TJLR THAI JOURNAL OF LEISURE AND RECREATION
Vol 1 Issue 1 (July - December 2026)
ACADEMIC ARTICLE

นันทนาการกับสงคราม: ข้อจำกัด การปรับตัว และความต่อเนื่องของชีวิต

RECREATION AND WAR: CONSTRAINTS, ADAPTATION, AND THE CONTINUITY OF EVERYDAY LIFE

สุดาภรณ์ สมัครผล[1*] และ เตชภณ ทองเติม[2]

Sudaporn Samakphol[1*]and Tachapon Tongterm[2]

[1]สาขาวิชาการท่องเที่ยวและนันทนาการ คณะบริหารจัดการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ

[2]สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ

[1]Department of Tourism and Recreation, Faculty of Sports Management,
Thailand National Sports University, Sisaket Campus, Sisaket province

[2]Department of Sports Science, Faculty of Liberal Arts and Science, Sisaket Rajabhat University, Sisaket province

[*]Corresponding author: Sudaporn Samakphol; Email: Samakphol.cs@hotmail.com

Received: 2 October 2026 **Revised:** 23 October 2026 **Accepted:** 1 November 2026

DOI: https://doi.org/10.67909/TJLR.e262004

บทคัดย่อ

สงครามและความขัดแย้งทางอาวุธเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขการดำเนินชีวิตของพลเรือนและจำกัดโอกาสในการเข้าถึงนันทนาการ ขณะที่องค์ความรู้เกี่ยวกับข้อจำกัด ประสบการณ์นันทนาการ และความต่อเนื่องของชีวิตยังกระจายอยู่ในหลายสาขา บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงเงื่อนไข โอกาส และประสบการณ์นันทนาการภายใต้สงคราม สังเคราะห์เชิงวิพากษ์บทบาทของนันทนาการต่อการปรับตัวและความต่อเนื่องของชีวิต พัฒนากรอบแนวคิดเชิงบูรณาการ และเสนอแนวทางประยุกต์ใช้ในบริบทประเทศไทย โดยใช้การทบทวนวรรณกรรมเชิงบูรณาการร่วมกับการสังเคราะห์เชิงแนวคิด เพื่อเปรียบเทียบข้อค้นพบ ข้อจำกัดของหลักฐาน และความแตกต่างของประสบการณ์ โดยแยกหลักฐานออกจากการตีความของคณะผู้เขียน ข้อสังเคราะห์ชี้ให้เห็นว่าอันตรายที่ตรวจสอบได้ ความเสี่ยงที่รับรู้ ความขาดแคลนสะสม และอำนาจในการกำหนดกิจกรรมเป็นเงื่อนไขกำกับโอกาสในการเลือกและเข้าร่วมนันทนาการ ประชาชนบางกลุ่มปรับกิจกรรม ขณะที่บางกลุ่มต้องหยุดหรือสูญเสียโอกาสเข้าร่วม โดยผลจากการเข้าร่วมมีทั้งลักษณะที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต ไม่ชัดเจนหรือขึ้นอยู่กับเงื่อนไข และไม่พึงประสงค์ จากข้อสังเคราะห์ดังกล่าว คณะผู้เขียนเสนอกรอบแนวคิดนันทนาการในฐานะกลไกของการดำรงอยู่ ซึ่งประกอบด้วยห้าองค์ประกอบ ได้แก่ ข้อจำกัดจากสงคราม โอกาสในการเลือกและเข้าถึงนันทนาการ การปรับกิจกรรม คุณภาพของประสบการณ์ และความต่อเนื่องของชีวิต โดยมิติสุดท้ายครอบคลุมกิจวัตร ความหมายของชีวิต อัตลักษณ์ ความสัมพันธ์ทางสังคม และการมีส่วนกำหนดชีวิตของตนเองได้บางส่วน พร้อมพัฒนาโนทัศน์นันทนาการขนาดเล็กที่มีคุณค่าเชิงความหมายและข้อเสนอทางทฤษฎีที่ตรวจสอบได้สี่ประการ สำหรับชุมชนชายแดนไทย บทความเสนอให้คำนึงถึงความปลอดภัย การมีส่วนร่วมตัดสินใจของชุมชน ทุนวัฒนธรรมท้องถิ่น การแบ่งบทบาทของหน่วยงานและเครือข่ายชุมชน และการประเมินประสบการณ์ของประชาชนทั้งผู้เข้าร่วมและผู้ไม่เข้าร่วม ทั้งนี้ กรอบแนวคิดที่เสนอมีสถานะเป็นข้อเสนอเชิงทฤษฎีที่ยังไม่ได้รับการทดสอบเชิงประจักษ์ จึงไม่รองรับการสรุปความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ

คำสำคัญ: นันทนาการ; สงครามและความขัดแย้งทางอาวุธ; นันทนาการขนาดเล็ก; ความต่อเนื่องของชีวิต; ชุมชนชายแดนไทย

© 2026 The Author(s) · CC BY 4.0

Abstract

War and armed conflict disrupt civilian life and restrict opportunities for recreation, while knowledge concerning recreational constraints, experiences, and the continuity of everyday life remains fragmented across disciplines. This scholarly article aims to examine changes in recreational conditions, opportunities, and experiences under war; critically synthesize the role of recreation in adaptation and the continuity of everyday life; develop an integrative conceptual framework; and propose applications in the Thai context. An integrative literature review and conceptual synthesis were used to compare findings, evidentiary limits, and differences in experience, separating evidence from the authors' interpretation. The synthesis identifies objectively assessed danger, perceived risk, cumulative deprivation, and power over activity decisions as conditions governing opportunities for recreational choice and participation. Some groups adapt activities, while others discontinue participation or lose access altogether. Participation may be associated with supportive, uncertain or context-dependent, and adverse outcomes. Based on these insights, the authors propose a five-component framework of "recreation as a mechanism of existence," connecting war-related constraints, opportunities for choice and access, activity adaptation, quality of recreational experience, and continuity of everyday life. The latter encompasses routines, meaning in life, identity, social relationships, and a partial sense of agency. The article also introduces meaningful micro-recreation and develops four testable theoretical propositions. Applications for Thai border communities emphasize safety, community participation in decision-making, local cultural resources, defined roles for agencies and community networks, and evaluation of both participants' and non-participants' experiences. The proposed framework remains empirically untested and does not establish causal relationships.

Keywords: Recreation; War and armed conflict; Micro-recreation; Continuity of everyday life; Thai border communities

บทนำ

สงครามและความขัดแย้งทางอาวุธส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในลักษณะที่เชื่อมโยงกันหลายมิติ ทั้งสุขภาพ การศึกษา การประกอบอาชีพ การอพยพย้ายถิ่น และความสัมพันธ์ทางสังคม โดยความเสียหายที่เกิดขึ้นในด้านหนึ่งอาจขยายผลไปสู่ข้อจำกัดในการดำเนินชีวิตด้านอื่น แม้องค์ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของสงครามจะได้รับการพัฒนาจากหลายสาขาวิชา แต่การศึกษาที่แยกพิจารณาผลกระทบแต่ละด้านยังทำให้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเงื่อนไขเหล่านี้มีข้อจำกัด (Vesco et al., 2024) โดยเฉพาะผลกระทบต่อสุขภาวะของประชาชนซึ่งไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะผู้ที่เผชิญความรุนแรงโดยตรง แต่ยังครอบคลุมผู้ที่ดำรงชีวิตอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมทางสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงจากความขัดแย้ง (Cheung et al., 2020) ผลกระทบลักษณะดังกล่าวมีความเกี่ยวข้องกับบริบทประเทศไทยเช่นกัน โดยการปะทะทางอาวุธบริเวณชายแดนไทย-กัมพูชาใน พ.ศ. 2568 ส่งผลให้ประชาชนต้องอพยพออกจากพื้นที่เสี่ยงภัยและเข้ารับการช่วยเหลือในพื้นที่อพยพ รวมถึงมีการจัดพื้นที่และกิจกรรมสำหรับเด็กและครอบครัวที่ได้รับผลกระทบ (UNICEF THAILAND, 2026) สถานการณ์นี้ทำให้การรักษาความต่อเนื่องของชีวิตประจำวันภายใต้ข้อจำกัดด้านความปลอดภัยกลายเป็นประเด็นสำคัญที่ควรได้รับความสนใจในศาสตร์นันทนาการ เพราะนอกเหนือจากการเปลี่ยนแปลงด้านที่อยู่อาศัยและการประกอบอาชีพแล้ว สงครามยังอาจกระทบต่อโอกาสในการพักผ่อน การใช้พื้นที่สาธารณะ และการเข้าร่วมกิจกรรมที่เคยเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต ทั้งนี้ บทความฉบับนี้กำหนดให้สงครามและความขัดแย้งทางอาวุธเป็นขอบเขตหลักของการสังเคราะห์ ส่วนองค์ความรู้จากวิกฤตประเภทอื่นจะนำมาใช้เทียบเคียงเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวข้อง โดยคำนึงถึงความแตกต่างของเงื่อนไขและข้อจำกัดในการนำข้อค้นพบมาอธิบายบริบทสงคราม

© 2026 The Author(s) · CC BY 4.0

การเปลี่ยนแปลงของชีวิตประจำวันภายใต้สงครามไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในระดับกิจกรรมที่บุคคลสามารถกระทำได้ แต่ยังเกี่ยวข้องกับความรู้สึกปลอดภัย ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม และความหมายของพื้นที่ที่ใช้ดำเนินชีวิต โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชนซึ่งประสบการณ์ความไม่มั่นคงอาจสัมพันธ์กับการรับรู้พื้นที่และสุขภาวะทางจิตใจ (Veronese et al., 2021) เมื่อกิจวัตรและพื้นที่ที่คุ้นเคยถูกจำกัด นันทนาการจึงอาจเปลี่ยนแปลงทั้งรูปแบบ โอกาสในการเข้าร่วม และคุณค่าที่บุคคลได้รับจากประสบการณ์ดังกล่าว อย่างไรก็ตาม การทำความเข้าใจนันทนาการภายใต้ข้อจำกัดไม่อาจพิจารณาเฉพาะการลดลงของจำนวนหรือประเภทกิจกรรม เพราะประสบการณ์นันทนาการยังเกี่ยวข้องกับความสามารถในการกำหนดตนเอง การเผชิญความเครียด และการรักษาความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งอาจช่วยให้บุคคลจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ทั้งหมด (Iwasaki & Mannell, 2000) นอกจากนี้ นันทนาการยังอาจเป็นทรัพยากรสำหรับการปกป้องตนเอง การฟื้นฟู และการปรับความหมายของชีวิตเมื่อเผชิญเหตุการณ์ด้านลบ แม้บทบาทเหล่านี้จะมีความแตกต่างกันตามสถานการณ์และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล (Kleiber et al., 2002) การเข้าร่วมกิจกรรมยังขึ้นอยู่กับข้อจำกัดภายในบุคคล ระหว่างบุคคล และเชิงโครงสร้าง ซึ่งอาจส่งผลต่อโอกาสในการเข้าถึงและการปรับรูปแบบนันทนาการแตกต่างกัน (Crawford et al., 1991) ภายใต้สงคราม ความสัมพันธ์ระหว่างข้อจำกัดกับประสบการณ์นันทนาการจึงมีความซับซ้อนมากกว่าการตัดสินใจใช้เวลาว่างในภาวะปกติ เนื่องจากบุคคลอาจต้องปรับกิจกรรมภายใต้เงื่อนไขด้านความปลอดภัย ทรัพยากร และเสรีภาพที่จำกัด ประเด็นสำคัญจึงขยายจากการพิจารณาผลของนันทนาการต่อสุขภาวะไปสู่ความเป็นไปได้ในการรักษาความต่อเนื่องของชีวิต ซึ่งในบทความนี้หมายถึงการคงไว้ซึ่งกิจวัตร อัตลักษณ์ ความสัมพันธ์ทางสังคม และความรู้สึกว่ายังสามารถกำหนดชีวิตของตนเองได้บางส่วน ทั้งนี้ ความต่อเนื่องของชีวิตเป็นมโนทัศน์ที่ต้องพิจารณาแยกจากคุณภาพชีวิตโดยรวม เพราะการรักษากิจกรรมหรือความหมายบางประการของชีวิตไว้ได้ไม่ได้หมายความว่าบุคคลจะพ้นจากความสูญเสียหรือมีคุณภาพชีวิตกลับคืนสู่ภาวะปกติ

เมื่อพิจารณาองค์ความรู้เกี่ยวกับนันทนาการในบริบทสงครามและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง พบว่ามนุษย์อาจตอบสนองต่อข้อจำกัดด้วยการปรับรูปแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับพื้นที่และทรัพยากรที่ยังเข้าถึงได้ โดยกิจกรรมกีฬาและนันทนาการแบบไม่เป็นทางการอาจเปิดโอกาสให้เกิดการเคลื่อนไหว การพบปะ และการสร้างความหมายใหม่ให้แก่พื้นที่ในชีวิตประจำวัน แม้หลักฐานส่วนหนึ่งจะครอบคลุมสถานการณ์ภัยพิบัติร่วมด้วยและไม่สามารถนำมาอธิบายสงครามทุกบริบทได้โดยตรง (Thorpe, 2020) ขณะเดียวกัน หลักฐานจากการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพและนันทนาการในช่วงสงครามรายงานผลที่เอื้อต่อความยืดหยุ่นในการปรับตัวของผู้เข้าร่วม แต่ขอบเขตของข้อค้นพบยังจำกัดอยู่กับลักษณะโปรแกรมและประชากรที่ศึกษา จึงไม่อาจใช้ยืนยันผลของนันทนาการทุกประเภทได้ (Andrieieva et al., 2025) นอกจากรูปแบบกิจกรรมแล้ว ความเสี่ยงที่บุคคลรับรู้ยังมีความเกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมนันทนาการและความยืดหยุ่นในการปรับตัวระหว่างสงคราม แสดงให้เห็นว่าความปลอดภัยไม่ได้เป็นเพียงเงื่อนไขทางกายภาพ แต่ยังสัมพันธ์กับการรับรู้และการตัดสินใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม (Efrat-Treister & Fuchs, 2026) อย่างไรก็ตาม หลักฐานไม่ได้สนับสนุนบทบาทเชิงบวกของนันทนาการในทุกกรณี เนื่องจากการลงทุนด้านกิจกรรมยามว่างเชิงรุกก่อนสงครามไม่ได้แสดงความสัมพันธ์กับตัวชี้วัดสุขภาวะระหว่างสงครามตามที่คาดหวังในบางการศึกษา โดยข้อค้นพบดังกล่าวเกี่ยวข้องกับความพยายามที่บุคคลรายงานในการลงทุนด้านกิจกรรม มิใช่การวัดการเข้าร่วมจริงหรือคุณภาพของประสบการณ์นันทนาการโดยตรง (Lahav et al., 2025) ความแตกต่างของหลักฐานจึงชี้ให้เห็นความจำเป็นในการพิจารณาประเภทกิจกรรม ความสมัครใจ เงื่อนไขการเข้าร่วม และผลลัพธ์ที่ใช้ประเมินร่วมกัน มากกว่าจะสรุปว่านันทนาการมีหรือไม่มีประโยชน์ในภาวะสงครามอย่างเป็นข้อยุติ ในทำนองเดียวกัน การปรับกิจกรรมให้มีขนาดเล็กลง ใช้ทรัพยากรใกล้ตัว หรือดำเนินการภายในพื้นที่จำกัด อาจเป็นทางเลือกหนึ่งในการรักษาการมีส่วนร่วมภายใต้ข้อจำกัด แต่คุณค่าของกิจกรรมลักษณะนี้ยังขึ้นอยู่กับความหมายที่บุคคลรับรู้ ความปลอดภัย และโอกาสในการเลือกเข้าร่วม จึงเป็นประเด็นที่จำเป็นต้องได้รับการสังเคราะห์และพัฒนาคำอธิบายทางวิชาการเพิ่มเติม

แม้องค์ความรู้ด้านนันทนาการจะมีทฤษฎีที่อธิบายการเผชิญปัญหา การต่อรองข้อจำกัด และการปรับตัวต่อเหตุการณ์ด้านลบในชีวิตอยู่แล้ว รวมถึงมีหลักฐานเกี่ยวกับการเข้าร่วมนันทนาการภายใต้ความเสี่ยงจากสงคราม แต่การทำความเข้าใจบทบาทของนันทนาการต่อความต่อเนื่องของชีวิตยังจำเป็นต้องเชื่อมโยงประสบการณ์ส่วนบุคคลเข้ากับข้อจำกัดเชิงโครงสร้าง ความสัมพันธ์ทางสังคม และอำนาจในการกำหนดพื้นที่หรือกิจกรรม โดยเฉพาะการอธิบายว่าเงื่อนไขใดเอื้อให้บุคคลยังคงดำเนินกิจกรรมที่มีความหมายต่อชีวิต และเงื่อนไขใดทำให้บทบาทของนันทนาการถูกจำกัด ไม่ปรากฏผลชัดเจน หรืออาจก่อให้เกิดผลที่ไม่พึงประสงค์ ประเด็นดังกล่าวนำไปสู่คำถามว่าสงครามเปลี่ยนแปลงโอกาสและประสบการณ์นันทนาการของมนุษย์อย่างไร และนันทนาการอาจมีบทบาทต่อการปรับตัวและความต่อเนื่องของชีวิตภายใต้เงื่อนไขใดบ้าง บทความนี้จึงมุ่งสังเคราะห์องค์ความรู้เพื่อพิจารณานันทนาการขนาดเล็กที่มีคุณค่าเชิงความหมาย และพัฒนากรอบแนวคิด

© 2026 The Author(s) · CC BY 4.0

นันทนาการในฐานะกลไกของการดำรงอยู่ ซึ่งเป็นข้อเสนอเชิงทฤษฎีที่ยังต้องได้รับการตรวจสอบเชิงประจักษ์ต่อไป โดยมีวัตถุประสงค์ 4 ประการ ได้แก่ 1) เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์การเปลี่ยนแปลงเงื่อนไข โอกาส และประสบการณ์นันทนาการของมนุษย์ภายใต้สงครามและความขัดแย้งทางอาวุธ 2) เพื่อสังเคราะห์เชิงวิพากษ์บทบาทของนันทนาการต่อการปรับตัวและความต่อเนื่องของชีวิต โดยพิจารณาผลที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต ผลที่ไม่ชัดเจน และผลที่ไม่พึงประสงค์ภายใต้บริบทสงคราม 3) เพื่อพัฒนากรอบแนวคิดเชิงบูรณาการเกี่ยวกับนันทนาการในฐานะกลไกของการดำรงอยู่ พร้อมอธิบายองค์ประกอบความสัมพันธ์ และเงื่อนไขของข้อเสนอทางทฤษฎี และ 4) เพื่อเสนอแนวทางการจัดการนันทนาการในบริบทประเทศไทย โดยเฉพาะพื้นที่ชายแดนที่ได้รับผลกระทบจากความขัดแย้งทางอาวุธ บนพื้นฐานขององค์ความรู้ที่สังเคราะห์และเงื่อนไขการประยุกต์ใช้ โดยคุณูปการของบทความนี้อยู่ที่การนำองค์ความรู้ด้านนันทนาการมาสังเคราะห์ร่วมกับหลักฐานเกี่ยวกับการดำรงชีวิตภายใต้สงคราม เพื่อพัฒนาคำอธิบายที่เชื่อมโยงข้อจำกัดเชิงโครงสร้าง โอกาสในการเข้าร่วม คุณภาพของประสบการณ์ และความต่อเนื่องของชีวิต โดยให้ความสำคัญกับเงื่อนไขที่ทำให้บทบาทของนันทนาการแตกต่างกัน รวมถึงกรณีที่ไม่ปรากฏผลตามความคาดหวังหรืออาจเกิดผลที่ไม่พึงประสงค์ ข้อสังเคราะห์ดังกล่าวเป็นฐานสำหรับการพัฒนาข้อเสนอเชิงทฤษฎีที่สามารถตรวจสอบได้ในอนาคต และการพิจารณาแนวทางจัดการนันทนาการในชุมชนชายแดนของประเทศไทยให้เหมาะสมกับความปลอดภัย ความสมัครใจ และบริบทการดำรงชีวิตของประชาชน

ประสบการณ์นันทนาการในชีวิตมนุษย์

การทำความเข้าใจนันทนาการภายใต้สงครามจำเป็นต้องมีฐานคิดเกี่ยวกับคุณค่าของประสบการณ์นันทนาการและเงื่อนไขที่กำหนดการเข้าร่วมกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เนื่องจากโอกาสในการเข้าถึง เสรีภาพในการเลือก และคุณภาพของประสบการณ์เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกัน แต่สามารถเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่แตกต่างกันเมื่อบุคคลเผชิญข้อจำกัดในการดำเนินชีวิต

1. ความหมายและคุณค่าของนันทนาการ

นันทนาการสามารถทำความเข้าใจได้ผ่านประสบการณ์ที่บุคคลได้รับและความหมายที่ให้ต่อกิจกรรม โดยกิจกรรมประเภทเดียวกันอาจเป็นโอกาสในการพักผ่อนและแสดงออกสำหรับบุคคลหนึ่ง แต่เป็นภาระหรือหน้าที่สำหรับอีกบุคคลหนึ่งขึ้นอยู่กับแรงจูงใจ ความสมัครใจ และการรับรู้คุณค่าของประสบการณ์ แนวคิดด้านนันทนาการจึงให้ความสำคัญกับการรับรู้เสรีภาพในการเลือกและแรงจูงใจภายใน ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการสร้างความหมายของชีวิตผ่านความต้องการด้านจุดมุ่งหมาย การรับรู้คุณค่า ความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง อย่างไรก็ตาม หลักฐานที่เชื่อมโยงนันทนาการกับความหมายของชีวิตส่วนใหญ่ยังเป็นการศึกษาความสัมพันธ์ จึงมีข้อจำกัดในการยืนยันผลเชิงเหตุ (Iso-Ahola & Baumeister, 2023) ในมิติของพัฒนาการ ประสบการณ์นันทนาการยังเปิดโอกาสให้บุคคลเรียนรู้ ทดลองบทบาทใหม่ รักษาความสนใจเดิม และพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองผ่านกิจกรรมที่มีความหมายในแต่ละช่วงชีวิต โดยคุณค่าที่เกิดขึ้นสัมพันธ์กับลักษณะของประสบการณ์และความต้องการของบุคคล (Kleiber, 1999) ความหมายของนันทนาการจึงมีลักษณะเฉพาะตามความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรม ผู้เข้าร่วม และบริบทการดำเนินชีวิต ซึ่งทำให้กิจกรรมที่มีรูปแบบคล้ายคลึงกันสามารถสร้างคุณค่าและประสบการณ์ที่แตกต่างกันได้

คุณค่าของนันทนาการมีความหลากหลายตามความสนใจและเงื่อนไขการดำเนินชีวิต บางกิจกรรมมีความสำคัญจากการเรียนรู้และพัฒนาความสามารถ บางกิจกรรมสร้างความเพลิดเพลินจากความคุ้นเคยหรือความสงบ ขณะที่บางกิจกรรมมีคุณค่าจากการใช้เวลาร่วมกับบุคคลอื่น ความหลากหลายดังกล่าวทำให้นันทนาการเกี่ยวข้องกับสุขภาวะในหลายมิติ โดยหลักฐานจากการศึกษาแบบภาคตัดขวางพบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างเป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพทางกายกับความเป็นอยู่ที่ดี (Paggi et al., 2016) ข้อค้นพบนี้สนับสนุนความสำคัญของการมีส่วนร่วมในกิจกรรม แต่ยังมีข้อจำกัดในการอธิบายคุณภาพและความหมายของประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมได้รับ ความถี่หรือระยะเวลาของการเข้าร่วมจึงสะท้อนพฤติกรรมนันทนาการได้เพียงบางส่วน เพราะกิจกรรมที่ดำเนินอย่างสม่ำเสมออาจเกิดจากภาระหน้าที่หรือความคาดหวังของผู้อื่น ขณะที่กิจกรรมซึ่งใช้เวลาไม่นานอาจมีความหมายต่อบุคคลอย่างมาก หากสอดคล้องกับความสนใจและสิ่งที่ให้คุณค่าในชีวิต ประเด็นนี้มีความสำคัญต่อการตีความหลักฐานทางวิทยาศาสตร์การกีฬา เนื่องจากกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬาสามารถเป็นส่วนหนึ่งของนันทนาการได้ภายใต้เงื่อนไขที่เหมาะสม แต่การออกกำลังกายตามโปรแกรมฟื้นฟูสมรรถภาพมีเป้าหมายและลักษณะการเข้าร่วมแตกต่างจากการเล่นกีฬาโดยสมัครใจ เช่นเดียวกับกิจกรรมศิลปะ ดนตรี และการละเล่นพื้นบ้านที่สามารถสร้างประสบการณ์นันทนาการผ่านการแสดงออกและการมีส่วนร่วมทาง

© 2026 The Author(s) · CC BY 4.0

วัฒนธรรม การสังเคราะห์คุณค่าของนันทนาการจึงต้องแยกผลของกิจกรรม ผลของโปรแกรมที่จัดขึ้น และคุณภาพของประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมรับรู้ให้ชัดเจน

นอกจากคุณค่าที่เกิดขึ้นระหว่างการเข้าร่วมแล้ว นันทนาการยังเกี่ยวข้องกับการรักษาความเชื่อมโยงระหว่างอัตลักษณ์ ความสัมพันธ์ทางสังคม และแบบแผนการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะเมื่อบุคคลเผชิญการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อกิจกรรมที่เคยปฏิบัติอย่างคุ้นเคย หลักฐานเกี่ยวกับการปรับตัวภายหลังการบาดเจ็บไขสันหลังแสดงให้เห็นว่า ความต่อเนื่องของนันทนาการสามารถเกิดขึ้นผ่านการกลับไปทำกิจกรรมเดิม การปรับวิธีดำเนินกิจกรรม และการสร้างความหมายใหม่ให้แก่ประสบการณ์ภายใต้สภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป (Lee et al., 1996) สอดคล้องกับองค์ความรู้ด้านการฟื้นคืนสภาพทางสุขภาพจิตที่ให้ความสำคัญกับกิจวัตรและกิจกรรมธรรมดาในชีวิตประจำวันในฐานะส่วนหนึ่งของการฟื้นความรู้สึกเป็นปกติและการดำเนินชีวิตท่ามกลางข้อจำกัดที่ยังคงอยู่ (Borg & Davidson, 2008) เมื่อสังเคราะห์หลักฐานทั้งสองบริบทร่วมกัน ความต่อเนื่องของชีวิตจึงสามารถอธิบายได้ทั้งจากการรักษากิจกรรมที่มีความหมายเดิมและการปรับสร้างแบบแผนกิจกรรมใหม่ให้สอดคล้องกับเงื่อนไขที่เปลี่ยนแปลง โดยบุคคลอาจยังรักษาความเชื่อมโยงกับตัวตนและความสัมพันธ์ทางสังคมไว้ได้ แม้สภาพชีวิตโดยรวมยังได้รับผลกระทบจากความสูญเสียหรือความไม่มั่นคง ทั้งนี้ หลักฐานดังกล่าวมาจากบริบทสุขภาพและการฟื้นคืนสภาพ จึงใช้สนับสนุนคำอธิบายเชิงแนวคิดเกี่ยวกับความต่อเนื่องของชีวิต มิใช่หลักฐานยืนยันบทบาทของนันทนาการภายใต้สงครามโดยตรง การนำแนวคิดนี้ไปอธิบายประสบการณ์ของประชาชนในพื้นที่ความขัดแย้งจึงจำเป็นต้องคำนึงถึงความปลอดภัย ทรัพยากร และเสรีภาพในการเลือกกิจกรรม ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญต่อโอกาสในการรักษาหรือปรับเปลี่ยนประสบการณ์นันทนาการของมนุษย์

2. เสรีภาพในการเลือกและการเผชิญข้อจำกัด

เสรีภาพในการเลือกเป็นเงื่อนไขสำคัญของประสบการณ์นันทนาการ แต่ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมกับความสามารถในการเข้าร่วมอาจไม่สอดคล้องกัน เนื่องจากบุคคลต้องเผชิญข้อจำกัดที่เกี่ยวข้องทั้งกับตนเอง ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และสภาพแวดล้อมที่กำหนดโอกาสในการเข้าถึงกิจกรรม กรอบแนวคิดข้อจำกัดนันทนาการอธิบายว่าอุปสรรคเหล่านี้มีบทบาทตั้งแต่การก่อตัวของความสนใจและความชอบไปจนถึงการเข้าร่วมกิจกรรมจริง โดยข้อจำกัดภายในบุคคลและระหว่างบุคคลเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความต้องการ ขณะที่ข้อจำกัดเชิงโครงสร้างสัมพันธ์กับโอกาสในการเปลี่ยนความต้องการให้เป็นการเข้าร่วมกิจกรรม (Crawford et al., 1991) อย่างไรก็ตาม ข้อจำกัดในชีวิตจริงมักเกิดขึ้นร่วมกันและเปลี่ยนแปลงตามเงื่อนไขของบุคคลและสังคม การขาดทรัพยากรหรือพื้นที่ดำเนินกิจกรรมอาจซ้อนทับกับภาระครอบครัว ความไม่มั่นใจ หรือการขาดการสนับสนุนจากผู้อื่น ส่งผลให้การต่อรองข้อจำกัดต้องอาศัยทั้งความสามารถในการปรับตัวของบุคคลและความร่วมมือภายในกลุ่ม หลักฐานจากกีฬานันทนาการสะท้อนว่าการปรับเงื่อนไขร่วมกันและการพัฒนาวิธีจัดการอุปสรรคตามสถานการณ์สามารถช่วยรักษาโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรม แม้ข้อจำกัดบางประการยังคงดำรงอยู่ (Wood & Danylchuk, 2012) การต่อรองดังกล่าวอาจเกิดผ่านการเปลี่ยนสถานที่ ลดระยะเวลา ปรับรูปแบบกิจกรรม หรือแสวงหาทางเลือกที่เหมาะสมกับทรัพยากรที่มีอยู่ แต่ความสามารถในการรักษาการเข้าร่วมไม่ได้รับประกันว่าคุณภาพของประสบการณ์จะคงเดิมเสมอไป หลักฐานเชิงประจักษ์พบว่าข้อจำกัดนันทนาการมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเพลิดเพลินในกิจกรรมทางกายยามว่าง ส่วนการต่อรองข้อจำกัดมีความสัมพันธ์เชิงบวก โดยข้อจำกัดและกลยุทธ์บางประเภทมีความเกี่ยวข้องกับความเพลิดเพลินมากกว่าประเภทอื่น (Kono & Ito, 2021) ข้อค้นพบนี้ขยายความเข้าใจจากการมีหรือไม่มีโอกาสเข้าร่วมไปสู่คุณภาพของประสบการณ์ภายหลังการปรับตัว เพราะบุคคลอาจยังดำเนินกิจกรรมได้ภายใต้ทางเลือกที่จำกัด แต่ได้รับความพึงพอใจและคุณค่าจากกิจกรรมนั้นแตกต่างจากเดิม

นอกจากการต่อรองข้อจำกัดแล้ว นันทนาการยังเกี่ยวข้องกับกระบวนการเผชิญความเครียดผ่านทรัพยากรทางจิตใจและความสัมพันธ์ทางสังคม โดยครอบคลุมทั้งความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถในการกำหนดการใช้เวลาว่าง ความรู้สึกมีพลังในการจัดการสถานการณ์ การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมกิจกรรม และการใช้กิจกรรมเพื่อบรรเทาความเครียด (Iwasaki & Mannell, 2000) องค์ความรู้เชิงคุณภาพสะท้อนว่านันทนาการสามารถเป็นพื้นที่พักจากความเครียดและเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ทางอารมณ์ โดยมีข้อเสนอว่าการเกิดอารมณ์ทางบวกจากกิจกรรมอาจสนับสนุนการสะสมทรัพยากรสำหรับการเผชิญปัญหาในระยะยาว (Denovan & Macaskill, 2017a) กระนั้น ผลการทดสอบแบบจำลองความสัมพันธ์กลับพบว่าความเชื่อเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาผ่านนันทนาการมีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นในการปรับตัว อารมณ์ทางบวก และการเจริญงอกงามทางจิตใจ ขณะที่กลยุทธ์การเผชิญปัญหาผ่านนันทนาการไม่มีส่วนสำคัญต่อแบบจำลองที่ศึกษา (Denovan & Macaskill, 2017b) ความแตกต่างของหลักฐานแสดงให้เห็นว่าการรับรู้คุณค่าของนันทนาการ การใช้กิจกรรมเพื่อจัดการความเครียด และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นเป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกัน แต่ไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันทุก

© 2026 The Author(s) · CC BY 4.0

สถานการณ์ เมื่อสังเคราะห์ร่วมกับองค์ความรู้ด้านข้อจำกัดนันทนาการ จึงเห็นได้ว่าการเข้าถึงกิจกรรม การตัดสินใจเข้าร่วม คุณภาพของประสบการณ์ และผลลัพธ์ต่อการดำเนินชีวิตควรได้รับการอธิบายอย่างแยกแยะ โดยเฉพาะความแตกต่างระหว่างทางเลือกที่สามารถกระทำได้จริงกับการรับรู้ว่าตนมีเสรีภาพในการเลือก การนำองค์ความรู้นี้ไปอธิบายนันทนาการภายใต้สงครามจึงต้องคำนึงถึงความปลอดภัย ทรัพยากร และความไม่เท่าเทียมของอำนาจในการกำหนดเงื่อนไขของกิจกรรม ซึ่งอาจทำให้ความสามารถในการต่อรองข้อจำกัดและคุณภาพของประสบการณ์แตกต่างกันระหว่างประชากรแต่ละกลุ่ม ประเด็นเหล่านี้เป็นพื้นฐานสำคัญในการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและประสบการณ์นันทนาการภายใต้สงครามในหัวข้อถัดไป

วิถีชีวิตและนันทนาการภายใต้สงคราม

สงครามเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของมนุษย์ผ่านความไม่มั่นคงที่แทรกอยู่ในกิจวัตร การใช้พื้นที่ และความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม กิจกรรมที่เคยดำเนินได้ตามความสนใจต้องปรับตามข้อจำกัดด้านเวลา ความปลอดภัย และทรัพยากร โดยประชาชนแต่ละกลุ่มเผชิญเงื่อนไขแตกต่างกันตามสถานการณ์และบริบทการดำรงชีวิต การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้กำหนดทั้งโอกาสในการเข้าร่วมนันทนาการและลักษณะของประสบการณ์ที่มนุษย์ได้รับภายใต้สงคราม

1. การเปลี่ยนแปลงกิจวัตรของผู้คนในพื้นที่สงคราม

ความรุนแรงจากสงครามส่งผลต่อชีวิตประจำวันทั้งโดยตรงและผ่านความยากลำบากที่เกิดขึ้นตามมา ความเสียหายด้านสุขภาพ การศึกษา การประกอบอาชีพ และการย้ายถิ่นมีผลกระทบเชื่อมโยงกัน โดยการเปลี่ยนแปลงในมิติหนึ่งเพิ่มภาระหรือสร้างข้อจำกัดต่อมิติอื่นของชีวิต (Vesco et al., 2024) ความเครียดจากการดำรงชีวิตประจำวันเป็นองค์ประกอบสำคัญของความทุกข์ทางจิตใจในประชากรที่ได้รับผลกระทบจากสงคราม ควบคู่กับประสบการณ์ความรุนแรงและการสูญเสีย (Miller & Rasmussen, 2024) ขณะที่การหยุดชะงักของกิจวัตร ความขัดแย้งจากภาระงานสู่ครอบครัว และปัญหาการนอนหลับมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในประชากรวัยทำงานระหว่างสงคราม แม้ควบคุมความเครียดในการวิเคราะห์แล้ว (Kalfon Hakhmigari & Diamant, 2025) ผลกระทบยังแผ่ออกไปนอกพื้นที่ปะทะผ่านการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ การเคลื่อนย้ายประชากร และระบบบริการสาธารณะ ซึ่งส่งผลต่อเนื่องระหว่างภาคส่วนของสังคมและแตกต่างตามพื้นที่และระยะเวลาของความขัดแย้ง (Bocquillon et al., 2024) การรักษากิจวัตรจึงเป็นประเด็นที่มีความสำคัญต่อการทำความเข้าใจชีวิตภายใต้สงคราม โดยคณะผู้เขียนตีความว่าเมื่อการจัดสรรเวลาต้องตอบสนองต่อความจำเป็นด้านความปลอดภัยและการดำรงชีพ ทรัพยากรสำหรับนันทนาการมีแนวโน้มเผชิญแรงกดดันเพิ่มขึ้นด้วย ทั้งนี้ ความเชื่อมโยงประการหลังเป็นข้ออนุมานจากหลักฐานด้านสุขภาพจิตและการดำรงชีวิตซึ่งยังไม่ได้วัดประสบการณ์นันทนาการโดยตรง

กิจวัตรที่สูญเสียไปครอบคลุมกิจกรรมที่เคยเชื่อมโยงบุคคลกับเพื่อน ครอบครัว และพื้นที่ซึ่งมีความหมายต่อชีวิตภายใต้ความขัดแย้งทางอาวุธ พื้นที่เล่นของเยาวชนบางแห่งเปลี่ยนเป็นพื้นที่เพื่อการเอาชีวิตรอด เวลาว่างกลายเป็นช่วงของการรอคอย และกิจกรรมทางกายถูกลดความสำคัญลงเมื่อครอบครัวต้องจัดสรรทรัพยากรให้แก่ความจำเป็นอื่น การจำกัดพื้นที่เกิดร่วมกับการหยุดชะงักของความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน การลดลงของการสนับสนุนจากครอบครัว และการสูญเสียทิศทางอนาคตและความหมายของชีวิต (Kadhim & Asefi, 2026) การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เกิดขึ้นพร้อมกันในหลายมิติ ทั้งด้านการใช้เวลา ความสัมพันธ์ และความคาดหวังที่บุคคลมีต่อชีวิต ความสูญเสียที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการปรากฏทั้งในพฤติกรรมการเข้าร่วมที่เปลี่ยนแปลงและในเงื่อนไขซึ่งเคยทำให้กิจกรรมมีความหมาย อย่างไรก็ดี ประสบการณ์ดังกล่าวมาจากเยาวชนที่เผชิญความขัดแย้งในบริบทเฉพาะ การนำมาใช้อธิบายประชากรต่างช่วงวัยหรือนันทนาการประเภทอื่นต้องคำนึงถึงความแตกต่างของสภาพแวดล้อมและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง

การเปลี่ยนแปลงของกิจวัตรภายใต้สงครามมีหลายลักษณะซึ่งกระทบต่อโอกาสนันทนาการต่างกัน ผู้เขียนเสนอให้จำแนกเป็นการหดตัวของเวลาและทรัพยากรจากภาระการดำรงชีพ การปรับสร้างกิจวัตรภายหลังการพลัดถิ่น และการหยุดชะงักของกิจกรรมจากความไม่แน่นอนด้านความปลอดภัย การจำแนกนี้เป็นข้อเสนอเชิงวิเคราะห์ที่ยังไม่ผ่านการตรวจสอบเชิงประจักษ์ โดยลักษณะทั้งสามเกิดร่วมกันและเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ได้ ประชาชนที่ต้องสร้างกิจวัตรใหม่ในพื้นที่พักพิงเผชิญเงื่อนไขต่างจากผู้ที่ยังอาศัยอยู่ในบ้านเดิมแต่ต้องหยุดกิจกรรมเป็นระยะ ความแตกต่างดังกล่าวมีนัยต่อการทำความเข้าใจทั้งการสูญเสียโอกาสนันทนาการและความพยายามรักษาแบบแผนชีวิตที่ยังมีคุณค่า

2. ความปลอดภัยกับโอกาสในการเข้าร่วมนันทนาการ

สถานที่นันทนาการที่ยังคงสภาพพร้อมใช้งานอาจเป็นพื้นที่ที่ประชาชนหลีกเลี่ยง เพราะความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมขึ้นอยู่กับทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพและการรับรู้ความเสี่ยงของผู้ใช้พื้นที่ ความกลัวจากประสบการณ์ตรง ข่าวลือ และการให้ความหมายแก่สถานที่ตามความแบ่งแยกระหว่างกลุ่มส่งผลต่อการเดินทางและการใช้บริการนันทนาการ

© 2026 The Author(s) · CC BY 4.0

โดยในเมืองเบลฟาสต์ ความแบ่งแยกทางศาสนายังคงจำกัดการใช้พื้นที่พักผ่อนแม้กระบวนการสันติภาพดำเนินไปแล้ว (Bairner & Shirlow, 2003) แม้บริบทดังกล่าวแตกต่างจากพื้นที่ที่กำลังเกิดการสู้รบ แต่แสดงให้เห็นว่าการลดลงของความรุนแรงกับการฟื้นความมั่นใจในการใช้พื้นที่มีจังหวะแตกต่างกัน สถานที่ซึ่งเปิดให้บริการตามปกติจึงยังมีข้อจำกัดในการเข้าถึงสำหรับประชาชนบางกลุ่ม ความปลอดภัยของนันทนาการในความหมายนี้เกี่ยวข้องกับความสามารถในการใช้พื้นที่โดยปราศจากความกลัวและข้อจำกัดทางสังคมที่ทำให้บุคคลหลีกเลี่ยงกิจกรรม

ในสถานการณ์สงครามที่ยังดำเนินอยู่ ความเสี่ยงเชิงวัตถุวิสัยและความเสี่ยงที่รับรู้มีความสัมพันธ์กันผ่านระดับการเผชิญเหตุการณ์และระยะห่างเชิงพื้นที่ ขณะที่ความเสี่ยงที่รับรู้มีบทบาทเด่นต่อพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง และเป็นองค์ประกอบของเส้นทางความสัมพันธ์ทางสถิติที่เชื่อมโยงความเสี่ยง การเข้าร่วมนันทนาการ และความยืดหยุ่นในการปรับตัว (Efrat-Treister & Fuchs, 2026) ความแตกต่างของการรับรู้ช่วยอธิบายเหตุผลที่ประชาชนซึ่งเผชิญสถานการณ์ภายนอกใกล้เคียงกันตัดสินใจเกี่ยวกับกิจกรรมแตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม แบบจำลองดังกล่าวไม่รองรับการสรุปลำดับเหตุและผลอีกทั้งความรู้สึกปลอดภัยของบุคคลต้องแยกจากระดับอันตรายที่ตรวจสอบได้ในพื้นที่จริง ความแตกต่างนี้ต้องได้รับการคำนึงถึงเมื่อกิจกรรมเกี่ยวข้องกับการเดินทางหรือการรวมกลุ่มในบริเวณที่ยังมีภัยคุกคาม

นอกเหนือจากความเสี่ยงด้านความรุนแรง ประชาชนในพื้นที่ความขัดแย้งที่ยืดเยื้อยังเผชิญความขาดแคลนซึ่งจำกัดทรัพยากรสำหรับการดำเนินชีวิต ความขาดแคลนด้านเศรษฐกิจ อาหาร และการเมืองมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตที่แย่ลงโดยลักษณะของความสัมพันธ์แตกต่างกันตามบริบทพื้นที่ (Hammoudeh et al., 2022) ผลลัพธ์ที่ศึกษาเป็นด้านสุขภาพจิต คณะผู้เขียนจึงตีความต่อในมิติของนันทนาการว่าการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมเกิดขึ้นท่ามกลางภาระและทรัพยากรที่ประชาชนมีไม่เท่ากัน คณะผู้เขียนเสนอให้ประเมินโอกาสนันทนาการภายใต้สงครามจากอันตรายที่ตรวจสอบได้ การรับรู้ความเสี่ยง และความขาดแคลนที่สะสมอยู่ในชีวิตประจำวันร่วมกัน โดยให้น้ำหนักกับสภาพความปลอดภัยจริงก่อนการพัฒนารูปแบบกิจกรรม การงดกิจกรรมในพื้นที่ซึ่งยังมีภัยคุกคามรุนแรงเป็นทางเลือกที่สมเหตุสมผล เพราะคุณค่าของนันทนาการไม่ควรเกิดขึ้นจากการผลักความเสี่ยงไปสู่ผู้เข้าร่วม

3. การเข้าถึงพื้นที่พักผ่อนและการท่องเที่ยว

สงครามเปลี่ยนภูมิศาสตร์ของการพักผ่อนผ่านมาตรการความมั่นคงและข้อจำกัดด้านการเดินทาง ทรัพยากรธรรมชาติที่ยังคงสภาพสมบูรณ์อาจอยู่ในพื้นที่ซึ่งประชาชนไม่สามารถเข้าใช้ประโยชน์ได้ โดยในภูมิภาคโปลิสเซียของประเทศยูเครน มาตรการด้านความปลอดภัยตามแนวชายแดนระยะ 30 และ 100 กิโลเมตร จำกัดการเข้าถึงอุทยานแห่งชาติหลายแห่ง และมีเพียงแห่งเดียวที่เปิดให้เข้าชมได้ในช่วงที่ศึกษา (Shovkun et al., 2024) อย่างไรก็ดี ชุมชนบางแห่งยังมีทรัพยากรธรรมชาติและโครงสร้างพื้นฐานที่มีศักยภาพสำหรับพัฒนาการท่องเที่ยวชนบทและกิจกรรมพักผ่อนภายใต้เงื่อนไขที่เหมาะสม (Mykhailenko, 2024) ข้อมูลทั้งสองส่วนแสดงความแตกต่างระหว่างการมีทรัพยากรกับการเข้าถึงทรัพยากรดังกล่าว งานประเมินศักยภาพพื้นที่ช่วยระบุความเป็นไปได้ในการพัฒนา ส่วนข้อมูลการจำกัดการเข้าถึงแสดงเงื่อนไขที่ประชาชนเผชิญอยู่จริง การรักษาโอกาสนันทนาการจึงต้องอาศัยทั้งข้อมูลทรัพยากรและสถานการณ์ความปลอดภัยของพื้นที่

เมื่อการเดินทางและการเข้าถึงธรรมชาติเปลี่ยนแปลงไป พื้นที่ที่ยังใช้งานได้ยังคงรองรับกิจกรรมพักผ่อนและความสัมพันธ์ทางสังคมของประชาชน ในชุมชนยูเครนที่เคยอยู่ภายใต้การยึดครอง การเข้าถึงประโยชน์จากระบบนิเวศโดยรวมลดลง ขณะที่สวนส่วนบุคคลและพื้นที่สีเขียวในเมืองยังเป็นสถานที่สำหรับพักผ่อนและพบปะกัน (Elbakidze et al., 2025) คณะผู้เขียนตีความว่าพื้นที่ใกล้ที่อยู่อาศัยมีบทบาทต่อการรักษาประสบการณ์นันทนาการของประชาชนบางกลุ่มเมื่อการเดินทางไปยังพื้นที่อื่นถูกจำกัด ความต่อเนื่องของการใช้พื้นที่ยังขึ้นอยู่กับระบบบริการและนโยบายที่รองรับกิจกรรมพักผ่อน ซึ่งในประเทศยูเครนได้รับการเสนอให้เป็นส่วนหนึ่งของการฟื้นฟูสุขภาพ ชีวิตทางสังคมและวัฒนธรรม และเศรษฐกิจชุมชน แม้การสนับสนุนและการบูรณาการเชิงนโยบายยังมีข้อจำกัด (Karyy et al., 2025) คณะผู้เขียนเห็นว่าการรักษาพื้นที่ที่ประชาชนเข้าถึงได้ควรดำเนินควบคู่กับการพัฒนาระบบบริการและการสนับสนุนที่เหมาะสม เพื่อให้ทรัพยากรที่ยังมีอยู่สามารถรองรับกิจกรรมได้ภายใต้เงื่อนไขด้านความปลอดภัย

การเปลี่ยนแปลงด้านการท่องเที่ยวเกิดขึ้นทั้งในระดับผู้ประกอบการและหน้าที่ของระบบบริการ ภายใต้สงครามในประเทศยูเครน บริการท่องเที่ยวบางส่วนปรับไปสนับสนุนงานด้านมนุษยธรรม การฟื้นฟู และการสร้างความสัมพันธ์ภายในชุมชนและประเทศ ขณะที่ผู้ประกอบการลดขนาดการดำเนินงานเพื่อจัดกลุ่มใหม่ เสริมความเชื่อมโยงกับระบบอื่น และปรับตัวผ่านการดำเนินการแบบกระจายศูนย์ของผู้ประกอบการรายย่อย (Tomej & Bilynets, 2024) งานดังกล่าวอาศัยการวิเคราะห์สื่อข่าวออนไลน์ จึงสะท้อนการเปลี่ยนแปลงของระบบบริการตามข้อมูลที่เผยแพร่ การปรับตัวของธุรกิจมีความหมายต่อการคง

© 2026 The Author(s) · CC BY 4.0

อยู่ของทรัพยากรและโครงสร้างบริการ แต่โอกาสพักผ่อนที่ประชาชนได้รับยังต้องประเมินจากการเข้าถึงและประสบการณ์ของผู้ใช้บริการโดยตรง ในทำนองเดียวกัน การเดินทางเพื่อพักผ่อนโดยสมัครใจกับการอพยพหนีภัยมีเงื่อนไขการตัดสินใจต่างกัน แม้จะเกิดขึ้นภายในระบบการเดินทางและที่พักเดียวกันก็ตาม

การท่องเที่ยวในพื้นที่ซึ่งความขัดแย้งยังดำเนินอยู่ทำให้ประเด็นความปลอดภัยและจริยธรรมมีน้ำหนักมากขึ้น แรงจูงใจของผู้เดินทาง รวมถึงความเป็นไปได้ในการออกแบบประสบการณ์ที่มีความหมายและรับผิดชอบโดยผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในท้องถิ่น เป็นส่วนหนึ่งของข้อถกเถียงเกี่ยวกับการท่องเที่ยวลักษณะนี้ (Ivanov & De Marchi, 2025) ความเป็นไปได้ในการจัดบริการยังห่างจากการยืนยันว่าประชาชนในพื้นที่ได้รับประโยชน์จริง คณะผู้เขียนเห็นว่าการนำสถานที่ซึ่งเกี่ยวข้องกับสงครามและความสูญเสียมาใช้เพื่อการท่องเที่ยวควรให้ชุมชนเจ้าของพื้นที่มีอำนาจร่วมกำหนดกิจกรรม วิธีนำเสนอเรื่องราว และขอบเขตความเสี่ยงที่ยอมรับได้ การฟื้นฟูการท่องเที่ยวจึงต้องให้ความสำคัญกับความปลอดภัยและการยอมรับของผู้อยู่อาศัยควบคู่กับเป้าหมายทางเศรษฐกิจ

บทบาทและความย้อนแย้งของนันทนาการ

นันทนาการยังดำรงอยู่ในชีวิตของประชาชนบางกลุ่มแม้สงครามจะจำกัดเวลา พื้นที่ และเสรีภาพในการเลือกกิจกรรม ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมีความหมายแตกต่างกันตามเงื่อนไขการดำรงชีวิต บางกิจกรรมเอื้อต่อการปรับตัวและรักษาความสัมพันธ์ ขณะที่บางกิจกรรมไม่สามารถตอบสนองความต้องการหรือดำเนินอยู่ภายใต้เงื่อนไขที่ผู้เข้าร่วมมีอำนาจกำหนดเพียงเล็กน้อย คุณค่าของนันทนาการจึงต้องได้รับการอธิบายผ่านทั้งประสบการณ์ของบุคคลและสภาพแวดล้อมทางสังคมที่กำกับกิจกรรม

1. การปรับรูปแบบกิจกรรมในพื้นที่จำกัด

ข้อจำกัดด้านพื้นที่และทรัพยากรทำให้การรักษานันทนาการเกี่ยวข้องกับการปรับวิธีดำเนินกิจกรรมตามสภาพแวดล้อม พื้นที่ เวลา การอนุญาตจากผู้ดูแล และวัสดุที่หาได้เป็นเงื่อนไขสำคัญของการเล่นในสถานการณ์วิกฤต โดยเด็กปรับรูปแบบกิจกรรมตามโอกาสและความเสี่ยงที่เผชิญอยู่ (Chatterjee, 2023) การปรับช่วงเวลาและการเพิ่มความพยายามยังพบร่วมกับความถี่ของนันทนาการกลางแจ้งที่สูงขึ้นระหว่างการระบาดของโรคโควิด 19 แม้ควบคุมการเข้าถึงพื้นที่สีเขียว ความเสี่ยงที่รับรู้ และปัจจัยประชากรในการวิเคราะห์แล้ว (Parkinson et al., 2024) หลักฐานจากสถานการณ์วิกฤตต่างประเภทกันให้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับกิจกรรมภายใต้ข้อจำกัด แต่ระดับความเสี่ยงและความสามารถในการเลือกกิจกรรมมีความแตกต่างกัน โดยเฉพาะในพื้นที่ที่ภัยคุกคามทางอาวุธยังดำเนินอยู่ การปรับสถานที่หรือช่วงเวลาซึ่งเหมาะสมกับสถานการณ์หนึ่งจึงต้องได้รับการตรวจสอบด้านความปลอดภัยก่อนนำไปประยุกต์ใช้ในอีกสถานการณ์หนึ่ง

กิจกรรมที่เยาวชนริเริ่มขึ้นเองในพื้นที่ความขัดแย้งและภัยพิบัติเปิดโอกาสให้เกิดการแสดงออกทางร่างกาย การหลีกหนีจากความตึงเครียดชั่วขณะ และการเชื่อมโยงกับผู้อื่น รวมถึงการให้ความหมายใหม่แก่พื้นที่ที่ใช้ดำเนินชีวิต (Thorpe, 2020) กรณีศึกษาเหล่านี้แสดงคุณค่าของกีฬาแบบไม่เป็นทางการตามบริบทเฉพาะ ขณะที่ความหมายของการปรับกิจกรรมยังขึ้นอยู่กับระดับเสรีภาพในการเลือกด้วย บุคคลหนึ่งอาจเลือกกิจกรรมที่ใช้พื้นที่หรือทรัพยากรน้อยเพราะตรงกับความสนใจของตน ส่วนอีกบุคคลจำเป็นต้องยอมรับกิจกรรมรูปแบบเดียวกันเพราะไม่มีทางเลือกอื่น คณะผู้เขียนเสนอให้ประเมินคุณค่าของกิจกรรมจากความสมัครใจ ความหมายที่ผู้เข้าร่วมรับรู้ และความปลอดภัย ร่วมกับลักษณะด้านขนาด ระยะเวลา และรูปแบบการเข้าร่วม นันทนาการขนาดเล็กที่มีคุณค่าเชิงความหมายในที่นี้หมายถึงกิจกรรมซึ่งใช้พื้นที่ เวลา หรือทรัพยากรจำกัด แต่ยังเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้รับประสบการณ์ที่ตนให้คุณค่า ขนาดของกิจกรรมเป็นเพียงลักษณะภายนอกซึ่งต้องประเมินควบคู่กับความหมายที่ผู้เข้าร่วมรับรู้

2. นันทนาการกับการรักษาความต่อเนื่องของชีวิต

ความต่อเนื่องของชีวิตภายใต้สงครามปรากฏผ่านความพยายามรักษากิจวัตร ความสนใจ และกิจกรรมที่ยังมีความหมายต่อบุคคล แม้สภาพแวดล้อมจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ในประเทศยูเครน ประสบการณ์ระหว่างสงครามแสดงให้เห็นความสำคัญของการใช้เวลากับธรรมชาติ การสร้างสรรค์งานทางวัฒนธรรม และกิจกรรมทางกาย ควบคู่กับการรักษากิจวัตร การทำงาน และการช่วยเหลือผู้อื่น โดยผู้เข้าร่วมเชื่อมโยงกิจกรรมเหล่านี้กับมรดกทางวัฒนธรรม ความทรงจำร่วม ความรู้สึกว่ายังสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ และความผูกพันทางสังคม (Melnyk et al., 2026) คณะผู้เขียนเห็นว่ากิจกรรมด้านธรรมชาติ วัฒนธรรม และการเคลื่อนไหวมีลักษณะใกล้กับประสบการณ์นันทนาการเมื่อบุคคลเข้าร่วมโดยสมัครใจและรับรู้คุณค่าของกิจกรรม ขณะที่การทำงานและภารกิจเพื่อส่วนรวมอาจช่วยรักษาความหมายของชีวิตเช่นกัน แต่เงื่อนไขการเข้า

© 2026 The Author(s) · CC BY 4.0

ร่วมมีลักษณะต่างออกไป ความหมายของกิจกรรมจึงต้องอธิบายจากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับและบทบาทของกิจกรรมนั้นในการดำเนินชีวิต

ผลลัพธ์ด้านการปรับตัวให้ความเข้าใจอีกด้านหนึ่งเกี่ยวกับบทบาทของกิจกรรมระหว่างสงคราม โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพและนันทนาการที่ดำเนินในช่วงสงครามรายงานการเปลี่ยนแปลงด้านความยืดหยุ่นในการปรับตัวของผู้เข้าร่วม แต่ข้อมูลเกี่ยวกับแบบแผนการศึกษาและการเปรียบเทียบผลยังมีข้อจำกัดต่อการแยกผลของโปรแกรมออกจากปัจจัยอื่น (Andrieieva et al., 2025) ส่วนในกลุ่มผู้ที่อพยพออกจากพื้นที่ความขัดแย้ง การมีกิจกรรมทางกายระดับหนักพบร่วมกับความยืดหยุ่นในการปรับตัวและความเป็นอยู่ที่ดีบางด้านในระดับสูงกว่า โดยรูปแบบการศึกษาแบบภาคตัดขวางไม่รองรับการสรุปว่ากิจกรรมเป็นสาเหตุของผลลัพธ์เหล่านั้น (Joseph, 2025) ความยืดหยุ่นในการปรับตัวและสุขภาวะเป็นผลลัพธ์ที่มีคุณค่า แต่ยังมีความหมายแตกต่างจากความต่อเนื่องของชีวิตในมิติของการรักษากิจวัตร อัตลักษณ์ และความรู้สึกว่ายังกำหนดการกระทำของตนเองได้บางส่วน

คณะผู้เขียนเสนอว่าประสบการณ์นันทนาการอาจเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการรักษาความต่อเนื่องของชีวิต ผ่านการคงไว้หรือปรับสร้างกิจกรรมที่มีความหมายภายใต้เงื่อนไขด้านความปลอดภัยและเสรีภาพในการเลือก อย่างไรก็ตามหลักฐานที่มีอยู่ส่วนใหญ่ศึกษาการสร้างความหมาย การปรับตัว และสุขภาวะด้วยตัวชี้วัดที่แตกต่างกัน ความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์นันทนาการกับองค์ประกอบของความต่อเนื่องของชีวิตจึงยังต้องได้รับการตรวจสอบโดยตรง โดยเฉพาะความสามารถในการรักษาแบบแผนชีวิต ความเชื่อมโยงกับอัตลักษณ์ และความสัมพันธ์ทางสังคมภายใต้ความไม่มั่นคงที่ดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง

3. ความสัมพันธ์ทางสังคมและการธำรงอัตลักษณ์

พื้นที่ที่ผู้คนใช้ชีวิตร่วมกันมีความหมายทางสังคมและวัฒนธรรมต่อประสบการณ์ของบุคคล บ้าน โรงเรียน และพื้นที่ทางศาสนาเป็นได้ทั้งแหล่งความมั่นคงและความไม่มั่นคงสำหรับเด็กในพื้นที่ความขัดแย้ง โดยอัตลักษณ์ทางชาติและการเมืองรวมถึงความสัมพันธ์กับผู้คนและสิ่งแวดล้อม มีส่วนต่อการรับรู้ความปลอดภัยและความเป็นอยู่ทางจิตใจ (Veronese et al., 2021) คณะผู้เขียนตีความว่าการสูญเสียพื้นที่ซึ่งเคยรองรับการเล่นและกิจกรรมร่วมกันมีแนวโน้มกระทบต่อโอกาสรักษาความสัมพันธ์และประสบการณ์ทางสังคมที่ผูกพันกับสถานที่นั้นด้วย ความหมายของพื้นที่ยังเกี่ยวข้องกับการยอมรับระหว่างกลุ่ม เพราะสถานที่นันทนาการซึ่งสร้างความรู้สึกเป็นสมาชิกสำหรับคนกลุ่มหนึ่งอาจกลายเป็นพื้นที่ที่คนต่างกลุ่มหลีกเลี่ยง ดังปรากฏในสังคมที่การใช้พื้นที่พักผ่อนสัมพันธ์กับความแบ่งแยกทางศาสนาและชาติพันธุ์ (Bairner & Shirlow, 2003) ความผูกพันภายในกลุ่มกับการเปิดรับสมาชิกต่างกลุ่มจึงเป็นประสบการณ์ที่ต้องแยกออกจากกัน เมื่อกิจกรรมนันทนาการดำเนินอยู่ภายใต้ความแตกต่างด้านอัตลักษณ์และความปลอดภัย

การย้ายถิ่นทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรม ทักษะ และอัตลักษณ์ปรากฏในอีกลักษณะหนึ่ง ทักษะทางกายที่พัฒนาจากกีฬาแบบไม่เป็นทางการถูกนำไปใช้ร่วมกับความสามารถด้านสื่อดิจิทัลและการเป็นผู้ประกอบการเพื่อแสวงหาโอกาสระหว่างการย้ายถิ่นของชายหนุ่มชาวกาซา โดยกิจกรรมเดิมเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการก่อรูปชีวิตในสภาพแวดล้อมใหม่ (Thorpe & Wheaton, 2021) กรณีดังกล่าวสะท้อนความต่อเนื่องของทักษะและความสามารถในการกระทำ แต่มีบทบาทเชิงเครื่องมือในการย้ายถิ่นร่วมอยู่ด้วย การทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้พลัดถิ่นจึงต้องคำนึงถึงความหลากหลายของบุคคล องค์ความรู้ด้านกีฬาและผู้ลี้ภัยยังเผชิญข้อจำกัดจากการกระจุกตัวของงานศึกษาในประเทศตะวันตก การจัดหมวดหมู่ประชากรเชิงนโยบาย และการมองผู้ลี้ภัยผ่านกรอบการขาดแคลน อีกทั้งให้ความสำคัญกับประสบการณ์และความซ้อนทับของอัตลักษณ์หลายมิติอย่างไม่เพียงพอ (Spaaij et al., 2019) ประเด็นนี้มีนัยต่อการจัดนันทนาการในกลุ่มผู้ได้รับผลกระทบจากสงคราม เพราะการรักษาอัตลักษณ์และความสัมพันธ์ควรเปิดพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมกำหนดความหมายของกิจกรรมตามประสบการณ์ของตนเอง

4. เมื่อนันทนาการไม่อาจตอบสนองความต้องการของมนุษย์

เวลาว่างภายใต้สงครามอาจดำรงอยู่โดยปราศจากโอกาสพักผ่อนที่มีความหมาย เมื่อความไม่ปลอดภัย ภาระในการดำรงชีพ และการสูญเสียทรัพยากรสะสมจนบุคคลมีทางเลือกในการเข้าร่วมกิจกรรมลดลงอย่างมาก ข้อจำกัดที่เกิดขึ้นพร้อมกันหลายด้านทำให้การต่อรองอุปสรรคเป็นไปได้ยาก และกิจกรรมทางกายยามว่างกลายเป็นสิ่งที่ต้องสละภายใต้ความจำเป็นของชีวิต ดังปรากฏในประสบการณ์ของเยาวชนที่ได้รับผลกระทบจากความขัดแย้งทางอาวุธในประเทศอิรัก (Kadhim & Asefi, 2026) ผู้เข้าร่วมบางกลุ่มจึงมีเวลาที่ปราศจากกิจกรรม แต่ขาดโอกาสใช้เวลานั้นตามความต้องการของตน ความสามารถในการเข้าถึงนันทนาการจึงต้องได้รับการอธิบายจากทรัพยากรและข้อจำกัดที่บุคคลเผชิญ โดยเฉพาะเมื่อสถานการณ์ภายนอกจำกัดทางเลือกจนยากต่อการปรับกิจกรรมให้ดำเนินต่อไปได้

© 2026 The Author(s) · CC BY 4.0

ประโยชน์ของกิจกรรมต่อสุขภาวะในสถานการณ์สงครามและวิกฤตด้านมนุษยธรรมยังมีขอบเขตตามลักษณะของมาตรการและประชากรที่ศึกษา พื้นที่ที่เป็นมิตรกับเด็กซึ่งมีกิจกรรมนันทนาการเป็นองค์ประกอบหนึ่งให้ผลรวมเชิงบวกขนาดเล็กเฉพาะด้านสุขภาวะทางจิตสังคมของเด็กอายุ 6 ถึง 11 ปี ขณะที่เด็กโตไม่พบผลรวมที่ชัดเจน และผลแตกต่างกันระหว่างพื้นที่ (Hermosilla et al., 2019) ในอีกบริบทหนึ่ง ความพยายามลงทุนในกิจกรรมยามว่างเชิงรุกก่อนสงครามไม่ปรากฏเป็นตัวทำนายองค์ประกอบสุขภาวะระหว่างสงครามตามแบบจำลองที่ศึกษา แม้ความพยายามในชีวิตด้านอื่นบางส่วนมีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์ดังกล่าว (Lahav et al., 2025) ตัวแปรที่วัดในทั้งสองกรณีมีความแตกต่างจากประสบการณ์นันทนาการระหว่างสงครามโดยตรง กรณีแรกเป็นมาตรการสนับสนุนทางจิตสังคมที่มีหน้าที่กว้างกว่าการจัดนันทนาการ ส่วนกรณีหลังประเมินความพยายามก่อนสงคราม ผลเหล่านี้จึงระบุขอบเขตของหลักฐานที่มีอยู่ และยังไม่เพียงพอต่อการตัดสินคุณค่าของนันทนาการทุกประเภท

การสูญเสียโอกาสนันทนาการจากสงครามกับผลที่ไม่พึงประสงค์จากการเข้าร่วมกิจกรรมมีที่มาต่างกัน การสูญเสียโอกาสเกิดจากข้อจำกัดในการเข้าถึงและทรัพยากร ส่วนผลที่เกิดระหว่างหรือหลังการเข้าร่วมต้องประเมินจากคุณภาพของประสบการณ์และเงื่อนไขของกิจกรรม คณะผู้เขียนเห็นว่ากิจกรรมที่จัดในพื้นที่ไม่ปลอดภัย ขาดความสมัครใจ หรือไม่สอดคล้องกับความต้องการของประชาชนมีความเสี่ยงที่จะเพิ่มภาระและความกังวลแก่ผู้เข้าร่วม แต่ภายในขอบเขตองค์ความรู้ที่นำมาสังเคราะห์ ยังขาดหลักฐานตรงที่เพียงพอสำหรับยืนยันผลเสียทางจิตใจจากการเข้าร่วมนันทนาการในพื้นที่สงครามโดยทั่วไป คณะผู้เขียนเสนอให้จำแนกผลของนันทนาการภายใต้สงครามเป็นผลที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต ผลที่ไม่ชัดเจนหรือขึ้นอยู่กับเงื่อนไข และผลที่ไม่พึงประสงค์ซึ่งต้องตรวจสอบเป็นรายบริบท การจำแนกดังกล่าวเปิดโอกาสให้อธิบายทั้งประโยชน์และข้อจำกัดโดยไม่ตั้งสมมติฐานล่วงหน้าว่าการเข้าร่วมกิจกรรมจะให้ผลเชิงบวกแก่ประชาชนทุกกลุ่ม

5. นันทนาการในความสัมพันธ์เชิงอำนาจ

กิจกรรมนันทนาการดำเนินอยู่ภายใต้ความสัมพันธ์เชิงอำนาจที่กำหนดทั้งการใช้พื้นที่ การจัดสรรทรัพยากร และความหมายทางสังคมของกิจกรรม กีฬาเป็นกรณีที่สะท้อนความสัมพันธ์นี้อย่างชัดเจน ในบริบทการเมืองยุโรปที่เกี่ยวเนื่องกับสงครามโลกครั้งที่สอง ฟุตบอลถูกใช้เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ เผยแพร่โฆษณาชวนเชื่อ ลดความสนใจทางการเมืองของประชาชน และเปิดพื้นที่แสดงความไม่พอใจต่อระบอบการปกครอง (Benoit, 2008) ขณะที่นโยบายเกี่ยวกับกีฬาในสหราชอาณาจักรระหว่างสงครามได้รับอิทธิพลจากความปลอดภัย การทำงาน การคมนาคม และความคิดเห็นของประชาชน โดยความแตกต่างทางชนชั้นมีส่วนกำหนดว่าขวัญกำลังใจของประชากรกลุ่มใดได้รับความสำคัญ (Taylor, 2018) บทบาทที่หลากหลายของกีฬาทำให้ความหมายของกิจกรรมเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม สถาบัน และผู้มีอำนาจกำหนดเงื่อนไขทางสังคม คณะผู้เขียนเห็นว่าการรักษาโอกาสนันทนาการภายใต้ทรัพยากรจำกัดต้องตรวจสอบด้วยว่าใครเป็นผู้ได้รับประโยชน์จากการจัดสรรทรัพยากร และประชากรกลุ่มใดมีโอกาสเข้าถึงกิจกรรมอย่างจำกัด

การใช้กีฬาเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มมีขอบเขตของผลลัพธ์ตามเงื่อนไขการจัดกิจกรรม ภายหลังความขัดแย้งในประเทศอิรัก การสุ่มจัดทีมฟุตบอลที่มีสมาชิกต่างศาสนาร่วมกันส่งเสริมพฤติกรรมการยอมรับสมาชิกต่างกลุ่มภายในบริบทที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรม แต่ผลต่อพฤติกรรมทางสังคมในบริบทอื่นและการเปลี่ยนแปลงทัศนคติไม่ปรากฏอย่างสม่ำเสมอ (Mousa, 2020) ประสบการณ์ร่วมที่เกิดขึ้นระหว่างการเล่นกีฬามีคุณค่าในขอบเขตของความสัมพันธ์ที่พัฒนาขึ้น ขณะที่การสร้างสันติภาพในระดับสังคมยังเกี่ยวข้องกับเงื่อนไขทางการเมืองและความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มที่กว้างกว่า กลไกของกีฬาเพื่อการทูตและการสร้างสันติภาพ เช่น การเปิดพื้นที่สนทนา การสร้างภาพลักษณ์ และการส่งเสริมความไว้วางใจ ยังมีความเป็นไปได้ที่จะให้ผลที่ไม่ได้ตั้งใจ รวมถึงการสะท้อนความเป็นปฏิปักษ์ผ่านการแข่งขัน (Nygård & Gates, 2013) การวิเคราะห์ด้านกีฬาเพื่อสันติภาพในภาพกว้างนี้มีคุณค่าต่อการทำความเข้าใจกลไกและข้อจำกัดทางสังคม โดยมีขอบเขตต่างจากการศึกษาประสบการณ์นันทนาการในพื้นที่สงครามโดยตรง

ความสัมพันธ์เชิงอำนาจยังปรากฏในความแตกต่างของเป้าหมายระหว่างสถาบันที่จัดหรือสนับสนุนกิจกรรม ภาคธุรกิจ องค์กรพัฒนา หน่วยงานรัฐ สหพันธ์กีฬา และขบวนการเพื่อความเป็นธรรมทางสังคมต่างกำหนดบทบาทของกีฬาและให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ทางสังคมไม่เหมือนกัน (Giulianotti, 2011) ความแตกต่างนี้มีนัยต่อการกำหนดเงื่อนไขการเข้าร่วมและการกระจายทรัพยากร แม้งานดังกล่าวศึกษาภาคส่วนกีฬาเพื่อการพัฒนาและสันติภาพโดยทั่วไป มิได้มุ่งศึกษาพื้นที่สงครามโดยเฉพาะ จากข้อสังเคราะห์นี้ คณะผู้เขียนเสนอให้อธิบายอำนาจที่กำกับนันทนาการภายใต้สงครามผ่านความสัมพันธ์ระหว่างนโยบายและการจัดสรรทรัพยากร การกำหนดรูปแบบกิจกรรมของผู้จัด และความสามารถของผู้เข้าร่วมในการเลือกหรือปฏิเสธกิจกรรม อำนาจในแต่ละระดับส่งผลต่อโอกาสเข้าถึง ความสมัครใจ และคุณภาพของประสบการณ์แตกต่างกัน นันทนาการจึงมีความเป็นไปได้ทั้งในการรักษาเสรีภาพบางส่วนของมนุษย์และในการผลิตซ้ำความไม่เท่าเทียมผ่าน

© 2026 The Author(s) · CC BY 4.0

การจัดสรรโอกาส คุณค่าของกิจกรรมภายใต้สงครามต้องได้รับการอธิบายควบคู่กับอำนาจที่กำกับประสบการณ์และความสามารถของประชาชนในการรักษาสิทธิและศักดิ์ศรีของตนเอง

กรอบแนวคิดนันทนาการกับความต่อเนื่องของชีวิต

องค์ความรู้เกี่ยวกับนันทนาการภายใต้สงครามครอบคลุมข้อจำกัดในการเข้าร่วม การปรับกิจกรรม การเผชิญความเครียด และความสัมพันธ์ทางสังคม แต่ยังขาดคำอธิบายเชิงบูรณาการที่แยกโอกาสในการเข้าร่วมออกจากคุณภาพของประสบการณ์และผลต่อความต่อเนื่องของชีวิตอย่างชัดเจน โดยเฉพาะเงื่อนไขที่ทำให้นันทนาการให้ผลแตกต่างกัน บทความนี้จึงเสนอกรอบแนวคิดเพื่ออธิบายความสัมพันธ์ดังกล่าวในฐานะข้อเสนอทางทฤษฎีที่รอการตรวจสอบเชิงประจักษ์

1. ช่องว่างของทฤษฎีนันทนาการภายใต้ข้อจำกัดรุนแรง

ทฤษฎีข้อจำกัดนันทนาการจำแนกอุปสรรคออกเป็นข้อจำกัดภายในบุคคล ระหว่างบุคคล และเชิงโครงสร้าง (Crawford & Godbey, 1987) ก่อนพัฒนาเป็นแบบจำลองลำดับขั้นที่อธิบายความสัมพันธ์ของข้อจำกัดต่อการก่อรูปความสนใจ การเลือก และการเข้าร่วมกิจกรรม (Crawford et al., 1991) แนวคิดการต่อรองข้อจำกัดขยายคำอธิบายนี้โดยเสนอว่าการเข้าร่วมกิจกรรมขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างข้อจำกัด แรงจูงใจ และกระบวนการต่อรอง ซึ่งนำไปสู่การปรับกิจกรรมภายใต้เงื่อนไขที่แตกต่างกัน (Jackson et al., 1993) สงครามทำให้ข้อจำกัดบางประการเกิดขึ้นพร้อมกันและอยู่เหนือความสามารถในการต่อรองของบุคคล กิจกรรมที่เคยเข้าถึงได้อาจกลายเป็นกิจกรรมที่มีอันตรายหรือดำเนินต่อไปไม่ได้ ภายใต้เงื่อนไขนี้ คณะผู้เขียนเห็นว่าการหยุดกิจกรรมเพื่อรักษาความปลอดภัยเป็นการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่สมเหตุสมผล และควรพิจารณาแยกจากการสูญเสียความสนใจในกิจกรรม ความแตกต่างระหว่างอันตรายที่ตรวจสอบได้กับความเสี่ยงที่บุคคลรับรู้มีความสำคัญ เพราะความเสี่ยงที่รับรู้มีบทบาทต่อพฤติกรรมการเข้าร่วมนันทนาการเด่นกว่าความเสี่ยงเชิงวัตถุวิสัย และเป็นตัวแปรส่งผ่านในแบบจำลองความสัมพันธ์ระหว่างความเสี่ยง การเข้าร่วมกิจกรรม และความยืดหยุ่นในการปรับตัวระหว่างสงคราม (Efrat-Treister & Fuchs, 2026) ผลดังกล่าวไม่รองรับการสรุปลำดับเหตุและผล แต่ให้ฐานสำหรับแยกความปลอดภัยทางกายภาพออกจากการรับรู้และการต่อรองข้อจำกัดของบุคคล

การเผชิญปัญหาผ่านนันทนาการเป็นอีกฐานทฤษฎีที่ช่วยอธิบายคุณค่าของกิจกรรมเมื่อมนุษย์เผชิญความเครียดและเหตุการณ์ชีวิตด้านลบ ความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของนันทนาการและกลยุทธ์ที่บุคคลใช้ระหว่างเผชิญปัญหาครอบคลุมความรู้สึกเป็นอิสระ การได้รับพลังในการจัดการสถานการณ์ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการบรรเทาความตึงเครียด (Iwasaki & Mannell, 2000) ขณะที่นันทนาการได้รับการอธิบายว่าเป็นทรัพยากรสำหรับการปกป้องตนเอง การฟื้นฟู และการเปลี่ยนแปลงตนเองภายหลังเหตุการณ์ที่รบกวนชีวิต (Kleiber et al., 2002) ความสำคัญของกิจกรรมต่อการรักษาความเป็นปกติและความต่อเนื่องปรากฏในประสบการณ์ของผู้รอดชีวิตหลังแผ่นดินไหวและสึนามิครั้งใหญ่ในประเทศญี่ปุ่น ซึ่งความเพลิดเพลินและงานอดิเรกที่มีความหมายเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการฟื้นตัว (Kono & Shinew, 2015) คณะผู้เขียนตีความว่าการดำรงชีวิตระหว่างสงครามที่ยังมีภัยคุกคามแตกต่างจากการฟื้นตัวภายหลังภัยพิบัติ เนื่องจากอันตรายและข้อจำกัดเปลี่ยนแปลงซ้ำได้ก่อนที่กิจวัตรใหม่จะก่อตัวอย่างมั่นคง ทรัพยากรนันทนาการซึ่งบุคคลเคยใช้รับมือความเครียดยังเผชิญข้อจำกัดด้านการเข้าถึงและความปลอดภัยของกิจกรรมเอง บทบาทของนันทนาการในสถานการณ์นี้จึงขึ้นอยู่กับคุณค่าที่บุคคลให้แก่กิจกรรมและเงื่อนไขที่ทำให้ประสบการณ์นั้นเกิดขึ้นได้จริง

ช่องว่างทางทฤษฎีที่คณะผู้เขียนเสนอให้พัฒนาครอบคลุมความสัมพันธ์ระหว่างข้อจำกัดระดับโครงสร้างกับเสรีภาพในการเลือก การปรับกิจกรรมภายใต้ความไม่มั่นคง และคุณภาพของประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง โดยกำหนดความต่อเนื่องของชีวิตเป็นผลลัพธ์ที่ต้องตรวจสอบแยกจากสุขภาวะและความยืดหยุ่นในการปรับตัว ความแตกต่างระหว่างการมีโอกาสเข้าร่วมการเข้าร่วมจริง และการได้รับประสบการณ์ที่มีความหมายเป็นสาระสำคัญของการขยายคำอธิบายทางทฤษฎี ทั้งนี้การมีกิจกรรมเกิดขึ้นเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอต่อการยืนยันความสำเร็จของการปรับตัว

2. ขอบเขตและเงื่อนไขของนันทนาการขนาดเล็ก

นันทนาการขนาดเล็กที่มีคุณค่าเชิงความหมายเป็นมโนทัศน์ที่คณะผู้เขียนเสนอเพื่ออธิบายกิจกรรมซึ่งใช้พื้นที่ เวลา หรือทรัพยากรจำกัด โดยผู้เข้าร่วมยังรับรู้คุณค่าของประสบการณ์และมีเสรีภาพอย่างน้อยบางส่วนในการเลือกกิจกรรม มโนทัศน์นี้มีส่วนทับซ้อนกับนันทนาการเรียบง่าย ซึ่งให้ความสำคัญกับกิจกรรมที่สร้างความเพลิดเพลินหรือรางวัลแก่ผู้เข้าร่วมโดยไม่ต้องอาศัยการฝึกฝนทักษะอย่างเข้มข้น (Stebbins, 1997) และสอดคล้องกับแนวคิดคุณค่าของกิจกรรมธรรมดาในชีวิตประจำวัน ซึ่งอธิบายความสำคัญของช่วงเวลาที่มีความเพลิดเพลินและความหมายต่อการเผชิญความเครียดเรื้อรัง (Hutchinson & Kleiber, 2005) นันทนาการขนาดเล็กตามข้อเสนอของบทความนี้กำหนดขอบเขตจากการใช้ทรัพยากรจำกัด

© 2026 The Author(s) · CC BY 4.0

ร่วมกับคุณภาพของประสบการณ์ กิจกรรมที่ต้องอาศัยทักษะหรือความผูกพันระยะยาวจึงอยู่ในขอบเขตได้เมื่อปรับให้ดำเนินด้วยทรัพยากรที่มีอยู่ เช่น การฝึกดนตรีช่วงสั้น การสร้างสรรค์งานศิลปะ หรือกิจกรรมทางวัฒนธรรมภายในที่พักชั่วคราว ขนาดเป็นลักษณะภายนอกที่ต้องประเมินร่วมกับความสมัครใจและความหมายที่ผู้เข้าร่วมรับรู้ โดยยังไม่มีฐานเชิงประจักษ์เพียงพอสำหรับกำหนดเกณฑ์ระยะเวลาหรือพื้นที่เดียวกันให้ใช้กับกิจกรรมทุกประเภท

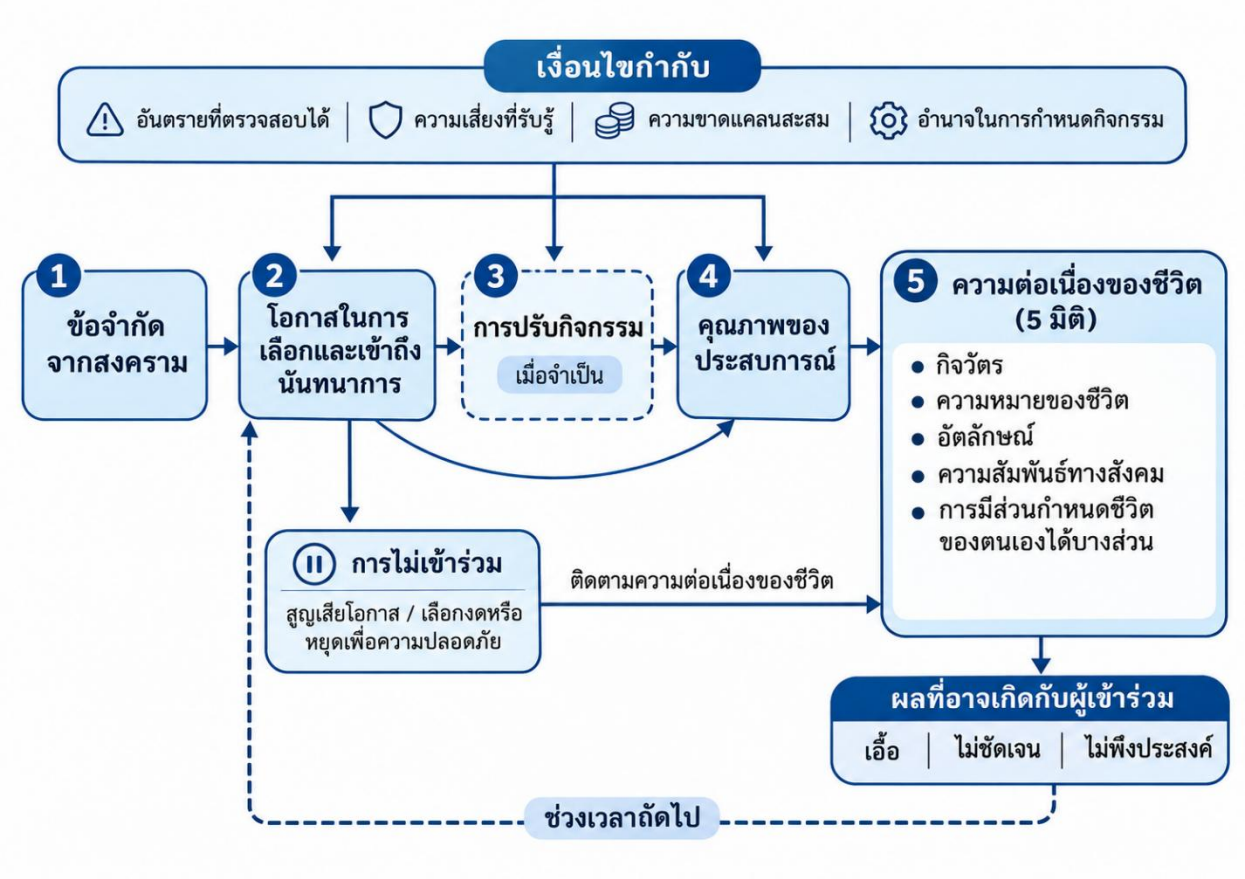
ระดับเสรีภาพในการเลือกทำให้กิจกรรมที่มีรูปแบบใกล้เคียงกันเกิดเป็นประสบการณ์ต่างกัน บุคคลหนึ่งเลือกทำกิจกรรมในพื้นที่จำกัดเพราะตรงกับความสนใจ ขณะที่อีกบุคคลยอมรับกิจกรรมเดียวกันเพราะไม่มีทางเลือกอื่น ความแตกต่างนี้ควรตรวจสอบจากทางเลือกที่บุคคลรับรู้ ความสามารถในการปฏิเสธหรือถอนตัว และเหตุผลที่บุคคลให้คุณค่าแก่กิจกรรม โดยความตั้งใจเข้าร่วมต่อเมื่อข้อจำกัดลดลงเป็นตัวบ่งชี้เสริมที่ใช้ร่วมกับข้อมูลอื่น การจำแนกดังกล่าวยังต้องแยกนันทนาการออกจากการรอคอยโดยไม่มีกิจกรรมและภาระหน้าที่ซึ่งผู้ปฏิบัติขาดเสรีภาพในการตัดสินใจ สำหรับความปลอดภัย คณะผู้เขียนกำหนดให้เป็นเกณฑ์ประเมินความเหมาะสมและความเสี่ยงของกิจกรรมควบคู่กับความสมัครใจและความหมายที่รับรู้ โดยไม่ใช้ระดับความปลอดภัยเป็นเงื่อนไขของนิยามที่จะตัดกิจกรรมออกจากการศึกษา เพราะกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายใต้สภาพไม่ปลอดภัยมีความสำคัญต่อการทำความเข้าใจผลที่ไม่พึงประสงค์และข้อจำกัดซึ่งผู้เข้าร่วมเผชิญอยู่

ความสม่ำเสมอของกิจกรรม ความเชื่อมโยงกับความสนใจเดิม และโอกาสรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นเงื่อนไขที่คณะผู้เขียนคาดว่าจะเกี่ยวข้องกับคุณค่าของนันทนาการขนาดเล็กต่อความต่อเนื่องของชีวิต แต่ยังไม่มีการตรวจสอบเงื่อนไขเหล่านี้ร่วมกันภายใต้นิยามที่เสนอ ในทางแนวคิด คณะผู้เขียนเห็นว่ากิจกรรมช่วงสั้นซึ่งเกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวก็มีคุณค่าต่อบุคคลได้ หากประสบการณ์นั้นสอดคล้องกับความสนใจและความหมายที่ตนยึดถือ ขณะที่กิจกรรมซึ่งดำเนินต่อเนื่องภายใต้แรงกดดันมีความเสี่ยงต่อการสร้างความเหนื่อยล้าหรือความรู้สึกถูกบังคับ การมีนันทนาการขนาดเล็กอยู่ในชุมชนจึงไม่ควรถูกใช้เป็นเหตุผลลดการสนับสนุนทรัพยากรหรือพื้นที่นันทนาการ เพราะความสามารถของประชาชนในการปรับตัวภายใต้การขาดแคลนไม่ได้ยืนยันว่าความต้องการของพวกเขาได้รับการตอบสนองแล้ว

3. องค์ประกอบและความสัมพันธ์ของกรอบแนวคิด

คณะผู้เขียนเสนอกรอบแนวคิดที่ประกอบด้วยห้าองค์ประกอบ ได้แก่ บริบทสงครามและข้อจำกัดในการดำรงชีวิต โอกาสในการเลือกและเข้าถึงนันทนาการ การปรับรูปแบบกิจกรรม คุณภาพของประสบการณ์นันทนาการ และความต่อเนื่องของชีวิต ดังภาพที่ 1 องค์ประกอบแรกแสดงเงื่อนไขภายนอกที่กำหนดขอบเขตการดำเนินชีวิต ขณะที่โอกาสในการเลือกและการปรับกิจกรรมอธิบายทางเลือกที่บุคคลเข้าถึงได้และการตอบสนองต่อข้อจำกัด คุณภาพของประสบการณ์เชื่อมพฤติกรรมการเข้าร่วมกับคุณค่าที่ผู้เข้าร่วมรับรู้ และความต่อเนื่องของชีวิตเป็นผลลัพธ์หลักที่กรอบต้องการศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบเหล่านี้เปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ โดยคณะผู้เขียนเสนอความสัมพันธ์ย้อนกลับจากความต่อเนื่องของชีวิตไปสู่โอกาสนันทนาการในช่วงเวลาต่อมา เนื่องจากการรักษากิจวัตรและความสัมพันธ์ทางสังคมมีความเป็นไปได้ที่จะเกี่ยวข้องกับทรัพยากรที่บุคคลใช้ปรับกิจกรรมในอนาคต ความสัมพันธ์ย้อนกลับดังกล่าวมีสถานะเป็นข้อคาดการณ์ที่ต้องตรวจสอบด้วยข้อมูลตามช่วงเวลา

© 2026 The Author(s) · CC BY 4.0



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดนันทนาการกับความต่อเนื่องของชีวิตภายใต้สงคราม

หมายเหตุ: กรอบแนวคิดแสดงองค์ประกอบหลักห้าส่วน โดยมีอันตรายที่ตรวจสอบได้ ความเสี่ยงที่รับรู้ ความขาดแคลนสะสม และอำนาจในการกำหนดกิจกรรมเป็นเงื่อนไขกำกับ พร้อมแสดงเส้นทางของการไม่เข้าร่วมและผลลัพธ์ที่แตกต่างกัน เส้นทึบแสดงลำดับความสัมพันธ์เชิงแนวคิด ส่วนเส้นประใช้แสดงเส้นทางแยกและความสัมพันธ์ย้อนกลับ ลูกศรทั้งหมดมีสถานะเป็นข้อเสนอทางทฤษฎีที่ยังไม่ได้รับการยืนยันเชิงเหตุและผล

ข้อจำกัดในการดำรงชีวิตเกิดจากความรุนแรง การพลัดถิ่น การหยุดชะงักของกิจวัตร และการสูญเสียทรัพยากร ซึ่งเปลี่ยนขอบเขตทางเลือกของประชาชนแตกต่างกันตามพื้นที่และระยะเวลาของความขัดแย้ง การประเมินโอกาสนันทนาการต้องแยกอันตรายทางกายภาพที่ตรวจสอบได้ออกจากความเสี่ยงที่บุคคลรับรู้และความขาดแคลนที่สะสม เพราะแต่ละส่วนกำกับการตัดสินใจผ่านเงื่อนไขต่างกัน โอกาสในการเลือกหมายถึงกิจกรรมที่บุคคลเข้าถึงได้จริง รวมถึงสิทธิในการปฏิเสธกิจกรรม ขณะที่การปรับรูปแบบกิจกรรมครอบคลุมการเปลี่ยนสถานที่ ช่วงเวลา ขนาด และวิธีดำเนินกิจกรรมภายในขอบเขตทางเลือกที่เหลืออยู่ คณะผู้เขียนเห็นว่าความปลอดภัยควรเป็นเงื่อนไขขั้นต้นของการประเมินความเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรม เพราะการปรับกิจกรรมที่เพิ่มการเผชิญอันตรายไม่ควรถูกตีความว่าเป็นความสำเร็จของการจัดนันทนาการ กรอบแนวคิดจึงให้ความสำคัญกับผู้ที่สูญเสียโอกาสเข้าร่วมควบคู่กับผู้ที่เข้าร่วมได้ โดยแยกการหยุดกิจกรรมเพื่อความปลอดภัยออกจากการสูญเสียโอกาสเพราะขาดทรัพยากร

คุณภาพของประสบการณ์นันทนาการพิจารณาจากความสมัครใจ ความหมายที่ผู้เข้าร่วมรับรู้ และความปลอดภัยของกิจกรรม ซึ่งเป็นเกณฑ์ประเมินที่มีหน้าที่ต่างกัน ความสมัครใจสะท้อนเสรีภาพในการตัดสินใจ ความหมายสะท้อนคุณค่าที่บุคคลให้แก่ประสบการณ์ ขณะที่ความปลอดภัยกำกับความเหมาะสมและความเสี่ยงในการเข้าร่วม กิจกรรมที่ให้ความเพลิดเพลินเกิดขึ้นภายใต้สภาพไม่ปลอดภัยได้ จึงต้องบันทึกทั้งคุณภาพและข้อจำกัดของประสบการณ์ตามที่เกิดขึ้นจริง ความต่อเนื่องของชีวิตในกรอบนี้หมายถึงการรักษาหรือปรับสร้างกิจวัตร ความหมายของชีวิต อัตลักษณ์ ความสัมพันธ์ทางสังคม และการมีส่วนกำหนดชีวิตของตนเอง ประสบการณ์ระหว่างสงครามที่เชื่อมกิจกรรมทางวัฒนธรรม ธรรมชาติ และกิจวัตรกับความทรงจำร่วม ความผูกพันทางสังคม และความรู้สึกว่ายังกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ สนับสนุนความเป็นไปได้ของการพัฒนาโนทัศน์ดังกล่าว (Melnyk et al., 2026) ความต่อเนื่องของชีวิตครอบคลุมทั้งการรักษาแบบแผนเดิมและการปรับ

© 2026 The Author(s) · CC BY 4.0

สร้างแบบแผนใหม่ภายหลังความเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม โดยไม่กำหนดว่าประชาชนต้องกลับไปมีวิถีชีวิตเหมือนก่อนสงครามทุกประการ

ผลลัพธ์ในกรอบแนวคิดจำแนกตามเงื่อนไขการเข้าร่วม โดยเริ่มจากกรณีที่ข้อจำกัดทำให้ประชาชนสูญเสียโอกาสหรือจำเป็นต้องหยุดกิจกรรม สำหรับผู้ที่ยังเข้าร่วมได้ ผลที่เกิดขึ้นอาจเอื้อต่อความต่อเนื่องของชีวิต ไม่ชัดเจน หรือไม่พึงประสงค์ ความแตกต่างดังกล่าวมีฐานสำหรับตั้งข้อสังเกตจากผลการจัดพื้นที่ที่เป็นมิตรกับเด็กในสถานการณ์มนุษยธรรม ซึ่งพบผลรวมเชิงบวกขนาดเล็กเฉพาะด้านสุขภาวะทางจิตสังคมของเด็กอายุ 6 ถึง 11 ปี ขณะที่กลุ่มอายุ 12 ถึง 17 ปีไม่พบผลรวมที่ชัดเจน (Hermosilla et al., 2019) มาตรการเหล่านี้มีวัตถุประสงค์กว้างกว่าการจัดนันทนาการทั่วไป จึงใช้เป็นฐานสำหรับตั้งคำถามเกี่ยวกับความแตกต่างของผลลัพธ์ตามบริบทและกลุ่มประชากร ขณะเดียวกัน กีฬาเพื่อการทูตและสันติภาพก่อผลที่ไม่ได้ตั้งใจได้ รวมถึงการสะท้อนความเป็นปฏิปักษ์ระหว่างกลุ่มผ่านการแข่งขัน (Nygård & Gates, 2013) จากข้อค้นพบที่แสดงความแตกต่างของผลลัพธ์ คณะผู้เขียนเสนอให้พิจารณาอำนาจด้านนโยบายและการจัดสรรทรัพยากร อำนาจของผู้จัดในการกำหนดเงื่อนไขกิจกรรม และอำนาจของผู้เข้าร่วมในการเลือกหรือปฏิเสธเป็นเงื่อนไขกำกับโอกาสและคุณภาพของประสบการณ์นันทนาการ

ภายในกรอบนี้ นันทนาการในฐานะกลไกของการดำรงอยู่ เป็นข้อเสนอทางทฤษฎีที่อธิบายเส้นทางซึ่งประสบการณ์นันทนาการที่เกิดจากการเลือกและมีความหมายต่อบุคคลเชื่อมโยงกับการรักษาความต่อเนื่องของชีวิต คณะผู้เขียนคาดการณ์ว่าเส้นทางดังกล่าวประกอบด้วยการรักษาหรือปรับสร้างกิจวัตรผ่านกิจกรรมที่บุคคลให้คุณค่า การเชื่อมประสบการณ์ปัจจุบันกับความสนใจและอัตลักษณ์ที่ยึดถือ การธำรงความสัมพันธ์ทางสังคมผ่านการเข้าร่วมกับผู้อื่น และการรักษาความรู้สึกว่ายังมีส่วนกำหนดชีวิตของตนเองผ่านการตัดสินใจเกี่ยวกับกิจกรรม เส้นทางเหล่านี้ยังต้องได้รับการตรวจสอบเชิงประจักษ์ โดยเฉพาะเงื่อนไขที่ทำให้ความสัมพันธ์ปรากฏหรือไม่ปรากฏตามที่คาดหมาย คำว่า “การดำรงอยู่” จึงหมายถึงความต่อเนื่องในมิติของกิจวัตร ความหมายของชีวิต อัตลักษณ์ ความสัมพันธ์ทางสังคม และการมีส่วนกำหนดชีวิตของตนเอง โดยมิได้หมายถึงการอยู่รอดทางกายภาพหรือการทดแทนปัจจัยพื้นฐานที่ประชาชนจำเป็นต้องได้รับ

4. ข้อเสนอเชิงทฤษฎีและแนวทางตรวจสอบเชิงประจักษ์

ความสัมพันธ์ภายในกรอบแนวคิดนำไปสู่ข้อเสนอที่ตรวจสอบหรือหักล้างได้สี่ประการ ครอบคลุมบทบาทของความเสี่ยงที่รับรู้ การปรับกิจกรรมภายใต้ระดับอันตรายที่แตกต่างกัน คุณภาพของนันทนาการขนาดเล็ก และความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายของผู้จัดกับความต้องการของผู้เข้าร่วม ดังตารางที่ 1 การตรวจสอบต้องแยกเงื่อนไขด้านความปลอดภัยออกจากพฤติกรรมการเข้าร่วม และแยกคุณภาพของประสบการณ์ออกจากผลลัพธ์ด้านความต่อเนื่องของชีวิต โดยแต่ละข้อเสนอกำหนดผลที่ไม่สนับสนุนความสัมพันธ์ที่คาดหมายไว้ด้วย เพื่อให้กรอบเปิดรับทั้งหลักฐานที่สอดคล้องและหลักฐานที่ขัดแย้งกับข้อเสนอทางทฤษฎี

ตารางที่ 1. ข้อเสนอเชิงทฤษฎีและแนวทางตรวจสอบเชิงประจักษ์

ข้อเสนอ	ความสัมพันธ์ที่คาดหมาย	ผลที่ไม่สนับสนุนข้อเสนอ	แนวทางตรวจสอบ
1. การรับรู้ความเสี่ยง	ความเสี่ยงที่รับรู้มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมนันทนาการเพิ่มเติมจากอันตรายที่ตรวจสอบได้	การรับรู้ความเสี่ยงไม่เพิ่มความสามารถในการอธิบายการเข้าร่วม เมื่อพิจารณาอันตรายและทรัพยากรแล้ว	วิเคราะห์ข้อมูลรายบุคคลร่วมกับข้อมูลความปลอดภัยระดับพื้นที่
2. การปรับกิจกรรม	การปรับสถานที่ ช่วงเวลา ขนาด หรือวิธีดำเนินกิจกรรมสัมพันธ์กับการรักษาโอกาสเข้าร่วมแตกต่างกันตามระดับอันตราย	ไม่พบความแตกต่างของความสัมพันธ์ตามระดับอันตราย หรือการปรับกิจกรรมไม่สัมพันธ์กับการรักษาโอกาสเข้าร่วม	ศึกษาติดตามการเปลี่ยนแปลงของข้อจำกัดและกิจกรรมตามช่วงเวลา

© 2026 The Author(s) · CC BY 4.0

ตารางที่ 1. (ต่อ)

ข้อเสนอ	ความสัมพันธ์ที่คาดหมาย	ผลที่ไม่สนับสนุนข้อเสนอ	แนวทางตรวจสอบ
3. นันทนาการขนาดเล็ก	ความสมัครใจและความหมายที่รับรู้มีความสัมพันธ์กับความต่อเนื่องของชีวิตเพิ่มเติมจากขนาดและความถี่ของกิจกรรม	คุณภาพของประสบการณ์ไม่เพิ่มความสามารถในการอธิบายความต่อเนื่องของชีวิตหลังคำนึงถึงปัจจัยอื่น	พัฒนามาตรวัดและศึกษาติดตาม โดยแยกประสบการณ์ระหว่างกิจกรรมจากผลลัพธ์ในชีวิต
4. เป้าหมายของผู้จัด	ความไม่สอดคล้องระหว่างเป้าหมายของผู้จัดกับความต้องการผู้เข้าร่วมสัมพันธ์กับประสบการณ์ไม่พึงประสงค์หรือผลที่ไม่ชัดเจน	ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างความไม่สอดคล้องของเป้าหมายกับผลลัพธ์ หรือพบความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้าม	เปรียบเทียบกิจกรรมที่ดำเนินอยู่แล้วในหลายพื้นที่ร่วมกับข้อมูลเชิงคุณภาพ

การทดสอบข้อเสนอจำเป็นต้องเริ่มจากการพัฒนาตัวชี้วัดความต่อเนื่องของชีวิตให้แยกจากสุขภาวะและความยืดหยุ่นในการปรับตัว โดยใช้ข้อมูลเชิงคุณภาพตรวจสอบว่ากิจวัตร ความหมายของชีวิต อัตลักษณ์ ความสัมพันธ์ และความรู้สึกว่าตนยังมีส่วนกำหนดชีวิตสอดคล้องกับประสบการณ์ของประชาชนหรือไม่ ก่อนพัฒนาและตรวจสอบความตรงและความเที่ยงของมาตรวัด การประเมินความสมัครใจและความหมายระหว่างกิจกรรมควรแยกช่วงเวลาอ้างอิงจากการประเมินความต่อเนื่องของชีวิต เพื่อลดความซ้ำซ้อนของมโนทัศน์และความสัมพันธ์ที่เกิดจากวิธีวัดเดียวกัน การศึกษาติดตามการเปลี่ยนแปลงของข้อจำกัด ทางเลือก และกิจกรรมมีความเหมาะสมต่อการตรวจสอบความสัมพันธ์ตามช่วงเวลา ขณะที่การเปรียบเทียบกิจกรรมที่ดำเนินอยู่แล้วในหลายพื้นที่จะช่วยศึกษาความแตกต่างระหว่างเป้าหมายของผู้จัดกับประสบการณ์ของผู้เข้าร่วม ข้อมูลจากผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสำคัญต่อการแยกการสูญเสียโอกาสออกจากการเลือกไม่เข้าร่วมตามความต้องการของบุคคล โดยการวิเคราะห์ต้องคำนึงถึงความแตกต่างด้านอายุ การพลัดถิ่น ภาระครอบครัว และทรัพยากรที่มีอยู่ด้วย

การวิจัยในพื้นที่ความขัดแย้งต้องให้ความสำคัญกับความปลอดภัย ความยินยอมโดยรู้ข้อมูล และการคุ้มครองความลับของผู้เข้าร่วม เพราะกระบวนการเก็บและเผยแพร่ข้อมูลสร้างอันตรายเพิ่มเติมในสังคมที่มีความแบ่งแยกและความไม่มั่นคงได้ (Wood, 2006) การตรวจสอบข้อเสนอควรอาศัยกิจกรรมที่เกิดขึ้นอยู่แล้วและข้อมูลสถานการณ์ที่เปิดเผยได้อย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงการสุ่มให้ประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมในพื้นที่เสี่ยง และไม่เก็บข้อมูลตำแหน่งหรือช่วงเวลาการเคลื่อนไหวที่ละเอียดเกินความจำเป็น ชุมชนควรมีส่วนร่วมกำหนดวิธีเก็บข้อมูล เงื่อนไขยุติการศึกษา และขอบเขตการนำผลไปใช้ โดยเฉพาะเมื่อผู้เข้าร่วมเป็นประชากรพลัดถิ่นหรือกลุ่มที่มีอำนาจต่อรองจำกัด การรักษาความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมและผู้เก็บข้อมูลจึงเป็นเงื่อนไขของความเหมาะสมในการตรวจสอบข้อเสนอทางทฤษฎีภายใต้สงคราม

การประยุกต์กรอบแนวคิดสู่การจัดนันทนาการในพื้นที่ชายแดนไทย

การประยุกต์กรอบแนวคิดนันทนาการกับความต่อเนื่องของชีวิตในพื้นที่ชายแดนไทยต้องคำนึงถึงความปลอดภัย ความแตกต่างของวิถีชีวิต และทรัพยากรที่แต่ละชุมชนมีอยู่ คณะผู้เขียนเสนอให้ใช้กรอบดังกล่าวเป็นฐานสำหรับออกแบบกิจกรรมที่ประชาชนมีส่วนร่วมตัดสินใจ โดยให้ความสำคัญกับการรักษาโอกาสนันทนาการภายใต้เงื่อนไขที่เหมาะสม และเปิดรับกรณีที่การงดกิจกรรมเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยกว่า

1. บริบทความไม่มั่นคงของชุมชนชายแดนไทยด้านกัมพูชา

เหตุปะทะตามแนวชายแดนไทยด้านกัมพูชาในปี พ.ศ. 2568 ส่งผลให้ประชาชนในพื้นที่ได้รับผลกระทบจากการอพยพ การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย และการหยุดชะงักของกิจวัตรประจำวัน โดยระดับผลกระทบแตกต่างกันตามพื้นที่ ช่วงเวลาของสถานการณ์ และเงื่อนไขการดำรงชีวิตของแต่ละครัวเรือน คณะผู้เขียนเสนอให้ประยุกต์กรอบแนวคิดโดยเริ่มจากการประเมินอันตรายที่ตรวจสอบได้ ความเสี่ยงที่ประชาชนรับรู้ ความขาดแคลนสะสม และข้อจำกัดในการตัดสินใจของแต่ละกลุ่ม โดยเฉพาะเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้พิการ และผู้ที่มีภาระดูแลครอบครัว การจัดนันทนาการควรพิจารณาตามความเหมาะสมของ

© 2026 The Author(s) · CC BY 4.0

สถานการณ์ ทั้งช่วงที่จำเป็นต้องงดกิจกรรมเพื่อความปลอดภัย ช่วงที่ประชาชนอยู่ในพื้นที่พักพิงซึ่งผ่านการประเมินความปลอดภัยแล้ว และช่วงที่ชุมชนเริ่มฟื้นฟูกิจวัตร การรักษาโอกาสนันทนาการจึงขึ้นอยู่กับทางเลือกที่ประชาชนเข้าถึงได้จริง โดยการไม่เข้าร่วมกิจกรรมต้องได้รับการเคารพในฐานะการตัดสินใจของบุคคลภายใต้เงื่อนไขที่ตนเผชิญ

2. การออกแบบนันทนาการร่วมกับชุมชนบนฐานทุนวัฒนธรรมท้องถิ่น

ทุนวัฒนธรรมท้องถิ่นเป็นทรัพยากรที่คณะผู้เขียนเสนอให้พิจารณาในการออกแบบนันทนาการสำหรับชุมชนชายแดน โดยเฉพาะการละเล่นพื้นบ้าน ดนตรี งานสร้างสรรค์ และกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและความทรงจำร่วมของประชาชน การออกแบบควรเริ่มจากการรับฟังความต้องการของชุมชนและเปิดโอกาสให้ประชาชนแต่ละกลุ่มมีส่วนเลือก ปรับเปลี่ยน หรือปฏิเสธกิจกรรมตามความสนใจและข้อจำกัดของตน โดยคำนึงถึงความแตกต่างด้านวัย ความสามารถทางกาย ภาษา และภาระครอบครัว กิจกรรมที่เลือกสามารถปรับสถานที่ ช่วงเวลา ขนาด และวิธีดำเนินการให้เหมาะกับพื้นที่และทรัพยากรที่มีอยู่ ทั้งนี้ การใช้ทุนวัฒนธรรมต้องเคารพความเชื่อและขอบเขตการมีส่วนร่วมของเจ้าของวัฒนธรรม ไม่กำหนดให้ประชาชนแสดงอัตลักษณ์หรือเปิดเผยประสบการณ์สูญเสียโดยไม่สมัครใจ คุณค่าของกิจกรรมจึงควรพิจารณาจากความหมายที่ผู้เข้าร่วมรับรู้ควบคู่กับความสมัครใจและความปลอดภัย โดยไม่ตั้งสมมติฐานว่ากิจกรรมพื้นบ้านทุกประเภทเหมาะสมกับประชาชน ทุกกลุ่ม

3. บทบาทของภาครัฐ ท้องถิ่น และเครือข่ายชุมชน

การจัดนันทนาการในพื้นที่ชายแดนภายใต้ความไม่มั่นคงจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือที่กำหนดบทบาทและความรับผิดชอบของแต่ละฝ่ายอย่างชัดเจน คณะผู้เขียนเสนอให้หน่วยงานด้านความมั่นคงและการป้องกันภัยสนับสนุนข้อมูลสถานการณ์และเงื่อนไขการใช้พื้นที่ ขณะที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นประสานสถานที่ บุคลากร และทรัพยากรตามอำนาจหน้าที่ สถานศึกษาและหน่วยงานด้านวัฒนธรรมสนับสนุนความรู้และการพัฒนากิจกรรมที่เหมาะสมกับประชาก รแต่ละกลุ่ม ส่วนหน่วยงานสาธารณสุขและพัฒนาสังคมให้คำแนะนำเกี่ยวกับความต้องการเฉพาะและการส่งต่อผู้ที่จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เครือข่ายชุมชนควรมีบทบาทหลักในการกำหนดเนื้อหาและรูปแบบกิจกรรม ตลอดจนมีสิทธิตัดสินใจเกี่ยวกับการดำเนินงานของตนเอง โดยทุกฝ่ายต้องตกลงเรื่องการสื่อสาร การดูแลผู้เข้าร่วม และอำนาจสั่งยุติกิจกรรมล่วงหน้า การสนับสนุนดังกล่าวควรใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เหมาะสม ไม่เบียดบังภารกิจช่วยเหลือเร่งด่วน และรักษาความสมัครใจของประชาชนโดยไม่ใช้กิจกรรมเป็นเครื่องมือแสวงหาข้อมูลหรือผลประโยชน์ของหน่วยงาน

4. ความปลอดภัยและการประเมินผลการจัดนันทนาการ

ความปลอดภัยเป็นเงื่อนไขสำคัญของการตัดสินใจจัดนันทนาการในพื้นที่ชายแดน โดยผู้รับผิดชอบต้องตรวจสอบข้อมูลสถานการณ์จากหน่วยงานที่มีหน้าที่โดยตรง ความเหมาะสมของสถานที่ เส้นทางอพยพ และช่องทางสื่อสารเหตุฉุกเฉินก่อนดำเนินกิจกรรม พื้นที่ที่มีข้อสงสัยเกี่ยวกับวัตถุระเบิดตกค้างต้องได้รับการตรวจสอบจากเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญ และต้องกำหนดเงื่อนไขยุติกิจกรรมล่วงหน้า คณะผู้เขียนเสนอให้ประเมินผลจากความปลอดภัยที่ตรวจสอบได้และที่ผู้เข้าร่วมรับรู้ ความสมัครใจ โอกาสในการเข้าถึง และความหมายของประสบการณ์ ควบคู่กับการเปลี่ยนแปลงที่ประชาชนรับรู้เกี่ยวกับกิจวัตร ความหมายของชีวิต อัตลักษณ์ ความสัมพันธ์ทางสังคม และการมีส่วนกำหนดชีวิตของตนเอง การประเมินควรใช้ข้อมูลเท่าที่จำเป็น เปิดรับทั้งผลที่เอื้อ ผลที่ไม่ชัดเจน และผลที่ไม่พึงประสงค์ รวมถึงการงดหรือหยุดกิจกรรมเพื่อความปลอดภัย โดยไม่สรุปว่าการเปลี่ยนแปลงที่พบเป็นผลเชิงสาเหตุจากนันทนาการ และต้องคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลไม่ให้เพิ่มความเสี่ยงแก่ประชาชน

บทสรุป

สงครามและความขัดแย้งทางอาวุธเปลี่ยนเงื่อนไขพื้นฐานของนันทนาการผ่านความปลอดภัย พื้นที่ เวลา ทรัพยากร และเสรีภาพในการเลือก อันตรายที่ตรวจสอบได้ ความเสี่ยงที่รับรู้ และความขาดแคลนสะสมกำหนดโอกาสของผู้คน โดยอำนาจในระดับนโยบายและทรัพยากร ผู้จัด และผู้เข้าร่วมเป็นตัวกำหนดว่าใครเลือกและเข้าถึงกิจกรรมได้ นันทนาการที่ดำเนินอยู่ภายใต้ข้อจำกัดเกี่ยวข้องกับการปรับกิจกรรม การรักษาความสัมพันธ์ และการให้ความหมายแก่ประสบการณ์ ผลของการเข้าร่วมแยกเป็นทางที่เอื้อ ทางที่ไม่ชัดเจนหรือขึ้นอยู่กับเงื่อนไข และทางที่ไม่พึงประสงค์ การสูญเสียโอกาสและการหยุดกิจกรรมเพื่อความปลอดภัยสะท้อนขอบเขตของบทบาทนี้ และการหยุดเพื่อความปลอดภัยเป็นการตัดสินใจที่ชอบธรรม กรอบ “นันทนาการในฐานะกลไกของการดำรงอยู่” เชื่อมเงื่อนไขเหล่านี้เข้ากับความต่อเนื่องของชีวิตห้ามิติ คือ กิจวัตร ความหมายของชีวิต อัตลักษณ์ ความสัมพันธ์ทางสังคม และการมีส่วนกำหนดชีวิตของตนเอง โดยให้นันทนาการขนาดเล็กที่มีคุณค่าเชิงความหมายเป็นมโนทัศน์สำหรับศึกษากิจกรรมภายใต้ทรัพยากรจำกัด การดำรงอยู่ในกรอบนี้เป็นกระบวนการรักษา

© 2026 The Author(s) · CC BY 4.0

หรือปรับสร้างความต่อเนื่องของชีวิตภายใต้เงื่อนไขที่กิจกรรมมีความสมัครใจ ความหมายที่รับรู้ และความปลอดภัยที่ประเมินได้ และไม่รวมถึงการอยู่รอดทางกายภาพหรือการทดแทนความช่วยเหลือด้านปัจจัยพื้นฐาน

ข้อจำกัดของการสังเคราะห์เริ่มจากขอบเขตของการทบทวน ซึ่งจำกัดด้วยฐานข้อมูล ภาษา และช่วงเวลาที่สืบค้น และจากความแตกต่างของบริบทสงคราม ประชากร รูปแบบกิจกรรม และตัวชี้วัดผลลัพธ์ อีกทั้งหลักฐานบางส่วนมาจากวิกฤตประเภทอื่น ลูกศรในกรอบเป็นลำดับเชิงแนวคิด ข้อเสนอเชิงทฤษฎีสี่ประการยังไม่ผ่านการทดสอบ และกรอบไม่รองรับข้อสรุปเชิงสาเหตุ แนวทางสำหรับชุมชนชายแดนไทยเป็นข้อเสนอเชิงประยุกต์ที่คณะผู้เขียนสังเคราะห์ขึ้น ยังไม่ได้พัฒนาร่วมกับชุมชนหรือทดลองใช้ และสถานการณ์ของพื้นที่เปลี่ยนแปลงตามเวลา งานต่อไปควรตรวจสอบข้อเสนอเชิงทฤษฎีและขอบเขตการประยุกต์ โดยเฉพาะความแตกต่างระหว่างโอกาสในการเข้าร่วม คุณภาพของประสบการณ์ และผลต่อความต่อเนื่องของชีวิต รวมถึงกรณีที่ความสัมพันธ์ไม่ปรากฏหรือให้ผลต่างจากที่คาด ด้วยการวิจัยที่ติดตามตามเวลา เครื่องมือวัดที่ตรวจสอบคุณภาพในบริบทไทย และการศึกษาร่วมกับชุมชนภายใต้ความสมัครใจ โดยไม่เพิ่มความเสี่ยงและคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ได้รับผลกระทบจากความขัดแย้ง

การมีส่วนร่วมของผู้นิพนธ์

ผู้นิพนธ์มีส่วนร่วมในการพัฒนาบทความวิชาการตามบทบาทและความรับผิดชอบที่ระบุไว้ตามเกณฑ์ Contributor Roles Taxonomy (CRediT) ดังแสดงในตาราง โดยผู้นิพนธ์ได้ตรวจสอบและให้ความเห็นชอบต่อบทความฉบับสุดท้าย และร่วมรับผิดชอบต่อความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของเนื้อหาทั้งหมด

Name of Author	C	M	So	Va	Fo	I	R	D	O	E	Vi	Su	P	Fu
Sudaporn Samakphol	✓	✓		✓					✓	✓				
Tachapon Tongterm	✓	✓		✓					✓	✓				

C : **C**onceptualization
M : **M**ethodology
So : **So**ftware
Va : **Va**lidation
Fo : **Fo**rmal analysis
I : **I**nvestigation
R : **R**esources
D : **D**ata Curation
O : Writing - **O**riginal Draft
E : Writing - Review & **E**diting
Vi : **Vi**sualization
Su : **Su**pervision
P : **P**roject administration
Fu : **Fu**nding acquisition

ผลประโยชน์ทับซ้อน

ผู้นิพนธ์ขอรับรองว่าไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อนทั้งทางการเงินและที่ไม่ใช่ทางการเงิน ไม่ว่าจะเป็นระหว่างผู้นิพนธ์ด้วยกัน หรือกับบุคคลและหน่วยงานภายนอก ที่อาจมีอิทธิพลต่อการดำเนินงาน การตีความผล หรือการเผยแพร่บทความนี้

ประกาศการใช้ปัญญาประดิษฐ์

ผู้นิพนธ์ใช้เครื่องมือปัญญาประดิษฐ์เชิงสร้างสรรค์ ได้แก่ ChatGPT (OpenAI) และ Claude (Anthropic) เพื่อช่วยสืบค้นและจัดระเบียบวรรณกรรม พัฒนาโครงสร้างบทความ และปรับปรุงความชัดเจนของภาษา ทั้งนี้ ผู้นิพนธ์ได้ตรวจสอบแหล่งอ้างอิง สังเคราะห์และตีความหลักฐานทางวิชาการ ตลอดจนทบทวนและปรับปรุงเนื้อหาด้วยตนเอง และรับผิดชอบต่อความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของบทความทั้งหมด

เอกสารอ้างอิง

Andrieieva, O., Kensytska, I., Khrypko, I., Ivchatova, T., Zhovtenko, Y., Sobotiuk, S., & Petliuk, D. (2025). Impact of health-enhancing recreational activity program on the resilience in university students during wartime. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University Series 15 Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.02(187).01

© 2026 The Author(s) · CC BY 4.0

Ånensen, R., Krüger, V., Hazell, W., Sandal, G., & Fadnes, L. (2025). Recreational activities and psychological distress during the COVID-19 crisis: a cohort study from Norway. BMC Public Health, 25. https://doi.org/10.1186/s12889-025-22942-7

Bairner, A., & Shirlow, P. (2003). When leisure turns to fear: Fear, mobility, and ethno-sectarianism in Belfast. Leisure Studies, 22(3), 203–221. https://doi.org/10.1080/026143603200075470

Benoit, M. (2008). The politicization of football: The European game and the approach to the Second World War. Soccer & Society, 9(4), 532–550. https://doi.org/10.1080/14660970802257606

Bocquillon, P., Doyle, S., James, T., Mason, R., Park, S., & Rosina, M. (2024). The effects of wars: lessons from the war in Ukraine. Policy Studies, 45, 261 - 281. https://doi.org/10.1080/01442872.2024.2334458

Böhm, H. (2022). Challenges of Pandemic-Related Border Closures for Everyday Lives of Poles and Czechs in the Divided Town of Cieszyn/Český Těšín: Integrated Functional Space or Reemergence of Animosities?. Nationalities Papers, 50, 130 - 144. https://doi.org/10.1017/nps.2021.51

Borg, M., & Davidson, L. (2008). The nature of recovery as lived in everyday experience. Journal of Mental Health, 17, 129 - 140. https://doi.org/10.1080/09638230701498382

Chatterjee, S. (2023). Children's Coping, Adaptation and Resilience through Play in Situations of Crisis. Children, Youth and Environments, 28, 119 - 145. https://doi.org/10.7721/chilyoutenvi.28.2.0119

Cheung, F., Kube, A., Tay, L., Diener, E., Jackson, J., Lucas, R., Ni, M., & Leung, G. (2020). The impact of the Syrian conflict on population well-being. Nature Communications, 11. https://doi.org/10.1038/s41467-020-17369-0

Chishtie, F., Forwell, S., Mortenson, B., & Ogura, S. (2024). Occupational security: A holistic values-based framework for supporting occupations and safety. Journal of Occupational Science, 31, 704 - 720. https://doi.org/10.1080/14427591.2024.2346177

Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. Leisure Sciences, 9(2), 119–127. https://doi.org/10.1080/01490408709512151

Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. Leisure Sciences, 13(4), 309–320. https://doi.org/10.1080/01490409109513147

Denovan, A., & Macaskill, A. (2017a). Building resilience to stress through leisure activities: A qualitative analysis. Annals of Leisure Research, 20(4), 446–466. https://doi.org/10.1080/11745398.2016.1211943

Denovan, A., & Macaskill, A. (2017b). Stress, resilience and leisure coping among university students: Applying the broaden-and-build theory. Leisure Studies, 36(6), 852–865. https://doi.org/10.1080/02614367.2016.1240220

Efrat-Treister, D., & Fuchs, G. (2026). Resilience-building leisure activities during war. Tourism Recreation Research, 51(5), 1749–1761. https://doi.org/10.1080/02508281.2025.2559251

Elbakidze, M., Kuns, B., Gunko, R., Kruhlov, I., Maslyukivska, O., Karamushka, V., Adamenko, O., Holub, O., Kleba, L., Melnyk, Y., Mylysiuk, Y., Pidust, O., Slobodian, I., Tkachenko, Y., & Yamelynets, T. (2025). Understanding the impact of the war on people–nature relationships in Ukraine. Ecosystem Services, 73, Article 101725. https://doi.org/10.1016/j.ecoser.2025.101725

Giulianotti, R. (2011). The sport, development and peace sector: A model of four social policy domains. Journal of Social Policy, 40(4), 757–776. https://doi.org/10.1017/S0047279410000930

Hammoudeh, W., Mitwalli, S., Kafri, R., Lin, T., Giacaman, R., & Leone, T. (2022). The mental health impact of multiple deprivations under protracted conflict: A multi-level study in the occupied Palestinian territory. PLOS Global Public Health, 2. https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001239

Hermosilla, S., Metzler, J., Savage, K., Musa, M., & Ager, A. (2019). Child friendly spaces impact across five humanitarian settings: A meta-analysis. BMC Public Health, 19, Article 576. https://doi.org/10.1186/s12889-019-6939-2

Hutchinson, S. L., & Kleiber, D. A. (2005). Gifts of the ordinary: Casual leisure's contributions to health and well-being. World Leisure Journal, 47(3), 2–16. https://doi.org/10.1080/04419057.2005.9674401

Iso-Ahola, S. E., & Baumeister, R. F. (2023). Leisure and meaning in life. Frontiers in Psychology, 14, Article 1074649. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1074649

Ivanov, O., & De Marchi, D. (2025). Building resilience in war-torn tourism destinations through hot-war tourism: The case of Ukraine. Tourism and Hospitality, 6(5), Article 274. https://doi.org/10.3390/tourhosp6050274

Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. Leisure Sciences, 22(3), 163–181. https://doi.org/10.1080/01490409950121843

Jaakkola, E. (2020). Designing conceptual articles: Four approaches. AMS Review, 10(1–2), 18–26. https://doi.org/10.1007/s13162-020-00161-0

© 2026 The Author(s) · CC BY 4.0

Jackson, E. L., Crawford, D. W., & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. Leisure Sciences, 15(1), 1–11. https://doi.org/10.1080/01490409309513182

Joseph, G. (2025). Mental Health, Resilience, and Physical Activity in Civilians Affected by Conflict-Related Trauma: A Cross-Sectional Study. Healthcare, 13. https://doi.org/10.3390/healthcare13151781

Kadhim, A. A., & Asefi, A. (2026). Exploring the consequences of armed conflict on adolescents' leisure-time physical activity: The case of Iraq. Leisure Studies. Advance online publication. https://doi.org/10.1080/02614367.2026.2664693

Kalfon Hakhmigari, M., & Diamant, I. (2025). Occupational burnout during war: The role of stress, disruptions in routine, sleep, work-family conflict, and organizational support as a moderator. PLOS ONE, 20(1), Article e0316917. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316917

Karyy, O., Bondarenko, Y., Kulyniak, I., & Ohinok, S. (2025). MANAGEMENT OF RECREATIONAL SERVICES IN UKRAINE DURING WARTIME: THE ROLE OF STATE POLICY AND BEST PRACTICES FROM EUROPE. The actual problems of regional economy development. https://doi.org/10.15330/apred.1.21.41-55

Kleiber, D. A. (1999). Leisure experiences and human development: A dialectical interpretation. Basic books. https://psycnet.apa.org/record/1999-08150-000

Kleiber, D., Hutchinson, S., & Williams, R. (2002). Leisure as a Resource in Transcending Negative Life Events: Self-Protection, Self-Restoration, and Personal Transformation. Leisure Sciences, 24, 219 - 235. https://doi.org/10.1080/01490400252900167

Kono, S., & Ito, E. (2021). Effects of leisure constraints and negotiation on activity enjoyment: a forgotten part of the leisure constraints theory. Annals of Leisure Research, 26, 647 - 666. https://doi.org/10.1080/11745398.2021.1949737

Kono, S., & Shinew, K. J. (2015). Roles of leisure in the post-disaster psychological recovery after the Great East Japan earthquake and tsunami. Leisure Sciences, 37(1), 1–19. https://doi.org/10.1080/01490400.2014.935836

Lahav, E., Sherman, A., & Shavit, T. (2025). The longitudinal effect of pre-war investments in hedonic capital on wartime well-being. Journal of Happiness Studies, 26(1), Article 11. https://doi.org/10.1007/s10902-024-00851-7

Lee, Y., Dattilo, J., Kleiber, D. A., & Caldwell, L. L. (1996). Exploring the meaning of continuity of recreation activity in the early stages of adjustment for people with spinal cord injury. Leisure Sciences, 18(3), 209–225. https://doi.org/10.1080/01490409609513283

Melnyk, N., Ahmadi, F., & Kovtun, O. (2026). Coping during wartime: A qualitative study on secular existential coping strategies of Ukrainians. Frontiers in Sociology, 11, Article 1889407. https://doi.org/10.3389/fsoc.2026.1889407

Miller, K., & Rasmussen, A. (2024). War exposure, daily stressors, and mental health 15 years on: implications of an ecological framework for addressing the mental health of conflict-affected populations. Epidemiology and Psychiatric Sciences, 33. https://doi.org/10.1017/s2045796024000830

Mousa, S. (2020). Building social cohesion between Christians and Muslims through soccer in post-ISIS Iraq. Science, 369(6505), 866–870. https://doi.org/10.1126/science.abb3153

Mykhailenko, T. (2024). Use of natural recreational resources for recreation needs in war conditions. Constructive Geography and Rational Use of Natural Resources, 5(1), 92–96. https://doi.org/10.17721/2786-4561.2024.5.1.-11/12

Nygård, H. M., & Gates, S. (2013). Soft power at home and abroad: Sport diplomacy, politics and peace-building. International Area Studies Review, 16(3), 235–243. https://doi.org/10.1177/2233865913502971

Paggi, M., Jopp, D., & Hertzog, C. (2016). The Importance of Leisure Activities in the Relationship between Physical Health and Well-Being in a Life Span Sample. Gerontology, 62, 450 - 458. https://doi.org/10.1159/000444415

Parkinson, C., Shen, X., MacDonald, M., Logan, S., Gorrell, L., & Hatfield, B. (2024). Adaptative Strategies for Outdoor Recreation During a Time of Stress: Insights from the COVID-19 Pandemic in the U.S.. SAGE Open, 14. https://doi.org/10.1177/21582440241305774

Shovkun, T. M., Myron, I. V., & Ostapchuk, V. V. (2024). Recreational activities in the national natural parks of Ukrainian Polissia: Current realities. Physical Geography and Geomorphology, 47(5–6), 23–28. https://doi.org/10.17721/phgg.2024.5-6.02

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. Journal of Business Research, 104, 333–339. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039

Spaaij, R., Broerse, J., Oxford, S., Luguetti, C., McLachlan, F., McDonald, B., Klepac, B., Lymbery, L., Bishara, J., & Pankowiak, A. (2019). Sport, refugees, and forced migration: A critical review of the literature. Frontiers in Sports and Active Living, 1, Article 47. https://doi.org/10.3389/fspor.2019.00047

© 2026 The Author(s) · CC BY 4.0

Stebbins, R. A. (1997). Casual leisure: A conceptual statement. Leisure Studies, 16(1), 17–25. https://doi.org/10.1080/026143697375485

Taylor, M. (2018). Sport and civilian morale in Second World War Britain. Journal of Contemporary History, 53(2), 315–338. https://doi.org/10.1177/0022009416652716

Thorpe, H. (2020). Informal sports for youth recovery: grassroots strategies in conflict and disaster geographies. Journal of Youth Studies, 24, 708 - 730. https://doi.org/10.1080/13676261.2020.1763936

Thorpe, H., & Wheaton, B. (2021). Young Gazan refugees, sport and social media: Understanding migration as a process of becoming. International Migration Review, 55(3), 902–928. https://doi.org/10.1177/0197918320988247

Tomej, K., & Bilynets, I. (2024). Large-scale tourism transformations through regeneration: A living systems perspective on tourism developments in Ukraine during the war. Annals of Tourism Research, 109, Article 103856. https://doi.org/10.1016/j.annals.2024.103856

UNICEF Thailand. (2026). Thailand 2025 impact report. https://www.unicef.org/thailand/reports/impact-report-2025

Veronese, G., Cavazzoni, F., Fiorini, A., Shoman, H., & Sousa, C. (2021). Human (in)security and psychological well-being in Palestinian children living amidst military violence: A qualitative participatory research using interactive maps. Child, 48, 159 - 169. https://doi.org/10.1111/cch.12917

Vesco, P., Baliki, G., Brück, T., Döring, S., Eriksson, A., Fjelde, H., Guha-Sapir, D., Hall, J., Knutsen, C., Leis, M., Mueller, H., Rauh, C., Rudolfsen, I., Swain, A., Timlick, A., Vassiliou, P., Von Schreeb, J., Von Uexkull, N., & Hegre, H. (2024). The impacts of armed conflict on human development: A review of the literature. World Development. https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2024.106806

Wheatley, D., & Bickerton, C. (2017). Subjective well-being and engagement in arts, culture and sport. Journal of Cultural Economics, 41, 23-45. https://doi.org/10.1007/s10824-016-9270-0

Wongsingha, N., Widyastari, D., Chokthananukoon, B., Rasri, N., & Katewongsa, P. (2023). Assessing physical activity promotion in different settings and how its associated with public participation during COVID-19 epidemic: evidence from national policy evaluation. BMC Public Health, 23. https://doi.org/10.1186/s12889-023-16690-9

Wood, E. J. (2006). The ethical challenges of field research in conflict zones. Qualitative Sociology, 29(3), 373–386. https://doi.org/10.1007/s11133-006-9027-8

Wood, L., & Danylchuk, K. (2012). Constraints and Negotiation Processes in a Women's Recreational Sport Group. Journal of Leisure Research, 44, 463 - 485. https://doi.org/10.1080/00222216.2012.11950274

Woolf, J., Lee, W., Sato, M., & Peachey, J. (2022). Disasters and catastrophes: the impact on people with disabilities' leisure-time physical activity participation and associative mental health and well-being. Leisure Studies, 41, 879 - 890. https://doi.org/10.1080/02614367.2022.2070923

© 2026 The Author(s) · CC BY 4.0