

## บทคัดย่อ

ชื่อการค้นคว้าอิสระ	การเปิดรับสื่อ ทักษะคิด และการเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการฟังพอดแคสต์ด้านสุขภาพ สุขภาพจิต การดำเนินชีวิตของกลุ่มคนวัยทำงาน
ชื่อผู้เขียน	อัจฉรา อัยราชธนารักษ์
ชื่อหลักสูตร	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (นิเทศศาสตร์และนวัตกรรมการสื่อสาร)
ปีการศึกษา	2562

---

งานวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาการเปิดรับสื่อผ่านการฟังพอดแคสต์ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับ สุขภาพ สุขภาพจิต และ การดำเนินชีวิตของกลุ่มคนวัยทำงาน 2) เพื่อศึกษาทัศนคติต่อการฟังพอดแคสต์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับ สุขภาพ สุขภาพจิต และ การดำเนินชีวิตของกลุ่มคนวัยทำงาน 3) เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าตนเองผ่านการฟังพอดแคสต์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับ สุขภาพ สุขภาพจิต และ การดำเนินชีวิตของกลุ่มคนวัยทำงาน 4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับสื่อ การเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะคิด ต่อ การฟังพอดแคสต์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับ สุขภาพ สุขภาพจิต และ การดำเนินชีวิตของกลุ่มคนวัยทำงาน งานวิจัยฉบับนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณโดยทำการเก็บข้อมูลจากประชากรกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยใช้วิธีการเก็บแบบสอบถามออนไลน์

ผลวิจัยพบว่า พบว่า ความถี่ในการเปิดรับสื่อพอดแคสต์(Podcast) ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับ สุขภาพ สุขภาพจิตและการดำเนินชีวิต พบว่า ส่วนใหญ่มีความถี่ในการรับฟังสื่อพอดแคสต์ (Podcast) 2 - 3 วันต่อสัปดาห์ ช่องทางการรับฟังสื่อพอดแคสต์ (Podcast) มากที่สุด คือ สפוטיפาย (Spotify) รองลงมาคือ ยูทูป (YouTube) เวลาเฉลี่ยต่อวันในการฟังพอดแคสต์ (Podcast) ใช้เวลา 31-45 นาที และรับฟังในช่วง 20.01-00.00 น. มากที่สุด ด้านทัศนคติการเปิดรับฟังสื่อพอดแคสต์เกี่ยวกับด้านสุขภาพ สุขภาพจิต และการดำเนินชีวิตเห็นด้วยมากที่สุด คือ คิดว่านำมาใช้ได้จริงและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองส่วนใหญ่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ โดยทั่วไปรู้สึกพอใจตนเองและรู้ว่าตนเองมีคุณค่า

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ด้านความถี่ในการเปิดรับสื่อพอดแคสต์ ด้านระยะเวลาการรับฟังสื่อพอดแคสต์และ ด้านทัศนคติในการรับฟังสื่อพอดแคสต์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับ สุขภาพ สุขภาพจิต และ การดำเนินชีวิตนั้นมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มคนวัยทำงาน

## ABSTRACT

<b>Title of Independent study</b>	Media Exposure, Attitude, Self-esteem through Wellness, Mental Health, and Well-being Podcast Listening among Working Age
<b>Submitted by</b>	Ajchara Aiyarachtanarak
<b>Degree</b>	Master of Arts (Communication and Innovation)
<b>Academic Year</b>	2019

---

The research objectives were to: 1) study media exposure to podcast about wellness, mental health, and well-being among working age group; 2) examine the attitude toward wellness, mental health, and well-being podcast; 3) study self-esteem through listening to podcast about wellness, mental health, and well-being among working age group; and 4) investigate the relationship between media exposure, self-esteem, attitude toward podcast about wellness, mental health, and well-being among working age group. This quantitative research adopted online questionnaire to collect data from 400 respondents.

The results revealed that most of the samples' frequency of exposure to wellness, mental health, and well-being podcast were two to three days per week. Spotify ranked first as the most-used application for podcast listening, followed by YouTube and Podcast, respectively. Most respondents listened to podcasts between 20.01-00.00 hours, with up to 31-45 minutes in length on average. In terms of attitude toward wellness, mental health, and well-being podcast, most ranked the genres as practical and useful for themselves. In terms of self-esteem, they were generally satisfied with themselves and knowing their worth.

The hypothesis test results also showed that frequency of exposure to podcast, duration of podcast listening, and attitude toward podcast about wellness, mental health, and well-being were significantly correlated with self-esteem of working age group.