

สารบัญ

กิตติกรรมประกาศ	i
สารบัญ	ii
สารบัญตาราง	iv
สารบัญภาพ	v
บทคัดย่อภาษาไทย	vi
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	vii
บทที่ 1 ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
วัตถุประสงค์.....	3
คำถามการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
แนวคิดการดูแลตัวเอง.....	5
ความหมาย.....	5
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดูแลตนเองของสตรีด้วยระบบการแพทย์แบบผสมผสาน	9
แนวคิดเรกิ.....	10
ความหมายเรกิ	11
ความเป็นมาการบำบัดระบบเรกิ.....	13
การถ่ายทอดการบำบัดระบบเรกิ.....	13
การปรับพลัง.....	14
การบำบัดตนเองด้วยเรกิ.....	15
หลักการเรกิ.....	18
แนวคิดทฤษฎีที่ใช้อธิบายการบำบัดระบบเรกิ.....	19
ปรัชญา และแนวคิดการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบฮอร์เมนิวติก.....	27
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	32
กลุ่มผู้ให้ข้อมูล.....	32
ผู้วิจัย.....	32
เครื่องมือในการวิจัย.....	33
วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล.....	33
การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล.....	34
การเก็บรวบรวมข้อมูล	35
ความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูล.....	36

การวิเคราะห์ข้อมูล	37
บทที่ 4 ผลการวิจัยและอภิปรายผล.....	39
ลักษณะของผู้ให้ข้อมูล.....	39
ข้อมูลส่วนบุคคล.....	39
ภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูล.....	43
ประสบการณ์การใช้เรกิเพื่อดูแลตนเองของสตรีไทยภาคใต้.....	44
ภาวะสุขภาพและการรักษาสุขภาพก่อนการใช้เรกิ.....	44
การรู้จักเรกิและการตัดสินใจเลือกเรกิในการดูแลตนเอง.....	46
การรับรู้และให้ความหมายการใช้เรกิเพื่อดูแลตนเอง.....	48
วิธีปฏิบัติในการใช้เรกิเพื่อดูแล.....	51
ผลของการใช้เรกิเพื่อดูแลตนเอง.....	61
ปัจจัยส่งเสริม อุปสรรค และแนวทางการใช้เรกิเพื่อดูแลตนเอง	67
อภิปรายผล.....	70
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและเสนอแนะ	75
สรุปผลการวิจัย.....	75
ประโยชน์ที่ได้จากการวิจัย.....	76
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	76
เอกสารอ้างอิง.....	77
ภาคผนวก.....	84
ภาคผนวก ก .เอกสารเชิญชวนเข้าร่วม โครงการวิจัย.....	85
ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์ฉบับปรับปรุงตามข้อเสนอแนะผู้ทรงคุณวุฒิ.....	88
ภาคผนวก ค แบบสะท้อนคิดของผู้วิจัย.....	91

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างจักระ อวัยวะที่เกี่ยวข้อง ความผิดปกติด้านร่างกาย.....21 และจิตอารมณ์ในบุคคล	
ตารางที่ 2 ข้อมูลส่วนบุคคล ภาวะสุขภาพ และการใช้เรกิ.....41	
ตารางที่ 3 ภูมิหลังผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้และประสบการณ์การใช้เรกิ.....43	
ตารางที่ 4 แสดงภาวะสุขภาพที่ได้ผลดี อาการ การใช้และระยะเวลาที่ใช้ได้ผล.....66	

สารบัญภาพประกอบ

	หน้า
ภาพที่ 1 ทำมาตรฐานบำบัดตำแหน่งศีรษะและลำคอ.....	16
ภาพที่ 2 ทำมาตรฐานบำบัดตำแหน่งลำตัวด้านหน้า.....	17
ภาพที่ 3 ทำมาตรฐานบำบัดตำแหน่งหลัง.....	17
ภาพที่ 4 นางมะสาธิตการทำเรกิเมื่อปวดตามกระดูกจากข้ออกเสบรมาดอยด์.....	53
ภาพที่ 5 นุสบาสาธิตการทำเรกิเมื่อปวดกระเพาะอาหาร.....	54
ภาพที่ 6 ไผ่งามสาธิตการทำเรกิผ่อนคลายและปวดหลัง.....	54
ภาพที่ 7 พิณดาสาธิตการทำเรกิผ่อนคลายและบำบัดภูมิแพ้.....	55
ภาพที่ 8 กานดาสาธิตการทำเรกิเมื่อเป็นภูมิแพ้.....	57
ภาพที่ 9 สวดคำสาธิตการทำเรกิเมื่อปวดกระดูกและกล้ามเนื้อ.....	57
ภาพที่ 10 ขายกึ่งสาธิตใช้เรกิร่วมกับนั่งสมาธิ.....	58
ภาพที่ 11 นางสาวสาธิตการทำเรกิเมื่อเกิดความตึงเครียดทางอารมณ์.....	58
ภาพที่ 12 สาวอ้วนสาธิตการทำเรกิเพื่อส่งเสริมสุขภาพ.....	59