



กรุงเทพธุรกิจ

มองมุมใหม่

● สร.ดร.พสุ เดชะรินทร์

คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
pasu@cbs.chula.ac.th

การทำงานกับปัญหาสุขภาพ



ขอต้อนรับกลับสู่การทำงานหลังจากหยุดพักผอนยาวช่วงสงกรานต์ และหวังว่าการกลับสู่ชีวิตการทำงานในครั้งนี้ ทุกท่านจะมีภูมิคุ้มกันที่เพียงพอจนกว่าจะได้หยุดยาวครั้งต่อไป เพราะท่านผู้อ่านทราบหรือไม่ว่า ปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นกับเรานั้น ส่วนหนึ่งเกิดมาจากสถานที่ทำงาน หรือถ้าพูดอีกมุมหนึ่งคือ **สถานที่ทำงานนั้นกำลังจะทำลายสุขภาพเราลงอย่างช้าๆ** มีบทความที่ปรากฏใน **Stanford Insight** ที่ระบุว่า **The workplace is killing people and nobody cares** โดยในบทความดังกล่าวได้อ้างผลวิจัยหลากหลายที่ระบุว่า อาการป่วยของคนทำงานจำนวนมากในอเมริกานั้น จะมาจากโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด

สาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งของโรคเรื้อรังเหล่านี้มาจากความเครียดและสาเหตุสำคัญของความเครียดก็มาจาก**สถานที่ทำงาน**นั่นเอง ดังนั้นถ้าหากทุกอย่างมาเชื่อมโยงกันก็จะเห็นว่า สถานที่ทำงานมักจะก่อให้เกิดความเครียดความเครียดนำไปสู่โรคเรื้อรังและโรคเรื้อรังเป็นสิ่งที่บ่อนทำลายสุขภาพของเรา จึงไม่น่าแปลกใจว่าทำไมในปัจจุบันเราถึงเห็นการเติบโตของ **Gig economy** ที่คนไม่ทำงานประจำแต่ทำงานตามที่ต้องการหรือเห็นคนทำงานที่ยังไม่ถึงวัยเกษียณหลายคนยินดีที่จะเกษียณตนเองจากการทำงานประจำแล้วหันมาทำงานในลักษณะที่เป็นอิสระมากขึ้น

ความเครียดในการทำงานนั้นมักจะมีสาเหตุที่เห็นได้ชัดเจน เช่น ความขัดแย้ง หรือความมุ่งมั่น ตั้งใจ และจากปัจจัยที่หลบซ่อนและเป็นภัยเงียบที่มองไม่เห็นอีกหลายประการ เช่น

ความไม่สมดุลระหว่าง Demand และ Control ก็เป็นข้อเกิดหนึ่ง

ของความเครียด ซึ่งก็คือการที่**ได้รับความคาดหวัง หรือถูกเรียกร้องเยอะ (Demand สูง)** แต่ขาดอิสระหรือความสามารถในการควบคุมต่อผลผลิตหรือ**ความสำเร็จของงาน (Control น้อย)**

ตัวอย่างของความไม่สมดุลระหว่าง Demand และ Control นั้นจะพบได้ทั่วไป เช่นเมื่อเจ้านายมอบหมายงานให้ทำโดยคาดหวังความสำเร็จขั้นเลิศ แต่กลับไม่ได้ให้อำนาจหน้าที่หรือเครื่องมือที่พร้อมที่จะทำให้ งานดังกล่าวสำเร็จ ก็เปรียบเสมือนมี Demand ที่สูง แต่มี Control ที่ต่ำ ยังมีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าบุคลากรมีความรู้สึกถึงความพยายามในการทำงานของตนเองนั้น ไม่ได้ได้รับผลลัพธ์ที่เหมาะสมแล้วก็จะนำไปสู่ความเครียดได้เช่นเดียวกัน เช่น เมื่อตั้งใจ ทุ่มเท และพยายามให้กับงานอย่างเต็มที่ แต่สุดท้ายงานก็ไม่ประสบความสำเร็จ แถมยังถูกดูจากผู้บังคับบัญชาอย่างไร้เหตุผล

นอกเหนือจากปัญหาเรื่องของความเครียดจากสถานที่ทำงานและสุขภาพแล้ว ยังมีงานวิจัยอื่นๆ ที่แสดงให้เห็นว่า**การทำงานที่หนักและมากเกินไป** สามารถนำไปสู่การบาดเจ็บในการทำงาน อาการติดสุรา หรือแม้กระทั่งน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น (ขัดกับความเชื่อแต่โบราณที่คิดว่าทำงานหนักแล้วจะผอม) อีกทั้งยังมีงานวิจัยที่พบว่า **ความขัดแย้งระหว่างชีวิตการทำงานกับชีวิตครอบครัว** (เช่น ทำงานจนไม่มีเวลาให้ครอบครัว) ยังนำไปสู่ปัญหาอีกหลายๆ อย่าง ทั้ง**อาการหดหู่ (Depression)** ภาวะจนกระทั่งจิตไม่ปกติ รวมถึง**ปัญหาทางด้านสุขภาพ**ด้วย

ในสหรัฐมีประมาณการไว้ว่าสถานที่ทำงานที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ หรือ **unhealthy workplace** นั้นมีส่วนสำคัญที่ต้องรับผิดชอบต่อการเสียชีวิตที่ไม่จำเป็นกว่า 1 แสนราย (การเสียชีวิตที่มาจากการทำงาน หรือโรคและความเครียดที่มาจากที่ทำงาน) รวมทั้งนำไปสู่ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่สูงมาก

ที่เขียนมาทั้งหมด ไม่ใช่ว่าจะจะให้ทุกท่านเลิกทำงานและกลับไปอยู่ที่บ้านแต่**ผู้บริหารองค์กร**สามารถที่จะออกแบบสภาวะแวดล้อมในการทำงานวัฒนธรรมองค์กร รวมทั้งการสร้างบรรยากาศในการทำงานที่ไม่เป็นพิษต่อสุขภาพของบุคลากร ไม่ว่าจะเป็นการทำให้ไม่เกิดความเครียดที่ไม่จำเป็นหรือการทำให้บุคลากรได้มีชีวิตที่สมดุล ทั้งระหว่างการทำงาน ครอบครัว การพักผ่อน และสุขภาพ ซึ่งผลดีย่อมไม่ได้เกิดขึ้นต่อสุขภาพของบุคลากรเพียงด้านเดียว แต่ก็ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายทั้งด้านการรักษาพยาบาลและค่าเสียโอกาสที่เกิดขึ้นจากพนักงานหยุดงานอีกด้วย ดังนั้นเราควรทำให้ที่ทำงานของเราเป็น **healthy workplace** กันเถอะครับ