



## บทความฟื้นฟูวิชาการ : พลังชีวิต: แนวคิดและปัจจัยเกี่ยวข้อง

ผจงจิต ไกรถาวร, ป.ร.ด.

### บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ ทบทวนวรรณกรรมเพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์ความหมายและปัจจัยที่มีผลต่อพลังชีวิต  
วัตถุประสงค์และวิธีการ สืบค้นเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ปรากฏคำว่า "vitality" จากฐานข้อมูล PubMed  
และ Cinahl ในช่วงปี 1995-2011 ได้เอกสารที่เกี่ยวข้องจำนวน 125 บทความ ค้นหาข้อมูลจากพจนานุกรม  
อภิธานศัพท์ และตำรา ได้เอกสารที่เกี่ยวข้องจำนวน 11 เล่ม และใช้ Google search engine ค้นหาบทความ  
ภาษาไทยโดยใช้คำค้นว่า "พลังชีวิต" พบเอกสารที่เป็นงานวิจัยจำนวน 1 บทความ ได้บทความและตำราจำนวน  
42 เรื่อง มาวิเคราะห์และสังเคราะห์ ด้วยวิธีการวิเคราะห์แนวคิดของ Walker และ Avant

ผล พลังชีวิต คือ ความรู้สึกที่เป็นพลังที่ทำให้บุคคลรับรู้ว่ามีสุขภาพดี มีความสามารถและมีความ  
กระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวา บุคคลที่มีพลังชีวิตจะทำกิจกรรมต่างๆ อย่างมีความหมาย มีวัตถุประสงค์ มี  
ความสุข และทำให้บุคคลอยากมีชีวิตอยู่ต่อไป ปัจจัยที่มีผลต่อพลังชีวิต คือ ความเป็นอิสระในตนเอง การมี  
แรงจูงใจภายใน การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน การรับรู้ตนเองว่ามีสุขภาพดี และการมีความหวัง

สรุป การศึกษานี้ระบุถึงความหมาย และปัจจัยที่มีผลต่อพลังชีวิต จึงสามารถใช้เป็นแนวทางในการ  
ฟื้นฟูหรือสร้างเสริมพลังชีวิตที่มีประสิทธิภาพให้กับบุคคล อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

คำสำคัญ : พลังชีวิต



## Review article : Vitality: concept and factors related

---

Phachongchit Kraithaworn, Ph.D.

### Abstract

**Objective** This article aimed to synthesize and analyze the meaning and the factors related to vitality.

**Materials and Methods** Search, using “vitality” as a key word from PubMed and Cinahl during the years 1995 to 2011, the author found 125 related articles. Also 11 available literatures from text books, dictionaries, and thesaurus were used to identify the uses of this concept. From Google search engine, using Thai keyword, the author found 1 related Thai article. Finally 42 articles with clear content and be reachable were analyzed and synthesized using Walker and Avant method of concept analysis.

**Results** Vitality is defined as a powerful feeling that makes individuals perceive themselves as healthy, capably and active. This feeling drives person done meaningful activities happiness and a specific aim. Autonomy, intrinsic motivation, support from family/ community, perception of physical healthiness and hope are antecedents of vitality.

**Conclusion** These results illustrated the meaning and factors related to vitality. They might be useful in designing effective interventions, in order to maintain or restore vitality which, in turn, contributes to improve health and quality of life of people.

**Key words** : vitality

## บทนำ

นอกจากความเจริญของเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข จะทำให้หลายประเทศรวมทั้งประเทศไทยเผชิญกับปัญหา “สังคมสูงวัย” ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญของระบบบริการสาธารณสุขแล้ว การที่ประเทศไทยต้องเผชิญกับประชากรในยุคน “baby boom” ที่ซึ่งหมายถึงประชากรที่เกิดในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 (ประมาณปี พ.ศ.๒๔๘๙-๒๕๐๗) เกษียณอายุหรือเริ่มเกษียณอายุในช่วงทศวรรษที่จะมาถึง ทำให้อัตราส่วนของวัยเกษียณอายุเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับวัยทำงาน อัตราการพึ่งพิงสูงขึ้นตาม ส่งผลโดยตรงต่อการขยายตัวของระบบเศรษฐกิจ เกิดภาวะทุพพลภาพทางสังคม<sup>1</sup> เพราะนอกจากรัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะขาดกำลังคนที่มีความกระฉับกระเฉงในการทำงานแล้ว ยังมีบุคคลในกลุ่มนี้ที่เจ็บป่วยต้องใช้ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลและต้องออกจากงานก่อนวัยอันควรเนื่องจากมีปัญหาสุขภาพเพิ่มมากขึ้น<sup>2</sup> ส่งผลกระทบต่อตัวบุคคลเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ<sup>3</sup> วัยนี้นอกจากจะมีความเสื่อมถอยทางด้านร่างกายดังกล่าวแล้ว ยังมีความเสื่อมถอยของจิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณร่วมด้วย<sup>4</sup> จากสภาพดังกล่าว บุคคลผู้สูงวัยจึงถูกมองว่าเป็นช่วงเวลาของความเสื่อมถอยของสุขภาพและการร่อยหรอของพลังชีวิต<sup>5,6</sup>

พลังชีวิตเป็นพลังอันเป็นแรงขับที่ทำให้บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีสุขภาพดี มีความสามารถและมีความหวังว่าพร้อมที่จะกระทำกิจกรรมต่างๆ บุคคลที่มีพลังชีวิตจะมีการตื่นตัวและมีความสนใจในสิ่งต่าง ๆ เปิดรับต่อสิ่งใหม่<sup>5</sup> พลังชีวิตเป็นลักษณะและความสามารถของบุคคลที่จำเป็นที่ทำให้เกิดและคงไว้ซึ่งความต่อเนื่องในการใช้ศักยภาพสูงสุดในการ

ปฏิบัติงานและพัฒนาตนเอง<sup>7</sup> เป็นพลังบวกกับความทนทาน เป็นความสามารถในการแข่งขันและความเข้มแข็งของการมีชีวิตอยู่ เป็นความรู้สึกที่ทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ ช่วยให้บุคคลสามารถพึ่งพาตนเองและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข<sup>8</sup> นอกจากนี้พลังชีวิตยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยชะลอความเสื่อมถอยของร่างกายและชะลอการเกิดโรคเรื้อรัง<sup>9,10</sup> มีความสัมพันธ์กับการลดลงของการตายก่อนวัยอันควร และลดอุบัติการณ์การเกิดความพิการรายใหม่<sup>6,11</sup>

ถ้าพลังชีวิตหายไปจะทำให้บุคคลรู้สึกหมดเรี่ยวหมดแรง ความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง ไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งเป็นเหตุให้แรงจูงใจในการดำรงชีวิตลดลงหรือหมดไป<sup>5</sup> ดังนั้นพลังชีวิตจึงเป็นเครื่องบ่งชี้ที่สำคัญของการทำหน้าที่ของบุคคลและการมีสุขภาพดี<sup>9,12,13</sup> สาเหตุสำคัญที่ทำให้พลังชีวิตลดลง นอกจากจะเกิดจากการมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตแล้ว<sup>10</sup> อาจเกิดจากการคาดการณ์ของตัวบุคคลเองหรือบุคคลรอบข้างในทางลบว่าพลังชีวิตจะลดลงหรือหมดไปเมื่อสูงวัยขึ้น ซึ่งอาจนำไปสู่การลดลงหรือหมดไปของพลังชีวิตอย่างแท้จริง<sup>5</sup> ดังนั้นการเสริมสร้างหรือทำให้บุคคลคงไว้ซึ่งการมีพลังชีวิตจึงเป็นเรื่องสำคัญ

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ถึงแม้ว่าคำพลังชีวิต “vitality” ได้ถูกใช้กันอย่างมากมายในหลากหลายศาสตร์สาขา แต่เมื่อพูดถึงคำนี้ความหมายของคำยังคงคลุมเครือ ไม่ชัดเจน<sup>2</sup> และยังไม่มีความจำกัดความเป็นภาษาไทยว่าจะให้ความหมายของพลังชีวิตว่าอย่างไร ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าวิจัยวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์ความหมาย

และปัจจัยที่มีผลต่อพลังชีวิต เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเสริมพลังชีวิตในบุคคลที่มีประสิทธิภาพต่อไป

## วัตถุประสงค์และวิธีการ

ผู้เขียนได้ทบทวนวรรณกรรมเพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์หาความหมายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องโดยใช้วิธีการวิเคราะห์แนวคิด (concept analysis) ของ Walker และ Avant<sup>14</sup> ขั้นตอนในการวิเคราะห์ประกอบด้วย 8 ขั้นตอนดังนี้ คือ 1) การเลือกแนวคิด 2) การบอกวัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์ 3) การสืบค้นความหมาย 4) การบ่งชี้องค์ประกอบ (attributes) 5) การสร้างกรณีตัวอย่างต้นแบบ (model case) 6) การสร้างกรณีตัวอย่างก้ำกึ่ง (Borderline case) กรณีเกี่ยวข้อง (related case) และกรณีตรงกันข้าม (contrary case) 7) การระบุสิ่งที่เกิดขึ้นก่อน (antecedents) และผลลัพธ์ (consequence) และ 8) การระบุข้อมูลเชิงประจักษ์ (empirical reference)

บทความนี้ผู้เขียนจะขอกล่าวเฉพาะขั้นตอนที่ 1 ถึง 4 และขั้นตอนที่ 7 และ 8 เท่านั้น ซึ่งขั้นตอนที่ 1 และ 2 ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น จึงขอเริ่มด้วยขั้นตอนที่ 3 โดยการสืบค้นเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ปรากฏคำว่า "vitality" จากฐานข้อมูล PubMed และ Cinahl ในช่วงปี 1995-2011 ได้เอกสารที่เกี่ยวข้องจำนวน 125 บทความ ค้นหาข้อมูลจากพจนานุกรม อภิธานศัพท์ และตำรา ได้เอกสารที่เกี่ยวข้องจำนวน 11 เล่ม และใช้ Google search engine ค้นหาบทความภาษาไทยโดยใช้คำค้นว่า 'พลังชีวิต' พบเอกสารที่เป็นงานวิจัยจำนวน 1 บทความ ได้นำบทความและตำราวิเคราะห์และสังเคราะห์จำนวน 42 บทความ

## ผล

### ความหมายจากพจนานุกรมและอภิธานศัพท์

คำว่า พลังชีวิต "vitality" มีรากศัพท์มาจากภาษาละติน "via" ซึ่งหมายถึง "ชีวิต" พจนานุกรมต่าง ๆ ได้ให้ความหมายพลังชีวิตไว้มากมาย ผู้เขียนได้จัดกลุ่มไว้ดังนี้

1) เป็นสภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีความกระฉับกระเฉง มีพลัง<sup>15-18</sup> มีความรู้สึกสำนึกถึงสิ่งมีชีวิตอื่น<sup>19</sup>

2) เป็นความสามารถในการทนทานและความสามารถในการกระทำหน้าที่ต่าง ๆ (มักใช้กับสถาบัน)<sup>19</sup> เป็นพลังของสถาบันในการอยู่รอด<sup>15</sup> เป็นพลังในการพัฒนา<sup>20</sup> หรือเป็นความสามารถของสถาบันในการดำรงไว้ซึ่งกิจกรรมที่มีความหมายหรือมีวัตถุประสงค์<sup>18</sup>

3) เป็นพลังของการมีชีวิต หรือดำเนินชีวิตต่อไป<sup>15,17</sup> เป็นพลังเพื่อความรัก เพื่อการเติบโต<sup>18</sup> และเป็นพลังเพื่อการมีชีวิตรอด ปรากฏในสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย<sup>20</sup>

จากการทบทวนอภิธานศัพท์คำเหมือน Ward's thesaurus พบว่า พลังชีวิต "vitality" มีการใช้แทนด้วยคำเหมือนดังนี้ พลัง (energy) แรงแรง (force, potency) แรงแขับ (drive) กำลัง (power) การมีสุขภาพดี (healthiness, good health) ความมีชีวิตชีวา (aliveness, animation) ความแข็งแรง กระปรี้กระเปร่า (vigor) ความกระฉับกระเฉง เบิกบาน ร่าเริง สนุกสนาน (vim, liveliness, pep, verve, zest) ความคงทน ทนทาน (endurance) และการมีอายุยืนยาว (longevity) เป็นต้น<sup>21</sup>

### การใช้คำนี้ในศาสตร์ต่าง ๆ

**ศาสตร์ทางการศึกษา** ศาสตร์นี้ให้ความสำคัญกับพลังชีวิตของอาจารย์ในมหาวิทยาลัย (faculty vitality) ซึ่งหมายถึง คุณภาพทางบวกของอาจารย์และสถาบันที่สามารถดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีความหมาย<sup>22</sup> พลังชีวิตของอาจารย์เป็นลักษณะและความสามารถของบุคคลที่จำเป็นที่ทำให้เกิดและคงไว้ซึ่งความต่อเนื่องในการใช้ศักยภาพสูงสุดในการปฏิบัติงานและพัฒนาตนเอง ในแต่ละระยะของอาชีพนักวิชาการและชีวิตการทำงาน<sup>7</sup>

**ศาสตร์ทางการบริหาร** พลังชีวิต หมายถึง พลังบวกกับความทนทาน ความสามารถในการแข่งขันและความเข้มแข็งของการมีชีวิตอยู่ พลังชีวิตเป็นความรู้สึกที่ทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ ประกอบด้วย ความเข้มแข็ง แรงขับ ความอดทน ความไว รับความคิดง่ายและปรับตัวง่าย<sup>8</sup> เป็นสิ่งสำคัญที่มีผลต่อการอยู่รอดของบุคคลและองค์กร<sup>5</sup>

**ศาสตร์ทางจิตวิทยา** พลังชีวิตมีความหมายหลายอย่าง เช่น 1) ความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า มีพลัง และมีความกระตือรือร้น<sup>12,23,24</sup> 2) การทำหน้าที่ได้เต็มความสามารถและมีสุขภาพจิตดี<sup>25</sup> 3) การเผชิญกับชีวิตด้วยพลังและความตื่นตัว ชีวิตเหมือนการผจญภัย<sup>26</sup>

พลังชีวิตมีต้นกำเนิดจากปรัชญาตะวันออก และประเพณีการรักษาทางตะวันออก โดยเฉพาะอย่างยิ่งมาจากความคิดของชาวจีนเกี่ยวกับ Chi ความคิดของชาวญี่ปุ่นเกี่ยวกับ Ki ความคิดของชาวบาห์ลีเกี่ยวกับ Bayu และความคิดของชาวอินเดียเกี่ยวกับ Prana<sup>12</sup> ธรรมเนียมเหล่านี้ได้ให้คำจำกัดความพลังชีวิตว่าเปรียบเสมือนพลังหรือแรงที่ทำให้สิ่งมีชีวิตทั้งหลายขับเคลื่อนและเป็นพื้นฐานของชีวิตและ

การมีสุขภาพดี<sup>12</sup> นักจิตวิทยา เช่น Sigmund Freud, Jung, และ Winnicott ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดของพลังชีวิตและได้นำแนวคิดนี้รวมไว้ในทฤษฎีของเขาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและการเจ็บป่วยทางจิต แนวคิดสำคัญของทฤษฎีเหล่านี้ คือ มนุษย์มีพลังชีวิตในจำนวนจำกัด ความคับข้องภายในจิตใจ ความเครียดและโดยเฉพาะความถดถอยตามทฤษฎีของ Sigmund Freud ทำให้พลังชีวิตของมนุษย์ลดลง ดังนั้นการทำตนเองให้เป็นอิสระจากความคับข้องใจและความเครียด จะทำให้ได้มาซึ่งพลังชีวิตจำนวนมาก<sup>12</sup> พลังชีวิตเป็นส่วนสำคัญของสุขภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตและการมีชีวิตยืนยาว<sup>26</sup>

**ศาสตร์ทางการแพทย์ การพยาบาลและการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ** พบว่า พลังชีวิตใช้ในมุมมองเกี่ยวกับสภาวะของสติปัญญา อันเป็นกระบวนการของการรับรู้และการคิด ซึ่งรวมถึงความสามารถ เช่น การได้มาซึ่งความรู้ใหม่ ความสนใจ ความจำ การเรียนรู้ การใช้ภาษา การตัดสินใจ และการวางแผน<sup>27</sup> พลังของสติปัญญา (cognitive vitality) เป็นผลมาจากความสามารถของสมองที่ถูกเก็บสะสมไว้ ผู้สูงอายุที่มีพลังของสติปัญญาสูง คือ ผู้ที่สามารถดึงความสามารถที่มีอยู่มาใช้และคงไว้ซึ่งความเฉียบคมของความคิดตามอายุของเขา ในทางกลับกันผู้สูงอายุที่เปราะบาง พลังของสติปัญญาจะลดลง<sup>27</sup> พลังของสติปัญญาในบุคคลถูกทำลายด้วยความเสื่อมตามวัยเสื่อมจากโรค เช่น ภาวะสมองเสื่อมโดยเฉพาะอย่างยิ่งโรค Alzheimer และสมองเสื่อมจากโรคหลอดเลือดสมอง<sup>28</sup> ความผิดปกติที่เกิดขึ้นร่วมกับการเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไชมันโนล็ดสูง และเสื่อมจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การสูบบุหรี่ หรือการดื่มสุราที่มากเกินไป การ

ได้รับอุบัติเหตุทางสมอง การขาดวิตามิน B12 และการได้รับสารพิษจากตะกั่ว อาจจะไปสู่การเสื่อมลงของพลังของสติปัญญาได้เช่นกัน<sup>27,28</sup>

นอกจากนี้พลังชีวิตยังถูกใช้ในมุมมองของพลังของอารมณ์ (emotional vitality) ซึ่งบุคคลที่มี emotional vitality จะมีลักษณะเฉพาะที่บ่งชี้ดังนี้คือ<sup>29</sup> บุคคลจะมีความรู้สึกมีพลัง มีสุขภาวะที่ดี และมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ emotional vitality เป็นปัจจัยสำคัญทางจิตปัจจัยหนึ่งที่มีผลในการส่งเสริมสุขภาวะ และลดความเสี่ยงของการเกิดโรค มีการศึกษาพบว่า emotional vitality มีความสัมพันธ์กับการป้องกันความพิการที่เพิ่มขึ้นและลดอัตราการตายในหญิงสูงอายุที่มีความพิการ<sup>30</sup> นอกจากนี้ยังพบว่า emotional vitality อาจจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ เนื่องจากสภาวะอารมณ์หรือพลังอารมณ์ทางบวกจะมีผลโดยตรงกับระบบชีววิทยาของร่างกาย เพราะความเครียดนอกจากจะไปกระตุ้นทำให้การหายใจเพิ่มขึ้นแล้ว ก็จะไปกระตุ้นให้หัวใจทำงานเพิ่มมากขึ้นตาม แต่หากบุคคลมีสภาวะอารมณ์ทางบวกจะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจและการบีบตัวของหลอดเลือดลดลง สำหรับผลทางอ้อมนั้น บุคคลที่มี emotional vitality จะมีความสามารถในการปรับสภาวะอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ<sup>29</sup>

จากคำจำกัดความทั้งหมดที่กล่าวมา ผู้เขียนจึงสรุปความหมายของ พลังชีวิต คือ ความรู้สึกที่เป็นพลังที่ทำให้บุคคลรับรู้ตัวตนมีสุขภาพดี มีความสามารถและมีความกระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวา สภาวะนี้จะทำให้บุคคลกระทำกิจกรรมต่างๆ อย่างมีความหมาย มีวัตถุประสงค์ มีความสุข และทำให้บุคคลอยากมีชีวิตอยู่ต่อไป

### คุณสมบัติของผู้ที่มีพลังชีวิต

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าคุณสมบัติของผู้มีพลังชีวิต มีดังนี้

1) **รู้สึกมีพลังทางบวกทั้งพลังกายและพลังใจ** ผู้ที่มีพลังชีวิตจะรับรู้ตนเองว่ามีพลังทางบวกทั้งพลังกายและพลังใจ<sup>5,12,31</sup> พร้อมทั้งจะกระทำกิจกรรมต่างๆ<sup>5,7,12</sup> รู้สึกกระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า มีชีวิตชีวา ไม่เหนื่อยง่าย หรือหมดแรง<sup>11,23,26,31</sup> ดังนั้นการที่บุคคลรับรู้ตนเองว่ามีพลังทางบวกก็จะมีกำลังในการทำกิจกรรมต่างๆ หรือมีกำลังในการดำเนินชีวิตมากกว่าบุคคลอื่น<sup>5</sup>

2) **กระทำกิจกรรมที่มีความหมายด้วยความพึงพอใจและด้วยความคล่องแคล่ว** ผู้ที่มีพลังชีวิตนอกจากจะมีความกระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวาแล้ว ยังเป็นผู้ที่เข้าไปมีส่วนร่วมในการกระทำกิจกรรมต่างๆ ที่มีความหมายด้วยตนเองและด้วยความพึงพอใจ<sup>5,12,22</sup> กิจกรรมที่มีความหมาย หมายถึงกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์และมีทิศทาง<sup>22</sup> ผู้ที่จะทำกิจกรรมเหล่านี้ได้จำเป็นต้องใช้ความสามารถที่มีอยู่ร่วมกับความคิดสร้างสรรค์<sup>5, 8</sup>

3) **ขับเคลื่อนชีวิตไปข้างหน้าอย่างมีความหมาย** ผู้ที่มีพลังชีวิตจะขับเคลื่อนชีวิตไปข้างหน้าอย่างมีความหมาย<sup>5,9,32</sup> การขับเคลื่อนชีวิตไปข้างหน้าอย่างมีความหมาย นอกจากจะหมายถึงความสามารถในการตั้งวัตถุประสงค์และบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ยังหมายถึงความสามารถในการตั้งจุดแข็งของการมีชีวิตอยู่ออกมา สามารถประยุกต์ความรู้หรือประสบการณ์เดิมเข้ากับการเรียนรู้ใหม่และประสบการณ์ใหม่<sup>5</sup> สามารถกระทำกิจกรรมและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยความพึงพอใจและมีความสุข<sup>9</sup>

### ปัจจัยชักนำให้เกิดพลังชีวิต

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ปัจจัยชักนำให้เกิดพลังชีวิต มีดังนี้

1) **ความเป็นอิสระในตนเอง (autonomy)** หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการกระทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น โดยเฉพาะความสามารถในการคิด และตัดสินใจ จากงานวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชราซึ่งได้รับการสนับสนุนจากพยาบาลให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง และรู้ว่าตนเองเป็นผู้กำหนดตนเองได้ มีความเป็นอิสระ จะมีความรู้สึกมีพลังชีวิตมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการสนับสนุนดังกล่าว<sup>33</sup> ดังนั้นความเป็นอิสระในตนเองสามารถช่วยให้บุคคลคงไว้ หรือเพิ่มความรู้สึกมีพลังอันจะนำไปสู่การทำกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย<sup>12,23</sup>

2) **แรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation)** หมายถึง แรงจูงใจหรือความต้องการของบุคคลที่จะทำกิจกรรมด้วยความสนใจและด้วยความพึงพอใจของตนเองไม่ขึ้นกับแรงจูงใจภายนอก<sup>12</sup> บุคคลที่ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความต้องการของตนเองด้วยความอยากรู้และสนใจ มีแนวโน้มที่จะทำงานนั้นสำเร็จและมีประสบการณ์ทางบวกมากกว่าการถูกบังคับให้ทำโดยคนอื่น<sup>23,25</sup> ความรู้สึกมีพลังจะเพิ่มขึ้นเมื่อบุคคลได้ทำกิจกรรมด้วยความต้องการของตนเองและจะประสบความสำเร็จมากกว่าถูกบังคับให้ทำ<sup>12,23</sup>

3) **การสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน (Support from family/community)** ไม่ว่าจะเป็น การสนับสนุนทางจิตใจ การได้รับข้อมูลข่าวสาร หรือได้รับการช่วยเหลือเป็นวัตถุ สิ่งของ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับบุคคลโดยเฉพาะผู้สูงอายุ<sup>34</sup> การสนับสนุนนี้อาจเป็นการที่บุคคลได้รับการสนับสนุนจริงหรือเป็น

เพียงการรับรู้ว่าตนเองสามารถได้มาซึ่งการสนับสนุน การได้รับการสนับสนุนนอกจากจะมีความสัมพันธ์กับการมีชีวิตยืนยาว<sup>34</sup> ความพึงพอใจในชีวิต<sup>35</sup> และการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี<sup>36</sup> แล้ว บุคคลที่รับรู้ว่าคุณได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่น รายงานว่าตนมีพลังชีวิตเพิ่มขึ้น<sup>9</sup>

4) **การรับรู้ตนเองว่ามีสุขภาพดี (perception of healthiness)** บุคคลส่วนใหญ่ที่ไม่มีโรคหรือไม่มีความพิการ จะมีความรู้สึกมีพลังชีวิตมากกว่าบุคคลที่มีโรคหรือมีความพิการ<sup>10,12,23</sup> เหตุผลเนื่องจากโรคหรือความพิการเป็นตัวบั่นทอนหรือขัดขวางการทำหน้าที่ต่าง ๆ ของบุคคล<sup>12,25</sup> อย่างไรก็ตามยังมีบุคคลส่วนหนึ่งแม้ว่าจะมีความเสื่อมทางร่างกายหรือมีโรคเรื้อรังแต่บางคนสามารถที่จะคงไว้ซึ่งความกระฉับกระเฉงมีพลัง และถูกมองว่ามีสุขภาพดีได้หากเขารับรู้ทางบวกเกี่ยวกับสุขภาพของเขา<sup>4</sup>

5) **การมีความหวัง (hope)** ความหวังเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกมีแรง มีพลัง บุคคลที่มีความหวังจะสามารถวางแผน ลงมือกระทำกิจกรรมต่าง ๆ และบรรลุผลตามที่วางแผนไว้ การมีความหวังนอกจากจะทำให้บุคคลสามารถดำรงไว้ซึ่งหน้าที่ของตนเองแล้ว ยังทำให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต<sup>10,32</sup> ไม่ว่าจะเป็นการปรับตัวกับโรคร้าย<sup>32</sup> การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง หรือการมีปัญหาด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตอื่น ๆ และทำให้บุคคลสามารถผ่านพ้นจากข้อจำกัดต่าง ๆ เมื่อสูงวัยได้อีกด้วย<sup>37</sup> ความหวังจึงเป็นตัวสร้างคุณค่าและความหมายให้กับชีวิตและทำให้บุคคลมีความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป<sup>12</sup> เพราะความหวังเป็นตัวเพิ่มพลัง (empower) กระตุ้น (encourage) และทำให้เกิดสิ่งใหม่ (renews)<sup>37</sup> ดังนั้นความหวังจึงเป็นส่วนประกอบสำคัญของพลังชีวิต<sup>32</sup>

### ผลลัพธ์ของการมีพลังชีวิต

การที่บุคคลมีพลังชีวิตจะทำให้บุคคลเหล่านั้น มีความตื่นตัว สนใจในชีวิต ไม่ปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม มีแรงจูงใจในการทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ได้บริหารความสามารถของตนเอง<sup>22</sup> ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่างๆ<sup>22</sup> พร้อมทั้งจะเปิดรับกับสิ่งใหม่ๆ นำไปสู่การพัฒนาตนเอง เกิดแรงจูงใจในการมีชีวิตอยู่ต่อไป<sup>5,9</sup> นอกจากนี้ยังทำให้บุคคลมีสุขภาพดี มีชัยชนะเหนือตนเอง (self mastery) มีการมองโลกในแง่ดี และมีสังคม<sup>10</sup> นำไปสู่การมีความสุขกับบั้นปลายชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุต่อไป<sup>12</sup>

### การประเมินพลังชีวิต

Ryan และ Frederick<sup>12</sup> ได้พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน subjective vitality อันประกอบด้วยข้อคำถาม 7 ข้อ เกี่ยวกับการรับรู้การมีพลัง ความกระตือรือร้น ความสนใจ การมีวัตถุประสงค์ในชีวิต และความรู้สึกมีชีวิตชีวาของบุคคล โดยให้บุคคลประเมินสิ่งที่ตรงกับเขาและชีวิตของเขาในปัจจุบันมากที่สุด ลักษณะตัวเลือกของคำตอบแต่ละข้อเป็นแบบ Likert scale 7 ระดับ จากระดับ 1 (ไม่เป็นจริงทั้งหมด) ถึง 7 (เป็นจริงทั้งหมด) ตัวอย่างคำถาม เช่น “บางครั้งฉันรู้สึกมีพลังมากจนฉันต้องการที่จะระเบิดมันออกมา” และ “ฉันตั้งตารอวันใหม่ถัดไป” เป็นต้น เมื่อรวมคะแนนทั้งหมดหากได้ค่าคะแนนมาก หมายถึงมีพลังชีวิตมาก แบบวัดนี้มีความตรงที่ยอมรับได้ และมีความสอดคล้องภายใน อย่างไรก็ตามแบบวัดนี้ไม่ได้ถูกใช้อย่างแพร่หลาย

แบบประเมินพลังชีวิตที่ถูกใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน คือ แบบวัดพลังชีวิต (Vitality scale) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ Short form (SF-36) of the Medi-

cal Outcomes Study (MOS) ที่เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินภาวะสุขภาพอันเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต พัฒนาโดย Ware และ Sherbourne<sup>38</sup> SF-36 ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับสุขภาพ 8 ด้าน รวม 36 ข้อ พลังชีวิตเป็นหนึ่งใน 8 ด้านดังกล่าว ประกอบด้วยข้อคำถาม 4 ข้อ ซึ่งถามว่าในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา คุณมีความรู้สึกต่อไปนี้ บ่อยแค่ไหน 1) รู้สึกมีชีวิตชีวา กระปรี้กระเปร่า 2) รู้สึกเต็มไปด้วยพลัง 3) รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีกำลัง และ 4) รู้สึกเหนื่อย ลักษณะตัวเลือกของคำตอบแต่ละข้อเป็นแบบ Likert scale 5 ระดับ คือ ตลอดเวลา เป็นส่วนใหญ่ เป็นบางครั้ง นาน ๆ ครั้ง และไม่เคยเลย การแปลผลค่าคะแนน ข้อ 1 และ 2 คือ ตลอดเวลา=100 เป็นส่วนใหญ่=75 เป็นบางครั้ง=50 นาน ๆ ครั้ง=25 และ ไม่เคยเลย=0 ส่วนการแปลผลค่าคะแนนข้อ 3 และ 4 แปลตรงกันข้ามกัน คือ ตลอดเวลา=0 จนถึงไม่เคยเลย=100 หลังจากนั้นเอาค่าคะแนนทั้งหมดมารวมกัน หากคะแนนสูงแสดงว่ามีพลังชีวิตมาก คะแนนต่ำแสดงว่ามีพลังชีวิตต่ำ

เนื่องจากในการศึกษาคั้งนี้ คำว่าพลังชีวิตมีทั้งองค์ประกอบที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมทั้งด้าน physical, emotional และ cognitive ดังนั้นการวัดพลังชีวิต นอกจากจะได้จากการสัมภาษณ์ หรือทำแบบสอบถามที่มีอยู่แล้ว ควรใช้การประเมินพลังชีวิตร่วมกับการสังเกตพฤติกรรม การแสดงออกทางสีหน้า และอาจประเมินจากความคิดสร้างสรรค์ของผลงานที่บุคคลทำขึ้น การทำวิจัยเชิงคุณภาพกับบุคคลวัยต่างๆ เพื่อหาความหมายของพลังชีวิตจะช่วยให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่เป็นไปได้จริงนอกเหนือจากการทบทวนวรรณกรรมเพียงอย่างเดียว

### แนวทางการสร้างเสริมพลังชีวิต

เนื่องจากพลังชีวิตเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ เป็นพลังที่เป็นพลวัต มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา<sup>39</sup> จึงเป็นสิ่งสำคัญที่บุคลากรทีมสุขภาพจิตและบุคลากรที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญในการสร้างเสริมพลังชีวิตให้เกิดขึ้นในบุคคลทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะวัยก่อนเกษียณและวัยเกษียณอายุซึ่งเป็นวัยที่มีการร่อยหรอของพลังชีวิต ประเด็นที่ควรให้ความสำคัญ ประเด็นที่หนึ่ง การสร้างเสริมให้บุคคลเกิดพลังชีวิตควรสร้างเสริมให้เกิดปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังชีวิต ได้แก่ การสร้างเสริมให้บุคคลเกิดความเป็นอิสระในตนเอง มีแรงจูงใจภายใน มีการรับรู้ตนเองว่ามีสุขภาพดี มีความหวัง และได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน โดยการสร้างเสริมพลังชีวิตนี้จะต้องพิจารณาให้เหมาะสมเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่มไป

ประเด็นที่สอง การสร้างเสริมให้เกิด physical vitality และ emotional vitality อาจทำได้โดยการจัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น แอโรบิค โยคะ Taichi การเดิน การว่ายน้ำ หรือการขี่จักรยาน กิจกรรมเหล่านี้นอกจากจะทำให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและเพิ่มความกระฉับกระเฉงของร่างกายแล้ว ยังทำให้เกิดความกระฉับกระเฉงทางจิตใจอีกด้วย เพราะขณะออกกำลังกายร่างกายจะมีการหลั่งสารแห่งความสุข (endorphin) ออกมาทำให้มีบุคคลมีอารมณ์ดีขึ้น การสร้างเสริมให้บุคคลเกิด emotional vitality ยังสามารถทำได้โดยการลดความตึงเครียดทางจิตใจ สร้างเสริมอารมณ์และพลังคิดทางบวก การฝึกลมปราณ การฝึกลมหายใจ การทำสมาธิ การฝึกเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อผ่อนคลาย การมีอารมณ์ขัน และการทำกิจกรรมผ่อนคลายอื่นๆ ที่ชอบ กิจกรรมเหล่านี้นอกจากจะทำให้บุคคลเกิดการ

ผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดทางอารมณ์ ความวิตกกังวล และลดอุบัติเหตุการเกิดภาวะซึมเศร้าในบุคคลแล้ว ยังเป็นการสร้างเสริมให้บุคคลโดยเฉพาะผู้สูงอายุเกิดการนอนหลับที่มีคุณภาพอันนำไปสู่การคงไว้ซึ่งความกระฉับกระเฉงอีกด้วย<sup>40</sup>

ประเด็นที่สาม การสร้างเสริมให้เกิด cognitive vitality<sup>27,41</sup> ทำได้โดยการจัดให้มีกิจกรรมที่ฝึกสมองและพัฒนาทักษะความจำ เช่น การเล่นเกมหมากรุก ปริศนาอักษรไขว้ การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มี การจัดตารางกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง การคงไว้ซึ่งการมีกิจกรรมทางสังคมกับเพื่อนฝูง ครอบครัว และชุมชน การทำงานเป็นอาสาสมัครต่างๆ และการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลโดยเฉพาะผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าของตนเองและส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตโดยผสมผสานกิจกรรมให้เข้ากับการดำเนินชีวิตประจำวัน จะเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้บุคคลคงไว้ซึ่ง cognitive vitality เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นศูนย์ของการใช้ภาษาและสติปัญญา ทำให้บุคคลได้พัฒนากระบวนการคิด เป็นการป้องกันปัญหาสมองเสื่อมและภาวะซึมเศร้าเมื่ออายุเพิ่มขึ้นซึ่งมีผลโดยตรงต่อ cognitive vitality นอกจากนี้การรับประทานอาหารที่มีคอลเลสเตอรอลต่ำ รับประทานอาหารบำรุงสมอง หลีกเลี่ยงพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา จะเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการไหลเวียนของโลหิตที่ไปเลี้ยงสมองป้องกันภาวะสมองเสื่อม และคงไว้ซึ่ง cognitive vitality ได้เช่นกัน<sup>42</sup>

**ข้อเสนอแนะ** เนื่องจากปัจจุบันประเทศไทยมีงานวิจัยเกี่ยวกับพลังชีวิตน้อยมาก ดังนั้นผู้เขียนจึงขอเสนอแนะเกี่ยวกับงานวิจัยไว้ 4 ประเด็นดังนี้ คือ 1) ควรมีการทำวิจัยเชิงคุณภาพกับบุคคล

วัยต่างๆ เช่น วัยผู้ใหญ่ตอนต้น วัยกลางคนและวัยสูงอายุ เพื่อหาความหมายของคำพลังชีวิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังชีวิต 2) ควรมีการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินพลังชีวิตในบริบทของสังคมไทย 3) ควรมีการทำวิจัยเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างพลังชีวิตกับคุณภาพชีวิต พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และผลลัพธ์ทางสุขภาพ และ 4) ควรมีการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมพลังชีวิตในบุคคลต่อไป

## สรุป

พลังชีวิต คือ ความรู้สึกที่เป็นพลังที่ทำให้บุคคลรับรู้ว่ามีสุขภาพดี มีความสามารถและมีความกระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวา บุคคลที่มีพลังชีวิตจะทำกิจกรรมต่างๆ อย่างมีความหมาย มีวัตถุประสงค์ มีความสุข และทำให้บุคคลอยากมีชีวิตอยู่ต่อไป ปัจจัยที่มีผลต่อพลังชีวิต คือ ความเป็นอิสระในตนเอง มีแรงจูงใจภายใน การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน การรับรู้ตนเองว่ามีสุขภาพดี และการมีความหวัง

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. สายพิน เกษมกิจวัฒนา ที่ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะ

## เอกสารอ้างอิง

1. College of Population Studies. In the year 2012 older people will be overwhelming. Retrieve from [http://www.cps.chula.ac.th/html\\_th/pop\\_base/ageing/ageing\\_034.htm](http://www.cps.chula.ac.th/html_th/pop_base/ageing/ageing_034.htm). [4 November 2011]
2. Strijk JE, Proper KI, van der Beek AJ, van Mechelen W. The Vital@Work Study. The systematic development of

a lifestyle intervention to improve older workers' vitality and the design of a randomised controlled trial evaluating this intervention. *BMC Public Health* 2009;9:1-15.

3. Knodel J, Chayovan N. Older persons in Thailand: A demographic, social and economic profile. *Ageing Int* 2009;33:3-14.
4. Ebersole P, Hess P, Touhy T, Jett K. *Gerontological nursing healthy aging*. 2nd ed. USA: Mosby; 2005.
5. Miller DB. *Personal vitality*. Philippines: Addison- Wesley publishing; 1974.
6. Penninx BWJH, Guralnik JM, Simonsick EM, Kasper JD, Ferrucci L, Fried LP. Emotional vitality among disabled older women: The women's health and aging study. *J Am Geriatr Soc* 1998; 46:807-15.
7. Suwonnakote K. Faculty vitality of health science faculty members in the universities, Bangkok metropolis. *J Fac Nurs Burapa Univ* 1997;5:166-77.
8. Dimock ME. *Administrative vitality*. New York: Harper & Brothers; 1959.
9. Greenglass P. Vitality and vigor: implications for health functioning. In Petra Buchwald, editor. *Stress and anxiety application to health, work place, community and education*. Newcastle UK: Cambridge Scholars Press; 2006. p.65-86.
10. Richmana LS, Kubzansky LD, Maselkoc J, Ackersond LK, Baue M. The relationship between mental vitality and cardiovascular health. *Psychol Health* 2009; 24:919-32.
11. Reid D. *Guarding the three treasure: The Chinese way of health*. London: Simon & Schuster; 1993.
12. Ryan RM, Frederick C. On energy, personality, and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well being. *J Pers* 1997; 65:529-65.
13. Nunez DE, Armbruster C, Phillips WT, Gale BJ. Community-based senior health promotion program using a collaborative practice model: The escalante health partnerships. *PHN* 2003;20:25-32.

14. Walker LO, Avant KC. Strategies for theory construction in nursing. 4th ed. New Jersey: Upper Saddle River; 2005.
15. Agnes M, Guralnik BD. Webster's New World College Dictionary. 4th ed. Cleveland: Wiley Publication; 2002.
16. Collins Cobuild Advanced learner's English Dictionary. Thailand edition. Bangkok: Cengage Learning; 2006.
17. Trumble B. Reader's Digest Great Dictionary of the English Language. London: The Reader's Digest; 2001.
18. Webster's Encyclopedic Unabridged Dictionary of the English Language. 5th ed. (New revised edition). New Jersey: Random House Value Publishing; 1994.
19. Jewll JE. The oxford desk dictionary and thesaurus. 2nd ed. American Edition. New York: Oxford University; 2002.
20. Morris W. The American heritage dictionary of the English language. 8th ed. (New college edition). Massachusetts: Houghton Mifflin; 1979.
21. The meaning of vitality from Thesaurus II by Grady Ward, 1.0. Retrieve from <http://onlinedictionary.datasegment.com/word/vitality>. [15 March 2011]
22. Baldwin RG. Incentives for faculty vitality. San Francisco: Josse – Bass; 1985.
23. Nix GA, Ryan RM, Manly JB, Deci EL. Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *J Exp Soc Psychol* 1999;35:266-84.
24. Rozanski A, Kubzansky LD. Psychological functioning and physical health: a paradigm of flexibility. *Psychosom Med* 2005;67:S47-53.
25. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am. Psycho* 2000;55:68–78.
26. Dean B. Coaching toward happiness applying positive psychology in your coaching, work, and life: 2005 Retrieved from <http://www.coachingtowardhappiness.com/ACH/vol2num26.htm>. [15 April 2010]
27. Fillit H. A practical guide to achieving and maintaining cognitive vitality in aging; 2005. Retrieved from <http://www.drhornbake.com/documents/cognitive%20vitality.pdf>. [2 March 2011]
28. Fillit HM, Butler RN, O'Connell AW, Albert MS, Birren JE, Cotman CW, et al. Achieving and maintaining cognitive vitality with aging. *Mayo Clin Proc* 2002;77:681-96.
29. Kubzansky LD, Thurston RC. Emotional vitality and incident coronary heart disease benefits of healthy psychological functioning. *Arch Gen Psychiatry* 2007;64:1393-401.
30. Penninx BWJH, Guralnik JM, Bandeen-Roche K, Kasper JD, Simonsick EM, Ferrucci L, et al. The protective effect of emotional vitality on adverse health outcomes in disabled older women. *J Am Geriatr Soc.* 2000;48:1359-66.
31. Strijk JE, Proper KI, van der Beek A J, van Mechelen W. A process evaluation of a worksite vitality intervention among ageing hospital workers. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2011;8:1-9.
32. Lindholm L, Holmberg M, Makela C. Hope and hopelessness - nourishment for the patient's vitality. *IJHC* 2005; 9:33-8.
33. Muraven M, Gagné M, Rosman H. Helpful self-control: autonomy support, vitality, and depletion. *J Exp Soc Psychol* 2008;44:573–85.
34. Byoung-Suk K, Sullivan WC, Wiley AR. Green common spaces and the social integration of inner-city older adults. *Environ Behav* 1998; 30:832-58.
35. Prezza M, Osrantin S. Sense of community and life satisfaction: investigation in three different territorial contexts. *J Community Appl Soc Psychol* 1998; 8:181-94.
36. Young AF, Russell A, Powers JR. The sense of belonging to a neighborhood: can it be measured and is it related to health and wellbeing in older women? *Soc Sci Med* 2004;59:2627–37.

37. Forbes SB. Hope: An essential human need in the elderly. *J Gerontol Nurs* 1994;20:5-10.
38. Ware JE, Sherbourne CD. The MOS 36 items short form health status survey (SF36). Conceptual framework and item selection. *Med Care* 1992; 30:473-83.
39. Stern D. The issue of vitality. *NJMT* 2010; 19:88-102.
40. Healthy aging - emotional and mental vitality; 2008. Retrieved from <http://www.webmd.com/healthy-aging/tc/healthy-aging-emotional-and-mental-vitality>. [20 December 2011]
41. Stine-Morrow EAL, Parisi JM, Morrow DG. The effects of an engaged lifestyle on cognitive vitality: A field experiment. *Psychol Aging* 2008;23:778-86.
42. Ganzer C, Zauderer C. Promoting a brain-healthy lifestyle. *Nurs Older People* 2011; 23:24-7.