



รู้เท่าทัน Hate Speech

สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ

(ฉบับปรับปรุง)



โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมมหัศจรรย์อุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

รู้เท่าทัน Hate Speech

สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ

(ฉบับปรับปรุง)



โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมมหาดมอญอุมลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

หนังสือ : รู้เท่าทัน Hate speech สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ
(ฉบับปรับปรุง)

ISBN : 978-616-8340-19-6

จัดพิมพ์โดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมมหัศจรรย์อุบลรัตนราชกัญญา
สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 : สิงหาคม 2567 จำนวน 21,050 เล่ม

พิมพ์ที่ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย





คู่มือความรู้เรื่อง “รู้เท่าทัน Hate speech สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ” จัดทำขึ้นสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน เพื่อให้ศึกษาเข้าใจในเรื่อง ‘Hate speech’ หรือการสื่อสารที่ก่อให้เกิดความเกลียดชัง ว่ามีความสำคัญอย่างไร และทำอะไรเพื่อไม่ให้ Hate speech เกิดขึ้น รวมถึงวิธีการรับมือหากพบว่าตนเองตกอยู่ในสถานการณ์ที่มีการใช้ Hate speech ทั้งในมุมมองของการเป็นผู้ถูกระทำ หรือการเป็นผู้เห็นเหตุการณ์

โครงการ TO BE NUMBER ONE กรมสุขภาพจิตหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือ “รู้เท่าทัน Hate speech สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ” เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับวัยรุ่นเยาวชน แกนนำและสมาชิก TO BE NUMBER ONE เพื่อให้สามารถจัดการและรับมือกับ Hate speech ได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถดูแลช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบจาก Hate speech ทั้งผู้ได้รับผลกระทบโดยตรงหรือผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์

ทั้งนี้ กรมสุขภาพจิตขอขอบคุณ ผู้เชี่ยวชาญและผู้จัดทำคู่มือทุกท่าน ไว้ ณ ที่นี้

โครงการ TO BE NUMBER ONE
กรมสุขภาพจิต

สารบัญ



หน้า

● Hate speech คืออะไร	1
● Hate speech เกิดในรูปแบบใดได้บ้าง	3
● Hate speech เกิดในประเด็นใดได้บ้าง	5
● ระดับความรุนแรงของ Hate speech	14
● ใครบ้างที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ Hate speech	16
➤ คนที่ถูกกล่าวถึง หรือคนที่ถูกกระทำ	16
- การรับมือกับ Hate speech	21
- เคล็ดล้นถามใจตนเอง	23
- เคล็ดล้น การเบี่ยงเบนความสนใจ	24
➤ คนที่กระทำ คนที่ใช้ Hate speech หรือคนที่แฮร์ต่อ	28
- เราจะทำอย่างไรไม่ให้เกิด Hate speech	30
➤ ผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์ หรือยาน/บุคคลที่ 3	32
- จะให้การช่วยเหลือและดูแลจิตใจคนที่เห็นเหตุการณ์ อย่างไร	32
- ควรตักเตือนผู้ใช้หรือส่งต่อ Hate speech อย่างไร	35
● ทำอย่างไรให้การสื่อสารออกไป ไม่ใช่ Hate speech	37
● บรรณานุกรม	41
● คณะผู้จัดทำ	43

Hate speech คืออะไร ??

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

Hate speech ไม่ใช่แค่เพียง ‘คำพูด’ แสดงความเกลียดชัง แต่ยังรวมถึงการใช้วิธีอื่น ๆ ในการมุ่งโจมตีบุคคลหรือกลุ่มคนเพื่อให้อับอาย ทำลายศักดิ์ศรี ดูถูก แบ่งแยก กีดกัน ยุยงให้ทะเลาะเบาะแว้ง หรือสร้างความเกลียดชังตลอดจนการส่งเสริมให้เกิดความรุนแรง



ปัจจุบันนี้ **คนที่ทำ Content** (คอนเทนต์ หรือเนื้อหาสาระ ข้อมูลหรือเรื่องราว) ต่าง ๆ เข้าใจว่า การจะทำให้ Content ของตน เป็นกระแสที่สุด จะต้องหยิบประเด็นสร้างความเกลียดชัง บนโลกออนไลน์ การแสดงออกที่ยิ่ง **'เผ็ดร้อน'** มากเท่าไร ยิ่งเป็นกระแส ยิ่งเรียกยอดไลค์ได้มากเท่านั้น โดยไม่คำนึงถึง ผลที่ตามมา ยิ่งหากผู้ติดตาม/ผู้อ่าน Content เหล่านี้ ไม่ได้ไตร่ตรองให้ดี แคร่รู้สึกชื่นชอบ Content ที่เผ็ดร้อนโดนใจ Content นั้นก็สามารถเรียกยอดกดไลค์ กดแชร์ได้มาก ทำให้ ความรุนแรงของความเกลียดชังขยายวงกว้างได้



Hate speech

เกิดในรูปแบบใด
ได้บ้าง ??



- 1 การพูดให้ร้าย** ตั้งใจโจมตี ทำร้ายจิตใจ ตูณดูหมิ่น หรือทำลายศักดิ์ศรีคนอื่น ทั้งการใช้คำหยาบคาย หรือไม่หยาบคายก็ได้ เช่น ประโยคเลียดสี ประชดประชัน

2 การเขียน/การสื่อสารด้วยตัวอักษร

เช่น คอมเมนต์ (Comment หรือการแสดงความคิดเห็น) ในเพจเฟซบุ๊ก (Facebook Page) หรือ สื่อออนไลน์ต่าง ๆ เช่น Line, Instagram, X เป็นต้น รวมถึงการกดไลค์ (Like หรือชอบ) กดแชร์ (Share หรือส่งต่อ) ข้อความที่ไม่เป็นจริง-ข่าวลือ อีกด้วย



- 3 ภาพวาด** ภาพการ์ตูนล้อเลียน เช่น ภาพล้อเลียนเนคสภาน หรือภาพล้อเลียนปมด้อย ทำให้คนในภาพเสื่อมเสียชื่อเสียง

4

ทำทาง หรือพฤติกรรม เช่น เบะปาก
มองบน หัวเราะเยาะ ขยับปากล้อเลียนตาม
ผู้อื่น ทำท่าทางล้อเลียน ใช้สัญลักษณ์มือที่
หยาบคาย เป็นต้น



5

เผยแพร่ผ่านสื่อทางโทรทัศน์

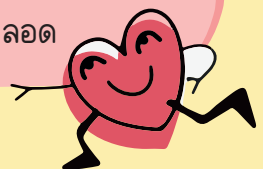
เช่น รายการบันเทิงแม่ทัพดาราสาวข่มขืนไอโซ
ดารามาเล่าต่อ หรือสร้างข่าวลือขึ้นเอง

6

สร้างหรือตัดต่อคลิป ที่สร้างความ
เสื่อมเสียให้แก่คนในคลิป หรือผู้ที่ถูก
กล่าวถึง เผยแพร่ผ่านทางโลกออนไลน์
เช่น TikTok, Youtube เป็นต้น



ทั้งนี้ การปล่อยให้เกิด **Hate speech** ขึ้นในโลกออนไลน์
ทั้งข้อความ สื่อ คลิปต่าง ๆ จะคงอยู่บนโลกอินเทอร์เน็ต และ
สามารถถูกส่งต่อไปยังเด็กรุ่นใหม่ที่เพิ่งเข้าสู่โลกออนไลน์
อาจทำให้เกิดความเชื่อความเข้าใจผิด ๆ การถูกจงใจได้ง่าย
จาก **Hate speech** เหล่านั้น ดังนั้น การจะสร้างหรือส่งต่อข้อความ
หรือสื่อใดบนโลกออนไลน์ จึงควรคิดให้ดีก่อน เพราะสิ่งที่เรา
ได้ส่งไปแล้ว จะเป็นร่องรอยอยู่บนโลกออนไลน์ไปตลอด



Hate speech

เกิดในประเด็นใด

ได้บ้าง ??

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

ความคิดอคติ และการแสดงออกด้วยการพูด การกระทำ หรือการถ่ายทอดผ่านการสื่อสาร ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างกลุ่มคน สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ แต่เกิดจากการเรียนรู้ การปลูกฝังหล่อหลอมเป็นทัศนคติ ทำให้คนเกิดความรู้สึกแบ่งแยก เกลียดชังคนที่แตกต่างจากตน



ความแตกต่างในด้านต่าง ๆ

ที่สามารถก่อให้เกิดการกระทำที่แสดงความเกลียดชัง การแบ่งแยก
กีดกัน เช่น

ชนชั้นทางสังคม

รู้!!! การแบ่งแยกด้วยฐานะ : ความรวย vs ความจน

บางคนก็เลือกจะตัดสินคนอื่นจากการแต่งกาย เสื้อผ้า
ของใช้ที่เป็นแบรนด์เนม รถยนต์ราคาแพง หรือการใช้ชีวิต
หรูหรา ตัดสินคุณค่าคนจากทรัพย์สิน เคารนคนรวย ดูถูก
คนที่จนกว่า เลือกคบเพื่อนที่ฐานะ

รู้!!! การแบ่งแยกด้วยการศึกษา

บางคนก็ให้คุณค่าความสำคัญของคนที่การศึกษา
ใบปริญญา เลือกคบแต่เพื่อนที่การศึกษาสูง ดูถูกด้อยค่าคนที่
การศึกษาต่ำกว่า



สถานที่เกิด/ที่อยู่อาศัย

บางคนอาจรู้สึกว่ เราสามารถแบ่งคนได้จากชีวิตความเป็นอยู่ มองว่าคนที่มีความเป็นอยู่อาศัยที่ดี เป็นคนมีคุณค่ามากกว่าคนอยู่ในสถานแวดล้อมที่ไม่ดี และลดคุณค่าของคนที่มาจากสิ่งแวดล้อมไม่ดี เช่น การไม่คบหา เป็นต้น นอกจากนั้น ยังใช้คำพูดต่อว่าในถิ่นกำเนิด/ถิ่นที่อยู่ เพื่อลดคุณค่าคนที่เรารู้สึกไม่ดี และมองว่าคนนั้นอยู่คนละระดับกับผู้อื่นอีกด้วย เช่น “เด็กบ้านนอก” “พวกสลัมบ้านจน” เป็นต้น



เชื้อชาติ/สัญชาติ

มีบ้างที่เราจะได้ยิน หรือเห็น ข้อความที่ล้อเลียนแรงงานข้ามชาติ เราอาจเห็นคอมเมนต์ทางลบได้คลิพ เช่น ‘กิริยาท่าที เหมือนมาจาก..(ชื่อประเทศหนึ่ง)..ชัด ๆ’ หรือกด React หัวเราะในข่าวความสูญเสียของประเทศเพื่อนบ้าน คอมเมนต์ว่า ‘สมควรแล้ว ทำกับประเทศอื่นไว้เยอะ’ เป็นต้น



รูปร่างหน้าตา/การแต่งกาย/สีผิว

ตัวอย่างคำพูดที่เราอาจได้ยินบ่อย ๆ เช่น

‘ยัยอ้วน’

‘ผอมกะหร่อง’

‘ผิวก็คล้ำ ยังกล้าใส่สีแดงสดอีก’

‘ขาใหญ่แล้วยังใส่กางเกงขาสั้นอีก’ ฯลฯ

หรือคอมเมนต์วิจารณ์ เช่น ดารา A ถูกคอมเมนต์วิจารณ์ได้ถาพใน Instagram **‘เดิมก็สวยดีหรอก แต่ตอนนี้ลดน้ำหนักซะจนซูบหมดสวยเลย’** หรือการที่บางครั้งเราอาจไม่ทันตระหนักด้วยซ้ำว่า สิ่งที่กำลังทำอยู่ก็เป็นการสื่อสารด้วย **Hate speech** เช่นกัน เช่น ปรายตามองหัวจรดเท้า เบะปากใส่คนที่ตนมองว่าแต่งตัวไม่ดี





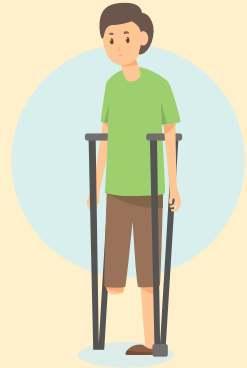
รสนิยมทางเพศ

แม้ว่าประเทศไทยเป็นประเทศที่ค่อนข้างเปิดกว้างสำหรับ **LGBTQ+** แต่ก็มีคนบางกลุ่มที่ยังไม่ยอมรับความแตกต่างทางด้านรสนิยมทางเพศ แสดงท่าทีเกลียดชัง มองว่าเป็นตัวตลก นำไปสู่การล้อเลียน หัวเราะเยาะเย้ย โดยที่ไม่ได้คำนึงถึงว่า พวกเขาก็เป็นคนคนหนึ่งเหมือนกัน เพียงแค่มีความชื่นชอบรสนิยมที่แตกต่าง ซึ่งก็ไม่ใช่ความผิดอะไร

หรือแม้กระทั่งบางครั้ง เราก็ไม่ตระหนักว่าเรากำลังใช้การสื่อสารแบบก่อให้เกิดการแบ่งแยก เช่น การใช้คำเรียกแทนกลุ่มคน **LGBTQ+** ว่า ‘**เป่ียงเบนทางเพศ**’ ซึ่งก็เป็นคำที่ไม่ควรใช้ เพราะคำว่า เป่ียงเบน หมายถึง การผิดไปจากปกติ ซึ่งถือเป็นการตีตราคนที่ไม่ทำตามแบบแผน หรือไม่มีบทบาททางเพศตามที่สังคมกำหนด

ความบกพร่องทางกาย/จิตใจ

บางทีที่เราจะเห็นการนำ**ข้อบกพร่อง**ของคนอื่น มาเป็นคำเรียกแทนตัวคนคนนั้น เช่น “เป่” “ด้วน” “เอ๋อ” หรือทำท่าทางล้อเลียน ความบกพร่องนั้น ให้เป็นเรื่องขำขัน หรือบางคนแสดงกิริยาซึ่งขัดแย้งคนที่มีความวิตกกังวล ไม่ปกติ มองว่าเขาแตกต่าง น่ารังเกียจ ซึ่งหากคิดถึงใจเขาใจเราคงไม่มีใครเลือกที่จะมีสภาพร่างกายหรือความเจ็บป่วยทางใจอย่างนั้น ไม่มีใครอยากเป็นคนพิการ ไม่มีใครอยากเป็นโรคทางจิตเวช การล้อเลียนด้วยความตลกขบขัน หรือนำข้อบกพร่องมาเรียกแทนชื่อ มีแต่จะยิ่งสร้างความเจ็บปวดทางใจให้พวกเขามากขึ้น



ความเชื่อ/ศาสนา/สิ่งที่ศรัทธา

ความเชื่อ หรือศาสนา หรือสิ่งที่ศรัทธา (ศูนย์รวมใจ) ที่แตกต่างกัน ก็สามารถทำให้เกิดความแตกแยกได้ เช่น การตัดต่อคลิปที่คนคนหนึ่งทำนถติกรรมรุนแรง ใช้อาวุธทำร้ายผู้อื่น แล้วเขียนกำกับคลิปว่า คนในคลิปเป็นคนนับถือศาสนา A เพื่อใส่ร้าย สร้างข่าวลือ



ให้ผู้อื่นรู้สึก หรือการดูถูกความเชื่อผู้อื่น เช่น ‘คนที่เชื่อเรื่องนี้เป็น**คนโง่**’ ซึ่งหากความเชื่อนั้นไม่ได้เป็นการทำร้ายตัวเอง หรือทำร้ายผู้อื่น ก็ไม่เห็นเป็นอะไรที่คนเราจะมีความเชื่อที่แตกต่างกัน

ความเห็นต่างทางการเมือง

ประเด็นทางการเมือง เป็นเรื่องที่วุ่นร้อนในปัจจุบันหันมาสนใจกันมากขึ้น เราจะพบเห็นวัยรุ่นออกมาทำกิจกรรมทางการเมืองมากขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องที่ดี ทุกคนมีสิทธิที่จะแสดงออกความคิดเห็นของตนอย่างอิสระ

อย่างไรก็ตาม มีสิ่งที่คุณควรนึกไว้เสมอว่า ในการแสดงความคิดเห็นใด ๆ ก็ตาม หรือการแชร์ข้อมูลใด ๆ ทุกอย่างจะต้องผ่านการคิดให้รอบคอบ ต้องเชื่อว่าข้อมูลข่าวสารที่ได้รับมาเป็นความจริงหรือไม่ หรือเป็นเพียงความคิดเห็นของคนบางคน/บางกลุ่ม

ดังนั้นสิ่งที่เราควรทำ คือ การนิยามข่าวที่ได้รับ ไม่คิดเอาเอง ไม่เลือกที่จะเชื่อเพียงเพราะ **‘เขาบอกว่า..’** **‘เขาบอกมา’** การที่จะเชื่อหรือส่งต่อข่าวสารใดก็ตาม จะต้องตรวจสอบความถูกต้อง และยิ่งหากเป็นเรื่องที่จะกระทบ/หมิ่นประมาทผู้อื่น จะต้องคิดถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นให้มาก ๆ ทั้งผลกระทบต่อตนเองและสังคม



อีกหนึ่งสิ่งที่สำคัญเช่นกัน คือ หากเป็นการแสดงความ
คิดเห็นบนโลกออนไลน์ ให้นึกไว้ว่า สิ่งที่เราลงบนโลกออนไลน์แล้ว
จะอยู่บนนั้นตลอดไป ต่อให้เป็นการโหมสต์ แล้วลบโหมสต์ไปแล้ว
เราจะแน่ใจได้อย่างไร ว่าวินาทีแรกที่โหมสต์ ก่อนจะลบ จะไม่มีคน
แคป (Capture) เก็บไว้แล้ว

ตัวอย่างของ Hate speech ที่พบในการชุมนุมทางการเมือง เช่น

- การแบ่งแยกกีดกัน เช่น การตั้งฉายาเรียกอีกฝ่ายอย่าง
ไม่สุภาพ
- การยั่วยุให้เกิดความเกลียดชัง เช่น
 - การชูป้ายที่เขียนประโยค ‘...(ชื่อคน)...ออกไป’
 - ‘ที่นี่มีด้วยหรือประชาธิปไตย’
 - ดิดแอซแท็ก #หยุดคุกคามประชาชน (คือการกล่าวหาว่า
อีกฝ่ายกำลังคุกคามประชาชน)
- การยั่วยุให้เกิดความรุนแรง เช่น
 - ดัดต่อใบหน้านักการเมืองคนหนึ่ง ดิดลงบนรูปคนถืออาวุธ
 - ดิดแอซแท็ก #แรงมาแรงกลับของัดกับขนมหลากสี
#อุปกรณ์จำเป็นไม่เคยครบ แต่อุปกรณ์การรบไม่เคยขาด
(ยั่วยุให้เกิดความรุนแรง โดยทำให้เข้าใจว่า สิ่งที่ยกฝ่าย
มีพร้อม คือ การพร้อมทำร้ายคนอื่น)



ความแตกต่างในความคิดเห็นของคนต่างวัย

ส่วนหนึ่งของการแตกต่างทางความคิด เกิดมาจากความแตกต่างระหว่างช่วงวัย และการขาดการสื่อสารที่เหมาะสม คนต่างรุ่นกันก็อาจมีความคิดหรือมุมมองในภาพรวมแตกต่างกัน

- ▶ **กลุ่มเด็กวัยรุ่นยุคใหม่** จะชื่นชอบความเป็นอิสระ มีความคิดเป็นของตนเอง ต้องการพื้นที่ในการคิดและแสดงออกอย่างอิสระ ต้องการเป็นที่ยอมรับทางสังคม
- ▶ **กลุ่มผู้ใหญ่** รุ่นพ่อแม่ ผู้ปกครองของเด็กและวัยรุ่นยุคนี้ บางคนอาจยังไม่คุ้นชินกับการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ หรือมีความคิดค่อนข้างอนุรักษ์นิยม มองว่าตนมีประสบการณ์มากกว่า อายุมากกว่า จนบางครั้ง ปิดใจที่จะรับฟังความคิดเห็นต่างของเด็กรุ่นใหม่

ตัวอย่าง Hate speech ของคนต่างวัย เช่น เด็กเรียกผู้ใหญ่ที่ตนมองว่าทำผิดกรรมไม่เหมาะสมว่า ‘มนุษย์ป่า’ ‘แก่กะโหลกกะลา’ หรือผู้ใหญ่ใช้คำพูดกับเด็กว่า ‘เด็กเมื่อวานซืน’ ‘ลูกเทวดา’ เป็นต้น



ระดับความรุนแรงของ Hate speech

ความรุนแรงของการสื่อสารที่ก่อให้เกิดความเกลียดชัง (Hate speech) ตามข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต สามารถแบ่งได้ 3 ระดับ

ระดับ
1

การแบ่งแยกกีดกัน

การสร้างความเป็นพวกเรา-พวกเขา มองว่าพวกเราดีกว่าพวกเขา เช่น เด็กห้องคิงกับเด็กห้องบ๊วย กลุ่มบี้แบ๊ว พวก Loser คนรุ่นเก่า กับคนรุ่นใหม่



ระดับ
2

การยั่วยุให้เกิดความเกลียดชังต่อกลุ่มเป้าหมาย



คือ การทำให้คนหรือกลุ่มคนที่เป็นเป้าหมาย ถูกเกลียดชังจากคนอื่น เช่น บอกว่าคนที่นับถือศาสนา A เป็นพวกหัวรุนแรง หรือ Fanclub ของ Girl group เกาหลีรูปหนึ่ง ทำการดัดต่อคลิปเพื่อสร้างข่าวลือ ให้ร้ายอีก Girl group หนึ่ง ที่ตนไม่ชอบ ทำให้ Girl group นั้นเสียหาย

ระดับ 3

การยั่วยุให้คนอื่นร่วมใช้ความรุนแรงต่อเป้าหมาย

เช่น รุ่นพี่สถาบัน B พุดปลุกฝังให้รุ่นน้องเชื่อว่า สถาบันตนเป็นอริกับสถาบัน C หากเห็นให้เข้าทำร้าย ทั้งที่ความจริง ทุกสถาบันต่างเป็นสถาบันการศึกษา ไม่มีสถาบันการศึกษาใดจะเป็นศัตรูกัน



สำหรับกรณีความเห็นต่างทางการเมือง สามารถเกิดได้ในระดับความรุนแรงทั้ง 3 ระดับ โดย

ระดับ 1 การแบ่งแยกกีดกัน ยกตัวอย่าง จากการแบ่งแยกเป็นฝักฝ่าย เช่น ฝ่ายค้าน-ฝ่ายรัฐบาล

ระดับ 2 การยั่วยุให้เกิดความเกลียดชังต่อกลุ่มเป้าหมาย ตัวอย่าง เช่น การใส่ร้ายป้ายสี การจงใจเผยแพร่ข้อมูลทางลบหรือข้อมูลเท็จ เมื่อต้องการให้ร้าย ให้คนอื่นเกลียดชังอีกฝ่าย

ระดับ 3 การยั่วยุให้คนอื่นร่วมใช้ความรุนแรงต่อเป้าหมาย ตัวอย่าง เช่น การปลุกปลิ่นให้เกิดการก่อม็อบ มีการใช้อาวุธ ใช้ความรุนแรงทั้งคำพูด การทำร้ายร่างกาย-จิตใจ



ใครบ้าง ? ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ Hate speech

1. คนที่ถูกกล่าวถึง หรือคนที่ถูกกระทำ

ทุกวันนี้ผู้คนต่างใช้ชีวิตแบบนึกถึงแต่ตัวเอง ขาดความเห็นอกเห็นใจคนอื่น นุดในสิ่งที่อยากนุด ทำในสิ่งที่อยากทำ ทำเพื่อความพอใจหรือความสะใจของตนเอง โดยลืมนึกคิดว่า สิ่งที่ตัวเองนุดหรือกระทำ จะส่งผลกระทบต่อจิตใจของคนที่ถูกกระทำขนาดไหน ผู้ได้รับ Hate speech บางคนเกิดความอับอาย วิตกกังวล เครียด หรือเกิดเป็นบาดแผลทางใจ ที่อาจส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า หรือหลีกหนีปัญหา ด้วยการทำร้ายตนเอง



ตัวอย่างกรณีศึกษา 1

ความเจ็บปวดที่เกิดจากการได้รับ Hate speech

คุ ฮารา (Goo Hara) นักร้องและนักแสดงชาวเกาหลีใต้ วัย 28 ปี ได้ตัดสินใจจบชีวิตตนเองลง การจากไปของ คุ ฮารา เป็นตัวอย่างผลกระทบที่รุนแรงจากการได้รับ Hate speech สิ่งที่ คุ ฮารา เผชิญขณะยังมีชีวิตอยู่ คือ การข่มขู่ Blackmail จากอดีตแฟนหนุ่มว่าจะปล่อยคลิปลับขณะมีเพศสัมพันธ์กัน ซึ่งจะสามารถทำให้เส้นทางชีวิตในวงการบันเทิงของเธอจบลงได้ เรื่องนี้ทำให้เธอตัดสินใจเข้าแจ้งความกับตำรวจ ว่าโดนอดีตแฟนข่มขู่ รวมทั้งถูกทำร้ายร่างกาย

ขณะอยู่ระหว่างขั้นตอนการสืบสวน คุ ฮารา ได้เผชิญความเครียดอย่างหนักจากเรื่องดังกล่าว เธอพยายามจบชีวิตตัวเองลงครั้งหนึ่ง แต่มีคนมาช่วยไว้ทัน แต่ทุกอย่างยังคงแย่ลง เพราะหลังจากนั้นข่าวคลิปลับดังกล่าว ร่วมกับการพยายามฆ่าตัวตาย ทำให้เธอโดนชาวเน็ตจู่โจมด้วยข้อความเหยียดหยาม บางคนกล่าวหาว่าเธอพยายามฆ่าตัวตายเพราะต้องการเรียกร้องความสนใจ บางคนโน้สตามหาคลิปลับนั้นของเธอ

ต่อมา ผลการสืบสวนคดีก็ออกมา อดีตแฟนหนุ่มถูกตัดสินจำคุก 1 ปี 6 เดือน แต่ให้รอลงอาญา 3 ปี ซึ่งหลังจากคดีถูกตัดสิน คุ ฮารา ยังคงเผชิญความเครียดสะสม เธอยังคงต้องเผชิญหน้าอย่างต่อเนื่องจาก Hate speech ข้อความ คอมเมนต์จาบจ้วงเกลียดชังต่าง ๆ บนโลกอินเทอร์เน็ต และแล้วเมื่อวันที่ 24 พฤศจิกายน 2019 คุ ฮารา นักร้อง นักแสดงที่โดดเด่นคนหนึ่งของวงการก็ได้ตัดสินใจจบชีวิตตัวเองลง

จากกรณีของ คุณ ฮาร่า เป็นตัวอย่างของการถูกทำร้ายจาก Hate speech ทั้งจากคลิปลับ และจากข้อความ คอมเมนต์ที่ โหดร้ายในโลกอินเทอร์เน็ต ลองคิดว่า หากเราเป็น คุณ ฮาร่า หรือ คนในครอบครัวเธอ เรื่องราวที่เกิดขึ้นจะทำให้หัวใจสลายเพียงใด และหากเราเป็นผู้โดนทำร้ายจาก Hate speech เราจะรับมืออย่างไร ได้บ้าง



ตัวอย่างกรณีศึกษา 2

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

จนถึงคราวของ เจด้า สมิธ (Jada Smith) ภรรยาของ วิลล์ สมิธ คริส ร็อก แซวทรงผมที่โกนหัวโล้นของเธอ ว่า **“เจด้า ผมรักคุณนะ ผมรอดูคุณแสดง G.I. Jane ภาค 2 ไม่ไหวแล้ว”** ซึ่งในภาพยนตร์เรื่องนั้น มีเนื้อหาเกี่ยวกับทหารหญิงของหน่วยรบพิเศษสหรัฐอเมริกา มีฉากที่เป็นที่จดจำ คือ ฉากที่นางเอกในเรื่องโกนผมตัวเอง โดยภาพยนตร์เรื่องนี้ เจด้าไม่ได้เป็นผู้แสดง จึงเป็นเหมือนการหยอกล้อเจด้า ว่าที่เธอโกนผมต้องเป็นเพราะเธอรับบทหนึ่งทหารแน่นอน แต่ในความเป็นจริงแล้ว สาเหตุที่เจด้าต้องโกนผมเป็นเพราะเธอป่วยเป็นโรคผมร่วงเป็นหย่อม (Alopecia areata) มีอาการผมร่วงมากจนเธอต้องโกนผมออกทั้งหมด และในตอนที่ คริสแซวเธอในงาน ขณะที่ผู้เข้าร่วมงาน รวมถึงวิลล์ สามีของเธอ ที่นั่งนั่งอยู่ร่วมหัวเราะไปด้วย เจด้ากลับมีท่าทีอึดอัดกับมุกตลกดังกล่าว และเมื่อวิลล์หันกลับมาเห็นสีหน้าภรรยาจึงเริ่มรู้สึกตัว และเข้าใจถึงสิ่งที่ภรรยากำลังเผชิญ จนนำไปสู่เหตุการณ์ที่ วิลล์ ผู้เป็นสามีของเจด้ารู้สึกไม่พอใจ เขาลุกจากที่นั่ง เดินขึ้นไปปลอบย หมดชกคริสบนเวที ตามด้วยตะโกนประณามเขาไปใส่คริส ว่า **“Keep my wife’s name out your f---king mouth (อย่าได้พูดถึงภรรยาของฉันออกจากปากน่อย ๆ ของคุณอีก)”**

จากเหตุการณ์นี้ เราจะเห็นได้ว่า ทั้งคริสและวิลล์ ได้รับผลจากการกระทำของตนเอง คริสถูกขกเนรการใช้ Hate speech โจมตีเจด้า สมิธ โดยที่ไม่คำนึงว่า สิ่งที่ตนพูดเป็นการทำร้ายจิตใจของเจด้าและวิลล์ ส่วนวิลล์ก็ได้รับผลจากการที่ทำร้ายร่างกายและตะโกนประโยคหยาบคายใส่คริส คือ ถูกสั่งไม่ให้เข้าร่วมงานประกาศรางวัลออสการ์ รวมถึงอีเว้นท์ (Events) อื่น ๆ ของสถาบันออสการ์เป็นเวลา 10 ปี



จากกรณีของวิลล์ สมิธ ลองนึกดูว่า หากเราเป็นพิธีกรเวทีนี้ เราจะแซวเรื่องที่เป็นปมในใจของเจด้าหรือไม่ และในทางกลับกัน หากเราเป็นเจด้า 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. ไม่โต้ตอบด้วยอารมณ์ที่รุนแรง

การโต้ตอบด้วยอารมณ์จะทำให้สถานการณ์ยิ่งเลวร้ายลง และจะกลายเป็นตัวเราเสียเองด้วยที่เป็นคนหนึ่งในการสร้าง Hate speech ให้เกิดขึ้น ดังนั้น การควบคุมและจัดการกับอารมณ์เมื่อรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่พอใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อไม่ให้เกิดการโต้ตอบที่รุนแรงตามมา





ถามใจตนเอง

เพื่อการควบคุมอารมณ์และจัดการความโกรธ



เคล็ดลับการถามใจตนเอง ข้อที่ 1

ลองถามตัวเองว่า “เรื่องที่โกรธอยู่นี้จะยังเป็นเรื่องสำคัญในอีก 10 ปีข้างหน้าหรือไม่” เพราะการถามตัวเองเช่นนี้ จะเปิดโอกาสให้เราได้ทบทวนตนเอง ทำให้ใจเย็นลง และได้ทำความเข้าใจสถานการณ์อย่างถี่ถ้วนมากขึ้น



เคล็ดลับการถามใจตนเอง ข้อที่ 2

ลองถามตัวเองว่า “ผลลัพธ์ที่เลวร้ายมากที่สุดจากความโกรธของตัวอยู่ในครั้งนี้คืออะไร” หากมีคนมาทำให้เรารู้สึกโกรธ ไม่นพอใจ หากเราโต้ตอบด้วย Hate speech เช่น คำพูด/ข้อความว่าร้าย-เหยียดหยามต่าง ๆ จะเกิดอะไรขึ้นตามมา เช่น อาจถูกฟ้องร้องดำเนินคดี ข้อหาหมิ่นประมาทได้



เคล็ดลับการถามใจตนเอง ข้อที่ 3

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



เคล็ดลับการถามใจตนเอง ข้อที่ 4

ลองถามตัวเองว่า “เพราะเหตุใดคนนั้นจึงทำเช่นนั้นกับเรา” ในหลายครั้งเราอาจพบว่า คนที่ทำแบบนั้นกับเรา เขาอาจทำไปโดยไม่ตั้งใจหรือไม่ได้มีเจตนาไม่ดีก็ได้



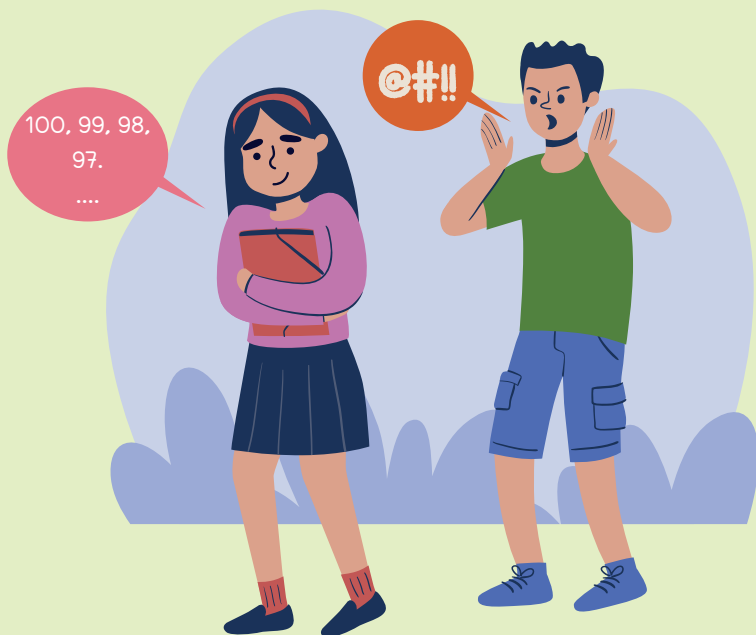


การเบี่ยงเบนความสนใจ เพื่อการควบคุมอารมณ์และจัดการความโกรธ

💖 พยายามนับ 1 ถึง 10 ในใจ พร้อมสุดลมหายใจเข้า-ออก ลึก ๆ ช้า ๆ ก่อนที่จะพูดอะไรออกไป แม้ว่าการทำเช่นนี้อาจไม่ได้ช่วยขจัดความโกรธให้หมดสิ้นไป แต่ก็ช่วยลดความเสียหายที่จะเกิดขึ้น

💖 นับเลขถอยหลังจาก 100 ลงมาเรื่อย ๆ จะทำให้ต้องใช้สมาธิเพิ่มขึ้น ซึ่งจะช่วยเบี่ยงเบนความสนใจไปจากเรื่องที่ทำให้โกรธได้

💖 นึกถึงสถานที่ที่ช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย ลองหลับตาและนึกว่ากำลังเดินทางไปในสถานที่นั้นอีกครั้ง เป็นสถานที่ที่ทำให้รู้สึกปลอดภัยสบายใจ ก็จะทำให้ความโกรธคลายลงได้



2. เนิกเฉย/แยกตัวออกห่างจากผู้ใช้ Hate speech



คือ การวางเฉย ไม่เก็บเอาถ้อยคำแย่ ๆ มาใส่ใจ ให้มองว่า ถ้อยคำเหล่านั้นเป็นขยะที่เราทิ้ง เราไม่จำเป็นต้องเก็บมา ซึ่งการเนิกเฉยอาจทำได้ด้วยการหันไปให้ความสนใจกับสิ่งอื่นแทน หรือไปทำกิจกรรมอื่นที่ตนชื่นชอบ เช่น ฟังเพลง วาดรูป เล่นดนตรี เพื่อหลีกเลี่ยงการโต้ตอบกลับด้วย Hate speech ซึ่งมีแต่จะยิ่งทำให้เรื่องบานปลาย

คนที่ใช้ Hate speech สร้างความเจ็บปวดใจให้กับเรา เราควรแยกตัวออกห่างจากเขา หากเป็นในโลกออนไลน์ ก็ให้หยุดอ่านคอมเมนต์เหล่านั้นเข้าไปซะมา เพราะมันไม่มีประโยชน์อะไร มีแต่จะสร้างความเจ็บปวดฝังใจให้กับเรามากขึ้น

3. ระบายออกผ่านการพูดคุยกับคนที่รู้สึกไวใจ (Safe zone)/ หาคนรับฟังความในใจ

หากรู้สึกเครียด ให้เราหาคนที่เรารู้สึกปลอดภัย ไวใจ เพื่อเป็นที่พึ่งทางใจ ได้แบ่งปันความรู้สึก เพราะการมีคนมารับฟัง เข้าใจเรา จะทำให้เรารู้สึกไม่โดดเดี่ยว อบอุ่นใจ และคลายความเครียดกังวลใจลง

4. ระบายออกผ่านวิธีสร้างสรรค์

การใช้สีส้นในงานศิลปะ การทำงานอดิเรก การเล่นกีฬาที่ชื่นชอบ ไม่ว่าจะเป็นการเตะฟุตบอล เล่นบาส หรือเรียนต่อยมวย ก็สามารถช่วยระบายอารมณ์ และช่วยระบายความรู้สึกเครียดกังวลลงได้



5. หากจำเป็นต้องทำงานร่วมกัน ให้สื่อสารผ่านคนกลาง (Buffer)

คนกลางสามารถช่วยเป็น #กันชน ให้เราได้ หากเราไม่สะดวกใจที่จะสื่อสารกับคนที่ใช้ Hate speech แต่จำเป็นต้องทำงานร่วมกัน เราก็สามารถหาคนกลางมาช่วยในการสื่อสาร เพื่อลดแรงปะทะอารมณ์ระหว่างกันได้

6. บริक्षाผู้เชี่ยวชาญ

หากรู้สึกว่าได้รับผลกระทบจาก Hate speech เกิดความทุกข์ในใจ จนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันและการทำงาน ก็สามารถหาผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา เพื่อช่วยเหลือได้



7. กดรายงาน (Report) โปสต์/แจ้งผู้ใหญ่รับทราบ

หากพบเห็นข้อมูลส่วนตัวถูกแชร์ไปผิด ๆ หรือสร้างความเสื่อมเสีย เราสามารถกดรายงานได้ ไม่ว่าจะเป็นในสื่อโซเชียลใด ทั้ง Facebook Instagram Youtube X ฯลฯ ก็สามารถกดรายงาน หรือกด Report โปสต์ พร้อมให้เหตุผลได้ทั้งนั้น

รวมทั้ง เมื่อเผชิญกับ Hate speech เราสามารถแจ้งให้ผู้ใหญ่ที่เราไว้วางใจรับทราบ ขอความช่วยเหลือ เพื่อให้เขาจะสามารถช่วยเราจัดการรับมือกับปัญหา ซึ่งรวมถึงการนำไปสู่การดำเนินคดีตามกฎหมายได้

2.

คนที่กระทำ คนที่ใช้ Hate speech หรือคนที่แชรต่อ

คนที่เป็นผู้ใชหรือส่งต่อ Hate speech ก็มีโอกาสได้รับผลของการกระทบ ดังนี้

ได้รับผลทางกฎหมาย

คนที่ใชหรือส่งต่อ Hate speech สามารถถูกดำเนินคดีตามกฎหมายได้ ทั้งจำ ทั้งปรับ ตามความหนักเบาของ ความผิดที่กระทำ

โทษทางกฎหมาย สำหรับผู้ใช/ ส่งต่อ Hate speech

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

ถ้าเป็น**การหมิ่นประมาทโดยการโฆษณา** ไม่ว่าจะใช้ภาพหรือ ตัวอักษร หรือบันทึกเสียง หรือบันทึกภาพ หรือข่าวประกาศด้วยวิธีใด ๆ จะมีโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 200,000 บาท

ตาม น.ร.บ.คอมพิวเตอร์ **การโพสต์ข้อมูลที่เป็นเท็จ หรือปลอมแปลง ไม่ว่าจะทั้งหมดหรือบางส่วน หรือข้อมูลที่เป็นเท็จ** ซึ่งคนอื่นสามารถ เข้าไปดูข้อมูลนั้นได้ ทำให้ผู้อื่นเสียหาย รวมทั้งข้อมูลลามกต่าง ๆ ทั้งผู้โพสต์และผู้เผยแพร่ส่งต่อ จะมีความผิดต้องระวางโทษจำคุก ไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



เกิดตราบปในใจ

คนที่รู้จักสำนึกในความผิด เมื่อใช้ Hate speech ทำร้ายผู้อื่นไปแล้ว ย่อมต้องเกิดความรู้สึกผิดต่อสิ่งที่ได้ทำลงไป และยิ่งถ้าผู้ถูกระทำหรือเหยื่อ ได้รับความเจ็บปวดทางใจอย่างรุนแรง เช่น ถึงขั้นทำร้ายตัวเอง คนที่ใช้ Hate speech ก็จะต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ในทางจิตใจอาจเป็นตราบปฝังใจ ที่ทำให้ผู้อื่นต้องเผชิญกับความทุกข์



ส่งผลต่อการใช้ชีวิตในอนาคต



มีคำกล่าวที่ว่า ‘สิ่งที่พูดหรือแสดงออกไปแล้ว เรียกกลับคืนมาไม่ได้’ ความเสียหายที่ถูกบันทึกลงในโลกออนไลน์ จะเปรียบเสมือนรอยเท้าที่ไม่ลบเลือน การกระทำใดในโลกอินเทอร์เน็ต จะติดอยู่ในประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคน หากในอนาคตมีโอกาไปสมัครงาน สมัครเรียน หรือมีโอกาสความก้าวหน้าชีวิต Hate speech ที่ได้กระทำไว้ จะสามารถค้นเจอได้โดยง่าย เป็นเงาตามขัดขวางความก้าวหน้าในอนาคต

เราจะทำอะไร ไม่ให้เกิด Hate speech

1. เปิดใจยอมรับความแตกต่าง คนเราต่างคนต่างมีภูมิหลังหรือนั้นเนแตกต่างกัน เติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่แตกต่าง ความคิดก็ต่างกัน ความขัดแย้งก็อาจเกิดขึ้นได้ แต่ถ้าเราเปิดใจยอมรับความแตกต่างระหว่างกัน ไม่ว่าจะเป็นความแตกต่างทั้งทางร่างกาย จิตใจ หรือความคิด ก็จะสามารถลดอคติ และความเกลียดชังลงได้ และหากรู้จักประนีประนอมเมื่อเกิดปัญหา การทะเลาะเบาะแว้งกันก็จะไม่เกิดขึ้น และไม่เกิดการใช้คำพูด ทั้งการพูดและการเขียน เพื่อทำร้ายจิตใจกัน

มีบางคนอาจคิดว่า เมื่อเราเห็นต่างจากคนอื่น เราตัดสินใจจะเก็บเจียบ ไม่แสดงความคิดเห็นนั้น เพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้งหรือเกิดปัญหขึ้น แต่ที่จริงแล้ว การแสดงความคิดเห็นต่างสามารถทำได้ เพียงแสดงออกอย่างสุภาพ เหมาะสม คำนึงถึงเหตุและผลมากกว่าใช้อารมณ์



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

ฉะนั้นแล้ว หากอยากให้คนอื่นพูดหรือปฏิบัติอย่างไกับเรา เราก็ควรทำเช่นนั้นก่อน ให้นึกถึงใจเขาใจเรา สื่อสารกันด้วยเหตุผลมากกว่าอารมณ์ ก็จะเป็นผลดีกับทั้งตัวเราและผู้อื่น



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



4. พิจารณาใคร่ครวญถึงผลกระทบต่อคำพูด คำวิจารณ์ หรือ Comment ที่เราจะสื่อออกไป ให้คิดก่อนพูด/ก่อนคอมเมนต์ (Comment) ก่อนอัปเดตสเตตัส (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 หรือนยาน/บุคคลที่ 3

แบ่งเป็น 2 แบบ คือ (1) นยาน หรือผู้อยู่ในเหตุการณ์ ที่พบเห็น คนโดน Hate speech โดยตรง ซึ่งตนไม่ได้เป็นผู้กระทำ หรือถูกกระทำ และ (2) ผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์ เห็นการส่งต่อ Hate speech

1 นยาน หรือผู้อยู่ในเหตุการณ์ ที่เห็นคนโดนกระทำ

ไม่ใช่มีเพียงแต่เหยื่อเท่านั้นที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ แต่ นยานที่เห็นเหตุการณ์ก็สามารถเกิดความรู้สึกกระทบกระเทือนจิตใจได้ ดังนั้น จึงต้องมีการดูแลเยียวยาจิตใจของนยานที่เห็นเหตุการณ์นั้น ๆ

จะให้การช่วยเหลือ และดูแลจิตใจคนที่เห็นเหตุการณ์อย่างไร

ใช้หัวใจรับฟัง

💖 เป็นการฟังที่ไม่ใช่แค่ฟังเสียง แต่เป็นการทำความเข้าใจ สิ่งที่เขาสื่อสารออกมา ทั้งคำพูด น้ำเสียง ท่าทาง อารมณ์/ความรู้สึก ขณะที่เขาเล่า

💖 ให้เขาเล่าอย่างเต็มที่ ไม่พูดถึงเรื่องราวหรือประสบการณ์ ของตนเองแทรก ไม่ควรใช้คำพูด เช่น “ถ้าเป็นเรา เราจะทำอย่างนั้นแทน” ซึ่งเป็นการตัดสินจากมุมมองของตนเอง

💖 ไม่ตัดสินว่า สิ่งที่เขาทำนั้นถูกหรือผิด

💖 ไม่เน้นการปลอบใจ หรือ การใช้คำพูด เช่น “อย่าคิดมาก” อาจเป็นการปฏิเสธความรู้สึกของเขา ตัดสินว่าสิ่งที่เขาทำอยู่คือการ “คิดมาก”



💖 การเปลี่ยนเรื่องพูด บางคนอาจคิดว่าควรรีบเปลี่ยนประเด็นให้เพื่อนเลิกคิดเรื่องนี้ แต่ที่จริงอาจกลายเป็นว่า เพื่อน/คนฟัง รู้สึกว่าเราไม่สนใจเรื่องของเขา

💖 หากมีคำถาม ให้ถามคำถามปลายเปิด คือ ถามเพื่อให้เขาแสดงความคิดเห็น หรือ ขยายความเรื่องที่เล่า เพื่อให้เราเข้าใจเขามากขึ้น ไม่ควรใช้คำถามปลายปิดหรือคำถามที่ตอบได้เพียง ใช่/ไม่ใช่

ตัวอย่างคำพูดที่ไม่อยากได้ยิน

❌ “เรื่องแค่นี้เอง เธอเป็นคนเห็นเหตุการณ์ แล้วคนที่เขาโดนเขาไม่เครียดกว่าอีกหรือ” คนฟังอาจรู้สึกว่ ‘ฉันคงอ่อนแอ ทนกับเรื่องต่างๆ ได้ไม่ดีเท่าคนอื่น’

❌ “เราก็เคยเจอเหตุการณ์แบบนี้เหมือนกัน แต่เราก็ผ่านมาได้” คนฟังอาจรู้สึกว่ถูกเปรียบเทียบ ‘ฉันคงอ่อนแอกว่าเธอ เพราะฉันทนไม่ได้เหมือนเธอ’

❌ “ทีนี้เรื่องอะไรอีกว่มา” คนฟังจะรู้สึกว่ ‘นี่ฉันมีแต่เรื่องเสมอเลยหรือ’

❌ “ทีหลังต้องมีสติมากกว่านี้นะ” คนฟังจะรู้สึกว่ ‘สิ่งที่ฉันทำไปตอนนั้นคือขาดสติ เป็นการทำโดยไม่ได้คิด’

❌ “อู้ ๆ นะ” คนฟังจะรู้สึกว่ ‘เธอคงมองว่ฉันไม่ใช่เรื่องของเธอ เธอผลักให้ฉันเผชิญปัญหาเพียงลำพัง’



คำพูดที่อยากฟัง

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

แสดงออกทางคำพูด มีท่าทีชัดเจน ว่าไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรมของคนที่ใช้/ส่งต่อ Hate speech

การที่เราจะช่วย Support จิตใจผู้ซึ่งเห็นเหตุการณ์การใช้/ส่งต่อ Hate speech สิ่งที่สามารถทำได้คือ ให้ผู้เห็นเหตุการณ์รู้สึกได้รับการ Support ทางจิตใจ การที่มีคนเห็นด้วยกับตน ช่วยให้เกิดความรู้สึกของการเป็นพวกเรา ได้รับการยืนยันความรู้สึก เช่น การใช้คำพูดว่า

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



เมื่อเราเห็นคนที่กำลังใช้ Hate speech กับคนอื่น เราจะช่วย
 ดักเตือนอย่างไรได้บ้าง

ควรดักเตือนผู้ใช้ หรือส่งต่อ Hate speech อย่างไร

ใช้ 'I' message

เป็นการสื่อสารเพื่อต้องการให้คนที่ใช้/ส่งต่อ Hate speech มีนฤติกรรมที่เหมาะสม

โดยเป็นการสื่อสารแบบสุภาพ นามัง และยังคงรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไว้ โดยมีวิธีการคือ เริ่มจากบอกความคิด/ความรู้สึกของตนเอง ต่อด้วยนฤติกรรมที่สังเกตเห็นแล้วปิดท้ายประโยคด้วยนฤติกรรมที่เหมาะสม โดยใช้น้ำเสียงและท่าทางที่แสดงออกถึงความปรารถนาดี ตัวอย่างเช่น

- “ฉันเห็นว่าเธอกำลังจะคอมเมนต์รูปนี้ แต่คอมเมนต์อาจจะแรงไปนิด เธอลองประโยคอื่น ๆ ที่ซอฟต์ลงดิไหม”
- “ฉันเป็นห่วงว่า ข้อความที่เธอกำลังจะแชร์จะทำให้เธอเดือดร้อน ถ้าไม่แชร์ต่อจะดีกว่านะ”

หรือ นุดถึงสถานการณ์ก่อน ตามด้วยความคิด/ความรู้สึกของเรา แล้วต่อด้วยนฤติกรรมที่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น

- “ฉันเห็นว่าเธอกำลังจะคอมเมนต์รูปนี้ ฉันเป็นห่วงว่าเธอจะโดนกระแสวิกกลับ ลองประโยคอื่นที่ซอฟต์ลงดิไหม”
- “ประโยคที่ A นุดกับเธอเมื่อกี้ ฉันรู้ว่ามันไม่ใช่เรื่องจริง เธออย่าไปสนใจคำนุดแบบนี้เลย”



ยืนยันว่ามีวิธีการโต้ตอบแบบอื่นที่สุภาพ นุ่มนวลกว่า

เราสามารถยืนยันกับคนที่กำลังจะใช้ Hate speech ได้ว่า มีวิธีอื่นที่ดีกว่าในการโต้ตอบ เช่น

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

ชวนให้คิดถึง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา

ถ้าเราอยู่ในเหตุการณ์ เห็นคนกำลังสร้างหรือส่งต่อ Hate speech เราก็สามารถชวนให้ผู้ผลิต/ส่งต่อ Hate speech ดังกล่าวลองนึกถึงว่า หากเขาเป็นผู้ถูกระทำเสียเอง จะรู้สึกอย่างไร ด้วยการเตือนอย่างสุภาพนุ่มนวล โดยใช้ I message เช่น “ฉันเห็นว่าเธอกำลังพิมพ์คอมเมนต์แบบนี้ ฉันรู้สึกไม่ค่อยดีเลย ลองคิดถึงว่าถ้าเราเป็นคนถูกคอมเมนต์แบบนี้ เราจะรู้สึกยังไง”

กล่าวถึงข้อกำหนดของการส่งต่อ Hate speech

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



ทำอะไรให้ การสื่อสารออกไป ไม่ใช่ Hate speech

ก่อนที่จะเราจะสื่อสารออกไป ไม่ว่าจะเป็นคำพูด คอมเมนต์ สร้างคลิปวิดีโอ กดแชร์ข้อความต่าง ๆ มีสิ่งที่ควรคิดให้ดีกว่านั้น คือ

1. คิดว่าสิ่งที่เราจะสื่อสารออกไปนั้น จะทำให้เกิดการแบ่งแยกหรือเปล่า

การพิจารณาว่า การสื่อสารของเราจะทำให้เกิดความแตกแยกหรือแบ่งพวกเขา-พวกเราหรือไม่ลองดูตัวอย่างข้อความต่อไปนี้ ทุกคนคิดว่าข้อความเหล่านี้เป็น Hate speech ทำให้เกิดการแบ่งแยกหรือไม่

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

② คิดว่าสิ่งที่เราจะสื่อสารออกไปนั้น ยั่วยุให้เกิดความเกลียดชังหรือเปล่า

ก่อนที่จะเราจะสื่อสารออกไป นอกจากต้องระวังไม่ให้เกิดการแบ่งแยกแล้ว ควรพิจารณาด้วยว่า คำพูด ข้อความ สื่อ คลิปวิดีโอ ภาพวาด และอื่น ๆ ทั้งหลายเหล่านี้ สามารถยั่วยุให้เกิดความเกลียดชังต่อคนอื่นหรือไม่ ลองพิจารณาจากตัวอย่างต่อไปนี้

- “ผู้เล่นคนนั้น ทำคะแนนได้สูงมาก ดูท่าคงเล่นโกงแน่ ๆ”
- นาย H น่นลิสเปรย์ เขียนข้อความโจมตีนักการเมืองคนหนึ่งไว้บนกำแพง
- นาย J โปสต์ข้อความ ตำหนิการทำงานของเพื่อนคนหนึ่งลงเฟสบุ๊ก
- นางสาว K คอมเมนต์ใต้รูปของนักแสดงคนหนึ่งว่า หยิ่งมาก เนื่องจากตนเข้าไปขอถ่ายรูปในเวลาส่วนตัวแล้วถูกปฏิเสธ





③ คิดว่าสิ่งที่เราจะสื่อสารออกไปนั้น ยั่วยุให้คนอื่นใช้ความรุนแรงต่อกันหรือเปล่า

การที่เราจะสื่อสารบางอย่างออกไป อีกสิ่งสำคัญที่ควรพิจารณา คือ คำพูด หรือการกระทำนั้น จะทำให้เกิดความรุนแรงหรือไม่

- นาย L หัวหน้าทีมฟุตบอลเรียกประชุมทีม และบอกลูกทีมว่า เพื่อให้ทีมชนะการแข่งขัน จะใช้วิธีการรุนแรงอะไรในการทำให้คู่แข่งพ่ายแพ้ก็ได้
- นาย M เขียนข้อความแปะหลังเพื่อนว่า ‘เชยถึบได้’



ลองนึกย้อนดูว่า

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

- ในทางกลับกัน ให้คุณลองนึกดูว่า คุณเคยใช้ Hate speech ดังกล่าวทำร้ายจิตใจคนอื่นหรือไม่ เกิดผลอย่างไรขึ้น

สรุปแล้ว ในทุกครั้งที่เรากำลังจะสื่อสารออกไป ไม่ว่าจะเป็นทางคำพูด ข้อความ คอมเมนต์ การกดไลค์ กดแชร์ สร้างคลิป หรือแชร์ต่อคลิป สิ่งสำคัญ คือ เราควรมีสติทุกครั้งในการสื่อสาร และเมื่อได้รับข้อมูลต่าง ๆ ในโลกออนไลน์ เราควรตรวจสอบที่มาของข้อมูล ไม่ส่งต่อข้อมูลที่เป็น Hate speech ซึ่งสามารถก่อให้เกิดการแบ่งแยก กีดกัน ยั่วยุให้เกิดความเกลียดชังหรือความรุนแรงได้ หรือหากพบเห็นเหตุการณ์การใช้ Hate speech ของผู้อื่น ก็สามารถดักเตือนด้วยการใช้ถ้อยคำที่สุภาพ น่านิ่ง ด้วยการใช้ I-message การยืนยันว่ามีวิธีอื่นที่เหมาะสมกว่าในการโต้ตอบ คำนึงถึงผลกระทบ ทั้งทางจิตใจ และผลกระทบทางกฎหมาย





บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2560). แนวทางการเฝ้าระวัง คำพูด รุนแรง (Hate speech) และข่าวรุนแรง (Violence News) : ผลกระทบต่อสังคม ข้อเสนอเชิงนโยบาย. เอกสารนำเสนอ ของ นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ ในการประชุมวิชาการ สุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 16 และการประชุมวิชาการสุขภาพจิต และจิตเวชเด็ก ครั้งที่ 14 ประจำปี 2560.

กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์. (2556). คู่มือรู้เท่าทัน สื่อออนไลน์และเฝ้าระวังสื่อไม่ปลอดภัยต่อเด็กและเยาวชน. กรุงเทพมหานคร:บริษัทเพสิฟอออนไลน์(1993)จำกัด. <https://www.thai-mediafund.or.th/>

วิชญพงศ์ นิธิวนา. (2561). สังคมเปิดแต่ LGBT ยังถูก 'เหยียด-ล้อเลียน'หรือใคร ๆ ก็ทำกัน. Retrieved from TCUIU ทำความจริง ให้ปรากฏ: <https://www.tcijthai.com/news/2018/13/scoop/8144>

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

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

สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.). (2562). คำพูดที่เกลียดชังในโลกดิจิทัล (Digital Hate Speech) ของ นายฉัตรพงศ์ ชูแสงนิล. Retrieved from <https://www.scimath.org/arti-cle-technology/item/10962-digital-hate-speech>

สำนักส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

จัดการความโกรธให้อยู่หมัด. Retrieved from กรมสุขภาพจิต:

https://dmh.go.th/download/politic_crisis/techno/จัดการ

ความโกรธให้อยู่หมัด.pdf

Anderson, L. & Barnes, M. (2022). Hate Speech. Retrieved

from Stanford Encyclopedia of Philosophy: [https://plato.](https://plato.stanford.edu/entries/hate-speech/)

[stanford.edu/entries/hate-speech/](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-](https://www.un.org/en/hate-speech/understanding-hate-speech/what-is-hate-speech)

[speech/what-is-hate-speech](https://www.un.org/en/hate-speech/understanding-hate-speech/what-is-hate-speech)



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

- | | | |
|-----------------------|--------------|-----------------------------------|
| 1. แพทย์หญิงอัมพร | เบญจพลนิทกษ์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 2. นายแพทย์ชินโรส | ลีสวัสดิ์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 3. นายแพทย์จุมภฏ | นรมลิตา | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 4. นายแพทย์ศิริศักดิ์ | ธิตติกรรัตน์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 5. หม่อมหลวงยุพดี | ศิริวรรณ | ที่ปรึกษาโครงการ TO BE NUMBER ONE |

คณะทำงาน

- | | |
|---|-----------|
| 1. นายแพทย์วัชร เนิ่งจันทร์ | ประธาน |
| รองประธานกรรมการมูลนิธิ TO BE NUMBER ONE | |
| 2. นายแพทย์เทิดศักดิ์ เดชคง | รองประธาน |
| ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุขภาพจิต | |
| 3. นางสาวนันทาวดี วรรณสวัสดิ์ | รองประธาน |
| นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ กองส่งเสริมและพัฒนาศุขภาพจิต | |
| 4. นางสาวอมรากุล อินโชนานนท์ | คณะทำงาน |
| นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต | |
| 5. นางอรรณณ ดวงจันทร์ | คณะทำงาน |
| นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต | |
| 6. นางธิดา จุลินทร | คณะทำงาน |
| ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาศุขภาพจิต | |
| 7. นางอรรณณ สุวรรณะบุญย์ | คณะทำงาน |
| นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE | |
| 8. นางสาวสตรีรัตน์ รุจิระชาคร | คณะทำงาน |
| นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองส่งเสริมและพัฒนาศุขภาพจิต | |
| 9. นางนฤภัค ฤทธาทิพย์ | คณะทำงาน |
| นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ กองส่งเสริมและพัฒนาศุขภาพจิต | |
| 10. นางสาวธิดารัตน์ ทิพย์โชติ | คณะทำงาน |
| นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักวิชาการสุขภาพจิต | |
| 11. นายภนธร วุฒินาร | คณะทำงาน |
| นักสังคมสงเคราะห์ สำนักวิชาการสุขภาพจิต | |

12. นางสาวสุมาลี หวะสุวรรณ
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
13. นางนงนิตย์ ดาราณีชัย
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
14. นายมานะ ป้องกัน
นักวิเคราะห์นโยบายและแผน สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
15. นางสาวเนตรชนก บัวเล็ก
ผู้อำนวยการสำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
16. นางสาวปัทมา พ่วงเจริญ
นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
17. นางสาวนันทวัลย์ สิทธิธรรค์
นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
18. นางสาวนิตยา ฉวยกระโทก
นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

คณะกรรมการ

คณะกรรมการ

คณะกรรมการ

คณะกรรมการและเลขานุการ

คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

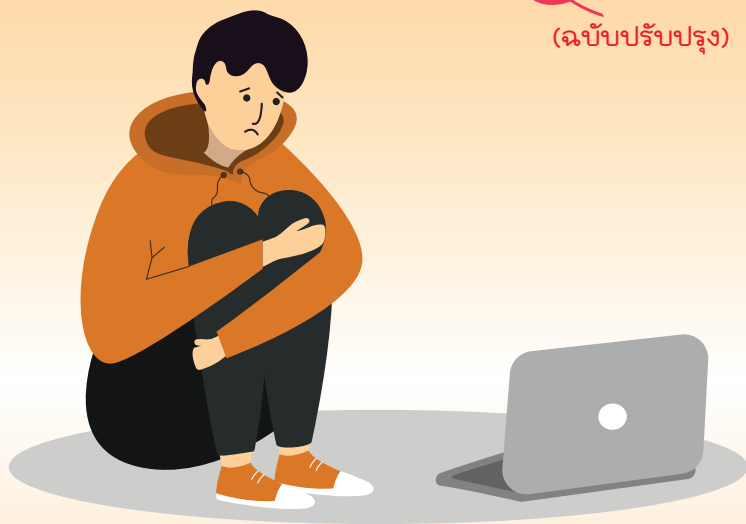
คณะผู้เรียบเรียง

1. นายรัตนศักดิ์ สันติธาดากุล
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
2. นางสาวอัจฉิมา ศิริบุญผล
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ สถาบันราชานุกูล
3. นางวิมลวรรณ ปัญญาว่อง
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา
4. นายอภิชา ฤทธาทินย์
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ สำนักวิชาการสุขภาพจิต
5. นายอดิสร ทองรักษ์
นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ โรงพยาบาลศรีธัญญา
6. นางสาวกุลสตรี ดำนิล
นักจิตวิทยาคลินิก โรงพยาบาลศรีธัญญา
7. นางสาววิศรา มีจั่นเพชร
นักจิตวิทยา สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
8. นางสาววรรดา ศิริพานิช
นักจิตวิทยา สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

รู้เท่าทัน Hate Speech

สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ

(ฉบับปรับปรุง)



โครงการ TO BE NUMBER ONE

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0 2590 8188

โทรสาร 0 2590 8157