

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องประสบการณ์การใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตัวเองของสตรีไทยในภาคใต้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบเฮอร์เมเนิวติกส์ เพื่อบรรยายและอธิบายประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลตามปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากสภาพความเป็นจริง ซึ่งมีวิธีการวิจัยดังนี้

1. กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มสตรีที่ใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง จำนวน 20 คน โดยเป็นผู้ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดสงขลา ปัตตานี สตูล และกระบี่ ใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ได้มาจากคำแนะนำของผู้ที่ใช้เรกิและบอกต่อกัน ไม่จำกัดศาสนา จำนวนผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดจำนวนผู้ให้ข้อมูลพิจารณาจากความอึดตัวของข้อมูล เมื่อไม่มีผู้ให้ข้อมูลรายใดให้ข้อมูลเพิ่มเติมแก่ผู้วิจัยได้อีก คุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลที่กำหนดไว้ ดังนี้

- 1) สตรีมีอายุระหว่าง 19 - 55 ปี
- 2) รับรู้ว่าตนเองใช้เรกิอย่างต่อเนื่องเพื่อดูแลสุขภาพตนเองเป็นเวลาอย่างน้อย 1 ปี
- 3) สตรีที่ใช้เรกิในการดูแลสุขภาพทั้งกลุ่มที่มีโรคประจำตัวเรื้อรังและกลุ่มที่เป็นสตรีทั่วไป
- 4) สตรีอาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ จ. สงขลา จ. ปัตตานี จ. สตูล และ จ. กระบี่ (เนื่องจากกลุ่มผู้ใช้เรกิสมัครใจอยู่กระจ่ายในพื้นที่ การศึกษานี้ต้องการผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์ตรงจึงทำการศึกษาในเขตจังหวัดที่กำหนด) และผู้วิจัยสามารถเข้าถึงเพื่อสัมภาษณ์ได้
- 5) สามารถสื่อสารเข้าใจภาษาไทยและสื่อสารโดยการพูดคุยได้
- 6) ผู้เข้าร่วมวิจัยมีความเต็มใจและยินดีให้ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์การใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง

2. ผู้วิจัย

เป็นพยาบาลวิชาชีพ มีระดับการศึกษาสูงสุดระดับปริญญาเอก ตำแหน่งระดับปริญญาโท มีประสบการณ์การใช้เรกิระดับที่ 1 จำนวน 2 คน และระดับผู้ถ่ายทอดเรกิจำนวน 1 คน ผู้วิจัยเป็นผู้ที่มุ่งเน้นการใช้เรกิเพื่อการเยียวยาตนเองและการเยียวยาสู่ผู้อื่น การมีประสบการณ์ใช้เรกิกับตนเองช่วยให้ผู้วิจัยสามารถมีความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับการนำบัดด้วยเรกิ และสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้อย่างลึกซึ้ง

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ส่วน

1. แบบบันทึกข้อมูลของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล เป็นแบบบันทึกข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยคำถาม จำนวน 12 ข้อ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ประเภทของครอบครัว ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ของครอบครัวต่อเดือน สภาวะสุขภาพ ประเภทแพทย์ทางเลือกที่ใช้ร่วมกับเรกิ ระยะเวลาที่ใช้เรกิในการดูแลสุขภาพของตนเอง และการอบรมเรกิระดับสูงสุด

2. แนวคำถามเกี่ยวกับประสบการณ์การใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพ จำนวน 7 ข้อ เป็นแนวคำถาม ปลายเปิดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ ด้านการวิจัยจำนวน 2 ท่านและผู้มีประสบการณ์การใช้เรกิจำนวน 1 ท่าน มีการแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญและนำไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 คน ก่อนปรับปรุงครั้งสุดท้ายและนำไปใช้จริง

3. แบบสังเกตการใช้เรกิ ที่พัฒนาโดยผู้วิจัยโดยยึดหลักทำการบำบัดแบบมาตรฐานเพื่อศึกษาลักษณะการทำเรกิตั้งแต่ระยะการเริ่ม การวางมือ การผสมผสานทางเลือกอื่น และเทคนิคสร้างสรรค์ในสตรีแต่ละราย ทั้งนี้เพื่อคุณแนวปฏิบัติเรกิทั่วไปที่เหมือนและต่างในสตรี

4. แบบบันทึกภาคสนาม ประกอบด้วยปรากฏการณ์ที่พบ ความรู้สึกของผู้วิจัย รูปแบบวิธีวิจัยที่ใช้ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และสิ่งที่ต้องการดำเนินการต่อ

5. อุปกรณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ เทปบันทึกเสียง คลิปเทป

4. วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ขั้นตอนการเตรียมเก็บข้อมูล

1. การเตรียมตัวของผู้วิจัย เนื่องจากผู้วิจัยเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลการเตรียมตัวของผู้วิจัยจึงมีความสำคัญสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อให้ผู้วิจัยมีความพร้อมทั้งด้านความรู้และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้เตรียมพร้อมดังนี้

1.1 ความรู้ด้านวิชาการ โดยการเตรียมความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง ความรู้เกี่ยวกับเรกิ และความรู้เกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัยเพื่อเตรียมเครื่องมือวิจัยที่เหมาะสม มีความครอบคลุมประเด็นที่สำคัญ และเตรียมตัวเองเกี่ยวกับกายจิตอารมณ์ให้สอดคล้องกับปรัชญาวิจัยและปรัชญาเรกิในตลอดกระบวนการวิจัยทั้งหมด

1.2 ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา โดยการเตรียมความรู้เกี่ยวกับกระบวนการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้การศึกษาวิจัยเป็นตามขั้นตอนที่ถูกต้องและครอบคลุมปรากฏการณ์ที่ศึกษา

2. การเตรียมตัวด้านเทคนิค ได้แก่ การเตรียมตัวภาคสนาม การสังเกต การสัมภาษณ์ การจดบันทึก การตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูล รวมทั้งการเขียนรายงาน เพื่อให้มีทักษะในการเก็บรวบรวม

ข้อมูลที่ครอบคลุม ทำให้เข้าใจปรากฏการณ์ที่ศึกษาชัดเจนขึ้น โดยผู้วิจัยศึกษาจากตัวอย่างงานวิจัย คำรา และผู้เชี่ยวชาญงานวิจัย

3. การสร้างแนวคำถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยสร้างแนวคำถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยอาศัยการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยแนวคำถามที่สร้างขึ้นเป็นแนวคำถามปลายเปิด ใช้คำถามที่ชัดเจน เข้าใจง่าย และสื่อความหมายได้เข้าใจตรงกัน เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลได้แสดงความรู้สึกรู้สึกนึกคิดตามทัศนะได้อย่างอิสระ และผู้วิจัยได้คำตอบที่ตรงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ครอบคลุม เรื่อง ภาวะสุขภาพทั่วไปและการรักษาสุขภาพ การรู้จักเรกิ เหตุผลที่เลือกเรกิในการดูแลสุขภาพ การฝึก และเรียนรู้ การให้ความหมายการใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง การใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง ผลของการใช้เรกิ และปัจจัยส่งเสริมและอุปสรรคในการใช้เรกิ

4. การศึกษานำร่อง ภายหลังส่งแนวคำถามให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและปรับปรุง ผู้วิจัยทำการศึกษานำร่องเพื่อทดลองใช้และปรับปรุงแนวคำถามก่อนนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจริง รวมทั้งเพื่อฝึกทักษะและเทคนิคในการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยผู้วิจัยสัมภาษณ์สตรีจำนวน 1 รายที่มีคุณสมบัติตรงตามที่กำหนด ผู้วิจัย ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ สะท้อนประสบการณ์เพื่อเตรียมตัวเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างสตรีต่อไป

4.2 ขั้นตอนการดำเนินการเก็บข้อมูล

1. ผู้วิจัยแจ้งข้อมูลเกี่ยวกับโครงการวิจัยผ่านเครือข่ายตามธรรมชาติผู้ใช้เรกิเพื่อขออาสาสมัคร จากนั้นเมื่อมีสตรีท่านใดมีความสนใจจะติดต่อขอสัมภาษณ์ผ่านตัวแทนเครือข่ายผู้ใช้เรกิ ในการติดต่อกับผู้ให้ข้อมูลครั้งแรกจะทั้งด้วยตนเองหรือโทรศัพท์ติดต่อผู้วิจัยจะสร้างสัมพันธภาพ คลอดจนอธิบายชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการทำวิจัยให้ทราบในเบื้องต้น และให้ผู้ให้ข้อมูลมีเวลาตัดสินใจเข้าร่วมโครงการก่อนที่จะนัดสัมภาษณ์ในครั้งต่อไป

2. ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยไปพบสตรีตามวัน เวลาที่นัดหมาย ซึ่งสถานที่ในการสัมภาษณ์จะเป็นที่บ้านของสตรี ในการสัมภาษณ์ครั้งแรกผู้วิจัยพูดคุยสร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์ และรายละเอียดของการวิจัย รวมทั้งขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยสรุป หลังจากนั้นจะเริ่มสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป ตามด้วยสัมภาษณ์ข้อมูลตามแนวคำถามปลายเปิด ใช้เวลาประมาณ 60 นาที โดยใช้ในการพูดคุยทั้งภาษาถิ่นและภาษาราชการ (ในกลุ่มสตรีชาวบ้านจะใช้ภาษาถิ่น) ทั้งนี้เพื่อให้สตรีใช้ภาษาที่พูดตามธรรมชาติ เพื่อสามารถบอกเล่าประสบการณ์ได้อย่างละเอียดตามบริบทของตนเอง ผู้วิจัยทำการนัดสัมภาษณ์ครั้งต่อไปตามวันเวลา สถานที่ ที่สตรีสะดวก ในแต่ละรายจะสัมภาษณ์ประมาณ 3 ครั้ง เพื่อให้ได้ภาพประสบการณ์ของแต่ละบุคคลอย่างชัดเจน ครั้งต่อถัดใช้เวลาประมาณ 60-90 นาทีต่อคน

5. การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

เนื่องจากการวิจัยเชิงคุณภาพที่ผู้วิจัยต้องพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างอย่างใกล้ชิดตลอด กระบวนการวิจัย เป็นเรื่องส่วนตัว ความคิด ความรู้สึกต่อเหตุการณ์การดูแลตนเอง อาจรบกวนความ

เป็นส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล ดังนั้นผู้วิจัยจึงคำนึงถึงจรรยาบรรณของนักวิจัยอย่างเคร่งครัดและพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยส่งโครงการวิจัยให้แก่ คณะพยาบาลศาสตร์ เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของโครงการก่อนส่งโครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์ให้มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. ผู้วิจัยออกแบบเอกสารแนะนำชี้แจงก่อนเข้าร่วมโครงการและหากผู้เข้าร่วมโครงการให้ความยินยอมจึงเตรียมสัมภาษณ์
3. ในการพบปะพูดคุยผู้วิจัยจะแนะนำตัวแก่ผู้ให้ข้อมูลว่าเป็นอาจารย์พยาบาล/พยาบาล จากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังทำวิจัยเรื่องประสบการณ์การใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเองของสตรีไทยภาคใต้ มีวัตถุประสงค์การศึกษาเพื่อเพื่อบรรยายและอธิบายประสบการณ์การใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเองของสตรีในภาคใต้ เป็นสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลมีประสบการณ์เดิมอยู่แล้วจะเป็นประโยชน์เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปใช้ถ่ายทอดแก่สตรีรายอื่นที่สนใจใช้เรกิในการดูแลสุขภาพตนเอง ตลอดจนเป็นข้อมูลพื้นฐานในทำโครงการบริการวิชาการและการศึกษาวิจัยต่อเนื่องต่อไป
4. ผู้วิจัยขอความร่วมมือในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตัวเอง โดยจะสัมภาษณ์เรื่องราวประสบการณ์แบบเจาะลึกเกี่ยวกับการใช้เรกิเพื่อสะท้อนประสบการณ์ ในการสัมภาษณ์แต่ละครั้งจะขออนุญาตบันทึกเทปเสียงทุกครั้ง เพื่อความถูกต้องชัดเจนของข้อมูลและทำให้การสนทนาเป็นไปอย่างต่อเนื่องซึ่งผู้ให้ข้อมูลทุกรายมีความเข้าใจและยินยอมให้ผู้วิจัยบันทึกเทปขณะสัมภาษณ์
5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสว่าหากผู้ให้ข้อมูลไม่พร้อมในการสัมภาษณ์แต่ละครั้งสามารถบอกผู้วิจัยเพื่อเลื่อนการสัมภาษณ์หรือสามารถตัดสินใจถอนตัวจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ให้ข้อมูลและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ในการศึกษาผู้ให้ข้อมูลทุกคนยินดีเข้าร่วมและสามารถอยู่ร่วมจนสิ้นสุดการศึกษาวิจัย
6. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เป็นความลับ โดยจัดแยกหมวดหมู่ข้อมูลตามชื่อสมมติ และใช้ข้อมูลที่ได้สำหรับงานวิจัยเรื่องนี้เพียงเรื่องเดียว และเอกสารทุกอย่างถูกทำลายทิ้งเมื่องานวิจัยเสร็จสมบูรณ์
7. เนื่องจากการวิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกที่ต้องใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนั้นเพื่อเป็นกำลังใจแก่ผู้ให้ข้อมูล เมื่อสิ้นสุดการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลทุกคนได้รับค่าตอบแทนการวิจัยตามอัตราที่ได้รับอนุมัติจากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

6. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง หลังจากได้รับการยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลให้พบเพื่อแนะนำโครงการและให้สัมภาษณ์แล้ว ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้ข้อมูลจนเกิดความไว้วางใจและเริ่มดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยเทคนิค ดังนี้

1. การสัมภาษณ์และบันทึกเทปเสียง ผู้วิจัยใช้แนวคำถามปลายเปิดเพื่อสัมภาษณ์แบบเจาะลึกตามบริบทที่เป็นจริงของผู้ให้ข้อมูล มีการใช้เทคนิคการสะท้อนกลับ (reflective practice) การถามซ้ำ การให้ยกตัวอย่าง เจาะลึกไปเรื่อย ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สามารรถเข้าใจความหมายหรือ

ประสบการณ์การใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตัวเอง ผู้วิจัยไม่มีการถามนำหรือชี้นำความคิดของผู้ให้ข้อมูล เปิดโอกาสให้แสดงออกทางความคิดและความรู้สึกที่เป็นอิสระมากที่สุด ในการสัมภาษณ์จะเลือกเวลา และสถานที่ที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวก พบว่าในกลุ่มชาวบ้านมักเป็นช่วงบ่ายหลังจากเสร็จกิจกรรมทำสวน ขาง ในกลุ่มพยาบาลเป็นช่วงวันหยุดเสาร์อาทิตย์ ทั้งนี้เพื่อให้การสัมภาษณ์ไม่เร่งรีบ มีเวลาคิด ใคร่ครวญอย่างเหมาะสมทั้งผู้สัมภาษณ์และผู้ให้ข้อมูล การสัมภาษณ์ใช้เวลาตั้งแต่ 45-60 นาที ต่อครั้ง ผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายสัมภาษณ์ประมาณ 3 ครั้ง ทั้งนี้ขึ้นกับความอึดตัวของข้อมูล

2. การสังเกตทำการปฏิบัติเรกิให้ตนเองพร้อมถ้ำรูป หลังจากสัมภาษณ์ได้รายละเอียดการใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตัวเองแล้ว ผู้วิจัยจะขออนุญาตให้ผู้ให้ข้อมูลสาธิตขั้นตอนการทำเรกิให้ตัวเองเพื่อดูขั้นตอนการปฏิบัติตามมาตรฐานการวางมือโดยทั่วไปและเพื่อหาองค์ความรู้ใหม่ในการใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเองในเฉพาะโรคหรือปัญหาสุขภาพที่เป็นอยู่ อีกทั้งเพื่อดูความสอดคล้องของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และจากการแสดงท่าสาธิต

3. การบันทึกภาคสนาม ผู้วิจัยทำพร้อมกับการสัมภาษณ์หรือหลังการสัมภาษณ์เสร็จสิ้นทันที โดยจะจดบรรยายสั้น ๆ เกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นขณะสัมภาษณ์ เช่น สิ่งแวดล้อม บรรยากาศการพูดคุย พฤติกรรมผู้ให้ข้อมูล ปัญหา และอุปสรรคขณะสัมภาษณ์ ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลของบริบทการศึกษา เป็นการตรวจสอบข้อมูลที่ได้รับการพูดคุยว่ามีความน่าเชื่อถือ โดยสังเกตอาการปฏิกิริยาต่าง ๆ ที่เห็น ข้อมูลที่ได้จะนำมาประกอบขณะวิเคราะห์ข้อมูล และนำข้อมูลที่ได้ไปวางแผนการสัมภาษณ์ครั้งต่อไป

7. ความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูล

ตามปรัชญาวิจัยเชิงคุณภาพไม่ได้มุ่งเน้นข้อมูลที่เป็นสถิติยืนยันผลอย่างชัดเจน แต่สนใจรายละเอียดของเนื้อหาจากการสังเกต สัมภาษณ์ที่สะท้อนประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลเป็นหลัก ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวทางของ ลินคอล์นและกูบา (Lincoln & Guba, 1985) เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลดังนี้

1. ความน่าเชื่อถือของข้อมูล (credibility) ผู้วิจัยสร้างความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลโดยเริ่มจากการสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้เกิดความไว้วางใจก่อนสัมภาษณ์ทุกราย ต่อมาได้สัมภาษณ์สตรีเกี่ยวกับการใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพของตนเองคนละ 3-4 ครั้งจนข้อมูลที่ปรากฏมีความซ้ำและครอบคลุมทุกประเด็นของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย ในการสัมภาษณ์มีการใช้เทคนิคการสะท้อน การถามซ้ำ การสรุปประเด็นอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ได้ข้อเท็จจริงที่ครอบคลุม ลึกซึ้ง เมื่อได้ข้อมูลมาแล้วจะวิเคราะห์รายวันเพื่อค้นหาประเด็นที่ต้องเก็บข้อมูลเพิ่มในครั้งต่อไป เมื่อสัมภาษณ์ครั้งต่อมาจะนำข้อมูลที่ได้เดิมมาให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบก่อนทุกครั้งก่อนเริ่มสัมภาษณ์เพื่อลงรายละเอียดที่ต้องการ และเมื่อสิ้นสุดการเก็บข้อมูลทั้งหมดได้จัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลทุกคนได้มีโอกาสตรวจสอบผลการวิจัยหลักทั้งหมด และเสริมในส่วนที่ยังไม่ครอบคลุมเพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อมูลอีกครั้ง

2. ความสามารถนำไปใช้กับกลุ่มอื่น (transferability) การวิจัยเชิงคุณภาพไม่ได้มุ่งเน้นการนำผลการวิจัยไปใช้โดยตรงแต่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มที่มีลักษณะบริบทที่ใกล้เคียงกัน เพื่อให้ผลการวิจัยมีคุณสมบัติที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงได้บรรยายเกี่ยวกับบริบทการศึกษาครั้งนี้ครอบคลุมในส่วน

ของผู้ให้ข้อมูลที่มีความเชื่อเรื่องสุขภาพที่เฉพาะ เช่น สนใจแพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ การยึดเหนี่ยวศาสนาที่ตนนับถือ เป็นต้น นอกจากนี้ผู้วิจัยบรรยายการได้มาของข้อมูล การยกตัวตัวอย่างกลุ่มอาการเฉพาะที่ผู้ใจทดลองใช้เรื่อกับตนเองแล้วเกิดผลดี ไม่มีความเสี่ยงจากการทดลองไปปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อให้ผู้อ่านที่สนใจได้พิจารณาทดลองใช้ผลงานวิจัยกับตนเองอย่างเหมาะสมและไม่มีความเสี่ยงจากการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้กับบริบทด้านสุขภาพที่คล้ายคลึงกับบริบทที่ศึกษา

3. ความน่าไว้วางใจของข้อมูล (dependability) เพื่อให้ผู้อ่านไว้วางใจข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำงานร่วมกับทีมวิจัยเพื่อตรวจสอบกระบวนการวิจัยทุกขั้นตอน ตั้งแต่การสร้างเครื่องมือในการวิจัย การสร้างแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ การนำไปปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปฝึกทดลองสัมภาษณ์ การศึกษานำร่องกับผู้ให้ข้อมูลที่มีลักษณะเดียวกันกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ตลอดจนการนำข้อมูลมาวิเคราะห์ตลอดการศึกษา

4. ความสามารถตรวจสอบและยืนยัน (confirmability) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยแสดงให้เห็นที่มาของข้อมูลได้โดยผู้วิจัยมีการบันทึกข้อมูลต่าง ๆ อย่างเป็นระเบียบเพื่อเป็นหลักฐานการตรวจสอบที่มาของข้อมูล เทปสัมภาษณ์ทุกอันมีการจัดระบบเก็บโดยลงเป็นรหัสและชื่อสมมติของผู้ให้ข้อมูล มีรายละเอียดการสัมภาษณ์สถานที่ เวลา เพื่อสะดวกในการค้นข้อมูลย้อนหลัง ข้อมูลที่ได้จากการถอดเทปจะมีการจัดหมวดหมู่เฉพาะเรียงลำดับตามรายชื่อสมมติผู้ให้ข้อมูลและครั้งที่สัมภาษณ์ ฟิล์มและไฟล์ข้อมูลรูปภาพมีการเก็บในแผ่นซีดีเฉพาะ บันทึกภาคสนามจะแนบไว้ในข้อมูลแต่ละชุดของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย ข้อมูลการวิเคราะห์แต่ละระดับมีการจัดเก็บเพื่อเป็นหลักฐานยืนยันที่มาของผลการวิจัยครั้งนี้

8. การวิเคราะห์ข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้มีการประยุกต์ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลของแวนมานเนน (Van Manen, 1990) ซึ่งเป็นวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลที่สอดคล้องกับแนวคิดปรากฏการณ์วิทยาแบบเฮร์แมนวิตกซ์ โดยการทำความเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลอย่างละเอียด ร่วมกับการเชื่อมโยงประสบการณ์ หล่อหลอมความเข้าใจของข้อความที่ได้จากการสัมภาษณ์ บริบทของผู้ให้ข้อมูล และการตีความเข้าใจของนักวิจัยด้วยกัน เพื่อให้ผลการวิเคราะห์มีความสมบูรณ์และชัดเจนมากที่สุด โดยการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. การแปลผลข้อมูลแต่ละรายบุคคล เมื่อสิ้นสุดการสัมภาษณ์ในแต่ละครั้งผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาถอดเทปเป็นแบบประโยคต่อประโยค บันทึกเป็นข้อความเชิงบรรยาย เพื่อบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล โดยการฟังเทปซ้ำๆระหว่างการวิเคราะห์ข้อมูล จากนั้นนักวิจัยอ่านคำบรรยายทั้งหมดที่ได้จากการถอดเทปเพื่อทำความเข้าใจกับข้อมูลที่มีอยู่ เมื่อเจอคำหรือประโยคหลักจากข้อมูลมีการขีดเส้นใต้คำตอบที่ได้จากคำถามการวิจัย และหากคำตอบจากคำถามการวิจัยใดยังไม่มีความชัดเจนก็เตรียมถามซ้ำในการสัมภาษณ์ในครั้งต่อไป

2. การวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวม

2.1 ผู้วิจัยเริ่มจากผู้วิจัยทำความเข้าใจกับเหตุการณ์ในอดีต ภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูลเพื่อเข้าใจสภาพการดำเนินชีวิตและปัจจัยก่อนเลือกใช้เรกิทั้งในส่วนของความเชื่อ วัฒนธรรม สถานะทางสังคม ตลอดจนปัญหาสุขภาพและการตอบสนองตามมุมมองของผู้ให้ข้อมูล สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่มียู่แล้วก่อนที่จะทำให้เข้าใจสิ่งต่างๆ หรือเข้าใจภูมิหลังมากขึ้น เพื่อที่จะนำเข้าสู่การเน้นให้เกิดความเข้าใจ การทำความเข้าใจในสิ่งที่จะศึกษาต่อไป

2.2 การค้นหาประสบการณ์การใช้เรกิ โดยผู้วิจัยทำความเข้าใจกับประสบการณ์การใช้เรกิเพื่อการดูแลสุขภาพของตนเอง การสำรวจประสบการณ์การใช้เรกิใช้เทคนิคการสัมภาษณ์ สังเกต ข้อมูลที่ได้นำมาอ่านซ้ำช่วยให้เกิดความเข้าใจ สะท้อนคำหลักที่สำคัญจากประสบการณ์ ช่วยให้ผู้วิจัยเข้าใจความหมายและปรากฏการณ์การใช้เรกิเพื่อดูแลตนเอง เกิดการวิเคราะห์แสดงภาพและคำที่ปรากฏ ซึ่งมีรายละเอียดการอ่านวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

- อ่านข้อมูลอย่างละเอียด ประโยคต่อประโยคจนมีความเข้าใจทุกคำพูดและทุกประโยคจากการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ว่าประโยคใดอธิบายปรากฏการณ์จากคำถามย่อยใด
- อ่านเพื่อมองภาพรวมของเนื้อหาจับประเด็นหลักของข้อมูลและสะท้อนออกมาเป็นประโยคหรือวลีสั้น ๆ ที่สามารถอธิบายปรากฏการณ์ของวลีนั้น ๆ
- อ่านโดยเลือกข้อมูลที่มีข้อความที่สัมพันธ์กับปรากฏการณ์ที่ศึกษาเลือกประโยคที่สำคัญตามวัตถุประสงค์การวิจัย

2.3 การนำคำหลักมาจัดหมวดหมู่ ค้นหาความสัมพันธ์ร่วมกันเป็นไปตามข้อตกลงทางปรัชญาการศึกษาที่ว่า บุคคลกับสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ประสบการณ์และภูมิหลังของผู้ใช้เรกิสัมพันธ์กับการใช้เรกิเพื่อดูแลตนเองเพื่อนำไปสู่การค้นพบของงานวิจัยที่ว่า ความหมายและประสบการณ์ของผู้ใช้เรกิเกิดจากภูมิหลังเหตุการณ์ สังคม และวัฒนธรรมในชีวิต นำไปสู่การให้ความหมายในประสบการณ์ครั้งที่เป็นอยู่ซึ่งแสดงออกทางพฤติกรรมในปัจจุบันและจะส่งผลพฤติกรรมในอนาคตด้วย

2.4 นำคำหลักและภาพความสัมพันธ์ที่ได้ตรวจสอบกับผู้ให้ข้อมูล

2.5 เขียนบรรยายปรากฏการณ์ที่ศึกษาโดยนำคำหลักที่ได้มาอธิบายในภาพรวม ในระหว่างการเขียนมีการทบทวนและสะท้อนคิดที่มาของคำหลักและความสัมพันธ์อย่างรอบคอบเพื่อให้ได้ผลการศึกษาดตรงกับปรากฏการณ์มากที่สุด โดยการบรรยายผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เริ่มจากการบรรยายภาพรวมของปรากฏการณ์ก่อน ต่อมาขยายคำหลักที่ค้นพบประกอบการบรรยายและยกตัวอย่างคำพูดประกอบเพื่อสนับสนุนคำหลักและการบรรยาย

2.6 การผลการวิจัยซ้ำเพื่อทบทวนความถูกต้องความเหมาะสมขององค์ประกอบใหญ่ และองค์ประกอบย่อยของคำหลักที่นำเสนอทั้งหมดเพื่อให้ผลการวิจัยมีความเป็นหนึ่งเดียว สมบูรณ์มากที่สุดไม่มีสาระอื่น ๆ เพิ่มเติม