

TRƯỜNG TIỂU HỌC VÀ THCS VẠN HƯƠNG

CUỘC THI KHOA HỌC KỸ THUẬT CẤP THÀNH PHỐ
DÀNH CHO CÁC BẠN HỌC SINH TRUNG HỌC NĂM HỌC 2025-2026

KẾ HOẠCH NGHIÊN CỨU

Tên dự án: Thực trạng và giải pháp nâng cao nhận thức an ninh mạng và phòng chống bắt nạt trực tuyến cho các bạn học sinh
Lĩnh vực của dự án: Khoa học xã hội và hành vi

Họ tên học sinh các bạn học sinh 1: Phạm Quỳnh Anh Lớp: 9A

Họ tên học sinh các bạn học sinh 2: Hoàng Thủy An Lớp: 9A

Giáo viên hướng dẫn: Lê Thị Ngọc Anh

Chuyên môn: Ngữ văn

Hải Phòng, ngày 14 tháng 10 năm 2025

MỤC LỤC

I. GIỚI THIỆU VÀ TÍNH CẤP THIẾT CỦA ĐỀ TÀI.....	3
1. Mô tả vấn đề:	3
2. Tính mới và tính cấp thiết:	3
II. MỤC TIÊU VÀ GIẢ THUYẾT NGHIÊN CỨU	4
1. Mục tiêu nghiên cứu:.....	4
2. Giả thuyết nghiên cứu:.....	4
III. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU	5
IV. THIẾT KẾ VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU	5
1. Thiết kế quy trình.....	5
2. Phương pháp nghiên cứu.....	6
IV: TIẾN HÀNH NGHIÊN CỨU	6
1. <i>Cơ sở lý luận</i>	6
1.1. Nhận thức an ninh mạng	6
1.2. Bắt nạt trực tuyến (Cyberbullying)	6
2. Thực trạng nhận thức an ninh mạng và tình trạng bắt nạt trực tuyến của các bạn học sinh tại trường nghiên cứu.	7
3. Một số giải pháp tác động nâng cao nhận thức an ninh mạng và phòng chống bắt nạt trực tuyến.....	9
3.1. Thiết kế và phát hành Cẩm nang điện tử "An toàn mạng cho các bạn học sinh"	9
3.2. Tổ chức các buổi tuyên truyền sau khi kết thúc buổi học chính khóa... 10	
3.3. Xây dựng mô hình Ban tư vấn tâm lý học đường “ <i>Từ trái tim đến trái tim</i> ”	11
4. Thu thập, phân tích và đánh giá dữ liệu sau tác động.....	12
5. Kết luận	13
V. KINH PHÍ VÀ NGUỒN LỰC	14
VI. TÀI LIỆU THAM KHẢO	14

I. GIỚI THIỆU VÀ TÍNH CẤP THIẾT CỦA ĐỀ TÀI

1. Mô tả vấn đề:

Trong kỷ nguyên số hiện nay, Internet và các nền tảng mạng xã hội đã trở thành một phần không thể tách rời trong đời sống học đường của các bạn học sinh. Theo thống kê gần đây, có tới hơn 95% học sinh trung học cơ sở tại Việt Nam sử dụng Internet hàng ngày cho mục đích học tập, giải trí và kết nối xã hội. Tuy nhiên, song hành với những lợi ích to lớn mà Internet mang lại là hàng loạt các nguy cơ và thách thức đáng báo động.

Bên cạnh đó, vấn đề bảo mật thông tin cá nhân cũng đang ở mức báo động. Một trong những vấn đề đáng báo động khi sử dụng internet chính là bảo mật thông tin cá nhân. Nhiều các bạn học sinh thiếu hiểu biết về các biện pháp bảo vệ thông tin cơ bản như: sử dụng mật khẩu yếu, chia sẻ thông tin cá nhân bừa bãi, không cài đặt chế độ bảo mật cho tài khoản mạng xã hội... Điều này dẫn đến nguy cơ bị lừa đảo, đánh cắp thông tin và xâm phạm quyền riêng tư. Hơn nữa, việc tiếp cận các nội dung xấu, độc hại trên mạng cũng là một vấn đề nghiêm trọng. Các nội dung bạo lực, khiêu dâm, thông tin giả mạo... có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển tâm lý và nhân cách của các bạn.

Đề tài "*Thực trạng và giải pháp nâng cao nhận thức an ninh mạng và phòng chống bắt nạt trực tuyến cho các bạn học sinh*" hướng tới thực hiện bốn mục tiêu cốt lõi. Trước tiên là đánh giá toàn diện thực trạng nhận thức và hành vi của các bạn học sinh trong việc sử dụng Internet thông qua khảo sát, từ đó làm rõ mức độ hiểu biết và những lỗ hổng trong kỹ năng tự bảo vệ của các bạn. Tiếp đến nghiên cứu phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến nhận thức về an ninh mạng, từ góc độ cá nhân, gia đình đến nhà trường và xã hội, nhằm xác định đâu là những tác nhân then chốt. Trên cơ sở đó, đề tài đề xuất các giải pháp thiết thực, phù hợp với tâm lý lứa tuổi, như xây dựng cảm nang điện tử và tổ chức các hoạt động tuyên truyền sáng tạo. Cuối cùng, mục tiêu tổng thể là góp phần xây dựng một môi trường mạng an toàn, lành mạnh, nơi các bạn học sinh có thể khai thác các lợi ích của Internet một cách chủ động và tự tin nhất.

2. Tính mới và tính cấp thiết:

Đề tài này mang tính cấp thiết cao trong bối cảnh chuyển đổi số mạnh mẽ và sự phụ thuộc ngày càng lớn của giới trẻ vào không gian mạng. Sự cấp thiết của vấn đề được thể hiện qua hai phương diện

Trên phương diện thực tiễn, tính cấp thiết của đề tài được thể hiện rõ qua ba thách thức lớn. Đầu tiên, tốc độ phát triển chóng mặt của công nghệ đang vượt xa khả năng thích ứng và nhận thức của người dùng trẻ tuổi, khiến các bạn học sinh trở thành đối tượng dễ bị tổn thương trước các mối đe dọa trên không gian mạng. Thứ hai, hệ thống giáo dục hiện nay đang thiếu hụt trầm trọng các chương trình giáo dục chính thống về an ninh mạng, dẫn đến tình trạng các bạn học sinh không

được trang bị đầy đủ kiến thức và kỹ năng tự bảo vệ. Hậu quả là, các vấn đề mất an toàn mạng ngày càng trở nên nghiêm trọng, gây ra những tổn thương sâu sắc về sức khỏe tâm thần và ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập của các bạn học sinh.

Trên phương diện khoa học, đề tài mang tính đột phá qua bốn điểm mới cốt lõi. Thứ nhất, nghiên cứu áp dụng phương pháp giáo dục đồng đẳng, biến các bạn học sinh thành chủ thể truyền thông, tạo sự gần gũi và thuyết phục trong việc truyền tải thông điệp an ninh mạng. Thứ hai, đề tài tích hợp đồng thời hai mục tiêu nâng cao nhận thức an ninh mạng và phòng chống bắt nạt trực tuyến trong một khuôn khổ can thiệp thống nhất, giải quyết vấn đề một cách toàn diện. Thứ ba, nghiên cứu phát triển các sản phẩm truyền thông sáng tạo như cảm nang điện tử tương tác, chuỗi hoạt động "học mà chơi" và đa dạng hình thức truyền thông hiện đại, phù hợp với xu hướng tiếp cận thông tin của giới trẻ. Cuối cùng, đề tài chú trọng tính ứng dụng cao và khả năng nhân rộng, với các sản phẩm và mô hình can thiệp được thiết kế để có thể triển khai hiệu quả tại nhiều trường học với chi phí tối ưu.

Như vậy, đề tài không chỉ giải quyết một vấn đề cấp bách của xã hội mà còn đóng góp vào kho tàng tri thức về giáo dục kỹ năng sống trong kỷ nguyên số, đồng thời đề xuất một mô hình can thiệp mới, sáng tạo và hiệu quả trong việc bảo vệ trẻ em trên môi trường mạng.

II. MỤC TIÊU VÀ GIẢ THUYẾT NGHIÊN CỨU

1. Mục tiêu nghiên cứu:

Đề tài nghiên cứu được triển khai với ba mục tiêu chính có tính kế thừa và logic chặt chẽ. Đầu tiên, nghiên cứu tiến hành đánh giá toàn diện thực trạng thông qua việc sử dụng phương pháp định lượng (khảo sát), từ đó vẽ nên bức tranh đa chiều về nhận thức an ninh mạng và mức độ ảnh hưởng của bắt nạt trực tuyến, đồng thời phân tích mối tương quan giữa các yếu tố này. Trên cơ sở đó, mục tiêu thứ hai chuyển hóa các phát hiện từ thực trạng thành các giải pháp can thiệp cụ thể, được thiết kế sáng tạo, gần gũi và bước đầu được đưa vào thử nghiệm để đánh giá tính khả thi. Cuối cùng, hiệu quả của các giải pháp được đo lường một cách khoa học thông qua việc so sánh số liệu trước-sau, thu thập phản hồi định tính và đối chiếu với nhóm đối chứng, nhằm khẳng định giá trị và khả năng ứng dụng của toàn bộ nghiên cứu trong thực tiễn.

2. Giả thuyết nghiên cứu:

Giả thuyết trung tâm của đề tài khẳng định rằng việc áp dụng các giải pháp giáo dục sáng tạo, gần gũi và có sự tham gia trực tiếp của các bạn học sinh sẽ mang lại hai kết quả then chốt: nâng cao đáng kể nhận thức an ninh mạng và giảm thiểu tỷ lệ bắt nạt trực tuyến. Điều này hàm ý rằng các phương pháp tiếp cận truyền thống là chưa đủ, thay vào đó, các giải pháp cần thu hút, phù hợp với văn hóa giới trẻ và đặc biệt phát huy vai trò chủ động của các bạn học sinh. Khi các bạn được trực

tiếp tham gia vào quá trình truyền thông, kiến thức sẽ được tiếp nhận một cách tự nhiên và bền vững hơn, từ đó không chỉ cải thiện kỹ năng thực tế như bảo mật thông tin, nhận diện rủi ro, mà còn góp phần xây dựng môi trường mạng tích cực, giảm thiểu cả hành vi bắt nạt lẫn nguy cơ trở thành nạn nhân. Giả thuyết này đã được kiểm chứng chặt chẽ thông qua các phương pháp định lượng và định tính trong suốt quá trình thực nghiệm.

III. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU

- **Quy mô mẫu:** Nghiên cứu được thực hiện trên 119 các bạn học sinh thuộc khối 8, 9.
- **Phương pháp chọn mẫu:** Ngẫu nhiên phân tầng theo khối lớp.
- **Đặc điểm nhân khẩu học:**
 - Tỷ lệ giới tính: 38,7% nữ, 31,3% nam
 - Độ tuổi: 14-15 tuổi
 - Thời gian sử dụng Internet trung bình: 5-10 giờ/tuần
 - Thiết bị sử dụng chính: 95% sử dụng smartphone

IV. THIẾT KẾ VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

1. Thiết kế quy trình

**Giai đoạn 1: (Từ tháng 5 năm 2025 đến tháng 6 năm 2025)*

- Nghiên cứu lí luận về an ninh mạng, bắt nạt trực tuyến và các biểu hiện tâm lý, hành vi của các bạn học sinh khi gặp phải các vấn đề trên.
- Xây dựng công cụ nghiên cứu (phiếu khảo sát).

**Giai đoạn 2: (Từ tháng 6 năm 2025 đến tháng 7 năm 2025)*

- Điều tra khảo sát thực trạng nhận thức về an ninh mạng và mức độ ảnh hưởng của bắt nạt trực tuyến đối với các bạn học sinh tại trường.
- Thống kê, phân tích và đánh giá thực trạng.

**Giai đoạn 3: (Từ tháng 7 năm 2025 đến tháng 8 năm 2025)*

- Đề xuất và triển khai các giải pháp tác động:
 - Thiết kế và phát hành Cẩm nang điện tử "*An toàn mạng cho các bạn học sinh*"
 - Tổ chức các buổi tuyên truyền về an toàn mạng.
 - Xây dựng mô hình Ban tư vấn tâm lý học đường "*Từ trái tim đến trái tim*"

**Giai đoạn 4: (Từ tháng 8 năm 2025 đến tháng 10 năm 2025)*

- Khảo sát sau tác động để đánh giá hiệu quả của các giải pháp.
- Phân tích, so sánh kết quả trước và sau tác động.
- Kết luận và đề xuất hướng phát triển của nghiên cứu.

2. Phương pháp nghiên cứu

- **Phương pháp nghiên cứu lý luận:** Thu thập, phân tích các tài liệu khoa học có liên quan để xây dựng cơ sở lý thuyết cho đề tài.
- **Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi:** Sử dụng phiếu khảo sát trực tuyến và trực tiếp để thu thập dữ liệu định lượng về nhận thức và hành vi của các bạn học sinh.
- **Phương pháp thực nghiệm:** Triển khai các giải pháp can thiệp và đánh giá hiệu quả thông qua so sánh kết quả trước và sau tác động.
- **Phương pháp quan sát:** Quan sát hành vi, thái độ của các bạn học sinh trong quá trình tham gia các hoạt động của đề tài.

IV: TIÊN HÀNH NGHIÊN CỨU

1. Cơ sở lý luận

1.1. Nhận thức an ninh mạng

1.1.1. Khái niệm

Nhận thức an ninh mạng (Cybersecurity Awareness) được hiểu là khả năng nhận biết, thấu hiểu và có trách nhiệm về các rủi ro, mối đe dọa tiềm ẩn trong môi trường mạng, từ đó hình thành các thói quen, kỹ năng và hành vi phù hợp để tự bảo vệ bản thân, bảo vệ thông tin cá nhân và tài sản số trước các nguy cơ đó.

Đối với các bạn học sinh – đối tượng đang trong giai đoạn hình thành nhân cách và kỹ năng sống, nhận thức an ninh mạng không chỉ dừng lại ở việc biết sử dụng công nghệ mà còn là **việc sử dụng một cách thông minh, an toàn và có trách nhiệm.**

1.1.2. Các nội dung cốt lõi của nhận thức an ninh mạng cho các bạn học sinh

Trong thời đại số, việc trở thành một "công dân số" thông thái và an toàn là vô cùng cần thiết. Để làm được điều đó, mỗi chúng ta cần trang bị cho mình những kỹ năng cơ bản như: bảo vệ thông tin cá nhân như một "kho báu" riêng, tránh chia sẻ bừa bãi; tạo lập và quản lý mật khẩu mạnh, kết hợp bật xác thực hai lớp để tăng cường bảo mật; và luôn thận trọng khi sử dụng mạng xã hội, tuân thủ nguyên tắc "suy nghĩ kỹ trước khi đăng". Những thói quen này không chỉ giúp bảo vệ bản thân trước các nguy cơ trên mạng mà còn góp phần tạo nên một môi trường internet lành mạnh, an toàn cho tất cả mọi người.

1.2. Bắt nạt trực tuyến (Cyberbullying)

1.2.1. Khái niệm

Bắt nạt trực tuyến là hành vi cố ý sử dụng công nghệ điện tử (mạng xã hội, tin nhắn, email, diễn đàn...) để đe dọa, quấy rối, làm nhục, xúc phạm hoặc cô lập

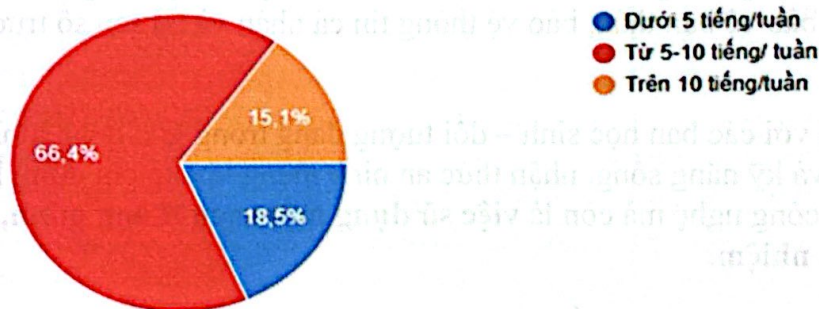
một cá nhân hoặc một nhóm một cách lặp đi lặp lại. Đây là một dạng của bạo lực học đường, nhưng được thực hiện trong môi trường kỹ thuật số, với phạm vi lan truyền nhanh và khó kiểm soát.

1.2.2. Đặc điểm và sự khác biệt với bắt nạt truyền thống

Bắt nạt trực tuyến nguy hiểm hơn bắt nạt truyền thống ở hai đặc điểm chính: tính ẩn danh và tốc độ lan truyền chóng mặt. Kẻ bắt nạt có thể dễ dàng ẩn sau những tài khoản ảo, khiến nạn nhân hoang mang, bất lực vì không biết đối mặt với ai. Đồng thời, chỉ với một cú click, thông tin xấu có thể lan truyền nhanh chóng đến hàng nghìn người và gần như không thể thu hồi, khiến nỗi đau của nạn nhân bị khuếch đại và kéo dài. Vì vậy, mỗi chúng ta cần tinh táo, suy nghĩ kỹ trước mỗi hành động trên mạng và mạnh mẽ tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần thiết.

2. Thực trạng nhận thức an ninh mạng và tình trạng bắt nạt trực tuyến của các bạn học sinh tại trường nghiên cứu.

Kết quả khảo sát cho thấy các bạn học sinh đang đối mặt với những lỗ hổng kiến thức và thiếu kỹ năng nghiêm trọng trong việc bảo vệ bản thân trên không gian mạng, đặc biệt là trong ba khía cạnh chính: bảo vệ thông tin cá nhân, sử dụng mật khẩu an toàn và nhận diện rủi ro.



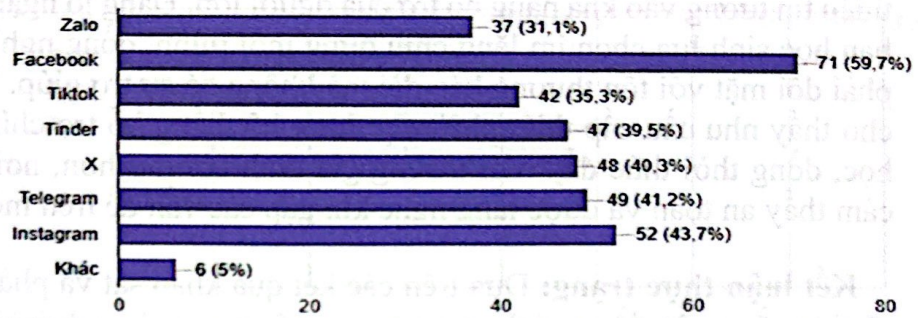
Biểu đồ 1: Tần suất sử dụng mạng internet của các bạn học sinh TH và THCS

Qua kết quả nghiên cứu ban đầu cho thấy 119/119 học sinh dành khá nhiều thời gian cho các hoạt động trên mạng internet có 22 bạn (18,5%) sử dụng internet dưới 5 tiếng một tuần, có 79 (66,4%) bạn cho rằng mình sử dụng mạng internet từ 5 đến 10 tiếng một tuần và có 18 bạn (15,1%) sử dụng mạng internet cho các hoạt động khác nhau trên 10 tiếng một tuần.

Bài khảo sát cũng chỉ ra rằng có 37 học sinh (31,9%) cho rằng mình đã từng trải nghiệm ít nhất một trong những hành vi của bạo lực mạng và có 79 số học sinh (68,1%) tham gia khảo sát cho rằng mình chưa từng bị bạo lực trên mạng dựa trên các biểu hiện của bạo lực trên không gian mạng. Khi phân tích và so sánh

biển giới tính nam và nữ , trong số 37 học sinh thừa nhận đã bị bạo lực qua mạng thì có tới 21 học sinh nam đã thừa nhận mình bị bạo lực mạng cao hơn học sinh nữ (16 người). Ngoài ra theo nghiên cứu, có 41 học sinh (34,5%) thừa nhận rằng mình đã từng chủ động gây ra hành động bạo lực trên không gian mạng. Kết quả cũng cho thấy 84 trên tổng số 119 học sinh thừa nhận rằng bản thân chưa có đủ nhận thức về không gian mạng .

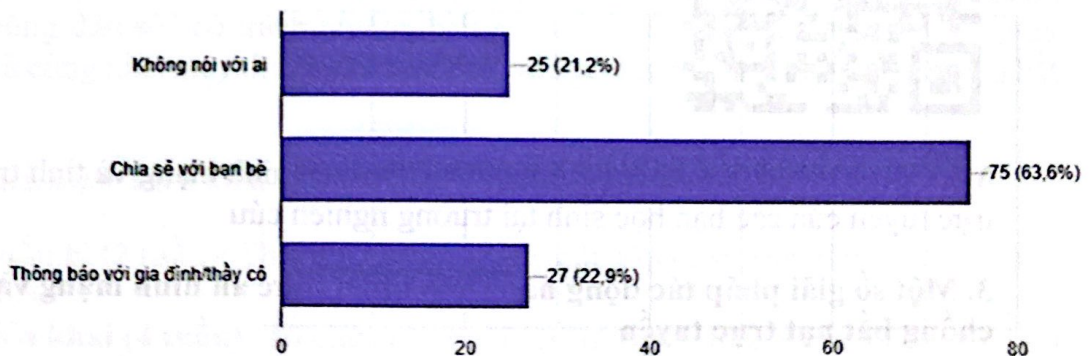
119 câu trả lời



Biểu đồ 2 : Các mạng xã hội thường xuyên xảy ra hiện tượng bạo lực trên không gian mạng

Kết quả khảo sát 119/119 các bạn học sinh cho thấy bạo lực mạng đang diễn ra phổ biến trên nhiều nền tảng mạng xã hội, trong đó Facebook dẫn đầu với 59.7%, các nền tảng khác như Instagram (43.7%), Telegram (41.2%), X (40.3%) và cả Tinder (39.5%) cũng ghi nhận tỷ lệ bạo lực đáng báo động. Nguyên nhân chính xuất phát từ tính ẩn danh, cơ chế lan truyền thông tin nhanh và sự thiếu hiểu biết về hậu quả của bạo lực mạng. Hệ quả để lại là những tổn thương tâm lý sâu sắc, ảnh hưởng lâu dài đến sự phát triển của các bạn học sinh. Thực trạng này đòi hỏi sự chung tay xây dựng văn hóa ứng xử lành mạnh trên không gian mạng để bảo vệ thế hệ trẻ.

118 câu trả lời



Biểu đồ 3 : Thực trạng tìm kiếm sự hỗ trợ khi gặp bạo lực mạng của các bạn học sinh

Kết quả khảo sát trên 118/119 các bạn học sinh về xu hướng tìm kiếm sự giúp đỡ khi gặp bạo lực mạng cho thấy ba xu hướng chính. Phần lớn (63.6%) các bạn học sinh chọn chia sẻ với bạn bè, coi đây là chỗ dựa tinh thần gần gũi nhất, dù giải pháp này thường thiếu tính chuyên nghiệp. Tuy nhiên, tỷ lệ tìm đến sự hỗ trợ từ gia đình và nhà trường chỉ dừng ở 22.9%, phản ánh khoảng cách tâm lý và sự thiếu tin tưởng vào khả năng hỗ trợ của người lớn. Đáng lo ngại nhất là 21.2% các bạn học sinh lựa chọn im lặng chịu đựng một mình, đồng nghĩa với việc các em phải đối mặt với tổn thương kéo dài mà không có sự trợ giúp. Những con số này cho thấy nhu cầu cấp thiết phải xây dựng hệ thống hỗ trợ chính thức tại trường học, đồng thời thúc đẩy môi trường gia đình cởi mở hơn, nơi các bạn học sinh cảm thấy an toàn và được lắng nghe khi gặp các vấn đề trên môi trường mạng.

Kết luận thực trạng: Dựa trên các kết quả khảo sát và phân tích, có thể thấy rõ ràng rằng vấn đề an ninh mạng trong môi trường học đường đang ở mức đáng báo động. Nhận thức chung của phần lớn các bạn học sinh về các mối đe dọa trên không gian mạng còn hạn chế, dẫn đến nguy cơ trở thành nạn nhân của các hành vi tiêu cực. Đáng chú ý, tình trạng bắt nạt trực tuyến (cyberbullying) diễn ra khá phổ biến, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến tâm lý và sự phát triển của các em. Hơn nữa, các bạn học sinh còn thiếu các kỹ năng tự bảo vệ cần thiết và chưa biết cách tìm kiếm hỗ trợ hiệu quả khi gặp sự cố. Vì vậy, để tạo ra một môi trường mạng an toàn và lành mạnh cho các bạn học sinh, cần triển khai các giải pháp đồng bộ và quyết liệt từ cả nhà trường thông qua việc đưa giáo dục an ninh mạng vào chương trình chính thức, lẫn gia đình bằng cách tăng cường giám sát và đồng hành cùng con em mình.



Mã QR: Phiếu khảo sát thực trạng nhận thức an ninh mạng và tình trạng bắt nạt trực tuyến của các bạn học sinh tại trường nghiên cứu

3. Một số giải pháp tác động nâng cao nhận thức an ninh mạng và phòng chống bắt nạt trực tuyến

3.1. Thiết kế và phát hành Cẩm nang điện tử "An toàn mạng cho các bạn học sinh"

Để giải quyết thực trạng nhận thức an ninh mạng còn hạn chế của các bạn học sinh, nhóm nghiên cứu đã phát triển Cẩm nang điện tử "*An toàn mạng cho các bạn học sinh*" - một giải pháp thiết thực và sáng tạo. Cẩm nang được thiết kế sinh động dưới dạng PDF tương tác và web mini, sử dụng hình ảnh trực quan, meme vui nhộn phù hợp với lứa tuổi các bạn học sinh. Nội dung được chia thành 4 chương chính, cung cấp kiến thức toàn diện từ nhận thức danh tính số, kỹ năng phòng thân, ứng phó với bắt nạt trực tuyến đến các kênh hỗ trợ khẩn cấp. Được phổ biến rộng rãi qua website trường, nhóm Zalo và các giờ sinh hoạt, cẩm nang kỳ vọng sẽ trở thành công cụ hữu ích giúp các bạn học sinh hình thành thói quen sử dụng mạng an toàn và xây dựng môi trường mạng lành mạnh.

Link: <https://heyzine.com/flip-book/fb205268bd.html>

Mã QR:



3.2. Tổ chức các buổi tuyên truyền sau khi kết thúc buổi học chính khóa

Trong thời đại công nghệ số phát triển như vũ bão, không gian mạng đã trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống học đường. Tuy nhiên, song hành với những lợi ích to lớn là những nguy cơ tiềm ẩn về mất an ninh mạng và nạn bắt nạt trực tuyến. Nhận thức rõ điều này, chúng tôi - những các bạn học sinh trong lớp - đã xây dựng kế hoạch triển khai biện pháp tuyên truyền nhằm chủ động bảo vệ chính mình và bạn bè trước những hiểm họa trên không gian số.

Mục tiêu xuyên suốt của kế hoạch là trang bị cho 100% các bạn học sinh trong lớp những kiến thức và kỹ năng cần thiết để tự bảo vệ mình trên môi trường mạng. Chúng tôi kỳ vọng sau chuỗi hoạt động này, mỗi bạn các bạn học sinh sẽ trở thành một "công dân số" có trách nhiệm, biết cách ứng phó với các tình huống nguy hiểm và cùng nhau xây dựng một môi trường học đường lành mạnh, không có bắt nạt.

Kế hoạch được triển khai trong 7 tuần với 3 giai đoạn chính:

- **Chuẩn bị (2 tuần):** Thành lập nhóm nòng cốt, tập huấn kiến thức và xây dựng tài liệu
- **Triển khai (4 tuần):** Tổ chức các buổi tuyên truyền theo 4 chủ đề: nhận diện bắt nạt trực tuyến, bảo mật thông tin, ứng phó tin giả, và xây dựng văn hóa ứng xử lành mạnh
- **Đánh giá (1 tuần):** Thu thập phản hồi, tổng kết và đề xuất nhân rộng mô hình

Để đạt hiệu quả cao, chúng tôi áp dụng đa dạng phương pháp tương tác như trình chiếu slide sinh động, diễn tiểu phẩm, thảo luận nhóm và tổ chức trò chơi kiến thức, qua đó giúp các bạn học sinh dễ dàng tiếp thu và ghi nhớ bài học.

3.3. Xây dựng mô hình Ban tư vấn tâm lý học đường “ Từ trái tim đến trái tim”

Chúng em nhận thấy bất kỳ tổn thương tâm lý nào ở học sinh thì sự lắng nghe của thầy cô hết sức quan trọng. Nếu các bạn tự ti, mặc cảm, ngại ngùng với bạn bè thì trước hết thầy cô sẽ giúp các bạn cảm thấy được đồng cảm, yêu thương, không kỳ thị, giúp các bạn tự tin và hiểu mình hơn. Chính sự nâng đỡ tinh thần là điều các thầy cô luôn có thể làm được. Chỉ riêng việc thầy cô lắng nghe, trò chuyện cùng các bạn cũng đã là cơ hội giúp các bạn chữa lành tổn thương. Thầy cô chính là điểm tựa tâm lý khi các bạn thiếu điểm tựa từ gia đình. Là bạn bè cùng trang lứa nên khi hiểu được điều đó, chúng em đã trình bày mục đích, xin ý kiến Ban giám hiệu nhà trường xây dựng mô hình Ban tư vấn tâm lý học đường.

Mục đích: Mô hình Ban tư vấn “*Từ trái tim đến trái tim*” được thành lập nhằm mục đích hỗ trợ kịp thời và giáo dục toàn diện cho các bạn về vấn đề an ninh mạng và phòng chống bắt nạt trực tuyến. Thông qua một không gian an toàn, tin cậy và bí mật, mô hình hướng tới việc trở thành điểm tựa tinh thần vững chắc, giúp các em giải tỏa những sang chấn tâm lý và được hướng dẫn các biện pháp ứng phó thực tế khi gặp rủi ro trên mạng. Đồng thời, thông qua các hoạt động tuyên truyền, ban tư vấn mong muốn trang bị kiến thức, nâng cao nhận thức và xây dựng kỹ năng để mỗi bạn sẽ trở thành một “*công dân số*” có trách nhiệm, tự tin và an toàn trong thế giới kỹ thuật số.

Thành phần Ban tư vấn: Ban giám hiệu, cô Tổng phụ trách, giáo viên chủ nhiệm các lớp, Ban chỉ huy Liên đội.

Cách thực hiện: + Học sinh chia sẻ những điều khó nói của bản thân qua thẻ “*ĐIỀU EM MUỐN NÓI*” đặt ở phòng Tư vấn tâm lý học đường theo các lớp.

+ Thứ 7 hàng tuần, Ban chỉ huy Liên đội cùng cô Tổng phụ trách thu nhận, phân loại các thẻ theo nội dung các bạn chia sẻ, gửi về giáo viên chủ nhiệm các lớp.

+ GVCN trực tiếp tư vấn, tháo gỡ những mong muốn của các bạn.

Từ khi mô hình đi vào hoạt động, chúng em nhận được rất nhiều sự sẻ chia của các bạn. Không chỉ dừng lại ở việc xử lý hậu quả mà còn chú trọng vào phòng ngừa và trang bị kỹ năng. Bằng sự đồng cảm, chuyên môn và sự tham gia của tất cả mọi người mô hình này sẽ trở thành một “lá chắn” vững chắc, giúp các bạn tự tin và an toàn hơn trong cuộc sống



Bài giảng về An toàn trên không gian mạng



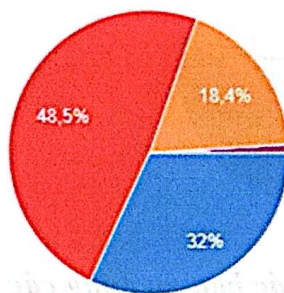
Buổi tuyên truyền và ban Tư vấn tâm lý

4. Thu thập, phân tích và đánh giá dữ liệu sau tác động

Theo bạn, nội dung của các biện pháp này có dễ hiểu và thiết thực không?

[Sao chép biểu đồ](#)

103 câu trả lời



- Rất dễ hiểu và thiết thực
- Khả dễ hiểu và thiết thực
- Bình thường
- Hơi khó hiểu và ít thiết thực
- Rất khó hiểu và không thiết thực

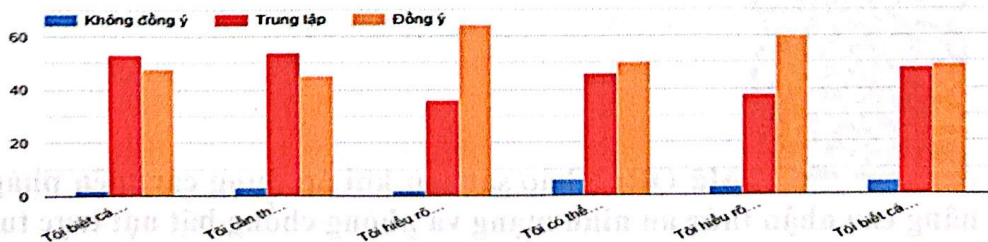
Biểu đồ 4: Thể hiện biện pháp dễ hiểu và thiết thực

Dựa trên biểu đồ khảo sát về mức độ dễ hiểu và thiết thực của các biện pháp, em nhận thấy phần lớn mọi người (chiếm 66,9%) đều có phản hồi tích cực. Đặc biệt, gần một nửa số người được hỏi (48,5%) đánh giá đây là những biện pháp rất dễ hiểu và thiết thực. Điều này chứng tỏ các biện pháp đã được truyền đạt rõ ràng và có tính ứng dụng cao trong thực tế. Tuy nhiên, vẫn còn 18,4% ý kiến cho rằng các biện pháp này hơi khó hiểu và ít thiết thực, cùng với 32% đánh giá ở mức bình thường. Theo em, đây là một gợi ý quan trọng để chúng ta tiếp tục hoàn thiện hơn nữa, giúp thông tin trở nên dễ tiếp cận và hữu ích với tất cả mọi người.

Hãy cho biết mức độ đồng ý của bạn với các câu sau sau khi tham gia các biện pháp:

[Sao chép biểu đồ](#)

(Thang điểm: 1 - Không đồng ý, 2 - Trung lập, 3 - Đồng ý)

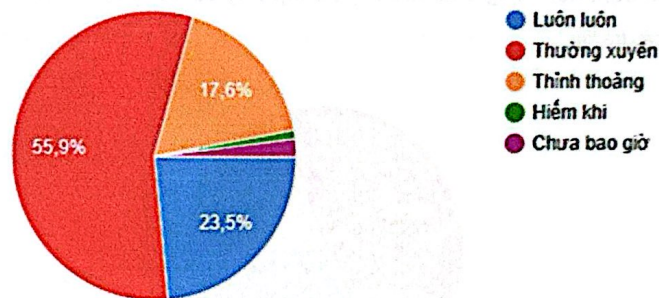


Biểu đồ 5: Thể hiện mức độ đồng ý sau khi tham gia các biện pháp

Qua biểu đồ, em thấy đa số các bạn sau khi tham gia các biện pháp đều thể hiện thái độ "Đồng ý" ở tất cả các câu hỏi. Điều này cho thấy các biện pháp đã mang lại hiệu quả tích cực trong việc nâng cao nhận thức và hiểu biết của mọi người. Tuy nhiên, vẫn còn một tỷ lệ nhỏ lựa chọn "Trung lập" và "Không đồng ý", đặc biệt ở một số câu hỏi như "Tôi cẩn thận hơn khi chia sẻ thông tin cá nhân trên mạng" và "Tôi có thể định nghĩa và nhận diện được các hành vi bắt nạt trực tuyến". Theo em, điều này có thể là do nội dung một số phần chưa thực sự rõ ràng hoặc chưa đáp ứng đầy đủ nhu cầu của tất cả mọi người.

Bạn có thường xuyên áp dụng những kiến thức đã học vào thực tế không?

102 câu trả lời



Biểu đồ 6: Thể hiện việc các bạn áp dụng các biện pháp vào thực tế

Dựa trên kết quả khảo sát, em thấy việc áp dụng kiến thức vào thực tế đã đạt được những kết quả rất đáng khích lệ. Có tới **73,5%** (tổng của "Luôn luôn" và "Thường xuyên") số người được hỏi cho biết họ thường xuyên sử dụng những kiến thức đã học. Điều này chứng tỏ các bài học có tính ứng dụng cao và đã thực sự đi vào cuộc sống.

Tuy nhiên, vẫn còn **23,5%** chỉ áp dụng "Thỉnh thoảng" và một bộ phận nhỏ "Hiếm khi". Theo em, con số này cho thấy vẫn còn một số kiến thức có thể chưa thực sự gần gũi hoặc mọi người cần thêm sự hướng dẫn, hỗ trợ để có thể vận dụng một cách linh hoạt và tự tin hơn. Đây là một gợi ý quan trọng để chúng ta tiếp tục cải thiện, làm sao để kiến thức không chỉ dừng lại ở lý thuyết mà có thể trở thành công cụ hữu ích cho tất cả mọi người.



Mã QR: Khảo sát sau khi áp dụng các biện pháp tác động nâng cao nhận thức an ninh mạng và phòng chống bắt nạt trực tuyến

5. Kết luận

Dựa trên toàn bộ quá trình nghiên cứu và kết quả thu được, có thể khẳng định đề tài “*Thực trạng và giải pháp nâng cao nhận thức an ninh mạng và phòng chống bắt nạt trực tuyến cho các bạn học sinh*” đã đạt được những mục tiêu đề ra và chứng minh được tính hiệu quả của các giải pháp giáo dục sáng tạo, đồng đẳng. Các biện pháp như cắm nang điện tử, chuỗi hoạt động tuyên truyền tương tác, ban Tư vấn tâm lý học đường không chỉ giúp nâng cao đáng kể nhận thức của các bạn học sinh về an toàn không gian mạng mà còn trang bị cho các bạn những kỹ năng thực tế để tự bảo vệ mình và hỗ trợ bạn bè. Kết quả khảo sát sau tác động cho thấy sự chuyển biến rõ rệt: đa số các bạn học sinh đã biết cách bảo mật thông tin, nhận diện nguy cơ và chủ động tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần. Mô hình can thiệp này không chỉ có ý nghĩa thiết thực trong việc xây dựng môi trường mạng an toàn tại trường học mà còn mở ra hướng tiếp cận mới, khả thi để nhân rộng trên diện rộng. Từ đó, đề tài góp phần quan trọng vào việc hình thành một thể hệ công dân số có trách nhiệm, vừa biết khai thác lợi ích của Internet, vừa đủ bản lĩnh để ứng phó với những thách thức trong kỷ nguyên số.

V. KINH PHÍ VÀ NGUỒN LỰC

- **Dự toán kinh phí:**
 - In ấn tài liệu: 500.000 VNĐ
 - Quà tặng khuyến khích các bạn học sinh tham gia: 500.000 VNĐ
 - Tổng dự kiến: 1.000.000 VNĐ
- **Nguồn lực hỗ trợ:**
 - Giáo viên hướng dẫn chuyên môn: cô Lương Hà Ninh, Vũ Hoàng Thùy Trang, Vũ Thị Huệ, Lê Thị Ngọc Anh
 - Nhà trường hỗ trợ cơ sở vật chất.
 - Phụ huynh hỗ trợ kinh phí và động viên tinh thần.
 - Tài liệu từ các nguồn trực tuyến uy tín.

VI. TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hồ Thị Thanh Tâm, Trần Nguyễn Minh Huân, Lê Thị Bé Nhung, Nguyễn Mai Hà, Hồ Thị Phi Yến. *Nhận thức của các bạn học sinh về bắt nạt trực tuyến: Nghiên cứu trường hợp tại trường Trung học phổ thông Phan Văn Trị, tỉnh Bến Tre*. Tạp chí Giáo dục, 2022.
<https://tcgd.tapchigiaoduc.edu.vn/index.php/tapchi/article/download/483/257/297>
2. Nguyễn Thị Bích Thủy. *Thực trạng bắt nạt trực tuyến của các bạn học sinh một số trường trung học phổ thông tại thành phố Hồ Chí Minh*. Tạp chí Khoa học Trường Đại học Văn Hiến, 2022.
<https://js.vhu.edu.vn/index.php/vhujs/article/download/381/252>
3. Bộ Khoa học và Công nghệ. *Bắt nạt trên mạng - mối lo ngại hàng đầu về an toàn trực tuyến của trẻ em*. Công thông tin Bộ Khoa học và Công nghệ, 2023.

PHIẾU PHÊ DUYỆT DỰ ÁN

(Yêu cầu đối với mỗi học sinh, kể cả thành viên của nhóm)

1) Học sinh và cha mẹ học sinh

a) Sự thừa nhận của học sinh:

- Tôi hiểu sự rủi ro và nguy hiểm có thể xảy ra trong Kế hoạch nghiên cứu được đề xuất.

- Tôi đã đọc Quy chế của Cuộc thi và sẽ tuân theo mọi quy định trong quá trình nghiên cứu.

- Tôi đã đọc và tuân thủ tuyên ngôn về đạo đức sau đây:

Gian lận khoa học và hành vi sai trái không được cho phép ở mọi nghiên cứu hay cuộc thi. Những hành vi đó bao gồm đạo văn, giả mạo, sử dụng hoặc trình bày công trình của người khác như của mình, bịa đặt số liệu. Những dự án gian lận sẽ không được tham dự ở tất cả các cuộc thi.

Tên học sinh: Phạm Quỳnh Anh Chữ kí: *Phạm Quỳnh Anh*.....Ngày: 14/10/2025

Tên học sinh: Hoàng Thủy An Chữ kí: *Hoàng Thủy An*.....Ngày: 14/10/2025

b) Sự cho phép của bố mẹ/người bảo trợ: Tôi đã đọc và hiểu sự rủi ro và nguy hiểm có thể xảy ra trong Kế hoạch nghiên cứu. Tôi cho phép con tôi tham gia vào nghiên cứu này

Tên bố mẹ/người bảo trợ: *Phạm Ngọc Trang* Chữ kí: *Phạm Ngọc Trang*.....Ngày: 14/10/2025

Tên bố mẹ/người bảo trợ: *Đình Thị桂花 Châu* Chữ kí: *Đình Thị桂花 Châu*.....Ngày: 14/10/2025

2) Phê duyệt của cơ sở giáo dục

Nhà trường xác nhận rằng dự án này đã được kiểm tra, xác thực kế hoạch thực hiện dự án và tính chính xác của các thông tin trong hồ sơ đăng kí dự thi tuân thủ mọi quy định của Cuộc thi.

Ngày: 15/10/2025.....

Hiệu trưởng



HIỆU TRƯỞNG

Ngô Thị Liên Hương