

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการให้ความหมายของการจัดการตนเอง ประสิทธิภาพการจัดการตนเอง และปัจจัยที่สนับสนุนการจัดการตนเองของบุรุษม่ายสูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตดี ผู้ให้ข้อมูลคือบุรุษม่ายสูงอายุที่ภรรยาเสียชีวิต เมื่อตนเองอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยการคัดเลือกจากผู้ที่ได้รับการประเมินว่ามีคุณภาพชีวิตระดับดีขององค์การอนามัยโลก (WHOQOL-BREF) ฉบับภาษาไทย 2540 จำนวน 12 คน เครื่องมือการวิจัยคือ แนวการสัมภาษณ์ปลายเปิด เทปบันทึกเสียง และแบบบันทึกภาคสนาม เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและบันทึก เทป วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีของโคไลซี (Colaizzi)

ผลการวิจัยพบว่าบุรุษม่ายสูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตดี ให้ความหมายของการจัดการตนเองใน 4 ลักษณะคือ 1) เยียวยาจิตใจและจิตวิญญาณ 2) รับการปลอบใจจากลูกหลานญาติ พี่น้องและเพื่อนบ้าน 3) ตั้งหลักคิดใหม่ดูแลร่างกายให้แข็งแรง และ 4) พึ่งตนเองสร้างกำลังใจให้ตัวเองต่อไป ประสิทธิภาพการจัดการตนเองของบุรุษม่ายสูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตดี แบ่งได้ 3 ระยะคือ ระยะที่หนึ่ง 7 วันแรกหลังภรรยาเสียชีวิต บุรุษม่ายสูงอายุใช้ธรรมะเข้าข่ม โดยการทำบุญ ทำใจ ปลอ่ยวาง สวดมนต์เพื่อให้ผ่อนคลาย และบรรเทาความเศร้าโศก ระยะที่สอง ตั้งแต่วันที่ 8 ถึง 3 เดือนแรก บุรุษม่ายสูงอายุ ต้องยืนหยัดแม้จะยังเศร้าโศก โดยการทำบุญ คิดปลงตามหลักธรรม เริ่มทำงานให้ไม่หมกมุ่นกับความคิด ออกกำลังกาย ดูแลรักษาโรคที่ตนเองเป็นอยู่ พุดคุยกับเพื่อน และหาโอกาสพักผ่อนหย่อนใจ รับประทานอาหารพวกปลา ผัก ผลไม้ จำนวนพอดีไม่มากเกินไป ระยะที่สาม ตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไปจนถึงปัจจุบัน เป็นระยะการลดงานที่รับผิดชอบลงและนำชีวิตสู่ปกติ โดยการมอบภารกิจให้ลูกหลานทำแทน ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ กินผักปลา ออกกำลังกาย พุดคุยกับเพื่อนบ้าน สวดมนต์ ทำบุญและทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้เพลิดเพลิน ช่วยงานของสังคม แบ่งทรัพย์สินให้ลูกหลาน และไม่คิดมีคู่ครองอีก ปัจจัยที่สนับสนุน การจัดการตนเองประกอบด้วย บุคลิกเดิมที่เชื่อมั่นในหลักคำสอนของศาสนาพุทธ ครอบครัว ชุมชน สวัสดิการจากรัฐ และมีบางคนที่ได้จากองค์กรเอกชน

บุคลากรทางสุขภาพ สามารถนำข้อมูลวิธีการจัดการกับตนเองของบุรุษม่ายสูงอายุ ไปจัดโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเองแก่บุรุษม่ายให้เร็วที่สุดภายหลังการเป็นม่าย เพื่อให้บุรุษม่ายเหล่านั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดี

This Qualitative research aimed to explore meaning, experiences and supporting factors of self-management in elderly widowers with good quality of life. Informants were 12 elderly widowers 60 years of age and had good quality of life score measured by World Health Organization (WHOQOL-BREF-THAI 1997). Research instruments were interview guideline, tape recorder and field note. Data were collected by in-depth interviewed and tape recorded. Colaizzi method was used for data analysis.

The results revealed that: The meaning of self management explained by elderly widowers could divided into 4 themes those were: 1) Psychological and spiritual healing. 2) Received comfort from family, relatives and neighbours. 3) Reconsidered thought and resumed physical health. And 4) Self reliance, created intrinsic motivation. Self management experiences composed of 3 stages: Stage one: 7 days after death of spouse. Elderly widowers would heal their grief and loss by Bhudda Dhamma prayer. Let go of the belonging. Stage two from the 8th day to 3 months after death of spouse. Elderly widowers had to resume one-strength by religious do merited, started to do some works which helped unoccupied by thought, exercised, cared of individual illness, talked with friend, relaxed, ate moderate amount of fish, vegetables and fruits. Stage three: 3 months to present time, elderly widowers would decrease their works, responsibilities and led normal life. They would transfer their responsibilities to their children. Stopped drinking alcohol and stop smoking, ate fish, exercise, talked to neighbour, prayed Bhudda prayer, join community activities, divided and gave their properties to their children and never thought of remarry. Factors supported self-management were widowers personality, family, community, government and private sectors.

Health care personnel can apply elderly widowers self management information to provide program for the enhancement of quality of life of widowers as soon as possible for the better quality of life.