

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์เนื้อหาหนังสืออาหารและสุขภาพ : ศึกษากรณีนิตยสาร Health & Cuisine” นี้ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ

1. เพื่อศึกษาถึงนโยบายและแนวทางในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพของผู้ผลิตนิตยสาร Health & Cuisine
2. เพื่อศึกษาประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพของนิตยสาร Health & Cuisine
3. เพื่อศึกษารูปแบบการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพของนิตยสาร Health & Cuisine
4. เพื่อศึกษาบทบาทในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพของนิตยสาร Health & Cuisine
5. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้อ่านนิตยสาร Health & Cuisine

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการศึกษาออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 การศึกษาจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ผลิตนิตยสาร Health & Cuisine 2 ท่าน คือ คุณภัทรพร อภิขิต บรรณาธิการบริหารนิตยสาร ตั้งแต่ปีที่ 1 ฉบับที่ 12 เดือนมกราคม พ.ศ. 2545 ถึง ปีที่ 6 ฉบับที่ 68 เดือนกันยายน พ.ศ. 2549 และคุณปาริชาติ คุ่มรักษา บรรณาธิการบริหารนิตยสาร ตั้งแต่ปีที่ 6 ฉบับที่ 69 เดือนตุลาคม พ.ศ. 2549 ถึง ปัจจุบัน เพื่อศึกษาถึงนโยบายและแนวทางในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ โดยจะเสนอตามประเด็นแนวคำถามต่าง ๆ ดังนี้

- ความเป็นมาและแนวคิดของนิตยสาร
- วัตถุประสงค์ของนิตยสาร
- รูปแบบของนิตยสาร
- แนวทางหรือนโยบายในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ
- ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกและตัดสินใจในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ
- การให้ความสำคัญกับการนำเสนอประเภทเนื้อหาด้านสุขภาพ
- การให้ความสำคัญกับรูปแบบการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ
- นิตยสาร Health & Cuisine กับการดูแลสุขภาพ
- กลยุทธ์หรือปัจจัยที่ทำให้นิตยสารประสบความสำเร็จ
- การประเมินและควบคุมคุณภาพของนิตยสาร
- แนวโน้มของนิตยสาร Health & Cuisine กับการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในอนาคต

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์เนื้อหาของนิตยสาร Health & Cuisine เป็นการวิเคราะห์เนื้อหา เพื่อศึกษาถึงประเภท รูปแบบ และบทบาทในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสารตั้งแต่ฉบับปีที่ 1 ฉบับที่ 1 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2544 ถึง ฉบับปีที่ 6 ฉบับที่ 72 เดือนมกราคม พ.ศ. 2550 จำนวน 72 ฉบับ และเลือกศึกษานิตยสารฉบับเว้นฉบับทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่จะนำไปใช้ในการศึกษาทั้งสิ้น จำนวน 36 ฉบับ

ส่วนที่ 3 การศึกษาความคิดเห็นของผู้อ่านนิตยสาร Health & Cuisine โดยสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มตัวอย่างผู้อ่านนิตยสาร 15 คน ซึ่งอาศัยแบบสัมภาษณ์ ซึ่งประกอบด้วยแนวคำถาม ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้อ่านนิตยสาร Health & Cuisine

- เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการเปิดรับสื่อของผู้อ่านนิตยสาร Health & Cuisine

- การเปิดรับสื่ออื่น ๆ ที่มีการนำเสนอเนื้อหาสุขภาพ
- การเปิดรับสื่อนิตยสารที่มีเนื้อหาด้านสุขภาพฉบับอื่น ๆ
- ระยะเวลาในการติดตามอ่านนิตยสาร Health & Cuisine
- สถานที่ที่อ่านนิตยสาร Health & Cuisine
- เหตุผลที่เลือกอ่านนิตยสาร Health & Cuisine

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นที่มีต่อนิตยสาร Health & Cuisine

- ความน่าเชื่อถือของนักเขียนและเนื้อหาด้านสุขภาพ
- คอลัมน์ที่มีเนื้อหาด้านสุขภาพที่ชื่นชอบและสนใจอ่าน
- ความพึงพอใจต่อการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสาร
- การนำเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสารไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
- ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมอื่น ๆ สำหรับการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสาร Health & Cuisine

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ให้ผู้อ่านตอบแบบสอบถามเรียงลำดับประเภทและรูปแบบเนื้อหาสุขภาพที่ต้องการให้นำเสนอในนิตยสาร Health & Cuisine

สรุปผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาจากการสัมภาษณ์ผู้ผลิตนิตยสาร Health & Cuisine

จากการสัมภาษณ์บรรณาธิการบริหารนิตยสาร Health & Cuisine 2 ท่าน เพื่อทราบถึงนโยบายและแนวทางในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ สามารถนำเสนอได้ดังนี้

ความเป็นมาและแนวคิดของนิตยสาร

นิตยสาร Health & Cuisine ได้เกิดขึ้นเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2544 โดยมีแนวคิดที่ทำให้การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องที่บุคคลทั่วไปสามารถเข้าใจได้ง่าย ใกล้ตัว และหันมาสนใจเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลครบ ทั้งกาย ใจ รวมถึงการรับประทานอาหาร โดยกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้หญิงวัยทำงาน อายุ 25-40 ปี รายได้ปานกลางขึ้นไป ที่เริ่มหาความสมดุลของชีวิตในด้านการรับประทานอาหารและการดำเนินชีวิต

วัตถุประสงค์ของนิตยสาร

เพื่อเป็นผู้นำนิตยสารอาหารและสุขภาพที่สร้างแรงบันดาลใจให้คนอยากปรุงอาหารรับประทานเอง ให้ความรู้ และสร้างกระแสการกินดี อยู่ดีในสังคมไทย (โภชนาการดี สุขภาพดี)

รูปแบบของนิตยสาร

นิตยสารวางแผงทุกต้นเดือน ราคาปก 90 บาท มีขนาดปัจจุบัน 23x27.5 เซนติเมตร หรือ 9x10.75 นิ้ว และมีโลแกนบนหน้าปก คือ “Inspiration for Healthy Living” ที่สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อ่านอยากลุกขึ้นมาทำอาหารเพื่อสุขภาพ ลุกขึ้นมาดูแลสุขภาพตนเองทั้งด้านกาย ใจ และความงาม รวมทั้งลุกขึ้นมาใช้ชีวิตให้เป็นอย่างมีคุณภาพ

แนวทางหรือนโยบายในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ

บรรณาธิการมีนโยบายในการให้ข้อมูลด้านอาหารเพื่อสุขภาพและหลักปฏิบัติในการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ โดยมีเนื้อหาที่เชื่อถือได้ ทันสมัย อ่านง่าย ใกล้ตัว ปฏิบัติตามได้ มีมุมมองที่หลากหลายจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ผู้อ่านมีความรู้รอบและรู้ทันโรค สามารถนำไปดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวได้

ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกและตัดสินใจในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ

กองบรรณาธิการจะพิจารณาคัดเลือกเรื่องจากกระแสสุขภาพในสังคมเป็นหลักตามกระแสที่เป็นอยู่ตามฤดูกาล เทศกาล และกระแสหลักกว้าง ๆ ลำดับต่อมาจะมาจากที่ผู้อ่านถามและจดหมายจากผู้อ่านที่ต้องการรู้หรือมีความสนใจเรื่องอะไร และสำหรับภาครัฐนั้นไม่มีผลต่อการคัดเลือกและตัดสินใจในการนำเสนอเนื้อหาในนิตยสาร

การให้ความสำคัญกับการนำเสนอประเภทเนื้อหาด้านสุขภาพ

บรรณาธิการท่านแรกให้ความสำคัญในการนำเสนอเนื้อหาด้านอาหาร (Food) 40% ของเนื้อหาทั้งหมด สุขภาพทั่วไป (Health) การออกกำลังกาย (Exercise) และความงามเพื่อสุขภาพ (Beauty) แบบถ่วงดุลกัน 60% ของเนื้อหาทั้งหมด ส่วนบรรณาธิการท่านปัจจุบัน ได้ให้ความสำคัญในการนำเสนอเนื้อหาด้านอาหาร (Food) 50% ของเนื้อหาทั้งหมด สุขภาพทั่วไปและความงามเพื่อสุขภาพ (Health, Beauty, Exercise) 30% ของเนื้อหาทั้งหมด และรูปแบบการใช้ชีวิต (Living) รวมถึงเบ็ดเตล็ดอื่น ๆ 20% ของเนื้อหาทั้งหมด สำหรับการนำเสนอภาพในนิตยสาร ผู้ผลิตมีนโยบายในการนำเสนอภาพ 60% และเนื้อหาที่เป็นเนื้อเรื่อง 40% ของเนื้อหาทั้งหมด นอกจากนี้การโฆษณาจะนำเสนอปริมาณมากน้อยต่างกันตามแต่ละฉบับ หากนิตยสารเล่มนั้นมีโฆษณามากก็จะหนาขึ้น ซึ่งไม่ได้มีผลต่อการลดการนำเสนอเนื้อหาอื่น ๆ และโดยเฉลี่ยโฆษณาจะคิดเป็นสัดส่วนประมาณ 30% ของเล่มนิตยสาร

การให้ความสำคัญกับรูปแบบการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ

รูปแบบบทความในนิตยสาร จะเขียนโดยคอลัมนิสต์ที่เป็นแพทย์ นักโภชนาการ หรือกองบรรณาธิการที่มาจากการไปสัมภาษณ์ผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญ หรือจากการค้นคว้าข้อมูล ส่วนสูตรอาหารจะมีฝ่ายอาหารทำหน้าที่คัดสูตร หาสูตร ทดลองสูตรอาหารก่อนการนำเสนอเนื้อหา สำหรับการนำเสนอข้อมูลและศัพท์ทางการแพทย์ที่อาจจะทำให้ผู้อ่านรู้สึกว่ายากหรือน่าเบื่อจึงจำเป็นต้องนำเสนอให้เข้าใจง่าย กระชับชัดเจน ตรงประเด็น โดยมีการใช้ตาราง ชาร์ต และกราฟฟิกเข้ามาช่วยจัดระเบียบให้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ การนำเสนอปกและภาพอาหารในนิตยสาร และการนำเสนอภาพต่าง ๆ ของนิตยสารจะนำเสนอภาพปกตอบรับกับกรอบความคิด (Concept) ของนิตยสาร โดยภาพต่าง ๆ เน้นให้ชวนมอง ดูแล้วรื่นรมย์ นำรับประทาน สร้างแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตอย่างสุขภาพดี

นิตยสาร Health & Cuisine กับการดูแลสุขภาพ

นิตยสารจะช่วยปรับปรุงข้อมูลข่าวสารสุขภาพให้ทันสมัยแก่ผู้อ่าน ซึ่งเน้นการดูแลและป้องกันสุขภาพครบด้านของตนเองและครอบครัวในเบื้องต้นก่อนการเจ็บไข้ได้ป่วย โดยให้ผู้อ่านปฏิบัติตามได้ง่ายใกล้ตัว เพื่อทำให้มีสุขภาพดีอย่างยั่งยืนและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

การประเมินและควบคุมคุณภาพ

การนำเสนอเนื้อหาทางด้านสุขภาพในนิตยสารจะเขียนโดยคอลัมนิสต์ที่เป็นแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญ นักโภชนาการ และจากการที่กองบรรณาธิการไปสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ผู้รู้ หรือคนที่ทำเรื่องนั้นจริง ๆ หรือมีการนำเอาข้อมูลจากหน่วยงานหรือจากรัฐที่เป็นต้นกำเนิดความคิดมาหรือนำเอาทฤษฎีที่เชื่อถือทั่วโลกมาแปล โดยจะเน้นการให้ความรู้อย่างถูกต้องและเชื่อถือได้ รวมถึง

ผู้ผลิตจะใช้วิธีทดลองและพิสูจน์ด้วยตนเองในเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะนำเสนอจนมั่นใจ เพื่อที่ให้ผู้อ่านสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

กลยุทธ์หรือปัจจัยที่ทำให้นิตยสารประสบความสำเร็จ

บรรณาธิการเห็นว่าเป็นนิตยสารมีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวันของผู้อ่าน การสื่อสารระหว่างผู้ผลิตกับผู้อ่านที่เน้นความเป็นเพื่อน หรือเป็นคู่มือที่จะช่วยทำให้ชีวิตง่ายขึ้นและมีความสุข ตรงใจผู้อ่าน รวมถึงมีการนำเสนอด้วยภาพสวยงาม ข้อมูลเชื่อถือได้และนำไปปฏิบัติได้จริง

แนวโน้มของนิตยสาร Health & Cuisine กับการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในอนาคต

บรรณาธิการจะนำเสนอเนื้อหาเรื่องใกล้ตัวผู้อ่านทันสมัยและน่ารู้ยิ่งขึ้น และเรื่องสุขภาพพยายามให้เกิดการปฏิบัติมากขึ้นไม่ได้เพียงแค่อ่านอย่างเดียว โดยยึดหลักว่าใกล้ตัวผู้อ่านมากที่สุด และนำไปปฏิบัติได้ง่ายขึ้น

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เนื้อหา นิตยสาร Health & Cuisine

ผลการศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาของนิตยสาร ตั้งแต่ฉบับปีที่ 1 ฉบับที่ 1 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2544 ถึง ฉบับปีที่ 6 ฉบับที่ 72 เดือนมกราคม พ.ศ. 2550 โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 36 ฉบับ ซึ่งจะนำเสนอตามประเด็นดังต่อไปนี้

แสดงจำนวนร้อยละของประเภทการนำเสนอเนื้อหา ด้านสุขภาพ

จากการศึกษาพบว่านิตยสาร Health & Cuisine นำเสนอเนื้อหาประเภทอาหารและโภชนาการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.87 รองลงมา คือ การดูแลตนเองทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 11.75 อันดับ 3 คือ การพัฒนาจิตใจ คิดเป็นร้อยละ 10.35 อันดับ 4 คือ การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 10.03 อันดับ 5 คือ โรคภัยไข้เจ็บ คิดเป็นร้อยละ 7.58 อันดับ 6 คือ สุขภาพความงาม คิดเป็นร้อยละ 6.98 อันดับ 7 คือ การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น คิดเป็นร้อยละ 5.49 อันดับ 8 คือ การดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 5.15 อันดับ 9 คือ สมุนไพร คิดเป็นร้อยละ 1.62 และอันดับสุดท้าย คือ ยา คิดเป็นร้อยละ 0.18

สำหรับปริมาณการนำเสนอประเภทเนื้อหาที่เป็นเนื้อเรื่อง รวม 1,325.89 หน้า และภาพ รวม 879.61 หน้า รวมเนื้อหาทั้งหมด 2,205.50 หน้า โดยการนำเสนอเนื้อหาเฉพาะเนื้อหาที่เป็นเนื้อเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 60.12 และภาพคิดเป็นร้อยละ 39.88 ของประเภทการนำเสนอเนื้อหา ด้านสุขภาพ

แสดงจำนวนร้อยละของรูปแบบการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ

จากการศึกษาพบว่านิตยสาร Health & Cuisine นำเสนอรูปแบบเมนูอาหารมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.44 อันดับ 2 คือ บทความประเภทรายงาน คิดเป็นร้อยละ 34.37 อันดับ 3 คือ คอลัมน์ถาม-ตอบ คิดเป็นร้อยละ 9.71 อันดับ 4 คือ บทความประเภทสัมภาษณ์ คิดเป็นร้อยละ 7.90 อันดับ 5 คือ ข่าว คิดเป็นร้อยละ 7.12 และอันดับ 6 คือ บทความประเภทวิธีทำ คิดเป็นร้อยละ 4.47

แสดงจำนวนร้อยละของบทบาทในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ

จากการศึกษาพบว่านิตยสาร Health & Cuisine นำเสนอบทบาทในการนำเสนอเนื้อหา ด้านการส่งเสริมสุขภาพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68.42 อันดับ 2 คือ การป้องกันสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 15.63 อันดับ 3 คือ การรักษาพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 13.75 อันดับ 4 คือ การฟื้นฟูสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 2.20

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้อ่านนิตยสาร Health & Cuisine

จากการศึกษาความคิดเห็นของผู้อ่านนิตยสาร Health & Cuisine จำนวน 15 คน สามารถนำเสนอได้ดังนี้

ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้อ่านนิตยสาร Health & Cuisine

ผู้อ่านเป็นเพศชาย 1 คน และเพศหญิง 14 คน มีอายุเฉลี่ย 38 ปี การศึกษาปริญญาโท 9 คน และปริญญาตรี 6 คน โดยมีอาชีพพนักงานบริษัท 5 คน รับราชการ 3 คนประกอบธุรกิจส่วนตัว 3 คน แม่บ้าน 2 คน และรับจ้าง 2 คน

พฤติกรรมการเปิดรับสื่อของผู้อ่านนิตยสาร Health & Cuisine

1. การเปิดรับสื่ออื่น ๆ ที่มีการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ

กลุ่มผู้อ่านส่วนใหญ่เปิดรับเนื้อหาสุขภาพจากเว็บไซต์สุขภาพในอินเทอร์เน็ต และรายการสุขภาพในโทรทัศน์มากที่สุด รองลงมาคือ คอลัมน์ในหนังสือพิมพ์ หนังสือสุขภาพ แผ่นพับจากโรงพยาบาล ตามลำดับ และพบเพิ่มเติมว่ามีการเปิดรับข้อมูลจากวารสารวิชาการ และสลากข้างผลิตภัณฑ์

2. การเปิดรับสื่อนิตยสารที่มีเนื้อหาสุขภาพฉบับอื่น ๆ

ผู้อ่านส่วนใหญ่อ่านนิตยสารชีวิตมากที่สุด รองลงมาคือ Health Today และหมอชาวบ้าน ตามลำดับ และมีการอ่านนิตยสารที่มีเนื้อหาสุขภาพเล่มอื่น ๆ คือ Shape, Health Plus, Slimming และ Reader Digest

3. ระยะเวลาในการติดตามอ่านนิตยสาร Health & Cuisine

ผู้อ่านส่วนใหญ่จะติดตามอ่านนิตยสารมากที่สุด 7 ปี และน้อยที่สุด 1 ปี โดยมีระยะเวลาในการติดตามอ่านนิตยสารเฉลี่ย 3 ปี

4. สถานที่ที่อ่านนิตยสาร Health & Cuisine

ผู้อ่านส่วนใหญ่ซื้อนิตยสารจากร้านหนังสือมากที่สุด รองลงมา คือ เป็นสมาชิกนิตยสาร อ่านจากบุคคลในครอบครัวซื้อ และอ่านจากห้องสมุดที่ทำงานตามลำดับ

5. เหตุผลที่เลือกอ่านนิตยสาร Health & Cuisine

ผู้อ่านทั้งหมดให้เหตุผลในการเลือกอ่านนิตยสารเนื่องจากสนใจในด้านอาหารเป็นหลัก (ซึ่งเป็นคนที่ชอบปรุงอาหาร หรือหากไม่ปรุงอาหารก็จะเป็นคนที่ชอบรับประทานอาหาร) และเป็นคนที่มีความสนใจในด้านสุขภาพประกอบกัน

ความคิดเห็นที่มีต่อนิตยสาร Health & Cuisine

1. ความน่าเชื่อถือของนักเขียนและเนื้อหาด้านสุขภาพ

ผู้อ่านทั้งหมดมีความเชื่อถือมากต่อการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสาร โดยเหตุผลส่วนใหญ่เนื่องมาจากการที่นักเขียนเป็นแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน และบุคคลที่มีชื่อเสียงหรือเป็นที่รู้จักในสังคม และเหตุผลรองลงมา คือ สามารถนำเนื้อหาในนิตยสารมาปฏิบัติแล้วได้ผลตามที่บอกไว้

2. คอลัมน์ที่มีเนื้อหาด้านสุขภาพที่ชื่นชอบและสนใจอ่าน

ผู้อ่านส่วนใหญ่ชอบคอลัมน์ที่มีเนื้อหาด้านอาหารสุขภาพมากที่สุด รองลงมาจะชอบเนื้อหาประเภทข้อมูลข่าวสารสุขภาพต่าง ๆ ที่ทันสมัย ทันเหตุการณ์ ผู้อ่านส่วนน้อยสนใจคอลัมน์ที่มีเนื้อหาประเภทอื่น ๆ คือ คอลัมน์การออกกำลังกายและด้านจิตใจ

3. ความพึงพอใจต่อการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสาร

ผู้อ่านทั้งหมดพึงพอใจต่อการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสาร โดยส่วนใหญ่เห็นว่านิตยสารให้สาระความรู้ในด้านสุขภาพครบถ้วน เนื้อหาหลากหลาย เข้าใจง่าย นำเสนอเนื้อหาใหม่ ๆ เข้ากับเหตุการณ์ปัจจุบันและเรื่องใกล้ตัวให้ผู้อ่านได้รับความรู้และประโยชน์ที่สามารถนำไปปฏิบัติตามได้ ผู้อ่านบางท่านเห็นว่านิตยสารตรงกับวิถีชีวิตของตนเอง นอกจากนี้ผู้อ่านบางท่านได้ให้เหตุผลเพิ่มเติมอื่น ๆ คือ พอใจในรูปเล่มและภาพที่สวยงามที่ดึงดูดใจ และการจัดรูปแบบของคอลัมน์ในนิตยสาร

4. การนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสารไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

ผู้อ่านทั้งหมดนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสารไปใช้ประโยชน์หลายด้านอย่างแตกต่างกันตามวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล โดยผู้อ่านทั้งหมดจะใช้ประโยชน์ในการดูแลเรื่องการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว ผู้อ่านเกินครึ่งหนึ่งได้ใช้ประโยชน์จากการออกกำลังกายเป็นลำดับต่อมาและผู้อ่านส่วนน้อยได้ใช้ประโยชน์ด้านอื่น ๆ ได้แก่ การนอนหลับพักผ่อนเพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ การนวดกดจุด การปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อเกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ขึ้น การดูแลจิตใจและจรรโลงใจ

5. การที่ผู้อ่านนิตยสารได้ร่วมตอบแบบสอบถามประเภทและรูปแบบเนื้อหาด้านสุขภาพที่ต้องการให้นำเสนอในนิตยสาร ซึ่งสามารถทราบผลการวิจัย ดังนี้

5.1 กลุ่มผู้อ่านนิตยสารต้องการให้นำเสนอเนื้อหาประเภท อาหารและโภชนาการ เป็นอันดับที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 17.09 ของประเภทเนื้อหาด้านสุขภาพ ลำดับรองลงมา คือ การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 13.33 ของประเภทเนื้อหาด้านสุขภาพ และลำดับถัดไป คือ โรคภัยไข้เจ็บ คิดเป็นร้อยละ 11.39 ของประเภทเนื้อหาด้านสุขภาพ ตามลำดับ

5.2 กลุ่มผู้อ่านนิตยสารต้องการให้นำเสนอรูปแบบเนื้อหา เมนูอาหาร เป็นอันดับที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 23.17 ของรูปแบบเนื้อหาด้านสุขภาพ ลำดับรองลงมา คือ บทความประเภทรายงาน คิดเป็นร้อยละ 18.73 ของรูปแบบเนื้อหาด้านสุขภาพ และลำดับถัดไป คือ บทความประเภทวิธีทำ คิดเป็นร้อยละ 17.46 ของรูปแบบเนื้อหาด้านสุขภาพ ตามลำดับ

6. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมอื่น ๆ สำหรับการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสาร Health & Cuisine

ผู้อ่านส่วนใหญ่เห็นว่าเนื้อหาด้านสุขภาพที่นำเสนอในนิตยสารมีความหลากหลาย ค่อนข้างครอบคลุมดี และครบในความต้องการของผู้อ่านแต่ขอให้คงคุณภาพและรักษามาตรฐานขึ้นไป และมีผู้อ่านส่วนน้อยอยากให้นำเสนอเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ คอลัมน์ด้านจิตใจ คอลัมน์การแพทย์ทางเลือกมากขึ้น นำเสนอคอลัมน์ประเภทเตือนใจโดยนำเสนอสถานการณ์ตัวอย่างด้านสุขภาพมาให้ผู้อ่านได้เห็นตัวอย่าง และนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพสำหรับคนยุคใหม่ที่ทำงานหนักอย่างสม่ำเสมอมากขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจะนำมาอภิปรายผลเพิ่มเติมดังนี้

การสัมภาษณ์ผู้ผลิตนิตยสาร Health & Cuisine

จากการสัมภาษณ์ผู้ผลิตนิตยสารเพื่อศึกษาถึงนโยบายและแนวทางในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ บรรณาธิการได้กล่าวถึงจุดเริ่มต้นของนิตยสาร Health & Cuisine ว่าได้เกิดขึ้นจากการต่อยอดมาจากนิตยสารชีวจิต ซึ่งมีทิศทางการนำเสนอเนื้อหาสุขภาพทั้งเฉพาะทางและทางเลือกใกล้เคียงกันแบบควบคู่กันไป (ฐวิณัฐ หักชัยกุล, 2544, น. บทคัดย่อ) จากข้อมูลในนิตยสาร Health & Cuisine พบว่ามีการนำเสนอเนื้อหาในเชิงสุขภาพเฉพาะทางตามแนวปฏิบัติทางการแพทย์ อาทิ โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ที่นำเสนอเนื้อหาที่บอกอาการของโรค วิธีการป้องกันหรือวิธีการรักษาโรค และเนื้อหาในเชิงสุขภาพทางเลือก อาทิ การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ การนวด สมุนไพร การออกกำลังกาย การบำบัดสุขภาพแบบธรรมชาติ เป็นต้น Health & Cuisine จึงมีการนำเสนอเนื้อหาที่มีแนวทางใกล้เคียงกับชีวจิต แต่แตกต่างกันตรงที่บรรณาธิการได้กล่าวว่า Health & Cuisine จะเป็นนิตยสารตามกระแสที่เน้นให้ผู้อ่านมีการดูแลเรื่องการรับประทานอาหาร และดูแลสุขภาพของบุคคลทั่วไป ส่วนชีวจิตจะเป็นนิตยสารทวนกระแสที่เน้นการมุ่งให้ข้อมูลด้านการบริโภคอาหาร โรคภัยไข้เจ็บ และการใช้ชีวิตเพื่อเยียวยาผู้ป่วย (มะเร็ง)

สำหรับเนื้อหาในนิตยสารมีส่วนสำคัญในการให้ข้อมูลด้านสุขภาพแก่ผู้อ่าน โดยบรรณาธิการจะพิจารณาคัดเลือกการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพตามกระแสสุขภาพในสังคมเป็นหลัก ซึ่งเป็นกระแสตามฤดูกาลหรือเทศกาล เช่น การนำเสนอเมนูแกงส้มดอกแคที่มีสรรพคุณในการป้องกันไข้หวัดในช่วงเวลารอยต่อของฤดูฝนกับฤดูหนาว การพิจารณาคัดเลือกรื่องดังกล่าวจึงมีความสอดคล้องกับผลการวิจัยการนำเสนอประเภทเนื้อหาสุขภาพ ที่พบว่าในนิตยสารฉบับที่ 45 เดือนตุลาคม 2547 ซึ่งเป็นเทศกาลรับประทานอาหารเจ มีการนำเสนอเนื้อหาประเภทอาหารและสุขภาพมากที่สุด จำนวน 43.33 หน้า กล่าวได้ว่าบรรณาธิการมีการพิจารณาคัดเลือกเนื้อหาโดยมองปัจจัยกระแสสังคมว่ามีความสำคัญที่จะบอกให้ผู้อ่านทราบว่าในขณะนี้มีกระแสสุขภาพอย่างไรและควรจะปฏิบัติตนอย่างไร สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปาริชาติ สถาปิตานนท์ และคณะ (2546, น. 119-120) ที่ศึกษากระบวนการกำหนดวาระและปัจจัยที่ผลักดันด้านประเด็นสุขภาพขึ้นสู่กระแสสื่อมวลชนและกระแสสังคมของนิตยสาร โดยการคำนึงถึงกระแสหรือความร้อนของประเด็นที่สาธารณชนสนใจ รวมถึงฤดูกาลที่มีแบบแผนในการนำเสนอประเด็น

ยิ่งไปกว่านั้น ปัจจัยที่มีผลต่อการคัดเลือกการนำเสนอเนื้อหาลำดับถัดมาซึ่งมาจากประเด็นที่ผู้อ่านถามและจดหมายจากผู้อ่าน ซึ่งบรรณาธิการกล่าวว่านอกจากจะตอบเรื่องที่ผู้อ่านสนใจแล้วยังให้ความรู้ในมุมกว้างกับผู้อ่านคนอื่น ๆ ด้วย จึงเห็นได้ว่าบรรณาธิการมีการนำเสนอเนื้อหาหลากหลายที่คำนึงถึงผู้อ่านโดยรวม ดังที่ ดร.ณิ หิรัญรักษ์ (2530, น. 63) ได้กล่าวไว้ในการทำหน้าที่เป็นบรรณาธิการอย่างให้มีประสิทธิภาพจะต้องอาศัยความรู้ ความเข้าใจผู้อ่าน โดยควรเสนอเนื้อหาสาระที่คาดว่าจะเป็นที่น่าสนใจกับผู้อ่าน เพราะเมื่อผู้อ่านเกิดความสนใจในเนื้อหา ก็จะเกิดการยอมรับและความนิยมในนิตยสาร รวมถึงเนื้อหาสาระของนิตยสารควรมีความหลากหลาย

ในด้านการประเมินและควบคุมคุณภาพนั้น การนำเสนอเนื้อหาทางด้านสุขภาพในนิตยสาร บรรณาธิการได้กล่าวว่าจะเขียนจากคอลัมน์นิสต์ที่เป็นแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ ซึ่งทางกองบรรณาธิการจะมีการคุยถึงประเด็นอะไรหรือบางครั้งแพทย์จะนำเสนอมาว่าขณะนี้มีความสนใจเรื่องใด และมาหารือกันว่ามีความน่าสนใจ โดยเนื้อหาที่น่าสนใจจะต้องไม่หนักเกินไปสำหรับผู้อ่านทั่วไปอ่าน รวมถึงจากกองบรรณาธิการไปสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ผู้รู้ หรือมีการนำเอาข้อมูลจากหน่วยงานหรือจากรัฐที่เป็นต้นกำเนิดความคิดมา หรือนำเอาทฤษฎีที่เขาเชื่อถือทั่วโลกมาแปลหรือจะใช้วิธีทดลองและพิสูจน์ด้วยตนเองจนมั่นใจ เป็นสิ่งทำให้เห็นว่าเนื้อหาที่น่าสนใจในนิตยสารถูกต้องและเชื่อถือได้ และผู้อ่านสามารถไปใช้ได้จริง สอดคล้องกับงานวิจัยของ บุญเรือง เนียมหอม และคณะ (2548, น. 66-68) ที่ได้สำรวจสภาพและปัญหาการดำเนินงานการจัดพิมพ์นิตยสารและวารสารสุขภาพในประเทศไทย พบว่า กองบรรณาธิการจะมีการตรวจสอบและประเมินคุณภาพเนื้อหาของนักเขียนก่อนตีพิมพ์ ซึ่งบางสำนักพิมพ์หากนักวิชาการที่เชี่ยวชาญหรือแพทย์มาเป็นทีปรึกษา และจากข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับที่ผู้อ่านทั้งหมดมีความเชื่อถือมากต่อการนำเสนอเนื้อหาทางด้านสุขภาพในนิตยสาร โดยเหตุผลส่วนใหญ่เนื่องมาจากการที่มีนักเขียนเป็นผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านและบุคคลที่มีชื่อเสียงในสังคม รวมถึงผู้อ่านสามารถนำเนื้อหาที่อ่านในนิตยสารมาปฏิบัติแล้วได้ผลตามที่บอกไว้ ดังนั้น สื่อนิตยสารจะสร้างความเป็นจริงเกี่ยวกับวาระผ่านมุมมองของตัวคอลัมน์นิสต์ โดยอาศัยองค์ประกอบของการสร้าง คือ การทำประเด็นให้เป็นเรื่องง่ายต่อการทำความเข้าใจ (simplify) ของคนจำนวนมาก (mass) และนิตยสารบางฉบับจะสร้างความเป็นจริงโดยผูกโยงวาระเข้ากับบุคคลที่มีชื่อเสียง เช่น ดารา นักธุรกิจและนักการเมือง ทั้งนี้เพื่อดึงดูดใจของมวลชนได้ดียิ่งขึ้น (ปาริชาติ สถาปิตานนท์ และคณะ, 2546, น. 119)

จึงกล่าวสรุปได้ว่า บรรณาธิการนิตยสารมีนโยบายและแนวทางในการให้ผู้อ่านมีการดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีคุณภาพ โดยเน้นเรื่องการรับประทานอาหารควบคู่ไปกับ

การดูแลสุขภาพด้านอื่น ๆ อย่างหลากหลาย ซึ่งเนื้อหาที่นำเสนอสามารถเชื่อถือและนำไปปฏิบัติตามได้จริงในการดำเนินชีวิตประจำวันตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

การวิเคราะห์การนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสาร

จากผลการวิเคราะห์ประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสาร Health & Cuisine ฉบับที่ 1 ถึงฉบับที่ 72 พบว่านิตยสารได้นำเสนอเนื้อหาประเภทอาหารและโภชนาการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.87 ของประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ ทั้งนี้ผลวิเคราะห์ดังกล่าวสอดคล้องกับการให้ความสำคัญของการนำเสนอประเภทเนื้อหาของบรรณาธิการทั้งสองท่านที่ได้ให้ความสำคัญกับการนำเสนอเนื้อหาประเภทอาหารมากที่สุด ซึ่งเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของนิตยสารที่ต้องการเป็นผู้นำนิตยสารอาหารและสุขภาพ โดยมีสูตรอาหารเพื่อสุขภาพเสริมให้โดดเด่น เพื่อสร้างกระแสการกินดี อยู่ดีในสังคมไทย (โภชนาการดี สุขภาพดี) อีกทั้งยังสอดคล้องกับความต้องการของผู้อ่านที่ต้องการให้นำเสนอเนื้อหาประเภทอาหารและโภชนาการเป็นอันดับที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 17.09 ของประเภทเนื้อหาด้านสุขภาพ

ยิ่งไปกว่านั้น การนำเสนอประเภทเนื้อหาของนิตยสารในฉบับปีที่ 4 เดือนกุมภาพันธ์ ถึงธันวาคม 2547 (ฉบับที่ 37, 39, 41, 43, 45, 47) พบว่า มีการนำเสนอประเภทเนื้อหาด้านอาหารและโภชนาการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.54 ของประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ ซึ่งวิธีการศึกษาและผลการวิจัยแตกต่างกับงานวิจัยของ ณัฐ นาคะสุวรรณ (2547, น. บทคัดย่อ-109) ที่ศึกษาวิจัยนิตยสารเฮลท์แอนด์คูซีน (Health & Cuisine) เดือนกรกฎาคมถึงธันวาคม 2547 ฉบับที่ 42-47) จำนวน 6 ฉบับ ผลการวิจัยพบว่า นิตยสารเฮลท์แอนด์คูซีน มีเนื้อหาในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ตาม “หลักโภชนบัญญัติ 9” ประมาณร้อยละ 1.3 ของปริมาณเนื้อที่ของนิตยสารทั้งฉบับ โดยนิตยสารมีจำนวนทั้งหมด 174 หน้า มีการแบ่งพื้นที่การนำเสนอข้อมูลเป็นหลายหัวข้อย่อย อาทิ Health, Food, Living, Beauty, Fitness, Miscellanies และเนื้อหาที่โฆษณา โดยพื้นที่การนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพนั้นมาจากหัวข้อ Health เป็นหลัก ซึ่งนำเสนอประมาณ 24-28 หน้าต่อฉบับ ในขณะที่หัวข้อ Food ซึ่งนำเสนอประมาณ 60-70 หน้าต่อฉบับ เป็นการนำเสนอวิธีการทำอาหาร และแนะนำเมนูอาหารจากร้านอาหารต่าง ๆ มากกว่าการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

ยิ่งไปกว่านั้น พบว่านิตยสารฉบับปีที่ 1-2 (พ.ศ. 2544-2545) มีการนำเสนอประเภท เนื้อหาอาหารและโภชนาการ การออกกำลังกาย และการดูแลตนเองทั่วไปมากที่สุด 3 อันดับแรก และพบว่าตั้งแต่ฉบับปีที่ 3 (พ.ศ. 2546) เป็นต้นมา พบว่ามีการนำเสนอประเภทเนื้อหา การพัฒนาจิตใจเพิ่มเข้ามาสูงที่สุดใน 3 อันดับแรก ตามที่บรรณาธิการได้กล่าวว่าการดูแลสุขภาพเป็นเรื่องขององค์รวม คือ ทั้งร่างกายและใจ ซึ่งผู้ผลิตพบว่าหลาย ๆ ศาสตร์ที่ดูแลเรื่องกายต้องมีเรื่องจิตใจควบคู่ไปด้วย จึงเป็นที่มาของการเริ่มปรับเปลี่ยนเพิ่มเติมคอลัมน์ที่เกี่ยวกับจิตใจเข้ามา เพื่อให้ผู้อ่านได้รับประโยชน์อย่างครบถ้วน

สำหรับการนำเสนอภาพในนิตยสาร บรรณาธิการกล่าวว่ามีนโยบายในการนำเสนอภาพ 60% และเนื้อหาที่เป็นเนื้อเรื่อง 40% ของเนื้อหาทั้งเล่ม โดยรูปภาพอาหารที่สวยงาม น่ารับประทานจะช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อ่านคิดอยากปรุงอาหาร ประกอบกับสูตรที่มีส่วนผสมไม่มาก ขั้นตอนน้อย ทำง่าย เร็ว สอดคล้องกับวิถีชีวิตปัจจุบัน เช่นเดียวกับในส่วนของสุขภาพ จะย่อเนื้อหาเชิงสุขภาพให้อ่านเข้าใจง่าย มีภาพประกอบสวยงาม ทำให้เกิดความรู้สึกรื่นรมย์ที่จะหยิบขึ้นมาอ่าน เพราะไม่ว่าจะกี่ยุคกี่สมัย พฤติกรรมหนึ่งของผู้บริโภคที่ไม่เคยเปลี่ยนไป คือ การอ่านนิตยสารเพื่อความเพลิดเพลินและเป็นเพื่อนยามว่าง จึงสอดคล้องกับที่ผู้อ่านได้ให้เหตุผลที่เลือกอ่านนิตยสาร คือ นิตยสารมีรูปเล่มและรูปภาพประกอบเนื้อหาสวยงาม และมีการจัดภาพที่น่าสนใจ ดังนั้น ภาพจึงเป็นปัจจัยช่วยให้นิตยสารน่าอ่านและดึงดูดความสนใจจากผู้อ่านได้มาก นิตยสารส่วนใหญ่จะใช้ภาพเป็นส่วนประกอบหลักในการดึงให้เนื้อหาโดดเด่นจนได้รับความสนใจจากผู้อ่าน (มาลี บุญศิริพันธ์, 2546, น. 256)

ในด้านรูปแบบการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสาร ได้พบว่านิตยสารมีการนำเสนอรูปแบบเมนูอาหารมากที่สุด ร้อยละ 36.44 ของรูปแบบการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของผู้อ่านที่ต้องการให้นำเสนอรูปแบบเมนูอาหาร เป็นอันดับที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 23.17 ของรูปแบบเนื้อหาด้านสุขภาพ ทั้งนี้เนื่องมาจากที่ผู้อ่านทั้งหมดมีความชื่นชอบในด้านการรับประทานอาหารหรือการปรุงอาหาร จากผลการวิเคราะห์เนื้อหาที่พบว่า นิตยสารมีการนำเสนอรูปแบบเมนูอาหารมากที่สุดจึงทำให้ทราบว่าเนื้อหาประเภทอาหารและโภชนาการจึงมาจากเมนูอาหารเพื่อสุขภาพเป็นส่วนใหญ่

สำหรับ การนำเสนอรูปแบบคอลัมน์ถาม-ตอบ พบว่าไม่มีการนำเสนอรูปแบบคอลัมน์ถาม-ตอบ ตั้งแต่ฉบับปีที่ 5 ฉบับที่ 55 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2548 เป็นต้นมา จึงทำให้พบว่าผู้ผลิตได้ให้ความสำคัญกับรูปแบบดังกล่าวลดลง เนื่องจากบรรณาธิการได้กล่าวว่าจะยะหลังผู้ผลิตพบว่าหลาย ๆ คำถามไม่อาจตอบได้ในพื้นที่จำกัด จึงได้ปรับเปลี่ยนการนำคำถามเหล่านั้น

มาทำเป็นบทความ คอลัมน์ สกู๊ปพิเศษ หรือแม้กระทั่งสร้างเป็นกรอบความคิด (concept) ของเล่ม เพื่อให้เกิดความชัดเจนครอบคลุมที่สุด โดยอันที่จริงแทบจะกล่าวได้ว่าเกือบทุกคอลัมน์ในนิตยสาร เป็นการตอบคำถามผู้อ่านหรือการทำตามคำเรียกร้องของผู้อ่านไม่ว่าจะเป็นเรื่องของโรคภัยไข้เจ็บ ต่าง ๆ เรื่องของข่าวกล้องออก การดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว เมนูอาหารคอเลสเทอรอลต่ำ เป็นต้น (ปาริชาติ คุ่มรักษา, อีเมล, 4 พฤษภาคม 2552)

เมื่อพิจารณาถึงบทบาทในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ พบว่านิตยสารได้มีการนำเสนอเนื้อหาบทบาทในด้านการส่งเสริมสุขภาพมากที่สุด รองลงมา คือ การป้องกันสุขภาพ การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสุขภาพ ตามลำดับ ผลการวิจัยสอดคล้องกับที่บรรณาธิการได้กล่าวไว้ว่านิตยสารมีข้อมูลส่วนใหญ่ที่เน้นการดูแลและป้องกันสุขภาพตนเองและครอบครัวในเบื้องต้นก่อนการเจ็บไข้ได้ป่วย ด้วยการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและครบ 5 หมู่ รวมถึงใช้ชีวิตที่มีความรื่นรมย์อย่างสมดุลทั้งกายและใจให้ครบถ้วนเพื่อทำให้มีสุขภาพดีอย่างยั่งยืนและมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสอดคล้องกับที่ มัลลิกา มติโก (2530, น. 10-14) กล่าวถึงพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ (self care in health) ที่เป็นพฤติกรรมในการดูแลตนเองและสมาชิกในครอบครัวเพื่อสนับสนุนการดำรงชีวิตให้เป็นปกติในขณะที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงใน 2 ลักษณะ คือ การดูแลส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

กล่าวโดยสรุป นิตยสารมีการนำเสนอประเภทเนื้อหา รูปแบบ และบทบาทในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพเป็นไปตามการจัดวางสาระของผู้ผลิตนิตยสาร กล่าวคือ ผู้ผลิตเลือกให้ความสำคัญกับการนำเสนอเนื้อหาด้านอาหารเป็นหลักซึ่งเน้นเนื้อหาประเภทอาหารและโภชนาการ รวมถึงมีการนำเสนอเนื้อหาสุขภาพด้านอื่น ๆ อย่างหลากหลาย โดยเป็นเนื้อหาที่ให้อ่านนำไปดูแลส่งเสริมสุขภาพและป้องกันตนเองก่อนการเจ็บไข้ได้ป่วย

นิตยสาร Health & Cuisine กับการใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ

ผู้อ่านทั้งหมดให้เหตุผลในการเลือกอ่านนิตยสารเนื่องจากสนใจในด้านอาหารเป็นหลัก ซึ่งเป็นคนที่ชอบปรุงอาหารหรือชอบรับประทานอาหาร และสนใจในด้านสุขภาพอื่น ๆ ควบคู่กัน โดยจากการที่ผู้อ่านมีความสนใจเหมือนกันในด้านอาหาร นับว่าเป็นจุดเด่นของนิตยสารที่สามารถมีเนื้อหาตอบสนองผู้อ่านกลุ่มที่มีความสนใจอย่างชัดเจน สำหรับเหตุผลที่ผู้อ่านเลือกอ่านนิตยสารแตกต่างกัน อาทิ การมีเมนูอาหารแปลกใหม่น่ารับประทานตรงกับความต้องการของผู้อ่าน สูตรอาหารสามารถเข้าใจได้ง่ายนำไปปรุงอาหารได้จริงและอร่อย รวมถึงต้องการหาข้อมูล

ด้านอาหารใหม่ ๆ และมีความสนใจในด้านอาหารเพื่อสุขภาพโดยเชื่อว่า “You are what you eat” เห็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ นำเสนอสาระน่ารู้เกี่ยวกับสุขภาพที่น่าสนใจและทันสมัยอยู่เสมอ เป็นต้น จึงเห็นได้ว่าผู้อ่านนิตยสารมีเหตุผลที่เลือกอ่านนิตยสารอย่างหลากหลายแตกต่างกันออกไป ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการเลือกสรรและการเปิดรับข่าวสารที่แคลปเปอร์ (Klapper) (1960, pp. 19-26) กล่าวว่า ในการเปิดรับข่าวสารใด ๆ ก็ตามผู้รับสารมักมีกระบวนการเลือกสรรข่าวสารที่แตกต่างกันไปตามประสบการณ์ ตามความต้องการ ตามทัศนคติ ตามความรู้สึกนึกคิด ฯลฯ ที่ไม่เหมือนกัน

ในด้านความพึงพอใจต่อการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสารพบว่า ผู้อ่านทั้งหมดมีความพึงพอใจต่อการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสารด้วยเหตุผลที่แตกต่างกัน และมีการนำเนื้อหาด้านอาหารและสุขภาพไปใช้ประโยชน์ในการดูแลเรื่องการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพตนเองและครอบครัวหลายด้านอย่างแตกต่างกันตามวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับ ชไมพร แก้วประไพ (2541, น. บทคัดย่อ) ศึกษาวิจัย ผู้รับสารมีการนำความรู้ที่ได้รับจากการติดตามเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารจากสื่อมวลชนไปใช้ประโยชน์แตกต่างกันในหน้าที่การทำงานและเพื่อความเพลิดเพลินใจ

นอกจากนี้ พบว่าผู้อ่านบางท่านมีการใช้ประโยชน์ในด้านออกกำลังกายเป็นลำดับต่อมา และมีการนำเนื้อหาการดูแลสุขภาพอื่น ๆ ไปใช้ประโยชน์เพิ่มเติม อาทิ การนอนพักผ่อนเพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ การนวดกดจุด การปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อเกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ขึ้น การดูแลจิตใจและจรรโลงใจ สอดคล้องกับที่ คิพแพค และเมอเรย์ (Kippax and Murray) (1980, pp. 335-359) ได้ศึกษาเพิ่มเติมหาความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการใช้สื่อมวลชนกับความพึงพอใจที่ได้รับจากการใช้สื่อนั้น ตลอดจนการรับรู้ในคุณประโยชน์ของสื่อ ผลการศึกษาพบว่า ผู้รับสารมีความแตกต่างกัน กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่มีการเลือกใช้สื่ออย่างมีจุดหมายและเข้าใจถึงคุณประโยชน์ของสื่อ

สำหรับความต้องการให้นำเสนอประเภทเนื้อหาของผู้อ่านนิตยสารพบว่ามีความสอดคล้องกับการใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันที่ผู้อ่านนำไปใช้ประโยชน์ในเรื่องการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพด้านอื่น ๆ โดยที่ผู้อ่านมีความต้องการให้นำเสนอเนื้อหาประเภทอาหารและโภชนาการอันดับ 1 อันดับถัดมา คือ การนำเสนอเนื้อหาประเภทการออกกำลังกาย และโรคภัยไข้เจ็บตามลำดับ จึงพบว่าผู้อ่านมีความต้องการให้นำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพโดยสัมพันธ์กับการที่ได้มีการใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้อ่านจะเปิดรับสื่อหนึ่ง ๆ ที่ได้เลือกสรรแล้ว เพื่อสนองต่อความต้องการของตน

(สุรพงษ์ โสธนะเสถียร, 2533, น. 114) และสอดคล้องกับที่ลักษมี ไชยทองศรี (2541, น. บทคัดย่อ) ศึกษาถึงผู้อ่านนิตยสารซึ่งเห็นว่าเนื้อหาสาระที่มีประโยชน์มากที่สุด คือ สามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของตนเอง

ดังนั้น จึงกล่าวสรุปได้ว่าผู้อ่านนิตยสารมีการเลือกแสวงหาและเลือกรับข่าวสารด้านสุขภาพสำหรับนำไปดูแลตนเองและบุคคลรอบข้างตามความต้องการและประสบการณ์ของแต่ละบุคคลเพื่อตอบสนองความพึงพอใจและใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพอย่างหลากหลายต่างกันไป

ข้อจำกัดในการวิจัย

สำหรับการศึกษาผู้อ่านนิตยสาร Health & Cuisine นั้น ทางฝ่ายสมาชิกนิตยสารของบริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด แจ้งว่าข้อมูลสมาชิกถือเป็นข้อมูลลับไม่สามารถเปิดเผยได้ จึงทำให้ไม่สามารถนำรายชื่อสมาชิกรายชื่อมาสุ่มตัวอย่างได้ และเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างหาพบยาก ดังนั้น จึงได้เลือกศึกษาผู้อ่านนิตยสาร จำนวน 15 คน ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งเป็นผู้อ่านนิตยสารเป็นประจำในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยสัมภาษณ์จากร้านอาหารเพื่อสุขภาพและบุคคลรู้จักเท่านั้น

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. เนื่องจากนิตยสาร Health & Cuisine เป็นนิตยสารที่ให้ประโยชน์แก่ผู้อ่านในด้านการดูแลสุขภาพอย่างครบองค์รวมในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งนี้เพื่อให้ประชาชนในต่างจังหวัดมีโอกาสเข้าถึงข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพมากขึ้น เห็นควรที่ผู้ผลิตนิตยสารจะเผยแพร่ข้อมูลดังกล่าวผ่านช่องทางการสื่อสารต่าง ๆ ไปตามห้องสมุดในชุมชนต่างจังหวัด เพื่อให้นักเรียนนักศึกษาและประชาชนสามารถค้นคว้าและนำข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพไปดูแลสุขภาพตนเองและบุคคลรอบข้างได้ ยิ่งไปกว่านั้น หากผู้ผลิตสามารถนำเนื้อหาด้านอาหารและสุขภาพไปผลิตเป็นนิตยสารฉบับใหม่สำหรับกลุ่มเป้าหมายในระดับรากหญ้า ก็จะช่วยเป็นสื่อหนึ่งที่ทำให้กลุ่มเป้าหมายดังกล่าวมีความกินดีอยู่ดีในสังคมได้มากขึ้น

2. ผู้ผลิตนิตยสารที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพ หากมีความร่วมมือและเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับองค์กรรณรงค์ด้านสุขภาพ หรือหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ จะทำให้เกิดการเรียนรู้เข้าใจถึงสภาพปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน โดยพัฒนาสุขภาพที่เป็นองค์รวม เพื่อสร้างสังคมสุขภาวะได้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงการวิเคราะห์การแข่งขันเรื่องการนำเสนอรูปภาพในนิตยสารอาหารและสุขภาพว่าเป็นอย่างไร เนื่องจากภาพเป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้นิตยสารน่าอ่านและดึงดูดความสนใจจากผู้อ่าน และเป็นสิ่งที่ทำให้นิตยสารประสบความสำเร็จได้
2. ควรมีการศึกษาถึงการนำเสนอประเภทเนื้อหาด้านอาหารและสุขภาพจากสื่ออื่น ๆ อาทิ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น รวมถึงนิตยสารที่มีเนื้อหาด้านอาหารและสุขภาพฉบับอื่น ๆ ว่ามีความแตกต่างหรือสอดคล้องกับการศึกษานี้หรือไม่
3. ควรมีการศึกษาถึงแนวโน้มหรือการเปลี่ยนแปลงของแนวทางในการนำเสนอเนื้อหาสุขภาพในนิตยสาร Health & Cuisine ว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเนื้อหาอย่างไร โดยพิจารณาว่ามีแนวคิด หรือกระแสนิยมสุขภาพแบบใดเข้ามามีผลต่อการนำเสนอเนื้อหา
4. ควรมีการศึกษาถึงการสำรวจความต้องการและการใช้ประโยชน์ของผู้อ่านนิตยสาร Health & Cuisine โดยรวมเพื่อสามารถทราบถึงความต้องการและสอดคล้องกับความต้องการของผู้อ่านจำนวนมาก