

## Bài báo nghiên cứu

# CHƯƠNG TRÌNH PHÒNG NGỪA BẮT NẠT TRỰC TUYẾN DÀNH CHO HỌC SINH TRUNG HỌC Ở THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH: NGHIÊN CỨU THỰC NGHIỆM

**Mai Mỹ Hạnh<sup>1</sup>, Giang Thiên Vũ<sup>1\*</sup>, Cao Đăng Nghi Thu<sup>2</sup>, Đỗ Mai Ý Nhi<sup>2</sup>,**

<sup>1</sup>Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam

<sup>2</sup>Trung tâm Đào tạo và Chăm sóc tinh thần Ý Tưởng Việt, Việt Nam

\*Tác giả liên hệ: Giang Thiên Vũ – Email: [vugt@hcmue.edu.vn](mailto:vugt@hcmue.edu.vn)

Ngày nhận bài: 04-6-2023; ngày nhận bài sửa: 20-6-2023; ngày duyệt đăng: 27-7-2023

## TÓM TẮT

Xây dựng chương trình phòng ngừa bắt nạt trực tuyến (BNTT) là cơ sở quan trọng để đảm bảo môi trường học đường an toàn cho học sinh (HS). Bài viết đề cập việc thực nghiệm (TN) chương trình phòng ngừa BNTT dành cho học sinh trung học (HSTH) ở Thành phố Hồ Chí Minh (TPHCM) bao gồm 5 nội dung: (1) Tìm hiểu về BNTT; (2) Sàng lọc nguy cơ BNTT và bị BNTT; (3) Rèn luyện kỹ năng ứng phó với BNTT; (4) Can thiệp và hỗ trợ tâm lý liên quan đến hành vi BNTT; (5) Truyền thông lan tỏa ý thức phòng ngừa BNTT trên không gian mạng. Chương trình phòng ngừa BNTT dành cho HSTH trên cơ sở kết hợp giữa nhà trường và nhóm nghiên cứu; kết hợp giữa các biện pháp: (1) Truyền thông nâng cao nhận thức về BNTT và ý nghĩa của việc phòng ngừa BNTT; (2) Sàng lọc nguy cơ BNTT và hỗ trợ tâm lý học đường các vấn đề liên quan đến BNTT; (3) Giáo dục kỹ năng phòng ngừa BNTT lồng ghép trong môn học, chuyên đề riêng biệt hoặc hoạt động giáo dục của nhà trường. Kết quả TN chứng minh giả thuyết TN được chấp nhận. Sau TN, nhận thức của HS được nâng cao rõ rệt: thay đổi quan điểm về hình thức sàng lọc nguy cơ BNTT và tìm kiếm sự hỗ trợ tâm lý học đường để vượt qua các khó khăn, trở ngại về sức khỏe tâm thần (SKTT) do BNTT gây ra, hướng đến sự phát triển khỏe mạnh.

**Từ khóa:** bắt nạt trực tuyến; phòng ngừa bắt nạt trực tuyến; rèn luyện kỹ năng; nâng cao nhận thức; chương trình phòng ngừa bắt nạt trực tuyến

## 1. Đặt vấn đề

Hiện nay, sự bùng nổ của mạng internet và các thiết bị điện tử đã dẫn đến một hình thức bạo lực, xâm hại mới xuất hiện: *Bắt nạt trực tuyến* (UNICEF, 2021). Đây là hình thức bắt nạt vô cùng nguy hiểm bởi hậu quả để lại không chỉ là những vết thương trên thân thể như bắt nạt thông thường, mà còn tác động đến mối quan hệ xã hội, học tập, gây ra sự tổn thương tâm lý, tinh thần, nghiêm trọng hơn là có thể ảnh hưởng đến cả tính mạng của HS

---

*Cite this article as:* Mai My Hanh, Giang Thien Vu, Cao Dang Nghi Thu, & Do Mai Y Nhi (2023). School-based cyberbullying prevention program for high school students in Ho Chi Minh City: An experimental study. *Ho Chi Minh City University of Education Journal of Science*, 20(7), 1300-1312.

(Beran & Li, 2007). Năm 2020, đại dịch Covid - 19 diễn biến phức tạp, các biện pháp giãn cách xã hội được thực hiện, nhóm tác giả Nguyễn Thị Minh Hồng và cộng sự (2020) đã đề cập đến việc học tập trực tuyến từ xa khiến nạn BNTT gia tăng, trong đó chịu tác động nhiều nhất chủ yếu là vị thành niên từ 12 đến 18 tuổi. (Nguyen et al, 2020).

Tại Việt Nam, đã có 1 số nghiên cứu ban đầu về hiện tượng BNTT (Tran et al., 2015; Tran, 2020), nghiên cứu về hành vi BNTT của HS ở một số trường THPT tại TPHCM của tác giả Nguyễn Thị Diễm My (2018) (Nguyen, 2018), Huỳnh Văn Sơn và cộng sự (2022) (Huynh et al., 2022)... Tuy nhiên, các nghiên cứu chủ yếu là những bài viết tổng hợp, biên dịch từ tài liệu nước ngoài, hoặc chỉ dừng lại ở phản ánh thực trạng, đề xuất giải pháp mà chưa đi sâu vào TN, triển khai và đánh giá các biện pháp phòng ngừa BNTT. Đây cũng chính là điểm mới trong nghiên cứu TN chương trình phòng ngừa BNTT dành cho HSTH ở TPHCM của nhóm tác giả.

Việc nghiên cứu và triển khai chương trình, ứng dụng phòng ngừa, hỗ trợ phòng ngừa BNTT cho HS Việt Nam là một hướng đi mới mẻ và mang tính ứng dụng cao, góp phần hỗ trợ công tác phòng ngừa tình trạng này trong đời sống của HS. Ngoài ra, vấn đề phòng ngừa BNTT nói riêng, chăm sóc sức khỏe tâm thần cho HS nói chung trong trường học được xác lập là một định hướng quan trọng để xây dựng trường học hạnh phúc trong bối cảnh mới (Bui et al., 2023).

## **2. Giải quyết vấn đề**

### **2.1. Một số vấn đề lí luận**

Trong phạm vi đề tài, chúng tôi quan tâm: Hành vi BNTT là hành vi sử dụng các hình thức bắt nạt gián tiếp, xảy ra khi thủ phạm thực hiện hành vi bắt nạt thông qua các tiện ích và ứng dụng trên internet hướng tới việc làm tổn thương tâm lí của nạn nhân một cách có chủ ý, lặp đi lặp lại và có thái độ đe dọa, thù địch. Từ việc tổng quan các nghiên cứu trong nước và thế giới, chúng tôi đưa ra thuật ngữ Chương trình phòng ngừa hành vi BNTT cho HS Việt Nam được hiểu là việc xây dựng một hệ thống các nhiệm vụ và giải pháp cụ thể nhằm loại bỏ sự tiềm ẩn nguyên nhân hoặc các tình huống không mong muốn của BNTT dành cho HS Việt Nam.

Dựa trên cơ sở lí luận đã tổng hợp từ các nghiên cứu của các tác giả Beran, Patchin, Trần Văn Công, Nguyễn Thị Diễm My..., nội dung chương trình phòng ngừa BNTT mà nhóm nghiên cứu thiết kế bao gồm:

#### **Nội dung 1. Tìm hiểu về BNTT**

- Tìm hiểu khái niệm, đặc điểm, hình thức và biểu hiện của BNTT.
- Phân biệt hành vi thực hiện BNTT và bị BNTT, mối quan hệ của 2 hiện tượng này.
- Nhận biết hậu quả và tổn thương tâm lí do bị BNTT.
- Tìm hiểu ý nghĩa/tầm quan trọng của việc phòng ngừa BNTT khi tham gia không gian mạng hiện nay.

**Nội dung 2. Sàng lọc nguy cơ BNTT và bị BNTT**

- Xác định nguy cơ BNTT và bị BNTT bằng các công cụ sàng lọc, lượng giá ban đầu qua tần suất các biểu hiện, hình thức tham gia, sử dụng không gian mạng.
- Xác định dấu hiệu bất thường, tổn thương tâm lí trong trường hợp bị BNTT.
- Gọi mở, hướng dẫn cách thức xử lí nguy cơ BNTT và bị BNTT.

**Nội dung 3. Rèn luyện kĩ năng ứng phó với BNTT**

- Tìm hiểu và rèn luyện các yêu cầu, thao tác của kĩ năng bảo vệ bản thân an toàn trên không gian mạng.
- Tìm hiểu và rèn luyện các yêu cầu, thao tác của kĩ năng sử dụng và giao tiếp trên mạng xã hội hiệu quả.
- Tìm hiểu và rèn luyện các yêu cầu, thao tác của kĩ năng thẩm định và tiêu thụ thông tin từ mạng xã hội.
- Tìm hiểu và rèn luyện các yêu cầu, thao tác của kĩ năng ứng phó với BNTT.

**Nội dung 4. Can thiệp và hỗ trợ tâm lí liên quan đến hành vi BNTT**

- Tư vấn giáo dục tâm lí ở cấp độ cá nhân những trường hợp có nguy cơ BNTT và bị BNTT.
- Tham vấn tâm lí chuyên sâu những trường hợp bị tổn thương tâm lí do bị BNTT.
- Chuyển gửi hoặc giới thiệu những trường hợp bị tổn thương tâm lí sử dụng các dịch vụ thăm khám tâm lí bên ngoài trường học.

**Nội dung 5. Truyền thông lan tỏa ý thức phòng ngừa BNTT trên không gian mạng**

- Cách hỗ trợ, nhắc nhở bạn bè xung quanh khi bị BNTT và liên hệ tìm kiếm sự trợ giúp phù hợp.
- Lan tỏa, hỗ trợ truyền thông các giá trị và ý thức phòng ngừa BNTT trong phạm vi nhà trường, gia đình và cộng đồng.

**2.2. Phương pháp nghiên cứu****2.2.1. Thiết kế nghiên cứu****a. Mục đích nghiên cứu**

- TN chương trình phòng ngừa BNTT cho HS tại trường phổ thông.
- Đánh giá tính hiệu quả và khả thi của chương trình phòng ngừa BNTT làm cơ sở đề xuất phương án triển khai đại trà.

**b. Giả thuyết nghiên cứu:**

Chương trình phòng ngừa BNTT cho HS TN được đề xuất là khả thi, thuyết phục và mang hiệu quả phòng ngừa BNTT.

**c. Thời gian và địa điểm**

**Thời gian:** Từ tháng 9 năm 2022 đến tháng 3 năm 2023.

**Địa điểm:** Các trường: THCS Tôn Thất Tùng, THCS Nguyễn Huệ, THPT Tây Thạnh, THPT Trần Phú (nhóm TN); THCS Lê Lợi, THCS Phan Bội Châu, THPT Tân Bình, THPT Lê Trọng Tấn (nhóm đối chứng).

### 2.2.2. Công cụ nghiên cứu

Dựa trên những nội dung của chương trình phòng ngừa BNTT cho HS Việt Nam đã xác lập, chúng tôi tiến hành TN chương trình này trên nhóm khách thể đã xác lập để kiểm tra tính hiệu quả và khả thi của chương trình. Các biện pháp đề xuất sau đây cũng là các hình thức triển khai chương trình phòng ngừa BNTT đã xây dựng.

#### **Biện pháp 1. Truyền thông nâng cao nhận thức về BNTT và phòng ngừa BNTT**

**Mục tiêu:** HS nhận biết được những kiến thức cơ bản về BNTT, hậu quả và ý nghĩa của việc phòng ngừa BNTT.

**Nội dung:** Truyền thông các nội dung 1 và 2.

**Cách tiến hành:** Tiến hành truyền thông những nội dung trên bằng các hình thức:

- Bước 1. Xây dựng trang web <https://psygital.vn/> đăng tải các bài viết cung cấp kiến thức về những nội dung đã xác lập và hướng dẫn HS vào web đọc các tin tức này.
- Bước 2. Xây dựng, đăng bài truyền thông đã xác lập lên trang web theo lịch.
- Bước 3. Báo cáo chuyên đề sâu cở trong thời gian TN.

#### **Biện pháp 2. Sàng lọc nguy cơ BNTT và hỗ trợ tâm lý học đường các vấn đề liên quan đến BNTT**

**Mục tiêu:** Sàng lọc những HS có nguy cơ thực hiện hành vi BNTT và bị BNTT để can thiệp sớm bằng các biện pháp giáo dục, tư vấn tâm lý (TVTL) học đường.

**Nội dung:** Thực hiện nội dung 3 và 4.

**Cách tiến hành**

- Bước 1. Đổ dữ liệu và lập trình sẵn các mẫu phiếu đánh giá sàng lọc trên web.
- Bước 2: Giới thiệu với HS về việc thực hiện bài đánh giá sàng lọc hành vi BNTT trên trang <https://psygital.vn/> thông qua các kênh: giáo viên chủ nhiệm (GVCN), các chuyên đề sâu cở, tờ rơi...
  - Bước 3. Tiến hành liên hệ với những HS có vấn đề SKTT liên quan đến BNTT để hỗ trợ, tham vấn tâm lý cá nhân (trực tiếp và trực tuyến). Với những HS có nguy cơ thực hiện BNTT hoặc đã, đang thực hiện BNTT thì dựa trên kết quả sàng lọc từ phiếu đánh giá để liên hệ và thực hiện công tác tư vấn giáo dục, hỗ trợ các em (trực tiếp và trực tuyến). Các chiến lược hỗ trợ được sự cho phép của ban giám hiệu, GVCN và người làm công tác TVTL học đường phụ trách của HS đó.
  - Bước 4. Đánh giá lại tình trạng SKTT của HS kết hợp phỏng vấn để đánh giá sự cải thiện, phát triển các kỹ năng ứng phó với BNTT của HS ở phiên tư vấn, tham vấn cuối cùng.
  - Bước 5. Phối hợp với người làm công tác TVTL học đường tại trường để quan sát, lượng giá và theo dõi sau lượng giá tình trạng SKTT của khách thể sau phiên cuối 2 tuần.

***Biện pháp 3. Giáo dục kỹ năng phòng ngừa BNTT lồng ghép trong môn học, chuyên đề riêng biệt hoặc hoạt động giáo dục của nhà trường***

*Mục tiêu:* HS nhận biết và thực hiện được một số yêu cầu, thao tác của kỹ năng bảo vệ bản thân an toàn trên không gian mạng, kỹ năng sử dụng và giao tiếp trên mạng xã hội hiệu quả, kỹ năng thẩm định và tiêu thụ thông tin từ mạng xã hội, kỹ năng ứng phó với BNTT.

*Nội dung:* Nội dung 3 và 5.

*Cách tiến hành*

- Bước 1. Tổ chức các buổi học chuyên đề kỹ năng ứng phó với BNTT dạy theo từng lớp hoặc hội trường (gộp 3 lớp) vào các lịch học trái buổi của HS. Bên cạnh đó, tiến hành tập huấn cho đội ngũ GV của trường về tích hợp KN phòng ngừa BNTT vào môn học (Tin học, Giáo dục công dân/Giáo dục Kinh tế - Pháp luật) và lồng ghép nội dung phòng ngừa BNTT vào các hoạt động giáo dục của nhà trường (Hoạt động trải nghiệm – Hướng nghiệp, sinh hoạt dưới cờ, sinh hoạt chủ nhiệm).

- Bước 2. Đại diện nhóm nghiên cứu giảng dạy các kỹ năng phòng ngừa BNTT cho HS theo các chuyên đề đã xác lập trong thời gian 2 tiết/chuyên đề. Song song đó, tạo nhóm Zalo trao đổi chuyên môn với nhóm GV ở các trường TN đã tham gia tập huấn để động viên họ thực hiện tích hợp, lồng ghép nội dung này vào các buổi dạy HS.

***2.2.3. Tổ chức nghiên cứu***

*Giai đoạn 1. Khảo sát trước TN và chuẩn bị (05/9/2022 - 30/9/2022)*

- Lấy ý kiến và kiểm tra đầu vào năng lực hiểu biết của khách thể về chương trình phòng ngừa BNTT qua hình thức khảo sát trên giấy.

- Trao đổi với khách thể TN về thực trạng BNTT ở HS hiện nay và thống nhất mục đích, nhiệm vụ và chuẩn bị tiến hành TN.

- Tiến hành xây dựng trang web <https://psygital.vn/> để TN các biện pháp truyền thông và tư vấn, hỗ trợ tâm lý cho HS bị BNTT hoặc thực hiện hành vi BNTT, đồng thời tiến hành thiết kế giáo án bài giảng PPT các chuyên đề kỹ năng phòng ngừa BNTT.

- Xây dựng kế hoạch tác động dài hạn, có định hướng thông qua chương trình phòng ngừa BNTT cho HS và các hoạt động TVTL học đường theo giới hạn và phạm vi của đề tài.

*Giai đoạn 2. Tiến hành nghiên cứu (01/10/2022 - 20/3/2023)*

- Tổ chức thực hiện các chuyên đề kỹ năng phòng ngừa BNTT cho HS.

- Tổ chức thực hiện khóa bồi dưỡng GV.

- Tổ chức các hoạt động tư vấn, tham vấn cá nhân cho HS.

*Giai đoạn 3. Tiến hành khảo sát sau TN (21/3/2023 - 30/3/2023)*

- Lấy ý kiến tự đánh giá hiểu biết và kỹ năng phòng ngừa BNTT của HS sau khi tham gia chương trình phòng ngừa BNTT bằng hình thức khảo sát qua phiếu hỏi.

- Khảo sát ý kiến đánh giá của HS về chương trình phòng ngừa BNTT.

#### 2.2.4. Khách thể TN

Bằng kỹ thuật chọn mẫu thuận tiện, chúng tôi chọn 2 nhóm TN và nhóm đối chứng, gồm HS và đội ngũ GV giảng dạy bậc THCS, THPT từ khối 6 đến khối 10 ở 8 trường thuộc địa bàn quận Tân Phú, TPHCM: nhóm TN gồm 2 trường THCS và 2 trường THPT; nhóm đối chứng gồm 2 trường THCS và 2 trường THPT trong địa bàn quận (tác giả ẩn danh trường để đảm bảo tính khách quan trong nghiên cứu). Độ tuổi của nhóm khách thể nghiên cứu dao động từ 12 tuổi đến 16 tuổi. Về phía nhóm đối chứng, có 188 khách thể đồng ý tham gia nghiên cứu, gồm có 74 khách thể (chiếm 39,4%) là HS nam và 114 khách thể (chiếm 60,6%) là HS nữ. Về phía nhóm TN, có 248 khách thể đồng ý tham gia TN, trong đó có 105 khách thể (chiếm 42,3%) là HS nam và 143 khách thể (chiếm 57,7%) là HS nữ.

#### 2.2.5. Xử lý dữ liệu

Phương pháp chính để đánh giá kết quả TN là phương pháp điều tra bằng bảng hỏi kết hợp với phương pháp phỏng vấn. Từ các kết quả thu được, nhóm tác giả tiến hành phân tích bằng phương pháp thống kê toán học.

Tiến hành đánh giá chương trình phòng ngừa BNTT cho HS dựa trên các tiêu chí chuẩn đầu ra theo mô hình đánh giá đã xác lập ở khung lý thuyết kết hợp với bảng hỏi về tính hiệu quả, tính khả thi của các nội dung phòng ngừa BNTT trong chương trình TN:

- Đánh giá theo giai đoạn: bài kiểm tra trắc nghiệm nhận thức đầu chương trình và sau khi kết thúc chương trình (phụ lục, bài trắc nghiệm nhận thức).
- Đánh giá trải nghiệm: phỏng vấn trải nghiệm người tham gia (HS, GV, cha mẹ HS, CBQL và người làm công tác TVTL học đường) trước và sau khi tham gia chương trình (phụ lục, phiếu phỏng vấn).
- Đánh giá năng lực ứng xử với hành vi BNTT của HS thông qua xử lý các tình huống giả định trong buổi seminar.

### 2.3. Kết quả nghiên cứu và bình luận

Kết quả TN chương trình cho thấy có sự thay đổi trong nhận thức của HS từ mức độ không biết, không biết rõ thành biết rõ, biết rất rõ 5 nội dung phòng ngừa BNTT trong chương trình TN. Hầu hết HS trong nhóm TN đều được nâng cao hiểu biết, được hỗ trợ và thực hiện được những cách bảo vệ bản thân cũng như tham gia không gian mạng an toàn, hiệu quả, phòng ngừa được BNTT. Kết quả đánh giá từ bài kiểm tra nhận thức, hành vi mà nhóm nghiên cứu xây dựng để đánh giá mức độ đạt chuẩn đầu ra của HS sau khi tham gia chương trình phòng ngừa BNTT cho thấy HS đạt mức độ hiểu biết rõ và ứng phó tốt với BNTT dao động từ 79,84% (Biết cách phòng ngừa BNTT hiệu quả cho bản thân) đến 96,77% (Biết hỗ trợ, nhắc nhở bạn bè xung quanh khi bị BNTT và liên hệ sự hỗ trợ phù hợp). (xem Bảng 1)

**Bảng 1.** Nhận thức của HS về khái niệm, đặc điểm, hình thức và biểu hiện của BNTT

Mức độ	Nhóm đối chứng				Nhóm TN				p
	TTN		STN		TTN		STN		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Biết rất rõ (10đ)	5	2,66%	7	3,72%	4	1,61%	49	19,76%	0,01
Biết rõ (8-9đ)	64	34,04%	62	32,98%	85	34,27%	199	80,24%	0,01
Không biết rõ (6-7đ)	101	53,72%	98	52,13%	121	48,79%	0	0,00%	0,01
Không biết (5-6đ)	18	9,57%	21	11,17%	38	15,32%	0	0,00%	0,01
Hoàn toàn không biết (<5đ)	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0,01

Bảng 1 trình bày sự thay đổi nhận thức của HS thuộc nhóm đối chứng và nhóm TN trước và sau khi TN 3 biện pháp trong chương trình phòng ngừa BNTT. Kết quả này cho thấy có sự khác biệt ý nghĩa về mặt thống kê ( $p < 0,05$ ).

Ở nhóm đối chứng, trước và sau TN không có thay đổi đáng kể về nhận thức về khái niệm, đặc điểm, hình thức và biểu hiện của BNTT. Tuy nhiên, ở nhóm TN, có 159 HS từ không biết (38 HS) và không biết rõ (121 HS) đã nhận biết được các khái niệm, hình thức và biểu hiện của BNTT ở các mức độ khác nhau. Sau khi tham gia các lớp học TN, HS T.V.K (13 tuổi) chia sẻ suy nghĩ của mình như sau: “Trước đây, em cứ nghĩ phải có bạo lực thì mới gọi là bắt nạt. Giờ em mới biết là việc mình sử dụng mạng xã hội lập một nhóm anti-fan để nói xấu ai đó hoặc lan truyền những clip hay hình ảnh dìm hàng của người khác cũng là một dạng bắt nạt”. HS M.D.P (14 tuổi) cũng có cùng quan điểm: “BNTT có thể xảy ra bất cứ lúc nào và với bất kì ai. Ở tuổi tui em, rất dễ có những hành động đùa giỡn quá trớn như nói xấu người khác trên mạng xã hội, chia sẻ clip nhạy cảm của người khác, chê bai, dùng những lời lẽ không hay để nói về người khác, lấy trộm thông tin cá nhân của ai đó rồi vào tài khoản của họ để phá hoại... Tất cả các hành động đó theo em đều là BNTT.” (xem Bảng 2)

**Bảng 2.** Nhận thức của HS về sự khác biệt giữa BNTT và bị BNTT

Mức độ	Nhóm đối chứng				Nhóm TN				p
	TTN		STN		TTN		STN		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Biết rất rõ (10đ)	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	12	4,84%	0,01
Biết rõ (8-9đ)	10	5,32%	14	7,45%	17	6,85%	198	79,84%	0,01
Không biết rõ (6-7đ)	72	38,30%	65	34,57%	89	35,89%	38	15,32%	0,02
Không biết (5-6đ)	42	22,34%	57	30,32%	113	45,56%	0	0,00%	0,01
Hoàn toàn không biết (<5đ)	64	34,04%	52	27,66%	29	11,69%	0	0,00%	0,02

Bảng 2 trình bày sự thay đổi nhận thức của HS về sự khác biệt giữa BNTT và bị BNTT. Ở nhóm đối chứng, trước và sau TN, hầu hết HS không biết (45,56%) hoặc hoàn toàn không biết (11,69%) về sự khác biệt giữa BNTT và bị BNTT. Tỷ lệ HS biết rõ cũng rất thấp (5,32% TTN và 7,45% STN). Ở nhóm này, gần như không có sự thay đổi đáng kể trước và sau TN. Ngược lại, ở nhóm TN, sau khi tham gia chương trình phòng ngừa, kết quả của bài kiểm tra cho thấy có sự thay đổi nhận thức rõ rệt. Tỷ lệ HS biết rõ và biết rất rõ đều tăng sau TN. Tỷ lệ HS biết rất rõ là 4,48% STN (so với TTN là 0%), tỷ lệ HS biết rõ là 79,82% (so với TTN là 6,85%). Sự thay đổi về nhận thức này có ý nghĩa rất quan trọng, cho thấy tính hiệu quả của nội dung chương trình phòng ngừa.

**Bảng 3.** Nhận thức của HS về mối liên hệ giữa BNTT và bị BNTT

Mức độ	Nhóm đối chứng				Nhóm TN				p
	TTN		STN		TTN		STN		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Biết rất rõ (10đ)	4	2,13%	6	3,19%	6	2,42%	64	25,81%	0,01
Biết rõ (8-9đ)	47	25,00%	41	21,81%	62	25,00%	184	74,19%	0,01
Không biết rõ (6-7đ)	58	30,85%	52	27,66%	79	31,85%	0	0,00%	0,01
Không biết (5-6đ)	55	29,26%	50	26,60%	71	28,63%	0	0,00%	0,01
Hoàn toàn không biết (<5đ)	24	12,77%	39	20,74%	30	12,10%	0	0,00%	0,01

Bảng 3 cho thấy sự thay đổi nhận thức của HS về mối liên hệ giữa BNTT và bị BNTT. Bảng 3 cũng chỉ ra rằng sự khác biệt nhận thức của HS trước và sau TN có ý nghĩa thống kê ( $p < 0,05$ ). Ở nhóm đối chứng, trước và sau TN, tỷ lệ HS biết rõ và biết rất rõ về mối liên hệ giữa BNTT và bị BNTT không thay đổi nhiều. Cụ thể, trước TN chỉ có 2,13% HS biết rất rõ và 25% HS biết rõ về mối liên hệ giữa BNTT và bị BNTT. Sau thực nghiệm, tỷ lệ HS biết rất rõ là 3,19% và biết rõ 21,81%. Ở nhóm TN, trước TN, cũng giống như nhóm đối chứng, tỷ lệ HS biết rất rõ và biết rõ về mối liên hệ giữa BNTT và bị BNTT đều ở mức thấp (2,42% HS biết rất rõ và 25,00% HS biết rõ). Có tới 12,10% HS hoàn toàn không biết và 28,63% HS không biết về sự liên hệ giữa BNTT và bị BNTT. Tuy nhiên, sau khi HS tham gia chương trình phòng ngừa, tất cả HS đều biết rõ hoặc biết rất rõ về mối liên hệ này. Để minh chứng về sự thay đổi này, nhóm nghiên cứu chia sẻ phỏng vấn sau TN từ HS B.L.Đ.T (16 tuổi): “Theo em, một người bị BNTT rất có nguy cơ trở thành người BNTT. Có nhiều lí do khiến một người muốn BNTT một người khác. Em nghĩ một trong những lí do có thể là muốn người khác “ném trái” cảm giác của mình.”



**Bảng 4.** Nhận thức của HS về hậu quả của BNTT

Mức độ	Nhóm đối chứng				Nhóm TN				p
	TTN		STN		TTN		STN		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Biết rất rõ (10đ)	42	22,34%	47	25,00%	30	12,10%	114	45,97%	0,01
Biết rõ (8-9đ)	106	56,38%	102	54,26%	163	65,73%	134	54,03%	0,01
Không biết rõ (6-7đ)	40	21,28%	39	20,74%	55	22,18%	0	0,00%	0,01
Không biết (5-6đ)	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0,01
Hoàn toàn không biết (<5đ)	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0,01

Bảng 4 cho thấy sự thay đổi nhận thức của HS về hậu quả của BNTT. Ở nhóm đối chứng, kết quả trước và sau TN gần như không có nhiều thay đổi. Ở nhóm TN, trước TN, hầu hết HS biết rõ (65,73%) và biết rất rõ (12,10%) về hậu quả của BNTT. Tuy nhiên, vẫn còn 22,18% HS không biết rõ về hậu quả của BNTT. Sau khi tham gia các lớp học TN, không còn HS nào không biết rõ về hậu quả của BNTT. Toàn bộ HS đều hiểu biết về hậu quả của BNTT ở các mức độ khác nhau. HS đã nhận thức rõ ràng hơn về hậu quả của BNTT. HS P.T.U (13 tuổi) chia sẻ rằng: “Trước đây em không nghĩ là việc em đăng ảnh “dim hàng” của bạn lên Facebook lại có hậu quả đáng sợ đến vậy. Em cứ nghĩ là đùa vui thôi. Giờ em mới biết là bạn có thể bị stress hay thậm chí là trầm cảm khi em làm như vậy. Chưa kể, một khi đã xuất hiện trên mạng thì những nội dung như vậy thường lưu lại rất lâu sau đó và rất khó để thoát khỏi nó. Em đã rất hối hận”. HS N.T.A (16 tuổi) cho biết thêm: “Em đã biết rõ hơn về hậu quả của việc BNTT. Đối với HS, BNTT sẽ để lại hậu quả vô cùng nặng nề. Các bạn bị BNTT có thể bị mất tự tin, hay thậm chí là tổn thương nặng nề. Theo em thì BNTT còn đáng sợ hơn hành động bạo lực. Khi sử dụng mạng xã hội nói chung, em có thể không biết người ở bên kia màn hình là ai, điều này làm tăng sự sợ hãi của các bạn bị BNTT.”

**Bảng 5.** Nhận thức của HS về tổn thương tâm lí do bị BNTT

Mức độ	Nhóm đối chứng				Nhóm TN				p
	TTN		STN		TTN		STN		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Biết rất rõ (10đ)	5	2,66%	1	0,53%	11	4,44%	21	8,47%	0,01
Biết rõ (8-9đ)	12	6,38%	8	4,26%	35	14,11%	227	91,53%	0,01
Không biết rõ (6-7đ)	58	30,85%	61	32,45%	68	27,42%	0	0,00%	0,01
Không biết (5-6đ)	67	35,64%	77	40,96%	65	26,21%	0	0,00%	0,01
Hoàn toàn không biết (<5đ)	46	24,47%	41	21,81%	69	27,82%	0	0,00%	0,01

Bảng 5 chỉ ra sự thay đổi nhận thức của HS về tổn thương tâm lí do bị BNTT với  $p < 0,05$ . Ở nhóm đối chứng, trước TN, đa số HS không biết rõ (30,85%), không biết (35,64%) và hoàn toàn không biết (24,47%) về tổn thương tâm lí do bị BNTT. Sau TN, kết quả này không được cải thiện nhiều (32,45% HS không biết rõ, 40,96% không biết và 21,81% HS

hoàn toàn không biết). Thậm chí, tỉ lệ HS biết rất rõ giảm xuống (từ 2,66% giảm còn 0,53%). Ngược lại, ở nhóm TN, kết quả sau TN có sự cải thiện rõ rệt so với trước TN. 100% HS biết rất rõ (8,47%) hoặc biết rõ (91,53%) về các tổn thương tâm lí do BNTT. T.D.A (14 tuổi) cho biết: “Giờ em đã hiểu được tại sao những bạn bị BNTT lại luôn sợ hãi và tự ti.”

**Bảng 6. Nhận thức của HS về ý nghĩa của việc phòng ngừa BNTT**

Mức độ	Nhóm đối chứng				Nhóm TN				p
	TTN		STN		TTN		STN		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Biết rất rõ (10đ)	35	18,62%	41	21,81%	76	30,65%	232	93,55%	0,01
Biết rõ (8-9đ)	86	45,74%	94	50,00%	90	36,29%	16	6,45%	0,01
Không biết rõ (6-7đ)	67	35,64%	53	28,19%	82	33,06%	0	0,00%	0,02
Không biết (5-6đ)	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0,01
Hoàn toàn không biết (<5đ)	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0,02

Bảng 6 trình bày sự thay đổi có ý nghĩa về mặt thống kê ( $p < 0,05$ ) trong nhận thức của HS đối với ý nghĩa của việc phòng ngừa BNTT. HS ở hai nhóm đối chứng và TN đều đã được trang bị một số kiến thức về việc phòng ngừa BNTT. Tuy nhiên, ở nhóm TN, sau khi tham gia chương trình phòng ngừa BNTT, có tới 93,55% HS biết rất rõ tại sao cần phải phòng ngừa BNTT. Thêm vào đó, không còn HS nào không biết rõ về ý nghĩa của việc phòng ngừa BNTT.

**Bảng 7. Nhận thức của HS về sự an toàn của bản thân khi tham gia không gian mạng**

Mức độ	Nhóm đối chứng				Nhóm TN				p
	TTN		STN		TTN		STN		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Biết rất rõ (10đ)	42	22,34%	48	25,53%	68	27,42%	229	92,34%	0,03
Biết rõ (8-9đ)	99	52,66%	103	54,79%	139	56,05%	19	7,66%	0,01
Không biết rõ (6-7đ)	47	25,00%	37	19,68%	41	16,53%	0	0,00%	0,01
Không biết (5-6đ)	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0,01
Hoàn toàn không biết (<5 đ)	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0,02

Bảng 7 trình bày nhận thức của HS về sự an toàn của bản thân khi tham gia không gian mạng trước và sau TN với sự khác biệt có ý nghĩa về mặt thống kê ( $p < 0,05$ ). Trước TN, ở cả hai nhóm, hầu hết HS biết rất rõ hoặc biết rõ về sự an toàn của mình khi tham gia không gian mạng. Ở nhóm đối chứng, có 25,00% HS không biết rõ. Sau TN, tỉ lệ này giảm xuống nhưng không đáng kể (19,68%). Sau khi tham gia chương trình phòng ngừa, ở nhóm TN, 100% HS đã biết rõ (7,66%) hoặc biết rất rõ (92,34%) về sự an toàn của mình khi tham gia không gian mạng. HS L.T.T (12 tuổi) chia sẻ: “Trên mạng xã hội, việc công khai toàn bộ thông tin cá nhân là việc không nên. Người khác có thể lợi dụng thông tin của mình để đăng

tải lên các trang web đen”. HS Đ.Đ.T (15 tuổi) cũng cùng quan điểm: “Các hành vi BNTT có thể diễn ra ở khắp nơi trên mạng, như trên mạng xã hội, nhóm chat, hoặc thậm chí cả khi học trực tuyến. Em nghĩ mình phải luôn thật cảnh giác và có cách ứng xử phù hợp như thông báo cho người lớn chứ không nên im lặng hoặc công kích lại.”

### 3. Kết luận

Kết quả TN chứng minh được tính toàn diện, tính đa dạng và tính phù hợp của chương trình phòng ngừa được đề xuất. Kết quả kiểm định cũng cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa kết quả đánh giá trước TN và kết quả đánh giá sau TN với  $p < 0,05$ . Sau TN, hầu hết HS đạt mức độ hiểu biết nhất định về các nội dung phòng ngừa BNTT. HS đã có sự thay đổi về nhận thức đối với 5 nội dung phòng ngừa BNTT, từ không biết, không biết rõ thành biết rõ và biết rất rõ. HS nhận thức rõ ràng về khái niệm, các biểu hiện, hậu quả... của BNTT. Từ đó, trang bị cho mình những kiến thức cũng như kỹ năng phù hợp để phòng ngừa và ứng phó với BNTT. Như vậy, nhóm nghiên cứu có thể khẳng định chương trình phòng ngừa BNTT đã có tác động đáng kể tới nhận thức của HS. Kết quả này hàm ý rằng có tiềm năng mở rộng việc áp dụng chương trình với 5 nội dung phòng ngừa BNTT cho HS Việt Nam trong thời gian tới. Việc triển khai chương trình phòng ngừa BNTT sẽ tạo ra môi trường học đường an toàn cho HS trong tương lai cũng như phát triển lĩnh vực tâm lý học đường ở nước ta.

- ❖ **Tuyên bố về quyền lợi:** Các tác giả xác nhận hoàn toàn không có xung đột về quyền lợi.
- ❖ **Lời cảm ơn:** Nghiên cứu này được tài trợ bởi Nguồn ngân sách khoa học và công nghệ Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh trong đề tài mã số B2021-SPS-06.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Barlett, C. P. (2015). Predicting adolescent’s cyberbullying behavior: A longitudinal risk analysis. *Journal of Adolescence*, 41(1), 76-85.
- Beran, T., & Li, Q. (2007). The relationship between cyberbullying and school bullying. *The Journal of Student Wellbeing*, 1(2), 16-33.
- Bottino S. et al. (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: Systematic review. *Cadernos de saúde pública*, 31(3), 463-475.
- Bui, H. Q., Nguyen, T. X. Y., Giang, T. V., & Huynh, V. S. (2023). Một số mô hình trường học hạnh phúc trên thế giới và khuyến nghị áp dụng tại Việt Nam [Several international models of the happy school and recommendation in Vietnam]. *Ho Chi Minh City University of Education Journal of Science*, 20(3), 555-566.
- Le, T. V. A. (2018). *Nhận thức về bắt nạt trực tuyến của học sinh trung học cơ sở trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh* [Perception of online bullying among secondary school students in Ho Chi Minh City] (Graduation dissertation, Ho Chi Minh City University of Education).

- Nguyen, T. D. M. (2018). *Hanh vi bat nat truc tuyen cua hoc sinh o mot so truong trung hoc pho thong tai thanh pho Ho Chi Minh* [Cyberbullying behavior of high school students in Ho Chi Minh City] (Master dissertation, Ho Chi Minh City University of Education).
- Nguyen, T. M. H., Huynh, V. S., Nguyen, V. K., Do, T. T., Sam, V. L., & Giang, T. V. (2021). Cham soc suc khoe tinh than trong boi canh dai dich Covid-19 tai Thanh pho Ho Chi Minh – dinh huong du bao va khuyen nghi xac lap chien luoc [Mental health care in the context of COVID-19 pandemic in Ho Chi Minh City – Forecast orientation and strategic recommendation]. *Ho Chi Minh City University of Education Journal of Science*, 18(10), 1735-1744.
- Patchin J. W., & Hinduja, S. (2014). *Words Wound: Delete cyberbullying and make kindness go viral*. Free Spirit Publishing.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2008). Cyberbullying: An exploratory analysis of factors related to offending and victimization. *Deviant behavior*, 29(2), 129-156.
- Huynh, V. S., Do, T. T., Bui, H. Q., Giang, T. V., Nguyen, T. X. Y., Nguyen, T. H., & Nguyen, C. H. (2022). Giai phap cham soc suc khoe tinh than cho sinh vien sau dai dich Covid-19: Tiep can o goc do quan tri truong hoc [The mental health care program for students after COVID-19: A school administration approach]. *Ho Chi Minh City University of Education Journal of Science*, 19(7), 1002-1014.
- Tran, V. C., Weiss, B., & Cole, D. (2009). Bi bat nat boi ban cung lua va moi lien he voi nhan thuc ban than, tram cam o hoc sinh trung hoc pho thong [Peer bullying and its association with self-perception and depression in high school students]. *Vietnam Journal of Psychology*, 11(128), 1-11.
- Tran, V. C., Nguyen, P. H. N., Ngo, T. D., & Nguyen, T. T. (2015). Chien luoc ung pho cua hoc sinh voi bat nat truc tuyen [Coping strategies for students with cyberbullying]. *Hanoi Journal of National University*, 31(3), 1-11.
- Tran, V. C. (2017). Thuc trang bat nat o hoc sinh Viet Nam [The context of bullying in Vietnamese students]. *Vietnam Journal of Humanities and Social Sciences*, 3(4), 465-479.
- Tran, V. C. (2020). *Bat nat truc tuyen o thanh thieu nien – Thuc trang va giai phap phong ngua – can thiep* [Cyberbullying in adolescents – The context and prevention – intervention strategies]. Hanoi National University Publisher.
- UNESCO. (2017). *School violence and bullying: Global status report*. Retrieved from <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000246970>
- Unicef Viet Nam (2021). *What is cyberbullying and how can we prevent it? – 10 rules the adolescents should know*. Retrieved from <https://www.unicef.org/vietnam/vi/nhung-cau-chuyen/bat-nat-truc-tuyen-la-gi-lam-the-nao-de-ngan-chan-dieu-nay>

**SCHOOL-BASED CYBERBULLYING PREVENTION PROGRAM  
FOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN HO CHI MINH CITY:  
AN EXPERIMENTAL STUDY**

**Mai My Hanh<sup>1</sup>, Giang Thien Vu<sup>1\*</sup>, Cao Dang Nghi Thu<sup>2</sup>, Do Mai Y Nhi<sup>2</sup>,**

<sup>1</sup>*Ho Chi Minh City University of Education, Vietnam*

<sup>2</sup>*Viet Idea Training and Mental Care Center, Vietnam*

*\*Corresponding author: Giang Thien Vu – Email: vugt@hcmue.edu.vn*

*Received: June 04, 2023; Revised: June 20, 2023; Accepted: July 27, 2023*

**ABSTRACT**

*Designing a school-based cyberbullying prevention program is important to ensure safe school environment for high school students. The article reports the results of implementing a school-based cyberbullying preventive program for high school students in Ho Chi Minh city, including: (1) review of cyberbullying; (2) screening cyberbullying and being cyberbullied risks; (3) improving skills to cope with cyberbullying; (4) mental intervening and supporting relating to cyberbullying behaviors; and (5) Communication about cyberbullying prevention on cyberspace by media. The program for adolescents was conducted by schools and researchers with three methods (1) raising awareness of cyberbullying and the meanings of cyberbullying prevention by media; (2) screening cyberbullying risks and supporting school psychology; (3) intergrating cyberbullying prevention skills into school subjects, workshops or school education activities. The results of the study shows that the hypothesis is accepted. After the study, students' awareness was clearly raised: Changing perspective about cyberbullying risk and finding supports from school counseling to overcome difficulties about mental health caused by cyberbullying, towards healthy growth.*

**Keywords:** cyberbullying; cyberbullying prevention; improving coping skills; raising awareness; school-based cyberbullying preventive program