

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

เครื่องมือในการวิจัย



## การสัมภาษณ์แบบสนทนาไม่เป็นทางการ (Informal Conversational Interview)

คำถามตั้งต้น	ประเด็นที่ถาม
ชีวิตเป็นอยู่อย่างไร ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเปลี่ยนแปลง สภาพภูมิอากาศ</li> <li>2. การทำการเกษตร</li> <li>3. การใช้ปุ๋ยและสารเคมี</li> <li>4. ความสัมพันธ์ในครัวเรือนและชุมชน</li> <li>5. รายรับรายจ่ายครัวเรือน</li> <li>6. เบาหวานและพฤติกรรมกรกิน การออกกำลังกายและการจัดการความเครียด</li> <li>7. สุขภาพครัวเรือนและชุมชน <ol style="list-style-type: none"> <li>7.1 ด้านร่างกาย</li> <li>7.2 ด้านจิตใจ</li> <li>7.3 ด้านสังคม</li> <li>7.4 ด้านสิ่งแวดล้อม</li> </ol> </li> </ol>

## แบบสอบถามโครงการวิจัยเรื่อง

นวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน  
(สำหรับสมาชิกครัวเรือนปราชญ์และชุมชน)

\*\*\*\*\*

### คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ ประกอบด้วยแนวคำถามเกี่ยวกับวิวัฒนาการการทำการเกษตรและสุขภาพ เพื่อให้สามารถนำข้อมูลไปวิเคราะห์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด จึงขอให้คุณให้ข้อมูลที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ทั้งนี้ ข้อมูลที่ได้รับจากแบบสอบถามนี้จะนำไปศึกษาวิเคราะห์ในภาพรวมเท่านั้น ไม่เปิดเผยข้อมูลของแต่ละท่านต่อสาธารณะ ผู้วิจัยขอขอบคุณในความกรุณาสละเวลาตอบแบบสอบถามเป็นอย่างยิ่ง

### ประเด็นคำถามในการสนทนากับสมาชิกครัวเรือน

1. การทำการเกษตรของภาคครัวเรือนในชุมชนตำบลหนองหินตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันเป็นอย่างไร อะไรบ้างที่มีผลต่อการทำการเกษตรอธิบาย
2. วิถีชีวิต เบาหวาน และพฤติกรรมภารกิจของท่านเป็นอย่างไรตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน
3. การสร้างเสริมสุขภาพของท่านและสมาชิกครัวเรือนเป็นอย่างไร
4. ท่านมีความพอใจกับสุขภาพของตัวท่านอย่างไร
5. การพัฒนาด้านจิตใจของให้ดั่งาม ของท่าน ครอบครัว ชุมชนทำอย่างไร ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน
6. ท่านคิดว่าการทำเกษตรอินทรีย์ทำอย่างไร
7. การทำเกษตรอินทรีย์ที่เหมาะสมกับตำบลหนองหินควรทำอย่างไร

## แบบสอบถามโครงการวิจัยเรื่อง

นวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตนิยามเชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน  
(สำหรับเกษตรกรตำบลหนองหิน จนท. อปท.)

\*\*\*\*\*

### คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ ประกอบด้วยแนวคำถามเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เช่นเกษตรกรตำบลหนองหิน จนท. อปท. เพื่อให้สามารถนำข้อมูลไปวิเคราะห์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด จึงขอให้คุณให้ข้อมูลที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ทั้งนี้ ข้อมูลที่ได้รับจากแบบสอบถามนี้จะนำไปศึกษาวิเคราะห์ในภาพรวมเท่านั้น ไม่เปิดเผยข้อมูลของแต่ละท่านต่อสาธารณะ ผู้วิจัยขอขอบคุณในความกรุณาสละเวลาตอบแบบสอบถามเป็นอย่างยิ่ง

### ประเด็นคำถามหลักในการสนทนากับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

1. นโยบายด้านการทำการเกษตรเป็นอย่างไร
2. การทำการเกษตรของภาคครัวเรือนในชุมชนตำบลหนองหินตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันเป็นอย่างไร อะไรบ้างที่มีผลต่อการทำการเกษตรอธิบาย
3. การเกษตรที่เหมาะสมกับตำบลหนองหินเป็นอย่างไร
4. ปัญหาอุปสรรคในการทำการเกษตรมีอะไรบ้างและควรทำอย่างไร

## แบบสอบถามโครงการวิจัยเรื่อง

นวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตนิยามเชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน  
(สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข)

\*\*\*\*\*

### คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ ประกอบด้วยแนวคำถามเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เช่น จนท.สาธารณสุข เพื่อให้สามารถนำข้อมูลไปวิเคราะห์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด จึงขอให้ท่านให้ข้อมูลที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ทั้งนี้ ข้อมูลที่ได้รับจากแบบสอบถามนี้จะนำไปศึกษาวิเคราะห์ในภาพรวมเท่านั้น ไม่เปิดเผยข้อมูลของแต่ละท่านต่อสาธารณะ ผู้วิจัยขอขอบคุณในความกรุณาสละเวลาตอบแบบสอบถามเป็นอย่างยิ่ง

### ประเด็นคำถามหลักในการสนทนากับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

1. นโยบายการจัดการ โรคเบาหวานเป็นอย่างไร
2. วิถีชีวิต เบาหวาน และพฤติกรรมกรกินของครัวเรือนในตำบลหนองหินเป็นอย่างไรตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน
3. การจัดการ โรคเบาหวานของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเป็นอย่างไร ถ้าจะทำให้ดีขึ้นทำอย่างไร
4. การจัดการกรกินตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อลดเสี่ยงเบาหวาน ถ้าจะทำให้ดีขึ้นควรทำอย่างไร



## แบบสอบถามโครงการวิจัยเรื่อง

นวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตนิยามเชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน  
(สำหรับกลุ่มแกนนำต้นแบบการกิน กลุ่มป่วยและกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน)

\*\*\*\*\*

### คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ ประกอบด้วยแนวคำถามเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เช่น กลุ่มแกนนำต้นแบบการกิน กลุ่มป่วยและกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน เพื่อให้สามารถนำข้อมูลไปวิเคราะห์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด จึงขอให้ท่านให้ข้อมูลที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ทั้งนี้ ข้อมูลที่ได้รับจากแบบสอบถามนี้จะนำไปศึกษาวิเคราะห์ในภาพรวมเท่านั้น ไม่เปิดเผยข้อมูลของแต่ละท่านต่อสาธารณะ ผู้วิจัยขอขอบคุณในความกรุณาสละเวลาตอบแบบสอบถามเป็นอย่างยิ่ง

### ประเด็นคำถามหลักในการสนทนากับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

1. การทำการเกษตรของภาคครัวเรือนในชุมชนตำบลหนองหินตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันเป็นอย่างไร อะไรบ้างที่มีผลต่อการทำการเกษตรอธิบาย
2. วิถีชีวิต เบาหวาน และพฤติกรรมกรกินของครัวเรือนเป็นอย่างไรตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน
3. การสร้างเสริมสุขภาพของท่านและสมาชิกครัวเรือนเป็นอย่างไร การออกกำลังกายและการจัดการความเครียดทำอย่างไร
4. สิ่งยึดเหนี่ยวและการพัฒนาด้านจิตใจของให้ดิงาม ของท่าน ครอบครัว ชุมชนทำอย่างไร
5. การจัดการการกินตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อลดเสี่ยงเบาหวาน ถ้าจะทำให้ดีขึ้นควรทำอย่างไร

**แนวทางการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม**  
**เรื่อง นวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธ**  
**เพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน**

.....

วันเดือนปีที่สังเกต .....เวลา .....

สถานที่.....

ผู้สังเกต.....

เหตุการณ์ที่

สังเกต.....

ผู้ถูกสังเกต.....

.....

.....

.....

.....

จุดมุ่งหมายในการสังเกต.....

พฤติกรรมที่สังเกต.....

ลักษณะของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น.....

.....

.....

การคลี่คลายของเหตุการณ์ที่สังเกต.....

.....

.....

ความคิดความรู้สึกของผู้สังเกต (ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้).....

.....

สรุป.....

.....

.....

**แบบประเมินภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวาน**  
**เรื่อง นวัตกรรมการพัฒนาเกษตรกรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธ**  
**เพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน**  
**โดยประเมินสมาชิกในครอบครัวที่อายุ 35 ปีขึ้นไป**

.....

ชื่อ.....สกุล.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม

ส่วนสูง..... เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกาย..... รอบเอว.....

เซนติเมตร

ระดับน้ำตาลในเลือด.....มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

ระดับความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท เป็นโรคเบาหวานมา.....ปี

เป็นโรคความดันโลหิตสูงมา.....ปี รับประทานยา

ที่.....

บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบลหนองหิน อำเภอเมืองสรวง จังหวัดร้อยเอ็ด

แกนนำครอบครัว(ที่เป็นตัวแทนเข้าร่วมเรียนรู้)ชื่อ.....

สกุล.....

คำชี้แจง ใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องใช่หรือไม่ใช่ตามความเป็นจริง

ข้อบ่งชี้การเสี่ยง	ใช่	ไม่ใช่
1. อายุ 35 ปีขึ้นไป		
2. ผู้ที่อ้วน รอบเอวในชาย $\geq 90$ เซนติเมตร หญิง $\geq 80$ เซนติเมตร และค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 25.0 กก./ม <sup>2</sup> หรือมี ประวัติพ่อ แม่ พี่ หรือน้อง คนใดคนหนึ่งเป็นโรคเบาหวาน		
3. เป็น โรคความดันโลหิตสูงหรือกำลังรับประทานยาควบคุมความดันโลหิตสูง		
4. มีประวัติผลการตรวจน้ำตาลในเลือดสูงหลังอดอาหาร 8 ชั่วโมง เท่ากับ 100 -125 มก. เฟอร์เซนต์		
5. มีประวัติไขมันในเลือดผิดปกติ (ไตรกลีเซอไรด์) มากกว่าหรือเท่ากับ 250 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรและหรือเอชดีแอล โคลเลสเตอรอล น้อยกว่า 35 มก. เฟอร์เซนต์ หรือกำลังรับประทานยาลดไขมันอยู่		

ข้อบ่งชี้ความเสี่ยง	ใช่	ไม่ใช่
6. เพศหญิงเคยมีประวัติเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือมีบุตรน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 4 กิโลกรัม		
7. เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular disease)		
8. เป็นโรคกลุ่มอาการถุงน้ำในรังไข่ (Polycystic ovarian syndrome)		

### เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย

#### (WHOQOL-BREF)

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งของท่าน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาให้ท่านสำรวจตัวท่านเอง และประเมินเหตุการณ์หรือหรือความรู้สึกของท่าน แล้วทำเครื่องหมาย ในช่องคำถามที่เหมาะสมและเป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำถามมี 5 ตัวเลือก คือ

ไม่เลย หมายถึง ท่านไม่มีความรู้สึกเช่นนี้เลย รู้สึกไม่พอใจมากหรือรู้สึกแย่มาก

เล็กน้อย หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นนานๆครั้ง รู้สึกเช่นนั้นเล็กน้อย รู้สึกไม่พอใจหรือรู้สึกแย่

ปานกลาง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นปานกลาง รู้สึกพอใจ หรือรู้สึกแย

ระดับกลางๆ

มาก หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยๆ รู้สึกพอใจหรือรู้สึกดี

มากที่สุด หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ รู้สึกเช่นนั้นมากที่สุด หรือรู้สึกว่สมบูรณ์ รู้สึก

พอใจมาก รู้สึกดีมาก

ข้อ	ในช่วง 2 สัปดาห์ ที่ผ่านมา	ไม่เคย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1	ท่านรู้สึกพอใจกับสุขภาพของท่านในตอนนี้เพียงใด					
2	การเจ็บปวดตามร่างกายเช่นปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการมากนักเพียงใด					
3	ท่านมีกำลังเพียงพอในการที่จะทำสิ่งต่างๆ ในแต่ละวันไหม					
4	ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากนักเพียงใด					
5	ท่านรู้สึกพอใจในชีวิตเช่นมีความสุข ความสงบ มีความหวัง					
6	ท่านมีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ ดีเพียงใด					
7	ท่านรู้สึกพึงพอใจในตนเองมากนักเพียงใด					
8	ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองไหม					
9	ท่านรู้สึกไม่ดีเช่นเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล บ่อยเพียงใด					
10	ท่านรู้สึกพอใจมากขึ้นแค่ไหนที่สามารถทำอะไร ๆ ให้ผ่านไปในแต่ละวัน					
11	ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลมากขึ้นเพียงใด เพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ได้ในแต่ละวัน					
12	ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานอย่างที่เคยทำมาได้มากขึ้นแค่ไหน					
13	ท่านพอใจกับการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่นอย่างที่ผ่านมาแค่ไหน					
14	ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ ไหม					

ข้อ	ในช่วง 2 สัปดาห์ ที่ผ่านมา	ไม่เคย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
15	ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีไม่ในแต่ละวัน					
16	ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้มากน้อยเพียงใด					
17	ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด					
18	ท่านพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็นเพียงใด					
19	ท่านได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวันมากน้อยเพียงใด					
20	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดมากน้อยเพียงใด					
21	สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด					
22	ท่านพอใจกับการเดินทางของท่านหมายถึงการคมนาคมมากน้อยเพียงใด					
23	ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตท่านมีความหมายมากน้อยแค่ไหน					
24	ท่านสามารถไปไหนมาไหนได้ด้วยตัวเองได้ดีเพียงใด					
25	ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่านแค่ไหน(ชีวิตทางเพศหมายถึง เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศแล้วท่านสามารถทำให้ผ่อนคลายลงได้ รวมทั้งการช่วยเหลือตนเองและการมีเพศสัมพันธ์)					
26	ท่านคิดว่าท่านมีคุณภาพชีวิต(ชีวิตความเป็นอยู่)อยู่ในระดับใด					

**แบบประเมินเมนูอาหารพื้นบ้าน**  
**เรื่อง นวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธ**  
**เพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน**

.....

รายการที่ .....ชื่อสำหรับอาหาร.....อาหารประจำชาติ.....

คำชี้แจง แบบประเมินเมนูอาหารลดเสี่ยงเบาหวาน โดยคำนึงถึงประเภท ปริมาณ การปรุงและการทดสอบคุณภาพทางประสาทสัมผัส มีอยู่ 3 ตอนคือ

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ประเมิน
2. ปริมาณ ประเภทและวิธีการปรุง
3. การทดสอบคุณภาพทางประสาทสัมผัส(Sensory Evaluation)
- 4.

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ประเมิน

1. ชื่อ – สกุล.....
2. อายุ.....ปี ตำแหน่งทางสังคม.....

**ตอนที่ 2** ปริมาณ ประเภทและวิธีการปรุง(ต่ออาหาร 5 ส่วน)

1. สัดส่วนและโภชนาการในอาหาร

รายการของอาหาร (ให้ระบุ ผัก ผลไม้หรือ โปรตีนหรือเครื่องปรุง หรือ สิ่งที่นำมาทำอาหารโดย ละเอียด)	ปริมาณ (ส่วน)	ธาตุเจ้าเรือน	พลังงานในอาหาร	
		รสชาติของ ผักและผลไม้ ที่นำมาปรุง	กิโลแคลอรี	คาร์บ (คาร์โบไฮเดรต)

## 2. ขั้นตอนการทำ(ทำอะไร ใส่อะไรก่อนหลัง)

2.1.....

2.2.....

2.3.....

## 3. เคล็ดลับหรือเทคนิคที่ทำให้อร่อย

.....

.....

## ตอนที่ 3 ประเมินเมนูที่ปรุงเสร็จแล้ว

โดยประเมินตามระดับคะแนนการทดสอบคุณภาพทางประสาทสัมผัส (Sensory Evaluation)

โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องระดับคะแนนตามรายการประเมินที่ท่านเห็นสมควร

รายการที่ประเมิน	ระดับคะแนนที่ประเมิน				
	ดีมาก (5)	ดี (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
ลักษณะปรากฏ					
รสชาติ					
กลิ่น					
ลักษณะเนื้อสัมผัส					
กลิ่น รส					
รวม					

ข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

## ความหมายของรายการประเมิน

1. ลักษณะปรากฏ (Appearance) ได้แก่สี ความชุ่ม ความใส
2. รสชาติ(Taste) เช่น รสเปรี้ยว รสหวาน รสเค็ม รสมัน
3. กลิ่น(Odor/Aroma/Fragrance) ได้แก่กลิ่นหอม กลิ่นสาบ กลิ่นส้ม กลิ่นคาว
4. ลักษณะเนื้อสัมผัส(Texture) ได้แก่ ความละเอียด ความสาก และความหนืด
5. กลิ่นรส(Flavor) ได้แก่ความรู้สึกรวมทั้งหมดที่เกิดขึ้นในปากเมื่อชิมหรือรับประทาน



**แบบพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน**  
**เรื่อง นวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธ**  
**เพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน(สำหรับผู้วิจัยและ จิตอาสาเก็บข้อมูล)**

วันเดือนปี.....ครั้งที่ประเมิน.....  
 ผู้ประเมิน.....ผู้ถูกประเมิน.....

คำชี้แจง : ใช้ประเมินกลุ่มเสี่ยงเบาหวานด้วยการสังเกตและ/หรือให้ยกมือในวงสนทนา

การปฏิบัติของกลุ่มแกนนำ	สิ่งที่เกิดขึ้น/ได้ยิน/ได้รับฟัง คนอื่นสะท้อน/การสังเกต
1.การเลือก ประเภทและหมวดอาหาร: ข้าว ผักผลไม้สด เหมาะสมหลากหลาย และการกินอาหารหมวดโปรตีนและไขมัน ผู้ปฏิบัติคือ .....	
2. วิธีการปรุง: วิธีการประกอบอาหารเหมาะสม (แบบดั้งเดิมเช่น หมก, ซุป, อ่อม, แกง ) หรือใช้น้ำมันหรือใส่กะทิ ผู้ปฏิบัติคือ .....	
3. ปริมาณ: ข้าว ผักผลไม้และนม /การใส่น้ำตาล/การใส่ผงชูรส ผู้ปฏิบัติคือ .....	
4. เลือกปรับเปลี่ยนตนเอง:จากพฤติกรรมกรกินเดิมที่เป็นปัญหา ผู้ปฏิบัติคือ .....	
5. การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพตนเองทั่วไป ผู้ปฏิบัติคือ .....	
6 ความรักและความเมตตาการอยู่ร่วมกับครอบครัว และ/หรือชุมชน ผู้ปฏิบัติคือ .....	
7. การรับฟังผู้อื่นอย่างไม่วุ่นวาย เข้าใจและยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติคือ.....	
8. การแสดงออกถึงความเชื่อมั่นในความรู้ ในการดูแลตนเอง ผู้ปฏิบัติคือ... ..	
9. การปฏิบัติตนเพื่อลดเครียดและผ่อนคลาย (ไหว้พระ สวดมนต์ สมาธิ) และ การแสดงออกถึงการมองบวก นิ่งสงบ เป็นตัวอย่างแก่ผู้อื่น ผู้ปฏิบัติคือ.....	

แบบสอบถามเลขที่.....

## แบบสอบถามโครงการวิจัย

เรื่อง นวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยง  
เบาหวาน (สำหรับสมาชิกครัวเรือน)

### คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้ ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม และครัวเรือน ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านสุขภาพ ส่วนที่ 3 ข้อมูลด้านความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ และ 4 ข้อมูลประเมินความพึงพอใจ เกี่ยวกับการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน ของผู้ตอบแบบสอบถาม ดังนั้น เพื่อให้สามารถนำข้อมูลไปวิเคราะห์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด จึงขอให้ท่านให้ข้อมูลที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ทั้งนี้ ข้อมูลที่ได้รับจากแบบสอบถามนี้จะนำไปศึกษาวิเคราะห์ในภาพรวมเท่านั้น ไม่เปิดเผยข้อมูลของแต่ละท่านต่อสาธารณะ ผู้วิจัยขอขอบคุณในความกรุณาสละเวลาตอบแบบสอบถามเป็นอย่างยิ่ง

เก็บข้อมูลวันที่..... เดือน..... พ.ศ. ....

ชื่อผู้ให้

ข้อมูล.....

บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... บ้าน.....ตำบลหนองหิน อำเภอเมืองสรวง จังหวัดร้อยเอ็ด

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ใน ( ) หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับตัวผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด

1. เพศ ( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง
2. อายุ.....ปี (บริบูรณ์)
3. การศึกษา
  - ( ) 1. ไม่ได้เรียน ( ) 2. ประถมศึกษา
  - ( ) 3. มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3) ( ) 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6/ม.ศ.5/ปวช.)
  - ( ) 5. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า/ปวส. ( ) 6. ปริญญาตรี
  - ( ) 7. สูงกว่าปริญญาตรี

## 4. ศาสนา

- ( ) 1. พุทธ ( ) 2. คริสต์ ( ) 3. อิสลาม ( ) 4. อื่นๆ (ระบุ) .....

## 5. สถานภาพในครัวเรือนของผู้ตอบแบบสอบถาม

- ( ) 1. เป็นหัวหน้าครัวเรือน ( ) 2. คู่สมรสของครัวเรือน  
 ( ) 3. บุตร/บุตรเขย/บุตรสะใภ้ ของครัวเรือน ( ) 4. บิดา/มารดา/ของหัวหน้าครัวเรือน  
 ( ) 5. ญาติ/พี่/น้อง ของหัวหน้าครัวเรือน ( ) 6. อื่นๆ (ระบุ).....

## 6. อาชีพหลักของครัวเรือน

- ( ) 1. รับจ้างทั่วไป  
 ( ) 2. เกษตรกรรม (ปลูกพืช/เลี้ยงสัตว์)  
 ( ) 3. พนักงาน/ลูกจ้างบริษัท/สถานประกอบการเอกชน  
 ( ) 4. ค้าขาย/ประกอบธุรกิจของตนเอง  
 ( ) 5. รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานราชการ  
 ( ) 6. รับจ้างในโรงงานอุตสาหกรรม  
 ( ) 7. อื่นๆ ระบุ.....

## 7. อาชีพรองของครัวเรือน

- ( ) 1. ไม่มี  
 ( ) 2. ลูกจ้างบริษัท/สถานประกอบการเอกชน  
 ( ) 3. เกษตรกรรม (ปลูกพืช/เลี้ยงสัตว์)  
 ( ) 4. ค้าขาย/ประกอบธุรกิจของตนเอง  
 ( ) 5. รับจ้างทั่วไป  
 ( ) 6. รับจ้างในโรงงานอุตสาหกรรม  
 ( ) 7. อื่นๆ ระบุ.....

## 8. รายได้เทียบกับรายจ่ายในครัวเรือนของท่านเป็นอย่างไร

- ( ) 1. รายได้กับรายจ่ายพอๆ กัน ( ) 2. รายได้มากกว่ารายจ่ายพอมีเงินเหลือเก็บ  
 ( ) 3. รายได้น้อยกว่ารายจ่าย ( ) 4. อื่นๆ (ระบุ).....

## 9. พื้นที่ถือครองทำการเกษตร

- ( ) 1. พื้นที่ของตนเองในการทำนา.....ไร่ ทำสวนหรือปลูกพืชผัก.....ไร่/ งาน  
 ( ) 2. พื้นที่เช่า ทำนา .....ไร่ ทำสวนหรือปลูกพืชผัก.....ไร่/งาน

## 10. มีการจ้างแรงงานเสริมในการทำการเกษตร

- ( ) 1. มี ( ) 2. ไม่มี

11. แหล่งน้ำทำการเกษตร(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) 1. แหล่งน้ำธรรมชาติ      ( ) 2. อาศัยน้ำฝน  
 ( ) 3. น้ำบาดาล                ( ) 4. สระขุด  
 ( ) 5. น้ำประปาหมู่บ้าน      ( ) 6. อื่นๆ ระบุ.....

11. ในการปลูกพืช (ตั้งแต่เริ่มปลูกจนถึงการเก็บเกี่ยว) ท่านใช้สารเคมีเพื่อการเกษตรหรือไม่

- ( ) 1. ใช้ จำนวน.....ครั้ง ( ) 2. ไม่ใช้

12. ท่านคิดจะเปลี่ยนการใช้ปุ๋ยและสารเคมีมาเป็นสารอินทรีย์(น้ำหมัก/ ปุ๋ยคอก/ สาร พด./ การไถกลบตอซัง/ ปุ๋ยพืชสดหรือจุลินทรีย์ต่าง ๆ ) หรือไม่

- ( ) 1. เปลี่ยน                    ( ) 2. ไม่เปลี่ยน                    ( ) 3. ใช้ร่วมกัน

13.ค่าใช้จ่ายทางการเกษตรต่อไร่

- ( ) มากกว่า 3500 บาทต่อไร่                    ( ) น้อยกว่า 3500 บาทต่อไร่

## ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านสุขภาพ

คำชี้แจง : ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ใน ( ) หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับผู้ตอบที่สุด

1. สมาชิกในครัวเรือนของท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ (รวมตัวท่านด้วย)

- ( ) 1. ไม่มี  
 ( ) 2. มี ระบุ (โรคและจำนวนคน)  
 2.1) โรคเบาหวาน ..... คน  
 2.2) โรคความดันโลหิตสูง ..... คน  
 2.3) โรคหัวใจและหลอดเลือด ..... คน  
 2.4) โรคทางเดินปัสสาวะ/ไต ..... คน  
 2.5) โรคมะเร็ง ..... คน  
 2.6) อื่น ๆ (ระบุ) ..... คน

2. คนในครัวเรือนของท่านมีพฤติกรรมความเสี่ยงด้านสุขภาพต่างๆ เหล่านี้หรือไม่

(ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

- ( ) 1. การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ  
 ( ) 2. การกินอาหารไม่ครบห้าหมู่  
 ( ) 3. การกินอาหารรสชาติจัด (เค็มจัด/หวานจัด/ มันจัด)  
 ( ) 4. การสูบบุหรี่  
 ( ) 5. การดื่มสุรา

- ( ) 6. พฤติกรรมความเสี่ยงจากการมีเพศสัมพันธ์  
 ( ) 7. พฤติกรรมความเสี่ยงจากการติดยาเสพติด  
 ( ) 8. กินผักน้อย  
 3. กินผักน้อยกว่า ครึ่งกิโลกรัมต่อวัน  
 ( ) ใช่ ( ) ไม่ใช่

### ส่วนที่ 3 ข้อมูลด้านความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ

คำชี้แจง: ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ใน ( ) หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับตัวผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด

#### ด้านความรู้

- ถูก หมายถึง ท่านเห็นว่าคำตอบของข้อคำถามที่กำหนดนั้นถูกต้อง  
 ผิด หมายถึง ท่านเห็นว่าคำตอบของข้อคำถามที่กำหนดนั้นผิด  
 ไม่แน่ใจ หมายถึง ท่านไม่แน่ใจในคำตอบของข้อคำถามที่กำหนด

	ข้อคำถาม	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
1.	การพัฒนาจิตใจตามแนวทางของศาสนาพุทธทำได้โดยการนั่งสมาธิและหรือเดินจงกรม			
2.	ทักษะการฟังสามารถพัฒนาได้			
3.	ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ความพอเพียงหมายถึงการพอเพียงตามฐานะของตนเอง			
4.	เมล็ดพันธุ์พืชพระราชทานสามารถเก็บเมล็ดพันธุ์ไว้ใช้ต่อไปได้			
5.	ครอบครัวหมายถึงกลุ่มคนที่รวมกันตั้งแต่สองคนขึ้นไปผูกพันทางด้านจิตใจ จะอยู่บ้านหลังเดียวกันหรือคนละหลังก็ได้			
6.	การส่งเสริมสุขภาพตนเองไม่ให้เจ็บป่วยเป็นโรคเราต้องไปหาหมอเท่านั้น			
7.	เกษตรอินทรีย์ คือเกษตรที่เลิกใช้ปุ๋ยและสารเคมีทุกชนิด			

ข้อความ		ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
8.	น้ำหมักมีสารอาหารที่พืชต้องการ			
9.	การใช้สารเคมีในการทำการเกษตรไม่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย			
10.	การจดจ่อกับการทำงานหรือกิจกรรมประจำวันต่างๆทำให้มีสมาธิ			
11.	ปุ๋ยพืชสดเช่น ถั่วพรี้า ปอเทือง ปลูกแล้วช่วยปรับปรุงดินให้อุดมสมบูรณ์ขึ้น			
12.	จุลินทรีย์ไตรโคเดมาช่วยดูแลระบบรากของพืช			
13.	ความอ่อนคือภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวาน			
14.	การออกกำลังกายทุกวันไม่จำเป็นต้องควบคุมการกินร่วมด้วย			
15.	ข้าวกินได้มากเท่าที่ต้องการ			

### ด้านเจตคติ

ระดับความคิดเห็นมากที่สุด หมายถึง ท่านรู้สึกเห็นด้วยกับข้อความนั้นทั้งหมด

ระดับความคิดเห็นมาก หมายถึง ท่านรู้สึกเห็นด้วยกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่

ระดับความคิดเห็นปานกลาง หมายถึง ท่านรู้สึกเห็นด้วยกับข้อความนั้นบางส่วน

ระดับความคิดเห็นน้อย หมายถึง ท่านรู้สึกเห็นด้วยกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่

ระดับความคิดเห็นน้อยที่สุด หมายถึง ท่านรู้สึกเห็นด้วยกับข้อความนั้นน้อยที่สุด

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การทำสมาธิก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีขึ้น					
2. การฟังที่ดีทำให้เราเข้าใจคนอื่นมากขึ้น					
3. การปฏิบัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงทำให้เรามีความสุขในชีวิต					
4. การเก็บเมล็ดพันธุ์ข้าวและพืชไว้ใช้เองช่วยลดรายจ่ายทางการเกษตร					
5. ครอบครัวอบอุ่นคือฐานสำคัญของสุขภาพดี					

ข้อความ		ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
6.	การทำกรเกษตรกรรมกับการดูแลสุขภาพตนเองควรแยกจากกัน					
7.	การใช้สารเคมีในการทำเกษตรกรรมทำให้เกิดสารเคมีตกค้างในพืชผัก					
8.	เศษอาหารที่เหลือกินในครอบครัวสามารถนำมาทำน้ำหมักเพื่อเป็นปุ๋ยของพืชได้					
9.	สารเคมีตกค้างในพืชผักไม่ทำให้เราเจ็บป่วย					
10.	การมีสมาธิทำให้เราทำงานได้ดีขึ้น					
11.	การใช้ปุ๋ยพืชสดทำให้ดินอุดมสมบูรณ์					
12.	การปรุงอาหารแบบเดิมของคนอีสานเช่น ป่น อ่อมแกงช่วยลดภาวะเสี่ยงเบาหวานได้					
13.	การลดเสี่ยงเบาหวานเราทำได้ด้วยตนเอง					
14.	การเคลื่อนไหวร่างกายจากการทำงานช่วยลดภาวะเสี่ยงเบาหวานได้อีกช่องทางหนึ่ง					
15.	การกินข้าวอย่างเหมาะสมช่วยลดภาวะเสี่ยงเบาหวานได้					

### ด้านการปฏิบัติ

ทุกวัน	หมายถึง	ใน 1 สัปดาห์ ปฏิบัติ ทุกวัน
5-7 วัน	หมายถึง	ใน 1 สัปดาห์ ปฏิบัติ 5-7 วัน
3-4 วัน	หมายถึง	ใน 1 สัปดาห์ ปฏิบัติ 3-4 วัน
1-2 วัน	หมายถึง	ใน 1 สัปดาห์ ปฏิบัติ 1-2 วัน
ไม่ทำเลย	หมายถึง	ใน 1 สัปดาห์ ไม่ปฏิบัติเลย

การปฏิบัติของท่าน		ความถี่ของการปฏิบัติใน 1 สัปดาห์				
		ทุกวัน	5-7 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่ทำเลย
1.	ท่านรับประทานผักวันละครั้ง กิโลกรัม หรือ 6 ทัพพี					
2.	ท่านกินเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น ไอศกรีม น้ำอัดลม กาแฟ น้ำผลไม้ที่ ผสมน้ำตาลหวาน					
3.	ท่านกินอาหารไขมันสูง เช่นหนังไก่ แคปหมู ไส้กรอก กุนเชียง หมูยอ					
4.	ท่านกินอาหารที่มีรสเค็มจัด หรือ อาหารหมักดอง เช่น ปลาเค็ม ไข่เค็ม ผักกาดดอง					
5.	ท่านทำกิจกรรมเคลื่อนไหว ร่างกายในแต่ละวันเช่น การทำ สวน รดน้ำต้นไม้ การปลูกพืชผัก การหาหญ้าเลี้ยงวัวหรือควาย					
6.	ท่านทำกิจกรรมคลายเครียด เช่น สวดมนต์ ไหว้พระ ทำสมาธิ					
7.	ท่านกินผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น มะม่วงสุก ทุเรียน ผลไม้สุก					
8.	ท่านกินอาหารจนอิ่มเกินไปทุกมื้อ					
9.	ท่านกินขนมขบเคี้ยว					
10.	ท่านกินอาหารพื้นบ้านอีสาน					



#### ส่วนที่ 4 แบบประเมินความพึงพอใจ

ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	หมายถึง ท่านรู้สึกพึงพอใจกับข้อความนั้นทั้งหมด
ระดับความพึงพอใจมาก	หมายถึง ท่านรู้สึกพึงพอใจกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	หมายถึง ท่านรู้สึกพึงพอใจกับข้อความนั้นบางส่วน
ระดับความพึงพอใจน้อย	หมายถึง ท่านรู้สึกพึงพอใจกับข้อความนั้นเป็นส่วนน้อย
ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	หมายถึง ท่านรู้สึกพึงพอใจกับข้อความนั้นน้อยที่สุด

กิจกรรม	ระดับความพึงพอใจของท่าน				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. ท่านพึงพอใจต่อการได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการทำเกษตรอินทรีย์					
2. ท่านพึงพอใจต่อการได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการกินอาหารลดเสี่ยงเบาหวาน					
3. ท่านพึงพอใจต่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาจิตใจ					
4. ท่านพึงพอใจต่อการได้ฝึกทักษะในการผลิตจุลินทรีย์					
5. ท่านพึงพอใจต่อการได้ฝึกทักษะการกินเพื่อลดเสี่ยงเบาหวาน					
6. ท่านพึงพอใจต่อความรู้และทักษะที่ได้รับ					
7. ท่านพึงพอใจต่อการการมีส่วนร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลกับคนอื่นๆหรือผู้จัดกิจกรรม					
8. ท่านพึงพอใจต่อการลดเสี่ยงเบาหวานได้					
9. ท่านพึงพอใจต่อการไหว้พระสวดมนต์หรือทำสมาธิ					

กิจกรรม	ระดับความพึงพอใจของท่าน				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
10.ท่านพึงพอใจต่อการทำเกษตรอินทรีย์					
11. ท่านพึงพอใจต่อเรื่องอาหารลดเสี่ยงเบาหวาน					
12. ท่านพึงพอใจต่อระยะเวลาในการจัดกิจกรรม					
13. ท่านพึงพอใจต่อการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่ม					
14.ท่านพึงพอใจต่อการมีธนาคารโค					
15.ท่านพึงพอใจต่อการมีสถานที่เรียนร่วมกัน(นาต่อม)					

😊 ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่สละเวลาในการตอบแบบสอบถาม 😊