



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์สยามรัฐ ฉบับประจำวันที 17 เดือนมกราคม พ.ศ.2566 หน้า 5 มูลค่าข่าว 141,933.-

‘แรงบันดาลใจ’ มีพลังมากกว่า ‘แรงจูงใจ’

นางสาวอลิส พันธุ์พรหม กองประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

คุณกำลังตกอยู่ในสภาวะเหล่านี้หรือไม่? รู้สึกสูญเสียพลังงาน มีภาวะอ่อนเพลีย เวลาทำงาน มีความรู้สึกต่อต้านและมองตนเองในทางลบ ขาดแรงจูงใจในการทำงาน และสุดท้าย คือ มีศักยภาพการทำงานที่ถดถอย และแยลงเรื่อยๆ

หากว่าใช่ทั้งหมด!!! นั่นก็แสดงว่าแรงบันดาลใจในการทำงานในตัวคุณกำลังจะมอดลงไปแล้วหรือคุณกำลังตกอยู่ใน “สภาวะหมดไฟในการทำงาน” หรือ “Burnout Syndrome”

ล่าสุดช่วงเดือนสิงหาคมปี 2565 สภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เปิดเผยตัวเลขที่น่าสนใจเกี่ยวกับภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นกับคนไทยวัยทำงาน ซึ่งสะท้อนว่าพนักงานจากหลากหลายหน่วยงานตกอยู่ในสภาวะหมดไฟการทำงาน หรือขาดแรงบันดาลใจที่จะไปต่อในสายอาชีพของตัวเอง โดยข้อมูลจากรายงานภาวะสังคมไทย Social Situation and Outlook ไตรมาสสอง ระบุว่ากลุ่มอาชีพ ที่มีภาวะหมดไฟการทำงานมากที่สุดคือ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 77 รองลงมาคือ บริษัทเอกชน ร้อยละ 73 ข้าราชการ ร้อยละ 58 และธุรกิจส่วนตัวร้อยละ 48

สำหรับสาเหตุหลักของภาวะหมดไฟการทำงาน ได้แก่ภาระงานที่หนักเกินไป ขาดเครื่องมือหรือการสนับสนุนในการทำงานที่เหมาะสม หัวหน้างานไม่มีความรับผิดชอบ ไม่รับฟังความคิดเห็น และโครงสร้างองค์กรขาดความยืดหยุ่น ดังนั้น นายจ้าง/องค์กรต่างๆ อาจต้องกระตุ้นให้มีโครงการที่สร้างสรรค์ และออกแบบให้คนในองค์กรมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน รวมทั้งปรับสภาพแวดล้อมในการทำงานให้เหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการของแรงงาน

นอกจากนี้ สถาบันความเครียดแห่งสหรัฐฯ หรือ The American Institute of Stress ก็เผยสถิติที่น่าสนใจเมื่อปลายเดือนธันวาคม 2565 ว่ามีพนักงานรู้สึกเครียด

ในที่ทำงาน ร้อยละ 94 และมีพนักงานพร้อมที่จะลาออกจากงานเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาความเครียดจากการทำงานร้อยละ 63 ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นคือภาวะความเครียดความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของคนวัยทำงาน ส่งผลต่อมูลค่าเศรษฐกิจโลก (Global Economy) ถึง 1 ล้านล้านดอลลาร์ฯ เลยทีเดียว!!!

ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์เฉลิมชัย บุญยลีพรณ สมัชชิกวุฒิสภา และอดีตอธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้มาบรรยายให้กับผู้บริหารและบุคลากรมหาวิทยาลัยสวนดุสิต เมื่อวันที่ 27 ธันวาคม 2565 เกี่ยวกับการสร้าง

‘แรงบันดาลใจเพื่อเข้าสู่ปีใหม่ 2566’ เพื่อส่งพลังบวกบอก ป้องกันภาวะหมดไฟทำงาน และพร้อมรับมือกับงานทุก ๆ รูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นประจำ งานเร่ง และงานท้าทายต่างๆ และข้อคิดก้าวข้ามแรงจูงใจสู่แรงบันดาลใจในการทำงาน ดังนี้

“ทิศทางชีวิตการทำงานของคนเราใช้แรงบันดาลใจเป็นหลัก โดยอาศัยภูมิความรู้ (Wisdom) และประสบการณ์ (Experience) ถ้าเราไม่กำหนดอะไรสักอย่าง ชีวิตจะไหลไปเรื่อยๆ ปีใหม่ทำให้เราได้บทวนถึงอดีตที่ผ่านมา แล้วมองไปข้างหน้าวางแผนอนาคตว่าจะทำอย่างไร”

สิ่งที่น่าเป็นกังวลสำหรับคนที่ทุ่มเทกับการทำงานอย่างหนัก คือ “การใช้แรงบันดาลใจแบบไม่มีประสบการณ์” จนลืมนำถึงสภาพร่างกายของตนเอง นอกจากนั้น ส่วนใหญ่ที่ทุ่มเทการทำงานให้กับองค์กรมาก เสียสละตัวเองมาก แต่หาวันหนึ่งองค์กรตอบแทนกลับคืนมาดีในระดับหนึ่ง และรู้สึกไม่เป็นที่พึงพอใจ นี่อาจเป็นสาเหตุส่วนหนึ่งที่ทำให้มนุษย์เงินเดือนหลายคนมีแรงบันดาลใจลดน้อยถอยลง

แนวคิดที่จะช่วยพุงความรู้สึของคนทำงานเพื่อมิให้แรงบันดาลใจในการทำงานหายไปก็คือ “ให้ค่านึงถึงประโยชน์ส่วนรวม ไม่น้อยกว่าประโยชน์ส่วนตน และให้คำนึงถึงหน้าที่ไม่น้อยกว่าสิทธิและเสรีภาพแต่ไม่ควรมีสิทธิเสรีภาพมากกว่าหน้าที่ หรือมิให้หน้าที่หนักเกินไป”

แรงบันดาลใจเป็นปัจจัยที่จำเป็น บางเรื่องสำคัญแต่ไม่จำเป็น บางเรื่องจำเป็นแต่ไม่ค่อยสำคัญ แต่แรงบันดาลใจเป็นปัจจัยที่ทั้งจำเป็นและสำคัญก่อนที่จะไปคิดสร้างแรงบันดาลใจ ต้องรวบรวมประสบการณ์และองค์ความรู้ที่มีแล้วเอามาบทวนจัดหมวดหมู่แล้ววิเคราะห์หาข้อดีและข้อเสีย พยายามสังเคราะห์เพื่อหาแนวทางหรือวิธีการที่จะดำเนินการในอนาคตให้ได้

ผู้บริหารองค์กรมักใช้ Motivation (แรงจูงใจ) มากกว่า Inspiration (แรงบันดาลใจ) เพราะมันง่ายและเป็นรูปธรรม ซึ่งอันที่จริง “แรงบันดาลใจ” มีพลังมากกว่า “แรงจูงใจ” เพราะแรงจูงใจอาจเป็นตัวนำมาซึ่งการร้องเรียน ทะเลาะเบาะแว้งเมื่อพนักงานมองว่าสิ่งที่ได้รับไม่เป็นธรรมกับตัวเอง

เพื่อบรรลุถึงเป้าหมาย มีความเข้าใจที่ตรงกันว่า “แรงบันดาลใจในแต่ละคนไม่เท่ากัน แรงบันดาลใจในบางคนเกิดจากพันธุกรรม โครโมโซม บางคนมีแรงบันดาลใจที่เกิดจากสภาพแวดล้อม ครอบครัว เพื่อน การศึกษา หรือจากประสบการณ์ที่ประสบมา

การแสวงหาหรือการสร้างแรงบันดาลใจทำได้ไม่ยาก แต่ต้องเลือกให้เป็น ไม่ว่าจะเป็นการอ่านบทความดีๆ หนังสือดีๆ ซึ่งสมัยนี้หาง่ายเพียงแค่เข้าอินเทอร์เน็ต หากเรามีความพอเหมาะ หมดไฟทำงานมาก ก็แค่ถามว่า “อ่านเล่มไหนดี?” ขาวเน็ตก็จะแนะนำมาบ้าง จริงบ้าง สุดท้ายเราก็จะเลือกได้ หรือหนังสือที่สร้างแรงบันดาลใจมักสร้างจากเรื่องจริง เพราะถ้าสร้างจากเรื่องไม่จริง แรงบันดาลใจมันจะไม่แรงพอ

ท้ายที่สุด เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้ แต่เราเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ หากบุคคลต้นแบบมาเป็นแนวทางสร้างแรงบันดาลใจ แล้วตั้งเป้าหมายว่าจะทำงานตามแรงบันดาลใจ โดยใช้ปัญญา ประสบการณ์ และการบริหารจัดการที่ดีสร้างอนาคตให้กับตนเอง และองค์กรให้เท่ากัน

ปีที่ผ่านมาเราเข้มแข็งแค่ไหนที่ผ่านมาได้ แล้วลองวางแผนสร้างอนาคตดีๆ ในปีใหม่นี้กัน