

GIẢI TỎA ÁP LỰC TÂM LÝ TRONG HỌC TẬP MÔN TOÁN CHO HỌC SINH TRUNG CẤP HỌC CHƯƠNG TRÌNH VĂN HÓA RÚT GỌN TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG

Hoàng Thị Liên
Văn phòng, Trường Cao đẳng Lào Cai

Tóm tắt: Bài báo nghiên cứu thực trạng áp lực tâm lý trong học tập môn Toán của học sinh trung cấp học chương trình văn hóa rút gọn tại các trường cao đẳng, đồng thời phân tích các nguyên nhân chủ yếu và đề xuất một số giải pháp nhằm giảm thiểu áp lực tâm lý trong quá trình học tập. Kết quả nghiên cứu cho thấy áp lực tâm lý xuất phát từ nhiều yếu tố như hạn chế về kiến thức nền, đặc điểm chương trình đào tạo rút gọn, phương pháp giảng dạy truyền thống, đặc điểm tâm lý người học và môi trường học tập. Trên cơ sở đó, bài báo đề xuất các giải pháp như đổi mới phương pháp dạy học, cá nhân hóa hoạt động học tập, tăng cường hỗ trợ tâm lý học đường và xây dựng môi trường học tập thân thiện. Những giải pháp này góp phần nâng cao hiệu quả dạy và học môn Toán, đồng thời cải thiện động cơ và thái độ học tập của học sinh.

Từ khóa: áp lực tâm lý, học sinh trung cấp, môn Toán, văn hóa rút gọn, giáo dục nghề nghiệp.

RELIEVING PSYCHOLOGICAL PRESSURE IN LEARNING MATHEMATICS FOR SECONDARY SCHOOL STUDENTS STUDYING A SHORTENED CURRICULUM AT COLLEGES

Abstract: This paper studies the current state of psychological pressure in learning mathematics among secondary school students studying a shortened curriculum at colleges, while analyzing the main causes and proposing some solutions to minimize psychological pressure during the learning process. The research results show that psychological pressure stems from many factors such as limitations in foundational knowledge, characteristics of the shortened training program, traditional teaching methods, the psychological characteristics of learners, and the learning environment. Based on this, the article proposes solutions such as innovating teaching methods, personalizing learning activities, strengthening school psychological support, and building a friendly learning environment. These solutions contribute to improving the effectiveness of teaching and learning mathematics, while also improving students' motivation and learning attitudes.

Keywords: psychological pressure, secondary school students, mathematics, shortened curriculum, vocational education.

Nhận bài: 17/03/2026

Phản biện: 15/04/2026

Duyệt đăng: 20/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Môn Toán là môn học nền tảng trong chương trình văn hóa rút gọn dành cho học sinh trung cấp tại các trường cao đẳng, có vai trò quan trọng trong việc hình thành tư duy logic và năng lực giải quyết vấn đề. Tuy nhiên, thực tế cho thấy nhiều học sinh gặp khó khăn và chịu áp lực tâm lý đáng kể trong quá trình học tập môn học này do hạn chế về kiến thức nền, thời lượng học tập rút gọn và đặc điểm tâm lý lứa tuổi.

Áp lực tâm lý không chỉ ảnh hưởng đến hiệu quả tiếp thu kiến thức mà còn tác động tiêu cực đến thái độ, động cơ và kết quả học tập của người học. Do đó, việc nghiên cứu thực trạng, nguyên nhân và đề xuất giải pháp nhằm giảm áp lực tâm lý trong học tập môn Toán là cần thiết, góp phần nâng cao chất lượng dạy học trong các cơ sở giáo dục nghề nghiệp hiện nay.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng áp lực tâm lý trong học tập môn Toán

Trong những năm gần đây, cùng với sự phát triển của giáo dục nghề nghiệp, chương trình văn

hóa rút gọn dành cho học sinh trung cấp tại các trường cao đẳng đã được triển khai rộng rãi. Tuy nhiên, thực tiễn cho thấy môn Toán vẫn là một trong những môn học gây ra nhiều áp lực tâm lý nhất đối với người học.

Trước hết, biểu hiện phổ biến nhất là tâm lý lo âu trước và trong giờ học Toán. Nhiều học sinh cho biết họ cảm thấy căng thẳng ngay từ khi bước vào tiết học, đặc biệt là các nội dung liên quan đến bài tập vận dụng hoặc kiểm tra. Tâm lý này không chỉ xuất hiện ở những học sinh yếu mà còn tồn tại ở cả những em có học lực trung bình, cho thấy áp lực không đơn thuần xuất phát từ năng lực mà còn từ nhận thức và trải nghiệm học tập trước đó.

Bên cạnh đó, hiện tượng né tránh nhiệm vụ học tập môn Toán khá phổ biến. Học sinh có xu hướng không chủ động làm bài tập về nhà, hạn chế phát biểu trong giờ học hoặc tìm cách “học đối phó” nhằm đạt điểm tối thiểu. Một số em lựa chọn ghi nhớ máy móc các dạng bài mà không thực sự hiểu bản chất, dẫn đến việc không thể vận dụng kiến thức trong tình huống mới.

Một biểu hiện khác là sự thiếu tự tin kéo dài trong học tập. Học sinh thường cho rằng môn Toán “khó”, “không phù hợp với mình” hoặc “không thể học tốt được”. Niềm tin tiêu cực này nếu kéo dài sẽ hình thành rào cản tâm lý bền vững, khiến người học giảm dần nỗ lực và dễ bỏ cuộc khi gặp bài toán khó.

Ngoài ra, trong quá trình học tập, nhiều học sinh có biểu hiện căng thẳng sinh lý và cảm xúc tiêu cực, như mất tập trung, mệt mỏi, chán nản hoặc phản ứng tiêu cực khi bị gọi lên bảng. Điều này cho thấy áp lực tâm lý đã chuyển hóa thành phản ứng hành vi rõ rệt, ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả tiếp thu kiến thức.

Đáng chú ý, sự chênh lệch trình độ trong cùng một lớp học cũng góp phần làm gia tăng áp lực tâm lý. Trong một lớp học trung cấp, trình độ học sinh thường không đồng đều, dẫn đến việc một số em cảm thấy “tụt lại phía sau” so với bạn bè. Khi so sánh bản thân với người khác, đặc biệt là trong môi trường có đánh giá điểm số công khai, học sinh dễ rơi vào trạng thái tự ti và áp lực.

Cuối cùng, áp lực thi cử và đánh giá kết quả học tập cũng là yếu tố đáng kể. Mặc dù chương trình văn hóa rút gọn đã tinh giản nội dung, nhưng yêu cầu đánh giá vẫn đòi hỏi mức độ hiểu và vận dụng nhất định. Điều này khiến nhiều học sinh cảm thấy “quá tải tương đối”, không phải do lượng kiến thức lớn tuyệt đối mà do khả năng tiếp nhận còn hạn chế.

2.2. Nguyên nhân gây áp lực tâm lý trong học tập môn Toán

Áp lực tâm lý trong học tập môn Toán của học sinh trung cấp chương trình văn hóa rút gọn là kết quả tổng hợp của nhiều nhóm nguyên nhân khác nhau, có sự tương tác giữa yếu tố cá nhân, nhà trường và môi trường xã hội.

2.2.1. Nguyên nhân từ nền tảng kiến thức và lối sống học tập

Một trong những nguyên nhân cốt lõi là sự thiếu hụt kiến thức nền tảng từ bậc học phổ thông. Nhiều học sinh bước vào hệ trung cấp với mức độ nắm vững kiến thức Toán không đồng đều, đặc biệt ở các nội dung như biến đổi biểu thức, phương trình, hàm số cơ bản. Khi gặp kiến thức mới có tính hệ thống cao hơn, các em khó kết nối với kiến thức cũ, dẫn đến cảm giác “không hiểu từ gốc”.

Sự thiếu hụt này không chỉ làm giảm khả năng tiếp thu mà còn tạo ra hiệu ứng tích lũy khó khăn, tức là càng học về sau càng cảm thấy khó, dẫn đến áp lực tâm lý tăng dần theo thời gian.

2.2.2. Nguyên nhân từ đặc điểm chương trình văn hóa rút gọn

Chương trình văn hóa rút gọn được thiết kế nhằm giảm tải nội dung, tuy nhiên trên thực tế vẫn tồn tại mâu thuẫn giữa thời lượng học và yêu cầu năng lực đầu ra. Việc rút gọn thời gian học khiến tốc độ truyền đạt kiến thức nhanh hơn, trong khi học sinh chưa kịp hình thành nền tảng vững chắc.

Điều này dẫn đến tình trạng học sinh phải tiếp nhận kiến thức trong trạng thái “dồn nén”, thiếu thời gian luyện tập và củng cố. Hệ quả là các em dễ rơi vào trạng thái quá tải tâm lý tương đối, dù khối lượng kiến thức không quá lớn.

2.2.3. Nguyên nhân từ phương pháp giảng dạy

Một số cơ sở đào tạo vẫn sử dụng phương pháp giảng dạy mang tính truyền thống, thiên về thuyết trình và giải mẫu. Cách dạy này khiến học sinh trở thành đối tượng tiếp nhận thụ động, ít có cơ hội khám phá và trải nghiệm.

Trong môn Toán, nếu không được thực hành và tự giải quyết vấn đề, học sinh dễ hình thành tâm lý phụ thuộc vào lời giải sẵn có. Khi gặp bài toán khác dạng, các em không biết bắt đầu từ đâu, từ đó dẫn đến lo lắng và mất tự tin.

Ngoài ra, việc thiếu cá nhân hóa trong dạy học cũng là nguyên nhân quan trọng. Trong một lớp học có nhiều trình độ khác nhau, nếu giáo viên không điều chỉnh nội dung phù hợp, học sinh yếu sẽ bị “bỏ lại phía sau”, trong khi học sinh khá lại thiếu thử thách, tạo ra mất cân bằng tâm lý trong lớp học.

2.2.4. Nguyên nhân từ đặc điểm tâm lý cá nhân người học

Học sinh trung cấp thường đang ở giai đoạn phát triển tâm lý chưa ổn định, dễ bị tác động bởi cảm xúc và môi trường xung quanh. Một số em có niềm tin tiêu cực về khả năng học Toán, hình thành từ trải nghiệm thất bại trước đó.

Khi đã hình thành “định kiến bản thân không giỏi Toán”, người học thường giảm nỗ lực, tránh tiếp xúc với nhiệm vụ khó, từ đó tạo thành vòng luẩn quẩn: càng tránh thì càng yếu, càng yếu thì càng sợ.

Bên cạnh đó, kỹ năng học tập như ghi nhớ, hệ thống hóa, tự học và giải quyết vấn đề của nhiều học sinh còn hạn chế, khiến việc học Toán trở nên khó khăn hơn bình thường.

2.2.5. Nguyên nhân từ môi trường học tập và xã hội

Môi trường học tập cũng đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành áp lực tâm lý. Việc so

sánh kết quả học tập giữa các học sinh trong cùng lớp, đặc biệt khi điểm số được công khai, dễ tạo ra tâm lý tự ti hoặc áp lực cạnh tranh không cần thiết.

Ngoài ra, một số học sinh còn chịu áp lực từ gia đình về kết quả học tập, dẫn đến việc học Toán không còn là quá trình tiếp thu kiến thức mà trở thành “gánh nặng thành tích”.

Trong khi đó, hỗ trợ tâm lý học đường còn hạn chế, khiến học sinh không có kênh để chia sẻ, giải tỏa căng thẳng, dẫn đến việc áp lực tích tụ theo thời gian.

Có thể thấy, áp lực tâm lý trong học tập môn Toán không xuất phát từ một nguyên nhân đơn lẻ mà là kết quả của sự tương tác đa chiều giữa năng lực người học, chương trình đào tạo, phương pháp giảng dạy và môi trường học tập. Việc nhận diện đầy đủ các nguyên nhân này là cơ sở quan trọng để xây dựng các biện pháp can thiệp phù hợp và hiệu quả.

2.3. Một số giải pháp giải tỏa áp lực tâm lý trong học tập môn Toán

Trên cơ sở phân tích thực trạng và nguyên nhân gây áp lực tâm lý trong học tập môn Toán của học sinh trung cấp chương trình văn hóa rút gọn, việc xây dựng hệ thống giải pháp cần được tiếp cận theo hướng đồng bộ giữa nhà trường, giảng viên và người học. Các giải pháp không chỉ tập trung vào nội dung dạy học mà còn cần chú trọng đến yếu tố tâm lý, môi trường học tập và phương pháp tổ chức hoạt động học tập.

2.3.1. Đổi mới phương pháp dạy học theo hướng giảm áp lực và tăng trải nghiệm học tập

Một trong những giải pháp quan trọng là chuyển đổi phương pháp dạy học môn Toán từ truyền thụ kiến thức đơn thuần sang hướng phát triển năng lực người học. Giáo viên cần tăng cường các phương pháp dạy học tích cực như học theo vấn đề (Problem-based learning), học qua tình huống thực tiễn, hoặc học thông qua hoạt động trải nghiệm.

Việc tổ chức bài học theo hướng “từ trực quan đến trừu tượng, từ đơn giản đến phức tạp” giúp học sinh dễ tiếp cận kiến thức hơn, giảm cảm giác quá tải. Đồng thời, giáo viên cần hạn chế việc giảng giải dài dòng, thay vào đó là gợi mở để học sinh tự tìm ra cách giải quyết vấn đề. Khi học sinh tự khám phá được kiến thức, mức độ tự tin sẽ tăng lên, từ đó giảm đáng kể áp lực tâm lý.

2.3.2. Cá nhân hóa hoạt động học tập theo trình độ người học

Trong một lớp học trung cấp, sự chênh lệch trình độ là điều khó tránh khỏi. Vì vậy, việc cá

nhân hóa hoạt động học tập là cần thiết nhằm đảm bảo mọi học sinh đều có cơ hội tiếp cận kiến thức phù hợp với năng lực của mình.

Giáo viên có thể thiết kế bài tập theo nhiều mức độ: cơ bản, trung bình và nâng cao. Học sinh yếu được củng cố nền tảng, trong khi học sinh khá giỏi có cơ hội phát triển tư duy sâu hơn. Cách tiếp cận này giúp hạn chế tình trạng học sinh yếu bị “bỏ lại phía sau”, đồng thời giảm áp lực so sánh giữa các học sinh trong lớp.

Ngoài ra, việc giao nhiệm vụ học tập linh hoạt, kết hợp làm việc nhóm cũng giúp học sinh hỗ trợ lẫn nhau, từ đó giảm căng thẳng cá nhân trong quá trình học.

2.3.3. Tăng cường hỗ trợ tâm lý học đường trong dạy học môn Toán

Áp lực tâm lý trong học tập không thể chỉ giải quyết bằng biện pháp sư phạm thuần túy mà cần có sự hỗ trợ từ công tác tâm lý học đường. Giáo viên môn Toán cần đóng vai trò không chỉ là người truyền đạt kiến thức mà còn là người đồng hành, lắng nghe và hỗ trợ tinh thần cho học sinh.

Trong quá trình giảng dạy, giáo viên cần thường xuyên động viên, khích lệ và ghi nhận sự tiến bộ của học sinh, thay vì chỉ tập trung vào lỗi sai. Việc tạo ra môi trường lớp học an toàn tâm lý, nơi học sinh không sợ sai, không sợ bị phê bình trước đám đông, có ý nghĩa quan trọng trong việc giảm áp lực học tập.

Bên cạnh đó, nhà trường cần tăng cường hoạt động tư vấn tâm lý, giúp học sinh có kênh chia sẻ khi gặp khó khăn trong học tập.

2.3.4. Xây dựng môi trường học tập thân thiện và giảm áp lực điểm số

Môi trường học tập có ảnh hưởng trực tiếp đến trạng thái tâm lý của người học. Do đó, cần xây dựng lớp học Toán theo hướng thân thiện, cởi mở và khuyến khích sự tham gia tích cực của học sinh.

Việc đánh giá kết quả học tập cần được điều chỉnh theo hướng linh hoạt hơn, không chỉ dựa vào bài kiểm tra cuối kỳ mà cần chú trọng đến quá trình học tập. Đánh giá quá trình giúp học sinh giảm áp lực “thi cử một lần quyết định tất cả”, đồng thời tạo động lực học tập liên tục.

Ngoài ra, việc hạn chế so sánh công khai điểm số giữa các học sinh cũng là một yếu tố quan trọng nhằm giảm áp lực cạnh tranh không cần thiết.

III. KẾT LUẬN

Áp lực tâm lý trong học tập môn Toán của học sinh trung cấp chương trình văn hóa rút gọn là vấn đề mang tính phổ biến và xuất phát từ nhiều

nguyên nhân khác nhau, bao gồm hạn chế kiến thức nền, đặc điểm chương trình đào tạo, phương pháp giảng dạy chưa phù hợp, yếu tố tâm lý cá nhân và môi trường học tập.

Để giải quyết vấn đề này cần có sự phối hợp đồng bộ giữa nhà trường, giảng viên và người học thông qua việc đổi mới phương pháp dạy học theo

hướng tích cực, tăng cường cá nhân hóa hoạt động học tập, đẩy mạnh hỗ trợ tâm lý học đường và xây dựng môi trường học tập thân thiện, giảm áp lực điểm số. Những giải pháp này không chỉ giúp giảm áp lực tâm lý mà còn góp phần nâng cao chất lượng dạy và học môn Toán trong các cơ sở giáo dục nghề nghiệp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Chương trình giáo dục phổ thông tổng thể*, NXB Giáo dục Việt Nam.
Nguyễn Cảnh Toàn (2010), *Phương pháp dạy học môn Toán*, NXB Đại học Sư phạm Hà Nội.
Trần Bá Hoành (2007), *Đổi mới phương pháp dạy học*, NXB Giáo dục.
Lê Văn Hồng (2015), *Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
Phạm Thành Nghị (2012), *Tâm lý học giáo dục*, NXB Đại học Sư phạm.
UNESCO (2020), *Education and Student Well-being in Vocational Training*, Paris.