Quiet Quitting คืออะไร? เหตุใดคนรุ่นใหม่ไม่เชื่อว่าทุ่มเทแล้วจะได้ดี

นำเสนอเมื่อ : 13 ก.ย. 2565

Quiet Quitting เป็นคำที่ถูกหยิบมาพูดถึงอย่างมากในช่วงเวลาที่ผ่านมา Quiet Quitting แปลตรงตัวคือการลาออกเงียบๆ แต่มันไม่ได้หมายถึงการลาออกจริงๆ แต่เป็นการกำหนดขอบเขตการทำงานของตัวเอง ไม่ได้ทุ่มเท ไม่ได้เชื่อว่าการทำงานหนักแล้วจะส่งผลดีเสมอไป หันมาใส่ใจสุขภาพของตัวเองมากกว่า

Quiet Quitting เทรนด์ทำงานในหมู่คนรุ่นใหม่ ที่กำลังเป็นกระแสโดยเฉพาะบน TikTok และกำลังพยายามบอกกับเราว่า ถ้าทำงานหนักไปแล้วมันไม่ตอบสนองกับชีวิต จะทำน้อยๆ เท่าที่จำเป็นก็ไม่ใช่เรื่องแย่อะไร

quiet quitting คืออะไร? เซอิด ข่าน ผู้ใช้ TikTok ที่ชื่อ @zaidleppelin เล่าให้ฟังในคลิปที่กำลังเป็นไวรัลของเขาว่า ไม่ใช่การลาออกเสียทีเดียว แต่เป็นการ ‘ลาออก’ จากแนวคิดที่อยากจะทุ่มเททำงานให้หนักกว่าที่จำเป็น

“คุณก็ทำหน้าที่ของคุณไปแหละ แต่คุณไม่เอาด้วยแล้วกับค่านิยมทำงานหนักที่บอกว่างานต้องกลายเป็นชีวิตของคุณ เพราะในความเป็นจริงมันไม่ใช่ และคุณค่าของคุณไม่ได้ถูกกำหนดโดยปริมาณผลลัพธ์ที่ผลิตออกมา” เซอิดอธิบาย

ด้าน มาเรีย คอร์โดวิกซ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้วยพฤติกรรมเชิงองค์กรจากมหาวิทยาลัยน็อตติงแฮม อธิบายว่า เนื่องจาก ‘งาน’ กับ ‘ชีวิต’ แยกออกจากกันไม่ได้ง่ายๆ และทั้งสองก็ย่อมส่งผลกระทบถึงกันอยู่แล้ว quiet quitting ก็คือการตั้งใจพยายามรักษาสุขภาวะที่ดีในการทำงาน แทนที่จะต้องเผชิญกับการหมดไฟ หรือหันไปนิยามตัวเองผ่านการทำงานแทน

หากให้สรุปง่ายๆ Quiet Quitting นั้นใช้อธิบายการที่พนักงานคนหนึ่งจัดการหน้าที่ความรับผิดชอบของตัวเองเรียบร้อยแล้วก็พอแค่นั้น เพื่อใช้เวลาที่เหลือกับตัวเองเพื่อให้ work life balance

จริงๆ แนวคิดแบบนี้มีมานานแล้วพอสมควร Quiet Quitting เหมือนเป็นชื่อเรียกขึ้นมาใหม่มากกว่า แน่นอนว่ามันคงไม่ผิด ที่ทุกคนต้องการดูแลสุขภาพชีวิตของตัวเอง แต่ในมุมขององค์กรหรือบริษัท ยิ่งถ้าเป็นเจนก่อนๆ อาจจะมองว่าเด็กสมัยนี้ ไม่มีความอดทน ไม่ทุ่มเทกับงาน ขี้เกียจ ทำงานแค่เท่าที่ได้รับ

ว่ากันว่า เทรนด์ใหม่นี้ กลายมาเป็นกระแสที่ถัดมาจาก ‘The Great Resignation’ หรือการลาออกระลอกใหญ่ในช่วงการระบาดของ COVID-19 ซึ่งเมื่อมาถึงตอนนี้ เส้นแบ่งชีวิตกับการทำงานก็ดูเหมือนจะเบลอจนแยกจากกันไม่ได้ ขณะที่การลาออกก็อาจจะไม่ใช่ทางเลือกที่ดีนักเนื่องจากภาวะเศรษฐกิจถดถอย จึงไม่แปลกที่หลายคนจะเห็นด้วยกับ quiet quitting

แนวคิดนี้ไม่ใช่เรื่องใหม่ สื่อหลายสำนักมองว่ามันค่อนข้างคล้ายคลึงกับแนวคิดเรื่อง ‘lying flat’ ที่กลายมาเป็นปรากฏการณ์ในหมู่วัยรุ่นจีนก่อนหน้านี้ ซึ่งก็หมายถึงการที่คนรุ่นใหม่หมดความทะเยอทะยาน จากการที่สังคมกดทับจนหมดโอกาสลืมตาอ้าปาก จึงเลือกใช้ชีวิตในแบบที่จะไม่ทำอะไรไปมากกว่าที่จำเป็น หรือทำให้น้อยที่สุด เอาแค่พออยู่รอด

ถึงอย่างนั้น quiet quitting ก็ไม่ใช่การทิ้งงานไปเลยเสียทีเดียว ซึ่งนี่เองก็เป็นปัญหา โดยเฉพาะกับคำว่า ‘quitting’ ที่อาจทำให้คนทำงานในเจเนอเรชั่นที่โตกว่าบางส่วนมองว่า คนทำงานรุ่นใหม่ ‘ขี้เกียจ’ หรือ ‘เหยียบขี้ไก่ไม่ฝ่อ’ แต่ในความเป็นจริง มันก็หมายความเพียงแค่ว่า คนเหล่านี้จะยังทำงานอยู่ เพียงแต่จะทำเท่าที่จำเป็นเท่านั้นเอง

ว่ากันง่ายๆ มันก็คือการที่เราตั้งใจไม่ยอมให้ค่านิยมทำงานหนักมาเบียดบังการใช้ชีวิตนั่นแหละ

เหมือนกับ เคลย์ตัน แฟร์ริส คนทำงานวัย 41 ปี ที่ให้สัมภาษณ์กับ The Wall Street Journal หลังไปค้นพบกับแนวคิดนี้ว่า “สิ่งที่น่าสนใจที่สุด คือ มันไม่ได้มีอะไรเปลี่ยนไปเลยนะ ผมก็ยังทำงานหนักเหมือนเดิม ยังทำงานสำเร็จเท่าเดิม แค่ไม่เครียดและเหยียบย่ำจิตใจจนสลายไม่มีชิ้นดีแค่นั้นเอง”

ปัจจัยที่ทำให้เกิด Quiet Quitting หากสรุปแบบง่ายๆ ก็เกิดจากที่ปัจจุบันการทำงานค่อนข้างเครียด มีความรู้สึกเหนื่อยกับปัญหาที่เจอ ทุกคนเลยอยากที่หาจุดสมดุลให้กับชีวิต

ในมุมของบริษัทก็ควรทำความเข้าใจและส่งเสริมให้พนักงานได้มีเวลาพัก ไม่ว่าจะ พักกลางวัน พักร้อน ไม่รบกวนเมื่อพวกเขาใช้ชีวิตส่วนตัว เช่น ไม่ตามงานหลังเลิกทำงาน ให้พวกเขาได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ให้พวกเขาเห็นโอกาสในการเติบโตในองค์กร แล้วองค์กรก็จะได้ผลตอบแทนจากการทำงานแน่นอน

เรื่องนี้กลายเป็นที่หยิบยกขึ้นมาพูดในหลายแห่ง สุขภาพกาย สุขภาพจิตนั้นสำคัญ เพราะพนักงานที่ทั้งสองอย่างนี้ดี พวกเขาจะทำงานได้เต็มที่และส่งเสริมให้งานต่างๆ สำเร็จได้ดีขึ้น ยังไงก็เป็นเรื่องที่ต้องเอาใจใส่และทำความเข้าใจกัน เพราะจากการลาออกเงียบอาจจะกลายเป็นการลาออกจริงๆ ก็ได้

ขอบคุณที่มาเนื้อหาจาก สนุก.คอม และ the MATTER