

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา โดยใช้ปรัชญาการศึกษาแบบเฮร์แมนนิค มีวัตถุประสงค์เพื่อบรรยายและอธิบายประสบการณ์การใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเองของสตรีไทยภาคใต้ คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลจากสตรีที่ใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง ที่อาศัยอยู่ในภูมิลำเนาจังหวัดสงขลา สตูล กระบี่ ปัตตานี จำนวน 22 คน เก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2550 ถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2551 โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก สังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การบันทึกเทป และการบันทึกภาคสนาม ทำการแปลผลข้อมูลรายวันหลังจากเก็บข้อมูลรายวัน และตรวจสอบความตรงของข้อมูลทั้งในระหว่างเก็บข้อมูลและเมื่อวิเคราะห์ข้อมูลรวมทั้งหมัดกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลและทีมวิจัย

#### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายของประสบการณ์การใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเองของสตรีไทยภาคใต้ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบคือ 1) อยู่อย่างไม่สุขสบายกายจิต 2) ผู้ใกล้ชิดบอกต่อ ผู้เรียนอยากลองและผู้ถ่ายทอดให้โอกาสทดลอง 3) เรกิคือพลังแห่งเบื้องบน: พลังบุญ พลังยึดเหนี่ยวทางใจ พลังจิตแห่งจักรวาล 4) ผสมผสานกับความเชื่อเดิมและประยุกต์ใช้ตามปัญหาสุขภาพส่วนบุคคล และ 5) ตระหนักถึงผลดีของการใช้: ฟิ้นฟูกาย ผ่อนคลายจิตสงบ พบมุมมองใหม่ในชีวิต

ส่วนปัจจัยส่งเสริมเพื่อใช้เรกิ ประกอบด้วย 1) การบำบัดด้วยเรกิไม่ขัดแย้งกับความเชื่อเดิม 2) ความสะดวกในการทำเรกิให้ตนเอง 3) ความรู้สึกที่ดีต่อผู้ถ่ายทอด 4) ความตระหนักในการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล และ 5) ความท้าทายเพื่อพิสูจน์ผลการใช้เพื่อให้ผู้อื่นหันมาเรียนเพื่อดูแลสุขภาพ ขณะเดียวกันอุปสรรคในการทำเรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเองและแนวทางแก้ไขคือ 1) ขาดความตระหนักในการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง 2) การถ่ายทอดระดับบ้านทำให้ขาดเอกสารคู่มือสำหรับทบทวนท้าวางมือ 3) ไม่มีเวลาเป็นของตนเองเพราะความรับผิดชอบในครอบครัวมาก วิธีแก้ปัญหาเหล่านี้คือ 1) การเตือนตัวเองว่าต้องดูแลสุขภาพเสมอ 2) พบปะพูดคุยกับเพื่อนหรือผู้ถ่ายทอดเพื่อทบทวนความรู้ และ 3) การพยายามจัดสรรเวลาว่าง

## ประโยชน์ที่ได้จากการวิจัย

1. ผู้วิจัยมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพของสตรีทั่วไปและสตรีที่เป็นโรคเรื้อรังที่เพิ่มขึ้น
2. ได้แนวทางเบื้องต้นเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการตัดสินใจในการประยุกต์ใช้เรกิเพื่อนำมาใช้ปฏิบัติการพยาบาลกับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และการส่งเสริมสุขภาพเพื่อการดูแลสุขภาพที่ดี

## ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากข้อมูลที่ได้พบว่ามีประสบการณ์การใช้เรกิเพื่อดูแลตนเองของสตรีที่ควรมีการศึกษาต่อเนื่องจากเรกิก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ เช่น การใช้เรกิเพื่อรักษาภาวะภูมิแพ้ การใช้เรกิเพื่อลดปวด เป็นต้น โดยการศึกษาควรเน้นการพัฒนาเป็นรูปแบบการบำบัดทางการพยาบาลที่เฉพาะเจาะจงกับโรคหรือปัญหาสุขภาพเพื่อให้ผู้ป่วยโดยที่มีปัญหาดังกล่าวสามารถนำแนวปฏิบัติมาประยุกต์ใช้กับตนเองได้
2. เรกิเป็นรูปแบบการบำบัดที่ส่งเสริมให้เกิดการผ่อนคลายระดับลึกและเกิดการปรับมุมมองในชีวิตควรนำมาใช้ในกลุ่มประชาชนทั่วไปโดยเฉพาะนักเรียนนักศึกษาเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดด้านร่างกายและจิตใจ นำไปสู่การพัฒนาสติปัญญา ศักยภาพของบุคคลด้านการเรียนรู้ได้