



# การเว้นระยะห่างทางสังคมออนไลน์ เราห่างกันสักพักดีไหม?

รองศาสตราจารย์ ดร. ปีเตอร์ รักรรรม  
สาขาวิชาระบบสารสนเทศเพื่อการจัดการ

**“ COVID-19 เป็นไวรัสที่ทำให้สังคมทั่วโลกได้กลับคืนสู่สามัญ ลดความเหลื่อมล้ำและสร้างความเท่าเทียมกันของประชากรในโลกออนไลน์ ”**

## การเว้นระยะห่างทางกายภาพ (Physical Distancing) ความปกติในรูปแบบใหม่

ช่วงนี้นักวิชาการและกูรูหลายท่านเริ่มมีการพูดถึงความปกติในรูปแบบใหม่ หรือ The New Normal หลังจากที่โลกเราได้ผ่านพ้นวิกฤต COVID-19 ไป โดยมีการคาดการณ์หลายเรื่องที่จะเกิดขึ้น เช่น องค์กรจะมีการปรับเปลี่ยนวิธีการทำงานไปในรูปแบบที่มีการทำงานจากบ้านหรือ Work from Home มากยิ่งขึ้น ผู้บริโภคจะจับจ่ายใช้สอยผ่านการช้อปปิ้งทางออนไลน์จนเป็นเรื่องปกติ การเรียนการสอนในสถาบันการศึกษาทุกระดับจะมีการเปลี่ยนแปลงไปเรียนออนไลน์กันมากยิ่งขึ้น องค์กรจะเริ่มลดสัดส่วนของพนักงานในระดับปฏิบัติการลงและทดแทนแรงงานเหล่านั้นด้วยหุ่นยนต์หรือเครื่องจักร รูปแบบธุรกิจที่ต้องมีการรวมตัวกันของลูกค้า เช่น ธุรกิจโรงหนัง คอนเสิร์ต หรือแม้กระทั่งร้านอาหาร จะมีการเปลี่ยนแปลงไปในหลายรูปแบบที่แตกต่างไปจากเดิม เพราะโลกหลังวิกฤต COVID-19 มนุษย์จะยังคงต้องปฏิบัติตามแนวทางการเว้นระยะห่างทางกายภาพ หรือ Physical Distancing ไปอีกสักระยะหนึ่ง โดยการเว้นระยะห่างทางกายภาพอาจกลายเป็นเรื่องปกติในการใช้ชีวิตประจำวันของคนทั่วโลกจากนี้ต่อไป

ในขณะที่ประชากรโลกกำลังปฏิบัติการณ์เว้นระยะห่างทางกายภาพกันกว่าก่อนโลกนั้น ประชากรหลายร้อยล้านคนได้โยกย้ายตนเองเข้าสู่โลกออนไลน์ และเปลี่ยนสำเนาทะเบียนราษฎรเป็นชาวโซเชียลหรือ Netizen กันเรียบร้อย คนส่วนใหญ่ต้องกักตนเองโดยการทำงานหรือเรียนจากบ้านเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อหรือการติดโรคจากคนอื่นตามแนวทางการเว้นระยะห่างทางกายภาพ ในขณะเดียวกันชาวโซเชียลยังคงสามารถใช้โซเชียลมีเดีย เช่น Facebook Line หรือ Twitter ในการติดตามข่าวสารอย่างใกล้ชิด หรือพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่างเพื่อนฝูงอย่างเข้มข้น ซึ่งก็ไม่น่าแปลกใจนักเพราะทุกคนต่างก็มีความกังวลใจต่อสถานการณ์ COVID-19 เหมือน ๆ กัน โดยคำถามมักออกมาในทำนอง แนวทางการใช้ชีวิตในช่วงวิกฤตควรเป็นไปในทิศทางใด หรือเมื่อไหร่โลกเราจะผ่านพ้นวิกฤตนี้ไปได้ อาจกล่าวได้ว่าไม่มีช่วงเวลาใดที่โลกของเราได้เปลี่ยนเข้าสู่โหมด โดดเดี่ยวเดี่ยวตายไปด้วยกัน ดังที่ศาสตราจารย์ Sherry Turkle ได้เขียนถึงในหนังสือ Alone Together (2011) ซึ่งกล่าวถึงพฤติกรรมของคนในสองทศวรรษที่ผ่านมาที่มีการพัฒนาแนวทางการใช้ชีวิตในรูปแบบที่พึ่งพาโลกออนไลน์โดยการสร้างโลกอีกใบผ่านการสร้างความสัมพันธ์กับคนรู้จักหรือเพื่อนในโลกออนไลน์กันมากขึ้นจนกลายเป็นความปกติในรูปแบบใหม่สำหรับคนในยุคปัจจุบัน หากแต่ว่าวิกฤต COVID-19 น่าจะเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์โลกที่มีจำนวนประชากรหลายร้อยล้านคนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการโดดเดี่ยวเดี่ยวตายไปด้วยกันอย่างพร้อมเพรียงผ่านโลกออนไลน์และโซเชียลมีเดียประเภทต่าง ๆ และอาจไม่เกินความเป็นจริงมากนักที่จะกล่าวได้ว่าวิกฤต COVID-19 นี้ ได้สร้างปรากฏการณ์ใหม่ที่โลกออนไลน์หรือสังคมโซเชียลมีเดียทำให้เกิดการลดลงของความเหลื่อมล้ำทางสังคมออนไลน์ (Online Social Inequality) ซึ่งถือเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ก็ว่าได้

โดยรวมจะเห็นได้ว่า พฤติกรรมโพสต์ content ในโลกโซเชียลมีการเปลี่ยนแปลงไปในขณะนี้ content ที่เคยได้รับความนิยม เช่น การแสดงอิสรภาพทางการเงินผ่านการโพสต์ถึงการท่องเที่ยวในที่ท่องเที่ยวใหม่ ๆ เช่น ต่างประเทศ เริ่มเปลี่ยนเป็นการโพสต์ถึงสถานที่ที่เคยไปเพื่อรำลึกถึงความหลัง (Nostalgia) การบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีสุนทรียะทั้งทางกายภาพและรสชาติ เริ่มเปลี่ยนเป็นการทำอาหารในครัวที่บ้าน การโชว์รูปร่างหน้าตาที่หล่อเหลาสวยงาม นำพิสมัย เริ่มมีแนวโน้มที่น้อยลง เพราะคนส่วนใหญ่ช่วง Work from Home มักเน้นการแต่งกายเฉพาะก่อนบนเพราะการทำงานที่บ้านผ่านระบบอินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่เน้นการทำงานผ่านกล้อง Webcam เป็นหลัก ทั้งนี้ทั้งนั้นอาจไม่เกินความจริงมากนักหากจะกล่าวได้ว่าวิกฤต COVID-19 เป็นอีกหนึ่งในวิกฤตที่จะมีผลกระทบต่อพฤติกรรมการใช้ชีวิตของประชากรรวมถึงโครงสร้างของสังคมในโลกออนไลน์ในวงกว้าง หรืออีกนัยยะหนึ่ง COVID-19 เป็นไวรัส

ที่ทำให้สังคมทั่วโลกได้กลับคืนสู่สามัญ ลดความเหลื่อมล้ำและสร้างความเท่าเทียมกันของประชากรในโลกออนไลน์

นอกจากการเปลี่ยนแปลงของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างประชากรและโครงสร้างสังคมออนไลน์แล้ว รูปแบบการใช้ชีวิตของประชากรออฟไลน์ที่ยังคงต้องปฏิบัติตามแนวทางการทำ Physical Distance ในอีกระยะเวลาหนึ่ง ในช่วงวิกฤตนี้ จึงถือเป็นช่วงเวลาที่ดีที่ชาวโซเชียล สามารถที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตในโลกเสมือนได้อีกด้วย ด้วยการทำ Social Media Distancing หรือการเว้นระยะห่างทางสังคมออนไลน์

## ความสำคัญของการเว้นระยะห่างทางสังคมออนไลน์ (Social Media Distancing)

**“ ระหว่างที่ทั่วโลกกำลังปฏิบัติการณ์เว้นระยะห่างทางกายภาพ จึงเป็นโอกาสดีที่สมาชิกในครอบครัวสามารถเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกันและกันให้ดียิ่งขึ้น ”**

ในช่วงไม่กี่สัปดาห์ที่ผ่านมาหลังจากเกิดการแพร่ระบาดอย่างรวดเร็วของไวรัส COVID-19 องค์กรภาครัฐและเอกชนต่างมีการปรับเปลี่ยนวิธีการทำงาน โดยอนุญาตให้บุคลากรสามารถทำงานจากบ้านได้ผ่านการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศประเภทต่าง ๆ เช่น การประชุมออนไลน์ผ่าน Zoom การเรียนการสอนผ่าน Microsoft Team หรือ Google Services อีกทั้งรัฐบาลในหลายประเทศได้สั่งปิดห้างสรรพสินค้า สวนสาธารณะ สถานศึกษาในทุกกระดับ รวมถึงสถานที่อื่น ๆ ที่มีความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของไวรัส COVID-19 อีกทั้งยังมีมาตรการต่าง ๆ ในการจำกัดการเดินทางของประชากรอีกด้วย เพื่อเป็นการส่งเสริมการเว้นระยะห่างทางกายภาพ ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญในการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อไวรัส จึงถือได้ว่าในช่วง 1-2 เดือนที่ผ่านมาอาจเป็นช่วงเวลาแรกในหลายศตวรรษที่ผ่านมาที่คนทั่วโลกต้องใช้ชีวิตอยู่ที่บ้าน ซึ่งแน่นอนการอยู่บ้าน หมายถึงการใช้เวลาร่วมกันกับครอบครัวอย่างพร้อมหน้าพร้อมตากันมากยิ่งขึ้นเพราะสมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่ต้องเปลี่ยนมาทำงานหรือเรียนจากบ้าน ดังนั้นระหว่างที่ทั่วโลกกำลังปฏิบัติการณ์เว้นระยะห่างทางกายภาพ จึงเป็น

โอกาสดีที่สมาชิกในครอบครัวสามารถเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกันและกันให้ดียิ่งขึ้นผ่านการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน เช่น การทำอาหาร การอ่านหนังสือ การดูหนัง การเล่นวิดีโอเกมส์ การออกกำลังกาย หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่สมาชิกในครอบครัวสามารถทำร่วมกันได้ เพราะหากวิกฤต COVID-19 คลี่คลายลงและทุกคนคงต้องกลับไปใช้ชีวิตตามปกติ ถึงแม้ว่าอาจจะเป็นการปรับตัวในรูปแบบใหม่ก็ตาม คนส่วนใหญ่คงต้องกลับไปทำงาน เรียน และใช้ชีวิตในโลกออฟไลน์นอกบ้านกันอีก และห้วงเวลาที่สมาชิกทุกคนในครอบครัวจะมีโอกาสอยู่ด้วยกัน “ถึงวันถึงคืน” อาจไม่หวนกลับมาอีกในเวลาอันใกล้นี้ นอกจากการได้ใช้เวลาอย่างเต็มที่กับสมาชิกในครอบครัวของเราแล้ว ช่วงเวลานี้ยังเป็นโอกาสที่ดีที่ทุกคนสามารถที่จะเริ่มสานความสัมพันธ์เก่า ๆ เช่น การนัดคุยออนไลน์กับเพื่อนเก่า เพื่อนร่วมงานในอดีต หรือแม้กระทั่งวงศาคณาญาติที่คนส่วนใหญ่อาจไม่มีเวลาในการติดต่อกันอย่างต่อเนื่องเพราะในช่วงสถานการณ์ปกติ ทุกคนอาจไม่มีเวลามากนักในการรักษาความสัมพันธ์เหล่านั้นเอาไว้ ดังนั้นการใช้เวลาในการทำกิจกรรม เสริมสร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว การสานความสัมพันธ์เก่า ๆ หรือแม้กระทั่งการหาเพื่อนใหม่ที่มีความสนใจคล้ายกันจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้ในระหว่างที่คนส่วนใหญ่กำลังปฏิบัติภารกิจวันระยะห่างทางกายภาพโดยการอยู่กับบ้าน

นอกจากการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่มีความสำคัญต่อตัวเราแล้ว หนึ่งในคนที่ทุกคนควรจะให้ความสำคัญในลำดับต้น ๆ ก็คือ “ตนเอง” คงไม่มีโอกาสไหนอีกแล้วที่เราทุกคนสามารถจะให้เวลากับตนเองได้มากขนาดนี้ ดังนั้นเราควรใช้เวลาในการดูแลตนเองทั้งร่างกายและจิตใจในช่วงเวลานี้ ทุกคนสามารถจะใช้เวลานี้อยู่กับตัวเองให้มากขึ้น ออกกำลังกายแบบง่าย ๆ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง อ่านหนังสือที่ซื้อมาเก็บแต่ไม่เคยมีเวลาได้อ่าน เปิด Youtube ช่องทำอาหารเพื่อทำอาหารเป็นการให้รางวัลกับตัวเอง หาความรู้ใหม่ ๆ จากการเรียนออนไลน์ หรือกิจกรรมอื่น ๆ แม้กระทั่งการ “นั่งเฉย ๆ มองทะเล” แบบเจียบ ๆ ไม่ต้องเร่งรีบ เพื่อทบทวนหลายสิ่งหลายอย่างในชีวิตที่ผ่านมาที่ถือว่าเป็นกิจกรรมที่ทุกคนสามารถทำได้ ที่สำคัญที่สุดคือ การอยู่กับตนเองให้เป็นเพื่อเรียนรู้ตนเองและคนสำคัญรอบ ๆ ตัวเรา โดยไม่จำเป็นต้องไปพึ่งโลกใบที่ 2 หรือโลกออนไลน์ ถือเป็นการทำงานวันระยะห่างทางสังคมออนไลน์ที่จะเป็นการป้องกันการแพร่ระบาดของข้อมูลข่าวสารที่อาจไม่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตในช่วงกักตัวอยู่กับบ้านมากนัก ไม่ว่าข้อมูลจากโลกโซเชียลเหล่านี้จะเป็นข้อมูลจริง ข้อมูลปลอม ข้อมูลที่สร้างความเคลือบแคลงใจหรือน่าสงสัยเพียงใด ข้อมูลในโลกใบที่ 2 ซึ่งอยู่ในโลกออนไลน์ที่ผ่านการปรุงแต่งก็หาได้มีประโยชน์และความสำคัญมากไปกว่าการใช้ชีวิตในช่วงวิกฤตนี้อย่างคุ้มค่ากับเวลาที่ทุกคนสามารถนำไปใช้กับตนเอง

ครอบครัว และคนสำคัญอื่น ๆ ที่เราควรใส่ใจในโลกใบที่ 1 ซึ่งก็คือ โลกออฟไลน์แห่งความเป็นจริง

ดังนั้นการเว้นระยะห่างทางสังคมออนไลน์จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนทำได้และน่าจะมีประโยชน์ต่อทุก ๆ คนในโอกาสที่ทุกคนได้รับมาจากวิกฤต COVID-19 นี้ ต่อให้เรื่องราวบนโลกใบที่ 2 จะน่าสนใจหรือน่าตื่นเต้นเพียงใด ทุกคนสามารถที่จะ “ห่างกันสักพัก” ในโลกออนไลน์และใช้เวลาอันมีค่าในการ “ใกล้กันมากยิ่งขึ้น” ต่อตนเองและคนที่มีความสำคัญต่อชีวิตเรา

**“ การอยู่กับตนเองให้เป็น เพื่อเรียนรู้ตนเองและคนสำคัญรอบ ๆ ตัวเรา โดยไม่จำเป็นต้องไปพึ่งโลกใบที่ 2 หรือโลกออนไลน์ ”**