



# New Normal: วัฒนธรรมการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ร่วมกับโควิด-19

New Normal: A New Way of Living-with-COVID 19 Culture

อ้อมใจ วงษ์มณฑา  
นักวิชาการอุดมศึกษา  
สถาบันวัฒนธรรมศึกษาวิทยาลัยวัฒนา  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

## สาระสังเขป

พฤติกรรมที่กลายเป็น การดำเนินชีวิตวิถีใหม่ระหว่างมีการระบาดของโควิด-19 มีดังนี้ 1) ใกล้ชิดกับการใช้เทคโนโลยีและโลกออนไลน์มากขึ้น 2) เว้นระยะห่างทางสังคม 3) การดูแลใส่ใจสุขภาพทั้งตัวเองและคนรอบข้าง 4) พฤติกรรมการจับจ่ายใช้สอยเปลี่ยนไป 5) สนใจด้านการเงินมากขึ้น 6) การ Work From Home 7) การทำธุรกรรมอิเล็กทรอนิกส์ 8) การเรียน Online Learning/Entertainment 9) การสร้างสมดุลชีวิต

วิธีป้องกันตนเองจากโรคโควิด-19 มีดังนี้ 1) เตรียมอุปกรณ์สู้โควิด-19 ให้พร้อม เช็คูอุปกรณ์ป้องกันโควิดว่ามีเพียงพอต่อการใช้งานหรือไม่ เช่น หน้ากากอนามัย เจลล้างมือ สบู่เหลวแบบพกพา เป็นต้น 2) ติดตามข่าวสารเสมอ หลีกเลี่ยงพื้นที่เสี่ยง 3) ออกนอกบ้านเมื่อจำเป็นเท่านั้น 4) สวมหน้ากาก อยู่ห่างล้างมือ เว้นระยะห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตรทุกครั้ง และต้องล้างมือบ่อย ๆ ด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือล้างน้ำพร้อมฟอกสบู่ทุกครั้ง และล้างบ่อย ๆ เท่าที่ทำได้ 5) แยกของใช้ส่วนตัว ไม่จับมือ ไม่กอด 6) หลีกเลี่ยงพื้นที่แออัด หลีกเลี่ยงจุดสัมผัสร่วม 7) จำกัดคนวงแคบ เดินทางให้น้อย 8) อย่าเอามือสัมผัสใบหน้า 9) เมื่อกลับถึงบ้าน ต้องล้างมือและอาบน้ำทันที 10) กินอาหารปรุงสุกร้อน

Our behaviours and activities that have changed before the pandemic, becoming a “New Normal,” consist of 1) Involving more with technology usage and online world 2) Social distancing 3) Taking care of our health and of those who around us 4) Having a changed spending habits 5) Being more interested in financing 6) Working from home 7) Electronic transaction 8) Online Learning/Entertainment 9) Balancing life.

Guidelines to preventing oneself from COVID-19 consist of 1) Prepare your COVID-19 protection kit well and always check its availability, for example, surgical mask, hand sanitizer gel, and handy hand wash 2) Be up-to-dated and avoid affected areas 3) Only leave home when necessary 4) Wear a mask, keep distant, wash hands, always keep distant at least 1-2 metres from others, and sanitize your hands with alcohol gel or wash them with soap and rinse as frequently as possible 5) Use personal stuff separately, no hand touching and hugging 6) Avoid crowded areas and touching any public surfaces 7) Limit number of people and decrease traveling 8) Don't touch face 9) Take a shower right after arriving home 10) Consume freshly-cooked food.

ช่วงปลาย พ.ศ. 2562 ถึง พ.ศ. 2563 เป็นหนึ่งปีที่ต้องบันทึกไว้ในหน้าประวัติศาสตร์ ด้วยมีโรคอุบัติใหม่เกิดขึ้น นั่นคือสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรคโควิด-19 หรือไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ซึ่งเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรง จนแพร่กระจายไปในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ผู้คนเจ็บป่วยและล้มตายจำนวนมากจนกลายเป็นความสูญเสียอย่างใหญ่หลวงอีกครั้งหนึ่งของมนุษยชาติ ไม่เพียงแค่อยอดผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้นในแต่ละประเทศ แต่ระบบเศรษฐกิจก็หยุดชะงัก ทำให้หลายธุรกิจต้องปิดตัวโควิด-19 กลายเป็นฝันร้ายของชาวโลก มนุษย์จำเป็นต้องป้องกันตนเองเพื่อให้มีชีวิตรอดด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำรงชีวิตที่ผิดไปจากวิถีเดิม ๆ โดยสร้างเสริมปรับหาวิถีการดำรงชีวิตแบบใหม่ให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อควบคู่กับความพยายามรักษาและฟื้นฟูศักยภาพทางเศรษฐกิจและธุรกิจ จึงนำไปสู่การสรรค์สร้างสิ่งประดิษฐ์และเทคโนโลยีใหม่ ๆ มีการปรับแนวคิด วิสัยทัศน์ วิธีการจัดการ ตลอดจนพฤติกรรมที่เคยทำมาเป็นกิจวัตร เกิดการบ่เบนออกจากความคุ้นเคยอันเป็นปกติมาแต่เดิมในหลายมิติ ทั้งในด้านอาหาร การแต่งกาย การรักษาสุขภาพ การศึกษาเล่าเรียน การสื่อสาร การทำธุรกิจ ฯลฯ สิ่งใหม่เหล่านี้ได้กลายเป็นความปกติใหม่ จนในที่สุดเมื่อเวลาผ่านไปจนทำให้เกิดความคุ้นชินก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตปกติของผู้คนในสังคม ต่อจากนี้ไปวิถีชีวิตใหม่จะเป็นอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับการออกแบบ ทั้งส่วนตัว ครอบครัว การงาน แล้วเราจะมีชีวิตอย่างมีความสุขไปด้วยกัน มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่แข็งแรงเพราะมีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์เพื่อความอยู่รอดที่เรียกกันจนติดปากว่า “นิว นอร์มอล” (New Normal) หรือ “วิถีชีวิตปกติรูปแบบใหม่” ซึ่งนอกจากการสวมหน้ากากอนามัย



แอปพลิเคชัน Zoom กลายเป็นช่องทางสื่อสารออนไลน์ ที่ได้รับความนิยมมากขึ้นในยุคโควิด-19 เป็นช่องทางที่สามารถจัดการเรียนการสอน การประชุม และการพูดคุยกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พกเจลล้างมือ ฯลฯ แล้ว ดร.สุปรีดา อุดุลยานนท์ ผู้จัดการสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ อย่างน่าสนใจภายในงาน “ไทยเฮลท์ วอชท์ 2021” ว่า ขณะนี้หลายประเทศเริ่มฉีดวัคซีนโควิด-19 แล้ว ประเทศไทยมีคิวอยู่ประมาณเดือนมิถุนายน 2564 โดยจะฉีดให้คนไทย 13 ล้านคนแรก ซึ่งไม่ได้หมายความว่าผลกระทบจากโควิด-19 จะหายไปในวัน แต่โควิด-19 ยังอยู่ให้สะสางอีกหลายปี และแน่นอนว่า ปี 2564 ยังจะต้องอยู่กับโควิด-19 ต่อไป กระนั้นตลอดระยะเวลาที่อยู่ร่วมกับโควิด-19 ก็มีผลการศึกษาถึงพฤติกรรมของคนไทยที่น่าสนใจมากมาย อาทิ ในช่วงการล็อกดาวน์ (Lockdown) เมื่อถูกบังคับให้หยุดนิ่งอยู่กับบ้านและทำงานที่บ้าน พบว่า 10 กิจกรรมที่คนไทยนิยมทำมากที่สุด คือ ประชุมออนไลน์ การซื้อของออนไลน์ ออกกำลังกาย แต่งหน้า ดูหนังและละคร พัฒนาตนเอง สั่งอาหารออนไลน์ ทำอาหารเอง ปลูกต้นไม้ และแต่งบ้าน (สุปรีดา อุดุลยานนท์, 2564)

การมีโอกาสดำรงงานที่บ้าน  
ลดจำนวนวันการเข้าออฟฟิศ  
หรือลดการพบปะผู้คนในสังคม  
แล้วหันมาใช้ชีวิตและทำงานที่บ้าน  
ทำให้ผู้คนมองเห็นแนวทาง  
ที่จะสร้างสมดุลชีวิต  
ระหว่างอยู่บ้านมากขึ้น  
ซึ่งจะเป็นแนวทาง  
ในการปรับสมดุลชีวิต  
ระหว่างเวลาส่วนตัว การงาน  
และสังคมให้สมดุลมากยิ่งขึ้น  
นับเป็นการปรับตัวที่  
พลิกวิกฤตเป็นโอกาส  
ในสถานการณ์วิกฤตที่เกิดขึ้น

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลเกิด  
ชีวิตวิถีใหม่ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งเป็นแนวทางที่  
หลาย ๆ คนจะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในช่วงที่  
ไวรัสนี้ระบาดทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันของ  
ใครหลายคนต้องเปลี่ยนแปลงไปที่ละน้อย หรือ  
บางคนก็เปลี่ยนแบบหน้ามือเป็นหลังมือเลยทีเดียว  
จากไม่คุ้นเคยก็กลายเป็นเคยชิน จนปฏิเสธไม่ได้ว่า  
พฤติกรรมเหล่านี้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา

ไปแล้ว นั่นคือนิยามของคำว่า “New Normal” แปล  
ตรงตัวคือ “ความปกติใหม่” โดยคนจำนวนมากได้  
ปรับรูปแบบการใช้ชีวิตเป็นแบบออนไลน์ เชื่อว่า  
หลังโควิด-19 ลึกลับสุดลง พฤติกรรมเหล่านี้จะยัง  
ติดตัวต่อไปและจะทำให้สัดส่วนการใช้บริการ  
ออนไลน์สูงตามไปด้วย ซึ่งจุดีมา อนุสหาย (2564)  
กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและ  
นวัตกรรม (2564) และสำนักข่าวอินโฟเควสท์  
(2563) เสนอไว้สอดคล้องกันดังนี้

## 1. ใกล้ชิดกับการใช้เทคโนโลยีและโลกออนไลน์ มากขึ้น

เทคโนโลยีควบคู่กับอินเทอร์เน็ตจะเข้ามามี  
บทบาทกับการใช้ชีวิตมากขึ้น ที่จากเดิมมีมากอยู่  
แล้ว แต่วันนี้มันขยับเข้ามาใกล้เรามากกว่าเดิม  
เรียกว่าตั้งแต่ตื่นจนเข้านอนเลยทีเดียว ในสังคมยุค  
New Normal สิ่งเหล่านี้จะเข้าไปอยู่ในแทบทุก  
จังหวะชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการค้นหาข้อมูลที่น่าสนใจ  
การติดต่อสื่อสาร การเรียนออนไลน์การทำงานที่บ้าน  
การประชุมออนไลน์ การซื้อสินค้าออนไลน์ และการ  
สร้างความบันเทิงให้แก่ชีวิตในรูปแบบต่าง ๆ อย่าง  
ดูหนัง ฟังเพลง การทำธุรกรรมทางการเงินทาง  
ออนไลน์แทนการไปธนาคาร การซื้อสินค้าทั้งอุปโภค  
หรือบริโภคเอง โดยเฉพาะการสั่งอาหารผ่านแอป  
พลิเคชัน ที่เรียกว่า Food Delivery รวมถึงการผัน  
ตัวไปเป็นพ่อค้าแม่ค้าออนไลน์ผ่านสื่อสังคม หรือ  
กลุ่มฝากร้านต่าง ๆ แม้เมื่อก่อนไม่คุ้นเคยกับโลก  
ออนไลน์มากนัก ก็ยังหันมาเรียนรู้และใช้มันจน  
กลายเป็นเรื่องปกติไปแล้ว

## 2. เว้นระยะห่างทางสังคม

ผู้คนในสังคมจะเห็นความสำคัญของการเว้น  
ระยะห่างที่เป็นแนวทางการใช้ชีวิตช่วงวิกฤต

โควิด-19 และจะดำเนินชีวิตแบบนี้ต่อไป ในชีวิตประจำวันที่ต้องเดินทางด้วยขนส่งสาธารณะ เรียงหรือทำงานในออฟฟิศที่มีคนรวมกลุ่มกันมากมาย การไปห้างสรรพสินค้า หรือเบียดเสียดกันในสถานบันเทิง และงานเทศกาลต่าง ๆ ถือว่าเสี่ยงมาก การเว้นระยะห่างทางกาย ไม่สัมผัส ไม่ใกล้ชิดกันเหมือนก่อน โดยรักษาระยะห่างทางกายภาพเพิ่มขึ้น ใช้เทคโนโลยีเข้ามามีส่วนช่วยในการสื่อสารและการใช้ชีวิต เน้นการทำกิจกรรมที่บ้านมากขึ้น จะเป็นการลดสาเหตุการแพร่เชื้อโควิด-19 ได้มากที่สุดทีเดียว แถมช่วยให้เรามีเวลาอยู่กับตัวเองมากขึ้นเพื่อลงมือทำอะไรบางอย่างที่เคยตั้งเป้าหมายไว้แต่ยังไม่เริ่มเสียที

### 3. การดูแลใส่ใจสุขภาพทั้งตัวเองและครอบครัว

การมีสุขภาพดีเป็นเรื่องสำคัญ ยิ่งในช่วงเวลานี้เชื่อว่าหลายคนคงหันมาใส่ใจสุขภาพตนเองเพิ่มขึ้นแน่นอน ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายแบบที่ชอบ ทั้งในสวนสาธารณะ สนามกีฬา หรือในบ้านก็ตาม เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีรูปร่างเป็นที่น่าพอใจ และช่วยคลายเครียดได้ด้วย นอกจากนี้หลายคนยังเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มองหาผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่เหมาะสมกับตนเอง รวมถึงการเข้มงวดด้านสุขอนามัยเบื้องต้น เช่น การล้างมือก่อนรับประทาน การใช้เจลแอลกอฮอล์หลังสัมผัสสิ่งของในพื้นที่สาธารณะ หรือสวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน โดยเกิดความคุ้นชินในช่วงวิกฤตโควิด-19 ที่ต้องดูแลสุขภาพและความสะอาดเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ ดังนั้นพฤติกรรมการใช้หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ การล้างมืออย่างถูกวิธี และการหมั่นสังเกตตัวเองเมื่อไม่สบายจะยังคงมีต่อไป รวมถึงการหันมาใส่ใจสุขภาพการออกกำลังกาย และการทำประกันสุขภาพก็จะมีแนวโน้มมากขึ้น

### 4. พฤติกรรมการจับจ่ายใช้สอยเปลี่ยนไป

ปฏิเสธไม่ได้ว่าการจับจ่ายซื้อของในร้านทำให้เราได้เห็นและสัมผัสสินค้าจริง นั้น มีผลต่อการตัดสินใจซื้อมากกว่าการซื้อทางออนไลน์แต่ในขณะนี้อินเทอร์เน็ตอยู่ใกล้แค่เอื้อม เพียงหยิบสมาร์ตโฟนแล้วสัมผัสหน้าจอก็สามารถซื้อสินค้าได้ หรือมีข้อมูลมหาศาลหลังไหลเข้ามาให้ดูแทบไม่ทัน แถมยังจ่ายเงินได้ง่ายผ่านธนาคารอิเล็กทรอนิกส์ (E-banking) ตอบโจทย์ความสะดวกสบาย ไม่ต้องเสียเวลาเดินทาง และเว้นระยะห่างทางสังคมกับผู้อื่นด้วย

### 5. สนใจด้านการเงินมากขึ้น

ในช่วงที่ผ่านมา มีคนได้รับผลกระทบทางการเงินจากโควิด-19 ไม่น้อยทีเดียว บางคนถูกลดเงินเดือน ถูกลดค่าแรงรายวัน หรือถูกเลิกจ้าง การขาดรายได้ทำให้ชีวิตสะดุด ยิ่งถ้าไม่มีเงินเก็บแล้วอาจไปต่อได้ยาก การศึกษาด้านการเงินไว้จึงเป็นหนทางที่ดีทั้งในปัจจุบันและอนาคต แม้จะอยู่ในช่วงวิกฤตหรือไม่ก็ตาม เช่น การจัดสรรรายรับให้สัมพันธ์กับรายจ่าย การออมเงินสำรองไว้ยามฉุกเฉิน การลงทุนในกองทุน หุ้น หรือการซื้อประกันที่ตอบโจทย์ความต้องการของตนเอง ฯลฯ

### 6. การ Work From Home

การอยู่ในบ้าน พร้อมทำงาน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ภายในที่อยู่อาศัยของตนเองส่งผลต่อความต้องการที่พักอาศัยที่เปลี่ยนไปจากเดิม ที่อาศัยในพื้นที่ที่มีขนาดเล็กอาจจะไม่เพียงพอ จำเป็นต้องการมีพื้นที่ที่สามารถทำอะไรได้หลายหลากมากยิ่งขึ้น

### 7. การทำทางธุรกิจอิเล็กทรอนิกส์

ด้วยพฤติกรรมผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลง จน

---

## การอยู่ที่บ้านมากขึ้น

### ยังหมายถึงการที่ผู้บริโภคมีเวลามากขึ้นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

### เพื่อความบันเทิง การทำอาหาร การทำงานบ้าน

### และการออกกำลังกายด้วย

---

ส่งผลทำให้ระบบการสั่งซื้อสินค้าและบริการ ระบบการขนส่งระยะสั้นและการจัดส่งแบบรวดเร็วจะเป็นที่ต้องการและมีความสำคัญมากยิ่งขึ้น หลังจากนั้น การขอรับบริการจากผู้บริโภคจะเริ่มหันมาให้ความสำคัญกับสุขภาพมากยิ่งขึ้น ระบบบริการต้องสร้างความมั่นใจมากขึ้นว่าสินค้าหรือบริการจะต้องมีมาตรฐาน ปลอดภัยและมีความสะอาด คาดว่าเราน่าจะเห็นการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของการลงทุนของภาคเอกชน ห้างร้านต่าง ๆ หันมาจริงจังกับการทำธุรกิจออนไลน์มากขึ้น

#### 8. การเรียน Online Learning/Entertainment

การอยู่ในบ้าน สิ่งสำคัญในการพัฒนาและการค้นหาตัวตนก็คือการแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาศักยภาพของตัวเองด้วยการเรียนรู้ ซึ่งสามารถเลือกเรียนในช่วงเวลาที่สะดวกได้ตามต้องการ สามารถย้อนกลับเพื่อมาทบทวนเนื้อหาและทำความเข้าใจใหม่ได้ ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทาง การท่องเที่ยวใหม่รูปแบบออนไลน์ เช่น การชมพิพิธภัณฑ์เสมือน (Virtual Museum) การเที่ยวในนิทรรศการออนไลน์ (Virtual Exhibitor) และการเข้าชมแกลลอรี่ชื่อดังต่าง ๆ (Virtual Gallery) เป็นต้น

#### 9. การสร้างสมดุลชีวิต

การมีโอกาสได้ทำงานที่บ้าน ลดจำนวนวันการเข้าออฟฟิศ หรือลดการพบปะผู้คนในสังคม แล้วหันมาใช้ชีวิตและทำงานที่บ้าน ทำให้ผู้คนมองเห็นแนวทางที่จะสร้างสมดุลชีวิตระหว่างอยู่บ้านมากขึ้น ซึ่งจะเป็นแนวทางในการปรับสมดุลชีวิตระหว่างเวลาส่วนตัว การงาน และสังคมให้สมดุลมากยิ่งขึ้น นับเป็นการปรับตัวพลิกวิกฤตเป็นโอกาสในสถานการณ์วิกฤตที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นภาคธุรกิจ ภาครัฐ หรือส่วนบุคคล ไม่ว่าจะในด้านสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ ล้วนต้องปรับตัวเพื่อสร้างสมดุลทั้งสิ้น

ขณะเดียวกันเรื่องปากท้องก็สำคัญไม่น้อย เราสามารถแบ่งพฤติกรรมการกินของคนไทยเป็น 3 รูปแบบหลัก คือ นั่งที่ร้าน ร้านสะดวกซื้อ และการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชัน โดยพบว่าในช่วงที่โควิด-19 ระบาดหนัก พฤติกรรมการนั่งกินที่ร้าน และร้านสะดวกซื้อลดลงอย่างเห็นได้ชัด ขณะที่การสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันได้รับความนิยมสูงสุดใน 3 พฤติกรรมดังกล่าว แต่ภายหลังจากคลายล็อกดาวน์ การนั่งกินที่ร้าน รวมถึงร้านสะดวกซื้อก็เพิ่มขึ้นอีกครั้ง ทว่าการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันก็ไม่ได้หายไป แต่เป็น “วิถีใหม่” ที่เพิ่มเข้ามา

อย่างไรก็ตาม ในช่วงที่โควิด-19 อุบัติขึ้นนั้นยังได้ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันของคนไทยหลายด้าน ในทุกเพศ และทุกวัย อาทิ การกินต้องปรุงสุก กินร้อน ช้อนแฉะ เพื่อเลี่ยงการแพร่ระบาด โรงเรียน ร้านค้า หรือสถานที่สาธารณะต่าง ๆ ต้องควบคุมและจำกัดจำนวนคนไม่ให้แออัด ร้านอาหารมีการวางฉากกระจกใสกัน ติดสติ๊กเกอร์เว้นระยะห่าง และจำหน่ายแบบชื้อกลับบ้านนั้น ครูและนักเรียนมีการสื่อสารการเรียนการสอนผ่านออนไลน์ ธุรกิจนำส่ง (Delivery) และการซื้อของออนไลน์เป็นที่นิยมมากขึ้น และหน้ากากผ้า สายคล้องแมสก์ กลายเป็นหนึ่งในแฟชั่นการแต่งกาย เป็นต้น จึงปฏิเสธไม่ได้ว่า ชีวิตวิถีใหม่ ได้กลายเป็นสิ่งที่หลายฝ่ายให้ความสำคัญ แม้กระทั่งในคำขวัญวันเด็ก ปี 2564 โดย พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ยังมีคำว่า “วิถีใหม่” ดังว่า “เด็กไทยวิถีใหม่ รวมไทยสร้างชาติ ด้วยภักดีมีคุณธรรม” การปฏิบัติอย่างนี้ไม่เพียงป้องกันโควิด-19 เท่านั้น ยังเป็นการรับมือกับโรคติดต่อที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตหลังโควิด-19 บางนิวนอร์มอลเป็นสิ่งที่ควรจะได้และนำไปใช้เป็นชีวิตวิถีใหม่ในระยะต่อไป ขณะเดียวกันนิวนอร์มอลก็ยังคงเป็นการพัฒนาคน สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมให้เกิดความสมดุลกันได้อย่างยั่งยืน ซึ่งอาจเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันอีกทางหนึ่งด้วย

นางสาววิไลพร ทวีลาภพันทอง หัวหน้าสายงานธุรกิจที่ปรึกษาบริษัท PwC ประเทศไทย เปิดเผยถึงผลสำรวจเรื่อง Evolving priorities: COVID-19 rapidly reshapes consumer behavior ที่จัดทำโดยบริษัท Strategy& (สแตรดิทิจี้ แอนด์) ว่าได้ทำการสอบถามความคิดเห็นของผู้บริโภคในกลุ่มผู้ใหญ่ของสหรัฐอเมริกาจำนวนกว่า 1,600 ราย เพื่อทำความเข้าใจว่าพวกเขาได้ปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต



คำขวัญ  
พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี  
เนื่องในวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๔

เด็กไทยวิถีใหม่ รวมไทยสร้างชาติ  
ด้วยภักดีมีคุณธรรม

พลเอก   
(ประยุทธ์ จันทร์โอชา)  
นายกรัฐมนตรี

ประจำวันและพฤติกรรมการใช้จ่ายอย่างไร เพื่อรับมือกับโรคระบาด พบว่า ผลสำรวจพฤติกรรมผู้บริโภคในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม โดยหันมาซื้อของออนไลน์ และใช้บริการนำส่งมากขึ้น เพื่อหลีกเลี่ยงการออกจากบ้านและการเดินทางโดยระบบขนส่งสาธารณะ ทั้งนี้ ผลสำรวจพบว่าวิกฤตด้านสาธารณสุขและเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นกำลังผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้บริโภคที่อาจส่งผลกระทบต่อเป็นระยะเวลานาน ผู้บริโภคยังคงตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยังไม่ชัดเจน ผลจากการสำรวจพบว่า 57% ของผู้ตอบแบบสอบถามมีการเว้นระยะห่างทางสังคมจากเพื่อนฝูง และ 50% บอกว่าพวกเขาทำงานจากที่บ้านเป็นส่วนใหญ่ หรือตลอดเวลา ทั้งนี้ ตั้งแต่เกิดวิกฤตโควิด-19 ผู้ตอบแบบสอบถาม 49% ยังคงกล่าวด้วยว่า พวกเขาหลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน ขณะที่ 42% หลีกเลี่ยงการใช้บริการระบบขนส่งสาธารณะ เมื่อต้องออกไปธุระข้างนอก ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ 78% ยังมีความกังวลต่อต้นทุนทางเศรษฐกิจที่เป็นผลพวงจากโรค

ระบาดนี้ เช่น การว่างงาน ภาวะถดถอย และความยากลำบากทางเศรษฐกิจ โดย 71% ของผู้ตอบแบบสอบถามกล่าวว่า มีความกังวลเกี่ยวกับการล้มป่วยและการสูญเสียชีวิต และ 48% กล่าวว่า พวกเขาเป็นห่วงเรื่องการติดเชื้อโควิด-19 ของสมาชิกในครอบครัว ทั้งนี้ จากการศึกษาระดับโลกซึ่งจัดทำโดยทีมนักยุทธศาสตร์เชิงปฏิบัติระดับโลกยังพบว่า ผู้บริโภคต่างเลือกซื้อสินค้าที่มีความจำเป็นมากขึ้น หลังมีการกำหนดมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคมเพื่อลดการแพร่ระบาดของโควิด-19 เช่น วัตถุประสงค์ที่ไม่เน้นเสี่ยงง่าย 27% ของใช้ในครัวเรือนและอุปกรณ์ทำความสะอาด 25% และอาหารแช่แข็ง 25% ซึ่งสินค้าเหล่านี้ล้วนเป็นที่ต้องการสูง การซื้อของออนไลน์ และบริการจัดส่งมาแรง ในขณะที่ผู้คนหลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอก และแยกตัวเองออกจากสังคม

นี่จึงทำให้พฤติกรรมซื้อของที่ร้านเปลี่ยนมาเป็นการซื้อของออนไลน์มากขึ้น โดยความต้องการซื้อสินค้าออนไลน์นั้นมาพร้อมกับบริการจัดส่งถึงบ้านสำหรับสินค้าทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นของใช้และอาหารแช่แข็ง ไปจนถึงผลิตภัณฑ์สำหรับดูแลสัตว์เลี้ยง และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้รับความนิยมสูงกว่าการซื้อสินค้าที่ผู้บริโภคต้องเข้ามารับสินค้าที่ร้านด้วยตนเอง

นอกจากนี้ ผลสำรวจยังพบว่า การอยู่ที่บ้านมากขึ้น ยังหมายถึงการที่ผู้บริโภคมีเวลามากขึ้นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อความบันเทิง การทำอาหาร การทำงานบ้าน และการออกกำลังกายด้วยลำดับความสำคัญที่เปลี่ยนไปของผู้บริโภคอาจส่งผลกระทบต่อในระยะยาว เมื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกกิจกรรมซึ่งตนใช้เวลามากขึ้นจากการอยู่ที่บ้านพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม 56% กล่าวว่า พวกเขาใช้เวลาพบพวกรู้จักใช้ชีวิตมากขึ้น ในขณะที่

28% ได้ทำงานอดิเรกใหม่ ๆ และ 48% มีความตั้งใจที่จะดูแลรักษาสุขภาพและพฤติกรรมเพื่อการใช้ชีวิตที่ดีในระยะยาว

ส่วนศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทยทำการสำรวจพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมสุขภาพในช่วงโควิด-19 พบว่าเกิด “ชีวิตวิถีใหม่ ใน 6 รูปแบบ” คือ

1. มนุษย์เฉื่อย คนไทยนั่งและเนือยมากขึ้น โดยมีระยะเวลาของ “พฤติกรรมเนือยนิ่ง” เฉลี่ยสูงถึง 14 ชั่วโมง 32 นาทีต่อวัน ซึ่งเป็นตัวเลขที่สูงที่สุดในรอบ 9 ปี

2. น้องใหม่สายสุขภาพ มีคนไทย 13% ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หันมาออกกำลังกายในช่วงที่ต้องเก็บตัวอยู่ที่บ้าน

3. หน้ากากนักรัง ประชาชนอย่างน้อย 16.8% ตัดสินใจออกไปใช้บริการสวนสาธารณะและสถานที่ออกกำลังกายโดยมีอุปกรณ์ติดตัวเพิ่มคือหน้ากากอนามัยและเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ

4. มนุษย์เวิร์ชวลหรือออนไลน์คนไทยประมาณ 7% หรือประมาณ 4 ล้านคน กำลังออกกำลังกายแบบเวิร์ชวล และออกกำลังกายออนไลน์ เช่น เกมออนไลน์ การวิ่งสะสมผ่านแอปพลิเคชัน (วิ่งมาราธอนรอบบ้าน) ขึ้นบันไดให้เท่ากับไต่เขาระดับโลก

5. เด็กติดจอ สูงขึ้นชัดเจน

6. เด็กสายเพลย์ เด็กและเยาวชน 12.6% ระบุว่าได้มีการทำกิจกรรมการเล่นเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตามคลิปเผยแพร่ออนไลน์

คนไทยได้เรียนรู้พฤติกรรมกระตือรือร้นชีวิตในยุคโควิด-19 ว่าเปลี่ยนแปลงไปขนาดไหน แม้สถานการณ์จะคลี่คลายไปบ้างในประเทศของเรา แต่ก็ต้องตื่นตัว สลัดคำว่า “ไม่ใช่โรคที่น่ากลัว” ออกไป และหันมาวางมาตรการป้องกันในการต่อสู้และรักษาผู้ป่วยแทน ซึ่งส่งผลทำให้หลายคนต้อง

ปรับตัวในการใช้ชีวิตประจำวัน จนเริ่มจะกลายเป็นความเคยชิน หากย้อนดูพฤติกรรมด้านสังคมที่เปลี่ยนไปของคนในประเทศ จะพบว่ามี การปรับตัว เพื่อป้องกันตัวเองไม่ให้รับเชื้อจากผู้อื่น และการป้องกันตัวเองไม่ให้แพร่เชื้อให้ผู้อื่น ไม่ว่าจะทางตรงหรือทางอ้อม ดังนี้

### 1. การใช้ชีวิตประจำวัน

เพราะทุกคนยังต้องดำเนินชีวิตภายใต้ความระมัดระวัง นอกจากเรื่องการสวมหน้ากากอนามัย และการพกเจลแอลกอฮอล์ล้างมือแล้ว การเว้นระยะห่างทางสังคม 1-2 เมตร (Social Distancing) ถือเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็น เนื่องจากไวรัสนั้นสามารถติดต่อได้ผ่านละอองขนาดเล็กที่มาจากการไอหรือจามได้ ถ้าหากอยู่ใกล้ชิดกันเกินไป ก็อาจจจะได้รับเอาไวรัสเข้าร่างกายได้ ถ้าโควิด-19 กลายเป็นโรคประจำถิ่นเมื่อไร เราก็อาจจะได้เห็นคนรักษา ระยะห่างกันอยู่

### 2. การซื้อของออนไลน์

ด้วยความจำเป็นที่หลายคนต้องกักตัวเองเป็นเวลา 14 วัน หรือการประกาศปิดห้าง ปิดร้านค้า ทำให้หาซื้อสินค้าจำเป็นได้ยาก ผู้บริโภคจึงหันมาซื้อของออนไลน์มากขึ้น นอกจากสะดวกแล้วยังส่งตรงถึงบ้าน โดยที่ไม่ต้องเดินทางออกไปให้เสี่ยงต่อการรับเชื้อด้วย ขณะที่ร้านค้าต่าง ๆ เอง ก็ต้องปรับตัวมาทำการขายออนไลน์ เจาะให้ถึงกลุ่มลูกค้าของตัวเองมากขึ้น โดยในช่วงวิกฤตโควิด-19 สินค้าจำเป็นสามารถปรับตัวและขายได้อย่างต่อเนื่องตามความต้องการที่มากขึ้น ขณะที่สินค้าไม่จำเป็นหรือสินค้าฟุ่มเฟือย ก็ขนไปโรมันซ์มาทำการตลาดเพื่อรักษาฐานของลูกค้าตัวเองเอาไว้กว่าสถานการณ์จะคลี่คลาย การซื้อของออนไลน์ อาจกลายเป็นส่วน



การสวมหน้ากากอนามัยระหว่างการทำกิจกรรมต่าง ๆ กลายเป็นภาพปกติที่จะพบเห็นได้ทั่วไปช่วงการระบาด และหลังการระบาดของโควิด-19

หนึ่งที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการซื้อของของใครหลายคนไปแล้วก็ได้

### 3. เข้าบ้านก่อน 4 พุ่ม

พฤติกรรมนี้อาจเป็นผลมาจากการประกาศ พ.ร.ก.ฉุกเฉินหรือเคอร์ฟิวที่มีการจำกัดการห้ามออกจากเคหสถานหลัง 22.00-04.00 น. ของทุกวัน เพื่อลดการระบาดของเชื้อโควิด-19 ทำให้หลายคนใช้เวลากับครอบครัวมากขึ้นกว่าเดิม ไม่ว่าจะหลังสถานการณ์โควิด-19 คลี่คลาย และรัฐบาลผ่อนปรนมาตรการต่าง ๆ แล้ว ผู้คนอาจจะเริ่มเคยชินกับการอยู่กับบ้านมากกว่าใช้ชีวิตนอกบ้านแล้วกลับค้ำมีด

### 4. งดการสังสรรค์

เป็นที่รู้กันดีว่า ผู้ป่วยโควิด-19 ในประเทศไทย ซึ่งติดต่อกันเป็นกลุ่มก้อน นอกจากสนามมวยแล้ว

ก็มาจากสถานบันเทิง โดยการดื่มแอลกอฮอล์ แก้วเดียวกัน นั่งรวมกลุ่มกันในสถานที่แออัดเป็น เวลานาน ผลจากการปิดสถานบันเทิง ซึ่งถือเป็น พื้นที่เสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 นั้น ก็ ทำให้คนต้องงดการสังสรรค์ในช่วงนี้ เพื่อลด ความเสี่ยงในการติดเชื้อด้วย แม้ว่าสถานการณ์ จะคลี่คลายแล้ว แต่การงดปาร์ตี้ สังสรรค์ ก็ถือว่าเป็น เรื่องที่ยังจำเป็นอยู่ เนื่องจากเราไม่รู้เลยว่าใน สถานที่ดังกล่าวจะมีผู้ที่มีเชื้อโควิด-19 อยู่หรือไม่

## 5. ใส่ใจสุขภาพมากขึ้น

ช่วงวิกฤตโควิด-19 คนหันมาสนใจสุขภาพ มากขึ้น มีการสังเกตอาการของตัวเอง แม้บางคน อาจจะใช้ชีวิตปกติ แต่ก็มองได้ว่าไม่สบายประมาท นอกจากนี้ก็หันมาเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงขึ้น ทั้งเรื่องอาหารการกิน กินร้อน ช้อนตัวเอง ล้างมือ การออกกำลังกาย หรือแม้กระทั่งการทำประกันชีวิต

## 6. Work From Home

หลายองค์กรอาจจะใหม่สำหรับการทำงานที่ บ้าน แต่ด้วยสถานการณ์ที่จำเป็น ทำให้พนักงาน และองค์กรต้องจับมือปรับตัวไปพร้อมกัน โดยใช้ เทคโนโลยีที่มีอยู่มาเป็นตัวช่วยให้การติดต่อ ประสานงาน ไม่ว่าจะเป็นการประชุมออนไลน์ การ ติดตามงาน หรือแม้กระทั่งการส่งต่องานระหว่าง แผนก หลังจากหมดโควิด-19 ไปแล้ว แม้หลาย บริษัทจะยกเลิกการทำงานที่บ้าน แต่เชื่อว่า การนำ เทคโนโลยีมาใช้ในการทำงานคงจะมีมากขึ้นกว่าที่เป็น อยู่

อย่างไรก็ตาม แม้ในอนาคต โควิด-19 จะกลายเป็นโรคประจำถิ่น หรือระบาดตามฤดูกาล แต่ ทุกคนก็ยังต้องระวัง และป้องกันตัวเอง ซึ่งผู้เชี่ยวชาญ ได้รวบรวมวิธีป้องกันตนเองจากหน่วยงานด้าน

สาธารณสุขทั้งของภาครัฐและเอกชน มาแนะนำ ทุกท่าน 10 ข้อ ดังนี้ (กรุงเทพธุรกิจ, 2564)

## 1. เตรียมไอเท็มสู้โควิด-19 ให้พร้อม

อย่างแรกเลยเราต้องกลับมาเช็คสต็อกอุปกรณ์ ป้องกันโควิด-19 ว่ามีเพียงพอต่อการใช้งานหรือไม่ เช่น หน้ากากอนามัย เจลล้างมือ สบู่เหลวแบบ พกพา เป็นต้น เพื่อมีความจำเป็นต้องออกนอกบ้าน เพื่อทำธุระหรือซื้อของกินของใช้ จะได้อุ่นใจว่ามี อุปกรณ์ป้องกันตัวเองให้ห่างไกลโรคอย่างครบครัน

## 2. ติดตามข่าวสารเสมอ

การหลีกเลี่ยงพื้นที่เสี่ยงนั้นควรติดตาม ข่าวสารจากทางการอยู่เสมอ เพื่ออัปเดตข้อมูล ใหม่ ๆ แบบวันต่อวัน เช่น เช็คพื้นที่เสี่ยง เช็ค ว่า สถานที่ไหนมีคำสั่งปิดบริการบ้าง และจังหวัดไหน ประกาศปิดพื้นที่บ้าง เป็นต้น เพื่อจะได้หลีกเลี่ยง และไม่เดินทางไปในพื้นที่เสี่ยงเหล่านั้น เนื่องจาก ประเทศไทยมียอดผู้ติดเชื้อแทบทุกวัน จึงต้องอัปเดต ข่าวสารกันแบบเรียลไทม์เช่นกัน

## 3. ออกนอกบ้านเมื่อจำเป็นเท่านั้น

หลายคนเดินทางกลับบ้านต่างจังหวัด ขณะ เดินทางด้วยขนส่งสาธารณะ ทั้งรถบัส รถตู้ เครื่องบิน ก็ต้องดูแลและป้องกันตัวเองไม่ให้ติดเชื้อโควิด-19 จะได้ไม่เอาเชื้อไวรัสไปแพร่กระจายสู่ สมาชิกในครอบครัว อีกทั้งเมื่อถึงบ้านแล้วก็ต้อง เคลียร์สัมภาระ ซักเสื้อผ้า กระจายน้ำเปลี่ยน ชุดใหม่ทันที และอย่าออกนอกบ้านถ้าไม่จำเป็น เพราะการออกจากบ้านเท่ากับเป็นการเพิ่มความ เสี่ยงที่จะสัมผัสเชื้อไวรัส ดังนั้นวิธีการป้องกันตัวเอง ที่ดีที่สุดก็คือไม่ต้องออกนอกบ้าน

#### 4. สวมหน้ากาก อยู่ห่าง ล้างมือ

ขอให้คนไทยทุกคนตั้งการ์ดสูง เพื่อต่อสู้กับการแพร่ระบาดของโควิด-19 ระลอกใหม่ ด้วยมาตรการของกระทรวงสาธารณสุขอยู่เสมอ นั่นคือเมื่อออกนอกบ้านต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เว้นระยะห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตรทุกครั้ง และต้องล้างมือบ่อย ๆ ด้วยเจลแอลกอฮอล์หรือล้างน้ำพร้อมฟอกสบู่ทุกครั้ง

#### 5. แยกของใช้ส่วนตัว ไม่จับมือ ไม่กอด

ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก ระบุว่า ช่วงโควิด-19 ระบาด เมื่อออกนอกบ้านแล้วเจอเพื่อน ๆ ผู้ใหญ่ที่นับถือ หรือคนรู้จัก จะปลอดภัยกว่าถ้าหลีกเลี่ยงการสัมผัสตัวเวลาทักทายกัน แนะนำให้ทักทายด้วยการไหว้ พักหน้า หรือโค้งคำนับ หลีกเลี่ยงการจับมือหรือการสวมกอด นอกจากนี้ควรพกของใช้ส่วนตัวไปด้วยเสมอและต้องใช้แยกกับผู้อื่น เช่น กระบอกรน้ำ แก้วน้ำ ช้อน ส้อม ตะเกียบ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ เป็นต้น

#### 6. หลีกเลี่ยงพื้นที่แออัดและจุดสัมผัสร่วม

การหลีกเลี่ยงสถานที่แออัด นอกจากจะทำให้ตัวเองปลอดภัยแล้ว ยังทำให้คนอื่น ๆ ปลอดภัยจากเชื้อไวรัสด้วยเช่นกัน อีกทั้งหากใช้ชีวิตนอกร้านเพื่อออกไปซื้อข้าวของจำเป็น ก็ต้องหลีกเลี่ยงการหยิบจับ “จุดสัมผัสร่วม” เช่น ลูกบิดประตู กลอนล็อกห้องน้ำ ปุ่มกดลิฟท์ รวบรวมได้ ม้านั่งสาธารณะ ห่วงจับบนรถเมล์ ที่จับรถเข็นในห้างฯ เป็นต้น หากเป็นไปได้ให้ทำความสะอาดพื้นผิวนั้น ๆ ก่อนใช้งานหรือพยายามสัมผัสให้น้อยที่สุด และใช้จ่ายเงินผ่านระบบออนไลน์ หลีกเลี่ยงการจับเงินสด

#### 7. จำกัดคนวงแคบ เดินทางให้น้อย

วิธีหนึ่งที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำสำหรับการออกไปเจอผู้คน คือการสร้าง “วงจรปิด” กับเพื่อนและคนในครอบครัว โดยแต่ละคนตกลงที่จะพบเจอกันเฉพาะในวงจร และหลีกเลี่ยงการพบเจอคนอื่น ๆ ที่มีจำนวนมาก พฤติกรรมลักษณะนี้ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อโควิด-19 ระหว่างกันและกันได้ หรือหากมีใครคนใดคนหนึ่งติดเชื้อ การแพร่ระบาดของโรคก็จะจำกัดอยู่ในวงแคบเท่านั้น

#### 8. อย่าเอามือสัมผัสใบหน้า

เมื่อเราจำเป็นต้องออกไปใช้ชีวิตนอกร้าน นอกจากต้องสวมหน้ากาก อยู่ห่าง ล้างมือบ่อย ๆ แล้ว อีกอย่างหนึ่งที่ต้องฝึกทำควบคู่กันคืออย่าเอามือมาจับใบหน้า หรือขยี้ตา เพราะอาจมีบางช่วงเวลาที่เราเผลอไปสัมผัสพื้นผิวตามที่ต่าง ๆ ร่วมกับคนอื่น แล้วไม่ได้ล้างมือ ก็อาจทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายผ่านดวงตา จมูก และปากได้ ดังนั้นใครที่ชอบเอามือจับหน้า แกะสิ่ว ขยี้ตา ใช้มือเท้าค้าง ฯลฯ ก็ต้องฝึกตัวเองใหม่ คั้นแค่นั้นก็ห้ามเกา ต้องไปล้างมือก่อนจับใบหน้าทุกครั้ง

#### 9. เมื่อกลับถึงบ้าน ต้องล้างมือและอาบน้ำทันที

เมื่อกลับจากข้างนอก ให้ถอดหน้ากากอนามัยทิ้งทันที โดยแยกทิ้งในถุงแยก หากเป็นหน้ากากผ้าก็ควรซักและตากทันที หากสวมเสื้อคลุม ให้ถอดแขวนเอาไว้ที่บริเวณประตู หรือที่ที่อากาศถ่ายเท ไม่ปะปนกับเสื้อผ้าสะอาด จากนั้นให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ อย่างน้อย 15-20 วินาที แล้วก็อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายต่อทันที และเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ (เสื้อผ้าที่สวมใส่ออกไปนอกร้านต้องนำลง

ตะกร้าเตรียมซักทันที แยกไว้ให้ห่างจากตัวเอง) หากทำได้ตามนี้ทุกครั้งจะมีความเสี่ยงในการติดไวรัสน้อยมาก

## 10. กินอาหารปรุงสุกร้อน

ออกกำลังกายที่บ้าน ในช่วงการระบาดของโรคแบบนี้ ใครที่ชอบการออกกำลังกายชนิดที่ว่าต้องออกทุกวัน คงต้องปรับเปลี่ยนใหม่คือ ให้หลีกเลี่ยงพื้นที่ออกกำลังกายที่มีคนใช้บริการเยอะไปก่อน เช่น โรงยิม ฟิตเนส สนามต่าง ๆ แล้วลองมาออกกำลังกายในบ้านแทน เช่น วิ่งจ็อกกิ้งบริเวณบ้าน เต็นท์แอโรบิกง่าย ๆ ตามคลิปในยูทูป เล่นโยคะ เป็นต้น ส่วนเรื่องอาหารการกิน หากต้องไปกินข้าวนอกบ้าน ช่วงนี้ต้องเลือกกินอาหารที่ปรุงสุก ร้อน ใช้ช้อนส่วนตัวเท่านั้น

“เราจะสู้ไปด้วยกัน” นี่เป็นคำพูดที่หลายคนได้ยินหรือมีพูดกันบ่อยในช่วงนี้ที่โควิด-19 ระบาดไปทั่วโลก ที่สำคัญวิกฤตการณ์นี้ร้ายแรงพอ ๆ กับสงครามโลกเลยก็ว่าได้ เพราะสร้างผลทำลายทุกภาคส่วน คนทุกระดับ แตกต่างจากวิกฤตการณ์เศรษฐกิจที่จะกระทบเพียงกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือภูมิภาคใดภูมิภาคหนึ่ง แน่แน่นอนว่าหลังจากที่เราสามารถควบคุมโควิด-19 ได้แล้ว วิกฤตการณ์ที่เกิดขึ้นนี้จะสร้างความเปลี่ยนแปลงต่อวิถีชีวิตของคน

ทั้งด้านสังคมและธุรกิจไปตลอดกาล จากการวิเคราะห์ของธนาคาร ชาติ (2564) มองว่าน่าจะมีผลต่อทั้ง 6 เรื่องหลัก ได้แก่

## 1. Change of Production วิธีการผลิตของโลกจะเปลี่ยนไป

จากแนวคิด The World is flat (หมายถึง แม้โลกจะมีลักษณะทรงกลมแต่การติดต่อสื่อสารและการค้ากลับสามารถทำได้ง่ายและทั่วถึงกัน หรืออาจจะเรียกว่าเป็นระบบโลกาภิวัตน์) ที่ทำให้เศรษฐกิจโลกพุ่งทยานมาถึงทุกวันนี้และเป็นปัจจัยแรก ๆ ที่ทำให้จีนก้าวมาเป็นผู้นำในเศรษฐกิจนี้ได้ แนวคิดนี้ทำให้มีการนำฐานการผลิตสินค้าในประเทศตัวเองย้ายไปยังที่ที่แรงงานถูกกว่าที่ไหนก็ได้ในโลก เราจึงเห็นโรงงานต่าง ๆ ย้ายฐานผลิตมายังเอเชียมากมาย แต่ด้วยวิกฤตครั้งนี้ทำลายฐานผลิตต่าง ๆ ในเอเชีย ทำให้ประเทศตะวันตกที่เป็นปลายทางของสินค้าเกิดการขาดแคลนทันที ไม่ว่าจะเป็นสินค้าอย่างกระดาษชำระหรืออื่น ๆ หลังจบวิกฤตแนวคิดนี้อาจจะต้องเปลี่ยนไป โดยการมีแผนสำรอง หากเกิดเหตุการณ์แบบนี้ในอนาคตอีกครั้ง ซึ่งมีความเป็นไปได้ที่อาจจะมีการย้ายฐานผลิตบางส่วนกลับประเทศตัวเองเพื่อความมั่นคงของประเทศ



ภาพโดย BossakornBuena

## 2. Change of Working วิธีการทำงานของคนเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง

ด้วยการระบาดนี้ทำให้คนต้องอยู่ห่างกันหรือไม่ควรรวมตัวกัน แทบทุกบริษัทใช้ระบบ Work From Home ทำให้มีการใช้พื้นที่สำนักงานน้อยลง หลังจากวิกฤตนี้จบลง หลายบริษัทจะใช้วิธี Work From Home เพิ่มมากขึ้น ลดปริมาณการใช้งานพื้นที่สำนักงานลง มีรูปแบบ Co-working space แทนมากขึ้น อีกทั้งวิกฤตครั้งนี้จะทำให้บริษัทเห็นว่าใครมีความรับผิดชอบในการทำงาน ประสิทธิภาพการทำงานเป็นอย่างไรส่งผลต่อการจ้างงาน และจะพิจารณาว่าใครจำเป็นหรือทำให้บริษัทอยู่รอด หมายความว่าคนที่ไม่จำเป็นจะไม่ถูกจ้างงานต่อหรือบางตำแหน่งแทนที่ด้วยระบบ Autonomous หรือใช้หุ่นยนต์มากขึ้น เพราะไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นหุ่นยนต์ก็ยังทำงานอยู่ได้โดยตลอดเวลา

## 3. Change of Stat เมื่อสถานการณ์วิกฤตที่ส่งผลให้คนตกงานจำนวนมาก

ในอนาคตรัฐต้องคิดถึงผลกระทบนี้ว่าจะมีมาตรการช่วยเหลือประชาชนอย่างไร สิ่งหนึ่งที่คนเริ่มพูดถึงกันคือรายได้พื้นฐานถ้วนหน้า (Universal Basic Income) ที่จ่ายเงินให้คนสามารถใช้ชีวิตต่อไปได้ หรือสวัสดิการรัฐที่สามารถเข้าไปช่วยเหลือโดยไม่มีเงื่อนไข เพราะสถานการณ์นี้กลุ่มคนที่ไม่มีรายได้หรือรายได้หายไป พวกเขาไม่สามารถอยู่รอดได้ นอกจากนี้รัฐยังต้องพิจารณาถึงงบประมาณต่าง ๆ สำหรับบริหารจัดการ เพื่อประชาชนจะสามารถป้องกัน หรือพยุงฐานรากของชาติเอาไว้ให้เศรษฐกิจไม่ล่มสลายได้อย่างไร หรือการวางแผนรับมือป้องกันเหตุภัยที่อาจเกิดขึ้นในกรณีอย่างนี้ว่าจะเตรียมตัวอย่างไรต่อไป ถ้าเหตุการณ์ลักษณะนี้เกิดขึ้นอีก ไม่ว่าจะเป็นการซ้อมรับมือ

ภัยโรคระบาด หรือการกระจายเวชภัณฑ์ต่าง ๆ ให้ครอบคลุมถึงพื้นที่และไม่เกิดการขาดแคลน จนนำไปสู่การขยายราคาสูงเกินจริง จนถึงการเปลี่ยนระบบบริหารบ้านเมือง ระบบราชการที่ไม่มีประสิทธิภาพมากพอ จนทำให้การรับมือและแก้ไขเป็นไปอย่างล่าช้า

## 4. Change of Living จากการทำงานรูปแบบ Work From Home

หลายคนเกิดความรู้สึกอึดอัดในการทำงาน เพราะสภาพแวดล้อม รวมถึงอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะกับการทำงานเทียบเท่ากับการทำงานในสำนักงาน โดยเฉพาะคนที่อยู่คอนโดมีเนียมหรือห้องพักต่าง ๆ ด้วยความอึดอัดนี้เองจะทำให้วิธีการอยู่อาศัยของคนเปลี่ยนไป คนจะเริ่มรู้สึกว่าบ้านนั้นมีมีความจำเป็นต่อการอาศัยมากขึ้น คนต้องการพื้นที่ในการใช้ชีวิต ดังนั้นหลังจากนี้การมีพื้นที่ใช้ชีวิตได้ในบ้าน มีสวนให้เดิน พื้นที่สำหรับทำงาน รวมถึงมุมผ่อนคลายในพื้นที่อาศัยตัวเองจะเป็นส่วนสำคัญในการตัดสินใจเลือกซื้อที่อยู่อาศัยมากขึ้น

## 5. Chang of Sustainability เมื่อวิกฤตครั้งนี้ทำลายภาคการเงิน การลงทุนและการบริโภคต่าง ๆ ของสังคม

วิกฤตครั้งนี้ทำให้ผู้คนต้องคิดและตระหนักว่าถ้าเกิดเหตุการณ์เหล่านี้อีกพวกเขาจะต้องทำอย่างไร การมีหุ้นหรือมีการลงทุนเยอะ ๆ ต่อไปอาจไม่ตอบโจทย์เพราะตลาดสามารถเกิดวิกฤตเมื่อไหร่ก็ได้ ดังนั้นผู้คนต้องสร้างความมั่นคงในชีวิตเอง โดยเฉพาะเรื่องอาหารที่ทำให้คนหันมาปลูกพืชผักสวนครัวต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น หรือคนที่มีพื้นที่ขนาดใหญ่อาจเลี้ยงสัตว์ที่ให้อาหารเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยัง

ส่งผลมาถึงภาวะการเตรียมตัวเพื่อเกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ ขึ้น อย่างการเก็บเงินเพื่อสำรองฉุกเฉิน ซึ่งทำให้การอุปโภคบริโภคในทางธุรกิจลดลงด้วย

## 6. Change of Behavior พฤติกรรมของมนุษย์ที่จะเปลี่ยนไปอย่างมาก

มนุษย์จะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมองหาแผนสำรองเผื่อกรณีที่เกิดขึ้น จนถึงการเปลี่ยนวิถีชีวิตตัวเองหันไปอยู่กับธรรมชาติเพิ่มขึ้น หรือการนัดหมายแบบไหนที่ไม่จำเป็น เพื่อให้สามารถอยู่รอดได้ในยามไม่ปลอดภัย โดยเลือกติดต่อผ่านออนไลน์แทน ซึ่งทำให้การเดินทางลดน้อยลง รวมถึงด้านจิตใจ ผู้คนจะคำนึงถึงการมีความสุขกับตัวเองมากขึ้นด้วยข้อจำกัดที่ไม่สามารถออกไปไหนได้

นอกจากการเปลี่ยนแปลงทั้ง 6 เรื่องหลักที่จะเกิดขึ้นหลังวิกฤตนี้จบลงแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่ทั้งโลกจะได้ประจักษ์ร่วมกันคือการฟื้นฟูของธรรมชาติ เห็นการมีน้ำใจของเพื่อนมนุษย์ที่ไร้พรมแดนหรือเชื้อชาติที่สำคัญเรายังตระหนักถึงพฤติกรรมการบริโภคที่

อาจจะก่อให้เกิดหายนะมากขึ้น อยู่ที่ว่าเราจะสามารถรักษาสิ่งที่ดี ๆ ที่เราได้กลับมาในครั้งนี้อธิบายอย่างไร

หลายคนทั่วโลกประสบปัญหาต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงานอย่างกะทันหัน เพราะโควิด-19 จากเดิมทำงานในสำนักงาน ปัจจุบันทำงานที่บ้าน ต้องปรับตัวกับอุปกรณ์และขั้นตอนการทำงานแบบใหม่ ซึ่งความกังวลเรื่องต่อมาของหัวหน้างาน คือเมื่อพนักงานทำงานที่บ้านแล้ว จะทำอย่างไรเพื่อรักษาประสิทธิภาพการทำงานให้ดีเท่าเดิม จึงนำมาซึ่งรายการงานต่าง ๆ ที่มากขึ้นและต้องเร่งทำให้เสร็จ โดยตีความว่าผลในระยะยาวอาจทำให้พนักงานเกิดความเหนื่อยล้าสะสมจากการทำงานอย่างต่อเนื่อง และนำมาสู่อาการของคนที่ไม่มีความสุขในการทำงานไปในที่สุด (ดวงพร วิริยา, 2564)

นอกจากนี้ปัญหาที่คนทำงานต้องเจอ เมื่อ Work From Home เช่น ต้องเรียนรู้อุปกรณ์และเทคโนโลยีที่ไม่เคยใช้ทำให้รู้สึกลำบากในช่วงแรก การติดต่อคุยงานที่ยุ่งยากไม่เหมือนกับมานั่งคุยกัน การที่ต้องตอบอีเมลทันทีแม้จะเป็นช่วงเวลาหลัง



การอาศัยอยู่ในบ้านและลดการพบปะผู้คนทำให้หลายครอบครัวหันมาปลูกพืชผักสวนครัวบริเวณบ้านมากขึ้น นอกจากนี้จะมีกิจกรรมร่วมกันแล้ว ยังได้ออกกำลังกาย พักผ่อน และมีอาหารอย่างยั่งยืน

เลิกงานหรือวันหยุด ถึงแม้งานนั้นจะไม่เร่งด่วนก็ตาม การที่ต้องถูกรบกวนจากสภาพแวดล้อมในบ้าน เช่น เสียงเด็ก เสียงสุนัข และสุดท้ายเมื่อบ้านและที่ทำงานกลมกลืนเป็นพื้นที่เดียวกัน มีผลทำให้ใครหลายคนเริ่มรู้สึกแยกเวลาไม่ออกว่าเวลาไหนควรทำงาน เวลาไหนควรพัก เพราะทุก ๆ วันในความรู้สึกกลายเป็นวันทำงาน และวันหยุดก็ไม่มีอยู่จริง เกิดอาการเบื่อ ไม่อยากทำงาน ผลในระยะยาวคือประสิทธิภาพการทำงานลดลง วิธีหลีกเลี่ยงอาการหมดไฟในการทำงานแบบ Work From Home เราจะจัดการแบ่งเขตเวลาการทำงานและชีวิตส่วนตัวในห้องเล็ก ๆ นี้ได้อย่างไร โดยที่ชีวิตไม่ห่อเหี่ยวไปเสียก่อน 3 เทคนิคนี้สามารถช่วยได้

1. เริ่มต้นใหม่ด้วยการแต่งตัวเสมือนไปทำงานที่ออฟฟิศ จริงอยู่ว่าข้อดีของการทำงานที่บ้านคือเราไม่ต้องเดินทางให้เหนื่อยหรือเบียดเสียดกับผู้คนเพื่อเดินทางไปทำงาน จะตื่นกี่โมงก็ได้ แถมตื่นมาก็ทำงานได้เลยทันที แต่จะไม่ดีอย่างยิ่ง หากเราทำงานในชุดนอนแบบนั้นทั้งวัน เพราะการแต่งตัวที่สบาย ๆ ความรู้สึกเราจะบอกว่ามันคือการอยู่บ้าน แต่เมื่อใส่ชุดทำงานหมายถึงการที่เราพร้อมทำงาน เพราะฉะนั้นในแต่ละวันหลังจากตื่นนอนควรอาบน้ำเรียบร้อย แต่งตัวด้วยชุดทำงานเหมือนไปทำงานจริงๆ ทำงานเสร็จก็ถอดชุดออก การทำแบบนี้จะช่วยให้เราแบ่งเขตของการทำงานและการอยู่บ้านได้อย่างชัดเจน

2. ค้นหาช่วงเวลาทองในการทำงานของคุณ ปกติเวลาทำงานที่ออฟฟิศเราจะมีช่วงเวลาชัดเจน เช่น 9 โมงเช้า-6 โมงเย็น โดยมีบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำงานได้ดี แต่เมื่อเราต้องทำงานจากที่บ้าน แต่ละคนอาจมีปัญหาเรื่องสัดส่วนพื้นที่ทำงานไม่สะดวกสบาย หรือสิ่งรบกวนในบ้าน โดยเฉพาะช่วงนี้ที่ทุกโรงเรียนต่างปิดกัน

หมด และเด็กต้องอยู่กับบ้าน พ่อแม่ก็ต้องดูแลลูกไปด้วย จนกลายเป็นว่าเวลา 9 โมงเช้า-6 โมงเย็นนี้แทบจะไม่ใช้เวลาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นต้องหาช่วงเวลาทองที่จะโฟกัสกับงานสำคัญของวันนั้นให้เสร็จ แจ้งให้หัวหน้าและเพื่อนร่วมงานเข้าใจตรงกัน

3. โฟกัสกับการทำงานที่สำคัญที่สุดของวันนั้น คนเราอาจจะทำงานได้หลายอย่างในหนึ่งวัน แต่พลังงานของเรามีจำกัด คนจะทำงานได้มีประสิทธิภาพมากที่สุดประมาณ 3 ชั่วโมงต่อวัน และต้องปราศจากการขัดจังหวะหรือการที่ต้องทำงานหลายอย่างไปพร้อมกัน แต่สำหรับคนที่บ้านจะถูกกีดกันด้วยเหตุผลที่ว่าเราต้องมีผลงานส่ง จึงทำให้หลายคนเน้นไปทำงานที่ทำได้เร็ว จบเร็ว เน้นปริมาณแทนที่จะโฟกัสกับงานที่สำคัญที่สุด ซึ่งในระยะยาวจะทำให้พนักงานต้องเจอกับปริมาณงานที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนจัดลำดับความสำคัญไม่ได้ เพราะฉะนั้นควรเริ่มจากการโฟกัสงานที่สำคัญที่สุดในวันนั้น และเคลียร์มันให้เสร็จสิ้นก่อน

แม้ว่ายุคนี้จะเป็นยุคของชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวที่ผสมผสานกันจนแยกไม่ออกและคำว่า Work Life Balance ไม่มีจริง แต่สิ่งสำคัญคือเราจะจัดการสองส่วนนี้ให้ไปด้วยกันได้อย่างไร คงอยู่ที่การมองและยอมรับตัวเองโดยไม่ต้องฝืนมากเกินไป จะช่วยให้เราหาวิธีปรับตัวในแบบของแต่ละคน ก่อนที่จะหมดไฟโดยไม่รู้ตัว ■

## เอกสารอ้างอิง

Laura M. Giurge and Vanessa K. Bohns, “3 Tips to Avoid WFH Burnout,” Harvard Business Review, Accessed May 8, 2020, <https://hbr.org/2020/04/3-tips-to-avoid-wfh-burnout> ตีพิมพ์ เมื่อวันที่ 3 เมษายน 2563.

กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. (2564). สรุปข้อมูลการฉีดวัคซีนโควิด-19 ของไทย และอาเซียน ณ วันที่ 10 มีนาคม 2564. สืบค้นจาก <https://www.facebook.com/MHESIThailand/>. กรุงเทพมหานคร. (2563). 10 วิธีใช้ชีวิตนอกร้านให้ห่างไกลโควิดช่วงปีใหม่ 2564. หน้า 13 ฉบับที่ 246 วันที่ 31 ธันวาคม 2563

จตุมา อนุสาย. (2564). พฤติกรรมอะไรจะเปลี่ยนไปบ้าง? เมื่อ “New Normal” กำลังก้าวเข้ามาในชีวิต. ร้านปันกัน โดยมูลนิธิวิญวัฒน์. สืบค้นจาก <https://pankansociety.com/news-events/5266>

ฉกาจ ชลายุทธ. (2564). *Co-Founder&Visionary Chaos Theory*. สืบค้นจาก <https://creativetalklive.com/after-covid19/>

ดวงพร วิริยา. (2564). 3 วิธีหลีกเลี่ยงภาวะหมดไฟในการทำงาน Work From Home. คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. สืบค้นจาก [hbr.org/2020/04/3-tips-to-avoid-wfh-burnout](https://hbr.org/2020/04/3-tips-to-avoid-wfh-burnout) (วันที่ค้นข้อมูล 9 มีนาคม 2564)

สำนักข่าวอินโฟเควสท์. (2563). โควิด-19 เปลี่ยนพฤติกรรมผู้บริโภคใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวันมากขึ้น. ข่าวทั่วไป วันที่ 30 เมษายน 2563 : กรุงเทพฯ

สุปรีดา อุดุลยานนท์. หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน. “ชีวิตวิถีใหม่คนไทยเมื่อต้องอยู่กับโควิดแบบมาราธอน” วันที่ 6 มกราคม 2564 หน้า 20