

## LỜI NÓI ĐẦU

**Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 10 tháng 10 năm 2007** - Viện Nghiên cứu Giáo dục trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, với sự tài trợ của Công ty Wrigley Việt Nam, tổ chức buổi hội thảo “**Tập trung trí tuệ, nắm bắt tương lai**” nhằm bàn thảo và đưa ra giải pháp đối với thực trạng đáng lo ngại của thanh thiếu niên hiện nay, đó là sự **thiếu tập trung trong giờ học làm ảnh hưởng đến kết quả học tập và tương lai của các em**. Hội thảo dựa trên tình hình thực tế hoàn toàn phù hợp với kết quả của công trình nghiên cứu về “Chỉ số tập trung Wrigley” của thanh thiếu niên Châu Á. Thông qua buổi hội thảo này, các nhà giáo dục, nhà quản lý và các giáo viên có thể cùng họp lại để bàn thảo nhằm tìm ra cách thức hợp lý giúp các em tập trung chú ý tốt hơn vào bài học.

### **Kỷ yếu hội thảo bao gồm các phần sau đây:**

**Phần 1:** Các báo cáo tham luận; phần này kỷ yếu tập trung vào các nội dung về tầm quan trọng của sự tập trung, thực trạng về khả năng tập trung của giới trẻ Việt Nam cũng như thế giới, nguyên nhân gây mất tập trung và những giải pháp giúp tập trung tốt hơn.

**Phần 2:** Phụ lục, phần này giới thiệu báo cáo chi tiết về công trình nghiên cứu của Research International về Chỉ số Wrigley thiết kế đo lường khả năng tập trung của giới trẻ và giới thiệu tài liệu hướng dẫn về Khả năng tập trung của Đại học Kent ở Canterbury.

Mọi ý kiến đóng góp xây dựng về nội dung hội thảo cũng như hình thức cho kỷ yếu xin được gửi về theo địa chỉ sau đây:

### **Trung tâm Đánh giá và Kiểm định Chất lượng Giáo dục Viện Nghiên cứu Giáo dục**

115 Hai Bà Trưng - Quận 1 - TP. Hồ Chí Minh

Điện thoại: (08) 8232317 hoặc 8224813 (21)

Fax: 08 8273833

Email: [ceea.info@gmail.com](mailto:ceea.info@gmail.com)

**Ban Tổ chức Hội thảo**



## MỤC LỤC

### Các báo cáo tham luận

1. Một vài nhận xét về khả năng tập trung và sự tự tin của thanh niên Việt Nam trong học tập và nghề nghiệp  
**Sở Giáo dục và Đào tạo ..... 9**
2. Chú ý và vai trò của chú ý trong hoạt động học tập của học sinh phổ thông  
**TS. Đỗ Hạnh Nga, Trường Đại học Sư phạm TPHCM ..... 18**
3. Chỉ số Wrigley thiết kế đo lường sự tập trung của giới trẻ  
**ThS. Martha Johanna Hernandez Chavez, Research International ... 29**
4. Giải pháp giúp cải thiện khả năng tập trung của học sinh, sinh viên  
**ThS. Lê Nguyễn Trung Nguyên, Viện Nghiên cứu Giáo dục ..... 41**

### Phụ lục

5. Chỉ số Wrigley thiết kế đo lường sự tập trung của giới trẻ  
**Báo cáo chi tiết, Research International ..... 53**
6. Khả năng tập trung  
**Đại học of Kent, Canterbury, 2000 ..... 93**



# Các báo cáo tham luận





# MỘT VÀI NHẬN XÉT VỀ KHẢ NĂNG TẬP TRUNG VÀ SỰ TỰ TIN CỦA THANH NIÊN VIỆT NAM TRONG HỌC TẬP VÀ NGHỀ NGHIỆP

*Sở Giáo dục và Đào tạo TPHCM*

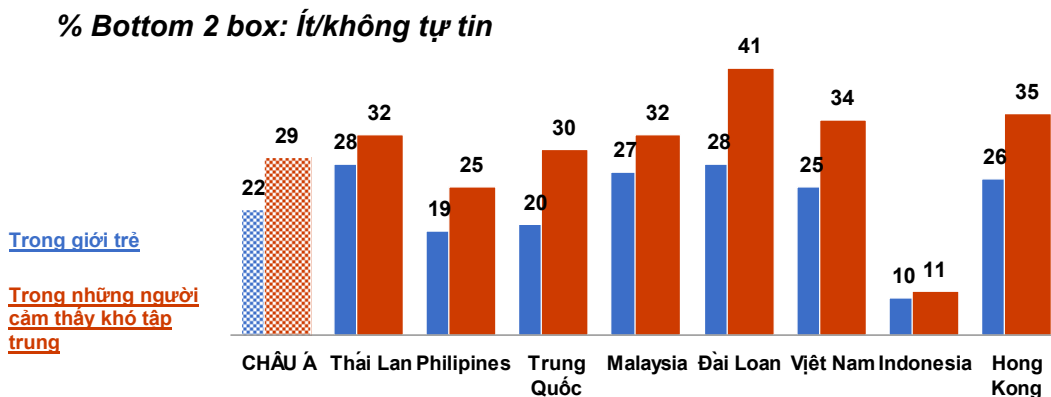
**Tóm tắt: Tham luận chủ yếu tập trung vào ba vấn đề chính:**  
**(1) Tầm quan trọng của sự tập trung đối với học sinh, sinh viên; (2) Thực trạng về mức độ tập trung của học sinh; và (3) Ý kiến của Sở Giáo dục và Đào tạo về vấn đề tập trung chú ý của học sinh.**

## **Tầm quan trọng của sự tập trung đối với học sinh, sinh viên**

Sự tập trung là một yếu tố quan trọng và cũng hết sức cần thiết không chỉ đối với việc học tập của sinh viên, mà trong bất cứ một công việc nào khác. Đối với sinh viên, nếu tập trung chú ý vào bài học sẽ nhanh hiểu bài và nhớ lâu hơn. Đối với người công nhân nếu tập trung chú ý vào công việc sẽ tránh được tai nạn lao động và duy trì được tính chính xác trong thao tác. Hay đối với người lãnh đạo nếu tập trung chú ý vào công việc sẽ không nhầm lẫn trong hoạch định công việc. Có những học sinh giải bài toán, viết bài văn chỉ mất hai giờ trong khi các bạn phải mất bốn giờ; Hay cũng có những người, trước mỗi khó khăn phải giải quyết, chỉ suy nghĩ khoảng 15 phút là tìm ra giải pháp, còn có người phải mất cả ngày.. Một trong những lý do giúp ích họ đạt được những thành công này chính là do họ đã có sự tập trung, chú tâm vào hành động hay công việc mà họ đang làm. Như vậy giá trị của sự tập trung ở đây là vô cùng quan trọng, bởi nó có ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả của công việc mà chủ thể chính đang thực hiện.

Theo một nghiên cứu của Công ty Research International (một Công ty hàng đầu thế giới trong lĩnh vực nghiên cứu thị trường theo đơn đặt hàng với hơn 6.000 nhân viên ở 40 văn phòng ở khắp nơi trên thế giới)- (RI) về **chỉ số tập trung** của thanh thiếu niên ở lứa tuổi 15 – 22 ở một số nước châu Á, được thực hiện vào tháng 5 & tháng 6 năm 2007, khả năng tập trung của học sinh – sinh viên thực sự ảnh hưởng đến mức độ tự tin vào sự thành đạt của họ trong tương lai. Sự thành đạt ở đây trước hết muốn nhấn mạnh đến khả năng đạt được những mục tiêu trước mắt cũng như dài hạn đã được lên kế hoạch trước đó. Các biểu đồ dưới đây phần nào có thể minh chứng khá rõ ràng về các kết luận của Research International:

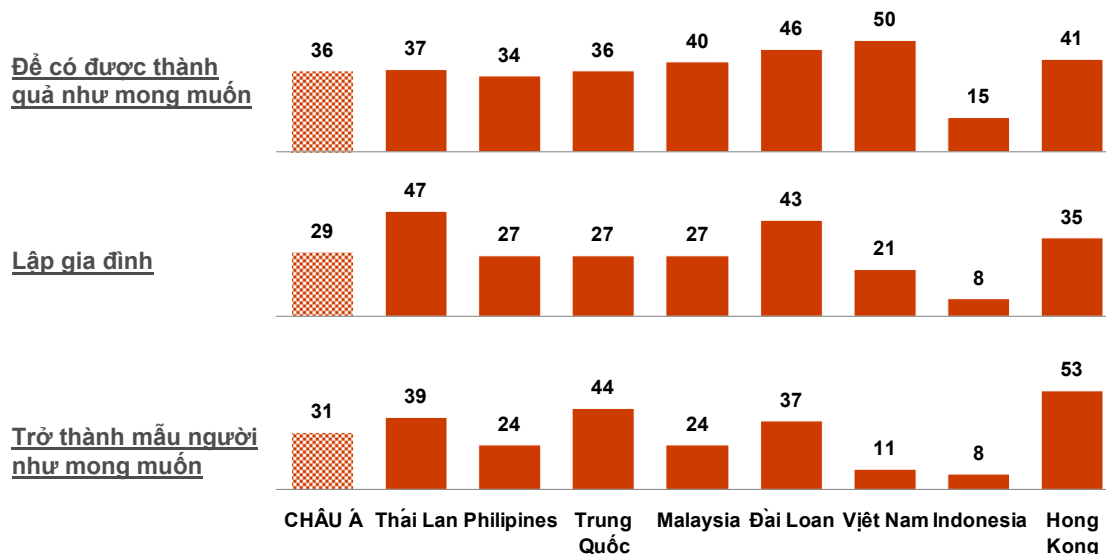
**Biểu đồ 1: Sự thiếu tập trung vào mục tiêu dài hạn của học sinh - sinh viên ở một số nước châu Á.**





**Biểu đồ 2: Sự thiếu tập trung vào những mục tiêu dài hạn của học sinh – sinh viên ở một số nước châu Á (tiếp)**

*% Bottom 2 box: Ít/không tự tin (trong số những người cảm thấy khó tập trung)*



Nhìn vào 2 biểu đồ trên có thể thấy tỷ lệ thiếu tập trung của học sinh – sinh viên vào các mục tiêu lâu dài là khá cao ở một số nước châu Á. Cụ thể có một số tỷ lệ điển hình như 41% số người được hỏi trong các học sinh – sinh viên Đài Loan cho rằng thiếu tập trung vào các mục tiêu dài hạn; 50% số người được hỏi trong các học sinh - sinh viên Việt Nam lại cho rằng họ thiếu tập trung vào mục tiêu làm ra thành quả như họ mong muốn; hay 53% số người được hỏi trong các học sinh – sinh viên Hồng Kông cho rằng họ thiếu tập trung vào mục tiêu trở thành con người mà họ thực sự mong muốn....Cuộc khảo sát này cũng cho thấy rằng việc thiếu khả năng tập trung ở phần lớn thanh thiếu niên đặc biệt là Việt Nam có thể gia tăng mức độ căng thẳng khiến họ mất đi sự tự tin và bắt đầu nghi ngờ vào khả năng tìm kiếm một việc làm tốt, thiết lập được những mối quan hệ cá nhân hay trở thành mẫu người mà họ ao ước được trở thành trong tương lai. Chính những điều đó dẫn đến sự thiếu

tập trung trong khả năng có thể đạt được những mục tiêu dài hạn đã được lên kế hoạch của mình.

Ngoài những ảnh hưởng hết sức trực tiếp và to lớn của sự tập trung đến hiệu quả công việc đang thực hiện hay trong việc đạt được những mục tiêu dài hạn của giới trẻ ở một số nước châu Á đã được phân tích ở trên, tầm quan trọng của sự tập trung đối với học sinh - sinh viên còn được đề cập dưới góc độ của các nhà tuyển dụng khi lựa chọn các đối tượng này để tham gia vào thị trường lao động. Điều này là hết sức thực tế bởi thời đại ngày nay là thời đại của xu hướng hội nhập và toàn cầu hoá. Chính vì vậy mà nó đòi hỏi mỗi cá nhân khi tham gia vào thị trường lao động phải tự trang bị cho mình những kỹ năng làm việc thích ứng với môi trường làm việc hiện đại, phải có được sự tự tin và khả năng giao tiếp tốt,... Tất cả những điều đó đòi hỏi những người khi chuẩn bị tham gia vào thị trường lao động cũng phải hết sức tập trung trong việc tự trang bị những kỹ năng và thái độ làm việc một cách nghiêm túc. Theo ***Báo Người lao động*** cũng đã chỉ ra rằng: “*Thiếu kỹ năng làm việc, thiếu sự tự tin và yếu khả năng giao tiếp đều có thể làm bạn mất điểm đối với các nhà tuyển dụng.*”

Trong thực tế, cũng đã có rất nhiều minh chứng cụ thể cho tầm quan trọng cũng như ảnh hưởng tích cực của sự tập trung đến hiệu quả của công việc đang được thực hiện. Chẳng hạn, trong lịch sử Việt Nam, Phạm Ngũ Lão không chỉ được biết đến là một tướng giỏi thời nhà Trần, mà ông còn là người rất nổi tiếng vì có khả năng tập trung chú ý phi thường. Chính khả năng này đã giúp ông có được những mưu lược và kế sách sáng suốt trong việc điều binh, khiển tướng, chiến thắng quân xâm lược lúc bấy giờ. Theo sử sách ghi chép lại, có lần khi còn hàn vi, ngồi đan tre bên lề đường, vì đang tập trung chú ý vào việc nghĩ ra cách cứu nước mà anh thanh niên họ Phạm không nghe thấy tiếng reo hò của đoàn quân hộ tống Hưng Đạo Vương, tới lúc lính đâm giáo vào đùi, chảy máu, anh mới biết. Cũng chính việc phát hiện được khả năng tập

trung đặc biệt của Phạm Ngũ Lão mà Hưng Đạo Vương Trần Quốc Tuấn đã tìm được một vị tướng tài giỏi cho đất nước lúc bấy giờ. Như vậy, phải chăng “*tập trung*” cũng chính là một tố chất quan trọng và đặc trưng mà có thể thường thấy ở những nhân tài hay những nhà khoa học lỗi lạc.

Nhà vật lý học Isaac Newton cũng không là một ngoại lệ trong việc có được một khả năng “*tập trung*” tuyệt vời, một trong những nhân tố giúp ông có được những nghiên cứu và phát minh lỗi lạc đóng góp cho sự tiến bộ về khoa học của nhân loại. Có một câu chuyện hài hước mà vẫn thường được nhắc đến để ca ngợi sự tập trung cao độ (nhưng cũng là ‘sự đãng trí’) của nhà bác học này. Đó là có lần ông mời bạn tới nhà ăn cơm trưa. Đến trưa, khách đến thấy bàn ăn không có ai - chủ vẫn làm việc trên gác - tự động ăn nửa con gà rồi về. Lúc quá trưa, Newton chợt thấy bụng đói, xuống phòng ăn, thấy còn nửa con gà, ông lẩm bẩm: “Mình vô tâm thật, đã ăn rồi mà không biết” và lại lên gác làm việc tiếp. Vì quá tập trung trong khi làm việc, mà ông không hề để ý gì tới những việc xung quanh.

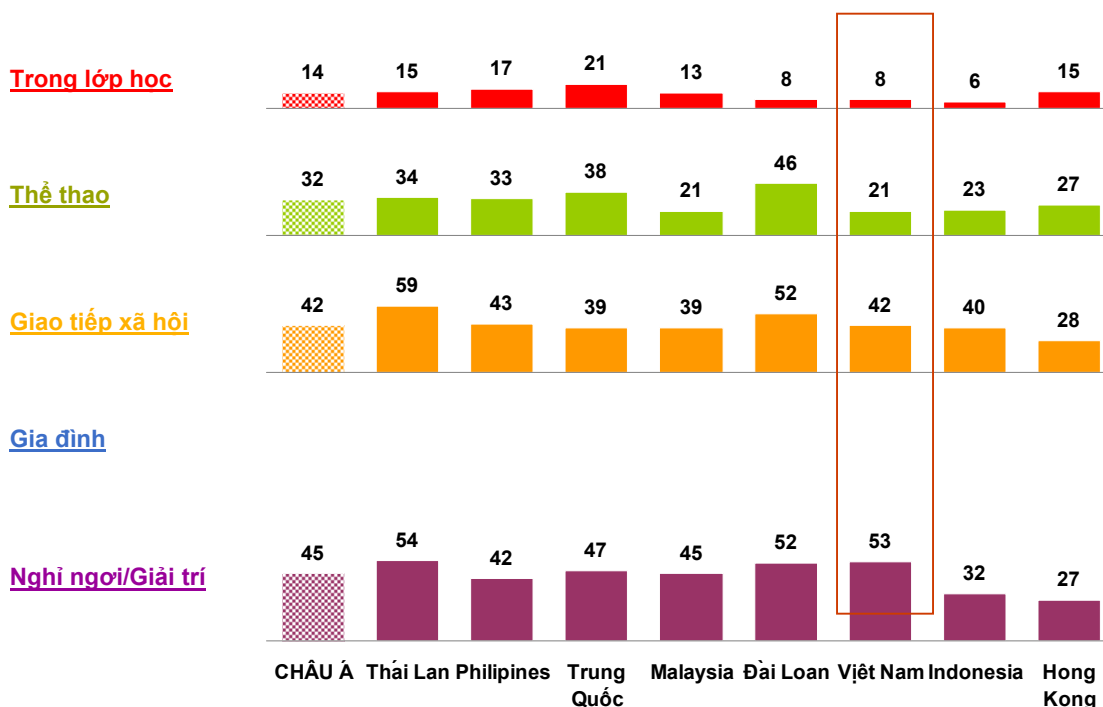
Qua những câu chuyện về những nhân vật nổi tiếng này, chúng ta có thể khẳng định hơn về tầm quan trọng của sự tập trung đối với mỗi hành động hay công việc mà chúng ta đang thực hiện. Dù là những nhân tài hay những nhà khoa học mà vốn dĩ họ đã có được những tố chất bẩm sinh đặc biệt về trí thông minh, nhưng yếu tố về sự tập trung cũng là một yếu tố vô cùng quan trọng tạo nên hiệu quả và thành công trong công việc của họ. Có một câu nói rất nổi tiếng của **Stefan Zweig** (1881 – 1942) có thể thay cho lời kết luận về tầm quan trọng của sự tập trung đối với học sinh – sinh viên đã được phân tích ở các khía cạnh trên, đó là: “*Tập trung là bí mật vĩnh cửu của mọi thành công trong cuộc sống*”. Quả đúng là như vậy, “*bí mật vĩnh cửu*” đó có giá trị vô cùng to lớn và ảnh hưởng trực tiếp đến sự thành công của mỗi con người trong mỗi việc mà họ thực hiện. Bất kể có thể là việc lớn hay nhỏ, nhưng nếu chúng ta thực sự “*tập trung*” thì đều có thể thu được những kết quả tốt nhất.

## Thực trạng về mức độ tập trung của học sinh

Nhìn chung, thực trạng về mức độ học tập của học sinh ở các nước châu Á nói chung và Việt Nam nói riêng là một vấn đề rất đáng lo ngại. Biểu đồ sau được đưa ra bởi Công ty RI có thể mô tả một cách cụ thể vấn đề đang được đặt ra hết sức cấp bách này:

**Biểu đồ 3: Khả năng tập trung trong các hoạt động cuộc sống của học sinh – sinh viên ở một số nước châu Á**

*% Top box: Rất dễ tập trung*



Theo như biểu đồ trên có thể thấy trong 5 hoạt động chính của cuộc sống được đề cập tới là: học tập, thể thao, các hoạt động giải trí, hoạt động xã hội và gia đình thì mức độ tập trung của học sinh trong học tập được đánh giá

là thấp nhất của học sinh – sinh viên ở tất cả các nước. Trong đó, Việt Nam là nước có tỷ lệ thanh thiếu niên có mức độ tập trung trong học tập thấp nhất. Biểu đồ trên cũng chỉ ra rằng chỉ có 8% thanh thiếu niên Việt Nam cho rằng họ cảm thấy không bị sao nhãng trong giờ học.

Chúng ta cũng có thể thu được rất nhiều ý kiến phản hồi của chính những học sinh sao nhãng trong giờ học này trên nhiều diễn đàn của học sinh – sinh viên Việt Nam. Chẳng hạn như, trên **diễn đàn hanoiconner.com**, có học sinh phát biểu rằng: *“Tớ rất hay bị mất tập trung, ví dụ như tớ cũng không thể học thuộc bài nếu trong nhà bật TV hoặc mọi người nói chuyện ồn ào... Trong lớp học cũng vậy, mắt thì nhìn thầy giáo chăm chăm nhưng đầu óc lại phiêu diêu 1 nơi nào đó (hoàn toàn vô thức) rồi đến lúc giật mình nhận ra mình đang ngồi trong lớp thì lại tập trung nhưng rồi chỉ được một lúc”* hay một ý kiến khác trên **diễn đàn hanoiconner.com** thì lại cho rằng: *“Hồi còn đi học thầy đã dạy mình cách tập trung đọc sách bằng cách cầm cây bút chì gõ đều xuống bàn. Thời gian đầu chúng ta tập trung vào tiếng động nhiều hơn là vào trang sách, nhưng nếu kiên nhẫn tập tiếp thì đọc sách rất nhanh. Còn tập trung vào các việc khác thì tôi cũng chịu. Nhớ hồi còn đi học, đầu óc cứ quanh quẩn đến quà vặt và chơi bời, mỗi mùa thi đến là học choáng váng cả mặt mũi vì cả học kỳ lười không chịu đọc lại bài. Cũng nhờ cái roi mây của ba treo trên tường nhà mới tốt nghiệp được.”*

Vậy nguyên nhân chính là của việc học sinh – sinh viên bị mất tập trung trong học tập là do đâu. Phải chăng nguyên nhân cốt lõi của vấn đề này chính là sự chán nản và thiếu hứng thú trong học tập. Cũng theo nghiên cứu của RI, 65% những học sinh – sinh viên được phỏng vấn ở khu vực châu Á cho biết trường học là nơi buồn tẻ nhất, đặc biệt là khi ngồi trong lớp học.

## **Ý kiến của Sở Giáo dục và Đào tạo TPHCM về vấn đề tập trung chú ý của học sinh**

Sở GD-ĐT nhận biết rằng có nhiều yếu tố cần thiết xây dựng nên sự thành công của học sinh trong đó khả năng tập trung là một yếu tố hết sức quan trọng. Tuy nhiên, thông qua những kết quả nghiên cứu chính thức được công bố bởi RI về tỷ lệ học sinh – sinh viên Việt Nam thiếu khả năng tập trung học tập là thấp so với các nước khác ở khu vực châu Á cùng với nguyên nhân được đưa ra là do sự chán nản và thiếu hứng thú trong học tập, cũng là những vấn đề bất cập mà chúng ta cần thiết phải xem lại và tìm ra hướng để khắc phục. ***Sự chán nản và thiếu hứng thú trong học tập phải chăng chính là do chương trình học ở nước ta chưa phù hợp, do phương pháp giảng dạy của giáo viên chưa gây cho các em học sinh có được sự hứng thú thực sự hay do một nguyên nhân nào khác?*** Chúng ta cần phải nhìn nhận lại và đưa ra giải pháp để khắc phục kịp thời và triệt để các vấn đề này.

Sở Giáo dục Đào tạo cũng đã và đang thực hiện đồng loạt nhiều biện pháp nhằm bồi dưỡng và phát triển sự tập trung của học sinh trong học tập cũng như tạo cho các em học sinh trong từng cấp học sự thích thú ngay trong những giờ học ở trường. Cụ thể như, trong các chương trình học thiết kế cho lứa tuổi mầm non, Sở cũng nhận thức được rằng ngay từ bé, trẻ đã cần phải được giúp rèn luyện khả năng tập trung; ví dụ như bài tập giữ thăng bằng cho trẻ; bài tập ném trúng đích thẳng đứng, ném trúng đích nằm ngang, leo thang, bò, trườn... Ở bậc tiểu học khi học ở trường, học sinh luôn được giáo viên nhắc nhở phải tập trung chú ý vào bài học, lắng nghe lời thầy cô giảng.

Đặc biệt, trong thời gian vừa qua, với sự tài trợ và hợp tác của Công ty Intel, Sở đã triển khai thành công Chương trình Khoá học khởi đầu của Intel (ITGS) và Chương trình Dạy học cho tương lai (ITTF) đến hầu hết các giáo viên trên địa bàn thành phố. Qua đó, với những phương pháp dạy học mới của

thế kỷ 21 của các chương trình mà các giáo viên đã được trang bị, chắc chắn sẽ góp phần tạo nên sự thành công trong việc bồi dưỡng và phát triển sự hứng thú trong học tập và tăng sự tập trung của học sinh, cũng như hy vọng rằng sẽ giúp các em tăng cường sự tự tin trong học tập cũng như trong cuộc sống và thực hiện được các mục tiêu ngắn hạn cũng như dài hạn của mình.

## **Kết luận**

Tuy trong thời gian tới Sở cũng sẽ tiếp tục triển khai những biện pháp như đã đề cập ở trên, Sở cũng nhận thấy rằng trên thực tế chưa có nhiều nghiên cứu về vấn đề tập trung trong trường học và mối tương quan của sự tập trung với thành tích học tập của học sinh. Vì vậy, để có thể giải quyết được một cách triệt để và có khoa học các vấn đề này, Sở rất hoan nghênh các nghiên cứu của các nhà nghiên cứu giáo dục và sẵn lòng hợp tác, tạo điều kiện thuận lợi để thực hiện các nghiên cứu này cũng như hoan nghênh những sự tài trợ của các công ty, chẳng hạn như công ty Wirgley đang tài trợ cho chương trình hành động phát triển khả năng tập trung cho học sinh, sinh viên Việt Nam.

# CHÚ Ý VÀ VAI TRÒ CỦA CHÚ Ý TRONG HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP CỦA HỌC SINH PHỔ THÔNG

*TS. Đỗ Hạnh Nga*

*Trường Đại học Sư phạm Tp. Hồ Chí Minh*

*Chú ý là một trạng thái tâm lý của con người. Chú ý có quá trình hình thành và phát triển ngay từ khi một đứa trẻ mới ra đời, từ chỗ chỉ là những phản xạ đầu tiên của đứa trẻ với thế giới xung quanh đến khi chú ý trở nên ổn định, có chủ định và được điều khiển bằng ý chí của con người ở tuổi đầu thiếu niên. Chính vì vậy chú ý còn là hiện tượng tâm lý mang tính xã hội hóa cao. Chú ý là điều kiện để học sinh học tốt, vì vậy chú ý có vai trò rất to lớn trong hoạt động dạy – học ở nhà trường phổ thông.*

## **1) Thế nào là chú ý trong tâm lý học?**

Mọi hoạt động tâm lý có tổ chức của con người đều được đặc trưng bởi *tính lựa chọn nhất định*. Chẳng hạn:

- Từ một số lượng to lớn các tác nhân kích thích đi đến chúng ta, con người chỉ chọn lọc một số lượng không lớn những tác nhân kích thích nào là mạnh nhất hay quan trọng nhất, phù hợp với hứng thú, ý định của họ hoặc với các nhiệm vụ đang đặt ra cho họ.

- Trong số những cử động khác nhau của con người, chỉ có những cử động nào mang tới kết quả như đòi hỏi và thực hiện được hoạt động cần có thì mới được lựa chọn.



- Từ một số lượng lớn các dấu vết được giữ lại trong trí nhớ của chúng ta, chỉ một ít các dấu vết phù hợp với nhiệm vụ nhớ và cho phép thực hiện một thao tác trí tuệ cần có thì mới được chọn lọc.

Trong tất cả các trường hợp nêu trên, nhóm các cảm giác, cử động hay dấu vết của trí nhớ nào có thể đi đến được ý thức của chúng ta đã bị thu hẹp lại rất nhiều. Xác suất xuất hiện của chúng trở nên không đồng đều và được lựa chọn: một số trong chúng (quan trọng hay mới mẻ) bắt đầu chiếm ưu thế, một số khác (không quan trọng hay khá mới mẻ) thì bị ức chế [6].

Trong tâm lý học, *tính lựa chọn của các quá trình tâm lý được gọi là sự chú ý*. Sự chú ý được hiểu như là một nhân tố đảm bảo cho việc tách ra những yếu tố quan trọng cho hoạt động tâm lý. Sự chú ý cũng được hiểu như là quá trình duy trì kiểm soát đối với diễn biến có tổ chức và chính xác của hoạt động tâm lý.

Trong quá trình phát triển tâm lý của con người từ khi sinh ra cho đến khi trưởng thành, quá trình chú ý được thể hiện ở ba mức độ cao thấp khác nhau:

**Mức thứ nhất:** Sự chú ý sơ đẳng, “phản xạ định hướng” [2] – là hình thức chú không chủ định, được cuốn hút bởi những tác nhân kích thích mạnh mẽ. Mức chú ý này được hình thành từ khi đứa trẻ mới lọt lòng đến 15 tháng tuổi.

**Mức thứ hai:** Chú ý không chủ định – là hình thức chú ý không được điều khiển bởi ý chí của con người, chú ý của con người bị phụ thuộc mạnh vào những tác nhân ở bên ngoài. Hình thức chú ý này phát triển mạnh khi trẻ ở tuổi mẫu giáo và tiểu học.

**Mức thứ ba:** Chú ý có chủ định – là hình thức chú ý có sự tham gia của ý chí, con người có thể điều khiển được hành vi của mình mà không bị

phụ thuộc vào những tác nhân bên ngoài. Hình thức chú ý này phát triển mạnh ở tuổi thiếu niên và đầu thanh niên.

## 2) Cơ chế hình thành quá trình chú ý:

Nghiên cứu về quá trình chú ý trong tâm lý học cho thấy các dấu hiệu của sự chú ý sơ đẳng, không chủ định, được cuốn hút bởi tác nhân kích thích mạnh mẽ và có ý nghĩa sinh học, đã được hình thành ngay ở tháng đầu tiên khi đứa trẻ ra đời. Đứa trẻ biết hướng tia mắt về phía có kích thích của ánh sáng hay tiếng động khi mới được vài ngày tuổi. Sau đó, khi đã biết điều khiển cơ cổ vào tháng thứ hai thì trẻ có thể biết quay đầu về phía tác nhân kích thích, đồng thời biết dừng tất cả mọi dạng hoạt động phụ còn lại [5]. Đây là một phức hợp rõ ràng của các phản ứng hô hấp, tim – mạch và điện – da mà I.P Páplop gọi là “phản xạ định hướng” [2], [3].

Vậy, bằng con đường nào mà từ những phản ứng định hướng sơ đẳng ấy lại nảy sinh một loại phản xạ bẩm sinh và nảy sinh hình thức phức tạp nhất của chú ý có chủ định?

Theo L.X. Vugotxki [1], xét về nguồn gốc, sự chú ý có chủ định không phải là một hiện tượng sinh học, mà là một hiện tượng xã hội. Do đó cần đánh giá chú ý có chủ định như là sự thể hiện tính lựa chọn của hoạt động tâm lý những nhân tố không phải là sản phẩm của sự chín muồi sinh học của cơ thể, mà được hình thành ở đứa trẻ trong sự giao tiếp của nó với người lớn. Ngay từ những ngày đầu tiên khi ra đời, đứa trẻ đã sống giữa những người lớn. Vào khoảng 12 tháng tuổi, khi người mẹ gọi tên một đồ vật nào ở xung quanh và dùng ngón tay chỉ vào vật đó, thì sự chú ý của đứa trẻ được hướng vào các đồ vật ấy và đồ vật được gọi tên bắt đầu được tách ra khỏi các đồ vật khác mà không phụ thuộc vào việc nó có là tác nhân kích thích mạnh, mới lạ hay quan trọng trong đời sống hay không? Việc định hướng sự chú ý của đứa trẻ bằng giao tiếp, lời nói, điệu bộ theo cách này đã quyết định một giai đoạn quan

trọng cho sự phát triển của một hình thức mới – đó là tổ chức xã hội của chú ý. Sau này, loại tổ chức chú ý có cấu tạo phức tạp nhất – chú ý có chủ định – được ra đời chính là từ hình thức này.

Những biến đổi sinh lý – do mệnh lệnh ngôn ngữ gây nên và là cơ sở của sự chú ý có chủ định – chỉ được hình thành vào lứa tuổi 12 – 15 tuổi. Ở lứa tuổi này cùng với những biến đổi rõ ràng và vững chắc trong các điện thế đáp ứng bắt đầu xuất hiện không chỉ ở miền cảm giác của vỏ não mà còn ở các phần trán của vỏ não. Chính những thay đổi trong hoạt động của não bộ đã đảm bảo cho các hình thức phức tạp và ổn định của sự chú ý có chủ định cao cấp ở con người.

### **3. Chú ý và vai trò của chú ý qua các giai đoạn lứa tuổi:**

#### **3.1 Lứa tuổi học sinh tiểu học:**

*Chú ý không chủ định chiếm ưu thế ở tuổi học sinh tiểu học.* Bước đầu học tập ở trường phổ thông đã kích thích sự phát triển của chú ý không chủ định. Tất cả những gì mới mẻ, bất ngờ, rục rỡ, hứng thú, tự nhiên lôi cuốn sự chú ý của học sinh mà không cần một sự nỗ lực nào của trẻ. Sự chú ý không chủ định sẽ trở nên đặc biệt tập trung và bền vững khi tài liệu học tập có tính trực quan, rục rỡ, gợi cho trẻ thái độ xúc cảm. Do đó việc sử dụng rộng rãi các tranh ảnh minh họa, hình vẽ, hình mẫu, mô hình là điều kiện quan trọng nhất để tổ chức sự chú ý. Tuy nhiên học sinh tiểu học rất mẫn cảm. Những ấn tượng trực quan rất rõ ràng, sáng sủa đôi khi có thể tạo ra một trung khu hưng phấn mạnh ở vỏ não, do đó sẽ kìm hãm mọi khả năng hiểu bài giảng, ngăn cản việc phân tích và khái quát hóa tài liệu. Vì vậy giáo viên cần biết cách sử dụng đồ dùng trực quan hợp lý trong giờ học, tránh tình trạng quá lạm dụng đồ dùng trực quan sẽ dẫn đến sự thất bại trong giờ học.

*Chú ý có chủ định ở học sinh tiểu học vẫn còn quá yếu.* Khả năng điều khiển chú ý còn bị hạn chế ở cuối tuổi tiểu học. Sự chú ý có chủ định của học sinh tiểu học đòi hỏi một động cơ ngắn, nói cách khác là một động cơ gần. Nếu chú ý có chủ định ở học sinh lớn được duy trì trên đối tượng cả khi có động cơ “xa” (ví dụ: học sinh các lớp trên có thể buộc mình phải tập trung vào một công việc khó khăn nhưng không hứng thú vì kết quả mà nó sẽ chờ đợi trong tương lai) thì học sinh tiểu học thường có thể bắt mình tập trung làm việc chỉ khi có động cơ “gần” (ví dụ: viễn cảnh được giáo viên khen ngợi, hoàn thành bài tập trước các bạn khác). Do đó việc giáo dục học sinh tiểu học động cơ “xa” của sự chú ý có chủ định cần được gắn liền dần dần những mục tiêu gần với nhau và những mục tiêu càng ngày càng xa xôi với nhau. Ví dụ, động cơ “xa” nhất (trở thành con người có ích cho xã hội) cần được gắn với động cơ “gần” hơn (ví dụ: thi lên lớp đạt kết quả cao) mà điều này cũng được gắn với mục tiêu gần nhất là được cô giáo cho điểm cao.

Tuy nhiên, khả năng phát triển của chú ý có chủ định, bền vững, tập trung của học sinh tiểu học trong quá trình học tập là rất cao. Bản thân quá trình học tập đòi hỏi học sinh rèn luyện thường xuyên sự chú ý có chủ định, nỗ lực ý chí để tập trung. Sự chú ý có chủ định được phát triển cùng với sự phát triển của động cơ học tập mang tính chất xã hội cao, cùng với sự trưởng thành về ý thức trách nhiệm đối với kết quả của hoạt động học tập. Trên cơ sở đó ở học sinh tiểu học sẽ hình thành được kỹ năng tổ chức, điều chỉnh chú ý của mình và điều khiển nó một cách có ý thức. Từ những ngày đầu tiên, các điều kiện làm việc trong trường đã đòi hỏi học sinh tiểu học phải theo dõi các đối tượng, nắm lấy những hiểu biết mà ở thời điểm đó các em hoàn toàn không thích thú. Dần dần các em học cách điều khiển và duy trì sự chú ý một cách bền vững đến những đối tượng cần thiết chứ không phải chú ý đến những đối tượng chỉ đơn giản có sự hấp dẫn bề ngoài. Học sinh lớp 2 và 3 bắt đầu có chú ý có chủ định, biết tập trung chú ý vào bất cứ tài liệu nào, vào những điều

giáo viên giải thích hoặc có trong sách. Tính chủ định của chú ý, kỹ năng hướng chú ý vào một nhiệm vụ nào đó một cách có chủ định là thành quả quan trọng của lứa tuổi học sinh tiểu học. Do đặc điểm của quá trình chú ý ở học sinh tiểu học nên người giáo viên cần rèn luyện cho học sinh phát triển chú ý có chủ định. Rèn cho học sinh tập trung chú ý cả những hiện tượng không gây được hứng thú trực tiếp và chưa phải lý thú lắm. Nghiên cứu cho thấy [2], [3] việc tổ chức bên ngoài một cách rõ ràng những hành động của trẻ, việc chỉ ra những phương tiện bên ngoài mà trong khi sử dụng chúng trẻ có thể điều khiển ý thức của mình là những việc có ý nghĩa lớn lao trong sự hình thành chú ý chủ định.

Ngoài ra, sự phát triển chú ý có liên quan đến sự mở rộng khối lượng chú ý với kỹ năng phân phối chú ý giữa những dạng hành động khác nhau. Vì vậy những nhiệm vụ học tập phải được đặt ra một cách hợp lý sao cho khi thực hiện hành động của mình, trẻ em có thể và cần phải theo dõi công việc của các bạn. Một số em “đăng trí” trong lớp vì chúng không biết phân phối chú ý của mình: khi làm việc này, chúng quên hết những việc khác. Giáo viên cần tổ chức những dạng công việc học tập khác nhau, sao cho các em quen với những việc kiểm tra đồng thời nhiều hành động trong khi chuẩn bị cho công việc chung toàn lớp.

*Ở học sinh tiểu học, sự chú ý có đặc điểm tương đối chưa bền vững.* Đó là do quá trình ức chế phát triển còn yếu và các em còn chưa có những phương tiện bên trong để tự điều chỉnh. Học sinh lớp 1 và lớp 2 đôi khi không thể tập trung lâu dài vào công việc, chú ý còn dễ bị phân tán. Học sinh có thể không hoàn thành bài tập đúng hạn, làm giảm mất nhịp độ và nhịp điệu hoạt động, bỏ sót các chữ cái trong từ hay các từ trong câu.

### **3.2. Lứa tuổi thiếu niên:**

*Sự chú ý có chủ định bền vững ở tuổi thiếu niên đã được hình thành.*

Sự phong phú của những ấn tượng, rung động, tính tích cực và xung động mạnh mẽ của thiếu niên thường dẫn đến sự chú ý không bền vững, sự lạc hướng nhanh chóng của nó. Tất cả đều phụ thuộc vào điều kiện làm việc, nội dung của tài liệu, tâm trạng và trạng thái tâm lý của bản thân học sinh, vào thái độ của các em đối với công việc. Tính lựa chọn của chú ý, nghĩa là đặc điểm khác nhau của chú ý phụ thuộc vào đối tượng và mức độ hứng thú đối với đối tượng đó, được bộc lộ rất rõ ở thiếu niên. Một học sinh không chú ý hay đăng trí ở một giờ học này (không thích), có thể làm việc một cách nghiêm chỉnh, tập trung, không chút xao lãng ở một giờ học thích thú khác. Nhiều công trình nghiên cứu [3], [6] đã chứng tỏ rằng ở tuổi thiếu niên, khối lượng chú ý tăng lên rõ rệt và đồng thời khả năng di chuyển hoạt động từ thao tác này đến thao tác khác, từ hoạt động này đến hoạt động khác cũng được tăng cường rõ rệt. Khác với học sinh tiểu học, thiếu niên không đòi hỏi phải có sự chuẩn bị đặc biệt về mặt tâm lý để xây dựng lại hoạt động.

Ở tuổi thiếu niên, giáo viên không cần phải sử dụng những biện pháp đặc biệt để tổ chức sự chú ý cho học sinh. Điều quan trọng là giáo viên cần có kỹ năng tổ chức hoạt động học tập sao cho thiếu niên không còn thì giờ, cũng không có ý muốn và khả năng bị thu hút vào đối tượng nào đó trong thời gian lâu dài. Công việc hứng thú, giờ học lý thú có khả năng hấp dẫn đến mức thiếu niên làm việc say mê trong thời gian rất lâu. Ngoài ra, những hứng thú của thiếu niên không phải bao giờ cũng là cái vui, mà còn là những hoạt động mà tự nó có khả năng tổ chức sự chú ý của thiếu niên. Chẳng hạn giờ học có nội dung, có sự chuyển tiếp từ hình thức làm việc này sang hình thức làm việc khác, và hoạt động nhận thức tích cực. Theo N. F. Đôbrunhin [3], từ việc chú ý có chủ định, được duy trì nhờ các nỗ lực của ý chí, thiếu niên càng ngày càng chuyển sang sự chú ý sau chủ định. Nó xuất hiện một cách có chủ định và có

mục đích trên cơ sở sự lôi cuốn dần dần của công việc, của những “phát minh” và vì vậy mà không đòi hỏi thiếu niên phải có những nỗ lực ý chí để duy trì sự chú ý.

*Nghề nghiệp tương lai đã lôi cuốn ở thiếu niên sự quan tâm chú ý rất nhiều:* Tuổi thiếu niên là thời kỳ những ước mơ trẻ con về tương lai đã dần được thay thế bằng những suy nghĩ về tương lai có tính đến những khả năng của bản thân và hoàn cảnh sống. Đây là thời gian các em suy nghĩ tích cực về tương lai. Có những em cố gắng biến ước mơ thành hành động, những em khác “ướm” thử bản thân mình với những phương án khác nhau của tương lai, những em khác thì giải quyết những yêu cầu của nghề nghiệp, các em khác thì tìm hiểu xem nội dung nghề nghiệp có phù hợp với quan điểm của các em về nghề đó không. Các em thu thập thông tin về những đặc điểm của nghề đang hấp dẫn, về trường học, nơi các em tiếp thu nghề đó, các em thảo luận những vấn đề khác nhau với các bạn thân, quan tâm đến kế hoạch của các bạn cùng lớp. Cùng với lứa tuổi, số lượng thiếu niên muốn có nghề dựa trên cơ sở học vấn đại học càng tăng thêm. Những nghề hiện đại và quan trọng, khả năng làm việc thú vị và sáng tạo, tính lãng mạn của nghề có sức hấp dẫn các em. Đa số học sinh nam thích nghề kỹ thuật, các em gái thích nghề có liên quan đến xã hội nhân văn.

### **3.3 Lứa tuổi đầu thanh niên:**

Tính chất phân hóa các hứng thú đã quy định về chú ý của tuổi đầu thanh niên. Tính chất phân hóa các hứng thú đã quy định nên tính lựa chọn của chú ý cũng như việc tăng cường vai trò của chú ý sau chủ định. Khác với lứa tuổi thiếu niên, lứa tuổi mà sự chú ý sau chủ định chỉ nảy sinh từng lúc một. Ở lứa tuổi đầu thanh niên thì loại chú ý thiết yếu đã ổn định. Chú ý có chủ định ngày một tăng.

Nghiên cứu của Xtrakhop [3] đã cho thấy học sinh tuổi đầu thanh niên không quan tâm trực tiếp tới tài liệu học tập, các em biết tập trung chú ý một cách khái quát vào tài liệu và hiểu được ý nghĩa quan trọng của các hiện tượng đang được học. Năng lực ngừng chú ý và phân phối chú ý của học sinh ngày một phát triển và hoàn thiện. Sự phân phối chú ý đã làm cho học sinh đồng thời biết nghe lời giảng của thầy, biết ghi chép những lời giảng khi lên lớp, biết theo dõi nội dung và hình thức câu trả lời của mình hơn hẳn tuổi thiếu niên. Học sinh tuổi đầu thanh niên có năng lực chống lại những kích thích làm các em phân tán trong quá trình học tập. Chú ý của các em có tính chất lựa chọn. Tính lựa chọn chú ý ở một số em thể hiện ở chỗ khi tiếp thu tài liệu học tập bao giờ các em đó cũng cố gắng đánh giá ý nghĩa của nó, tiếp thu nó thông qua lăng kính của ý nghĩa thực tiễn. Tự xác định phần nào là quan trọng học sinh sẽ tích cực tiếp thu phần đó, nếu học sinh đó quan niệm rằng phần tài liệu này không quan trọng thì sự chú ý của em đó trở nên yếu đi. Thông thường, sự chú ý của tuổi đầu thanh niên thường tập trung không chủ định vào đối tượng khi mà giáo viên nói tới sự ứng dụng những tri thức nhất định của một lĩnh vực nào đó vào thực tiễn.

#### **4. Vai trò của chú ý trong lớp học:**

Chú ý có vai trò rất lớn giúp cho học sinh học trên lớp, chú ý là là điều kiện để học sinh nắm vững tài liệu học tập. Học sinh muốn nắm vững bất kỳ một tài liệu học tập nào đều cần phải chú ý. Chú ý là điều kiện cần thiết để lao động trí óc một cách có tổ chức, có kỷ luật và nếu học sinh hiểu sự cần thiết của chú ý sớm chừng nào thì các em càng nhanh chóng có “trạng thái có ý thức làm việc”.

Khi học trên lớp, giáo viên cần nhận xét cho đúng là HS có chú ý hay không? Để kiểm tra một học sinh có chú ý vào bài học hay không, người ta thường để ý đến bề ngoài của HS: cách ngồi, nét mặt, điệu bộ, cái nhìn tập



trung, lanh lợi. Khi nào thấy học sinh ngồi uể oải, không dốc sức làm việc, mắt lơ đãng hoặc hướng về cái gì đó bên ngoài là những biểu hiện của hiện tượng không chú ý. Tuy nhiên không phải lúc nào dựa vào bề ngoài cũng có thể biết được mức độ chú ý của học sinh. Chẳng hạn, có học sinh rất hiếu động, không ngồi yên lúc nào, một phần do khí chất hăng hái, nhưng vẫn chú ý nghe giáo viên giảng bài; có những học sinh nhìn mặt có vẻ chăm chú nhưng thực ra lại nghĩ đâu đâu. Muốn kiểm tra xem học sinh có chú ý hay không thì cần phải hỏi bài các em trong khi giảng bài.

Nếu đại đa số học sinh không chú ý thì chủ yếu tìm nguyên nhân ở những thiếu sót trong giảng dạy của giáo viên, như: trình bày khó hoặc khô khan. Giáo viên cần kịp thời nhận xét khi nào học sinh kém chú ý, như: khi giảng bài, khi hỏi học sinh hay khi làm bài tập thực hành, để tìm ra nguyên nhân học sinh không chú ý.

Trong lớp học, giáo viên cần duy trì sự chú ý của học sinh bằng cả hai loại chú ý - cả chú ý không chủ định và chú ý có chủ định. Học sinh có thể tri giác tài liệu học tập một cách rõ ràng, chính xác có khi chỉ nhờ *chú ý không chủ định*, do đặc điểm của đối tượng hấp dẫn (to, sắc sỡ, mới lạ). Học sinh cần phải biết *chú ý có chủ định* để chủ động giải quyết nhiệm vụ học tập (chú ý khi nghe giảng bài không hấp dẫn lắm, để khắc phục tình trạng mệt mỏi).

Ngoài ra giáo viên cần chú ý tổ chức hoạt động học tập của học sinh trên lớp dựa vào các đặc điểm của chú ý như: (1) Khối lượng chú ý – độ rộng chú ý; (2) Tập trung chú ý – vào một số sự vật hạn chế nhất định; (3) Phân phối chú ý – cùng một lúc chú ý vào một vài hình thức hoạt động.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. N. Đ. Lêvitốp (1970), *Tâm lý học trẻ em và Tâm lý học sư phạm*, NXB Giáo dục, Hà Nội.
2. A. V. Pêtrôvski (1982), *Tâm lý học lứa tuổi và Tâm lý học sư phạm*, NXB Giáo dục, Hà Nội.
3. V. A. Cruchetxki (1980), *Những cơ sở của Tâm lý học sư phạm*, NXB Giáo dục, Hà Nội.
4. Lê Văn Hồng, Lê Ngọc Lan (1998), *Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*, NXB Giáo dục, Hà Nội.
5. Nguyễn Văn Đồng (2004), *Tâm lý học phát triển*, NXB Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
6. Tassoni, P., Beith, K., Eldridge, H. & Gough, A. (2002), *Diploma: Child Care and Education*, Great Britain: Bath Colourbooks Ltd.

# CHỈ SỐ TẬP TRUNG WRIGLEY THIẾT KẾ ĐỂ ĐO LƯỜNG SỰ TẬP TRUNG CỦA GIỚI TRẺ

*ThS. Martha Johanna Hernandez Chavez*

*Research International*

Dự án nghiên cứu mà chúng tôi muốn đề cập đến ở đây chính là tìm hiểu khả năng tập trung trong giới trẻ Châu Á được thực hiện bởi Công ty Research International do công ty Wrigley tài trợ. Có bốn lý do chính thúc đẩy chúng tôi thực hiện dự án này. Thứ nhất, chúng tôi muốn tìm hiểu mức độ tập trung của giới trẻ Châu Á hiện tại; Thứ hai là để tìm hiểu xem sự thiếu tập trung tác động như thế nào đến thành tích và sự tự tin của giới trẻ trong những hoạt động khác nhau trong cuộc sống; Thứ ba là tìm hiểu xem sự thiếu tập trung tác động đến quá trình trở thành mẫu người như thế nào trong tương lai của lứa trẻ. Và lý do cuối cùng đó là với nghiên cứu này, chúng ta có thể lập ra một chỉ số tập trung ‘có ích, đáng được quan tâm’ và có thể theo dõi theo trình tự thời gian.

## **Giới thiệu mẫu và phương pháp nghiên cứu**

Chúng tôi đã phỏng vấn lứa tuổi từ 15 đến 22 tuổi ở 8 nước Châu Á, và khảo sát về 5 hoạt động chủ chốt trong cuộc sống của họ: học tập, thể thao, các hoạt động giải trí, hoạt động xã hội và gia đình, và mức độ ảnh hưởng của khả năng tập trung đến sự phát triển của họ.

Như vậy, bằng cách ghi nhận về những mức độ phân tâm và thời gian thực tế dành cho mỗi hoạt động, chúng ta có thể xây dựng Chỉ số Tập

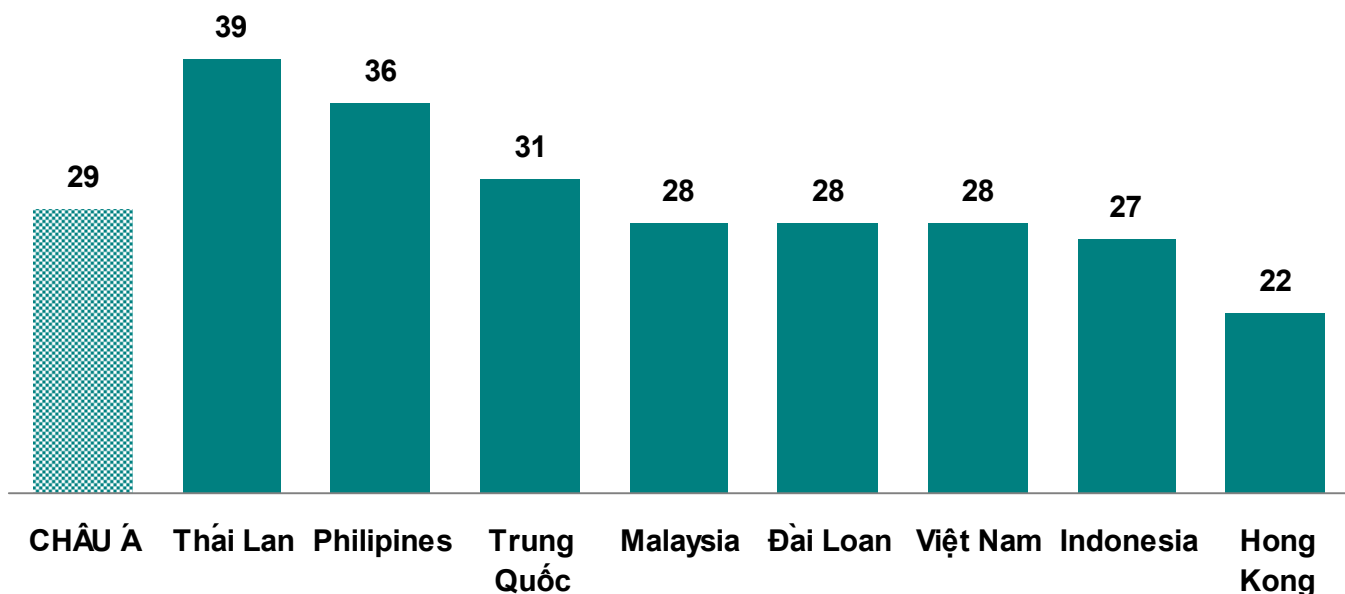
trung Wrigley cho Giới trẻ với giả thuyết rằng mỗi hoạt động đều quan trọng để đảm bảo một cuộc sống lành mạnh và cân bằng.

Với tổng cộng số mẫu nghiên cứu là N=3,048, các cuộc phỏng vấn được thực hiện trực tiếp trên đường phố, với 8 nước được khảo sát: Thái Lan, Philippines, Trung Quốc, Đài Loan, Việt Nam, Malaysia, Hong Kong và Indonesia và độ dài bảng câu hỏi khoảng 13 phút. Trong đó, dữ liệu của các cuộc phỏng vấn đã bao gồm cả thông tin về tuổi nhằm phản ánh mẫu khảo sát theo mỗi nước.

### **Kết quả khảo sát đối với giới trẻ Việt Nam**

Kết quả cho thấy Hồng Kông là nước mà thanh niên có khả năng tập trung thấp nhất, tuy nhiên Malaysia, Đài Loan, Việt Nam và Indonesia cũng là những nước mà thanh niên có vấn đề về khả năng tập trung. Các kết luận trên được thể hiện qua số liệu dưới đây:

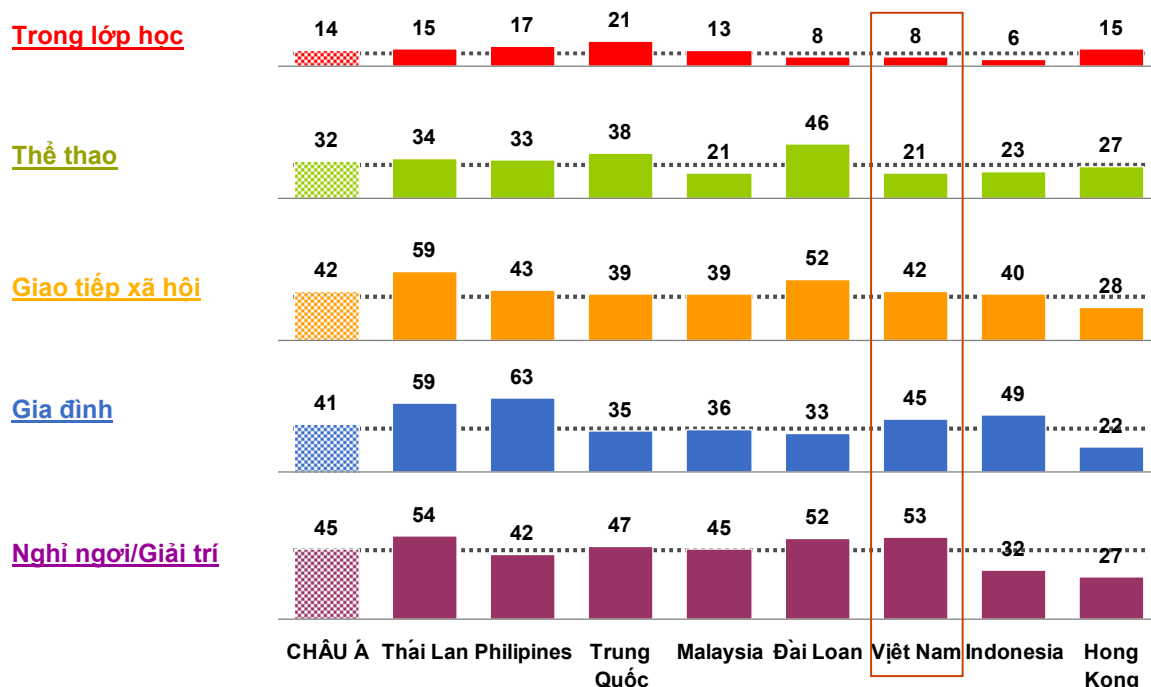
***Đồ thị 1: Chỉ số Tập trung Wrigley của Giới trẻ***



Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng sự thiếu tập trung này xuất hiện nhiều nhất khi giới trẻ ở Trường học. Chúng ta có thể thấy khả năng tập trung của giới trẻ thể hiện qua 5 hoạt động chính của cuộc sống như sau: Khả năng tập trung trong các hoạt động cuộc sống.

**Đồ thị 2: Khả năng tập trung trong các hoạt động trong cuộc sống**

% Top box: Rất dễ tập trung

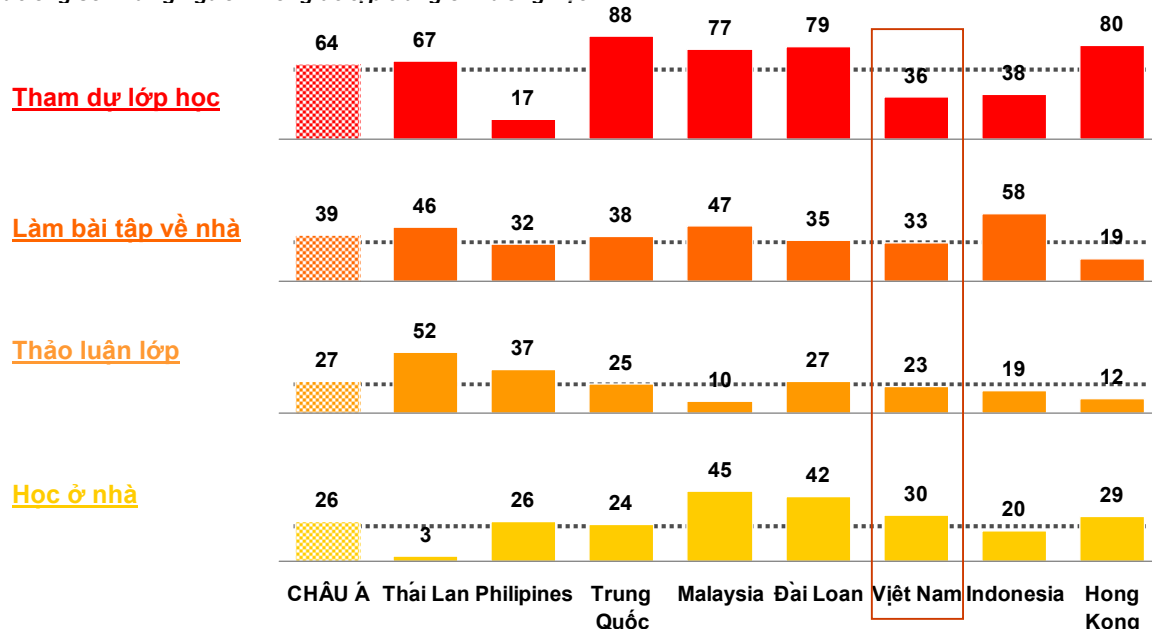


Nhìn vào biểu đồ trên có thể thấy rằng chỉ có 8% thanh thiếu niên Việt Nam cảm thấy rằng họ không bị sao lãng trong giờ học. Đây cũng là một trong những tỷ lệ thấp thứ hai ở các nước châu Á. Theo kết quả khảo sát về khả năng tập trung của thanh niên châu Á trong các giao tiếp xã hội thì thanh niên Việt Nam cũng là nước có mức độ tập trung thấp nhất 21%.

Bên cạnh đó, kết quả của các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng sự phân tâm ở Trường học thường xảy ra khi giới trẻ tham dự các lớp học, nhưng ở Việt Nam, họ còn cảm thấy khó tập trung nhất là khi học ở nhà. Chúng ta có thể quan sát qua biểu đồ sau:

**Đồ thị 3: Hoạt động dễ dàng dẫn đến phân tâm ở Trường học.**

% trong số những người không dễ tập trung ở Trường học

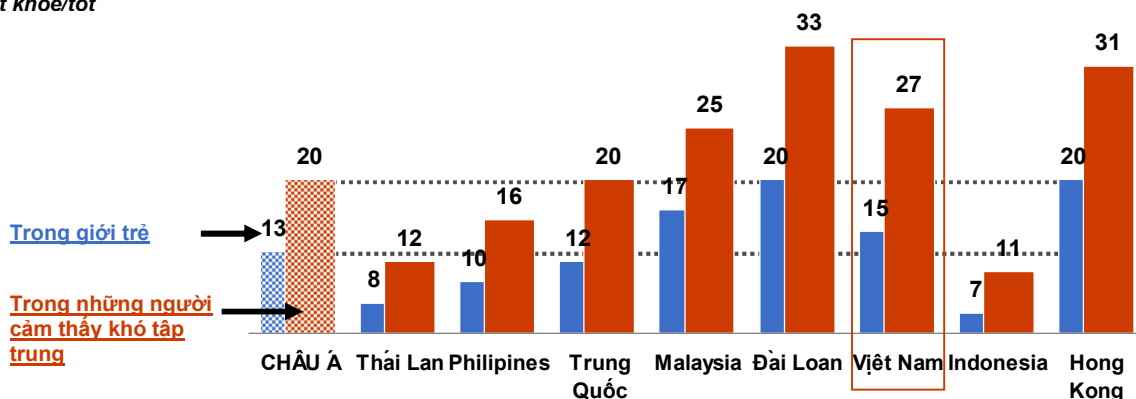


(Chú ý: điểm của Indonesia và Hong Kong được đưa ra chỉ dựa trên cỡ mẫu dưới 30.)

Sự thiếu tập trung này cũng đang tác động đến biểu hiện của giới trẻ trong các hoạt động chủ yếu của cuộc sống. Ở Việt nam, hầu như một phần ba số người bị phân tâm, cũng biểu hiện kém trong những hoạt động cuộc sống.

**Đồ thị 4: Biểu hiện kém trong các hoạt động chủ chốt của cuộc sống (1)**

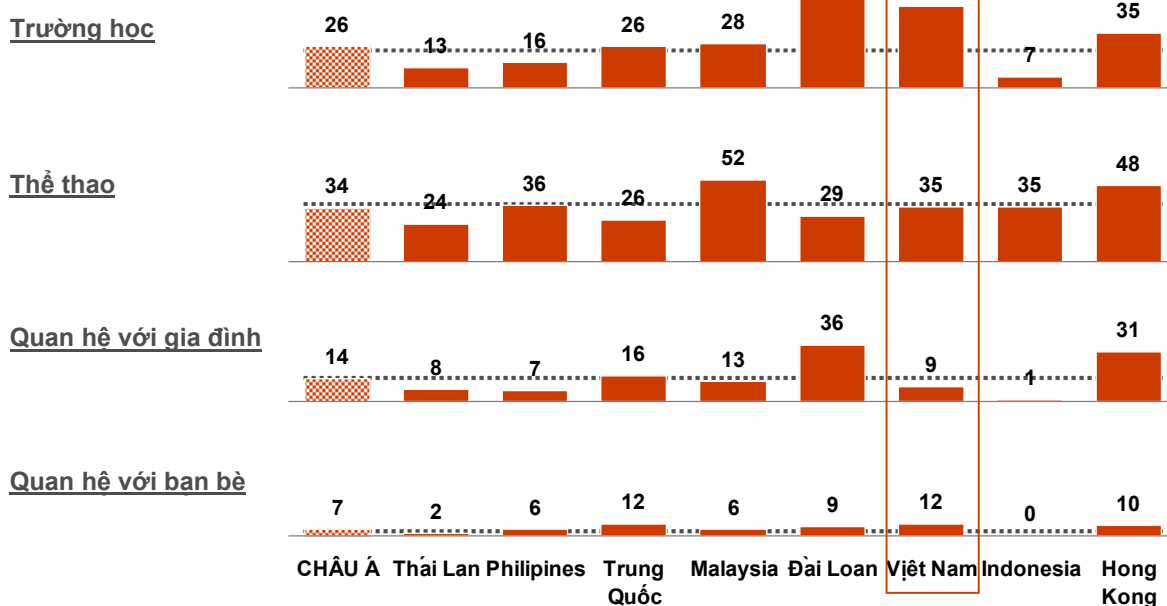
% Bottom 2 box: Rất không/Không rất khỏe/tốt



Sự phân tâm càng nhiều hơn khi giới trẻ chơi thể thao và đến trường. Ở Việt nam, hơn một phần ba người gặp khó khăn trong việc tập trung, cũng có biểu hiện kém trong học tập; trong thể thao.

**Đồ thị 5: Biểu hiện kém trong các hoạt động chủ chốt của cuộc sống (2)**

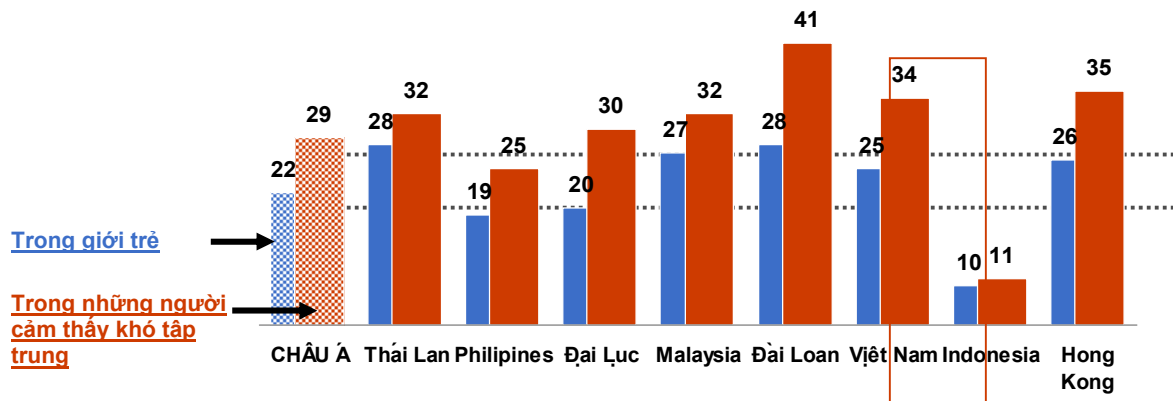
% Bottom 2 box: Rất không/rất tốt/khoẻ (trong số những người cảm thấy khó tập trung)



Thiếu tập trung cũng đang ảnh hưởng đến sự tự tin của giới trẻ về khả năng đạt được những mục tiêu dài hạn.

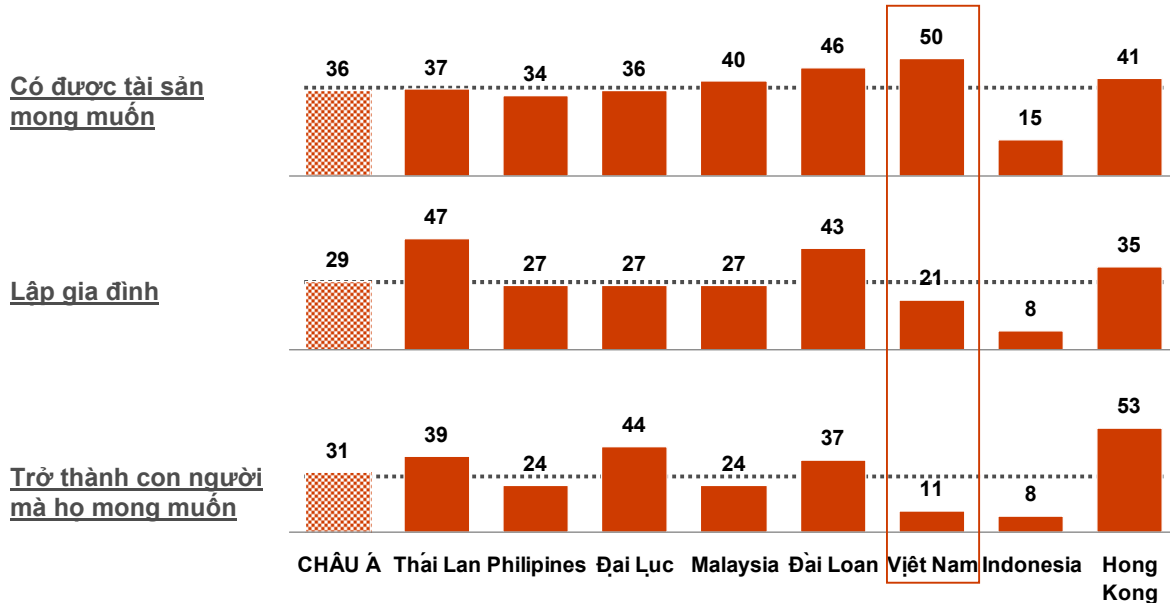
**Đồ thị 6: Thiếu tập trung trong việc có khả năng đạt những mục tiêu dài hạn (1)**

% Bottom 2 box: ít/không tự tin



**Đồ thị 7: Thiếu tập trung trong việc có khả năng đạt những mục tiêu dài hạn (2)**

% Bottom 2 box: ít/không tự tin (trong số những người cảm thấy khó tập trung)



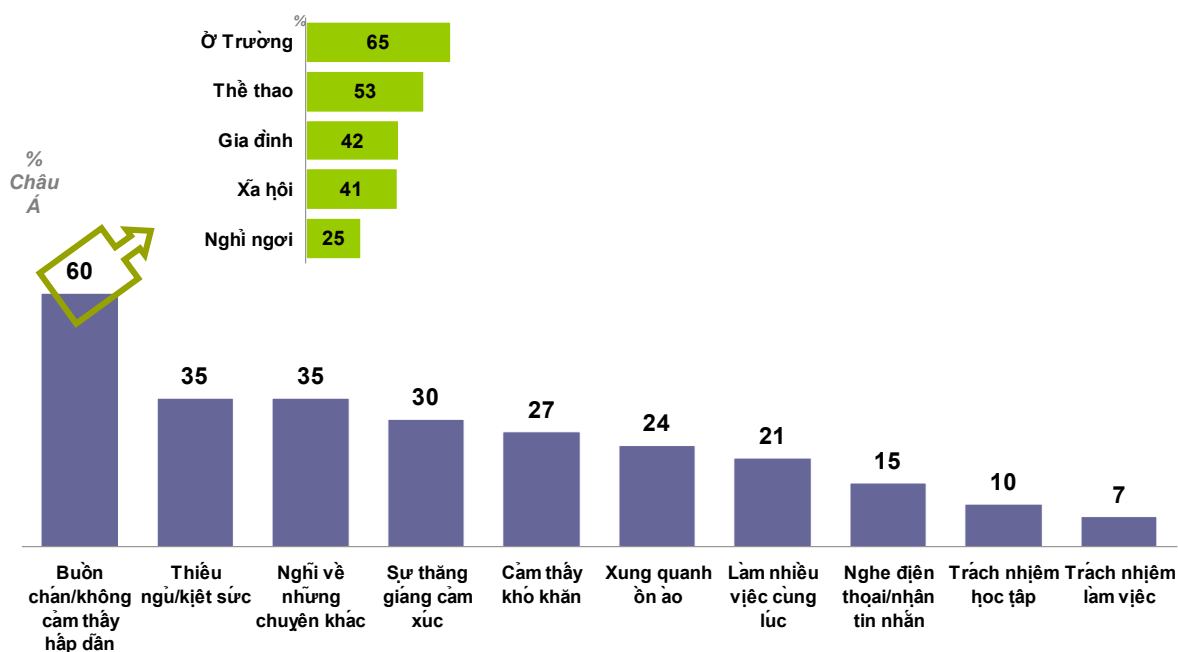


Qua quan sát biểu đồ có thể thấy sự thiếu tập trung cũng ảnh hưởng đến sự tự tin của giới trẻ về khả năng đạt được các mục tiêu dài hạn, ví dụ như lập thành tích, lập gia đình và trở thành người mà họ mong muốn. Sự phân tâm đặc biệt ảnh hưởng đến sự tự tin của giới trẻ Việt Nam trong việc đạt được thành tựu tương lai như mong muốn chỉ chiếm có 11%, giữ tỷ lệ gần thấp nhất so với nước có tỷ lệ cao nhất là Hồng Kông với 53%.

### Điều gì đang làm phân tâm giới trẻ?

Một trong những nguyên nhân đó là sự buồn chán và thiếu hấp dẫn, khiến cho giới trẻ Châu Á cảm thấy khó tập trung, đặc biệt là ở trường và khi chơi thể thao.

**Đồ thị 8: Cản trở của việc tập trung**



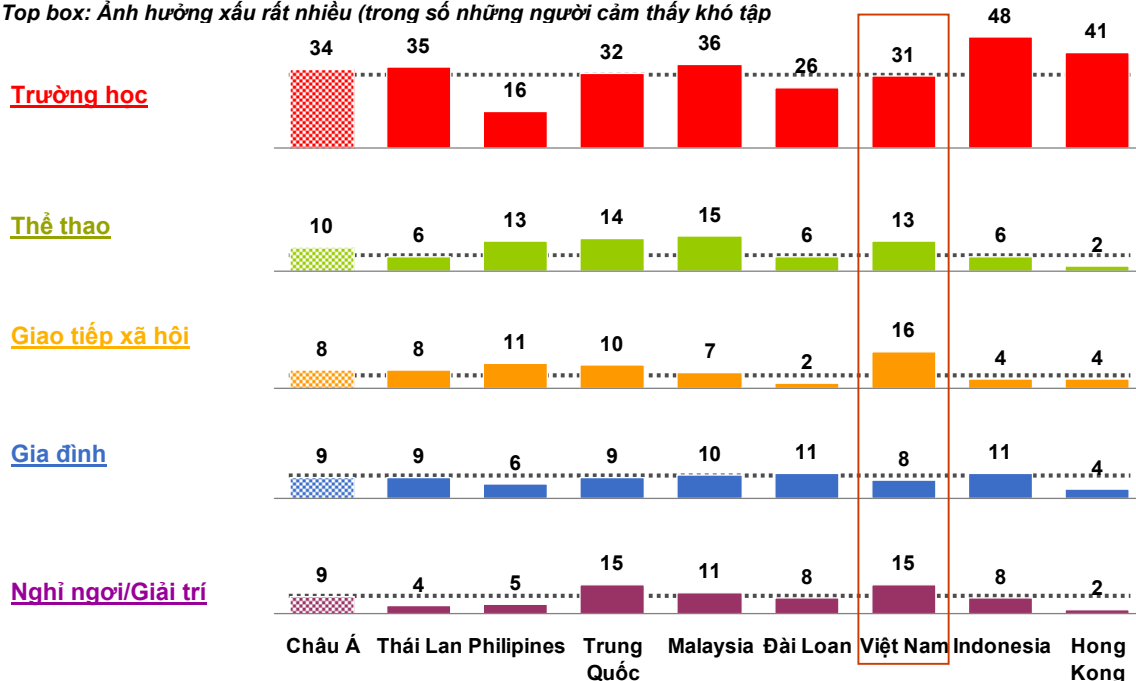
Nguồn: Q5a-e

Một câu hỏi đặt ra là liệu rằng giới trẻ có nhận thức được về những tác động của sự thiếu tập trung đến đời sống của họ hay không?

Thực tế, giới trẻ tin nhiều rằng sự thiếu tập trung chủ yếu ảnh hưởng đến sự thành công và hài lòng của họ ở Trường học, nhưng ở Việt Nam, giới trẻ cũng chú ý về tác động tiêu cực đến sự thoải mái trong hoạt động giao tiếp xã hội và thư giãn.

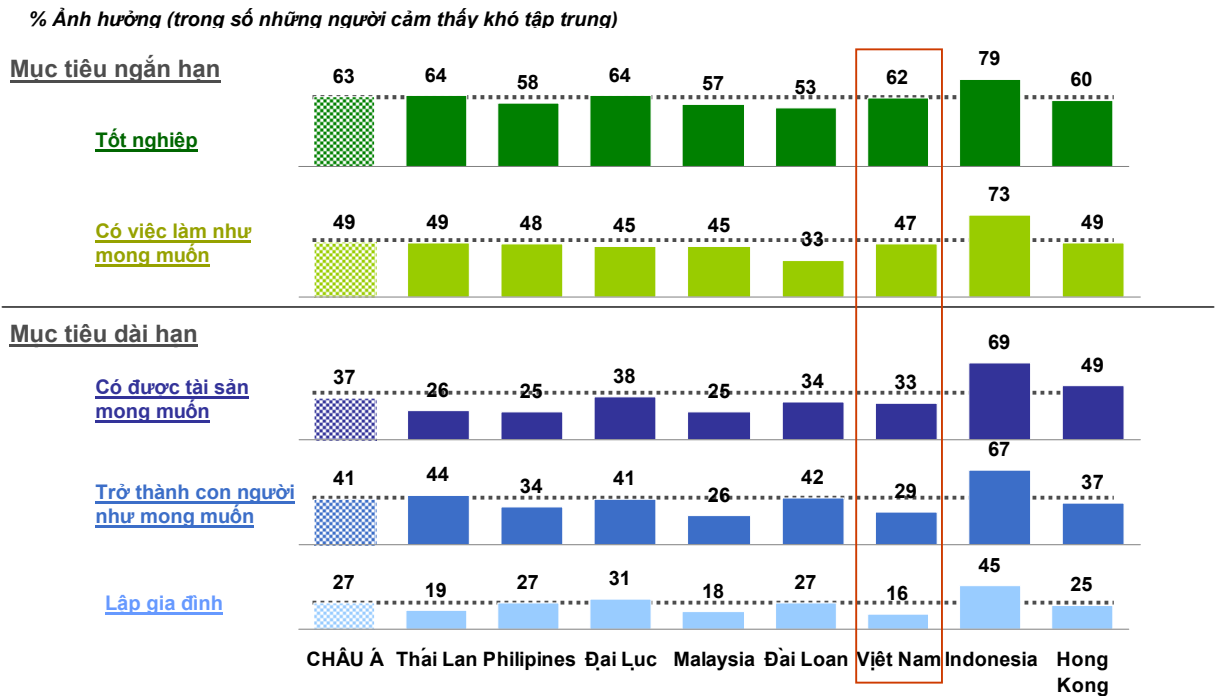
### Đồ thị 9: Nhận thức về tác động đối với thành công/hài lòng

% Top box: Ảnh hưởng xấu rất nhiều (trong số những người cảm thấy khó tập



Tuy nhiên, hơn hai phần ba giới trẻ Việt Nam cũng tin rằng họ gặp vấn đề trong việc hoàn tất việc học.

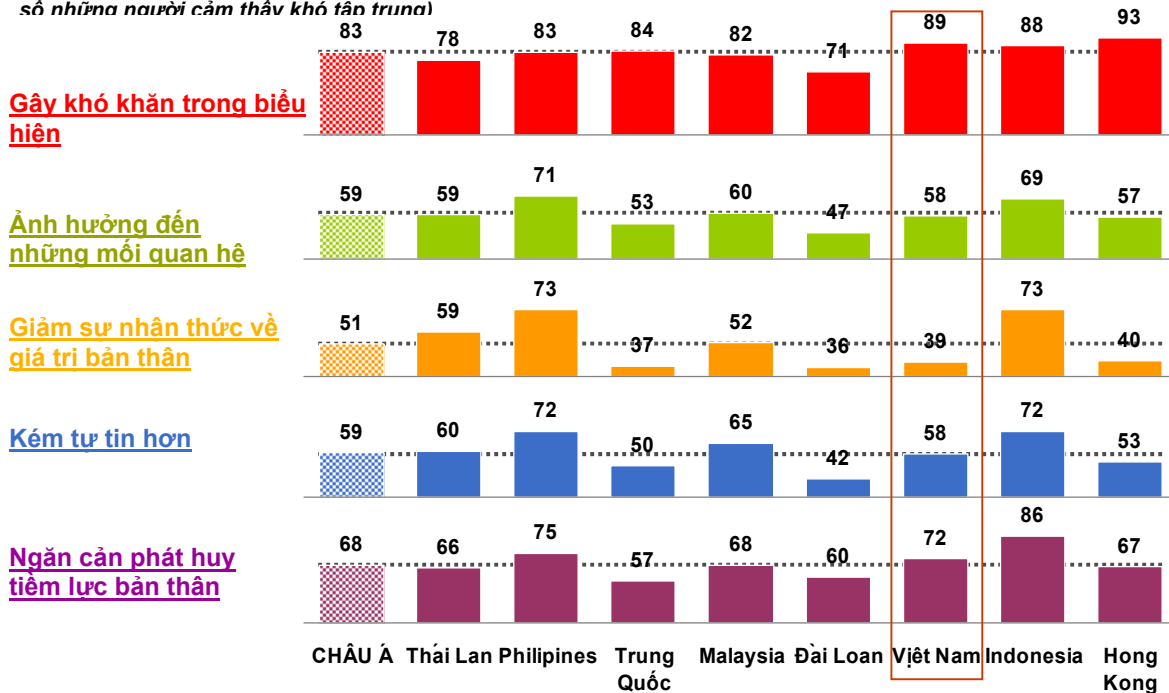
**Đồ thị 10: Nhận thức rằng gặp khó khăn trong việc đạt được những mục tiêu ngắn/dài hạn**



Giới trẻ Châu Á cũng tin rằng thiếu tập trung chủ yếu gây khó khăn trong biểu hiện chung của họ – 89% giới trẻ Việt Nam cũng nhìn nhận đây là vấn đề, bên cạnh sự ngăn cản họ phát huy tiềm lực.

### Đồ thị 11: Nhận thức về tác động đến bản thân

% Top 2 box: Hoàn toàn/Một phần đồng ý (trong số những người cảm thấy khó tập trung)



### Kết luận

Như vậy, qua kết quả của nghiên cứu trên có thể rút ra các kết luận như sau:

- 🌐 Khả năng tập trung thấp nhất ở Hồng Kong, nhưng Malaysia, Đài Loan, Việt Nam và Indonesia cũng có vấn đề về khả năng tập trung.
- 🌐 Trong số những hoạt động chủ chốt của cuộc sống, giới trẻ Việt Nam cảm thấy khó tập trung hơn ở Trường học và khi học ở nhà.
- 🌐 Hơn một nửa số người thiếu tập trung biểu hiện kém ở Trường học; và hơn một phần ba biểu hiện kém khi chơi thể thao.

- 🌈 Giới trẻ Việt Nam tin rằng sự thiếu tập trung ảnh hưởng nhiều nhất đến sự thành công và hài lòng ở Trường học, cũng như mục tiêu tốt nghiệp; nhưng họ cũng nhận thức về tác động tiêu cực đối với sự thoải mái trong hoạt động giao tiếp xã hội và các hoạt động nghỉ ngơi thư giãn.
- 🌈 Giới trẻ ở Việt Nam cũng tin rằng thiếu tập trung có thể gây khó khăn cho họ trong biểu hiện chung và có thể ngăn cản họ phát huy tiềm lực bản thân.
- 🌈 Thiếu tập trung cũng ảnh hưởng đến sự tự tin của giới trẻ Việt Nam về khả năng đạt được những mục tiêu dài hạn, đặc biệt là mục tiêu thành công trong cuộc sống như mong muốn.

## **Phụ lục các câu hỏi phỏng vấn**

Q2: Khi bạn cố gắng dành thời gian cho những hoạt động sau trong cuộc sống, bạn cảm thấy dễ dàng như thế nào để tập trung, không bị phân tâm?

Q1: Trong một ngày làm việc bình thường, bạn dành bao nhiêu giờ cho những hoạt động này?

Q2a: Bạn cho rằng đôi khi bạn cảm thấy khó tập trung và dễ dàng bị phân tâm trong các hoạt động ở trường học. Bạn muốn nói đến những hoạt động nào trong số những hoạt động nào sau đây?

Q12: Tôi muốn bạn nói xem, trung bình, bạn nghĩ bạn làm tốt như thế nào ở trường học?

Q13: Còn đối với hoạt động thể thao ngoại khóa?

Q14: Mối quan hệ của bạn với gia đình gắn bó như thế nào?

Q15: Còn mối quan hệ của bạn với bạn bè?

Q9: Bạn cảm thấy tự tin ra sao về khả năng bạn đạt mục tiêu Tốt nghiệp; Có được việc làm mong muốn; Có tài sản như mong muốn; Trở thành con người mong muốn; Xuất sắc trong các hoạt động giải trí?

Q5a: Bạn nghĩ những lý do chủ yếu nào làm bạn khó tập trung và dễ phân tâm ở Trường học?

Q5b: Bạn nghĩ những lý do chủ yếu nào làm bạn khó tập trung và dễ phân tâm khi chơi thể thao?

Q5c: Bạn nghĩ những lý do chủ yếu nào làm bạn khó tập trung và dễ phân tâm trong Giao tiếp xã hội?

Q5d: Bạn nghĩ những lý do chủ yếu nào làm bạn khó tập trung và dễ phân tâm khi ở cùng gia đình?

Q5e: Bạn nghĩ những lý do chủ yếu nào làm bạn khó tập trung và dễ phân tâm khi đang Nghỉ ngơi/Thư giãn?

Q4: Nếu bạn gặp khó khăn trong việc tập trung, bạn nghĩ nó ảnh hưởng nhiều như thế nào đến sự thành công và hài lòng của bạn trong 5 hoạt động này của cuộc sống?

Q10: Vậy bạn nghĩ điều nào sau đây bạn khó đạt đến hơn, do ảnh hưởng của việc cảm thấy khó tập trung?

Q11: Tôi muốn bạn cho biết bạn có rằng sự thiếu tập trung có thể gây khó khăn trong các biểu hiện; Ảnh hưởng đến những mối quan hệ; Làm giảm nhận thức về giá trị bản thân; Gây kém tự tin hơn; Ngăn cản phát huy tiềm lực của bản thân?

# GIẢI PHÁP GIÚP CẢI THIỆN KHẢ NĂNG TẬP TRUNG CỦA HỌC SINH, SINH VIÊN

*ThS. Lê Nguyễn Trung Nguyên*

*Trung tâm Đánh giá và Kiểm định Chất lượng Giáo dục*

*Viện Nghiên cứu Giáo dục*

## **Tóm tắt**

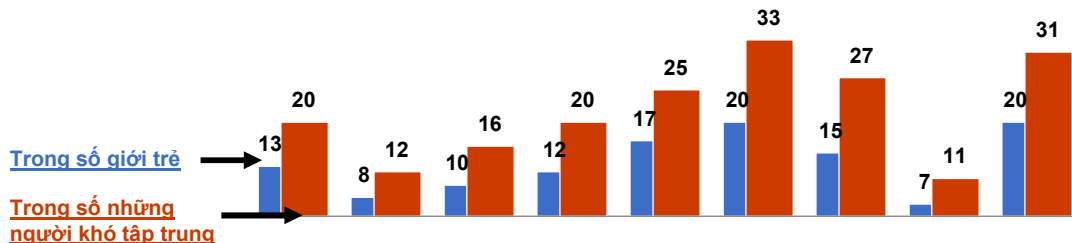
***Báo cáo tập trung trình bày các giải pháp giúp cải thiện khả năng tập trung của học sinh, sinh viên Việt Nam bằng cách khẳng định lại kết luận về khả năng tập trung kém của học sinh, sinh viên Việt Nam (phân tích từ công trình nghiên cứu của Research International), từ đó nhằm chỉ ra các nguyên nhân dẫn đến tình trạng mất tập trung và các giải pháp giúp tăng cường khả năng tập trung (tập trung giải quyết các nguyên nhân chủ quan).***

## **Thực trạng về khả năng tập trung kém của giới trẻ Việt Nam**

Nghiên cứu của Research International trên mẫu 3048 đối tượng từ 15 đến 22 tuổi ở 8 nước châu Á: Thái Lan, Phillipines, Trung Quốc, Đài Loan, Việt Nam, Malaysia, Hong Kong, Indonesia (công trình được nghiệm thu vào tháng 6 năm 2007) đã đưa ra được những kết luận khá thú vị. Giới trẻ Việt Nam là nước có chỉ số tập trung thấp, đứng thứ sáu trong tám nước Châu Á được nghiên cứu, chỉ hơn Indonesia và Hồng Kông. Điều đáng quan tâm là

giới trẻ châu Á nói chung cho rằng những người có khả năng tập trung kém cũng thường có biểu hiện kém trong cuộc sống.

% Bottom 2 box: Không/rất tốt/khoẻ



**Đồ thị 1: Mức độ biểu hiện trong cuộc sống của giới trẻ**

Riêng giới trẻ Việt Nam, họ tin rằng thiếu tập trung có thể tác động lớn đến sự thành công và kết quả học tập, cũng như là kết quả tốt nghiệp. Kế đến là các hoạt động giao tiếp xã hội; cũng như tin rằng thiếu tập trung có thể gây khó khăn khi thể hiện bản thân và sẽ ngăn cản họ phát huy tiềm lực và đạt được những thành công trong tương lai.

Điểm qua một vào kết luận sơ lược về nhận định của giới trẻ Việt Nam đối với việc tập trung và tầm ảnh hưởng của nó đến mức độ tự tin và sự thành công trong cuộc sống đã đặt ra vấn đề tìm hiểu nguyên nhân và đưa ra các giải pháp để giúp học sinh, sinh viên tập trung tốt hơn trong học tập và nghề nghiệp. Phần nguyên nhân và giải pháp sẽ được trình bày ngay dưới đây.

## **Nguyên nhân học sinh, sinh viên kém tập trung trong học tập**

Trên thực tế, tất cả chúng ta đều có khả năng tập trung, tuy nhiên, vấn đề là bộ não chúng ta chỉ có khả năng tập trung tốt trong khoảng 15 phút và bắt đầu xao lãng sau đó. Học sinh và sinh viên cũng không nằm ngoài quy luật này. Do vậy, dù một tiết học chỉ diễn ra 45 phút nhưng tình trạng học sinh



mất tập trung chú ý sau 15 đến 20 phút vẫn xảy ra. Những nguyên nhân khiến học sinh và sinh viên mất tập trung có thể được tổng hợp thành hai nguyên nhân: **nguyên nhân khách quan và nguyên nhân chủ quan.**

Môi trường học tập và cấu trúc chương trình học là hai yếu tố nếu không được xây dựng tốt sẽ là nguyên nhân gây mất tập trung cho học sinh, sinh viên. Hai yếu tố này nằm ngoài khả năng kiểm soát của học sinh, sinh viên. Môi trường học tập có thể được minh họa như không gian lớp học, tiếng ồn, hệ thống âm thanh, trang thiết bị học tập. Cấu trúc chương trình chính là việc phân bổ kiến thức và cấu trúc từng giờ học hợp lý cùng với phương pháp giảng dạy của giáo viên. Hiện tại, chương trình phân ban đang được triển khai đại trà cũng có những than phiền, đặc biệt trong vấn đề phân bổ khối lượng kiến thức và nội dung từng bài học cụ thể chưa hợp lý với đối tượng học sinh và điều kiện học tập ở Việt Nam. Vấn đề này cũng cần xem xét chặt chẽ với kết quả học tập của học sinh hiện nay và kết quả đó có mức độ tương quan như thế nào đến khả năng tập trung chú ý của học sinh trong việc học của họ.

Nguyên nhân chủ quan khiến học sinh, sinh viên kém tập trung có thể liệt kê thành bốn yếu tố: thiếu ý thức học tập; thiếu động cơ, thấy buồn chán trong học tập; thiếu phương pháp, kỹ năng học; và những nguyên nhân khác như thiếu ngủ, bị stress, mệt mỏi, ... Trong phạm vi bài viết này, thiếu phương pháp, kỹ năng học và những nguyên nhân khác là hai nguyên nhân sẽ được phân tích kỹ ở phần tiếp theo.

## **Giải pháp giúp học sinh, sinh viên phát triển khả năng tập trung**

### ***Giải pháp lâu dài, cần thời gian để rèn luyện***

Đối với nguyên nhân thiếu phương pháp, kỹ năng học tập, học sinh, sinh viên cần được trang bị những kỹ thuật giúp bản thân điều khiển bộ não hoạt động hiệu quả hơn, giúp bản thân tập trung tốt hơn khi bắt đầu có hiện tượng phân tán tư tưởng. Đó là những giải pháp lâu dài cần phải được rèn luyện qua thời gian như Rèn luyện trí não và Trang bị kỹ năng học tập.

Học sinh có thể rèn luyện trí não bằng các hoạt động như tập thể dục và có chế độ ăn uống đầy đủ. Ngoài tập thể dục để có một thân thể tráng kiện, một tinh thần minh mẫn thì dinh dưỡng cũng là yếu tố rất quan trọng để nuôi một cơ thể cũng như một bộ não khỏe mạnh. Để rèn luyện khả năng tập trung tốt, các bài tập giữ thăng bằng là hiệu quả. Học sinh, sinh viên có thể tự tập bằng bài tập giữ thăng bằng một cây bút chì trên ngón tay trở hướng lên. Ngoài ra, ở trường đại học Kansas cũng đã trình bày một số kỹ thuật giúp học sinh, sinh viên tập trung tốt hơn như kỹ thuật ‘Be here now’ và kỹ thuật Spider.

Kỹ thuật “Be here now”, tạm dịch là “Phải tập trung”, đây là kỹ thuật được sử dụng khi nhận thấy mình có dấu hiệu phân tán tư tưởng. Hãy lặp đi lặp lại “Phải tập trung”, “Phải tập trung” rồi từ từ kéo sự chú ý quay về việc đang làm. Đây là một kỹ thuật không khó nhưng đòi hỏi sự kiên trì và qua thời gian, chúng ta sẽ dần nhận ra sự tiến bộ trong việc tập trung.

Kỹ thuật Spider là kỹ thuật cơ bản khác giúp phát triển khả năng tập trung. Kỹ thuật này được mô phỏng từ một thí nghiệm, đặt một âm thoa tạo rung động bên cạnh một mạng nhện. Con nhện sẽ phản ứng khi âm thoa làm rung mạng nhện, nó sẽ quay về hướng gây ra sự rung vì nghĩ rằng con mồi đang đến. Sau nhiều lần thực hiện như vậy, con nhện biết rằng không có con mồi nào cả và sẽ không quay về hướng gây rung mạng nữa. Chúng ta cũng










học cách này để tập trung, tự rèn luyện đến khi nào có ai đó vào phòng hoặc tiếng động cũng không làm phân tán tư tưởng.

Ngoài ra, trang bị cho học sinh, sinh viên phương pháp học tập tốt cũng là yếu tố rất quan trọng giúp họ tập trung vào việc học. Các phương pháp học tập có thể được phân tích thành một vài kỹ năng như kỹ năng nghe giảng và ghi chép (nguyên tắc 5R), kỹ năng đọc tài liệu (phương pháp SQ3R), chuẩn bị cho kỳ thi và làm cách nào để đạt kết quả thi tốt, kỹ năng quản lý thời gian và kỹ năng tìm kiếm, quản lý và sử dụng thông tin hiệu quả. Tài liệu hướng dẫn kỹ năng học tập cho học sinh, sinh viên hiện rất được phổ biến. Tại Trung tâm Đánh giá và Kiểm định Chất lượng Giáo dục (Viện Nghiên cứu Giáo dục, Trường ĐHSP Tp. Hồ Chí Minh) cũng đang sở hữu nhiều mẫu đánh giá giúp học sinh, sinh viên nhận biết được các kỹ năng học tập của mình và các hướng dẫn giúp họ cải thiện các kỹ năng học tập. Trong phần phụ lục của báo cáo, chúng tôi cũng giới thiệu một mẫu đánh giá kỹ năng học để tham khảo.

### ***Giải pháp tức thời, có thể thực hiện ngay***

Theo công trình nghiên cứu của Research International, giới trẻ đã phát biểu và bình chọn những giải pháp giúp tập trung có hiệu quả tức thời bao gồm ngủ đầy đủ, nghỉ giải lao, tập thể dục, massage đầu, uống nước giải khát, ăn snack, uống cà phê, tắt điện thoại di động, tin nhắn và nhai singum. Mức độ tán thành các giải pháp được minh họa ở hình dưới đây.

**Bảng 1: Những cách giúp tập trung tốt hơn**

% top 2 box	Asia	Thái Lan	Philippines	TQ	Malaysia	Đài Loan	Việt Nam	Indonesia	Hong Kong
Ngủ đầy đủ 	95	96	98	94	95	88	96	95	95
Nghỉ giải lao 	90	93	92	87	90	90	94	92	89
Tập thể dục 	69	79	81	72	60	61	79	52	59
Mát-xa đầu 	62	71	77	66	52	54	67	53	52
Uống nước giải khát 	58	67	57	50	74	44	62	65	62
Ăn snack 	49	61	84	41	53	27	34	60	47
Uống café 	46	27	39	56	54	38	54	34	44
Tắt điện thoại/máy nhắn 	48	59	63	49	45	38	41	56	32
Nhai sing-gum 	43	46	28	43	55	34	46	53	39

 3 cách được thích nhất

Từ kết quả khảo sát trên cho thấy ngủ đầy đủ, nghỉ giải lao và tập thể dục là ba giải pháp được tán thành nhiều nhất ở các nước. Đối với học sinh, sinh viên Việt Nam thì thứ tự các giải pháp được sắp xếp từ cao xuống thấp như sau: ngủ đầy đủ, nghỉ giải lao, tập thể dục, massage đầu, uống nước giải khát, uống cà phê, nhai singum, tắt điện thoại/ tin nhắn và cuối cùng là ăn snack.

### Kết luận

Có nhiều giải pháp giúp tăng cường khả năng tập trung. Trong đó đòi hỏi học sinh, sinh viên phải rèn luyện cho mình bản lĩnh để tập trung tốt. Với khả năng tập trung đã được rèn luyện hiệu quả, việc phân tán tư tưởng sẽ được hạn chế rất nhiều. Từ đó giúp họ hoàn thành tốt công việc của mình và thành công trong tương lai. Tuy nhiên, ngoài những giải pháp cần rèn luyện thì còn nhiều giải pháp khác có giá trị tức thời giúp học sinh, sinh viên tập trung

ngay khi có sự phân tán diễn ra như đã trình bày ở phần trên. Điều quan trọng ở đây mà tôi muốn nhấn mạnh đó là cần có những chương trình hành động giúp học sinh, sinh viên nhận thức được tầm quan trọng của khả năng tập trung và hướng dẫn họ làm cách nào tập trung tốt nhất vào việc học cũng như công việc tương lai của họ.

### **Tài liệu tham khảo**

Chỉ số tập trung Wrigley của giới trẻ, Research International, tháng 6/2007

**Help Yourself** is created by Counseling Services, Copyright 1989, 1997  
Kansas State University

## Phụ lục

VIỆN NGHIÊN CỨU GIÁO DỤC  
TRUNG TÂM ĐÁNH GIÁ VÀ KIỂM ĐỊNH CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC



# ĐÁNH GIÁ KỸ NĂNG HỌC TẬP

Mục đích của bảng hỏi này là giúp các Anh/Chị tìm hiểu thói quen, thái độ và kỹ năng học tập của chính mình. Từ kết quả khảo sát, chúng tôi sẽ giúp các Anh/chị bằng những lời khuyên bổ ích giúp cải thiện kỹ năng học tập của các Anh/chị. Rất mong các Anh/chị tìm được phương pháp học tập hiệu quả để đạt được kết quả tốt nhất.

Để thuận tiện cho việc gửi các kết quả về cho các Anh/chị. Đề nghị các Anh/chị cho biết những thông tin sau đây: (Mọi thông tin cá nhân và kết quả khảo sát sẽ chỉ dùng để gửi kết quả cho cá nhân và phục vụ mục đích nghiên cứu).

**Họ và tên:**

**Tuổi:**

**Trường:**

**Chuyên ngành học:**

**Khóa:**

	Câu hỏi	Hoàn toàn không đúng					→					Hoàn toàn đúng				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Tôi lo lắng rất nhiều về việc làm cách nào để làm tốt các bài thi.															
2	Tôi thường bỏ ra nhiều giờ đồng hồ để xem lại bài vào cái đêm trước ngày thi.															
3	Tôi cần phải cải thiện kỹ năng viết của mình.															
4	Hiếm khi tôi thay đổi tốc độ đọc cho phù hợp với mức độ khó của tài liệu hay mức độ quen thuộc với nội dung của tài liệu.															
5	Tôi thường về nghếch ngoạc, mơ mộng hay ngủ gục trong lớp học.															
6	Tôi cần phải cải thiện tốc độ đọc của mình.															
7	Tôi làm bài thi dở tệ bởi vì tôi không thích nội dung bài thi đó.															
8	Tôi không biết làm cách nào để chọn ra những điểm quan trọng trong một tài liệu đọc.															
9	Tôi thường ghi chú nhầm tài liệu vào tập học của mình.															
10	Tôi cần phải cải thiện cách quản lý thời gian của mình.															
11	Tôi không thể xem lại bài trong vòng 24 giờ ngay sau khi tôi học ở lớp bài học đó.															

VIỆN NGHIÊN CỨU GIÁO DỤC  
TRUNG TÂM ĐÁNH GIÁ VÀ KIỂM ĐỊNH CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC



Câu hỏi		Hoàn toàn không đúng	→					Hoàn toàn đúng
12	Tôi thường làm bài tập vào đêm trước ngày hết hạn nộp.		1	2	3	4	5	
13	Tôi chuẩn bị đầy đủ cho kỳ thi nhưng khi làm bài thi thì đầu tôi hoàn toàn trống rỗng		1	2	3	4	5	
14	Tôi cần phải cải thiện cách thức chuẩn bị cho kỳ thi.		1	2	3	4	5	
15	Tôi thường tự thấy mình sa đà vào các chi tiết của tài liệu đọc và gặp khó khăn trong việc nhận ra những ý chính.		1	2	3	4	5	
16	Tôi không thể ngồi và học trong một thời gian dài mà không thấy mệt mỏi hay xao lãng.		1	2	3	4	5	
17	Tôi cần phải giảm bớt lo lắng về kỳ thi.		1	2	3	4	5	
18	Khi tôi đọc hết một chương, tôi không thể nhớ những gì mà tôi vừa đọc.		1	2	3	4	5	
19	Tôi thường học trong lúc mở radio và tivi.		1	2	3	4	5	
20	Tôi cần phải cải thiện cách ghi chép bài của mình.		1	2	3	4	5	
21	Nếu tôi bỏ thời gian cho các hoạt động xã hội như mong muốn của tôi thì tôi không còn đủ thời gian cho việc học hoặc nếu tôi dành đủ thời gian cho việc học của mình thì tôi không có đủ thời gian cho các hoạt động xã hội		1	2	3	4	5	
22	Tôi thường ước ao là mình có thể đọc tài liệu nhanh hơn nữa.		1	2	3	4	5	
23	Tôi quá lo lắng khi giáo viên thông báo về ngày thi.		1	2	3	4	5	
24	Tôi cần cải thiện cách đọc hiểu tài liệu.		1	2	3	4	5	
25	Khi giáo viên giao nhiệm vụ về nhà làm, tôi cảm thấy quá khó khăn đến nỗi không thể bắt đầu công việc.		1	2	3	4	5	
26	Tôi dường như không thể sắp xếp các suy nghĩ của mình vào bài làm.		1	2	3	4	5	
27	Tôi mất quá nhiều thời gian để học.		1	2	3	4	5	
28	Bài thi của tôi mất nhiều điểm thậm chí ngay cả khi tôi cho rằng mình hiểu rõ nội dung các tài liệu.		1	2	3	4	5	
29	Thỉnh thoảng, tôi không hiểu nội dung mà tôi đã ghi chép khi nghe giảng ở lớp.		1	2	3	4	5	
30	Tôi không thể nắm bắt được toàn bộ nội dung tài liệu đã đọc nên tôi phải cố gắng xem lại vào đêm trước ngày thi.		1	2	3	4	5	
31	Tôi cần tập trung hơn nữa khi đang học.		1	2	3	4	5	
32	Tôi thường học theo hứng thú, không có tổ chức và thấy sợ trước những kỳ thi sắp tới.		1	2	3	4	5	

Xin vui lòng gửi email về địa chỉ sau để nhận kết quả khảo sát và những lời khuyên cho phong cách học tập của Anh/Chị.

ThS. Lê Nguyễn Trung Nguyên – Trung tâm Đánh giá và Kiểm định Chất lượng Giáo dục

Điện thoại: 8224813 (21)

Email: [LeNguyenTrungNguyen@gmail.com](mailto:LeNguyenTrungNguyen@gmail.com)

✦ ✦ ✦ Xin chân thành cảm ơn ✦ ✦ ✦

Trang 2





# Phụ lục

