

การพัฒนาหนังสือเสียง เรื่อง สุภาษิตสอนหญิง เพื่อส่งเสริมคุณค่า ในตัวเองของหญิงไทยแบบร่วมสมัย

กุลกนิษฐ์ ทองเงา^{1*}

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาหนังสือเสียง เรื่อง สุภาษิตสอนหญิง แบบร่วมสมัย 2) เพื่อศึกษาผลการรับฟังหนังสือเสียงที่พัฒนาขึ้นเกี่ยวกับความตระหนักรู้คุณค่าในตัวเอง 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อการรับฟังหนังสือเสียงที่พัฒนาขึ้น กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน เป็นนักศึกษาเพศหญิง ที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพฯและปริมณฑล วิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า หลังการรับฟังหนังสือเสียง เรื่อง สุภาษิตสอนหญิงกลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักรู้คุณค่าในตัวเอง อยู่ในระดับมาก โดยให้ความสำคัญมากที่สุด ได้แก่ ความกตัญญูต่แม่ที่ ปรนนิบัติดูแลพ่อ แม่ หรือผู้ที่เลี้ยงดูมา ความสำรวมระวัง คือ การพูดจา กริยามารยาท และการแต่งตัวให้ถูกกาลเทศะ และการรู้จักเก็บออม รู้จักใช้เงินตามความต้องการอย่างเหมาะสม ไม่ฟุ่มเฟือย สรุ่ยสุร่าย เป็นคุณสมบัติที่ดีของผู้หญิงยุคใหม่ ส่วนความพึงพอใจต่อหนังสือเสียงอยู่ในระดับมาก สรุปได้ว่า หนังสือเสียงที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพสามารถนำไปใช้เพื่อส่งเสริมคุณค่าในตนเองของหญิงไทยได้

คำสำคัญ : หนังสือเสียง คุณค่าในตัวเอง

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

* ผู้นิพนธ์หลัก e-mail: kullkanit_t@rmutt.ac.th

DEVELOPMENT OF AN AUDIO BOOK ON "PROVERBS FOR TEACHING FEMALE" IN ORDER TO CONTEMPORARY SELF-VALUED IMPROVEMENT OF THAI FEMALE

Kullkanit Thongngao^{1*}

Abstract

The purpose of this study were to 1) development of an Audio Book on "Proverbs for Teaching Female" to Contemporary 2) investigate the effect of listen to Audio Book on awareness the Self-Valued 3) investigate the satisfactions of listen to Audio Book. The 100 samples used in this study were female graduate students from various universities in Bangkok and neighbor area. Data were analyzed by using mean and standard deviation. The results found that after listen to Audio Book on "Proverbs for Teaching Female" Samples have awareness the Self-Valued at a "much" level. The most are the gratitude awareness, parental care, self-control attentiveness conversational manner, behavior, suitable dressing upon occasions, financial management with reasonable spending mindset, and nice personality of the modern feminism. The satisfactions on the Audio Book at a "much" level. In conclusion, The developed of an Audio Book were effectively for enhancing to Contemporary Self-Valued Improvement of Thai Female.

Keywords : Audio Book, Self-Valued

¹ Assistant Professor , Faculty of Mass Communication Technology, Rajamangala University of Technology Thanyaburi

* Corresponding author, email: kullkanit_t@rmutt.ac.th

บทนำ

ประเทศไทยมีประชากรมากกว่าครึ่งเป็นผู้หญิง คิดเป็นร้อยละ 50.9 หรือประมาณ 33.3 ล้านคน โดยประเทศไทยมีนโยบายให้ความสำคัญกับการพัฒนาผู้หญิงอย่างเป็นลายลักษณ์อักษรมานาน โดยนับย้อนหลังไปได้ถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2515 - 2519) จนถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 - 2554) ยังคงเขียนระบุให้การพัฒนาผู้หญิงเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาประเทศ (สุชาติดา ทวีสิทธิ์, 2554) และแม้ว่าบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปในเชิงก้าวหน้า คือ บทบาทที่ผู้หญิงสามารถก้าวขึ้นเป็นผู้นำ บางประเทศมีผู้นำประเทศเป็นผู้หญิง ในประเทศไทยผู้หญิงได้เป็นรัฐมนตรี ระดับรากหญ้าผู้หญิงเป็นผู้ใหญ่บ้าน ปัจจัยที่ทำให้ผู้หญิงยุคใหม่ได้รับการเปิดโอกาสทางสังคมเพราะการศึกษายุกระดับให้มีความเท่าเทียมกับผู้ชาย ผู้หญิงเองก็มีความสามารถ ขวนขวายความรู้ ทนต่อเหตุการณ์บ้านเมือง ทั้งนี้ ดร.ปณิธิ บราวน์ ได้กล่าวในงานเสวนาเรื่อง “ตัวตนใหม่ของผู้หญิงไทย : การต่อรองมายาคติทางเพศในครอบครัว” ตอนหนึ่งว่า...ผู้หญิงไม่จำเป็นต้องสร้างตัวตนใหม่ เพียงแต่อย่ามองตัวตนเดียว ผู้หญิงไม่ได้เป็นแค่ผู้หญิง แต่ยังเป็นลูกสาว น้องสาว แม่ เป็นเจ้าหน้าที่ อาจารย์ ฯลฯ ซึ่งทำอย่างไรในแต่ละสถานการณ์เราจะเลือกหยิบตัวตนแต่ละตัวมาใช้อย่างมีความสุข ได้รับความเท่าเทียมหรือการยอมรับ ซึ่งการจะเลือกตัวตนแต่ละบทบาทมาใช้ได้เหมาะสม ก็ต้องเข้าใจสังคม (เดลินิวส์, ออนไลน์)

ในสมัยก่อนมีการเปรียบผู้หญิงเหมือนผ้าขาวสะอาด ซึ่งถ้าเปื้อนสิ่งใดแม้แต่น้อย ก็เกิดเป็นจุดดำหินเสียแล้ว และดำหินที่วุ่นก็เกิดได้โดยง่ายนัก ดังนั้นคนสมัยก่อนจึงจำเป็นต้องหาทางป้องกันในกรณีที่ยังไม่เกิดดำหินในผ้าขาว และหาทางแก้ไขในกรณีที่ได้เกิดขึ้นแล้ว จึงได้มี..สุภาชิต.. หรือสุภาชิตสอนหญิงเกิดขึ้นในสมัยนั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ป้องกันแก้ไขดำหินต่างๆได้เป็นอย่างดี สุภาชิต ได้แก้คำพูดที่พูดออกมา ไม่ว่าจะเป็นทำนองสำนวนโวหาร หรือคำพังเพย แต่มีเนื้อความหรือความหมายที่ดี เป็นคำตักเตือนสั่งสอน และสะกิดใจให้ระลึกถึงอยู่เสมอ มีอยู่ 2 ประเภท คือ 1. คำสุภาชิตประเภทที่ พูด อ่าน หรือเข้าใจเนื้อความได้ดีที่ โดยไม่ต้องแปลความหมาย ดีความหมายเช่น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว 2. คำสุภาชิตประเภทที่ พูด อ่าน หรือฟังแล้วยังไม่เข้าใจเนื้อความนั้นในทันที ต้องนึกตรึกตรอง ต้องแปลความ ดีความหมายเสียก่อนจึงจะทราบเนื้อแท้ของคำเหล่านั้น เช่น ฝิบ้านไม่ตีฝิปากก็พลอย สุภาชิตสอนหญิง เป็นที่รวมแห่งคติในการครองตัวของหญิงตามวัฒนธรรมไทยดั้งเดิม เป็นที่ยกย่องแพร่หลายสืบต่อกันมาช้านาน ส่วนมากถกปฏิบัติทุกวันนี้ จะมีเลืกอนตามคตินิยมอย่างใหม่บ้างเพียงบางประการ เช่นการกราบเท้าสามีเมื่อเข้านอน หรือการรับประทานอาหารหลังสามี เป็นต้น

ผู้หญิงในวันนี้แม้ว่าจะได้แสดงศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ เมื่อผู้หญิงได้สิทธิความเท่าเทียมกับผู้ชายแล้ว ยังคงต้องรู้จักที่จะนำความสามารถนั้นมาพัฒนาบทบาท หน้าที่ อย่างถูกที่ ถูกทาง ขณะเดียวกันผู้หญิงก็ควรรักษาคุณสมบัติที่พ่อแม่สั่งสอนขัดเกลาให้เป็นผู้หญิง นั่นคือ ความละเอียดอ่อน อ่อนโยน และเรียนรู้เพื่อผสมผสานระหว่างความอ่อนโยน อ่อนน้อม และเข้มแข็ง ที่สำคัญต้องเป็นผู้ที่มีความตระหนักและรู้ถึงคุณค่าในตัวเองด้วย เมื่อนั้นผู้หญิงจะสามารถเป็นสาวทันสมัยและสร้างบทบาทใหม่ที่มีความสำคัญกับสังคมได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาและพัฒนาหนังสือเสียง เรื่อง “สุภาชิตสอนหญิง” เพื่อส่งเสริมให้ผู้หญิงตระหนักและรู้คุณค่าในตัวเอง และสามารถนำข้อคิดที่ได้นำไปประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาหนังสือเสียง เรื่อง “สุภาชิตสอนหญิง” แบบร่วมสมัย
2. เพื่อศึกษาผลการรับฟังหนังสือเสียงที่พัฒนาขึ้นเกี่ยวกับความตระหนักคุณค่าในตัวเอง
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อการรับฟังหนังสือเสียงที่พัฒนาขึ้น

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากรในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ที่เป็นนักศึกษาเพศหญิง จำนวน 100 คน เป็นระยะเวลา ตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน 2559-31 ธันวาคม 2559

โดยมีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

1.1 ประชากร คือ นักศึกษาเพศหญิง มหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

1.2 กลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 100 คน ได้แก่ นักศึกษาเพศหญิง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จำนวน 25 คน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ จำนวน 25 คน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 25 คน และมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 25 คน

1.3 ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ

หนังสือเสียง เรื่อง “สุภาจิตสอนหญิง”

ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ

1. ความตระหนักรู้คุณค่าในตัวเอง

2. ความพึงพอใจต่อการรับฟังหนังสือเสียง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามประกอบด้วยคำถามเลือกตอบ แบบประเมินค่า และแบบปลายเปิด โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ ได้แก่ อายุ การศึกษา จำนวน 2 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการตระหนักรู้คุณค่าในตัวเอง จำนวน 13 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อการรับฟังหนังสือเสียง เรื่อง สุภาจิตสอนหญิง จำนวน 9 ข้อ

ส่วนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่อหนังสือเสียงที่พัฒนาขึ้น

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้โดย

3.1 ศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์เนื้อหาที่จะนำมาสู่ขั้นตอนผลิตหนังสือเสียง เรื่อง สุภาจิตสอนหญิง โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน

3.2 ประเมินคุณภาพของหนังสือเสียง เรื่อง สุภาจิตสอนหญิง โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 คน

3.3 ประเมินแบบสอบถามความตระหนักรู้คุณค่าในตัวเองและความพึงพอใจ โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 คน

3.4 นำหนังสือเสียง เรื่อง สุภาจิตสอนหญิง ที่พัฒนาขึ้นให้กลุ่มตัวอย่างรับฟัง จำนวน 100 คน

3.5 แจกแบบสอบถามกับกลุ่มทดลองภายหลังรับฟังหนังสือเสียง

3.6 ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม โดยเลือกแบบสอบถามที่ตอบได้ถูกต้อง สมบูรณ์มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อเตรียมข้อมูลสำหรับการนำไปวิเคราะห์ต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อดำเนินการเก็บแบบสอบถามพร้อมตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อยแล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

4.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยวิธีการหาค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4.2 วิเคราะห์ระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามต่อความตระหนักรู้คุณค่าในตัวเอง และความพึงพอใจต่อการรับฟังหนังสือเสียงที่พัฒนาขึ้น โดยวิธีการหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สำหรับคำตอบความตระหนักรู้คุณค่าในตัวเองและความพึงพอใจ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุดแสดงผลการวิเคราะห์โดยแสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแล้วนำค่าเฉลี่ยมาตัดสินตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง ระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง ระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง ระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง ระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ ได้แก่ อายุ การศึกษา

พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 17 - 18 ปี จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 44.00 รองลงมามีอายุ 19 - 20 ปี จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 41.00 และไม่ระบุอายุ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างเรียนอยู่ชั้นปีที่ 2 จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 43.00 รองลงมาเรียนอยู่ชั้นปีที่ 1 จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 เรียนอยู่ชั้นปีที่ 3 จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 9.00 และเรียนอยู่ชั้นปีที่ 4 จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 8.00

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การตระหนักรู้คุณค่าในตัวเอง

ในภาพรวมผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อประเด็นของการตระหนักรู้คุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.83$, S.D. = 0.55) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักรู้ในระดับมากที่สุด 3 หัวข้อ ได้แก่ ผู้หญิงที่ดีย่อมต้องมีความกตัญญูต่อกตเวทิตา ประณินบิดูแลพ่อแม่ หรือผู้ที่เลี้ยงดูมาถึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้มีคุณค่า ($\bar{X} = 4.58$, S.D. = 0.50) ผู้หญิงทุกยุค ทุกสมัยถึงแม้จะมีความเก่ง ฉลาดเฉลียว เรียนหนังสือสูง ทำงานดีแค่ไหน ก็ต้องมีความสำรวมระวัง คือ การพูดจา กริยามารยาท และการแต่งตัวให้ถูกกาลเทศะ เพราะสิ่งเหล่านี้จะบ่งบอกไปถึงชาติตระกูลว่ามาจากครอบครัวแบบไหน ได้รับการอบรมสั่งสอนมาอย่างไร ($\bar{X} = 4.58$, S.D. = 0.50) และการรู้จักเก็บออม รู้จักใช้เงินตามความต้องการอย่างเหมาะสม ไม่ฟุ่มเฟือย สรุ่ยสร้อย เป็นคุณสมบัติที่ดีของผู้หญิงยุคใหม่ ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = 0.50) ส่วนความตระหนักรู้ในระดับมากกลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญใน 4 หัวข้อ ได้แก่ ผู้หญิงที่รักษาวลสงวนตัวเปรียบเหมือนอัญมณีที่มีคุณค่า ($\bar{X} = 4.47$, S.D. = 0.50) ผู้หญิงคนใดที่ไม่รักษาวลสงวนตัวเปรียบเหมือนอัญมณีที่มีรอยร้าวย่อมเสื่อมราคา ($\bar{X} = 4.45$, S.D. = 0.50) ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยระดับมากในหัวข้อ การอยู่ก่อนแต่งเพราะจะได้ทดลองอยู่ด้วยกัน ศึกษากันอย่างลึกซึ้งหากเข้ากันไม่ได้ก็เลิกกันไป ($\bar{X} = 4.20$, S.D. = 0.57) และ เห็นด้วยระดับมากกับการแต่งก่อนอยู่ ซึ่งเป็นการทำตามประเพณี เพื่อศักดิ์ศรีและหน้าตาของพ่อแม่ ครอบครัว ($\bar{X} = 4.11$, S.D. = 0.54)

ตามลำดับ ส่วนความตระหนักรู้คุณค่าในตัวเองที่กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยในระดับปานกลางมีด้วยกันถึง 5 หัวข้อ ตามลำดับดังนี้ สมัยนี้การเลือกคบหากับใครสักคนไม่จำเป็นต้องใช้เวลานานแค่พบกันหนสองหนก็สามารถตัดสินใจได้แล้วว่าใครคือคนที่ใช่ ($\bar{X} = 3.44$, S.D. = 0.89) ผู้หญิงคนใดที่เชื่อในคำพูดหวาน และช่างเอาอกเอาใจของผู้ชายที่เข้ามาจีบ จนใจอ่อนยอมมอบใจและกายให้สุดท้ายมักต้องผิดหวังและเข้าใจ ($\bar{X} = 3.37$, S.D. = 0.54) คำพูดหวานที่ออกมาจากปากผู้ชาย เช่น คุณคือสุดที่รักของผม, ผมรักคุณคนเดียว, คุณคือนางฟ้าในชีวิตของผม ฯลฯ ผู้หญิงไม่ควรปักใจเชื่อในทันทีที่ต้องใช้เวลาพิสูจน์ ($\bar{X} = 3.35$, S.D. = 0.50) การที่ผู้หญิงจะแสดงออกว่าชอบผู้ชายก่อนไม่ใช่สิ่งที่ผิด แต่ไม่ควรแสดงออกมากจนเกินไป เพราะความงามที่มีอาจจะลดน้อยลง หรือหมดความน่าสนใจ ($\bar{X} = 3.20$, S.D. = 0.53) และเมื่อมีเพื่อนมาบอกว่ามีคนหลงรักคุณ เขาเป็นคนดีมาก น่าคบหา และเขาขออนัดคุณไปทานข้าว คุณจะไม่เชื่อเพื่อนคนนั้นทันทีจนกว่าจะได้ตรวจสอบข้อมูลด้วยตนเอง ($\bar{X} = 3.18$, S.D. = 0.39) ส่วนหัวข้อการสนทนาข่าวสารบันเทิงหรือคุยเรื่องของเพื่อนหรือคนรู้จักซึ่งเป็นเรื่องส่วนตัวของเขา โดยเฉพาะเป็นเรื่องที่เขาปกปิดยิ่งอยากคุย เพราะเป็นสิ่งที่หายากสร้างบรรยากาศการสนทนาให้มีความเพลิดเพลิน ยิ่งใครรู้ข้อมูล และนำมาเปิดเผยมากเท่าไรก็จะเป็นบุคคลที่น่าสนใจ อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.40$, S.D. = 0.48)

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจต่อการรับฟังหนังสือเสียง เรื่อง สุภาชิตสอนหญิง

ในภาพรวมผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อหนังสือเสียงอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.51$, S.D. = 0.71) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่ากลุ่มตัวอย่างพึงพอใจด้านเทคนิคการติดต่อในระดับมาก ($\bar{X} = 4.35$, S.D. = 0.59) รองลงมาคือด้านเนื้อหาในระดับมาก ($\bar{X} = 3.66$, S.D. = 0.71) ส่วนด้านเสียงบรรยายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.20$, S.D. = 0.59) และพึงพอใจต่อเสียงดนตรีประกอบเป็นลำดับสุดท้าย อยู่ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.84$, S.D. = 0.95)

ส่วนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่อการพัฒนาหนังสือเสียง เรื่อง สุภาชิตสอนหญิง

สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ ดังนี้ ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่าหนังสือเสียงสุภาชิตสอนหญิงมีประโยชน์และสร้างความตระหนักในหลายๆ เรื่องเพราะตอนแรกกลุ่มตัวอย่างบางคนฟังแล้วรู้สึกเฉยๆ เพราะแคมีคำว่าสุภาชิตก็รู้สึกว่ายาวแต่พอฟังไปสักพักบางเรื่องก็เหมือนกับที่พอ แม่สอน และบางเรื่องก็จะเก็บไว้เตือนตัวเอง เช่น ความประหยัด การใส่ใจเลือกคู่ครอง เป็นต้น แต่ในบางประเด็นก็อาจจะทำไม่ได้ เช่น การพูดจาไพเราะเพราะเดียวนี้การพูดสลับไม่ได้ถือว่าไม่สุภาพเป็นเรื่องธรรมดาไปแล้ว และกลุ่มตัวอย่างต้องการให้ปรับในส่วนของการผลิต เช่น ใช้ดนตรีประกอบที่มีจังหวะเร้าใจ หรือเร็วกว่านี้ เสียงผู้บรรยายควรเป็นเสียงวัยรุ่น เป็นต้น การได้รับฟังหนังสือเสียงถือเป็นโอกาสที่ดีเพราะถ้าไปหาฟังเองคงยาก ได้ข้อคิด และเป็นสิ่งกระตุ้นในการนำคำสอนมาปฏิบัติตามอย่าง เพราะหากสามารถประพฤติปฏิบัติได้แบบนี้คงจะนำมาซึ่งความสำเร็จทั้งในชีวิตและหน้าที่การงาน

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย การพัฒนาหนังสือเสียง เรื่อง “สุภาชิตสอนหญิง” เพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้คุณค่าในตัวเองของหญิงไทยร่วมสมัย โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาเพศหญิง ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 100 คน

จากผลการศึกษาพบว่า หลังจากที่ถูกกลุ่มตัวอย่างได้รับฟังหนังสือเสียงที่พัฒนาขึ้นมีความคิดเห็นต่อประเด็นของการตระหนักรู้คุณค่าในตัวเอง อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อจะเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักรู้ในระดับมากที่สุด 3 หัวข้อ โดยมี 2 หัวข้อที่ให้ความสำคัญมากที่สุดและมีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ ผู้หญิงที่ดีย่อมต้องมีความกตัญญูต่เวที ปรณินัติดูแลพ่อ แม่ หรือผู้ที่เลี้ยงดูมาจนถึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้มีคุณค่า ($\bar{X} = 4.58$, $S.D. = 0.50$) แม้ว่าสังคมจะมีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรความกตัญญูต่เวทียังคงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดเพราะมันสามารถชี้วัดความเป็นมนุษย์ที่ดีหรือไม่ดีจากข้อนี้ ดังตอนหนึ่งในบทความพุทธสุภาจิตสเกิดใจ "กตัญญูต่เวที เป็นคนดีของชาติ" ของพระเทพรัตนกวี (2556) ที่ว่า คนดี ย่อมเป็นที่ยกย่องนับถือของคนทั่วไป เพราะอำนาจของความกตัญญูต่เวที "นิมิตต์ สาธูรูปานํ กตญญูตเวทีตา ความกตัญญูต่เวที เป็นเครื่องหมายของคนดี" ในบทความเกี่ยวกับความกตัญญูของ ทิพมาศ เสวตรวโรหิต (2560) กล่าวว่าปัจจุบันมีกระแสความเจริญทางเทคโนโลยีอย่างไร้ขีดจำกัด สิ่งยั่วยุให้เกิดการเบียดเบียนของพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของเยาวชน ตลอดจนการสร้างเสริมความเจริญทางวัตถุที่มากเกินไปจนลืมนึกถึงความเจริญทางด้านจิตใจ ตลอดจนความต้องการทางด้านวัตถุเพื่อมาสนองความต้องการทางกาย ทางใจในการดำรงชีวิตประจำวันของสมาชิกในสังคมนั้น ทำให้เกิดการแย่งชิงโอกาส เพื่อการประกอบการเลี้ยงชีพ โดยลืมนึกถึงเรื่องคุณธรรมและจริยธรรมในจิตใจ ลืมนึกถึงวิถีชีวิตแบบดั้งเดิมของคนไทยที่มีความกตัญญู รู้จักตอบแทนบุญคุณ ซึ่งความกตัญญูเป็นคุณธรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง ที่จะช่วยรักษาและพยุงสังคมไทย ผู้ที่มีความกตัญญู คือ มีจิตสำนึกในคุณท่านและคิดตอบแทน ส่วนผู้ที่ไม่มีความกตัญญูคือคนอกตัญญู ไม่รู้คุณค่า ย่อมถูกประณามว่า เป็นคนไม่ดี ไม่น่าคบหา ความกตัญญูเป็นคุณธรรมพื้นฐานของมนุษย์ ในสังคมมนุษย์ต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้อื่นและสิ่งอื่น ชีวิตด้านกายภาพดำรงอยู่ได้เพราะได้รับการอุปการะเลี้ยงดูจากบุคคลต่างๆ มีพ่อแม่ ครูอาจารย์ ญาติพี่น้อง เป็นต้น ความกตัญญูนี้เป็นคุณธรรมที่มนุษย์ควรปฏิบัติไม่เฉพาะต่อมนุษย์ด้วยกันเท่านั้น แต่รวมไปถึงต่อสัตว์และพืชด้วย ผู้ที่มีความกตัญญูย่อมจะทำตนเองให้มีความสุขและทำผู้อื่นให้มีความสุขด้วย และผลจากความกตัญญูนี้จึงมีผลสืบเนื่องกับประเด็น ผู้หญิงยุคใหม่ทุกสมัยถึงแม้จะมีความเก่ง ฉลาดเฉลียว เรียนหนังสือสูง ทำงานดีแค่ไหน ก็ต้องมีความสำรวมระวัง คือ การพูดจา กริยามารยาท และการแต่งตัวให้ถูกกาลเทศะ เพราะสิ่งเหล่านี้จะบ่งบอกไปถึงชาติตระกูลว่ามาจากครอบครัวแบบไหน ได้รับการอบรมสั่งสอนมาอย่างไร ($\bar{X} = 4.58$, $S.D. = 0.50$) จากข้อนี้เป็นการยกย่องเทิดทูลผู้ที่เป็นบิดา มารดาหรือผู้มีพระคุณที่ได้เลี้ยงดูมาโดยผู้หญิงที่ดีต้องประพฤติตนให้มีคุณค่าคู่ควร จากประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญตระหนักรู้คุณค่าในตัวเอง มากที่สุดทั้ง 2 หัวข้อ เป็นสิ่งชี้ให้เห็นว่าผู้หญิงยุคใหม่ยังให้ความสำคัญตระหนักรู้ตัวชี้วัดคุณค่าของผู้หญิงคือคุณงาม ความดีเป็นตัวนำแล้วถึงจะควบคู่มากับความเก่ง ความฉลาด และความสำเร็จ ถึงแม้ว่าคนๆ นั้นจะมีความเก่ง ความฉลาด มีการศึกษาสูง และมีความสำเร็จในหน้าที่การงานมากเพียงไร หากขาดซึ่งคุณงามความดีที่เป็นจารีตประเพณีและค่านิยมที่ได้มีการบ่มเพาะในสังคมไทยมาอย่างยาวนาน อันประกอบไปด้วยความกตัญญู การสำรวมกริยามารยาท การพูดจา การรู้จักกาลเทศะก็จะไม่ได้รับการยอมรับเท่าที่ควร แม้ว่าคนๆ นั้นจะภาคภูมิใจในความเก่ง ความสำเร็จแต่คุณค่าในสายตาผู้อื่นหรือมุมมองจากสังคมก็จะลดน้อยถอยลงไป สอดคล้องกับทัศนะของ พระว.วชิรเมธี (2557) ที่ว่าดีที่สุดควรศรัทธาหลักการของความดี เพราะเป็นสากล และเที่ยงแท้แน่นอนที่สุด ศรัทธาในความดี เพราะจะทำให้ชีวิตมีหลักยึดที่ถูกต้องเป็นคนดีที่เป็นคนเก่ง เพราะจะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างสง่างาม ส่วนประเด็นการรู้จักเก็บออม รู้จักใช้เงินตามความต้องการอย่างเหมาะสม ไม่ฟุ่มเฟือย สรุ่ยสร่าย เป็นคุณสมบัติที่ดีของผู้หญิงยุคใหม่ ($\bar{X} = 4.53$, $S.D. = 0.50$) การตระหนักรู้คุณค่าในด้านการใช้จ่ายยังคงเป็นประเด็นที่มีความสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุดในทุกยุคทุกสมัย ดังจะเห็นได้จากบรรทัดของวรรณกรรมสุภาจิตสอนหญิงที่คันทูและเป็นที่รู้จักแพร่หลายยกตัวอย่างเช่น

“มีสิ่งพึงประจบให้ครบบาท อย่าให้ขาดสิ่งของต้องประสงค์
จงมักน้อยกินน้อยค่อยบรรจง อย่าจ่ายลงให้มากจะยากนาน ” เป็นต้น

แม้ว่า สุภาชิตสอนหญิง ยังไม่มีนักวิชาการคนใดสามารถสรุปได้แน่นอนว่า ใครเป็นผู้แต่ง อย่างไรก็ตาม นักวิชาการส่วนใหญ่ยังถือว่าวรรณกรรมเรื่องนี้เป็นผลงานของสุนทรภู่อยู่ ตามความเห็นของสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาดำรงราชานุภาพที่ทรงกล่าวไว้ ทั้งนี้แนวคิดหลายประการที่ปรากฏอยู่ในวรรณกรรม แสดงให้เห็นว่าผู้ประพันธ์ค่อนข้างมีความคิดทันสมัย และเห็นความสำคัญของเศรษฐกิจการเรือนที่อยู่ในมือของผู้หญิง (สุภาชิตสอนหญิง, วิกิพีเดีย)

กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยระดับมากในหัวข้อ การอยู่ก่อนแต่งเพราะจะได้ทดลองอยู่ด้วยกัน ศึกษากันอย่างลึกซึ้งหากเข้ากันไม่ได้ก็เลิกกันไป ($\bar{X} = 4.20$, S.D. = 0.57) และ เห็นด้วยระดับมากรองลงมาด้วย ค่าเฉลี่ยที่ใกล้เคียงกันในหัวข้อการแต่งก่อนอยู่ ซึ่งเป็นการทำตามประเพณี เพื่อศักดิ์ศรีและหน้าตาของพ่อแม่ ครอบครัว ($\bar{X} = 4.11$, S.D. = 0.54) ซึ่งทั้งสองประเด็นที่ผ่านมาสังคมไทยมีการตั้งคำถามและถกเถียงคุณค่าของความเป็นผู้หญิงในเรื่องการแต่งก่อนอยู่และอยู่ก่อนแต่งงานกันมาก แต่ก็ยังไม่มีความชัดเจนว่าแบบไหนเหมาะสมกว่ากัน สำหรับจารีตและประเพณีของไทยย่อมให้ความสำคัญและตระหนักในเรื่องการแต่งก่อนอยู่มาเป็นอันดับแรก ทั้งนี้การที่กลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจสองประเด็นนี้ด้วยค่าเฉลี่ยในระดับมากและใกล้เคียงกันนั้น หมายถึงกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาเพศหญิงมีโอกาสเลือกทั้งการอยู่ก่อนแต่งและแต่งงานก่อนอยู่เท่าๆ กัน อาจเป็นเพราะสังคมได้เพิ่มทางเลือกให้มากขึ้นและมีข้อมูลเชิงการเปรียบเทียบข้อดี ข้อเสียของทั้งสองรูปแบบนี้อย่างกว้างขวาง ยกตัวอย่างข้อมูลในเว็บไซต์เด็กดีดอทคอม (เด็กดีดอทคอม.2560) ซึ่งเป็นเว็บไซต์ที่มีกลุ่มเป้าหมายเป็นเด็กและเยาวชน ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับ การแต่งก่อนอยู่ หรืออยู่ก่อนแต่ง ดีกว่ากัน โดยอยู่ก่อนแต่งดีกว่า เพราะจะได้ศึกษาอุปนิสัยกันก่อนว่าจะอยู่กันได้นานตลอดรอดฝั่งหรือไม่สภาพสังคมและเศรษฐกิจไม่อำนวยให้แต่งงานก่อนอยู่ ที่แต่งงานอยู่มีค่าเสียใจในเรื่องการตั้งครรภ์ หากต้องเลิกราในภายหลัง จะเกิดผลกระทบต่อลูกด้วย เป็นต้น ส่วนข้อดีของแต่งงานก่อนอยู่ คือ สืบทอดประเพณีอันดีงาม และเป็นตัวอย่างที่ดีแก่คนรุ่นต่อไป สร้างเงื่อนไขให้ทั้งสองฝ่าย ตระหนักในหน้าที่ภริยา-สามีของตนเองมากขึ้นและบ่งบอกให้รู้ว่าฝ่ายชายมีความรักต่อฝ่ายหญิง มากกว่ามีความใคร่ในกามารมณ์ เป็นต้น อย่างไรก็ตามก็ติดต่อกับความคิดเห็นในประเด็นดังกล่าวของกลุ่มตัวอย่างนี้เป็นการเน้นย้ำให้ผู้ปกครองหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องตระหนัก ทำความเข้าใจและหาวิธีการดูแลเยาวชนที่เป็นเพศหญิงอย่างเหมาะสมต่อไป

ด้านความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างหลังการรับฟังหนังสือเสียง เรื่อง สุภาชิตสอนหญิงที่พัฒนาขึ้นนั้น ในภาพรวมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่ากลุ่มตัวอย่างพึงพอใจด้านเทคนิคการติดต่อ รองลงมาคือด้านเนื้อหา ส่วนด้านเสียงบรรยายอยู่ในระดับปานกลาง และพึงพอใจต่อเสียงดนตรีประกอบอยู่ระดับปานกลางเป็นลำดับสุดท้าย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า เสียงผู้บรรยายไม่มีเสียงสอแทรก เช่นเสียง ฟันคำ เสียงกระแอม ไอ เสียงพลิกกระดาษ เสียงรบกวน อื่น ๆ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.65$, S.D. = 0.58) รองลงมา คือการสรุปเนื้อหา และสอแทรกการตระหนักรู้ในคุณค่าตัวเอง อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.41$, S.D. = 0.58) และจากการแสดงความคิดเห็นในแบบสอบถามเปิด สรุปได้ว่า หนังสือเสียงสุภาชิตสอนหญิงทำให้มีความตระหนักในหลายๆ เรื่องเพราะตอนแรกกลุ่มตัวอย่างบางคนฟังแล้วรู้สึกเฉยๆ เพราะแค่มิคิดว่า สุภาชิตก็รู้สึกว่ายาวแต่พอฟังไปสักพักบางเรื่องก็เหมือนกับที่พ่อแม่สอน และบางเรื่องก็จะเก็บไว้เตือนตัวเอง เช่น ความประหยัด การใส่ใจเลือกคู่ครอง เป็นต้น แต่ในบางประเด็นก็อาจจะทำไม่ได้ เช่น การพูดจาไพเราะ เพราะเตี้ยนี้การพูดสบถไม่ได้ถือว่าไม่สุภาพเป็นเรื่องธรรมดาไปแล้ว และกลุ่มตัวอย่างต้องการให้ปรับในส่วนของการผลิต เช่น ใช้ดนตรีประกอบที่มีจังหวะเร้าใจ หรือเร็วกว่านี้ เสียงผู้บรรยายควรเป็นเสียงวัยรุ่น เป็นต้น

การได้รับฟังหนังสือเสียงถือเป็นโอกาสที่ดีเพราะถ้าไปหาฟังเองคงยาก ได้ข้อคิด และเป็นสิ่งกระตุ้นในการนำคำสอนมาปฏิบัติตามอย่าง เพราะหากสามารถประพฤติปฏิบัติได้แบบนี้คงจะนำมาซึ่งความสำเร็จทั้งในชีวิตและหน้าที่การงาน

จากผลการรับฟังดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปาลิตา แซ่ก๊วง (2558) ได้ศึกษาสมรรถนะ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขในการทำงานส่งผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานด้านการขายของพนักงานในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 20 - 25 ปี มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,001 - 25,000 บาท และมีประสบการณ์ในการทำงาน 3 - 6 ปี และผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ปัจจัยการเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานด้านการขายของพนักงานในเขตกรุงเทพมหานคร มากที่สุด รองลงมา คือ ปัจจัยสมรรถนะด้านการสื่อสาร ด้านการแก้ไขปัญหา และการตัดสินใจ ด้านการมุ่งเน้นผลสำเร็จในการทำงาน และปัจจัยความสุขในการทำงาน ด้านการมีความรู้ตามลำดับ และจากการศึกษาของ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith.1981 อ้างถึงในดวงกมล ทองอยู่,2557) กล่าวถึงคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งบุคคลใช้เป็นเครื่องตัดสินว่าตนประสบความสำเร็จ มีอยู่ 4 ประการ คือ 1.การรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ (Competence) เมื่อบุคคลรับรู้ว่าคุณสามารถทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจปรับตัวได้ดี และสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2.การรับรู้ว่าคุณมีความสำคัญ (Significance) เมื่อบุคคลได้รับการยอมรับอย่างเหมาะสมรู้สึกว่าคุณเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม 3.การรับรู้ว่าคุณมีอำนาจ (Power) เมื่อบุคคลรู้สึกว่าคุณมีอิทธิพลในการควบคุมชีวิตของตนเองและต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัวมีความเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนเองว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ และมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้ด้วยตนเอง และ 4.การรับรู้ว่าคุณมี คุณความดี (Virtue) เมื่อบุคคลมีการปฏิบัติตัวสอดคล้องกับศีลธรรมจริยธรรม ค่านิยมและวัฒนธรรมประเพณี มองโลกในแง่ดี พอใจในชีวิตที่เป็นอยู่มีการแสดงออกของความคิดและถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

สรุปได้ว่าการพัฒนาหนังสือเสียง เรื่อง “สุภาษิตสอนหญิง” เพื่อส่งเสริมให้ผู้หญิงตระหนักและรู้คุณค่าในตัวเอง นับเป็นสื่อที่พัฒนาได้ง่าย ลงทุนน้อยและสามารถเข้าถึงผู้รับสื่อได้หลากหลายช่องทาง โดยเป้าหมายหลักเพื่อต้องการปลูกฝังให้ผู้รับฟังซึ่งเป็นนักศึกษาเพศหญิงที่เป็นกลุ่มตัวอย่างได้ซึมซาบรับรู้เกี่ยวกับคุณค่าในตัวเองของผู้หญิงไทย เพราะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองจะนำมาซึ่งความสำเร็จทั้งด้านชีวิต ครอบครัวและการทำงาน พร้อมกันนั้นก็ควรรักษาคุณสมบัติที่พ่อแม่สั่งสอนขัดเกลาในความเป็นผู้หญิงไทยที่สืบทอดมาจากรุ่นสู่รุ่น และยังสามารถเป็นสาวในยุคใหม่ที่มิบบทบาทหลากหลายและสร้างสรรค์สังคมได้อย่างมีคุณภาพ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบการพัฒนาสื่อเพื่อความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองหลากหลายรูปแบบ
2. ควรมีการศึกษาวิจัยความพึงพอใจต่อการรับฟังสื่อหนังสือเสียงจากหลายช่องทาง
3. ควรมีการศึกษาวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นและวัยทำงาน ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด

เอกสารอ้างอิง

- ปาลิตา แซ่ก้วง. (2558). **สมรรถนะ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขในการทำงานส่งผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานด้านการขายของพนักงานขายในเขตกรุงเทพมหานคร**. ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ หน้า 115 กรุงเทพฯ
- พระเทพรัตนกวี (สุรินทร์ ชุตินธโร ป.ธ.๗). (2556). **พุทธสุภาษิตสะกิดใจ "กตัญญูกตเวที เป็นคนดีของชาติ"**. ออนไลน์ สืบค้นวันที่ 20 มกราคม 2560. จาก <https://www.dmc.tv/pages.html>
- ทิพมาศ เสวตวรโชติ. **ความกตัญญู**. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ [ออนไลน์] 2560. สืบค้นวันที่ 20 มีนาคม 2560. จาก <http://taamkru.com/th>
- ดวงกมล ทองอยู่. (2557). **แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน**. วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม. สุชาดา ทวีสิทธิ์. (2554). **พลวัตรครอบครัวหลายวัย**. ออนไลน์ สืบค้นวันที่ 22 พฤษภาคม 2557. จาก <http://www.gotoknow.org/posts/479914>
- _____. (2557). "คนเก่ง" VS "คนดี" ในทัศนะพระว.วชิรเมธี ผู้จัดการรายวัน ออนไลน์ สืบค้นวันที่ 10 มกราคม 2560. จาก <http://www.manager.co.th/daily/viewnews.aspx?NewsID=9570000046866>
- _____. (2556). **ตัวตนใหม่ของผู้หญิงไทย : การต่อรองมายาคติทางเพศในครอบครัว**. ออนไลน์ สืบค้นวันที่ 20 พฤษภาคม 2557. จาก <http://www.dailynews.co.th/Content/Article/34689>
- _____. **สุภาษิตสอนหญิง** ออนไลน์. สืบค้นวันที่ 15 มีนาคม 2560. จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/สุภาษิตสอนหญิง>
- _____. (2556). **แต่งก่อนอยู่ ..หรืออยู่ก่อนแต่ง ดีกว่ากัน** ออนไลน์ สืบค้นวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2560. จาก <https://www.dek-d.com/board/view/1136293/>