



# Workplace Bullying and Mental Health

รากฐานของปัญหา มิติกฎหมาย  
และแนวทางจัดการ

---

รองศาสตราจารย์ ดร.นฤมล เอี่ยมณีกุล

คณะทำงานส่งเสริมและพัฒนาวัฒนธรรมองค์กรในการต่อต้าน Hate  
Speech และ Bullying

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

**P**UBLIC HEALTH  
MAHIDOL

# คุณถูก bully ในที่ทำงานแบบไหนบ้าง?



# การลดทอนความเป็นมนุษย์ (Dehumanization)

Hate speech ทำงานผ่านการลดคุณค่าความเป็นมนุษย์ก่อนเสมอ



**1930s | นาซีเยอรมนี**

ใช้สื่อโฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda)  
สร้างภาพชาวยิวให้เป็นภัยคุกคามของชาติ

**1994 | รวันดา**

ใช้สถานีวิทยุ (RTLM)  
ปลุกปั่นและเรียกชาวทุตซีว่าเป็น  
“แมลงสาบ”

**ปัจจุบัน | โซเชียลมีเดีย**

ซ่อนตัวตน (Anonymous)  
• การเมืองผ่านมีม (Meme)  
• การรุมประณาม (Online Mob)

แก่นแท้ที่ไม่เคยเปลี่ยน: **Hate Speech = Dehumanization**

# กลไก 'พวกเรา vs พวกเขา' (Us vs. Them)



รากฐานเดียวกับประมุขวาจาทางการเมือง  
สร้างอำนาจผ่านการกดทับผู้ที่เห็นต่างหรืออ่อนแอกว่า

# การทำให้ความอับอายกลายเป็นเรื่องปกติ (Normalization of Humiliation)



# วาทกรรมพรางตาในที่ทำงาน (Toxic Familiarity)

การ Humiliation ระหว่าง Round วอร์ด  
คือบทเรียนที่ทุกคนต้องเจอ

**GASLIGHTING & VICTIM BLAMING**  
(ปั่นหัวให้สับสนและกล่าวโทษเหยื่อ)

เด็กสมัยนี้ Sensitive เกินไป  
เดี๋ยวนี้อะไรก็ Bullying ไปหมด

แค่หยอกเล่นเอง... คิดมาก  
วันหลังไม่พูดเล่นด้วยละ



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะสาธารณสุขศาสตร์



# ไม่ได้ตั้งใจ เป็นการบูลลี่ไหม?

ไม่ว่าจะเป็นตั้งใจ หรือไม่ตั้งใจ ใช้คำพูดหรือ  
การแสดงท่าทางที่รุนแรงก็ตาม หากสิ่งนั้น  
ส่งผลกระทบต่อทำให้เกิดความเจ็บปวดทั้งทาง  
กายและจิตใจจนเป็นเหตุให้รู้สึกด้อยคุณค่า  
มันคือ **"การบูลลี่"**

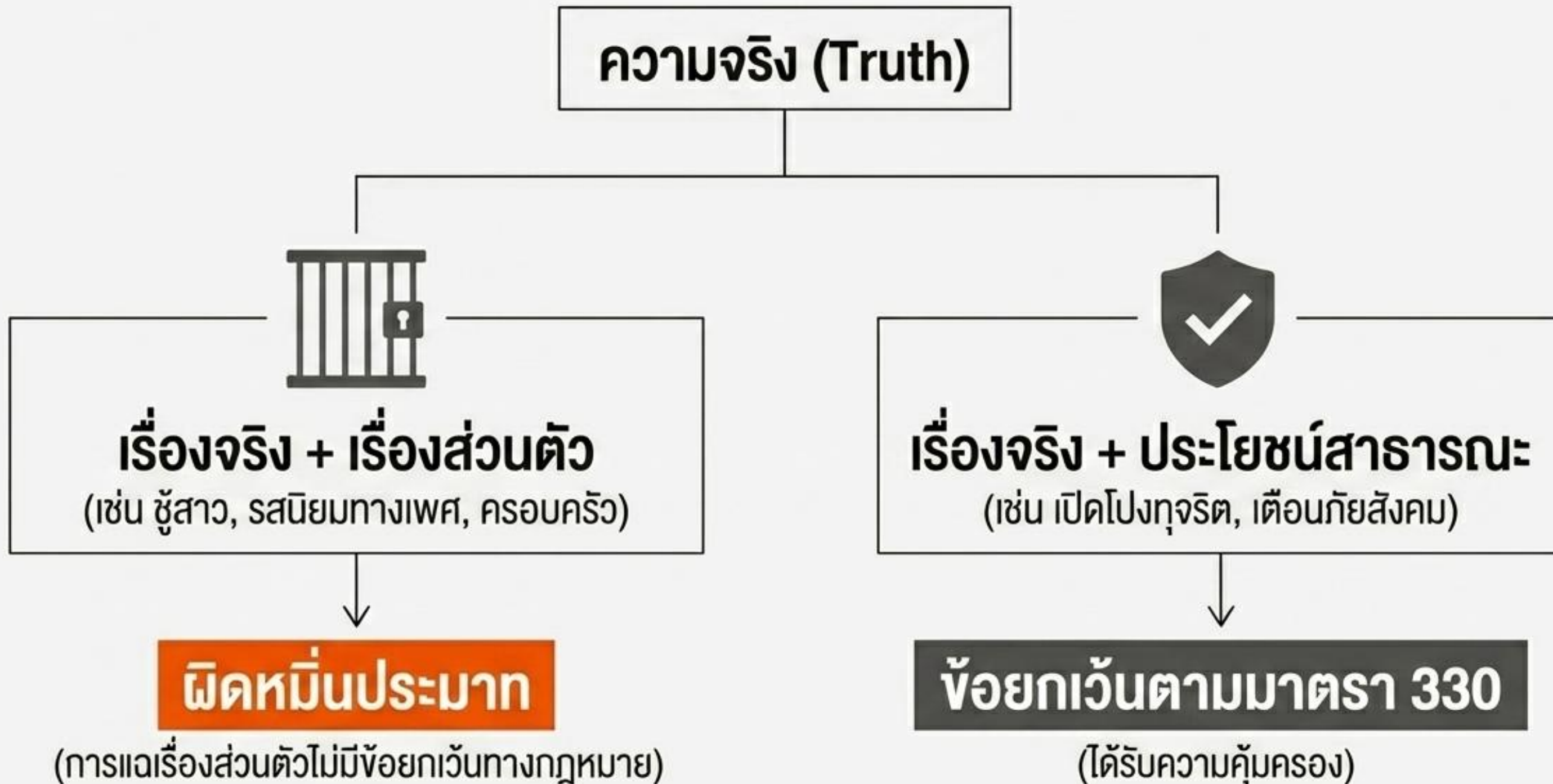
# จากเรื่องล้อเล่น สู่ ความผิดทางอาญา (4 มิติกฎหมาย)

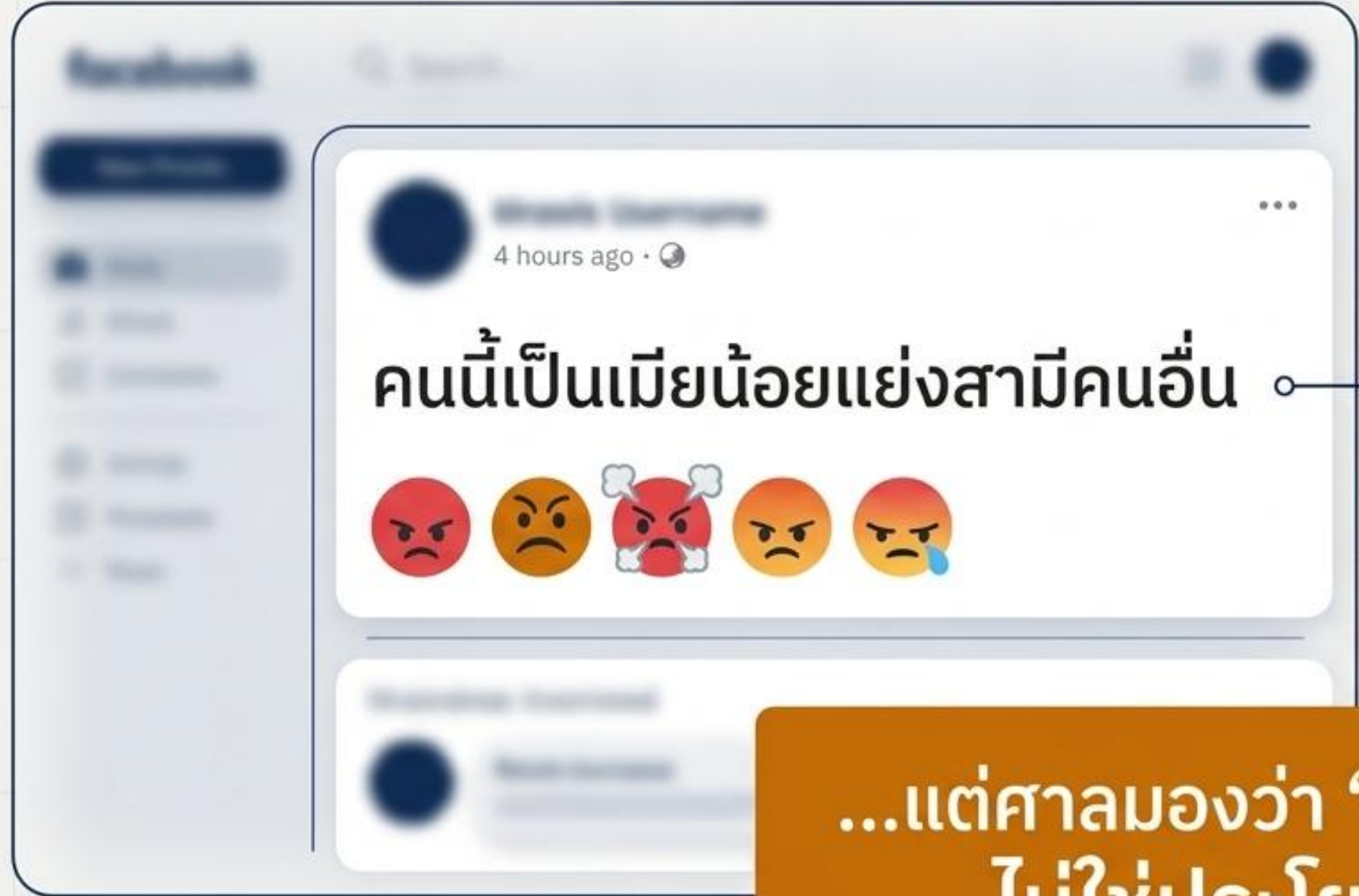
ป.อ. 392 & 397: ชูเกียรติ / รังแกข่มเหง	จำคุก 1 เดือน / ปรับ 10,000 บาท
ป.อ. 326: หมิ่นประมาททั่วไป	จำคุก 1 ปี / ปรับ 20,000 บาท
ป.อ. 328: หมิ่นประมาทด้วยการโฆษณา	<b>จำคุกสูงสุด 2 ปี / ปรับ 200,000 บาท</b>
พ.ร.บ. คอมฯ ม.14: นำเข้าข้อมูลบิดเบือน/เท็จ	<b>จำคุก 5 ปี / ปรับ 100,000 บาท</b>

**“กฎหมายไม่ได้คุ้มครอง  
แค้นรอยฟกช้ำทางทรวงอก  
แต่ครอบคลุมถึงการทำร้ายจนเกิดบาดแผล  
ทางจิตใจอย่างรุนแรง”**

**การบีบบังคับเป้าหมายเกิดภาวะซึมเศร้า  
มีความผิดฐานทำร้ายร่างกายและจิตใจ (จำคุก 2 ปี / ปรับ 40,000 บาท)**

# กับดักของความจริง (พูดความจริง ก็ติดคุกได้)

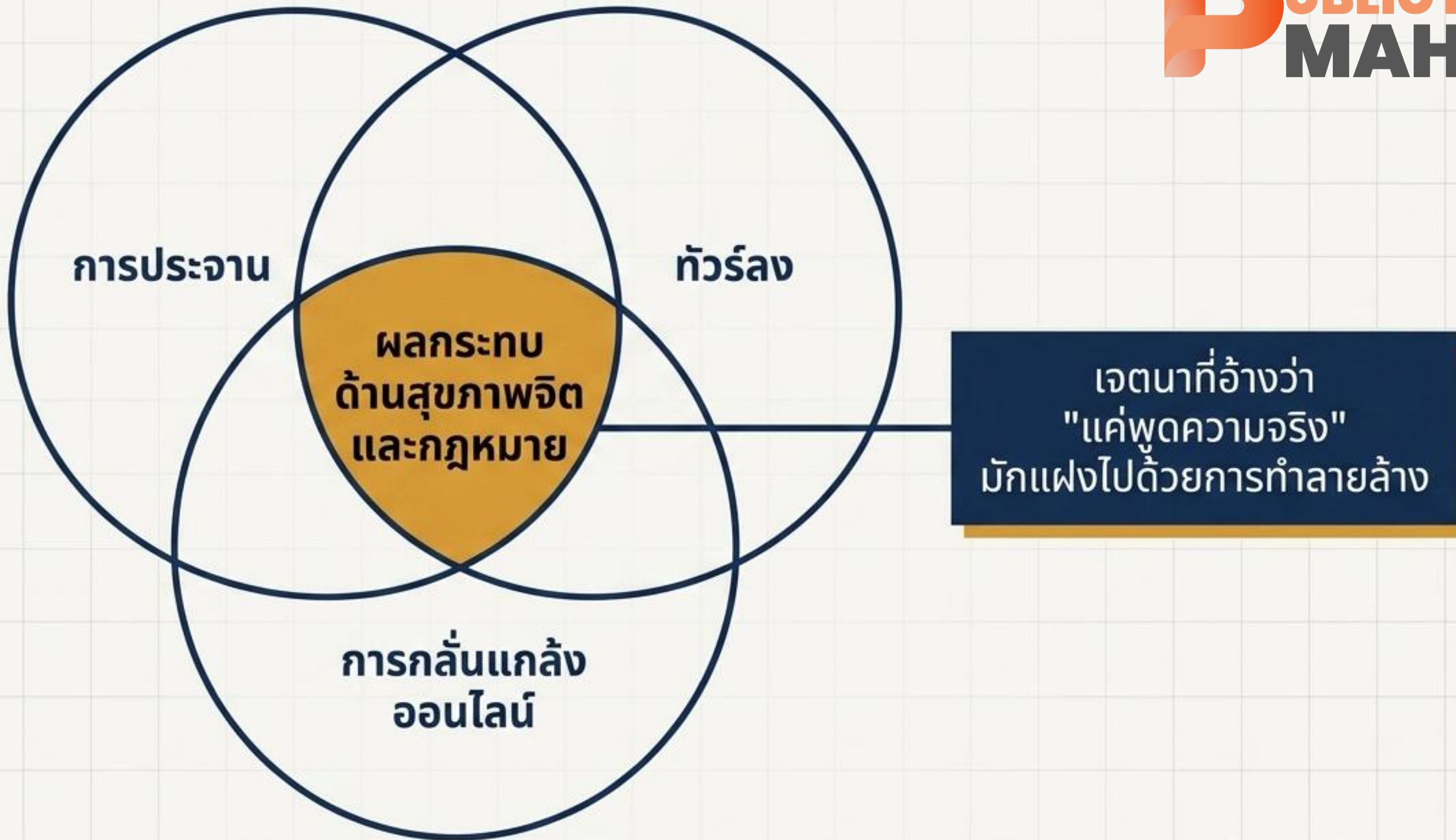




แม้จะเป็นเรื่องจริง  
100%...

...แต่ศาลมองว่า 'เรื่องครอบครัว/คู่สาว  
ไม่ใช่ประโยชน์สาธารณะ'

**การแฉเรื่องส่วนตัวเพื่อความสะใจ = ความผิดฐานหมิ่นประมาท**



การแฉเรื่องส่วนตัวไม่ใช่ความยุติธรรม แต่คือการสร้างบาดแผลใหม่ในสังคม

**คุณรู้ความจริงว่ามีการกระทำผิด...  
คุณควรทำอย่างไร?**



# Think Before You Post Matrix

**เรื่องจริง + เรื่องสาธารณะ = ปลอดภัย**  
(ได้รับความคุ้มครองทางกฎหมาย)

**เรื่องจริง + เรื่องส่วนตัว = เสี่ยงคุก**  
(ละเมิดสิทธิ / ผิดฐานหมิ่นประมาท)

**เรื่องโกหก / ข่าวปลอม = ผิดกฎหมาย 100%**  
(อาญา + พ.ร.บ.คอมพิวเตอร์)

# ความจริงไม่ใช่เกราะป้องกัน หากคุณใช้มันผิดบริบท

ยุคสตาลเตี้ยออนไลน์ ใช้สิทธิปกป้องตนเองผ่านกระบวนการที่ถูกต้อง  
เพื่อรักษาและส่งต่อวัฒนธรรมองค์กรที่ดีงาม

# เส้นแบ่งเสรีภาพในการแสดงออก

## Free Speech

- **จุดมุ่งเน้น:** ความคิด นโยบาย และการกระทำ
- **เป้าหมาย:** วิจารณ์เพื่อปรับปรุง / โต้แย้งอุดมการณ์
- **ผลกระทบ:** สร้างพื้นที่ถกเถียง เชิงสร้างสรรค์

## Hate Speech

- **จุดมุ่งเน้น:** อัตลักษณ์และการลดทอนคุณค่าคน
- **เป้าหมาย:** โจมตีเพศ ศักดิ์ศรี หรือรูปลักษณ์
- **ผลกระทบ:** สร้างความเกลียดชัง และการล่าแม่มด (Mob Attack)

# The Cyber-Multiplier Effect (ทำไมโลกออนไลน์จึงอันตรายกว่า?)



# ตัวอย่างการ “รุมประณาม” หรือ “Online Mob” บนโลกออนไลน์

คือ การที่ผู้คนจำนวนมากเข้าไปโจมตี ด่าทอ เยาะเย้ย หรือคุกคามบุคคลใดบุคคลหนึ่งพร้อมกัน จนผู้ถูกระทำรับมือไม่ไหว

แต่ละคนอาจคิดว่า “เราก็คแค่คอมเมนต์คนเดียว”  
แต่เมื่อรวมกัน กลายเป็นการคุกคามที่รุนแรงมาก



### 1 โพสต์ต้นเหตุ

มีคนโพสต์ความคิดเห็นหรือทำอะไรบางอย่างที่ไม่ถูกใจคนบางกลุ่ม

**ตัวอย่าง:**

- ความคิดเห็นทางการเมือง / ความเห็นที่ต่าง
- คลิปวิดีโอพฤติกรรมที่ดูมองว่าไม่เหมาะสม
- คำพูดที่คนบางกลุ่มไม่ชอบ

### 2 มีคนแคปไปแชร์ (เริ่มการรุม)

มีผู้ใช้คนหนึ่งแคปโพสต์ไปแชร์พร้อมข้อความชวนให้คนอื่นมาด่า

เป็นการ “เปิดประเด็น” และชวนให้คนอื่นเข้ามามีส่วนร่วม

### 3 คนจำนวนมากเข้ามาคอมเมนต์

มีผู้คนจำนวนมากเข้ามาด่า เยาะเย้ย ใช้ถ้อยคำรุนแรง ล้อเลียน

คอมเมนต์หลายร้อย – หลายพันข้อความภายในเวลาไม่กี่ชั่วโมง

### 4 แชร์ต่อ + ทำมิม + ตัดต่อ

มีการแชร์ต่อ ทำมิม ล้อเลียน ตัดแปลงภาพ วิดีโอ

ทำให้เรื่องถูกแพร่กระจายกว้างขึ้น มีคนเข้ามาล้อเลียนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

### 5 ลูกลามานอกแพลตฟอร์ม

มีการขุดข้อมูลส่วนตัว เปิดวาร์ปโทรไปที่ทำงาน / โรงเรียน

**ข้อมูลที่ถูกเผยแพร่**

- ชื่อจริง – นามสกุล
- เบอร์โทร
- โรงเรียน / มหาวิทยาลัย
- ที่ทำงาน
- Facebook / IG

**ชักชวนให้คนอื่นไปกดดัน**

- โทรไปที่ทำงาน
- คอมเมนต์ในเพจบริษัท/โรงเรียน
- ให้ 1 ดาว / รีวิวแย่ๆ
- ส่งอีเมลร้องเรียน

ทำให้ผู้ถูกระทำได้รับผลกระทบในชีวิตจริงมากขึ้น

### ผลกระทบต่อผู้ถูกระทำ

โง่, น่าอาย, สมควรโดน

555, ตลกอะ 555, ออกไปจากสังคมนะ?

- ความเครียด วิตกกังวล
- เสียใจ อับอาย ไม่กล้าใช้โซเชียลอีก
- กระทบต่อการเรียน การทำงาน
- อาจเกิดภาวะซึมเศร้า
- ในบางกรณีรุนแรงถึงขั้นคิดทำร้ายตัวเอง

- ### ลักษณะของ Online Mob
- 🕒 เกิดขึ้นรวดเร็ว
  - 👥 มีคนจำนวนมากเข้าร่วม
  - 🗣️ ใช้ถ้อยคำรุนแรง ล้อเลียน ดูถูก
  - 👤 ไม่มีข้อมูลครบถ้วนหรือไม่รู้ความจริง
  - 🗣️ ผู้ร่วมส่วนใหญ่ไม่รับผิดชอบต่อคำพูดของตน

- ### ตัวอย่างสถานการณ์
- นักเรียนพูดผิดในคลิป แล้วถูกตัดคลิปลง TikTok → คนเข้ามาคอมเมนต์ล้อเลียนจำนวนมาก
  - ความคิดเห็นทางการเมืองที่ไม่ตรงกับกระแส → ถูกแคปไปแชร์และโดนด่า
  - ดราม่าเกี่ยวกับสินค้า/บริการ → ร้านถูกรีวิว 1 ดาวถล่ม ทั้งที่บางคนไม่ได้ใช้จริง
  - ศิลปิน/ดารา/อินฟลูเอนเซอร์ทำผิดพลาดเล็กน้อย → ถูกขุดประวัติและล้อเลียนไม่หยุด

### สิ่งที่ควรทำ

- ✓ คิดก่อนพิมพ์
- ✓ ไม่ส่งต่อ ไม่แชร์
- ✓ ไม่ร่วมด่า ไม่ล้อเลียน
- ✓ ให้ข้อมูลอย่างมีเหตุผล
- ✓ เคารพความแตกต่าง

**หยุด Online Mob เริ่มที่ตัวเรา!**

# ตัวอย่างมิมที่เป็นการกลั่นแกล้ง (Cyberbullying)

เป็นการนำภาพหรือข้อความมาล้อเลียน ดูหมิ่น ทำให้อับอาย หรือกระตุ้นให้คนอื่นหัวเราะเยาะบุคคลเป้าหมาย

## 1. This is Fine



### ลักษณะการกลั่นแกล้ง

- เจาะจงบุคคล (อาจารย์คนหนึ่ง)
- ทำให้ดูว่าไม่รับผิดชอบ
- แชรเพื่อให้อื่นหัวเราะเยาะ

### ผลกระทบ

เจ้าตัวอับอาย เสื่อมเสียชื่อเสียง

## 2. Mocking SpongeBob



### ลักษณะการกลั่นแกล้ง

- เลียนแบบคำพูดของบุคคล
- ทำให้ดูน่าขำ / โง่
- ลดคุณค่าของบุคคลนั้น

### ผลกระทบ

ทำให้ผู้ถูกล้อรู้สึกแย่ ไม่มั่นใจ

## 3. Drake Hotline Bling



อ่านงานวิจัยก่อน แสดงความนึกเห็น



มั่วแล้วโพสต์ก่อน



### ลักษณะการกลั่นแกล้ง

- สื่อว่าบุคคลไม่มีความรู้
- ถ้าใส่ชื่อ/รูปบุคคลจริง จะยิ่งเข้าข่ายการดูหมิ่น

### ผลกระทบ

เสียความน่าเชื่อถือ ถูกมองลบ

## 4. Distracted Boyfriend



### ลักษณะการกลั่นแกล้ง

- เสียดสีด้วยการเปรียบเทียบ
- สื่อว่าไม่ซื่อสัตย์ โลก
- ทำให้เสียภาพลักษณ์

### ผลกระทบ

ถูกมองว่าไม่ดี แม้ยังไม่หลักฐาน

## 5. มิมตัดต่อใบหน้า



### ลักษณะการกลั่นแกล้ง

- ตัดต่อรูปบุคคลให้ดูตลก
- ตั้งฉายาหรือข้อความล้อเลียน
- แชรซ้ำ ๆ ให้คนรุมล้อ

### ผลกระทบ

อับอาย โดนล้อในที่สาธารณะ

## 6. จัดอันดับไม่น่าคบ

TOP 3 คนไม่น่าคบในห้อง		
1		พูดแต่เรื่องตัวเอง
2		ชอบนินทา
3		ทำงานไม่เคยเสร็จ

### ลักษณะการกลั่นแกล้ง

- จัดอันดับเชิงลบ เจาะจงบุคคล
- ทำให้คนอื่นมองในแง่ไม่ดี
- อาจกระตุ้นให้เกิดการล้อเลียน

### ผลกระทบ

ถูกตีตรา ไม่กล้าเข้าสังคม

## ความแตกต่างระหว่าง "การเสียดสี (Satire)" กับ "การกลั่นแกล้ง (Cyberbullying)"

### การเสียดสี (Satire)

- ✓ วิจารณ์ประเด็น/พฤติกรรม ไม่เจาะจงบุคคล
- ✓ มุ่งให้เกิดการคิด วิเคราะห์
- ✓ ไม่ทำให้อับอาย ไม่ลดคุณค่า
- ✓ เปิดพื้นที่ให้ถกเถียง

### การกลั่นแกล้ง (Cyberbullying)

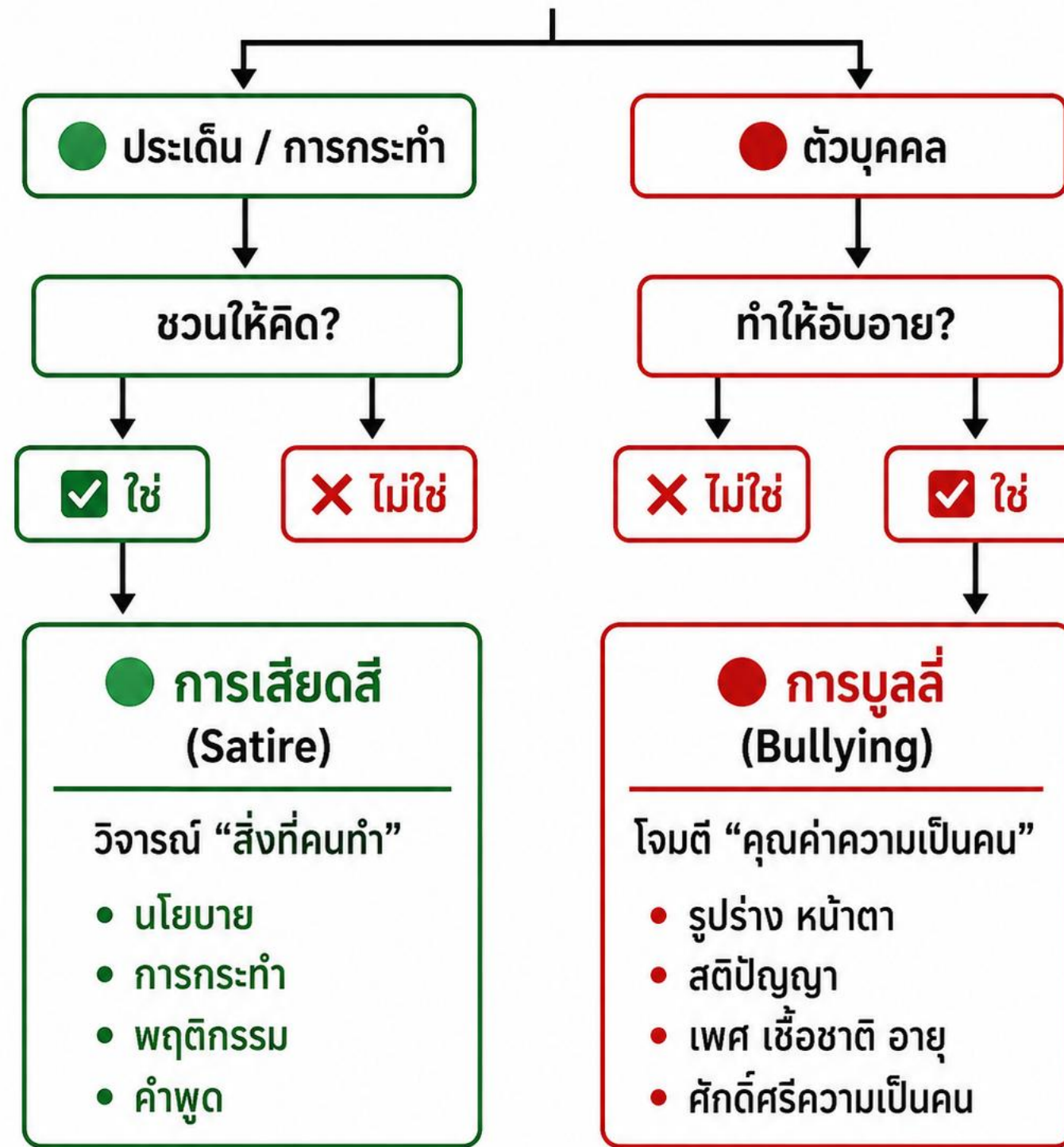
- ✗ พุ่งเป้าโจมตีตัวบุคคล
- ✗ มุ่งให้คนอื่นหัวเราะ เยาะเย้ย เกลียดชัง
- ✗ ใช้รูป ชื่อ หรือข้อมูลของบุคคลโดยไม่อนุญาต
- ✗ กระตุ้นให้รุมล้อ คุกคาม



### จำไว้!

มิมเป็นเพียง "เครื่องมือ" ใช้ได้ทั้งเชิงสร้างสรรค์หรือทำร้ายคนอื่น ขึ้นอยู่กับ "เจตนา เนื้อหา และผลกระทบ" ที่เกิดขึ้นกับผู้ตกเป็นเป้าหมาย

# มีมนี้กำลังวิจารณ์อะไร?



เสียดสี = ตั้งคำถามกับการกระทำ เพื่อให้สังคมดีขึ้น  
 บูลลี่ = ทำร้ายจิตใจ ลดทอนคุณค่าความเป็นมนุษย์

# การเสียดสี (Satire) ต่างจาก การบูลลี่ (Bullying) อย่างไร?

“ความแตกต่างอยู่ที่ เป้าหมาย เจตนา วิธีการ และผลกระทบ”

## ✓ การเสียดสี (Satire)

มุ่งวิจารณ์ “ประเด็น สังคม นโยบาย หรือพฤติกรรม”  
เพื่อชวนให้คิด ไม่ได้มุ่งทำร้ายบุคคล

### ตัวอย่างการเสียดสี

#### 1. วิจารณ์นโยบาย



วิจารณ์ “นโยบาย”  
ไม่ใช่ตัวบุคคล

#### 2. ล้อระบบ/พฤติกรรม



วิจารณ์ “ระบบการทำงาน”  
ไม่ได้พุ่งเป้าไปที่ใคร

#### 3. เสียดสีทุกฝ่ายอย่างเท่าเทียม



วิจารณ์พฤติกรรมของ “ทุกฝ่าย”  
อย่างเท่าเทียม

### ลักษณะสำคัญ

- ✓ มุ่งวิจารณ์ประเด็น ไม่ใช่ตัวบุคคล
- ✓ ใช้เพื่อกระตุ้นความคิด/เปิดพื้นที่อภิปราย
- ✓ ไม่ต้องการให้เกิดความเสียหายต่อบุคคล
- ✓ ลบชื่อ/รูปออก ยังสื่อความหมายได้



## ✗ การบูลลี่ (Bullying)

มุ่งโจมตี “ตัวบุคคล” เพื่อทำให้ อับอาย ถูก  
ลดคุณค่า หรือกระตุ้นให้คนอื่นรุมล้อ/เกลียด

### ตัวอย่างการบูลลี่

#### 1. โจมตีรูปร่าง/หน้าตา



โจมตีรูปร่าง หน้าตา  
ไม่เกี่ยวกับการทำงาน

#### 2. ถูกดูความสามารถ



พุ่งเป้าไปที่ “ตัวบุคคล”  
ทำให้อับอาย

#### 3. ใช้ميمหรือคำพูดให้คนอื่นรุมล้อ



ทำให้คนอื่นหัวเราะเยาะ  
และกระตุ้นให้รุมล้อ

### ลักษณะสำคัญ

- ✗ มุ่งโจมตีตัวบุคคล
- ✗ ทำให้อับอาย เสียชื่อเสียง หรือเจ็บปวด
- ✗ กระตุ้นให้คนอื่นร่วมรุมล้อ/ดูถูก
- ✗ ลบชื่อ/รูปออก ความหมายเปลี่ยนทันที



## 4 คำถาม ช่วยแยกแยะ



### 1. กำลังวิจารณ์ “ประเด็น” หรือ “คน”?



### 2. ลบชื่อ/รูปออก ยังสื่อความหมายได้ไหม?



### 3. คนดูจะหัวเราะ “กับสถานการณ์” หรือ “หัวเราะเยาะคน”?



### 4. มีโอกาสทำให้เจ้าตัว อับอาย ถูกดูถูก หรือ ถูกคนอื่นรุมโจมตีหรือไม่?




สรุปง่าย ๆ   
การเสียดสีวิจารณ์  
“สิ่งที่คนทำ”  
แต่การบูลลี่โจมตี  
“คุณค่าความเป็นคน”  
ของเขา

# มากกว่าเรื่องส่วนตัว แต่คือ "ความเสี่ยงระดับองค์กร"



# การสื่อสารและการตั้งขอบเขต (Individual Level)

<b>Assertive Communication</b>	<b>ฉันรู้สึกไม่สบายใจ</b> + <b>เมื่อถูกตำหนิต่อหน้าทีม</b> =  ใช้ I-Statement แทนการกล่าวโทษผู้อื่น
<b>Boundary Setting</b>	กำหนดขอบเขตชัดเจนทั้งโลกจริงและโลกออนไลน์ (เช่น กฎการสื่อสารใน LINE กลุ่มนอกเวลางาน)
<b>Peer Support &amp; Documentation</b>	สร้างระบบพี่เลี้ยงคอยช่วยเหลือ และบันทึกหลักฐาน (Screenshot/วันเวลา) ให้พร้อมเสมอ

# การดูแลใจตนเอง: เป็นผู้สังเกตการณ์ (Outsider Observation)



## ถอยออกมามอง

เมื่อเจอสถานการณ์ Toxic  
ให้มองตัวเองจากมุมมองคนนอก (Outsider)  
เพื่อไม่ให้อารมณ์ถูกดึงลงไปคลุกฝุ่น

## Mindset

อยู่คนเดียวระวังจิต  
อยู่ร่วมมิตรระวังวาจา

## ใจดีกับตนเอง

“ผ้าขาดยังเย็บได้ จิตใจคนซ่อมยาก”  
อย่าร่วมด่าทอหรือดูถูกตัวเอง  
ไปกับพวกเขา

# สู่ความปลอดภัยทางจิตวิทยา (Organizational Level)

## **Psychological Safety (Edmondson, 1999)**

สร้างพื้นที่ปลอดภัยที่สมาชิกสามารถพูด  
หรือรายงานปัญหา ขาดได้โดยไม่ถูกลงโทษ

## **Zero Tolerance Policy**

ต้องประกาศใช้นโยบายอย่างเป็นทางการเป็นลายลักษณ์  
อักษรและบังคับใช้จริงโดยไม่มีข้อยกเว้น

รองศาสตราจารย์ ดร.นฤมล เอี่ยมณีกุล





มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะสาธารณสุขศาสตร์

## NEW WORKING GROUP

คณะทำงานส่งเสริมและพัฒนา วัฒนธรรมองค์กรในการต่อต้าน

# Hate speech และ BULLYING 2024



หน้าที่ของเรา

- Plan
- Promotion
- Report



นำทีมโดย  
รศ. ดร.นฤมล เอี่ยมณีกุล  
อ. ดร.ระพีพันธ์ จอมมะเรียง  
อ. ดร.ชัชชัย รนโชคสว่าง  
คุณคณาทรัพย์ ธวัชติง  
และทีมงานระบบสารสนเทศและสื่อสารองค์กร



<https://www.ph.mahidol.ac.th>

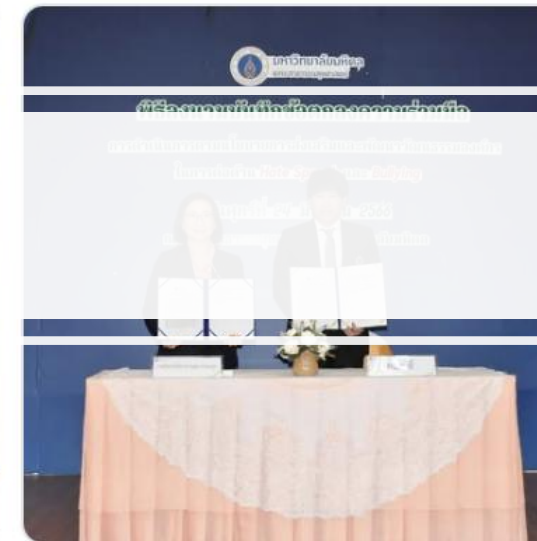
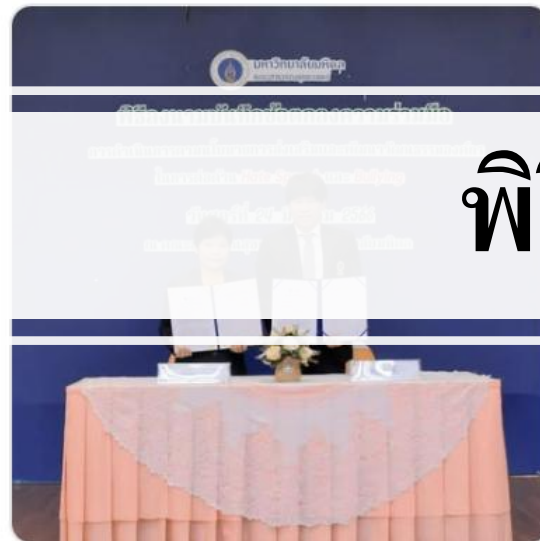
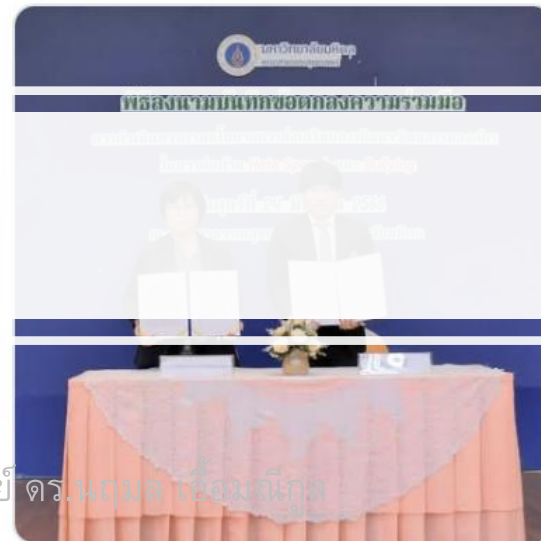
PUBLIC HEALTH  
MAHIDOL



PUBLIC HEALTH  
MAHIDOL



SHSB



# พิธีลงนามข้อตกลง

# Hate Speech และ Bullying



มาร่วมกันสร้างกระบวนการทางการสื่อสารอย่างสันติ  
**เพื่อลดความรุนแรง**  
และ**สร้างความสุขในที่ทำงาน**  
(Happiness in Workplace)  
ไปด้วยกันนะครับ



คณะทำงานส่งเสริมและพัฒนาวัฒนธรรมองค์กรในการต่อต้าน  
คณะสภารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



**SHSB**

**PUBLIC HEALTH  
MAHIDOL**



ค้นหาบน Facebook:



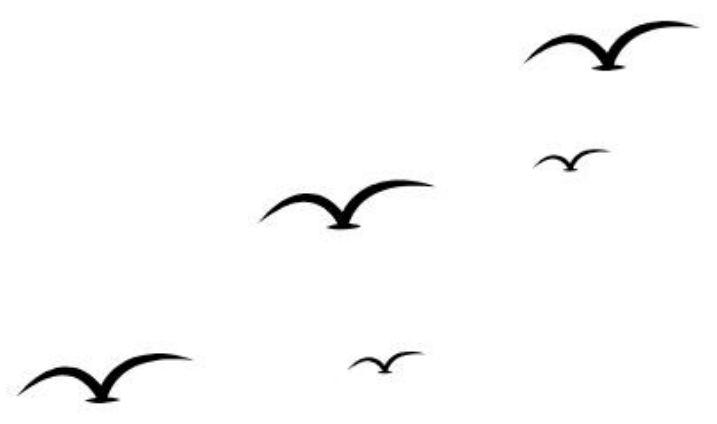
SHSB



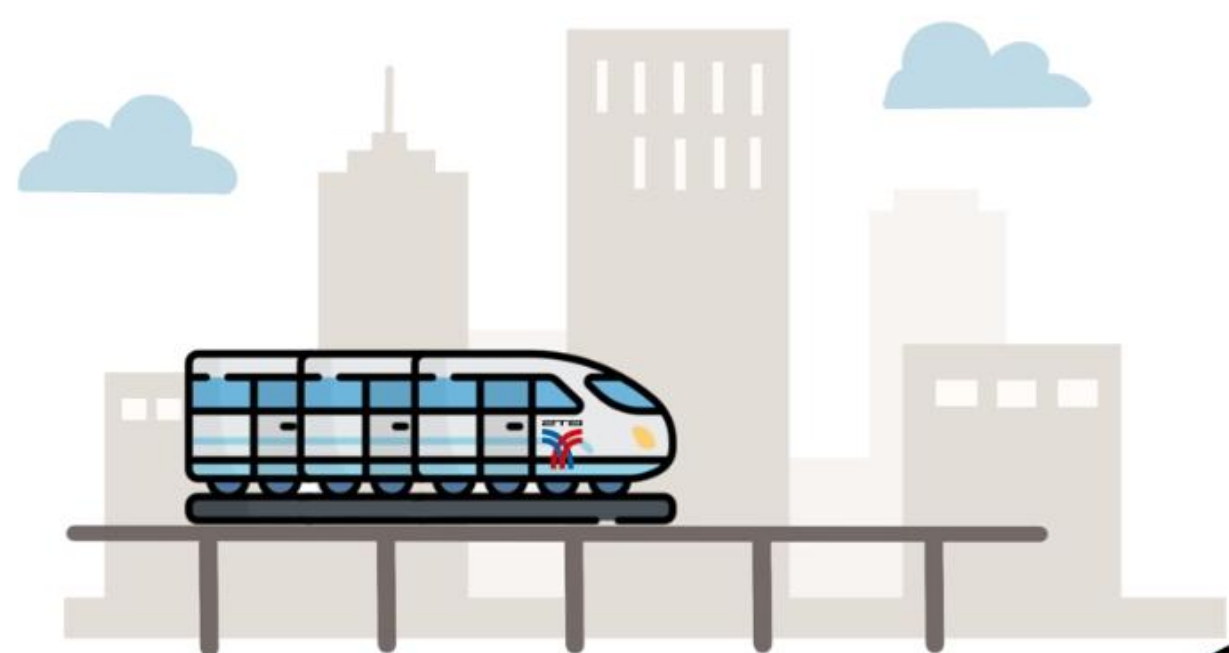
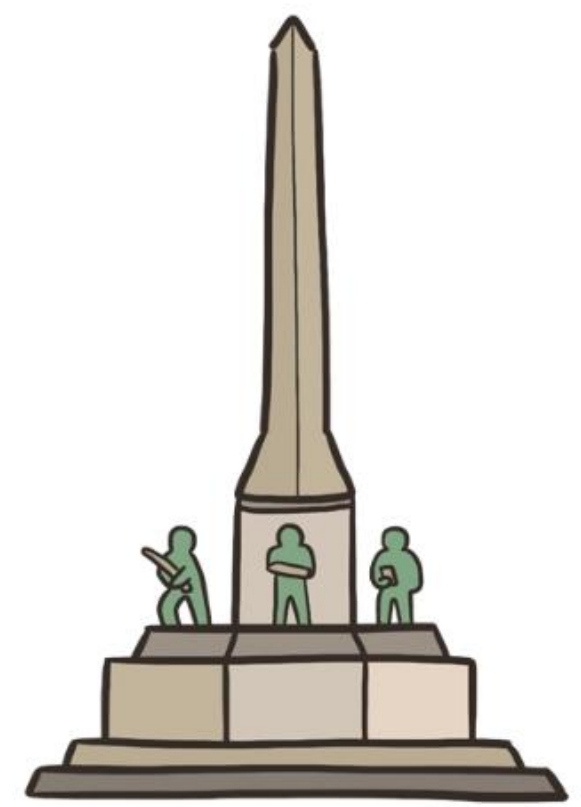
# Zero Tolerance: พื้นที่นี้ปราศจากการคุกคาม



การสื่อสารต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของการให้เกียรติเสมอ



# PUBLIC HEALTH MAHIDOL



"Home of Thai & International  
Public Health Leaders"

