

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้านตามแนวทางการจัดการศึกษาตามอัธยาศัย ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methodology) กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มสตรีแม่บ้าน และผู้นำชุมชน หมู่ที่ 3 บ้านโนนเมือง ตำบลแพ่ง อำเภอโกสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม กรอบเนื้อหา ในการวิจัยยึดตามแนวทางการจัดการศึกษาตามอัธยาศัย ใช้เนื้อหาตามพระราชบัญญัติการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551 มาตรา 9 (1) (2) (3) ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย ดำเนินการในช่วงเดือน พฤศจิกายน 2552- พฤษภาคม 2553 สถานที่วิจัย คือ บ้านโนนเมือง ตำบลแพ่ง อำเภอโกสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม ผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการของกลุ่มสตรีแม่บ้าน บ้านโนนเมือง หมู่ที่ 3 ตำบลแพ่ง อำเภอโกสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม

1. สภาพปัจจุบัน
2. สภาพปัญหา
3. สภาพความต้องการ

ตอนที่ 2 กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้านตามแนวทางการศึกษาตามอัธยาศัย

ตอนที่ 3 ผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มสตรีแม่บ้าน หลังจากได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้าน ตามแนวทางการศึกษาตามอัธยาศัย ในเรื่อง

1. ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ
2. ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง
3. ความคาดหวังในผลลัพธ์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
4. การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม
5. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

**ตอนที่ 1 ผลการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการของกลุ่มสตรีแม่บ้าน
บ้านโนนเมือง หมู่ที่ 3 ตำบลแพ่ง อำเภอโกสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม**

ในระยะแรกของการวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาชุมชนบ้านโนนเมือง หมู่ที่ 3 เพื่อให้ทราบถึง
สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการ (Problem & Need) ดังนี้

1. สภาพปัจจุบัน

บ้านโนนเมือง หมู่ที่ 3 ตำบลแพ่ง อำเภอโกสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม สภาพ
ที่ตั้งของหมู่บ้านเป็นที่ราบมีนาและบ้านโนนเมือง หมู่ที่ 15 ล้อมรอบ ลักษณะการตั้งบ้านเรือนจะ
ไม่เป็นระเบียบสามารถติดต่อกันได้ทั้งหมู่บ้าน และมีศาลาแดงและสระน้ำสาธารณะที่เป็นแหล่ง
เรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพเพราะเป็นที่ออกกำลังกายของคนในหมู่บ้าน

บ้านโนนเมืองเป็นหมู่บ้านชนบทที่อยู่ห่างจากตัวเมืองมหาสารคามเป็นระยะทาง
44 กิโลเมตร ห่างจากตัวอำเภอโกสุมพิสัย เป็นระยะทาง 14 กิโลเมตร บ้านโนนเมืองส่วนมาก
ประกอบอาชีพทำนาเป็นหลัก และว่างจากการทำนาก็จะไปทำงานรับจ้างก่อสร้างในตัวเมืองจังหวัด
ขอนแก่นการอยู่อาศัยเป็นการอยู่รวมกันอยู่อย่างพี่น้อง

2. สภาพปัญหา

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลสภาพปัญหาโดยใช้แบบสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม
เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้านการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มสตรีแม่บ้าน บ้านโนนเมือง
สรุปได้ว่ากลุ่มสตรีแม่บ้านมีปัญหาด้านการส่งเสริมสุขภาพและขาดความรู้เรื่องสุขภาพ เนื่องจาก
ต้องใช้เวลาว่างไปกับการทำกิจกรรมอย่างอื่น เช่น รับจ้างทำงานพิเศษ ทอเสื่อ

3. สภาพความต้องการ

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลสภาพความต้องการด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อ
ส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้าน โดยใช้แบบสัมภาษณ์และการสนทนาเป็นเครื่องมือในการเก็บ
รวบรวมข้อมูล โดยมีผู้นำชุมชนและสตรีแม่บ้านเป็นผู้ให้ข้อมูล สรุปได้ว่า กลุ่มสตรีแม่บ้านมี
ความต้องการด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับ
บริบทของหมู่บ้าน

ตอนที่ 2 กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้านตาม แนวทางการศึกษาตามอรรถศาสตร์

จากพระราชบัญญัติการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551 ซึ่ง
การจัดการศึกษาตามอัธยาศัยต้องอาศัยหลายภาคส่วนจึงจะทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างหลากหลาย
ในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง สามารถทำให้ทราบถึงกระบวนการใน
การศึกษา กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้าน ตามแนวทาง
การศึกษาตามอัธยาศัย รวมไปถึงการสนทนากลุ่มซึ่งประกอบด้วยผู้ให้ข้อมูลทั้ง 2 กลุ่ม อันประกอบด้วย
1) กลุ่มสตรีแม่บ้าน 2) ผู้นำชุมชน ผู้วิจัยได้ศึกษาการดำเนินการโดยใช้เครื่องมือในการศึกษา ได้แก่
การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง แบบสังเกตพฤติกรรมแบบมีส่วนร่วม และการสนทนากลุ่ม โดยมี
ข้อคำถามในการสนทนากลุ่ม คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ควรมีลักษณะ
อย่างไรจึงจะเกิดประโยชน์และเหมาะสมกับกลุ่มสตรีแม่บ้าน ผลการวิจัยพบว่ามี 5 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นที่ 1 การศึกษาสภาพปัญหา

การดำเนินงาน เริ่มต้นกระบวนการโดยผู้วิจัยเข้าไปพบปะพูดคุยกับผู้นำชุมชนและ
กลุ่มสตรีแม่บ้านถึงวัตถุประสงค์ในสำรวจสภาพปัญหาของกลุ่มสตรีแม่บ้านและทำการสัมภาษณ์
กลุ่มสตรีแม่บ้านถึงเรื่องสภาพปัญหาการส่งเสริมสุขภาพ จนเข้าใจสภาพปัญหาที่แท้จริง

ผลการศึกษา พบว่า สภาพปัญหา ของกลุ่มสตรีแม่บ้าน คือ ปัญหาเรื่องการส่งเสริม
สุขภาพ

2. ขั้นที่ 2 การระดมสมอง

การดำเนินงาน เมื่อได้ศึกษาถึงสภาพปัญหาแล้ว ผู้นำชุมชน กลุ่มสตรีแม่บ้านและ
ผู้วิจัยจึงช่วยกันรวบรวมข้อมูลที่ได้ และจากนั้นได้พูดคุยกันถึงปัญหาที่พบจากการสำรวจ ผู้นำ
ชุมชน กลุ่มสตรีแม่บ้านและผู้วิจัยช่วยกันคิด หาวิธีการ รูปแบบแนวทางในการแก้ไขปัญหา เพื่อใช้
ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้าน ตามแนวทางการศึกษาตามอัธยาศัย

ผลการศึกษา ได้ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มสตรีแม่บ้านและ ได้มองเห็นแนวทางที่จะนำมาใช้
ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้าน ตามแนวทางการศึกษาตามอัธยาศัย
มีทั้งหมด 4 กิจกรรม คือ 1) กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 2) กิจกรรมสุขอนามัยส่วนบุคคล
3) กิจกรรมการดูแลสุขภาพจิต และ 4) กิจกรรมการดูแลสุขภาพทั่วไป

3. ขั้นที่ 3 การวางแผน

การดำเนินงาน เมื่อได้รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มสตรีแม่บ้านแล้ว ผู้นำชุมชน กลุ่มสตรีแม่บ้านและผู้วิจัยได้ร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นองค์รวม ช่วยกันคิดและวางแผนขั้นตอนในการจัดรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มสตรีแม่บ้านและการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับกลุ่มสตรีแม่บ้านอย่างเป็นระบบและเป็นขั้นตอน

ผลการศึกษา ได้ขั้นตอนในการจัดรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มสตรีแม่บ้านและได้กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับกลุ่มสตรีแม่บ้าน โดยรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จะเป็นกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่ได้กำหนดขึ้นมีทั้งหมด 4 กิจกรรม ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 3 การดำเนินการจัดกิจกรรม

ครั้งที่	กิจกรรม	สาระสำคัญ	สถานที่
1	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	การขยับกายหรือเคลื่อนไหวร่างกาย คือ การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย แต่การออกกำลังกายคือการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีแบบแผนเพื่อมุ่งในการเพิ่มสมรรถภาพทางกายก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายป้องกันโรคที่ป้องกันได้และจะทำให้สดชื่นมีชีวิตชีวา	บ้าน โนนเมือง หมู่ที่ 3 ตำบลแพง อำเภอ โกลสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม
2	สุขอนามัยส่วนบุคคล	อวัยวะร่างกายของคนเราแต่ละอย่าง มีประโยชน์ต่อเรา ช่วยให้เราสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ เช่น ตาช่วยให้มองเห็น หูช่วยให้เราได้ยินเสียงต่าง ๆ จมูกช่วยให้ได้กลิ่น มือช่วยในการหยิบถือสิ่งของ ฯลฯ คนเรามีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข เพราะอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์พร้อมที่จะทำงานให้เราได้เสมอ อวัยวะต่าง ๆ ของคนเรานั้น ตั้งแต่เส้นผมบนหนังศีรษะจนถึงปลายเท้า ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่อยู่เสมอ ด้วยการทำความสะอาด และป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นกับอวัยวะส่วนนั้น คนที่ร่างกายสะอาดจะเป็นคนน่ามอง ใครพบเห็นก็อยากจะพูดคุยด้วยและที่สำคัญ ร่างกายสะอาดย่อมไม่เป็นที่อยู่ของเชื้อโรคต่าง ๆ	บ้าน โนนเมือง หมู่ที่ 3 ตำบลแพง อำเภอ โกลสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม

ครั้งที่	กิจกรรม	สาระสำคัญ	สถานที่
3	การดูแล สุขภาพจิต	การเปลี่ยนแปลงของกลุ่มสตรีแม่บ้าน ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิด ความเครียด ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มสตรี แม่บ้านกลุ่มสตรีแม่บ้านจึงควรเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติวิธี ผ่อนคลายความเครียดเป็นประจำ จะช่วยให้สตรี แม่บ้านมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ได้อย่างมีความสุข	บ้าน โนนเมือง หมู่ที่ 3 ตำบลแพง อำเภอ โกสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม
4	การดูแลสุขภาพ ทั่วไป	ความเป็นสตรีแม่บ้านเป็นสภาวะการมีงานหนักที่ต้อง รับผิดชอบสูงขึ้น ซึ่งอาจจะมีอาการอ่อนแอของร่างกาย จิตใจ ตลอดจนมีความเจ็บป่วยหรือความพิการร่วมด้วย ดังนั้นการดูแลสุขภาพเพื่อให้สมบูรณ์อย่างมี ประสิทธิภาพนั้น จึงเป็น สิ่งจำเป็นมากสำหรับสตรี แม่บ้าน	บ้าน โนนเมือง หมู่ที่ 3 ตำบลแพง อำเภอ โกสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม

4. ขั้นที่ 4 การดำเนินการ

การดำเนินงาน เริ่มด้วยผู้วิจัยเข้าไปสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มสตรีแม่บ้านและทำการ
สัมภาษณ์กลุ่มสตรีแม่บ้านที่จะดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เมื่อสังเกตพฤติกรรมและทำการ
สัมภาษณ์กลุ่มสตรีแม่บ้านก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แล้ว ผู้นำชุมชนและผู้วิจัยได้ช่วยกันจัด
กิจกรรมการเรียนรู้ตามขั้นตอนที่ได้วางแผนไว้อย่างเป็นระบบตามรูปแบบการจัดกิจกรรมการ
เรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้านตามแนวทางการศึกษาตามอักษาศัยทั้งร่วมกันสังเกต
พฤติกรรมของกลุ่มสตรีแม่บ้านและผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์กลุ่มสตรีแม่บ้านหลังการจัดกิจกรรมการ
เรียนรู้รวมถึงติดตามผลการดำเนินงานด้วย

ผลการศึกษา ได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้านตาม
แนวทางการศึกษาตามอักษาศัยและ ได้สังเกตพฤติกรรมรวมทั้ง ได้สัมภาษณ์กลุ่มสตรีแม่บ้านก่อน
และหลังการจัดกิจกรรม

การดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม สำหรับกลุ่มสตรีแม่บ้าน

กิจกรรมที่ 1 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้กลุ่มสตรีแม่บ้านมีความรู้ความเข้าใจในวิธีการเคลื่อนไหว ออกแรง/ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับกลุ่มวัย
2. เพื่อให้กลุ่มสตรีแม่บ้านปฏิบัติและประยุกต์ความรู้ไปใช้อย่างเหมาะสมกับวิถีชีวิต

สาระสำคัญ

การขยับกายหรือเคลื่อนไหวร่างกาย คือ การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย แต่การออกกำลังกายคือการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีแบบแผนเพื่อมุ่งในการเพิ่มสมรรถภาพทางกายก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ป้องกันโรคที่ป้องกันได้และจะทำให้สดชื่น มีชีวิตชีวา

กิจกรรมการเรียนรู้

1. นำเข้าสู่กิจกรรม โดย เปิดเพลงร่าวก ให้กลุ่มสตรีแม่บ้านลุกขึ้นมารำ และถามถึงความรู้สึกว่ามี ความสนุกสนาน กระฉับกระเฉง สดชื่น รู้สึกผ่อนคลายหรือไม่อย่างไร และซักถามว่า หากเราเมื่อยล้าจากการทำงานหรือนั่งนาน จะมีวิธีการอย่างไร พร้อมด้วยปฏิบัติใช้เวลา 15 นาที
2. วิทยากรสรุปจากคำตอบและการปฏิบัติของกลุ่มสตรีแม่บ้าน และบรรยายเน้นในเรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย/ ออกกำลังกายที่เหมาะสมพร้อมด้วยฝึกปฏิบัติ 20 นาที
3. แบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มหาแนวทางการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ใช้เวลา 10 นาที ส่งตัวแทนกลุ่มมานำเสนอ ให้กลุ่มละ 5 นาที
 - 3.1 หารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยกลุ่มสตรีแม่บ้าน
 - 3.2 ข้อควรระวังในการออกกำลังกายในกลุ่มสตรีแม่บ้าน
 - 3.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกายในกลุ่มสตรีแม่บ้าน
 - 3.4 ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายในกลุ่มสตรีแม่บ้าน
4. วิทยากรสรุป และเพิ่มเติมส่วนที่ขาดและเปิด โอกาสให้ซักถาม 10 นาที

กิจกรรมที่ 2 สุขอนามัยส่วนบุคคล

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้กลุ่มสตรีแม่บ้านสามารถดูแลรักษาร่างกายให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
2. เพื่อให้กลุ่มสตรีแม่บ้านสามารถรักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้องอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
3. เพื่อให้กลุ่มสตรีแม่บ้านสามารถล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังจับถ่าย
4. เพื่อให้กลุ่มสตรีแม่บ้านสามารถมีจิตสำนึกที่ดี ในการปฏิบัติตามสุขบัญญัติในด้านอนามัยส่วนบุคคล

สาระสำคัญ

อวัยวะร่างกายของคนเราแต่ละอย่าง มีประโยชน์ต่อเรา ช่วยให้เราสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ เช่น ตาช่วยให้เรามองเห็น หูช่วยให้เราได้ยินเสียงต่าง ๆ จมูกช่วยให้ได้กลิ่น มือช่วยในการหยิบถือสิ่งของ ฯลฯ คนเราที่มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข เพราะอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์พร้อมที่จะทำงานให้เราได้เสมอ อวัยวะต่าง ๆ ของคนเรานั้น ตั้งแต่เส้นผมบนหนังศีรษะจนถึงปลายเท้า ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่อยู่เสมอ ด้วยการทำความสะอาด และป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นกับอวัยวะส่วนนั้น คนที่ร่างกายสะอาดจะเป็นคนน่ามอง ใครพบเห็นก็อยากจะพูดคุยด้วยและที่สำคัญร่างกายสะอาดย่อมไม่เป็นที่อยู่ของเชื้อโรคต่างๆ

กิจกรรมการเรียนรู้

1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยวิทยากรให้ดูภาพ ซึ่งเป็นภาพแก้วบรรจุก้อนหินลักษณะกลมใหญ่ 3 ลูก เต็มก่อนกรวดลงไป ให้เต็มแก้ว เสร็จแล้วเทน้ำหวานลงไป ถ้ามกลุ่มสตรีแม่บ้าน ถ้าเททรายลงไปก่อน เทก้อนกรวดลงไป สามารถใส่น้ำกลมใหญ่ได้หมดทั้ง 3 ลูก หรือไม่
 2. วิทยากรสรุปจากคำตอบของผู้เรียน และบรรยายเพิ่มเติมพร้อมกับชี้ให้เห็นว่า ควรจะให้ความสำคัญกับร่างกายของเราก่อน ซึ่งเปรียบเสมือนก้อนหินใหญ่ ส่วนก้อนเล็ก ๆ จะเปรียบเสมือนสิ่งแวดล้อมที่มีความสำคัญรองลงมา
 3. วิทยากรนำให้กลุ่มสตรีแม่บ้านได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เรื่องแข่งขันการแต่งตัวด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ให้ได้จำนวนมากขึ้น
 4. แบ่งกลุ่มให้กลุ่มสตรีแม่บ้านช่วยกันคิด จะดูแลอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายอย่างไร โดยแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ให้ส่งตัวแทนกลุ่มมาพูดให้กลุ่มอื่นฟังหน้าห้อง
- กลุ่มที่ 1 เรื่องศีรษะ ผิวหนัง

กลุ่มที่ 2 เรื่องตา หู

กลุ่มที่ 3 เรื่องจมูก ปาก ฟัน

กลุ่มที่ 4 เรื่องมือ เท้า และการขับถ่ายอุจจาระ

5. วิทยาการสรุปเพิ่มเติมส่วนที่ขาด

กิจกรรมที่ 3 การดูแลสุขภาพจิต

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้กลุ่มสตรีแม่บ้านมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตนเมื่อมีปัญหาสุขภาพจิต
2. เพื่อให้กลุ่มสตรีแม่บ้านสามารถฝึกปฏิบัติตนเพื่อผ่อนคลายความเครียด และนำความรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

สาระสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงของกลุ่มสตรีแม่บ้าน ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียด ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มสตรีแม่บ้านกลุ่มสตรีแม่บ้านจึงควรเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติวิธีผ่อนคลายความเครียดเป็นประจำ จะช่วยให้สตรีแม่บ้านมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กิจกรรมเรียนรู้

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดย วิทยาการให้ดูภาพผู้นำของประเทศ บุคคลที่ประสบความสำเร็จในด้านธุรกิจ คารา นักร้อง ตามกลุ่มสตรีแม่บ้านว่า บุคคลเหล่านี้มีความเครียดหรือไม่ (สุ่มถาม 2-3 คน) และให้ดูภาพกลุ่มสตรีแม่บ้านเปรียบเทียบกัน
2. วิทยาการสรุปจากคำตอบของผู้เรียน บรรยายเพิ่มเติมพร้อมชี้ให้เห็นสาเหตุของความเครียด อาการของความเครียด การจัดการกับความเครียด
3. วิทยาการนำไปฝึกปฏิบัติวิธีผ่อนคลายความเครียด ดังนี้
 - 3.1 ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้เทปเพลงประกอบคำบรรยายให้ผู้เรียนฝึกตาม
 - 3.2 ฝึกหายใจ
 - 3.3 วิทยากรนำออกกำลังกายโดยใช้เทปเพลงประกอบการเดินแอโรบิค
 - 3.4 ฝึกการบริหารร่างกายและจิตใจแบบซิกง
 - 3.5 ฝึกการนวดคลายเครียด
4. วิทยาการถามถึงความรู้สึกหลังการฝึกปฏิบัติ วิทยาการสรุปวิธีการปฏิบัติตนเพื่อดูแลสุขภาพจิตของกลุ่มสตรีแม่บ้านและเปิดโอกาสให้อภิปรายซักถาม

กิจกรรมที่ 4 การดูแลสุขภาพทั่วไป

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้กลุ่มสตรีแม่บ้านมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง
2. เพื่อให้กลุ่มสตรีแม่บ้านสามารถดูแลรักษาสุขภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

ความเป็นสตรีแม่บ้านเป็นสภาวะการมีงานหนักที่ต้องรับผิดชอบสูงขึ้น ซึ่งอาจจะมี ความอ่อนแอของร่างกาย จิตใจ ตลอดจนมีความเจ็บป่วยหรือความพิการร่วมด้วย ดังนั้น การดูแล สุขภาพเพื่อให้สมบูรณ์อย่างมีประสิทธิภาพนั้น จึงเป็น สิ่งจำเป็นมากสำหรับสตรีแม่บ้าน

กิจกรรมเรียนรู้

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยให้ผู้เข้าอบรมลุกขึ้นมารำวง พร้อมกับร้องเพลง สมเพลมพัต พัตให้คนทำตามคำสั่งที่บอก.....สุดท้ายพัตให้คน 10 คนจับมือเป็นวงกลม จะได้ผู้เรียน 4 กลุ่ม
2. แบ่งผู้เรียนเป็น 4 กลุ่ม และส่งตัวแทนมานำเสนอหน้าห้อง ดังนี้
 - กลุ่มที่ 1 การเปลี่ยนแปลงของสตรีแม่บ้าน ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม
 - กลุ่มที่ 2 ปัญหาและความต้องการของสตรีแม่บ้าน
 - กลุ่มที่ 3 อาการที่ควร ไปพบแพทย์ทันที
 - กลุ่มที่ 4 ข้อควรปฏิบัติในการดูแลสุขภาพสตรีแม่บ้าน
3. วิทยากรสรุป บรรยายเพิ่มเติมส่วนที่ขาด
4. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

5. ขั้นที่ 5 การประเมินผล

การดำเนินงาน เมื่อดำเนินการตามรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริม สุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้านตามแนวทางการศึกษาตามอรรถศาสตร์อย่างเป็นระบบ และจัดกิจกรรมการ เรียนรู้สำหรับกลุ่มสตรีแม่บ้านตามขั้นตอนการดำเนินงานแล้ว ผู้นำชุมชน กลุ่มสตรีแม่บ้านและ ผู้วิจัย ร่วมกันประเมินผลการดำเนินงานและการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับกลุ่มสตรีแม่บ้าน จากนั้นสรุปผลการจัดรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้าน

ผลการศึกษา ได้ผลการดำเนินงานและได้ผลสรุปการจัดรูปแบบการจัดกิจกรรมการ เรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้านตามแนวทางการศึกษาตามอรรถศาสตร์ รูปแบบกิจกรรมที่ ได้เป็นการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม โดยแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอนและประกอบไปด้วย 4 กิจกรรม

คือ 1) กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 2) กิจกรรมสุขอนามัยส่วนบุคคล 3) กิจกรรมการดูแลสุขภาพจิต และ 4) กิจกรรมการดูแลสุขภาพทั่วไป

ตอนที่ 3 ผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มสตรีแม่บ้าน หลังจากได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้าน ตามแนวทางการศึกษาตามอัธยาศัย ในเรื่อง

1. ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ
2. ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง
3. ความคาดหวังในผลลัพธ์ของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ
4. การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม
5. พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มสตรีแม่บ้าน ก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้าน ตามแนวทางการศึกษาตามอัธยาศัย

ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ	N	\bar{X}	S.D.
ก่อนได้รับการจัดกิจกรรม	40	13.20	1.26
หลังได้รับการจัดกิจกรรม	40	13.93	.27

จากตารางที่ 4 พบว่า ก่อนได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มสตรีแม่บ้านมีคะแนนเฉลี่ย 13.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.26 พบว่า หลังได้เรียนรู้การจัดกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 13.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .27 สรุปได้ว่า กลุ่มสตรีแม่บ้าน มีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ดีกว่าก่อนได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงด้านความคาดหวังในความสามารถของตนเอง
ความคาดหวังในผลลัพธ์ของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มสตรีแม่บ้าน
ก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้าน
ตามแนวทางการศึกษาตามอัธยาศัย

ความคาดหวัง	N	\bar{X}	S.D.
ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง			
ก่อนได้รับการจัดกิจกรรม	40	38.43	1.26
หลังได้รับการจัดกิจกรรม	40	43.88	.27
ความคาดหวังในผลลัพธ์ของพฤติกรรม			
ก่อนได้รับการจัดกิจกรรม	40	38.90	3.91
หลังได้รับการจัดกิจกรรม	40	47.85	.36

จากตารางที่ 5 พบว่า ก่อนได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มสตรีแม่บ้านมีคะแนนเฉลี่ยของความคาดหวังในความสามารถของตนเอง 38.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.10 และ หลังได้เรียนรู้การจัดกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 43.88 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .46 สรุปได้ว่า กลุ่มสตรีแม่บ้านมีความคาดหวังในความสามารถของตนเอง ดีวก่อนได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ

ก่อนได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มสตรีแม่บ้านมีคะแนนเฉลี่ยของความคาดหวังในผลลัพธ์ของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 38.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.91 และ หลังได้เรียนรู้การจัดกิจกรรม มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 47.85 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .36 สรุปได้ว่า กลุ่มสตรีแม่บ้านมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ดีวก่อนได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงด้านการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มสตรีแม่บ้าน ก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้าน ตามแนวทางการศึกษาตามอัธยาศัย

การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม	N	\bar{X}	S.D.
ก่อนได้รับการจัดกิจกรรม	40	25.28	3.86
หลังได้รับการจัดกิจกรรม	40	27.38	2.51

จากตารางที่ 6 พบว่า ก่อนได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มสตรีแม่บ้านมีคะแนนเฉลี่ย 25.28 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.86 และหลังได้เรียนรู้การจัดกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 27.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.51 สรุปได้ว่า หลังจากได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของกลุ่มสตรีแม่บ้านมีการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ดีกว่าก่อนได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม ได้แก่ การออกกำลังกาย สุขอนามัยส่วนบุคคล การดูแลสุขภาพจิต และการดูแลสุขภาพทั่วไปของกลุ่มสตรีแม่บ้าน ก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้าน ตามแนวทางการศึกษาตามอรรถยาชัย

การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม	N	\bar{X}	S.D.
ก่อนได้รับการจัดกิจกรรม	40	54.00	5.44
หลังได้รับการจัดกิจกรรม	40	62.93	1.40

จากตารางที่ 7 พบว่า ก่อนได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มสตรีแม่บ้านมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวม 54.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.44 และ หลังได้เรียนรู้การจัดกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 62.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.40 สรุปได้ว่า หลังจากได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของกลุ่มสตรีแม่บ้าน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม ดีกว่าก่อนได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปได้ว่า หลังจากได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ของกลุ่มสตรีแม่บ้าน ตามแนวทางการศึกษาตามอรรถยาชัย พบว่า กลุ่มสตรีแม่บ้าน มีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดีกว่าก่อนได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ

การสนทนากลุ่ม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และแบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนแบบมีส่วนร่วม ทำให้ได้ทราบกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้านตามแนวทางการศึกษาตามอรรถยาชัย ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลมาให้ผู้มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น ในวงสนทนา ซึ่งเป็นการพูดคุยหรือเป็นการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม ภายใต้

สภาพแวดล้อมที่คุ้นเคย โดยผู้ร่วมสนทนากลุ่ม ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง จากกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 8 คน ประกอบด้วย

1. ตัวแทนกลุ่มสตรีแม่บ้าน คือ

- | | |
|------------------------------|------------|
| 1.1 นางจรจิตร คาวกุลน้อย | อายุ 37 ปี |
| 1.2 นางวันเพ็ญ กล้าหาญ | อายุ 45 ปี |
| 1.3 นางหอมจันทร์ จันทร์บุบผา | อายุ 51 ปี |
| 1.4 นางมะลิวัลย์ ดวงอุทา | อายุ 55 ปี |
| 1.5 นางเอมอร ศรีท้าวปากดี | อายุ 40 ปี |

2. ตัวแทนผู้นำชุมชน คือ

- | | |
|------------------------------|--|
| 2.1 นายเต็ม ครนนาม | ตำแหน่ง สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลแพง |
| 2.2 นางเครือวัลย์ อันทะเสีตา | ตำแหน่ง สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลแพง |
| 2.3 นายหนู สมชัยมาตย์ | ตำแหน่ง ผู้ใหญ่บ้าน บ้านโนนเมือง หมู่ที่ 3 |
- โดยใช้สถานที่บ้าน โนนเมือง ตำบลแพง อำเภอโกสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม

ในวันที่ 25 พฤษภาคม 2553 ตั้งแต่เวลา 13.00 น ถึง 15.00 น. ซึ่งสามารถสรุปการสนทนาได้ ดังนี้

“รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพและผลที่ออกมามองเห็นได้ชัดในพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงของกลุ่มสตรีแม่บ้าน สตรีแม่บ้านมีความตั้งใจและสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและยังสามารถนำกิจกรรมไปชวนคนในครอบครัวปฏิบัติได้อีกด้วย ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถไปถ่ายทอดต่อ ๆ กันได้ อยากให้มีการจัดกิจกรรมแบบนี้ต่อไปอย่างต่อเนื่องทุกสัปดาห์”

(นายเต็ม ครนนาม – อบต.)

“การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้สตรีแม่บ้านสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และรู้จักแบ่งเวลาให้กับการออกกำลังกายบ้าง ไม่เอาเวลาไปทำงานอย่างอื่น สามารถนำเอาทรัพยากรธรรมชาติหรือทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา”

(นายหนู สมชัยมาตย์- ผู้ใหญ่บ้าน ม.3)

“เป็นกิจกรรมที่ดี สตรีแม่บ้านให้ความสนใจและให้ความร่วมมือดี เห็นควรขอความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัย ครู-อาจารย์ ช่วยสานต่อกิจกรรมให้ต่อเนื่องและทางเราจะจัดทำโครงการเพื่อของบประมาณสนับสนุนในการจัดกิจกรรม เพื่อตั้งเป็นศูนย์เรียนรู้การส่งเสริมสุขภาพ ต่อไป”

(นางเครือวัลย์ สีดาบุญมา- อบต.)

“หลังจากที่สตรีแม่บ้านได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้วจะมีความแตกต่างที่มองเห็นได้ชัดคือ หลังจากว่างจากการทำงานบ้านในตอนเช้าและตอนเย็นกลุ่มสตรีแม่บ้านก็จะรีบร่วมตัวกันมาออกกำลังกาย และมีการคิดหาวิธีการออกกำลังกายมาแลกเปลี่ยนกัน”

(นางจรจิต ดาวกลน้อย-สตรีแม่บ้าน)

“เมื่อก่อนสตรีแม่บ้านชอบพูดคุยกันเรื่องละครและเรื่องข่าวสารบ้านเมืองกันมาก แต่ตอนนี้กลุ่มสตรีแม่บ้านเจอกันที่ไรถามพูดคุยกันในเรื่องการออกกำลังกายอย่างเดียว พูดถึงเรื่องส่งเสริมสุขภาพและวิธีการแก้ไขและป้องกันสุขภาพ”

(นางเอมอร สีเท้าปากคี-สตรีแม่บ้าน)

“เป็นกิจกรรมที่ดีมากๆ ทำให้มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นความรู้ที่เราน่าจะมีไว้เพราะมีประโยชน์ต่อเราในการดำรงชีวิต เราสามารถรักษาและป้องกันสุขภาพเราได้อย่างถูกต้อง และทำให้เกิดความสามัคคีในชุมชนด้วย”

(นางหอมจันทร์ จันทร์บุบผา-สตรีแม่บ้าน)

การศึกษาตามอัธยาศัย เป็นการศึกษาที่ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ตามความต้องการตามช่วงเวลาที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล โดยจัดบรรยากาศในการเรียนรู้ที่เป็นไปตามธรรมชาติของผู้เรียน กิจกรรมในการเรียนรู้ควรสามารถนำไปพัฒนาวิถีชีวิตของตนเองได้โดยง่าย หรือเรียกว่าเป็นการเรียนจากวิถีชีวิตจริง โดยผู้จัดมีจิตสาธารณะ พร้อมทั้งจะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เติมเต็มให้กับคณะทำงานโดยไม่หวังผลตอบแทน ผู้เรียน มีความพร้อมที่จะเรียนรู้ โดยจัดกิจกรรมสบายๆ ที่เกิดจากพื้นฐานในวิถีชีวิตและสามารถนำไปปรับใช้ได้จริง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้าน ตามแนวทางการศึกษาตามอัธยาศัย เป็นการจัดกิจกรรมที่มีการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะดำเนินการ โดยความร่วมมือของผู้นำชุมชน ร่วมกันออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้จัดและเจ้าของสถานที่และวิทยากร ตลอดจนชุมชน ที่มีส่วนร่วมในทุกกระบวนการ ทำให้สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่ตั้งไว้ในส่วนของกิจกรรมได้ดำเนินตามแผนที่ออกแบบและมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม โดยเน้นการมีส่วนร่วมในกิจกรรม เช่น การฝึกปฏิบัติ ซึ่งอาจเรียกได้ว่า ทำให้ตัวหนังสือกระดาษออกมาสู่ชีวิตจริง สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยนำไปปรับใช้ให้เข้ากับบริบทของชุมชนตนเอง นอกจากกิจกรรมหลักแล้ว วิทยากรยังมีกิจกรรมสำหรับผู้เรียนได้ผ่อนคลาย เป็นการเปิดสมองเพื่อเตรียมการเรียนรู้ต่อไป

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้มากขึ้น ตื่นตาตื่นใจ รู้สึกคุ้มค่า และเป็นสิ่งที่บุคคลสร้างการเรียนรู้ของตนเองขึ้นเอง โดยวิทยากรเป็นผู้คอยกระตุ้น ผู้เรียนมีพฤติกรรมกล้าคิดกล้าแสดงออกในทางที่ดีขึ้น ในการทำกิจกรรมต่างๆ มีการเรียนรู้

ความเป็นผู้นำ ในขณะที่เดียวกันก็สามารถเป็นทีมได้ดี มีพฤติกรรมการทำงาน สามารถคิดได้ คิดเป็น รู้จักคิดแก้ปัญหาภายใต้วิถีทางที่ถูกต้อง การตรงต่อเวลา เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ตามที่วิทยากรนัดหมาย และในบางกิจกรรมก็มีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรมโดยไม่ต้องนัดหมาย มีความใฝ่รู้ใฝ่เรียน อยากร่วมกิจกรรม มีความร่วมมือในกลุ่มของตนเอง รู้จักวิเคราะห์จุดอ่อนจุดแข็งของทีม ศักยภาพ รู้จักบทบาทหน้าที่ของตน ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และการแสดงความคิดเห็น มีการโต้ตอบ แสดงความคิดเห็นในการปฏิบัติงานกลุ่ม รับฟังความคิดเห็นของหมู่คณะ

การประเมินผู้เรียน ใช้การประเมินจากสภาพจริง คือการเฝ้าสังเกตการแสดงออกของผู้เรียน ซึ่งได้แสดงออกทั้งทางสีหน้า ท่าทาง แววตา เป็นการประเมินจากสภาพจริง ในสถานการณ์จริง และผ่านการสะท้อนผลหลังการจัดกิจกรรมในแต่ละวันที่ผู้จัดและวิทยากรได้ร่วมปรึกษา ปรับเปลี่ยนกระบวนการเพื่อให้สอดคล้องและเหมาะสมมากยิ่งขึ้น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตามศักยภาพของแต่ละบุคคล

หลังจากนั้นผู้วิจัยได้สรุปความเห็น จากการได้สนทนากลุ่ม ว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้านตามแนวทางการศึกษาตามอรรถศาสตร์ จะมีลักษณะที่เป็นธรรมชาติของแหล่งเรียนรู้ การจัดการจึงเป็นแบบให้คงสภาพแบบธรรมชาติให้มากที่สุด การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้มากขึ้น ตื่นตาตื่นใจ รู้สึกว่าคุ้มค่า และเป็นสิ่งที่บุคคลสร้างการเรียนรู้ของตนเอง โดยมีวิทยากรเป็นผู้คอยกระตุ้นส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ควรให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมดังกล่าว เพื่อจะไม่ทำให้การศึกษาเป็นสิ่งที่แปลกแยกออกจากชีวิตจริง และเป็นการศึกษาที่จะหยั่งรากลงในภูมิปัญญาของแต่ละคน โดยเริ่มจากวิถีชีวิตประจำวัน เช่น นั่งสนทนากัน ก็ถือเป็นแหล่งการเรียนรู้ได้ จากนั้นจึงค่อยพัฒนาไปสู่การนำสาระในแหล่งการเรียนรู้มาเป็นบทสนทนา และเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันอย่างไม่เป็นทางการ ส่งผลทำให้การจัดกิจกรรมแหล่งการเรียนรู้มีชีวิตขึ้นได้