



รู้เท่าทัน

Hate speech

สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ



โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมมหิงษุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



รู้เท่าทัน

Hate speech

สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ



@?!%#



Stop
Hate speech

Stop

~~LOSER~~



โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมมหาวชิราลงกรณราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย สิริวัฒนบรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



รู้เท่าทัน

Hate speech

สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ



หนังสือ : รู้เท่าทัน Hate speech สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ

ISBN : 978-974-296-978-3

จัดพิมพ์โดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา

สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 จำนวน 48,543 เล่ม

พิมพ์ที่ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

คำนำ

คู่มือความรู้เรื่อง “รู้เท่าทัน Hate speech สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ” จัดทำขึ้นสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน เพื่อให้ศึกษาเข้าใจในเรื่อง ‘Hate speech’ หรือการสื่อสารที่ก่อให้เกิดความเกลียดชังว่ามีความสำคัญอย่างไร และทำอย่างไรเพื่อไม่ให้ Hate speech เกิดขึ้น รวมถึงวิธีการรับมือหากพบว่าตนเองตกอยู่ในสถานการณ์ที่มีการใช้ Hate speech ทั้งในมุมมองของการเป็นผู้ถูกระทำ หรือการเป็นผู้เห็นเหตุการณ์

กรมสุขภาพจิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือ “รู้เท่าทัน Hate speech สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ” เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับวัยรุ่น เยาวชน แกนนำ และสมาชิก TO BE NUMBER ONE เพื่อให้สามารถจัดการและรับมือกับ Hate speech ได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถดูแลช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบจาก Hate speech ทั้งผู้ได้รับผลกระทบโดยตรง หรือผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์

ทั้งนี้ กรมสุขภาพจิตขอขอบคุณ ผู้เชี่ยวชาญและผู้จัดทำคู่มือทุกท่าน ไว้ ณ ที่นี้



สารบัญ

🗨 Hate speech คืออะไร	5
🗨 Hate speech เกิดในรูปแบบใดได้บ้าง	7
🗨 Hate speech เกิดในประเด็นใดได้บ้าง	9
🗨 ระดับความรุนแรงของ Hate speech	18
🗨 ใครบ้างที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ Hate speech	21
★ คนที่ถูกกล่าวถึง หรือคนที่ถูกกระทำ	21
○ การรับมือกับ Hate speech	26
○ เคล็ดลับ ถามใจตนเอง	28
○ เคล็ดลับ การเบี่ยงเบนความสนใจ	29
★ คนที่กระทำ คนที่ใช้ Hate speech หรือคนที่แชร์ต่อ	33
○ เราจะทำอย่างไรไม่ให้เกิด Hate speech	35
★ ผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์ หรือพยาน/บุคคลที่ 3	37
○ จะให้การช่วยเหลือและดูแลจิตใจคนที่เห็นเหตุการณ์อย่างไร	37
○ ควรตัดเตือนผู้ใช้หรือส่งต่อ Hate speech อย่างไร	40
🗨 ทำอย่างไรให้การสื่อสารออกไป ไม่ใช่ Hate speech	42
🗨 บรรณานุกรม	45
🗨 คณะผู้จัดทำ	47

“
Hate speech
”

คืออะไร
??

Hate speech (คำอ่าน เฮด-สะ-ปัด) หรือก็คือ การสื่อสารที่ก่อให้เกิดความเกลียดชัง

Hate speech ไม่ใช่แค่เพียง ‘คำพูด’ แสดงความเกลียดชัง แต่ยังรวมถึงการใช้วิธีอื่น ๆ ในการมุ่งโจมตีบุคคล หรือกลุ่มคน เพื่อให้อับอาย ทำลายศักดิ์ศรี ดูถูก แบ่งแยกกีดกัน ยุยงให้ทะเลาะเบาะแว้ง หรือสร้างความเกลียดชัง ตลอดจนการส่งเสริมให้เกิดความรุนแรง



ปัจจุบันนี้ คนที่ทำ Content (คอนเทนต์ หรือเนื้อหา สาระ ข้อมูล หรือเรื่องราว) ต่าง ๆ เข้าใจว่า การจะทำให้ Content ของตนเป็นกระแส ที่สุด จะต้องหยิบประเด็นสร้างความเกลียดชังบนโลกออนไลน์ การแสดงออกที่ยิ่ง ‘เผ็ดร้อน’ มากเท่าไร ยิ่งเป็นกระแส ยิ่งเรียกยอดไลค์ ได้มากเท่านั้น โดยไม่คำนึงถึงผลที่ตามมา ยิ่งหากผู้ติดตาม/ผู้อ่าน Content เหล่านี้ ไม่ได้ไตร่ตรองให้ดี แ่รู้สึกลื่นชอบ Content ที่เผ็ดร้อน โดนใจ Content นั้นก็สามารถเรียกยอดกดไลค์ กดแชร์ได้มาก ทำให้ความรุนแรงของความเกลียดชังขยายวงกว้างได้



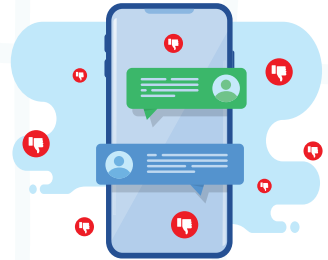
“ Hate speech ”

เกิดใน รูปแบบใด ได้บ้าง



1. การพูดให้ร้าย ตั้งใจโจมตี ทำร้ายจิตใจ
ดูถูกดูหมิ่น หรือทำลายศักดิ์ศรีคนอื่น ทั้งการ
ใช้คำหยาบคาย หรือไม่หยาบคายก็ได้ เช่น
ประโยคเสียดสี ประชดประชัน

2. การเขียน/การสื่อสารด้วยตัวอักษร เช่น
คอมเมนต์ (Comment หรือการแสดงความคิดเห็น)
ในเพจเฟซบุ๊ก (Facebook Page) หรือ
สื่อออนไลน์ต่าง ๆ เช่น Line, Instagram, Twitter
เป็นต้น รวมถึงการกดไลก์ (Like หรือชอบ)
กดแชร์ (Share หรือส่งต่อ) ข้อความที่ไม่เป็นจริง-ข่าวลือ อีกด้วย



3. ภาพวาด ภาพการ์ตูนล้อเลียน เช่น ภาพล้อเลียน
เพศสภาพ หรือภาพล้อเลียนปมด้อย ทำให้
คนในภาพเสื่อมเสียชื่อเสียง

4. ทำทาง หรือพฤติกรรม เช่น เบะปากมองบน
หัวเราะเยาะ ขยับปากล้อเลียนตามผู้พูด
ทำท่าทางล้อเลียน ใช้สัญลักษณ์มือที่หยาบคาย
เป็นต้น





5. เผยแพร่ผ่านสื่อทางโทรทัศน์ เช่น รายการบันเทิงเม้าท์ดารา เอาข่าวลือดารามาเล่าต่อ หรือสร้างข่าวลือขึ้นเอง

6. สร้างหรือตัดต่อคลิป ที่สร้างความเสื่อมเสียให้แก่คนในคลิป หรือผู้ที่ถูกกล่าวถึง เผยแพร่ผ่านทางโลกออนไลน์ เช่น TikTok, Youtube เป็นต้น



ทั้งนี้ การปล่อยให้เกิด Hate speech ขึ้นในโลกออนไลน์ ทั้งข้อความ สื่อ คลิปต่าง ๆ จะคงอยู่บนโลกอินเทอร์เน็ต และสามารถถูกส่งต่อไปยังเด็กรุ่นใหม่ที่กำลังเริ่มเข้าสู่โลกออนไลน์ อาจทำให้เกิดความเชื่อ ความเข้าใจผิด ๆ การถูกจงใจได้ง่ายจาก Hate speech เหล่านั้น ดังนั้น การจะสร้างหรือส่งต่อข้อความ หรือสื่อใดบนโลกออนไลน์ จึงควรคิดให้ดีกว่าก่อน เพราะสิ่งที่เราได้ลงไปแล้ว จะเป็นร่องรอยอยู่บนโลกออนไลน์ไปตลอด

“ Hate speech ”

เกิดใน ประเด็นใด ได้บ้าง



Hate speech เกิดจากความแตกต่างในด้านต่าง ๆ การแบ่งพรรคแบ่งพวก ความคิดที่มีอคติ ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่ชอบ/เกลียดชัง มองว่าตัวเองเหนือกว่า ซึ่งนำไปสู่การแสดงท่าทีที่ไม่เหมาะสม เช่น เมื่อ A ไม่คบกับคนใส่เสื้อผ้าว้าราคาถูก แสดงความรังเกียจ มองเหยียดหยาม แต่พอเห็นคนแต่งตัวใส่สูท ผูกเน็กไท ก็ยกย่องให้ความเคารพ ยินดีจะคบเป็นเพื่อน

ความคิดอคติ และการแสดงออกด้วยการพูด การกระทำ หรือการถ่ายทอดผ่านการสื่อสาร ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างกลุ่มคน สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ แต่เกิดจากการเรียนรู้ การปลูกฝังหล่อหลอมเป็นทัศนคติ ทำให้คนเกิดความรู้สึกแบ่งแยก เกลียดชังคนที่แตกต่างจากตน



ความแตกต่างในด้านต่าง ๆ



ที่สามารถก่อให้เกิดการกระทำที่แสดงความเกลียดชัง การแบ่งแยก
กีดกัน เช่น

ชนชั้นทางสังคม

- การแบ่งแยกด้วยฐานะ: ความรวย vs ความจน

บางคนก็เลือกจะตัดสินคนอื่นจากการแต่งกาย เสื้อผ้า ของใช้
ที่เป็นแบรนด์เนม รถยนต์ราคาแพง หรือการใช้ชีวิตหรูหรา ตัดสินคุณค่า
คนจากทรัพย์สิน เคารพคนรวย ดูถูกคนที่จนกว่า เลือกคบเพื่อนที่ฐานะ

- การแบ่งแยกด้วยการศึกษา

บางคนก็ให้คุณค่าความสำคัญของคนที่การศึกษา ใบปริญญา
เลือกคบแต่เพื่อนที่การศึกษาสูง ดูถูกด้อยค่าคนที่การศึกษาต่ำกว่า



สถานที่เกิด/ที่อยู่อาศัย



บางคนอาจรู้สึกว่ เราสามารถแบ่งคนได้จากชีวิตความเป็นอยู่ มองว่าคนที่มีความเป็นอยู่อาศัยที่ดีเป็นคนมีคุณค่ามากกว่าคนอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี และลดคุณค่าของคนที่มาจากสิ่งแวดลอมไม่ดี เช่น การไม่คบหา เป็นต้น นอกจากนั้นยังใช้คำพูดต่อว่าในเชิงถิ่นกำเนิด/ถิ่นที่อยู่ เพื่อลดคุณค่าคนที่เรารู้สึกไม่ดี และมองว่าคนนั้นอยู่คนละระดับกับผู้นพูดอีกด้วย เช่น “เด็กบ้านนอก” “พวกสลัมบ้านจน” เป็นต้น

เชื้อชาติ/สัญชาติ

มีบ้างที่เราจะได้ยิน หรือเห็นข้อความที่ล้อเลียนแรงงานข้ามชาติ เราอาจเห็นคอมเมนต์ทางลบใต้คลิป เช่น ‘กิริยาท่าที เหมือนมาจาก.. (ชื่อประเทศหนึ่ง)..ชัด ๆ’ หรือกด React หัวเราะในข่าวความสูญเสียของประเทศเพื่อนบ้าน คอมเมนต์ว่า ‘สมควรแล้ว ทำกับประเทศอื่นไว้เยอะ’ เป็นต้น



รูปร่างหน้าตา/การแต่งกาย/สีผิว

ตัวอย่างคำพูดที่เราอาจได้ยินบ่อย ๆ เช่น

‘อัยอ้วน’

‘พอมกะหรั่ง’

‘ผิวก็คล้ำ ยังกล้าใส่สีแดงสดอีก’

‘ขาใหญ่แล้วยังใส่กางเกงขาสั้นอีก’ ฯลฯ

หรือคอมเมนต์วิจารณ์ เช่น ดารา A ถูกคอมเมนต์วิจารณ์ได้ภาพใน Instagram ‘เดิมก็สวยดีหรอก แต่ตอนนี้ลดน้ำหนักซะจนซูบหมดสวยเลย’

หรือการที่บางครั้งเราอาจไม่ทันตระหนักด้วยซ้ำว่า สิ่งที่กำลังทำอยู่ก็เป็นการสื่อสารด้วย Hate speech เช่นกัน เช่น ปราชญ์ตามองหวัจจดเท้าเบะปากใส่คนที่ตนมองว่าแต่งตัวไม่ดี



รสนิยมทางเพศ



แม้ว่าประเทศไทยเป็นประเทศที่ค่อนข้างเปิดกว้างสำหรับ LGBTQ+ แต่ก็ยังมีคนบางกลุ่มที่ยังไม่ยอมรับความแตกต่างทางด้านรสนิยมทางเพศ แสดงท่าทีเกลียดชัง มองว่าเป็นตัวตลก นำไปสู่การล้อเลียน หัวเราะเยาะเย้ย โดยที่ไม่ได้คำนึงถึงว่า พวกเขาก็เป็นคนคนหนึ่งเหมือนกัน เพียงแค่มีความชื่นชอบ มีรสนิยมที่แตกต่าง ซึ่งก็ไม่ใช่ความผิดอะไร

หรือแม้กระทั่งบางครั้ง เราก็ไม่ตระหนักว่าเรากำลังใช้การสื่อสารแบบก่อให้เกิดการแบ่งแยก เช่น การใช้คำเรียกแทนกลุ่มคน LGBTQ+ ว่า ‘เปี่ยงเบนทางเพศ’ ซึ่งก็เป็นคำที่ไม่ควรใช้ เพราะคำว่า เปี่ยงเบน หมายถึง การผิดไปจากปกติ ซึ่งถือเป็นการตีตราคนที่ไม่ทำตามแบบแผน หรือไม่มีบทบาททางเพศตามที่สังคมกำหนด

ความบกพร่องทางกาย/จิตใจ

บางทีที่เราจะเห็นการนำข้อบกพร่องของคนอื่น มาเป็นคำเรียกแทนตัวคนคนนั้น เช่น “เป่” “ด้วน” “เอ๋อ” หรือทำท่าทางล้อเลียนความบกพร่องนั้น ให้เป็นเรื่องขำขัน หรือบางคนแสดงกิริยาซึ่งซึ่งคนที่มีความพิการจิตใจไม่ปกติ มองว่าเขาแตกต่าง น่ารังเกียจ ซึ่งหากคิดถึง ใจเขาใจเราคงไม่มีใครเลือกที่จะมีสภาพร่างกายหรือความเจ็บป่วยทางใจอย่างนั้น ไม่มีใครอยากเป็นคนพิการ ไม่มีใครอยากเป็นโรคทางจิตเวช การล้อเลียนด้วยความตลกขบขัน หรือการนำข้อบกพร่องมาเรียกแทนชื่อ มีแต่จะยิ่งสร้างความเจ็บปวดทางใจให้พวกเขามากขึ้น



ความเชื่อ/ศาสนา/สิ่งที่ศรัทธา

ความเชื่อ หรือศาสนา หรือสิ่งที่ศรัทธา (ศูนย์รวมใจ) ที่แตกต่างกันก็สามารถทำให้เกิดความแตกแยกได้ เช่น การตัดต่อคลิปที่คนคนหนึ่งทำพฤติกรรมรุนแรง ใช้อาวุธทำร้ายผู้อื่น แล้วเขียนกำกับคลิปว่า คนในคลิปเป็นคนนับถือศาสนา A ทำเพื่อใส่ร้าย สร้างข่าวลือให้ผู้อื่นรู้สึกเกลียดชังคนศาสนา A



หรือการดูถูกความเชื่อผู้อื่น เช่น ‘คนที่เชื่อเรื่องนี้เป็นคนโง่’ ซึ่งหากความเชื่อนั้นไม่ได้เป็นการทำร้ายตัวเอง หรือทำร้ายผู้อื่น ก็ไม่เห็นเป็นอะไรที่คนเราควรมีความเชื่อที่แตกต่างกัน

ความเห็นต่างทางการเมือง

ประเด็นทางการเมือง เป็นเรื่องที่ยั่วยุในปัจุบันหันมาสนใจกันมากขึ้น เราจะพบเห็นวัยรุ่นออกมาทำกิจกรรมทางการเมืองมากขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องที่ดี ทุกคนมีสิทธิที่จะแสดงออกความคิดเห็นของตนอย่างอิสระ

อย่างไรก็ตาม มีสิ่งที่ควรนึกไว้เสมอว่า ในการแสดงความคิดเห็นใด ๆ ก็ตาม หรือการแชร์ข้อมูลใด ๆ ทุกอย่างจะต้องผ่านการคิดให้รอบคอบ ต้องเช็คว่าข้อมูล**ข่าวสารที่ได้รับมาเป็นความจริงหรือไม่** หรือเป็นเพียงความคิดเห็นของคนบางคน/บางกลุ่ม

ดังนั้นสิ่งที่เราควรทำ คือ การพิจารณาข่าวที่ได้รับ ไม่คิดเอาเอง ไม่เลือกที่จะเชื่อเพียงเพราะ ‘เขาบอกว่า..’ ‘เขาบอกมา’ การที่จะเชื่อหรือส่งต่อข่าวสารใดก็ตาม จะต้อง**ตรวจสอบความถูกต้อง** และยิ่งหากเป็นเรื่องที่จะกระทบ/หมิ่นประมาทผู้อื่น จะต้องคิดถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นให้มาก ๆ ทั้งผลกระทบต่อตนเองและสังคม



อีกหนึ่งสิ่งที่สำคัญเช่นกัน คือ หากเป็นการแสดงความคิดเห็นบนโลกออนไลน์ ให้นึกไว้ว่า สิ่งที่เราลงบนโลกออนไลน์แล้ว จะอยู่บนนั้นตลอดไป ต่อให้เป็นการโพสต์ แล้วลบโพสต์ไปแล้ว เราจะแน่ใจได้อย่างไรว่า วินาทีแรกที่โพสต์ ก่อนจะลบ จะไม่มีคนแคป (Capture) เก็บไว้แล้ว

ตัวอย่างของ Hate speech ที่พบในการชุมนุมทางการเมือง เช่น



- o การแบ่งแยกกีดกัน เช่น การตั้งฉายาเรียกอีกฝ่ายอย่างไม่สุภาพ
- o การยั่วยุให้เกิดความเกลียดชัง เช่น
 - การชูป้ายที่เขียนประโยค ‘...(ชื่อคน)...ออกไป’
 - ‘ที่นี่มีด้วยหรือประชาธิปไตย’
 - ติดแฮชแท็ก #หยุดคุกคามประชาชน (คือการกล่าวหาว่าอีกฝ่ายกำลังคุกคามประชาชน)
- o การยั่วยุให้เกิดความรุนแรง เช่น
 - ตัดต่อใบหน้านักการเมืองคนหนึ่ง ติดลงบนรูปคนถืออาวุธ
 - ติดแฮชแท็ก #แรงมาแรงกลับของจัดกับขนมหลากหลาย #อุปกรณ์จำเป็นไม่เคยครบ แต่อุปกรณ์การรบไม่เคยขาด’ (ยั่วยุให้เกิดความรุนแรง โดยทำให้เข้าใจว่า สิ่งอีกฝ่ายมีพร้อม คือ การพร้อมทำร้ายคนอื่น)

ความแตกต่างในความคิดเห็นของคนต่างวัย

ส่วนหนึ่งของการแตกต่างทางความคิด เกิดมาจากความแตกต่างระหว่างช่วงวัย และการขาดการสื่อสารที่เหมาะสม คนต่างรุ่นกันก็อาจมีความคิดหรือมุมมองในภาพรวมแตกต่างกัน

► **กลุ่มเด็กวัยรุ่นยุคใหม่** จะชื่นชอบความเป็นอิสระ มีความคิดเป็นของตนเอง ต้องการพื้นที่ในการคิดและแสดงออกอย่างอิสระ ต้องการเป็นที่ยอมรับทางสังคม

► **กลุ่มผู้ใหญ่** รุ่นพ่อแม่ ผู้ปกครองของเด็กและวัยรุ่นยุคนี้ บางคนอาจยังไม่คุ้นชินกับการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ หรือมีความคิดค่อนข้างอนุรักษ์นิยม มองว่าตนมีประสบการณ์มากกว่า อายุมากกว่า จนบางครั้งปิดใจที่จะรับฟังความเห็นต่างของเด็กรุ่นใหม่

ตัวอย่าง Hate speech ของคนต่างวัย เช่น เด็กเรียกผู้ใหญ่ที่ตนมองว่าทำพฤติกรรมไม่เหมาะสมว่า ‘มนุษย์บ้า’ ‘แก่กะโหลกกะลา’ หรือผู้ใหญ่ใช้คำพูดกับเด็กว่า ‘เด็กเมือวานซืน’ ‘ลูกเทวดา’ เป็นต้น



ระดับ ความรุนแรงของ

“
Hate speech
”

ความรุนแรงของการสื่อสารที่ก่อให้เกิดความเกลียดชัง (Hate speech) ตามข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต สามารถแบ่งได้ 3 ระดับ

ระดับ 1 การแบ่งแยกกีดกัน

การสร้างความเป็นพวกเขา-พวกเรา มองว่าพวกเราดีกว่า พวกเขา เช่น เด็กห้องคิงกับเด็กห้องบ๊วย กลุ่มซีแพ้ว พวก Loser คนรุ่นเก่า กับคนรุ่นใหม่



ระดับ 2 การยั่วยุให้เกิดความเกลียดชังต่อกลุ่มเป้าหมาย

คือ การทำให้คนหรือกลุ่มคนที่เป็นเป้าหมาย ถูกเกลียดชังจากคนอื่น เช่น บอกว่าคนที่นับถือศาสนา A เป็นพวกหัวรุนแรง หรือ Fanclub ของ Girl group เกาหลีกรู๊ปหนึ่ง ทำการตัดต่อคลิปเพื่อสร้างข่าวลือ ให้ร้ายอีก Girl group หนึ่งที่ตนไม่ชอบ ทำให้ Girl group นั้นเสียหาย



ระดับ 3 การช่วยผู้ให้คนอื่นร่วมใช้ความรุนแรงต่อเป้าหมาย

เช่น รุ่นพี่สถาบัน B พุดปลุกฝั่งให้รุ่นน้องเชื่อว่า สถาบันตนเป็นอริกับสถาบัน C หากเห็นให้เข้าทำร้าย ทั้งที่ความจริง ทุกสถาบันต่างเป็นสถาบันการศึกษา ไม่มีสถาบันการศึกษาใดจะเป็นศัตรูกัน



สำหรับกรณีความเห็นต่างทางการเมือง สามารถเกิดได้ในระดับความรุนแรงทั้ง 3 ระดับ โดย

ระดับ 1 การแบ่งแยกกีดกัน ยกตัวอย่าง จากการแบ่งแยกเป็นฝักฝ่าย เช่น ฝ่ายค้าน-ฝ่ายรัฐบาล

ระดับ 2 การช่วยผู้ให้เกิดความเกลียดชังต่อกลุ่มเป้าหมาย
ตัวอย่างเช่น การใส่ร้ายป้ายสี การจงใจเผยแพร่ข้อมูลทางลบหรือข้อมูลเท็จ เพื่อต้องการให้ร้าย ให้คนอื่นเกลียดชังอีกฝ่าย

ระดับ 3 การช่วยผู้ให้คนอื่นร่วมใช้ความรุนแรงต่อเป้าหมาย
ตัวอย่างเช่น การปลุกปั่นให้เกิดการก่อม็อบ มีการใช้อาวุธ ใช้ความรุนแรงทั้งคำพูด การทำร้ายร่างกาย-จิตใจ

ใครบ้าง ?

ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ

“
Hate speech
”

1. คนที่ถูกกล่าวถึง หรือคนที่ถูกกระทำ

ทุกวันนี้ผู้คนต่างใช้ชีวิตแบบนี้ถึงแต่ตัวเอง ขาดความเห็นอกเห็นใจคนอื่น พุดในสิ่งที่อยากพุด ทำในสิ่งที่อยากทำ ทำเพื่อความพอใจหรือความสะใจของตนเอง โดยลืมคิดไปว่า สิ่งที่ตัวเองพุดหรือกระทำ จะส่งผลต่อจิตใจของคนที่ถูกกระทำขนาดไหน ผู้ที่ได้รับ Hate speech บางคนเกิดความอับอาย วิตกกังวล เครียด หรือเกิดเป็นบาดแผลทางใจ ที่อาจส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า หรือหลีกเลี่ยงปัญหา ด้วยการทำร้ายตนเอง



ตัวอย่างกรณีศึกษา 1

ความเจ็บปวดที่เกิดจากการได้รับ Hate speech

🗨️ คุณ ฮารา (Goo Hara) นักร้องและนักแสดงชาวเกาหลีใต้ วัย 28 ปี ได้ตัดสินใจจบชีวิตตนเองลง การจากไปของคุณ ฮารา เป็นตัวอย่างผลกระทบที่รุนแรงจากการได้รับ Hate speech สิ่งที่คุณ ฮารา เผชิญขณะยังมีชีวิตอยู่ คือการข่มขู่ Blackmail จากอดีตแฟนหนุ่มว่าจะปล่อยคลิปลับขณะมีเพศสัมพันธ์กัน ซึ่งจะสามารถทำให้เส้นทางชีวิตในวงการบันเทิงของเธอจบลงได้ เรื่องนี้ทำให้เธอตัดสินใจเข้าแจ้งความกับตำรวจว่าโดนอดีตแฟนข่มขู่ รวมทั้งถูกทำร้ายร่างกาย

ขณะอยู่ระหว่างขั้นตอนการสืบสวน คุณ ฮารา ได้เผชิญความเครียดอย่างหนักจากเรื่องดังกล่าว เธอพยายามจบชีวิตตัวเองลงครั้งหนึ่ง แต่มีคนมาช่วยไว้ทัน แต่ทุกอย่างยังคงแย่ง เพราะหลังจากนั้นข่าวคลิปลับดังกล่าว ร่วมกับข่าวการพยายามฆ่าตัวตาย ทำให้เธอโดนชาวเน็ตจู่โจมด้วยข้อความเหยียดหยาม บางคนกล่าวหาว่าเธอพยายามฆ่าตัวตายเพราะต้องการเรียกร้องความสนใจ บางคนโพสต์ตามหาคลิปลับนั้นของเธอ

ต่อมา ผลการสืบสวนคดีก็ออกมา อดีตแฟนหนุ่มถูกตัดสินจำคุก 1 ปี 6 เดือน แต่ให้รอลงอาญา 3 ปี ซึ่งหลังจากคดีถูกตัดสิน คุณ ฮารา ยังคงเผชิญความเครียดสะสม เธอยังคงต้องเผชิญหน้าอย่างต่อเนื่องจาก Hate speech ข้อความ คอมเมนต์จوابจ้วงเกลียดชังต่าง ๆ บนโลกอินเทอร์เน็ต และแล้วเมื่อวันที่ 24 พฤศจิกายน 2019 คุณ ฮารา นักร้องนักแสดงที่โดดเด่นคนหนึ่งของวงการก็ได้ตัดสินใจจบชีวิตตัวเองลง

จากกรณีของ คุณ ฮารา เป็นตัวอย่างของการถูกทำร้ายจาก Hate speech ทั้งจากคลิปลับ และจากข้อความ คอมเมนต์ที่โหดร้ายในโลก อินเทอร์เน็ต ลองคิดว่า หากเราเป็น คุณ ฮารา หรือคนในครอบครัว ของเธอ เรื่องราวที่เกิดขึ้นจะทำให้หัวใจสลายเพียงใด และหากเรา เป็นผู้โดนทำร้ายจาก Hate speech เราจะรับมืออย่างไรได้บ้าง



ตัวอย่างกรณีศึกษา 2

🗨️ วิลล์ สมิธ (Will Smith) เป็นนักแสดง นักร้อง และผู้อำนวยการสร้างภาพยนตร์ชื่อดังคนหนึ่ง วิลล์ ได้เข้าร่วมงานประกาศรางวัลออสการ์ปี 2022 (Oscar 2022) โดยปีนั้น คริส ร็อก (Chris Rock) นักแสดงตลกชื่อดัง ได้รับเลือกให้เป็นพิธีกรบนเวทีประกาศรางวัล ซึ่งขณะก่อนประกาศรางวัล คริส ได้สร้างความบันเทิงให้กับคนในงานด้วยการแซวดารารายหลาย ๆ ท่าน สร้างเสียงหัวเราะให้คนดู

จนถึงคราวของ เจด้า สมิธ (Jada Smith) ภรรยาของวิลล์ สมิธ คริส ร็อก แซวทรงผมที่โกนหัวโล้นของเธอ ว่า “เจด้า ผมรักคุณนะ ผมรอดูคุณแสดง G.I. Jane ภาค 2 ไม่นานแล้ว” ซึ่งในภาพยนตร์เรื่องนั้นมีเนื้อหาเกี่ยวกับทหารหญิงของหน่วยรบพิเศษสหรัฐอเมริกา มีฉากที่เป็นที่จดจำ คือ ฉากที่นางเอกในเรื่องโกนผมตัวเอง โดยภาพยนตร์เรื่องนี้ เจด้า ไม่ได้เป็นผู้แสดง จึงเป็นเหมือนการหยอกล้อ เจด้า ว่าที่เธอโกนผม ต้องเป็นเพราะเธอจะรับบทหนังทหารแน่นอน แต่ในความเป็นจริงแล้ว สาเหตุที่ เจด้า ต้องโกนผมเป็นเพราะเธอป่วยเป็นโรคผมร่วงเป็นหย่อม (Alopecia areata) มีอาการผมร่วงมากจนเธอต้องโกนผมออกทั้งหมด และในตอนที่ คริส แซวเธอในงาน ขณะที่ผู้ร่วมงาน รวมถึง วิลล์ สามีของเธอที่นั่งฟังอยู่ร่วมหัวเราะไปด้วย เจด้ากลับมีท่าทีอึดอัดกับมุกตลกดังกล่าว และเมื่อวิลล์ หันกลับมาเห็นสีหน้าภรรยา จึงเริ่มรู้สึกตัว และเข้าใจถึงสิ่งที่ภรรยากำลังเผชิญ จนนำไปสู่เหตุการณ์ที่ วิลล์ ผู้เป็นสามี

ของเจด้า รู้สึกไม่พอใจ เขาลุกจากที่นั่ง เดินขึ้นไปพลอยหมัด ชก คริส บนเวที ตามด้วยตะโกนประโยคหยาบคายใส่ คริส ว่า “Keep my wife’s name out your f—king mouth (อย่าได้พูดชื่อภรรยาของฉัน ออกจากปากพล่อย ๆ ของคุณอีก)”

จากเหตุการณ์นี้ เราจะเห็นได้ว่า ทั้ง คริส และวิลล์ ได้รับผลจากการกระทำของตนเอง คริส ถูกชกเพราะใช้ Hate speech โจมตีเจด้า สมิต โดยที่ไม่คำนึงว่า สิ่งที่เขาพูดเป็นการทำร้ายจิตใจของเจด้า และวิลล์ ส่วน วิลล์ ก็ได้รับผลจากการที่ทำร้ายร่างกายและตะโกนประโยคหยาบคายใส่ คริส คือ ถูกสั่งไม่ให้เข้าร่วมงานประกาศรางวัลออสการ์ รวมถึงอีเวนต์ (Events) อื่น ๆ ของสถาบันออสการ์เป็นเวลา 10 ปี



จากกรณีของ วิลล์ สมิต ลองนึกดูว่า หากเราเป็นพീธีกรเวทีนี้ เราจะแซวเรื่องที่เป็นปมในใจของ เจด้า หรือไม่ และในทางกลับกัน หากเราเป็น เจด้า และวิลล์ ผู้เผชิญกับ Hate speech เราจะมีวิธีการรับมือที่เหมาะสมอย่างไร

การรับมือกับ Hate speech



เมื่อมีเหตุการณ์การใช้ Hate speech เกิดขึ้น สิ่งที่เราควรนำมาพิจารณา คือ ‘เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น’, ‘อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์นั้น’ และ ‘ถ้าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นกับเรา เราจะหาวิธีการรับมืออย่างไร’

เมื่อเราทราบแล้วว่าเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น และวิเคราะห์สาเหตุของการเกิด Hate speech แล้ว ในการรับมือ หลายครั้งที่ผู้ได้รับ Hate speech ตัดสินใจโต้ตอบด้วยอารมณ์โกรธ หรือความรุนแรง ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาตามมาไม่จบสิ้น ดังนั้น การรับมือกับ Hate speech ที่เหมาะสม ก็จะช่วยในการเยียวยาจิตใจเราได้ โดยวิธีการรับมือที่เหมาะสม มีดังนี้





1. ไม่ตอบโต้ด้วยอารมณ์ที่รุนแรง

การโต้ตอบด้วยอารมณ์จะทำให้สถานการณ์ยิ่งเลวร้ายลง และจะกลายเป็นตัวเราเสียเองด้วย ที่เป็นคนหนึ่งในการสร้าง Hate speech ให้เกิดขึ้น ดังนั้น การควบคุมและจัดการกับอารมณ์เมื่อรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่พอใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อไม่ให้เกิดการโต้ตอบที่รุนแรงตามมา



เคล็ดลับ

ตามใจตนเอง เพื่อการควบคุมอารมณ์และจัดการความโกรธ



เคล็ดลับการตามใจตนเอง ข้อที่ 1

ลองถามตัวเองว่า “เรื่องที่โกรธอยู่นี้จะยังเป็นเรื่องสำคัญในอีก 10 ปีข้างหน้าหรือไม่” เพราะการถามตัวเองเช่นนี้ จะเปิดโอกาสให้เราได้ทบทวนตนเอง ทำให้ใจเย็นลง และได้ทำความเข้าใจสถานการณ์อย่างถี่ถ้วนมากขึ้น



เคล็ดลับการตามใจตนเอง ข้อที่ 2

ลองถามตัวเองว่า “ผลลัพธ์ที่เลวร้ายมากที่สุดจากความโกรธของตัวเองในครั้งนี่คืออะไร” หากมีคนมาทำให้เรารู้สึกโกรธ ไม่พอใจ หากเราโต้ตอบด้วย Hate speech เช่น คำพูด/ข้อความว่าร้าย-หยาบคายต่าง ๆ จะเกิดอะไรขึ้นตามมา เช่น อาจถูกฟ้องร้องดำเนินคดีข้อหาหมิ่นประมาทได้



เคล็ดลับการตามใจตนเอง ข้อที่ 3

ลองถามตัวเองว่า “เราเคยใช้ Hate speech กับคนอื่นหรือไม่” เป็นไปได้ว่า บางครั้งเราอาจจะเป็นคนทำให้ผู้อื่นโกรธเสียเอง แม้ว่าเราจะไม่ตั้งใจก็ตาม ลองคิดว่า ถ้าเราเป็นคนเผชิญกับ Hate speech นั้นเอง ถ้าเป็นเราเราจะโกรธหรือไม่



เคล็ดลับการตามใจตนเอง ข้อที่ 4

ลองถามตัวเองว่า “เพราะเหตุใดคนนั้นจึงทำเช่นนั้นกับเรา” ในหลายครั้งเราอาจพบว่า คนที่ทำแบบนั้นกับเรา เขาอาจทำไปโดยไม่ตั้งใจหรือไม่ได้มีเจตนาไม่ดีก็ได้

การเบี่ยงเบนความสนใจ เพื่อการควบคุมอารมณ์และจัดการความโกรธ

- พยายามนับ 1 ถึง 10 ในใจ พร้อมสูดลมหายใจเข้า-ออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ ก่อนที่จะพูดอะไรออกไป แม้ว่าการทำเช่นนี้อาจไม่ได้ช่วยขจัดความโกรธให้หมดสิ้นไป แต่ก็จะช่วยลดความเสียหายที่จะเกิดขึ้น
- นับเลขถอยหลังจาก 100 ลงมาเรื่อย ๆ จะทำให้ต้องใช้สมาธิเพิ่มขึ้น ซึ่งจะช่วยเบี่ยงเบนความสนใจไปจากเรื่องที่ทำให้โกรธได้
- นึกถึงสถานที่ที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ลองหลับตาและนึกว่ากำลังเดินทางไปในสถานที่นั้นอีกครั้ง เป็นสถานที่ที่ทำให้รู้สึกปลอดภัยสบายใจ ก็จะทำให้ความโกรธคลายลงได้





2. เพิกเฉย/แยกตัวออกจากผู้ใช้ Hate speech

คือ การวางเฉย ไม่เก็บเอาถ้อยคำแย่ ๆ มาใส่ใจ ให้มองว่า ถ้อยคำเหล่านั้นเป็นขยะที่เขาทิ้ง เราไม่จำเป็นต้องเก็บมา ซึ่งการเพิกเฉย อาจทำได้ด้วยการ หันไปให้ความสนใจกับสิ่งอื่นแทน หรือไปทำกิจกรรมอื่นที่ตนชื่นชอบ เช่น ฟังเพลง วาดรูป เล่นดนตรี เพื่อหลีกเลี่ยงการโต้ตอบกลับด้วย Hate speech ซึ่งมีแต่จะยิ่งทำให้เรื่องบานปลาย

คนที่ใช้ Hate speech สร้างความเจ็บปวดใจให้กับเรา เราควรแยกตัวออกจากเขา หากเป็นในโลกออนไลน์ ก็ให้หยุดอ่านคอมเมนต์เหล่านั้นเข้าไปซ้ำมา เพราะมันไม่มีประโยชน์อะไร มีแต่จะสร้างความเจ็บปวดฝังใจให้กับเรามากขึ้น

3. ระบายออกผ่านการพูดคุยกับคนที่รู้สึกไว้วางใจ (Safe zone)/ หากคนรับฟังความในใจ

หากรู้สึกเครียด ให้เราหาคนที่เรารู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจ เพื่อเป็นที่พึ่งทางใจ ได้แบ่งปันความรู้สึก เพราะการมีคนมารับฟัง เข้าใจเรา จะทำให้เรารู้สึกไม่โดดเดี่ยว อบอุ่นใจ และคลายความเครียดกังวลใจลง

4. ระบายออกผ่านวิธีสร้างสรรค์

การใช้สีส้นในงานศิลปะ การทำงานอดิเรก การเล่นกีฬา ที่ชื่นชอบไม่ว่าจะเป็นการเตะฟุตบอล เล่นบาส หรือเรียนต่อยมวย ก็สามารถช่วยระบายอารมณ์ และช่วยระบายความรู้สึกเครียดกังวลลงได้



5. หากจำเป็นต้องทำงานร่วมกัน ให้สื่อสารผ่านคนกลาง (Buffer)

คนกลางสามารถช่วยเป็น #กันชน ให้เราได้ หากเราไม่สะดวกใจที่จะสื่อสารกับคนที่ใช้ Hate speech แต่จำเป็นต้องทำงานร่วมกัน เราก็สามารถหาคนกลางมาช่วยในการสื่อสาร เพื่อลดแรงปะทะอารมณ์ระหว่างกันได้

6. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

หากรู้สึกว่าได้รับผลกระทบจาก Hate speech เกิดความทุกข์ในใจ จนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันและการทำงาน ก็สามารถหาผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา เพื่อช่วยเหลือได้



7. กดรายงาน (Report) โพสต์/แจ้งผู้ใหญ่รับทราบ

หากพบเห็นข้อมูลส่วนตัวถูกแชร์ไปผิด ๆ หรือสร้างความเสียหาย เราสามารถกดรายงานได้ ไม่ว่าจะเป็นในสื่อโซเชียลใด ทั้ง Facebook Instagram Youtube Twitter ฯลฯ ก็สามารถกดรายงาน หรือกด Report โพสต์พร้อมให้เหตุผลได้ทั้งนั้น

รวมทั้ง เมื่อเผชิญกับ Hate speech เราสามารถแจ้งให้ผู้ใหญ่ที่เราไว้วางใจรับทราบ ขอความช่วยเหลือ เพื่อที่เขาจะสามารถช่วยเราจัดการรับมือกับปัญหา ซึ่งรวมถึงการนำไปสู่การดำเนินคดีตามกฎหมายได้

2.

คนที่กระทำ คนที่ใช้ Hate speech หรือคนที่แฮชต์ต่อ

คนที่เป็นผู้ใช้หรือส่งต่อ Hate speech ก็มีโอกาสได้รับผลของการกระทบ ดังนี้

• ได้รับผลทางกฎหมาย

คนที่ใช้หรือส่งต่อ Hate speech สามารถถูกดำเนินคดีตามกฎหมายได้ทั้งจำ ทั้งปรับ ตามความหนักเบาของความผิดที่กระทำ



โทษทางกฎหมาย สำหรับผู้ใช้/

ส่งต่อ Hate speech

การใส่ความผู้อื่นต่อบุคคลที่สาม โดยทำให้ผู้อื่นเสียชื่อเสียง ถูกดูหมิ่นหรือถูกเกลียดชัง จะมีความผิดฐานหมิ่นประมาท มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ถ้าเป็น**การหมิ่นประมาทโดยการโฆษณา** ไม่ว่าจะใช้ภาพ หรือตัวอักษร หรือบันทึกเสียง หรือบันทึกภาพ หรือปาฐกถาด้วยวิธีใด ๆ จะมีโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 200,000 บาท

ตาม พ.ร.บ.คอมพิวเตอร์ **การโพสต์ข้อมูลที่บิดเบือน หรือปลอมแปลง** ไม่ว่าจะทั้งหมดหรือบางส่วน หรือข้อมูลที่**เป็นเท็จ** ซึ่งคนอื่นสามารถเข้าไปดูข้อมูลนั้นได้ ทำให้ผู้อื่นเสียหาย รวมทั้งข้อมูลลามกต่าง ๆ ทั้งผู้โพสต์และผู้เผยแพร่ส่งต่อ จะมีความผิดต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

- **เกิดทราบปในใจ**

คนที่รู้จักสำนึกในความผิด เมื่อใช้ Hate speech ทำร้ายผู้อื่นไปแล้ว ย่อมต้องเกิดความรู้สึกผิดต่อสิ่งที่ได้ทำลงไป และยิ่งถ้าผู้ถูกกระทำหรือเหยื่อ ได้รับความเจ็บปวดทางใจอย่างรุนแรง เช่น ถึงขั้นทำร้ายตัวเอง คนที่ใช้ Hate speech ก็จะต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ในทางจิตใจอาจเป็นทราบปฝังใจ ที่ได้ทำให้ผู้อื่นต้องเผชิญกับความทุกข์



- **ส่งผลต่อการใช้ชีวิตในอนาคต**

มีคำกล่าวที่ว่า ‘สิ่งที่พูดหรือแสดงออกไปแล้ว เรียกกลับคืนมาไม่ได้’ ความเสียหายที่ถูกบันทึกลงในโลกออนไลน์ จะเปรียบเสมือนรอยเท้าที่ไม่ลบเลือน การกระทำใดในโลกอินเทอร์เน็ต จะติดอยู่ในประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคน หากในอนาคตมีโอกาสไปสมัครงาน



สมัครเรียน หรือมีโอกาสความก้าวหน้าชีวิต Hate speech ที่ได้กระทำไว้ จะสามารถค้นเจอได้โดยง่าย เป็นเงาตามขัดขวางความก้าวหน้าในอนาคต

เราจะอย่างไร ไม่ให้เกิด Hate speech



1. เปิดใจยอมรับความแตกต่าง – คนเราต่างคนต่างมีภูมิหลัง หรือ พื้นเพแตกต่างกัน เติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่แตกต่าง ความคิดก็ต่างกัน ความขัดแย้งก็อาจเกิดขึ้นได้ แต่ถ้าเราเปิดใจยอมรับความแตกต่าง ระหว่างกัน ไม่ว่าจะเป็นความแตกต่างทั้งทางร่างกาย จิตใจ หรือความคิด ก็จะสามารถลดอคติ และความเกลียดชังลงได้ และหากรู้จัก ประนีประนอมเมื่อเกิดปัญหา การทะเลาะเบาะแว้งกันก็จะไม่เกิดขึ้น และไม่เกิดการใช้คำพูด ทั้งการพูดและการเขียน เพื่อทำร้ายจิตใจกัน

มีบางคนอาจคิดว่า เมื่อเราเห็นต่างจากคนอื่น เราตัดสินใจ จะเก็บเงียบ ไม่แสดงความเห็นนั้น เพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้งหรือเกิด ปัญหาขึ้น แต่ที่จริงแล้ว การแสดงความเห็นต่างสามารถทำได้ เพียงแสดงออกอย่างสุภาพ เหมาะสม คำนึงถึงเหตุและผลมากกว่าใช้อารมณ์



2. เอาใจเขามาใส่ใจเรา – ลองคิดว่าหากเราเป็นเหยื่อของ Hate speech เราจะรู้สึกอย่างไร เราก็คงไม่มีความสุข รู้สึกไม่สบายใจ อาจถึงขั้นซึมเศร้า ถ้าเป็นคนอื่น เขาก็คงรู้สึกแบบเดียวกัน

ฉะนั้นแล้ว หากอยากให้คนอื่นพูดหรือปฏิบัติอย่างไรกับเรา เราก็ควรทำเช่นนั้นก่อน ให้นึกถึงใจเขาใจเรา สื่อสารกันด้วยเหตุผลมากกว่าอารมณ์ ก็จะเป็นผลดีกับทั้งตัวเราและผู้อื่น



3. เคารพในสิทธิของกันและกัน – ไม่ละเมิดสิทธิในการแสดงออกของผู้อื่น ซึ่งการเคารพในสิทธิ สามารถแสดงออกได้หลายประการ เช่น การเปิดใจยอมรับฟังความเห็นผู้อื่น การพยายามทำความเข้าใจจากมุมมองของเขา เมื่อเกิดความเข้าใจกัน ก็จะช่วยลดการทะเลาะเบาะแว้ง การใช้ Hate speech ทำร้ายจิตใจกันก็จะไม่เกิดขึ้น

4. พิจารณาใคร่ครวญถึงผลกระทบต่คำพูด คำวิจารณ์ หรือ Comment ที่เราส่งออกไป – ให้คิดก่อนพูด/ก่อน คอมเมนต์ (Comment) ก่อนอัปสเตตัส (Up status) ไม่โพสต์ขณะที่มีอารมณ์โกรธหรือโมโห ให้หยุดคิดก่อนว่า หากเราพูดหรือพิมพ์ออกไปแล้วจะเกิดผลกระทบอะไรตามมาได้บ้าง ทุกครั้งที่มีการสื่อสารออกไป ให้ตระหนักว่าเรากำลังใช้เหตุผล หรือสื่อสารด้วยอารมณ์ที่รุนแรง

5. ตรวจสอบข้อเท็จจริงก่อนแชร์ – ทุกวันนี้ข่าวสารต่าง ๆ สามารถแพร่หลายได้อย่างรวดเร็วผ่านโลกโซเชียล เราจะเห็นการส่งต่อข้อความทางไลน์ หรือการแชร์โพสต์ในเฟซบุ๊ก เป็นเรื่องง่ายที่จะกดแชร์ แต่การแชร์ต่อโดยไม่ทราบข้อเท็จจริงจะทำให้เราเป็นส่วนหนึ่งของวงจรการส่งต่อข่าวปลอม/ข่าวลือต่าง ๆ ที่ไม่เป็นจริง รวมถึงข่าวหรือข้อความที่เป็น Hate speech สร้างความเสียหายให้แก่บุคคลในโพสต์ดังกล่าว



3.

ผู้อยู่ในเหตุการณ์ หรือพยาน/บุคคลที่ 3

แบ่งเป็น 2 แบบ คือ (1) พยาน หรือผู้อยู่ในเหตุการณ์ ที่พบเห็นคนโดน Hate speech โดยตรง ซึ่งตนไม่ได้เป็นผู้กระทำ หรือถูกกระทำ และ (2) ผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์ เห็นการส่งต่อ Hate speech

(1) พยาน หรือผู้อยู่ในเหตุการณ์ ที่เห็นคนโดนกระทำ

ไม่ใช่มีเพียงแต่เหยื่อเท่านั้นที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ แต่พยานที่เห็นเหตุการณ์ก็สามารถเกิดความรู้สึกกระทบกระเทือนจิตใจได้ ดังนั้น จึงต้องมีการดูแลเยียวยาจิตใจของพยานที่เห็นเหตุการณ์นั้น ๆ

จะให้การช่วยเหลือ และดูแลจิตใจคนที่เห็นเหตุการณ์อย่างไร

ใช้หัวใจรับฟัง 🤍

- เป็นการฟังที่ไม่ใช่แค่ฟังเสียง แต่เป็นการทำความเข้าใจสิ่งที่เขาสื่อสารออกมา ทั้งคำพูด น้ำเสียง ท่าทาง อารมณ์/ความรู้สึกขณะที่เขาเล่า



- ให้เขาเล่าอย่างเต็มที่ ไม่พูดถึงเรื่องราวหรือประสบการณ์ของตนเองแทรก ไม่ควรใช้คำพูด เช่น “ถ้าเป็นเรา เราจะทำอย่างนี้แทน” ซึ่งเป็นการตัดสินจากมุมมองของตนเอง

- ไม่ตัดสินว่า สิ่งที่เขาทำนั้นถูกหรือผิด

- ไม่เน้นการปลอบใจ หรือการใช้คำพูด เช่น “อย่าคิดมาก” อาจเป็นการปฏิเสธความรู้สึกของเขา ตัดสินว่าสิ่งที่เขาทำอยู่คือการ ‘คิดมาก’

- การเปลี่ยนเรื่องพูด บางคนอาจคิดว่าควรรีบเปลี่ยนประเด็นให้เพื่อนเลิกคิดเรื่องนี้ แต่ที่จริงอาจกลายเป็นว่า เพื่อน/คนฟังรู้สึกว่าเขาไม่สนใจเรื่องของเขา

- หากมีคำถาม ให้ถามคำถามปลายเปิด คือ ถามเพื่อให้เขาแสดงความคิดเห็น หรือขยายความเรื่องที่เล่า เพื่อให้เราเข้าใจเขามากขึ้น ไม่ควรใช้คำถามปลายปิดหรือคำถามที่ตอบได้เพียง ใช่/ไม่ใช่

ตัวอย่างคำพูดที่ไม่อยากได้ยิน

- ✗ “เรื่องแค่นี้เอง เธอเป็นคนเห็นเหตุการณ์ แล้วคนที่เขาโดนเขาไม่เครียดกว่าอีกหรือ” คนฟังอาจรู้สึกได้ว่า ‘ฉันคงอ่อนแอ ทนกับเรื่องต่าง ๆ ได้ไม่ดีเท่าคนอื่น’

- ✗ “เราก็เคยเจอเหตุการณ์แบบนี้เหมือนกัน แต่เราก็ผ่านมาได้” คนฟังอาจรู้สึกได้ว่าถูกเปรียบเทียบ ‘ฉันคงอ่อนแอกว่าเธอ เพราะฉันทนไม่ได้เหมือนเธอ’

- ✗ “ที่นี่เรื่องอะไรอีกว่ามา” คนฟังจะรู้สึกได้ว่า ‘นี่ฉันมีแต่เรื่องเสมอเลยหรือ’

- ✗ “ที่หลังต้องมีสติมากกว่านี้นะ” คนฟังจะรู้สึกได้ว่า ‘สิ่งที่ฉันทำไปตอนนั้นคือขาดสติ เป็นการทำโดยไม่ได้คิด’

- ✗ “สู้ ๆ นะ” คนฟังจะรู้สึกได้ว่า ‘เธอคงมองว่านี่ไม่ใช่เรื่องของเธอ เธอผลักให้ฉันเผชิญปัญหาเพียงลำพัง’



คำพูดที่อยากฟัง

- ✓ อยู่ข้าง ๆ “เราอยู่ข้าง ๆ เสมอนะ มีอะไรเล่าให้เราฟังได้”
- ✓ ชื่นชม “เธอเก่งมากนะ ที่ผ่านมาได้”
- ✓ พร้อมช่วยเหลือ “ฉันจะช่วยเธออย่างไรได้บ้าง”
- ✓ แสดงความเข้าใจ “ฉันเข้าใจเธอนะ”
- ✓ ให้ความมั่นใจ “เธอทำดีที่สุดแล้ว ณ ตอนนั้น/ในสถานการณ์นั้น”

แสดงออกทางคำพูด มีท่าทีชัดเจน ว่าไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรม
ของคนที่ใช้/ส่งต่อ Hate speech 💖

การที่เราจะช่วย Support จิตใจผู้ที่เห็นเหตุการณ์การใช้/ส่งต่อ
Hate speech สิ่งที่สามารถทำได้คือ ให้ผู้เห็นเหตุการณ์รู้สึกได้รับการ
Support ทางจิตใจ การที่มีคนเห็นด้วยกับตนช่วยให้เกิดความรู้สึกของ
การเป็นพวกเราได้รับการยืนยันความรู้สึก เช่น การใช้คำพูดว่า

- “เขาก็ไม่น่าทำแบบนั้นจริง ๆ”
- “โห...(พฤติกรรมของคนที่ทำ)...แรงเหมือนกันนะ”
- “ก็ควรคิดถึงคนที่โดนบ้าง ใจเขาใจเรา”
- “เห็นด้วยกับเธอนะ มันเป็นเรื่องที่ไม่น่ากดแชรต์อะ”
- “เราเห็นด้วยว่า คอมเมนต์นั้นแย่มากจริง ๆ
ไม่ควรพิมพ์เลย”



(2) ผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์ เห็นการส่งต่อ Hate speech

เมื่อเราเห็นคนที่กำลังใช้ Hate speech กับคนอื่น เราจะช่วย
ตักเตือนอย่างไรได้บ้าง

ควรตักเตือนผู้ใช้ หรือส่งต่อ Hate speech อย่างไร

ใช้ ‘I’ message

● เป็นการสื่อสารเพื่อต้องการให้คนที่ใช้/
ส่งต่อ Hate speech มีพฤติกรรมที่เหมาะสม
โดยเป็นการสื่อสารแบบสุภาพ น่าฟัง และ
ยังคงรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไว้ โดยมี
วิธีการคือ **เริ่มจากบอกความคิด/ความรู้สึก
ของตนเอง ต่อด้วยพฤติกรรมที่สังเกตเห็น
แล้วปิดท้ายประโยคด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสม**
โดยใช้น้ำเสียง และท่าทางที่แสดงออกถึง
ความปรารถนาดี ตัวอย่างเช่น

- “ฉันเห็นว่า เธอกำลังจะคอมเมนต์รูปนี้ แต่คอมเมนต์อาจจะ
แรงไปนิด เธอลองประโยคอื่น ๆ ที่ซอฟต์ลงดีไหม”
- “ฉันเป็นห่วงว่า ข้อความที่เธอกำลังจะแชร์จะทำให้เธอเดือดร้อน
ถ้าไม่แชร์ต่อจะดีกว่านะ”

หรือ พูดถึงสถานการณ์ก่อน ตามด้วยความคิด/ความรู้สึกของ
เรา แล้วต่อด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น

- “ฉันเห็นว่าเธอกำลังจะคอมเมนต์รูปนี้ ฉันเป็นห่วงว่าเธอจะ
โดนกระแสวิพากษ์วิจารณ์ ลองประโยคอื่นที่ซอฟต์ลงดีไหม”
- “ประโยคที่ A พูดกับเธอเมื่อกี้ ฉันรู้ว่ามันไม่ใช่เรื่องจริง
เธออย่าไปสนใจคำพูดแบบนี้เลย”



ยืนยันว่ามีวิธีการโต้ตอบแบบอื่นที่สุภาพ นุ่มนวลกว่า

เราสามารถยืนยันกับคนที่กำลังจะใช้ Hate speech ได้ว่ามีวิธีอื่นที่ดีกว่าในการโต้ตอบ เช่น

- “ฉันว่าเราลองตอบกลับด้วยวิธีอื่นใหม่ แบบสุภาพนุ่มนวลจะได้ไม่ทะเลาะกัน”
- “ฉันเข้าใจนะว่าเธอกำลังโกรธ แต่ถ้าใช้วิธีนี้โต้ตอบอาจทำให้เรื่องรุนแรงขึ้น ฉันรู้สึกเป็นห่วงเธอนะ เรามาช่วยกันคิดวิธีอื่นดีไหม”

ชวนให้คิดถึง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา

ถ้าเราอยู่ในเหตุการณ์ เห็นการคนกำลังสร้างหรือส่งต่อ Hate speech เราก็สามารถชวนให้ผู้ผลิต/ส่งต่อ Hate speech ดังกล่าวลองนึกถึงว่าหากเขาเป็นผู้ถูกระทำเสียเองจะรู้สึกอย่างไร ด้วยการเตือนอย่างสุภาพนุ่มนวลโดยใช้ I message เช่น “ฉันเห็นว่าเธอกำลังพิมพ์คอมเมนต์แบบนั้น ฉันรู้สึกไม่ค่อย



ดีเลย ลองคิดถึงว่าถ้าเราเป็นคนถูกรบกวนแบบนี้ เราจะรู้สึกยังไง”

กล่าวถึงข้อกำหนดของการส่งต่อ Hate speech

หากเราลองใช้วิธีอื่น ๆ แล้ว แต่เพื่อนก็ยังยืนยันส่งต่อ Hate speech อยู่ดี เราสามารถใช้วิธีการตัดเตือนด้วยการพูดถึงข้อกำหนดได้ เช่น “ฉันเป็นห่วงเธอนะ ถ้าเธอแชร์โพสต์นี้ไป เธออาจจะโดนฟ้องก็ได้ เพราะข้อความนี้ถือเป็นการดูหมิ่นคนอื่นนะ”

ทำอย่างไรให้ การสื่อสารออกไป ไม่ใช่

“
Hate speech
”

ก่อนที่จะเราจะสื่อสารออกไป ไม่ว่าจะเป็นคำพูด คอมเมนต์ สร้างคลิปวิดีโอ กดแชร์ข้อความต่าง ๆ มีสิ่งที่ควรคิดให้ดีกว่าก่อน คือ

1. คิดว่าสิ่งที่เราจะสื่อสารออกไปนั้น จะทำให้เกิดการแบ่งแยกหรือเปล่า

การพิจารณาว่า การสื่อสารของเราจะทำให้เกิดความแตกแยกหรือแบ่งพวกเขา-พวกเรา หรือไม่ ลองดูตัวอย่างข้อความต่อไปนี้ ทุกคนคิดว่าข้อความเหล่านี้เป็น Hate speech ทำให้เกิดการแบ่งแยกหรือไม่

- “พวกที่เชื่อเรื่องแบบนี้ได้ ก็มีแต่คนโง่เท่านั้นแหละ”
- “อย่าไปยุ่งกับพวกนั้นเลย มีแต่นักเลงทั้งนั้น”
- “มหา’ลัย A สอบเข้ายาก ยิ่งใครจบจากที่นั่นก็มีคุณภาพมากกว่า”
- “คนไหนได้คะแนนวิชาคณิตฯ 60 คะแนนขึ้นไปยกมือขึ้น จะได้ไปอยู่ห้อง 1 ส่วนคนที่เหลือที่ได้ต่ำกว่า 60 คะแนน จะได้อยู่ห้อง 2”
- นาย D ตัดต่อคลิปวิดีโอ เปรียบเทียบลักษณะการชุมนุมของผู้รวมกลุ่มทางการเมือง 2 ฝ่าย
- นางสาว F คอมเมนต์ใต้รูปนักร้องวงหนึ่งว่า ‘วงอื่น ๆ เขาเน้นร้องเพราะ แต่วงนี้เน้นหน้าตา’

2. คิดว่าสิ่งที่เราจะสื่อสารออกไปนั้น ช่วยให้เกิดความเกลียดชังหรือเปล่า

ก่อนที่จะเราจะสื่อสารออกไป นอกจากต้องระวังไม่ให้เกิดการแบ่งแยกแล้ว ควรพิจารณาด้วยว่าคำพูด ข้อความ สื่อ คลิปวิดีโอ ภาพวาด และอื่น ๆ ทั้งหลายเหล่านี้ สามารถช่วยทำให้เกิดความเกลียดชังต่อคนอื่นหรือไม่ ลองพิจารณาจากตัวอย่างต่อไปนี้

- “ผู้เล่นคนนั้น ทำคะแนนได้สูงมาก ดูท่าคงเล่นโกงแน่ๆ”
- นาย H พ่นสีสเปรย์ เขียนข้อความโจมตีนักการเมืองคนหนึ่งไว้บนกำแพง
- นาย J โพสต์ข้อความ ตำหนิการกระทำของเพื่อนคนหนึ่งลงเฟซบุ๊ก
- นางสาว K คอมเมนต์ใต้รูปของนักแสดงคนหนึ่งว่า หยิ่งมาก เนื่องจากตนเข้าไปขอถ่ายรูปในเวลาส่วนตัวแล้วถูกปฏิเสธ

3. คิดว่าสิ่งที่เราจะสื่อสารออกไปนั้น ช่วย让别人ใช้ความรุนแรงต่อกันหรือเปล่า

การที่เราจะสื่อสารบางอย่างออกไป อีกสิ่งสำคัญที่ควรพิจารณา คือ คำพูด หรือการกระทำนั้น จะทำให้เกิดความรุนแรงหรือไม่

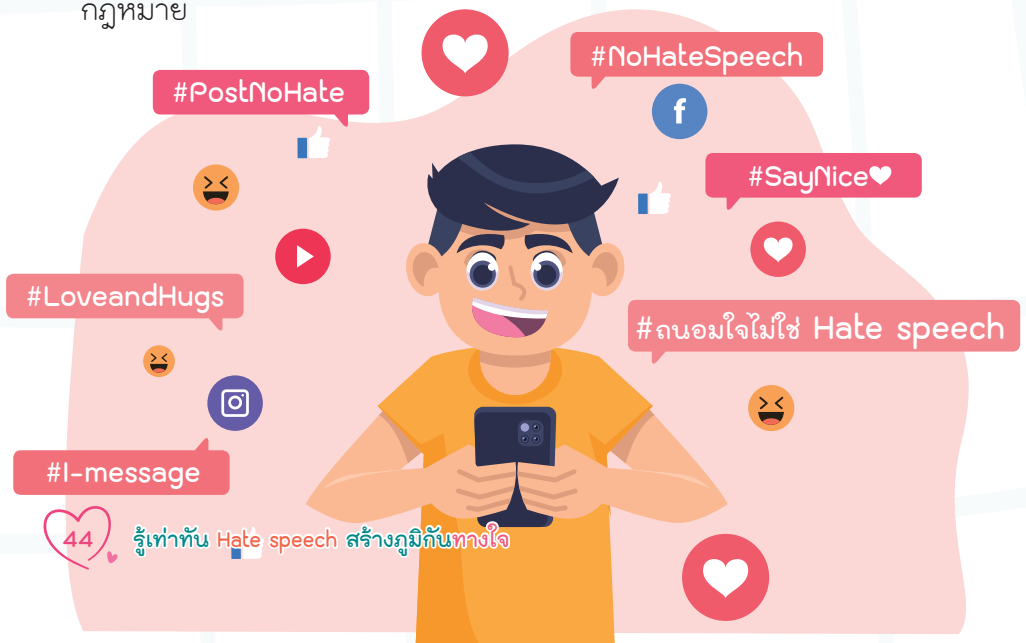
- นาย L หัวหน้าที่มฟุตบอลเรียกประชุมทีม และบอกลูกทีมว่า เพื่อให้ทีมชนะการแข่งขัน จะใช้วิธีการรุนแรงอะไรในการทำให้อีกฝ่ายพ่ายแพ้ก็ได้
- นาย M เขียนข้อความแชะหลังเพื่อนว่า ‘เชิญถึบได้’

ลองนึกย้อนดูว่า

- คุณเคยถูกโจมตีด้วย Hate speech เหล่านี้หรือไม่ ตอนนั้นคุณรู้สึกอย่างไร และหากคุณเคยเจอเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งตามข้อความข้างต้น แม้เพียงเหตุการณ์เดียว แสดงว่าคุณถูกทำร้ายด้วย Hate speech แล้ว

- ในทางกลับกัน ให้คุณลองนึกดูว่า คุณเคยใช้ Hate speech ดังกล่าวทำร้ายจิตใจคนอื่นหรือไม่ เกิดผลอย่างไรขึ้น

สรุปแล้ว ในทุกครั้งที่เรากำลังจะสื่อสารออกไป ไม่ว่าจะเป็นทางคำพูด ข้อความ คอมเมนต์ การกดไลก์ กดแชร์ สร้างคลิป หรือแชร์ต่อคลิป สิ่งสำคัญ คือ เราควรมีสติทุกครั้งในการสื่อสาร และเมื่อได้รับข้อมูลต่าง ๆ ในโลกออนไลน์ เราควรตรวจสอบที่มาของข้อมูล ไม่ส่งต่อข้อมูลที่เป็น Hate speech ซึ่งสามารถก่อให้เกิดการแบ่งแยกกีดกัน ยั่วยุให้เกิดความเกลียดชังหรือความรุนแรงได้ หรือหากพบเห็นเหตุการณ์การใช้ Hate speech ของผู้อื่น ก็สามารถตักเตือนด้วยการใช้ถ้อยคำที่สุภาพ น่ารัก ด้วยการใช้ I-message การยืนยันว่ามีวิธีอื่นที่เหมาะสมกว่าในการโต้ตอบ คำนึงถึงผลกระทบทั้งทางจิตใจ และผลกระทบทางกฎหมาย





กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2560). แนวทางการเฝ้าระวังคำพูดรุนแรง (Hate speech) และข่าวรุนแรง (Violence News) : ผลกระทบต่อสังคม ข้อเสนอเชิงนโยบาย. เอกสารนำเสนอของนายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ในการประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 16 และการประชุมวิชาการสุขภาพจิตและจิตเวชเด็ก ครั้งที่ 14 ประจำปี 2560.

กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์. (2556). คู่มือรู้เท่าทันสื่อออนไลน์และเฝ้าระวังสื่อไม่ปลอดภัยต่อเด็กและเยาวชน. กรุงเทพฯ:บริษัทเฟิสท์ออฟเซท(1993)จำกัด. <https://www.thai-mediafund.or.th/>

ชีษณุพงศ์ นิธิวนา. (2561). สังคมเปิดแต่ LGBT ยังถูก 'เหยียด-ล้อเลียน' หรือใคร ๆ ก็ทำกัน. Retrieved from TCJU ทำความจริงให้ปรากฏ: <https://www.tcjthai.com/news/2018/13/scoop/8144>

นิตยาภรณ์ บังอร ทองเพชร และกาญจนา. (2562). เมื่อลูกเติบโตท่ามกลาง Hate Speech. Retrieved from กรมสุขภาพจิต: <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29736>

มูลนิธิส่งเสริมสื่อเด็กและเยาวชน. (2561). การสื่อสารที่สร้างความเกลียดชัง (Hate Speech). ปทุมธานี:บริษัท วอลล์ ออน คลาวด์ จำกัด. <https://www.healthymediahub.com/>

สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.). (2562).

คำพูดเกลียดชังในโลกดิจิทัล (Digital Hate Speech) ของนายฉัตรพงศ์
ชูแสงนิล. Retrieved from <https://www.scimath.org/article-technology/item/10962-digital-hate-speech>

สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวง
สาธารณสุข. จัดการความโกรธให้อยู่หมัด. Retrieved from กรม
สุขภาพจิต: https://dmh.go.th/download/politic_crisis/techno/จัดการความโกรธให้อยู่หมัด.pdf

Anderson, L. & Barnes, M. (2022). Hate Speech. Retrieved from
Stanford Encyclopedia of Philosophy: <https://plato.stanford.edu/entries/hate-speech/>

Cortese & Anthony. (2005). Opposing Hate Speech. London:
Praeger Publishers.

Understanding hate speech. (2021). Retrieved from United Nations:
<https://www.un.org/en/hate-speech/understanding-hate-speech/what-is-hate-speech>

คณะผู้จัดทำ



ที่ปรึกษา

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1) แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 2) นายแพทย์ชินโรส ลีสวัสดิ์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 3) นายแพทย์จุมภฏ พรมสีดา | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 4) นายแพทย์ศิริศักดิ์ อิติติลกรัตน์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 5) หม่อมหลวงยุพดี ศิริวรรณ | ที่ปรึกษาโครงการ
TO BE NUMBER ONE |

คณะทำงาน

- | | |
|---|-----------|
| 1) นายแพทย์วัชรระ เเพ็งจันทร์
รองประธานกรรมการมูลนิธิ TO BE NUMBER ONE | ประธาน |
| 2) นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง
ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุขภาพจิต | รองประธาน |
| 3) นางสาวนันทาวดี วรสุวัส
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต | รองประธาน |
| 4) นางสาวอมราภกุล อินโชนานท์
นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต | คณะทำงาน |
| 5) นางอรรรณ ดวงจันทร์
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต | คณะทำงาน |
| 6) นางธิดา จุลินทร
ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต | คณะทำงาน |
| 7) นางอรรรณ สุวรรณะบุญย์
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE | คณะทำงาน |
| 8) นางสาวสตรีรัตน์ รุจิระชาคร
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต | คณะทำงาน |
| 9) นางนฤภัค ฤทธาทิพย์
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต | คณะทำงาน |
| 10) นางสาวธิดารัตน์ ทิวโชติ
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักวิชาการสุขภาพจิต | คณะทำงาน |
| 11) นายภพธร วุฒิหาร
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักวิชาการสุขภาพจิต | คณะทำงาน |

- | | |
|--|-----------------------------|
| 12) นางสาวสุมาลี หวะสุวรรณ
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE | คณะทำงาน |
| 13) นางพจนีย์ ดาราพิชัย
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE | คณะทำงาน |
| 14) นายมานะ ป้องกัน
นักวิเคราะห์นโยบายและแผน
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE | คณะทำงาน |
| 15) นางสาวเนตรชนก บัวเล็ก
ผู้อำนวยการสำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE | คณะทำงานและเลขานุการ |
| 16) นางสาวปัทมา พ่วงเจริญ
นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE | คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ |
| 17) นางสาวพันธวีลี ลิทธิธรงค์
นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE | คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ |
| 18) นางสาวนิตยา ฉวยกระโทก
นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE | คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ |

คณะผู้เรียบเรียง

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. นายรัตนศักดิ์ สันติธาดากุล | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ |
| 2. นางสาวอัจฉิมา ศิริบุญลย์ผล | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ
สถาบันราชานุกูล |
| 3. นางวิมลวรรณ ปัญญาว่อง | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ
สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา |
| 4. นายอภิชา ฤทธาพิชัย | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ
สำนักวิชาการสุขภาพจิต |
| 5. นายอดิสร ทองรักษ์ | นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ
โรงพยาบาลศรีธัญญา |
| 6. นางสาวกุลสตรี ดำนิล | นักจิตวิทยาคลินิก
โรงพยาบาลศรีธัญญา |
| 7. นางสาววรศรา มีจันเพชร | นักจิตวิทยา
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |
| 8. นางสาวรดา ศิริพานิช | นักจิตวิทยา
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |



รู้เท่าทัน

Hate speech

สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ



โครงการ TO BE NUMBER ONE

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0 2590 8188

โทรสาร 0 2590 8157