

การบูชาความสำเร็จ จนนำไปสู่การเหนื่อยล้า

The worship of success can lead to fatigue

บุษยรังสี หาสุทธิใจ¹

Budsayarangsri Hasuttijai

บทคัดย่อ

สังคมในปัจจุบันให้คุณค่ากับผู้ที่มีความสามารถ ผู้ที่ประสบความสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จในชีวิต การงานหรือการเรียน การเป็นแรงผลักดันให้มนุษย์ในสังคมต่างพยายามแข่งขัน ไขว่คว้าความสำเร็จในชีวิตให้ตนเอง แต่ในความเป็นจริง เมื่อมีผู้ประสบความสำเร็จย่อมมีผู้ที่ล้าหลังหรือผิดหวังในชีวิตเสมอ และความผิดหวัง ความเครียดเหล่านี้ก็นำมาซึ่งภาวะหมดไฟทางสังคม (Burnout) ซึ่งภาวะเช่นนี้มีเพิ่มสูงขึ้นในสังคมช่วงที่การแพร่ระบาดของ Covid-19 เนื่องจากการมาตรการทางสังคมที่ยุติการแพร่ระบาดของโรค ทำให้มนุษย์เคยออกรวมกันเป็นกลุ่มต้องแยกตัว เมื่อเผชิญปัญหาไม่อาจพึ่งพาหรือระบายให้คนรอบข้างฟังได้ ทำให้หลาย ๆ คนเกิดความเหนื่อยล้าที่จะไขว่คว้าความสำเร็จ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ บียอง-ซุล ฮัน เรียกว่า สังคมคลั่งไคล้ความสำเร็จ

คำสำคัญ: บียอง-ซุล ฮัน, สังคมคลั่งไคล้ความสำเร็จ, ภาวะหมดไฟ

¹ อาจารย์หลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

Abstract

Today's society values talented individuals, whether they succeed in life, work, or study, as the driving force for human competition. Pursuing success in life for oneself, but in fact, when there are successful people, there will always be failures or disappointments in life, as well as disappointments. These pressures will lead to burnout, which has increased in society during the COVID-19. Due to social measures to end the spread of diseases, humans used to gather and had to separate when faced with problems they could not rely on or vent to those around them. Many people are tired of pursuing success, and these behaviors are called Achievement Society.

Keywords: Byung-Chul Han, Achievement Society, Burnout

บทนำ

“...ปัจเจกชนผู้แสวงหาความสำเร็จกลับ พบว่า สิ่งที่เขา กำลังต่อสู้อยู่นั้นกลับ กลายเป็นตัวของเขาเอง บาดแผลที่เกิดขึ้นกับผู้เผชิญกับความซึมเศร้ากลับมีต้น กำเนิดมาจากสงครามภายในจิตใจของพวกเขา อาการซึมเศร้า คือ ความป่วยไข้ที่ แพ้ระบอบในสังคมที่ถูกกระตุ้นให้มองโลกในแง่บวกจนล้นเกิน อาการเหล่านี้สะท้อน ให้เห็นภาพของมนุษย์ในยุคปัจจุบันที่ต้องทำสงครามต่อสู้กับตัวเอง” ถ้อยความ ดังกล่าวมาจากส่วนหนึ่งของบท Beyond the Disciplinary Society ที่อยู่ในหนังสือ The Burnout Society ของ ฮันบยอนชุล

เมื่อยุคสมัยเปลี่ยน ทัศนคติ และพฤติกรรมการใช้ชีวิตของผู้คนย่อมเปลี่ยนแปลงตาม ในยุค 90's เป็นยุค Analog ทุกสิ่งทุกอย่าง ยังไม่ได้เชื่อมโยงถึงกันได้ง่ายดาย และรวดเร็วดังเช่นทุกวันนี้ แต่ก็มี “เสน่ห์” บางอย่างที่ยังอยู่ในความทรงจำของใครหลายคน เมื่อโลกหมุนเข้าสู่ “ยุคดิจิทัล” นาฬิกาชีวิตคนเรา และทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัว ต่างหมุนในจังหวะเร็วขึ้น ก็ทำให้ทุกอย่างขยับ – ปรับเปลี่ยนรวดเร็ว ชนิดที่ว่าหากจะอยู่รอดได้ในยุคนี้ ไม่ว่าจะเป็นภาคธุรกิจ หรือคนทั่วไป ต้องมีความพร้อมที่จะปรับตัวตลอดเวลา ในขณะเดียวกัน การที่โลกไร้พรมแดนและความพยายามในการสร้างตัวตนของสังคมตามแนวคิดแบบทุนนิยมที่ฝังลึกในนิสัย ยังนำมาซึ่งความอยากได้อยากมี การนำตัวไปเทียบเปรียบสุดท้ายกลายเป็นบ่อเกิดแห่งความ “หมดไฟ” “หมดกำลังใจ” กลายเป็นสังคมแห่งความเหนื่อยล้า

Byung-Chul Han คือใคร

บย็อง-ชุล ฮัน (Byung-Chul Han) เป็นนักปรัชญาชาวเกาหลีใต้ เกิดในปี 1959 ที่ประเทศเกาหลีใต้ และไปเรียนต่อด้านปรัชญาที่ประเทศเยอรมัน วิทยานิพนธ์ปริญญาเอกของเขาศึกษามาร์ติน ไฮเด็กเกอร์ (Martin Heidegger) นักปรัชญาชาวเยอรมันที่ตั้งคำถามต่อการดำรงอยู่ (being) ของมนุษย์ด้วยผ่านวิธีทางปรากฏการณ์วิทยา ปัจจุบันบย็อง-ชุล ฮัน เป็นศาสตราจารย์อยู่ที่ Berlin University of the Arts เขาเขียนหนังสือออกมามากกว่า 20 เล่ม และเล่มที่ทำให้เขามีชื่อเสียงคือหนังสือเรื่อง The Burnout Society ฮันบยอนชุล ผู้ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นนักปรัชญาร่วมสมัยที่ส่งอิทธิพลอย่างมากต่อกระบวนทัศน์ทางความคิดในศตวรรษที่ 21 เนื่องจากงานของเขาส่วนใหญ่มุ่งเน้นว่าด้วยการสำรวจมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 ที่ต้องเผชิญและปะทะกับ

เทคโนโลยี ข้อมูลอันมากมาย และความรวดเร็วของโลกในยุคโลกาภิวัตน์ที่มีทุนนิยมครอบงำ

โดยเนื้อหาหลักในการบรรยายครั้งนี้มีที่มาจากหนังสือเรื่อง The Burnout Society เริ่มต้นด้วยการที่ฮันกล่าวถึงสภาพสังคมในยุคปัจจุบันที่ความรวดเร็วของข่าวสารข้อมูลและรูปภาพ ก่อให้เกิดโรคพยาธิวิทยารูปแบบใหม่ที่ต่างจากอาการป่วยไข้ในโลกยุคเก่า นั่นก็คือ โรคซึมเศร้า การโยยหาความสนใจ การสับสนในตัวตนหรือบุคลิกภาพของตัวเอง ไปจนถึงสภาวะหมดไฟในการทำงาน (หรืออาจรวมไปถึงการใช้ชีวิต) ซึ่งต่างจากโรคติดเชื้อซึ่งเกิดจากการที่ภูมิคุ้มกันของมนุษย์มีการ ‘บกพร่อง’ หรือ ร่อยหรอลง (negativity) โรคทางจิตใจในโลกยุคใหม่นี้ เป็นผลมาจากการที่คนในสังคมมีภูมิคุ้มกันในแง่บวกมากเกินไป (positivity) หรือพูดง่าย ๆ ว่าสังคมในปัจจุบันกระตุ้นให้คนเปิดรับแต่สิ่งที่เป็นแง่บวกแบบมากเกินไป จนทำให้เราไม่เหลือพื้นที่เพื่อไว้สำหรับความผิดพลาดหรือความล้มเหลว

ฮันได้อธิบายว่า สังคมในยุคปัจจุบันกระตุ้นให้คนต้องแสวงหาความสำเร็จอยู่ตลอดเวลา จนกระทั่งมันได้เปลี่ยนคนให้กลายเป็นทั้งนายและทาสในตัวเอง และการเป็นนายและทาสในตัวเอง หมายความว่าลองนึกภาพของระบบการผลิตที่เราคุ้นเคยกันดีที่นายทุนใช้แรงงานของทาสหรือคนทำงานในการผลิตสินค้าออกมา ซึ่งสุดท้ายแล้วสินค้าที่มาจากหยาดเหงื่อแรงงานของคนทำงานนั้นก็ตกเป็นของนายทุน ฮันอธิบายว่า รูปแบบความสัมพันธ์การหาผลประโยชน์ระหว่างนายทุนกับแรงงานได้เปลี่ยนไปในโลกศตวรรษที่ 21 ซึ่งเป็นยุคที่นายทุนก็กลับกลายเป็นตัวเรา และถูกกระตุ้นโดยสังคมที่ไม่มีพื้นที่ให้กับความล้มเหลวหรือภาพลักษณ์ในแง่ลบ ทำให้เราเขินอายและขูรีดแรงงานซึ่งก็คือตัวเราเอง โดยที่ผลผลิตที่ได้จากความสัมพันธ์นายและทาสในตัวเรานั้นก็คือความสำเร็จหรือภาพลักษณ์ในแง่ดีนั่นเอง

แล้วสังคมที่บูชาความสำเร็จและภาพลักษณ์ในแง่บวกเข้ามาควบคุมกำหนดชีวิตเราได้ ผ่านแนวคิดเรื่องอำนาจเชิงวินัย (disciplinary power) ของนักปรัชญาและสังคมวิทยาตัวพ่ออย่าง มิเชล ฟูโกต์ ซึ่งทำงานผ่านการจัดแจงและสร้างกฎระเบียบในพื้นที่ต่าง ๆ เช่น โรงพยาบาล โรงพยาบาลจิตเวชคุก โรงงาน โรงเรียน ฯลฯ อันมองว่าในศตวรรษที่ 21 พื้นที่แห่งอำนาจเชิงวินัยนั้นได้ย้ายพื้นที่ปฏิบัติการมาสู่พื้นที่ที่ดูปราศจากพิชภัยอย่าง ฟิตเนส ตึกสำนักงาน ธนาคาร ห้างสรรพสินค้า ฯลฯ โดยที่ ‘สังคมแห่งกฎระเบียบ’ ได้แปลงตัวเองให้กลายเป็น ‘สังคมแห่งความสำเร็จ’ คือ หากรูปแบบอำนาจในยุคเก่าใช้กฎระเบียบเป็นฉากหน้าในการควบคุมผู้คนเพื่อนำไปสู่อำนาจ อำนาจในยุคใหม่ก็ใช้ ‘กระบวนการแสวงหาความสำเร็จ’ เป็นฉากหน้าเพื่อควบคุมผู้คน โดยที่คนคนนั้นเป็นทั้งผู้คุมและถูกควบคุมภายในคนเดียวกัน ดังที่กล่าวมา

อันยังอธิบายถึงกระบวนการทำงานของสังคมที่กระตุ้นให้คนแสวงหาความสำเร็จ ในขณะที่อำนาจเชิงวินัยในยุคเก่าเต็มไปด้วยคำในแง่ลบอย่างคำว่า ‘ห้าม’ (may not) หรือ ‘ควร’ (should) อำนาจในยุคใหม่กลับเลือกใช้คำในแง่บวกคือ ‘ทำได้’ (can) แล้วสนับสนุนให้คนใช้คำว่า ‘ทำได้’ กับทุกสิ่ง ซึ่งในโลกยุคเก่านั้นผู้ที่ฝ่าฝืนคำว่าห้ามที่อยู่ในข้อห้ามต่าง ๆ ของสังคม จะกลายเป็นนักโทษหรือคนบ้า แต่ในโลกแห่งศตวรรษที่ 21 นี้ หากใครไม่สามารถ ‘ทำได้’ หรือพูดคำว่า ‘ทำไม่ได้’ ออกมา ก็จะกลายเป็น ‘ผู้แพ้’, ‘ลูซเซอร์’ (loser) หรือผู้ป่วยซึมเศร้า

อาการเบิร์นเอาต์(Burnout) คือ หนึ่งในประเด็นหลักที่ฮันบอยอนซูลสำรวจไว้ในงานเขียนของเขา จนกลายมาเป็นหนังสือชื่อสังคมเบิร์นเอาต์ที่เราหยิบยกขึ้นมาพูดถึง โดยการอธิบายมุมมองของฮัน ผ่านเรื่องราวการหมดไฟของนักเรียน นักศึกษา ในภาวะการแพร่ระบาดของ COVID-19

ภาวะหมดไฟของนักเรียน นักศึกษาในภาวะการแพร่ระบาดของ COVID-19

ในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา ผู้คนในสังคมต้องเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเศรษฐกิจ ภาวะซึมเศร้า เหนื่อย หมดไฟ และสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ซึ่งการแสดงที่เราเห็น คือ คนเหล่านี้จะมีพฤติกรรมที่ขาดความกระตือรือร้น ไม่อยากทำอะไรอีก

อาการหมดไฟ (burnout) เหล่านี้มีโอกาสเกิดขึ้นได้กับทุกคนที่อยู่ในระบบการศึกษา ยิ่งในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 ที่ทำให้การเรียนการสอนแบบปกติต้องหยุดชะงัก และโยนทั้งนักเรียนและครูเข้าสู่การปรับตัวขนาดใหญ่ ทำให้เกิดความเครียดที่เพิ่มขึ้นมาจากสภาวะดังกล่าว ยิ่งส่งผลร้ายต่อการจัดการเรียนการสอน

จากงานศึกษาทั้งภายในและภายนอกประเทศเกี่ยวกับสภาวะความเครียดและอาการหมดไฟของนักเรียน ภายใต้หัวข้อ ‘State-Anxiety and Academic Burnout Regarding University Access Selective Examinations in Spain During and After the COVID-19 Lockdown’ ได้ข้อค้นพบที่น่าสนใจว่า สภาวะการหมดไฟและความเครียดมักจะเกิดขึ้นกับนักเรียนที่กำลังเข้าสอบเพื่อศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของ COVID-19 เป็นจำนวนมาก เมื่อเทียบกับสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (886 คน จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 1,021 คน) เขาพบว่า กลุ่มนักเรียนที่กำลังเตรียมตัวเข้าสอบจะมีความเครียดและภาวะหมดไฟมากกว่ากลุ่มที่ผ่านการสอบเข้ามหาวิทยาลัยไปแล้ว จากตัวเลขเหล่านี้ทั้งในฝั่งของครูและฝั่งของผู้เรียนจะสามารถเห็นได้ว่า ภาวะการหมดไฟเป็นตัวแปรอย่างหนึ่งที่มีผลต่อทั้งผู้เรียนและผู้สอน รวมถึงจะเป็นปัญหาต่อการจัดการเรียนการสอนในปัจจุบัน ซึ่งเป็นสภาวะของการปรับตัวในรูปแบบของสังคมวิถีใหม่ (New Normal) เป็นอย่าง

มาก โดยภาวะหมดไฟ คือ สภาวะการเหนื่อยล้าทั้งทางสภาพร่างกายและสภาพอารมณ์ สภาวะไม่ยินดียินร้ายกับเรื่องต่างๆ และความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จในสิ่งต่างๆ ซึ่งผู้ที่อยู่ในสภาวะนี้จะไม่สามารถจัดการชีวิตประจำวันได้เหมือนที่เคยทำมา และจะมีผลต่อหน้าที่การทำงานที่ทำ อย่างไรก็ตาม ภาวะหมดไฟนั้นจะไม่ได้เกิดขึ้นอย่างทันที แต่ค่อย ๆ เกิดขึ้นอย่างช้า ๆ และมีสัญญาณเตือนออกมาเรื่อย ๆ ที่จำเป็นจะต้องสังเกต

สภาวะการหมดไฟและความเครียดนั้น ส่วนหนึ่งมีที่มาจากการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ การทำกิจวัตรประจำวันเดิม ๆ ซ้ำ ๆ เป็นระยะเวลานาน รวมถึงการเรียนการสอนเอง หากไม่ได้มีการจัดสรรส่วนของเวลาผ่อนคลายและพักผ่อนสภาพร่างกายและอารมณ์ที่เหมาะสม ก็อาจนำไปสู่สภาวะปัญหาดังกล่าวได้ ยิ่งในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา โลกประสบกับการแพร่ระบาดครั้งใหญ่ของไวรัส COVID-19 ที่ส่งผลต่อการนำผู้เรียนและผู้สอนออกจากห้องเรียนมาสู่หน้าจอคอมพิวเตอร์และสมาร์ทโฟน โดยเฉพาะการถูกเร่งระยะเวลาเพื่อชดเชยชั่วโมงเรียนที่ขาดหายไป ประกอบกับการสอบวัดระดับที่กดดันขึ้นมานั้น จะยิ่งทำให้ทั้งผู้เรียนและผู้สอนประสบปัญหาสภาวะหมดไฟและพัฒนาาระดับความเครียดให้สูงขึ้นเรื่อย ๆ จนเป็นปัญหาต่อการจัดการเรียนการสอน ซึ่งอาจจะไม่ได้ทำให้นักเรียนค่อย ๆ หลุดออกจากระบบการศึกษาเพียงฝ่ายเดียวเท่านั้น แต่ฝั่งผู้สอนเองก็อาจจะมีสภาวะหมดไฟจนเริ่มหลุดออกจากระบบการสอนได้ด้วยเช่นกัน

ภายใต้สถานการณ์การปรับตัวที่ค่อนข้างจะมีความยากลำบากของโลกแบบวิถีใหม่ ซึ่งผู้เรียนและผู้สอนนั้นจึงไม่เพียงพอแค่ที่จะต้องปรับตัวทั้งด้านทางวิธีการศึกษาเพียงแต่อย่างเดียว แต่ยังคงจะต้องมีการใส่ใจถึงวิธีการและความพร้อมในการรับมือกับสภาวะหมดไฟที่กำลังเกิดขึ้นนั้นตามมาอีกด้วย แม้ว่าจะต้องเพิ่มจำนวน

ของชั่วโมงในการเรียนการสอนนั้นมากขึ้น แต่ขณะเดียวกันก็จำเป็นต้องเรียกร้องให้มีการพักผ่อนให้เพียงพอที่มากขึ้นด้วยเช่นกัน

การที่จะถอยห่างออกจากหน้าจอของสมาร์ทโฟนและหน้าจอของคอมพิวเตอร์นั้น และรวมถึงการจัดให้มีการเรียนการสอนที่ไม่ได้จำกัดหรือเจาะจงอยู่เฉพาะแค่เพียงแต่ในโลกออนไลน์ แต่ยังคงให้ความสำคัญกับทั้งตัวผู้สอนนั่นก็คือ คุณครูและนักเรียน ดังนั้นทุกฝ่ายในแวดวงของทางการศึกษาจึงจำเป็นต้องร่วมกันออกแบบแผนการเรียนแผนการสอนที่เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ เวลา ความจำเป็น และรวมถึงอัตราการพักผ่อนที่เพียงพอและความพร้อมที่แตกต่างกันไป เพื่อจะได้แก้ไขสภาวะหมดไฟของการศึกษาที่กำลังปะทุอย่างดุเดือดอยู่ในจิตใจของผู้ที่เรียน และผู้สอนทั่วประเทศ

การบูชาความสำเร็จในสังคม

สังคมบูชาความสำเร็จยังคงทำงานสอดคล้องกับสังคมแห่งทุนนิยมและบริโภคนิยมที่เน้นการผลิตอันเกินล้น ไม่ต่างจากสังคมแห่งอำนาจเชิงวินัยในอดีต อย่างไรก็ตาม สังคมแห่งพลังบวกนี้ได้พิสูจน์ตัวเองแล้วว่าให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าและมากกว่าสังคมแห่งกฎข้อห้าม เพราะในขณะที่คำว่า ‘ห้าม’ ที่ใช้อย่างแพร่หลายในสังคมแห่งอำนาจยุคเก่าสะท้อนนัยถึงการปิดกั้น จำกัด หรือขอบเขต คำว่า ‘ทำได้’ ที่เป็นหัวใจของสังคมพลังบวกในศตวรรษที่ 21 กลับแฝงนัยของการไร้ขีดจำกัดและการลงมือทำได้โดยไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งสอดคล้องกับสังคมทุนนิยมที่คลั่งการผลิตอย่างเหลือล้น จึงเป็นที่ชัดเจนว่า สังคมยุคใหม่ที่ผลิต ‘ทาสความสำเร็จ’ นั้นนำมาสู่ผลิตผลที่มากกว่าสังคมที่ผลิต ‘ทาสอันนอนบ่น’ แบบสังคมในอดีต

และความน่ากลัวยิ่งกว่าสิ่งใดของสังคมแห่งการทำได้นี่ก็คือ มันหลอกเราว่าเราเป็นอิสระ เราสามารถทำอะไรก็ได้โดยไร้ผู้ควบคุม หากแต่แท้ที่จริงแล้ว สังคมบูชาความสำเร็จนี้หาได้ต้องการผู้คุมมากอย่ตรงตรงรผู้อยู่ใต้อำนาจ เพราะในสังคมนี้ เราได้กลายเป็นผู้คุมของตัวเอง ดังที่ได้กล่าวไปก่อนหน้านี้

ด้วยความที่เราเป็นทั้งนายและทาสของตัวเอง การงานจึงไม่ใช่ปัจจัยหลักที่ก่อความเหนื่อยล้าให้กับร่างกายและจิตวิญญาณ (อันใช้คำว่า tired soul) จริงอยู่แม้ว่าการทำงานจะทำให้เราเหนื่อยล้า แต่มันไม่ใช่ความเหนื่อยล้าในระดับของจิตวิญญาณ การงานมีวันหมดไป แต่ความกดดันที่ตัวเราสร้างขึ้นมากดทับตัวเองนั้นยังคงทำงานอยู่แม้หลังเวลาเลิกงาน ซึ่งสำหรับอันแล้ว แรงกดดันที่เรารสร้างขึ้นมาจากภายในของเราเพื่อบังคับให้ตัวเราสร้างความสำเร็จและมองโลกในแง่บวกนั่นเองที่นำมาสู่การเป็นซึมเศร้า ในที่นี้ ยุคสมัยของเราจึงไม่ใช่ยุคของการต่อสู้กับการกดขี่จากภายนอก แต่เป็นการต่อสู้กับแรงกดดันจากภายใน ที่อำนาจในสังคมได้แปลงกายล่องหน แล้วทำงานผ่านคำลวงอย่าง ‘อิสระ’ หลอกให้เราเชื่อว่าเรามีทางเลือกมากมายไม่รู้จบ และที่ร้ายที่สุดคือการหลอกให้เราเป็นผู้กดขี่ตัวเราเอง

ในวัยนักเรียน นักศึกษาเองก็มีภาวะเช่นนี้เหมือนกัน โดยเฉพาะในบุคคลที่ขบถเก็บตัว กดดันตัวเองให้ตั้งใจเรียนเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ หรืออย่างน้อยก็การตั้งเป้าหมายว่าจะต้องได้เกรด A ในรายวิชาต่าง ๆ ใช้ความพยายามอย่างมากในการเรียน หากผลที่ได้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจ บุคคลเหล่านี้จะมีความภูมิใจ ยินดีกับความสำเร็จ แต่หากผลที่ได้ตรงข้ามกับที่ตั้งเป้าหมายไว้ ก็เกิดภาวะเครียด และร้ายแรงก็จะถึงขั้นเป็นโรคซึมเศร้าได้ หรือเด็กในบางครอบครัวที่ถูกกดดันจากบุคคลในครอบครัว ถูกนำไปเปรียบเทียบกับพี่น้องของตน ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง ทำให้เด็กเหล่านี้เกิดความเครียด หดโหด หดกำลังใจในการเรียน และยังเด่นชัดในโลกที่

ประสบกับการแพร่ระบาดครั้งใหญ่ของไวรัส COVID-19 ที่ส่งผลต่อการนำผู้เรียนและผู้สอนออกจากห้องเรียนมาสู่หน้าจอคอมพิวเตอร์และสมาร์ทโฟน โดยเฉพาะการถูกเร่งระยะเวลา เพื่อชดเชยชั่วโมงเรียนที่ขาดหายไป ประกอบกับการสอบวัดระดับที่กวดขันขึ้นมานั้น จะยิ่งทำให้ทั้งผู้เรียนและผู้สอนประสบปัญหาสภาวะหมดไฟ และการเรียนแบบออนไลน์ยิ่งเป็นยากในการศึกษา ทำความเข้าใจในบทเรียน แต่ความคาดหวัง ความกดดันจากทั้งตนเองและบุคคลในครอบครัวยังคงมากขึ้น นอกจากนี้การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอก็เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การไม่รู้สึกลถึงการประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำอีกด้วย และความรู้สึกเช่นนี้เมื่อสะสมไปนานวันเข้าจะกลายเป็นความเครียดสะสม

อีกสิ่งหนึ่งที่น่าเป็นกังวล คือ มนุษย์ในยุคนี้ขาดการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมไป เพราะ การสื่อสารที่สะดวกและรวดเร็ว จึงได้มีการพึ่งพาอุปกรณ์ดิจิทัล เทคโนโลยีในการสื่อสาร ว่าจะเป็นทั้งการสั่งงาน สั่งการบ้าน การสอบเองก็เช่นกัน ทำให้เด็กนักเรียนนักศึกษาขาดทักษะการสื่อสารไป เพราะรับข้อมูลผ่านข้อความตัวอักษรเท่านั้น ซึ่งอาจจะนำไปสู่การแสดงออกที่ไม่เหมาะสมได้ในสภาวะที่การเรียนการสอนกลับเข้าสู่ภาวะปกติ

สรุป

แนวคิดของ Byung-Chul Han เมื่อคนกดดันขุดรื้อตัวเองจนเกิดภาวะเหนื่อยล้ารวมหมู่ หมดไฟทางสังคม และภาวะเช่นนี้รุนแรงมากขึ้น เมื่อเจอกับการระบาดยาวนานของ COVID-19 การลี้ภัยความวิตกกังวล และทำงานที่บ้านจนมนุษย์ขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ภาวะที่พึ่งพาอุปกรณ์ดิจิทัล เพื่อสื่อสารมากขึ้น แต่ขาดปฏิสัมพันธ์ในชุมชนหรือในชีวิตจริง ซึ่งสภาวะเหล่านี้จะเกิดการเกิดขึ้นมานานมากแล้ว

ก่อนที่จะมีการเกิดวิกฤตของ COVID-19 เสียอีกซึ่งมีเรียกว่า สังคมคลั่งไคล้ความสำเร็จ (Achievement Society) ความหมายนั้นก็คือ สังคมคลั่งไคล้ความสำเร็จนั้นจะมีการบีบบังคับตนเองนั่นเอง เพื่อที่จะมุ่งหวังในตนเองนั้นเข้าไปสู่ความสำเร็จในสถานะที่เหนื่อยเหน็ดเหนื่อยล้าในการวิ่งเข้าหาความสำเร็จ ซึ่งถ้าเปรียบเทียบมันจะแตกต่างจากที่มนุษย์เรานั้นตื่นขึ้นมาแล้วไปทำงานที่ทำให้พลังงานในร่างกายนั้นหมดไปในแต่ละวันทำให้มนุษย์เราหมดแรง คือเราตื่นขึ้นมาจากการพักผ่อนเราตื่นขึ้นมาก็ยังหาย แต่ในเชิงของทางสังคมนั้นจะบีบบังคับตนเองให้สำเร็จและรีบอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะทำให้เรานั้นเหนื่อยล้าอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นในช่วงตอนที่เรากำลังพักผ่อนหรือตอนที่เรานอนอยู่ก็จะเปรียบเสมือนมีเงาที่คอยจะบีบคั้นอยู่ตลอดเวลาเรื่องของความสำเร็จที่ฝังอยู่ภายใต้จิตสำนึกนั้นก็ตามหลอกหลอนอยู่ตลอดเวลา อธิบายแบบง่ายๆก็คือสถานะเหนื่อยล้ามันต่อให้นอนพักผ่อนนั้นก็ไม່หายแม้ว่าจะไปทำกิจกรรมอย่างอื่นก็ไม่หายซึ่งจะไม่เหมือนกับการทำงานจนหมดแรงของในแต่ละวันและฟื้นตื่นขึ้นมาใหม่ได้ สาเหตุมาจากเพราะว่า สังคมคลั่งไคล้ของความสำเร็จนั้นทำให้เกิดปรากฏการณ์เหนื่อยล้าเหนื่อยอ่อนแบบรวมหมู่ อย่างที่เราทราบกันดีว่า เดิมในอดีตเมื่อ 10 ปี 20 ปี ทำไม่ถึงมีผลสำรวจตัวเลขของผู้ที่ป่วยจิตใจมีตัวเลขที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ อาทิ เช่น คนป่วยเป็นโรคซึมเศร้า โรคเครียด หรือบางรายที่มีการป่วยหนักๆไม่สามารถควบคุมอารมณ์หรือสติถึงการมีการจบชีวิต (ฆ่าตัวตาย) นั่นเอง ซึ่งทั้งหมดล้วนเป็นภาพสะท้อนของการมีสังคมคลั่งไคล้ความสำเร็จ (Achievement Society) ที่จะต้องมีการบีบตนเองจนเกิดการเปรียบเทียบการพัฒนา รวมไปถึงการยกระดับของตนเองขึ้นมากับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา เพราะจากเดิมในอดีตจนถึงปัจจุบันสังคมที่เกิดการบีบบังคับและขูดรีดนั้นไม่ได้เกิดจากหัวหน้าหรือเจ้านาย แต่นั่นเกิดขึ้นจากพฤติกรรมของเรานั้นเอง

Byung-Chul Han. (2015). the burnout society. Stanford, California:

Stanford Briefs, an imprint of Stanford University Press

กรมสุขภาพจิต. (2564). ผลสำรวจสุขภาพจิต เรือนนอนไลน์ทำเด็กภาวะหมดไฟ.

(ออนไลน์). จาก: <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31151>

กฤษฎิญา ไชยศรี. (ม.ป.ป.). The Burnout Society สำนวนรยยุคใหม่ของ

คนทำงานที่การ 'หมดใจ' คือความป่วยไข้แห่งยุคสมัย. (ออนไลน์). จาก:

<https://groundcontrolth.com/blogs/the-burnout-society>

เก่งกิจ กิติเรียงลาภ. (2565). 'อำนาจถูกทำให้เฟรนด์ลึ้มมากขึ้น' เก่งกิจถอด 'บียอง-ซุล

ฮัน' วิฤตเสรีภาพในสังคมดิจิทัล. (ออนไลน์). จาก:

<https://prachatai.com/journal/2022/02/97305>

ชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์. (2565). การศึกษาความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิต

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. (ออนไลน์). จาก: <https://hujmsu.msu.ac.th>

สยามรัฐ. (2564). ห่วงปิดโรงเรียนนาน ทำเด็กหมดไฟเรื้อรัง. (ออนไลน์). จาก:

<https://www.thaihealth.or.th/ห่วงปิดโรงเรียนนาน-ทำเด/>