พลังใจสีเขียว: แนวทางส่งเสริมสุขภาวะจิตใจอาสาสมัครพิทักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมหมู่บ้าน

สิริกร นามลาบุตร, นุชลีพร จิตแกล้ว, พีรวิชญ์ นามลาบุตร, พิมพ์ใจ เมษฐ์สุขใส
สถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ (องค์การมหาชน)

วันรับ: 26 ก.ค. 2567 วันแก้ไข: 17 ส.ค. 2567 วันตอบรับ: 21 ส.ค. 2567

บทนำ

อาสาสมัครพิทักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมหมู่บ้าน (ทสม.) เปรียบเสมือนฟันเฟืองสำคัญ ขับเคลื่อนงานด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมระดับหมู่บ้าน ด้วยความทุ่มเทเวลา แรงกาย แรงใจ ร่วมแรงร่วมใจกันดูแลรักษาป่าไม้ แหล่งน้ำ สัตว์ป่า และสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่น อย่างไรก็ตาม ภารกิจอันยิ่งใหญ่เหล่านี้อาจส่งผลต่อสุขภาพจิตของ ทสม. ปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตที่พบได้บ่อย ได้แก่ ความเครียด ภาวะหมดไฟ ความวิตกกังวล ปัญหาความสัมพันธ์และการสื่อสาร และภาระงานหนัก พักผ่อนไม่เพียงพอ ปี พ.ศ. 2531-2532 ภัยพิบัติทางธรรมชาติในภาคใต้ สร้างความสูญเสียทั้งชีวิต ทรัพยากรธรรมชาติ และทรัพย์สิน นำไปสู่การตื่นตัวด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ปี พ.ศ. 2532 พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ทรงมีพระราชดำรัสเกี่ยวกับภาวะโลกร้อนนำไปสู่การประกาศให้ปีพ.ศ. 2533-2535 เป็นปีแห่งการพิทักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และกำหนดวันที่ 4 ธันวาคมเป็นวันสิ่งแวดล้อมไทย ปี พ.ศ. 2533 กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อมริเริ่มโครงการ “อาสาพัฒนาสิ่งแวดล้อม” เพื่อฝึกอบรมและสร้างกลุ่มอาสาสมัครสิ่งแวดล้อมระดับท้องถิ่น ซึ่งต่อมาพัฒนามาเป็น “อาสาสมัครพิทักษ์สิ่งแวดล้อม” หรือ “อสว.” ปี พ.ศ. 2545 ปรับรูปแบบการทำงานเป็น “เครือข่ายอาสาสมัครพิทักษ์สิ่งแวดล้อม” เริ่มดำเนินการใน 10 จังหวัดนำร่อง ปัจจุบันเครือข่ายอาสาสมัครพิทักษ์สิ่งแวดล้อมมีสมาชิกครบ 76 จังหวัดทั่วประเทศ รวมทั้งสิ้น 288,920 คน[1,2] ทสม. เปรียบเสมือนฟันเฟืองสำคัญ ขับเคลื่อนงานด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมระดับหมู่บ้าน ด้วยความเสียสละ ทุ่มเทแรงกาย แรงใจ ร่วมดูแลรักษาป่าไม้ แหล่งน้ำ สัตว์ป่า และสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่น สอดคล้องกับงานวิจัยของนิภาวรรณ เจริญลักษณ์ และคณะ[3] พบว่า ชุมชนที่มีเครือข่ายจิตอาสาที่เข้มแข็ง บริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ ร่วมกับ “บ้าน วัด โรงเรียน” มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเปราะบางในชุมชน โดยชุมชนมีความรู้ ความสามารถ และร่วมมือกันดูแลกลุ่มเปราะบาง ครอบครัว และผู้เกี่ยวข้องอย่างมีประสิทธิภาพ

ชุมชนที่มีเครือข่ายจิตอาสาเข้มแข็ง ส่งเสริมให้กลุ่มเปราะบางมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน[3] อย่างไรก็ตาม ภารกิจอันยิ่งใหญ่เหล่านี้อาจส่งผลต่อสุขภาพจิตของ ทสม. สังเกตได้จากปัจจัยเสี่ยง เช่น ความเครียด ภาวะหมดไฟ ความวิตกกังวล ปัญหาความสัมพันธ์ ภาระงานหนัก และการพักผ่อนไม่เพียงพอ สอดคล้องกับงานวิจัยของมนัสพงษ์ มาลา[4] พบว่า มีผู้เข้าเกณฑ์ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟระดับสูง ร้อยละ 5.03 ปัจจัยเสี่ยงโรคประจำตัว ทำงานในเขตเมือง/กึ่งเมือง/ชนบท อายุ 60 ปีขึ้นไป สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป ไม่สูบบุหรี่ ขาดการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐ ขาดที่ปรึกษา ไม่พอใจกับความก้าวหน้าในงาน ปริมาณงาน ความมั่นคง ผลตอบแทน/สวัสดิการ สภาพแวดล้อมการทำงาน บางส่วนเสี่ยงภาวะหมดไฟสูง ผลงานส่วนบุคคลลดลง

แนวทางส่งเสริมสุขภาวะจิตใจอาสาสมัครพิทักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมหมู่บ้าน (ทสม.) หรือ “พลังใจสีเขียว” แบ่งออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้

1. ทุกภาคส่วนควรร่วมสร้างเครือข่ายและระบบสนับสนุนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิต สร้างความสัมพันธ์ และเสริมสร้างพลังให้กับอาสาสมัคร ทสม. ดังนี้ จัดตั้งกลุ่มสนับสนุนออนไลน์ เป็นพื้นที่สำหรับแบ่งปันประสบการณ์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและให้กำลังใจ กำหนดกฎเกณฑ์และข้อตกลงที่ชัดเจนเพื่อสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัย

2. ทุกภาคส่วนควรมีส่วนร่วมในการแสดงความขอบคุณและชื่นชมอาสาสมัคร ทสม. เพื่อเป็นการยอมรับความทุ่มเท ความพยายาม และผลงานอันทรงคุณค่าของ ทสม. โดยภาคประชาชน ร่วมบริจาคทุนทรัพย์ สิ่งของอุปโภคบริโภค หรือสมัครเป็นอาสาสมัครเพื่อสนับสนุนงานของ ทสม. ภาคเอกชน มอบส่วนลดสินค้าหรือบริการให้กับ ทสม. หรือสนับสนุนกิจกรรมต่างๆ ของ ทสม. ภาครัฐ ออกนโยบายสนับสนุน ส่งเสริม และคุ้มครองสิทธิ์ของ ทสม. การแสดงความขอบคุณและชื่นชม จะช่วยสร้างขวัญกำลังใจให้กับ ทสม. และเป็นการกระตุ้นให้ ทสม. ทุ่มเททำงานเพื่อสังคมต่อไป

3. ทุกภาคส่วนควรมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีของ ทสม. ผ่านแนวทางการจัดการความเครียดและการดูแลตนเอง โดยจัดฝึกอบรมหรือการประชุมเชิงปฏิบัติการสอนเทคนิคการจัดการความเครียด เช่น การฝึกสติ การหายใจลึก และการออกกำลังกาย เน้นการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเพื่อสร้างทักษะการรับมือกับความเครียด สร้างบรรยากาศการทำงานที่เอื้ออำนวยต่อสุขภาพจิตที่ดี

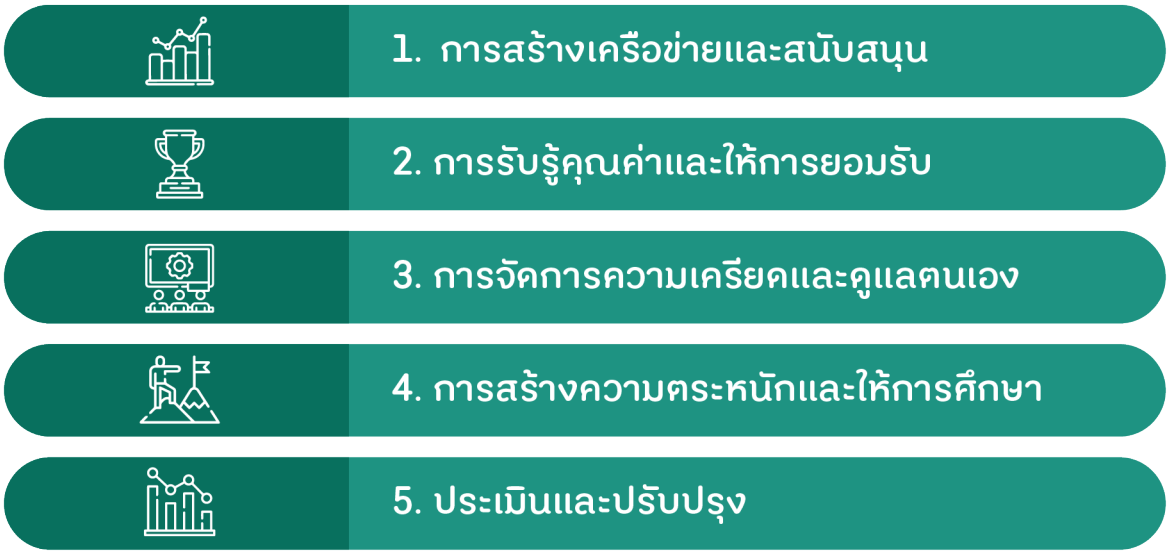
4. การสร้างความตระหนักและการให้การศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดการรณรงค์หรือการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อสร้างความตระหนักเกี่ยวกับความสำคัญของสุขภาวะจิตใจในหมู่อาสาสมัคร ทสม. เช่น สัญญาณของความเครียดและภาวะหมดไฟ และวิธีการรับมือกับปัญหาเหล่านี้

5. การประเมินและการปรับปรุง หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรประเมินสุขภาวะจิตใจของอาสาสมัคร ทสม. เป็นประจำ เพื่อติดตามความคืบหน้าและระบุพื้นที่ที่ต้องปรับปรุง ปรับปรุงแนวทางส่งเสริมสุขภาวะจิตใจอย่างต่อเนื่องตามผลการประเมินและข้อเสนอแนะจากอาสาสมัคร ดังภาพที่ 1

สรุป

การสร้างสุขภาพจิตที่ดีให้กับอาสาสมัคร ทสม. เป็นรากฐานสำคัญในการขับเคลื่อนงานอาสาสมัครอย่างยั่งยืน ด้วยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน สามารถสร้างสังคมที่ทุกคนมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุข และพร้อมที่จะสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ดีต่อสังคม

ภาพที่ 1 พลังใจสีเขียว: แนวทางส่งเสริมสุขภาวะจิตใจอาสาสมัครพิทักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมหมู่บ้าน (ทสม.)



เอกสารอ้างอิง

1. กรมการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อม. ความเป็นมา [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 23 ก.ค. 2567]. แหล่งข้อมูล: https://datacenter.dcce.go.th/nevt/home/
2. กรมการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อม. จำนวน ทสม. ทั้งประเทศ (ภาพรวม) [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 23 ก.ค. 2567]. แหล่งข้อมูล: https://datacenter.dcce.go.th/nevt/report/member-overview/
3. นิภาวรรณ เจริญลักษณ์, เริงวิชญ์ นิลโคตร, ชาตรี ลุนดำ. การวิจัยและพัฒนาเครือข่ายจิตอาสาในการสร้างเสริมสุขภาพกลุ่มเปราะบางในชุมชน. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [สืบค้นเมื่อ 24 ก.ค. 2567];11(3):848-61. แหล่งข้อมูล: https://so03.tci-thaijo.org/index.php/journal-peace/article/view/255876
4. มนัสพงษ์ มาลา. ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟในการปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เขตสุขภาพที่ 4. วารสารวิชาการสาธารณสุข [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [สืบค้นเมื่อ 25 ก.ค. 2567];30(5):944-54 แหล่งข้อมูล: https://do4.hss.moph.go.th/wp-content/uploads/2024/02/ผลงานตีพิมพ์-อสม.-เขต.4-Article-Text-17264-1-10-20211025.pdf