หนังสือพิมพ์
ประกาศ365
ราคา 10 บาท
ฉบับที่ 3145 วันที่ 26 พฤศจิกายน 2569 ใบอนุญาตพิมพ์เลขที่ สสช95/2560 ISSN 2586-9299

ทำงานไป ตอบแชตไป กระทบงานแค่ไหน? ชวนเข้าใจผลของการแจ้งเตือนต่อ ‘สมาธิ’ พร้อม 4 วิธีจัดการแชตระหว่างวันให้โฟกัสได้ต่อเนื่องขึ้น

ตอบแชตงานทั้งวัน ทำไมสมาธิหลุดง่าย? เข้าใจผลกระทบของการแจ้งเตือน พร้อมเทคนิคจัดการข้อความให้ทำงานต่อเนื่องขึ้น สำหรับคนทำงานออฟฟิศ การตอบแชตกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็น LINE, Microsoft Teams, Slack หรืออีเมล ที่มีข้อความเข้ามาตลอดทั้งวัน ทั้งเรื่องที่ต้องตอบทันที เรื่องที่รอได้ หรือบางทีแค่เป็นการแจ้งให้รับทราบ แต่ทุกครั้งที่มีข้อความเข้ามา ก็อาจทำให้ต้องหยุดสิ่งที่ทำอยู่ชั่วคราว เพื่ออ่านข้อความ ตอบกลับ และกลับมาทำงานเดิมต่อ แม้ว่าการสื่อสารผ่านแชตจะมีประโยชน์ แต่การสลับไปมาระหว่างงานหลักกับข้อความจำนวนมาก ก็อาจส่งผลต่อสมาธิและความเหนื่อยล้าโดยไม่รู้ตัว โดยเฉพาะงานที่ต้องใช้ความคิด วิเคราะห์ข้อมูล หรือความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งต้องอาศัยสมาธิต่อเนื่อง จึงอยากชวนมาทำความเข้าใจว่าการตอบแชตระหว่างวันส่งผลต่อการทำงานอย่างไร พร้อม 4 วิธีจัดการข้อความที่นำไปปรับใช้ได้

งานเดินหน้าได้ แต่ทำไมถึงเหนื่อยกว่าเดิม?

รายงาน State of the Workplace 2026 ของ ActivTrak ซึ่งวิเคราะห์พนักงานกว่า 1,000 องค์กร ระหว่างปี 2023–2025 พบว่า

– พนักงานทำงานอย่างมีสมาธิต่อเนื่องลดลง 9% จากปี 2023 โดยในปี 2025 พนักงานมีสมาธิเฉลี่ยเพียง 13 นาที 7 วินาที ก่อนเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่น

– ใช้เวลาทำงานร่วมกับผู้อื่นผ่านเครื่องมือดิจิทัลมากขึ้น 34% เมื่อเทียบกับปี 2023 เช่น การประชุมออนไลน์ การส่งข้อความ และการประสานงาน

– ทำงานแบบสลับไปมาเพิ่มขึ้น 12% เมื่อเทียบกับปี 2023 สะท้อนว่าการทำงานในแต่ละวันมีการเปลี่ยนจากกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกกิจกรรมหนึ่งมากขึ้น

แค่หยุดตอบแชตไม่กี่นาที ทำไมถึงกระทบสมาธิ? แนวคิด Attention Residue อธิบายว่า เมื่อคนทำงานต้องเปลี่ยนจากงานหนึ่งไปทำอีกงานหนึ่ง โดยเฉพาะในขณะที่งานแรกยังไม่เสร็จ ความสนใจบางส่วนอาจยังคงอยู่กับงานเดิม ส่งผลให้ไม่สามารถจดจ่อกับงานใหม่ได้อย่างเต็มที่ ตัวอย่างเช่น ระหว่างกำลังวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทำรายงาน มีข้อความจากเพื่อนร่วมงานเข้ามาขอให้ตรวจเอกสารอีกชิ้นหนึ่ง เมื่อตอบกลับเสร็จแล้วและกลับมาทำรายงานต่อ ก็อาจต้องเสียเวลาทบทวนว่าก่อนหน้านี้กำลังวิเคราะห์ประเด็นไหน หรือวางแผนจะเขียนอะไรต่อ กระบวนการกลับเข้าสู่งานเดิมนี้เรียกว่า Resumption Lag หรือช่วงเวลาที่ต้องใช้เพื่อกลับมาจัดการงานเดิมหลังถูกขัดจังหวะ แม้ว่าการตอบข้อความจะใช้เวลาเพียงไม่นาน โดยการศึกษาจากมหาวิทยาลัย California พบว่าต้องใช้เวลากว่า 23 นาที 15 วินาที ถึงจะกลับไปมีสมาธิในระดับเดิมได้หลังถูกขัดจังหวะ

4 วิธีจัดการแชตระหว่างวัน ให้ทำงานได้ต่อเนื่องขึ้น

1. กำหนดช่วงเวลาตรวจแชต แทนการเปิดอ่านทุกครั้งที่มีข้อความ
2. แยกข้อความเร่งด่วนกับข้อความทั่วไป ก่อนตัดสินใจตอบ
3. เขียนข้อความให้ครบตั้งแต่ครั้งแรก ลดการถามตอบหลายรอบ
4. จดว่าทำงานถึงไหน ก่อนหยุดไปตอบแชต

(ที่มา : MarketingOops!)

ประกาศเลิกบริษัท

บริษัท สเปช สเตชั่น จำกัด
ทะเบียนเลขที่ 0575566001781

ขอประกาศให้ทราบโดยทั่วกันว่าที่ประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ของ บริษัท สเปช สเตชั่น จำกัด ได้มีมติให้เลิกบริษัทฯ นี้ ตั้งแต่วันที่ 26 พฤศจิกายน 2569 เป็นต้นไป

จึงประกาศให้บรรดาลูกหนี้และเจ้าหนี้ทั้งหลายของบริษัทฯ นี้ ได้โปรดติดต่อชำระหนี้หรือยื่นคำทวงหนี้ต่อข้าพเจ้า ณ สำนักงานของผู้ชำระบัญชีเลขที่ 276/1 หมู่ที่ 7 ต.แม่สาย อ.แม่สาย จ.เชียงราย ภายในกำหนด 7 วัน นับแต่วันประกาศเป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 26 พฤศจิกายน 2569

(นาย ธนวิเชษฐ์ วงศ์สิรเจริญ)
ผู้ชำระบัญชี

ประกาศเลิกห้างหุ้นส่วนจำกัด

ห้างหุ้นส่วนจำกัด เดอะ รีแฮบ คลินิก แม่สาย
ทะเบียนเลขที่ 0573568000283

ขอประกาศให้ทราบโดยทั่วกันว่าที่ประชุมผู้เป็นหุ้นส่วน ของ ห้างหุ้นส่วนจำกัด เดอะ รีแฮบ คลินิก แม่สาย ได้ตกลงให้เลิกห้างหุ้นส่วนนี้ ตั้งแต่วันที่ 26 พฤศจิกายน 2569 เป็นต้นไป

จึงประกาศให้บรรดาลูกหนี้และเจ้าหนี้ทั้งหลายของห้างหุ้นส่วนฯ นี้ ได้โปรดติดต่อชำระหนี้หรือยื่นคำทวงหนี้ต่อข้าพเจ้า ณ สำนักงานของผู้ชำระบัญชีเลขที่ 617/6 หมู่ที่ 8 ต.แม่สาย อ.แม่สาย จ.เชียงราย ภายในกำหนด 7 วัน นับแต่วันประกาศเป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 26 พฤศจิกายน 2569

(นาย ศุโภค ใจประเสริฐ)
ผู้ชำระบัญชี

ประกาศลดทุน

บริษัท เก้าเน็กซ์สเกล จำกัด

ด้วยที่ประชุมผู้ถือหุ้นของ บริษัท เก้าเน็กซ์สเกล จำกัด ได้มีมติพิเศษเมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2569 ให้ลดทุนของบริษัทจากเดิม 1,000,000 บาท(หนึ่งล้านบาท) แบ่งออกเป็น 100,000 หุ้น(หนึ่งแสนหุ้น) มูลค่าหุ้นละ10 บาท(สิบบาท) ลงมาคงเหลือ 250,000 บาท(สองแสนห้าหมื่นบาท) แบ่งออกเป็น 25,000 หุ้น(สองหมื่นห้าพันหุ้น) มูลค่าหุ้นละ 10 บาท(สิบบาท)

ฉนั้น หากผู้ใดคัดค้านการลดทุนนี้ ก็ขอให้ยื่นคำคัดค้านต่อบริษัท ณ สำนักงานที่ตั้งอยู่ที่ 39 หมู่ที่ 2 ตำบลบางกรูด อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา 24140 เลขที่ผู้เสียภาษี 0245569003493 (สำนักงานใหญ่) ภายในกำหนด 30 วัน นับตั้งแต่วันประกาศเป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 26 พฤศจิกายน 2569

(นางสาว นัชชา เจริญพร)
กรรมการผู้มีอำนาจลงนาม

แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดแจ้งการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดแจ้งการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน สสช ๔๕ /๒๕๖๐

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า บริษัท ซัมเมอร์บี จำกัด โดย นางสาววรพรรณ เตชานุวัตร์
เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๘ ๐๐๖๖๙ ๙๓ ๖ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๕ ปี อาชีพ นักธุรกิจ
ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๔๖๗/๔ หมู่ที่ - ซอย - ถนน บางแวก
แขวง / ตำบล บางไผ่ เขต / อำเภอ บางแค จังหวัด กรุงเทพมหานคร
เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ Prakard365 ประกาศ365
มีวัตถุประสงค์ เพื่อเผยแพร่ข่าวสารข้อมูลเกี่ยวกับ ด้านเศรษฐกิจ ธุรกิจ บัญชี สังคม และลงประกาศ
ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย
ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น
ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน
ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ บริษัท ซัมเมอร์บี จำกัด
ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๔๖๗/๑ หมู่ที่ - ซอย -
ถนน บางแวก แขวง / ตำบล บางไผ่ เขต / อำเภอ บางแค จังหวัด กรุงเทพมหานคร
ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา บริษัท ซัมเมอร์บี จำกัด
ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๔๖๗/๑ หมู่ที่ - ซอย -
ถนน บางแวก แขวง / ตำบล บางไผ่ เขต / อำเภอ บางแค จังหวัด กรุงเทพมหานคร
ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ซัมเมอร์บี จำกัด
ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๔๖๗/๑ หมู่ที่ - ซอย -
ถนน บางแวก แขวง / ตำบล บางไผ่ เขต / อำเภอ บางแค จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้
นางสาววรพรรณ เตชานุวัตร์ เป็นผู้พิมพ์
นางสาววรพรรณ เตชานุวัตร์ เป็นผู้โฆษณา
นางสาววรพรรณ เตชานุวัตร์ เป็นบรรณาธิการ
บริษัท ซัมเมอร์บี จำกัด เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์



ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๑๗ เดือน พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๖๐
(ลงชื่อ)
(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)
ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ
พนักงานเจ้าหน้าที่จดแจ้งการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร