อิทธิพลของสื่อต่อการเตรียมพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิต*

The Influence of Media on Preparation for Quality of Life

เสาวนีย์ ภัทร์ประเสริฐ* อังธิดา ลิมป์ปัทมปาณี** และบุหงา ชัยสุวรรณ***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาการเปิดรับสื่อและการเตรียมพร้อมของคนวัยทำงานมีผลต่อคุณภาพชีวิต และศึกษาอิทธิพลของสื่อที่ส่งผลต่อวัยทำงานกับการเตรียมพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิต เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative research) มีตัวแปรอิสระ ได้แก่ การเปิดรับสื่อดั้งเดิม การเปิดรับสื่อใหม่ การเตรียมพร้อมด้านสุขภาพ (ร่างกายและจิตใจ) การเตรียมพร้อมด้านเศรษฐกิจ และการเตรียม พร้อมด้านสังคม มีตัวแปรตาม คือ คุณภาพชีวิตและความคาดหวังในคุณภาพชีวิต สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ทดสอบสมมติฐานและการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ (multiple regression analysis)

ผลจากการวิจัย พบว่า การเปิดรับสื่อดั้งเดิม สื่อใหม่ และการเตรียมพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม อยู่ในระดับปานกลาง (M = 3.19) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า การเปิดรับสื่อใหม่อยู่ในระดับมาก (M = 3.50) ได้แก่ การใช้ไลน์ การใช้เฟซบุ๊ก และการใช้เว็บไซต์ และการเตรียมพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิตทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านสุขภาพ (M= 3.34) ด้านสังคม (M= 3.24) และด้านเศรษฐกิจ (M= 3.09) ตามลำดับ

การทดสอบสมมติฐานพบว่า

แบบจำลอง A: การเปิดรับสื่อและการเตรียมพร้อมมีผลในทางบวกต่อคุณภาพชีวิต

สมมติฐาน 1.1 การเปิดรับสื่อใหม่มีผลในทางบวกต่อคุณภาพชีวิต

สมมติฐาน 1.2 การเตรียมพร้อมด้านสังคมมีผลในทางบวกต่อคุณภาพชีวิต

สมมติฐาน 1.3 การเตรียมพร้อมด้านเศรษฐกิจมีผลในทางบวกต่อคุณภาพชีวิต

สมมติฐาน 1.4 การเตรียมพร้อมด้านสุขภาพ (ร่างกายและจิตใจ) มีผลในทางบวกต่อคุณภาพชีวิต

ขณะที่ สมมติฐาน 1.5 การเปิดรับสื่อดั้งเดิมไม่มีผลในทางบวกต่อคุณภาพชีวิต

แบบจำลอง B: การเปิดรับสื่อและการเตรียมพร้อมมีผลในทางบวกต่อความคาดหวังในคุณภาพชีวิต

สมมติฐาน 2.1 การเปิดรับสื่อใหม่มีผลในทางบวกต่อความคาดหวังในคุณภาพชีวิต

สมมติฐาน 2.2 การเตรียมพร้อมด้านสังคมมีผลในทางบวกต่อความคาดหวังในคุณภาพชีวิต

ขณะที่ สมมติฐาน 2.3 สมมติฐาน 2.4 และสมมติฐาน 2.5 ได้แก่ การเปิดรับสื่อดั้งเดิม การเตรียมพร้อมด้านสุขภาพ (ร่างกายและจิตใจ) และการเตรียมพร้อมด้านเศรษฐกิจไม่มีผลในทางบวกต่อความคาดหวังในคุณภาพชีวิต

คำสำคัญ: อิทธิพลของสื่อ / การเปิดรับสื่อดั้งเดิม / การเปิดรับสื่อใหม่ / การเตรียมพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิต

Abstract

In this thesis, the researcher studies exposure to media and working people who are making preparations for enhancing their quality of life. The researcher also examines the influence of media on these working people and on their preparations for enhancing their quality of life. The independent variables in this quantitative research investigation were exposure to traditional media, exposure to new media, health preparations (physical and mental), economic preparations, and social preparations. The de-

* นักศึกษาปริญญาโท สาขาสื่อสารมวลชน คณะสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง

** รองศาสตราจารย์ คณะสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณะนิเทศศาสตร์และนวัตกรรมการจัดการ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

pendent variables were the quality of life and expectations for the quality of life. Using techniques of descriptive statistics, the researcher analyzed the data collected in terms of percentage, mean, and standard deviation. In the testing of hypothesis, the researcher employed Pearson's product moment correlation coefficient (PPMCC) method in addition to multiple regression analysis (MRA).

Findings are as follows:

Exposures to traditional media, new media, and preparations for the quality of life in respect to the itemized aspects of health, economics and society were evinced at a moderate level (M = 3.19). When considering each itemized aspect, it was found that new media exposure—viz., exposure to Line, Facebook and websites—was exhibited at a high level (M = 3.50). Preparations for the quality of life in the three aspects considered were found to hold at a moderate level for health (M = 3.34), society (M = 3.24) and economics (M = 3.09), respectively.

The results of hypothesis testing are as follows:

Model A: Media exposure and preparations positively affected the quality of life.

Hypothesis 1.1: New media exposure positively affected the quality of life.

Hypothesis 1.2: Social preparations positively affected the quality of life.

Hypothesis 1.3: Economic preparations positively affected the quality of life.

Hypothesis 1.4: Health preparations (physical and mental) positive ly affected the quality of life.

Hypothesis 1.5: Traditional media exposure did not positively affect the quality of life.

Model B: Media exposure and preparations positively affected expectations for the quality of life.

Hypothesis 2.1: New media exposure positively affected expectations for the quality of life.

Hypothesis 2.2: Social preparations positively affected expectations for the quality of life.

Hypothesis 2.3, hypothesis 2.4, and hypothesis 2.5—viz., traditional media exposure, health preparations (physical and mental), and economic preparations—did not positively affect expectations for the quality of life.

Keywords: The Influence of Media / Traditional Media Exposure / New Media Exposure / Preparation for Quality of Life

บทนำ

จากสภาวะสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลง ความเจริญเติบโตของเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนเปลี่ยนไป บทบาทการดำเนินชีวิตของผู้คนล้วนต้องแข่งขันกับเวลาส่งผลให้การดำรงชีวิตของคนไทยได้รับผลกระทบอย่างมาก เกิดการย้ายถิ่นฐานที่อยู่อาศัย เข้าสู่เมือง จากครอบครัวใหญ่ กลายเป็นครอบครัวเดี่ยว จากบ้านหลังใหญ่ กลายเป็นการอยู่อาศัยคอนโดมิเนียมกันมากขึ้น ส่วนหนึ่งเพื่อความสะดวก การมีกำลังทรัพย์ที่จำกัด อัตราค่าครองชีพสูงขึ้น อีกทั้งในรอบ 10 ปี ตั้งแต่ 2547-2556 สัดส่วนการอยู่คนเดียวมีอัตราเพิ่มขึ้น (กรมการปกครอง, 2560) ประชากรวัยทำงานที่อยู่อาศัยในเมืองต้องเผชิญกับวิถีชีวิตที่เร่งรีบ ใช้ชีวิตอยู่กับอุปกรณ์อำนวยความสะดวก

การมีวิถีชีวิตที่เร่งรีบแข่งกับเวลา ประชาชนจึงมีภาวะกดดันจนเกิดความเครียด สื่อมวลชน เช่น สื่อโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ และสื่อโซเชียล ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลความรู้และความเข้าใจ ความบันเทิง สื่อ จึงเข้ามามีบทบาทต่อการดำรงชีวิตของผู้คน สามารถเข้ามามีอิทธิพลต่อผู้รับสารจากทฤษฎีการเปิดรับสื่อ (media exposure) ผู้รับสารจะมีกระบวนการเลือกรับรู้ข่าวสารที่แตกต่างกันไปตามประสบการณ์ ความต้องการ ความเชื่อ ทัศนคติและความรู้สึกนึกคิดที่ไม่เหมือนกัน (พีระ จิ

ระโสภณ, 2548, น. 257) และการเลือกเปิดรับสื่อของผู้รับสารอาจมีสาเหตุจากความเหงา ต้องการเพื่อนเพื่อพูดคุย หรือเป็นไปตามสัญชาติญาณของมนุษย์

สิ่งที่จะนำมาใช้แก้ปัญหาที่ประสบอยู่นี้ได้ คือ ความรู้ หรือองค์ความรู้การมีข้อมูลที่เพียงพอที่จะนำไปใช้ประโยชน์ เพื่อตอบข้อสงสัย และแก้ปัญหาได้ ล้วนมาจากการสั่งสมประสบการณ์ การค้นคว้า และทักษะความเข้าใจ การเปิดรับสื่อและการคาดหวังจากสื่อ คือ ส่วนหนึ่งของการเตรียมการวางแผน เพื่อมุ่งหวังปรารถนาเป็นบุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี วัยทำงานเป็นคนกลุ่มใหญ่ในสังคม ที่จะต้องเตรียมพร้อมเพื่อไปเป็นวัยผู้ใหญ่ และเข้าสูงวัยสูงอายุต่อไปตามลำดับ การจะเป็นบุคคลมีคุณภาพที่ดี ควรต้องมีคุณสมบัติ 3 ข้อ ดังนี้ (1) มีสุขภาพกายใจที่ดี (2) ทำงานมีส่วนร่วมกับคนอื่นในสังคมได้ และ (3) ต้องมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจรวมถึงชีวิตครอบครัวที่สมบูรณ์ (บรรลุ ศิริพานิช, 2550)

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ทำให้มองเห็นได้ว่าสื่อมีอิทธิพลต่อการรับรู้และการดำรงชีวิตของผู้คนอย่างมาก ดั้งนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงการเปิดรับสื่อ และการเตรียมพร้อมของวัยทำงาน รวมทั้งศึกษาอิทธิพลของสื่อที่ส่งผลต่อการเตรียมพร้อมมีคุณภาพชีวิตเพื่อมุ่งหวังให้เกิดความรู้ เข้าใจถึงการเปิดรับสื่อและการเตรียมพร้อม เพื่อสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์และนำไปเป็นแนวทางการสื่อสารข้อมูลข่าวสาร รณรงค์ให้ประชาชนได้ตระหนัก และเตรียมพร้อมการมีคุณภาพชีวิตต่อไป โดยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการเปิดรับสื่อดั้งเดิม สื่อใหม่ และการเตรียมพร้อมของวัยทำงานเพื่อการมีคุณภาพชีวิต

2. เพื่อศึกษาอิทธิพลของสื่อดั้งเดิม และสื่อใหม่ที่ส่งผลต่อวัยทำงานกับการเตรียมพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิต

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ได้นำแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาประกอบการศึกษาดังต่อไปนี้ ทฤษฎีเกี่ยวกับสื่อมวลชน ทฤษฎีเกี่ยวกับการเปิดรับสื่อ ได้แก่ สื่อดั้งเดิมและสื่อใหม่ อิทธิพลและผลกระทบของสื่อ ทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและทฤษฎีเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและการเตรียมพร้อม ที่มีอิทธิพลต่อการมีคุณภาพชีวิตของวัยทำงาน และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative research) โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวมรวมข้อมูล เพื่อศึกษาการเปิดรับสื่อดั้งเดิม สื่อใหม่ และการเตรียมพร้อมของวัยทำงาน รวมทั้งศึกษาอิทธิพลของสื่อดั้งเดิม และสื่อใหม่ที่ส่งผลต่อวัยทำงานกับการเตรียมพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิต จากกลุ่มตัวอย่างวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีอายุระหว่าง 20-59 ปี จำนวน 400 ตัวอย่าง คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multi-stage sampling) ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการแจกแบบสอบถาม หลังจากนั้นจึงนำมาคัดแยกตรวจสอบความถูกต้อง สมบูรณ์แล้วจึงดำเนินการ ดังนี้ ลงรหัสแบบสอบถามและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) เพื่อคำนวณหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สถิติเชิงอนุมาน (inferential statistic) เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ทดสอบสมมติฐาน และการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ (multiple regression analysis)

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 26-30 ปี อาชีพพนักงานบริษัทเอกชน สถานภาพโสด และมีที่อยู่อาศัยเป็นบ้านเดี่ยว การเปิดรับสื่อดั้งเดิม สื่อใหม่ และการเตรียมพร้อมด้านสุขภาพ (ร่างกายและจิตใจ) ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมเพื่อคุณภาพชีวิต ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (M = 3.19) มีการเปิดรับเนื้อหาข่าวสารข้อมูลเพื่อการเตรียมพร้อมใน 3 ด้าน พบว่า ด้านสังคมมีการเตรียมพร้อมมากที่สุด รองลงมาคือด้านสุขภาพ (ร่างกายและจิตใจ) และด้านเศรษฐกิจ ตามลำดับ ในการนี้ ผลการวิจัยพฤติกรรมของวัยทำงานเพื่อการ มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งระดับพฤติกรรมในปัจจุบันและระดับความคาดหวังในอนาคต โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก (M = 3.93) การทดสอบสมมติฐาน พบว่า

แบบจำลอง A: การเปิดรับสื่อและการเตรียมพร้อมมีผลในทางบวกต่อคุณภาพชีวิต

ผลการทดสอบสมมติฐาน 1.1 การเปิดรับสื่อ

ดั้งเดิมไม่มีผลในทางบวกต่อคุณภาพชีวิต

ผลการทดสอบสมมติฐาน 1.2 การเปิดรับสื่อใหม่มีผลในทางบวกต่อคุณภาพชีวิต

ผลการทดสอบสมมติฐาน 1.3 การเตรียมพร้อมด้านสุขภาพ (ร่างกายและจิตใจ) มีผลในทางบวกต่อคุณภาพชีวิต

ผลการทดสอบสมมติฐาน 1.4 การเตรียมพร้อมด้านเศรษฐกิจมีผลในทางบวกต่อคุณภาพชีวิต

ผลการทดสอบสมมติฐาน 1.5 การเตรียมพร้อมด้านสังคม มีผลในทางบวกต่อคุณภาพชีวิต

แบบจำลอง B: การเปิดรับสื่อและการเตรียมพร้อมมีผลในทางบวกต่อความคาดหวังในคุณภาพชีวิต

ผลการทดสอบสมมติฐาน 2.1 การเปิดรับสื่อดั้งเดิมไม่มีผลในทางบวกต่อความคาดหวังในคุณภาพชีวิต

ผลการทดสอบสมมติฐาน 2.2 การเปิดรับสื่อใหม่มีผลในทางบวกต่อความคาดหวังในคุณภาพชีวิต

ผลการทดสอบสมมติฐาน 2.3 การเปิดรับเนื้อหาข่าวสารเกี่ยวกับข้อมูลเพื่อเตรียมพร้อมด้านสุขภาพ (ร่างกายและจิตใจ) ไม่มีผลในทางบวกต่อความคาดหวังในคุณภาพชีวิต

ผลการทดสอบสมมติฐาน 2.4 การเตรียมพร้อมด้านเศรษฐกิจ ไม่มีผลในทางบวกต่อความคาดหวังในคุณภาพชีวิต

ผลการทดสอบสมมติฐาน 2.5 การเตรียมพร้อมด้านสังคม มีผลในทางบวกต่อความคาดหวังในคุณภาพชีวิต

จากการวิจัย อิทธิพลของสื่อดั้งเดิมและสื่อใหม่ที่ส่งผลต่อวัยทำงานกับการเตรียมพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี พบว่า การเปิดรับสื่อใหม่มีอิทธิพลต่อกลุ่มตัวอย่างวัยทำงานมากที่สุด มีการเปิดรับสื่อเฟซบุ๊ก ไลน์ ยูทูบ อินสตาแกรม และเว็บไซต์ ตามลำดับ ขณะที่การเปิดรับสื่อดั้งเดิม กลุ่มตัวอย่างเลือกการสื่อสารกับสื่อบุคคล ได้แก่ กลุ่มคนใกล้ชิดมากที่สุด รองลงมาคือ สื่อโทรทัศน์ ในส่วนของการเตรียมพร้อม พบว่า การเตรียมพร้อมด้านสังคมที่มีเนื้อหาข้อมูลวิธีการการแสดงความรัก การดูแลความสัมพันธ์ในครอบครัวต่อเพื่อนและบุคคลใกล้ชิด มีอิทธิพลระดับปานกลาง

อภิปรายผลการวิจัย

จากการทดสอบสมมติฐาน พบว่าส่วนใหญ่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

1. การเปิดรับสื่อดั้งเดิม สื่อใหม่ และการเตรียมพร้อมด้านสุขภาพ (ร่างกายและจิตใจ) ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมมีผลต่อคุณภาพชีวิตของวัยทำงาน โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง อภิปรายผลตามลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย

1.1 การเปิดรับสื่อใหม่ โดยภาพรวมแล้วอยู่ในระดับมาก (M = 3.50) แสดงว่า การเปิดรับ สื่อใหม่ มีผลต่อคุณภาพชีวิตของวัยทำงาน เรียงลำดับประเภทสื่อตามค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย ได้แก่ มีการใช้ไลน์ เฟซบุ๊ก เว็บไซต์ ยูทูบ และอินสตาแกรม ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศุภศิลป์ กุลจิตต์เจือวงศ์ (2556) พบว่า ไลน์ เป็นรูปแบบของโปรแกรมการสนทนาซึ่งเป็นช่องทางสื่อสารที่มีความแตกต่างด้วยรูปแบบและคุณลักษณะเฉพาะที่โดดเด่น ได้แก่ สนทนาด้วยเสียง การสื่อสารแบบเป็นกลุ่ม และเล่นเกมได้ จึงทำให้ได้รับการเปิดรับและได้รับความนิยมมาก

1.2 การเตรียมพร้อมด้านสุขภาพ (ร่างกายและจิตใจ) โดยภาพรวมแล้วอยู่ในระดับมาก (M = 3.34) แสดงว่า การเตรียมพร้อมด้านสุขภาพ มีผลต่อคุณภาพชีวิตของวัยทำงาน จากแนวคิดของนายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช (2550) ได้เสนอการดูแลสุขภาพ ด้วยหลัก 5 อ. คือ อาหาร อากาศ อารมณ์ อุจจาระและออกกำลังกาย รวมทั้งมีทัศนคติทางบวกต่อความชรา สามารถทำใจยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงได้ทำให้ มีความพอใจกับสภาพชีวิตในปัจจุบัน

1.3 การเตรียมพร้อมด้านสังคม โดยภาพรวมแล้วอยู่ในระดับปานกลาง (M = 3.24) แสดงว่า การเตรียมพร้อมด้านสังคม มีผลต่อคุณภาพชีวิตของวัยทำงาน ผลจากการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเลือก การดูแลรักษาสัมพันธภาพในครอบครัว วิธีการแสดงความรัก รวมทั้งการเป็นมิตรที่ดีต่อเพื่อน และบุคคลใกล้ชิด สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554) พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ตามแนวคิดหลักเศรษฐกิจพอเพียง ด้านการวางแผนเตรียมการเรื่องที่อยู่อาศัย รวมทั้งวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดี การปฏิบัติตนเป็นมิตรต่อเพื่อนบ้านและบุคคลอื่นที่มิใช่เครือญาติ

1.4 การเตรียมพร้อมด้านเศรษฐกิจ โดยภาพรวมแล้วอยู่ในระดับปานกลาง (M = 3.09) แสดงว่า การเตรียมพร้อมด้านเศรษฐกิจ มีผลต่อคุณภาพชีวิตของวัยทำงาน พบว่า กลุ่มตัวอย่างสนใจเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีการวางแผนรายรับและรายจ่ายเพื่อให้ดำรงชีวิตได้อย่างไม่เดือดร้อน วิธีการออมเงิน และสะสมทรัพย์สิน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิรประภา วัฒนากิตติกูล (2552) พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 20,001-40,000 บาท และส่วนใหญ่มีรายได้เพียงพอใช้จ่ายและมีเหลือพอเก็บออม

1.5 การเปิดรับสื่อดั้งเดิม โดยภาพรวมแล้วอยู่ในระดับปานกลาง (M = 2.79) แสดงว่า การเปิดรับสื่อดั้งเดิม มีผลต่อคุณภาพชีวิตของวัยทำงาน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเลือกการสนทนา/แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสื่อบุคคลได้แก่บุคคลใกล้ชิด/สมาชิกในครอบครัว/เพื่อน มากที่สุด รองลงมาเลือกการรับชมโทรทัศน์ และการฟังวิทยุ ตามลำดับ สอดคล้อง กับผลการวิจัยของสุคี ศิริวงศ์พากร (2556) พบว่าพฤติกรรมการเปิดรับสื่อของกลุ่มตัวอย่างสูงอายุส่วนใหญ่ปิดรับสื่อโทรทัศน์เป็นประจำ เปิดรับสื่อวิทยุกระจาย เสียงและสื่อสิ่งพิมพ์นาน ๆ ครั้ง

2. อิทธิพลของสื่อดั้งเดิมและสื่อใหม่ที่ส่งผลต่อวัยทำงานกับ การเตรียมพร้อมด้านสุขภาพ (ร่างกายและจิตใจ) ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมเพื่อคุณภาพชีวิต จากการศึกษาพบว่า สื่อใหม่ มีอิทธิพลต่อวัยทำงานกับการเตรียมพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิตมากที่สุด ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะอภิปรายโดยอาศัยตาม แบบจำลอง A และ แบบจำลอง B ได้ดังนี้

2.1 แบบจำลอง A: การเปิดรับสื่อและการเตรียมพร้อมมีผลต่อคุณภาพชีวิต ได้แก่ การเตรียมพร้อมด้านสังคม (ZSOCIAL) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 ด้านการเตรียมพร้อมด้านเศรษฐกิจ (ZECON) และการเตรียมพร้อมด้านสุขภาพ (ZHEALTH) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และการเปิดรับสื่อใหม่ (ZMEDIA) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ตามลำดับ

2.1.1 การเตรียมพร้อมด้านสังคม มีอิทธิพลก่อให้เกิดพฤติกรรมการเตรียมพร้อมเพื่อมีคุณภาพชีวิตที่ดี ผลการศึกษาสอดคล้องกับงานของ ศิรประภา วัฒนากิตติกูล (2552) พบว่า กลุ่มตัวอย่างเตรียมพร้อมด้านสังคมอยู่ในระดับสูง มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นทางบวก เช่น การเป็นประชากรที่ดีมีคุณภาพไม่เป็นภาระต่อสังคม สามารถปรับตัวและดำรงชีพอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัยมั่นคงและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

2.1.2 การเตรียมพร้อมด้านเศรษฐกิจ มีอิทธิพลก่อให้เกิดพฤติกรรม การเตรียมพร้อมเพื่อมีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้แก่ มีการจัดการรายรับ/รายจ่ายได้อย่างสมดุล มีเงินใช้อย่างเพียงพอในการดำรงชีวิต การเก็บออม การลงทุนเพิ่มพูนรายได้ให้กับตนเอง เป็นการใช้วิถีชีวิตที่พอเพียงและยั่งยืน พึ่งพาตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤตภาส เลิศสงคราม (2555) พบว่าพฤติกรรมและปัจจัยการออมของพนักงานบริษัทส่วนใหญ่เพื่อใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน และมีความต้องการออมในระยะยาว

2.1.3 การเตรียมพร้อมด้านสุขภาพ (ร่างกายและจิตใจ) มีอิทธิพลก่อให้เกิดพฤติกรรมการเตรียมพร้อมเพื่อมีคุณภาพชีวิต เมื่อวัยสูงขึ้นระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายจะเปลี่ยนไป เกิดการเสื่อมโทรมอย่างชัดเจน ทำให้เกิดการเจ็บป่วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ จรุง วรบุตร (2550) พบว่าความรู้ด้านสุขภาพมีการรับรู้ระดับปานกลาง มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองและการป้องกันโรคของประชาชนวัยกลางคนอยู่ระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของประภาสวัชร์ งามคณะ (2557) พบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของคนไทยในเขตปริมณฑลที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

2.1.4 การเปิดรับสื่อใหม่ มีอิทธิพลก่อให้เกิดพฤติกรรมการเตรียมพร้อมเพื่อมีคุณภาพชีวิต พบว่ากลุ่มตัวอย่างวัยทำงานเลือกเปิดรับการใช้ไลน์มากที่สุด รองลงมาคือ เฟซบุ๊ก เว็บไซต์ ยูทูบ และ อินสตาแกรม ลักษณะสื่อใหม่เป็นสื่อที่มีความหลากหลายและมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลามีช่องทางการสื่อสารคล้ายคลึงกัน และแตกต่างกันตามประเภทการใช้งานของเนื้อหาและบริบท สอดคล้องกับงานวิจัยของ พภัช เชิดชูศิลป์ (2557) พบว่า การใช้ไลน์เพื่อต้องการพูดคุยติดต่อระหว่างบุคคล และเพื่อพูดคุยในกรุ๊ปของไลน์ เพราะติดต่อสื่อสารได้พร้อมกันครั้งละหลายคน

2.2 แบบจำลอง B: การเปิดรับสื่อและการเตรียมพร้อมมีผลต่อความคาดหวังในคุณภาพชีวิต ได้แก่ การเปิดรับสื่อใหม่ (ZMEDIA) และการเตรียมพร้อม

ด้านสังคม (ZSOCIAL) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001

2.2.1 การเปิดรับสื่อใหม่มีอิทธิพลก่อให้เกิดพฤติกรรมความคาดหวังในคุณภาพชีวิต ของวัยทำงาน โดยส่งผลกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคมากขึ้น ซึ่งประเภทของสื่อใหม่ที่กลุ่มตัวอย่างเปิดรับ คือ การใช้เฟซบุ๊ก ไลน์ เว็บไซต์ ยูทูบ และอินสตาแกรม ประโยชน์ของสื่อใหม่ คือ ทำให้ค้นหาคำตอบสืบค้นข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ สอดคล้องกับงานของ กายกาญจน์ เสนแก้ว (2558) พบการเลือกใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์บนโทรศัพท์มือถือเป็นอันดับแรกด้วยเฟซบุ๊ก ไลน์ และต้องการความบันเทิง ผ่อนคลาย เพราะสามารถตอบสนองความต้องการได้ทันทีนั้นเอง

2.2.2 การเตรียมพร้อมด้านสังคม มีอิทธิพลก่อให้เกิดพฤติกรรมความคาดหวังในคุณภาพชีวิตของวัยทำงาน จากแนวคิดการใช้ประโยชน์ และความพึงพอใจ เริ่มต้นจากความต้องการจนเกิดเป็นความคาดหวังและกลายเป็นแรงจูงใจ ผลักดันให้บุคคลเข้าหาสื่อที่สามารถสร้างความพึงพอใจให้กับตนเองได้ โดยเป็นการเข้าหาอย่างมีเป้าหมาย ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานมีแนวคิดและความคาดหวังการดูแลรักษาสัมพันธภาพในครอบครัว การแสดงความรัก รวมทั้งการเป็นมิตรที่ดีต่อเพื่อนและบุคคลใกล้ชิดเป็นลำดับแรกของการมีคุณภาพชีวิต รองลงมา คือ การวางแผนเตรียมการเรื่องที่อยู่อาศัย ถัดมา คือ วิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีและการปฏิบัติตนเป็นมิตรต่อเพื่อนบ้านและบุคคลอื่นที่มิใช่เครือญาติ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ เตรียมข้อมูลการเกษียณอายุ เช่น สิทธิ์การให้บริการและสวัสดิการต่าง ๆ จากภาครัฐและเอกชน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ด้านการเปิดรับสื่อ พบว่า สื่อใหม่ได้รับการเปิดรับข้อมูลข่าวสารเพื่อตอบสนองความต้องการของตน แต่ปัจจุบันสื่อมวลชนมีการแข่งขันเสนอข้อมูลกันสูง จึงควรมีการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลให้มากขึ้น เพื่อป้องกันการนำไปใช้ประโยชน์ที่ไม่ถูกต้อง ส่วนสื่อดั้งเดิม ไม่ได้รับการเปิดรับแล้ว แต่พบว่าสื่อโทรทัศน์ยังได้รับการเปิดรับอยู่ ดังนั้น จึงควรส่งเสริมข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ทางวิชาการที่จัดเนื้อหาให้เหมาะสมกับกลุ่มคนแต่ละช่วงวัย รวมถึงเวลาในการเข้าใช้สื่อของแต่ละช่วงวัยให้เหมาะสม

2. ด้านการเตรียมพร้อม ได้รับการเปิดรับทุกด้าน โดยด้านสังคมถูกเลือกเปิดรับมากที่สุด แต่พบว่า ให้ความสนใจเรื่องข้อมูลเกี่ยวกับการเกษียณ เช่น สิทธิ์สวัสดิการต่าง ๆ ทั้งจากภาครัฐและเอกชน อยู่ในระดับน้อย ภาครัฐและเอกชน ควรมีการเชิญชวน สร้างความเข้าใจ และส่งเสริมให้ข้อมูลรายละเอียดต่อประชาชนให้มากยิ่งขึ้น สำหรับด้านเศรษฐกิจ รัฐควรมีมาตรการกระตุ้นการออมให้เพิ่มมากขึ้น โดยการให้ความรู้ผ่านอุปกรณ์สื่อสารจากทุกช่องทางการสื่อสาร ได้แก่ อุปกรณ์สมาร์ตโฟน หรือแทบเล็ต เพื่อให้เข้าถึงประชาชนได้อย่างทั่วถึง และด้านสุขภาพ สื่อมวลชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรกระตุ้นส่งเสริมเพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติ และพฤติกรรมของประชาชนจากการรักษาเป็นการป้องกันให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคภัยให้มากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาในเชิงคุณภาพ จากกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มคนในเมือง หรือกลุ่มคนในชนบท เพื่อทราบถึงความต้องการการเปิดรับสื่อ ประเภทสื่อที่ตอบสนองการใช้งานที่เป็นประโยชน์โดยแท้จริง ที่สามารถนำมาปรับปรุงและกำหนดวางแผนเพื่อการสื่อสารต่อไปได้

2. ควรศึกษาในเชิงปริมาณ เพื่อวิเคราะห์ถึงแนวทางการสื่อสาร การเตรียมพร้อมหรือปัจจัยที่มีความสอดคล้อง และเหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย เพื่อให้สามารถได้รับข้อมูลที่ตรง เป็นประโยชน์นำข้อมูลไปปฏิบัติใช้ได้อย่างแท้จริงต่อไป

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กฤตภาส เลิศสงคราม. (2555). *พฤติกรรมการออมและปัจจัยที่มีผลต่อการออมของพนักงานบริษัทอสังหาริมทรัพย์*. สารนิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

กายกาญจน์ เสนแก้ว. (2558). *พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของ Gen-X ใน กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

จรุง วรบุตร. (2550). *พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนวัยกลางคน อำเภอศรีสวัสดิ จังหวัดกาญจนบุรี.* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร.

บรรลุ ศิริพานิช. (2550). *คู่มือผู้สูงอายุ: ฉบับเตรียมตัวก่อนสูงอายุ (เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการงาน).* กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

ประภาสวัชร์ งามคณะ. (2557). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของคนไทยในเขตปริมณฑล. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี. 6*(2), 21-30.

พภัช เชิดชูศิลป์. (2557). *พฤติกรรมการใช้ไลน์ที่มีผลต่อความพึงพอใจและการใช้ประโยชน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม.* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีปทุม.

พีระ จิรโสภณ. (2548). *ทฤษฎีการสื่อสารมวลชน. ในมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช*. สาขาวิชานิเทศศาสตร์, ประมวลสาระชุดวิชาปรัชญานิเทศศาสตร์และทฤษฎีการสื่อสาร หน่วยที่ 10. (หน้า 148-151). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ศิรประภา วัฒนากิตติกูล. (2552). *การเตรียมการเพื่อให้เป็นวัยสูงอายุที่มีสุขภาพดี (healthy aging) ของกำลังพลที่ปฏิบัติงานภายในกองทัพภาคที่ 1*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศุภศิลป์ กุลจิตต์เจือวงศ์. (2556). ไลน์รูปแบบการสื่อสารบนความสร้างสรรค์ของสมาร์ทโฟน: ข้อดีและข้อจำกัดของแอปพลิเคชัน. *วารสารนักบริหาร. 33*(4), 42-54.

สุคี ศิริวงศ์พากร. (2556). *การศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร* (รายงานวิจัย). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.

สุทธิพงศ์ บุญผดุง. (2554). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1)* (รายงานวิจัย). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

อดิสรณ์ อันสงคราม. (2556). *ผลกระทบจากการใช้สื่อโซเชียลมีเดียของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล* (รายงานวิจัย). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีปทุม.

<u>ระบบออนไลน์</u>

กรมการปกครอง. (2560). *ข้อมูลประชากร.* เข้าถึงได้จาก http://stat.bora.dopa.go.th/stat/marry/sk/sk_59.html