

## NÂNG CAO KỸ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI NẠN BẮT NẠT TRỰC TUYẾN CHO SINH VIÊN TRÊN ĐỊA BÀN HÀ NỘI

Nguyễn Minh Hồng, Vũ Thuỳ Linh

Đại học Thủ đô Hà Nội

**Tóm tắt:** *Bắt nạt trực tuyến – vấn nạn của thời công nghệ số là vấn đề đang xảy ra ở nhiều quốc gia trên thế giới, trong đó có Việt Nam. Đây là hành động của đa số thanh thiếu niên, học sinh, sinh viên khi sử dụng Internet và các phương tiện công nghệ, với những hành vi như: nói xấu, miệt thị ngoại hình, hay những bình luận công kích người khác trên mạng xã hội. Bắt nạt trực tuyến gây hậu quả nghiêm trọng về mặt tâm lý đối với trẻ em, học sinh, sinh viên, có thể gây trầm cảm thậm chí là tìm đến cái chết. Từ thực trạng trên có thể thấy rằng việc giáo dục đạo đức hay văn hóa ứng xử trên mạng cho sinh viên cần được đặt lên hàng đầu, nhằm giúp thanh niên Việt Nam nói chung, cũng như sinh viên trên địa bàn thành phố Hà Nội nói riêng có hiểu biết đúng đắn và nâng cao kỹ năng ứng phó với nạn bắt nạt trực tuyến để ngăn chặn hành vi sai trái này. Với ý nghĩa đó, bài viết dưới đây của chúng tôi đưa ra những kỹ năng ứng phó với nạn bắt nạt trực tuyến cho sinh viên trên địa bàn Hà Nội nhằm góp tiếng nói vào việc xây dựng một văn hóa ứng xử văn minh trên mạng xã hội.*

**Từ khóa:** *bắt nạt trực tuyến, sinh viên, kỹ năng ứng phó, văn hoá ứng xử trên mạng.*

Nhận bài ngày 19.7.2022; gửi phản biện, chỉnh sửa, duyệt đăng ngày 26.9.2022

Liên hệ tác giả: Nguyễn Minh Hồng; Email: nmhong@daihocthudo.edu.vn

### 1. MỞ ĐẦU

Internet bắt đầu xuất hiện vào năm 1974 nhưng chỉ mới thực sự bùng nổ vào thế kỷ 21. Cùng với sự xuất hiện của internet là sự phát triển vượt bậc của khoa học công nghệ, kết quả là tạo ra các nền tảng mạng xã hội gắn kết tất cả mọi người. Mạng xã hội ít khi bị giới hạn bởi lãnh thổ, vị trí địa lý và đề cao tính riêng tư của người dùng nên rất được ưa chuộng. Hiện nay, mạng xã hội đã và đang phát triển với tốc độ chóng mặt, bên cạnh những mặt tích cực, mạng xã hội còn kéo theo vô số những hệ lụy tiêu cực nghiêm trọng đặc biệt là trong cách ứng xử với đời sống thực. Bắt nạt luôn là một vấn nạn trong trường học. Tuy nhiên, trong những năm gần đây một hình thức mới của bắt nạt được gọi là bắt nạt trực tuyến đang trở thành vấn đề đáng lo ngại. Thay vì bắt nạt chỉ diễn ra trực tiếp ở trường, học sinh, sinh viên bắt đầu sử dụng các phương tiện công nghệ như máy tính, điện thoại di động để bắt nạt lẫn nhau. Bắt nạt trực tuyến là một hình thức mới và để lại hậu quả nghiêm trọng hơn so với những hình thức bắt nạt, bạo

lực học đường khác. Kết quả khảo sát cho thấy có đến 1/3 thanh thiếu niên ở 30 quốc gia trên thế giới từng là nạn nhân bị bắt nạt trên mạng. Trung bình cứ 5 em lại có 1 học sinh bỏ học vì điều này. Đây là kết quả cuộc khảo sát do Quỹ Nhi đồng LHQ (UNICEF) và Đại diện đặc biệt của Tổng Thư ký LHQ thực hiện với sự tham gia của 170.000 em trong độ tuổi 13 - 24 trên thế giới. Những hành động bắt nạt trên mạng gây nên tâm lý vô cùng ức chế và hoảng loạn cho nạn nhân, khiến rất nhiều em đã tìm cách tự sát vì không thể trao đổi với ai. Tại nhiều nước trên thế giới, trong đó có Việt Nam bắt nạt trực tuyến được xem là vấn đề đáng báo động. Số lượng học sinh, đặc biệt là sinh viên là nạn nhân của bắt nạt trực tuyến có xu hướng tăng lên. Và hậu quả của nó để lại không chỉ là những vết thương trên thân thể như là bắt nạt học đường thông thường, nó tác động đến mối quan hệ xã hội, học tập, gây ra sự tổn thương tâm lý, tinh thần, nghiêm trọng hơn có thể ảnh hưởng đến tính mạng của sinh viên.

Tuy nhiên, những tác động tiêu cực của bắt nạt trực tuyến có thể được giảm nhẹ đến một mức độ nào đó bằng cách áp dụng các kỹ năng ứng phó. Một số nghiên cứu trên thế giới chỉ ra rằng việc đưa ra những kỹ năng để giáo dục sinh viên về cách ứng phó với bắt nạt trực tuyến là một cách giúp sinh viên có kỹ năng ứng phó hiệu quả hơn. Việc tìm hiểu những kỹ năng ứng phó với bắt nạt trực tuyến có ý nghĩa quan trọng, góp phần đưa ra một giải pháp cụ thể để nâng cao hiểu biết của sinh viên về vấn đề này.

## 2. NỘI DUNG

### 2.1. Bắt nạt trực tuyến và các hình thức bắt nạt trực tuyến ở sinh viên

#### 2.1.1. Khái niệm bắt nạt trực tuyến

Bắt nạt trực tuyến (BNTT) là khái niệm được biết đến với rất nhiều tên gọi khác nhau. Trong những nghiên cứu đầu tiên về BNTT, các nhà nghiên cứu sử dụng các khái niệm như quấy rối trên mạng (*online harassment*), hay quấy rối trực tuyến (*cyber-harrassment*). Bill Belsey (2005), là người đầu tiên đưa ra một cách khái quát nhất khái niệm này, ông cho rằng: "bắt nạt trực tuyến" (*cyberbullying*) là sử dụng thông tin và sự kết nối công nghệ thông tin như là thư điện tử, điện thoại di động hay tin nhắn văn bản, trang web cá nhân với dự định làm hại đến danh dự ai đó một cách cố ý, lặp đi lặp lại, hành vi mang tính thù địch bởi một cá nhân hay một nhóm (Belsey, B.2005). Quỹ Nhi đồng Liên Hiệp Quốc (*UNICEF*) định nghĩa bắt nạt trên mạng là "bắt nạt khi sử dụng những công nghệ kỹ thuật số" và nó có thể "diễn ra trên mạng xã hội, nền tảng nhắn tin, nền tảng trò chơi và điện thoại di động. Đó là hành vi lặp đi lặp lại, nhằm mục đích gây sợ hãi, tức giận hoặc làm xấu hổ những người bị nhắm tới". Trong cuốn *Bullying the Schoolyard* (Hinduja & Patchin), đe dọa trực tuyến được hiểu là hành vi cố ý và lặp đi lặp lại thông qua việc sử dụng máy tính, điện thoại di động và các thiết bị điện tử khác nhằm gây hại cho người khác. Có thể thấy bắt nạt trực tuyến có những điểm khác so với bắt nạt trực tiếp truyền thống. Hiện tượng này xảy ra thông qua việc sử dụng các thiết bị công nghệ như điện thoại hay internet. Bắt nạt trực tuyến có tính chất xảy ra lặp đi lặp lại như bắt nạt truyền thống. Môi trường mạng internet giúp thủ phạm dễ dàng thực hiện hành vi của mình 24/7.

Như vậy có thể rút ra khái niệm bắt nạt trực tuyến là hình thức bắt nạt gián tiếp, xảy ra khi một người hoặc một nhóm người (thủ phạm) thực hiện hành vi bắt nạt thông qua các thiết bị

điện tử trên internet dẫn đến việc làm tổn thương tinh thần, tâm lý của người khác (nạn nhân) một cách có chủ ý, lặp đi lặp lại và có thái độ đe dọa thù địch.

### **2.1.2. Các hình thức bắt nạt trực tuyến ở sinh viên**

Theo thống kê có rất nhiều các hình thức bắt nạt trực tuyến khác nhau. Các hình thức bắt nạt trực tuyến ở sinh viên bao gồm: gửi các tin nhắn điện tử, email, đe dọa, tung tin đồn, hình ảnh, video (Nguyễn Phương Hồng Ngọc, Trần Văn Công, 2016) nhưng phần lớn các hành vi bắt nạt trực tuyến thuộc một trong năm loại hình thức phổ biến sau đây:

Thứ nhất, là hình thức quấy rối: Đây là hình thức thủ phạm sử dụng tin nhắn văn bản để quấy rối, đe dọa hoặc gây bối rối cho người khác. Thủ phạm có thể đăng tin đồn, đe dọa thông tin đáng xấu hổ của sinh viên trên mạng xã hội, các trang web như Zalo, Facebook,... Tham gia vào các cuộc chiến văn bản hoặc tấn công văn bản, xảy ra khi những kẻ bắt nạt bẻ vào nạn nhân và gửi hàng ngàn văn bản. Những cuộc tấn công này không chỉ gây đau khổ về tình cảm mà còn tạo ra một hóa đơn điện thoại di động lớn.

Thứ hai, mạo danh: Với hình thức bắt nạt trực tuyến này thủ phạm có thể lấy cắp mật khẩu của các sinh viên và trò chuyện với người khác để giả vờ làm nạn nhân. Kẻ bắt nạt sẽ nói những điều có ý xúc phạm và chọc giận bạn bè, người quen của sinh viên đó. Thậm chí, những kẻ mạo danh này còn lợi dụng lòng tin của bạn bè người thân của nạn nhân để lừa gạt vay tiền, mua bán bất hợp pháp,... Kẻ mạo danh đóng giả làm nạn nhân và đăng bài trong các phòng chat của những kẻ quấy rối trẻ em đã biết, các nhóm ghét hoặc các trang web hẹn hò. Kẻ bắt nạt thậm chí có thể cung cấp thông tin cá nhân của sinh viên để khuyến khích những người trong nhóm liên lạc làm phiền tới nạn nhân. Kẻ mạo danh ăn cắp tên, hình ảnh giống nạn nhân, sau đó đăng hình ảnh phản cảm, thông tin xuyên tạc sai sự thật hoặc những nhận xét thô lỗ gây tổn thương cho người khác. Hoặc thủ phạm có thể thiết lập một tài khoản trên một trang mạng xã hội và đăng lên làm nạn nhân trong khi nói những điều có ý nghĩa, gây tổn thương hoặc xúc phạm trực tuyến. Hình ảnh thực tế của nạn nhân có thể được sử dụng để làm cho tài khoản trông thật.

Thứ ba, sử dụng hình ảnh: Là hình thức thủ phạm đe dọa chia sẻ những bức ảnh đáng xấu hổ của sinh viên như một cách để kiểm soát hoặc tống tiền nạn nhân. Đăng ảnh khỏa thân trên các trang chia sẻ ảnh cho bất kỳ ai trên Internet để xem và tải xuống. Hoặc chụp ảnh khỏa thân, hình ảnh xuống cấp của nạn nhân trong phòng thay đồ, phòng tắm mà không được sự cho phép. Thủ phạm có thể gửi email hàng loạt hoặc tin nhắn văn bản bao gồm ảnh khỏa thân hoặc xuống cấp của sinh viên và một khi các bức ảnh được gửi đi, không có cách nào để kiểm soát nó. Các bức ảnh có thể được phân phối cho hàng trăm người chỉ trong vài giờ.

Thứ tư, tham gia vào các video làm xấu hổ người khác. Sử dụng điện thoại để quay video và sau đó chia sẻ một vụ bắt nạt, có thể bao gồm một hoặc nhiều người có hành động tát, đánh, đá hoặc đấm hay xúc phạm nạn nhân. Chia sẻ video qua E-mail hàng loạt hoặc nhắn tin văn bản để làm nhục và làm xấu hổ nạn nhân. Tải xuống video về một điều gì đó nhục nhã và đăng nó lên YouTube để cho phép khán giả lớn hơn xem vụ việc.

Thứ năm, tạo trang web, blog, thăm dò ý kiến: Phát triển một trang web với thông tin nhục nhã, xấu hổ hoặc xúc phạm nạn nhân. Đăng thông tin cá nhân và hình ảnh của sinh viên lên một

trang web, khiến nạn nhân có nguy cơ bị kẻ săn mồi liên lạc, tìm kiếm. Đăng bình luận thô lỗ, có ý nghĩa hoặc xúc phạm về nạn nhân thông qua tùy chọn trò chuyện của các trang web chơi trò chơi online nhân hoặc điều khiển máy tính của họ từ xa.

## 2.2. Thực trạng bắt nạt trực tuyến ở sinh viên trên địa bàn Hà Nội

Để điều tra thực trạng sinh viên ứng phó với bắt nạt trực tuyến, chúng tôi sử dụng thang đo BNTT được xây dựng trong bài viết “*Xây dựng thang đo bắt nạt trực tuyến cho học sinh Việt Nam*” của tác giả Nguyễn Văn Công và cộng sự (2015) (với độ tin cậy cao  $\alpha = 0.93$ ). Cụ thể như sau:

Theo kết quả nghiên cứu của trường Đại học Giáo dục, thực trạng bắt nạt trực tuyến ở sinh viên với 864 sinh viên trên địa bàn 3 tỉnh Hà Nội, Nghệ An, Thanh Hóa cho thấy, có 30,6% sinh viên bị bắt nạt trực tuyến bởi ít nhất 1 hành vi ở mức 2 lần trở lên và có đến 26,7% học sinh có hành vi bắt nạt người khác trực tuyến bởi ít nhất một hành vi ở mức hai lần trở lên với các hành vi bắt nạt thường thấy như gửi các bình luận đe dọa, gây tổn thương thông qua email hoặc tin nhắn; gửi những tin nhắn đe dọa, gây tổn thương; gây hiểu lầm bằng cách giả vờ là người giới tính khác; chế nhạo các bình luận trong nhóm, diễn đàn; chế nhạo người khác trong các nhóm diễn đàn,... "Mức độ bắt nạt và bị bắt nạt trực tuyến của sinh viên nhiều hơn so với THPT và THCS. Sinh viên càng bắt nạt/bị bắt nạt trực tuyến càng nhiều tỉ lệ thuận với thời gian sử dụng internet. Số lượng sinh viên bị bắt nạt trực tuyến nhiều nhất là trên các mạng xã hội như Facebook, Twitter,... sau đó là các ứng dụng như Zalo, Viber,... rồi đến các trạng chia sẻ hình ảnh, video clip như Youtube hay Instagram,... rồi qua thư điện tử như Gmail"- PGS Trần Thanh Nam phát biểu.

Vào ngày 2/1/2019, tại Hội thảo khoa học Chương trình phòng ngừa và can thiệp bắt nạt trực tuyến dựa vào trường học nhóm nghiên cứu của Đại học Giáo dục (Đại học Quốc gia Hà Nội) đã công bố những kết quả nghiên cứu về hình thức mới của bạo lực học đường, được gọi là bắt nạt trực tuyến trong môi trường giáo dục. Kết quả nghiên cứu cho thấy có tới gần 31% tổng số học sinh THCS và THPT ở Việt Nam là nạn nhân của bắt nạt trực tuyến bởi ít nhất 1 hành vi từ 2 lần trở lên; 26,7% học sinh từng có hành vi bắt nạt người khác trực tuyến từ 2 lần trở lên. Để củng cố thêm kết quả về thực trạng của bắt nạt trực tuyến, tác giả tiến hành khảo sát 163 sinh viên trên địa bàn Hà Nội thông qua phương pháp điều tra bằng bảng hỏi, kết quả có tới 100 sinh viên (chiếm 61.35%) là sinh viên tham gia vào bắt nạt trực tuyến. Cụ thể: có 28 sinh viên (chiếm 13.3%) là thủ phạm của bắt nạt trực tuyến, 50 sinh viên (chiếm 30.7%) vừa là nạn nhân vừa là thủ phạm của bắt nạt trực tuyến, và chỉ có 63 sinh viên (chiếm 38.7%) được hỏi không tham gia vào bắt nạt trực tuyến.

**Bảng 1.** Thực trạng bắt nạt trực tuyến ở Sinh viên trên địa bàn Hà Nội

Mức độ BNTT ở sinh viên	Số lượng (Sinh viên)	Tỉ lệ (%)
Thủ phạm BNTT	28	13.3
Vừa là nạn nhân vừa là thủ phạm của BNTT	50	30.7
Không tham gia BNTT	63	38.7

Cũng theo kết quả khảo sát thu được, hành vi bắt nạt người khác trực tuyến mà sinh viên thực hiện nhiều nhất là: Đăng tải công khai những bức ảnh gây xấu hổ mà không được phép ( $M = 0.66$  và  $SD = 1.14$ ), hành vi loại bỏ người khác trong các nhóm diễn đàn trên mạng bằng cách chặn bình luận và xóa họ ra khỏi nhóm là hành vi được thực hiện nhiều thứ hai ( $M = 0.41$  và  $SD = 0.79$ ), hành vi chia sẻ cuộc hội thoại riêng tư trên internet mà người kia không biết (ví dụ như cuộc nói chuyện qua Facebook, Zalo,...) ( $M = 0.34$  và  $SD = 0.75$ ). Hành vi chế nhạo các bình luận trong các nhóm, diễn đàn ( $M = 0.32$  và  $SD = 0.81$ ), lấy trộm thông tin cá nhân từ máy tính, địa chỉ thư điện tử, hình ảnh, tin nhắn hoặc thông tin facebook ( $M = 0.32$  và  $SD = 0.77$ ). Lấy trộm tài khoản và mật khẩu email hoặc chặn người sở hữu tài khoản này không cho truy cập ( $M = 0.29$  và  $SD = 0.74$ ),... ngoài ra còn có nhiều hành vi bắt nạt khác như: lấy trộm thông tin cá nhân từ các thiết bị điện tử,...

**Bảng 2.** Hành vi bắt nạt trực tuyến ở sinh viên

Hành vi bắt nạt trực tuyến	Điểm trung bình (M)	Độ lệch chuẩn (SD)
Vu khống bằng cách đăng ảnh giả lên internet	0.10	0.40
Lấy trộm tên tài khoản hoặc tên đại diện trên máy tính	0.12	0.35
Gửi các bình luận đe dọa, gây tổn thương thông qua email hoặc tin nhắn	0.13	0.43
Lấy trộm tin nhắn truy cập email và Facebook và đọc các email riêng tư của người khác	0.14	0.52
Đe dọa người khác trong các nhóm diễn đàn trên mạng	0.17	0.47
Gửi tin nhắn đe dọa gây tổn thương	0.26	0.74
Lấy trộm thông tin từ máy tính ( ví dụ như tập tin (file), địa chỉ thư điện tử (email), hình ảnh, tin nhắn hoặc thông tin Facebook	0.29	0.74
Lấy trộm tên tài khoản và mật khẩu email hoặc Facebook và chặn người sở hữu tài sản này không cho truy cập	0.32	0.77
Xúc phạm người khác trong các nhóm diễn đàn trên mạng (ví dụ như Facebook, zalo...)	0.32	0.81
Gây hiểu lầm bằng cách giả vờ là người giới tính	0.34	0.80

khác (nam / nữ)		
Chia sẻ cuộc hội thoại riêng tư trên internet mà người khác không biết	0.34	0.75
Loại bỏ người khác trong các nhóm diễn đàn trên mạng bằng cách chặn bình luận của họ hoặc xóa họ ra khỏi nhóm	0.41	0.79
Đăng tải công khai những bức ảnh gây xấu hổ mà không được phép	0.66	1.14

Về hành vi sinh viên bị bắt nạt trực tuyến, kết quả khảo sát cho thấy những hành vi sinh viên gặp phải nhiều nhất là: đăng tải công khai những bức ảnh gây xấu hổ mà không được phép ( $M= 0.58$  và  $SD= 1.07$ ), hành vi chia sẻ cuộc hội thoại riêng tư trên internet mà người kia không biết (ví dụ như cuộc nói chuyện qua facebook, zalo...) ( $M= 0.44$  và  $SD= 0.75$ ), gây hiểu lầm bằng cách giả vờ làm giới tính khác ( $M= 0.39$  và  $SD= 0.82$ ). Đây là những hành vi có thể gây ra những tác động và hậu quả xấu đến sinh viên. Bởi vì những hành vi bắt nạt trực tuyến công khai thường nguy hơn và gây áp lực lớn hơn với những hành vi bắt nạt trực tuyến riêng tư.

**Bảng 3.** Hành vi mà sinh viên bị bắt nạt trực tuyến

Hành vi mà sinh viên bị bắt nạt trực tuyến	Điểm trung bình (M)	Độ lệch chuẩn (SD)
Gửi các bình luận đe dọa, gây tổn thương thông qua email hoặc tin nhắn	0.01	0.11
Lấy trộm tên tài khoản hoặc tên đại diện trên máy tính	0.04	0.28
Vu khống bằng cách đăng ảnh giả lên internet	0.06	0.36
Lấy trộm tên tài khoản và mật khẩu E-mail hoặc Facebook và chặn người sở hữu tài sản này không cho truy cập	0.06	0.25
Lấy trộm thông tin từ máy tính ( ví dụ như tập tin (file), địa chỉ thư điện tử (E-mail), hình ảnh, tin nhắn hoặc thông tin Facebook	0.07	0.37
Lấy trộm tin truy cập email và Facebook và đọc các email riêng tư của người khác	0.11	0.46
Gửi các bình luận đe dọa, gây tổn thương thông qua email hoặc tin nhắn	0.12	0.48
Đe dọa người khác trong các nhóm diễn đàn trên mạng	0.18	0,56

Xúc phạm người khác trong các nhóm diễn đàn trên mạng (ví dụ như Facebook, Zalo,...)	0.28	0.74
Loại bỏ người khác trong các nhóm diễn đàn trên mạng bằng cách chặn bình luận của họ hoặc xóa họ ra khỏi nhóm	0.30	0.66
Đe dọa người khác trong các nhóm diễn đàn trên mạng	0.36	0.80
Gây hiểu lầm bằng cách giả vờ là người giới tính khác (nam/nữ)	0.39	0.82
Chia sẻ cuộc hội thoại riêng tư trên internet mà người khác không biết	0.44	0.75
Đăng tải công khai những bức ảnh gây xấu hổ mà không được phép	0.58	1.07

### 2.3. Nguyên nhân khiến sinh viên trở thành nạn nhân của bắt nạt trực tuyến

Chưa có nhiều các nghiên cứu tìm hiểu nguyên nhân dẫn đến BNTT. Để tìm hiểu sâu hơn vấn đề này, tác giả tiến hành tìm hiểu một số nguyên nhân cơ bản có ảnh hưởng đến việc hình thành hành vi BNTT. Tác giả đưa ra câu hỏi: “Theo bạn, những nguyên nhân nào dễ dẫn đến bắt nạt trực tuyến?”, kết quả thu được như sau:

**Bảng 4.** Nguyên nhân khiến một người có hành vi BNTT

STT	Nguyên nhân dẫn đến đe dọa trực tuyến	Tỉ lệ %
1	Học lực kém	3.6
2	Giới tính	2.3
3	Kẻ BNTT cảm thấy buồn chán nên tìm kiếm sự giải trí	25.7
4	Áp lực hòa nhập vào đám đông	2.1
5	Kẻ BNTT coi đó là một biểu hiện của địa vị xã hội	20.5
6	Trả thù	30.2
7	Kẻ BNTT nghĩ rằng tất cả mọi người đang làm điều đó	7.2
8	Chênh lệch tuổi tác	1.5
9	Kẻ BNTT tin rằng nạn nhân đáng bị như vậy	6.9

Từ kết quả khảo sát trên ta có thể thấy, nguyên nhân đầu tiên phải kể đến là do hành vi bắt nạt trực tuyến được thúc đẩy bởi sự trả thù. Khi một người nào đó bị bắt nạt, họ thường tìm cách trả thù thay vì đối phó với tình huống theo những cách lành mạnh hơn. Động lực cho những nạn nhân bị bắt nạt này là để trả thù cho nỗi đau mà họ đã từng trải qua. Bằng cách đe dọa trực tuyến những người khác, họ cũng có thể cảm thấy nhẹ nhõm và họ thấy rằng việc làm

của mình hoàn toàn là bình thường giống như ăn miếng trả miếng. Nguyên nhân tiếp theo là do kẻ bắt nạt trực tuyến cảm thấy buồn chán nên Internet trở thành nguồn giải trí duy nhất của họ. Đôi khi chúng sẽ dùng đến việc đe dọa trực tuyến để thêm một chút hứng thú và niềm vui cho cuộc sống thêm kịch tính. Ngoài ra, kẻ bắt nạt trực tuyến chọn tấn công sinh viên vì nghĩ rằng sinh viên phần lớn là những em rời quê lên thành phố học tập thiếu sự quan tâm và giám sát từ gia đình. Do đó, sinh viên rất dễ là nạn nhân của bắt nạt trực tuyến.

Ngoài ra, những kẻ bắt nạt trực tuyến nghĩ rằng việc bắt nạt người khác đó là một biểu hiện của địa vị xã hội. Họ sử dụng Internet để duy trì hành vi gây hấn với các sinh viên. Họ cũng sẽ lan truyền tin đồn và thậm chí có thể tẩy chay nạn nhân là sinh viên thông qua đe dọa trực tuyến. Thậm chí để cạnh tranh thành tích, một số sinh viên sẵn sàng đe dọa trực tuyến để làm giảm địa vị xã hội, thành tích, vị trí ở trường của bạn mình,... Một vài ví dụ rất thường gặp trong trường học như: một sinh viên xấu tính có thể bị đe dọa trực tuyến bởi một nhóm các sinh viên vô danh. Hoặc một bạn sinh viên nữ có thể đe dọa một bạn gái khác vì cô ấy tin rằng bạn nữ kia đã đánh cắp bạn trai của mình,... Mặt khác, thiếu sự đồng cảm cũng là nguyên nhân của nạn bắt nạt trực tuyến. Hầu hết những thanh niên trên mạng tin rằng bắt nạt trực tuyến không phải là vấn đề lớn. Bởi vậy, chúng không nhìn thấy nỗi đau mà chúng gây ra, chúng cảm thấy không hối hận vì hành động của mình. Trên thực tế, một số nghiên cứu đã phát hiện ra rằng một số lượng lớn sinh viên tham gia bắt nạt trực tuyến nói rằng không cảm thấy gì cho các nạn nhân sau khi bắt nạt trực tuyến. Thay vào đó, bắt nạt trực tuyến làm cho chúng cảm thấy hài hước, phổ biến và mạnh mẽ. Vì thiếu sự đồng cảm mà phần lớn chính những nạn nhân của bắt nạt trực tuyến lại quay ra trả thù hoặc thực hiện lại hành vi bắt nạt người khác.

Một nguyên nhân không thể chối cãi của sự gia tăng của sự quấy rối này, là sự gia tăng của mạng xã hội và dễ dàng truy cập mà không giới hạn độ tuổi. Việc truy cập dễ dàng của nó cũng gây ra sự khó kiểm soát của phụ huynh và giáo viên về tình huống này, điều này làm phức tạp việc phát hiện đe dọa trực tuyến thay vì bắt nạt hoặc bắt nạt, có thể được quan sát dễ dàng hơn. Có thể thấy rằng bắt nạt trực tuyến ở sinh viên tại trường học nguyên nhân chính không phải do tuổi tác, giới tính hay học lực kém ở trường mà nguyên nhân chủ yếu do: “Kẻ bắt nạt trực tuyến cảm thấy buồn chán nên tìm kiếm sự giải trí” (25.7%), “Kẻ bắt nạt trực tuyến coi đó là một biểu hiện của địa vị xã hội” (20.5%), “Trả thù”(30.2%).

#### **2.4. Ảnh hưởng của bắt nạt trực tuyến đến tâm lý sinh viên**

Bắt nạt truyền thống hay đe dọa trực tuyến đều gây ra sự đau khổ về cảm xúc và tâm lý của sinh viên. Trong thực tế, giống như bất kỳ nạn nhân nào khác của bắt nạt, sinh viên bị bắt nạt trực tuyến thường phải trải qua sự lo lắng, sợ hãi, thậm chí là trầm cảm. Những sinh viên trên địa bàn Hà Nội tham gia khảo sát về thực trạng bắt nạt trực tuyến cũng cho biết họ cảm thấy dễ bị tổn thương và bắt nạt (94%), sinh viên bị đe dọa trực tuyến thường cảm thấy bất an. Kẻ bắt nạt có thể bắt nạt sinh viên thông qua máy tính hoặc điện thoại di động bất cứ lúc nào trong ngày. Nhiều sinh viên cảm thấy như bị bắt nạt ở khắp mọi nơi. Ngoài ra, vì những kẻ bắt nạt có thể ẩn danh, điều này có thể làm tăng cảm giác sợ hãi.

##### *a. Ảnh hưởng đến tâm lý*



Khi bị đe dọa trực tuyến, các bài viết, tin nhắn hoặc văn bản nhạy cảm có thể được chia sẻ với rất nhiều người. Việc có nhiều người biết về thông tin nhạy cảm của sinh viên dẫn đến cảm giác người đó bị sỉ nhục dữ dội. Điều đó khiến sinh viên bị đe dọa trực tuyến sẽ tức giận về những gì đang xảy ra với họ. Kết quả là, các em âm mưu trả thù và tham gia trả thù (chiếm 80.7%). Cách tiếp cận này rất nguy hiểm vì nó khiến những sinh viên này bị cuốn vào vòng xoáy của bắt nạt trực tuyến. Bắt nạt trên mạng đôi khi khiến sinh viên bị loại trừ và bị tẩy chay không chỉ trên mạng xã hội mà còn trong đời thực. Khi bị bắt nạt phần lớn sinh viên chọn giải pháp tắt máy tính hoặc tắt điện thoại di động. Nhưng điện thoại và máy tính là một trong những cách quan trọng nhất để các em giao tiếp với người khác. Nếu chọn cách đó sinh viên dễ bị cô lập. Không ít sinh viên cảm thấy không hứng thú ở trường: Các sinh viên bị đe dọa trực tuyến thường có tỷ lệ vắng mặt ở trường cao hơn nhiều so với những sinh viên không bị bắt nạt. Họ trốn học để tránh phải đối mặt với những người bắt nạt các em hoặc vì các em xấu hổ và bị sỉ nhục bởi những tin nhắn được chia sẻ. Điểm số của sinh viên cũng bị ảnh hưởng, bởi vì các em cảm thấy khó tập trung hoặc học tập vì lo lắng và căng thẳng.

#### *b. Ảnh hưởng đến sức khỏe và tính mạng*

Trong một số trường hợp sinh viên có thể xuất hiện trầm cảm hay tệ hơn là có suy nghĩ tự tử. Mới đây, vào tháng 3-2018, dư luận xã hội cũng không khỏi bàng hoàng về vụ việc nữ sinh H.T.L. (học sinh lớp 11, Trường THPT Nguyễn Đức Mậu, huyện Quỳnh Lưu, Nghệ An) tự tử dưới ao trong nhà, để lại bức thư với nội dung “con xin lỗi bố mẹ”. Đáng chú ý, nguyên nhân dẫn đến cái chết đau lòng của H.T.L. được cho là vì clip ghi lại cảnh L. và một bạn trai trong lớp hôn nhau bị phát tán trên mạng xã hội đã thu hút hàng triệu lượt xem kèm theo nhiều bình luận ác ý. Hay sự việc đã xảy ra cách đây gần 5 năm nhưng người dân xã Hương Ngải (Thạch Thất, Hà Nội) vẫn còn xót xa trước cái chết đầy tức tưởi, oan uổng của một nữ sinh tên L. trường THPT Hai Bà Trưng vừa học hết lớp 12 đã uống thuốc diệt cỏ tự tử. Câu chuyện xuất phát từ việc một số bạn nam trong lớp ghép ảnh chân dung của L. vào hình nhạy cảm rồi đưa lên mạng Facebook nên cả lớp cùng xem được. Thấy vậy, một số bạn đã trêu đùa, chọc ghẹo. Không chịu được những lời trêu chọc ác ý của bạn bè, L. đã uống thuốc diệt cỏ. Mặc dù được các bác sĩ của bệnh viện Bạch Mai đã hết lòng cứu chữa, nhưng do lượng thuốc diệt cỏ vào cơ thể quá nhiều nên L. đã ra đi trong sự đau đớn, xót xa của gia đình.

### **2.5. Nâng cao kỹ năng ứng phó với bắt nạt trực tuyến cho sinh viên trên địa bàn Hà Nội**

Khi phương tiện truyền thông xã hội trở thành phương thức giao tiếp ưu tiên cho thanh thiếu niên, cũng có sự gia tăng đáng chú ý về số lượng các trường hợp đe dọa trực tuyến được báo cáo. Và có lẽ thậm chí còn nhiều thứ không được báo cáo. Do đó, điều quan trọng là bản thân mỗi sinh viên phải có kỹ năng ứng phó với sự cố đe dọa trực tuyến. Trong khi mọi tình huống hơi khác nhau, nó giúp có một số hướng dẫn chung về cách xử lý đe dọa trực tuyến và quan trọng hơn là hãy giúp bản thân mình vượt qua sự bắt nạt. Thực tế, đã có nhiều biện pháp được đưa ra để giúp các sinh viên bị bắt nạt trực tuyến có được những giải pháp, kỹ năng ứng phó như: các nhóm ứng phó bằng cách chia sẻ với người khác, ứng phó bằng suy nghĩ và nhận thức, ứng phó bằng cách trả đũa, ứng phó bằng cách né tránh (Phạm Thị Thu Ba, Trần Quỳnh Anh, 2016). Việc đưa ra những kỹ năng ứng phó, bài học để giáo dục sinh viên trên địa bàn Hà

Nội về cách ứng phó với bắt nạt trực tuyến được xem như là cách để sinh viên áp dụng và ứng phó một cách hiệu quả hơn. Dưới đây là những điều cơ bản hàng đầu nạn nhân của bắt nạt trực tuyến nên làm khi phải đối mặt với đe dọa trực tuyến.

#### *Thứ nhất, giải pháp tâm lý*

Mục đích của giải pháp này nhằm trấn an tâm lý của sinh viên khi bị bắt nạt trực tuyến. Bất kể gặp khó khăn trở ngại gì trong cuộc sống chỉ cần giữ tâm lý bình tĩnh, vững vàng chúng ta sẽ dễ dàng vượt qua mọi thử thách.

Cách tiến hành: Giữ tâm lý bình tĩnh, không nên phản hồi ngay lập tức đối với kẻ xấu. Cách tốt nhất để đối phó với đe dọa trực tuyến là bỏ qua các bài đăng, nhận xét, văn bản và các cuộc gọi. Mặc dù rất khó để kiềm chế không trả lời một điều gì đó không đúng sự thật, nhưng tốt hơn là nên dừng lại và báo cáo sự cố cho phụ huynh hoặc người lớn đáng tin cậy thay thế. Khi bắt nạt trực tuyến xảy ra, không nên lao một trận đấu la hét, với những lời tức giận và buộc tội. Bởi điều đó càng làm cho kẻ xấu kích động và hung hăng hơn. Hãy nhớ rằng, phản hồi chỉ cho phép tình hình leo thang, không những không giải quyết được vấn đề mà càng làm cho diễn biến sự việc theo chiều hướng xấu đi.

Điều kiện thực hiện giải pháp là: sinh viên bị bắt nạt trực tuyến phải thực sự bình tĩnh, không hoảng loạn để tìm ra giải pháp hữu hiệu giải quyết vấn đề mình gặp phải.

#### *Thứ hai, phản hồi với kẻ bắt nạt trực tuyến*

Mục đích là để cho kẻ bắt nạt trực tuyến biết được những hành vi xấu xa, không có đạo đức của chúng đã bị bạn phát hiện và để chúng dừng hành vi đó lại.

Cách tiến hành: Yêu cầu kẻ bắt nạt trực tuyến dừng hành vi bắt nạt: Bình tĩnh chỉ ra rằng bản thân đã bị xúc phạm. Nếu họ không dừng hành vi bắt nạt, hãy hủy tài khoản mạng xã hội hiện tại bao gồm Twitter, Instagram và Facebook và mở tài khoản mới. Nếu việc đe dọa trực tuyến xảy ra qua điện thoại di động, hãy thay đổi số điện thoại của con bạn và nhận số không công khai. Sau đó, chặn kẻ đe dọa trực tuyến từ các trang web mạng xã hội mới, tài khoản email, tin nhắn tức thời và điện thoại di động của bạn. Điều quan trọng là làm cho nó rất khó khăn cho kẻ đe dọa trực tuyến để liên lạc với bạn.

Điều kiện thực hiện giải pháp: Việc làm này vô cùng đơn giản, dễ dàng và nhanh chóng chỉ với vài thao tác, cách này có tác dụng tức thời, giúp cho sinh viên bị bắt nạt tạm thời ngăn chặn được hành vi của thủ phạm.

*Thứ ba, báo cáo đe dọa trực tuyến với hiệu trưởng của trường bạn hoặc với cảnh sát về bất kỳ mối đe dọa nào*

Mục đích: Các mối đe dọa về cái chết, các mối đe dọa về bạo lực thể xác, các dấu hiệu rình rập và thậm chí cả các đề xuất để tự sát cần được báo cáo ngay lập tức để nhà trường, cơ quan chức năng vào cuộc kịp thời bảo vệ người bị bắt nạt trực tuyến. Báo cáo những sự cố này đặc biệt quan trọng nếu việc đe dọa trực tuyến xảy ra trên sân trường.

Cách tiến hành: In và giữ bản sao của tất cả các hành vi đe dọa trực tuyến. Lưu tất cả thư, nhận xét và bài đăng làm bằng chứng. Điều này bao gồm email, bài đăng blog, bài đăng trên

phương tiện truyền thông xã hội, tweet, tin nhắn văn bản, v.v. Mặc dù phản ứng đầu tiên sinh viên bị bắt nạt trực tuyến có thể là xóa tất cả mọi thứ, nhưng nếu không có bằng chứng bạn không có bằng chứng về đe dọa trực tuyến. Sau khi các bằng chứng được thu thập và bạn đã nói chuyện với nhà trường và cảnh sát, bạn sẽ có thể xóa các bình luận. Bạn cũng nên báo cáo bất kỳ hành vi quấy rối nào tiếp tục trong một khoảng thời gian dài cũng như bất kỳ thư từ nào bao gồm quấy rối dựa trên chủng tộc, tôn giáo hoặc khuyết tật. Cảnh sát sẽ giải quyết những sự cố này kịp thời. Hơn nữa, ngay cả khi việc đe dọa trực tuyến xảy ra ngoài khuôn viên trường, các sinh viên vẫn có thể vẫn thảo luận ở trường. Ví dụ, nhiều lần họ sẽ đọc các bài viết trên Facebook hoặc Instagram. Sau đó, họ sử dụng thông tin này làm đơn được để tham gia vào việc bắt nạt bỏ sung ở trường bao gồm gọi điện thoại, xâm lược quan hệ và tẩy chay.

**Điều kiện thực hiện giải pháp:** Khi báo cáo đe dọa trực tuyến với trường học, hãy bao gồm một bản sao các mẫu tin, tin nhắn văn bản, bài đăng hoặc thư từ khác cho các tệp của họ. Hãy chắc chắn để giữ một bản sao cho chính mình là tốt. Nếu khu học chánh của bạn không thể hoặc không muốn trả lời đe dọa trực tuyến, hãy xem xét liên hệ với cảnh sát để gửi báo cáo.

*Thứ tư*, báo cáo đe dọa trực tuyến với các trang web truyền thông xã hội và Nhà cung cấp dịch vụ Internet (ISP) của bạn

**Cách tiến hành:** Khi đe dọa trực tuyến xảy ra trên tài khoản cá nhân của bạn hoặc xảy ra ở nhà, điều quan trọng là bạn chuyển tiếp các bản sao của đe dọa trực tuyến đến ISP của bạn. Và nếu đe dọa trực tuyến xảy ra trên trang web truyền thông xã hội, hãy nhớ báo cáo cho họ. Các trang web như Instagram, Facebook và Twitter sẽ điều tra các khiếu nại đe dọa trực tuyến, đặc biệt là khi liên quan đến trẻ vị thành niên. Ngay cả khi đe dọa trực tuyến là ẩn danh hoặc xảy ra trong tài khoản giả mạo, bạn nên báo cáo. Nhiều lần, ISP, cùng với cảnh sát, có thể theo dõi ai đang đăng hoặc gửi tin nhắn. Hãy nhớ rằng, bạn không phải đưa ra đe dọa trực tuyến. Nhiều lần, kẻ đe dọa trực tuyến sẽ để lại một dấu vết rõ ràng của bằng chứng rằng nếu được báo cáo cho các cơ quan chức năng thích hợp có thể đi một chặng đường dài trong việc chấm dứt nó.

**Điều kiện thực hiện giải pháp:** sinh viên phải có hiểu biết về các dịch vụ, chính sách bảo vệ của nhà mạng với người dùng. Để tìm kiếm sự giúp đỡ, hỗ trợ kịp thời.

*Thứ năm*, tìm hỗ trợ

Mục đích là tìm kiếm sự giúp đỡ, đồng cảm, chia sẻ của người khác với người bị hại. Đây là giải pháp đa số các sinh viên tìm đến.

**Cách tiến hành:** Có thể nhờ đến sự giúp đỡ từ bạn bè bởi ở độ tuổi này, sinh viên dễ dàng nói chuyện và chia sẻ với nhau qua những cuộc trò chuyện với cá nhân hoặc với nhóm, hơn nữa, các em cũng rất quan trọng mối quan hệ bạn bè, và có nhiều chuyện để tâm sự và chia sẻ với nhau (Đinh Thị Kim Thoa, Nguyễn Thị Mỹ Lộc, Trần Văn Tính, 2009). Ngoài bạn bè các em có thể tìm đến gia đình bởi gia đình là chỗ dựa vững chắc và an toàn nhất để sinh viên tâm sự và chia sẻ những khó khăn của bản thân, gia đình cũng có thể giải quyết và giúp các em có cách ứng phó phù hợp. Bên cạnh đó sinh viên có thể tìm hỗ trợ đến từ giáo viên, hay các chuyên gia tâm lý,...

**Điều kiện thực hiện giải pháp:** Tìm kiếm sự hỗ trợ từ bạn bè, người thân, giáo viên, chuyên

gia tâm lí, phải là những người đáng tin tưởng, có kiến thức, kinh nghiệm sống để đưa ra những lời khuyên, giải pháp hữu ích đối với người bị hại.

*Thứ sáu, giải pháp nhận thức*

Mục đích: Nhận biết về tác động của đe dọa trực tuyến. Từ đó ý thức được hậu quả của đe dọa trực tuyến để tìm ra giải pháp bảo vệ bản thân khỏi đe dọa trực tuyến.

Cách tiến hành: Theo dõi những thay đổi về hành vi của bản thân và điều quan trọng là làm sao lắng bản thân bạn khỏi truyền thông xã hội bằng cách tự tìm cho mình những niềm vui trong học tập cũng như trong cuộc sống. Việc làm cho bản thân trở nên bận rộn hơn cũng là cách để chúng ta quên đi những áp lực, những mối mệt, những tổn thương mà chúng ta đã từng trải qua. Hãy làm điều gì đó vui vẻ hoặc khuyến khích chính bản thân mình để có một sở thích mới. Điều quan trọng là để chuyển hướng sự chú ý của mình ra khỏi những gì người khác đang nói và làm.

Điều kiện thực hiện giải pháp: Sinh viên bị lừa đảo trực tuyến trải nghiệm nhiều hiệu ứng khác nhau bao gồm mọi thứ từ cảm giác choáng ngợp và dễ bị tổn thương đến cảm giác chán nản và thậm chí tự tử. Hãy rất ý thức về hậu quả của việc đe dọa trực tuyến và không ngại nhận được sự giúp đỡ mà họ cần để chữa lành.

### 3. KẾT LUẬN

Có thể nhận định rằng hành vi bắt nạt trực tuyến của sinh viên là một vấn đề cấp bách và càng trở nên cấp thiết hơn trong thời đại công nghệ 4.0 ngày nay, khi phương tiện truyền thông xã hội trở thành phương thức truyền thông ưa thích của thanh thiếu niên. Khi con người, đặc biệt là các bạn trẻ giành quá nhiều thời gian cho mạng xã hội mà chưa có hiểu biết cần thiết về hành vi bắt nạt trực tuyến. Theo khảo sát có sự gia tăng đáng chú ý về số lượng các trường hợp đe dọa trực tuyến được báo cáo. Và có lẽ có nhiều sự việc bắt nạt trực tuyến mà không được báo cáo. Do đó, điều quan trọng là bản thân mỗi sinh viên cần tự trang bị cho mình những kĩ năng cần thiết để ứng phó với các hành vi bắt nạt trực tuyến. Từ đó có thể thấy rằng việc giáo dục đạo đức hay văn hóa ứng xử trên mạng cho thanh niên cần được đặt lên hàng đầu, nhằm giúp thanh niên Việt Nam nói chung cũng sinh viên địa bàn thành phố Hà Nội nói riêng có hiểu biết và cách nhìn nhận sâu sắc về cuộc sống, đồng thời nâng cao nhận thức của mỗi người trẻ trong học tập và rèn luyện vì mục tiêu xây dựng, phát triển đất nước tiến lên theo con đường chủ nghĩa xã hội.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đinh Thị Kim Thoa, Nguyễn Thị Mỹ Lộc, Trần Văn Tính (2009), *Tâm lý học phát triển*, Nxb. Đại học Quốc gia Hà Nội.
2. Nguyễn Phương Hồng Ngọc, Trần Văn Công (2016), *Hậu quả của bắt nạt trực tuyến ở học sinh trung học phổ thông, kĩ yếu hội thảo quốc tế: sang chấn tâm lý và các hoạt động trợ giúp*, Nxb. Đại học quốc gia Hà Nội, tr.51-63, ISBN: 978-604-62-6694-5.
3. Phạm Thị Thu Ba, Trần Quỳnh Anh (2016), “Bắt nạt qua mạng của học sinh trung học phổ thông và một số yếu tố liên quan”, *Tạp chí nghiên cứu y học*, số 104 (6), tr. 35- 42.

## IMPROVE ABILITY TO DEAL WITH CYBERBULLYING FOR STUDENTS IN HANOI

**Abstract:** *Cyber bullying – a modern-day digital technology issue is affecting many countries around the world including Vietnam. When utilising the Internet and technical means, the majority of teenagers and students engage in behaviours such as defamation, disparaging looks (also known as body shaming) or writing offensive comments about other people on the Internet. This has caused serious psychological consequences for the youngsters even to death. Based on the foregoing, it is clear that online moral or cultural education for students should be highly prioritised in order to help Vietnamese youth in general, as well as students in Hanoi, have the necessary understanding and skills to deal with online bullying and thus prevent this misbehaviour. With that in mind, the following article seeks to contribute to the development of a culture of civilised behaviour on social media.*

**Keywords:** *Cyberbullying, students, coping skills, online behaviour culture.*