

ทฤษฎีพหุนันทนาการ: จากกิจกรรมเชิงเส้นสู่ระบบนิเวศการมีส่วนร่วม
เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุไทย*

PLURAL RECREATION THEORY: FROM LINEAR RECREATION TO
A PARTICIPATION ECOSYSTEM FOR DIGNIFIED LIVING A
MONG THAI OLDER ADULTS

เดชภณ ทองเต็ม

Tachapon Tongterm

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

Department of Sport Science, Faculty of Liberal Arts and Sciences, Sisaket Rajabhat University, Thailand

Corresponding Author's Email: spsc_network@hotmail.com

วันที่รับบทความ : 1 พฤษภาคม 2569; วันแก้ไขบทความ 28 มิถุนายน 2569; วันตอบรับบทความ : 28 มิถุนายน 2569

Received 1 May 2026; Revised 28 June 2026; Accepted 28 June 2026

บทคัดย่อ

ท่ามกลางการเปลี่ยนผ่านสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอดของไทย สุขภาวะและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้สูงวัยกำลังเผชิญข้อจำกัดจากกรอบแนวคิดนันทนาการเชิงเส้นที่ไม่สามารถอธิบายความซับซ้อนของการมีส่วนร่วมและผลลัพธ์เชิงหน้าที่ได้อย่างเพียงพอ บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิพากษ์ข้อจำกัดของกรอบแนวคิดดังกล่าว 2) พัฒนาทฤษฎีพหุนันทนาการ (Plural Recreation Theory: PRT) เป็นกรอบแนวคิดเชิงระบบที่สอดคล้องกับบริบทผู้สูงอายุไทย 3) อธิบายกลไกที่เชื่อมโยงการมีส่วนร่วมกับสมรรถภาพการทำหน้าที่และความสามารถในการกำกับตนเอง และ 4) เสนอแนวทางการวิเคราะห์

Citation:



* เดชภณ ทองเต็ม. (2569). ทฤษฎีพหุนันทนาการ: จากกิจกรรมเชิงเส้นสู่ระบบนิเวศการมีส่วนร่วมเพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุไทย. วารสารนวัตกรรมสังคมศาสตร์, 3(3), 55-82.

Tachapon Tongterm. (2026). Plural Recreation Theory: From Linear Recreation to a Participation Ecosystem for Dignified Living a Mong Thai Older Adults. Journal of Social Sciences Innovations, 3(3), 55-82.;

DOI: <https://doi.org/10.14456/jssi.2026.15>

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/jssi>

และออกแบบกิจกรรมนันทนาการในบริบทไทย โดยใช้การสังเคราะห์องค์ความรู้ที่บูรณาการมิติชีวภาพ พฤติกรรม และโครงสร้างสังคม

ผลการสังเคราะห์ภายใต้กรอบ PRT พบว่า นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุทำงานในลักษณะระบบเปิดที่มีปฏิสัมพันธ์แบบไม่เป็นเชิงเส้น ผ่าน 4 กลไกหลัก ได้แก่ พหุรูปแบบ พหุมิติ พหุระดับ และพหุความหมาย ซึ่งร่วมกันส่งเสริมการปรับตัวทางสรีรวิทยา การบูรณาการสุขภาพกายและจิตสังคม การลดข้อจำกัดด้านการเข้าถึง และการสร้างคุณค่าและความหมายของชีวิต กลไกเหล่านี้ช่วยยกระดับสมรรถภาพเชิงหน้าที่และความสามารถในการกำกับตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุเปลี่ยนบทบาทจากผู้รับบริการเป็นผู้กำหนดวิถีชีวิตของตนเอง บทความเสนอให้ปรับการออกแบบนันทนาการจากกิจกรรมเชิงเดี่ยวสู่การสร้างระบบนิเวศการมีส่วนร่วมที่บูรณาการโครงสร้าง กลไกการปรับตัวทางสรีรวิทยา และคุณค่าของชีวิต เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพเชิงหน้าที่ การดูแลตนเอง คุณภาพชีวิต และการดำรงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์อย่างยั่งยืนในสังคมไทยร่วมสมัย

คำสำคัญ: นันทนาการ, ผู้สูงอายุ, สังคมสูงวัย, คุณภาพชีวิต, สมรรถภาพทางกาย

Abstract

Amid Thailand's transition to a super-aged society, the health and human dignity of older adults are increasingly constrained by conventional linear recreation frameworks, which inadequately explain the complexity of participation and functional outcomes. This article aims to: (1) critically examine the limitations of linear recreation theory in explaining the nonlinear interactions between participation and physiological adaptation; (2) develop the Plural Recreation Theory (PRT) as a systems-based framework grounded in the Thai aging context; (3) explain the mechanisms linking recreational participation with functional capacity and functional self-regulation; and (4) propose an analytical framework for designing recreation programs in contemporary Thailand. The study employed an integrative synthesis of knowledge encompassing biological, behavioral, and social-structural dimensions.

The synthesis revealed that recreation for older adults operates as an open, nonlinear system through four interrelated mechanisms: plural forms, plural dimensions, plural levels, and plural meanings. Together, these mechanisms promote physiological adaptation, integrate physical and psychosocial well-being, reduce barriers to participation, and foster meaning and value in later life. Their combined effects enhance functional capacity and self-regulation, enabling older adults to transition from passive service recipients to active agents in shaping their own lives. The article further proposes shifting recreation design from isolated activities toward an integrated participation ecosystem that combines social structures, physiological adaptive mechanisms, and life values. Such an approach strengthens functional capacity, self-care, quality of life, and the preservation of human dignity as sustainable systemic outcomes for older adults in contemporary Thai society.

Keywords: Recreation, Older adults, Aging population, Quality of life, Physical fitness

บทนำ

สังคมโลกกำลังก้าวเข้าสู่ช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของโครงสร้างประชากรอย่างมีนัยสำคัญยิ่ง โดยการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรสูงวัยมิได้เป็นเพียงปรากฏการณ์เชิงปริมาณทางสถิติ หากแต่เป็นการเปลี่ยนผ่านเชิงคุณภาพ ที่ปรับโครงสร้างวิถีคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ การดำรงชีวิต และบทบาทของมนุษย์ในช่วงปลายชีวิตอย่างลึกซึ้ง ในบริบทแห่งพลวัตนี้ สุขภาพมิได้ถูกจำกัด ความหมายเพียงแค่การปลอดจากโรคหรือความทุพพลภาพ แต่ครอบคลุมถึงขีดความสามารถในการเคลื่อนไหว (mobility) อธิปไตยในการตัดสินใจ และการธำรงไว้ซึ่งปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการสูงวัยเชิงรุกและการออกแบบโครงสร้างที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต (Keating, 2022; Menassa et al., 2023) โดยมีปัจจัยทางชีวภาพ จิตวิทยา และสังคมสอดประสานกันภายใต้เครือข่ายการเห็นคุณค่า ขณะที่ประเทศไทยกำลังเผชิญกับพลวัตดังกล่าวผ่านความซับซ้อนเฉพาะตัว ทั้งจากการเปลี่ยนผ่านของโครงสร้างครอบครัวที่รวดเร็ว ความแตกต่างระหว่างบริบทกึ่งเมืองกึ่งชนบท และความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงทรัพยากร ซึ่ง

สะท้อนความจำเป็นเร่งด่วนในการปรับกรอบนโยบายให้เท่าทันกับวิถีชีวิตผู้สูงวัยร่วมสมัย (Gianfredi et al., 2025) การตอบสนองต่อสังคมสูงวัยจึงไม่อาจจำกัดอยู่เพียงมาตรการทางการแพทย์หรือสวัสดิการขั้นพื้นฐาน แต่ต้องอาศัยพื้นที่แห่งการมีส่วนร่วมเชิงสร้างสรรค์ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงวัยดำรงบทบาทผ่านการเคลื่อนไหว การสื่อสาร และการสร้างความหมาย ส่งผลให้นันทนาการถูกยกระดับจากการเป็นเพียงกิจกรรมยามว่าง (leisure activity) ไปสู่สถานะการเป็นกลไกสำคัญของระบบนิเวศการดำรงชีวิต (life-sustaining ecosystem) ที่สัมพันธ์โดยตรงกับอริปไตยแห่งตัวตนและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ในช่วงบั้นปลาย (Shen et al., 2024)

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน พบว่าการอธิบายนันทนาการ ยังคงถูกจำกัดอยู่ในกรอบเชิงกิจกรรมเป็นหลัก โดยมักให้ความสำคัญกับรูปแบบกิจกรรมมากกว่าการทำความเข้าใจปฏิสัมพันธ์เชิงโครงสร้างระหว่างสรีรวิทยาและวิถีชีวิตของผู้เข้าร่วม แนวโน้มดังกล่าวสะท้อนข้อจำกัดของแนวคิดนันทนาการเชิงเส้น (linear determinism) ที่มองความสัมพันธ์ระหว่างการมีส่วนร่วมและผลลัพธ์ในลักษณะตรงไปตรงมา โดยเพิกเฉยต่อความซับซ้อนของกระบวนการภายใน (Adams et al., 2011) แม้ว่างานวิจัยร่วมสมัยจะพยายามชี้ให้เห็นความเชื่อมโยงของปัจจัยหลายมิติ ทั้งด้านประสาททกล้ามเนื้อ แรงจูงใจ และเครือข่ายความสัมพันธ์ (Fancourt et al., 2021) ทว่าปัญหาใจกลางมิใช่การขาดแคลนหลักฐานเชิงประจักษ์ หากเป็นการขาดสถาปัตยกรรมทางปัญญา (intellectual architecture) ที่สามารถบูรณาการปัจจัยแยกส่วนเหล่านั้นให้เป็นเอกภาพ ส่งผลให้ความเข้าใจเกี่ยวกับเส้นทางเชิงเหตุผล (causal pathway) ระหว่างการมีส่วนร่วม สมรรถภาพการทำหน้าที่ (functional fitness) และความสามารถในการดำรงชีวิตยังคงมีความพร่ามัว (Sala et al., 2019) ช่องว่างดังกล่าวจึงเป็นประเด็นวิกฤตที่ต้องได้รับการรื้อสร้างในเชิงทฤษฎี เพื่อเชื่อมโยงปัจจัยระดับบุคคลและโครงสร้างเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ (Zheng et al., 2022)

ในขณะเดียวกัน แม้หลักฐานเชิงประจักษ์จะยืนยันอย่างต่อเนื่องว่าการมีส่วนร่วมที่หลากหลายสัมพันธ์เชิงบวกกับการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ (Zhao et al., 2022) กระนั้นก็ตามความสำเร็จในการธำรงสุขภาวะท่ามกลางความเปราะบางของวัยมิได้ขึ้นอยู่กับปริมาณของกิจกรรมเพียงอย่างเดียว พัฒนาการดังกล่าวต้องอาศัยทางผ่านเชิงระบบ ที่ลุ่มลึกพอจะเปลี่ยนผ่านวิถีชีวิตได้จริง ซึ่งในปัจจุบันยังขาดคำอธิบายที่สามารถเชื่อมโยงกลไก ผลลัพธ์ และบริบทเข้าด้วยกันอย่างสมบูรณ์ นี่จึงเป็นข้อจำกัดเชิงกระบวนการที่ศรัทธา บทความนี้จึงมี

วัตถุประสงค์ดังนี้ 1) วิพากษ์ข้อจำกัดของกรอบแนวคิดนันทนาการเชิงเส้นที่ไม่สามารถอธิบายปฏิสัมพันธ์แบบไม่เป็นเชิงเส้นระหว่างการมีส่วนร่วมและการเปลี่ยนแปลงเชิงสรีรวิทยา 2) พัฒนาทฤษฎีพหุนันทนาการ (Plural Recreation Theory: PRT) ในฐานะกรอบเชิงระบบจากฐานคิดและบริบทผู้สูงวัยไทย 3) อธิบายพหุโลกที่เชื่อมโยงการมีส่วนร่วมกับสมรรถภาพการทำหน้าที่และความสามารถในการกำกับตนเองเชิงหน้าที่ในการดำรงชีวิต และ 4) เสนอแนวทางการวิเคราะห์และออกแบบกิจกรรมนันทนาการในบริบทไทยร่วมสมัย ซึ่งบนฐานแนวคิดนี้ แก่นของบทความอยู่ที่การอธิบายนันทนาการในฐานะระบบที่แปรการมีส่วนร่วมไปสู่สมรรถภาพและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ผ่านกระบวนการพหุมิติ ทั้งนี้เพื่อนำไปสู่การออกแบบนโยบายและนวัตกรรมทางสังคมที่สามารถสถาปนาอธิปไตยแห่งตัวตนของผู้สูงวัยอย่างยั่งยืนในระดับโครงสร้าง

การวิพากษ์กระบวนการทัศน์นันทนาการเชิงกิจกรรม: จากกลไกเชิงเส้นสู่ความพหุทางทฤษฎี

พลวัตวิถีชีวิตภายใต้สภาวะความไม่มั่นคง มิได้สั่นคลอนเพียงพฤติกรรมภายนอก หากแต่เข้าทำลายจังหวะชีวิตเชิงโครงสร้าง (structural rhythm) อย่างรุนแรง โดยเฉพาะระบบนันทนาการที่เคยเป็นแกนกลางของการดำรงสุขภาวะ การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นผลจากการทับซ้อนกันระหว่างข้อจำกัดเชิงชีวภาพของผู้สูงวัยและความไม่เท่าเทียมเชิงนิเวศ ซึ่งร่วมกันกำหนดขอบเขตการมีส่วนร่วมในระดับระบบ ดังนี้

1. นันทนาการในฐานะกิจกรรมและข้อจำกัดเชิงการอธิบาย

การทำความเข้าใจนันทนาการในมิติวิชาการมักถูกพันธนาการไว้กับกรอบคิดที่เน้นกิจกรรมเป็นศูนย์กลาง (activity-centric approach) โดยนิยามผ่านรูปแบบที่ปรากฏเชิงประจักษ์ ข้อจำกัดสำคัญของมโนทัศน์นี้คือการลดทอนคุณค่าประสบการณ์มนุษย์ให้เหลือเพียงรายการตรวจสอบ (checklist) ส่งผลให้การอธิบายประสิทธิภาพติดอยู่กับดักเชิงเส้น (linear determinism) ที่สันนิษฐานว่าการเข้าร่วมกิจกรรมจะนำไปสู่ผลลัพธ์สุขภาพโดยอัตโนมัติ (Adams et al., 2011) กระบวนทัศน์ดังกล่าวมักเพิกเฉยต่อสถานะของมนุษย์ในฐานะองค์ประธานที่มีเจตจำนงอิสระและมีกลไกการตอบสนองที่สลับซับซ้อนเกินกว่าจะอธิบายด้วยความสัมพันธ์ที่ตายตัวได้

การจำกัดขอบเขตไว้เพียงกรอบเชิงกิจกรรมก่อให้เกิดความพร่ามัวทางทฤษฎี โดยเฉพาะการไม่สามารถแยกแยะระหว่างรูปแบบกิจกรรมกับกลไกการทำงานภายใน (mechanisms of action) ซึ่งในกรอบร่วมสมัยถูกอธิบายว่าเป็นปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระดับพหุชั้นและพหุกลไกที่ไม่สามารถลดทอนเป็นตัวแปรเชิงเดี่ยวได้ (Fancourt et al., 2021) นอกจากนี้ การมุ่งเน้นเพียงตัวชี้วัดเชิงปริมาณยังละเลยมิติเชิงคุณภาพของประสบการณ์และพลังอำนาจในการสถาปนาความหมายผ่านกิจกรรมของผู้สูงวัย ซึ่งเป็นตัวแปรชี้ขาดสำคัญที่กำหนดทั้งความต่อเนื่องของการมีส่วนร่วมในระยะยาวและการปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้กลายเป็นสมรรถภาพเชิงหน้าที่ ปัญหาใจกลางจึงมิใช่การขาดแคลนกิจกรรม แต่คือการแตกสลายของความเชื่อมโยงเชิงระบบระหว่างรูปแบบกิจกรรมและเจตจำนงภายใน การวิพากษ์ในจุดนี้ยืนยันว่าการอธิบายนั้นหนาแน่นเกินไปเพียงพอต่อการทำความเข้าใจพลวัตการสูงอายุมอย่างมีคุณภาพอีกต่อไป

2. ช่องว่างระหว่างการมีส่วนร่วมกับผลลัพธ์ด้านสุขภาวะ

แม้หลักฐานเชิงประจักษ์จะยืนยันสหสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างนั้นหนาแน่นและการสุขภาวะ แต่เมื่อพิจารณาเชิงระบบจะพบช่องว่างขนาดใหญ่ในกระบวนการปรับเปลี่ยน (transformation process) สู่ผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม งานวิจัยชี้ว่าการมีส่วนร่วมที่หลากหลาย (activity plurality) สัมพันธ์กับการคงสภาพสุขภาวะในระยะยาว ทว่าการอธิบายส่วนใหญ่ยังติดอยู่ในลักษณะของสหสัมพันธ์ (correlation) มากกว่าการระบุเส้นทางเชิงเหตุผล (causal pathway) ที่ชัดเจน (Sala et al., 2019) การมุ่งเน้นเพียงผลลัพธ์ปลายทางโดยละเลยปฏิสัมพันธ์เชิงกลไกภายใน ส่งผลให้องค์ความรู้ปัจจุบันขาดพลังในการอธิบายความต่อเนื่องของวิถีชีวิตภายใต้ปัจจัยรบกวน

ช่องว่างทางทฤษฎีที่สำคัญคือการขาดความเข้าใจในกลไกที่เชื่อมโยงมิติสรีรวิทยา จิตวิทยา และสังคมเข้าด้วยกันอย่างเป็นเอกภาพ ตัวอย่างเช่น การเพิ่มสมรรถภาพทางกายจะไร้ความยั่งยืนหากปราศจากการทำงานร่วมกันของปัจจัยทางจิตวิทยา เช่น การรับรู้ความสามารถของตนเองและการเกิดภาวะไหลลื่นในประสบการณ์ ซึ่งเป็นตัวแปรขับเคลื่อนความพึงพอใจในชีวิต (Zhao et al., 2022) วิกฤตขององค์ความรู้ในปัจจุบันจึงมิใช่การไม่รู้ผลลัพธ์ แต่คือการไม่สามารถอธิบายพลวัตของกลไกที่สอดประสานกันอย่างเป็นระบบ ส่งผลให้การออกแบบนั้นหนาแน่นในระดับนโยบายสูญเสียความแหลมคมเชิงวิทยาศาสตร์และเพิกเฉยต่อมิติเชิงอัตถิภาวนิยมซึ่งเป็นแกนกลางของการดำรงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

3. อุปสรรคเชิงโครงสร้างและการถูกจำกัดพื้นที่ทางสุขภาวะ

ข้อจำกัดเชิงโครงสร้างและการเข้าถึงพื้นที่ทางนันทนาการมิใช่เพียงประเด็นความบกพร่องทางกายภาพหรือเรื่องของการคมนาคมที่ขาดประสิทธิภาพเท่านั้น แต่เป็นประเด็นเชิงอำนาจและการจัดสรรทรัพยากรเชิงระบบที่ถูกบิดเบือนไปอย่างรุนแรงภายใต้สภาวะวิกฤตและความขัดแย้งในสังคม (Garmabi et al., 2023) เมื่อพื้นที่สาธารณะและพื้นที่นันทนาการที่ปลอดภัยถูกจำกัดลงด้วยเงื่อนไขทางความมั่นคงหรือนโยบายที่รวมศูนย์ ระบบนิเวศการเคลื่อนไหวของผู้สูงวัยย่อมถูกตีกรอบให้แคบลงจนเหลือเพียงพื้นที่ส่วนบุคคล ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อความสามารถในการรักษาบทบาททางสังคมและการคงไว้ซึ่งตัวตนในชุมชน การที่ผู้สูงวัยถูกกีดกันออกจากพื้นที่ทางกิจกรรมจึงมิใช่เรื่องบังเอิญ แต่เป็นผลผลิตของความไม่เท่าเทียมเชิงโครงสร้าง (structural inequality) ที่สะท้อนว่าโอกาสในการมีส่วนร่วมถูกกำหนดโดยเงื่อนไขระดับมหภาคมากกว่าเจตจำนงส่วนบุคคล (Sixsmith et al., 2023) ซึ่งอุปสรรคเหล่านี้ยังรวมไปถึงการขาดสถาปัตยกรรมทางนโยบายที่โอบรับความหลากหลายของวิถีชีวิตผู้สูงวัย ทำให้ระบบบริการสุขภาวะกลายเป็นเพียงเครื่องมือในการสงเคราะห์ที่เน้นการควบคุมมากกว่าการส่งเสริมพลังอำนาจ การถูกจำกัดพื้นที่ทางสุขภาวะจึงหมายถึงการสูญเสียพื้นที่ในการแสดงออกถึงอิปไตยแห่งตัวตน (active agency) และความสามารถในการต่อรองกับข้อจำกัดของร่างกายที่ร่วงโรยไปตามวัย การทำความเข้าใจอุปสรรคเชิงอำนาจและโครงสร้างเหล่านี้จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งยวด เพื่อให้เราสามารถปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์จากการบริหารจัดการกิจกรรมในระดับผิวเผิน ไปสู่แนวทางการสร้างเสริมพลังอำนาจเชิงโครงสร้าง (structural empowerment) ที่เอื้อต่อการดำรงไว้ซึ่งศักดิ์ศรีและความต่อเนื่องของสุขภาวะเชิงระบบในระยะยาว (Wagner-Gutierrez et al., 2025)

4. แนวทางเชิงบูรณาการเพื่อการก้าวข้ามข้อจำกัดภายใต้สภาวะวิกฤต

จากการวิพากษ์และรื้อสร้างมโนทัศน์เดิมทั้งหมดที่ปรากฏข้างต้น สามารถสรุปแนวทางที่ถูกต้องในการพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และกิจกรรมนันทนาการที่ควรจะเป็นในระดับระบบ ดังนี้

1) การพิจารณาเงื่อนไขในระดับโครงสร้าง

ต้องมุ่งเน้นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงระบบระหว่างจังหวะการเคลื่อนไหวและสภาวะจิตสังคมของผู้สูงวัยภายใต้แรงกดดันจากภายนอก โดยพิจารณาผ่านวงจรสะท้อนกลับ

(Feedback Loop) ที่ทำงานสอดคล้องประสานกันเพื่อธำรงความต่อเนื่องและความมั่นคงของการดำรงชีวิตในระดับมหภาค

2) การวิเคราะห์พลวัตในระดับกลไก

ต้องมุ่งเน้นการเข้าใจกระบวนการปรับตัวของผู้สูงวัยในฐานะองค์ประกอบที่ลุกขึ้นมาเป็นผู้กำกับกิจกรรมด้วยตนเอง (Active Agent) เพื่อต่อรองและบริหารจัดการกับข้อจำกัดเชิงพื้นที่และเวลาที่ถูกบีบคั้น โดยมีฐานที่มั่นสำคัญจากเครือข่ายความสัมพันธ์และทุนทางสังคมในระดับชุมชน

3) การยกระดับสู่เป้าหมายในระดับคุณค่า

ต้องมุ่งเป้าไปที่การยกระดับนิยามของสุขภาวะจากการเป็นเพียงความแข็งแรงทางกายภาพไปสู่การสถาปนาศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (Human Dignity) ซึ่งถือเป็นผลผลิตเชิงระบบที่ปรากฏขึ้นจากการทำงานร่วมกันของสมรรถภาพการทำหน้าที่และความต่อเนื่องของการมีส่วนร่วมเชิงความหมายแม้ในสภาวะวิกฤต

ข้อสรุปจากการรื้อสร้างมโนทัศน์เดิมทั้งหมดในหัวข้อนี้ จึงชี้ชัดให้เห็นว่าความล้มเหลวของกระบวนการทัศน์เก่าเกิดจากการมองนันทนาการแบบแยกส่วนและปราศจากพลวัตที่แท้จริง ข้อจำกัดเหล่านี้จึงเป็นหลักฐานยืนยันถึงความจำเป็นอย่างยิ่งยวดในการแสวงหาคำอธิบายเชิงทฤษฎีที่ลุ่มลึกขึ้นในหัวข้อถัดไป เพื่อระบุเส้นทางเชิงเหตุผลที่สามารถอธิบายการดำรงไว้ซึ่งสมรรถภาพเชิงหน้าที่และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้สูงวัยในระดับระบบได้อย่างยั่งยืนภายใต้บริบทความเปลี่ยนแปลงที่ซับซ้อนของสังคมร่วมสมัย

การพัฒนาทฤษฎีพหุนันทนาการ

การก้าวข้ามข้อจำกัดของกระบวนการทัศน์เดิมที่ยึดติดกับตัวกิจกรรม จำเป็นต้องอาศัยการสถาปนาระบบคิดเชิงบูรณาการที่เชื่อมโยงมิติเชิงหน้าที่และบริบทสังคมเข้าด้วยกันอย่างลึกซึ้ง การเปลี่ยนผ่านนี้มีใช้เพียงการขยายขอบเขตของคำนิยาม หากเป็นการจัดระเบียบความสัมพันธ์เชิงระบบใหม่ทั้งหมด เพื่อสร้างคำอธิบายเชิงทฤษฎีที่สามารถรองรับพลวัตของสุขภาวะผู้สูงวัยได้อย่างมีเหตุผลและต่อเนื่องภายใต้เงื่อนไขชีวิตที่ซับซ้อน

1. นันทนาการในฐานะระบบการมีส่วนร่วม

บทความนี้เสนอให้มองนันทนาการมิใช่เพียงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและจบลงเป็นครั้งคราว แต่เป็นระบบการมีส่วนร่วมที่มีความสลับซับซ้อน ซึ่งดำรงอยู่ภายใต้โครงสร้างนิเวศการเห็น

คุณค่าของผู้สูงวัย การเปลี่ยนมุมมองจากการยึดกิจกรรมเป็นศูนย์กลางสู่การยึดระบบการมีส่วนร่วมเป็นแกนกลาง ช่วยให้สามารถอธิบายความต่อเนื่องของวิถีชีวิตได้ชัดเจนขึ้น โดยเฉพาะในสภาวะที่ผู้สูงวัยต้องเผชิญกับข้อจำกัดทางสรีรวิทยาหรืออุปสรรคภายนอก ระบบดังกล่าวมิได้เป็นเพียงพื้นที่ของการกระทำ แต่เป็นโครงสร้างที่จัดระเบียบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สภาพแวดล้อม และโอกาสในการเคลื่อนไหว ซึ่งร่วมกันกำหนดความต่อเนื่องของสภาวะในระยะยาว (Keating, 2022)

ในมิตินี้ การมีส่วนร่วมถูกนิยามใหม่ว่าเป็นกระบวนการเชิงพลวัตที่ผู้สูงวัยใช้เพื่อธำรงไว้ซึ่งจังหวะชีวิตเชิงโครงสร้าง โดยมีปัจจัยทางสังคมและสภาพแวดล้อมทำหน้าที่เป็นทั้งตัวหนุนเสริมและตัวกำกับข้อจำกัด ความสำเร็จของการสูงอายุมีสภาวะจึงมิได้ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพที่ทำได้ แต่ขึ้นอยู่กับความแข็งแกร่งของระบบการมีส่วนร่วมที่สามารถปรับตัวและยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์ (Sixsmith et al., 2023) ระบบดังกล่าวทำงานผ่านปฏิสัมพันธ์ระหว่างความสามารถเชิงหน้าที่และแรงจูงใจภายใน ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการคงอยู่ของสมรรถภาพการทำงานที่และความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างอิสระ การรักษาความเชื่อมโยงในระดับระบบคือเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้การมีส่วนร่วมมีในรูปแบบเรียบง่ายสามารถสร้างผลลัพธ์ทางสภาวะที่มีนัยสำคัญได้เมื่อกลไกภายในยังคงทำงานสอดคล้องประสานกันอย่างมีเอกภาพ

2. หลักการของพหุนันทนาการในมุมมองวิทยาศาสตร์การกีฬา

ในมุมมองวิทยาศาสตร์การกีฬา บทความนี้พัฒนาหลักการพหุนันทนาการโดยมุ่งเน้นที่การทำงานของพหุกลไก (plural mechanisms) ที่ซ่อนอยู่ภายใต้พฤติกรรมเคลื่อนไหว โดยตั้งอยู่บนสมมติฐานว่าผลลัพธ์ด้านสภาวะเกิดจากการกระตุ้นระบบชีวภาพและพฤติกรรม ในลักษณะบูรณาการมากกว่าการกระตุ้นเชิงเดี่ยว หลักการประการแรกคือการเปลี่ยนจุดเน้นจากการฝึกซ้อมแบบซ้ำซากสู่การกระตุ้นความหลากหลายเชิงชีวกลศาสตร์ (biomechanical diversity) ซึ่งช่วยให้ระบบประสาทกล้ามเนื้อและระบบสรีรวิทยาปรับตัวในหลายมิติพร้อมกัน (Sala et al., 2019) การมีส่วนร่วมในรูปแบบพหุนันทนาการมีบทบาทสำคัญในการลดการเสื่อมถอยเชิงหน้าที่ เนื่องจากกลไกการปรับตัวของร่างกายตอบสนองต่อความท้าทายที่หลากหลายมากกว่าการทำกิจกรรมแบบเดียว

หลักการประการที่สองคือความสอดคล้องเชิงหน้าที่ (functional match) ระหว่างระดับความสามารถของบุคคลและความเข้มข้นของกิจกรรม ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้การ

เคลื่อนไหวก่อให้เกิดการปรับตัวเชิงบวกอย่างยั่งยืน การเข้าถึงสภาวะไหลลื่นและการรับรู้ความสามารถของตนเองมีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนความต่อเนื่องของการมีส่วนร่วม ซึ่งส่งผลต่อทั้งระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบกล้ามเนื้อ และความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันอย่างเป็นเหตุเป็นผล (Zhao et al., 2022) ขณะที่หลักการประการสุดท้ายคือการจัดวางระบบนิเวศการเคลื่อนไหวที่เอื้อต่อการดำรงอาชีพเชิงหน้าที่ ภายใต้ข้อจำกัดของชีวิตจริง โดยมองอุปสรรคทางกายภาพและสังคมเป็นส่วนหนึ่งของระบบที่ต้องนำมาวิเคราะห์และออกแบบการแทรกแซงเชิงกลไก

องค์รวมของหลักการทั้งสามมิตินี้คือระบบการปรับตัวเชิงพหุของการเคลื่อนไหวที่ทำงานร่วมกันอย่างเป็นเอกภาพ กลไกเหล่านี้มิได้ทำงานแยกส่วนกัน หากแต่ทำหน้าที่เป็นโครงสร้างรองรับที่กำหนดความต่อเนื่องของสมรรถภาพการทำงานที่ในระยะยาว การสอดคล้องประสานกันของกลไกระดับชีวภาพ พฤติกรรม และสังคมในลักษณะพหุระดับทำให้สามารถอธิบายความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงวัยได้อย่างลุ่มลึก ซึ่งแนวทางนี้ช่วยยกระดับวิทยาศาสตร์การกีฬาจากการมุ่งวัดผลเชิงตัวเลขไปสู่การอธิบายกลไกที่ทำให้ผลลัพธ์สามารถคงอยู่ได้จริงในโลกแห่งข้อจำกัด

3. การพัฒนารอบมโนทัศน์จากบริบทผู้สูงวัยไทย

เพื่อให้กรอบแนวคิดมีความสอดคล้องกับความเป็นจริง บทความนี้จะพัฒนามโนทัศน์พหุชั้นจากการโดยอิงจากบริบทผู้สูงวัยไทยซึ่งมีลักษณะเฉพาะทั้งในด้านโครงสร้างครอบครัว เครือข่ายความสัมพันธ์ และรูปแบบการใช้ชีวิตในชุมชน โครงสร้างเชิงบูรณาการสามระดับถูกนำมาใช้เพื่อเชื่อมโยงหลักการสากลกับประสบการณ์จริง โดยในระดับโครงสร้างนั้นมุ่งวิเคราะห์รูปแบบการใช้พื้นที่สาธารณะและความสัมพันธ์เชิงเครือญาติที่เป็นปัจจัยกำกับโอกาสในการเข้าถึงกิจกรรม (Wagner-Gutierrez et al., 2025) การที่ผู้สูงวัยไทยส่วนใหญ่ยังคงผูกพันกับสถาบันครอบครัวและศาสนาอย่างเหนียวแน่น ทำให้ระบบการมีส่วนร่วมมิได้ถูกจำกัดอยู่เพียงในสถานออกกำลังกาย แต่ขยายขอบเขตไปถึงพื้นที่กึ่งสาธารณะ เช่น วัด ลานชุมชน หรือแม้แต่พื้นที่กิจกรรมในครัวเรือน ซึ่งทำหน้าที่เป็นนิเวศพื้นฐานที่เอื้อต่อการดำรงไว้ซึ่งจังหวะชีวิตเชิงโครงสร้างในยามที่สังคมเผชิญกับสภาวะเปราะบาง

ในระดับการปฏิบัติและการเปลี่ยนแปลงเชิงกลไก บริบทสังคมไทยสะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจนว่า กิจกรรมทางวัฒนธรรมดั้งเดิมและวิถีชีวิตประจำวันสามารถทำหน้าที่เป็นพหุกลไกในการดำรงสมรรถภาพเชิงหน้าที่และอิสรภาพแห่งตัวตนได้ในคราวเดียวกัน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เช่น การร่วมงานบุญประเพณี การออกกำลังกายด้วยการเคลื่อนไหวตามวิถี

ชุมชน หรือการสื่อสารผ่านเครือข่ายกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน ล้วนเป็นองค์ประกอบของระบบที่ช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถต่อรองกับข้อจำกัดเชิงกายภาพและสังคมที่บีบคั้นได้อย่างมีพลวัต ซึ่งกลไกเหล่านี้มิได้ทำงานเพียงมิติเดียว แต่เป็นการสอดประสานระหว่างการเคลื่อนไหวทางกาย การตระหนักรู้ในความสามารถของตนเอง (self-efficacy) และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม (social support) ซึ่งเป็นตัวแปรชี้ขาดที่ทำให้ผู้สูงวัยไทยสามารถคงสถานะความเป็นองค์ประธานในชีวิตประจำวันไว้ได้แม้ในสภาวะที่โครงสร้างภายนอกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง

ภายใต้กรอบการวิเคราะห์นี้ พหุนันทนาการจึงถูกนิยามในฐานะระบบที่เชื่อมโยงความหลากหลายของการมีส่วนร่วมเข้ากับโครงสร้างชีวิตจริง โดยให้ความสำคัญกับการออกแบบประสบการณ์ที่สอดคล้องกับบริบททางจิตปัญญาและวิถีวัฒนธรรมมากกว่าการกำหนดรูปแบบกิจกรรมสำเร็จรูปจากภายนอก เป้าหมายสุดท้ายที่บทความนี้ต้องการเน้นย้ำคือ การสถาปนาศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (human dignity) ที่มีได้เกิดจากผลของกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งโดยเฉพาะ แต่เกิดจากผลผลิตเชิงระบบเมื่อระบบการมีส่วนร่วมสามารถธำรงความต่อเนื่องของทั้งสมรรถภาพและการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ได้พร้อมกัน ความเป็นระบบนี้เองที่จะเปลี่ยนผ่านสุขภาวะของผู้สูงวัยจากการเป็นเพียงผู้รับบริการไปสู่การเป็นผู้กำหนดจังหวะชีวิตของตนเองอย่างถาวรและยั่งยืน

โครงสร้างและสถาปัตยกรรมของทฤษฎีพหุนันทนาการ

โครงสร้างพื้นฐานของทฤษฎีพหุนันทนาการตั้งอยู่บนการร้อยเรียงองค์ประกอบพหุชั้นให้กลายเป็นสถาปัตยกรรมทางปัญญาที่ทรงพลัง โดยมุ่งเน้นการแปรเปลี่ยนจากความกระจัดกระจายของกิจกรรมสู่ความเป็นปึกแผ่นของระบบการมีส่วนร่วม ที่สามารถอธิบายพลวัตของมนุษย์ได้อย่างครอบคลุม การจัดวางในลักษณะนี้มีได้เป็นเพียงการจำแนกองค์ประกอบเชิงแนวคิด หากเป็นการสถาปนาความสัมพันธ์เชิงระบบระหว่างกระบวนการมีส่วนร่วม กลไกการปรับตัว และผลลัพธ์เชิงหน้าที่ที่สามารถตรวจสอบได้ในเชิงวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยเฉพาะในบริบทผู้สูงวัยที่ต้องเผชิญข้อจำกัดทั้งภายในและภายนอกอย่างพร้อมกัน

1. พหุรูปแบบ (Activity Diversity)

ในขั้นแรกของสถาปัตยกรรมทางความคิดนี้ พหุรูปแบบมิได้ถูกนิยามในฐานะตัวเลือกเชิงปริมาณ แต่ทำหน้าที่เป็นปัจจัยเชิงหน้าที่ที่สร้างแรงขับเคลื่อนผ่านกลไกความหลากหลาย

ของสิ่งเร้า (stimulus variability) ซึ่งมีความสำคัญยิ่งในการลดภาวะความซ้ำซากของระบบประสาทกล้ามเนื้อ การมีส่วนร่วมในรูปแบบพหุที่ครอบคลุมทั้งมิติทางกาย ปัญญา และสังคม ทำหน้าที่เป็นตัวกระตุ้นระบบการปรับตัวในลักษณะกระจายศูนย์ (distributed adaptation) เพื่อป้องกันการเสื่อมถอยเชิงหน้าที่ผ่านการรักษาความยืดหยุ่นของระบบประสาทและการคงสภาพของมวลกล้ามเนื้อในหลายระนาบพร้อมกัน (Sala et al., 2019) ความลุ่มลึกของแนวคิดนี้อยู่ที่การใช้ความหลากหลายเป็นกลไกการกระจายความเสี่ยงเชิงสมรรถภาพ โดยเมื่อรูปแบบหนึ่งถูกจำกัดด้วยเงื่อนไขทางกายภาพ ระบบสำรองจากการมีส่วนร่วมในมิติอื่นจะทำหน้าที่ประคับประคองสมรรถภาพโดยรวมไว้ได้ทันที (Fancourt et al., 2021) กระบวนการนี้จึงสร้างเส้นทางเชิงเหตุผลจากการลดความจำเจเชิงพฤติกรรมไปสู่การเพิ่มขีดความสามารถในการปรับตัว (adaptive capacity) ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อความยั่งยืนของสมรรถภาพเชิงหน้าที่ในระยะยาว (Shen et al., 2024)

2. พหุมิติ (Multi-dimensional Mechanism Integration)

ความโดดเด่นของทฤษฎีพหุนันทนาการอยู่ที่การบูรณาการกลไกต่างมิติให้ทำงานสอดประสานกันในลักษณะพหุกลไก โดยมีสมมติฐานหลักว่าผลลัพธ์เชิงหน้าที่คือผลผลิตร่วมจากการประสานพลังระหว่างระบบชีวภาพและภาวะจิตสังคมอย่างแยกขาดไม่ได้ ในมิตินี้ กลไกทางจิตวิทยา เช่น การรับรู้ความสามารถของตนเองและสภาวะไหลลื่น ทำหน้าที่เป็นตัวเชื่อมประสานเชิงกลไก (mechanistic interconnector) ที่ลดการรับรู้ความเหนื่อยล้าและเพิ่มประสิทธิภาพของการตอบสนองทางชีวภาพให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด (Shen et al., 2024) เส้นทางเชิงเหตุผลนี้สามารถอธิบายได้ว่าความพึงพอใจในระดับจิตวิทยาจะช่วยหนุนเสริมกระบวนการปรับตัวในระดับสรีรวิทยา ผ่านการปรับสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติและการเปลี่ยนแปลงของระบบต่อมไร้ท่อ (neuroendocrine response) ทำให้ระบบการมีส่วนร่วมเชิงพหุรักษาสสมดุลระหว่างการสูญเสียสมรรถภาพและการคงสภาพได้อย่างมีนัยสำคัญ (Sala et al., 2019) ในเชิงระบบ การบูรณาการพหุมิติจึงเป็นกระบวนการยกระดับนันทนาการสู่การเป็นกลไกที่มุ่งจัดการพลังงานของชีวิตผ่านการประสานการทำงานทุกระดับเพื่อธำรงไว้ซึ่งสมรรถภาพการทำหน้าที่ที่สมบูรณ์ที่สุด

3. พหุระดับ (Multi-level Ecology of Participation)

การวิเคราะห์นันทนาการภายใต้สถาปัตยกรรมพหุระดับมุ่งเน้นความสัมพันธ์เชิงนิเวศวิทยาที่ทำงานผ่านเครือข่ายเชื่อมโยงตั้งแต่ระดับบุคคลไปจนถึงระดับโครงสร้างนโยบายและวัฒนธรรม โดยแต่ละระดับทำหน้าที่เป็นตัวหนุนเสริม (facilitator) หรือตัวกำกับข้อจำกัด

เชิงโครงสร้าง (structural constraint) ของกันและกัน ทฤษฎีพหุนันทนาการเสนอว่าการมีส่วนร่วมที่มีคุณภาพจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีการลดระดับข้อจำกัดในการเข้าถึงพื้นที่ (access limitation) ในเชิงนโยบายอย่างเป็นระบบ (Garmabi et al., 2023) และต้องพิจารณา นิเวศวิทยาของการมีส่วนร่วมในลักษณะองค์รวม (Sixsmith et al., 2023) อย่างไรก็ตาม ในบริบทสังคมไทย ข้อจำกัดของการมีส่วนร่วมมิได้เกิดจากเงื่อนไขเชิงกายภาพหรือโครงสร้างเชิงนโยบายเพียงอย่างเดียว หากยังถูกกำกับอย่างมีนัยสำคัญโดยกรอบความเชื่อทางวัฒนธรรม โดยเฉพาะค่านิยมความกตัญญูต่อบุพการีซึ่งมักตีความบทบาทของผู้สูงวัยในฐานะผู้รับการดูแล (passive recipient) มากกว่าผู้กำกับชีวิต (active agent) ส่งผลให้การเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการและการเคลื่อนไหวทางกายถูกลดทอนคุณค่าในเชิงสังคม แม้จะมีหลักฐานเชิงประจักษ์สนับสนุนบทบาทต่อการพัฒนาสมรรถภาพเชิงหน้าที่และคุณภาพชีวิตก็ตาม ปัจจัยเชิงวัฒนธรรมดังกล่าวจึงทำหน้าที่เป็นข้อจำกัดเชิงโครงสร้างในระดับลึก (deep structural constraint) ที่แทรกซึมอยู่ในระบบนิเวศการมีส่วนร่วม และมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเชิงพฤติกรรมของผู้สูงวัยอย่างต่อเนื่อง

ขณะเดียวกัน ในระดับสถาบัน แนวคิดการให้บริการด้านสุขภาพที่มุ่งเน้นการดูแลและฟื้นฟู (care-oriented model) ยังมีแนวโน้มตอกย้ำภาพลักษณ์ของผู้สูงวัยในฐานะผู้รับบริการ มากกว่าการส่งเสริมบทบาทในฐานะองค์ประธานที่สามารถกำกับตนเองเชิงหน้าที่ (self-directed model) ส่งผลให้ศักยภาพของนันทนาการในฐานะกลไกเชิงระบบถูกจำกัดอยู่ภายใต้กรอบคิดเชิงสวัสดิการ มากกว่าการพัฒนาเชิงสมรรถภาพและการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ ภายใต้เงื่อนไขดังกล่าว การแทรกแซงเชิงระบบจึงจำเป็นต้องบูรณาการมิติทางวัฒนธรรม สังคม และนโยบายเข้าด้วยกัน เพื่อให้สามารถส่งผลกระทบต่อเนื่องไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระดับบุคคลได้อย่างยั่งยืน (Wagner-Gutierrez et al., 2025) นิเวศวิทยาในมิตินี้จึงมิได้เป็นเพียงสภาพแวดล้อมทางกายภาพ หากแต่เป็นโครงสร้างเชิงระบบที่กำหนดขีดความสามารถของผู้สูงวัยในการเข้าถึง การมีส่วนร่วม และการแปรศักราชไปสู่สมรรถภาพเชิงหน้าที่และการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีภายใต้บริบทสังคมที่แปรเปลี่ยน

4. พหุความหมาย (Meaning Function in Life)

สถาปัตยกรรมขั้นสูงสุดของทฤษฎีมุ่งอธิบายบทบาทของความหมายในฐานะกลไกสะท้อนกลับเชิงระบบที่ขับเคลื่อนสุขภาวะจากภายใน โดยนิยามว่านันทนาการคือกระบวนการดำรงไว้ซึ่งบทบาทและคุณค่าแห่งตัวตนภายใต้บริบทวัฒนธรรม (Sixsmith et al., 2023) ใน

ระดับทฤษฎี ความหมายมิได้เป็นเพียงผลลัพธ์ปลายทาง แต่เป็นตัวแปรสำคัญในเส้นทางเชิงเหตุผลที่เชื่อมโยงระหว่างการตระหนักรู้คุณค่าไปสู่แรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) ซึ่งส่งผลต่อเนื่องถึงความต่อเนื่องของการเคลื่อนไหว (movement adherence) และสะท้อนกลับมาเป็นผลดีต่อการคงอยู่ของสมรรถภาพเชิงหน้าที่ (Asharani et al., 2022; Alonso et al., 2023) เมื่อผู้สูงวัยสามารถระบุความหมายของการมีส่วนร่วมได้ ระบบจะเกิดการกำกับตนเองที่เหนียวแน่น ทำให้พฤติกรรมสุขภาพสามารถคงอยู่ได้แม้ในสภาวะวิกฤต ซึ่งเป้าหมายสุดท้ายของกลไกพฤติกรรมนี้คือการเปลี่ยนผ่านสุขภาวะไปสู่ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์อันเป็นผลผลิตร่วมเชิงระบบที่ทำหน้าที่เป็นตัวกำกับความยั่งยืนของสมรรถภาพและการเห็นคุณค่าในชีวิตไปพร้อมกัน

โดยสรุป สถาปัตยกรรมทั้งสี่มิติของทฤษฎีพหุนันทนาการมิได้ดำรงอยู่แบบแยกส่วน หากแต่ถักทอเป็นโครงสร้างทางปัญญาที่อธิบายพลวัตของมนุษย์ผ่านกลไกการปรับตัวที่สอดคล้องประสานกันอย่างมีเอกภาพ การมองพหุนันทนาการในฐานะระบบเปิดที่ยอมรับความหลากหลายและการเชื่อมโยงข้ามมิติ ช่วยให้สามารถใช้เป็นเครื่องมือเชิงวิเคราะห์ในการออกแบบนวัตกรรมเชิงนโยบายและการแทรกแซงทางวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีความแม่นยำสูง ตลอดจนเป็นกรอบแนวคิดสำหรับการวิจัยเชิงประจักษ์ในอนาคต ความเป็นระบบนี้เองที่จะเปลี่ยนผ่านสุขภาวะของผู้สูงวัยจากการเป็นเพียงผู้รับบริการไปสู่การเป็นองค์ประธานผู้กำหนดจังหวะชีวิตของตนเองอย่างทรงพลังและยั่งยืน

กลไกการทำงานและพลวัตเชิงระบบ

พลวัตของทฤษฎีพหุนันทนาการขับเคลื่อนด้วยปฏิสัมพันธ์เชิงกลไกที่มิได้ทำงานแบบเส้นตรง แต่เป็นเครือข่ายของวงจรสะท้อนกลับที่ส่งต่อพลังงานจากกิจกรรมระดับจุลภาคสู่ผลลัพธ์ระดับมหภาค โดยหัวใจสำคัญคือการสถาปนาระบบการแปลงการมีส่วนร่วมไปสู่ผลลัพธ์เชิงหน้าที่ผ่านกลไกพฤติกรรมที่ทำงานแบบไม่เป็นเชิงเส้น ซึ่งเปรียบเสมือนระบบเปิดที่มีการแลกเปลี่ยนพลวัตกับบริบททางสังคมตลอดเวลา กลไกเหล่านี้ถักทอร้อยเรียงกันเพื่อสร้างความมั่นคงเชิงหน้าที่และปกป้องอิสระแห่งตัวตนของผู้สูงวัย โดยมุ่งเน้นการปรับสมดุลระหว่างศักยภาพภายในและข้อจำกัดภายนอก เพื่อให้มนุษย์สามารถกำกับชะตาชีวิตของตนเองได้อย่างมีเอกภาพและสมศักดิ์ศรี

1. ความสัมพันธ์เชิงหน้าที่ระหว่างความหลากหลายของกิจกรรมกับการกระตุ้นกลไก

ความสัมพันธ์ระหว่างพหุรูปแบบและความหลากหลายของกลไกทำหน้าที่เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการปรับตัวเชิงระบบ โดยอาศัยหลักการของความหลากหลายของสิ่งเร้าเป็นตัวขับเคลื่อนสำคัญ เมื่อผู้สูงวัยมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีความหลากหลายเชิงพฤติกรรม ระบบจะถูกกระตุ้นให้เกิดการตอบสนองที่ครอบคลุมทั้งมิติทางกายภาพและจิตปัญญา ซึ่งมีส่วนสำคัญในการลดทอนสภาวะความซ้ำซากของระบบประสาทกล้ามเนื้อได้อย่างมีนัยสำคัญ (Sala et al., 2019) ความลุ่มลึกของแนวคิดนี้อยู่ที่การใช้ความหลากหลายเป็นเครื่องมือในการกระจายแรงกระตุ้นไปยังกลไกการปรับตัวหลายส่วนพร้อมกัน ทำให้ระบบการมีส่วนร่วมมีความยืดหยุ่นและสามารถรักษาสมาดุลของสมรรถภาพไว้ได้แม้ในสภาวะที่มีมิติใดมิติหนึ่งถูกจำกัด (Fancourt et al., 2021)

ในเชิงกลไก ความหลากหลายของกิจกรรมทำหน้าที่เป็นสิ่งเร้าที่มีความแปรปรวนซึ่งก่อให้เกิดการกระตุ้นกลไกหลายระบบในลักษณะกระจายศูนย์ อันนำไปสู่การเพิ่มขีดความสามารถในการปรับตัวและลดความเสี่ยงของการเสื่อมถอยเชิงหน้าที่ในระยะยาว พลวัตดังกล่าวสามารถนิยามได้ว่าเป็นกระบวนการกระตุ้นแบบข้ามระบบ (cross-system activation) ซึ่งเป็นเงื่อนไขพื้นฐานของการเกิดการปรับตัวเชิงหน้าที่ในระดับระบบที่เหนือกว่าการทำกิจกรรมเชิงเดี่ยว ส่งผลให้เกิดการสะสมทุนทางสุขภาพที่พร้อมรองรับความผันแปรของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Zhao et al., 2022)

2. กลไกทางสรีรวิทยากับสมรรถภาพการทำหน้าที่

การทำงานในมิติสรีรวิทยาของพหุันทนาการมุ่งเน้นไปที่การสร้างคุณสมบัติเชิงหน้าที่ผ่านกลไกการปรับตัวของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ ซึ่งเป็นผลผลิตโดยตรงจากการได้รับสิ่งเร้าที่เหมาะสมและสม่ำเสมอ การมีส่วนร่วมที่มีพลวัตช่วยเหนี่ยวนำให้เกิดการปรับสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ ส่งผลโดยตรงต่อการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Sala et al., 2019) เส้นทางการเหตุผลนี้ชี้ให้เห็นว่าการปรับตัวระดับสรีรวิทยาไม่ได้เกิดขึ้นอย่างเป็นเอกเทศ แต่ทำงานร่วมกับกลไกการลดสภาวะการอักเสบและการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองผ่านกระบวนการสร้างความยืดหยุ่น

ของระบบประสาท (Fancourt et al., 2021) ซึ่งส่งผลเชิงบวกต่อการรักษาขีดความสามารถในการเคลื่อนไหวและผลลัพธ์สุขภาพในภาพรวม (Zhao et al., 2022)

ในระดับเชิงลึก พลวัตทางสรีรวิทยานี้ยังครอบคลุมไปถึงการรักษาสมดุลกล้ามเนื้อและการทำงานของระบบรับรู้ตำแหน่งข้อต่อ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการป้องกันการล้มและการรักษาความสมดุลของร่างกาย เมื่อกลไกทางสรีรวิทยาเหล่านี้ได้รับการกระตุ้นอย่างต่อเนื่องผ่านพหุนันทนาการ จะเกิดสภาวะการประหยัดพลังงานในการทำงานของร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้นานขึ้นด้วยความเหนื่อยล้าที่ลดลง สภาวะสมดุลทางชีวภาพดังกล่าวคือรากฐานสำคัญที่ทำให้การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันมีความราบรื่นและเปี่ยมด้วยประสิทธิภาพ โดยสอดคล้องกับหลักฐานเชิงประจักษ์ใหม่ que แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาการทรงตัวและการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญ (Colón-Emeric et al., 2024; Kasicki et al., 2025; Zhong et al., 2024) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการปรับตัวในพหุนันทนาการเกิดขึ้นในลักษณะของระบบบูรณาการที่มุ่งเน้นการอ้างไว้ซึ่งสมรรถภาพเชิงหน้าที่อย่างเป็นองค์รวม

3. กลไกเชิงพฤติกรรมและการคงอยู่ของการมีส่วนร่วม

ความยั่งยืนของระบบการมีส่วนร่วมขึ้นอยู่กับกลไกพฤติกรรมที่แปรเปลี่ยนเจตจำนงให้กลายเป็นการกระทำที่ต่อเนื่องผ่านกระบวนการสร้างแรงจูงใจภายในและการกำกับตนเอง กลไกดังกล่าวทำงานในลักษณะวงจรพฤติกรรมที่กำกับตนเอง (self-regulatory behavioral loop) ซึ่งเชื่อมโยงระหว่างความรู้สึกถึงความสำเร็จและความพึงพอใจที่เกิดจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีความหมาย (Asharani et al., 2022) วงจรสะท้อนกลับเชิงบวกนี้จะเกิดขึ้นเมื่อผู้สูงอายุรับรู้ถึงขีดความสามารถที่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดการรักษาระดับการมีส่วนร่วมไว้อย่างเหนียวแน่นแม้จะต้องเผชิญกับอุปสรรคเชิงโครงสร้าง (Wagner-Gutierrez et al., 2025) ในเชิงระบบ กลไกนี้ยังทำหน้าที่เป็นจุดเชื่อมโยงระหว่างการรักษาสมรรถนะแห่งตนและความยั่งยืนเชิงพฤติกรรม ทำให้ระบบการมีส่วนร่วมมีเสถียรภาพและสามารถพัฒนาตนเองได้จากภายในอย่างต่อเนื่อง

4. การเชื่อมโยงสู่ความสามารถในการกำกับตนเองเชิงหน้าที่

หัวใจของการนำทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติคือการเชื่อมโยงกลไกพหุขั้นเข้าสู่ความสามารถในการกำกับตนเองเชิงหน้าที่ ซึ่งถือเป็นกระบวนการแปลงจากสมรรถภาพทางกายไปสู่การดำรงชีวิตจริงได้อย่างอิสระ ระบบการมีส่วนร่วมที่มีประสิทธิภาพจะทำหน้าที่เป็นตัวขยายสมรรถภาพ (capacity amplifier) ที่เชื่อมโยงระหว่างพลังกำลังทางกายภาพเข้ากับทักษะการ

ตัดสินใจและการจัดการสิ่งแวดล้อม (Sixsmith et al., 2023) ในมิตินี้ ความสามารถในการกำกับตนเองมีได้หมายถึงการไม่ต้องพึ่งพาใคร แต่หมายถึงการมีอำนาจในการเลือกและดำเนินการตามเป้าหมายของชีวิตผ่านการสนับสนุนของระบบนิเวศการมีส่วนร่วม

การเชื่อมโยงเชิงหน้าที่นี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการลดภาวะพึ่งพิง โดยกลไกเชิงหน้าที่ที่แข็งแกร่งจะถูกนำมาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง เช่น การดูแลตนเองในบ้าน หรือการเดินทางในชุมชน เมื่อผู้สูงวัยสามารถกำกับตนเองได้ในกิจกรรมพื้นฐาน จะเกิดความมั่นใจในการขยายขอบเขตการทำกิจกรรมไปสู่ระดับที่ซับซ้อนมากขึ้น เส้นทางนี้เองที่เป็นจุดเปลี่ยนจากการเป็นผู้รับบริการสุขภาพสู่การเป็นองค์ประธานที่มีอำนาจจัดการชีวิตตนเองได้อย่างสมบูรณ์ (Gu et al., 2025) ผลลัพธ์เชิงประจักษ์เหล่านี้ยืนยันว่าการกำกับตนเองมิใช่เพียงสภาวะทางจิตใจ แต่เป็นผลึกของสมรรถภาพทางกายที่ได้รับการหล่อเลี้ยงผ่านระบบการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ

5. สุขภาวะและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ในฐานะผลลัพธ์เชิงระบบ

ในขั้นสูงสุดของพลวัตเชิงระบบ สุขภาวะและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์มิได้ปรากฏขึ้นในฐานะผลผลิตสะสมจากกิจกรรมเชิงเดี่ยว แต่เป็นผลผลิตร่วมเชิงระบบ (emergent outcome) ที่เกิดขึ้นเมื่อทุกองค์ประกอบในระบบการมีส่วนร่วมทำงานสอดประสานกันอย่างลงตัว ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ในบริบทของพหุนัยนันทนาการคือสภาวะที่ผู้สูงวัยตระหนักถึงคุณค่าของตนเองผ่านการมีบทบาทและการยอมรับในสังคม แม้ในยามที่สมรรถภาพทางกายบางส่วนอาจเสื่อมถอยไปตามกาลเวลา (Sixsmith et al., 2023) กลไกพหุความหมายทำหน้าที่เป็นตัวกำกับความยั่งยืนที่ส่งต่อความรู้สึกมีคุณค่ากลับคืนสู่ระบบ ทำให้เกิดความสมบูรณ์ของมนุษย์ในมิติองค์รวม (Asharani et al., 2022)

ในเชิงทฤษฎี ศักดิ์ศรีคือผลผลิตเชิงระบบที่ปรากฏขึ้นเมื่อขีดความสามารถเชิงหน้าที่ ความต่อเนื่องเชิงพฤติกรรม และการบูรณาการความหมายทำงานร่วมกันอย่างสมดุลภายใต้บริบทชีวิตจริง (Keating, 2022) ศักดิ์ศรีในกรอบพหุนัยนันทนาการจึงมิใช่คุณลักษณะเชิงนามธรรม หากเป็นตัวบ่งชี้เชิงระบบของความสมบูรณ์ของการดำรงชีวิตที่เกิดจากการบูรณาการของร่างกาย พฤติกรรม และความหมายในบริบทจริงอันสง่างามและยั่งยืน ความเป็นระบบเช่นนี้เองที่จะเปลี่ยนผ่านนิยามของนันทนาการจากการพักผ่อนสู่การเป็นเครื่องมือในการสถาปนาคุณค่าของชีวิต และเป็นกรอบแนวคิดสำคัญสำหรับการออกแบบนโยบายสาธารณะที่จะมุ่งสร้างสังคมที่เห็นคุณค่าของมนุษย์ในทุกช่วงวัยสืบไป

ปฏิสัมพันธ์เชิงพลวัตในระบบพหุนันทนาการ

เมื่อพิจารณาพหุนันทนาการในฐานะระบบเปิด พลวัตที่เกิดขึ้นมิได้จำกัดอยู่เพียงกลไกการปรับตัวภายในร่างกายหรือจิตใจเท่านั้น หากแต่เป็นผลผลิตจากการปะทะสังสรรค์ระหว่างปัจจัยเชิงโครงสร้างและพฤติกรรมปัจเจกที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องในลักษณะของการแลกเปลี่ยนเชิงระบบแบบไม่เป็นเชิงเส้น (nonlinear exchange) ปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวทำหน้าที่กำหนดว่าศักยภาพของระบบจะถูกแปรเปลี่ยนเป็นผลลัพธ์เชิงหน้าที่ได้จริงเพียงใด กระบวนการดังกล่าวเกิดขึ้นผ่านการปรับตัวอย่างต่อเนื่องระหว่างแรงกดดันจากภายนอกและศักยภาพภายในของผู้สูงวัย พลวัตเหล่านี้มักทอร้อยเรียงกันเพื่อรักษาสมดุลเชิงพลวัตของระบบให้สามารถดำรงอยู่ได้แม้ในสถานะที่มีความผันแปรสูง โดยมุ่งเน้นการแปรเปลี่ยนทรัพยากรและเจตจำนงให้กลายเป็นวิถีชีวิตที่ทรงคุณค่าผ่านปฏิสัมพันธ์สำคัญสองประการดังต่อไปนี้

1. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้าง การเข้าถึง และผลลัพธ์

ปฏิสัมพันธ์เชิงโครงสร้างในระบบพหุนันทนาการทำงานภายใต้หลักการของระบบนิเวศแห่งโอกาส ซึ่งอธิบายว่าผลลัพธ์ด้านสุขภาวะและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์มิได้เกิดจากความพยายามของปัจเจกเพียงลำพัง แต่เป็นผลผลิตของการจัดวางโครงสร้างสังคมที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมในระดับระบบ (Sixsmith et al., 2023) โครงสร้างในที่นี้ครอบคลุมตั้งแต่นโยบายสาธารณะ การออกแบบพื้นที่ ไปจนถึงทุนทางวัฒนธรรมที่กำหนดรูปแบบการดำรงชีวิต ซึ่งทำหน้าที่เป็นกรอบความเป็นไปได้ของการเคลื่อนไหวและการมีส่วนร่วม อย่างไรก็ตาม ปัจจัยชี้ขาดมิใช่เพียงการมีอยู่ของโครงสร้าง แต่คือกลไกการเข้าถึงที่ทำหน้าที่เป็นตัวกลางในการแปรทรัพยากรสาธารณะให้กลายเป็นการปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

ในมิตินี้ การเข้าถึงต้องถูกทำความเข้าใจในลักษณะพหุมิติ ทั้งในเชิงกายภาพ เชิงปัญญา และเชิงสังคม โดยหากโครงสร้างพื้นฐานมีความพร้อมแต่ไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตหรือการรับรู้ของผู้สูงวัย ระบบจะเข้าสู่ภาวะชะงักงันเชิงโครงสร้าง (systemic stagnation) ซึ่งทำให้ทรัพยากรไม่สามารถถูกใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Menassa et al., 2023) ในทางตรงกันข้าม เมื่อโครงสร้างและการเข้าถึงสอดคล้องประสานกัน จะเกิดปฏิสัมพันธ์เชิงเสริมแรงที่ส่งเสริมการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ (successful aging) ทั้งในมิติของการทำกิจวัตรประจำวันและการคงไว้ซึ่งสภาวะอารมณ์และปัญญาที่ดี (Sala et al., 2019) ปฏิสัมพันธ์นี้ยังมีลักษณะย้อนกลับที่เป็นพลวัต (recursive system dynamic) กล่าวคือ เมื่อผลลัพธ์เชิงหน้าที่ได้รับการพัฒนา ผู้สูงวัยจะเกิดขีดความสามารถในการเข้าถึงกิจกรรมที่ซับซ้อนและมีความ

หลากหลายมากขึ้น (Zheng et al., 2022) ทำให้เกิดวงจรการพัฒนาเชิงระบบที่ช่วยลดความเหลื่อมล้ำและขยายโอกาสในการดำรงคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

2. วงจรสะท้อนกลับของการมีส่วนร่วมและแรงจูงใจ

ความยั่งยืนของพหุันทนาการขับเคลื่อนผ่านวงจรสะท้อนกลับที่ทำหน้าที่เป็นกลไกกำกับพฤติกรรมเชิงระบบ โดยมีแรงจูงใจภายในเป็นตัวเร่งปฏิกิริยาหลัก วงจรนี้เริ่มต้นจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีความหลากหลายและเหมาะสมกับศักยภาพ ซึ่งนำไปสู่การรับรู้ความสำเร็จในระดับปัจเจก การรับรู้นี้จะถูกสะท้อนกลับไปยังการรับรู้ความสามารถของตนเอง ทำให้เกิดการเสริมแรงเชิงจิตวิทยาที่เพิ่มแรงจูงใจและความต้องการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง (Asharani et al., 2022) กลไกดังกล่าวก่อให้เกิดวงจรพฤติกรรมที่กำกับตนเอง (self-regulatory behavioral loop) ซึ่งทำให้การเคลื่อนไหวและการมีส่วนร่วมมิได้เป็นผลจากแรงกดดันภายนอก แต่เป็นกระบวนการภายในที่เชื่อมโยงกับความหมายของชีวิตและสุขภาวะเชิงอัตวิสัย

ความโดดเด่นของวงจรสะท้อนกลับในกรอบพหุันทนาการอยู่ที่การเกิดการเรียนรู้เชิงระบบ ซึ่งระบบจะปรับเปลี่ยนเป้าหมายและรูปแบบการมีส่วนร่วมให้สอดคล้องกับข้อจำกัดที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัย หลักฐานเชิงประจักษ์ชี้ให้เห็นว่า ความถี่และความหลากหลายของกิจกรรมยามว่างเป็นปัจจัยชี้ขาดในการรักษาสภาวะการสูงวัยที่สมบูรณ์ไว้ได้ในระยะยาว (Zhao et al., 2022) เมื่อผู้สูงวัยเผชิญข้อจำกัดทางกายภาพ วงจรสะท้อนกลับนี้จะทำหน้าที่ค้นหาเส้นทางการมีส่วนร่วมรูปแบบใหม่ (adaptive pathways) ที่ยังคงรักษาความหมายและคุณค่าเดิมไว้ได้ แม้รูปแบบกิจกรรมจะเปลี่ยนแปลงไป (Fancourt et al., 2021) กระบวนการดังกล่าวนำไปสู่การสร้างความยืดหยุ่นเชิงพฤติกรรม (behavioral resilience) ซึ่งช่วยป้องกันการถอนตัวออกจากระบบสังคมและการหยุดชะงักของการเคลื่อนไหว

ในระดับทฤษฎี วงจรสะท้อนกลับนี้ทำหน้าที่เป็นแกนกลางที่เชื่อมโยงกลไกพฤติกรรมทั้งหมดเข้าด้วยกัน โดยแปรเปลี่ยนศักยภาพเชิงชีวภาพและจิตสังคมให้กลายเป็นพฤติกรรมที่ดำรงอยู่ได้จริงในชีวิตประจำวัน (Hennessy, 2024) ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นมิได้จำกัดอยู่เพียงความต่อเนื่องของการมีส่วนร่วม แต่ขยายไปสู่การดำรงสมรรถภาพและการขยายขีดความสามารถในการกำกับตนเอง ซึ่งท้ายที่สุดปรากฏเป็นศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ในฐานะผลลัพธ์เชิงระบบที่เกิดจากการบูรณาการของกลไกทั้งหมดในพหุันทนาการอย่างเป็นเอกภาพและต่อเนื่องสืบไป

ผู้สูงวัยในฐานะองค์ประธานของระบบ

การพิจารณาผู้สูงวัยในฐานะองค์ประธานถือเป็นจุดเปลี่ยนเชิงมนทัศน์ที่สำคัญในการวิเคราะห์พลวัตของพหุนันทนาการ โดยเป็นการปรับเปลี่ยนทัศนะจากการนิยามผู้สูงวัยเป็นเพียงเป้าหมายของการดูแล ไปสู่การดำรงสถานะผู้มีอำนาจในการตัดสินใจและดำเนินชีวิตภายใต้ระบบนิเวศที่เกื้อกูล องค์ประธานในบริบทนี้มีได้จำกัดอยู่เพียงความสามารถในการเลือกกิจกรรม หากแต่คือสถานะที่ปัจเจกสามารถบูรณาการสมรรถภาพทางกาย มิติทางจิตสังคม และเป้าหมายแห่งชีวิตเข้าด้วยกันเพื่อธำรงไว้ซึ่งบทบาทที่มีความหมายภายใต้เงื่อนไขของความสูงวัย การยกระดับเช่นนี้สะท้อนการเปลี่ยนผ่านจากระบบที่กำกับพฤติกรรม ไปสู่ระบบที่เปิดพื้นที่ให้มนุษย์กำกับตนเองได้อย่างมีความหมาย ซึ่งช่วยเติมเต็มช่องว่างในงานวิจัยนันทนาการที่มักขาดคำอธิบายว่าปัจเจกสามารถแปรการมีส่วนร่วมให้กลายเป็นการกำกับชีวิตได้อย่างไร ซึ่งสะท้อนว่าปัญหาเชิงแกนมิได้อยู่ที่การขาดกิจกรรม หากแต่อยู่ที่การขาดกรอบคำอธิบายที่สามารถจัดวางมนุษย์ในฐานะกลไกกำกับของระบบได้อย่างเป็นระบบ

1. การเปลี่ยนผ่านจากผู้รับบริการสู่ผู้กำกับตนเอง

กระบวนการเปลี่ยนผ่านเชิงสถานะในระบบพหุนันทนาการเริ่มต้นจากการปรับฐานคติที่มีต่อบทบาทของผู้สูงวัย จากสถานะผู้รับบริการสู่การเป็นผู้กำกับตนเองที่มีการตระหนักรู้และลงมือทำอย่างมีเจตจำนง (active agency) ปรากฏการณ์นี้เกิดขึ้นเมื่อระบบการมีส่วนร่วมสามารถสร้างสภาวะแวดล้อมที่เอื้อให้ผู้สูงวัยเลือกกิจกรรมที่สอดคล้องกับคุณค่าและวิถีชีวิตของตนอย่างเป็นอิสระ ซึ่งการมีส่วนร่วมที่มีความหมายในลักษณะนี้มีความสัมพันธ์โดยตรงกับความพึงพอใจในชีวิตและการรับรู้คุณค่าแห่งตน (Asharani et al., 2022) ในเชิงกลไก active agency ทำหน้าที่เป็นตัวแปรเชื่อมโยงระหว่างโครงสร้างโอกาสและพฤติกรรมที่อุบัติขึ้นจริง กล่าวคือ แม้ระบบจะมีทรัพยากรที่หลากหลายเพียงใด หากปราศจากการตัดสินใจและเจตจำนงของปัจเจก ระบบย่อมไม่สามารถแปรศักยภาพให้เป็นผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมได้ (Menassa et al., 2023) การมีส่วนร่วมจึงมิใช่เพียงการเข้าร่วมกิจกรรมตามลำดับขั้น แต่เป็นกระบวนการที่ผู้สูงวัยกำหนดทิศทางของชีวิตผ่านการเลือก การปรับ และการให้ความหมายต่อกิจกรรมเหล่านั้นเพื่อสถาปนารากฐานของการสูงวัยอย่างมีส่วนร่วมและเท่าเทียมภายใต้ระบบนิเวศการเห็นคุณค่า ปรากฏการณ์ดังกล่าวทำให้การมีส่วนร่วมไม่ใช่เพียงตัวแปรอิสระของสภาวะ แต่กลายเป็นกลไกเชิงกำกับที่กำหนดทิศทางของผลลัพธ์ในระดับระบบ

2. ความสามารถในการกำกับตนเองเชิงหน้าที่และความเป็นอิสระ

แก่นแท้ของการเป็นองค์ประธานประดิษฐ์ฐานอยู่บนความสามารถในการกำกับตนเองเชิงหน้าที่ ซึ่งสะท้อนผ่านขีดความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างอิสระและการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพในกิจวัตรประจำวัน ความสามารถดังกล่าวก่อกำเนิดจากการบูรณาการระหว่างสมรรถภาพทางกายและการจัดการพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง เมื่อระบบพหุนันทนาการสามารถกระตุ้นกลไกทางสรีรวิทยาและพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ผู้สูงวัยย่อมสามารถรักษาความเป็นอิสระไว้ได้แม้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงตามสรีรภาพ (Keating, 2022) หลักฐานเชิงประจักษ์บ่งชี้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่หลากหลายมีความสัมพันธ์กับการคงสภาพสมรรถนะเชิงหน้าที่และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ดีกว่าการปฏิบัติกิจกรรมเชิงเดี่ยว (Zhao et al., 2022) ความสามารถในการกำกับตนเองจึงทำหน้าที่เป็นดัชนีชี้วัดเชิงระบบที่สะท้อนว่ากลไกทางชีวภาพ จิตวิทยา และพฤติกรรมสามารถประสานการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพียงใด ในความหมายนี้ functional autonomy มิได้เป็นเพียงผลลัพธ์ปลายทาง แต่เป็นตัวชี้วัดการทำงานของระบบที่สามารถสะท้อนประสิทธิภาพของการบูรณาการกลไกทั้งหมดได้ในระดับปฏิบัติการ (Shen et al., 2024) โดยความเป็นอิสระในกรอบนี้มีได้หมายถึงการแยกตัวออกจากสังคม แต่คือศักยภาพในการดำรงชีวิตอย่างมีความหมายภายใต้ปฏิสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกับครอบครัวและชุมชนอย่างยั่งยืน

3. ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ในฐานะผลลัพธ์เชิงระบบ

ในระดับสูงสุดของทฤษฎีพหุนันทนาการ ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์มิได้ดำรงอยู่เพียงในฐานะเป้าหมายเชิงนามธรรม แต่เป็นผลผลิตร่วมเชิงระบบ (emergent outcome) ที่อุบัติขึ้นจากการทำงานสอดประสานกันของทุกองค์ประกอบภายใต้บริบทแห่งชีวิตจริง ศักดิ์ศรีในบริบทนี้สะท้อนถึงการที่ผู้สูงวัยสามารถรับรู้ถึงคุณค่าแห่งตน มีบทบาทเชิงรุกในสังคม และดำรงชีวิตอย่างมีเป้าหมายผ่านการยอมรับเชิงสถานะในชุมชน (Sixsmith et al., 2023) เมื่อปัจเจกมีทั้งสมรรถภาพเชิงหน้าที่ (functional fitness) และอำนาจในการกำกับตนเอง (active agency) ระบบจะปรากฏผลลัพธ์ในมิติของความสง่างามและความภาคภูมิใจออกมาในฐานะองค์รวมของการมีส่วนร่วม โดยมีข้อค้นพบทางวิชาการยืนยันว่าการมีส่วนร่วมที่มีคุณค่าเชื่อมโยงโดยตรงกับความรู้สึกเป็นเจ้าของชีวิตและการได้รับการยอมรับจากสังคมซึ่งเป็นองค์ประกอบวิกฤตของศักดิ์ศรี (Alonso et al., 2023)

พลวัตของศักดิ์ศรีในฐานะผลผลิตเชิงระบบนี้ทำหน้าที่เป็นตัวแปรกำกับระดับสูงของระบบ (systemic regulator) ที่อยู่เหนือกว่าตัวชีวิตทางคลินิกทั่วไป โดยทำหน้าที่สะท้อนกลับเพื่อเสริมแรงให้ระบบดำรงอยู่ได้อย่างต่อเนื่อง เมื่อผู้สูงวัยตระหนักถึงคุณค่าแห่งตน การมีส่วนร่วมจะถูกขับเคลื่อนด้วยแรงจูงใจภายในที่บริสุทธิ์ ก่อให้เกิดวงจรสะท้อนกลับเชิงบวกที่เชื่อมโยงการเคลื่อนไหว สุขภาวะ และความหมายของชีวิตเข้าด้วยกัน (Fancourt et al., 2021) กระบวนการนี้ทำให้ศักดิ์ศรีกลายเป็นเกราะป้องกันเชิงระบบที่ช่วยประคับประคองสภาวะจิตใจแม้ในช่วงที่ร่างกายต้องเผชิญกับข้อจำกัดหรือความเสื่อมถอยตามธรรมชาติ การที่ทฤษฎีพหุนันทนาการสามารถแปรการเคลื่อนไหวพื้นฐานให้กลายเป็นกระบวนการสถาปนาตัวตนในเชิงระบบได้ แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของกรอบคิดนี้ในการเชื่อมโยงมิติชีวภาพกับมิติความหมายของชีวิตอย่างเป็นระบบ เพราะเมื่อปัจเจกรับรู้ถึงศักดิ์ศรีที่ระบบมอบให้ผ่านโอกาสในการตัดสินใจและปฏิบัติจริง ความเป็นมนุษย์จะถูกเติมเต็มจนถึงขีดสุด นำไปสู่สภาวะความสมบูรณ์ของมนุษย์ในมิติองค์รวมที่ความถดถอยทางชีวภาพไม่สามารถสั่นคลอนความภาคภูมิใจในแก่นแท้ของชีวิตได้ ซึ่งท้ายที่สุดปรากฏเป็นศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ในฐานะผลลัพธ์เชิงระบบที่เกิดจากการบูรณาการของทุกกลไกในพหุนันทนาการอย่างเป็นเอกภาพ

การประยุกต์ใช้เชิงการวิเคราะห์และการออกแบบ

เมื่อทฤษฎีพหุนันทนาการถูกสถาปนาขึ้นในฐานะกรอบเชิงระบบที่อธิบายปฏิสัมพันธ์ระหว่างการมีส่วนร่วม กลไก และผลลัพธ์ได้อย่างเป็นเอกภาพ ขั้นตอนวิกฤตลำดับถัดไปคือการทำให้กรอบคิดดังกล่าวทำงานได้จริงในโลกของการดำรงชีวิต การประยุกต์ใช้ใหม่นี้มิใช่การนำทฤษฎีไปใช้ในเชิงเส้น หากเป็นการแปรสถาปัตยกรรมทางความคิดให้กลายเป็นตรรกะเชิงการตัดสินใจ (decision logic) เพื่อวิเคราะห์ ออกแบบ และปรับเปลี่ยนระบบนันทนาการให้สอดคล้องกับความซับซ้อนของชีวิตผู้สูงวัยได้อย่างต่อเนื่อง แก่นสำคัญจึงอยู่ที่การเปลี่ยนผ่านจากการคิดเชิงกิจกรรม (activity-based thinking) ไปสู่การคิดเชิงระบบ (systems thinking) และจากระบวนการจัดโปรแกรม (programming) ไปสู่การออกแบบเงื่อนไขของการมีส่วนร่วม (designing participation conditions) ที่ก่อให้เกิดผลลัพธ์เชิงหน้าที่และความหมายของชีวิตได้พร้อมกัน

1. กรอบการวิเคราะห์ระบบนันทนาการสำหรับผู้สูงวัย

กรอบการวิเคราะห์ภายใต้พหุนันทนาการเริ่มต้นจากการยอมรับว่านันทนาการมีใช้หน่วยกิจกรรมที่แยกขาด หากเป็นระบบที่มีโครงสร้างภายในซึ่งเชื่อมโยงกันอย่างเป็นลำดับ การวิเคราะห์จึงเคลื่อนจากการมองตัวกิจกรรม ไปสู่การทำความเข้าใจการทำงานเชิงระบบ (systemic operation) โดยใช้ตรรกะสามชั้น ได้แก่ โครงสร้างของโอกาส (structure of opportunities) กลไกของการตอบสนอง (mechanisms of response) และผลลัพธ์เชิงหน้าที่ที่ปรากฏในชีวิตจริง (functional outcomes)

ความลุ่มลึกของกรอบนี้อยู่ที่การใช้เป็นเครื่องมือวินิจฉัยระบบเพื่อระบุจุดล้มเหลว (failure points) ของการมีส่วนร่วม หากระบบมีกิจกรรมหลากหลายแต่ผลลัพธ์เชิงหน้าที่ไม่ปรากฏ การวินิจฉัยจะช่วยชี้ให้เห็นว่าจุดบกพร่องอาจอยู่ที่กลไกการตอบสนองที่ขาดความเข้มข้นเพียงพอที่จะกระตุ้นการปรับตัว หรือหากผู้สูงวัยถอนตัวออกจากระบบ การวินิจฉัยนี้จะย้อนกลับไปอ่านเส้นทางของการเกิดผล (causal pathways) เพื่อแยกแยะว่าเกิดจากอุปสรรคเชิงโครงสร้างหรือการแตกสลายของวงจรความหมาย การวิเคราะห์ในลักษณะนี้ทำให้ระบบนันทนาการกลายเป็นสิ่งที่สามารถออกแบบและพัฒนาได้อย่างมีเหตุผล แทนที่จะดำเนินไปตามความเคยชินหรือข้อจำกัดเชิงบริบท

2. แนวทางการออกแบบกิจกรรมบนฐานสมรรถภาพการทำหน้าที่

การออกแบบภายใต้กรอบพหุนันทนาการต้องเปลี่ยนจุดตั้งต้นจากกิจกรรมที่น่าสนใจไปสู่ผลลัพธ์เชิงหน้าที่ที่จำเป็นต่อชีวิต โดยใช้สมรรถภาพการทำหน้าที่เป็นแกนกลางกำหนดตรรกะของการออกแบบ กิจกรรมจะมีคุณค่าต่อเมื่อสามารถกระตุ้นกลไกที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตได้จริงและถูกรักษาไว้ในรูปแบบของพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง การออกแบบจึงมุ่งเน้นการจัดวางความหลากหลายเชิงหน้าที่เพื่อให้ระบบร่างกายและจิตใจได้รับสิ่งเร้าที่ครอบคลุมหลายมิติพร้อมกัน ซึ่งทำหน้าที่เป็นแรงกระตุ้นเชิงระบบที่ช่วยป้องกันการเสื่อมถอยและเปิดโอกาสให้เกิดการปรับตัวภายใต้ข้อจำกัดของวัย

หัวใจของการออกแบบคือตรรกะการปรับระดับความท้าทาย หากการมีส่วนร่วมลดลงเนื่องจากความเบื่อหน่าย ระบบต้องเพิ่มความหลากหลายและความซับซ้อนของกิจกรรม แต่หากเกิดภาวะเหนื่อยล้าหรือบาดเจ็บ ระบบต้องลดความเข้มข้นโดยยังคงรักษาความหลากหลายเชิงหน้าที่ไว้เพื่อป้องกันภาวะชะงักงัน ในระดับลึก การออกแบบที่มีประสิทธิภาพต้องเปิดพื้นที่ให้ผู้สูงวัยปรับและให้ความหมายกับกิจกรรมด้วยตนเองเพื่อพัฒนาความสามารถ

ในการกำกับตนเองเชิงหน้าที่อย่างเป็นธรรมชาติ การออกแบบจึงมิใช่การควบคุมพฤติกรรม แต่คือการสร้างเงื่อนไขที่ทำให้พฤติกรรมเติบโตได้จากภายในระบบชีวิตของบุคคลเอง ซึ่งท้ายที่สุดจะเปลี่ยนสถานะจากการเข้าร่วมกิจกรรมสู่การสถาปนาตัวตนอย่างยั่งยืน

3. นัยเชิงนโยบายและการพัฒนาระบบบริการในบริบทไทย

ในระดับนโยบาย การประยุกต์ใช้พหุนันทนาการนำไปสู่การเปลี่ยนกรอบคิดจากการเพิ่มจำนวนกิจกรรม ไปสู่การพัฒนาคุณภาพของระบบการมีส่วนร่วม ซึ่งหมายถึงการสร้างเงื่อนไขเชิงโครงสร้างที่ทำให้ผู้สูงวัยเข้าถึงและดำรงการมีส่วนร่วมได้อย่างต่อเนื่องภายใต้บริบทชีวิตจริง ระบบบริการจึงต้องเปลี่ยนบทบาทจากการจัดกิจกรรมแบบกำหนดจากส่วนกลางไปสู่การเป็นระบบสนับสนุนที่ยืดหยุ่นและตอบสนองต่อบริบท โดยให้ความสำคัญกับการเชื่อมโยงพื้นที่ ชุมชน และรูปแบบชีวิต เพื่อขยายโอกาสในการดำรงคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

ในบริบทไทย ความเข้มแข็งของเครือข่ายชุมชนและทุนทางวัฒนธรรมเป็นฐานสำคัญที่สามารถพัฒนาเป็นระบบพหุนันทนาการได้โดยไม่ต้องสร้างโครงสร้างใหม่ทั้งหมด การยกระดับกิจกรรมประจำวันให้กลายเป็นกลไกธำรงสมรรถภาพและความหมายคือแนวทางที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตไทยและปฏิบัติได้จริงในระดับพื้นที่ ท้ายที่สุด นัยสำคัญของการประยุกต์ใช้อยู่ที่การออกแบบระบบที่เรียนรู้และปรับตัวไปพร้อมกับชีวิตของผู้สูงวัย เมื่อระบบเชื่อมโยงโครงสร้าง การมีส่วนร่วม และความหมายเข้าด้วยกันได้อย่างต่อเนื่อง การพัฒนาสุขภาวะจะกลายเป็นคุณลักษณะของวิถีชีวิตที่ดำรงอยู่ได้อย่างยั่งยืน อันนำไปสู่การสถาปนาตัวตนในเชิงระบบที่ความเสื่อมถอยทางชีวภาพไม่สามารถลดทอนศักดิ์ศรีในแก่นแท้ของชีวิตได้

บทสรุป

ข้อจำกัดของกรอบแนวคิดพหุนันทนาการเชิงเส้นอยู่ที่การอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการมีส่วนร่วมและผลลัพธ์ในลักษณะเชิงเหตุผลแบบตรงไปตรงมา ซึ่งไม่สามารถรองรับปฏิสัมพันธ์แบบไม่เป็นเชิงเส้นระหว่างการเปลี่ยนแปลงเชิงสรีรวิทยา พฤติกรรม และบริบทชีวิตของผู้สูงวัยได้อย่างเพียงพอ ภายใต้กรอบทฤษฎีพหุนันทนาการ (PRT) พหุนันทนาการสำหรับผู้สูงวัยถูกทำความเข้าใจใหม่ในฐานะระบบการมีส่วนร่วมที่บูรณาการมิติชีวภาพ พฤติกรรม และโครงสร้างสังคมเข้าด้วยกัน โดยอธิบายเส้นทางการแปรเปลี่ยนจากสิ่งเร้าเชิงการเคลื่อนไหวไปสู่สมรรถภาพการทำหน้าที่และความสามารถในการกำกับตนเองเชิงหน้าที่ในชีวิตประจำวันผ่านกลไกพหุขั้นที่ทำงานร่วมกันในลักษณะระบบเปิด ซึ่งเชื่อมโยงการปรับตัว

ทางสรีรวิทยากับพลวัตเชิงพฤติกรรมภายใต้เงื่อนไขการเข้าถึงในชีวิตจริง ขณะเดียวกัน การจัดการนิเวศการมีส่วนร่วมในระดับโครงสร้างมีบทบาทสำคัญในการกำหนดขอบเขตของการแปรศักราชดังกล่าวให้เกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องในแต่ละบริบท ซึ่งข้อค้นพบนี้นำไปสู่ข้อเสนอเชิงแนวคิดที่ยกระดับการพัฒนานันทนาการจากการออกแบบกิจกรรมเชิงเดี่ยวไปสู่การออกแบบระบบ การมีส่วนร่วมที่สามารถใช้เป็นกรอบในการวิเคราะห์และออกแบบกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงวัยในบริบทไทยร่วมสมัย โดยคำนึงถึงกลไกการปรับตัว เงื่อนไขการเข้าถึง และความหลากหลายของรูปแบบกิจกรรมอย่างเป็นระบบ เมื่อการมีส่วนร่วม กลไกการปรับตัว และความหมายของชีวิตถูกเชื่อมโยงอย่างสอดคล้องประสาน สุขภาวะจึงมิได้ปรากฏเพียงในฐานะผลลัพธ์เชิงปลายทาง หากเป็นคุณลักษณะของระบบการดำรงชีวิตที่เอื้อต่อการพัฒนาสมรรถภาพเชิงหน้าที่ การดูแลตนเอง และคุณภาพชีวิต อันนำไปสู่การธำรงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ในฐานะพลผลิตร่วมเชิงระบบอย่างต่อเนื่องในสังคมไทยร่วมสมัย

เอกสารอ้างอิง

- Adams, K. B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 31(4), 683-712. <https://doi.org/10.1017/S0144686X10001091>
- Alonso, V., Defanti, F. M., Neri, A. L., & Cachioni, M. (2023). Meaning and purpose in life in aging: A scoping review. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 39, e39306. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e39306.en>
- AshaRani, P. V., Lai, D., Koh, J., & Subramaniam, M. (2022). Purpose in life in older adults: A systematic review on conceptualization, measures, and determinants. *International journal of environmental research and public health*, 19(10), 5860. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105860>
- Colón-Emeric, C. S., McDermott, C. L., Lee, D. S., & Berry, S. D. (2024). Risk assessment and prevention of falls in older community-dwelling adults: a review. *Jama*, 331(16), 1397-1406. <https://doi.org/10.1001/jama.2024.1416>

- Fancourt, D., Aughterson, H., Finn, S., Walker, E., & Steptoe, A. (2021). How leisure activities affect health: a narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action. *The Lancet Psychiatry*, 8(4), 329-339. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30384-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30384-9)
- Garmabi, K. M., Rezaee, M., & Pashmdarfard, M. (2023). Factors associated with participation of community-dwelling older adults in activities related to leisure and social participation: a systematic review. *Middle East Journal of Rehabilitation and Health Studies*, 10(2), e131146. <https://doi.org/10.5812/mejrh-131146>
- Gianfredi, V., Nucci, D., Pennisi, F., Maggi, S., Veronese, N., & Soysal, P. (2025). Aging, longevity, and healthy aging: the public health approach. *Aging Clinical and Experimental Research*, 37(1), 125. <https://doi.org/10.1007/s40520-025-03021-8>
- Gu, Y., Ali, S. H., & Guo, A. (2025). The association between leisure activity engagement and functional health, mental health, and subjective health among Chinese older adults. *Journal of Public Health*, 33(6), 1199-1208. <https://doi.org/10.1007/s10389-023-02094-x>
- Hennessy, C. H. (2024). The functions of leisure in later life: bridging individual- and community-level perspectives. *Ageing & Society*, 44(12), 2610-2632. <https://doi.org/10.1017/S0144686X23000028>
- Kasicki, K., Piskorz, E. K., Rydzik, Ł., Ambroży, T., Ceranowicz, P., & Błach, W. (2025). A systematic review of multicomponent vs. single-component training programs for fall prevention in older adults. *Frontiers in Public Health*, 13, 1636439. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1636439>
- Keating, N. (2022). A research framework for the United Nations Decade of Healthy Ageing (2021–2030). *European Journal of Ageing*, 19(3), 775-787. <https://doi.org/10.1007/s10433-021-00679-7>

- Menassa, M., Stronks, K., Khatami, F., Díaz, Z. M. R., Espinola, O. P., Gamba, M., Itodo, O.A., Buttia, C., Wehrli, F., Minder, B., Velarde, M.R., & Franco, O. H. (2023). Concepts and definitions of healthy ageing: a systematic review and synthesis of theoretical models. *EClinicalMedicine*, 56. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101821>
- Sala, G., Jopp, D., Gobet, F., Ogawa, M., Ishioka, Y., Masui, Y., ... & Gondo, Y. (2019). The impact of leisure activities on older adults' cognitive function, physical function, and mental health. *PloS one*, 14(11), e0225006. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225006>
- Shen, X., Wang, J., Chen, J., Zhang, H., Shen, S., & Zhao, X. (2024). Relationship between participation in leisure activities and the maintenance of successful aging in older Chinese adults: a 4-year longitudinal study. *BMC geriatrics*, 24(1), 989. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05574-1>
- Sixsmith, J., Makita, M., Menezes, D., Cranwell, M., Chau, I., Smith, M., Levy, S., Scrutton, P., & Fang, M. L. (2023). Enhancing community participation through age-friendly ecosystems: A rapid realist review. *Geriatrics*, 8(3), 52. <https://doi.org/10.3390/geriatrics8030052>
- Wagner-Gutiérrez, N., Gonzalez, S. A., Rubio, M. A., Sánchez-Franco, S., Palencia-Pérez, L., Blanco, M., Adlakha, D., Aguirre-Patiño, J.S., Ossa, N., Vietto, G., Suárez, D., & Sarmiento, O. L. (2025). Quality of life, mental health and social relationships among older adults participating in the Recreovia physical activity community program. *International journal for equity in health*, 24(1), 145. <https://doi.org/10.1186/s12939-025-02476-5>
- Zhao, W., Kelly, R. M., Rogerson, M. J., & Waycott, J. (2022). Understanding older adults' participation in online social activities: lessons from the COVID-19 pandemic. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 6(CSCW2), 1-26. <https://doi.org/10.1145/3564855>

Zheng, W., Huang, Y., & Wu, L. (2022). Community and social correlates of leisure activity participation among older adults. *Leisure Studies*, 41(5), 688-702. <https://doi.org/10.1080/02614367.2022.2043417>

Zhong, Y. J., Meng, Q., & Su, C. H. (2024). Mechanism-driven strategies for reducing fall risk in the elderly: a multidisciplinary review of exercise interventions. *Healthcare*, 12(23), 2394. <https://doi.org/10.3390/healthcare12232394>