafing more complex than we originally thought? Cyberloafing as a coping response to workplace aggression exposure. *Computers in Human Behaviour*.
- Baturay, M. H. & Toker, S. (2015). An investigation of the impact of demographics on cyberloafing from an educational setting angle. *Computers in Human Behavior*, 50, 358-366.
- Pindek, S., Krajcevska, A., & Spector, P. E. (2018). Cyberloafing as a coping mechanism: Dealing with workplace boredom. *Computers in Human Behavior*, 86, 147-152.

- Leonard, E., Chukwuemeka, E. E., & Emmanuel, N. C. (2018). Abusive supervision and organizational cynicism as predictors of cyber-loafing among federal civil service employees in Anambra State, Nigeria. *European Journal of Human Resource Management Studies*, 1(2), 19-36.
- Harris, T. R. (2014). The impact of smartphones on work-life balance [Doctoral dissertation, Middle Tennessee State University]. JEWLScholar@MTSU Repository
https://jewlscholar.mtsu.edu/bitstream/handle/mtsu/4268/Harris_mtsu_0170N_10284.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rehman, A. U., Hussain, S., & Khattak, J. K. (2019). Impact of smartphone usage on work neglect with mediating role of cyberloafing and moderating role of work engagement. *NUML International Journal of Business & Management*, 14(2), 43-60.
- Dmour, M. M., Bakar, H. S., & Hamzah, M. R. (2020). Antecedent, consequences, and policies view of cyberloafing among the employees. *Journal of Physics*, 1529.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207(2017), 163-166.
- Vannucci, A., Ohannessian, C. M., & Gagnon, S. (2019). Use of multiple social media platforms in relation to psychological functioning in emerging adults. *Emerging Adulthood*, 7(6), 501-506.
- Berger, S., Wyss, A. M., & Knoch, D. (2018). Low self-control capacity is associated with immediate responses to smartphone signals. *Computers in Human Behaviour*, 86, 45-51.

- Koay, K. Y. & Soh, P. C. H. (2019). Does cyberloafing really harm employees' work performance? An overview. In *International Conference on Management Science and Engineering Management* (pp. 901-912). Springer, Cham.
- Mercado, B. K., Giordano, C., & Dilchert, S. (2017). A meta-analytic investigation on cyberloafing. *Career Development International*.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2564). การวิเคราะห์สมการโครงสร้าง (SEM) ด้วย AMOS. พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ: หจก.สามลดา.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2564). สถิติสำหรับงานวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 13 กรุงเทพฯ: หจก.สามลดา.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2548). สถิติสำหรับงานวิจัย. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชานินทร์ ศิลป์จารุ. (2563). การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS และ AMOS. พิมพ์ครั้งที่ 18. นนทบุรี: บ.เอส.อาร์.พรินติ้งโปรดักส์.
- จรรยา สุวรรณบำรุง. (2563). กระบวนการวิจัย: การประยุกต์ใช้ทางสุขภาพและการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 5. นครศรีธรรมราช: ก.ผลการพิมพ์.
- Baker, T. L., (1994). *Doing Social Research*. (3rd Ed.). New York, NY: McGraw-Hill Inc.
- Cronbach, L. J. (1984). *Essentials of psychological testing* (4th ed.). New York, NY: Harper & Row.
- Derks, D., Bakker, A. B., & Gorgievski, M. (2021). Private smartphone use during worktime: A diary study on the unexplored costs of integrating the work and family domains. *Computers in Human Behavior*, 114, 106530.
- Derks, D., Bakker, A. B., Peters, P., & van Wingerden, P. (2016). Work-related smartphone use, work–family conflict and family role performance: The role of segmentation preference. *Human Relations*, 69(5), 1045–1068.

Leonard, E., Chukwuemeka, E. E., & Emmanuel, N. C. (2018). Abusive supervision and organizational cynicism as predictors of cyber-loafing among federal civil service employees in Anambra State, Nigeria. *European Journal of Human Resource Management Studies*, 1(2), 19-36.

Wongchompoo, S. (2022). *Using smartphones for work during off-job time and burnout: Work-life conflict as a mediator*. *Journal of Strategy and Enterprise Competitiveness*, 12(4), 100-115.





ภาคผนวก ก
แบบสอบถามการวิจัย

แบบสอบถาม เรื่องผลกระทบของการใช้สมาร์ทโฟนต่อสมดุลระหว่าง ชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวของคนวัยทำงาน
<p>คำชี้แจง: แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานสารนิพนธ์ของระดับบัณฑิตศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาโท วิทยาลัยการจัดการ สาขาการจัดการธุรกิจ มหาวิทยาลัยมหิดล แบบสอบถามมีจำนวน ๔๓ ข้อ และใช้เวลาในการตอบ ๑๕ นาที</p> <p>วัตถุประสงค์: แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาผลกระทบของการใช้สมาร์ทโฟนต่อสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวของพนักงานบริษัทเอกชน</p> <p>แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 6 ส่วน ดังต่อไปนี้</p> <p>ส่วนที่ 1 คำถามคัดกรองผู้ตอบแบบสอบถามงานวิจัย</p> <p>ส่วนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม</p> <p>ส่วนที่ 3 ข้อมูลระดับของการรบกวนจากสมาร์ทโฟน : การรบกวนจากเรื่องงานต่อชีวิตส่วนตัว</p> <p>ส่วนที่ 4 ข้อมูลระดับของการรบกวนจากสมาร์ทโฟน : การรบกวนจากเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน</p> <p>ส่วนที่ 5 สมดุลชีวิตส่วนตัวและงาน</p> <p>นิยามคำศัพท์</p> <p>1. โทรศัพท์มือถือแบบสมาร์ทโฟน (Smart Phone) คือ โทรศัพท์มือถือที่มีระบบปฏิบัติการ เช่น Android, iOS (iPhone), Windows Mobile, เป็นต้น สามารถติดตั้ง แอปพลิเคชัน (นอกเหนือจากแอปพลิเคชันพื้นฐานที่อยู่ในเครื่อง) ส่วนใหญ่เป็นพิมพ์จะอยู่ในรูปแบบปุ่มสัมผัสหน้าจอ (touch screen keyboard)</p> <p>2. ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work Life Balance) หมายถึง ความสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัวที่บุคคลสามารถบรรลุได้ ซึ่งบุคคลนั้นสามารถรับรู้ความพึงพอใจและความสำเร็จในการทำงาน และในเวลาเดียวกันนั้นสามารถพบความสุขและความพึงพอใจในการใช้ชีวิตส่วนตัวได้ ตามลำดับความสำคัญของตนเอง</p> <p>3. การใช้สมาร์ทโฟนในการทำงานขณะเวลาส่วนตัว หมายถึง การทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับงานผ่านทางสมาร์ทโฟน เช่น การตอบอีเมลหรือโทรศัพท์ที่เกี่ยวกับงาน การสื่อสารกับเพื่อนร่วมงาน ลูกค้า หรือนายจ้างเกี่ยวกับเรื่องงานในเวลาที่ไม่ได้มอบหมายให้ทำงาน เช่น หลังเวลาทำงาน วันหยุดหรือวันหยุดราชการ ซึ่งส่งผลให้ความต้องการและความคาดหวังในส่วนของผู้ที่ส่วนตัวถูกละเลยหรือถูกละเมิด</p>

4. การใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัวขณะทำงาน

หมายถึง การทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายส่วนตัวผ่านสมาร์ทโฟน เช่น การช้อปปิ้งออนไลน์และกิจกรรมที่เกี่ยวกับความบันเทิง เช่น การดูหนัง ในเวลาทำงานหรือเวลาที่มอบหมายให้ทำงาน ซึ่งทำให้เกิดการละเมิดในความรับผิดชอบในงานและส่งผลให้การทำงานไม่มีประสิทธิภาพ

หากท่านยินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยการตอบแบบสอบถามและให้ความยินยอมในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ใน

ผู้เข้าร่วมวิจัยขอยืนยันว่า สมัครงใจยินยอมเข้าร่วม โครงการวิจัยนี้และให้ความยินยอมในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ส่วนที่ 1: คำถามคัดกรองผู้ตอบแบบสอบถามงานวิจัย

คำชี้แจงของผู้ตอบแบบสอบถาม : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่เป็นคำตอบตรงกับความเป็นจริง

1. ท่านใช้สมาร์ทโฟนใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

2. ท่านเป็นพนักงานบริษัทเอกชนใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

3. ท่านทำงานอยู่ในเขตพื้นที่กรุงเทพและปริมณฑล (นครปฐม นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ และสมุทรสาคร)ใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

ส่วนที่ 2: ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจงของผู้ตอบแบบสอบถาม : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่เป็นคำตอบตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

ชาย

หญิง

เพศทางเลือก

2. อายุ

18-24 ปี

24-29 ปี

30-34 ปี

35-39 ปี

40-44 ปี

45-49 ปี

50 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

- ต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี ปริญญาโท
 สูงกว่าปริญญาโท

4. ประสบการณ์การทำงาน

- น้อยกว่า 1 ปี 1-5 ปี 6-10 ปี
 10-15 ปี 16-20 ปี 20 ปีขึ้นไป

5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

- ต่ำกว่า 20,000 บาท 20,001-40,000 40,001-60,000
 60,001-80,000 80,001-100,000 บาท มากกว่า 100,001 ขึ้นไป

6. กลุ่มอุตสาหกรรม

- ธุรกิจการเกษตร ธุรกิจการท่องเที่ยวและนันทนาการ
 ธุรกิจการแพทย์ ธุรกิจขนส่งและโลจิสติกส์
 ธุรกิจของใช้ส่วนตัวและเวชภัณฑ์ ธุรกิจแฟชั่น
 ธุรกิจเครื่องใช้ในครัวเรือน ธุรกิจเงินทุนและหลักทรัพย์
 ธุรกิจวัสดุก่อสร้าง ธุรกิจเหมืองแร่
 ธุรกิจประกันภัยและประกันชีวิต ธุรกิจพาณิชย์
 ธุรกิจสื่อและสิ่งพิมพ์ ธุรกิจปิโตรเลียมและเคมีภัณฑ์
 ธุรกิจยานยนต์ ธุรกิจอาหารและเครื่องดื่ม
 ธุรกิจพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ธุรกิจเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
 ธุรกิจพลังงานและสาธารณูปโภค ธุรกิจวัสดุอุตสาหกรรมและเครื่องจักร

ส่วนที่ 3 ข้อมูลระดับของการรुक้าของสมาร์ตโฟน : การรुक้าจากเรื่องงานต่อชีวิตส่วนตัว						
คำชี้แจงของผู้ตอบแบบสอบถาม : กรุณาทำเครื่องหมาย <input checked="" type="checkbox"/> ลงใน <input type="checkbox"/> ที่ตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด						
ข้อ	คำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)	เห็นด้วย (4)	ปานกลาง (3)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)
1	เมื่ออยู่ในช่วงเวลาส่วนตัว ฉันสามารถควบคุมการใช้สมาร์ตโฟนของตัวเองเกี่ยวกับเรื่องงานได้					
2	ในช่วงเวลาส่วนตัว ฉันรู้สึกพึงพอใจกับปริมาณการใช้สมาร์ตโฟนของตัวเองเกี่ยวกับเรื่องงาน					
3	ในช่วงเวลาส่วนตัว ฉันไม่รู้สึกว่าถูกรบกวนในการใช้สมาร์ตโฟนเกี่ยวกับเรื่องงาน					
4	ฉันรู้สึกว่า การใช้สมาร์ตโฟนเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน					
5	ฉันรู้สึกว่า การใช้สมาร์ตโฟนเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวนั้นมีประโยชน์แก่ทุกด้านของชีวิตของฉัน					
6	สมาร์ตโฟนช่วยให้เรื่องชีวิตทำงานง่ายขึ้น					
7	ฉันรู้สึกว่า การใช้สมาร์ตโฟนสำหรับเรื่องงานนั้นรुक้าชีวิตส่วนตัว					
8	ฉันรู้สึกว่า การใช้สมาร์ตโฟนสำหรับเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวนั้นน่ายินดีอย่างท่วมท้น					
9	เวลาส่วนตัวของฉันมักถูกรบกวนเป็นประจำด้วยเรื่องงานเพราะสมาร์ตโฟน					
10	การใช้สมาร์ตโฟนสำหรับเรื่องงานทำให้ฉันรู้สึกยินดีอย่างท่วมท้น					
11	ฉันมักจะใช้สมาร์ตโฟนเกี่ยวกับเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว					
12	ฉันหวังว่าสมาร์ตโฟนจะไม่ถูกใช้ในเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว					

ข้อ	คำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)	เห็นด้วย (4)	ปานกลาง (3)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)
13	ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ทโฟนสำหรับงานในเวลาส่วนตัวนั้นแทรกแซงชีวิตส่วนตัวของฉัน					
14	การแจ้งเตือนเรื่องงานบนสมาร์ทโฟนนั้นรบกวนกิจกรรมสำคัญในชีวิตส่วนตัวของฉัน					

ส่วนที่ 4 ข้อมูลระดับของการรบกวนของสมาร์ทโฟน : การรบกวนจากชีวิตส่วนตัวต่อเรื่องงาน						
คำชี้แจงของผู้ตอบแบบสอบถาม : กรุณาทำเครื่องหมาย <input checked="" type="checkbox"/> ลงใน <input type="checkbox"/> ที่ตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด						
ข้อ	คำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)	เห็นด้วย (4)	ปานกลาง (3)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)
15	เมื่ออยู่ในช่วงเวลาทำงาน ฉันสามารถควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนของตัวเองเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวได้					
16	ในช่วงเวลาทำงาน ฉันรู้สึกพึงพอใจกับปริมาณการใช้สมาร์ทโฟนของตัวเองเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัว					
17	ในช่วงเวลาทำงาน ฉันไม่รู้สึกว่าถูกรบกวนในการใช้สมาร์ทโฟนเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัว					
18	ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาทำงานนั้นลดประสิทธิภาพในการทำงานของฉัน					
19	ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาทำงานนั้นมีประโยชน์แก่ทุกด้านของชีวิตของฉัน					
20	สมาร์ทโฟนช่วยให้เรื่องชีวิตส่วนตัวง่ายขึ้น					
21	ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ทโฟนสำหรับเรื่องส่วนตัวนั้นรบกวนการทำงานของฉัน					

ข้อ	คำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)	เห็นด้วย (4)	ปานกลาง (3)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)
22	ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ทโฟนสำหรับเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาทำงานนั้นน่าอึดใจอย่างท่วมท้น					
23	เวลาทำงานของฉันมักถูกรบกวนเป็นประจำด้วยเรื่องส่วนตัวเพราะสมาร์ทโฟน					
24	การใช้สมาร์ทโฟนสำหรับชีวิตส่วนตัวนั้นทำให้ฉันรู้สึกอึดใจอย่างท่วมท้น					
25	ฉันมักจะใช้สมาร์ทโฟนเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน					
26	ฉันหวังว่าสมาร์ทโฟนจะไม่ถูกใช้ในเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน					
27	ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ทโฟนสำหรับเรื่องส่วนตัวในเวลางานนั้นแทรกแซงการทำงานของฉัน					
28	การแจ้งเตือนเรื่องส่วนตัวบนสมาร์ทโฟนนั้นรบกวนกิจกรรมสำคัญในการทำงานของฉัน					

ส่วนที่ 6 สมดุลชีวิตส่วนตัวและงาน						
คำชี้แจงของผู้ตอบแบบสอบถาม : กรุณาทำเครื่องหมาย <input checked="" type="checkbox"/> ลงใน <input type="checkbox"/> ที่ตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด						
ข้อ	คำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)	เห็นด้วย (4)	ปานกลาง (3)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)
29	เป็นเรื่องง่ายที่ฉันจะรักษาสมดุลระหว่างเรื่องงานและเรื่องส่วนตัว					
30	ฉันมีเวลาเพียงพอที่จะออกจากเรื่องงานเพื่อรักษาสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวและครอบครัว					
31	เมื่อฉันลาหยุดพักผ่อน ฉันสามารถแยกตัวเองจากงานและเพลิดเพลินไปกับวันหยุดได้					

ข้อ	คำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)	เห็นด้วย (4)	ปานกลาง (3)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)
32	โดยรวมแล้ว ฉันรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จในการรักษาสมดุลชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว					
33	ฉันไม่รู้สึกเบื่อหรือเหนื่อยบ่อยเมื่อฉันกลับบ้านหลังจากการทำงาน เนื่องจากความกดดันและปัญหาในการทำงาน					



ภาคผนวก ข

แบบประเมินดัชนีความเที่ยงตรงของเนื้อหาของแบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษาวิจัย (Content Validity Index: CVI)

หัวข้องานวิจัย: การศึกษาผลกระทบของการใช้สมาร์ทโฟนต่อสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวของคนวัยทำงาน

ชื่อผู้วิจัย: สมัชชา วังกะพันธ์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการจัดการธุรกิจ วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล

วัตถุประสงค์: 1. เพื่อศึกษาว่าการใช้สมาร์ทโฟนเกี่ยวกับเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกับสมดุลระหว่างงานและชีวิตในคนวัยทำงานหรือไม่ 2. เพื่อศึกษาว่าการใช้สมาร์ทโฟนเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาเวลางานมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกับสมดุลระหว่างงานและชีวิตในคนวัยทำงานหรือไม่

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย: ทำให้เข้าใจพฤติกรรมของคนวัยทำงานในใช้สมาร์ทโฟนในชีวิตประจำวัน และทราบผลกระทบที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมเหล่านี้ต่อสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัว รวมทั้งอาจเป็นฐานข้อมูลที่มีความหลากหลายและเป็นประโยชน์สำหรับการศึกษาเพิ่มเติมในอนาคต และสามารถนำไปใช้เพื่อให้องค์กรสามารถดำเนินนโยบายที่เหมาะสมให้กับพนักงานในองค์กร เพื่อให้พนักงานเกิดสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน

หลักเกณฑ์การให้คะแนนค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา (Content Validity Index: CVI)

ระดับที่ 4 คะแนน	หมายถึง	สอดคล้องอย่างยิ่ง
ระดับที่ 3 คะแนน	หมายถึง	สอดคล้องมาก
ระดับที่ 2 คะแนน	หมายถึง	ไม่สอดคล้อง
ระดับที่ 1 คะแนน	หมายถึง	ไม่สอดคล้องอย่างยิ่ง

ข้อ	ข้อความ	คะแนน CVI จากผู้เชี่ยวชาญ			CVI
		ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	
ข้อมูลระดับของการรุกร้าของสมาร์ทโฟน : การรุกร้าจากงานต่อชีวิตส่วนตัว					
1	เมื่ออยู่ในช่วงเวลาส่วนตัว ฉันสามารถควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนของตัวเองเกี่ยวกับเรื่องงานได้	4	4	4	1
2	ในช่วงเวลาส่วนตัว ฉันรู้สึกพึงพอใจกับปริมาณการใช้สมาร์ทโฟนของตัวเองเกี่ยวกับเรื่องงาน	4	4	4	1
3	ในช่วงเวลาส่วนตัว ฉันไม่รู้สึกว่าถูกรบกวนในการใช้สมาร์ทโฟนเกี่ยวกับเรื่องงาน	4	4	4	1
4	ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน	4	3	4	1
5	ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวนั้น มีประโยชน์แก่ทุกด้านของชีวิตของฉัน	4	3	4	1
6	สมาร์ทโฟนช่วยให้เรื่องชีวิตทำงานง่ายขึ้น	4	2	4	0
7	ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ทโฟนสำหรับเรื่องงานนั้นรุกร้าชีวิตส่วนตัว	4	4	4	1
8	ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ทโฟนสำหรับเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวนั้นน่าอึดใจอย่างท่วมท้น	4	3	4	1
9	เวลาส่วนตัวของฉันมักถูกรบกวนเป็นประจำด้วยเรื่องงานเพราะสมาร์ทโฟน	4	4	4	1
10	การใช้สมาร์ทโฟนสำหรับเรื่องงานทำให้ฉันรู้สึกอึดใจอย่างท่วมท้น	4	2	4	0
11	ฉันมักจะใช้สมาร์ทโฟนเกี่ยวกับเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว	4	3	4	1
12	ฉันหวังว่าสมาร์ทโฟนจะไม่ถูกใช้ในเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว	4	4	4	1
13	ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ทโฟนสำหรับงานในเวลาส่วนตัวนั้น แทรกแซงชีวิตส่วนตัวของฉัน	4	3	4	1
14	การแจ้งเตือนเรื่องงานบนสมาร์ทโฟนนั้นรบกวนกิจกรรมสำคัญในชีวิตส่วนตัวของฉัน	4	4	4	1
ข้อมูลระดับของการรุกร้าของสมาร์ทโฟน : การรุกร้าจากชีวิตส่วนตัวต่อเรื่องงาน					
15	เมื่ออยู่ในช่วงเวลาทำงาน ฉันสามารถควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนของตัวเองเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวได้	4	4	4	1
16	ในช่วงเวลาทำงาน ฉันรู้สึกพึงพอใจกับปริมาณการใช้สมาร์ทโฟนของตัวเองเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัว	4	4	4	1
17	ในช่วงเวลาทำงาน ฉันไม่รู้สึกว่าถูกรบกวนในการใช้สมาร์ทโฟนเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัว	4	4	4	1

ข้อมูลระดับของการรุกรานของสมาร์ทโฟน : การรุกรานจากชีวิตส่วนตัวต่อเรื่องงาน (ต่อ)					
18	ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาทำงานนั้นลดประสิทธิภาพในการทำงานของฉัน	4	3	4	1
19	ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ทโฟนเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาทำงานนั้นมีประโยชน์แก่ทุกด้านของชีวิตของฉัน	4	3	4	1
20	สมาร์ทโฟนช่วยให้เรื่องชีวิตส่วนตัวง่ายขึ้น	4	2	4	0
21	ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ทโฟนสำหรับเรื่องส่วนตัวนั้นรบกวนการทำงานของฉัน	4	4	4	1
22	ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ทโฟนสำหรับเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาทำงานนั้นน่าอึดใจอย่างท่วมท้น	4	3	4	1
23	เวลาทำงานของฉันมักถูกรบกวนเป็นประจำด้วยเรื่องส่วนตัวเพราะสมาร์ทโฟน	4	4	4	1
24	การใช้สมาร์ทโฟนสำหรับชีวิตส่วนตัวนั้นทำให้ฉันรู้สึกอึดใจอย่างท่วมท้น	4	2	4	0
25	ฉันมักจะใช้สมาร์ทโฟนเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน	4	3	4	1
26	ฉันหวังว่าสมาร์ทโฟนจะไม่ถูกใช้ในเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน	4	4	4	1
27	ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ทโฟนสำหรับเรื่องส่วนตัวในเวลางานนั้นแทรกแซงการทำงานของฉัน	4	3	4	1
28	การแจ้งเตือนเรื่องส่วนตัวบนสมาร์ทโฟนนั้นรบกวนกิจกรรมสำคัญในการทำงานของฉัน	4	4	4	1
สมดุลชีวิตส่วนตัวและงาน					
29	เป็นเรื่องง่ายที่ฉันจะรักษาสมดุลระหว่างเรื่องงานและเรื่องส่วนตัว	4	4	4	1
30	ฉันมีเวลาเพียงพอที่จะออกจากเรื่องงานเพื่อรักษาสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวและครอบครัว	4	4	4	1
31	เมื่อฉันลาหยุดพักผ่อน ฉันสามารถแยกตัวเองจากงานและเพลิดเพลินไปกับวันหยุดได้	4	4	4	1
32	โดยรวมแล้ว ฉันรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จในการรักษาสมดุลชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว	4	4	4	1
33	ฉันไม่รู้สึกรบกวนหรือเหนื่อยบ่อยเมื่อฉันกลับบ้านหลังจากการทำงานเนื่องจากความกดดันและปัญหาในการทำงาน	4	2	4	0

ค่าดัชนีความเที่ยงตรงของเนื้อหาใช้ในการพิจารณาความสอดคล้องของแบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษาวิจัย เพื่อประเมินความชัดเจนด้านภาษาที่ใช้ความสอดคล้องตามหัวข้อที่ต้องการ

ศึกษาวิจัย โดยค่าดัชนีความเที่ยงตรงของเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยที่ยอมรับได้ คือ 0.80 โดยสามารถคำนวณจากสูตรดังต่อไปนี้ (จรรยา สุวรรณบำรุง, 2563)

$$CVI = \frac{\text{จำนวนคำถามที่ผู้เชี่ยวชาญให้คะแนน 3 และ 4 คน}}{\text{จำนวนคำถามทั้งหมด}}$$

เมื่อพิจารณาจากการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน จะได้ว่า

$$CVI = \frac{28}{33} = 0.848$$

จากการคำนวณจากสมการข้างต้นจะได้ค่า $CVI = 0.848$ โดยคำถามที่ผู้เชี่ยวชาญให้ 2 คือคำถามข้อ 6, 10, 20, 24 และ 33 ซึ่งค่า CVI ของแบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีค่ามากกว่าค่าที่สามารถยอมรับได้ที่ 0.8 จึงสรุปได้ว่าแบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีความเที่ยงตรงของเนื้อหาและสอดคล้องกับหัวข้อที่ต้องการจะศึกษาวิจัย

ภาคผนวก ค

แบบประเมินดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

(Item Objective Congruence: IOC)

หัวข้องานวิจัย: การศึกษาผลกระทบของการใช้สมาร์ทโฟนต่อสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวของคนวัยทำงาน

ชื่อผู้วิจัย: สมัชญา วังกะพันธ์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการจัดการธุรกิจ วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล

วัตถุประสงค์: 1. เพื่อศึกษาว่าการใช้สมาร์ทโฟนเกี่ยวกับเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกับสมดุลระหว่างงานและชีวิตในคนวัยทำงานหรือไม่ 2. เพื่อศึกษาว่าการใช้สมาร์ทโฟนเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาเวลางานมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกับสมดุลระหว่างงานและชีวิตในคนวัยทำงานหรือไม่

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย: ทำให้เข้าใจพฤติกรรมของคนวัยทำงานในใช้สมาร์ทโฟนในชีวิตประจำวัน และทราบผลกระทบที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมเหล่านี้ต่อสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัว รวมทั้งอาจเป็นฐานข้อมูลที่มีความหลากหลายและเป็นประโยชน์สำหรับการศึกษาเพิ่มเติมในอนาคต และสามารถนำไปใช้เพื่อให้องค์กรสามารถดำเนินนโยบายที่เหมาะสมให้กับพนักงานในองค์กร เพื่อให้พนักงานเกิดสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน

หลักเกณฑ์การให้คะแนนค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษาวิจัย (Item Objective Congruence: IOC)

ให้ 1 คะแนน หมายถึง	ท่านแน่ใจว่าข้อคำถามมีเนื้อหาที่สอดคล้องกับตัวแปรและวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัย
ให้ 0 คะแนน หมายถึง	ท่านไม่แน่ใจว่าข้อความมีเนื้อหาที่สอดคล้องกับตัวแปรและวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัย
ให้ -1 คะแนน หมายถึง	ท่านแน่ใจว่าข้อคำถามมีเนื้อหาที่ไม่สอดคล้องกับตัวแปรและวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัย

ข้อ	ข้อความ	คะแนน IOC จากผู้เชี่ยวชาญ			IOC
		ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	
ข้อมูลระดับของการรุกรานของสมาร์ทโฟน : การรุกรานจากงานต่อชีวิตส่วนตัว					
1	เมื่ออยู่ในช่วงเวลาส่วนตัว ฉันสามารถควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนของตัวเองเกี่ยวกับเรื่องงานได้	1	1	1	1
2	ในช่วงเวลาส่วนตัว ฉันรู้สึกพึงพอใจกับปริมาณการใช้สมาร์ทโฟนของตัวเองเกี่ยวกับเรื่องงาน	1	1	1	1
3	ในช่วงเวลาส่วนตัว ฉันไม่รู้สึกว่าถูกรบกวนในการใช้สมาร์ทโฟนเกี่ยวกับเรื่องงาน	1	1	1	1
4	ฉันรู้สึกว่า การใช้สมาร์ทโฟนเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน	1	1	1	1
5	ฉันรู้สึกว่า การใช้สมาร์ทโฟนเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวนั้นมีประโยชน์แก่ทุกด้านของชีวิตของฉัน	1	1	1	1
6	สมาร์ทโฟนช่วยให้เรื่องชีวิตทำงานง่ายขึ้น	1	0	1	0.7
7	ฉันรู้สึกว่า การใช้สมาร์ทโฟนสำหรับเรื่องงานนั้นรุกรานชีวิตส่วนตัว	1	1	1	1
8	ฉันรู้สึกว่า การใช้สมาร์ทโฟนสำหรับเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัวนั้นน่ายินดีอย่างท่วมท้น	1	1	1	1
9	เวลาส่วนตัวของฉันมักถูกรบกวนเป็นประจำด้วยเรื่องงานเพราะสมาร์ทโฟน	1	1	1	1
10	การใช้สมาร์ทโฟนสำหรับเรื่องงานทำให้ฉันรู้สึกอึดอัดอย่างท่วมท้น	1	0	1	0.7
11	ฉันมักจะใช้สมาร์ทโฟนเกี่ยวกับเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว	1	1	1	1
12	ฉันหวังว่าสมาร์ทโฟนจะไม่ถูกใช้ในเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว	1	1	1	1
13	ฉันรู้สึกว่า การใช้สมาร์ทโฟนสำหรับงานในเวลาส่วนตัวนั้นแทรกแซงชีวิตส่วนตัวของฉัน	1	1	1	1
14	การแจ้งเตือนเรื่องงานบนสมาร์ทโฟนนั้นรบกวนกิจกรรมสำคัญในชีวิตส่วนตัวของฉัน	1	1	1	1
ข้อมูลระดับของการรุกรานของสมาร์ทโฟน : การรุกรานจากชีวิตส่วนตัวต่อเรื่องงาน					
15	เมื่ออยู่ในช่วงเวลาทำงาน ฉันสามารถควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนของตัวเองเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวได้	1	1	1	1
16	ในช่วงเวลาทำงาน ฉันรู้สึกพึงพอใจกับปริมาณการใช้สมาร์ทโฟนของตัวเองเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัว	1	1	1	1
17	ในช่วงเวลาทำงาน ฉันไม่รู้สึกว่าถูกรบกวนในการใช้สมาร์ทโฟนเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัว	1	1	1	1

ข้อมูลระดับของการรुक้าของสมาร์ตโฟน : การรูก้าจากชีวิตส่วนตัวต่อเรื่องงาน (ต่อ)					
18	ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ตโฟนเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาทำงานนั้นลดประสิทธิภาพในการทำงานของฉัน	1	1	1	1
19	ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ตโฟนเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาทำงานนั้นมีประโยชน์แก่ทุกด้านของชีวิตของฉัน	1	1	1	1
20	สมาร์ตโฟนช่วยให้เรื่องชีวิตส่วนตัวง่ายขึ้น	1	1	1	1
21	ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ตโฟนสำหรับเรื่องส่วนตัวนั้นรูก้าการทำงานของฉัน	1	1	1	1
22	ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ตโฟนสำหรับเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาทำงานนั้นน่าอึดใจอย่างท่วมท้น	1	1	1	1
23	เวลาทำงานของฉันมักถูกรบกวนเป็นประจำด้วยเรื่องส่วนตัวเพราะสมาร์ตโฟน	1	1	1	1
24	การใช้สมาร์ตโฟนสำหรับชีวิตส่วนตัวนั้นทำให้ฉันรู้สึกอึดใจอย่างท่วมท้น	1	0	1	0.7
25	ฉันมักจะใช้สมาร์ตโฟนเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน	1	1	1	1
26	ฉันหวังว่าสมาร์ตโฟนจะไม่ถูกใช้ในเรื่องส่วนตัวในช่วงเวลาทำงาน	1	1	1	1
27	ฉันรู้สึกว่าการใช้สมาร์ตโฟนสำหรับเรื่องส่วนตัวในเวลางานนั้นแทรกแซงการทำงานของฉัน	1	1	1	1
28	การแจ้งเตือนเรื่องส่วนตัวบนสมาร์ตโฟนนั้นรบกวนกิจกรรมสำคัญในการทำงานของฉัน	1	1	1	1
สมดุลชีวิตส่วนตัวและงาน					
29	เป็นเรื่องง่ายที่ฉันจะรักษาสมดุลระหว่างเรื่องงานและเรื่องส่วนตัว	1	1	1	1
30	ฉันมีเวลาเพียงที่จะออกจากเรื่องงานเพื่อรักษาสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวและครอบครัว	1	1	1	1
31	เมื่อฉันลาหยุดพักผ่อน ฉันสามารถแยกตัวเองจากงานและเพลิดเพลินไปกับวันหยุดได้	1	1	1	1
32	โดยรวมแล้ว ฉันรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จในการรักษาสมดุลชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว	1	1	1	1
33	ฉันไม่รู้สึกรีบหรือเหนื่อยบ่อยเมื่อฉันกลับบ้านหลังจากการทำงาน เนื่องจากความกดดันและปัญหาในการทำงาน	1	1	1	1

การวัดค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาสามารถทำได้โดยให้ผู้เชี่ยวชาญทางการประเมินเนื้อหาของแบบสอบถาม เพื่อประเมินข้อคำถามที่ใช้ว่ามีความสอดคล้องกับหัวข้อของการศึกษาวิจัยหรือไม่ โดยมีสูตรการคำนวณดังนี้ (ชานินทร์ ศิลป์จารุ, 2563)

$$IOC = \frac{\sum R}{n}$$

เมื่อ	IOC	คือ	ค่าดัชนีความสอดคล้อง
	$\sum R$	คือ	ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
	N	คือ	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ซึ่งหลักเกณฑ์ในการตัดสินความสอดคล้องระหว่างคำถามกับวัตถุประสงค์ มีดังนี้

ถ้า $IOC > 0.5$ ถือว่าแบบสอบถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

ถ้า $IOC \leq 0.5$ ถือว่าแบบสอบถามไม่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

โดยจากการประเมินความสอดคล้องของเนื้อหาของแบบสอบถามโดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน สามารถสรุปได้จากแบบสอบถามทั้ง 3 ข้อ มีจำนวนคำถาม 30 ข้อ ที่ได้ค่า $IOC = 1$ และมีคำถามจำนวน 3 ข้อ ที่ได้ค่า $IOC = 0.667$ ได้แก่คำถามข้อ 6, 10 และ 24 ซึ่งเป็นข้อที่มีผู้เชี่ยวชาญ 1 ท่าน ให้ 0 คะแนน หรือก็คือไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีเนื้อหาที่สอดคล้องกับตัวแปรและวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัย แต่เมื่อพิจารณาที่ค่า IOC ของแบบสอบถามทั้ง 33 ข้อ ถือว่าแบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษาวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย เนื่องจากแบบสอบถามทุกข้อมีค่า IOC มากกว่า 0.5

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ทำการประเมินแบบสอบถาม

ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 1 รศ.ดร.พลิสา รุ่งเรือง (อาจารย์วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล)

ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 2 อาจารย์ ทรายุทธ์ ทัดศรี (อาจารย์พิเศษภายนอกด้านการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยเชิงปริมาณ)

ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 3 คุณสมคิด เต็มชนมงคล (ประธานกรรมการบริษัท ธนคุณ จำกัด)

ภาคผนวก ง
เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัย

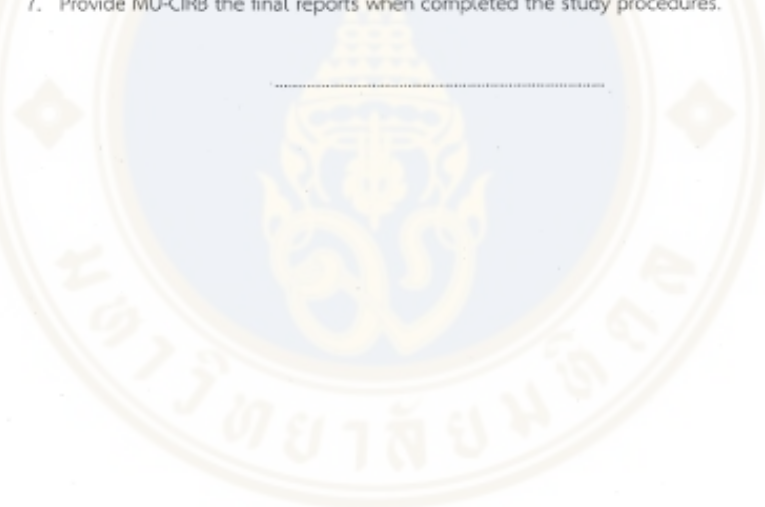
	COE No. MU-CIRB 2024/126.0409
<p>Mahidol University Central Institutional Review Board (MU-CIRB) <i>Certificate of Exemption</i></p>	
<p>Protocol No.: MU-CIRB 2024/307.2307 Title of Project: A Study of Impact of Smartphone toward the Work Life Balance of Working Age People The criteria of Exemption: Research involving the use of survey procedures:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recorded information CANNOT readily identify the subject (directly or indirectly/linked) OR - Any disclosure of responses outside of the research would NOT place subject at risk (criminal, civil liability, financial, employability, educational advancement, reputation) 	
<p>Approval Includes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Principal Investigator: Miss Samatchaya Wangkapan Affiliation: College of Management, Mahidol University Research Site: College of Management, Mahidol University 2) Submission Form Version Date 23 August 2024 3) Protocol Version Date 27 August 2024 4) Self-Administered Questionnaire Participant Information Sheet Version Date 23 August 2024 5) Questionnaire Version Date 27 August 2024 	
<p>MU-CIRB is in full compliance with International Guidelines for Human Research Protection such as Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guidelines and the International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP)</p>	
<p><i>Date of Approval: 4 September 2024</i></p>	
<p>Signature of Chairperson:</p>	 (Associate Professor Dr. Penchan Pradubmook Sherer) MU-CIRB Chair
<hr/> <p><small>* See list of Co-Investigators at the back page</small></p>	
<p><small>Page 1 of 2</small></p>	

List of Co – Investigators

1. Asst. Prof. Kittichai Rajchamaha, Ph.D

All MU-CIRB Approved Investigators must comply with the Following:

1. Conduct the research according to the approved protocol.
2. Conduct the informed consent process without coercion or undue influence, and provide the potential subjects sufficient time to consider whether or not to participate.
3. Use only the Consent Form bearing the MU-CIRB Approval stamp.
4. Obtain approval of any changes in research activity before commencing and informed research participants about the changes for their consideration in pursuing the research.
5. Timely report of serious adverse events to MU-CIRB and any new information that may adversely affect the safety of the subjects or the conduct of the trial.
6. Provide MU-CIRB the progress reports at least annually as requested.
7. Provide MU-CIRB the final reports when completed the study procedures.



MU-CIRB Address: Office of the President, Mahidol University, 4th Floor, Room Number 411

999 Phuttamonthon 4 Road, Salaya, Nakhonpathom 73170, Thailand

Tel: 66 (0) 2849 6224, 6225 Fax: 66 (0) 2849 6224

E-mail: mucirb@gmail.com

Website: <http://www.sp.mahidol.ac.th>