

วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล เจาะลึกภาวะ Burnout Syndrome วิธีแก้ และกิจกรรมที่จะช่วยเติมพลังในตัวตน



- เผยผลงานวิจัย “การตลาดเติมพลัง “BURNOUT IN THE CITY: ก่อนสังคมจะหมดไฟ ธุรกิจอะไรที่ตอบโจทย์คุณ”
- ประชากรวัยทำงานในกรุงเทพฯ มากถึง 69% เครียดจนน่าเป็นห่วง
- เสวนาเจาะลึกแนวทางการทำการตลาดแบบเติมไฟคนวัยทำงานที่กำลังเข้าสู่ภาวะหมดไฟ จาก 3 แขกรับเชิญ ได้แก่ คุณธงชัย ชลศิริพงษ์ พิธีกรชื่อดังจาก Brand Inside คุณวิสิทธิ์ ธีระโสภณ Team Leader Content จากแอปพลิเคชันฟังเพลงยอดฮิต JOOX และคุณณัฐวุฒิ เจียรพัฒนา เจ้าของเพจ French Buta ที่มีผู้ติดตามกว่า 2 แสนคน 15 ม.ค.นี้

วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล หรือ ซีเอ็มเอ็มยู (CMMU) เผยผลข้อมูลงานวิจัยหัวข้อการตลาดเติมพลัง “BURNOUT IN THE CITY” พบว่า ผู้บริโภควัยทำงานในกรุงเทพฯ จำนวน 12% อยู่ในภาวะหมดไฟในการทำงาน หรือเบิร์นเอาต์ ซินโดรม (Burnout Syndrome) และมีจำนวนมากถึง 57% ที่อยู่ในภาวะที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเข้าสู่ภาวะหมดไฟ

เมื่อปี 2562 องค์การอนามัยโลก หรือ WHO ประกาศให้ Burnout Syndrome เป็นภาวะทางสุขภาพที่ต้องได้รับการ

ดูแลรักษา และเป็นภาวะที่กำลังจะเกิดในสังคมคนเมืองและคนรุ่นใหม่มากขึ้น ซึ่งภาวะหมดไฟหรือหมดแรงบันดาลใจในการทำงานนี้ งานวิจัยของต่างประเทศระบุว่าอาจส่งผลให้กลายเป็นโรคซึมเศร้าได้ในระยะยาว และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับที่ 2 ของกลุ่มคนรุ่นใหม่ มีจำนวนผู้เสียชีวิตเป็นจำนวนมากต่อปี วันนี้ภาวะหมดไฟจึงไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดลจึงศึกษาพฤติกรรมของผู้ที่อยู่ในภาวะหมดไฟ สิ่งที่จะเข้าสู่ภาวะหมดไฟ และผู้ที่มีพลังใจในการทำงานสูง ว่ากลุ่มผู้บริหารมืออาชีพทำงานเหล่านี้ทำกิจกรรมอะไร เพื่อที่จะคลายความเครียดที่กำลังเผชิญ หรือเพิ่มพลังใจที่หดหายให้กลับมาและสู้กับสถานการณ์ที่เจอ เพื่อที่จะได้กลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ

วิทยาลัยการจัดการมหิดล มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ริเริ่มจัดงานสัมมนาการตลาด ต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี และได้รับความสนใจจากบรรดาผู้ประกอบการ นักการตลาด รวมถึงสื่อมวลชนแขนงต่าง ๆ โดยหยิบยกประเด็นสำคัญที่กำลังถูกพูดถึงในสังคมหรือควรรค่าแก่การศึกษาเพื่อต่อยอดความคิดทางการตลาด ส่งต่อให้เกิดกลยุทธ์ในการสร้างธุรกิจที่ผู้จัดการงานเห็นว่าปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นภายในสังคมไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในสังคมเมือง หรือที่กำลังลุกลามไปทั่วโลก อาจทำให้เกิดปัญหาในอนาคตได้ เราจึงจำเป็นต้องเตรียมรับมือกับปัญหา และเยียวยาผู้คนในสังคม เพื่อให้อาการที่เกิดขึ้นนั้นบรรเทาเบาบางลง จนสามารถกลับมาใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ

จากการเก็บผลสำรวจผู้บริหารมืออาชีพทำงานในกรุงเทพมหานครในช่วงปลายปี 2562 จำนวน 1,280 คนโดยในจำนวนนั้นเป็นผู้หญิง 66% ผู้ชาย 34% พบว่า 12% อยู่ในภาวะหมดไฟในการทำงาน 57% อยู่ในภาวะที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเข้าสู่ภาวะหมดไฟ และมีจำนวนเพียง 31% เท่านั้นที่อยู่ในภาวะไฟแรง เมื่อคิดเป็นสัดส่วนของประชากรในกรุงเทพมหานคร มากกว่า 3.7 ล้านคน* อยู่ในภาวะเครียดจนน่าเป็นห่วง (*จำนวนประชากรวัยทำงานในกรุงเทพฯ จำนวน 5.3 ล้านคน) โดยผลสำรวจพบว่า ช่วงอายุที่น้อยลงกลับมีโอกาสที่จะเข้าสู่ภาวะหมดไฟได้มากกว่า โดยกลุ่ม Gen Z หรือช่วงอายุต่ำกว่า 22 ปี กำลังตกอยู่ในภาวะหมดไฟมากที่สุดถึง 17% ขณะที่กลุ่ม Gen Y หรือช่วงอายุ 23 – 38 ปี ก็ตกอยู่ในสภาวะใกล้เคียงกันที่ 13% แต่กลับกันในกลุ่ม Baby boomer หรือช่วงอายุ อายุ 55 – 73 ปี กลับอยู่ในภาวะหมดไฟเพียง 7%

โดยเมื่อติดตามกลุ่มอาชีพ พบว่า พนักงานรัฐวิสาหกิจคือกลุ่มที่อยู่ในภาวะหมดไฟ และกำลังเสี่ยงที่จะเข้าสู่ภาวะหมดไฟมากเป็นอันดับแรกที่ 77% รองลงมาคือ พนักงานเอกชน 73% และข้าราชการที่ 58% และธุรกิจส่วนตัว 48% ซึ่งมี 3 สาเหตุหลักที่ทำให้อยู่ในภาวะหมดไฟ

1. งาน OVERLOAD : ภาระงานที่เยอะและไม่สมดุลกับปริมาณคนทำงาน
2. NO MODE สนับสนุน : ไม่ใช่เครื่องมือหรือระบบที่เหมาะสมทำให้ไม่สามารถลดเวลาและกระบวนการทำงานได้
3. โครงสร้างวุ่นๆ กับเจ้านายเย็นชา : หัวหน้างานที่ขาดความรับผิดชอบ ไม่รับฟังความคิดเห็นรวมถึงโครงสร้างองค์กรที่ไม่มีความยืดหยุ่น

เมื่อภาวะหมดไฟไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป จึงต้องมีกิจกรรมที่จะมาช่วยคลายความเครียดจากการทำงานในแต่ละ

วัน กลุ่มกิจกรรมที่ช่วยคลายความเครียด ได้แก่ การใช้โซเชียลมีเดีย การพูดคุยกับครอบครัว การพูดคุยกับเพื่อน การฟังเพลง การออกกำลังกาย การเล่นเกมส์ รับประทานอาหารที่อร่อย การทำบุญ การชมภาพยนตร์

จากผลการสำรวจความคิดเห็นพบว่า กิจกรรมที่ผู้ชายเลือกใช้เพื่อคลายเครียด 3 ลำดับแรก คือ การเล่นเกมส์ การออกกำลังกาย การใช้โซเชียลมีเดีย ขณะที่กิจกรรมที่ผู้หญิงเลือกทำเพื่อคลายเครียด 3 ลำดับแรก ได้แก่ การพูดคุยกับเพื่อน การใช้โซเชียลมีเดีย การพูดคุยกับครอบครัว และเมื่อแบ่งตามเจเนอเรชั่น กลุ่ม Baby Boomer เลือกที่จะออกกำลังกาย

การสวดมนต์ การพูดคุยกับครอบครัว

กลุ่ม Gen X เลือกการใช้โซเชียลมีเดีย การพูดคุยกับเพื่อน การพูดคุยกับครอบครัว ส่วนกลุ่ม Gen Y เลือกการใช้โซเชียลมีเดีย การพูดคุยกับเพื่อน การพูดคุยกับครอบครัว ในกลุ่ม Gen Z เลือกการใช้โซเชียลมีเดีย การฟังเพลง การพูดคุยกับครอบครัว และกิจกรรมที่กลุ่มคนไฟแรงเลือกใช้ คือ การพูดคุยกับครอบครัว การออกกำลังกาย การใช้โซเชียลมีเดีย ดังนั้น หากคุณคิดว่า ตัวเองกำลังทรมานจากความเหนื่อยหน่าย การลดความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะหมดไฟคือการเลือกใช้กิจกรรมที่เหมาะสม และไม่มากจนเกินไป ก็จะมีส่วนช่วยผ่อนคลายความเครียดและเสริมสร้างแรงบันดาลใจให้กลับมาไฟกันอีกครั้ง

กลยุทธ์การตลาดที่จะมาช่วยเติมไฟ เพิ่มความสดชื่น สดใจ ลดภาวะหมดไฟ ที่นักการตลาด เจ้าของธุรกิจ หรือ ผู้ประกอบแต่ละขนาดจะสามารถนำไปพัฒนาธุรกิจให้ตอบโจทย์ผู้ที่กำลังเผชิญกับความเครียด และเติมพลังไฟให้ได้ คือ FRESH Strategy

F มาจาก Fulfill Friend and Family จากผลงานวิจัยพบว่า การพูดคุยกับเพื่อนและครอบครัวมาเป็น 2 อันดับแรก ในมุมมองของนักการตลาด อาจเริ่มจากกิจกรรมที่ใกล้ตัวก่อนเช่นการพูดคุย เพิ่มไอเดียทางธุรกิจจากการสร้างแอปพลิเคชันสำหรับการพูดคุยของครอบครัวขึ้นมาโดยเฉพาะให้มากขึ้น หลังจากนั้นพัฒนากิจกรรมที่มีขอบเขตที่กว้างขวางมากขึ้น เช่น ร่วมกันทำอาหาร ออกไปท่องเที่ยวเกี่ยวกับครอบครัว ดูหนัง หรือแม้กระทั่งกิจกรรมยอดนิยมของวัยรุ่นในปัจจุบัน เช่น การเล่นเกม โดยผู้ผลิตหรือทางร้านอาจออกแบบกิจกรรมให้เห็นรูปแบบของครอบครัวมากขึ้น

R มาจาก Recharge your energy ความต้องการอย่างเร่งด่วนของคนหมดไฟ คือ พลังงานที่ช่วยให้กลับมาไฟพลังได้อีก จากผลการวิจัยในต่างประเทศระบุว่า สัตว์เลี้ยง มีผลช่วยเยียวยาจิตใจของคนที่มีอาการเครียดหรือซึมเศร้าได้

E มาจาก Entertain ความบันเทิง เพราะเป็นตัวช่วยที่ง่ายที่สุดที่บรรเทาความเครียดลงได้ และยิ่งในปัจจุบันความบันเทิงมีหลายรูปแบบ ทั้ง ดูหนัง ฟังเพลง โซเชียล มีเดีย ที่หาได้ง่ายๆผ่านสตรีมมิ่งแพลตฟอร์มต่างๆ แต่ในความธรรมดาเหล่านี้ นักการตลาดควรสร้างความแตกต่างให้กับแบรนด์ของตัวเอง และสร้างความเฉพาะเจาะจงให้ตรงกับกลุ่มลูกค้ามากที่สุด

S มาจาก Start something new เพราะการต้องติดอยู่กับสภาพแวดล้อมการทำงานแบบเดิมๆ งานที่หนัก ไม่ได้พัก

ผอนอย่างเพียงพอ ไม่สามารถออกไปไหนได้เพราะติดพันกับงาน ความคิด หรือสถานการณ์แบบเดิมๆ จนเกิดเป็นความเครียดสะสม ทางออกที่เราสามารถช่วยได้คือ การออกไปยังสถานที่ใหม่ๆ หรือเริ่มต้นทำกิจกรรมที่แปลกแตกต่างออกไปจากเดิม ให้ได้เจอสภาพแวดล้อมที่ดีขึ้น ไม่ต้องจมกับเรื่องน่าปวดหัวสักกระยะ ไม่ว่าจะเป็นการท่องเที่ยวที่เน้นความสงบให้ธรรมชาติมาช่วยบำบัดจิตใจ หรือแบบแอดเวนเจอร์ ที่ไม่เน้นพักผอนร่างกาย แต่หัวใจได้ปลดปล่อยอย่างเต็มที่ ใช้ชีวิตให้สุดขีด เพราะการหยุดพักทำให้ไม่ต้องโฟกัสกับปัญหาที่ทำให้เราหมดไฟกับมันอยู่ แล้วเมื่อเรามองกลับมาอาจค้นพบวิธีการแก้ปัญหาใหม่ๆ ออกมาได้เช่นกัน

H มาจาก Heal your health สุดท้ายแล้วปัญหาความเครียดสะสมเป็นปัญหาเรื่องสุขภาพ ซึ่งจะส่งผลไปต่อสุขจิต และสุขภาพกายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ชาว Burnout ทุกคนปรารถนาจะมีสุขภาพที่ดี ปัจจุบันความก้าวหน้าของเทคโนโลยีได้ช่วยพัฒนาให้มีอุปกรณ์ช่วยเหลือให้เราสุขภาพดีขึ้น อาทิ Chatbot ที่จะช่วยคุยกับคุณเพื่อระบายความเครียด คอยแนะนำเสมือนคนใกล้ตัวให้คุณวางใจได้

และในช่วงที่สองมีการจัดเสวนาเพื่อเจาะลึกแนวทางการทำการตลาดแบบหมดไฟคนวัยทำงานที่กำลังเข้าสู่ภาวะหมดไฟ จาก 3 แชนแนลเชิญ ได้แก่

- คุณธงชัย ชลศิริพงษ์ พิธีกรชื่อดังจาก Brand Inside
- คุณวิสิทธิ์ ธีระโสภณ Team Leader Content จากแอปพลิเคชันฟังเพลงยอดฮิต JOOX และ
- คุณณัฐวุฒิ เจียรพัฒนา เจ้าของเพจ French Buta ที่มีผู้ติดตามกว่า 2 แสนคน