

HBR เผย AI ทำงานนอกหนังกกว่าเดิม?! เมื่อเครื่องมือทุ่นแรง เร่งชาวออฟฟิศ ให้รู้สึก Burnout ขึ้นไปอีก

ภาพฝันของการเอาปัญญาประดิษฐ์มาใช้ในออฟฟิศ คือภาพที่ทุกคนเลิกงานตรงเวลา มีระบบเคลียร์งานมาให้ เพื่อให้ แล้วเอาเวลาไปคิดอะไรใหม่ๆ ฝั่งผู้บริหารเอง มักหวังว่าลงทุนไปแล้วจะได้งานเยอะขึ้นโดยเหนื่อยน้อยลง ด้าน Harvard Business Review เริ่มโครงการศึกษาพฤติกรรมคนทำงานหลากหลายแผนกกว่า 200 คน นาน 8 เดือนในปีก่อน สิ่งที่พบคือพนักงานสามารถทำงานได้มากขึ้นจริง และเร็วขึ้นอย่างเห็นได้ชัด แต่ผลลัพธ์ระยะยาวกลับกลายเป็นความเหนื่อยล้าสะสม จนถึงขั้น burnout กันเลย จึงอยากชวนมาหาคำตอบกันว่าทำไมเครื่องมือที่ควรจะช่วยลดงาน กลับทำให้ ‘งานนอก’ จนเหนื่อยหนักกว่าเดิมแบบไม่รู้ตัว เจาะลึก 3 พฤติกรรม ที่ทำให้เหนื่อยกว่าเดิม แม้มีตัวช่วยอยู่ตรงหน้า

1. การล้าเส้นไปทำงานที่ไม่ใช่หน้าที่หลัก พอมีตัวช่วยคนเริ่มอยากลองทำอะไรนอกสายงาน กลายเป็นว่าทุกคนพยายามดึงงานที่ต้องจ้าง หรือส่งต่อคนอื่นกลับมาทำเอง เพราะเมื่องานยากกลายเป็นเรื่องเป็นไปไม่ได้ ไม่ต้องจ้อรอคิวใคร เลยทำเองเสียเลย แต่คนที่รับกรรมคือคนทำงานในตำแหน่งนั้นจริงๆ ที่ต้องมาเป็นเดอะแบก คอยตรวจ แก้ ใกดีให้งานจบ ซึ่งภาระที่เลี้ยงแบบนี้มักไหลมาแบบไม่เป็นทางการผ่านแชท หรือเดินมาถามสั้นๆ ที่ได้ๆ ซึ่งดูเวลาและพลังงานไปเยอะกว่าที่หลายคนคิดมาก
2. ความง่ายทำให้เต็มใจใช้เวลาพัก เดียวนี้แค่พิมพ์คำสั่งสั้นๆ ก็ได้งานแล้ว ทำให้คนเริ่มเอางานไปสอดแทรกในช่วงพัก เพราะรู้สึกว่าไม่เสียเวลามาก บางคนก็นำไปพิมพ์ prompt ไป ตรวจงานไป หรือแม้แต่ตอนประชุมยังแอบโยนสั่งใส่เอไอ พฤติกรรมพวกนี้เนียนจนแทบไม่รู้สึกรู้ว่าทำงานเพิ่ม เพราะให้อารมณ์เหมือนแชทคุยเล่นมากกว่าทำงานกลายเป็นว่าลามาไปช่วงค่ำหรือเช้าตรู่ไม่รู้ตัว

วันทั้งวันแทบไม่มีจังหวะให้สมองหยุดพักตามธรรมชาติ ต่อให้เป็นเวลาพักผ่อน สมองดันไม่ได้พักจริงๆ เพราะแม้คิดว่าเดี๋ยวกลับไปสานต่องานที่สั่งเอไอค้างไว้ เส้นแบ่งเรื่องงานกับส่วนตัวจึงโดนก้าวข้ามได้ง่ายขึ้น

3. มายาคติในองค์กร เรื่องความเร็วในการทำงาน การมี Generative AI เข้ามา ทำให้หลายคนรู้สึกเหมือนมีลูกทีม จากที่ต้องทำเองทุกอย่าง กลับต้องขยับขาข้างหนึ่งไปเป็นผู้ตรวจงานด้วย เชื่อว่าหลายคนเริ่มเปิดหลายจอ สั่งงานทิ้งไว้ข้างที่ขากว้างๆ ดูเหมือนจะได้งานเยอะขึ้นในเวลาเท่าเดิม แต่ความจริงคือสมองคนเราไม่ได้ถูกสร้างมาให้คิดหลายเรื่องพร้อมกัน สมองเลยต้องทำงานหนักมากในการสลับความสนใจไปมา จนสมองล้า ผลสำรวจเผยเพิ่มเติมว่า พอทุกคนทำงานได้เร็วขึ้น กลายเป็นว่าดันไปสร้างบรรทัดฐานใหม่เรื่องความเร็ว คราวนี้ทั้งเจ้านาย และเพื่อนร่วมงานจะคาดหวังให้ทำงานได้เยอะ และเร็วขึ้นตามไปด้วย ความเร่งรีบนี้เองกลายเป็นปัจจัยหนึ่งที่กดดัน และสูบพลังงานจนเหนื่อยหนักยิ่งกว่ายุคที่ยังไม่มีเทคโนโลยีเข้ามาเสียอีก

(ที่มา : MarketingOops!)

บริษัท แพนฟอส จำกัด

วันที่ 24 มีนาคม 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วยคณะกรรมการของบริษัทได้มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 01 เมษายน 2569 เวลา 9:00 น. ณ 154 ซอยยาสูบ 1 แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900 เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

1. รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
2. รายงานผลการดำเนินงานของบริษัทและรับรองงบการเงินประจำปี
3. พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทนประจำปี
4. พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ
5. พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมายและบำเหน็จกรรมการ
6. พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวันเวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ
(นาย เรย์มอนด์ ไมเคิล ซอนเฟลด์)
กรรมการผู้มีอำนาจลงนาม



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนพุดศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน ๙๙๙ ๕๕๕ ๒๘๖๐

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า บริษัท ชัมเมอร์บี จำกัด โดย นางสาวพรพรรณ เตชานูวัตร์
เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๘ ๐๐๖๖๕ ๙๓ ๖ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๕ ปี อาชีพ นักธุรกิจ
ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๔๖๗/๔ หมู่ที่ - ซอย - ถนน บางแวก
แขวง / ตำบล บางไผ่ เขต / อำเภอ บางแค จังหวัด กรุงเทพมหานคร
เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ Prakard365 ประกาศ365

มีวัตถุประสงค์ เพื่อเผยแพร่ข่าวสารข้อมูลเกี่ยวกับ ด้านเศรษฐกิจ ธุรกิจ บัญชี สังคม และลงประกาศ

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทยชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่นระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวันชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ บริษัท ชัมเมอร์บี จำกัดตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๔๖๗/๑ หมู่ที่ - ซอย -
ถนน บางแวก แขวง / ตำบล บางไผ่ เขต / อำเภอ บางแค จังหวัด กรุงเทพมหานครชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา บริษัท ชัมเมอร์บี จำกัดตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๔๖๗/๑ หมู่ที่ - ซอย -
ถนน บางแวก แขวง / ตำบล บางไผ่ เขต / อำเภอ บางแค จังหวัด กรุงเทพมหานครชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ชัมเมอร์บี จำกัดตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๔๖๗/๑ หมู่ที่ - ซอย -
ถนน บางแวก แขวง / ตำบล บางไผ่ เขต / อำเภอ บางแค จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ นางสาวพรพรรณ เตชานูวัตร์ เป็นผู้พิมพ์
นางสาวพรพรรณ เตชานูวัตร์ เป็นผู้โฆษณา
นางสาวพรพรรณ เตชานูวัตร์ เป็นบรรณาธิการ
บริษัท ชัมเมอร์บี จำกัด เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๑๗ เดือน พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๖๐
(ลงชื่อ)นางสาวกนกอร ศักดาเดช

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนพุดศักราชสำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร