

บทคัดย่อ

การบำบัดระบบเรกิเป็นสิ่งใหม่สำหรับคนไทยโดยทั่วไป การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา มีวัตถุประสงค์เพื่อบรรยายและอธิบายประสบการณ์การใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเองของสตรีไทยภาคใต้ คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลจากสตรีที่ใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง ที่อาศัยอยู่ในภูมิลำเนาจังหวัดสงขลา สตูล กระบี่ ปัตตานี จำนวน 22 คน เก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2550 ถึงเดือนสิงหาคม 2551 โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก สังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การบันทึกเทป และการบันทึกภาคสนาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการประยุกต์วิธีของแวนมาเนน และตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลตามแนวทางของกูบา

ผลการวิจัยประสบการณ์การใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเองของสตรีไทยภาคใต้ การค้นพบประสบการณ์การใช้เรกิมี 5 ด้าน คือ 1) อยู่อย่างไม่สุขสบายกายจิต 2) ผู้ใกล้ชิดบอกต่อ ผู้เรียนอยากลอง และผู้ถ่ายทอดให้โอกาสทดลอง 3) เรกิคือพลังแห่งเบื้องบน: พลังบุญ พลังยึดเหนี่ยวทางใจ พลังจิตแห่งจักรวาล 4) ผสมผสานกับความเชื่อเดิมและประยุกต์ใช้ตามปัญหาสุขภาพส่วนบุคคล และ 5) ตระหนักถึงผลดีของการใช้: พ้นทุกข์ ผ่อนคลายจิตสงบ พบมุมมองใหม่ในชีวิต

ปัจจัยส่งเสริมเพื่อใช้เรกิ ประกอบด้วย 1) การบำบัดด้วยเรกิไม่ขัดแย้งกับความเชื่อเดิม 2) ความสะดวกในการทำเรกิให้ตนเอง 3) ความรู้สึกที่ดีต่อผู้ถ่ายทอด 4) ความตระหนักในการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล และ 5) ความท้าทายเพื่อพิสูจน์ผลการใช้เพื่อให้ผู้อื่นหันมาเรียนเพื่อดูแลตนเอง ขณะเดียวกันอุปสรรคในการทำเรกิเพื่อดูแลตนเองและแนวทางแก้ไขคือ 1) ขาดความตระหนักในการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง 2) การถ่ายทอดระดับบ้านทำให้ขาดเอกสารคู่มือสำหรับทบทวนท่างามมือ 3) ไม่มีเวลาเป็นของตนเองเพราะความรับผิดชอบในครอบครัวมาก วิธีแก้ปัญหาลำดับนี้คือ 1) การเตือนตัวเองว่าต้องดูแลสุขภาพเสมอ 2) พบปะพูดคุยกับเพื่อนหรือผู้ถ่ายทอดเพื่อทบทวนความรู้ และ 3) การพยายามจัดสรรเวลาว่าง ผลการวิจัยสะท้อนการใช้เรกิเพื่อดูแลตนเองในสตรีและพยาบาลมีข้อมูลในการสนับสนุนการใช้เรกิดูแลสุขภาพตนเองของสตรีต่อไป

คำหลัก สตรีไทย เรกิ การดูแลสุขภาพ

Abstract

Reiki healing system is new for general Thai women. This phenomenological study examined the Thai women's experience in using Reiki for self-care in southern Thailand. The objective of this phenomenological research was to describe and explain Thai women's experience in using Reiki for self-care. Snow ball sampling was used to select 22 voluntary women from Songkhla, Satun, Pattani, and Krabi following the inclusion criteria. The data collecting was implemented from June 2007 to August 2008 by means of in-depth interviews, non-participation observing, tape record and field notes. Van Manen's method was applied to analyze finding. Guba's model was utilized to ensure the trustworthiness of the study.

The finding of Thai women's experience in using Reiki for self-care in southern Thailand was composed of 5 components included 1) living with body-mind discomfort, 2) informed about Reiki by closed people, learner want to try out, and Reiki master encourage to try out, 3) knowing Reiki as higher energy: energy of good deeds, energy of prolonging mind, spiritual life force, 4) integrating Reiki with old beliefs and applying Reiki based on personal health problem, and 5) realizing positive outcomes; restoring physical health, relaxed and quiet mind, and find out new way to see world.

Factors influenced self-Reiki use in Thai women were 1) Reiki healing isn't against women's old belief, 2) convenience to practice, 3) good attitude to Reiki master, personal awareness on self-care, and the challenge to prove the effect of Reiki to encourage others to use. The obstacles of self-care by using Reiki were :1) lack of self-awareness on continuing self-care, 2) no supporting handout in lay style of Reiki training, 3) not enough time for self care regarding to household business. To solve these obstacles, Thai women used 1) reminding themselves on self-care, 2) meeting friends and Reiki master for revising self-Reiki practice, and 3) reorganizing for having free time.

The finding reflected how Thai women use Reiki for self-care and nurse had information to for supporting Southern Thai women in using Reiki for self-care.

key concepts: Thai women, Reiki, Self-care