

# **KHÍA CẠNH TÂM LÝ CỦA HÀNH VI BẮT NẠT TRÊN MẠNG**

*ThS. Nguyễn Ngọc Bảo<sup>1</sup>*

*ThS. Trần Thị Ngọc Hân<sup>2</sup>*

## **1. Giới thiệu**

Chúng ta đang sống trong thời hiện đại, khi xã hội ngày càng tân tiến về mặt tư duy, trình độ học vấn, hiểu biết của con người cũng như cơ sở vật chất được nâng cao và phát triển mạnh mẽ. Với sự thay đổi chóng mặt của xã hội về mặt công nghệ thông tin, nơi mà chỉ cần một thông tin được đăng lên có thể lan truyền nhanh hơn cả tốc độ ánh sáng. Mạng xã hội có thể ví như là một cánh cửa thần kỳ nơi mà chúng ta có thể giao lưu trực tuyến kết bạn với mọi người khắp nơi trên thế giới, mạng xã hội còn là nơi để mình giải trí, học hỏi, tìm tòi và cũng như dễ dàng lan tỏa những điều tích cực và kiến thức hay ho cho nhiều người khác khi bạn có thể nói lên những dòng suy nghĩ của mình về một vấn đề nào đó. Nhưng cũng vì vậy, đôi khi con người dần đi quá giới hạn cho phép của mình khi họ cho rằng họ có thể bình luận và phán xét một cá nhân nào đó và có thể làm tổn thương người khác.

Đe dọa trực tuyến là việc sử dụng công nghệ kỹ thuật số để gây hại cho người khác. Điều này thường liên quan đến việc sử dụng Internet, thông qua máy vi tính nhưng cũng có thể diễn ra qua điện thoại di động. Phương tiện truyền thông xã hội là một trong những kênh chính mà bắt nạt trên mạng diễn ra, bao gồm Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat, v.v.

Mục đích của bài viết này, là mong các bạn trẻ nói chung và những người trưởng thành nói riêng và các bậc phụ huynh có một cái nhìn nghiêm túc về việc phát ngôn trên mạng xã hội, cũng như lên án những cá nhân khác có chủ ý công kích và bắt nạt người khác thông qua lời nói, hình ảnh trên các trang mạng xã hội.

---

<sup>1</sup> Giảng viên bộ môn Tiếng Anh, Trung tâm Đào tạo Bồi dưỡng Nghiệp vụ và Ngoại ngữ, Học Viện Cán bộ Thành phố Hồ Chí Minh

<sup>2</sup> Chuyên viên Phòng Quản lý Đào tạo, Học Viện Cán bộ Thành phố Hồ Chí Minh

## **2. Bắt nạt trực tuyến là gì?**

Bắt nạt trực tuyến là việc sử dụng công nghệ kỹ thuật số có chủ đích và lặp đi lặp lại để nhắm mục tiêu vào một người khác với các lời đe dọa, quấy rối hoặc sỉ nhục nơi công cộng. Bắt nạt trên mạng sử dụng công nghệ kỹ thuật số, có nghĩa là hầu hết mọi người bắt nạt hoặc bị bắt nạt thông qua thiết bị di động, máy tính bảng hoặc máy tính của họ.

Việc bắt nạt trực tuyến có thể xuất hiện thông qua phương tiện truyền thông xã hội, bên trong ứng dụng, trong diễn đàn, trong khi chơi game,... Tuy nhiên, cũng có nhiều kẻ bắt nạt hoạt động thông qua email, nhắn tin hoặc nhắn tin trực tiếp.

Có ý kiến cho rằng bắt nạt trên mạng xuất hiện dựa trên 5 tiêu chí: chủ đích, lặp lại, mất tự chủ, ẩn danh và công khai<sup>3</sup>.

### **2.1. Chủ đích**

Những kẻ bắt nạt trên mạng thường có ý định tạo ra tổn hại cho các nạn nhân khi tham gia vào các hành vi bắt nạt trực tuyến. Tuy nhiên, hành vi bắt nạt cũng có thể diễn ra mà không có chủ đích nhưng nạn nhân nhận thấy hành động đó có hại cho họ.

### **2.2. Sự lặp lại**

Lặp lại là một đặc điểm nổi bật của đe dọa trực tuyến. Điều này đề cập đến các hành động lặp đi lặp lại của kẻ bắt nạt, nhưng thực tế là tài liệu được chia sẻ trên Internet có thể tồn tại lâu hơn nhiều. Điều này xảy ra trong trường hợp chia sẻ thông tin hoặc ảnh cá nhân như một hình thức đe dọa trực tuyến.

### **2.3. Mất tự chủ**

Một trong những đặc điểm nổi bật khác của bắt nạt trên mạng là nạn nhân đang ở trong tình trạng không thể kiểm soát bản thân đối với kẻ bắt nạt họ. Điều này có thể diễn ra trong một diễn đàn công cộng.

### **2.4. Ẩn danh**

Một số kẻ lừa đảo trên mạng sử dụng tính năng ẩn danh để ẩn mình sau màn hình máy tính khi chúng tham gia bắt nạt.

---

<sup>3</sup> Politico. *How the psychology of cyberbullying explains Trump's tweets.*

## **2.5. Công khai**

Cuối cùng, một đặc điểm khác của một số đe dọa trực tuyến là nó liên quan đến việc sử dụng công khai. Điều này xảy ra đối với những người chọn cách công khai làm bẽ mặt hoặc xấu hổ ai đó như một hình thức bắt nạt của họ.

## **3. Các hình thức đe dọa trực tuyến**

Các hình thức đe dọa trực tuyến khác nhau là gì? Dưới đây là các loại đe dọa trực tuyến đang tồn tại.

### **3.1. Nổi nóng:**

Nổi nóng hoặc bốc hỏa là khi những người sử dụng Internet gửi cho nhau những tin nhắn xúc phạm nhau do một cuộc tranh cãi hoặc tranh luận nảy lửa. Đề cập đến việc sử dụng ngôn từ kích động về một người nào đó hoặc phát đi những thông điệp xúc phạm về họ với hy vọng gây ra phản ứng. Một ví dụ là việc Donald Trump sử dụng các cụm từ "Crooked Hilary" hoặc "Sleepy Joe Biden"<sup>4</sup>. Hoặc một số vụ việc thanh thiếu niên ở Thành phố Thủ Đức hay Đà Nẵng tập trung đánh nhau với số lượng lớn và vũ khí nóng vì những mâu thuẫn bắt nạt trên mạng<sup>5</sup>.

### **3.2. Tiết lộ thông tin cá nhân:**

Tiết lộ thông tin liên quan đến việc chia sẻ thông tin cá nhân hoặc thông tin đáng xấu hổ về ai đó trên mạng Internet. Loại bắt nạt trên mạng này thường diễn ra trên quy mô lớn hơn là một đối một người hoặc một nhóm nhỏ.

### **3.3. Trò đùa/chơi khăm (trolling):**

Trolling đề cập đến việc đăng nội dung hoặc nhận xét với mục đích khiến một số người có phản ứng xấu hổ. Nói cách khác, trêu đùa là nói điều gì đó hoặc xúc phạm một người hoặc một nhóm người, với mục đích duy nhất là khiến mọi người nổi giận. Những người dạng này thích tạo ra sự hỗn loạn và sau đó ngồi lại và cảm giác thỏa mãn khi xem những gì xảy ra với trò trêu chọc của mình.

### **3.4. Gán biệt danh:**

Gán biệt danh là ngôn ngữ lăng mạ, xúc phạm hoặc lăng mạ. Đó là một hình thức bắt nạt quan hệ. Đáng buồn thay, hành vi này phổ biến ở trẻ em. Gọi

---

<sup>4</sup> Skillbred-Fields, Reme SE, Massage S. (2020). *Cyberbullying involvement and mental health problems among late adolescents*. *Cyber Psychol J Psychosom Res Cyberspace*. 2020;14(1). doi:10.5817/CP2020-1-5

<sup>5</sup> <https://thanhnien.vn/bi-kich-tu-mau-thuan-mang-xa-hoi-ky-2-di-tu-vi-lam-anh-hung-mang-post1447651.html>

tên, đôi khi bị coi là trêu chọc hoặc đe dọa, thường xuất hiện trong các vụ bắt nạt anh chị em. Tuy nhiên, kiểu nói này rất dễ gây tổn thương và có thể làm tổn hại đến ý thức về bản thân của trẻ<sup>6</sup>.

### **3.5. Lan truyền tin đồn sai sự thật:**

Những kẻ điên cuồng tung tin đồn thất thiệt bịa ra những câu chuyện về các cá nhân và sau đó lan truyền sự thật sai sự thật này trên mạng.

### **3.6. Gửi hình ảnh hoặc tin nhắn khiêu dâm:**

Những kẻ bắt nạt cũng có thể gửi hình ảnh hoặc tin nhắn khiêu dâm mà không có sự đồng ý của nạn nhân.

### **3.7. Theo dõi trên mạng / Quấy rối / Đe dọa thể chất:**

Một số kẻ phá hoại mạng sẽ liên tục nhắm mục tiêu vào những người giống nhau thông qua hoạt động qua mạng, quấy rối trên mạng hoặc các mối đe dọa thể xác. Cũng trong báo cáo của Nocentini A, và cộng sự, 16% thanh thiếu niên cho biết đã từng là nạn nhân của bắt nạt hoặc các mối đe dọa về thể xác và tinh thần trên Internet.

## **4. Tại sao mọi người lại bắt nạt trên mạng?**

Tại sao mọi người tham gia vào bắt nạt trên mạng? Có thể có nhiều yếu tố khác nhau dẫn đến việc ai đó trở thành một kẻ bắt nạt trực tuyến.

### **4.1. Các vấn đề về sức khỏe tâm thần**

Những kẻ bắt nạt trên mạng có thể đang phải sống chung với các vấn đề sức khỏe tâm thần liên quan đến việc chúng từng bị bắt nạt<sup>7</sup>. Ví dụ bao gồm các vấn đề về hung hăng, hiếu động thái quá hoặc bốc đồng, cũng như lạm dụng chất kích thích. Ngoài ra, những người có đặc điểm tính cách giống như "chứng tự ái đen tối" của lòng tự ái hoặc chứng thái nhân cách (Thái nhân cách là một cấu trúc nhân cách bao gồm một tập hợp các đặc điểm mà các chuyên gia sức khỏe tâm thần dùng để mô tả một người có sức thu hút, thủ đoạn, nhân tâm và có khả năng trở thành tội phạm) có thể có nguy cơ bị bắt nạt trên mạng. Những người này có xu hướng ít đồng cảm với người khác và có thể bắt nạt người khác như một cách để nâng cao ý thức, quyền lực hoặc giá trị của họ.

---

<sup>6</sup> Nocentini A, Calmaestra J, Schultze-Krumbholz A, Scheithauer H, Ortega R, Menesini E. Cyberbullying: *Labels, behaviours and definition in three European countries*. Aust J Guid Couns. 2010;20(2):129-142. doi:10.1375/ajgc.20.2.129

<sup>7</sup> Brown WM, Hazraty S, Palasinski M. *Examining the dark tetrad and its links to cyberbullying*. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2019;22(8):552-557. doi:10.1089/cyber.2019.0172

#### **4.2. Từng là nạn nhân của hành vi bắt nạt**

Những kẻ điên cuồng trên mạng đôi khi trở thành kẻ bắt nạt sau khi bản thân đã từng bị bắt nạt trên mạng<sup>8</sup>. Bằng cách này, họ có thể muốn cảm thấy bị kiểm soát hoặc ra tay nhiều hơn sau khi cảm thấy mình là nạn nhân và không thể trả đũa kẻ bắt nạt ban đầu.

#### **4.3. Kết quả của xung đột hoặc chia tay**

Bắt nạt trên mạng có thể xảy ra giữa hai người trước đây là bạn bè và có thể do xung đột trong tình bạn sau đó dẫn đến sự đổ vỡ của mối quan hệ. Ở hình thái tâm lý này, loại bắt nạt trên mạng này có thể được xem là do sự trả thù hoặc ghen tuông thúc đẩy.

#### **4.4. Chán hoặc mong muốn thử một tính cách cá nhân mới**

Có ý kiến cho rằng một số người tham gia vào các hành vi đe dọa trực tuyến do chán nản hoặc muốn thử một tính cách mới trên Internet. Loại bắt nạt trực tuyến này thường là ản danh.

#### **4.5. Cô đơn hoặc cô lập**

Những người bắt nạt cũng có thể là những người phải vật lộn với cảm giác bị cô lập hoặc cô đơn trong xã hội<sup>9</sup>. Nếu họ cảm thấy bị người khác phớt lờ, họ có thể tấn công như một cách để cảm thấy tốt hơn hoặc trút cơn thịnh nộ của họ vào một đối tượng nào đó.

### **5. Những hình thức bắt nạt trực tuyến**

Tại sao ai đó lại bắt nạt người khác trên mạng trong khi họ không bao giờ làm điều đó trong cuộc sống thực tế hàng ngày? Có nhiều cách để giải thích cho hành vi này.

#### **5.1. Ẩn danh, không đối đầu**

Lý do đầu tiên khiến mọi người có thể trở thành kẻ bắt nạt trực tuyến là khi họ không thể bắt nạt người khác trong cuộc sống thực hàng ngày mà là do họ dựa vào bản chất của mạng Internet là một thế giới ảo. Một người có thể bắt nạt người

---

<sup>8</sup> König A, Gollwitzer M, Steffgen G. *Cyberbullying as an act of revenge?*. Aust J Guid Couns. 2010;20(2):210-224. doi:10.1375/ajgc.20.2.210

<sup>9</sup> Nixon CL. *Current perspectives: The impact of cyberbullying on adolescent health*. Adolesc Health Med Ther. 2014;5:143-158. doi:10.2147/AHMT.S36456

khác qua hình thức trực tuyến và ẩn danh hoàn toàn. Rõ ràng, điều này là không thể xảy ra với kiểu bắt nạt truyền thống. Ngoài ra, bắt nạt trực tuyến có thể được thực hiện theo cách không đối đầu, đặc biệt nếu nó ẩn danh. Điều này có nghĩa là một kẻ bắt nạt trên mạng có thể thông qua mạng Internet để lại những lời bình luận khó chịu và không quan tâm đến những câu trả lời.

### **5.2. Không cần sự phô trương về thể chất, thể hình**

Để trở thành kẻ bắt nạt trong đời thực, người đó thường cần có một số lợi thế hơn nạn nhân của mình. Điều này có nghĩa là họ có thể lớn hơn họ về mặt thể chất. Nó có thể có nghĩa là người đó nổi tiếng hơn người bị bắt nạt. Những người bắt nạt có thể dễ dàng thực hiện điều đó trên mạng bất kể tình trạng trong cuộc sống thực của họ như thế nào.

### **5.3. Không có rào cản**

Bất kỳ ai có quyền truy cập Internet đều có thể bắt đầu việc bắt nạt người khác trên môi trường mạng xã hội.

### **5.4. Không có phản hồi từ nạn nhân**

Cuối cùng, lý do cuối cùng khiến những người mà trong đời thực không phải là người bắt nạt lại có thể tham gia bắt nạt trên mạng là do nạn nhân của họ thiếu phản ứng lại hoặc phản ứng một cách yếu ớt. Những kẻ bắt nạt thường tham gia vào các vụ bắt nạt trong một khoảng thời gian dài, phần lớn là do nạn nhân thường không có phản ứng lại giống như khi tương tác trực tiếp.

### **5.5. Bắt nạt trên mạng khác với bắt nạt trực tiếp như thế nào**

Trong trường hợp đe dọa trực tuyến, nạn nhân thường không thoát khỏi sự lạm dụng và quấy rối. Không giống như những cuộc gặp gỡ trong đời thực, bắt nạt trực tuyến và Internet không bao giờ thực sự ngừng hoạt động. Điều này có thể khiến nạn nhân cảm thấy như thể họ không còn lối thoát, đặc biệt nếu hành vi bắt nạt liên quan đến việc chia sẻ thông tin cá nhân của họ hoặc khi nội dung nào đó được đăng về họ được lan truyền. Loại bắt nạt này có thể diễn ra trong một thời gian dài.

### **5.6. Ảnh hưởng của việc bắt nạt trực tuyến**

Có rất nhiều tác động có thể thấy ở những người bị bắt nạt chúng có thể bao gồm<sup>10</sup>:

---

<sup>10</sup> American Psychological Association. *Beware of cyberbullying*. Updated 2009.

- Cảm giác đau khô khi bị bắt nạt
- Tăng cảm giác trầm cảm và thay đổi tâm trạng
- Tăng cảm giác lo lắng
- Các vấn đề khi ngủ hoặc ngủ không sâu giấc (ví dụ: mất ngủ)
- Ý tưởng tự sát hoặc cố gắng tự sát
- Tăng cảm giác sợ hãi
- Cảm giác tự ti về giá trị bản thân
- Cô lập xã hội, rút lui khỏi các nhóm bạn bè hoặc dành nhiều thời gian ở một mình

- Tránh làm những việc mà họ từng yêu thích
- Trình độ học vấn kém/Kết quả học tập giảm sút
- Các vấn đề trong mối quan hệ với các thành viên trong gia đình và bạn bè
- Các triệu chứng của căng thẳng sau chấn thương
- Tự làm hại bản thân (ví dụ: cắt, tự đánh mình, đập đầu vào các vật cứng)
- Lạm dụng chất gây nghiện
- Tăng cảm giác tức giận, cấu kình hoặc bộc phát tức giận

### **5.7. Đặc điểm của nạn nhân**

Thực sự có một số khía cạnh phổ biến của nạn nhân có xu hướng lặp lại bao gồm các đặc điểm sau: Đối tượng là thanh thiếu niên có nguy cơ bị bắt nạt cao nhất. Trong trường hợp tung tin đồn thất thiệt và là người nhận những hình ảnh phản cảm, nhiều khả năng nạn nhân là các cô gái. Những người đồng tính nam, đồng tính nữ, song tính hoặc chuyển giới; những người nhút nhát, hay lúng túng trong giao tiếp xã hội hoặc khó hòa nhập; những người thuộc các gia đình có thu nhập thấp; những người sử dụng Internet liên tục cũng có nhiều khả năng trở thành nạn nhân của những kẻ bắt nạt trực tuyến. Bất kỳ ai cũng có thể trở thành nạn nhân của bắt nạt trên mạng, ngay cả những người được coi là nhân vật của công chúng. Những người có lượng người theo dõi lớn trên mạng xã hội thường có xu hướng trở thành mục tiêu cho những kẻ xấu trên mạng.

## **6. Làm thế nào để đối phó với một kẻ bắt nạt trên mạng**

Có nhiều cách để đối phó với nạn bắt nạt trên mạng với tư cách là người lớn hoặc với tư cách là cha mẹ nếu con bạn bị bắt nạt trên Internet. Chúng ta hãy xem xét từng vấn đề một cách riêng biệt.

### **6.1. Là cha mẹ**

Nếu con bạn bị bắt nạt trực tuyến, cách tốt nhất là hướng dẫn chúng không phản ứng với những kẻ bắt nạt trên mạng Internet. Ngoài ra, hãy yêu cầu con, em của mình ghi lại từng trường hợp bắt nạt trên mạng bằng cách lưu tin nhắn văn bản, email, ảnh và bất kỳ hình thức liên lạc nào khác để có thể làm bằng chứng sau này.

Tiếp theo, nếu hành vi bắt nạt bắt nguồn từ một môi liên hệ trong trường học, hãy báo cáo các trường hợp bắt nạt trực tuyến cho thầy, cô hoặc giám thị của trường. Trong trường hợp bị bắt nạt hoặc đe dọa quá mức, bạn cũng nên báo cáo cho cơ quan công an.

Cuối cùng, điều quan trọng là phải đảm bảo con bạn biết rằng những gì đã xảy ra không phải lỗi của chúng. Một số nạn nhân có thể cảm thấy rằng hành vi của họ đã tạo ra vấn đề hoặc chính họ là người đáng trách.

### **6.2. Hãy hành xử như một người trưởng thành**

Nhiều nguyên tắc tương tự như trên sẽ áp dụng cho trường hợp của bạn khi là một người lớn đối phó với một vụ đe dọa trực tuyến.

Trước hết, hãy ghi nhớ về tất cả các trường hợp bắt nạt, cho dù chúng đến qua tin nhắn văn bản, cuộc trò chuyện trên Messenger của bạn, trong nhóm Facebook, Instagram hoặc các nguồn trực tuyến khác. Chụp ảnh màn hình và lưu giữ các thư mục trên máy tính của bạn để làm bằng chứng về hành vi đe dọa trực tuyến.

Tiếp theo, nếu bạn biết nguồn gốc của người đe dọa trực tuyến, hãy xác định xem bạn có thể thực hiện các hành động nào đối với người đó hay không. Ví dụ, nếu đó là một đồng nghiệp hoặc người giám sát trong công việc, có ai đó trong bộ phận nhân sự tại nơi làm việc mà bạn có thể nói chuyện được không? Nếu là một thành viên trong gia đình, có cách nào trao đổi vấn đề này với các thành viên khác trong gia đình để nhờ họ hỗ trợ không? Cuối cùng, nếu đó là người bạn chỉ biết trực tuyến, bạn có thể chặn và xóa họ khỏi tất cả các phương tiện truyền thông xã hội của mình không?



Cách tốt nhất của hành động là loại bỏ việc đe dọa trực tuyến càng nhiều càng tốt. Tuy nhiên, nếu bạn đang nhận được những lời đe dọa, thì bạn hãy báo công an, cùng với những bằng chứng mà bạn đã thu thập được.

### **6.3. Là một cộng đồng**

Các nạn nhân của bắt nạt trên mạng dễ bị quẫn trí về cảm xúc và không thể tìm được sự giúp đỡ từ những người thân. Do đó rất cần sự quan tâm giúp đỡ từ cộng đồng.

### **6.4. Một số ý tưởng tiềm năng cho việc ngăn ngừa bắt nạt trực tuyến**

Trẻ em và thanh thiếu niên nghiện mạng xã hội vẫn đang học cách điều tiết cảm xúc và đối phó với các tình huống xã hội. Bắt nạt trên mạng ở độ tuổi này có thể để lại những ảnh hưởng về tâm lý lâu dài. Nên cung cấp địa chỉ của các đơn vị chuyên môn về sức khỏe tâm thần để giúp các nạn nhân bị bắt nạt trên mạng để họ được quan tâm giúp đỡ, chăm sóc sức khỏe tâm thần.

Cần có các chiến dịch tuyên truyền nâng cao nhận thức rằng bắt nạt trực tuyến không những không được chấp nhận mà còn là dấu hiệu của vị trí xã hội yếu kém có thể dẫn đến vi phạm pháp luật.

Trường học là đầu mối mà các bậc cha mẹ liên hệ để cố gắng giúp đỡ con cái của họ, những người đang bị đe dọa trực tuyến. Vì lý do này, các trường học nên có các chương trình và quy trình để đối phó ngay lập tức và nhanh chóng với đe dọa trực tuyến.

## **7. Điều gì xảy ra nếu bạn là người tham gia bắt nạt trên mạng xã hội và một số giải pháp?**

Điều gì sẽ xảy ra nếu chính bạn là người bắt nạt hoặc đã từng bị bắt nạt trực tuyến?

### **7.1. Bạn đang gặp vấn đề về sức khỏe**

Nếu bạn cảm thấy sức khỏe tâm thần của mình không được tốt và điều này có thể góp phần vào hành vi đe dọa trực tuyến của bạn, nên đi gặp bác sĩ để tìm hiểu về tình trạng sức khỏe của bạn. Tuy nhiên, bạn có thể cố gắng chuyển năng lượng của mình vào các mục tiêu khác nhau. Ví dụ, nếu bạn đang bắt nạt một ai đó trên mạng vì điều đó mang lại cho bạn cảm giác hồi hộp, thỏa mãn thì có thể

xem có sở thích khác nào để theo đuổi hoặc trò chơi nào đó mang lại cho bạn cảm giác hồi hộp, thích thú mà không gây hậu quả cho người khác không?

### **7.2. Chính bạn đã là nạn nhân**

Nếu bạn đã từng là nạn nhân của bắt nạt trực tuyến và đó là lý do tại sao chính bạn hiện đang tham gia vào việc bắt nạt trực tuyến, đã đến lúc xem xét các lựa chọn của bạn để thay đổi. Có thể là bạn có những cơn tức giận chưa được giải quyết cần được giải tỏa theo một cách khác. Bạn cũng có thể cảm thấy mình mạnh mẽ hơn khi bị bắt nạt, điều này giúp bạn không còn cảm thấy mình là nạn nhân. Sau tất cả, bạn đã từng là nạn nhân, và bạn biết cảm giác đó như thế nào.

Thay vì tiếp tục bị bắt nạt và trở thành kẻ bắt nạt người khác, bạn cần trợ giúp để giải quyết điều đó, rất cần có các hình thức hỗ trợ một cách chuyên nghiệp để vượt qua.

### **7.3. Bạn đã có xung đột hoặc chia tay**

Nếu bạn đang tranh cãi với ai đó vì mâu thuẫn với họ hoặc một cuộc chia tay, thì đã đến lúc cần phải đánh giá lại các hành vi của mình. Bạn hy vọng sẽ đạt được điều gì từ việc sử dụng mạng xã hội của mình? Một lần nữa, bạn có thể cần sự trợ giúp của một chuyên gia để giải quyết những cảm xúc của bạn đã dẫn đến hành vi này.

### **7.4. Bạn cô đơn hoặc bị cô lập**

Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn đang cô đơn và nó trở thành lý do bạn phải dùng đến đe dọa trực tuyến? Kiểu bắt nạt này rơi vào trường hợp của những người thất vọng hoặc tuyệt vọng, cảm thấy như thế giới đã trôi qua họ khi thấy những người khác đang tận hưởng cuộc sống còn bạn cứ một mình. Trong trường hợp này, hãy tìm cách bắt đầu xây dựng các kết nối xã hội trực tiếp của bạn. Tham gia một câu lạc bộ, tình nguyện ở đâu đó, hoặc gặp gỡ những người khác có sở thích giống mình.

### **7.5. Bạn đang chán**

Nếu bạn đang thực hiện hành vi bắt nạt trực tuyến vì bạn cảm thấy buồn chán, thì bạn sẽ cần phải xem xét lý do tại sao bạn cho rằng việc làm tổn thương người khác có thể chấp nhận được để đổi lấy việc làm cho bản thân bớt buồn chán

hơn. Chắc chắn, rất nhiều người cảm thấy buồn chán nhưng họ không bao giờ tham gia việc bắt nạt trực tuyến, thay vào đó họ sẽ thực hiện sở thích của mình là học ngôn ngữ thứ hai hoặc tìm việc gì đó để làm.

## **8. Kết luận**

Bắt nạt trực tuyến được miêu tả như một hành vi gây hấn, có chủ đích hoặc cách cư xử của một nhóm người hoặc một cá nhân một cách liên tục qua một khoảng thời gian dài đối với nạn nhân, người mà không dễ bảo vệ bản thân. Bắt nạt là một dạng của sự ngược đãi dựa trên sự mất cân bằng tâm lý tinh thần lẫn thể chất. Điều đó rất nguy hiểm, đã có những sự việc đáng tiếc xảy ra và những người bị bắt nạt đã chịu vết thương tâm lý lớn hoặc tệ hơn là dẫn đến việc tự sát. Bản thân mỗi người cần nên biết giới hạn của bản thân, đừng cho rằng mình có quyền sỉ nhục và xúc phạm người khác, và cũng như trang bị cho mình những kiến thức về luật pháp và quyền lợi cá nhân của mình, hơn hết nữa là củng cố về mặt tinh thần của mình, khi tinh thần bạn vững vàng bạn sẽ đối mặt với mọi thứ dễ dàng và thâu đáo hơn.

Nếu bạn là nạn nhân của tình trạng bắt nạt trên mạng, hãy biết rằng bạn không đơn độc và có nhiều lựa chọn để được giúp đỡ. Cuối cùng, nếu bản thân bạn là một người hay bị đe dọa trực tuyến, không bao giờ là quá muộn để thay đổi. Kiểm tra lý do khiến bạn trở thành kẻ bắt nạt và xem liệu bạn có thể tìm ra một số giải pháp thay thế để ngăn chặn hành vi đó hay không.

## Tài liệu tham khảo

1. American Psychological Association. Beware of cyberbullying. Updated 2009.
2. Brown WM, Hazraty S, Palasinski M. Examining the dark tetrad and its links to cyberbullying. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2019;22(8):552-557.
3. doi:10.1089/cyber.2019.0172
4. König A, Gollwitzer M, Steffgen G. Cyberbullying as an act of revenge?. *Aust J Guid Couns*. 2010;20(2):210-224. doi:10.1375/ajgc.20.2.210
5. Nixon CL. Current perspectives: The impact of cyberbullying on adolescent health. *Adolesc Health Med Ther*. 2014;5:143-158. doi:10.2147/AHMT.S36456
6. Nocentini A, Calmaestra J, Schultze-Krumbholz A, Scheithauer H, Ortega R, Menesini E. Cyberbullying: Labels, behaviours and definition in three European countries. *Aust J Guid Couns*. 2010;20(2):129-142. doi:10.1375/ajgc.20.2.129
7. Politico. How the psychology of cyberbullying explains Trump's tweets.
8. Skilbred-Fields, Reme SE, Massage S. (2020). Cyberbullying involvement and mental health problems among late adolescents. *Cyber Psychol J Psychosoc Res Cyberspace*. 2020;14(1). doi:10.5817/CP2020-1-5
9. Song Mai (2022). Bị kích từ mâu thuẫn mạng xã hội. <https://thanhnien.vn/bi-kich-tu-mau-thuan-mang-xa-hoi-ky-2-di-tu-vi-lam-anh-hung-mang-post1447651.html>