

SOLUTIONS TO REDUCING PEER PRESSURE AMONG CONTINUING EDUCATION LEARNERS USING THE PROBLEM - PLAN - DATA - ANALYSIS - CONCLUSION MODEL

Chau Huu Tri¹, Huynh Gia Bao*²

* Corresponding author:
Email: hgbao@ctu.edu.vn

¹ Email: chauhuutri99@gmail.com
Vocational and Continuing Education Center,
District 11

Hoa Binh ward, Ho Chi Minh City, Vietnam

² School of Education, Can Tho University
Campus II, 3/2 street, Ninh Kieu ward,
Can Tho City, Vietnam

Received: 20/12/2025

Revised: 30/01/2026

Accepted: 10/3/2026

Published: 20/4/2026

Abstract: Students in the Continuing education system often face significant psychological, social, and academic pressures due to differences in age, personal circumstances, and educational environments compared to regular high school students. This study applies the PPDAC (Problem, Plan, Data, Analysis, and Conclusion) model to reduce peer pressure and enhance self-awareness, emotional self-regulation, and positive behaviors among Continuing Education students. The experimental pedagogical method was conducted using a pre-post intervention design with 80 participants from continuing education centers in Ho Chi Minh City. Data were collected through survey questionnaires, emotional journals, and self-assessment forms administered before and after the intervention. The results indicated a marked improvement in students' cognition, emotions, and behaviors. The PPDAC model thus proved to be feasible and effective in school psychological education, contributing to the development of students' confidence, learning attitudes, and social skills within the Continuing education system.

Keywords: Peer pressure; continuing education; PPDAC model; psychological intervention.

GIẢI PHÁP GIẢM ÁP LỰC ĐỒNG TRANG LÚA Ở HỌC VIÊN GIÁO DỤC THƯỜNG XUYÊN THEO MÔ HÌNH PPDAC

Châu Hữu Trí¹, Huỳnh Gia Bảo*²

* Tác giả liên hệ:
Email: hgbao@ctu.edu.vn

¹ Email: chauhuutri99@gmail.com
Trung tâm Giáo dục nghề nghiệp,
Giáo dục thường xuyên Quận 11
Phường Hòa Bình, Thành phố Hồ Chí Minh,
Việt Nam

² Trường Sư phạm, Đại học Cần Thơ
Khu II, đường 3/2, Phường Ninh Kiều,
Thành phố Cần Thơ, Việt Nam

Nhận bài: 20/12/2025

Chỉnh sửa xong: 30/01/2026

Chấp nhận đăng: 10/3/2026

Xuất bản: 20/4/2026

Tóm tắt: Học viên hệ Giáo dục thường xuyên thường phải chịu nhiều áp lực tâm lý, xã hội và học tập do có sự khác biệt về độ tuổi, hoàn cảnh và môi trường học so với học sinh ở trường phổ thông. Nghiên cứu này vận dụng mô hình PPDAC (Problem, Plan, Data, Analysis, Conclusion) nhằm giảm áp lực đồng trang lứa và nâng cao năng lực tự nhận thức, giúp học viên tự điều chỉnh cảm xúc cùng hành vi tích cực của học viên. Phương pháp nghiên cứu thực nghiệm sư phạm được áp dụng theo thiết kế đo lường trước và sau can thiệp với 80 học viên tại các trung tâm giáo dục thường xuyên ở Thành phố Hồ Chí Minh. Dữ liệu thu được qua bảng khảo sát, nhật ký cảm xúc và phiếu tự đánh giá trước và sau can thiệp. Kết quả cho thấy nhận thức cá nhân, cảm xúc và hành vi của học viên cải thiện rõ rệt. Mô hình PPDAC chứng minh tính khả thi và hiệu quả trong giáo dục tâm lý học đường, giúp học viên hệ Giáo dục thường xuyên tự tin trong học tập và có kỹ năng xã hội tích cực.

Từ khóa: Áp lực đồng trang lứa, giáo dục thường xuyên, mô hình PPDAC, can thiệp tâm lý.

1. Đặt vấn đề

Áp lực đồng trang lứa là một hiện tượng tâm lý xã hội phổ biến ở lứa tuổi thanh thiếu niên. Nó ảnh hưởng mạnh mẽ đến nhận thức cá nhân, cảm xúc và hành vi học tập của học sinh. Theo Steinberg và Monahan (2007), mức độ chịu ảnh hưởng từ bạn bè cùng lứa tuổi có thể mang tính hai mặt: Thúc đẩy

hợp tác và động lực học tập (tích cực) và gây lo âu, giảm tự tin hoặc dẫn đến hành vi lệch chuẩn (tiêu cực). Trong bối cảnh Việt Nam, học viên hệ Giáo dục thường xuyên là một nhóm người học đặc thù, đa dạng về độ tuổi, hoàn cảnh sống và mục tiêu học tập khác nhau. Do phải đối mặt với sự kì thị xã hội và so sánh với học sinh trung học phổ thông, nhiều

học viên Giáo dục thường xuyên luôn chịu áp lực tâm lý mạnh. Học viên dễ hình thành một cảm giác tự ti và giảm hứng thú học tập (Đỗ, 2022; Nguyễn Thi và cộng sự, 2024). Bên cạnh đó, ảnh hưởng của mạng xã hội và các chuẩn mực sống khiến hiện tượng áp lực đồng trang lứa ngày càng phức tạp, làm gia tăng căng thẳng và rối nhiễu cảm xúc ở học sinh (Prinstein, Brechwald & Cohen, 2020).

Mặc dù áp lực đồng trang lứa đã được đề cập nhiều trong các nghiên cứu về tâm lý học đường. Phần lớn các công trình này chỉ tập trung vào học sinh phổ thông (Santor, Messervey & Kusumakar, 2000; Brechwald & Prinstein, 2011). Cho đến nay, vẫn chưa có nghiên cứu nào tại Việt Nam xây dựng và kiểm chứng mô hình can thiệp dành riêng cho học viên Giáo dục thường xuyên, nhóm người học có đặc điểm tâm lý, xã hội và động cơ học tập khác biệt. Ngoài ra, các biện pháp hỗ trợ tâm lý hiện hành mang tính khuyến nghị, thiếu quy trình thực chứng rõ ràng. Trong khi đó, mô hình PPDAC vốn được phát triển trong lĩnh vực nghiên cứu giáo dục và quản lý chất lượng (Wild & Pfannkuch, 1999; MacKay & Oldford, 2000) thể hiện được tiềm năng can thiệp trong việc giúp học sinh nhận diện vấn đề, lập kế hoạch hành động, phân tích dữ liệu thực tiễn và tự rút ra kết luận.

Từ cơ sở này, nghiên cứu được thực hiện nhằm kiểm chứng tính hiệu quả của mô hình PPDAC trong việc giảm áp lực đồng trang lứa và phát triển năng lực tự nhận thức, tự điều chỉnh cảm xúc của học viên hệ Giáo dục thường xuyên. Giả thuyết đặt ra là: *Nếu mô hình PPDAC được vận dụng trong hoạt động giáo dục tâm lý học đường, mức độ áp lực đồng trang lứa của học viên sẽ giảm đáng kể, đồng thời năng lực tự điều chỉnh cảm xúc và hành vi sẽ được cải thiện rõ rệt.* Nghiên cứu này góp phần bổ sung cơ sở lý luận và thực tiễn cho việc ứng dụng các mô hình tư duy phản hồi trong giáo dục tâm lý học đường, từ đó nâng cao hiệu quả giáo dục toàn diện và chất lượng phát triển con người trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay.

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu được triển khai theo phương pháp thực nghiệm sư phạm với thiết kế đo lường trước và sau can thiệp nhằm kiểm chứng hiệu quả của mô hình PPDAC trong việc giảm áp lực đồng trang lứa và phát triển năng lực tự điều chỉnh cảm xúc cho học viên hệ Giáo dục thường xuyên. Thiết kế này cho phép so sánh sự thay đổi về nhận thức, cảm xúc và hành vi của học sinh trước và sau khi áp dụng can thiệp.

2.2. Mẫu và đối tượng nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu gồm 80 học viên 11 và 12 đang học tại các trung tâm Giáo dục nghề nghiệp Giáo dục thường xuyên trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh. Mẫu được chọn theo phương pháp thuận tiện, đảm bảo đa dạng giới tính, độ tuổi và hoàn cảnh học tập. Tất cả học viên tham gia đều có sự đồng thuận tự nguyện, được sự cho phép của phụ huynh và Ban Giám đốc Trung tâm Giáo dục thường xuyên.

2.3. Công cụ thu thập dữ liệu

Để đảm bảo tính đa chiều và độ tin cậy cao, nghiên cứu sử dụng bốn nhóm công cụ chính như sau:

- Phiếu khảo sát áp lực đồng trang lứa (thang Likert 5 mức) điều chỉnh từ Santor và cộng sự (2000), có độ tin cậy Cronbach's Alpha = 0,89.
- Bảng quan sát của giáo viên, gồm 10 tiêu chí đánh giá hành vi học tập và giao tiếp xã hội. Nhật ký cảm xúc cá nhân, ghi nhận cảm xúc và cách ứng phó của học viên trong từng giai đoạn.
- Phiếu tự đánh giá trước và sau can thiệp, đo lường mức độ thay đổi nhận thức, cảm xúc và hành vi.

2.4. Phân tích và xử lý dữ liệu

Dữ liệu định lượng được xử lý bằng thống kê mô tả và kiểm định T (Paired Sample T-test) nhằm xác định sự khác biệt có ý nghĩa giữa giai đoạn Pre test và Post test.

Hệ số tác động (Effect Size ES) được tính để đánh giá cường độ ảnh hưởng của mô hình.

Dữ liệu định tính từ nhật ký và phản hồi học viên được mã hóa theo phương pháp phân tích chủ đề nhằm bổ sung, củng cố kết quả định lượng.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Tổng quan nghiên cứu liên quan

Trong những thập niên gần đây, vấn đề áp lực đồng trang lứa đã thu hút sự quan tâm của nhiều học giả trong và ngoài nước dưới các góc độ tâm lý học lứa tuổi, giáo dục học và hành vi xã hội. Các nghiên cứu quốc tế chỉ ra rằng, ảnh hưởng của nhóm bạn cùng trang lứa là yếu tố then chốt trong quá trình hình thành nhân cách, cảm xúc và hành vi của thanh thiếu niên (Steinberg & Monahan, 2007). Santor, Messervey và Kusumakar (2000) cho rằng, mong muốn được chấp nhận trong nhóm bạn có thể khiến học sinh điều chỉnh hành vi, thậm chí hành động trái với giá trị cá nhân để phù hợp với kì vọng tập thể. Tương tự, Brechwald và Prinstein (2011) nhấn mạnh áp lực đồng trang lứa có hai mặt đối lập: Tích cực khi thúc đẩy hợp tác, nỗ lực học tập và tiêu cực khi gây

căng thẳng, tự ti hoặc dẫn đến hành vi lệch chuẩn. Trong bối cảnh hiện đại, Prinstein, Brechwald và Cohen (2020) mở rộng khái niệm áp lực đồng trang lứa sang môi trường trực tuyến, khẳng định rằng mạng xã hội trở thành nguồn áp lực mới thông qua các “chuẩn mực ảo” và sự so sánh không thực tế giữa học sinh.

Tại Việt Nam, các nghiên cứu về áp lực đồng trang lứa chủ yếu tập trung vào học sinh cấp Trung học Phổ thông. Đỗ Thị Kim Oanh (2022) chỉ ra rằng, áp lực đồng trang lứa có thể vừa là động lực phát triển vừa là nguy cơ gây tổn thương tâm lý nếu học sinh thiếu định hướng và hỗ trợ giáo dục phù hợp. Gần đây, Nguyễn Thi và cộng sự (2024) đã khảo sát mối quan hệ giữa stress học đường, áp lực học tập và hành vi tìm kiếm hỗ trợ tâm lý, qua đó khẳng định áp lực đồng trang lứa có mối liên hệ chặt chẽ với sức khỏe tinh thần và kết quả học tập của học sinh Việt Nam. Tuy nhiên, nhóm học viên hệ Giáo dục Thường xuyên có đặc điểm tâm lý, xã hội và mục tiêu học tập khác biệt vẫn chưa được nghiên cứu đầy đủ. Điều này đặt ra yêu cầu cấp thiết về việc phát triển các mô hình can thiệp tâm lý học đường mang tính hệ thống và thực chứng, phù hợp với bối cảnh giáo dục Việt Nam hiện nay.

3.2. Áp lực đồng trang lứa

3.2.1. Khái niệm

Theo Santor, Messervey và Kusumakar (2000), áp lực đồng trang lứa là ảnh hưởng từ bạn bè cùng độ tuổi, khiến cá nhân điều chỉnh hành vi, thái độ hoặc cảm xúc của mình để phù hợp với chuẩn mực của nhóm. Brechwald và Prinstein (2011) cho rằng, áp lực đồng trang lứa có thể mang tính hai mặt tích cực khi thúc đẩy sự hợp tác, học hỏi và tiêu cực khi dẫn đến căng thẳng, mất tự tin hoặc hành vi lệch chuẩn.

Trong bối cảnh hiện đại, Prinstein, Brechwald và Cohen (2020) mở rộng khái niệm này sang không gian trực tuyến, cho rằng mạng xã hội đã trở thành nguồn áp lực đồng trang lứa mới, khi học sinh chịu ảnh hưởng từ các hình thức công nhận ảo và sự so sánh không thực tế giữa các cá nhân.

Từ các quan điểm trên, áp lực đồng trang lứa được xem là một hiện tượng xã hội tâm lý phổ biến, có thể mang lại tác động tích cực hoặc tiêu cực tùy thuộc vào khả năng nhận thức và cách ứng phó của từng cá nhân.

3.2.2. Đặc điểm của áp lực đồng trang lứa ở học sinh

Áp lực đồng trang lứa ở học sinh thể hiện qua một số đặc điểm nổi bật sau: 1) Hiện tượng này xuất hiện

mạnh mẽ trong độ tuổi 15 đến 18, khi học sinh đang trong giai đoạn khủng hoảng “tìm kiếm bản sắc cá nhân” (Identity crisis) và có nhu cầu cao được thừa nhận trong nhóm bạn (Erikson, 1968); 2) Áp lực đồng trang lứa biểu hiện đa dạng trong nhiều khía cạnh như học tập, ngoại hình, kỹ năng xã hội và chuẩn mực nhóm. Nó thường được thể hiện thông qua hành vi so sánh, bắt chước hoặc lo sợ bị loại trừ khỏi tập thể (Steinberg & Monahan, 2007); 3) Áp lực này có tính hai mặt: Vừa tích cực, khi thúc đẩy cá nhân nỗ lực, phấn đấu hòa nhập; vừa tiêu cực, khi gây ra căng thẳng, giảm tự tin hoặc dẫn đến hành vi lệch chuẩn (Santor, Messervey & Kusumakar, 2000); 4) trong bối cảnh hiện nay, mạng xã hội đã làm gia tăng mức độ và phạm vi của áp lực đồng trang lứa, khi học sinh bị chi phối bởi các chuẩn mực trực tuyến và “giá trị ảo” được xác lập qua tương tác và phản hồi trên nền tảng số (Prinstein, Brechwald & Cohen, 2020).

3.2.3. Vai trò của việc nhận diện và quản lý áp lực đồng trang lứa

Khi được nhận diện và định hướng đúng, áp lực đồng trang lứa có thể trở thành yếu tố tích cực, góp phần quan trọng trong sự phát triển nhân cách và quá trình xã hội hóa của học sinh. Steinberg và Monahan (2007) cho rằng, tương tác với bạn đồng trang lứa giúp học sinh phát triển năng lực hợp tác, đồng cảm và tư duy phản biện, đồng thời tạo ra môi trường học tập xã hội để rèn luyện kỹ năng giao tiếp, học hỏi giá trị xã hội và thử nghiệm vai trò bản thân (Erikson, 1968).

Ngược lại, nếu thiếu định hướng và hướng dẫn giáo dục, áp lực đồng trang lứa có thể gây tổn hại sức khỏe tinh thần, tăng mức độ căng thẳng học đường (School stress) và ảnh hưởng tiêu cực đến hành vi học tập (Đỗ, 2022). Do đó, việc nhận diện, quản lý và chuyển hóa áp lực đồng trang lứa thành động lực phát triển tích cực được xem là yêu cầu thiết yếu của giáo dục hiện nay.

Khi được quản lý hiệu quả, áp lực đồng trang lứa có thể giúp học sinh nâng cao năng lực tự nhận thức, điều chỉnh cảm xúc, phát triển tinh thần hợp tác và hỗ trợ lẫn nhau, đồng thời hình thành bản lĩnh cá nhân, sự tự tin và khả năng ra quyết định độc lập những yếu tố quan trọng của năng lực cảm xúc xã hội trong bối cảnh giáo dục hiện đại.

3.3. Mô hình PPDAC trong giáo dục

3.3.1. Khái niệm mô hình PPDAC

Mô hình PPDAC (Problem Plan Data Analysis Conclusion) là một chu trình tư duy khoa học và giải

quyết vấn đề có hệ thống, được phát triển từ nguyên lý quản lý chất lượng của Shewhart và được Deming (1986) phổ biến rộng rãi thông qua mô hình PDCA (Plan Do Check Act). PPDAC được xem là phiên bản khoa học hóa của PDCA, nhấn mạnh tầm quan trọng của việc xác định rõ vấn đề (Problem), lập kế hoạch hành động (Plan), thu thập dữ liệu thực chứng (Data), phân tích kết quả (Analysis) và rút ra kết luận để cải tiến liên tục (Conclusion) (Wild & Pfannkuch, 1999; MacKay & Oldford, 2000).

Điểm nổi bật của mô hình PPDAC là tính phản hồi theo vòng lặp, giúp cá nhân và tổ chức liên tục điều chỉnh, học hỏi và tối ưu hóa hiệu quả hoạt động, qua đó nâng cao chất lượng tư duy, ra quyết định và giải quyết vấn đề một cách khoa học.

3.3.2. Cấu trúc mô hình PPDAC

Đây là một phương pháp tiếp cận khoa học để: 1) Nhận diện và phân tích vấn đề (Problem); 2) Xây dựng kế hoạch hành động (Plan); 3) Thu thập dữ liệu thực tế (Data); 4) Phân tích và đánh giá kết quả (Analysis); 5) Đưa ra kết luận, đề xuất cải tiến (Conclusion) (xem Hình 1).



Hình 1: Mô hình dạy học PPDAC

Trong lĩnh vực giáo dục, PPDAC được sử dụng như một khung tư duy nghiên cứu và dạy học dựa trên dữ liệu, giúp học sinh và giáo viên phát triển năng lực phân tích, phản biện và ra quyết định dựa trên bằng chứng.

3.3.3. Đặc điểm của mô hình PPDAC

Theo MacKay và Oldford (2000), mô hình PPDAC có bốn đặc điểm chính:

- *Tính hệ thống:* Quy trình gồm 5 bước nối tiếp nhau, đảm bảo tư duy khoa học từ nhận diện vấn đề đến đánh giá kết quả.

- *Tính phản hồi:* Sau giai đoạn “Conclusion”, học sinh quay lại “Problem” để tiếp tục cải tiến tạo ra chu trình học tập liên tục.

- *Tính dựa trên dữ liệu:* Mọi kết luận và hành động đều được xây dựng trên cơ sở dữ liệu, tránh cảm tính và suy luận chủ quan.

- *Tính thực tiễn:* Có thể vận dụng linh hoạt trong các lĩnh vực như dạy học, tư vấn học đường, nghiên cứu giáo dục hoặc quản lý chất lượng dạy học.

3.4. Khung năng lực cảm xúc xã hội

Khung năng lực được vận dụng trong nghiên cứu bao gồm bốn thành tố trọng tâm: 1) Năng lực tự nhận thức, 2) Năng lực tự điều chỉnh cảm xúc, 3) Năng lực hợp tác xã hội, 4) Năng lực phản tư và ra quyết định. Theo Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), đây là những năng lực cốt lõi, có vai trò quan trọng trong giáo dục toàn diện và phát triển nhân cách học sinh. Việc kết hợp mô hình PPDAC với khung năng lực này giúp quá trình can thiệp trở nên vừa mang tính sư phạm vừa có tính khoa học thực chứng. Cụ thể, học viên được khuyến khích tự nhận diện vấn đề tâm lý, lập kế hoạch ứng phó, ghi nhận và phân tích dữ liệu cảm xúc của bản thân, từ đó rút ra kết luận và chiến lược điều chỉnh hành vi phù hợp. Cách tiếp cận này giúp học sinh phát triển toàn diện cả về nhận thức, cảm xúc và hành vi, đồng thời góp phần nâng cao hiệu quả của công tác tư vấn tâm lý học đường trong các trung tâm Giáo dục nghề nghiệp Giáo dục thường xuyên.

3.5. Giải pháp giảm áp lực đồng trang lứa ở học viên Giáo dục thường xuyên theo mô hình PPDAC

Để triển khai giải pháp giảm áp lực đồng trang lứa ở học viên Giáo dục thường xuyên một cách hệ thống và có cơ sở đánh giá hiệu quả, mô hình PPDAC được vận dụng như một khung quy trình gồm 05 giai đoạn (Problem - Plan - Data - Analysis - Conclusion), từ nhận diện vấn đề đến lập kế hoạch, thu thập dữ liệu, phân tích kết quả và kết luận - điều chỉnh. Quy trình triển khai cụ thể được trình bày trong Bảng 1:

Quy trình PPDAC giúp học viên tham gia chủ động vào toàn bộ tiến trình thay đổi hành vi, từ nhận thức vấn đề đến phân tích và rút kinh nghiệm, qua đó hình thành năng lực tự học, tự nhận thức và điều chỉnh cảm xúc. Đây là cơ sở thực tiễn để chương tiếp theo tiến hành thiết kế công cụ và tổ chức thực nghiệm sư phạm, đánh giá hiệu quả của mô hình

Bảng 1: Quy trình triển khai mô hình PPDAC

Hoạt động giáo viên	Hoạt động học viên
<p>Giai đoạn 1: Problem (Xác định vấn đề)</p> <p>1. Mục tiêu: Giúp học viên nhận diện và gọi tên những dạng áp lực đồng trang lứa mà các em đang gặp phải trong học tập, giao tiếp, mạng xã hội và đời sống học đường.</p> <p>2. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thảo luận nhóm về tình huống học viên chịu ảnh hưởng từ bạn bè. - Ghi nhận cảm xúc cá nhân qua bảng cảm xúc hoặc nhật kí. - Tổng hợp các dạng áp lực thường gặp. <p>3. Sản phẩm đầu ra:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Danh sách các loại áp lực đồng trang lứa (về học tập, ngoại hình, quan hệ, mạng xã hội...). - Nhật kí cảm xúc hoặc phiếu nhận diện vấn đề cá nhân. <p>4. Hoạt động giáo viên và học sinh</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tổ chức thảo luận nhóm, gọi mở tình huống thực tế về áp lực từ bạn bè. - Hướng dẫn học viên ghi nhận cảm xúc qua bảng cảm xúc/nhật kí. - Tổng hợp và khái quát các dạng áp lực đồng trang lứa thường gặp. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tham gia thảo luận, chia sẻ trải nghiệm bản thân. - Ghi lại cảm xúc, phản ứng của mình trong các tình huống áp lực. - Cùng nhóm phân loại và trình bày các dạng áp lực phổ biến
<p>Giai đoạn 2: Plan (Lập kế hoạch can thiệp)</p> <p>1. Mục tiêu: Giúp học viên xây dựng kế hoạch ứng phó phù hợp và tích cực với từng loại áp lực đồng trang lứa đã nhận diện.</p> <p>2. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Xác định mục tiêu cá nhân trong việc giảm áp lực và phát triển bản thân. + Thảo luận nhóm, xây dựng “Cây kì vọng” thể hiện mong muốn giải pháp cam kết thay đổi. + Lập kế hoạch hành động ngắn hạn (12 tuần) để thực hiện mục tiêu. <p>3. Sản phẩm đầu ra:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Kế hoạch hành động cá nhân/nhóm cụ thể, khả thi. + “Cây kì vọng” hoàn thiện, thể hiện định hướng thay đổi tích cực và cam kết thực hiện. <p>4. Hoạt động giáo viên và học sinh</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gọi mở câu hỏi giúp học viên xác định rõ mục tiêu và hướng thay đổi. - Hướng dẫn cách thiết lập kế hoạch hành động khả thi, phù hợp với từng học viên. - Theo dõi, hỗ trợ và động viên học viên hoàn thành “Cây kì vọng” và kế hoạch cá nhân. 	<ul style="list-style-type: none"> - Xác định mục tiêu cụ thể (giảm so sánh, tăng tự tin, kiểm soát cảm xúc...). - Cùng nhóm xây dựng “Cây kì vọng” và trình bày ý tưởng thay đổi. - Hoàn thiện kế hoạch hành động cá nhân hoặc nhóm, nêu rõ bước thực hiện và thời gian.
<p>Giai đoạn 3: Data (Thu thập dữ liệu và phản hồi)</p> <p>1. Mục tiêu: Theo dõi tiến trình thực hiện của học viên trong quá trình ứng phó với áp lực đồng trang lứa; ghi nhận sự thay đổi về nhận thức, cảm xúc và hành vi; đồng thời thu thập dữ liệu phục vụ phân tích, đánh giá hiệu quả của mô hình PPDAC.</p> <p>2. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học viên ghi chép nhật kí cảm xúc và tự đánh giá mức độ thay đổi của bản thân. - Trao đổi, phản hồi chéo trong nhóm nhằm tăng cường hỗ trợ đồng đẳng. - Giáo viên quan sát, thu thập phản hồi và dữ liệu theo chu kì. <p>3. Sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhật kí cảm xúc cá nhân. - Bảng tự đánh giá và phản hồi nhóm. - Dữ liệu định tính, định lượng phục vụ giai đoạn phân tích (A) và kết luận (C) trong mô hình PPDAC. <p>4. Hoạt động giáo viên và học viên</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn học viên cách ghi nhật kí cảm xúc, đặt câu hỏi phản tư. - Thiết kế và phát phiếu theo dõi, bảng đánh giá giữa kì. - Quan sát, tổng hợp dữ liệu định tính và định lượng. - Đưa ra nhận xét, định hướng hỗ trợ cho từng học viên/nhóm. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ghi chép nhật kí cảm xúc hằng ngày hoặc hằng tuần, phản ánh cảm xúc, hành vi và cách ứng phó. - Tham gia thảo luận nhóm, phản hồi chéo để hỗ trợ và khích lệ nhau. - Hoàn thành bảng tự đánh giá và phản ánh tiến trình học tập, điều chỉnh hành vi tích cực hơn.

Hoạt động giáo viên

Hoạt động học viên

Giai đoạn 4: Analysis (Phân tích kết quả)

1. Mục tiêu: Phân tích dữ liệu thu thập được để đánh giá mức độ thay đổi về cảm xúc, hành vi và nhận thức của học viên sau quá trình can thiệp, từ đó xác định mức độ hiệu quả của kế hoạch ứng phó áp lực đồng trang lứa.

2. Nội dung:

Tổng hợp và xử lý dữ liệu từ nhật kí cảm xúc, bảng tự đánh giá và phản hồi nhóm.

So sánh sự thay đổi của học viên trước và sau can thiệp.

Xác định các yếu tố tác động tích cực hoặc cản trở quá trình ứng phó

3. Sản phẩm:

Báo cáo phân tích kết quả thay đổi cảm xúc, hành vi và nhận thức.

Bảng so sánh trước và sau can thiệp.

Dữ liệu tổng hợp phục vụ giai đoạn C Conclusion .

4. Hoạt động giáo viên và học viên

- Hướng dẫn học viên tổng hợp dữ liệu, chọn lọc thông tin tiêu biểu.

- Hỗ trợ học viên sử dụng biểu đồ, thang đo hoặc công cụ phân tư để so sánh “trước sau”.

- Tổ chức thảo luận nhóm, gợi mở phân tích nguyên nhân, yếu tố thành công và hạn chế.

- Tổng hợp nhật kí cảm xúc, tự nhận xét sự thay đổi của bản thân.

-Tham gia thảo luận, chia sẻ kết quả và rút kinh nghiệm.

- Hoàn thiện bảng so sánh trước sau, xác định hành vi hoặc suy nghĩ đã thay đổi.

Giai đoạn 5: Conclusion (Kết luận và điều chỉnh)

1. Mục tiêu: Giúp học viên tổng kết quá trình trải nghiệm, củng cố năng lực tự nhận thức tự điều chỉnh, đồng thời hình thành chiến lược ứng phó lâu dài với áp lực đồng trang lứa.

2. Nội dung:

- Tổng kết kết quả và cảm nhận sau quá trình tham gia mô hình.

- Phản tư cá nhân và nhóm về thay đổi nhận thức, hành vi, cảm xúc.

- Đề xuất điều chỉnh, cải tiến mô hình hoặc biện pháp hỗ trợ tiếp theo.

3. Sản phẩm:

- Báo cáo tổng kết cá nhân và nhóm.

- Bảng tổng hợp phản hồi từ giáo viên và học viên.

- Phiếu đánh giá PIRF.

- Đề xuất cải tiến mô hình hoặc hoạt động hỗ trợ học viên khác trong trường.

4. Hoạt động giáo viên và học viên

- Hướng dẫn học viên viết bản tổng kết cá nhân

- Tổ chức buổi chia sẻ nhóm để học viên trình bày kết quả và cảm nhận.

- Điều phối thảo luận chung, giúp học viên rút ra bài học và xác lập cam kết hành động.

- Thu thập phiếu đánh giá PIRF và phản hồi để hoàn thiện mô hình.

- Viết báo cáo tổng kết cá nhân, thể hiện sự thay đổi và bài học kinh nghiệm.

- Tham gia chia sẻ nhóm, đóng góp ý tưởng cải tiến hoạt động.

- Hoàn thiện phiếu phản hồi và cùng giáo viên đánh giá kết quả cuối cùng.

PPDAC trong việc giảm áp lực đồng trang lứa và phát triển năng lực xã hội cảm xúc của học viên hệ Giáo dục thường xuyên.

3.6. Thực nghiệm

3.6.1. Mẫu và đối tượng nghiên cứu

Nghiên cứu được tiến hành trên 80 học viên lớp 11 và 12 đang theo học tại các Trung tâm Giáo dục Nghề nghiệp Giáo dục thường xuyên trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh trong năm 2025. Mẫu được chọn theo phương pháp thuận tiện, đảm bảo tính đa dạng về giới tính, độ tuổi và hoàn cảnh học tập của học viên hệ Giáo dục thường xuyên. Các học viên

tham gia nghiên cứu đều có sự đồng thuận của bản thân, phụ huynh và ban giám đốc trung tâm.

Nhóm nghiên cứu chia đối tượng thành hai nhóm: Nhóm kiểm tra (Pre test) và nhóm thực nghiệm (Post test). Cả hai nhóm đều được đánh giá bằng cùng một bộ công cụ, bao gồm phiếu khảo sát áp lực đồng trang lứa, bảng quan sát của giáo viên, nhật kí cảm xúc cá nhân và phiếu tự đánh giá trước sau can thiệp. Thiết kế *đo lường trước và sau can thiệp* cho phép so sánh sự thay đổi về nhận thức, cảm xúc và hành vi của học viên trước và sau quá trình can thiệp, qua đó kiểm chứng hiệu quả thực tế của mô hình PPDAC.

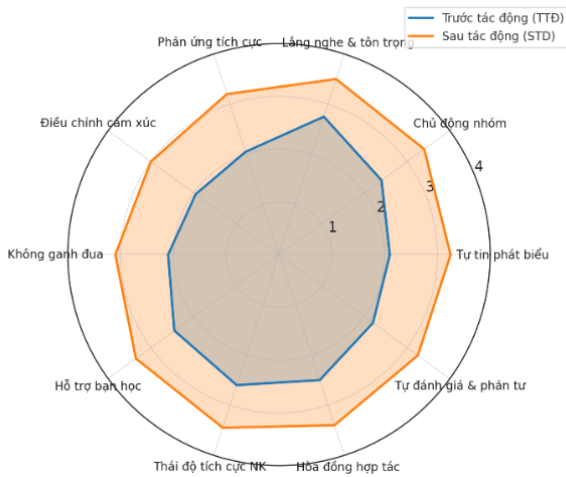
3.6.2. Quy trình thực nghiệm

Thực nghiệm được tiến hành trong 6 tuần liên tục, gồm 4 buổi can thiệp chính, được thiết kế dựa trên 5 giai đoạn của mô hình PPDAC. Quá trình thực nghiệm được triển khai theo thiết kế đo lường trước sau can thiệp, gồm bốn giai đoạn chính: Pre-test, Can thiệp, Post-test và Phân tích dữ liệu (xem Bảng 2).

3.6.3. Kết quả và phân tích dữ liệu

a. Kết định lượng

Kết quả định lượng được thu thập thông qua



Hình 2: Kết quả định lượng được thu thập thông qua phiếu quan sát

Bảng 2: Quy trình thực nghiệm

Giai đoạn	Nội dung
Giai đoạn Pre-test	Nhóm nghiên cứu tiến hành khảo sát mức độ áp lực đồng trang lứa, cảm xúc và hành vi ứng phó của học viên trước khi can thiệp. Dữ liệu được thu thập bằng phiếu khảo sát áp lực đồng trang lứa, bảng quan sát của giáo viên và phiếu tự đánh giá cá nhân. Kết quả Pre-test được sử dụng làm cơ sở so sánh cho giai đoạn sau can thiệp.
Giai đoạn Can thiệp	Hoạt động can thiệp được tổ chức trong bốn buổi, tập trung vào việc giúp học viên nhận diện, phân tích và điều chỉnh phản ứng cảm xúc trước các tình huống gây áp lực. Các hoạt động bao gồm làm việc nhóm, thảo luận tình huống, viết nhật kí cảm xúc và xây dựng “Cây kì vọng” công cụ trực quan hóa mục tiêu và chiến lược ứng phó tích cực. Mô hình PPDAC được lồng ghép trong toàn bộ quá trình giúp học viên trải nghiệm chu trình học tập phản hồi gồm xác định vấn đề, lập kế hoạch, thu thập dữ liệu, phân tích và rút kết luận.
Giai đoạn Post test	Sau sáu tuần can thiệp, nhóm nghiên cứu sử dụng lại bộ công cụ ban đầu để đánh giá sự thay đổi về nhận thức, cảm xúc và hành vi của học viên. Việc sử dụng cùng một bộ công cụ đảm bảo tính nhất quán và khả năng so sánh giữa hai giai đoạn.
Giai đoạn Phân tích dữ liệu	Dữ liệu thu được được xử lí bằng phương pháp thống kê mô tả và kiểm định t (T-test) nhằm xác định sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa kết quả Pre-test và Post-test. Ngoài ra, hệ số tác động (Effect Size ES) được tính để xác định mức độ ảnh hưởng của mô hình PPDAC đối với sự thay đổi hành vi và cảm xúc của học viên.

phiếu quan sát mức độ áp lực đồng trang lứa và phiếu tự đánh giá năng lực tự điều chỉnh cảm xúc của học viên trước và sau can thiệp (xem Hình 2 và Bảng 3).

Biểu đồ và bảng số liệu cho thấy điểm trung bình của tất cả tiêu chí đều tăng rõ rệt sau can thiệp, chứng tỏ biện pháp tác động mang lại hiệu quả tích cực. Điểm trung bình chung tăng từ 2,31 (SD = 0,61) lên 3,29 (SD = 0,49) và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê rất cao ($p < 0,001$), khẳng định kết quả không xuất hiện do ngẫu nhiên.

Các tiêu chí về tự tin phát biểu, phản ứng với góp ý và điều chỉnh cảm xúc cải thiện mạnh, cho thấy

Bảng 3: Các tham số đặc trưng quan sát

Đại lượng	Thời điểm quan sát	
	TTĐ	STT
Mô tả dữ liệu	Tổng học sinh	80
	Giá trị trung bình	2,31
	Độ lệch chuẩn	0,61
So sánh dữ liệu	Giá trị p	< 0,001
	Mức độ ảnh hưởng ES	1,61

sự tiến bộ ở năng lực tự nhận thức và kiểm soát cảm xúc. Các tiêu chí liên quan đến hợp tác, hỗ trợ bạn học và thái độ trong hoạt động nhóm cũng tăng ổn định.

Đặc biệt, mức độ ảnh hưởng lớn ($ES = 1,61$) thuộc nhóm tác động rất mạnh theo Cohen cho thấy biện pháp can thiệp đã tạo ra thay đổi sâu sắc và đồng đều ở hành vi, thái độ và kỹ năng của học viên. Kết quả định lượng xác nhận hiệu quả cao và bền vững của mô hình can thiệp (xem Bảng 4 và Bảng 5).

Kết quả Bảng 4 và 5 cho thấy nhận thức, cảm xúc và hành vi của học viên đều cải thiện rõ rệt sau can thiệp. Điểm trung bình của cả ba nhóm tiêu chí tăng đồng đều, từ +1,25 đến +1,45 điểm, phản ánh sự tiến bộ toàn diện.

Điểm trung bình chung tăng từ 2,66 ($SD = 0,70$) lên 4,03 ($SD = 0,58$), với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê cao ($p < 0,001$), cho thấy sự thay đổi không phải do ngẫu nhiên. Mức độ ảnh hưởng lớn ($ES = 1,95$), thuộc nhóm tác động rất mạnh theo thang Cohen, khẳng định mô hình PPDAC đã đem lại hiệu quả sâu rộng, giúp học viên phát triển rõ rệt về nhận thức, cảm xúc và hành vi khi ứng phó với áp lực đồng trang lứa.

b. Phân tích định tính

Dữ liệu định tính thu được từ nhật kí cảm xúc và phản hồi của học viên cho thấy sự thay đổi tích cực rõ rệt trong nhận thức và hành vi xã hội. Học viên bày tỏ sự tự tin cao hơn trong giao tiếp, khả năng kiểm soát cảm xúc được cải thiện, đồng thời thái độ hợp tác và tinh thần chia sẻ trong học tập tăng đáng kể. Nhiều học viên nhận thấy bản thân trở nên “bình tĩnh hơn khi bị phê bình” và “có thể chia sẻ cảm xúc thật với bạn bè mà không sợ bị đánh giá”. Giáo viên phụ

Bảng 5: Các Tham số đặc trưng trong tự đánh giá

Đại lượng	Thời điểm quan sát		
	TTĐ	STT	
Mô tả dữ liệu	Tổng học sinh	80	80
	Giá trị trung bình	2,66	4,03
	Độ lệch chuẩn	0,70	0,58
So sánh dữ liệu	Giá trị p	< 0,001	
	Mức độ ảnh hưởng ES	1,95	

trách cũng ghi nhận không khí lớp học trở nên thân thiện hơn, giảm tình trạng so sánh, ganh đua và xung đột nhóm. Những phản hồi này cho thấy mô hình PPDAC không chỉ có tác động định lượng mạnh mẽ mà còn góp phần thay đổi tích cực về mặt định tính, phù hợp với hướng tiếp cận giáo dục phát triển toàn diện mà Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020) đề xuất.

4. Thảo luận

Kết quả thực nghiệm cho thấy, mô hình PPDAC tạo ra tác động tích cực rõ rệt trong việc giảm áp lực đồng trang lứa và phát triển năng lực cảm xúc xã hội của học viên Giáo dục thường xuyên. Thông qua chu trình Problem Plan Data Analysis Conclusion, học viên được dẫn dắt nhận diện vấn đề, lập kế hoạch ứng phó, ghi nhận và phân tích dữ liệu cảm xúc, từ đó tự rút ra kết luận. Quy trình này góp phần hình thành tư duy phản biện, tự nhận thức và phản tư những thành tố cốt lõi của năng lực cảm xúc xã hội (Deming, 1986; MacKay & Oldford, 2000).

Bảng 4: Kết quả tự đánh giá của học sinh trước và sau can thiệp

Nhóm TC	Nội dung đánh giá	(TB ± SD)		(Δ)
		Trước can thiệp	Sau can thiệp	
1. Nhận thức	Tôi hiểu rõ khái niệm và tác động của áp lực đồng trang lứa.	2,85 ± 0,72	4,10 ± 0,55	+1,25
	Tôi nhận biết được khi nào mình bị ảnh hưởng bởi bạn bè.	2,70 ± 0,69	4,05 ± 0,60	+1,35
2. Cảm xúc	Tôi biết cách kiểm soát cảm xúc khi bị so sánh hoặc chê bai.	2,60 ± 0,75	3,95 ± 0,58	+1,35
	Tôi cảm thấy tự tin hơn khi thể hiện quan điểm khác với bạn.	2,45 ± 0,70	3,90 ± 0,63	+1,45
3. Hành vi	Tôi chủ động tìm kiếm hỗ trợ khi gặp áp lực từ nhóm bạn.	2,55 ± 0,68	4,00 ± 0,57	+1,45
	Tôi có thái độ tích cực và tôn trọng sự khác biệt trong nhóm.	2,80 ± 0,65	4,20 ± 0,54	+1,40
TC		2,66 ± 0,70	4,03 ± 0,58	+1,37

Hiệu quả nổi bật nhất của mô hình nằm ở sự cải thiện năng lực tự điều chỉnh cảm xúc và tự nhận thức. Điều này phản ánh giá trị của cơ chế phản hồi liên tục trong PPDAC, nơi học sinh được trải nghiệm phân tích điều chỉnh hành vi dựa trên dữ liệu thực tiễn. Chỉ số Effect Size ($ES = 1.61$) cho thấy mức tác động rất lớn, phù hợp với luận điểm của Kolb (1984) rằng học tập trải nghiệm là con đường hiệu quả để chuyển hóa nhận thức thành hành vi. Đồng thời, sự tiến bộ trong hợp tác nhóm và tương tác xã hội củng cố tính bền vững của thay đổi sau can thiệp.

Những kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Prinstein (2020) khẳng định rằng, phản tư và phân tích hành vi giúp thanh thiếu niên kiểm soát tốt hơn trước tác động của bạn bè. Tương tự, Nguyễn Thi và cộng sự (2024) cũng chứng minh các can thiệp dựa trên tư duy phản hồi giúp học sinh giảm stress và nâng cao khả năng ứng phó cảm xúc. Vì vậy, PPDAC có thể được xem như công cụ giáo dục tâm lý hiệu quả, mang tính khoa học và phù hợp với định hướng đổi mới giáo dục hiện nay.

Tài liệu tham khảo

- Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2020). *Chương trình Giáo dục phổ thông Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp* (General Education Curriculum Experiential and Career Guidance Activities). NXB Giáo dục Việt Nam.
- Brechwald, Wendy A. & Prinstein, Mitchell J. (2011). *Beyond homophily: A decade of advances in understanding peer influence processes*. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 166179. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00721.x>
- Cohen, Jacob. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Creswell, John W. & Plano Clark, Vicki L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Deming, W. Edwards. (1986). *Out of the crisis*. Massachusetts Institute of Technology, Center for Advanced Engineering Study.
- Đỗ Thị Kim Oanh. (2022). *Ảnh hưởng của áp lực đồng trang lứa đến tâm lý học đường của học sinh Trung học phổ thông* (The Influence of Peer Pressure on the School Psychology of High School Students). *Tạp chí Khoa học Giáo dục* (*Journal of Educational Science*), (198), p.4553.
- Erikson, Erik H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Kolb, David A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.
- MacKay, R. John & Oldford, R. Wayne. (2000). *Statistical thinking for active learning: The PPDAC model*. University of Waterloo.
- Nguyễn Thị Minh, Phạm Văn Duy & Trần Hữu Lộc. (2024). *Mối quan hệ giữa áp lực học tập, stress học đường và hành vi tìm kiếm hỗ trợ tâm lý của học sinh Việt Nam* (The Relationship Between Academic Pressure, School Stress, and Psychological Help-Seeking Behavior Among Vietnamese Students). *Tạp chí Tâm lý học và Giáo dục* (*Journal of Psychology and Education*), 21(3), p.6779.
- Prinstein, Mitchell J., Brechwald, Wendy A. & Cohen, Geoffrey L. (2020). *Peer influence and online social pressure among adolescents*. *Developmental Psychology*, 56(5), p.890905. <https://doi.org/10.1037/dev0000899>
- Santor, Darcy A., Messervey, Deanna & Kusumakar, Vivien. (2000). *Peer pressure: Its influence on adolescents' academic achievement and self-concept*. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(2), 163182. <https://doi.org/10.1023/A:1005155507452>
- Steinberg, Laurence & Monahan, Kathryn C. (2007). *Age differences in resistance to peer influence*. *Developmental Psychology*, 43(6), 15311543. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.6.1531>
- Wild, Chris J. & Pfannkuch, Maxine. (1999). *Statistical thinking in empirical enquiry*. *International Statistical Review*, 67(3), p.223265. <https://doi.org/10.1111/j.1751-5823.1999.tb00442.x>

5. Kết luận

Áp lực đồng trang lứa là một hiện tượng phổ biến và phức tạp, ảnh hưởng sâu sắc đến tâm lý, cảm xúc và hành vi học tập của học viên Giáo dục Thường xuyên. Kết quả nghiên cứu khẳng định mô hình PPDAC là công cụ sư phạm hiệu quả trong việc hỗ trợ học viên năng lực tự nhận thức, tự điều chỉnh cảm xúc và hành vi xã hội. Thông qua chu trình học tập phản hồi liên tục, học viên được rèn luyện khả năng phân tích, phản tư và ra quyết định tích cực trong các tình huống chịu ảnh hưởng của nhóm bạn đồng trang lứa. Kết quả phân tích định lượng theo thiết kế Pre Post cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, phản ánh tác động rất lớn của mô hình đối với học sinh. Điều này chứng minh tính khả thi, hiệu quả và giá trị ứng dụng thực tiễn của mô hình PPDAC trong công tác giáo dục tâm lý học đường, góp phần nâng cao năng lực cảm xúc xã hội và thúc đẩy sự phát triển toàn diện của học viên hệ Giáo dục thường xuyên.