

รู้จัก Toxic Productivity: ภาวะคลั่งไคล้ความ Productive ของคนทำงานยุค New-Normal

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดต่อโควิด-19 ได้เปลี่ยนแปลงบริบทของการทำงานในยุคปัจจุบันไปอย่างสิ้นเชิง โดยเฉพาะลักษณะของการทำงานที่หลายองค์กรได้อนุญาตให้พนักงานทำงานจากที่บ้าน หรือการ Work from Home เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงการกระจุกตัวของผู้คนในสถานที่ทำงานและลดโอกาสเสี่ยงในการแพร่กระจายของโรคระบาด ในช่วงแรกของการปรับเปลี่ยนวิธีการทำงาน หลายองค์กรอาจมีความกังวลว่าการทำงานนอกออฟฟิศนั้น พนักงานจะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเหมือนในออฟฟิศหรือไม่ แต่ก็ได้มีการศึกษาวิจัยของหลายสำนักออกมาบอกว่าการ Work from Home นั้นสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้เป็นอย่างดี อาทิ สำนักข่าว Bloomberg ชี้ให้เห็นว่าการทำงานจากที่บ้านนั้นสามารถเพิ่ม productivity ของแรงงานชาวอเมริกันได้ถึง 5% โดยสาเหตุหลักมาจากการรับเทคโนโลยีใหม่ ๆ มาปรับใช้กับการทำงาน รวมถึงการทำงานที่บ้านยังสามารถช่วยให้พนักงานลดเวลาในการเดินทาง และสามารถบริหารจัดการเวลาการทำงานกับชีวิตส่วนตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ทั้งนี้แม้ว่าจะมีการศึกษาวิจัยออกมายืนยันว่าการ Work from Home นั้นมีประโยชน์และสามารถช่วยเพิ่ม Productivity ของพนักงานได้ แต่ก็ไม่ได้เป็นเช่นนั้นเสมอไปสำหรับคนบางกลุ่มที่มีการมี Productivity มากเกินไปนั้นอาจส่งผลเสียต่อการทำงานและการใช้ชีวิตแทน เราเรียกภาวะนี้ว่า Toxic Productivity หรือภาวะคลั่งไคล้ความ Productive ที่มนุษย์เราต้องการใช้เวลาในการทำงานและการดำเนินชีวิตให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์มากที่สุดอยู่ตลอดเวลาโดยไม่สนใจผลเสียที่เกิดขึ้น ทั้งที่บางทีสิ่งเหล่านี้ก็มากเกินไปจนกลายเป็นต่อการดำรงชีวิต ผู้คนที่ตกอยู่ในสภาวะ Toxic Productivity นั้นมักจะรู้สึกวุ่นวายเองล้มเหลว ไม่มีคุณค่า และไม่ประสบความสำเร็จหากหยุดทำงานหรือไม่สามารถหาสิ่งอื่นทำต่อไปได้

คุณ Kathryn Esquer นักจิตวิทยาผู้ก่อตั้งองค์กรเครือข่ายนักบำบัด ได้กล่าวไว้ว่า สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดต่อโควิด-19 นี้ได้กดดันให้พวกเรา รู้สึกว่าต้องใช้เวลาว่างที่มีเพิ่มขึ้นให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ซึ่งจะทำให้พวกเราส่วนใหญ่ตกอยู่ในภาวะ Toxic Productivity โดยสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการที่รูปแบบการใช้ชีวิตประจำวันของเราเปลี่ยนไปอย่างกะทันหัน รวมไปถึงแรงกดดันจากสภาวะแวดล้อมและสังคมที่ทำให้เราคิดไปว่าเราโชคดีที่ยังมีงานทำในขณะที่คนอื่นเผชิญกับปัญหาการถูกเลิกจ้าง ดังนั้นนี่จึงเป็นแรงกระตุ้นสำคัญที่ทำให้เราทำงานหนักมากขึ้น รวมถึงการใช้เวลาไปกับการพัฒนาทักษะต่าง ๆ เพื่อพยายามรักษางานของเราไว้ การที่เราทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้โดยไม่หยุดพักจะทำให้ทั้งร่างกายและจิตใจของเราเกิดความเหนื่อยล้าจนในที่สุดก็จะส่งผลเสียต่อการใช้ชีวิตและการทำงานของเรา

เราจะสามารถรู้ได้อย่างไรว่าเรากำลังตกอยู่ในภาวะ Toxic Productivity สถาบัน Greenbrook TMS NuroHealth Center ได้แนะนำ 4 สัญญาณที่จะใช้สำรวจตัวเองและบ่งบอกว่าเราอาจกำลังอยู่ในภาวะดังกล่าวดังต่อไปนี้

1. เราทำงานหนักเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา – การทำงานหนักถูกมองว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องและดีงาม แต่ในความเป็นจริงแล้วคือช่องทางที่เราใช้ในการหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับปัญหาชีวิต การทำงานที่มาพร้อมกับเป้าหมายระยะสั้นจะทำให้เรารู้สึกประสบความสำเร็จซึ่งสามารถทดแทนความรู้สึกด้านลบที่เกิดจากปัญหาอื่น ๆ ได้

2. เราพร้อมตอบสนองต่องานเสมอ – จิตใจของเราจดจ่ออยู่กับการทำงานและพร้อมลุกขึ้นไปทำงานเสมอ เช่น เรามักจะเช็คอีเมลอยู่ตลอดเวลาที่อยู่กับเพื่อนหรือครอบครัว หรือรีบตอบแชทเรื่องงานในช่วงเวลาพักผ่อนทั้งที่ไม่ใช่ประเด็นเร่งด่วน การกระทำดังกล่าวเกิดขึ้นจากการที่เราต้องการพิสูจน์ว่าเราเป็นบุคลากรต้นแบบที่มีคุณค่าต่อองค์กร

3. ความรู้สึกมีคุณค่าของเราขึ้นอยู่กับงานเท่านั้น – เราวัดคุณค่าของตัวเราผ่านงานที่เราทำ ทั้งที่ในความเป็นจริงคุณค่าของตัวเรามาจากหลายแง่มุมของชีวิต เช่น ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ความสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งความสามารถและงานอดิเรกที่เราชื่นชอบ การทำงานนั้นเป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ ในชีวิตเท่านั้น

4. เรากำลังละเลยส่วนอื่น ๆ ในชีวิตของเรา – งานไม่ใช่ทุกอย่างในชีวิต แม้ว่าในช่วงภาวะวิกฤตที่เรากำลังเผชิญในการทำงานมีมากเป็นพิเศษเนื่องจากความต้องการรักษางานไว้ อย่างไรก็ตามการที่เพื่อนและคนรอบข้างของเรายังคงเป็นส่วนสำคัญในชีวิต การไม่ละเลยคนที่เราห่วงใยและได้ใช้เวลาอย่างมีคุณภาพกับพวกเขายังจะช่วยให้เราได้ผ่อนคลายและสามารถหยุดพักจากงานที่แสนเหน็ดเหนื่อยได้

แล้วเราจะสามารถออกจากภาวะ Toxic Productivity นี้ได้อย่างไร สำนักข่าว Huffpost ได้นำเสนอวิธีปฏิบัติตัวเพื่อออกจากภาวะ Toxic Productivity ได้ง่าย ๆ 6 วิธีเพื่อให้เราสามารถมีชีวิตที่ดีขึ้นทั้งทางกายและทางใจ ภายใต้สภาวะวิกฤตของการปรับตัวในการทำงานเนื่องจากโรคติดต่อโควิด-19

1. รู้จักตัวเอง – เราต้องรู้ตัวก่อนว่าเรากำลังมีปัญหาและเริ่มมีพฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงการตกอยู่ในภาวะ Toxic Productivity เช่น เรารู้สึกผิดกับเรื่องงานมากเป็นพิเศษ รู้สึกว่าเราควรทำงานได้มากกว่านี้ และเรารู้สึกเสียเวลาถ้าเราไม่ได้ใช้เวลาว่างที่เหลือไปกับการทำอะไรสักอย่างที่เกิดผลสัมฤทธิ์

2. หยุดตั้งคำถามกับตัวเองว่าตอนนี้เราควรทำอะไร – เมื่อเราทำงานชิ้นหนึ่งเสร็จเราสมควรได้ใช้เวลาไปกับการพักผ่อนสักเล็กน้อย หรือช่วงเวลาวันหยุดสุดสัปดาห์เราก็ไม่ควรจะถามตัวเองว่าตอนนี้เราสมควรจะทำอะไร ในทางกลับกันเราควรตั้งคำถามว่าเราได้ให้เวลากับตัวเองในการพักผ่อนอย่างเพียงพอหรือยัง หรือมีสิ่งใดที่เราสามารถทำเพื่อเป็นการให้ร่างกายและจิตใจของเราผ่อนคลายและได้รับการพักผ่อนมากขึ้น

3. ตระหนักว่าบางครั้งหัวหน้าของเราไม่ได้ให้ค่ากับการที่เราทุ่มเททำงานหนัก – ในความเป็นจริงบางครั้งหัวหน้าหรือเจ้านายของเราส่วนใหญ่ไม่ได้สนใจว่าเราจะทุ่มเวลาให้กับการทำงานมากเพียงใด การทำงาน 8 ชม. กับ 24 ชม. ต่อวันไม่มีความแตกต่างกัน เพราะหัวหน้าหรือเจ้านายของเราจะสนใจแต่ผลลัพธ์ของงานที่เกิดขึ้นเท่านั้น

4. ให้ความสำคัญกับการดูแลตัวเอง – เราต้องคอยเตือนตัวเองให้รู้จักรักและดูแลตัวเองอยู่เสมอไม่ว่าเราจะทำงานหนักแค่ไหน โดยสามารถเริ่มได้จากสิ่งเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 3 มื้อ หรือการออกกำลังกายเบาๆสักเล็กน้อยเพื่อรักษาสุขภาพ

5. เป็นนักแยกแยะมีอาชีพ – เราต้องรู้จักแยกแยะการทำงานและชีวิตส่วนตัวของเราออกจากกัน ไม่ควรนำเรื่องงานมาปะปนกับความรู้สึกส่วนตัว เพราะการทำงานไม่ใช่ทุกสิ่งของชีวิตที่เราควรเอาจิตวิญญาณไปผูกติดไว้ เราควรทำเต็มที่เมื่ออยู่ในเวลาทำงานแต่เมื่อถึงเวลาเลิกงานเราก็ควรหันกลับมาพักผ่อนและเอาใจใส่ตัวเอง

6. หลีกหนีออกจากวัฒนธรรมเร่งรีบ – ในปัจจุบันเราคุ้นชินและติดอยู่กับวัฒนธรรมเร่งรีบที่เราต้องทำงานและใช้ชีวิตแข่งกับเวลาจนทำให้ชีวิตเสียสมดุล ทางออกของปัญหานี้คือการปลดปล่อยตัวเองออกจากความเร่งรีบโดยการซื้อสตัยต่อใจตัวเอง ตั้งคำถามกับตัวเราเองอยู่เสมอว่าเรากำลังเลือกที่จะทำอะไร สิ่งนั้นมีความสำคัญ มีประโยชน์และเป็นสิ่งที่เราต้องการทำจริง ๆ หรือไม่ เพราะเราไม่จำเป็นต้องทำทุกอย่างที่เราคิดว่าต้องทำ

โดยสรุปแม้ว่าการ Work from Home ในช่วงของการแพร่ระบาดของโรคติดต่อโควิด-19 นี้จะช่วยทำให้เราสามารถทำงานได้อย่าง Productive มากขึ้น แต่ในบางแง่มุมกลับเป็นแรงกดดันให้เราตกอยู่ในภาวะ Toxic Productivity ได้ง่ายขึ้นด้วยเช่นกัน ซึ่งภาวะดังกล่าวนี้อาจจะทำให้เราเกิดความเหนื่อยล้าจนส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของเรา ทำให้การใช้ชีวิตของเรานั้นสูญเสียสมดุล จนในที่สุดก่อให้เกิดผลลบต่อทั้งการใช้ชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ทางออกที่ง่ายที่สุดของปัญหานี้คือการที่เราต้องรู้จักรักษาสมดุลระหว่างการใช้ชีวิตและการทำงาน หรือ work-life balance นั่นเอง เราต้องไม่ลืมว่างานไม่ใช่ทุกสิ่งของชีวิต อย่า

สิ่งที่จะใส่ใจดูแลตัวเอง ให้เวลากับความสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่เราห่วงใย และตระหนักว่าเรานั้นสามารถเป็นมนุษย์ที่มีคุณค่าได้โดยไม่ต้อง Productive ตลอดเวลา เพียงแต่รู้จักเลือกทำสิ่งที่มีความสำคัญและมีประโยชน์จริง ๆ เท่านั้น

แหล่งอ้างอิง:

Brittany Wong. “What Is Toxic Productivity? Here’s How To Spot The Damaging Behavior.” *HuffPost*,

https://www.huffpost.com/entry/toxic-productivity-work_l_606655e7c5b6aa24bc60a566

Curran, Enda. “Work From Home to Lift Productivity by 5% in Post-Pandemic U.S.” *Bloomberg*,

<https://www.bloomberg.com/news/articles/2021-04-22/yes-working-from-home-makes-you-more-productive-study-finds>

Greenbrook. “Toxic Productivity or High-Functioning Depression? 4 Signs to Watch for.” *TMS NuroHealth Center*,

<https://www.greenbrooktms.com/blog/toxic-productivity-or-high-functioning-depression>