

## THỰC TRẠNG MỨC ĐỘ THÍCH ỨNG VỚI HOẠT ĐỘNG HỌC CÁC HỌC PHẦN TÂM LÝ – GIÁO DỤC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY BẮC

Lò Thị Vân

Trường Đại học Tây Bắc

**Tóm tắt:** Bài viết tập trung làm rõ mức độ thích ứng với hoạt động học một số môn học thuộc học phần Tâm lý – Giáo dục của sinh viên Trường Đại học Tây Bắc, trên cơ sở đó đề xuất một số biện pháp tâm lý sư phạm nhằm góp phần nâng cao mức độ thích ứng với hoạt động học các môn học thuộc học phần Tâm lý – Giáo dục của sinh viên trường đại học Tây Bắc.

**Từ khóa:** Mức độ, thích ứng, hoạt động học, sinh viên.

Cuộc cách mạng khoa học, kỹ thuật và công nghệ phát triển như vũ bão đòi hỏi con người phải thay đổi tư duy, phương pháp và hoạt động và biết vượt qua mọi khó khăn phức tạp để thích ứng với thời đại. Trong quá trình thích ứng, con người luôn tích cực, chủ động, độc lập, nhạy bén, linh hoạt, sáng tạo và quyết đoán để hình thành, phát triển những phẩm chất, năng lực cần thiết đáp ứng yêu cầu cao của cuộc sống và hoạt động. Những người không nhanh nhạy, chủ động, sáng tạo sẽ gặp nhiều khó khăn trong việc thích ứng với các yêu cầu của xã hội và làm việc ít có hiệu quả cao.

Ở đại học, sinh viên (SV) phải thích ứng nhanh chóng với môi trường mới, điều kiện mới của hoạt động, đặc biệt là hoạt động học. SV muốn đạt chất lượng và hiệu quả cao trong hoạt động học thì vấn đề cốt lõi là phải biết vượt qua khó khăn, nhất là các khó khăn trong những năm học đầu tiên để thích ứng nhanh chóng, đầy đủ, toàn diện với điều kiện học tập, cuộc sống tập thể và hoạt động học ở trường đại học.

### 1. Một số khái niệm

*Thích ứng với hoạt động học của SV là quá trình SV tạo nên những biến đổi trong đời sống tâm lý của mình trước những điều kiện học tập mới. Sự biến đổi này là kết quả của quá trình SV tích cực, chủ động, sáng tạo để hình thành những phương thức hành vi, hoạt động, ứng xử phù hợp, đáp ứng các yêu cầu của hoạt động học; hình thành những cấu*

*tạo tâm lý mới đảm bảo cho SV tiến hành hoạt động học có kết quả [6].*

Mức độ thích ứng với hoạt động học một số môn học thuộc học phần Tâm lý – Giáo dục của SV Trường Đại học Tây Bắc phụ thuộc vào các yếu tố thuộc về chủ thể SV (tri thức, kỹ năng, kỹ xảo, kinh nghiệm, xu hướng nghề nghiệp...) và các yếu tố bên ngoài (yêu cầu, nhiệm vụ, nội dung, phương pháp, điều kiện phương tiện và hoàn cảnh sống của họ...), trong đó, các yếu tố thuộc về chủ thể SV có vai trò hết sức quan trọng. Có thể hiểu mức độ thích ứng với hoạt động học một số môn học thuộc học phần Tâm lý – Giáo dục của SV Trường Đại học Tây Bắc là phạm vi biến đổi về mặt nhận thức, thái độ và hành động của SV đáp ứng với yêu cầu, nhiệm vụ, điều kiện, phương tiện của hoạt động học một số môn học thuộc học phần Tâm lý – Giáo dục và bảo đảm cho họ tiến hành hoạt động học một số môn học đó có kết quả.

Vậy, SV Trường Đại học Tây Bắc đã thích ứng với hoạt động học một số môn học thuộc học phần Tâm lý – Giáo dục ở mức độ nào? Các nhà giáo dục cần phải làm gì để giúp các em có khả năng thích ứng với hoạt động học các môn học thuộc học phần Tâm lý – Giáo dục tốt hơn? Có những yếu tố nào ảnh hưởng đến mức độ thích ứng với hoạt động học một số môn học thuộc học phần Tâm lý – Giáo dục của SV Trường Đại học Tây Bắc? Có thể nâng cao mức độ thích ứng với hoạt động học các học

phần Tâm lý – Giáo dục của SV bằng cách nào? Do đó, xác định được mức độ thích ứng với hoạt động học một số môn học thuộc học phần Tâm lý – Giáo dục của SV Trường Đại học Tây Bắc trong giai đoạn hiện nay là vấn đề hết sức quan trọng.

## 2. Thực trạng mức độ thích ứng với hoạt động học các học phần Tâm lý – Giáo dục của sinh viên Trường Đại học Tây Bắc

### 2.1. Xây dựng mẫu phiếu điều tra và tiến hành khảo sát

Mức độ thích ứng với hoạt động học một số môn học thuộc học phần Tâm lý – Giáo dục của SV Trường Đại học Tây Bắc được biểu hiện ở ba mặt chủ yếu là: nhận thức, thái độ và hành động. Trong phạm vi nghiên cứu đề tài này, chúng tôi chưa có điều kiện đi sâu xem xét mặt thái độ (nhu cầu, động cơ thích ứng...) mà tập

trung chủ yếu nghiên cứu hai mặt nhận thức và hành động trong thích ứng.

Để xác định mức độ thích ứng với hoạt động học một số môn học thuộc học phần Tâm lý – Giáo dục của SV Trường Đại học Tây Bắc, chúng tôi dựa vào việc SV nhận thức bản chất, nội dung cụ thể, tác dụng của sáu hành động học cơ bản và việc sinh viên thực hành sáu hành động cơ bản đó: *phân phối và sắp xếp thời gian học tập, chuẩn bị nghe giảng bài, nghe và ghi bài giảng, sử dụng giáo trình và tài liệu tham khảo, chuẩn bị và tiến hành Seminar, ôn tập*. Tổng số điểm tối đa của mỗi hành động học cơ bản một số môn học thuộc học phần Tâm lý – Giáo dục được tính là 10 điểm, nghiên cứu sáu hành động học cơ bản nên điểm tổng hợp về mức độ thích ứng với hoạt động học một số môn học thuộc học phần Tâm lý – Giáo dục được tính theo công thức:

$$ĐTHTƯHC = \frac{Đhd_{HC1} + Đhd_{HC2} + Đhd_{HC3} + Đhd_{HC4} + Đhd_{HC5} + Đhd_{HC6}}{6}$$

Trong đó:

ĐTHTƯHC: Điểm tổng hợp về mức độ thích ứng với hoạt động học một số môn học thuộc học phần Tâm lý - Giáo dục.

**Đhd<sub>HC1</sub>** : Điểm hành động phân phối và sắp xếp thời gian học tập

**Đhd<sub>HC2</sub>** : Điểm hành động chuẩn bị nghe giảng bài

**Đhd<sub>HC3</sub>** : Điểm hành động nghe và ghi bài giảng

**Đhd<sub>HC4</sub>** : Điểm hành động sử dụng giáo trình và tài liệu tham khảo

**Đhd<sub>HC5</sub>** : Điểm hành động chuẩn bị và tiến hành Seminar

**Đhd<sub>HC6</sub>** : Điểm hành động ôn tập

Chúng tôi tính điểm các hành động học cơ bản một số môn học thuộc học phần Tâm lý – Giáo dục, tính điểm tổng hợp về mức độ thích ứng với hoạt động học một số môn học thuộc học phần Tâm lý – Giáo dục của từng SV, sau đó xếp mức độ thích ứng từng hành động học cơ

bản; mức độ thích ứng với hoạt động học một số môn học thuộc học phần Tâm lý –

Giáo dục của SV theo ba mức độ: Thích ứng cao (từ 8,0 điểm đến 10 điểm), thích ứng trung bình (từ 5,0 điểm đến 8,0 điểm) và thích ứng thấp (dưới 5,0 điểm). Chúng tôi tiến hành khảo sát trên 125 SV năm thứ nhất (K59) và năm thứ tư (K56), hệ sư phạm chính quy của khoa THMN, Sư - Địa, Toán – Lý – Tin và khoa Sinh - Hóa thuộc Trường đại học Tây Bắc và thu được kết quả dưới đây.

### 2.2. Biểu hiện mức độ thích ứng với hoạt động học các học phần Tâm lý – Giáo dục của sinh viên Trường Đại học Tây Bắc

Mức độ thích ứng với hoạt động học một số môn học thuộc học phần Tâm lý – Giáo dục của SV Trường Đại học Tây Bắc được chúng tôi phân tích qua việc SV nắm vững và thực hành sáu hành động học cơ bản là: phân phối và sắp xếp thời gian học tập, chuẩn bị nghe giảng bài, nghe và ghi bài giảng, sử dụng giáo trình và tài liệu tham khảo, chuẩn bị tiến hành Seminar, ôn tập.

**Bảng 2.1: Mức độ nắm vững và thực hành các hành động học một số môn học thuộc học phần Tâm lý – Giáo dục của SV được điều tra.**

STT	CÁC HÀNH ĐỘNG HỌC CƠ BẢN	Điểm TB $1 \leq \bar{X} \leq 10$	Thứ bậc
1	Phân phối và sắp xếp thời gian học tập	4,89	3
2	Chuẩn bị nghe giảng bài	5,91	1
3	Nghe và ghi bài giảng	5,67	2
4	Sử dụng giáo trình và tài liệu tham khảo	3,85	5
5	Chuẩn bị và tiến hành Seminar	2,49	6
6	Ôn tập	4,63	4
	<b>Tổng hợp</b>	<b>4,57</b>	

Bảng 2.1. cho thấy: Mức độ nắm vững và thực hành các hành động cơ bản một số môn học thuộc học phần Tâm lý – Giáo dục của SV Trường Đại học Tây Bắc ở mức thấp, điểm TB chung là 4,57. Trong đó có hai hành động học cơ bản có mức độ thích ứng nổi bật là chuẩn bị nghe giảng bài, nghe và ghi bài giảng; hai hành động học cơ bản có mức độ thích ứng thấp nhất là sử dụng giáo trình và tài liệu tham khảo, chuẩn bị và tiến hành Seminar. Có lẽ là do việc chuẩn bị và tiến hành Seminar ở bậc đại học còn mới mẻ với các em. Việc học ở đại học đòi hỏi SV không chỉ học theo vở ghi hoặc theo sách giáo khoa như phổ thông, mà còn bắt buộc họ phải đọc và nghiên cứu nhiều loại giáo trình và tài liệu tham khảo.

- Hành động chuẩn bị nghe giảng bài

Chuẩn bị nghe giảng bài là một trong những công việc học tập chủ yếu của bước chuẩn bị cho việc học tập trên giảng đường, 91,96% SV có chuẩn bị bài trước khi đến lớp nhưng chưa thường xuyên. Kết quả này cho thấy SV đã coi trọng việc chuẩn bị nghe giảng bài, bởi lẽ việc chuẩn bị nghe giảng bài đầy đủ, toàn diện và có hệ thống là điều kiện để họ tiếp thu kiến thức của bài giảng có kết quả cao. Số liệu cho thấy đây là hành động học được SV nắm vững và thực hành tốt nhất, nhưng cũng chỉ đạt ở mức độ trung bình (điểm TB là 5,91).

- Hành động nghe và ghi bài giảng

Nghe và ghi bài giảng là hành động học hoàn toàn không mới đối với SV đại học,

nhưng kết quả khảo sát cho thấy mức độ nắm vững và thực hành hành động học cơ bản này chỉ đạt ở mức trung bình với điểm TB là 5,67. Nếu so với chuẩn bị nghe giảng bài thì nghe và ghi bài giảng cũng đạt ở mức độ TB nhưng thấp hơn.

Kết quả nghiên cứu cho thấy: có 27,86% SV biết hoàn thiện bài ghi sau khi nghe giảng và đáp ứng yêu cầu đặt ra của hoạt động học ở đại học. Chúng tôi trao đổi trực tiếp, quan sát, đánh giá vở ghi bài giảng của một số SV khóa 59 cho thấy: đa số SV không có sự gia công cần thiết bài ghi sau khi nghe giảng, trong đó có cả vở ghi của các SV được đánh giá là biết cách ghi theo ý hiểu. Một số ít SV hoàn thiện bài ghi sau khi nghe giảng nhưng mới dừng lại ở sửa chữa nội dung chưa đúng, bổ sung những nội dung còn thiếu, chưa mở rộng kiến thức mới so với bài giảng. Em Lò Thị T. K58THMN cho biết: “*Em thường xem lại bài ghi sau mỗi ngày đi học về để bổ sung những nội dung còn thiếu. Việc đọc thêm tài liệu tham khảo để mở rộng kiến thức thì chưa thường xuyên lắm*”.

Có thể nói, khi vào học ở Trường Đại học Tây Bắc đặc biệt với những em học năm đầu, một số SV đã nhanh chóng hình thành phương pháp mới trong việc nghe và ghi bài giảng, hoàn thiện vở ghi sau khi nghe giảng...nhằm đáp ứng yêu cầu học tập ở đại học. Tuy nhiên, còn một bộ phận không nhỏ SV chưa hiểu đúng bản chất, nội dung cụ thể, tác dụng của nghe và ghi bài giảng; chưa có phương pháp

hoặc chưa có sự điều chỉnh phương pháp nghe và ghi bài giảng cho phù hợp với việc học ở bậc đại học... Nguyên nhân chủ yếu của thực trạng này là do SV còn chịu ảnh hưởng lớn của cách tư duy, thói quen và phương pháp học ở bậc phổ thông; tính tích cực, chủ động, sáng tạo trong việc tìm tòi phương pháp học mới ở đại học của SV chưa cao...

- Hành động phân phối và sắp xếp thời gian học tập

Phân phối và sắp xếp thời gian học tập khoa học, phù hợp với nội dung trong mỗi bài học, các bài học của môn học và các môn học; giữa thời gian học có hướng dẫn trực tiếp của giảng viên với thời gian tự học, tự nghiên cứu; giữa thời gian học và thời gian không học vừa mang lại hiệu quả và chất lượng học tập cao, vừa không quá hao tổn sức lực, trí tuệ và căng thẳng về mặt tâm lý. Kết quả cho thấy: mức độ nắm vững, thực hành phân phối và sắp xếp thời gian học tập của SV còn ở mức thấp, với điểm TB là 4,89. Sinh viên thực hiện kế hoạch thời gian đã đặt ra một cách ổn định, đầy đủ, triệt để sẽ hình thành và phát triển phong cách làm việc khoa học; rèn luyện cơ thể khỏe mạnh và trí tuệ minh mẫn... là điều kiện bảo đảm cho SV học tập có kết quả cao. Kết quả điều tra cho thấy: có 33,79% SV thường xuyên thực hiện kế hoạch thời gian học tập; 41,50% SV đôi khi thực hiện kế hoạch thời gian học tập; 22,72% SV ít khi thực hiện kế hoạch thời gian học tập và còn 1,97% SV không bao giờ thực hiện kế hoạch thời gian học tập đã đề ra.

- Hành động ôn tập

Ôn tập là một khâu quan trọng của quá trình học tập để củng cố, mở rộng, nâng cao kiến thức đã lĩnh hội, rèn luyện năng lực tư duy và năng lực hoạt động nghề nghiệp nhằm hoàn thành nhiệm vụ học tập. Ở bậc đại học, SV phải biết phát huy tính tự giác, tích cực, chủ động và sáng tạo trong quá trình ôn tập. Kết quả khảo sát cho thấy mức độ nắm vững và thực hành hành động học này ở SV còn hạn chế và chỉ ở mức độ thấp: điểm TB là 4,63 điểm. Như vậy, SV chưa nắm vững, thực hành đúng quy trình và lựa chọn phương pháp ôn tập phù hợp.

Có thể nói, ôn tập là hành động học vốn đã quen thuộc của SV để củng cố, mở rộng và nâng cao kiến thức. Tuy nhiên, có không ít SV chưa nắm vững và thực hành tốt công việc này. Việc phát huy tính tự giác, tích cực, chủ động, độc lập và sáng tạo trong ôn tập là yêu cầu cần thiết với SV đại học nhưng ở họ còn nhiều hạn chế. Do vậy, việc ôn tập của SV đại học cần tiếp tục được quan tâm.

- Hành động sử dụng giáo trình và tài liệu tham khảo

Ở đại học, SV sử dụng giáo trình và tài liệu tham khảo là yêu cầu khách quan, là công việc hết sức quan trọng và cần thiết nhằm hoàn thành nhiệm vụ học tập. Việc sử dụng giáo trình và tài liệu tham khảo có hiệu quả cao đòi hỏi SV phải biết lựa chọn giáo trình và tài liệu tham khảo, có phương pháp sử dụng phù hợp, có cách thức ghi và lưu giữ thông tin... Kết quả điều tra việc sử dụng giáo trình và tài liệu tham khảo của SV đạt điểm TB là 3.85. Điều này cho thấy mức độ nắm vững và thực hành việc sử dụng giáo trình và tài liệu tham khảo của SV ở mức thấp.

Để nâng cao hiệu quả đọc giáo trình và tài liệu tham khảo, khi bắt đầu đọc: SV phải biết đọc lướt nhanh toàn bộ cấu trúc tài liệu trước khi đọc chính thức nhằm chọn những nội dung cần thiết để đọc kỹ; đọc, đánh dấu và ghi những phần, những ý cần thiết. Thực tế, có 37,88% SV làm được điều này; trong khi đó có tới 55,69% SV đọc liền từ đầu đến cuối sách. Sau khi đọc xong, có 36,23% SV biết nhớ, suy nghĩ và vận dụng nội dung đã đọc vào học tập.

Một số SV (10,55%) sử dụng cách phổ biến hiện nay là ghi thông tin vào các tờ rời. Số đông SV khi đọc giáo trình và tài liệu tham khảo không ghi gì mà chỉ đọc đơn thuần những nội dung thông tin cần đọc hoặc đánh dấu chúng. Điều này nói lên SV chưa hiểu đầy đủ cách ghi và lưu giữ thông tin khi đọc giáo trình và tài liệu tham khảo. Chúng ta cần giúp đỡ SV ngay từ khi vào học những năm đầu đại học để họ biết cách đọc, cách ghi và lưu giữ thông tin khi đọc giáo trình và tài liệu tham khảo.

Khi lưu giữ thông tin, SV nhất thiết phải sắp xếp, phân loại theo căn cứ khoa học và có

ký hiệu riêng... Kết quả điều tra cho thấy: có 62,72% SV đã biết sắp xếp thông tin thu nhận, trong đó 45,54% SV sắp xếp thông tin căn cứ vào mức độ quan trọng, 18,81% SV sắp xếp thông tin theo từng lĩnh vực, 3,63% SV sắp xếp thông tin theo tên tác giả, 2,64% SV sắp xếp thông tin theo tên sách và có tới 29,37% SV sắp xếp thông tin không dựa vào tiêu chuẩn nào. Chúng tôi đã xem một cuốn sổ ghi chép thông tin khi đọc tài liệu của những SV theo kiểu tự do và thấy họ ghi lẫn lộn nhiều loại thông tin, không biết sắp xếp thông tin theo một hệ thống logic các vấn đề...

Phân tích kết quả điều tra cho thấy: sử dụng giáo trình và tài liệu tham khảo một số môn học thuộc học phần Tâm lý- Giáo dục của SV còn nhiều hạn chế, biểu hiện cả mặt nhận thức và thực hành. Do đó, hiệu quả sử dụng giáo trình và tài liệu tham khảo còn thấp. Đây là một trong những yếu tố ảnh hưởng đến việc học tập theo hướng nghiên cứu của SV ở đại học.

- Hành động chuẩn bị và tiến hành Seminar

Sinh viên những năm đầu ở đại học còn chưa quen và gặp không ít khó khăn khi chuẩn bị và tiến hành Seminar. Kết quả khảo sát mức độ nắm vững, thực hành chuẩn bị và tiến hành Seminar của SV ở mức độ thấp, với điểm TB thấp nhất là 2,49.

Có thể nói SV chưa nhận thức đầy đủ, chính xác tác dụng của Seminar là giúp họ am hiểu sâu rộng kiến thức bài giảng, phát triển năng lực tìm tòi, khám phá, nhất là khả năng tư duy sáng tạo, phong cách trình bày một vấn đề khoa học của một nhà giáo và người làm công tác nghiên cứu trong tương lai. SV chưa đánh giá đúng vai trò vị trí của Seminar là một khâu không thể thiếu trong học tập ở đại học, điều mà ở trường phổ thông học sinh chưa được học theo hình thức này. Họ chưa nhận thức và thực hành tốt hành động học này nên chưa phát huy được tính tích cực, tự giác, chủ động và sáng tạo trong quá trình học tập ở đại học.

Chuẩn bị và tiến hành Seminar là hành động học mới đối với SV, đặc biệt là với những SV năm đầu đại học; việc nắm vững và thực hành hành động học này là yêu cầu không thể thiếu

của việc học tập ở đại học nhằm thực hiện tốt nhiệm vụ học tập. Vì vậy, ngay khi từ khi SV vào học những năm đầu, các giảng viên phải giúp họ nắm được mục đích, chức năng, nhiệm vụ, yêu cầu của việc Seminar; đồng thời cung cấp và rèn luyện cho SV những bước cơ bản trong việc chuẩn bị và tiến hành Seminar có kết quả.

### 3. Kết luận

Phân tích kết quả nghiên cứu biểu hiện mức độ thích ứng với hoạt động học một số môn học thuộc học phần Tâm lý – Giáo dục của SV thể hiện ở sáu hành động học cơ bản theo mặt nhận thức về bản chất, nội dung cụ thể, tác dụng của hành động học và mặt thực hành hành động học cơ bản cho thấy: SV đã có hiểu biết cơ bản về bản chất, nội dung cụ thể, tác dụng của các hành động học cơ bản và thực hành có hiệu quả những công việc chủ yếu của các hành động học đó, tuy rằng kết quả chưa cao. Một số hành động học cơ bản như: chuẩn bị nghe giảng bài, nghe và ghi bài giảng được SV nắm vững và thực hành ở mức độ trung bình; các hành động học cơ bản khác như: phân phối và sắp xếp thời gian học tập, sử dụng giáo trình và tài liệu tham khảo, chuẩn bị và tiến hành Seminar... thì mức độ nắm vững và thực hành của SV còn thấp. Có nhiều yếu tố ảnh hưởng tới mức độ thích ứng với hoạt động học một số môn học thuộc học phần Tâm lý – Giáo dục của SV Trường Đại học Tây Bắc. Trong đó yếu tố chủ quan có ảnh hưởng nhiều hơn yếu tố khách quan. Yếu tố chủ quan ảnh hưởng nhiều nhất chính là hành động học. Yếu tố khách quan ảnh hưởng nhiều nhất là cơ sở vật chất. Đây là căn cứ thực tiễn để chúng tôi đề xuất các biện pháp tác động sư phạm góp phần nâng cao mức độ thích ứng với hoạt động học các môn học thuộc học phần Tâm lý – Giáo dục của SV Trường đại học Tây Bắc.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Andreeva D.A(1972), *Những vấn đề thích ứng của sinh viên*. Nxb Thanh niên cận vệ.
- [2] Nguyễn Thị Huệ (2010), Sự thích ứng của sinh viên với hoạt động rèn luyện nghiệp

- vụ sư phạm, *Hội thảo khoa học nâng cao chất lượng nghiệp vụ sư phạm cho sinh viên các trường sư phạm.*
- [3] Lê Ngọc Lan (2002), Sự thích ứng với hoạt động học tập của sinh viên. *Tạp chí TLH số 3.*
- [4] Phan Trọng Ngo (2003), *Các lý thuyết phát triển tâm lý người.* Nxb Đại học Sư phạm.
- [5] Nguyễn Thạc (chủ biên) (1985), *Công trình khảo cứu sự thích ứng học tập của sinh viên đại học.* Nxb Đại học Sư phạm Hà Nội.
- [6] BianKa Zazzo (1978), *Un grand Passage de L'Ecole materielle à L'Ecole elementaire,* Paris.

## THE CURRENT SITUATION OF STUDENTS' ADAPTATION TO LEARNING ACTIVITIES IN PSYCHOLOGY - EDUCATION MODULES AT TAY BAC UNIVERSITY

**Lo Thi Van**  
*Tay Bac University*

**Abstract:** *The paper focuses on students' adaptation to learning activities in some Psychology - Education modules at Tay Bac University. On that basis, it proposes some pedagogical psychological measures to improving the degree of students' adaptation to learning activities when studying these modules.*

**Keywords:** *Level, adaptation, learning activities, students.*

---

Ngày nhận bài: 8/8/2019. Ngày nhận đăng: 30/9/2019.

Liên lạc: Lò Thị Vân; e-mail: van.daihoctaybac@gmail.com