

# MỘT SỐ VẤN ĐỀ LÝ LUẬN TÂM LÝ HỌC VỀ ỨNG PHÓ VỚI BẠO LỰC HEN HÒ TRỰC TUYẾN

Đinh Thu Thảo, Nguyễn Thị Hải Thiện  
Khoa Tâm lý – Giáo dục, Đại học Sư phạm Hà Nội

**Tóm tắt:** *Bạo lực hẹn hò trực tuyến (BLHHTT) là một vấn đề tâm lý – xã hội đáng quan tâm trong bối cảnh Internet và các nền tảng số ngày càng phát triển. Bên cạnh những đặc điểm của bạo lực hẹn hò truyền thống, BLHHTT còn mang những đặc trưng riêng, khiến việc nhận diện, phòng ngừa và ứng phó với loại bạo lực này trở nên phức tạp hơn. Trước thực trạng đó, nghiên cứu hệ thống hóa một số vấn đề lý luận Tâm lý học về ứng phó với BLHHTT thông qua phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu. Kết quả cho thấy ứng phó với bạo lực hẹn hò trực tuyến là việc cá nhân sử dụng các cách thức khác nhau nhằm phòng tránh hoặc xử lý các hành vi làm hại, đe dọa, ép buộc và kiểm soát từ người đang hoặc đã từng có quan hệ hẹn hò với mình thông qua môi trường số, qua đó giảm thiểu tổn hại và bảo vệ bản thân. Trên cơ sở kế thừa các công trình đi trước, nghiên cứu đề xuất hệ thống chiến lược ứng phó với BLHHTT gồm ba nhóm: tiếp cận, thích nghi và né tránh, được triển khai ở hai cấp độ là phòng tránh và xử lý. Kết quả góp phần bổ sung cơ sở lý luận cho các hoạt động nghiên cứu và hỗ trợ nạn nhân BLHHTT trong bối cảnh hiện nay.*

**Từ khóa:** *bạo lực hẹn hò trực tuyến, ứng phó, chiến lược ứng phó, Tâm lý học, tổng quan tài liệu*

## SOME THEORETICAL ISSUES IN PSYCHOLOGY REGARDING COPING WITH CYBER DATING VIOLENCE

**Abstract:** *Cyber dating violence (CDV) has become a significant psychosocial issue in the context of the rapid development of the Internet and digital platforms. In addition to sharing characteristics with traditional dating violence, CDV possesses unique features that make its identification, prevention, and coping more complex. In response to this issue, the present study systematizes several psychological theoretical perspectives on coping with cyber dating violence through document analysis and literature review. The findings indicate that coping with cyber dating violence refers to the use of various strategies by individuals to prevent or address harmful, threatening, coercive, and controlling behaviors perpetrated by a current or former dating partner through digital environments, thereby minimizing harm and protecting themselves. Drawing upon previous studies, the article proposes a framework of coping strategies for cyber dating violence consisting of three main categories: approach, adaptation, and avoidance, each implemented at two levels: prevention and intervention. The findings contribute to enriching the theoretical foundation for future research and support services for victims of cyber dating violence in the contemporary digital context.*

**Keywords:** *cyber dating violence, coping, coping strategies, psychology, literature review.*

Nhận bài: 15/03/2026

Phản biện: 15/05/2026

Duyệt đăng: 20/05/2026

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sự phát triển mạnh mẽ của Internet, mạng xã hội và các nền tảng số đã làm thay đổi cách con người thiết lập và duy trì các mối quan hệ tình cảm, đồng thời làm xuất hiện nhiều hình thức bạo lực mới trên không gian mạng, trong đó có BLHHTT. Những hành vi bạo lực trong mối quan hệ hẹn hò thông qua công nghệ số không chỉ gây tổn hại đến sức khỏe tâm thần mà còn ảnh hưởng tiêu cực đến chất lượng sống của nạn nhân. Mặc dù BLHHTT ngày càng nhận được sự quan tâm của các nhà nghiên cứu, các vấn đề lý luận về ứng phó với BLHHTT vẫn chưa được hệ thống hóa đầy đủ, đặc biệt dưới góc độ Tâm lý học. Phần lớn các nghiên cứu hiện nay tập trung vào bạo lực hẹn hò (BLHH) truyền thống và ứng phó với BLHH trong các tương tác trực tiếp, trong khi nghiên cứu về ứng phó với BLHHTT còn tương đối hạn chế và phân tán. Các khái niệm, cách tiếp cận và hệ

thống chiến lược ứng phó cũng chưa hoàn toàn thống nhất, gây khó khăn cho việc xây dựng cơ sở lý luận, công cụ đánh giá cũng như các chương trình phòng ngừa và hỗ trợ nạn nhân.

Xuất phát từ những lý do trên, nghiên cứu tiến hành tổng hợp và phân tích các tài liệu trong và ngoài nước nhằm làm rõ khái niệm, đặc trưng, phân loại BLHHTT, ứng phó với BLHHTT, đồng thời hệ thống hóa các chiến lược ứng phó với BLHHTT dưới góc độ Tâm lý học. Trên cơ sở đó, bài viết góp phần bổ sung cơ sở lý luận cho các nghiên cứu thực nghiệm cũng như hoạt động phòng ngừa, can thiệp và hỗ trợ nạn nhân BLHHTT trong bối cảnh xã hội số hiện nay.

### II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Bạo lực hẹn hò trực tuyến

##### 2.1.1. Khái niệm bạo lực hẹn hò trực tuyến

“Bạo lực” (tiếng Anh: violence) là thuật ngữ

được sử dụng trong nhiều lĩnh vực khác nhau. Theo Hamby (2017), bạo lực thường được hiểu là “một dạng cực đoan của hành vi gây hấn, chẳng hạn như tấn công, hiếp dâm hoặc giết người”. Trong khi đó, định nghĩa của WHO do Krug & cộng sự (2002) biên soạn nhấn mạnh, “bạo lực” là “việc sử dụng có chủ ý vũ lực hoặc quyền lực – dưới dạng đe dọa hoặc thực tế – chống lại bản thân, người khác hoặc một nhóm/cộng đồng, có khả năng cao dẫn đến “thương tích, tử vong, tổn hại tâm lý, suy giảm phát triển hoặc tước đoạt”. Từ các quan điểm này, có thể hiểu bạo lực là những hành vi làm hại, đe dọa, ép buộc hoặc kiểm soát gây ra hoặc có khả năng gây ra tổn hại về thể chất, tâm lý, tình dục, kinh tế hoặc xâm phạm quyền tự do, an toàn và phẩm giá của người khác.

“Bạo lực hẹn hò” (tiếng Anh: dating violence) là các hành vi làm hại, đe dọa, ép buộc hoặc kiểm soát xảy ra giữa những người đang hoặc đã từng có quan hệ tình cảm với nhau, có thể xuất hiện “từ tuổi vị thành niên đến tuổi trưởng thành”. Dạng bạo lực này có thể biểu hiện dưới nhiều hình thức như bạo lực tâm lý, thể chất, tình dục và kinh tế.

“Bạo lực hẹn hò trực tuyến”, hay còn được gọi là “bạo lực hẹn hò mạng”, “bạo lực hẹn hò kỹ thuật số” (tiếng Anh: “online dating violence”, “cyber dating violence”, “digital dating violence”), là khái niệm được sử dụng trong nhiều nghiên cứu về BLHH gần đây, và được xem là một dạng của BLHH ở bối cảnh trực tuyến. Theo Jaureguizar & cộng sự (2024), BLHHTT xuất hiện từ các “hình thức tương tác mới thông qua điện thoại di động và mạng xã hội”. Nghiên cứu của Deslandes (2024) cho thấy, BLHHTT có thể xảy ra giữa những người đã từng gặp gỡ ngoài đời thực hoặc “mới phát sinh quan hệ” trên Internet, được đặc trưng bởi việc sử dụng công nghệ số làm môi trường và công cụ thực hiện các hành vi kiểm soát, giám sát, quấy rối và đe dọa.

Như vậy, BLHHTT được nhìn nhận như một hình thức BLHH được thực hiện trên không gian mạng và thiết bị số, là “*những hành vi làm hại, đe dọa, ép buộc, kiểm soát do một người thực hiện đối với người đang hoặc đã từng có quan hệ hẹn hò với mình thông qua các phương tiện điện tử và môi trường mạng, gây ra hoặc có khả năng gây ra tổn hại về tâm lý, tình dục, kinh tế hoặc xâm phạm quyền tự do, riêng tư, an toàn và phẩm giá của người kia*”.

### 2.1.2. Phân loại bạo lực hẹn hò trực tuyến

Các nghiên cứu quốc tế hiện chưa thống nhất cách phân loại BLHHTT do sự biến đổi liên tục của các hành vi trên không gian số. Hầu hết các nghiên cứu đều chỉ ra hai dạng thức chính là bạo lực tình dục và bạo lực phi tình dục. Trên cơ sở tổng hợp các nghiên cứu hiện có, BLHHTT có thể được khái quát thành ba nhóm chính:

(1) **Bạo lực tâm lý trực tuyến:** Bao gồm các hành vi xúc phạm, đe dọa, kiểm soát, giám sát hoạt động trực tuyến hoặc truy cập trái phép tài khoản của đối phương. Ngoài ra, “ghosting” (cắt đứt liên lạc có chủ đích) cũng được xem là một hình thức BLHHTT tâm lý mới, thể hiện qua việc đột ngột chấm dứt mọi liên lạc trực tuyến mà không giải thích, gây tổn thương tâm lý đáng kể cho nạn nhân.

(2) **Bạo lực tình dục trực tuyến:** Bao gồm các hành vi ép buộc gửi ảnh nhạy cảm, thực hiện hành vi tình dục trực tuyến ngoài ý muốn, quấy rối tình dục hoặc phát tán hình ảnh riêng tư của đối phương.

(3) **Bạo lực kinh tế trực tuyến:** Bao gồm các hành vi kiểm soát tài chính, ép buộc chia sẻ thông tin tài chính hoặc gây thiệt hại kinh tế thông qua môi trường số.

Như vậy, BLHHTT chủ yếu biểu hiện dưới ba hình thức là bạo lực tâm lý, bạo lực tình dục và bạo lực kinh tế trực tuyến. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng, mặc dù không trực tiếp gây thương tích vật lý, BLHHTT vẫn có thể tác động gián tiếp đến sức khỏe thể chất, bởi những tổn thương tâm lý, căng thẳng, sang chấn kéo dài thường dẫn tới các rối loạn về giấc ngủ, ăn uống, tự hại, tự sát và các vấn đề khác.

## 2.2. Ứng phó với bạo lực hẹn hò trực tuyến

2.2.1. **Khái niệm ứng phó với bạo lực hẹn hò trực tuyến**

“Ứng phó” (tiếng Anh: “coping”) là một khái niệm có lịch sử dài và phức tạp, đặc biệt là trong lĩnh vực Tâm lý học và Khoa học hành vi. Khái niệm căn bản này đã xuất hiện trong nhiều từ điển thuật ngữ chuyên ngành trên thế giới. Trong Từ điển Bách khoa về Hành vi Con người, Blum & cộng sự (2012) định nghĩa “ứng phó” là “những nỗ lực về hành vi, nhận thức và cảm xúc để giảm thiểu hoặc quản lý các hoàn cảnh căng thẳng hoặc đe dọa”, là “quá trình liên tục diễn giải và phản ứng với những yêu cầu của cuộc sống”. Trong Từ

điển Bách khoa về Y học Hành vi, Carver (2013) định nghĩa “ứng phó” là “những nỗ lực nhằm ngăn ngừa hoặc giảm thiểu các mối đe dọa, tổn hại và mất mát, hoặc nhằm làm giảm bớt sự đau khổ thường đi kèm với những trải nghiệm đó”

Các định nghĩa trên đều xem ứng phó là việc cá nhân sử dụng các cách thức khác nhau để phòng tránh, xử lý nhằm giảm thiểu tổn hại và bảo vệ bản thân trước các tác nhân đe dọa, làm ảnh hưởng đến sức khoẻ thể chất, tâm thần. Kết hợp với khái niệm BLHHTT đã trình bày ở mục 1.1., có thể hiểu ứng phó với bạo lực hện hò trực tuyến “là việc cá nhân sử dụng các cách thức khác nhau để phòng tránh, xử lý nhằm giảm thiểu tổn hại và bảo vệ bản thân trước các hành vi làm hại, đe dọa, ép buộc, kiểm soát do người đang hoặc đã từng có quan hệ hện hò với mình thực hiện thông qua các phương tiện điện tử và môi trường mạng, gây ra hoặc có khả năng gây ra tổn hại về tâm lý, tình dục, kinh tế hoặc xâm phạm quyền tự do, riêng tư, an toàn và phẩm giá của mình”.

**2.2.2. Đặc trưng ứng phó với bạo lực hện hò trực tuyến**

Đặc trưng của ứng phó với bạo lực hện hò trực tuyến (BLHHTT) bắt nguồn từ chính đặc trưng của công nghệ số, vốn đóng vai trò vừa là công cụ vừa là môi trường thực hiện bạo lực. Schokkenbroek & cộng sự (2022) cho thấy BLHHTT được thực hiện thông qua các tính năng hiện đại trên điện thoại và thiết bị thông minh, tạo điều kiện cho các hành vi kiểm soát, giám sát và gây hấn diễn ra mọi lúc, mọi nơi. Do đó, ứng phó với BLHHTT không chỉ hướng tới việc xử lý các hành vi bạo lực đã xảy ra mà còn phải hướng tới phòng tránh và kiểm soát các nguy cơ bạo lực tiềm ẩn từ phương tiện điện tử.

Bên cạnh việc cung cấp công cụ thực hiện bạo lực, Internet còn tạo ra một môi trường tương tác mới cho các mối quan hệ tình cảm. Deslandes (2024) cho rằng Internet đã làm “trung gian cho nhiều hình thức giao tiếp khác nhau”, qua đó tái cấu trúc các mối quan hệ tình cảm và làm xuất hiện nhiều hình thức bạo lực tinh vi hơn. Vì vậy, ứng phó với BLHHTT không chỉ bao gồm việc đối phó với người gây bạo lực mà còn bao gồm việc phòng tránh các nguy cơ phát sinh trên môi trường mạng. Cá nhân cần xử lý các tác động của bạo lực khi chúng xảy ra thông qua các hoạt động kiểm soát tương tác trực tuyến, bảo vệ thông tin

cá nhân, quản lý dữ liệu số, hạn chế khả năng tiếp cận của người gây bạo lực.

Như vậy, nếu ứng phó với bạo lực hện hò truyền thống chủ yếu hướng đến việc xử lý các hành vi bạo lực trong tương tác trực tiếp, thì ứng phó với BLHHTT còn đòi hỏi cá nhân thực hiện các hoạt động ở hai cấp độ là phòng tránh và xử lý. Trong đó, phòng tránh hướng tới nhận diện, kiểm soát và giảm thiểu nguy cơ BLHHTT từ sớm; còn xử lý hướng tới giảm thiểu tổn hại, chấm dứt hoặc hạn chế tác động của các hành vi bạo lực khi chúng đã xảy ra. Nói cách khác, ứng phó với BLHHTT vừa là quá trình ứng phó với hành vi bạo lực, vừa là quá trình ứng phó với môi trường và phương tiện công nghệ nơi bạo lực phát sinh.

**2.3. Chiến lược ứng phó với bạo lực hện hò trực tuyến**

**2.3.1. Phân loại chiến lược ứng phó**

Lịch sử nghiên cứu ứng phó cho thấy nhiều cách phân loại khác nhau được đề xuất. Trong đó, phân loại theo chiến lược là kiểu phân loại phổ biến nhất trong các tổng quan về ứng phó, cho thấy rõ các xu hướng tâm lý – hành vi cá nhân khi đối mặt với nghịch cảnh. Một số hướng phân loại chính trong tiếp cận chiến lược bao gồm:

(1) *Ứng phó tập trung vào vấn đề và ứng phó tập trung vào cảm xúc*: Lazarus & Folkman (1984) phân loại ứng phó thành hai nhóm: tập trung vào vấn đề và tập trung vào cảm xúc, trong đó ứng phó tập trung vào vấn đề hướng tới giải quyết trực tiếp tác nhân gây căng thẳng, còn ứng phó tập trung vào cảm xúc nhằm điều chỉnh phản ứng cảm xúc của cá nhân.

(2) *Ứng phó tiếp cận và ứng phó né tránh*: Theo Skinner & cộng sự (2003), ứng phó tiếp cận hướng tới đối diện và xử lý mối đe dọa, trong khi ứng phó né tránh nhằm thoát khỏi cảm xúc tiêu cực phát sinh từ nghịch cảnh. Tuy có thể làm giảm căng thẳng tạm thời, ứng phó né tránh thường kém hiệu quả trong dài hạn.

(3) *Ứng phó thích nghi và ứng phó tập trung vào ý nghĩa*: Brandtstädter & Renner (1990) phân biệt ứng phó kiểm soát sơ cấp và ứng phó thích nghi. Trong đó, ứng phó kiểm soát sơ cấp tương đương với giải quyết trực tiếp vấn đề, còn ứng phó thích nghi bao gồm chấp nhận, tái cấu trúc nhận thức và điều chỉnh mục tiêu nhằm duy trì cân bằng tâm lý.

Ngoài ra, Tennen & Affleck (2002), Helgeson & cộng sự (2006), Park & cộng sự (2009) còn đề xuất thêm kiểu ứng phó tập trung vào ý nghĩa – tìm kiếm lợi ích và giá trị từ nghịch cảnh, do chiến lược này đặc biệt quan trọng trong các tình huống không thể kiểm soát.

Từ các hệ thống phân loại trên, có thể thấy, phân loại theo chiến lược là hướng tiếp cận nền tảng và được sử dụng phổ biến nhất trong nghiên cứu về ứng phó, cho phép tích hợp cả phản ứng cụ thể lẫn mục tiêu ứng phó và nguồn lực hỗ trợ. Tuy nhiên, một số loại ứng phó có sự trùng lặp về đặc trưng và mục đích, do đó có thể xếp chung thành một. Cụ thể, ứng phó tập trung vào vấn đề và ứng phó tiếp cận đều có tính hướng ngoại cao, chủ thể tìm kiếm hỗ trợ bên ngoài và tác động trực tiếp lên tác nhân gây căng thẳng để giải quyết và kiểm soát tình huống. Trong khi đó, các kiểu ứng phó tập trung vào cảm xúc, thích nghi lại có tính hướng ngoại tương đối, chủ thể ứng phó vừa tương tác với bên ngoài, vừa tự điều chỉnh bản thân để thích ứng với nghịch cảnh. Kiểu ứng phó tránh né thiên về hướng nội, chủ thể có xu hướng dừng tương tác và trì hoãn việc giải quyết vấn đề.

Do vậy, chúng tôi kế thừa các mô hình chiến lược ứng phó đã có và tiến hành tập hợp các chiến lược có cùng mục tiêu và đặc trưng cốt lõi thành một nhóm, từ đó phân loại ứng phó thành ba nhóm chiến lược:

**(1) Chiến lược tiếp cận:** đối diện trực tiếp với vấn đề, tìm kiếm sự hỗ trợ từ bên ngoài, can thiệp vào hoàn cảnh nhằm thay đổi, kiểm soát, loại bỏ tác nhân gây tổn hại;

**(2) Chiến lược thích nghi:** thoả hiệp, chấp nhận hoàn cảnh, tự điều chỉnh nhận thức, cảm xúc, hành vi nhằm duy trì sự cân bằng tâm lý trước các tác nhân gây tổn hại;

**(3) Chiến lược né tránh:** rút lui, phủ nhận hoặc trì hoãn giải quyết vấn đề, gián đoạn tiếp xúc với các tác nhân gây tổn hại nhằm giảm thiểu căng thẳng tức thời.

Mặc dù ứng phó thường được phân loại thành các nhóm như trên, song thực tế cho thấy, mỗi hướng chiến lược có thể đồng thời thực hiện nhiều chức năng và hướng đến nhiều mục tiêu khác nhau, do đó không nhất thiết trùng khớp với đặc trưng nhóm. Carver (2013) cho rằng, không có một hệ phân loại đơn lẻ nào phản ánh được đầy đủ cấu trúc phức tạp của ứng phó, kể cả những cách phân loại được xem là nền tảng Hơn nữa, không tồn tại chiến lược ứng phó phổ quát cho mọi tình huống, vì hiệu quả của mỗi chiến lược phụ thuộc vào bối cảnh, mục tiêu và thời điểm sử dụng. Do đó, cách phân loại trên chỉ mang tính tương đối,

cần có sự kết hợp với các giải pháp ứng phó đa dạng trong thực tiễn.

### 2.3.2. Hệ thống chiến lược ứng phó với bạo lực hèn hò trực tuyến

Trong nghiên cứu của Alsawalqa (2021) trên nhóm nữ SV tại Jordan, chiến lược ứng phó với BLHHTT thay đổi theo mức độ và tính chất bạo lực [1]. Khi BLHH còn nằm ở dạng tiềm ẩn, một số nữ sinh có xu hướng phòng tránh nguy cơ tấn công từ bạn tình bằng cách trò chuyện, thăm dò đối phương trước khi tiến xa hơn trong MQH. Khi bạo lực xảy đến và báo động leo thang, hai chiến lược chính được sử dụng bao gồm: (1) *Giải quyết vấn đề*: chặn liên lạc, nhờ chuyên gia công nghệ, tìm hỗ trợ từ giảng viên, bạn bè hoặc báo cảnh sát kín đáo; (2) *Điều chỉnh cảm xúc – nhận thức*: điều chỉnh kỳ vọng, điều hoà cảm xúc, tham gia các hoạt động phân tán)

Nghiên cứu của Pastor-Bravo & cộng sự (2023) với thanh thiếu niên tại Ecuador cũng xác định được hai kiểu chiến lược ứng phó với BLHHTT phổ biến, bao gồm: (1) *Tìm kiếm hỗ trợ*: chia sẻ với người khác, tìm kiếm lời khuyên, tâm sự với người có kinh nghiệm, báo cáo với chuyên gia, chủ động tìm hiểu thông tin, nâng cao hiểu biết [tr.8]; (2) *Duy trì MQH*: thay đổi bản thân để làm vừa lòng đối phương, xin lỗi nhằm tiếp tục gắn bó với bạn tình bạo lực.

Theo nghiên cứu của Gilbert & cộng sự (2023) trong bối cảnh Canada, nạn nhân BLHHTT có thể triển khai nhiều chiến lược ứng phó khác nhau để quản lý MQH có nguy cơ bạo lực, đồng thời thích nghi với các tác động từ BLHHTT [tr.597]. Các chiến lược ứng phó với BLHHTT cũng được quy về hai nhóm lớn: (1) *Ứng phó tiếp cận*: đối diện trực tiếp với người gây bạo lực, tìm kiếm sự hỗ trợ và huy động nguồn lực từ các MQH có ý nghĩa để làm thay đổi hoặc giảm thiểu tác động của BLHHTT [Gilbert; tr.597-598]; (2) *Ứng phó né tránh*: tránh đối diện với vấn đề bằng cách phân tán suy nghĩ, cảm xúc, hành vi khỏi tình huống gợi nhớ đến trải nghiệm BLHHTT.

Như vậy, ứng phó với BLHHTT diễn ra trên hai cấp độ: (1) Phòng tránh, làm giảm thiểu tổn hại khi BLHHTT ở dạng nguy cơ, và (2) Xử lý vấn đề khi BLHHTT đã xảy ra và kéo dài trong MQH. Các chiến lược ứng phó với BLHHTT cũng vận hành dựa trên các mô hình kinh điển của Lazarus & Folkman (1984), Brandtstädter & Renner (1990), Skinner & cộng sự (2003) [dẫn theo 3; 13]. Cách phân loại các nhóm chiến lược ứng phó: tiếp cận, thích nghi và né tránh có thể được áp dụng trong ứng phó với BLHHTT, tương ứng với ba nhóm chiến lược phòng tránh và xử lý BLHHTT sau:

Bảng 1. Hệ thống chiến lược ứng phó với bạo lực hẹn hò trực tuyến

Chiến lược	Phòng tránh BLHHTT	Xử lý BLHHTT
<b>Tiếp cận BLHHTT</b>	Các cách thức ứng phó nhận diện, can thiệp sớm vào các tác nhân có nguy cơ gây BLHHTT nhằm kiểm soát, giảm thiểu tổn hại trong tương lai.	Các cách thức ứng phó đối diện, can thiệp trực tiếp vào các hành vi BLHHTT nhằm thay đổi, kiểm soát, loại bỏ tác nhân gây tổn hại.
<b>Thích nghi với BLHHTT</b>	Các cách thức ứng phó chấp nhận, tự điều chỉnh bản thân và môi trường công nghệ nhằm duy trì tâm lý ổn định, giảm thiểu rủi ro từ BLHHTT trong tương lai.	Các cách thức ứng phó thoả hiệp, tự điều chỉnh bản thân và môi trường công nghệ nhằm thích ứng với các hành vi BLHHTT, duy trì tâm lý ổn định và giảm thiểu mức độ tổn hại.
<b>Né tránh BLHHTT</b>	Các cách thức ứng phó hạn chế, trì hoãn hoặc ngừng tiếp xúc với các tác nhân có nguy cơ gây BLHHTT nhằm ngăn ngừa, giảm thiểu rủi ro trong tương lai.	Các cách thức ứng phó hạn chế, trì hoãn hoặc ngắt tiếp xúc với các hành vi BLHHTT nhằm giảm căng thẳng, khiến BLHHTT tạm dừng hoặc chấm dứt.

### III. KẾT LUẬN

Bạo lực hẹn hò trực tuyến là một dạng bạo lực hẹn hò được thực hiện thông qua các phương tiện điện tử và môi trường mạng, mang những đặc trưng riêng của không gian số như tính liên tục, khả năng ẩn danh và tốc độ lan truyền thông tin. Do đó, ứng phó với BLHHTT không chỉ là quá trình đối phó với các hành vi bạo lực mà còn là quá trình thích ứng với những nguy cơ phát sinh từ môi trường công nghệ số. Trên cơ sở tổng hợp các lý thuyết và nghiên cứu thực nghiệm, bài

viết xác định khái niệm BLHHTT, ứng phó với BLHHTT và đề xuất ba nhóm chiến lược ứng phó với BLHHTT. Các chiến lược này bao gồm ba hướng: tiếp cận, thích nghi, né tránh; và được triển khai ở hai cấp độ: phòng tránh và xử lý. Hệ thống chiến lược như vậy góp phần làm rõ bản chất tâm lý của ứng phó với BLHHTT, đồng thời cung cấp cơ sở lý luận cho việc xây dựng các công cụ đo lường, chương trình phòng ngừa và hoạt động hỗ trợ nạn nhân trong bối cảnh chuyển đổi số hiện nay.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Alsawalqa, R. O. (2021), "Evaluating Female Experiences of Electronic Dating Violence in Jordan: Motivations, Consequences, and Coping Strategies", *Frontiers in Psychology*, 12, 719-702.
- Blum, R. W., Astone, N. M., Decker, M. R., & Mouli, V. C. (2012), "Coping" in V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (2nd ed., pp. 586-601). *Elsevier Science & Technology, Oxford*.
- Carver, C. (2013), "Coping" in: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds), *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, pp. 496-500, Springer, New York.
- Deslandes, S. F., Pinto, L. W., Souza, E. R. D., & Flach, R. M. D. (2024), "Digital abuse among dating partners: perspectives and experiences of adolescents from two Brazilian capitals", *Ciência & Saúde Coletiva*, 29, e15552022.
- Pastor-Bravo, M. D. M., Vargas, E., & Medina-Maldonado, V. (2023), "Strategies to prevent and cope with adolescent dating violence: A qualitative study", *International journal of environmental research and public health*, 20(3), 2355.
- Postmus, J. L., Plummer, S. B., McMahon, S., Murshid, N. S., & Kim, M. S. (2012), "Understanding economic abuse in the lives of survivors", *Journal of interpersonal violence*, 27(3), 411-430.
- Rutherford, A., Zwi, A. B., Grove, N. J., & Butchart, A. (2007), "Violence: a glossary", *Journal of epidemiology & community health*, 61(8), 676-680.
- Schokkenbroek, J. M., Ouytsel, J. V., Hardyns, W., & Ponnet, K. (2022), "Adults' online and offline psychological intimate partner violence experiences", *Journal of interpersonal violence*, 37(15-16), NP14656-NP146.