รู้สึกเวลาเดินช้าลงไหม? เมื่อช่วงล็อกดาวน์อาจทำให้การรับรู้และใช้เวลาเปลี่ยนไปจากเดิม

เมื่อออกไปไหนไม่ได้ ที่พักอาศัยจึงเป็นพื้นที่เดียวที่ให้เราได้ใช้ชีวิตอยู่ในนั้น ทั้งการทำกิจวัตรประจำวัน เป็นร้านอาหาร เป็นร้านกาแฟ เป็นโรงภาพยนตร์ และอีกสารพัดพื้นที่ที่เราอยากให้มันเป็น เพื่อทดแทนพื้นที่ที่หายไปในช่วงที่เราต้องรักษาระยะห่างทางสังคม เราเลยจำต้องเปลี่ยนแปลงพื้นที่ในการใช้ชีวิตครั้งใหญ่ ไม่ว่าจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม ไม่ใช่แค่พื้นที่เท่านั้น แต่เวลาในการใช้ชีวิตของเราก็เปลี่ยนไปด้วย

ก็แน่ล่ะ ต้องอยู่บ้านตลอดเวลา เราจะไปใช้เวลาทำอย่างอื่นได้ยังไงกัน แต่ไม่ใช่แค่จำนวนชั่วโมงของการอยู่บ้านเท่านั้นที่เปลี่ยนไป การเลือกใช้เวลากับกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตของเราก็เปลี่ยนไปด้วย The American Time Use Survey (ATUS) สำรวจเวลาในการใช้ชีวิตของผู้คน ว่าพวกเขาใช้เวลาในหนึ่งวันไปกับอะไรบ้าง เป็นเวลาเท่าไหร่ แยกตามช่วงวัยให้เห็นถึงความแตกต่าง และสิ่งที่น่าสนใจอยู่ที่พวกเราได้เลือกใช้เวลาต่างออกไปจากช่วงก่อนกักตัวจริงๆ นั่นแหละ อย่างการใช้เวลากับใครบ้างในแต่ละวัน

จากผลสำรวจบอกว่า เราใช้เวลากับคนที่ไม่ใช่สมาชิกในบ้านน้อยลง ซึ่งก็แน่นอนว่าเพราะออกไปไหนไม่ได้ เลยได้ใช้เวลากับสมาชิกในบ้านมากขึ้นอีกสักหน่อย แต่ที่มากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด คงจะเป็นการใช้เวลาอยู่คนเดียวที่เพิ่มจากค่าเฉลี่ย 6 ชั่วโมง เป็น 7 ชั่วโมงต่อวัน เวลาการทำงานไม่ต้องพูดถึง จำนวนชั่วโมงในการทำงานที่ออฟฟิศลดลง และการทำงานที่บ้านเพิ่มขึ้น นั่นเพราะหลายอาชีพไม่สามารถนั่งทำงานที่ออฟฟิศได้อย่างเคย

ไม่ใช่แค่เราทำสิ่งนั้นสิ่งนี้มากขึ้นหรือลดลง แต่ยังมีปัญหาของการรับรู้และใช้เวลาแบบผิดเพี้ยนไปจากเดิมด้วย **รูธ อ็อกเดน (Ruth Ogden)** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะจิตวิทยา จาก Liverpool John Moores University เธอเองก็เจอปัญหานี้เช่นกันในช่วงกักตัว เลยทำงานวิจัยเกี่ยวกับการรับรู้เวลาของคนเราในช่วงกักตัวนี้ ว่าคนอื่นรู้สึกเหมือนกันกับเธอมั้ย ผลปรากฏว่า แม้จะไม่ใช่ทั้งหมด แต่ส่วนใหญ่ก็รู้สึกว่าพวกเขามักจะหลงลืมวันอยู่บ่อยๆ และรู้สึกเหมือนใช้เวลาวนซ้ำๆ ทุกวันเหมือนในภาพยนตร์เรื่อง Groundhog Day จนมาถึงคำถามที่ว่า รู้สึกว่าเวลาผ่านไปช้าหรือเร็ว ผลปรากฏว่ามีทั้งคนที่รู้สึกว่าเวลาผ่านไปเชื่องช้าและเวลามันผ่านไปรวดเร็วในจำนวนเท่าๆ กันที่อย่างละ 40% (ที่เหลืออีก 20% บอกว่ามันก็ปกตินี่)

แต่สิ่งที่น่าสนใจคือ ปัจจัยที่ทำให้ทั้งสองกลุ่มรู้สึกต่างกันอยู่ที่การใช้ชีวิตของคนนั้นอยู่ที่กิจวัตรในชีวิตประจำวัน สำหรับใครที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอยู่บ่อยๆ มีอะไรทำอยู่ตลอดเวลา จะรู้สึกว่าวันเวลาผ่านไปไวเหลือเกิน แต่สำหรับใครที่รู้สึกเหงา เครียด เบื่อหน่าย จะรู้สึกว่าวันเวลาผ่านไปเชื่องช้า

อาจเพราะบางคนมีกำลังทรัพย์ มีความพร้อม มีเวลามากพอให้ใช้ชีวิตอยู่กับบ้านได้แบบสบายๆ มีกิจกรรมใหม่ๆ มีงานอดิเรก หาอะไรทำไปเรื่อยๆ ได้ (ซึ่งไม่ได้ผิดอะไร) แต่บางคนอาจไม่ได้มีพื้นที่หรือมีความสะดวกสบายในที่พัก

อาศัยมากพอ จนรู้สึกเครียดกับการต้องอยู่บ้านตลอดเวลา ในห้องสี่เหลี่ยมนี้ ในมุมเดิมๆ นี้ จนเราได้เห็นคนทั้งสองฝั่งที่ใช้ชีวิตต่างกันอย่างชัดเจน

นอกจากสิ่งเหล่านี้ที่ต้องทำอยู่ทุกวัน หลายคนได้เจอว่าตัวเองชอบอะไรและไม่อยากทำอะไร ทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน จนทำให้เมื่อเวลาล่วงเลยมาสู่ช่วงที่สถานการณ์กำลังดีขึ้น หลายประเทศสามารถกลับไปใช้ชีวิตใกล้เคียงช่วงเวลาปกติได้ แต่ดันเกิด The Great Resignation หรือการลาออกครั้งใหญ่เกิดขึ้น เมื่อเหล่าพนักงานที่ต้องกลับไปทำงานในออฟฟิศอีกครั้ง เริ่มพิจารณาแล้วว่า งานที่เขาทำเมื่อตอนอยู่ที่บ้านนั้น เป็นกิจกรรมที่สร้างความเครียดให้กับเขามากที่สุด เลยต้องมาพิจารณากันว่า งานที่เขากำลังทำอยู่นั้น ใช่สิ่งที่เขาอยากทำจริงๆ หรือเปล่า ไปจนถึงตัดสินใจลาออก เพื่อมองหางานที่ใช่มากกว่า สามารถให้เวลา ให้ความสุข และคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าได้

การมองหางานที่ช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น หรือไม่สร้างความเครียดให้มากเกินไป กลายมาเป็นเหตุผลหลักของหลายคนที่มองหางานใหม่ในสถานการณ์ The Great Resignation เพราะในช่วงทำงานที่บ้าน หลายคนต้องเผชิญกับการปรับตัวครั้งใหญ่ มีทั้งคนที่มีความสุขกับการทำงานที่บ้าน และคนที่ไม่มีความสุขกับมันเอาเสียเลย นโยบาย

ของบริษัทที่ปรับเปลี่ยนให้เข้ากับสถานการณ์ จึงเป็นได้ทั้งรางวัลปลอบประโลมใจและเป็นไม้เรียวได้เช่นกัน หลายองค์กรมองเห็นถึงความยากลำบากในการปรับตัวนี้ จึงเลือกจะเพิ่มความยืดหยุ่น ยกเอา empathy เป็นที่ตั้ง แต่หลายองค์กรก็เลือกที่จะเอาไม้เรียวมาใช้ให้เข้มงวดยิ่งขึ้น ในวันที่ไม่อาจไว้ใจได้ว่าพนักงานจะใช้เวลาทำงานเต็มที่เหมือนตอนอยู่ออฟฟิศหรือไม่ หลายคนจึงได้คำตอบว่างานที่ทำอยู่นี้เหมาะกับเราจริงๆ หรือไม่ ในช่วงเวลาที่ต้องทำงานที่บ้านนี้นี่แหละ

ไม่ว่าจะทั้งการปรับตัวในช่วงกักตัว การใช้ชีวิตที่เดิมซ้ำๆ หรือการตัดสินใจลาออกในช่วง The Great Resignation ทำให้หลายคนหันมามองสิ่งที่ตัวเองต้องการจริงๆ มากขึ้น คำนึงถึงความสุข คุณภาพชีวิตของตัวเองมากขึ้น และเลือกใช้เวลาไปกับสิ่งที่ตัวเองอยากทำมากกว่าเดิม

อ้างอิงข้อมูลจาก

Fortune

Utexas.app.box.com

Nytimes

Nytimes #2

ที่มา https://thematter.co/social/workplace/pandemic-changes-how-we-spending-time/151248

#เราจะฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน

#SocialDistancing

#สำนักวิทยบริการฯมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

หรือ http://arit.npru.ac.th/

http://www.npru.ac.th/