MOTOFUMI FUKAHORI
Phương Hoa dịch

TOÀN THƯ TÂM LÝ HỌC

R.E.A.D. books
THẾ GIỚI
NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

Con người luôn khao khát nắm bắt được tâm trí và hành vi của người khác, dù chưa thực sự hiểu rõ tâm lý của chính mình. Vậy nên tâm lý học trở thành bộ môn khoa học vô cùng hấp dẫn và cũng đầy thách thức.

Cuốn sách Toàn thư tâm lý học sẽ dẫn dắt bạn từ những điều cơ bản nhất như lịch sử phát triển của tâm lý học, các trường phái có tầm ảnh hưởng, các học thuyết tiêu biểu, cho đến những phát hiện chuyên môn mới nhất. Tâm lý học có nhiều phương pháp tìm hiểu hoạt động tinh thần của con người thông qua biểu hiện hành vi: mục đích của suy nghĩ, hành động và biểu lộ cảm xúc; cách chúng ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta; những phương thức để kiểm soát được tâm trí của chính mình,...Nghiên cứu tâm lý học sẽ cho bạn lời giải đáp sáng rõ nhất.

Bằng văn phong đơn giản, cùng nhiều minh họa sinh động, cuốn sách này sẽ cung cấp một cái nhìn tổng quan, súc tích và dễ hiểu về tâm lý học, giúp bạn thấu hiểu được tâm lý của chính mình và những người khác, giải tỏa căng thẳng, cải thiện các mối quan hệ xã hội, đồng thời đảm bảo sức khỏe tinh thần và phát triển chính bản thân mình.

Trí tri tri đam mê

Nhà sách Skybooks
83 Lý Nam Đế, Hà Nội
Tel: 04.37172838
Website: http://skybooks.vn
Email: contact.skybooks@gmail.com
Fanpage: http://www.facebook.com/skybooks.vn

ISBN: 978-604-345-018-7
9 786043 450187

Toàn thư tâm lý học

8 935325 050480

Giá: 126.000 VNĐ

TOÀN THƯ

TÂM LÝ HỌC

PHỤ TRÁCH
Bảo Thoa
THIẾT KẾ BÌA
Mít Nguyễn
TRÌNH BÀY
Đào Diệp
SỬA BẢN IN
Minh Tuấn - Judy Trần

TOÀN THƯ TÂM LÝ HỌC
図解でわかる心理学のすべて

ZUKAI DE WAKARU SHINRIGAKU NO SUBETE
by Motofumi Fukahori
Copyright © 2003 by Motofumi Fukahori
Vietnamese translation rights arranged with Nippon Jitsugyo Publishing Co., Ltd through Japan UNI Agency, Inc. and Squirrel Rights Agency – Squirrel Communication and Culture JSC.
Vietnamese edition copyright © 2021 by SKYBOOKS Co., Ltd
All rights reserved.

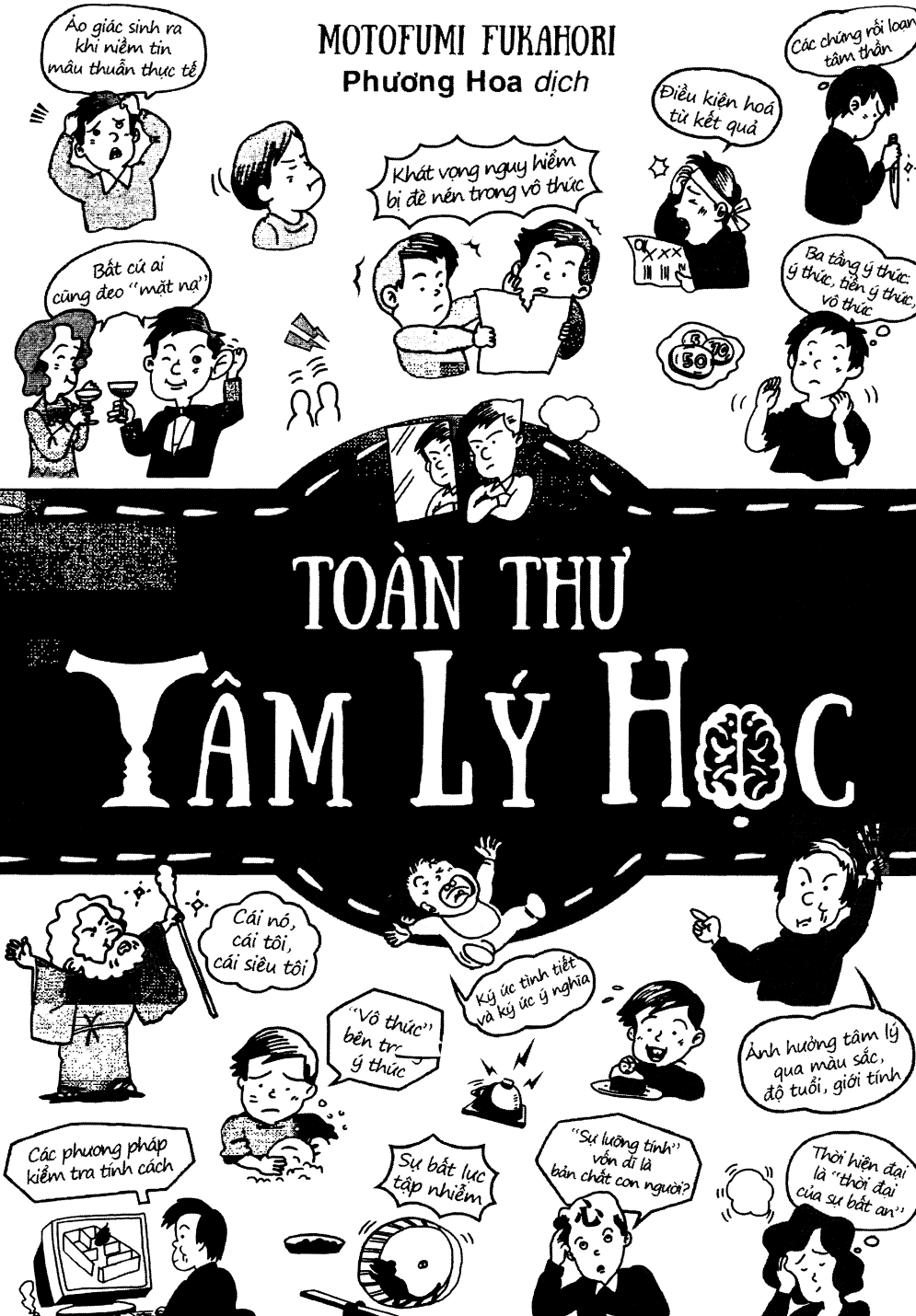
Dịch từ nguyên bản tiếng Nhật 図解でわかる心理学のすべて của 深堀元文
Ấn bản tiếng Việt được cấp phép độc quyền bởi Nippon Jitsugyo Publishing Co., Ltd
Mọi vi phạm bản quyền, in lậu đều bị truy cứu.
Bản quyền tiếng Việt © Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông Skybooks, thương hiệu R.E.A.D.books, 2021.

Sách được xuất bản độc quyền bởi R.E.A.D.books, mọi hoạt động công bố, xuất bản, trích đăng, sao chép tác phẩm dưới mọi hình thức mà không có sự cho phép bằng văn bản của R.E.A.D.books đều bị coi là xâm phạm bản quyền, ảnh hưởng đến quyền lợi của nhà xuất bản và tác giả.

Liên hệ bản quyền và hợp tác xuất bản
Email: readbooks@azgroup.vn
Read to enjoy, aspire and discover

MOTOFUMI FUKAHORI
Phương Hoa *dịch*

TOÀN THƯ TÂM LÝ HỌC



Là một bác sĩ tâm lý, tôi được rất nhiều người quen làm trong nhiều ngành nghề hỏi về phương pháp giúp họ vượt qua căng thẳng. Ngoài ra, những năm gần đây, tôi cũng gặp nhiều người trẻ có nguyện vọng trở thành chuyên gia tư vấn tâm lý.

Điều này có nghĩa là ngày càng có nhiều người quan tâm đến những vấn đề của "tinh thần". Đây là bằng chứng cho thấy rằng mặc dù cụm từ "chữa lành" đã thịnh hành được một thời gian rồi, thế nhưng nó chắc chắn vẫn chưa lỗi thời.

Điều quan trọng trong lĩnh vực y tế dự phòng không chỉ là ngăn ngừa những căn bệnh thể chất, mà còn là phòng tránh những căn bệnh tinh thần và đưa ra những đối sách để giải tỏa căng thẳng. Thế nhưng, vì chúng ta không thể sử dụng những phương pháp đơn giản để giải quyết "căng thẳng" nên nó trở thành một thứ rất phiền phức. Có rất nhiều phương pháp giúp ta giải tỏa như chơi thể thao, chìm vào những sở thích riêng, hay nhiều hình thức thư giãn khác nhau, thế nhưng chắc chắn những phương pháp này không thể giải quyết tận gốc vấn đề, mặc dù có thể làm giảm thiểu căng thẳng ở một mức độ nào đó.

Phương pháp thực sự để giải tỏa căng thẳng là "quan tâm" đến chính bản thân mình. Điều này có nghĩa là chúng ta phải nhìn nhận lại trạng thái vốn có của bản thân, bao gồm giá trị quan, quan niệm về sức khỏe và cả nhân sinh quan. Để có thể làm được như vậy, chúng ta phải có sự hiểu biết nhất định về tâm lý học.

Tôi sẽ nói lại điều này ở những trang sau: Tâm lý

học là bộ môn khoa học tìm hiểu về hoạt động tinh thần của con người. Theo đó, nghiên cứu tâm lý học sẽ giúp ích rất nhiều trong việc giải tỏa căng thẳng và cải thiện quan hệ với những người xung quanh.

Thật may mắn là gần đây, từ những người trẻ tuổi cho đến các cụ cao niên, ngày càng có nhiều người có hứng thú với tâm lý học. Không biết có phải là để đáp ứng nhu cầu đó hay không, mà chỉ cần nhìn liếc qua hiệu sách thôi là ta có thể thấy được vô vàn những cuốn sách liên quan đến tâm lý học xếp trên giá. Thế nhưng, tôi không thể gạt bỏ được cái ấn tượng rằng mặc dù quan điểm và phương pháp tiếp cận có thể khác nhau, nhưng nội dung trong những cuốn sách đó đều tương tự như nhau. Chắc hẳn là không ít độc giả có suy nghĩ rằng: "Tôi đã đọc rất nhiều sách liên quan đến tâm lý học, nhưng đó chỉ là một tập hợp những kiến thức rời rạc mà thôi, chứ tôi vẫn chẳng lĩnh ngộ được dù chỉ là một điều."

Chính vì vậy, tôi đã thử tổng hợp tất cả các kiến thức về tâm lý học thành một cuốn sách, từ những điều cơ bản như định nghĩa và lịch sử của tâm lý học cho đến những thông tin mới nhất. Tôi cố gắng viết với văn phong đơn giản và dễ hiểu, ngoài ra còn thêm vào rất nhiều lược đồ nhằm giúp các bạn nắm bắt thông tin dễ dàng hơn. Với những người gặp khó khăn trong việc đọc chữ in, các bạn hoàn toàn có thể nhìn vào lược đồ và hình minh họa. Chỉ cần như vậy thôi, những kiến thức về tâm lý học cũng có thể đi vào tâm trí bạn một cách tự nhiên.

Tôi không ngừng cầu nguyện từ sâu thẳm trái tim rằng cuốn sách này sẽ khơi gợi được niềm hứng thú và giúp độc giả hiểu hơn về tâm lý học. Ngoài ra, khi viết cuốn sách này, tôi đã hợp tác một cách toàn diện với cô Ida Yukiko – một

cây viết tự do có kiến thức uyên thâm về tâm lý học. Xin cảm ơn cô! Tôi cũng muốn gửi lời cảm ơn chân thành đến những người đã giúp đỡ để cuốn sách này được xuất bản.

Motofumi Fukahori

1 **Tâm lý học là gì?**

...Là bộ môn tìm hiểu về hoạt động tinh thần của con người, nghiên cứu về con người

2 **Vai trò của tâm lý học là gì?**

...Làm rõ cơ chế đằng sau những hoạt động của con người, giúp thấu hiểu con người

3 **Tâm lý học xuất phát từ triết học Hy Lạp cổ đại**

...Tâm lý học chính thức phát triển từ sau thế kỷ 17

4 **Sự xuất hiện của Wundt – cha đẻ của tâm lý học**

...Tâm lý học đã phát triển từ triết học thành một môn khoa học

5 **Tâm lý học Gestalt – trường phái tâm lý học ra đời ở Đức**

...Đây là phương pháp tư duy coi trọng tính toàn thể của hoạt động tâm lý

6 **Phân tâm học của Freud**

...Khám phá ra "vô thức" ở bên trong ý thức của con người

7 **Phân tâm học của Jung**

...Ông đã vô thức đề xuất một học thuyết của riêng mình và sáng lập trường phái Phân tâm học

8 **Khởi nguồn của tâm lý học Nhật Bản**

...Xuất phát từ tâm lý học thực nghiệm của Wundt, xuất hiện ở Nhật Bản vào thời Minh Trị

9 **Phương pháp nghiên cứu tâm lý học**

...Phương pháp định lượng và chuyển đổi sang dạng số các hoạt động tâm lý trở thành chủ đề chính

10 **Những yếu tố cần thiết đối với tâm lý học trong tương lai**

...Đóng vai trò trung tâm trong công tác nghiên cứu học thuật, với con người là chủ đề nghiên cứu

1

SỰ KHAI SINH VÀ CHẶNG ĐƯỜNG PHÁT TRIỂN CỦA TÂM LÝ HỌC

1 TÂM LÝ HỌC LÀ GÌ?

...Là bộ môn tìm hiểu về hoạt động tinh thần của con người, nghiên cứu về con người

Tâm lý học là môn khoa học của "tinh thần"

Nếu phải giải thích tâm lý học trong một câu thì đó là môn khoa học nỗ lực tìm hiểu hoạt động tâm lý của con người. Tuy nhiên, chúng ta không thể nhìn thấy "trạng thái tâm lý" bằng mắt thường. Do vậy, các nghiên cứu được tiến hành dựa trên những "hành động" biểu hiện ra bên ngoài, ví dụ như ngôn từ, biểu cảm, cử chỉ, hay thái độ.

Hành động của con người đôi lúc sẽ thay đổi tùy thuộc vào trạng thái tâm lý.

Khi vui mừng ta sẽ tươi cười, khi buồn sẽ khóc, khi cảm thấy tức giận thì cơ thể run lên. Ngoài ra, giữa cách cư xử ở nơi làm việc với ở nhà, giữa vợ với chồng, hoặc giữa con cái với bố mẹ cũng sẽ có sự khác biệt.

Tương tự như vậy, hành động của con người sẽ thay đổi tùy theo tình trạng hiện tại của họ, và dù ở trong cùng một tình huống, nhưng tùy theo trạng thái tâm lý mà hành động cũng có sự khác biệt. Tâm lý học chính là bộ môn khoa học thông qua hành động để tìm hiểu về trạng thái tâm lý của con người.

Lĩnh vực tâm lý học bao gồm những phân ngành nào?

Vì tâm lý học là môn khoa học nghiên cứu về hành động và hoạt động tâm lý của con người, nên

không hề quá lời khi nói rằng nó liên quan đến mọi lĩnh vực của con người.

Ví dụ, trước đây các lĩnh vực liên quan đến não bộ chỉ có y học và sinh lý học, tuy nhiên hiện tại người ta còn vận dụng cả bộ môn tâm lý sinh học và tâm lý học y học. Ngoài ra, để nghiên cứu về những vấn đề liên quan đến các tổ chức hoặc đoàn thể thì người ta không chỉ vận dụng môn xã hội học mà còn cả môn tâm lý xã hội học. Điều quan trọng ở đây là ta phải suy nghĩ về hoạt động tâm lý của con người ẩn phía sau mọi hành động, dù hành động đó có ý thức hay là không.

5 lĩnh vực nghiên cứu của tâm lý học

Lĩnh vực	Phân loại cụ thể
1 Tri giác, sinh lý, suy nghĩ, học tập	Tâm lý học nhận thức, Tâm lý sinh học
2 Phát triển, giáo dục	Tâm lý học trẻ em, Tâm lý học giáo dục
3 Lâm sàng, nhân cách, tội phạm, điều chỉnh hành vi	Tâm lý học tội phạm, Tâm lý học về tính cách
4 Xã hội, doanh nghiệp, văn hóa	Tâm lý học hỗ trợ, Tâm lý học kinh tế
5 Phương pháp, nguyên lý, lịch sử, tổng quan	Lý luận tâm lý học

Mặc dù tâm lý học hiện nay được chia thành rất nhiều phân ngành nhỏ như Tâm lý học hỗ trợ, Tâm lý học tội phạm, Tâm lý học giáo dục,... nhưng theo Hiệp hội Tâm lý học Nhật Bản, nhìn chung tâm lý học được chia thành năm lĩnh vực chuyên môn (xem bảng trên).

Nhóm thứ nhất là các lĩnh vực cơ bản của tâm lý học, nghiên cứu về cảm giác và tri giác, sinh lý, suy nghĩ, việc học tập của con người. Nhóm thứ hai bao gồm bộ môn "Tâm lý học phát triển" (tham khảo chương 6), lấy cuộc đời con người làm đối tượng nghiên cứu.

Nhóm thứ ba bao gồm các bộ môn nghiên cứu về các hành động bất thường và cố gắng điều chỉnh các hành động đó trở lại bình thường, đúng đắn, bao gồm "Tâm lý học lâm sàng" và "Tâm lý học tội phạm". Nhóm thứ tư lấy hành động mang tính xã hội của con người và nhiều lĩnh vực xã hội khác làm đối tượng nghiên cứu.

Tiếp đó, nhóm thứ năm là phân ngành nghiên cứu phương pháp luận và lịch sử của tâm lý học.

Hiển nhiên là chúng ta vẫn có thể phân loại tâm lý học thành nhiều ngành nhỏ hơn, và mỗi lĩnh vực lại có những điểm trùng lặp với nhau. Tuy vậy, chúng ta sẽ dừng lại ở cách phân chia này để có thể nắm bắt một cách chung nhất những khái niệm sơ lược của các lĩnh vực tâm lý học.

VAI TRÒ CỦA TÂM LÝ HỌC LÀ GÌ?

2

...Làm rõ cơ chế đằng sau những hoạt động của con người, giúp thấu hiểu con người

Những kiến thức đóng góp cho xã hội

Vai trò của tâm lý học là phát hiện ra quy luật trong những hành động của con người và làm rõ cơ chế của những hành động ấy một cách hợp lý. Nhờ vậy, chúng ta có thể dự đoán được hành động của người khác và kiểm soát hành động của bản thân mình.

Nếu hành động của một người được định nghĩa như một quy luật thì ta có thể dự đoán chính xác được rằng họ sẽ hành động như thế nào vào khoảnh khắc tiếp theo. Sau đó, thông qua việc vận dụng những yếu tố ấy, chúng ta có thể kiểm soát được nhiều hành động khác nhau của con người.

Tâm lý học hiện đại mới chỉ làm sáng tỏ được một phần của những quy luật đó, và chúng ta cũng không thể làm rõ được toàn bộ những yếu tố xoay quanh hành động của con người. Tuy nhiên, nếu có thể trang bị cho mình cách suy nghĩ và cách nhìn sự vật theo đường lối của tâm lý học, ta sẽ hiểu sâu thêm về con người, đồng thời việc đó cũng sẽ giúp ích cho ta khi cố gắng giải mã hành động của con người từ nhiều quan điểm và khía cạnh.

Nhà tâm lý học Hoa Kỳ Ernest Hilgard đã chỉ ra tầm quan trọng của tâm lý học trong xã hội (tham khảo bảng trang 15).

Tuy nhiên, cùng với sự thay đổi của xã hội và lối sống, vai trò của tâm lý học cũng theo đó mà biến đổi. Ví dụ, vì xã hội đang trong tình trạng già hóa nên ngành Tâm lý học phát triển trong suốt cuộc đời một con người đang dần trở nên quan trọng, và Tâm lý học sức khỏe cũng đang ngày càng được quan tâm.

Như vậy, tâm lý học là một bộ môn phát triển cùng với thời đại.

Giới hạn của tâm lý học là gì?

Tâm lý học khác với các môn khoa học khác như vật lý học ở điểm chúng ta không thể trông đợi rằng với cùng một điều kiện thí nghiệm, ta sẽ luôn thu được một kết quả giống nhau. Ví dụ, ta có thể tính toán được năng lượng mà một chiếc xe tải có khối lượng một tấn sinh ra khi va đụng với vận tốc 50 km/h, thế nhưng cảm giác đau đớn khi va đụng sẽ hoàn toàn khác nhau tùy theo mỗi cá nhân.

Do đó, để bù đắp cho những điều mơ hồ như vậy, trong tâm lý học người ta đã sử dụng phương pháp phân tích thống kê. Ví dụ, nếu trong 100 người có 95 người nói rằng "Đây là màu trắng" thì ta sẽ kết luận đó là "màu trắng". Khi phân tích thống kê, ta cần phải đặt ra những tiêu chuẩn, thế nhưng trong tâm lý học thì người ta sẽ đưa ra kết luận theo quán tính là có 95% cho rằng đó là màu trắng. Tuy nhiên, nếu nói ngược lại thì 5% còn lại có thể là "sai số", do vậy đây là một hạn chế của tâm lý học.

Ngoài ra, các yếu tố ảnh hưởng đến hành động của con người vô cùng phức tạp. Do vậy, trong nghiên cứu tâm lý học, việc thu hẹp những điều kiện nghiên cứu trở thành một thách thức. Nếu thu hẹp quá mức thì ta sẽ bỏ qua ảnh hưởng của những yếu tố không được xét đến, và có khả

năng cho ra những kết quả phi thực tế. Ngược lại, nếu ta đặt ra những điều kiện gần với cuộc sống hằng ngày thì kết luận thu được có thể sẽ vô cùng phức tạp mà ta không thể sàng lọc được, hoặc dù có đạt được kết luận thì cũng không thể khái quát hóa được.

Những đóng góp của tâm lý học cho xã hội mà Hilgard đã chỉ ra

1 Các vấn đề đặc thù và thực tế	2 Các vấn đề rộng hơn	3 Ảnh hưởng đối với pháp luật và hành chính
• Phát triển công tác trị liệu việc phụ thuộc vào thuốc. • Phương pháp nắm bắt ý kiến dư luận • Phương pháp cai nghiện thuốc lá • Dạy trẻ em học đọc • Phương pháp giúp người khiếm thị nhận biết hình ảnh	• Cách hành xử của trẻ em • Phương pháp hỗ trợ những người mắc các chứng bệnh về tâm thần • Trong những điều kiện như thế nào thì xung đột và tội phạm trong gia đình và xã hội sẽ xảy ra? • Xóa bỏ định kiến của con người	• Phương pháp phân loại con người • Dạng thức tồn tại của các hình phạt • Ảnh hưởng của việc phát tán các chương trình khiêu dâm hoặc bạo lực

3 TÂM LÝ HỌC XUẤT PHÁT TỪ TRIẾT HỌC HY LẠP CỔ ĐẠI

...Tâm lý học chính thức phát triển từ sau thế kỷ 17

Để nói về thời điểm khởi đầu của tâm lý học, chúng ta phải ngược dòng thời gian, trở về Hy Lạp cổ đại. Vào thời kỳ đó, nhìn chung tâm lý học gần với triết học hơn, và các triết gia như Plato và Aristotle đã nghiên cứu về các vấn đề liên quan đến tinh thần.

Plato (428 TCN–348 TCN) cho rằng con người gồm hai phần là linh hồn (tinh thần) và thân thể (thể xác). Mặt khác, Aristotle (384 TCN–322 TCN) cho rằng tinh thần là hoạt động của trái tim. Những thông tin và tri thức mà các bộ phận khác như mắt và tai nhận được sẽ được chuyển tới "trái tim", từ đó hình thành tinh thần.

Trong tác phẩm chính luận *Về linh hồn* (*On the Soul*), Aristotle bàn về những chủ đề liên quan đến tâm lý học hiện đại như cảm giác, ký ức và sự hồi tưởng, giấc ngủ và sự tỉnh thức,...

Tuy nhiên, về sau, do ảnh hưởng của Kitô giáo, toàn bộ tâm lý và các hoạt động của con người được cho là do thần linh chi phối, những nghiên cứu liên quan đến tâm lý học cũng tạm thời biến mất. Cuối cùng, đến thế kỷ 17, khoa học tự nhiên cận đại xuất hiện, các phương pháp luận mang tính khoa học xa rời những giáo lý của Kitô giáo cũng được xác lập.

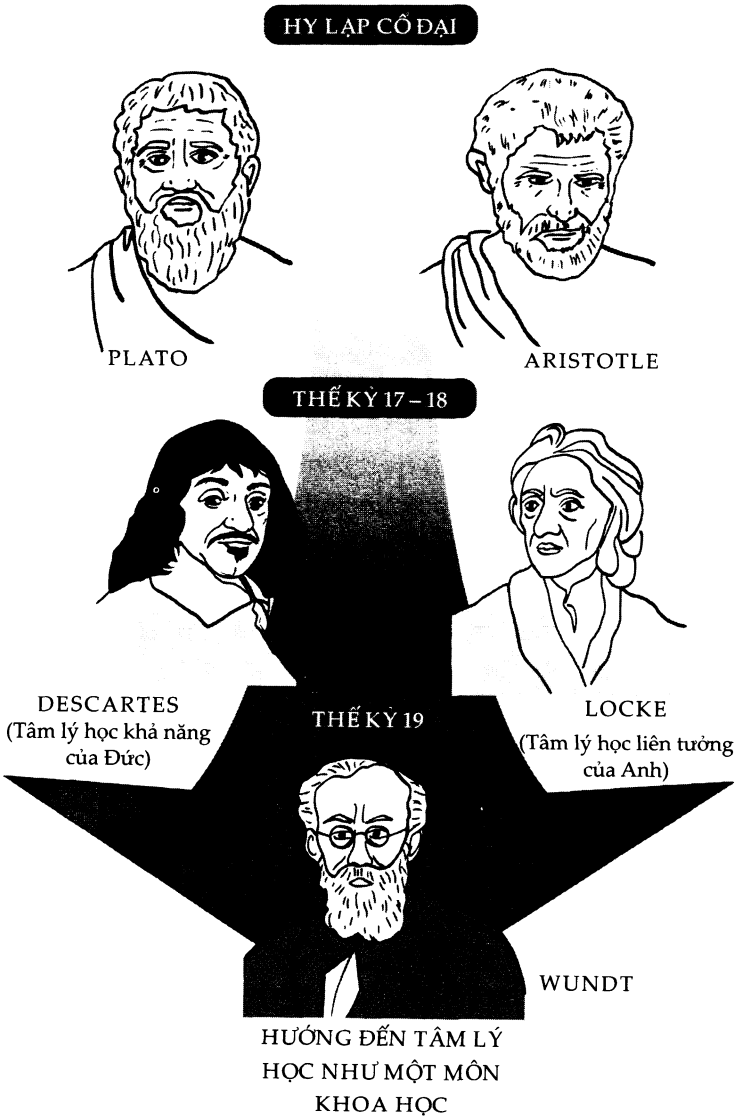
Do vậy, ở Anh đã nảy sinh "Tâm lý học kinh nghiệm", và sau đó phát triển thành "Tâm lý học

liên tưởng" do John Locke và David Hume đề xuất. Cùng thời gian đó, ở Đức cũng xuất hiện "Tâm lý học lý trí", và được René Decartes và Christian Wolff phát triển theo hướng "Tâm lý học khả năng" (faculty psychology - ND).

Vào thế kỷ 18 và 19, sự phát triển của sinh lý học cũng có ảnh hưởng rất lớn với tâm lý học, đến mức có ý kiến cho rằng thay vì nói nguồn gốc của tâm lý học hiện đại là triết học thì phải nói nó bắt nguồn từ sinh lý học.

Sau đó, với sự xuất hiện của nhà tâm lý học Wilhelm Wundt vào nửa sau thế kỷ 19, tâm lý học như một ngành khoa học đã ra đời.

Những nghiên cứu về tâm lý đã bắt đầu từ thời Hy Lạp cổ đại



SỰ XUẤT HIỆN CỦA WUNDT – CHA ĐẺ CỦA TÂM LÝ HỌC

4

...Tâm lý học đã phát triển từ triết học thành một môn khoa học

Phòng thí nghiệm tâm lý học đầu tiên trên thế giới được thiết lập

Tâm lý học trở thành một môn khoa học vào năm 1879, sau khi Wundt xây dựng phòng thí nghiệm tâm lý học đầu tiên trên thế giới ở Đại học Leipzig. Nhiều nhà tâm lý học trẻ đầy triển vọng từ các quốc gia đã tập trung tại đây và đóng vai trò rất quan trọng trong việc phát triển bộ môn này.

Wundt là một nhà sinh lý học người Đức, nhưng ông đã cố gắng thoát ly khỏi phương pháp nghiên cứu mang tính triết học (là thông qua suy nghĩ để tìm hiểu về hoạt động tâm lý của con người), mà đã áp dụng phương pháp nghiên cứu của khoa học tự nhiên thời bấy giờ và nắm bắt vấn đề dựa trên thực nghiệm. Ông phân ý thức con người thành (1) những cảm giác như thị giác và xúc giác, (2) những cảm xúc như yêu và ghét và cả (3) những hình ảnh xuất hiện trong tâm trí. Sau đó, ta sẽ tự quan sát những yếu tố nội tại này rồi cố gắng phân tích ý thức của mình. Phương pháp này được gọi là "phương pháp nội quan", và vì nó cố gắng thấu hiểu những yếu tố cấu thành ý thức nên cũng được gọi là "thuyết kết cấu" (structuralism - ND). Về sau, dù thuyết kết cấu của Wundt vấp phải những lời phê phán, nhưng trong số những học trò của ông có rất nhiều nhà tâm lý học ưu tú.

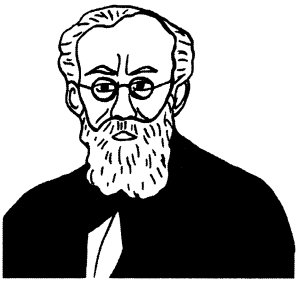
Watson – nhà tâm lý học quan tâm đến hành động của con người

Ngược lại với "thuyết kết cấu" đi sâu vào phân tích ý thức của Wundt, nhà tâm lý học Hoa Kỳ John B. Watson đã đề xuất một kiểu tâm lý học hoàn toàn mới. Đó là "tâm lý học hành vi".

Sau khi quan sát hành vi của loài chuột, Watson cho rằng mặc dù ta không thể hiểu được ý thức của chúng nhưng ta có thể nắm bắt được những hành động chịu sự chi phối một cách tích cực của ý thức. Do đó, ông khẳng định rằng tâm lý học có thể phân tích hành động của con người mà không cần phải phân tích ý thức. Nói cách khác, ông không xem xét ý thức – vốn là yếu tố không thể nắm bắt được một cách khách quan, mà cho rằng việc phân tích hành động thông qua một quá trình đo lường mang tính khoa học là rất quan trọng.

Chủ nghĩa hành vi của Watson có ảnh hưởng rất lớn đến tâm lý học hiện đại, nhưng bên cạnh đó, nó cũng biến đổi thành chủ nghĩa hành vi mới, cố gắng xem xét những diễn biến nội tại của con người (ví dụ như ý chí hay hy vọng).

Wundt – người được coi như "cha đẻ của tâm lý học"



W. WUNDT (1832–1920)

Ông sinh ra tại thành phố Neckarau của Đức, là con trai của một mục sư. Sau khi học chuyên ngành y học và sinh lý học, thông qua việc tham gia vào các thí nghiệm đo lường tốc độ của mạch thần kinh, ông bắt đầu có hứng thú với hệ thần kinh và quá trình diễn biến của tâm lý con người. Sau đó, vào năm 1879, ông mở phòng thí nghiệm tâm lý học ở Đại học Leipzig.

Thông qua việc đo lường thời gian khi một cá nhân phản ứng với hai loại vấn đề là vấn đề đơn giản và vấn đề phức tạp, ông tính toán tốc độ diễn biến tâm lý của con người trong khi đưa ra đánh giá của bản thân.

Diễn biến tâm lý của con người trước một vấn đề phức tạp là một tập hợp liên tục của các diễn biến tâm lý đơn giản hơn, và quan điểm sử dụng thời gian phản xạ để đo lường các diễn biến tâm lý đơn giản vẫn là một điểm mấu chốt trong tâm lý học ngày nay.

Watson là người sáng lập tâm lý học hành vi

J. WATSON (1878–1958)

Ông là người đề xuất định nghĩa mới cho cụm từ "chủ nghĩa hành vi", trong đó coi tâm lý học là "một bộ môn khoa học tự nhiên thuần chất khách quan và đầy tính thực nghiệm".

Thông qua việc coi mục đích của tâm lý học là "dự đoán và điều khiển hành vi", chủ nghĩa hành vi nhìn nhận mục tiêu nghiên cứu là "dự đoán phản ứng của con người khi nhận được kích thích, và làm rõ những quy tắc và dữ liệu đã chỉ ra kích thích có hiệu quả trong trường hợp được cho sẵn một phản ứng".

Sau đây là những nguyên lý cơ bản của chủ nghĩa hành vi:

① Mục đích nghiên cứu căn bản của tâm lý học không phải tâm lý, mà là hành vi, và "hành vi" ở đây được định nghĩa là những hành động có thể quan sát được của con người và các sinh vật khác.

② Mục tiêu của tâm lý học là lý giải được trạng thái của hoàn cảnh sẽ làm nảy sinh hành động đặc thù của mỗi cá nhân.

③ Cách thức để đạt được mục đích này không phải thông qua những biểu hiện đặc thù của (1) những sự việc không thể quan sát được nảy sinh ở trong tâm lý con người và (2) hoạt động nội tại của các sinh vật khác để nhằm giải thích mối quan hệ giữa hoàn cảnh và hành động, và cần phải loại trừ những cách giải thích như vậy.

④ Về cơ bản, hành động của con người và của các loài động vật khác là tương tự nhau, và phương pháp nghiên cứu chúng cũng tương đồng.

TÂM LÝ HỌC GESTALT – TRƯỜNG PHÁI TÂM LÝ HỌC RA ĐỜI Ở ĐỨC

5

...Đây là phương pháp tư duy coi trọng tính toàn thể của hoạt động tâm lý

Vào thời điểm Watson đề xuất tâm lý học hành vi ở Hoa Kỳ, một trường phái tâm lý học khác là "tâm lý học Gestalt" đã ra đời, do nhà tâm lý học người Đức Max Wertheimer đề xuất.

Ví dụ, khi nhìn lên những chòm sao, chúng ta sẽ không nhìn từng ngôi sao riêng lẻ, mà sẽ nhận biết được rằng một tập hợp những ngôi sao đang tạo thành một hình dạng nhất định nào đó. Vậy nên, khi nhìn chòm sao Bắc Đẩu Thất Tinh từ Bắc bán cầu, ai cũng nhìn thấy nó có hình một cái muôi.

Ngoài ra, mỗi nốt nhạc nằm trên khuông nhạc chỉ biểu thị một âm thanh mà thôi, thế nhưng nếu trình diễn chúng liên tục thì ta có thể nghe ra được cả một đoạn nhạc. Tương tự như vậy, chúng ta sẽ không phân tích những vật thể được phản chiếu trong mắt thành các đường hoặc các điểm theo như cách nghĩ của Wundt, mà có khuynh hướng nhìn nhận chúng như một hình khối toàn thể.

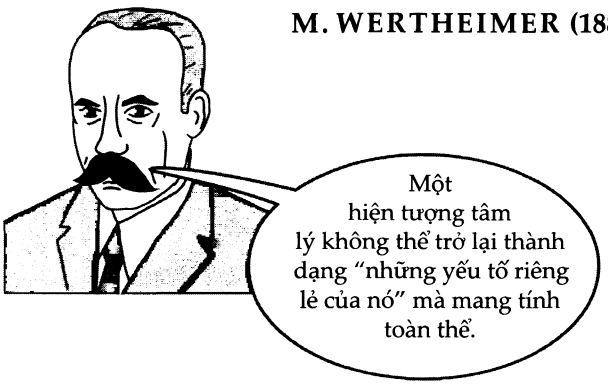
Theo đó, tâm lý học Gestalt cho rằng hành động của con người không phải là tập hợp của những yếu tố đơn thuần, mà là một tổ chức của những phản ứng mang tính toàn thể mà chúng ta sẽ không thể hiểu được chỉ thông qua việc phân tích từng yếu tố riêng lẻ của hành động. Nói cách khác, trường phái

này đem đến một cách nhìn mới cho quan điểm phân tích ý thức và hành động của Wundt và Watson, và cách nhìn này coi trọng tính toàn thể.

Con người không nhận biết các kích thích khác nhau như những yếu tố độc lập riêng rẽ, mà nhìn nhận chúng như những tập hợp có sự liên kết với nhau. Điều này không chỉ đúng với nhận thức mà còn đúng với cả ký ức nữa.

Từ "Gestalt" trong tiếng Đức có nghĩa là "hình thái".

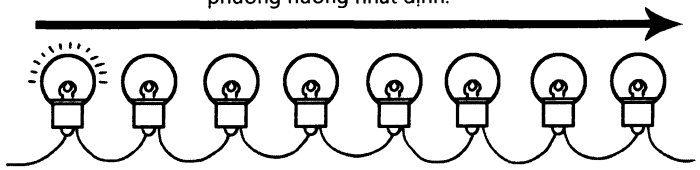
Tâm lý học Gestalt do Wertheimer đề xuất



Ông sinh ra tại Prague (Cộng hòa Séc), và học triết học cùng tâm lý học ở Đại học Prague. Ông từng viết một luận văn về đề tài "Hiệu quả thị giác của việc quan sát các vận động (hiệu ứng phi)" và phản đối thuyết kết cấu. Ông là người sáng lập ra trường phái tâm lý học Gestalt, và những người kế nhiệm của ông là Wolfgang Köhler, Kurt Koffka và Kurt Lewin.

Hiệu ứng phi

Khi lần lượt tắt những bóng đèn cùng nằm trên một hàng, ta sẽ thấy ánh sáng chuyển động theo một phương hướng nhất định.



Lý thuyết Gestalt

① Nguyên lý gần bên

Ta sẽ nhìn những vật ở gần nhau thành một nhóm.

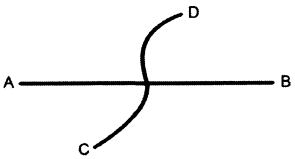
② Nguyên lý khép kín

Ta sẽ nhìn những vật có hình dạng "kín" thành một nhóm.

③ Nguyên lý đồng bộ

Ta sẽ nhìn nhận vật giống nhau thành một nhóm.

④ Nguyên lý liên tục



Ta nhìn nhận những vật có tính liên tục một cách tự nhiên là một nhóm.

6 PHÂN TÂM HỌC CỦA FREUD

...Khám phá ra "vô thức" ở bên trong ý thức của con người

Sigmund Freud là người đã khám phá ra rằng bên trong ý thức của con người có một miền gọi là "vô thức".

Theo ông, ý thức của con người có ba tầng, bao gồm ý thức – những điều chúng ta tự mình suy nghĩ và hành động, "tiền ý thức" - những điều chúng ta đơn giản là quên đi, và "vô thức" – những điều thường được chôn sâu dưới đáy của ý thức và không được thể hiện ra bên ngoài.

Bên cạnh đó, ông khẳng định rằng những cảm xúc và ham muốn bị chế ngự trong tầng vô thức chính là động lực thúc đẩy con người hành động.

Ví dụ, đôi lúc, khi có một trải nghiệm bi thảm mà chúng ta không muốn nhớ lại, ta sẽ chôn sâu trải nghiệm đó vào miền "vô thức", và thông thường nó sẽ hoàn toàn biến mất khỏi ký ức của chúng ta. Tuy nhiên, ký ức bị chế ngự trong vô thức đó sẽ trở thành triệu chứng của những căn bệnh tâm lý và những hành vi sai lầm, ví dụ như nói hớ (Freudian slip), hoặc sẽ trở thành giấc mơ.

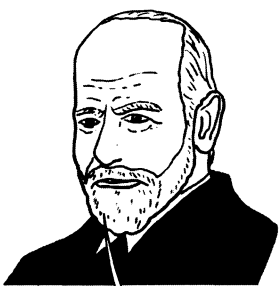
Ngoài ra, Freud nhấn mạnh rằng giấc mơ là thông điệp mà một cái tôi khác bị giam kín ở trong vô thức gửi gắm đến chúng ta, đặc biệt là những điều có liên quan đến trải nghiệm tình dục từ thời thơ bé. Quan

điểm này là tiền đề cho cuốn sách nổi tiếng *The Interpretation of Dreams* (*Giải mộng*).

Hơn nữa, việc giúp con người ta nhận thức những điều ở trong vô thức được gọi là "phân tâm" (phân tích tâm lý). Thông qua việc giải phóng những điều bị chôn giấu trong vô thức, ta có thể chữa khỏi chứng lo âu và chứng loạn thần kinh.

"Phân tâm học" của Freud ban đầu bị các nhà tâm lý học đương thời chỉ trích rằng không phải là một môn khoa học, thế nhưng việc coi trọng vô thức và động cơ hành động đã có ảnh hưởng rất lớn đến tâm lý học lâm sàng hiện đại.

Freud là người đã sáng lập ra phân tâm học



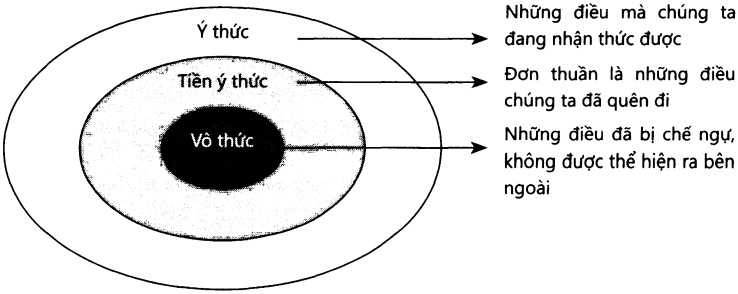
S. FREUD (1856–1939)

Ông là bác sĩ thần kinh người Áo. Ông sinh ra tại thành phố Freiberg của Cộng hòa Séc. Sau khi học Y khoa ở Đại học Vienna, ông làm việc tại Bệnh viện Đa khoa Vienna rồi tự mở phòng khám.

Vào năm 1896, ông sử dụng cụm từ "phân tâm" lần đầu tiên và đã cống hiến rất nhiều cho công cuộc nghiên cứu trị liệu các chứng bệnh thần kinh. Ông là người sáng lập ra trường phái Phân tâm học.

Thông qua việc giải phóng những điều bị chế ngự trong vô thức, ta có thể chữa khỏi chứng lo âu và loạn thần kinh.

Cấu tạo của ý thức theo Freud



Hệ thống phân tâm học

Phân tâm học

Phương pháp phân tích tâm lý	Lý thuyết về cấu trúc của tâm lý	Phương pháp điều trị bệnh thần kinh
Tâm lý học về vô thức	Lý thuyết tâm lý học xã hội	
Lý thuyết về phát triển nhân cách	Lý thuyết về dục năng (libido - ND)	

PHÂN TÂM HỌC CỦA JUNG

...Ông đã vô thức đề xuất một học thuyết của riêng mình và sáng lập trường phái Phân tâm học

Carl Jung có mối thâm giao với Freud, và cả hai người đều có ảnh hưởng tới đối phương, tuy nhiên sau đó, Jung đã đề xuất học thuyết "Phân tâm học" của riêng mình.

Điểm tương đồng giữa Jung và Freud là cả hai đều chia ý thức của con người thành "ý thức" và "vô thức", đồng thời đều coi trọng yếu tố vô thức. Thế nhưng, Jung đã đề xuất ra một học thuyết mới vượt qua cả Freud về nội dung của vô thức.

Nói cách khác, ông cho rằng "vô thức" gồm hai loại là "vô thức cá nhân" và "vô thức tập thể". Đặc biệt, vô thức tập thể là đặc trưng của thuyết Phân tâm học của Jung.

Bản chất của học thuyết tâm lý học mà Jung đề xuất không chỉ là tìm kiếm vô thức có được từ những trải nghiệm của cá nhân, mà chủ yếu là vô thức mang tính di truyền, nghĩa là vô thức chung của toàn nhân loại.

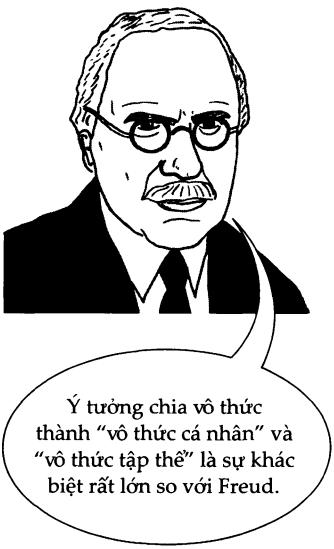
Ngoài ra, Jung cũng là người đầu tiên đề xuất ra khái niệm "phức cảm" (complex). Phức cảm là những phản ứng mà chúng ta không thể chế ngự, và được cho là sẽ gây nên khúc mắc với người khác. Mặc dù đối với bản thân người đó thì đây là điều

nằm trong vô thức, thế nhưng nó vẫn có sức ảnh hưởng mạnh mẽ đến thái độ, hành động và cảm xúc.

Phức cảm thường được sinh ra do tổn thương tâm lý (trauma), kéo theo đó là những cảm giác như căm ghét, ghen tị, ác cảm, sợ hãi, cảm giác thấp kém, cảm giác có lỗi,... Thông thường, chúng bị chế ngự và giấu kín trong miền vô thức, thế nhưng đôi lúc chính bản thân ta cũng không thể kiểm soát được, và chúng sẽ gây nên những trở ngại trong cuộc sống, ví dụ như các căn bệnh thần kinh.

Theo Jung, cách đối phó với phức cảm không phải là chế ngự chúng, mà thông qua việc đối đầu để khắc phục chúng.

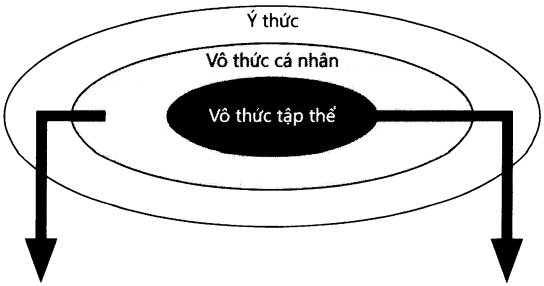
Phân tâm học của Jung



C. JUNG (1875–1961)

Ông là con trai của một mục sư, sinh tại Kesswil, Thụy Sĩ. Ông theo học chuyên ngành Y khoa tại Đại học Basel, nhưng về sau có hứng thú với Khoa Tâm thần. Ông bước những bước đầu tiên trên con đường của một nhà tâm lý học trong vai trò trợ lý ở Bệnh viện Tâm thần Burghölzli trực thuộc Đại học Zurich. Ông đã xác lập nên trường phái Phân tâm học thông qua việc làm rõ khái niệm "phức cảm" và định nghĩa các loại hình tâm lý.

Vô thức tập thể?



Phức cảm

Những phản ứng mà bản thân không thể chế ngự được

↓

Trong rất nhiều trường hợp, tổn thương tâm lý (trauma) là nguyên nhân sinh ra phức cảm, và đôi lúc nó cũng gây ra những những trở ngại trong cuộc sống, ví dụ như các chứng bệnh tâm lý.

Nằm trong lãnh địa vô thức chung của nhân loại, có tính kế thừa và di truyền

↓

Khi nghiên cứu những thần thoại của mỗi nước trên thế giới, ta sẽ thấy có rất nhiều điểm tương đồng về nhân vật và câu chuyện.

8 KHỞI NGUỒN CỦA TÂM LÝ HỌC NHẬT BẢN

...Xuất phát từ tâm lý học thực nghiệm của Wundt, xuất hiện ở Nhật vào thời Minh Trị

Khởi đầu vào thời Minh Trị

Nghiên cứu về tâm lý học ở Nhật Bản bắt đầu từ Tâm lý học thực nghiệm của Wundt – một khái niệm du nhập từ Tây Âu nhờ quá trình khai hóa văn minh kể từ sau thời Minh Trị.

Vào năm 1874 (năm Minh Trị thứ 7), trong cuốn sách *Chichi-keimou* (*Khai sáng để thấu suốt*), triết gia Nishi Amane đã dịch từ "tâm lý học" thành "sinh lý học", đồng thời giới thiệu quan sát và thực nghiệm như các phương pháp luận của tâm lý học. Ngoài ra, từ "tâm lý học" lần đầu tiên được sử dụng trong cuốn sách xuất bản vào năm 1878 (năm Minh Trị 11) mang tên *Tâm lý học vui*.

Vào năm 1889 (năm Minh Trị thứ 22), ông Motora Yuujirou, người từng đi du học Hoa Kỳ đã mở những lớp học về tâm lý, lý luận và luân lý tại Khoa Triết học của Đại học Đế quốc Tokyo. Đây là những bài giảng đầu tiên về tâm lý học ở Nhật Bản.

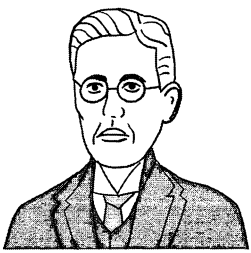
Sau đó, ông Matsumoto Matatarou trở thành giảng viên tâm lý học thứ hai tại Nhật Bản và lập ra các phòng thí nghiệm tâm lý học đầu tiên ở Đại học Đế quốc Tokyo và Đại học Đế quốc Kyoto. Vào năm 1927 (năm Chiêu Hòa thứ 2), ông cũng trở thành hội trưởng đời đầu của Hiệp hội Tâm lý học Nhật Bản do chính ông sáng lập.

Sau chiến tranh, tâm lý học Nhật Bản chịu nhiều ảnh hưởng từ Hoa Kỳ

Như vậy, trong tiến trình phát triển của mình, tâm lý học Nhật Bản đã chịu ảnh hưởng sâu sắc từ phương Tây (chủ yếu là Đức), trong đó có các trường phái tâm lý học của Wundt.

Thế nhưng, do Thế chiến thứ Hai xảy ra, công tác nghiên cứu tâm lý học ở châu Âu đã bị đình trệ. Sau đó, Hoa Kỳ đã tiếp nhận rất nhiều nhà nghiên cứu và người lưu vong từ Đức, bắt đầu tập trung nghiên cứu tâm lý học. Kết quả là sau Thế chiến thứ Hai, tâm lý học Nhật Bản cũng chịu ảnh hưởng lớn từ tâm lý học của Hoa Kỳ.

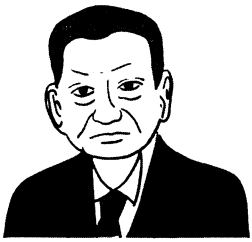
Tiến trình nghiên cứu tâm lý học ở Nhật Bản từ trước chiến tranh cho đến sau chiến tranh



MOTORA YUUJIROU (1858–1912)

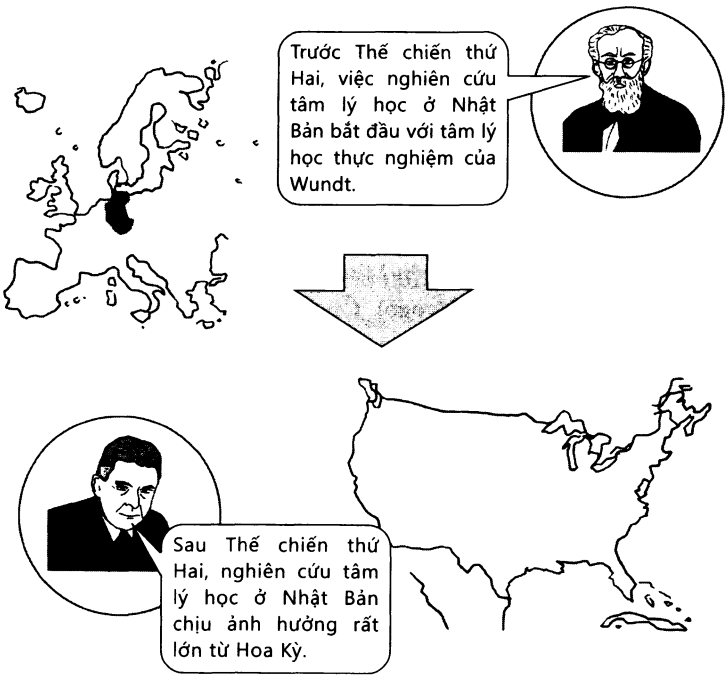
Ông là con trai của một phiên sĩ thuộc phiên Mita (nay là thành phố Mita, tỉnh Hyogo). Ông học năm nhất tại Trường Anh ngữ Doshisha (tiền thân của Đại học Doshisha). Sau đó, ông đi du học ở Hoa Kỳ và học triết học ở Đại học Boston và tâm lý học ở Đại học Johns Hopkins.

Sau khi về nước, ông đảm nhiệm vị trí giảng viên đầu tiên của phòng nghiên cứu tâm lý học trực thuộc Đại học Văn học, Đại học Đế quốc Tokyo (nay là Khoa Văn học của Đại học Tokyo). Ông đã thực hiện những bài giảng đầu tiên về tâm lý học/luân lý học ở Nhật Bản. Có thể nói ông chính là ông tổ của ngành tâm lý học Nhật Bản.



MATSUMOTO MATATAROU (1865 – 1943)

Sau khi tốt nghiệp Đại học Đế quốc Tokyo, ông học về tâm lý học theo trường phái của Wundt ở Hoa Kỳ. Vào năm 1903, ông mở phòng thực nghiệm tâm lý học đầu tiên ở Đại học Đế quốc Tokyo. Ông là người tiên phong trong lĩnh vực này ở Nhật Bản và đã cống hiến hết mình để lập ra Hiệp hội Tâm lý học Nhật Bản vào năm 1927.



PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU TÂM LÝ HỌC

9

...Phương pháp định lượng và chuyển đổi sang dạng số các hoạt động tâm lý trở thành chủ đề chính

Thông qua phương pháp định lượng, tính khách quan sẽ tăng lên

Trong tâm lý học, phương pháp định lượng nhằm phục vụ cho việc nghiên cứu các hoạt động tâm lý một cách khoa học rất được coi trọng. Ví dụ, khi thử đo mức độ yêu thích của mình dành cho một đối tượng nào đó, ta thường nghĩ rằng anh A dễ mến, anh B hơi không dễ mến một chút, anh C thì chẳng dễ mến chút nào.

Như vậy, ta không thể hiểu rõ mức độ dễ mến của từng người.

Thế nhưng, nếu bạn trả lời theo 5 mức "rất dễ mến", "dễ mến", "trung bình", "không dễ mến", "hoàn toàn không dễ mến" thì sao? Hơn nữa, nếu mỗi câu trả lời được gán cho một mức điểm tương ứng là 5 điểm, 4 điểm, 3 điểm, 2 điểm, 1 điểm thì thông qua độ lớn của kết quả, bạn có thể sắp xếp được thứ tự yêu thích của mỗi người. Khi làm như vậy, bạn có thể so sánh một cách rõ ràng.

Tuy nhiên, phương pháp định lượng cũng có "điểm bẫy".

Ví dụ, số học sinh có thể dùng đũa một cách chính xác trong toàn trường là 30%. Đối với những người coi việc biết sử dụng đũa là phép tắc ứng xử

thông thường của người Nhật thì đây là một con số nhỏ, thế nhưng với những người thích dùng dĩa hơn dùng đũa thì đây lại là một con số lớn.

Nói cách khác, điều quan trọng ở đây là ta diễn giải những con số ấy như thế nào.

Hiện tại, máy tính là công cụ không thể thiếu

Trong tâm lý học hiện nay, ngoại trừ một số lĩnh vực như phân tích tâm lý, máy tính đã trở thành một công cụ không thể thiếu.

Khi sử dụng phương pháp có tính thống kê, nghĩa là phân tích dựa trên những thông tin có được thông qua khảo sát và thực nghiệm để rút ra kết luận, máy tính giúp ích rất nhiều trong việc tính toán và phân tích dựa trên đại lượng là các thông tin điều tra có sẵn.

Ngoài ra, trong các thí nghiệm mô phỏng, máy tính có thể giả định hành động của con người, giúp ta nghiên cứu những hành động trong những tình huống khó thực hiện ở ngoài đời thực.

Ví dụ, trong trường hợp nghiên cứu hành động quy trách nhiệm khi một trận hỏa hoạn xảy ra, việc gây ra một trận hỏa hoạn trong thực tế rồi tiến hành thí nghiệm là vô cùng nguy hiểm và bất khả thi. Những lúc như vậy, thông qua các thiết bị mô phỏng sử dụng máy tính, ta có thể tạo ra bố cục không gian "ảo" của một tòa nhà và mô phỏng các hoạt động bên trong nó.

Hơn nữa, trong thực nghiệm tâm lý học, nhờ có máy tính mà công tác quản lý thực nghiệm cũng sẽ diễn ra suôn sẻ hơn. Nói cách khác, khi đưa ra các kích thích và đo lường thời gian phản ứng thông qua máy tính, ta có thể chuẩn bị một môi trường thí nghiệm với tính chính xác cao hơn so với khi con người thực hiện, và độ đáng tin của thí nghiệm cũng sẽ gia tăng.

10 NHỮNG YẾU TỐ CẦN THIẾT ĐỐI VỚI TÂM LÝ HỌC TRONG TƯƠNG LAI

...Đóng vai trò trung tâm trong công tác nghiên cứu học thuật, với con người là chủ đề nghiên cứu

Việc liên kết với các lĩnh vực học thuật khác là không thể thiếu

Trong tiến trình phát triển của mình, tâm lý học có mối quan hệ khăng khít với rất nhiều lĩnh vực khác như kỹ thuật, y học, xã hội học, quản trị kinh doanh, giáo dục. Ngày nay, nhu cầu hợp tác và nghiên cứu đa ngành, vượt qua giới hạn của một lĩnh vực học thuật nhất định đang ngày càng trở nên bức thiết hơn, và ta sẽ không thể lý giải rõ ràng những hành động và hoạt động tâm lý của con người nếu không có sự liên kết với các lĩnh vực học thuật khác.

Ví dụ, trong lĩnh vực giáo dục, tâm lý học giáo dục đóng một vai trò rất quan trọng. Có câu nói: "Triết lý xuất phát từ giáo dục, phương pháp xuất phát từ tâm lý học".

Ngoài ra, việc thiết kế không gian sống không chỉ đòi hỏi kiến thức về kiến trúc và kỹ thuật, mà cả những yếu tố giúp con người thoải mái về mặt tâm lý và hành động được gọi là "những tiện nghi". Hơn nữa, hiện nay tâm lý học sức khỏe ngày càng thu hút được nhiều sự chú ý. Sức khỏe không chỉ là yếu tố thân thể, mà nó còn đòi hỏi phải có cái nhìn tổng hợp bao gồm khía cạnh tâm lý và các vấn đề xã hội.

Như vậy, tâm lý học hiện đại thường xuyên kết hợp với các lĩnh vực học thuật khác để vạch ra cách tiếp cận nhằm giải quyết vấn đề.

Đây cũng là bằng chứng cho thấy tâm lý học được kỳ vọng sẽ đảm nhiệm vai trò giải quyết nhiều vấn đề khác nhau, là hạt nhân của những bộ môn khoa học nghiên cứu hành động của con người.

Ba cách tiếp cận được đề cao

Trong tâm lý học tương lai, người ta cho rằng cách tiếp cận từ ba lĩnh vực sau là đặc biệt quan trọng.

Thứ nhất là cách tiếp cận từ các lĩnh vực y học/sinh học như sinh lý học não bộ và khoa học thần kinh.

Cho đến nay, chúng ta mới chỉ hiểu được một phần rất nhỏ chức năng của các tế bào não người. Thế nhưng, nhờ có sự phát triển của y học và các công cụ nghiên cứu trong thời gian gần đây, những cơ chế sinh học bên trong bộ não như ký ức và hoạt động học tập, cùng với hoạt động tâm lý, đang dần dần được làm rõ.

Thứ hai là thông qua cách tiếp cận từ các lĩnh vực khoa học thông tin như máy tính và công nghệ điện tử, các lĩnh vực có yếu tố trùng lặp với tâm lý học nhận thức.

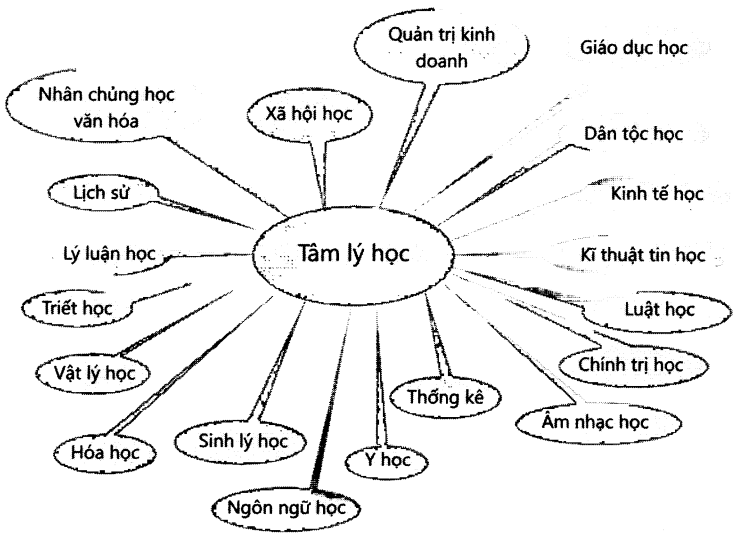
Nhờ sự phát triển của trí thông minh nhân tạo (AI), chúng ta có thể nắm bắt và làm rõ hoạt động tâm lý và hành động của con người giống như một quá trình xử lý thông tin.

Ngoài ra, việc tiếp cận hành động của cá nhân từ những những khía cạnh vĩ mô như chính trị, kinh tế, văn hóa là không thể thiếu.

Thông thường, chúng ta không thực sự ý thức được rằng hành động của con người chịu ảnh hưởng của rất nhiều yếu tố xã hội khác nhau. Thực tế, thông qua việc nghiên cứu các yếu tố xã hội như văn hóa, chúng ta có thể dự đoán được hành động của con người.

Tâm lý học là một môn khoa học

Mục đích của tâm lý học là theo đuổi "bản tính con người"



1 Tâm lý là gì?

...Tâm lý và hoạt động của não bộ có mối liên hệ mật thiết với nhau

2 Cơ chế và hoạt động của não bộ

...Điều quan trọng là ta phải biết được hoạt động của não bộ, qua đó biết được hoạt động của tâm lý

3 Cơ chế của việc ghi nhớ

...Cơ chế của việc ghi nhớ – vai trò vô cùng quan trọng của não bộ – là gì?

4 Cơ chế của cảm giác

...Nếu mất đi năm giác quan, con người không thể hoạt động bình thường

5 Tri giác là gì?

...Đánh giá tổng hợp qua những thông tin thu được từ cảm giác

6 Những đặc trưng của năm giác quan

...Cơ chế của thị giác, thính giác, vị giác, xúc giác và khứu giác

7 Những điều kì bí của tri giác ①

...Vì sao ảo giác nảy sinh?

8 Những điều kỳ quái của tri giác ②

...Vì sao hiện tượng dư ảnh xuất hiện?

9 Những điều kỳ quái của tri giác ③

...Ai cũng là người tai thính?

10 Những điều kỳ quái của tri giác ④

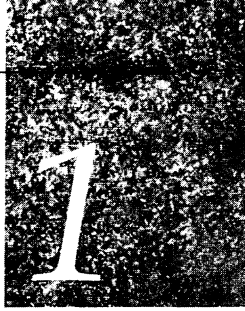
...Ảnh hưởng của màu sắc đến tâm lý?

2

CƠ CHẾ CỦA NÃO BỘ VÀ TRI GIÁC

TÂM LÝ LÀ GÌ?

... Tâm lý và hoạt động của não bộ có mối liên hệ mật thiết



Tâm lý là một hoạt động của não bộ

Tâm lý học là lĩnh vực học thuật nghiên cứu về hoạt động của tâm lý, vậy thì "tâm lý" rốt cuộc là gì?

Khi nói rằng "Đau lòng quá!", thông thường ta sẽ hình dung ra hình ảnh một người chỉ tay về vị trí xung quanh ngực (trái tim). Thế nhưng, tinh thần và cảm xúc của con người là những thứ được sinh ra từ hoạt động của não bộ.

Nói cách khác, tâm lý là một hoạt động của não bộ. Những hoạt động như làm việc, học tập và ăn uống, yêu đương, suy nghĩ, cảm giác thực chất đều nằm dưới sự điều khiển của não bộ.

Mối quan hệ giữa não bộ và tâm lý vẫn còn nhiều điểm chưa sáng tỏ

Mối quan hệ giữa tâm lý và não bộ là vô cùng phức tạp và vẫn còn nhiều điểm mà chúng ta chưa thể lý giải được. Có thể nói chúng ta mới chỉ hiểu được một phần rất nhỏ về mối quan hệ này mà thôi.

Như vậy, nếu chúng ta đẩy mạnh những nghiên cứu nhằm lý giải não bộ thì ta cũng sẽ hiểu được hoạt động của tâm lý, và bộ môn tâm lý học nhờ vậy sẽ không trở nên dư thừa. Bởi lẽ, các hoạt động tâm lý sẽ gây nên những thay đổi về mặt sinh lý ở não bộ, và hoạt động tinh thần cũng như hành động của

con người không chỉ xoay quanh những tiêu chí mang tính bản năng như bảo vệ tính mạng hay duy trì nòi giống.

Ví dụ, đôi lúc con người sẽ có những hành động đi ngược với bản năng duy trì tính mạng và hy sinh bản thân mình, ví dụ như bất chấp nguy hiểm xả thân cứu người. Hoặc khi cảm thấy "vui" hoặc "buồn", chắc chắn hệ thần kinh của chúng ta sẽ xảy ra biến hóa, dù ta có ý thức được hay không.

Bộ môn đọc vị hoạt động tâm lý dựa trên những biến đổi sinh lý nhận biết được trong tổ chức thần kinh và cơ thể của con người được gọi là "sinh lý tâm lý học".

Ví dụ, khi nói dối, dù bề ngoài ta cố tỏ ra bình tĩnh nhưng tâm lý vẫn sẽ nao núng. Các cơ sẽ căng ra, nhịp tim và hô hấp trở nên hỗn loạn, huyết áp cũng tăng lên. Công cụ dùng để phán đoán xem một người có nói dối hay không dựa trên việc đo lường những biến đổi về mặt sinh lý như vậy được gọi là "máy phát hiện nói dối".

Mặt khác, ngay từ thời xưa, người ta đã sử dụng phương pháp đo sóng não để hiểu thêm về hoạt động của não bộ. Ngoài ra, nhờ những tiến bộ của khoa học hiện đại như chụp positron cắt lớp (PET) để kiểm tra sự lưu thông máu lên não, phương pháp chụp cắt lớp vi tính sử dụng hình ảnh chụp cắt lớp X-quang, phương pháp chụp cộng hưởng từ sử dụng từ trường,..., chúng ta có thể đo lường được hoạt động của não bộ một cách chính xác.

Về sau, khi công tác nghiên cứu não bộ ngày càng được đẩy mạnh và mối quan hệ của nó với các kết quả thực nghiệm và điều tra tâm lý học được làm rõ, câu trả lời cho câu hỏi "Tâm lý là gì?" cũng trở nên rõ ràng hơn.

Tâm lý là một hoạt động của não bộ?

2 CƠ CẤU VÀ HOẠT ĐỘNG CỦA NÃO BỘ

... Để hiểu được hoạt động tâm lý, ta cần hiểu được hoạt động của não bộ

Tân vỏ não rất phát triển của con người

Não bộ của con người được chia thành "đại não" và "tiểu não". Tuy nhiên, tiểu não chỉ chiếm khoảng 10% não bộ, còn lại quá nửa là đại não. Ngoài ra, đại não lại được chia thành ba phần lớn là cuống não, hệ limbic và tân vỏ não (bán cầu đại não). Trong đó, tân vỏ não điều khiển các hoạt động thần kinh bậc cao của con người như tình cảm và tri thức, và nó chính là "não của con người".

Con người có thể sử dụng thành thạo ngôn ngữ và xây dựng những nền văn minh bậc cao là vì so với các loài động vật khác, phần tân vỏ não của người rất phát triển. Khi kiểm tra não bộ của các loài động vật có vú khác, người ta thấy rằng ngay cả trong một bộ não đã trưởng thành thì tỉ lệ của phần tân vỏ não cũng không lớn.

Điểm khác biệt giữa não trái và não phải

Bán cầu đại não của con người (tân vỏ não) được chia thành bán cầu phải (não phải) và bán cầu trái (não trái).

Nhà thần kinh học Roger Wolcott Sperry đã có những nghiên cứu chính thức chỉ ra rằng chức năng của hai bán cầu đại não là khác nhau. Ông phát hiện

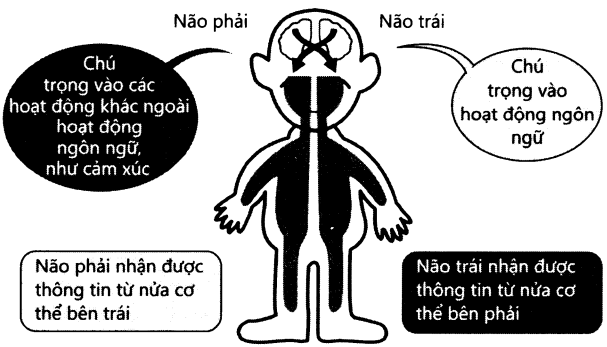
ra rằng não trái tập trung vận hành các hoạt động ngôn ngữ, còn não phải tập trung vào các hoạt động khác. Dựa trên tiền đề đó, nhiều nhà khoa học khác đã làm rõ chức năng của não trái và não phải.

Tuy nhiên, cơ chế thực tế của não bộ không đơn giản, và vai trò của não trái và não phải cũng không phân định rõ ràng như vậy. Ví dụ, hoạt động ngôn ngữ không chỉ liên quan đến não trái, mà ở não phải cũng có chức năng lý giải ngôn ngữ mang tính bổ sung, và tùy theo từng trường hợp mà bán cầu não phải cũng đảm nhiệm những vai trò quan trọng khác.

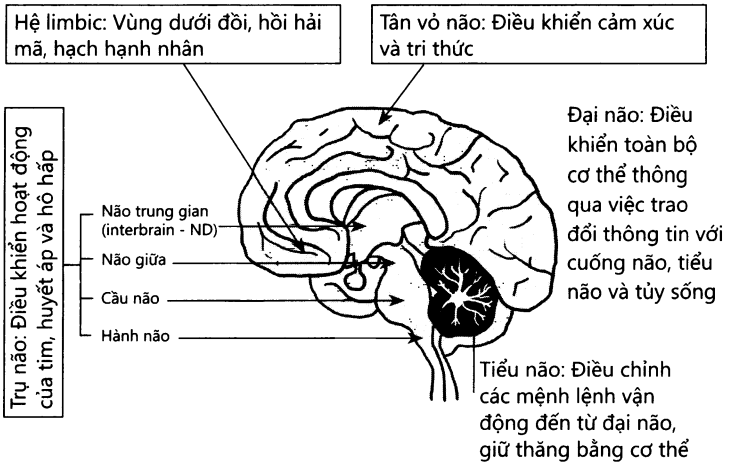
Ngoài ra, những nghiên cứu về sự khác biệt giữa hoạt động não bộ của nam và nữ cũng đang được đẩy mạnh. Tuy nhiên, các nhà khoa học cho rằng sự khác biệt này không liên quan đến trí tuệ hay những đặc tính tâm lý của cả hai giới.

Não phải và não trái hoạt động khác nhau

Đại não được chia thành não phải và não trái



Cấu tạo của não bộ



CƠ CHẾ CỦA VIỆC GHI NHỚ

3

...Cơ chế của việc ghi nhớ – vai trò vô cùng quan trọng của não bộ – là gì?

Quá trình hình thành ký ức

Khi ta ghi nhớ một điều gì đó, sẽ có ba giai đoạn: "ghi nhớ" trải nghiệm, "duy trì" ký ức và "hồi tưởng". Chúng ta gọi cả quá trình này là ghi nhớ.

Gần đây, nhờ những nghiên cứu của tâm lý học nhận thức, cơ chế của việc ghi nhớ đã được làm rõ. Dù con người không ý thức được điều này, chúng ta vẫn nhận được những thông tin từ mắt, tai, da,... Những thông tin đó trước hết sẽ được lưu trữ dưới dạng "trí nhớ cảm giác".

Thế nhưng, các thông tin thị giác chỉ được lưu giữ trong vòng một giây, các thông tin từ thính giác là bốn giây, do vậy thông tin sẽ được truyền đến "trí nhớ ngắn hạn". Trí nhớ ngắn hạn có độ chính xác cao hơn trí nhớ cảm giác nhưng lại có dung lượng hạn chế. Do vậy, thông tin lại được chuyển tiếp đến "trí nhớ dài hạn".

Thông tin được chuyển đến "trí nhớ dài hạn" cuối cùng sẽ được duy trì dưới dạng ký ức. Thứ thường được gọi một cách chung chung là ký ức chính là thông tin đã đi được đến giai đoạn này. Có thể nói rằng trí nhớ dài hạn là một kho lưu giữ thông tin, tuy nhiên, cũng có rất nhiều mô hình khác nhau được đề xuất để minh họa cho cơ chế này.

Ví dụ, có mô hình mạng lưới cho rằng những thông tin được lưu trữ tạo thành một cấu trúc thứ bậc, hoặc mô hình tập hợp coi ký ức là một tập hợp của những thuộc tính. Ngoài ra, việc nhớ lại những sự kiện từ thuở bé dưới dạng những câu chuyện được gọi là "ký ức tình tiết" (episodic memory), còn việc nhớ lại chúng dưới dạng tri thức được gọi là "ký ức ý nghĩa" (semantic memory).

Gần đây, mối liên hệ giữa ký ức và ý thức đang dần được chú trọng. Những ký ức mà chúng ta có thể nhớ lại một cách có ý thức là "ký ức minh thị" (explicit memory), còn những ký ức chúng ta nhớ lại trong vô thức dưới dạng những giấc mơ là "ký ức hàm ẩn" (implicit memory).

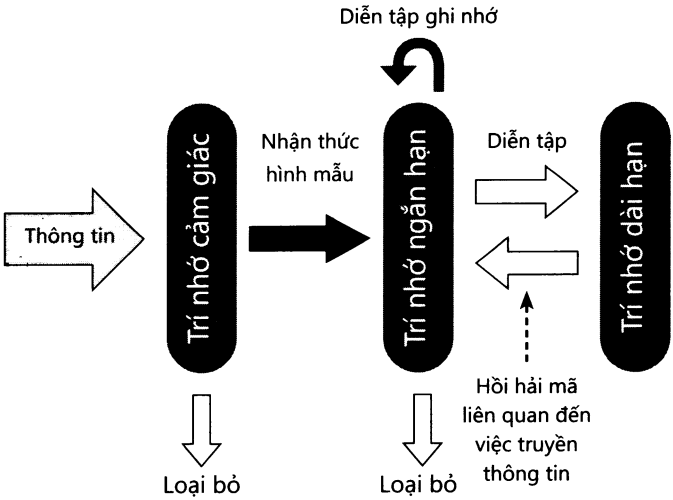
Hồi hải mã đang được quan tâm bởi mối quan hệ của nó với ký ức

Hồi hải mã ở hệ limbic đang nhận được sự quan tâm bởi mối quan hệ của não bộ và ký ức.

Những điều chúng ta biết được về mối quan hệ giữa hồi hải mã và ký ức là thông qua những bệnh nhân đã bị phẫu thuật cắt bỏ hồi hãi mã để chữa bệnh động kinh. Những người đã trải qua phẫu thuật cắt bỏ hồi hải mã sẽ ngay lập tức quên đi một câu chuyện vừa được kể ngay trước đó. Dựa trên những nghiên cứu sau này, người ta nhận thấy rằng hồi hải mã có liên quan đến việc truyền thông tin từ vùng trí nhớ ngắn hạn đến vùng trí nhớ dài hạn.

Tuy nhiên, không chỉ có hồi hải mã liên quan đến ký ức, mà toàn bộ não, đặc biệt là tân vỏ não cũng đóng vai trò rất quan trọng.

Mô hình xử lý thông tin của ký ức



4 CƠ CHẾ CỦA CẢM GIÁC

...Nếu mất đi năm giác quan, con người không thể hoạt động bình thường được

Năm giác quan truyền những kích thích từ bên ngoài đến não bộ

Có năm giác quan giúp cho chúng ta có thể vận hành bình thường là thị giác (mắt), thính giác (tai), vị giác (lưỡi), xúc giác (da), và khứu giác (mũi).

Thị giác là những cảm giác sinh ra khi ánh sáng truyền vào mắt kích thích các tế bào trên võng mạc. Thính giác sinh ra khi sóng âm đi qua tai truyền đến màng nhĩ và kích thích ốc tai. Vị giác là cảm giác nảy sinh khi những thứ ta cho vào miệng kích thích các chồi vị giác trên bề mặt lưỡi. Xúc giác sinh ra khi da nhận được những kích thích, còn khứu giác sinh ra khi những mùi hương đi vào từ mũi kích thích tế bào khứu giác.

Giả sử bạn đi đến một nhà hàng. Bạn sẽ nhìn món ăn mình đã gọi (thị giác), lắng nghe bồi bàn giải thích về món ăn (thích giác), ngửi thấy mùi hương thơm ngon (khứu giác), cầm đũa hoặc dĩa lên (xúc giác), rồi đưa món ăn vào miệng và nếm hương vị của nó (vị giác).

Ngoài ra, còn có những thí nghiệm, ví dụ như thí nghiệm sau đây, chứng minh cho tầm quan trọng của năm giác quan.

Có một người biến phòng mình thành phòng cách âm để không nghe thấy gì, đeo mặt nạ che mắt để không nhìn thấy gì, mặc quần áo vào để xúc giác kém nhạy bén hơn, rồi không làm bất cứ việc gì mà cứ ngồi im một chỗ. Sau một khoảng thời gian, người đó sẽ cảm thấy rất bất an và và nhìn thấy ảo giác. Nói cách khác, nếu con người bị tước đi các giác quan, tâm lý của họ không thể ở trạng thái bình thường được.

Làm quen và thích nghi với các kích thích

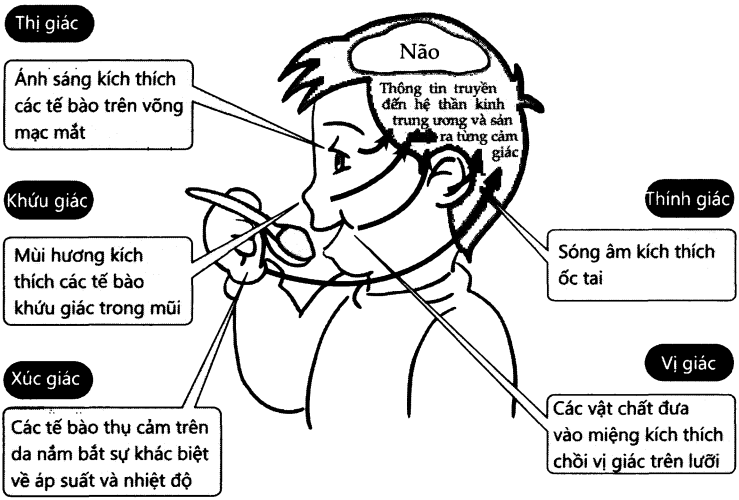
Ví dụ, bạn vừa chuyển đến một khu chung cư nằm cạnh một tuyến đường lúc nào cũng ồn ào tiếng xe cộ. Lúc ban đầu, những tiếng ồn có thể làm bạn không ngủ được, nhưng sau một thời gian thì bạn dần không còn bận tâm đến chúng nữa.

Điều này là do bạn đã quen với tiếng ồn của xe cộ, hiện tượng này được gọi là "thích ứng" trong tâm lý học.

Khi chúng ta nhìn thấy hoặc nghe thấy một điều gì đó, trước hết, các tế bào thần kinh trong não sẽ nắm bắt những kích thích vật lý như ánh sáng, âm thanh hoặc mùi hương dưới dạng các thông tin, sau đó lần lượt truyền chúng đi. Tuy nhiên, nếu liên tục tiếp nhận cùng một thông tin, chức năng của các tế bào thần kinh sẽ suy giảm và phản ứng với các kích thích cũng yếu hơn.

Mặt khác, khi đột ngột bước vào một căn phòng tối, chúng ta sẽ không nhìn thấy gì trong một lúc, thế nhưng khi đã quen dần thì lại có thể nhìn được xung quanh. Để nắm bắt được những kích thích rất nhỏ (ánh sáng), thị giác sẽ trở nên nhạy cảm hơn, đây cũng là hiện tượng thích nghi.

Năm giác quan



TRI GIÁC LÀ GÌ?

...Đánh giá tổng hợp qua những thông tin thu được từ cảm giác

"Cảm giác", "tri giác" và "nhận thức"

Trước mắt bạn là một quả táo màu xanh. Việc cảm bạn thấy rằng nó "có màu xanh", tỏa ra "mùi hương rất thơm" hoặc là "có vẻ khá nặng đấy" chính là "cảm giác".

Bên cạnh đó, theo tâm lý học, "tri giác" là việc bạn tổng hợp những thông tin nhận được từ cảm giác, nhớ lại những trải nghiệm trong quá khứ, sau đó đưa ra đánh giá mang tính tổng hợp rằng "Đây là quả táo". Những hoạt động hằng ngày của chúng ta được tạo thành nhờ vào cảm giác và tri giác.

Ngoài ra, "nhận thức" bao gồm những quá trình tư duy như suy luận và ghi nhớ những thứ đã được nhận biết. Ở ví dụ trên, quá trình nhận thức giúp ta nhận biết những đặc trưng và chủng loại của quả táo, "hình ảnh" của quả táo, danh pháp của quả táo,...

Hơn nữa, từ những thông tin nhận được từ cảm giác, não bộ sẽ chọn lọc những thứ có ý nghĩa quan trọng với bạn và những thứ không có ý nghĩa đặc biệt nào cả. Đây gọi là "thể chế hóa".

Tri giác chịu ảnh hưởng từ nhu cầu

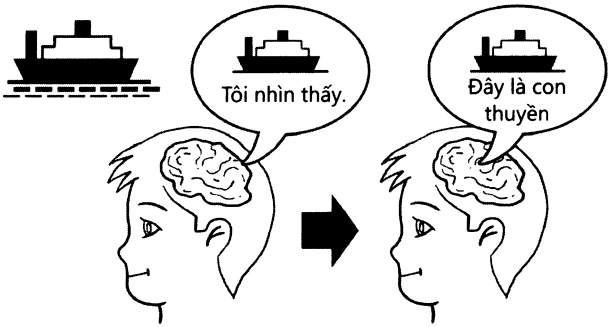
Tri giác chịu ảnh hưởng từ những nhu cầu và động cơ của cá nhân.

Để chứng minh rằng những yếu tố mang tính cá nhân (yếu tố mang tính chủ thể) có liên quan đến tri giác, hay nói cách khác là tri giác chịu ảnh hưởng của các nhu cầu cá nhân, hai nhà tâm lý học Hoa Kỳ là Jerome S. Bruner và Cecile C. Goodman đã tiến hành thí nghiệm sau đây.

Họ tập trung 10 đứa trẻ có cùng trình độ được nuôi dạy trong các gia đình giàu có và nghèo khó. Họ cho những đứa trẻ xem 5 loại tiền xu là 1 cent, 5 cent, 10 cent, 25 cent và 50 cent, sau đó bảo chúng vẽ các hình tròn có cùng kích thước với những đồng xu đó. Kết quả cho thấy, những đứa trẻ sinh ra trong gia đình nghèo khó đã vẽ những hình tròn lớn hơn kích cỡ thực tế của tất cả các đồng xu. Ngược lại, những đứa trẻ sinh ra trong gia đình giàu có không vẽ những hình tròn lớn như của những đứa trẻ kia.

Hai nhà khoa học cho rằng những đứa trẻ sinh ra trong gia đình nghèo khó nhìn thấy những đồng tiền lớn hơn kích thước thực của chúng là do nhu cầu của chúng với tiền bạc là rất mạnh mẽ.

Sự khác biệt giữa cảm giác và tri giác



"Cảm giác" là việc các thông tin nhận được từ năm giác quan được chuyển đến hệ thần kinh trung ương, khiến ta cảm nhận về sự vật.

"Tri giác" là việc chúng ta nhận biết được các sự vật dựa trên thông tin đã nhận được.

6 NHỮNG ĐẶC TRƯNG CỦA NĂM GIÁC QUAN

...Cơ chế của thị giác, thính giác, vị giác, xúc giác, khứu giác

90% thông tin ta nhận được đến từ thị giác

Thị giác đóng vai trò rất quan trọng trong năm giác quan, và 90% thông tin chúng ta nhận được đến từ thị giác. Hiện tượng "nhìn thấy" được tạo ra khi ánh sáng phản xạ từ sự vật (hoặc ánh sáng truyền qua sự vật) được võng mạc trong mắt tiếp nhận.

Như vậy, làm thế nào để ta nhận biết được các màu sắc như đỏ, xanh, vàng? Sự thực là, "màu sắc" mà chúng ta cảm nhận chính là sự khác biệt trong độ dài của các bước sóng ánh sáng.

Khi nói về màu sắc, ngoài tông màu/gam màu (màu này là màu gì), còn có độ bão hòa (độ tươi), độ sáng. Vậy nên, mặc dù cùng là tông màu "đỏ", thế nhưng do sự khác biệt trong độ bão hòa và độ sáng mà nhận thức về màu sắc của ta có thể thay đổi, ví dụ như ta thấy đó là màu "đỏ thẫm".

Chúng ta cảm nhận màu sắc thông qua các tế bào bên trong võng mạc mắt gọi là "tế bào hình nón". Tế bào hình nón có ba loại, mỗi loại chủ yếu nhận biết được ba màu cơ bản là "xanh dương" (bước sóng ngắn), "đỏ" (bước sóng dài) và "xanh lá cây" (bước sóng trung bình).

Nhờ sự kết hợp này mà chúng ta có thể nhận biết những tông màu cơ bản, hơn nữa, dựa vào độ đậm

nhạt của từng màu trong ba màu cơ bản mà ta sẽ nhận biết những sự khác nhau rất nhỏ của màu sắc như độ bão hòa và độ sáng.

Thính giác tiếp nhận thông tin đến từ mọi hướng

Những thông tin mà thị giác nhận được nhìn chung chỉ nằm trong phạm vị mắt chúng ta có thể nhìn thấy, nhưng thính giác có thể tiếp nhận tất cả những thông tin từ các vị trí như trước sau, trái phải, trên dưới. Hơn nữa, thính giác cũng có thể ước chừng được âm thanh đó xuất phát từ phương hướng nào hay nó ở cách chúng ta bao xa.

Ngoài ra còn có hiện tượng khi nghe thấy âm thanh thì ta cũng đồng thời nhìn thấy một màu sắc nào đó. Đây gọi là "sự liên tưởng màu" (chromesthesia). Hiện tượng này được một nhạc sĩ phát hiện ra vào đầu thế kỉ 19, nhưng chỉ có 15% dân số trên thế giới đã có trải nghiệm như vậy. Hiện tượng những thông tin mà một cơ quan cảm giác nhận được sẽ gây ảnh hưởng hoặc kết nối với một cơ quan cảm giác khác được gọi là hiện tượng "cảm giác kèm" (synesthesia).

Nhân tiện, hẳn các bạn đều đã từng trải qua tình huống đang trong giờ học thì một chiếc xe quảng cáo phát bài hát nhạc pop nào đó đi ngang qua gần lớp học, át đi lời nói của giáo viên phải không nào? Trong tâm lý học, hiện tượng này được gọi là "màng che" (masking). Âm thanh của bài hát nhạc pop đã át đi lời nói của giáo viên. Nói cách khác, "màng che" là hiện tượng mà cảm giác của chúng ta với một kích thích nào đó bị chặn lại hoặc làm cho yếu đi bởi cảm giác của chúng ta với một kích thích khác.

Hiện tượng "màng che" không chỉ xảy ra với thính giác mà còn xảy ra với khứu giác và vị giác.

Có bốn loại vị giác cơ bản

Những vật chất có vị mà chúng ta đưa vào miệng sẽ thâm nhập vào giữa những chồi vị giác nằm trong các gai lưỡi (phần sần sùi ở trên lưỡi), kích thích các tế bào thần kinh trong các chồi vị giác đó, và thông qua những thông tin được truyền đến đại não, ta có thể cảm nhận được hương vị. Cách chúng ta cảm nhận hương vị sẽ ít nhiều có sự khác biệt dựa vào vị trí phân bố của các chồi vị giác trên lưỡi: Các chồi ở đầu lưỡi cảm nhận vị ngọt, các chồi ở hai bên cảm nhận vị chua, còn các chồi trong cùng cảm nhận vị đắng.

Có bốn loại vị giác cơ bản là vị ngọt, vị đắng, vị mặn và vị chua. Bên cạnh đó, độ cay, vị thơm ngon, cảm giác khi ăn, và nhiệt độ cũng là những yếu tốt quan trọng quyết định hương vị, nhưng vì đây là những yếu tố do xúc giác ở bên trong miệng nhận thức được nên nó khác với những vị giác cơ bản.

Ngoài ra, nếu không nhận được sự hỗ trợ từ các giác quan khác thì vị giác không thể vận hành được. Ví dụ, khi đang ăn, ta sẽ tận hưởng màu sắc, hình dáng, cách bày biện món ăn (thị giác), hương thơm tỏa ra sẽ kích thích cảm giác thèm ăn (khứu giác), ta sẽ "tổng động viên" cả năm giác quan để thưởng thức món ăn. Ngược lại, khi bịt mắt, bịt mũi hoặc khi bị cảm, cũng có lúc ta sẽ không thể nhận biết được mùi vị của món ăn.

Nói cách khác, vị giác của con người hóa ra lại là một thứ rất không đáng tin cậy.

Có ba loại cảm giác

Cảm giác được chia làm 3 loại là "cảm giác áp lực", "cảm giác về nhiệt độ" và "cảm giác đau". Ngoài ra, trên da cũng

phân bố những thụ thể sẽ cảm nhận được từng kích thích, đó là thụ thể cảm nhận áp lực, thụ thể cảm nhận đau và thụ thể cảm nhận nhiệt độ nóng và lạnh.

Cảm giác về áp lực sinh ra khi có thứ gì đó chạm vào da của chúng ta, kích thích các thụ thể cảm nhận áp lực. Cảm giác về áp lực ở môi và đầu ngón tay rất nhạy bén, ngược lại, ở trên thân mình thì kém nhạy bén hơn. Cảm giác đau sinh ra khi có một kích thích nào đó lớn đến mức làm cho da giống như bị thương tổn, khiến ta cảm nhận được sự đau đớn. Cảm giác ngứa cũng là một loại cảm giác đau, sinh ra bởi những kích thích yếu.

Cảm giác về nhiệt độ là việc ta cảm nhận được các kích thích sinh ra do sự khác biệt về nhiệt độ. Nhiệt độ mà ta không cảm nhận được qua các kích thích được gọi là "điểm 0 độ sinh lý" (physiological zero). Điểm 0 độ sinh lý ở các vị trí cơ thể khác nhau sẽ không giống nhau. Ví dụ, điểm 0 độ sinh lý ở dái tai rất cao, so với ở trong miệng thì sẽ có sự khác biệt là khoảng 10 độ.

Khi xúc giác liên tục nhận được cùng một kích thích thì nó sẽ có khuynh hướng không còn cảm nhận được kích thích đó nữa. Đây chính là "thích ứng". Khi đã quen với mùi khó chịu thì ta dần không chú ý đến nó nữa, và những cảm giác khác lại xuất hiện.

Khứu giác có mối liên hệ rất sâu sắc với ký ức

Mùi hương từ những vật chất phát mùi trong không khí sẽ bay vào mũi, chạm vào những sợi lông trên biểu mô khứu giác nằm sâu trong mũi, kích thích các tế bào khứu giác, và nhờ việc những thông tin này được truyền đến đại não mà ta có thể nhận biết được mùi hương. Có khoảng 50 triệu tế bào khứu giác cảm nhận mùi hương, một người

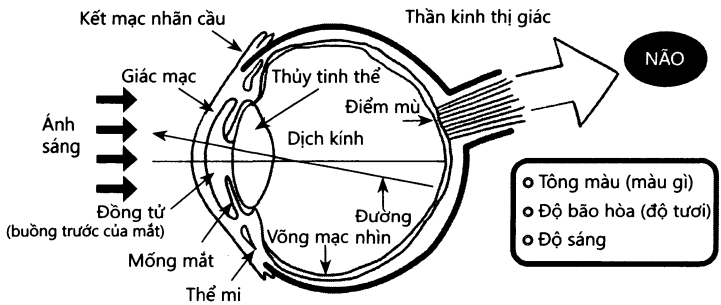
bình thường có thể phân biệt được khoảng 2.000 loại mùi hương, còn một người làm công việc chuyên môn như điều chế nước hoa thì có thể phân biệt được khoảng 10.000 loại.

Trước đây, khứu giác được cho là một giác quan cấp thấp so với các giác quan khác. Nguyên nhân là bởi người ta cho rằng trong số năm giác quan thì chỉ có khứu giác là đến từ hoạt động của vỏ đại não cổ xưa. Tuy nhiên, hiện nay chúng ta đã biết rằng khứu giác có liên quan đến một bộ phận của thùy trán.

Mối quan hệ giữa khứu giác và vị giác đã được đề cập ở phần trước, thế nhưng người ta cũng chỉ ra rằng khứu giác có mối liên hệ rất sâu sắc với ký ức. Khi ngửi một mùi hương nhất định, ký ức liên quan đến mùi hương đó sẽ đột nhiên xuất hiện trong tâm trí của ta.

Những ảnh hưởng của mùi hương lên thần kinh cũng đang được chú ý nghiên cứu. Từ xa xưa, các loại hương liệu đã được sử dụng để điều trị các chứng bệnh thần kinh, nhưng gần đây thì liệu pháp mùi hương (aromatherapy) sử dụng hương thơm của các loại thảo mộc để điều trị bệnh cũng đang thu hút nhiều sự quan tâm.

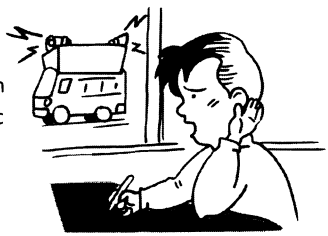
Cơ cấu của thị giác



Trong võng mạc có ba loại tế bào hình nón cảm nhận được ba màu cơ bản là "đỏ", "xanh dương", "xanh lá".

Hiện tượng "màng che" thính giác

Là hiện tượng mà trong đó cảm giác đối với một kích thích khác sẽ chặn đứng hoặc làm yếu đi một cảm giác nào đó.



Đặc trưng của năm giác quan

Cảm giác	Kích thích	Thứ nhận biết được	Cơ quan	Cơ quan tiếp nhận kích thích
Thị giác	Ánh sáng (sóng điện từ khả kiến)	Độ sáng, hình dạng, hoạt động, màu sắc	Mắt	Võng mạc (tế bào thị giác)
Thính giác	Âm thanh (sống âm ở tần số có thể nghe được)	Độ lớn của âm thanh, cao độ của âm thanh, âm sắc	Tai	Ốc tai (cơ quan corti)
Khứu giác	Mùi hương dễ bay hơi, vật chất hóa học	Những mùi hương như hương hoa, mùi hoa quả, mùi thối rữa, gia vị, nhựa cây, mùi cháy sém	Khoang mũi	Tế bào khứu giác
Vị giác	Vật chất hóa học có tính hòa tan	Các hương vị như ngọt, đắng, mặn, chua,...	Lưỡi	Chồi vị giác (tế bào vị giác)
Xúc giác	Kích thích cơ học, áp lực, kích thích từ nhiệt độ	Cảm giác khi chạm vào vật, áp lực, cảm giác đau, nóng	Da	Tiểu thể Pacini, tiểu thể Meissner

NHỮNG ĐIỀU KỲ QUÁI CỦA TRI GIÁC ①

...Vì sao ảo giác nảy sinh?

Ảo giác là hiện tượng nảy sinh do có sự so sánh với xung quanh

Bạn hãy nhìn vào hình ở trang sau (ảo giác Müller-Lyer). Theo bạn, đường thẳng ở trên hay ở dưới dài hơn? Sự thực là cả hai có độ dài bằng nhau.

Cảm giác về độ dài và độ lớn của chúng ta chịu ảnh hưởng từ sự so sánh với môi trường xung quanh. Do vậy, khi trạng thái xung quanh biến đổi, ta cũng sẽ nhìn thấy vật có sự khác biệt so với độ dài và độ lớn thực tế của chúng.

Hiện tượng này trong tâm lý học gọi là "ảo giác". Đặc biệt, ảo giác xuất hiện ở thị giác được gọi là "ảo ảnh quang học".

Cơ chế của ảo giác

Như vậy, vì sao ảo giác lại xuất hiện?

Theo nhà tâm lý học Gregory, ảo giác sinh ra khi ta nhìn sự vật, và vô thức suy nghĩ về khoảng cách của mình với sự vật, đồng thời dựa trên khoảng cách đó để xác nhận độ lớn của đối tượng.

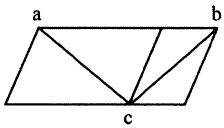
Ngoài ra, khi một người ngày càng đi xa khỏi vị trí của ta, nếu khoảng cách tăng lên gấp đôi thì độ lớn của người đó sẽ giảm xuống bằng một nửa, thế nhưng ta lại không có cảm giác rằng hình ảnh của

người đó đã nhỏ đến như vậy.

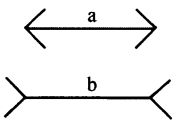
Điều này là do thị giác của con người có khuynh hướng cân bằng nội môi, nghĩa là cố gắng nhận biết sự vật một cách ổn định để xác nhận nó vẫn là cùng một đối tượng.

Nói cách khác, thứ mà chúng ta nhận biết không phải là "thứ được phản chiếu trong mắt". Ngay từ ban đầu, chúng ta đã cố gắng nhận thức đối tượng dựa trên những gì mà mình đã biết.

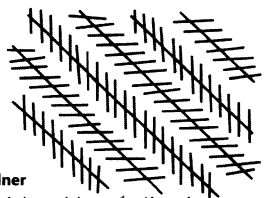
Một số kiểu ảo giác



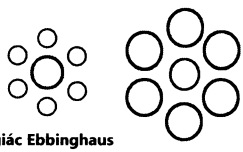
Ảo ảnh Sander
Hai đoạn thẳng AC và BC trong hình có độ dài bằng nhau nhưng ta sẽ thấy đoạn BC ngắn hơn.



Ảo giác Muller-Lyer
Đoạn a và b có độ dài hoàn toàn bằng nhau nhưng ta thấy đoạn b dài hơn.

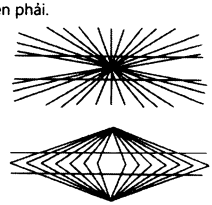


Ảo ảnh Zöllner
Khi vẽ các đường chéo ngắn lên trên các đường thẳng nằm song song với nhau, các đường song song trông lại như không song song nữa. Độ nghiêng của các đường chéo càng lớn thì ảo ảnh càng mạnh.



Ảo giác Ebbinghaus
Độ lớn của hình tròn trung tâm ở hai hình bên trái và bên phải hoàn toàn bằng nhau, nhưng ta lại thấy chúng khác nhau. Ta sẽ thấy hình tròn trung tâm được vây quanh bởi những hình tròn nhỏ ở bên trái sẽ to hơn là hình tròn được vây quanh bởi những hình tròn to ở bên phải.

Lọ hoa Rubin
Nếu nhìn vào khoảng màu trắng, ta sẽ thấy một cái ly, còn nếu nhìn vào khoảng màu đen thì ta sẽ thấy gương mặt nhìn nghiêng.



Ảo giác Hering
Hai đường nằm ngang là các đường thẳng nằm song song với nhau, thế nhưng trong ảo ảnh Hering ở hình a thì ta sẽ thấy phần trung tâm hơi phồng ra.

NHỮNG ĐIỀU KỲ QUÁI CỦA TRI GIÁC ②

...Vì sao hiện tượng dư ảnh xuất hiện?

Khi mắt mỏi mệt, hiện tượng dư ảnh dễ xảy ra hơn

Sau khi nhìn vào nơi có ánh sáng mạnh, ví dụ như bóng đèn, thì dù nhắm mắt lại, ta vẫn nhìn thấy dư ảnh của bóng đèn. Hiện tượng khi kích thích ta nhìn thấy trước đó đã biến mất nhưng cảm giác nó đem lại vẫn còn lưu lại được gọi là "hiện tượng dư ảnh".

Nguyên nhân xảy ra hiện tượng dư ảnh là do cơ chế sinh lý của mắt.

Các kích thích mạnh lên võng mạc sẽ kích động dây thần kinh thị giác, và ngay cả sau khi kích thích đó đã mất đi thì kích động vẫn còn ở đó một khoảng thời gian. Do vậy, khi ta chuyển sang nhìn vật tiếp theo, hình ảnh lúc ban đầu vẫn còn lưu giữ lại bên trong các tế bào thần kinh của não bộ.

Mắt của chúng ta lặp đi lặp lại thao tác tập trung vào một hình ảnh, rồi lại tập trung vào một hình ảnh tiếp theo đó nữa, giống như màn trập trên máy ảnh vậy.

Ví dụ, khi có một chiếc xe đi với tốc độ rất nhanh qua trước mắt, ta sẽ thấy hình ảnh của chiếc xe bị rung mờ. Điều này là do chiếc xe đang di chuyển với tốc độ nhanh hơn tốc độ mà võng mạc có thể tập trung vào hình ảnh chiếc xe, và cái mà ta nhận thức được là dư ảnh của chiếc xe.

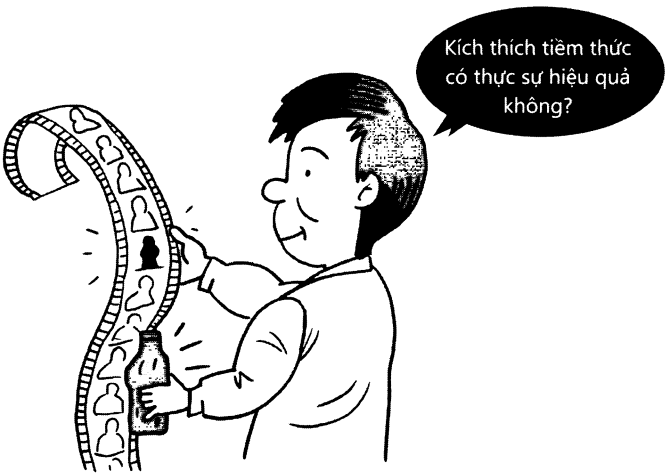
Ngoài ra, hiện tượng dư ảnh cũng thường xảy ra khi võng mạc bị mệt mỏi. Khi nhìn lâu vào màn hình

máy tính, máy đánh chữ hoặc máy chơi điện tử, ta sẽ dễ gặp phải hiện tượng này.

Nếu sau khi đã nhắm mắt lại mà dư ảnh vẫn không biến mất, bạn hãy nghỉ ngơi một lát nhé.

Kích thích tiềm thức

Vào năm 1956, tại một rạp chiếu phim ở Hoa Kỳ, trong lúc khán giả không chú ý, người ta đã chèn quảng cáo nước Coca Cola và bỏng ngô vào 1 cảnh quay trong phim. Khi làm vậy, doanh số bán Coca Cola đã tăng lên gấp đôi, còn doanh số bán bỏng ngô tăng thêm 50%.



Ngoài ra, vào Thế vận hội Mùa đông 1998, trên đồng phục của các vận động viên trượt băng Nhật Bản có gắn một biểu tượng được thiết kế giống như huy chương vàng trên ngực trái.

Lý do được nêu ra ở đây là "để tạo ra hình ảnh vận động viên đạt huy chương vàng bên trong trái tim các tuyển thủ", thế nhưng hầu hết mọi người không nhận ra điều này. Không biết có phải là nhờ vậy hay không mà các tuyển thủ Nhật Bản đã có màn trình diễn rất xuất sắc.

Đây được gọi là "kích thích tiềm thức" – lợi dụng hiện tượng dư ảnh, trong lúc đối phương không chú ý mà tác động đến ý thức tiềm ẩn, qua đó tạo ra ảnh hưởng tới hành động.

Tuy nhiên, "kích thích tiềm thức" ảnh hưởng đến hành động của con người ở mức độ nào thì vẫn chưa được kiểm chứng.

9 NHỮNG ĐIỀU KỲ QUÁI CỦA TRI GIÁC ③

...Ai cũng là người tai thính?

Ta chỉ có thể nghe được những thông tin quan trọng và những thông tin mình có hứng thú

"Tai thính" chỉ việc có thể nhanh chóng nắm bắt và biết được những thông tin bí mật của người khác. Trong tâm lý học, hiện tượng này được gọi là "chú ý có lựa chọn". Con người có khả năng tập trung chú ý vào những thông tin quan trọng hoặc gây hứng thú cho họ từ trong vô vàn những thông tin nhận được. Nói cách khác, bất cứ ai cũng có thể trở nên "thính tai" đối với những đề tài có liên quan đến mình hoặc những sự việc đặc thù nào đó.

Ngoài ra, trong một bữa tiệc, hẳn là bạn đã từng nghe thấy những câu chuyện liên quan đến mình từ cuộc hội thoại của đám đông huyên náo phải không nào? Đây là "hiệu ứng tiệc cocktail", nghĩa là nếu bạn tập trung sự chú ý vào những đề tài liên quan đến bản thân ở xung quanh thì bạn sẽ không nghe thấy nội dung cuộc trò chuyện của người đang nói chuyện với mình nãy giờ.

Hiện tượng này được cho là do lượng thông tin mà con người có thể xử lý cùng một lúc là có hạn. Khi bạn tập trung vào một khía cạnh, bạn sẽ không thể xử lý được các thông tin khác (đây là "thuyết giới hạn dung lượng").

Bí mật của hiện tượng tiếng vọng trên núi

Hiện tượng tiếng nói hoặc âm thanh vọng lại ở trên núi hoặc thung lũng được gọi chung là "tiếng vọng".

Từ xa xưa, người ta nghĩ rằng hiện tượng này là do thần linh ở trên núi trả lời tiếng nói của con người. Tiếng vọng là hiện tượng xảy ra do tiếng nói chúng ta phát ra được phản xạ lại bởi những ngọn núi hoặc thung lũng ở xung quanh, rồi mất một khoảng thời gian mới quay trở về tai ta một lần nữa.

Ta có thể nghe được những đề tài liên quan đến bản thân mình từ những cuộc trò chuyện của đám đông trong một bữa tiệc.

Ngoài ra, việc âm thanh vọng lại nhiều lần là do thời gian để âm thanh ở gần vọng lại và âm thanh từ xa vọng lại là khác nhau. Âm thanh ta càng nghe thấy về sau là âm thanh vọng lại từ vị trí càng xa, và âm thanh đó cũng sẽ rất nhỏ.

Ta nghe thấy tiếng vọng lại thành từng âm thanh độc lập khi khoảng cách giữa các âm thanh là từ 1/20 giây trở lên. Tuy nhiên, trong trường hợp khoảng thời gian ngắn hơn như vậy, ta vẫn sẽ nghe thấy được âm thanh dội lại. Vì thính giác của con người có khả năng chọn lọc ra các sóng âm ban đầu, vậy nên ta vẫn nghe thấy được tiếng vọng.

Ví dụ, khi ta hát ở những nơi chật hẹp như trong phòng tắm, vì khoảng thời gian giữa mỗi lần âm thanh vọng lại từ bốn phía là rất nhỏ, nên chúng ta sẽ nghe thấy một tiếng vọng lớn.

10 NHỮNG ĐIỀU KỲ QUÁI CỦA TRI GIÁC ④

...Ảnh hưởng của màu sắc đối với tâm lý?

Những nghiên cứu về màu sắc của Newton và Goethe

Khi thay đổi màu của rèm cửa, giấy dán tường hoặc thảm, tâm trạng của ta cũng sẽ thay đổi. Khi tâm trạng đang chùng xuống, nếu thay đổi sang quần áo có màu sáng thì ta cũng sẽ cảm thấy vui vẻ hơn. Ngay từ thời xưa, người ta đã biết đến hiệu quả tâm lý của màu sắc.

Những nghiên cứu khoa học đầu tiên về màu sắc được thực hiện bởi Isaac Newton – nhà vật lý học nổi tiếng với định luật vạn vật hấp dẫn và văn hào J. W. von Goethe.

Newton là người đặt nền móng cho những nghiên cứu khoa học về màu sắc. Ông đã tạo ra kính vạn hoa rồi phát hiện ra quy tắc "trộn màu", nghĩa là tách ánh sáng mặt trời thành bảy sắc cầu vồng, và nếu tập trung bảy ánh sáng màu đó thì ta lại được ánh sáng trắng. Ngoài ra, ông lặp đi lặp lại các thí nghiệm về trộn màu với độ chính xác cao và tạo ra "bánh xe màu Newton" vẫn được sử dụng ngày nay.

Ngược lại, Goethe đã phản đối những lý luận của Newton và viết cuốn "Lý thuyết về màu sắc", lập luận rằng mọi màu sắc đều có thể được biểu thị thông qua sự đối lập giữa hai màu trắng và đen. Ông cho rằng vàng và xanh dương là những màu sắc mang tính chất đối lập. Màu vàng thể hiện sự sáng

sủa, mạnh mẽ, nóng bỏng, còn màu xanh dương lại tượng trưng cho cho sự tăm tối, mềm yếu, lạnh lẽo.

Goethe cũng là người đầu tiên chú ý đến mối quan hệ giữa màu sắc và cảm xúc, là người đi tiên phong trong việc đề ra "tâm lý học màu sắc".

Những hiệu quả của màu sắc

Màu sắc cũng ảnh hưởng đến cảm giác về nhiệt độ của chúng ta, ví dụ như mọi người thường nói là "màu nóng" và "màu lạnh". Những màu có bước sóng dài như màu đỏ hoặc màu vàng đem đến cảm giác ấm áp, còn những màu có bước sóng ngắn, với màu xanh dương là trung tâm, đem đến cảm giác lạnh.

Ngoài ra, khi nhìn vào màu sắc trên màn hình, ta sẽ thấy màu đỏ và vàng trước màu xanh và tím. Nhìn chung, những màu có bước sóng dài như đỏ, cam, vàng sẽ có xu hướng tăng tiến về phía trước, còn những màu có bước sóng ngắn như xanh dương và tím sẽ lùi về sau.

Nói cách khác, đỏ và vàng là những màu nổi bật, thu hút sự chú ý của con người, ngược lại, những màu giảm dần như màu xanh sẽ không nổi bật.

Ta cũng có màu mở rộng (expansive) và màu co lại (contractive). Nhìn chung, những màu sáng và tỏa ra ánh sáng như màu trắng sẽ khiến ta nhìn thấy hình ảnh có kích thước to hơn kích thước thực tế, còn những màu tối như màu đen sẽ khiến hình ảnh co lại và nhỏ đi.

Ngay cả trong cuộc sống hằng ngày, những ảnh hưởng tâm lý học của màu sắc cũng được áp dụng trong phối màu phòng ở và kết hợp trang phục.

Mối quan hệ giữa màu sắc yêu thích và tính cách theo Luscher

Màu sắc	Khuynh hướng tính cách
Đỏ	Màu sắc biểu hiện ham muốn chinh phục và sự nam tính. Người thích màu đỏ có nhiều tham vọng, là kiểu người hành động, cố gắng tích cực để có được thứ mình muốn. Trong công việc, họ là người hăng hái, nhưng đôi lúc khi hưng phấn, họ có thể công kích những người xung quanh.
Xanh dương	Màu sắc tượng trưng cho biển, thể hiện sự ôn hòa và nét nữ tính. Người thích màu xanh dương có tính cách điềm tĩnh và thành thực. Vì người này rất coi trọng những mối quan hệ có sự tin tưởng lẫn nhau, nên họ cũng quan tâm đến những người xung quanh và có thể đối xử với họ một cách lịch thiệp
Vàng	Màu sắc thể hiện sự hoạt bát, vui tươi, ấm áp. Người thích màu vàng rất vui vẻ và cởi mở. Họ là kiểu người theo đuổi những ước mơ lớn. Đôi lúc, họ cũng mong muốn được nhìn nhận là cá tính và có thể sẽ cố gắng quá mức.
Xanh lục	Màu sắc thể hiện tính tự phụ, chắc chắn, cảm giác ưu việt. Người thích màu xanh lục có tính cách ôn hòa và có khả năng chịu đựng tốt. Họ thường cố gắng hòa hợp với môi trường xung quanh, nhưng khi cần nêu ra ý kiến cá nhân, họ có thể truyền đạt suy nghĩ của bản thân một cách bình tĩnh.
Màu trà	Màu sắc gợi về hình ảnh của gia tộc, gia đình, lò sưởi, và sự an toàn. Người thích màu trà là kiểu người đôn hậu, có tính hợp tác. Họ rất giỏi trong việc đối nhân xử thế nên thường được mọi người hỏi xin lời khuyên về các vấn đề phiền não.

Màu tím	Màu sắc thể hiện những gì thuộc về trực giác, sự thần bí, gợi cảm. Những người thích màu tím là kiểu người lãng mạn và nhạy cảm. Họ tinh tế và cá tính. Đôi lúc, họ cũng tự yêu mình thái quá.
Màu xám	Màu biểu thị sự yên tĩnh, quý phái và nỗi buồn. Rất nhiều người yêu thích màu xám ích kỉ và không có hứng thú với những người khác. Ngoài ra, họ hay do dự và ỷ lại.
Màu đen	Màu sắc thể hiện sự từ bỏ, đầu hàng, phủ định, ruồng bỏ. Những người thích màu đen có tính tự lập và có sức mạnh để thay đổi hiện trạng. Họ rất nỗ lực nhưng ngược lại thường dễ chán.

1 Trí thông minh là gì?

...Năng lực mang tính tổng hợp bao gồm khả năng ghi nhớ, khả năng tư duy, năng lực học tập

2 Sự phát triển của trí thông minh

...Sự phát triển của trí thông minh chịu ảnh hưởng lớn từ môi trường

3 Học tập và bản năng

...Học tập là việc trang bị kiến thức, kĩ năng cho mình thông qua những trải nghiệm và sự huấn luyện, giáo dục qua thời gian

4 Xuất phát điểm của tâm lý học về học tập

...Lý luận về học tập của Pavlov làm rõ cơ chế của hành động học tập

5 Quy tắc học tập ①

...Hiệu quả học tập sẽ tăng lên sau sự đình trệ

6 Quy tắc học tập ②

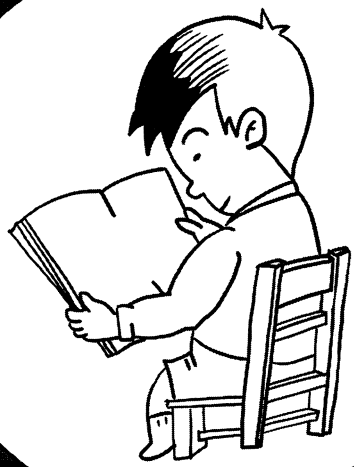
...Mất động lực cũng là kết quả của học tập?

7 Phương pháp thấu hiểu kiểu thông minh mới

...Không thể đo lường được nếu chỉ thông qua bài kiểm tra trí thông minh?

3

TÂM LÝ HỌC VỀ TRÍ THÔNG MINH VÀ VIỆC HỌC TẬP



1 TRÍ THÔNG MINH LÀ GÌ?

...Năng lực mang tính tổng hợp bao gồm khả năng ghi nhớ, khả năng tư duy, năng lực học tập

Trí thông minh không bị giới hạn trong một loại năng lực nhất định nào

Trí thông minh là năng lực của trí tuệ. Nói một cách cụ thể, nó là năng lực tổng hợp bao gồm (1) khả năng ghi nhớ, (2) lượng tri thức, năng lực tư duy để suy nghĩ về sự vật, sự việc, (3) năng lực học tập để học hỏi từ những trải nghiệm, và (4) năng lực thích ứng với những hoàn cảnh mới.

Trước đây, người ta cho rằng trí thông minh là năng lực ghi nhớ và năng lực học tập. Hoặc cũng có quan điểm cho rằng đó là năng lực tổng hợp để con người hướng đến mục tiêu, tư duy một cách hợp lý, ứng phó với hoàn cảnh một cách hiệu quả.

Hiện nay, trí thông minh thường được cho là có liên quan đến nhiều hành động của con người.

Như vậy, nếu giới hạn trí thông minh là một năng lực nhất định, như khả năng tư duy hoặc năng lực học tập, thì ta sẽ chỉ nhìn thấy một khía cạnh của trí thông minh mà thôi.

Đo lường trình độ phát triển của trí thông minh

Từ thế kỷ 19 đến đầu thế kỷ 20, các nhà tâm lý học thường xuyên tiến hành các thí nghiệm đo lường trí thông minh.

Thí nghiệm đầu tiên được thực hiện bởi nhà tâm lý học người Pháp Alfred Binet. Vào năm 1905, theo

sự ủy thác của Hội đồng Giáo dục thành phố Paris, Binet đã lập ra "bài kiểm tra năng lực trí tuệ của Binet". Dựa trên bài kiểm tra này, nhà tâm lý học Hoa Kỳ Lewis Terman đã nhiều lần chỉnh sửa và cho ra đời "bài kiểm tra Stanford-Binet" đang được sử dụng ngày nay.

Điểm đặc trưng của bài kiểm tra này là sử dụng chỉ số thông minh (IQ) để biểu thị mức độ của trí thông minh. Chỉ số thông minh bằng với tuổi tinh thần (MA) đo lường được trong bài kiểm tra chia cho số tuổi ở thời điểm hiện tại (CA), sau đó nhân với 100.

Ví dụ, nếu một đứa trẻ 10 tuổi (sau sinh 120 tháng) có tuổi tinh thần trong bài kiểm tra là 10 tuổi (120 tháng), IQ của đứa trẻ đó là 120 ÷ 120 x 100 = 100. Đây là giá trị tiêu chuẩn.

Khi nhìn vào chỉ số thông minh trong bài kiểm tra Stanford-Binet, 2/3 trong số chúng ta có IQ nằm trong khoảng 85 – 115, nếu lớn hơn 130 thì là thiên tài, nhỏ hơn 69 là chậm phát triển trí tuệ[1].

Tuy nhiên, bài kiểm tra trí thông minh suy cho cùng chỉ là một chỉ tiêu để ta biết được mức độ phát triển của trí thông minh khi so với giá trị chuẩn, chứ không phải là thước đo thể hiện một người là sáng dạ hay ngu ngốc. Một người hồi nhỏ có chỉ số thông minh cao không có nghĩa là lớn lên cũng như vậy.

Ngoài ra, một yếu tố rất quan trọng của trí thông minh là tính sáng tạo thì các bài kiểm tra trí thông minh hiện tại lại không thể đo lường được.

---

[1] Bạn đọc lưu ý những bài kiểm tra này chỉ có tính tham khảo tương đối, và còn nhiều thiếu sót liên quan đến sự chuẩn hóa dựa trên sắc tộc (thiên vị người da trắng) vì sự chênh lệch trong khả năng tiếp cận giáo dục hoặc mối liên hệ với dòng văn hóa chủ đạo (BT)

Hai bài kiểm tra trí thông minh tiêu biểu

Bài kiểm tra Stanford-Binet

Bài kiểm tra do nhà tâm lý học người Pháp Binet đề xuất, và giáo viên của Đại học Stanford là Terman dựa vào đó để chỉnh sửa.

Tính chỉ số thông minh (IQ) dựa trên tuổi thời gian (tuổi khi làm bài kiểm tra) và tuổi tinh thần (đo lường được trong bài kiểm tra)

$$\text{IQ: Chỉ số thông minh} = \frac{\text{Tuổi tinh thần}}{\text{Tuổi thời gian}} \times 100$$

Bài kiểm tra trí thông minh Wechsler

Bài kiểm tra do nhà tâm lý học Hoa Kỳ David Wechsler đề xuất

Đặc trưng	• Đưa ra đánh giá dựa trên hai phương diện là năng lực ngôn ngữ và năng lực làm việc • Đo lường giá trị chuẩn trí thông minh của tập thể làm bài kiểm tra (lấy giá trị chuẩn = 50)

SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRÍ THÔNG MINH

2

...Sự phát triển của trí thông minh chịu ảnh hưởng lớn từ môi trường

Sự phát triển trí thông minh sẽ dần chậm lại sau 20 tuổi

Nhìn chung, trí thông minh sẽ phát triển rất nhanh chóng cho đến năm 12 tuổi, sau đó sẽ từ từ gia tăng cho đến năm 20 tuổi, và từ 20 tuổi trở đi thì duy trì như vậy và chỉ suy giảm một chút.

Wechsler qua những nghiên cứu của mình đã làm sáng tỏ khuynh hướng trung bình của trí thông minh.

Theo đó, trí thông minh ngôn ngữ sẽ đạt đỉnh ở độ tuổi 24-25, rồi sau đó từ từ suy giảm nhưng không suy yếu một cách rõ rệt. Trí thông minh vận động đạt đỉnh ở độ tuổi 14-15, sau đó từ từ suy giảm, và sự suy giảm này nổi bật hơn là với trí thông minh ngôn ngữ.

Tuy nhiên, đây suy cho cùng chỉ là độ tuổi trung bình. Ngoài ra, sự khác biệt về trí lực giữa mỗi cá nhân là rất nhỏ ở lứa tuổi nhi đồng, cùng với sự gia tăng tuổi tác mà ngày càng trở lên lớn hơn, và khi bước vào tuổi già thì sự khác biệt này là lớn nhất.

Sự phát triển trí thông minh là do di truyền hay do môi trường?

Nhà tâm lý học Hoa Kỳ Robert Tryon đã sử dụng chuột bạch để thực hiện thí nghiệm sau.

Ông khiến những con chuột chạy trong một mê cung phức tạp rồi chia chúng thành 2 nhóm: một nhóm phạm ít sai lầm (nhóm có trí thông minh phát triển) và nhóm phạm nhiều sai lầm (nhóm có trí thông minh kém phát triển). Sau đó, ông khiến các con chuột trong từng nhóm giao phối với nhau, rồi lại để con cháu của chúng thực hiện thí nghiệm trong mê cung và ghi chép lại.

Khi lặp lại quy trình đó qua mấy đời, con cháu của nhóm những con chuột có trí thông minh phát triển ngày càng cho ra những kết quả tốt hơn, bỏ xa nhóm những con chuột có trí thông minh kém. Tuy nhiên, chúng ta không thể nói rằng kết quả thí nghiệm này có thể áp dụng vào con người.

Ngoài ra còn một thí nghiệm như sau đây.

Nhà tâm lý học Mark Rosenzweig và nhà sinh lý học Marian Diamond đã nuôi dưỡng chuột bạch trong hai điều kiện môi trường là môi trường phong phú với nhiều đồ chơi cho chuột và môi trường thiếu thốn chỉ có thức ăn và nước uống. Kết quả so sánh trọng lượng của đại não và tế bào não cho thấy những con được nuôi dưỡng trong môi trường phong phú sẽ có sự phát triển thần kinh ưu việt hơn so với những con trong môi trường thiếu thốn.

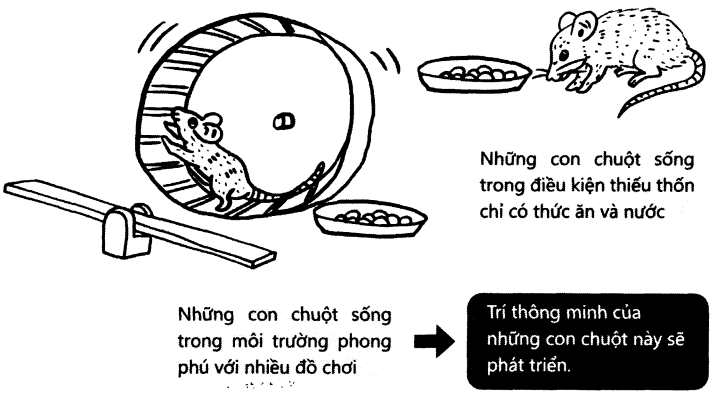
Cũng có những nghiên cứu về trí thông minh của con người. Người ta vẫn luôn cho rằng những cặp sinh đôi cùng trứng có sự đồng nhất về các yếu tố di truyền và tố chất, thế nhưng trí thông minh của các cặp sinh đôi cùng trứng cùng sinh trưởng trong một môi trường cũng có mức độ tương đồng rất cao.

Mặt khác, cũng có báo cáo chỉ ra rằng những đứa trẻ sinh hoạt ở trường mầm non và nhà trẻ với trang thiết bị không tốt khi chuyển sang cơ sở với trang thiết bị chỉn chu thì chỉ số thông minh sẽ gia tăng.

Từ những nghiên cứu như vậy, người ta cho rằng sự phát triển của trí thông minh không chỉ phụ thuộc vào yếu tố di truyền, mà còn bị tác động một phần bởi yếu tố môi trường. Thế nhưng, ta phải chờ đợi những nghiên cứu về sau để có được kết luận chính xác.

Sự phát triển trí thông minh cũng chịu ảnh hưởng từ môi trường

Thí nghiệm sử dụng chuột bạch
của Rosenzweig và Diamond



3 HỌC TẬP VÀ BẢN NĂNG

...Học tập là việc trang bị kiến thức, kĩ năng cho mình thông qua những trải nghiệm và sự huấn luyện, giáo dục qua thời gian

Tâm lý học về học tập là gì?

Năng lực và hành động của con người bao gồm những thứ có sẵn từ lúc sinh ra và những thứ có được nhờ trải nghiệm sau khi sinh ra. Ví dụ, những kỹ thuật biểu diễn đẹp mắt trong thể thao, những cú đánh bóng và thao tác phòng vệ trong môn bóng chày, hoặc là chuyển động tinh tế của những ngón tay khi chơi đàn violin đều là những thứ có được nhờ kinh nghiệm và luyện tập.

Tất cả những điều này đều là kết quả có được nhờ việc học tập. Nói cách khác, nhờ học tập mà con người có thể nâng cao và cải thiện năng lực của mình.

Tâm lý học về học tập là bộ môn tìm ra quy luật của hành động học tập ở người và động vật, và áp dụng quy luật đó vào sinh hoạt xã hội.

Bản năng là gì?

Mặt khác, các loài sinh vật bao gồm cả con người cũng có một thứ gọi là "bản năng".

Bản năng là những hành vi cố định đã có ngay từ khi sinh ra, có thể quan sát được và mang tính thông thường với mọi cá thể của một loài. Phần lớn bản năng không thể thay đổi được thông qua việc học tập.

Bốn đặc điểm của hành động bản năng

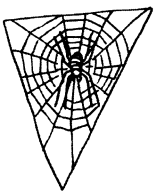
① Tính phân loài

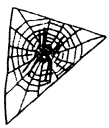
Vịt con

Gà con

Gà con không thích bơi vào những vũng nước, còn vịt con không gặp vấn đề gì.

② Tính bẩm sinh





Dù không được dạy dỗ, nhện có thể giăng ra những mạng tơ tinh xảo còn cá hồi khi gần đến lúc đẻ trứng sẽ quay trở về dòng sông nơi nó sinh ra.

③ Tính cố định

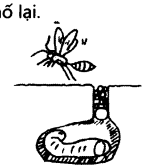
Để tách vỏ sò cứng ra, hải âu sẽ liên tục ném con sò từ trên trời xuống.

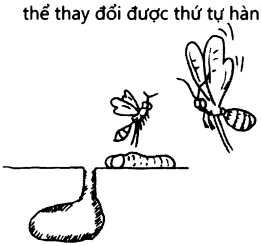
Ngay cả khi nó đã nhìn thấy con sò rơi trúng vào hòn đá và vỡ ra, nhưng lần sau nó vẫn sẽ không nhắm vào một hòn đá rồi thả con sò xuống (không học tập được).

④ Tính bất khả nghịch

Trước khi đẻ trứng, ong đất sẽ đào một cái hố trên mặt đất. Khi tìm thấy một con sâu bướm, nó sẽ tiêm thuốc mê khiến con sâu ngủ rồi kéo con sâu xuống hố. Nó sẽ đẻ trứng trong cơ thể con sâu rồi lấp hố lại.

Nếu có sự cản trở nào đó thì nó không thể tiếp tục chuỗi hành động đó được. Nói cách khác, nó không thể thay đổi được thứ tự hành động.





Các hành động bản năng có những đặc điểm như sau: ① tính phân loài, ② tính bẩm sinh, ③ tính cố định và ④ tính bất khả nghịch (hình trang trước).

Ví dụ, cùng là chim non, nhưng vịt con thì không sợ nước còn gà con thì lại ghét nước (① tính phân loài). Đây là những kiểu mẫu hành động mang tính đặc thù loài ở chim và vịt, không phải do bố mẹ dạy dỗ hay tự bản thân học được.

XUẤT PHÁT ĐIỂM CỦA TÂM LÝ HỌC VỀ HỌC TẬP

4

...Lí luận về học tập của Pavlov làm rõ cơ chế của hành động học tập

Phản xạ có điều kiện của Pavlov

Nhà sinh lý học người Nga Ivan Pavlov là người đầu tiên thực hiện những nghiên cứu khoa học về cơ chế hành động học tập của con người.

Ông sử dụng loài chó để thực hiện nghiên cứu về chức năng của tuyến tiêu hóa nhằm tìm hiểu về sự bài tiết nước bọt, thế nhưng ông để ý rằng chú chó được sử dụng trong thí nghiệm chỉ cần nghe thấy tiếng bước chân khi người chăm sóc đem thức ăn đến là đã tiết nước bọt rồi. Ông đã lặp đi lặp lại thí nghiệm sau đây và làm rõ cơ chế của việc đó.

Ông lặp đi lặp lại việc rung chuông cho chú chó nghe thấy, đồng thời cho chú chó ăn một ít thịt. Về sau, chỉ cần nghe thấy tiếng chuông là chú chó đã tiết nước bọt rồi.

Trái ngược với "phản xạ vô điều kiện" mang tính bản năng là tiết nước bọt khi được cho ăn thịt, Pavlov gọi việc chú chó chỉ cần nghe thấy tiếng chuông là tiết nước bọt – thành quả của việc học tập nhờ tích lũy kinh nghiệm – là "phản xạ có điều kiện".

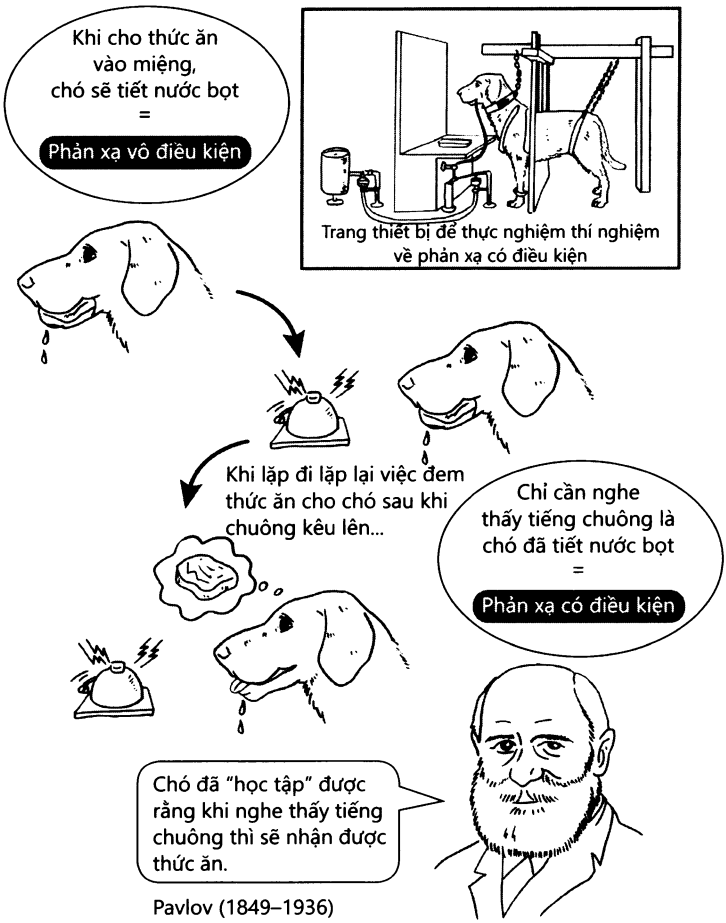
Phản xạ có điều kiện của Pavlov cũng được gọi là "điều kiện hóa cổ điển" (classical conditioning), ngược lại với "điều kiện hóa từ kết quả" (operant conditioning) của Skinner sẽ được đề cập sau đây.

Pavlov cũng nhận được giải Nobel cho nghiên cứu này của mình.

Phản xạ sợ hãi của Watson

Để chứng minh lý luận về phân tích tâm lý cho rằng những trải nghiệm tổn thương trong thời kỳ thơ bé có ảnh hưởng đến tình trạng của những căn bệnh thần kinh, ông tổ của tâm lý học hành vi là Watson đã thực hiện thí nghiệm sau đây.

Thí nghiệm của Pavlov



Pavlov (1849–1936)

Ông đưa cho đứa trẻ 11 tháng tuổi một con chuột bạch. Ngay khoảnh khắc mà đứa bé vuốt ve con chuột, có một tiếng động lớn được phát ra ở phía sau lưng nó.

Khi lặp đi lặp lại thí nghiệm này một vài lần, chỉ cần nhìn thấy con chuột bạch là đứa bé sẽ nảy sinh những phản ứng sợ hãi như ngay lập tức bật khóc hoặc cố gắng bò ra chỗ khác để trốn. Sau đó, chỉ cần cho đứa bé nhìn thấy những vật giống con chuột bạch như con thỏ trắng hoặc cục bông là đứa bé sẽ bộc lộ sự sợ hãi.

Hiện nay, người ta không thể thực hiện những thí nghiệm phi nhân đạo như vậy nữa, tuy nhiên phản ứng sợ hãi như vậy cũng có thể được coi là kết quả của hành động học tập.

Điều kiện hóa từ kết quả của Skinner

Nhà tâm lý học Hoa Kỳ B. F. Skinner đã phát hiện ra rằng những yếu tố bên ngoài như hình phạt hoặc phần thưởng sẽ quyết định hành động học tập.

Skinner đã đề ra một thí nghiệm trong đó ông nhốt một con chuột vào một cái hộp đóng kín. Trong lúc giãy giụa, nếu nó ngẫu nhiên chạm vào cần gạt thì thức ăn sẽ được thả xuống.

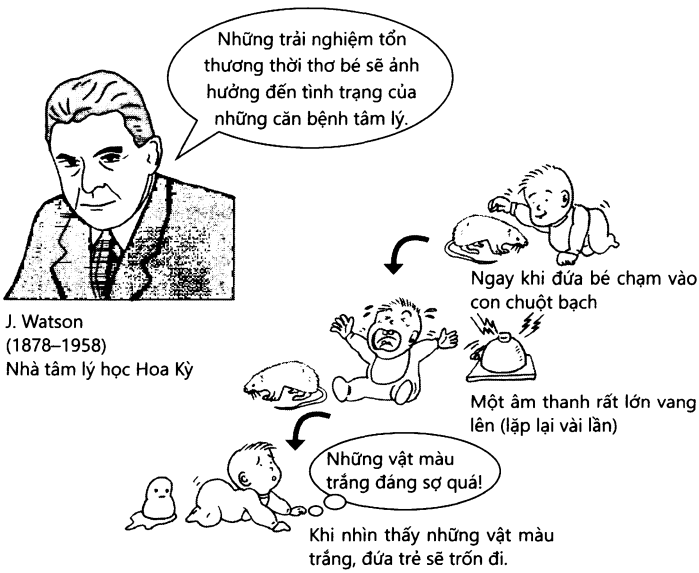
Khi làm vậy, sau nhiều lần thử và sai (trial and error), con chuột đã học được rằng nếu ấn vào cần gạt thì sẽ có được thức ăn. Đây là hành độc học tập được thúc đẩy bởi phần thưởng là thức ăn.

Hành động học tập này được gọi là "điều kiện công cụ", dựa vào ý nghĩa là động tác kéo cần gạt là "công cụ" để có được thức ăn. Ngoài ra, nó cũng được gọi là "điều kiện hóa từ kết quả" do đây là hành động bị chi phối bởi một hệ quả nhất định.

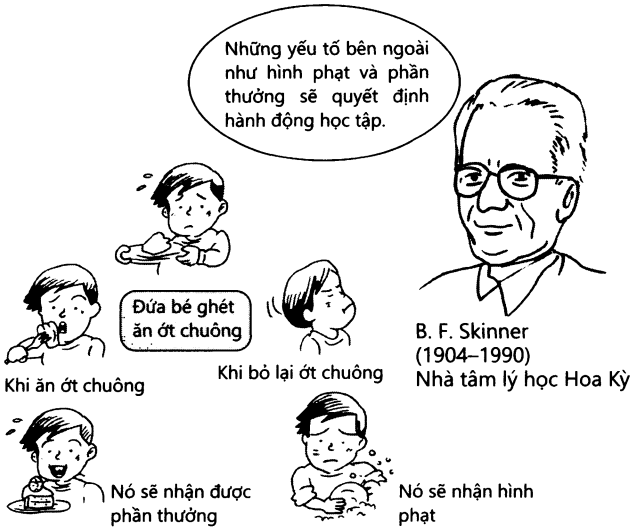
Trong thí nghiệm này, nếu như cứ mỗi lần con chuột kéo cần gạt là có thức ăn, thì nó sẽ không thể dừng hành vi đó lại được nữa, đây được gọi là "liên tục củng cố". Ngược lại, phương pháp sau một vài lần mới có một lần cho thức ăn để con chuột học tập được gọi là "củng cố theo quãng cố định". Con chuột sẽ cảm thấy "Chính là lần này đây!" và liên tục ấn vào cần gạt.

Tâm lý đam mê cờ bạc của con người cũng giống như hình thức củng cố theo quãng cố định này.

Phản xạ sợ hãi của Watson



Điều kiện hóa từ kết quả của Skinner



Đứa bé "học tập" được rằng ăn ớt chuông sẽ có phần thưởng và tự động ăn ớt.

QUY TẮC HỌC TẬP ①

...Hiệu quả học tập sẽ tăng lên sau sự đình trệ

5

Học tập là quá trình "thử và sai"

Nhà tâm lý học Hoa Kỳ Edward Thorndike sau khi quan sát hành động học tập của mèo cho rằng học tập là hành động được tạo thành sau quá trình "thử và sai". Nói cách khác, sau một vài lần thử sức và trả lời sai thì thì ta sẽ tìm ra câu trả lời.

Ông đã nghĩ ra một chiếc hộp gỗ với cơ chế là nếu bàn đạp ở bên trong bị giẫm lên thì sợi dây ở buộc ở cửa sẽ được kéo lên và cánh cửa sẽ mở ra. Ông để một con mèo đói bụng vào trong đó rồi đặt đồ ăn cạnh cửa và quan sát xem con mèo thoát ra khỏi hộp bằng cách nào.

Con mèo bị cho vào trong hộp đi qua đi lại để cố gắng thoát ra ngoài. Khi nó ngẫu nhiên giẫm lên bàn đạp thì cánh cửa sẽ mở ra và nó có thể lấy được thức ăn. Khi sự ngẫu nhiên đó lặp lại một vài lần, thời gian ban đầu để con mèo thoát ra khỏi cái hộp là 3 phút sau đó từ từ giảm xuống, cuối cùng chỉ mất vài giây là nó có thể thoát ra khỏi hộp.

Từ kết quả thí nghiệm này, Thorndike cho rằng sau một vài lần thất bại, con mèo học được rằng nếu nó giẫm lên bàn đạp thì cánh cửa sẽ mở ra và nó sẽ lấy được thức ăn. Đây là thành quả và kết luận có được sau quá trình thử và sai.

Ngoài ra, ông cũng chỉ ra rằng nhờ việc lặp đi lặp lại những động tác tương tự nhau mà việc học tập sẽ được thúc đẩy (quy tắc của việc học tập), và những hiệu quả đạt được nhờ những động tác ấy càng cao thì việc học tập càng được đẩy mạnh (quy tắc về hiệu quả).

Hiện tượng "học mãi nhưng không tiến bộ", khi hiệu quả học tập tăng cao sau giai đoạn đình trệ

Trong việc học tập những kỹ năng mới, chúng ta biết rằng có ba kiểu tiến triển.

Kiểu thứ nhất là khi mới bắt đầu học tập, kỹ năng sẽ nhanh chóng tiến bộ. Nhìn chung, ta thường thấy điều này trong việc tập luyện các kỹ năng thể thao.

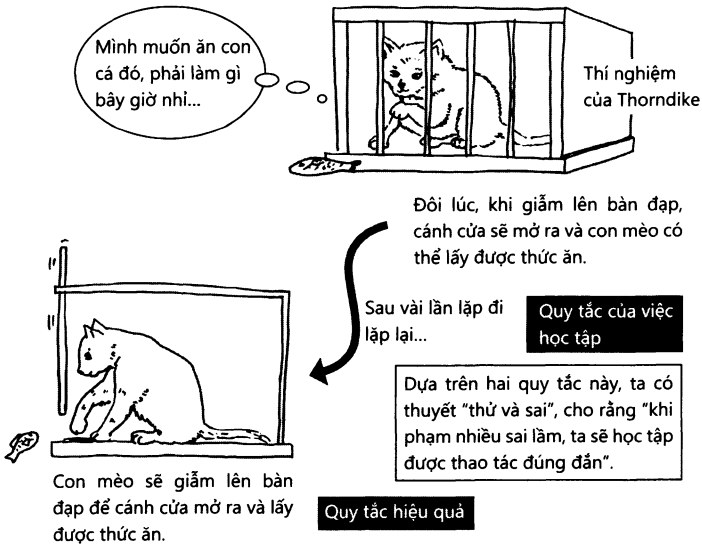
Với kiểu thứ hai, vào thời kỳ đầu của quá trình học tập, kỹ năng không hề tiến bộ, và phải sau một khoảng thời gian nhất định thì mới nhanh chóng cải thiện. Đây là hiện tượng thường xuyên xuất hiện khi học lập trình máy tính.

Kiểu thứ ba là sự kết hợp của hai kiểu nói trên. Đặc trưng của kiểu này là ta có thể vẽ ra đường cong học tập được gọi là "đường cong Sigmoid".

Tuy nhiên, khi thu nạp một kỹ năng nhất định nào đó, sẽ có lúc dù có luyện tập nhiều đến mức nào cũng hầu như không tiến bộ gì. Trạng thái ngừng nghỉ này được gọi là "plateau" (nghĩa đen là "cao nguyên"), thường được gọi là "sự đình trệ" (slump). Trong giai đoạn này, ta thường có khuynh hướng từ bỏ việc học tập, thế nhưng nếu kiên trì và tiếp tục luyện tập thì sẽ tiến bộ trở lại.

Nói ngược lại, sự đình trệ là quá trình chuẩn bị cho sự tiến bộ vượt bậc sau đó, vậy nên quan trọng là ta không bỏ cuộc mà tiếp tục luyện tập.

Học tập là quá trình thử và sai



6 QUY TẮC HỌC TẬP ②

...Mất động lực cũng là kết quả của học tập?

Vì sao ta lại mất động lực?

Đôi lúc, khi ta nghĩ rằng mình chẳng thể làm được gì, động lực và hứng thú sẽ giảm xuống (hoặc mất đi).

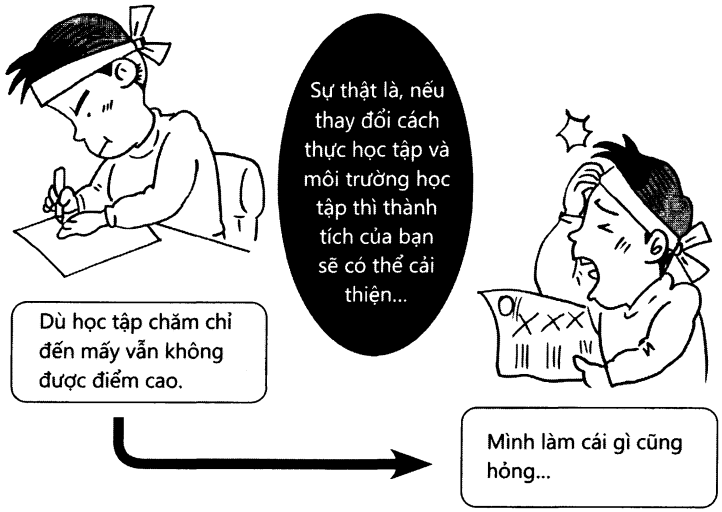
Sự thực là, hai nhà tâm lý học Martin Seligman và Steven Maier đã thực hiện thí nghiệm sau để chứng minh rằng tình trạng "mất động lực" này cũng là kết quả của học tập.

Trước hết, họ liên tục khiến lũ chó bị bắt giữ bị sốc điện để chúng không thể chạy thoát. Sau đó, họ chuẩn bị hai căn phòng liền nhau, khi vào trong một căn phòng thì sẽ bị sốc điện còn căn phòng kia thì không, rồi cho chúng vào căn phòng sẽ bị sốc điện.

Khi họ làm như vậy, lũ chó bị sốc điện và trở nên náo loạn, nhưng không cố gắng chạy thoát sang căn phòng kia, rồi dẫn dần bỏ cuộc và không cử động nữa. Chúng đã học được rằng chúng không thể chạy thoát khỏi trạng thái bị bắt giữ mà chúng đã trải qua lúc ban đầu, vậy nên chúng không nảy sinh phản ứng cố gắng chạy trốn. Đây được gọi là "sự bất lực tập nhiễm".

Ví dụ, dù có học tập thế nào nhưng ta vẫn không có được kết quả tốt trong bài kiểm tra. Ta sẽ rơi vào trạng thái bất lực, nghĩ rằng "Mình thật là ngu ngốc". Đây chính là một ví dụ của bất lực tập nhiễm.

Sự bất lực tập nhiễm là gì?



Học tập bừng hiểu

Nhà tâm lý học người Đức Wolfgang Köhler sau khi nghiên cứu về hành động trí tuệ ở loài tinh tinh đã đề xuất ra thuyết học tập do sự "bừng hiểu".

Ông để đồ ăn ở vị trí mà con tinh tinh không với tới được, rồi quan sát xem nó làm thế nào để lấy được đồ ăn.

Sau khi thử nhiều phương pháp, con tinh tinh đã sử dụng một cây gậy có sẵn bên người, thành công kéo thức ăn lại gần mình rồi ăn. Hơn nữa, nếu khi dùng một cây gậy mà vẫn không với tới, nó sẽ nối hai cây gậy lại với nhau rồi cố gắng kéo thức ăn lại gần.

Sau đó, ông treo thức ăn thòng xuống từ trần nhà, rồi quan sát xem con tinh tinh sẽ có hành động như thế nào.

Con tinh tinh bật nhảy ở bên dưới thức ăn, rồi nhìn chằm chằm vào mặt Köhler và làm động tác như thể cầu xin sự giúp đỡ của ông. Dần dần, nó có thể bê những chiếc hộp đặt ở góc phòng chồng lên nhau, rồi trèo lên đó và lấy thức ăn.

Köhler nghĩ rằng khi con tinh tinh cầm lấy cây gậy thì cây gậy trở thành phần kéo dài của tay, còn những chiếc hộp trở thành là phần kéo dài của thân.

Ý tưởng này của Köhler được gọi là "thuyết học tập bừng hiểu". Thuyết này cho rằng ý nghĩa của sự vật mà ta nhận thức được thay đổi dựa trên sự bừng hiểu trong phút chốc và sự nhìn nhận thấu suốt của ta. Những hành động này được cho là có liên quan chặt chẽ đến hành động sáng tạo của con người.

PHƯƠNG PHÁP THẤU HIỂU KIỂU THÔNG MINH MỚI

7

...Không thể đo lường được chỉ thông qua bài kiểm tra trí thông minh?

Tư duy hội tụ và tư duy phân nhánh

Những phát minh và phát hiện về khoa học kỹ thuật, việc sáng tác ra các tác phẩm nghệ thuật, hay những ý tưởng và đề xuất nhỏ trong cuộc sống hằng ngày đều được sinh ra từ hoạt động tư duy mang tính sáng tạo. Năng lực tư duy này có vai trò rất quan trọng đối với trí thông minh của con người.

Gần đây, năng lực sáng tạo cũng là một lĩnh vực rất được quan tâm trong tâm lý học.

Người đầu tiên đề xuất tính sáng tạo như một chủ đề nghiên cứu là nhà tâm lý học Hoa Kỳ J. P. Guilford.

Ông cho rằng cấu tạo trí thông minh của con người bao gồm "tư duy hội tụ" – quá trình tư duy dựa trên những điều đã biết để suy luận rồi đi đến một kết luận nhất định nào đó, và "tư duy phân nhánh" – dựa trên một sự việc rất nhỏ để tự do liên tưởng rồi đưa ra các câu trả lời khác nhau.

Ngoài ra, ông cũng cho rằng chính quá trình tư duy phân nhánh này là cơ sở của hoạt động sáng tạo.

Ông đề ra các đặc tính quan trọng để phát huy sự sáng tạo, đó là ① tính trôi chảy (tốc độ xoay chuyển đầu óc), ② tính linh hoạt (năng lực suy nghĩ tự do) ③ tính độc đáo (khả năng nghĩ ra những điều độc đáo,

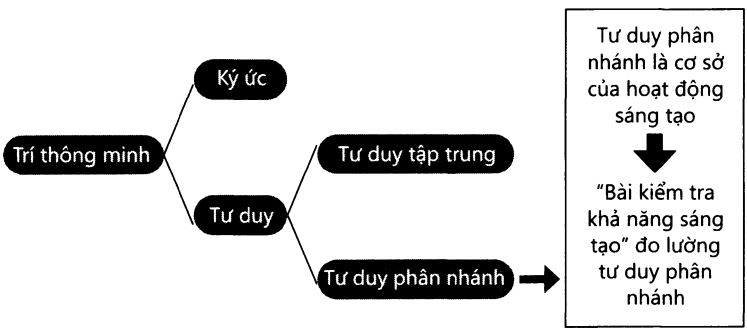
khác với mọi người) ④ tính nhạy cảm (khả năng phát hiện một cách mẫn cảm những điểm mấu chốt của vấn đề), ⑤ sự tỉ mỉ (khả năng tư duy chi tiết).

Tuy nhiên, các bài kiểm tra trí thông minh được sử dụng hiện nay đều có các câu trả lời đã được chuẩn bị trước, nên dù nó có thể đo lường được khả năng tư duy hội tụ, nhưng lại không thể đo lường được sự độc đáo.

Do vậy, J. P. Guilford đã đề ra "bài kiểm tra năng lực sáng tạo". Bài kiểm tra này bao gồm những nội dung như nêu ra nhiều cách để sử dụng một công cụ hoặc kể ra những gì ta liên tưởng khi nhìn thấy một từ nào đó.

Ngoài ra, những nghiên cứu gần đây cũng xác nhận rằng kết quả của bài kiểm tra trí thông minh và bài kiểm tra tính sáng tạo chưa hẳn đã có mối quan hệ tương quan với nhau.

Tư duy phân nhánh của Guilford



EQ – một khái niệm mới

Vào đầu thập niên 90 của thế kỷ 20, nhà tâm lý học Hoa Kỳ Peter Salovey đã đề ra một khái niệm mới là EQ – trí thông minh cảm xúc.

EQ hiển nhiên là một thuật ngữ liên quan đến IQ (chỉ số trí thông minh). Thay vì đo lường năng lực học tập, nó đo lường khả năng thích ứng xã hội như năng lực cảm thông, năng lực tự nhận thức, năng lực tự kiềm chế, tính nhẫn nại, sự lạc quan, sự linh hoạt.

Sự xuất hiện của những lối suy nghĩ mới về trí thông minh này cho thấy rằng khái niệm IQ truyền thống không thể đo lường được toàn bộ "trí thông minh".

Nhận thức về kiểu trí thông minh mới = EQ

EQ là "chỉ số trí thông minh của tâm lý", đo lường những yếu tố như sự đồng cảm và khả năng tự nhận thức.

Khái niệm IQ truyền thống không thể đo lường được toàn bộ trí thông minh.

1 Cảm xúc là gì?

...Là một hoạt động tinh thần cấp cao của con người, bao gồm mừng rỡ, tức giận, buồn bã, vui vẻ,...

2 Nhu cầu là gì?

...Nhu cầu là căn nguyên của hành động. Con người hành động là để thỏa mãn ham muốn.

3 Nhu cầu sinh lý và nhu cầu tâm lý

...Nhu cầu sinh lý là nhu cầu không thể thiếu để duy trì sự sống.

4 Nhu cầu cũng có sự tiến bộ

...Nhu cầu của con người sẽ tăng tiến từ các nhu cầu sinh lý cho đến nhu cầu thể hiện bản thân.

5 Cơ chế của việc "không được thỏa mãn nhu cầu"

...Quan trọng là ta phải kiểm soát những nhu cầu và biến sự bất mãn thành động lực

6 Những xung đột và việc hợp lý hóa các nhu cầu

...Thông qua "hợp lý hóa", ta bao biện cho những hành động của mình.

4

TÂM LÝ HỌC VỀ CẢM XÚC VÀ NHU CẦU

1 CẢM XÚC LÀ GÌ?

...Là một hoạt động tinh thần cấp cao của con người, bao gồm mừng rỡ, tức giận, buồn bã, vui vẻ,...

Tâm lý học chú trọng nghiên cứu về "cảm xúc"

"Cảm xúc" trong tâm lý học có ý nghĩa rất rộng, bao gồm "tâm trạng", "cảm giác", cho đến những hoạt động của tinh thần thường được gọi là "xúc cảm". "Cảm xúc" được định nghĩa là những hoạt động tâm lý mang tính nhất thời tương đối mãnh liệt, ví dụ như "hỉ, nộ, ai, lạc" (mừng rỡ, bực tức, buồn bã, vui vẻ), kéo theo những biến đổi trên cơ thể như căng cơ hoặc tăng nhịp tim. "Tâm trạng" là một hoạt động tâm lý tuy không mạnh mẽ nhưng có thể kéo dài một cách tương đối.

Những cảm xúc như vậy là một hoạt động tinh thần cấp cao của con người, nhưng cũng vô cùng bản năng.

Ví dụ, khi nhìn thấy rắn hoặc hổ, con người sẽ có cảm xúc sợ hãi. Khi được mẹ ôm, đứa bé sẽ cảm thấy hạnh phúc. Đây là những cảm xúc sinh ra do ta cảm nhận được "nguy hiểm" và "an toàn", và những loài động vật khác ngoài con người cũng có thể cảm nhận như vậy.

Tuy nhiên, tâm lý học chú trọng vào nghiên cứu những "cảm xúc" kéo theo biến đổi trên cơ thể.

Ta khóc vì buồn hay khóc nên mới buồn?

Những cảm xúc như sợ hãi, buồn bã, và mừng rỡ được sinh ra như thế nào?

Thông thường, chúng ta nghĩ rằng ta "khóc vì buồn", "sợ hãi nên chạy trốn".

Tuy nhiên, nhà tâm lý học Hoa Kỳ William James và nhà sinh lý học người Đan Mạch Carl Lange đã đề xuất ra học thuyết đối lập hoàn toàn với quan niệm này, cho rằng con người ta "vì khóc nên mới buồn", "vì chạy trốn nên mới sợ hãi". Họ cho rằng các phản ứng sinh lý, phản ứng cơ thể sẽ xuất hiện trước các cảm xúc.

Ví dụ, khi đang đi trên đường tìm nấm, ta bắt gặp một con gấu. Mặt ta sẽ trắng bệch, tim đập dữ dội, cơ căng cứng lại. Những biến hóa trên thân thể như vậy sẽ truyền đến đại não, trở thành cảm giác "sợ hãi".

Mặt khác, hai nhà sinh lý học Hoa Kỳ là Walter Bradford Cannon và Philip Bard đã làm rõ rằng dù hệ thần kinh tự chủ đảm nhận nhiệm vụ truyền những biến hóa về mặt sinh lý và thân thể đến đại não có bị đứt đoạn đi chăng nữa, cảm xúc vẫn sẽ được sinh ra.

Họ cho rằng thông tin "Ta đã nhìn thấy con gấu" sẽ được truyền đến vùng dưới đồi ở bên dưới đại não. Tại đó, cảm xúc "sợ hãi" nảy sinh, và sau khi đại não xác nhận cảm xúc này thì thân thể cũng theo đó xảy ra những biến hóa.

Ngược lại với lý thuyết của James coi trọng vùng vỏ não, lý thuyết của Cannon chú trọng vào hoạt động của vùng dưới đồi.

Những tranh cãi giữa hai học thuyết này có ảnh hưởng rất lớn đến những nghiên cứu sau này về cảm xúc.

Con người vì buồn mà khóc hay vì khóc nên mới cảm thấy buồn?

Lý thuyết James-Lange

Vì khóc nên mới buồn!

Lý thuyết Cannon-Bard

Vì buồn nên mới khóc!

NHU CẦU LÀ GÌ?

2

...Nhu cầu là căn nguyên của hành động. Con người hành động là để thỏa mãn ham muốn

Ai cũng có những nhu cầu cơ bản

Có nhiều lý do và nguyên nhân để con người buộc phải làm một hành động nào đó. Trong tâm lý học, những lý do và nguyên nhân đó được gọi là "nhu cầu" và "động cơ".

Bất cứ ai cũng có nhu cầu, và "nhu cầu cơ bản" là cơ sở của tất cả mọi nhu cầu. Nhu cầu cơ bản được chia thành hai nhóm lớn là "nhu cầu sinh lý" và "nhu cầu tâm lý".

Tuy nhiên, chúng ta không chỉ hành động dựa trên nhu cầu.

Trong nhu cầu chắc chắn phải có một mục tiêu, và chúng ta sẽ hành động vì mục tiêu đó. Trong tâm lý học, mục tiêu đó được gọi là "sự thúc đẩy" (incentive).

Ví dụ, khi ta thèm ăn thì thức ăn trở thành sự thúc đẩy, còn khi ta khát nước thì đồ uống trở thành sự thúc đẩy. Ngoài ra, sự thúc đẩy cũng hình thành dựa trên kinh nghiệm và thói quen của mỗi cá nhân. Dù là cùng một nhu cầu nhưng tùy từng người mà thứ họ muốn (mục tiêu) sẽ khác nhau.

Đôi lúc, một hành động sẽ cùng lúc thỏa mãn nhiều nhu cầu.

Ví dụ, việc ăn uống không chỉ đơn giản là để thỏa mãn nhu cầu ăn uống, mà còn thỏa mãn nhu cầu quây quần bên gia đình, hoặc gặp gỡ bạn bè.

Sự thỏa mãn gián tiếp khi mong muốn không thành hiện thực

"Tôi muốn kết hôn nhưng không có đối tượng."

"Tôi muốn di du lịch nước ngoài nhưng không có tiền."

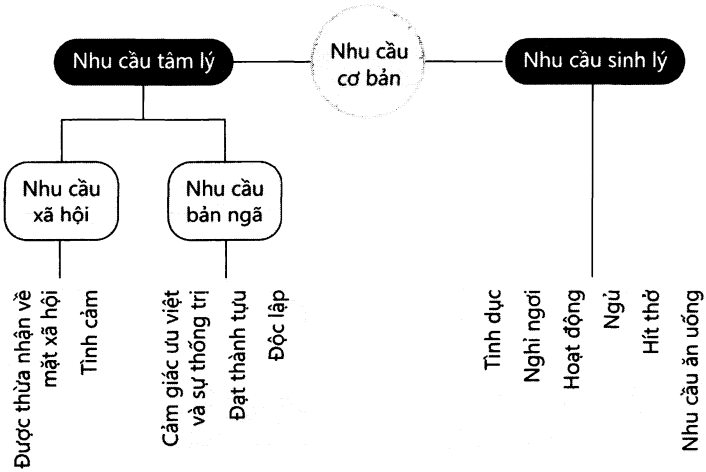
Bạn sẽ làm gì khi những mong muốn đó không được thực hiện, khiến bạn rơi vào trạng thái không thỏa mãn và căng thẳng? Có lẽ bạn sẽ phân tán sự chú ý bằng những việc khác, bỏ cuộc hoặc nỗ lực để đạt được mục đích.

Phương pháp thông qua những thứ khác để thỏa mãn bản thân khi mục đích ban đầu không thành hiện thực được gọi là "thỏa mãn gián tiếp". Trong trường hợp không thỏa mãn được nguyện vọng có người yêu, người đó có thể chìm đắm vào thế giới của phim ảnh và tiểu thuyết, hoặc trong trường hợp không thể đi du lịch nước ngoài thì ta có thể xem các chương trình TV về du lịch.

Sự thỏa mãn gián tiếp có thể tạm thời giải phóng ta khỏi sự bất mãn và căng thẳng, thế nhưng nó không thể thỏa mãn được "cảm giác tự quyết", hay chính là mong muốn tự mình quyết định hành động của chính mình.

Nếu cảm xúc này bị ngăn trở thì ta sẽ nảy sinh tâm lý phản kháng, cố gắng muốn khôi phục lại nó. Do vậy, ý thức của ta sẽ ngày càng tập trung vào đối tượng của nhu cầu, và ta sẽ hành động để tự mình thỏa mãn nhu cầu theo một cách nào đó.

Những nhu cầu cơ bản của con người



3 NHU CẦU SINH LÝ VÀ NHU CẦU TÂM LÝ

...Nhu cầu sinh lý là nhu cầu không thể thiếu để duy trì sự sống

Nhu cầu sinh lý và sự cân bằng nội môi

Như đã giải thích ở phần trước, những nhu cầu cơ bản của con người gồm có nhu cầu sinh lý và nhu cầu tâm lý. Nhu cầu sinh lý gồm có nhu cầu ăn uống, hít thở, ngủ, hoạt động, nghỉ ngơi, và tình dục. Trong đó, nhu cầu ăn uống là bản năng duy trì cá nhân, còn nhu cầu tình dục là bản năng bảo tồn giống nòi.

Ví dụ, vào một ngày hè trời nóng, để tránh nóng, chúng ta sẽ đi bơi, uống thức uống mát lạnh, tránh ánh nắng mặt trời chiếu thẳng và ghé vào bóng râm. Nhu cầu tránh khỏi cái nóng này được sinh ra như thế nào?

Trong thân thể con người có một hoạt động để cố gắng duy trì nhu cầu sinh lý ở một trạng thái nhất định mà không phụ thuộc vào điều kiện của hoàn cảnh bên ngoài. Đây là hoạt động không thể thiếu để duy trì sự sống. Chức năng tự động điều tiết bên trong cơ thể đó được Walter Cannon gọi là "cân bằng nội môi". Nhiều nhu cầu sinh lý xuất hiện khi sự cân bằng nội môi không thể duy trì được trạng thái ổn định cho cơ thể.

Ngoài ra, các nhà tâm lý học George A. Miller, Eugene Galanter và Karl H. Pribram coi con người

như một hệ thống xử lý thông tin, và giải thích cân bằng nội môi thông qua một mô hình gọi là "thuyết TOTE". Mô hình TOTE có khả năng so sánh các điều kiện môi trường bên ngoài với một tiêu chuẩn nhất định ở bên trong con người. Khi giữa môi trường bên ngoài và tiêu chuẩn đó có sự không tương thích, ta sẽ bị thúc đẩy để thực hiện một hành động nào đó.

Những đại diện của nhu cầu tâm lý là nhu cầu về tiền bạc và danh dự

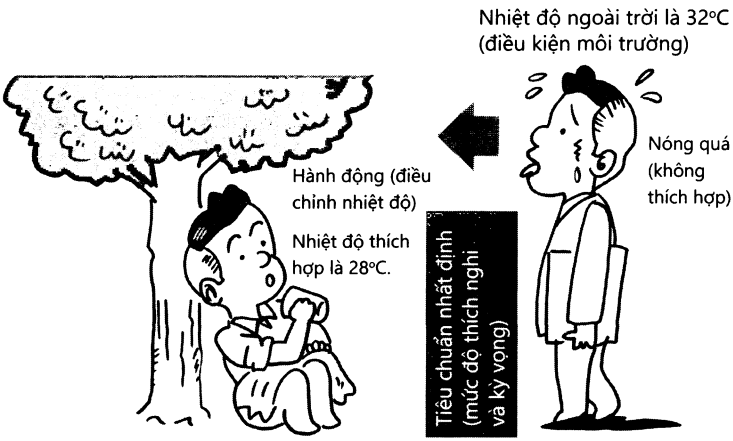
Những nhu cầu được cho là đại diện của nhu cầu tâm lý là nhu cầu tiền bạc và nhu cầu danh dự. Ví dụ, nhu cầu về tiền bạc là nhu cầu chỉ xuất hiện sau khi ta sinh ra. Thông qua học tập, ta biết được rằng "có thể dùng tiền để mua được phần lớn mọi thứ", hơn nữa, nhu cầu này cũng chịu ảnh hưởng của xã hội sử dụng tiền và những nền văn hóa trong xã hội đó.

Michael Cowles đã tiến hành một thí nghiệm, trong đó ông đưa cho những con tinh tinh nhiều đồng tiền xu. Nếu cho tiền vào máy bán hàng tự động thì những quả nho sẽ rơi ra. Những con tinh tinh dần dần chỉ tập hợp những đồng tiền màu xanh, vì khi cho vào máy thì loại xu này sẽ cho ra nhiều quả nho hơn. Ngoài ra, chúng còn tích trữ những đồng xu đó nữa.

Đối với những con tinh tinh thì tiền xu vốn dĩ không có giá trị, nhưng chúng đã học được rằng đó là một cách để thỏa mãn nhu cầu ăn uống, nên chúng gán cho tiền một giá trị và nảy sinh nhu cầu đối với tiền. Tuy nhiên, không phải mọi nhu cầu của con người đều có thể truy nguyên về nhu cầu sinh lý. "Nhu cầu xã hội" hay nhu cầu được thừa nhận bởi hội nhóm của mình là nhu cầu thứ cấp và chịu

ảnh hưởng mạnh mẽ từ văn hóa xã hội. Ngoài ra, "nhu cầu tìm kiếm lẽ sống" và "nhu cầu thể hiện bản thân" nhằm trả lời cho câu hỏi "Chúng ta được sinh ra để làm gì?" là nhu cầu mà chỉ con người mới có còn các loài động vật khác thì không.

Cơ chế sinh ra nhu cầu



Ví dụ, nhiệt độ thích hợp đối với cơ thể chúng ta là 28°C. Nhiệt độ ngoài trời 32°C là quá nóng, như vậy bạn sẽ có những hành động khác nhau để cố gắng điều chỉnh nhiệt độ.

NHU CẦU CŨNG CÓ SỰ TIẾN BỘ

4

...Nhu cầu của con người sẽ tăng tiến từ các nhu cầu sinh lý cho đến nhu cầu thể hiện bản thân

Sự khác biệt giữa động vật và con người nằm ở những hành động thỏa mãn nhu cầu

Sư tử chỉ bắt mồi khi đói. Thứ quyết định hành động đó là nhu cầu ăn uống tăng cao. Động vật chỉ hành động để thỏa mãn những nhu cầu bắt nguồn từ bản năng, sau khi bắt được con mồi và no bụng, nó sẽ nghỉ ngơi.

Vậy con người thì sao?

Hiển nhiên là chúng ta cũng có rất nhiều hành động gắn liền với những bản năng như đói hoặc khát nước. Tuy nhiên, ngay cả khi đã no bụng, hoặc ngay cả khi đói bụng thì ta vẫn có thể chuyên tâm thực hiện những hành động khác. Yếu tố quan trọng nhất ở đây là "tính tò mò", đại diện cho "động cơ nội tại".

Nhà tâm lý học Hunt cho rằng con người là sinh vật mạnh mẽ, có khuynh hướng cố gắng một cách tích cực để nắm bắt những thông tin quan trọng nhằm ứng phó với môi trường xung quanh mình. Nói cách khác, tâm lý tò mò muốn nắm bắt thông tin đã chiến thắng những nhu cầu bản năng như đói bụng, khiến con người có những hành động khác biệt với những loài động vật khác.

Đây chính xác là điểm khác biệt giữa chúng ta và các loài động vật. Con người vì có trí thông minh mà có thể kiểm soát những hành động thỏa mãn nhu cầu của mình.

Tháp nhu cầu của Maslow

Có câu tục ngữ rằng "Phú quý sinh lễ nghĩa", và nó thể hiện tầm quan trọng của những nhu cầu sinh lý không thể thiếu của chúng ta.

Nhà tâm lý học Hoa Kỳ Abraham Maslow đã chia nhu cầu của con người thành 5 tầng.

Nhu cầu càng ở dưới thì càng mạnh mẽ; những nhu cầu sinh lý ở dưới cùng là những nhu cầu thiết thực nhất. Khi ta thỏa mãn những nhu cầu ở tầng dưới thì sẽ cảm nhận được những nhu cầu ở tầng trên.

Trước hết, những "nhu cầu sinh lý" mang tính bản năng như ăn uống và ngủ sẽ sinh ra "nhu cầu an toàn", nghĩa là việc truy cầu cảm giác an toàn và yên ổn. Khi những nhu cầu này được thỏa mãn thì đến lượt "nhu cầu tình cảm và được trực thuộc" – nghĩa là nhu cầu tìm kiếm một hội nhóm hoặc những người gần gũi thừa nhận mình. Cao hơn nữa là "nhu cầu được thừa nhận", hay chính là mong muốn nhận được sự thừa nhận, và kính trọng của những người khác. Nhu cầu ở tầng cao nhất là "nhu cầu thể hiện bản thân".

Maslow giả định rằng con người có "động cơ phát triển" khiến họ cảm nhận được niềm vui trong việc thể hiện bản thân. Các nhu cầu cơ bản là rất quan trọng để động cơ phát triển hoạt động. Nói cách khác, những người không thỏa mãn nhu cầu cơ bản thì không thể kích hoạt động cơ phát triển.

Quả đúng là "Phú quý sinh lễ nghĩa".

Tháp nhu cầu của Maslow

Nhu cầu thể hiện bản thân	Nhu cầu đối với việc hiện thực hóa những lý tưởng. Còn được gọi là "nhu cầu phát triển".
Nhu cầu được thừa nhận	Nhu cầu được người khác thừa nhận. Còn được gọi là "nhu cầu tự tôn".
Nhu cầu tình cảm và được trực thuộc	Từ đây trở lên là các "nhu cầu xã hội". Những nhu cầu liên quan đến việc giao tiếp với người khác trở nên mạnh mẽ hơn.
Nhu cầu an toàn	Khi nhu cầu bản năng được thỏa mãn, con người sẽ nảy sinh nhu cầu muốn tránh khỏi những nguy hiểm đe dọa đến tính mạng.
Nhu cầu sinh lý	Nhu cầu ở mức độ bản năng, ví dụ như ăn uống, ngủ,...

5 CƠ CHẾ CỦA VIỆC "KHÔNG ĐƯỢC THỎA MÃN NHU CẦU"

...Quan trọng là ta phải kiểm soát những nhu cầu và biến sự bất mãn thành động lực

Nguyên nhân của việc nhu cầu không được thỏa mãn

Vì ham muốn của con người là không có giới hạn, do vậy ta không thể thỏa mãn toàn bộ các nhu cầu được. Khi nhu cầu bị cản trở, ta sẽ không thể giải tỏa căng thẳng đang dần tăng cao, và trở nên khó chịu, dễ cáu gắt. Trạng thái như vậy được gọi là "bất mãn". Các nguyên nhân gây ra sự bất mãn bao gồm cả nguyên nhân bên trong và nguyên nhân bên ngoài.

Nguyên nhân bên trong là những thứ có liên quan đến bản thân bạn. Điều này thường xảy ra trong trường hợp các điều kiện tinh thần và thể chất có những "thiếu sót" như là bẩm sinh cơ thể đã yếu ớt, hoặc những điều kiện thể chất và tâm lý bị "tổn thương", ví dụ như bị thương nặng do tai nạn. Cũng có trường hợp việc thỏa mãn nhu cầu và động cơ bị chính ta "kiềm chế".

Nguyên nhân bên ngoài là những thứ có liên quan đến hoàn cảnh. Điều này thường xảy ra trong trường hợp "thiếu thốn" khi không có mục tiêu để thỏa mãn nhu cầu, như khi đói bụng mà không có đồ ăn, hoặc do thất tình mà trạng thái thỏa mãn từ trước đến nay bị "mất mát"; hoặc là do "rào cản xã hội" đã cản trở các nhu cầu trên khía cạnh xã hội.

Chỉ bản thân cá nhân đó mới hiểu được sự khó chịu vì không được thỏa mãn nhu cầu, bởi vì điều này liên quan đến việc nhu cầu đang bị cản trở có ý nghĩa trọng yếu tới đâu đối với cá nhân ấy. Nó được gọi là "mức độ của yêu cầu", và nó có sự khác biệt rất lớn giữa mỗi cá nhân.

Cách đối phó với sự bất mãn

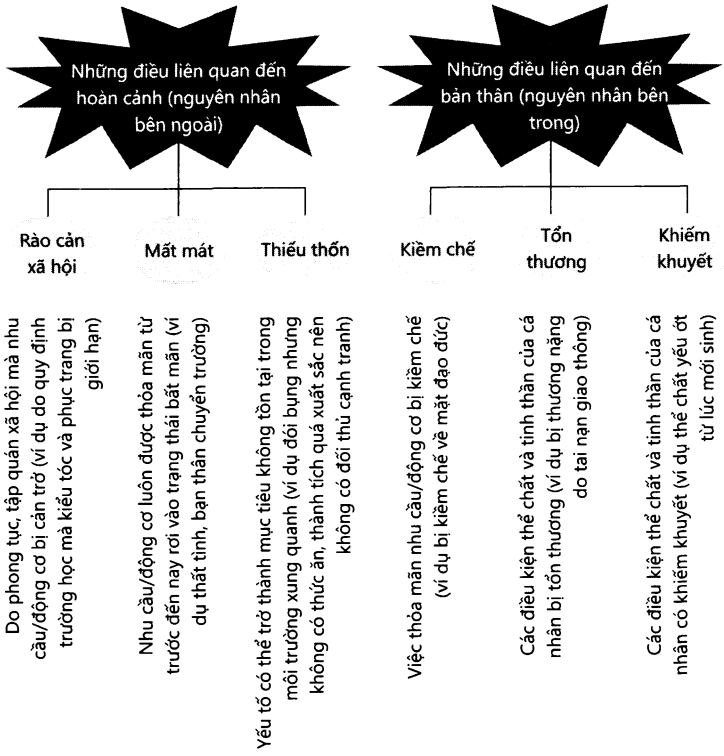
Ta có thể chia cách đối phó với trường hợp nhu cầu không được thỏa mãn thành hai kiểu như sau.

Kiểu thứ nhất là truyền động lực và nỗ lực để thỏa mãn nhu cầu. Tuy nhiên, nếu nhu cầu quá cách biệt so với hiện thực thì khả năng đạt được sự thỏa mãn sẽ rất thấp, nỗ lực sẽ chấm dứt một cách vô ích và ta phải nếm trải cảm giác nản lỏng thoái chí, vậy nên cần phải cẩn thận.

Kiểu thứ hai là ngay từ đầu, nếu nhu cầu quá vô lý thì người ta sẽ bỏ cuộc. Những người chọn cách đối phó này thường hay than thở những câu như "Đằng nào thì..." hay "Quả nhiên là...". Mặt khác, họ cũng dễ mang trong mình "tâm lý thua cuộc", và sự bất mãn ngày càng lớn dần.

Để giải tỏa cảm giác bất mãn, bạn phải kiểm soát nhu cầu của mình, ví dụ như đặt ra những mục tiêu khả thi trong hiện thực và từng bước một hướng tới mục tiêu đó. Như vậy, bạn mới có thể thay đổi sự bất mãn như mình mong muốn.

Nguyên nhân sinh ra cảm giác bất mãn



NHỮNG XUNG ĐỘT VÀ VIỆC HỢP LÝ HÓA CÁC NHU CẦU

6

...Thông qua "hợp lý hóa", ta bao biện cho những hành động của mình

Có bốn mẫu thức xung đột khác nhau

Hẳn là bạn đã từng trải qua tình huống băn khoăn không biết nên làm gì mới phải, không thể hành động. Đây là trạng thái do có nhiều nhu cầu cùng tồn tại với mức độ mãnh liệt gần như tương đồng nên việc quyết định hành động là rất khó khăn. Trong tâm lý học, hiện tượng này được gọi là "xung đột".

Nhà tâm lý học xã hội Kurt Lewin đã chia các hình thức cơ bản của xung đột thành bốn mẫu thức khác nhau (tham khảo sơ đồ trang bên).

① Xung đột tiếp cận-tiếp cận (approach-approach conflict)

Là kiểu xung đột trong đó cá nhân phải chọn một trong hai lựa chọn có kết quả hấp dẫn đối với họ.

② Xung đột né tránh-né tránh (avoidance-avoidance conflict)

Là trạng thái khi chỉ có hai lựa chọn có kết quả không tốt, và ta không thể hành động.

③ Xung đột tiếp cận-né tránh (approach-avoidance conflict)

Trạng thái khi một lựa chọn có cả điểm tốt và không tốt.

④ Xung đột tiếp cận-né tránh đúp (double approach-avoidance conflict)

Đây là trạng thái gấp đôi của xung đột ③. Trong đó, cả hai lựa chọn đều cùng mang trong mình những điểm tốt và không tốt.

Bao biện cho thất bại và sự bất mãn

Trong truyện ngụ ngôn của Aesop có một câu chuyện như thế này. Một con cáo đang đói bụng tìm được một chùm nho sai trĩu quả. Nó nhảy mãi để lấy chùm nho, nhưng vì chùm nho ở quá cao nên nó không với tới được. Con cáo hiểu rằng dù có cố thế nào cũng không thể với đến chùm nho, thế là nó tự nhủ "nho còn chua lắm" rồi bỏ đi.

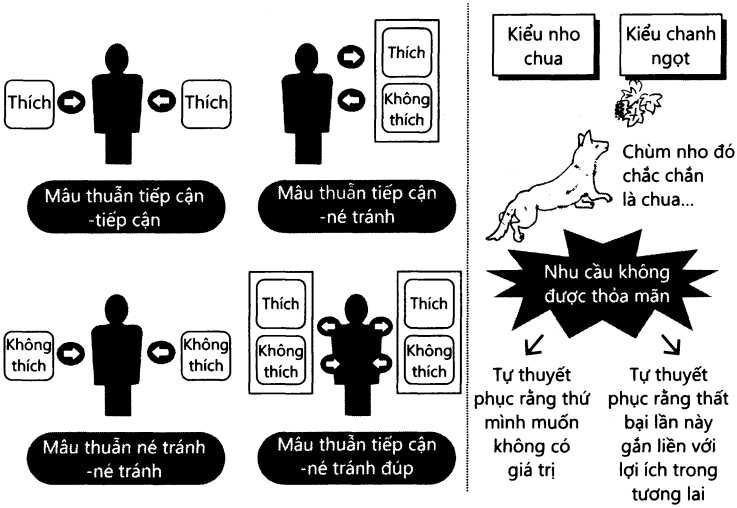
Cũng như con cáo này, chúng ta thường xuyên gán cho những thất bại và hoàn cảnh xấu một lý do có ý nghĩa nào đó và bao biện cho bản thân mình. Trong phân tích tâm lý, đây chính là một "cơ chế phòng vệ" và được gọi là "hợp lý hóa" (rationalization). Nhờ có hợp lý hóa, chúng ta có thể chạy trốn khỏi những vấn đề hoặc những sự việc khó khăn, dù chỉ trong nhất thời. Ngoài ra, chúng ta có thể chuyển đổi những sự việc khơi gợi cảm giác bất mãn thành một điều mà ta có thể chấp nhận theo một cách nào đó.

Các nhà tâm lý học chia hợp lý hóa làm hai kiểu là "nho chua" và "chanh ngọt". Kiểu nho chua là coi thứ mình muốn không có giá trị gì nhằm thoát khỏi nỗi khổ sở khi nhu cầu không được thỏa mãn và cảm giác thất vọng. Ngược lại, kiểu chanh ngọt là khi ta đánh giá rằng hành động của mình là điều tối đẹp nhất, và nghĩ rằng thất bại lần này chính là lợi ích cho tương lai về sau.

Ví dụ, những người coi nguyên nhân họ thất bại trong bài thi tuyển dụng là nằm ở công ty đã không tuyển dụng

họ đang đối mặt với vấn đề theo kiểu nho chua, còn những người cường điệu những cái tốt ở công ty thứ hai mà họ chọn thì đang đối mặt theo kiểu chanh ngọt.

Bốn mẫu thức của xung đột



1 Tính cách là gì?

…Điểm khác biệt giữa bản chất và tính cách

2 Bạn thuộc kiểu tính cách nào? ①

…Có rất nhiều loại hình luận (typology) phân loại tính cách thành nhiều kiểu khác nhau

3 Bạn thuộc kiểu tính cách nào? ②

…Thuyết đặc điểm tính cách chia tính cách thành các đặc tính (yếu tố). Các bài kiểm tra tính cách dựa trên cơ sở này.

4 Tính cách là do di truyền hay do hoàn cảnh?

…Những đặc tính di truyền và những yếu tố đến từ hoàn cảnh có tác dụng tương hỗ với nhau để quyết định tính cách.

5 Vì sao anh chị em có tính cách khác nhau?

…Thứ tự ra đời có ảnh hưởng đến tính cách

6 Ta có thể đoán được tính cách qua nét chữ và tranh vẽ?

…Khuynh hướng tính cách tiềm ẩn được bộc lộ trong vô thức

7 Kiểu tính cách dễ mắc bệnh là gì?

…Người Type A gắn liền với bệnh tim thiếu máu cục bộ do căng thẳng quá độ

8 Hiện tượng đa nhân cách ngày càng gia tăng ở Hoa Kỳ

…Nguyên nhân lớn nhất là do bị lạm dụng tình dục từ nhỏ

9 Dựa vào nhóm máu để phán đoán tính cách

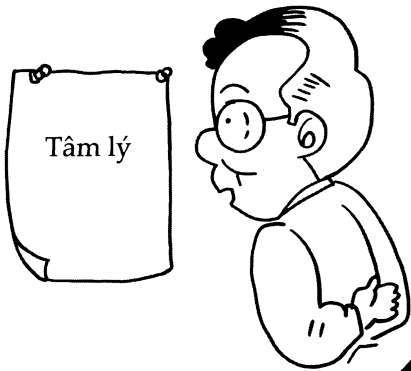
…Liệu ta có thể thực sự biết được tính cách thông qua nhóm máu không?

10 Có những loại bài kiểm tra tính cách nào?

…Giới thiệu những loại bài kiểm tra và phương pháp kiểm tra chủ yếu

5

NHÌN THẤU TÍNH CÁCH QUA TÂM LÝ HỌC



1 TÍNH CÁCH LÀ GÌ?

...Điểm khác biệt giữa bản chất và tính cách

Giống như câu nói "mỗi người một vẻ", tính cách của con người vô cùng đa dạng. Vậy rốt cuộc thì "tính cách" là gì?

Khi tra nghĩa của từ "tính cách" trong từ điển, ta sẽ thấy các định nghĩa như "những điều bẩm sinh một người có được, tính khí, tính chất, phẩm cách", nhưng trong tâm lý học thì người ta sử dụng từ này với nghĩa tương đương như "character" (bản chất) trong tiếng Anh. Từ nguyên gốc của "character" là một từ tiếng Hy Lạp có nghĩa là "dụng cụ được khắc".

Còn có một từ khác rất giống "character" là "personality". Từ này có nguyên gốc là từ *persona* trong tiếng Latinh, xuất phát từ những chiếc mặt nạ được sử dụng trong các vở kịch Hy Lạp. Trong tiếng Nhật, từ này được dịch thành "nhân cách". Nhìn chung, người ta cho rằng bản chất (character) là thứ mà chúng ta có ngay khi sinh ra, tính cách (personality) là thứ ta có sau khi sinh ra. Hoặc cũng có quan điểm cho rằng tình cảm và ý chí của con người là bản chất, còn những điều thuộc về bản tính con người (humanity) như tri thức được coi là tính cách.

Cũng có ý kiến cho rằng có thể lý giải tính cách theo hai hướng như sau.

Cách thứ nhất, theo học thuyết do Burgess và May đề xuất, coi tính cách là những hiệu ứng mang tính xã hội và những kích thích ảnh hưởng đến người khác, và chỉ tồn tại trong mối quan hệ với những người khác.

Cách thứ hai, theo học thuyết của Gordon Allport, định nghĩa tính cách là một thể chế mang tính tổng hợp của tinh thần và thể chất, quyết định hành động và sự thích ứng độc lập của mỗi cá nhân đối với hoàn cảnh xung quanh. Nói một cách đơn giản, đó là những thứ sản sinh ra khuynh hướng hành động mang tính cá nhân của người đó.

Hiện nay, có rất nhiều nghiên cứu cho thấy khái niệm về "tính cách" có thể được lý giải theo cách thứ hai. Tính cách được định nghĩa là ① khuynh hướng hành động đặc trưng của một người, ② có tính liên tục nhất quán và ③ là yếu tố tổng hợp cả những khía cạnh thể chất, tâm lý và xã hội.

Tính cách là gì?

Tính cách

Những thứ chúng ta có được sau khi sinh ra

Những yếu tố thuộc về bản tính con người như tri thức

Học thuyết của Allport

Những thứ sinh ra khuynh hướng hành động mang bản sắc của mỗi cá nhân

Học thuyết của Burgess và May

Những kích thích và hiệu ứng mang tính xã hội ảnh hưởng đến người khác

③ Tổng hợp cả các khía cạnh thể chất, tâm lý và xã hội

② Mang tính liên tục và nhất quán

① Khuynh hướng hành động đặc trưng của một người

Bản chất

Những thứ ta có từ trước khi sinh ra

Cảm xúc và ý chí của con người

BẠN THUỘC KIỂU TÍNH CÁCH NÀO? ①

2

...Có rất nhiều loại hình luận (typology) phân loại tính cách thành nhiều kiểu khác nhau

Loại hình luận của Kretschmer (hình thể và tính cách)

Ngay từ thời Hy Lạp cổ đại, đã có quan niệm cho rằng tính cách của con người liên quan đến hình thể của họ, thế nhưng bác sĩ tâm thần người Đức Ernst Kretschmer là người đầu tiên thực hiện những nghiên cứu khoa học về quan điểm này.

Dựa trên kinh nghiệm khám chữa cho nhiều bệnh nhân mắc các căn bệnh tâm lý, ông để ý thấy tính cách và hình thể có mối liên hệ nhất định với nhau. Ông phát hiện ra rằng tạng người của những người bị rối loạn lưỡng cực có nhiều điểm giống nhau, và tương tự như vậy với những người bị tâm thần phân liệt hoặc động kinh. Ngoài ra, những nét đặc trưng mang tính bản chất của bệnh nhân trước khi phát bệnh và trạng thái tâm lý sau khi phát bệnh về cơ bản là giống nhau. Từ những điều này, ông cho rằng những căn bệnh tâm lý là trạng thái khi tính cách của một người bình thường được thể hiện dưới dạng cực đoan nhất.

Dựa trên thể chất, tính cách của một người bình thường được chia thành ba loại là "endomorph", "ectomorph" và "mesomorph".

Ông cho rằng chứng rối loạn lưỡng cực và tạng người endomorph, chứng tâm thần phân liệt và

tạng người ectomorph có tỉ lệ liên quan trên 50%. Ngay cả ở những người bình thường cũng có nhiều trường hợp tạng người endomorph có tính khí của người dễ mắc bệnh rối loạn lưỡng cực, còn tạng người ectomorph thì có tính khí của người dễ mắc bệnh tâm thần phân liệt. Tuy nhiên, mối quan hệ giữa tạng người mesomorph và những nét tính khí của người động kinh khá thấp, chỉ có 29%. Vì động kinh không phải bệnh tâm thần mà thiên về biểu hiện hành vi, nên có rất nhiều người mang cái nhìn tiêu cực về loại hình thể này.

Loại hình luận của Kretschmer cho rằng thể trạng là một yếu tố lớn quy định tính cách của con người, theo đó, tính cách có rất nhiều nét mang tính bản chất.

Phân loại tính cách theo Jung (hướng nội và hướng ngoại)

Nhà phân tâm học Jung chia tính cách con người làm 2 loại: năng lượng tinh thần hướng ra bên ngoài (hướng ngoại) và hướng vào bên trong chính bản thân mình (hướng nội).

Loại hình luận của Kretschmer

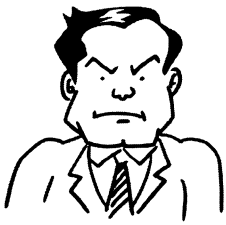
Endomorph

Hình thể tròn, nặng và dễ mắc chứng rối loạn lưỡng cực. Tính tình quảng giao, tốt bụng, vui vẻ, ôn hòa, hài hước, nhưng cũng có rất nhiều trường hợp thể hiện các đặc trưng như dễ tức giận, bình tĩnh, u ám, rụt rè.

Ectomorph

Hình thể gầy và dễ mắc chứng tâm thần phân liệt. Mẫn cảm nhưng không quảng giao, khiêm tốn, nghiêm túc, dễ cáu bẳn, ngoài ra cũng có những yếu tố thể hiện sự kém nhạy cảm như phục tùng, bình tĩnh, nhát gan.

Mesomorph



Thân hình như của vận động viên và có nét cố chấp. Có những nét tính cách bao gồm cả sự rắn rỏi và tự phát như bình lặng và tràn đầy sức sống, hời hợt cẩu thả và ngăn nắp cẩn thận, ngoan cố,...

Phân loại tính cách theo Jung

	Hướng nội	Hướng ngoại
Khía cạnh cảm xúc	Không thể hiện cảm xúc ra ngoài, không có nhiều thay đổi về tâm trạng. Rất nhạy cảm, có thể điều khiển được cảm xúc của mình.	Thể hiện cảm xúc một cách trực diện và sôi nổi. Tâm trạng biến hóa rất mãnh liệt. Dễ dàng cởi mở, hồ hởi với mọi người.
Khía cạnh hành động	Tốt bụng và kiên trì. Hơi thiếu năng lực hành động, nhưng sẽ cần cù hoàn thành những công việc mình đảm nhận.	Có tinh thần độc lập mạnh mẽ và năng lực chỉ đạo. Dễ chán, nhưng có khả năng thích ứng tốt với những sự việc mới. Quyết đoán, là tuýp người hành động.
Cách suy nghĩ	Nghĩ về mọi việc một cách logic. Hơi cứng đầu với cách nghĩ của mình, đến mức có thể nói là quá câu nệ.	Lối suy nghĩ ôn hòa, hợp lý và dựa trên thường thức. Có thể dễ dàng tiếp nhận suy nghĩ của người khác. Không cố gắng suy nghĩ sâu xa về mọi việc.
Đối nhân xử thế	Không hy vọng mở rộng phạm vi giao tiếp, không giỏi trong việc giao thiệp một cách tự nhiên với đa số mọi người. Tuy nhiên, khi mối quan hệ đã bắt đầu thì họ có thể trở nên rất thân thiết.	Tính tò mò cao nên phạm vi giao tiếp rất rộng. Thích ở cùng với người khác, thế nhưng đôi lúc cũng được tâng bốc quá đà và gặp phải thất bại.
	Nhà thơ, nhạc sĩ, người theo đạo	Chính trị gia, doanh nhân, người chơi thể thao

Người hướng ngoại luôn quan tâm đến thế giới bên ngoài, có khuynh hướng lấy sự thật của thế giới bên ngoài làm tiêu chuẩn để quyết định mọi chuyện và có lối suy nghĩ khách quan. Biểu hiện cảm xúc của họ phong phú và họ có năng lực hành động, thế nhưng họ cũng "sáng nắng chiều mưa" và dễ chán. Ngoài ra, họ còn có đặc trưng là rất quảng giao và dễ dàng tiếp nhận ảnh hưởng đến từ những người khác.

Ngược lại, người hướng nội chủ yếu quan tâm đến bản thân mình, dựa trên dạng thức vốn có của thế giới bên trong mình để tiếp nhận nhiều kích thích, vậy nên họ có khuynh hướng nhìn nhận sự việc một cách chủ quan. Họ có một điểm yếu là khuyết thiếu năng lực hành động, nhưng sẽ siêng năng hoàn thành công việc dù có phiền phức đến mấy. Họ không giỏi đối nhân xử thế và thích có quan hệ sâu sắc với một nhóm bạn nhỏ.

Nhìn chung, tùy theo từng trường hợp, chúng ta có thể biểu hiện mạnh mẽ thái độ hướng nội hoặc hướng ngoại, nhưng điều này có liên quan đến thái độ có ý thức. Điểm quan trọng trong lý luận của Jung là mối quan hệ tương hỗ giữa ý thức và vô thức của mỗi cá nhân. Có những người dựa trên hành động có ý thức thì là người hướng nội, nhưng trong vô thức vẫn tiềm ẩn thái độ mang tính hướng ngoại.

Vì vậy, những người được cho là hướng nội đôi khi sẽ đột nhiên thể hiện thái độ mang tính hướng ngoại.

Lý luận về tính cách của Freud

Theo Freud, nhân cách bao gồm ba miền là "cái tôi" (ego), "cái siêu tôi" (super-ego) và "cái nó" (id). Ngoài ra, để có thể thích ứng với xã hội hiện thực, con người phải cân bằng được ba yếu tố này.

Tuy nhiên, trong thực tế, không có nhiều người giữ được sự cân bằng này. Có rất nhiều trường hợp một yếu tố nào đó trong ba yếu tố sẽ được bộc lộ mạnh mẽ hơn, và kết quả của điều đó là ta giả định được ba loại tính cách điển hình. Ở đây, dựa vào mẫu thức của hành động nhường ghế ưu tiên trên xe điện, tôi sẽ giải thích về từng loại tính cách.

① Người có "cái tôi" cao

Dù xe vắng hay đông đúc, nếu xung quanh không có người cao tuổi thì họ sẽ ngồi xuống ghế, còn nếu có người cao tuổi ở gần thì họ sẽ nhường ghế.

Đây là loại tính cách theo chủ nghĩa hiện thực, có nghĩa là thường thì họ kết hợp với trạng thái mang tính khách quan ở xung quanh để hành động. Đây là kiểu người suy nghĩ logic, lý trí, vậy nên họ ít có những hành động mang tính bột phát.

② Người có "cái siêu tôi' quá cao

Họ sẽ tuân theo quy tắc rằng ghế ưu tiên là dành cho người cao tuổi, vậy nên ngay cả khi ghế đó trống thì họ cũng quyết không ngồi xuống.

Họ có lương tâm và ý thức đạo đức mạnh mẽ, thậm chí có thể nói là họ tự kiểm soát bản thân hơi quá mức. Đây là kiểu tính cách theo chủ nghĩa hoàn hảo, có nghĩa là họ rất trung thành với những suy nghĩ của mình cũng như với các quy tắc, và sẽ tuyệt đối tránh những hành động khiến cho họ bị chỉ trích. Một số người thậm chí có khuynh hướng loạn thần.

③ Người có "cái nó" quá cao

Dù ghế ưu tiên có trống hay không, nếu họ muốn ngồi thì họ sẽ ngồi.

Họ không quan tâm đến tình hình xung quanh, tính bốc đồng cao và có nhận thức về thế giới hiện thực không đầy đủ. Họ có tính cách như trẻ con, không để tâm đến những thứ như quy tắc và chỉ hành động với nhu cầu của bản thân là trung tâm. Họ cũng dễ có khuynh hướng phản xã hội.

Lý luận về tính cách của Freud

Theo chủ nghĩa hiện thực, kết hợp với trạng thái khách quan để hành động

Có lương tâm, ý thức đạo đức mạnh mẽ và kiểm soát bản thân quá mức

Hay bốc đồng, nhận thức về hiện thực không đầy đủ

BẠN THUỘC KIỂU TÍNH CÁCH NÀO? ②

3

...Thuyết đặc điểm tính cách chia tính cách thành các đặc tính (yếu tố). Các bài kiểm tra tính cách dựa trên cơ sở này.

Thuyết đặc điểm tính cách của Allport

Nhà tâm lý học Allport định nghĩa tính cách là "tập hợp của những yếu tố tinh thần và thể chất quyết định những hành động và suy nghĩ mang tính đặc trưng của một cá nhân". Khuynh hướng hành động của người đó được gọi là đặc tính, những khác biệt về tính cách chẳng qua là khác biệt về lượng trong tổ hợp của những đặc tính này mà thôi.

Ông chia tính cách con người thành các đặc tính (yếu tố) như hướng nội và hướng ngoại, chi phối và phục tùng. Thông qua việc đo lường mức độ của những đặc tính đó mà ta có thể biết được tính cách của một người.

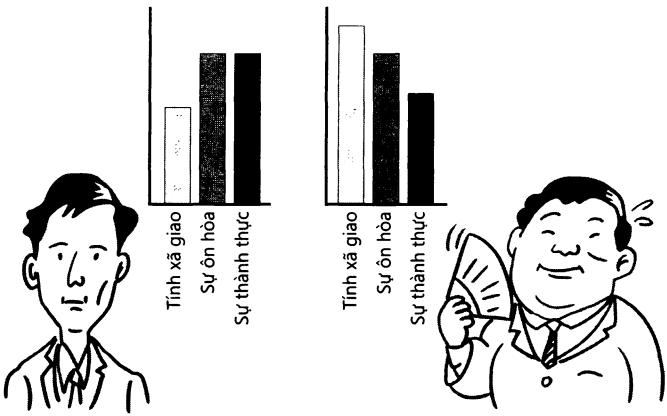
Tuy nhiên, tính cách không phải là vật chất khoa học, do vậy tùy theo quan điểm của mỗi nhà tâm lý học mà những đặc tính cấu thành nên tính cách sẽ khác nhau. Nói cách khác, các yếu tố cấu thành nên tính cách là không thống nhất.

Trong khoa học tự nhiên, chúng ta biểu thị các nguyên tố bằng những ký hiệu, ví dụ như nước là H_2O, canxi là Ca, nhờ đó mà ta có thể biết được những yếu tố cấu thành nên vật chất. Tuy nhiên, theo thuyết đặc điểm tính cách, dù chúng ta có thể đo lường được từng đặc tính, nhưng tổ hợp các đặc

tính cấu thành nên toàn thể tính cách thì lại không thống nhất. Do vậy, việc định nghĩa cấu tạo của tính cách theo cách giống như các vật chất khoa học là rất khó khăn.

Thuyết đặc điểm tính cách của Allport

Sự khác biệt tính cách là sự khác biệt về lượng của các đặc tính



Bài kiểm tra tính cách của Guilford

Về sau, thuyết đặc điểm tính cách của Allport tiếp tục được nhiều nhà tâm lý học nghiên cứu. Nhà tâm lý học Guilford đã rút ra 13 đặc điểm của tính cách như sau:

- Dễ phiền muộn: Thường xuyên trở nên bất an không vì lý do gì cả.
- Khuynh hướng hồi quy: Cảm xúc thường xuyên dao động
- Cảm giác thấp kém: Cảm thấy mình thấp kém hơn người khác
- Nhạy cảm: Dễ bị tổn thương

- Thiếu khách quan: Nghĩ rằng con người hành động là vì sự tham lam của bản thân họ
- Thiếu tính hợp tác: Nghĩ rằng ngay cả bạn bè thân thiết thì cũng không thể tin tưởng nhau được
- Không cởi mở chan hòa: Nếu gặp người mình không thích khi đi trên đường thì sẽ vòng đường khác để tránh
- Năng động nói chung: Hoàn thành công việc nhanh hơn người khác
- Vô tư: Không thích nghĩ về các vấn đề khó khăn
- Hướng ngoại trong suy nghĩ: Lúc nào cũng tìm kiếm một kích thích nào đó
- Tính chi phối: Không thích làm việc vì công ty hoặc vì hội nhóm
- Hướng ngoại về mặt xã hội: Thích giao lưu rộng rãi với mọi người
- Mức độ nam tính (mức độ nữ tính): Không sợ bóng tối

Dựa trên thuyết đặc điểm tính cách của Guilford, người Nhật đã phát triển một dạng bài kiểm tra tính cách là "Bài kiểm tra tính cách Yatabe-Guilford" (Bài kiểm tra YG).

4 TÍNH CÁCH LÀ DO DI TRUYỀN HAY DO HOÀN CẢNH?

...Những đặc tính di truyền và những yếu tố đến từ hoàn cảnh có tác dụng tương hỗ để quyết định tính cách

Thuyết hội tụ và thuyết giá trị ngưỡng môi trường

Tính cách của chúng ta là do di truyền quyết định hay là do hoàn cảnh chi phối? Câu hỏi này, cùng với việc trí thông minh là do di truyền hay do hoàn cảnh quyết định, đã trở thành một đề tài quan trọng trong tâm lý học.

Ví dụ, khi có một tội ác động trời xảy ra, các phương tiện truyền thông đại chúng sẽ truyền đạt lại những lời phân tích tâm lý tội phạm của các chuyên gia. Chúng dựa trên những chuyện kể của bạn bè và thầy cô thời học sinh, từ cách sống với bố mẹ cho đến cả thành phần gia đình, tất cả là để cố gắng tìm ra những trải nghiệm mà họ nghĩ rằng đã ảnh hưởng đến sự hình thành của những nét tính cách đã đẩy người đó đến chỗ phạm tội.

Tuy nhiên, có không ít đặc trưng tính cách của chúng ta là thừa hưởng từ bố mẹ.

Stern đã đề ra "thuyết hội tụ" về di truyền và hoàn cảnh. Sự phát triển của tâm lý và thể chất không đơn thuần là do những thứ từ khi sinh ra chúng ta đã có hay là do những yếu tố từ môi trường, mà là do tác động tương hỗ của cả hai.

Ngược lại, Jensen đã đề ra "thuyết giá trị ngưỡng môi trường". Để hiện thực hóa những đặc tính di truyền thì các yếu tố hoàn cảnh là rất quan trọng, nhưng lượng và chất của các yếu tố hoàn cảnh trọng yếu đó sẽ khác nhau tùy theo từng đặc tính di truyền.

Ví dụ, ông đã làm rõ rằng với những yếu tố di truyền mạnh mẽ như chiều cao và trí thông minh thì sự ảnh hưởng của hoàn cảnh là rất nhỏ; ngược lại, nếu không có môi trường phù hợp, khả năng cảm âm và năng lực ngoại ngữ sẽ không thể phát triển được.

Các cặp sinh đôi thì tính cách cũng giống nhau?

Có một nghiên cứu đã quan sát các cặp sinh đôi cùng trứng và khác trứng để xem các yếu tố di truyền có ảnh hưởng như thế nào lên việc định hình tính cách.

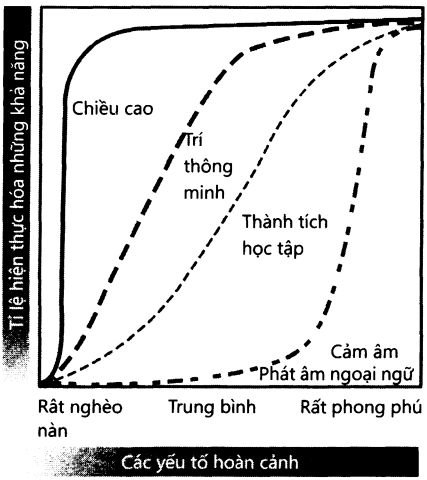
Nghiên cứu cho thấy rằng đối với các cặp sinh đôi cùng trứng, bên cạnh các đặc trưng thể chất như chiều cao và cân nặng, những chỗ bị sâu răng và số răng sâu cũng giống nhau, tính cách và thói quen, ngay cả năng lực vận động cũng giống nhau hơn là với các cặp sinh đôi khác trứng.

Ngoài ra, cũng có báo cáo chỉ ra rằng các cặp song sinh không có nhiều tiếp xúc trực tiếp với nhau, ví dụ như ngay sau khi sinh đã được nuôi dưỡng ở các gia đình khác nhau, vẫn có những điểm tương đồng về tính cách. Điều này là do khi các cặp sinh đôi bị tách ra và nuôi dạy riêng biệt thì những đặc tính di truyền ít bị cản trở hơn. Khi hai con được nuôi dưỡng trong cùng một gia đình, bố mẹ sẽ cố gắng phát triển các đặc tính của cả hai dựa trên những điểm khác biệt của mỗi người.

Nhà tâm lý học người Đức Kurt Gottschaidt sau khi quan sát cuộc sống của những đứa trẻ sinh đôi cùng trứng

trong một trại tập huấn đã phát hiện ra rằng chúng có nhiều điểm giống nhau trên phương diện cảm xúc, nhưng ở khía cạnh trí tuệ thì lại không như vậy. Nói cách khác, điều này có nghĩa là cảm xúc mang tính di truyền, nhưng trí thông minh chịu ảnh hưởng của hoàn cảnh.

Thuyết giá trị ngưỡng của môi trường



- Vì "chiều cao" có yếu tố di truyền mạnh mẽ nên các yếu tố hoàn cảnh hầu như không ảnh hưởng gì.
- "Cảm âm" và "phát âm ngoại ngữ" là những khả năng có yếu tố di truyền yếu, nếu không đặt trong hoàn cảnh thích hợp thì không thể phát triển được.

VÌ SAO ANH CHỊ EM CÓ TÍNH CÁCH KHÁC NHAU?

5

...Thứ tự ra đời có ảnh hưởng đến tính cách

Tính cách có những điểm chung với thứ tự ra đời

Vì sao dù có cùng bố mẹ và cùng được nuôi dưỡng trong một gia đình nhưng anh chị em lại có tính cách khác nhau? Điều này cho thấy thứ tự ra đời và tính cách có một mối liên hệ nào đó.

Khi nhìn vào mối liên hệ giữa nghề nghiệp và thứ tự ra đời, kết quả điều tra cho thấy 43% giám đốc của các doanh nghiệp là con trưởng, 46% phụ nữ tham gia hoạt động tình nguyện là con trưởng, còn con một chỉ chiếm không quá 2%. Ngoài ra, giới thể thao cũng nổi tiếng với việc có rất nhiều vận động viên là con thứ.

Nghiên cứu của giáo sư Yoda Akira thuộc Đại học Phụ nữ Showa đã làm rõ một số đặc điểm tính cách dựa vào thứ tự ra đời. Những đặc điểm đó được gọi là "tính cách con trưởng", "tính cách con thứ" và "tính cách con út". Theo kết quả nghiên cứu, ta có thể quan sát thấy một số nét tính cách ở cả con trưởng và con út, nhưng những nét tính cách tương đồng giữa con thứ và anh chị em thì khó quan sát hơn.

Có rất nhiều lý do mà anh em ruột có tính cách khác hẳn nhau, nhưng nguyên nhân lớn nhất là do sự khác biệt trong cách giao tiếp của bố mẹ với từng đứa con. Với đứa con đầu (con trưởng), toàn bộ kinh nghiệm mang thai, sinh con và nuôi con đều là lần

đầu của bố mẹ, do vậy từ đứa con thứ hai trở đi, thái độ của bố mẹ có sự thay đổi cũng là điều đương nhiên. Ngoài ra, bố mẹ thường mong con trưởng nhanh chóng khôn lớn, nhưng với con út lại có tâm lý mong con mãi bé bỏng. Sự khác biệt về thái độ và ý thức của bố mẹ có thể ảnh hưởng đến các con, tạo thành "tính cách của con trưởng" và "tính cách của con thứ".

Hoàn cảnh và vai trò trong gia đình có ảnh hưởng đến sự hình thành tính cách

Những đứa con đầu thường được bảo rằng "Bởi vì con là anh trai mà" hay "Vì con là chị gái mà" nên họ sẽ tự nhiên hình thành tính cách để ý đến xung quanh và kiên nhẫn. Bố mẹ và các em trong nhà sẽ không gọi hẳn tên mà gọi họ là "anh trai", chị gái", điều này cũng tạo thành ý thức mạnh mẽ về việc phân chia vai trò giữa anh trai và các em, giữa chị gái và các em, tính cách của con đầu nhờ đó cũng trở nên mạnh mẽ hơn.

Ngoài ra, so với các em, con cả thường thiếu tự tin hơn hẳn. Con cả là đứa con đầu tiên được sinh ra và nuôi dưỡng trong môi trường chỉ toàn người lớn. Vì khi so sánh với người lớn thì trẻ em vẫn khuyết thiếu rất nhiều năng lực, vậy nên cảm giác tự tôn (tự tin) của con cả thường thấp. Ngược lại, các con về sau dù đã có anh trai hoặc chị gái, nhưng khi cãi nhau thì cũng có lúc em trai hoặc em gái sẽ chiến thắng. Những đứa trẻ như vậy sẽ có cảm giác tự tôn cao và có khuynh hướng trở thành người tự tin.

Những khác biệt về tính cách do thứ tự ra đời

Tính cách của con trưởng	• Làm việc gì cũng suy nghĩ xem có làm phiền người khác hay không • Tỏ ra khách sáo dù là với thứ mình muốn • Bình tĩnh nhờ vả người khác việc của mình • Không nói nhiều lắm mà thường lắng nghe chuyện của người khác • Thường cãi lại mẹ • Dù muốn chơi thêm nhưng nếu phải dừng lại thì sẽ dừng
Tính cách con giữa	• Nếu không thích thì sẽ ngay lập tức im lặng • Thường không suy nghĩ kĩ mà đã bắt đầu làm việc, thất bại rất nhiều • Không nề hà mà luôn cố gắng làm việc hết sức mình
Tính cách con út	• Lúc nào cũng làm nũng bố mẹ • Thường mách lẻo bố mẹ • Nếu được khen sẽ ngay lập tức tự mãn • Nói nhiều • Giỏi bắt chước người khác • Giả vờ là biết hết tất cả mọi thứ • Cố thực hiện suy nghĩ của mình dù vô lý • Kén ăn • Dù chỉ gặp việc hơi rắc rối một chút cũng sẽ nhờ đến người khác

6 TA CÓ THỂ ĐOÁN ĐƯỢC TÍNH CÁCH QUA NÉT CHỮ VÀ TRANH VẼ?

...Khuynh hướng tính cách tiềm ẩn được bộc lộ trong vô thức

Ta có thể đoán được tính cách qua nét chữ?

Ví dụ, nhiều người làm nghề họa sĩ truyện tranh và thiết kế có nét chữ vừa phải, tròn trịa, bút lực cũng ổn định. Ngược lại, các giáo viên và nhà nghiên cứu thường có khuynh hướng viết chữ nhỏ, nguệch ngoạc và bút lực không mạnh .

Như vậy, ta có thể thấy rằng nét bút của một người chịu ảnh hưởng bởi công việc và tính cách của người đó. Nói cách khác, trong nét bút, ta có thể nhìn ra được những đặc trưng tính cách và hành động của một người, những khuynh hướng cảm xúc mà trong vô thức người đó đã thể hiện ra.

Nhà tâm lý học Makita Hitoshi đã tiến hành một thí nghiệm về mối quan hệ giữa tính cách và nét chữ. Theo đó, ông chia tính cách ra làm những loại là "có khuynh hướng rối loạn lưỡng cực", "có khuynh hướng tâm thần phân liệt", "cố chấp" dựa trên cách phân loại tính cách của Kretschmer và các đặc tính của tính cách, rồi thêm vào "có khuynh hướng rối loạn phân ly" và "nhạy cảm", sau đó phân tích tính cách và nét bút. Kết quả của nghiên cứu được thể hiện ở sơ đồ trang bên, và được đánh giá là đáng tin cậy ở một mức độ nào đó.

Phán đoán tính cách thông qua phương pháp hình chiếu[1]

Trẻ em bắt đầu vẽ tranh từ khi lên ba tuổi. Theo bạn thì chủ đề đầu tiên mà một đứa trẻ vẽ là gì?

Tương tự như việc những từ ngữ đầu tiên mà đứa trẻ học được là từ "mẹ" và "bố", nhìn chung, trẻ em sẽ vẽ về mẹ và bố của mình. Lý do là bởi đây là những đối tượng rất thân thiết với trẻ từ khi còn sơ sinh, và trẻ có thể nhanh chóng hình dung ra được hình ảnh của những người đó.

Cũng có lúc, các nhân vật trong tranh vẽ sẽ biểu lộ một cách tượng trưng những khuynh hướng tính cách tiềm ẩn của một người. Phương pháp phán đoán tính cách thông qua việc phân tích những khuynh hướng này dưới dạng các số liệu, sau đó làm rõ tính cách được gọi là "phương pháp hình chiếu".

Có những phản ứng của người tham gia phương pháp hình chiếu sẽ tượng trưng cho trạng thái tâm lý của người đó. Một trong số đó là cơ chế phòng vệ. Cơ chế này hoạt động trong suốt quá trình tâm lý cho đến khi được thể hiện ra ngoài dưới dạng các phản ứng. Hai là "sự biểu đạt phi ngôn ngữ thông qua hình ảnh", tức là những điều được thể hiện ra trên tranh vẽ nhưng hoàn toàn không được thể hiện ra bằng ngôn từ.

Ví dụ, sẽ có những phản ứng nhằm mục đích thay thế các nội dung có thể gây ra cảm giác tội lỗi khi được biểu đạt bằng ngôn từ (ví dụ như những thôi thúc tình dục và thôi thúc phá hoại) bằng những biểu hiện gián tiếp hoặc những biểu hiện nhẹ nhàng hơn, như thể được bọc trong một lớp giấy bóng kính.

[1] Projection, còn gọi là xạ ảnh (BT)

Những đại diện tiêu biểu của phương pháp hình chiếu là bài kiểm tra Rorscharch, bài kiểm tra Baum,...

Tính cách thấy được qua nét bút[1]

Có khuynh hướng rối loạn lưỡng cực	Nét chữ mềm mại, tròn vành rõ chữ. Bút lực có nhịp điệu. Trong trường hợp viết cẩn thận thì chữ vuông vắn, bút lực ổn định, giống chữ của người có khuynh hướng cố chấp, tuy nhiên vẫn đem lại cảm giác tròn trịa. Khi viết tháu thì chữ trở nên bừa bãi, nét bút có lực. Khi tốc độ viết tăng lên thì bút lực yếu đi. Nếu chữ được viết nhỏ đi và lộn xộn thì sẽ giống chữ của người có có khuynh hướng tâm thần phân liệt.
Khuynh hướng tâm thần phân liệt	Khi viết tháu bình thường thì chữ nhỏ, bút lực yếu, chữ lộn xộn. Trong trường hợp căng thẳng, chữ vuông vắn, bút lực yếu, ổn định, mang tính đối phó.
Cố chấp	Chữ thường to, vuông vắn, cẩn thận. Ngoài ra, bút lực yếu và ổn định. Giống như chữ in, đây là kiểu chữ mang tính đối phó và "phi cá nhân" nhất. Khi viết tháu, chữ trở nên lộn xộn và giống nét chữ của người có khuynh hướng rối loạn lưỡng cực.
Khuynh hướng rối loạn phân ly	Rất nhiều người viết chữ màu mè, ví dụ như viết kéo dài bộ cuối của chữ kanji hoặc viết hất nét lên trên. Tuy nhiên, cũng không hẳn là nếu không viết hất nét lên thì không phải là tính cách có khuynh hướng rối loạn phân ly.
Nhạy cảm	Đôi lúc nét bút đem lại cảm giác rụt rè, nhút nhát, nhưng không phải lúc nào cũng vậy.

[1] Áp dụng cho nét bút khi viết chữ tiếng Nhật (BT)

KIỂU TÍNH CÁCH DỄ MẮC BỆNH LÀ GÌ?

7

...Người Type A gắn liền với bệnh tim thiếu máu cục bộ do căng thẳng quá độ

Những đặc điểm tính cách dễ dẫn đến bệnh tim

Chúng ta không thể nhất nhất cho rằng kiểu tính cách nào là tốt hay xấu, nhưng trong nhiều trường hợp, một số đặc điểm tính cách tiềm tàng những vấn đề nghiêm trọng.

"Type A" – đặc điểm tính cách mà bác sĩ Hoa Kỳ Meyer Friedman phát hiện vào thập niên 1960 – được cho là có xác suất gây nên bệnh tim do thiếu máu cục bộ khá cao. Bệnh tim do thiếu máu cục bộ là căn bệnh sinh ra do động mạch vành có nhiệm vụ cung cấp các chất dinh dưỡng và ôxy trong máu cho tim bị nhiễm bệnh, tiêu biểu là bệnh nhồi máu cơ tim và đau thắt ngực.

Chữ A trong "Type A" là viết tắt của từ Ambition (tham vọng) và Aggressiveness (tính xung hấn). Những người Type A được cho là phải chịu căng thẳng quá mức về mặt tâm lý - xã hội, khiến việc trao đổi chất bị ảnh hưởng, dẫn đến mắc bệnh tim do thiếu máu cục bộ.

Những đặc trưng của tính cách Type A

Những người có đặc điểm tính cách Type A có một vài đặc trưng như sau:

① Năng động

Nhu cầu hoàn thành công việc cao, không cảm thấy mệt mỏi hoặc bất an

② Cảm thấy thời gian vô cùng cấp bách

Là người hay nôn nóng, hành động nhanh nhẹn, lúc nào cũng làm việc như thể bị thời gian bám đuổi sau lưng.

③ Phản ứng công kích mạnh mẽ

Nếu bị người khác cản trở công việc hay đưa ra bình luận phê bình thì họ sẽ thể hiện tâm lý đối địch, có thái độ công kích.

④ Tinh thần cạnh tranh cao

Tâm lý không thích chịu thua rất mạnh mẽ, tinh thần cạnh tranh cao, không thích làm việc nhóm.

⑤ Cách nói chuyện sôi nổi

Giọng sang sảng, nói nhanh, mang tính khẳng định và tràn đầy năng lượng.

Những người mắc bệnh thiếu máu cục bộ ở Nhật Bản được xác định là có một đặc trưng của người có tính cách Type A, đó là nhiệt tình với công việc, nhưng hầu như không ai có phản ứng công kích mạnh mẽ hoặc tinh thần cạnh tranh cao.

Điều này được cho là bởi Nhật Bản không phải là một xã hội quá mức cạnh tranh như ở Hoa Kỳ. Tuy nhiên, khi ngày càng có ít người lựa chọn cống hiến suốt đời tại một công ty, nhiều khả năng ý thức cạnh tranh cũng sẽ tăng cao và kiểu người Type A sẽ xuất hiện nhiều hơn.

Bảng phân biệt khuynh hướng tính cách Type A (theo Maeda Satoshi)

Hãy cộng điểm số ở những ô mà bạn nghĩ là đúng với tình trạng hiện tại của bản thân.

	Câu hỏi	Luôn đúng	Thỉnh thoảng đúng	Không đúng
1	Cuộc sống của bạn có bận rộn không?	2 điểm	1 điểm	0 điểm
2	Trong cuộc sống hằng ngày, bạn có cảm thấy luôn gấp gáp không?	2	1	0
3	Bạn có dễ say mê công việc hay một thứ gì khác không?	2	1	0
4	Khi tập trung vào công việc, bạn có gặp khó khăn khi dời sự chú ý sang những việc khác không?	2	1	0
5	Khi đã bắt tay vào làm, bạn có cảm thấy không thỏa mãn vì không hoàn thành công việc một cách triệt để không?	4	2	0
6	Bạn có tự tin với hành động và công việc của mình không?	4	2	0
7	Bạn có dễ căng thẳng không?	2	1	0
8	Bạn có dễ khó chịu và nổi nóng không?	2	1	0
9	Bạn có cẩn thận không?	4	2	0
10	Bạn có hiếu thắng không?	2	1	0
11	Tính khí của bạn có mạnh mẽ không?	2	1	0
12	Bạn có dễ nảy sinh tâm lý cạnh tranh không?	2	1	0

Nếu tổng điểm từ 17 trở lên thì bạn là Type A. Tổng Điểm

8 HIỆN TƯỢNG ĐA NHÂN CÁCH NGÀY CÀNG GIA TĂNG Ở HOA KỲ

...Nguyên nhân lớn nhất là do bị lạm dụng tình dục từ nhỏ

Những khát vọng bị áp chế trở thành một nhân cách khác

Có rất ít người có thể đối xử với tất cả mọi người bằng cùng một kiểu thái độ, lời nói và hành động. Ở trước mặt cấp trên, ta sẽ tích cực hành động, ở trước mặt người yêu thì hòa nhã dịu dàng. Chính vì như vậy, bất cứ ai dù ít dù nhiều cũng có những nhân cách khác nhau để sử dụng cho phù hợp với hoàn cảnh.

Tuy nhiên, từ "đa nhân cách" trong tâm lý học là để chỉ trạng thái của một người khi trong một thời điểm nào đó, họ thay đổi sang một tính cách khác hoàn toàn với tính cách bình thường của họ. Nhìn chung, khi trở về với nhân cách nguyên bản, họ sẽ không có ký ức của nhân cách kia, và nhân cách nguyên bản cũng không ý thức được thời điểm khi người đó chuyển sang một nhân cách khác.

Hiện tượng đa nhân cách cũng được gọi là "rối loạn nhân cách phân liệt". Đó là trạng thái khi tính thống nhất của suy nghĩ, ký ức, tình cảm, và danh tính của cá nhân bị mất đi, các yếu tố bắt đầu hoạt động độc lập, tạm thời chi phối hoàn toàn ý thức (nhân cách). Những khát vọng bị áp chế trong vô thức của người có cái siêu tôi quá mạnh mẽ sẽ bị phân ly, thông qua một nhân cách khác xuất hiện ở

bề mặt của ý thức, và người đó sẽ cố gắng thỏa mãn những mong muốn và khát vọng này.

Có một số tác phẩm tiểu thuyết nổi tiếng khai thác đề tài này, ví dụ như tiểu thuyết kinh điển *Bác sĩ Jekyll và ông Hyde* của nhà văn Robert Louis Stevenson, hoặc gần đây nhất là *Những tâm trí của Billy Milligan* của Daniel Keyes.

Đa nhân cách là gì?

Sự thống nhất về suy nghĩ, ký ức, cảm xúc, danh tính của một người bị mất đi, các yếu tố hoạt động độc lập với nhau.

Nguyên nhân bắt nguồn từ việc bị lạm dụng tình dục khi còn nhỏ

Tại Hoa Kỳ, từ những năm 1970 trở đi, những trường hợp mắc chứng rối loạn nhân cách phân liệt đã gia tăng chóng mặt.

Nguyên nhân được cho là bắt nguồn từ những ngược đãi về mặt tình dục mà họ phải chịu khi còn nhỏ. Những tổn thương nhận được khi còn bé càng nhiều thì số lượng nhân cách họ sở hữu càng gia tăng.

Điều này là do khi họ cố gắng tách mình khỏi những tổn thương to lớn về mặt tinh thần mà bản thân phải chịu đựng, một nhân cách khác sẽ xuất hiện. Khi thứ gì đó khiến họ không thích xảy ra, cái cảm giác "Mình muốn nhanh chóng quên nó đi" hoặc "Mình muốn sinh ra lần nữa và sửa chữa những chuyện này" sẽ trở nên vô cùng mạnh mẽ, và họ trở thành người có nhiều nhân cách.

Ở Nhật Bản, rất hiếm khi có người mắc chứng rối loạn nhân cách phân liệt. Điều này được lý giải là do những trường hợp bố dượng/mẹ kế có hành vi ngược đãi tình dục con riêng xảy ra không nhiều như ở Hoa Kỳ, và ở một đất nước với tỉ lệ ly hôn không cao bằng Hoa Kỳ thì việc trẻ em bị ngược dãi tình dục cũng ít hơn.

Còn một lý do nữa là người Nhật vốn dĩ đã có tính cách hơi "nhiều mặt", như việc chia ra các khái niệm cảm xúc thật (honne) và ý kiến bên ngoài (tatemae), bên ngoài và bên trong, nội và ngoại. Vốn dĩ họ đã có điểm hơi "đa nhân cách" rồi, vậy nên cũng khó để biểu lộ nó ra như một loại rối loạn tâm lý.

DỰA VÀO NHÓM MÁU ĐỂ PHÁN ĐOÁN TÍNH CÁCH

9

...Liệu ta có thể thực sự biết được tính cách thông qua nhóm máu không?

Đây là quan điểm không có căn cứ khoa học

Trên TV và tạp chí, những bài kiểm tra đánh giá mức độ hợp nhau của các cặp đôi và bài kiểm tra phán đoán tính cách thông qua nhóm máu rất được yêu thích. Trên thực tế, kể từ khi nhóm máu được phát hiện ra vào năm 1911, ngay cả những nhà tâm lý học cũng đã có nhiều nghiên cứu để tìm ra mối liên hệ giữa bốn nhóm máu A, B, O, AB và tính cách, bản chất, và hành động của con người.

Tuy nhiên, khi tổng hợp lại các nghiên cứu đó, người ta rút ra kết luận rằng giữa nhóm máu và tính cách không có mối liên hệ nào cả. Ví dụ, kết quả của các bài kiểm tra tính cách được sử dụng trong tâm lý học và bài kiểm tra xác định tính cách qua nhóm máu không hề có sự tương quan nhất quán. Ngoài ra, ngành huyết dịch học cũng không xác định được sự tồn tại của loại vật chất nào liên kết nhóm máu và tính cách.

Có nghiên cứu chỉ ra rằng monoamine oxidase ảnh hưởng đến trạng thái hoạt động của các vật chất thần kinh, cũng như tính cách và hành động. Tuy nhiên, thuyết tính cách theo nhóm máu lấy cơ sở phán đoán là nhóm máu của hồng cầu, không có quan hệ gì với tiểu cầu, và cũng có rất nhiều luận thuyết phản đối mối liên quan giữa tính cách với

hoạt động của monoamine oxidase trong tiểu cầu.

Tóm lại, quan điểm phổ biến hiện nay là xét về mặt khoa học, khó có thể kết luận rằng những khác biệt trong nhóm máu sẽ ảnh hưởng đến chức năng thần kinh của con người.

Lý thuyết này nổi tiếng là do tính tò mò và sự đơn giản, nhẹ nhàng

Tại sao việc phán đoán tính cách qua nhóm máu lại trở nên nổi tiếng đến vậy?

Trước hết, lý thuyết này đưa ra những những khuynh hướng tính cách có thể dễ dàng áp dụng với bất cứ ai. Ví dụ, những bài kiểm tra dạng này thường nói rằng "Người nhóm máu A có tính hợp tác, thế nhưng cũng rất nhiều người nhóm máu B hoặc O có tính hợp tác". Nói cách khác, vì nó đưa ra nhiều đặc trưng tính cách chung chung nên xác suất mà một đặc trưng nào đó khớp với bạn cũng sẽ tăng lên.

Ngoài ra, những bài kiểm tra dạng này cũng là một tài liệu giúp bạn đánh giá người khác một cách đơn giản và tiện lợi. Khi bạn giới thiệu một người bạn của mình mà nói rằng "Anh ấy nhóm máu O đấy", đối phương có thể phác họa ra hình ảnh đại khái của người được giới thiệu từ những tính cách được cho là điểm chung của nhóm máu O. Chính sự đơn giản này là nguyên nhân khiến việc phán đoán tính cách qua nhóm máu trở nên phổ biến.

Mặc dù chúng ta không có thước đo chính xác để biết được tính cách của bản thân mình và người khác, nhưng niềm hứng thú và sự tò mò của ta rất mạnh mẽ, do vậy mà ta mới lao vào cái việc đoán tính cách qua nhóm máu rất thuận tiện này.

Những đặc trưng được cho là "tính cách thể hiện qua nhóm máu"

	Những đặc trưng phổ biến	Điểm mạnh	Điểm yếu
Nhóm máu O	Bình tĩnh. Không để cảm xúc lấn át. Không dễ bị người khác ảnh hưởng. Kiên nhẫn.	Rất tự tin. Ý chí mạnh mẽ, không dao động. Lý trí, không bị điều khiển bởi cảm xúc. Tinh thần mạnh mẽ, không lạc lối.	Cứng đầu, thiếu linh hoạt. Bình tĩnh nhưng cũng có điểm lãnh đạm. Dễ nghiêng về chủ nghĩa cá nhân.
Nhóm máu A	Suy nghĩ cẩn thận, cẩn trọng. Để ý đến sự vật xung quanh và chần chừ trong việc đưa ra phán quyết. Đôn hậu và không quá cạnh tranh. Hy sinh bản thân mình.	Phán xét một cách thận trọng. Khiêm nhường và giàu lòng cảm thông. Giàu lòng hy sinh và hài hòa.	Dễ lo lắng và thiếu sự quyết đoán. Dễ thay đổi chủ ý vì bị ảnh hưởng bởi cảm xúc. Nhút nhát và bi quan.
Nhóm máu B	Không cố chấp, thoải mái. Vui vẻ và để ý kĩ càng đến sự vật, sự việc. Mẫn cảm với các kích thích.	Không cầu kỳ, lạc quan. Năng động và mẫn cảm với các kích thích. Thích xã giao, vui vẻ.	Thiếu thận trọng. Ý chí không mạnh mẽ, hay thay đổi. Nói nhiều, màu mè.
Nhóm máu AB	Bề ngoài có đặc trưng của nhóm máu B, bên trong mang đặc trưng của nhóm máu A.	Bề ngoài mang những điểm mạnh và điểm yếu của nhóm máu B, bên trong mang những điểm mạnh và điểm yếu của nhóm máu A.	

10 CÓ NHỮNG LOẠI BÀI KIỂM TRA TÍNH CÁCH NÀO?

...Giới thiệu những loại bài kiểm tra và phương pháp kiểm tra chủ yếu

Tùy theo phương pháp kiểm tra, ta có ba loại bài kiểm tra khác nhau

Tùy theo phương pháp kiểm tra mà các bài kiểm tra tính cách được chia thành ba loại. Tuy nhiên, những phán đoán được đưa ra trong bài kiểm tra tính cách không phải là tất cả. Tùy theo trạng thái tâm lý lúc làm bài mà kết quả thu được sẽ có sự khác biệt rất lớn.

① Phương pháp bảng câu hỏi

Đây là phương pháp dựa trên thuyết đặc điểm tính cách. Người làm bài kiểm tra sẽ trả lời "Có" hoặc "Không" với các câu hỏi được nêu ra, giống như trong một phiếu điều tra. Bài kiểm tra tính cách YG là một đại diện tiêu biểu của phương pháp này.

② Phương pháp kiểm tra thao tác

Đây là phương pháp sử dụng tranh vẽ, sơ đồ hoặc dụng cụ để người tham gia thực hiện một thao tác nào đó, rồi nắm bắt những đặc trưng tính cách từ quá trình và kết quả của thao tác đấy. Bài kiểm tra tiêu biểu sử dụng phương pháp kiểm tra thao tác là bài kiểm tra Kraepelin.

③ Phương pháp hình chiếu

Đây là bài kiểm tra dựa trên phản ứng của con người đối với những kích thích không rõ ràng để

đo lường những tầng tâm lý sâu kín nhất, ví dụ như bài kiểm tra Rorshcharch, bài kiểm tra Baum, bài kiểm tra SCT (Sentence Completion Test – Kiểm tra hoàn thành câu), bài kiểm tra TAT (Thematic Apperception Test – trắc nghiệm năng lực nhận thức chủ đề tổng quát).

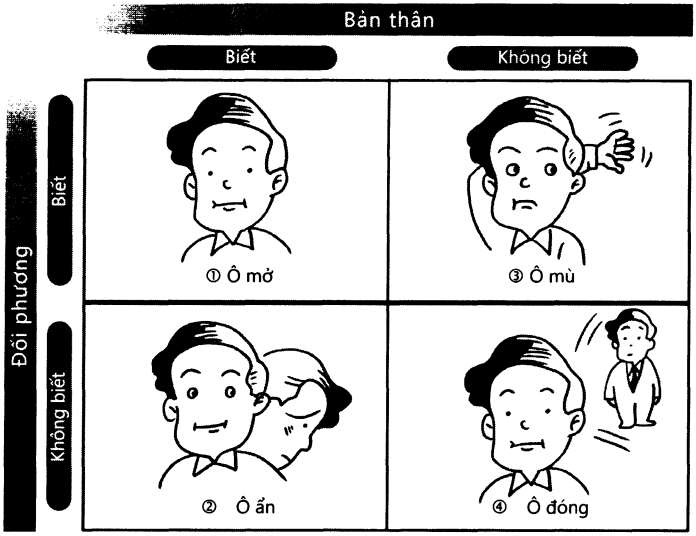
Giải thích về bốn "cái tôi"

Theo hai nhà tâm lý học lâm sàng Hoa Kỳ Joseph Luft và Harry Ingram, trong chúng ta tồn tại bốn "cái tôi", và chúng ta phải làm sáng tỏ bốn khía cạnh đó của bản thân mình.

Ba phương pháp kiểm tra

	Điểm tốt	Điểm chưa tốt
Phương pháp bảng câu hỏi	• Thực hiện được trong thời gian ngắn. • Thực hiện được theo nhóm. • Phương pháp thống kê và giải thích dễ hiểu	• Có thể dễ dàng thay đổi kết quả một cách có chủ ý.
Phương pháp kiểm tra thao tác	• Khó mà biết được mục đích của bài kiểm tra. • Kết quả khó có thể được thay đổi một cách có chủ ý.	• Khó nắm bắt được những đặc trưng tính cách nhỏ nhặt.
Phương pháp hình chiếu	• Có thể đoán định được những mong muốn nằm ẩn sâu trong tim mỗi con người.	• Lời giải thích có thể khác biệt tùy thuộc vào mức độ thành thực của người kiểm tra.

Bốn cái tôi (cửa sổ Johari)



Học thuyết này nổi tiếng với tên gọi là "Cửa sổ Johari". Bốn "cái tôi" được giải thích như sau.

① Cái tôi mà mình biết, người khác cũng biết

② Cái tôi mà mình biết, người khác không biết (cái tôi bí mật được che giấu)

③ Cái tôi mà mình không biết, người khác biết (một cái tôi nằm trong "điểm mù" mà chỉ khi người khác chỉ ra thì mình mới nhận biết được)

④ Cái tôi mà mình không biết, người khác cũng không biết (cái tôi ở miền vô thức)

Nhà tâm lý học Edwin S. Shneidman chỉ ra rằng ta có thể làm rõ miền ý thức (① và ②) bằng phương pháp bảng câu hỏi, làm rõ miền vô thức (④) bằng phương pháp hình chiếu với đại diện là bài kiểm tra Rorschach, và làm rõ tiền ý thức nằm giữa ý thức và vô thức (③) thông qua bài kiểm tra TAT.

Bài kiểm tra tính cách Yatabe-Guilford (YG)

Dựa trên bài kiểm tra do nhà tâm lý học Hoa Kỳ Guilford lập ra, Yatabe Nogawa đã điều chỉnh nó thành bài kiểm tra có thể áp dụng được cho người Nhật. Bài kiểm tra bao gồm 120 câu hỏi và được sử dụng rộng rãi, từ môi trường giáo dục cho đến môi trường doanh nghiệp.

Bài kiểm tra Kraepelin

Bài kiểm tra này được nhà tâm thần học người Đức Emil Kraepelin lập ra. Tại Nhật Bản, bài kiểm tra tâm lý Uchida-Kraepelin do Uchida Yuuzaburou thiết lập từ bài kiểm tra Kraepelin vốn được sử dụng rất nhiều. Người tham gia thực hiện phép tính cộng với các hàng số nằm trên giấy rồi ghi lại, kết quả của thao tác này có thể giúp phán đoán được các đặc trưng tâm lý.

Bài kiểm tra Rorschach

Đây là bài kiểm tra do bác sĩ tâm lý người Thụy Sĩ Hermann Rorschach đề ra. Người làm bài kiểm tra lần lượt nhìn 10 tấm thẻ có các vết mực đối xứng với nhau, sau đó trả lời rằng họ nhìn thấy gì, những vết mực đó giống cái gì để phán đoán tính cách.

Bài kiểm tra Baum

Đây là một bài kiểm tra hình vẽ do bác sĩ người Thụy Sĩ Charles Koch nghĩ ra vào năm 1949. Người làm bài kiểm tra được đưa cho một tờ giấy trắng, một cây bút chì, và cục tẩy, rồi vẽ lên giấy một cái cây sai quả. Từ những yếu tố như ấn tượng tổng thể của bức tranh, hình dạng của cái cây, độ lớn và độ sai quả của cây, việc có hay không có quang cảnh xung quanh, trạng thái của hoa và lá, ta có thể lý giải tính cách của người vẽ.

Bài kiểm tra TAT

Đây là bài kiểm tra do những người làm ở phòng nghiên cứu tâm lý học thuộc Đại học Havard đề ra. Người tham gia được đưa cho một loạt các bức tranh, và từ đó họ phải nghĩ ra một câu chuyện giả tưởng có quá khứ, hiện tại và tương lai. Từ nội dung của câu chuyện mà người ta có thể làm rõ những đặc trưng tính cách của người đó.

Bài kiểm tra SCT

Đây là phương pháp kiểm tra tâm lý trong đó người tham gia sẽ tự do hoàn thành một đoạn văn chưa hoàn chỉnh, từ đó mà người ta có thể phán đoán tính cách của họ. Ban đầu, đây là bài kiểm tra đo lường năng lực ngôn ngữ và trí thông minh, tuy nhiên nó được nhiều người biết đến như là bài kiểm tra để phán đoán tính cách con người. Hiện tại, bài kiểm tra này có rất nhiều biến thể.

Cô nhìn thấy gì?
? ? ?
Bài kiểm tra Rorschach

1 Tâm lý học phát triển là gì?

...Bộ môn nghiên cứu những thay đổi trong ý thức và hành động của con người từ lúc sinh ra cho đến khi qua đời

2 Tâm lý thời kỳ nhũ nhi ①

...Sự phát triển của con người đã bắt đầu ngay từ thời kỳ sơ sinh

3 Tâm lý thời kỳ nhũ nhi ②

...Trong thời kỳ nhũ nhi, sự tồn tại của người mẹ là vô cùng quan trọng.

4 Tâm lý thiếu niên

...Đây là thời kỳ trẻ bắt đầu có tính xã hội khi vui chơi với bạn bè

5 Tâm lý tuổi dậy thì ①

...Đây là thời kỳ phát triển bản ngã và xác lập bản sắc cá nhân

6 Tâm lý tuổi dậy thì ②

...Hiện nay, ngày càng có nhiều thiếu niên không thể trưởng thành

7 Tâm lý tuổi trưởng thành

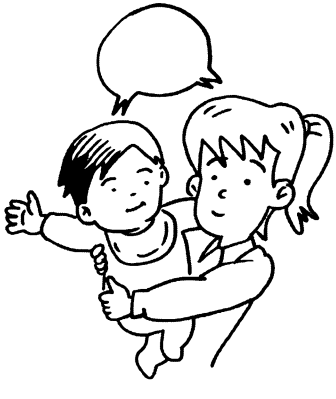
...Đặc biệt, vào tuổi trung niên, những nguy cơ về bệnh thần kinh có thể xuất hiện

8 Tâm lý người cao tuổi

...Xã hội đang ngày càng già hóa, cách trải qua tuổi già trở thành một vấn đề quan trọng

6

TÂM LÝ HỌC PHÁT TRIỂN TẬP TRUNG VÀO "CUỘC ĐỜI MỘT CON NGƯỜI"



TÂM LÝ HỌC PHÁT TRIỂN LÀ GÌ?

...Bộ môn nghiên cứu những thay đổi trong ý thức và hành động của con người từ lúc sinh ra cho đến khi qua đời

Phát triển là những thay đổi liên quan đến tâm lý và thể chất

Trong tâm lý học, "phát triển" là những thay đổi khác nhau liên quan đến thể chất và tinh thần phát sinh trong cuộc đời một con người. Việc một đứa trẻ biết đi được gọi là phát triển (phát triển tích cực), và khi già đi phần chân và thắt lưng yếu dần cũng là phát triển (phát triển tiêu cực).

Nhiều người cho rằng "phát triển" được sinh ra nhờ tác dụng tương hỗ của yếu tố di truyền và hoàn cảnh. Thuyết tác động tương hỗ của Hunter đã chỉ ra tầm quan trọng của việc tham gia tích cực vào những trải nghiệm và hoàn cảnh ở thời kỳ đầu của sự phát triển. Nói cách khác, những trải nghiệm và hoàn cảnh khi còn nhỏ không chỉ ảnh hưởng lớn đến việc hình thành tính cách mà cả khả năng học ngôn ngữ, tính tự chủ, và những khía cạnh liên quan đến cảm xúc như tham vọng hay mong muốn.

Tâm lý học phát triển hiện đại chia cuộc đời một con người thành bảy giai đoạn như trong sơ đồ sau đây, và từng giai đoạn lại có một vấn đề đặc thù (vấn đề phát triển) khác nhau.

Thuyết vòng đời của Ericsson

Người đầu tiên nhìn nhận rằng tự bản thân cuộc đời chính là một sự phát triển là nhà phân tâm học Hoa Kỳ K. Anders Ericsson. Từ quan điểm rằng "con người sẽ tiếp tục phát triển trong suốt cuộc đời về mặt tâm lý và xã hội", ông đã đề ra thuyết vòng đời của con người (tám giai đoạn). Thuyết vòng đời của Ericsson bao hàm hai ý nghĩa, một là "vòng tròn của sinh mệnh được kết thúc bởi cái chết", hai là "vòng tròn thế hệ", chỉ sự tiếp nối từ thế hệ trước đến các thế hệ sau.

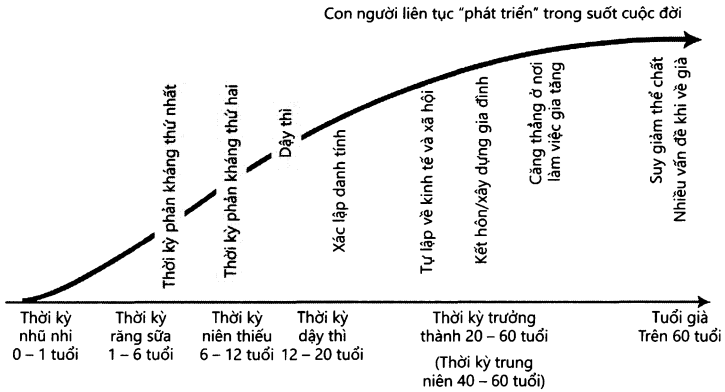
Ngoài ra, thuyết này cũng tập trung vào sự phát triển của thời kỳ trưởng thành và thời kỳ cao tuổi – những giai đoạn ở nửa sau của cuộc đời mà tâm lý học từ trước đến nay không thường xuyên đề cập đến, và đưa ra quan điểm rằng con người sẽ phát triển trong suốt cuộc đời mình.

Hiện nay, khi xã hội Nhật ngày càng già hóa, cách suy nghĩ của Ericsson đang dần được chấp nhận rộng rãi hơn.

Trong quá trình phát triển đó, vào mỗi giai đoạn, con người sẽ phải đối mặt với nhiều vấn đề khác nhau. Đôi lúc, chúng ta phải suy nghĩ về việc mình sẽ giải quyết mối quan hệ giữa bản thân và những người xung quanh như thế nào, và làm thế nào để hình thành những mối liên kết xã hội mới.

Sau khi ra đời, trong một khoảng thời gian, chúng ta lớn lên trong mối quan hệ phụ thuộc vào bố mẹ, nhưng rồi ta sẽ trở nên độc lập và xây dựng những mối quan hệ phụ thuộc mới.

Trên cơ sở đó, ta sẽ xây dựng quan hệ yêu đương với những người khác, trở thành bố mẹ, thay đổi thế hệ rồi bước dần đến cái chết. Việc nghiên cứu ý thức và hành động của con người trong quá trình phát triển đó được gọi là "tâm lý học phát triển".



Thuyết vòng đời của Ericsson chia thành tám giai đoạn như sau:
[Giai đoạn I = Thời kỳ nhũ nhi] [Giai đoạn II = Giai đoạn đầu của thời kỳ răng sữa]
[Giai đoạn III – Thời kỳ răng sữa] [Giai đoạn IV = Thời kỳ tiểu học]
[Giai đoạn V – Thời kỳ dậy thì] [Giai đoạn VI = Giai đoạn đầu của thời kỳ trưởng thành]
[Giai đoạn VII = Thời kỳ trưởng thành] [Giai đoạn VIII = Tuổi già]

2 TÂM LÝ THỜI KỲ NHŨ NHI ①

...Sự phát triển của con người đã bắt đầu ngay từ thời kỳ sơ sinh

Phản xạ nguyên thủy đặc thù trong thời kỳ nhũ nhi

Trong bảy giai đoạn phát triển của con người đã được giải thích ở phần trước, giai đoạn sau khi sinh một tháng được gọi là sơ sinh, và khoảng một năm sau khi sinh là "nhũ nhi" (bú mẹ).

Ngoài ra, giai đoạn từ khi sau sinh một năm cho đến trước khi nhập học tiểu học được gọi là thời kỳ răng sữa.

Trong đó, ở giai đoạn sơ sinh (sáu tháng sau khi sinh), ta có thể quan sát thấy phản xạ nguyên thủy, là phản xạ có từ khi loài người mới xuất hiện trên Trái Đất.

Phản xạ nguyên thủy gồm có "phản xạ Moro", nghĩa khi có âm thanh lớn phát ra hoặc khi giường di chuyển thì trẻ sẽ làm động tác đưa hai tay lên; "phản xạ chạy bộ" khiến trẻ làm động tác chạy trong không trung khi được bế ẵm lên; và "phản xạ cầm nắm" khiến trẻ cố gắng nắm lấy vật trong lòng bàn tay bằng bốn ngón tay trừ ngón cái.

Tiếng nói bập bẹ của em bé cũng là hoạt động của não trái

Sự phát triển của ngôn ngữ ban đầu là việc lặp đi lặp lại những từ bập bẹ như "A...a...", sau đó thì

thành câu một từ như "Chó", rồi phát triển thành câu hai từ như "Chó, đến".

Gần đây, một nhóm các nhà nghiên cứu tại Đại học McGill ở Canada đã đưa ra một luận văn cho rằng tiếng nói bập bẹ của trẻ em không đơn thuần chỉ là hoạt động của miệng, mà là hành vi gắn liền với giai đoạn đầu của sự phát triển ngôn ngữ.

Nhóm này đã quan sát 10 trẻ em trong độ tuổi từ 5 tháng đến 1 năm tuổi, khi chúng ① phát ra tiếng nói bập bẹ, ② phát ra những tiếng khác ngoài tiếng nói bập bẹ và ③ cười. Mỗi hoạt động của miệng được ghi lại trên video. Sau đó, họ thể hiện dưới dạng số rằng bên phải hay bên trái của trẻ cử động nhiều hơn trong mỗi trường hợp, rồi tiến hành so sánh.

Lý do là họ cho rằng khi bên phải cử động nhiều hơn thì nghĩa là não trái điều khiển năng lực ngôn ngữ đang hoạt động, khi bên trái cử động nhiều thì não phải chi phối cảm xúc đang hoạt động.

Kết quả quan sát cho thấy, khi em bé nói bập bẹ thì bên phải cử động nhiều hơn, còn khi cười thì bên trái cử động nhiều hơn, khi phát ra âm thanh khác thì hoạt động ở cả hai bên trái phải không có sự chênh lệch. Nói cách khác, tiếng nói bập bẹ của trẻ em được sinh ra từ hoạt động của não trái với chức năng kiểm soát năng lực ngôn ngữ, và ngôn ngữ đã bắt đầu phát triển trong giai đoạn này rồi.

Bên cạnh đó, thời kỳ nhũ nhi có một số đặc trưng chủ yếu như trẻ thường có khuynh hướng tự cho mình là trung tâm (tính ích kỷ), nghĩ rằng mọi vật đều có sinh mệnh và cảm xúc (thuyết vật linh), nếu muốn gì là phải thực hiện ngay (chủ nghĩa duy thực), tin rằng bố mẹ tạo ra mưa hay cầu vồng (thuyết nhân tạo).

Những đặc trưng của thời kỳ nhũ nhi

Phản xạ nguyên thủy

Phản xạ Moro..... Khi nghe thấy âm thanh lớn thì làm động tác đưa hai tay lên

Phản xạ chạy bộ..... Khi được ôm nâng lên thì làm động tác chạy giữa không trung

Phản xạ cầm nắm..... Khi có vật đặt vào lòng bàn tay thì sẽ cố nắm lấy bằng các ngón trừ ngón cái

Tính ích kỷ — Dù là chuyện gì cũng lấy mình làm trung tâm

Thuyết vật linh — Nghĩ rằng mọi thứ đều có sinh mệnh và cảm xúc

Chủ nghĩa duy thực — Mong muốn điều gì là nghĩ ngay đến việc thực hiện

Thuyết nhân tạo — Tin rằng mọi thứ đều do con người làm ra

Sự phát triển ngôn ngữ

① Nói bập bẹ (2–3 tháng sau sinh)

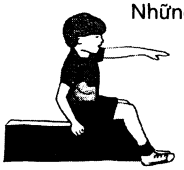
Chỉ nói những tiếng "A... a", "U... u", nhưng đây đều là những âm thanh được sinh ra bởi não trái điều khiển khả năng ngôn ngữ.

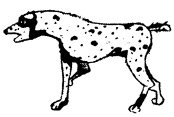
② Câu có một từ (sau sinh khoảng một năm)

Những từ như "chó", "mẹ".

③ Câu có hai từ (sau khi sinh hai năm)

Những câu như "Chó, đến", "Buýt, lên"





TÂM LÝ THỜI KỲ NHŨ NHI ②

...Trong thời kỳ nhũ nhi, sự tồn tại của người mẹ là vô cùng quan trọng

3

Trong vòng 10 phút sau khi sinh, trẻ đã có thể phân biệt được mặt người

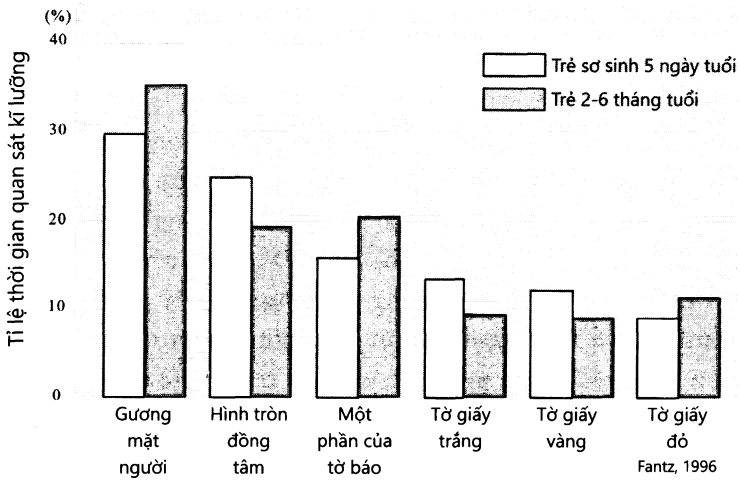
Trước đây, người ta cho rằng ở giai đoạn một tháng tuổi, mắt của trẻ không thể nhìn thấy được, thế nhưng theo những nghiên cứu gần đây, trong vòng 10 phút sau khi sinh, trẻ đã có thể phân biệt được mặt người.

Nhà tâm lý học Robert L. Fantz đã tiến hành một thí nghiệm để quan sát xem những đứa trẻ vừa sinh được năm ngày và những đứa trẻ đã 2–6 tháng tuổi cố gắng nhìn sự vật như thế nào. Ông cho những đứa bé đang ngủ trên giường nhìn sáu tờ giấy gồm tranh có vẽ mặt người, hình vẽ đường tròn đồng tâm, một phần của một tờ báo, giấy trắng, giấy đỏ, giấy vàng, rồi kiểm tra số lần và thời gian mà đứa trẻ quan sát những tờ giấy đó. Kết quả cho thấy thời gian những đứa trẻ nhìn vào hình gương mặt và các đường tròn đồng tâm là dài nhất, cho thấy trẻ bộc lộ sự quan tâm đến gương mặt con người.

Ngoài ra, tại Hoa Kỳ, người ta hiện đang tiến hành một thí nghiệm, trong đó họ đặt trước mặt đứa bé ảnh chụp gương mặt của mẹ và ảnh chụp gương mặt của một người lạ ở bên cạnh nhau. Đứa bé sau khi sinh tầm ba tháng sẽ nhìn hai tấm ảnh trong một khoảng thời gian tương đối bằng nhau, còn đứa bé sau khi sinh năm tháng rưỡi sẽ nhìn lâu hơn vào

hình ảnh gương mặt mẹ của nó. Nói cách khác, khi được khoảng năm tháng rưỡi tuổi, đứa trẻ có thể phân biệt được những điểm khác nhau trên gương mặt người. Cũng chính từ thời điểm này, đứa trẻ cảm thấy ngại khi gặp người lạ, vậy nên khi được người nào khác không phải bố mẹ ôm thì bé sẽ khóc hoặc tỏ thái độ không thích.

Trẻ sơ sinh bày tỏ sự hứng thú với gương mặt người



Fantz, 1996

Tiếp xúc thân mật với người mẹ rất quan trọng

Nhà tâm lý học Hoa Kỳ Harry Harlow đã tiến hành một thí nghiệm rất thú vị về mối quan hệ tình cảm giữa mẹ và con. Ông thử cho khỉ con sống cùng với một con khỉ mẹ làm từ kim loại và một con khỉ mẹ làm từ vải, cả hai đều gắn một thiết bị có thể tiết ra sữa.

Khi đó, khỉ con ôm khỉ mẹ làm bằng vải rất nhiều lần, và nó cũng chỉ uống sữa từ con khi mẹ làm bằng vải. Nguyên

nhân là con khỉ bằng vải đem đến cảm giác gần với tiếp xúc của làn da trong thực tế, thể hiện sự quan trọng của tiếp xúc thân mật khi da thịt chạm vào nhau.

Ngoài ra, học trò của Freud là Spitz cũng có báo cáo về kết quả quan sát trường hợp hai mẹ con bị chia tách vì một lý do nào đó khi trẻ mới được sáu tháng tuổi. Theo báo cáo, đứa trẻ bị tách khỏi mẹ sẽ cự tuyệt mọi tiếp xúc với thế giới bên ngoài và có những triệu chứng bệnh lý như rối loạn giấc ngủ, thể trọng giảm sút, hành động chậm chạp. Nếu đứa trẻ bị tách khỏi mẹ lâu hơn ba tháng, nó sẽ không phản ứng với những kích thích từ thế giới bên ngoài như tiếng người nói, tiếng đồ chơi.

Những triệu chứng này có thể được coi là một kiểu trầm cảm đặc thù (trầm cảm phụ thuộc), xảy ra do đối tượng phụ thuộc của trẻ là người mẹ đột ngột biến mất. Đối với một đứa trẻ, thiếu thốn tình yêu thương có thể phương hại đến sự phát triển hơn là thiếu thốn thức ăn.

4 TÂM LÝ THIẾU NIÊN

...Đây là thời kỳ trẻ bắt đầu có tính xã hội khi vui chơi với bạn bè

Đây là thời kỳ mà sự phát triển về cả thể chất lẫn tinh thần được đẩy mạnh

Giai đoạn từ lúc học tiểu học cho đến khi tốt nghiệp tiểu học (6–12 tuổi) được gọi là thời kỳ thiếu niên. Giai đoạn này cũng được gọi là "gang age" (tuổi hội nhóm). Đây là thời kỳ bộc lộ sự phát triển ổn định trên phương diện tinh thần, thể chất và cả hành vi xã hội của trẻ.

Về mặt thể chất, vào khoảng năm thứ ba tiểu học, có những bé gái sẽ đón lần kinh nguyệt đầu tiên, có thể nói đây là thời kỳ phát triển mạnh mẽ bao gồm cả sự phát dục. Về mặt trí tuệ, năng lực ghi nhớ cũng phát triển, các hoạt động trí tuệ trở nên mạnh mẽ hơn, và trẻ có thể lý giải được các từ ngữ trừu tượng như "sự thành thực", "tình yêu".

Ngoài ra, về phương diện hoạt động xã hội, từ việc chỉ chơi một mình, trẻ sẽ tạo thành các nhóm với bạn bè mình thích. Chính vì như vậy mà lứa tuổi này được gọi là "tuổi hội nhóm", và từ việc vui chơi với các bạn, trẻ sẽ học được cách đối xử và hợp tác với những người khác. Nói cách khác, đây là thời kỳ trẻ bước những bước đầu tiên trong việc trang bị cho mình tính xã hội.

Tuy nhiên, những năm gần đây, sự phổ biến của máy tính và các loại máy chơi điện tử đã khiến trẻ ít

vui chơi với các bạn đồng trang lứa hơn. Trẻ em đang dần mất đi những cơ hội quan trọng để trang bị cho mình tính xã hội.

"Tuổi hội nhóm" là gì?

Tuổi nhi đồng

Chơi một mình hoặc đối tượng chơi cùng không cố định

Tuổi thiếu niên

Chỉ chơi với các bạn hợp tính

=

Tuổi hội nhóm

- Lập ra những quy định chỉ có trong nhóm bạn
- Ý thức mình thuộc về một tập thể vô cùng mạnh mẽ
- Hành động và lối suy nghĩ chịu ảnh hưởng mạnh mẽ từ bạn bè

Khi vui chơi cùng bạn bè, trẻ sẽ trang bị cho mình cách ứng xử và quy tắc trong xã hội (tập thể). Tuy nhiên, cũng có trường hợp trẻ không làm theo quy định của tập thể và bị bạn bè xa lánh.

Bố mẹ không còn là tuyệt đối?

Thời kỳ thiếu niên cũng là lúc trẻ trang bị cho mình góc nhìn đạo đức để phán đoán thiện ác xung quanh. Cho đến khoảng năm bảy tuổi, trẻ nghĩ rằng lời nói của bố mẹ mang tính tuyệt đối, và tiếp nhận chúng như một tiêu chuẩn để phân biệt thiện ác. Nhưng đến năm chín tuổi, trẻ dần không còn tin lời bố mẹ như vậy nữa, và hiểu được rằng tùy từng người, hoặc tùy từng tình huống mà tiêu chuẩn phán đoán có thể sẽ thay đổi.

Ngoài ra, từ năm chín tuổi, lối suy nghĩ rằng mình là trung tâm của vũ trụ sẽ phai nhạt dần, và trẻ có thể lý giải lập trường cũng như cách suy nghĩ của người khác.

Nhà tâm lý học thiếu niên Jean Piaget cho rằng khi bước sang tuổi 11, trẻ có thể lý giải sự việc một cách có hệ thống, và từ năm 12 tuổi trở đi thì có thể tự do suy nghĩ về những sự việc trừu tượng.

Sự phát triển năng lực tư duy (Piaget)

Những năm đầu tiểu học

Trẻ thoát khỏi lối suy nghĩ rằng mình là trung tâm của mọi thứ ở thời kỳ nhi đồng, có thể suy nghĩ logic về những sự vật, sự việc cụ thể.

Những năm cuối cấp tiểu học

Trẻ thoát khỏi lối suy nghĩ rằng mình là trung tâm của mọi thứ ở thời kỳ nhi đồng, có thể suy nghĩ logic về những sự vật, sự việc cụ thể.

TÂM LÝ TUỔI DẬY THÌ ①

...Đây là thời kỳ phát triển bản ngã và xác lập bản sắc cá nhân

5

Bản ngã thức tỉnh – "Tôi là ai?"

Vào thời kỳ dậy thì, trẻ biểu hiện một số đặc điểm giới tính thứ cấp như giọng nói bạn trai thay đổi, ngực bạn gái lớn lên, kinh nguyệt lần đầu. Từ khoảng thời gian này, trẻ bắt đầu để ý đến cơ thể và diện mạo, năng lực và tính cách, cũng như hoàn cảnh gia đình của mình. Sự quan tâm dành cho bản thân cũng gia tăng một cách đột ngột, trẻ bắt đầu so sánh mình với người khác và hay quan sát bản thân.

"Bản thân" trở thành một chủ đề lớn. Bắt đầu từ đây, trẻ bước đi trên con đường tìm hiểu và hình thành bản thân. Vì lẽ đó, ở tuổi dậy thì, trẻ thường xuyên trăn trở về việc "Mình là ai?". Đây có thể nói là trạng thái của quá trình biến đổi từ trẻ em thành người lớn, từ bản thân trong gia đình đến bản thân trong xã hội, từ sự ỷ lại đến tự lập. Ericsson gọi việc giải quyết câu hỏi "Mình là ai?" này là "xác lập tính đồng nhất của danh tính".

Để thoát khỏi thời kỳ thiếu niên phụ thuộc và được bao bọc bởi bố mẹ và giáo viên, ta phải có một vài ý tưởng về việc mình là ai, mình đang hướng đến điều gì, để đạt được điều đó thì mình nên làm gì.

Ngoài ra, để có được một danh tính, điều quan trọng là ta phải nhận thức được rằng dù giá trị quan, sự hứng thú và mối quan tâm của chúng ta có giống

với người khác, ta vẫn là một con người riêng (tính độc đáo), chúng ta là những cá thể riêng biệt sở hữu cùng lúc vô vàn nhu cầu, động cơ và cách cảm nhận khác nhau (tính thống nhất), ta của ngày hôm nay có mối liên quan với ta của ngày hôm qua và ta của ngày mai (tính liên tục).

Trong các mối quan hệ, con người có nhiều "cái tôi". Thỉnh thoảng, trong cuộc sống, chúng ta sẽ lựa chọn một "cái tôi" nào đó phù hợp với từng tình huống. Khi những "cái tôi" tồn tại một cách có trật tự và thống nhất, đó chính là lúc danh tính của ta đã được xác lập.

Thế giới hiện đại là nơi con người khó xác lập danh tính

Trẻ em ở tuổi dậy thì cũng phải chịu ảnh hưởng rất lớn từ thời đại mà chúng đang sống. Khi mà có nhiều giá trị quan phức tạp như hiện nay, chúng ta không thể đưa ra một câu trả lời nhất quán cho những câu hỏi như "Trong thế giới này điều gì là quan trọng", "Ta nên tìm kiếm giá trị ở những điều gì". Có thể nói đây là thời đại mà việc hình thành danh tính là vô cùng khó khăn.

Bác sĩ tâm thần Hoa Kỳ Robert Jay Lifton quan niệm rằng trong thời đại như thế này, chúng ta không nên cố gắng xác lập danh tính mà nên sống theo kiểu "tùy cơ ứng biến" thì sẽ thích hợp hơn.

Những đặc trưng của tuổi dậy thì

Những biến đổi về cơ thể như giọng nói thay đổi, ngực lớn hơn và kỳ kinh nguyệt đầu tiên.

Thoát khỏi trạng thái phụ thuộc vào bố mẹ và thầy cô giáo

Vì bản ngã thức tỉnh nên sự quan tâm dành cho bản thân tăng lên

So sánh với những người khác và quan sát bản thân mình trong xã hội

Quan tâm đến giới tính khác và thức tỉnh về mặt tình dục

Sự xác lập danh tính

- Tôi là ai?
- Tôi từ trước đến nay và tôi của sau này là ai?
- Điều tôi đang hướng đến là gì?

Quá trình biến đổi từ trẻ em thành người lớn

- Những biến hóa tâm lý không theo kịp biến hóa thể chất
- Không thể tìm ra câu trả lời cho câu hỏi "Mình là ai?"
- Những mối quan hệ với người khác như bố mẹ, giáo viên, bạn bè có sự biến đổi
- Cảm thấy bất an với những thôi thúc tình dục
- Dễ bị tổn thương, bất ổn định về mặt tâm lý

6 TÂM LÝ TUỔI DẬY THÌ ②

...Hiện nay, ngày càng có nhiều thiếu niên không thể trưởng thành

Thời kỳ phản kháng thứ nhất và thời kỳ phản kháng thứ hai

Trong quá trình trưởng thành của con người, bản ngã sẽ bắt đầu nảy sinh vào giai đoạn khoảng 3–4 tuổi. Trẻ em ở thời kỳ này phản kháng lại bố mẹ là do chúng đang cố gắng khẳng định bản ngã vừa nảy nở ở bên trong mình. Đây là thời kỳ phản kháng thứ nhất. Trong thời kỳ này, trẻ đã có thể tách biệt mình với những người khác.

Sau đó, ở tuổi dậy thì, khi trẻ cố gắng thoát khỏi "lớp da" trẻ con để trở thành người lớn, cùng với sự phát triển của thân thể và sinh lý, hoạt động của bản ngã lại một lần nữa trở nên mạnh mẽ. Vào thời kỳ này, trẻ sẽ cố gắng tự lập, thoát khỏi sự phụ thuộc vào bố mẹ từ trước đến nay, vừa tìm kiếm xem bản thân mình rốt cuộc là ai, vừa xác lập bản ngã của mình. Đây là thời kỳ phản kháng thứ hai.

Trẻ bắt đầu chú ý đến những khiếm khuyết và điểm yếu của bố mẹ, hình ảnh bố mẹ trong mắt trẻ dần có sự biến hóa. Ngoài ra, khi bố mẹ và thầy cô quan tâm chú ý, trẻ sẽ cảm thấy như bị người khác can thiệp vào chuyện của mình, phản kháng lại một cách cảm tính như kêu lên "Phiền quá!", ghét bị coi là trẻ con và dần ít nói chuyện với bố mẹ đi.

Những người không thể xác lập được bản ngã của mình

Có thể nói, tuổi dậy thì là thời kỳ chuẩn bị cho việc chuyển từ thiếu niên, thiếu nữ thành người lớn. Ericsson gọi thời kỳ này là *moratorium*. Vốn dĩ, từ *moratorium* là một thuật ngữ chuyên ngành kinh tế, có nghĩa là tạm ngưng việc chi trả một khoản thanh toán nào đó. Ericsson cho rằng tuổi thiếu niên là thời kỳ ta trì hoãn việc thực hiện những trách nhiệm và nghĩa vụ với xã hội để hình thành danh tính của riêng mình, vậy nên ông mới đặt cho nó cái tên như vậy. Tuy nhiên, hiện nay, ngày càng có nhiều người không thể xác lập được danh tính của mình, nói cách khác là không thể rời khỏi giai đoạn tạm hoãn.

Nhà phân tâm học Okonogi Keigo cho rằng hiện tượng này có thể được gọi là "sự kéo dài thời kỳ tạm hoãn", nghĩa là những thiếu niên đó đã trở thành người lớn trong khi tinh thần vẫn còn là thiếu niên. Ông chỉ ra rằng hiện tượng này không chỉ xảy ra với những thiếu niên thời hiện đại, mà đây là một đặc trưng chung của những người trưởng thành trong xã hội ngày nay. Những người như vậy được gọi là "con người tạm hoãn".

Okonogi cho rằng những người hiện đại bị mất đi danh tính của mình sẽ trở thành "con người tạm hoãn", hơn nữa còn dần dần biến đổi thành "người chỉ yêu bản thân mình".

Trước kia, những người có danh tính coi bản ngã có sự liên kết sâu sắc với xã hội là lý tưởng, còn những người "tạm hoãn" thì chỉ yêu bản thân mình và theo đuổi cái tôi bị thổi phồng cho đến vô cùng tận. Những người tự yêu bản thân này có những đặc trưng như cho rằng mình là trung tâm, không thể chấp nhận thất bại, cảm thấy tổn thương cực độ với những lời phê phán, không có mối liên kết sâu sắc với những người xung quanh.

Số lượng những "con người tạm hoãn" đang ngày càng tăng

Sự phát triển quá sớm về thể chất

Giá trị quan đa dạng hóa

Trình độ học vấn cao

Những người không thể rời khỏi thời kỳ tạm hoãn (thời kỳ thiếu niên) đang tăng dần (sự kéo dài của thời kỳ thiếu niên)

Từ trước đến nay, dưới 20 tuổi được coi là thanh thiếu niên, còn hiện nay là 30 tuổi?

=

Ngày càng có nhiều người không thể rời khỏi tuổi thiếu niên mà cứ thế trở thành người lớn

Ranh giới giữa thời kỳ thiếu niên và tuổi trưởng thành trở nên mơ hồ

Những "con người tạm hoãn", người chỉ yêu bản thân gia tăng

(Coi mình là trung tâm, không có mối liên hệ sâu sắc với người khác, dễ bị tổn thương)

TÂM LÝ TUỔI TRƯỞNG THÀNH

7

...Đặc biệt, vào tuổi trung niên, những nguy cơ về bệnh thần kinh có thể xuất hiện

Việc "trở thành người lớn"

Giai đoạn 20–60 tuổi được gọi là tuổi trưởng thành. Nói một cách đơn giản, "tuổi trưởng thành = người lớn", tuy nhiên quá trình trưởng thành của con người rất đa dạng, và chính vì vậy mà việc đưa ra một định nghĩa chung cho từ "người lớn" là rất khó khăn. Tuy nhiên, chúng ta có thể chỉ ra quy trình trở thành người lớn mà bất cứ ai cũng phải trải qua.

Quy trình thứ nhất là "cai sữa về mặt tâm lý". Naoki Nishihira cho rằng trong xã hội hiện đại, để đạt đến sự cai sữa về mặt tâm lý thì cần phải có thời gian, và ông chia việc này thành hai giai đoạn là "cai sữa về mặt tâm lý lần thứ nhất" và "cai sữa về mặt tâm lý lần thứ hai". Ông định nghĩa rằng thời kỳ thứ nhất tập trung vào việc thoát ly khỏi bố mẹ và xóa bỏ sự phụ thuộc, còn thời kỳ thứ hai chú trọng vào phát triển tính tự lập cần thiết để cá nhân lớn lên sau khi cai sữa.

Quy trình thứ hai là tự lập, trong đó có ba khía cạnh là "tự lập về tinh thần", "tự lập về kinh tế" và "tự lập liên quan đến những yếu tố trong sinh hoạt thường ngày". Đặc biệt, điều kiện cơ bản của việc làm người lớn là sự tự lập về tinh thần. Nhà tâm lý học Allport cho rằng để xây dựng được sự tự lập thì

có một mục tiêu rõ ràng và dễ hiểu là rất quan trọng, và sáu điều sau là vô cùng trọng yếu:

① Mở rộng nhận thức về bản thân

② Mối quan hệ tốt đẹp với người khác

③ Sự bình an trong cảm xúc (sự tự chấp nhận bản thân)

④ Nhận thức/kỹ năng/vấn đề thực tế

⑤ Cái nhìn khách quan với bản thân mình

⑥ Một triết lý để thống nhất cuộc sống

Thời kỳ của sự đủ đầy và căng thẳng

Nhìn chung, trưởng thành là lúc con người tìm kiếm việc làm, kết hôn và xây dựng gia đình. So với những thời kỳ khác, đây là thời kỳ đầy đủ cả về khía cạnh kinh tế lẫn xã hội. Ngoài ra, con người cũng ở vị trí mà sức ảnh hưởng của họ trong gia đình trở nên mạnh mẽ hơn.

Tuy nhiên, mặt khác, thể lực và các kỹ năng quả thực đã có sự suy giảm dù rất chậm, và những căng thẳng tinh thần cũng dần tích tụ lại. Ví dụ, ở trong gia đình và tại nơi làm việc, ta phải xây dựng những mối quan hệ thân mật và duy trì sự gắn kết với những người khác, thế nhưng nếu thất bại thì ta sẽ rơi vào trạng thái đơn độc. Ngoài ra, giữa bạn và thế hệ trẻ ở trong gia đình cũng như ở chỗ làm sẽ sinh ra khoảng cách, nếu không được điều chỉnh hợp lý thì mọi việc sẽ không thể tiến hành thuận lợi, hoặc bạn sẽ trở nên đơn độc.

Khi con cái tự lập hoặc khi rời khỏi tuyến đầu ở nơi làm việc và không còn cảm nhận được mục đích sống, họ sẽ bị bủa vây bởi cảm giác trống rỗng và bất an vô cớ. Trên thực tế, tỉ lệ nam giới trưởng thành tự tử ở Nhật Bản đã gia tăng đáng kể so với thế hệ trước.

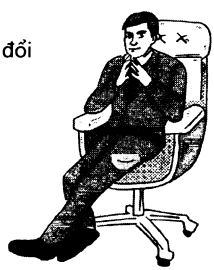
Những vấn đề phát triển của thời kỳ trưởng thành do nhà tâm lý học Robert J. Havighurst chỉ ra

Giai đoạn đầu của tuổi trưởng thành (18–30 tuổi)

1. Có được hoặc tìm kiếm đối tượng kết hôn
2. Học cách sống hòa thuận cùng bạn đời
3. Bắt đầu cuộc sống gia đình và cố gắng lý giải vai trò mới của mình đó là làm bố mẹ
4. Nuôi dưỡng, giáo dục con cái và thỏa mãn những nhu cầu cá nhân của con
5. Học cách quản lý gia đình và chấp nhận trách nhiệm đó
6. Nên kiếm việc làm hay là tiếp tục đi theo con đường giáo dục?
7. Hoàn thành các nghĩa vụ của một công dân
8. Tìm kiếm những người bạn hợp cạ

Giai đoạn sau của tuổi trưởng thành (30–60 tuổi)

1. Hỗ trợ con cái để chúng trở thành những người lớn hạnh phúc và có trách nhiệm
2. Hoàn thành những trách nhiệm xã hội và trách nhiệm công dân trong vai trò người trưởng thành
3. Hoàn thành công việc một cách tốt đẹp và duy trì công việc
4. Triển khai những hoạt động trong thời gian rảnh rỗi
5. Yêu thương và hợp lực với bạn đời
6. Chấp nhận và thích ứng với những thay đổi về sinh lý ở tuổi trung niên
7. Chăm sóc bố mẹ già.



Khủng hoảng tuổi trung niên là gì?

Trung niên là nửa sau của thời kỳ trưởng thành. Một mặt, có thể nói đây là thời kỳ trọn vẹn nhất trong cuộc đời của con người, nhưng mặt khác đây cũng là thời kỳ chứa đựng nhiều nguy cơ bệnh tâm lý. Bởi lẽ, từ trước đến nay, bạn cảm thấy chỉ cần thân thể khỏe mạnh và có thể sống một cách vô lo là ổn, nhưng giờ đây, khi bạn đã là một con người trong xã hội, mọi người sẽ trông đợi ở bạn sự thành thục và tự giác.

Ngoài ra, sự khác biệt trong sinh hoạt của từng cá nhân ở tuổi trung niên là rất lớn, khó có thể nêu ra được những đặc trưng chung. Nếu có những người giữ trọng trách lớn trong xã hội và ở nơi làm việc, dư dả về mặt kinh tế, thì cũng có những người bị sa thải do tái cơ cấu công ty và rơi vào tình trạng bất ổn định về kinh tế. Nếu có những người tận hưởng cuộc sống tự do cả về tài chính lẫn thời gian sau khi con cái đã tự lập và vai trò làm cha làm mẹ về cơ bản đã kết thúc, thì cũng có những người không chấp nhận được hiện thực rằng con cái đã trưởng thành và rơi vào chứng trầm cảm được gọi là "hội chứng tổ ấm trống trải".

Đây cũng là thời kỳ mà ta phải hứng chịu những căn bệnh xuất phát từ thói quen sống như bệnh tim, cao huyết áp, tiểu đường. Ngoài ra, thân thể và tinh thần cũng phải chịu mệt mỏi từ những vấn đề như chăm sóc bố mẹ già.

Hành vi cự tuyệt đi làm hoặc cự tuyệt về nhà

"Chứng cự tuyệt đi làm" là một dạng bệnh trầm cảm có nguyên nhân từ vô vàn căng thẳng bủa vây tuổi trung niên, và có thể nói đó là chứng cự tuyệt đến trường của người trưởng thành.

Kiểu thứ nhất là những người đang trên đường đi làm thì đột nhiên cảm thấy bất an và không thể đến chỗ làm nữa. Kiểu thứ hai là những người đã ra khỏi nhà và hướng đến chỗ làm rồi, nhưng đang trên đường đi thì bị đau bụng hoặc tiêu chảy, đây gọi là "hội chứng ruột kích thích". Cả hai trường hợp đều là do những căng thẳng từ công việc và mối quan hệ với đồng nghiệp gây ra.

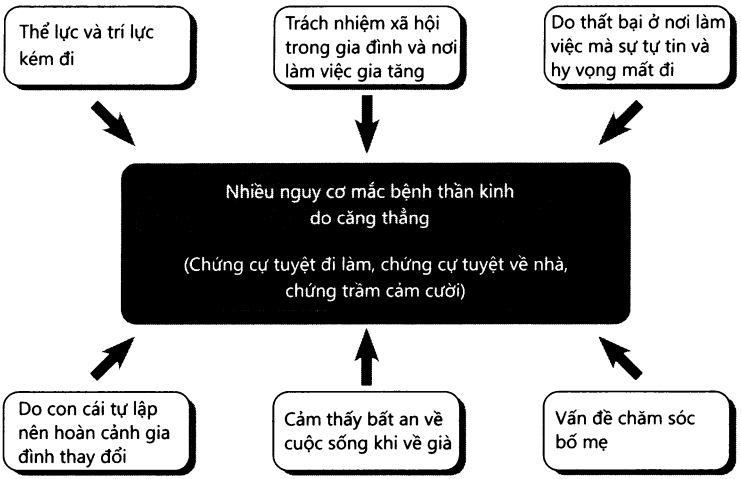
Những người mà ngay cả khi đã đến giờ tan làm vẫn không muốn ngay lập tức về nhà hoặc những người nghĩ rằng mình không có nơi để về được coi là mắc chứng "sợ về nhà" (chứng cự tuyệt về nhà). Trong nhiều trường hợp, nguyên nhân là do người vợ và con cái đã tạo ra một "gia đình" không có người chồng/người cha, khiến cho người này mất đi cảm giác tồn tại.

Một đặc trưng chung của những người mắc chứng cự tuyệt về nhà là họ quá tập trung vào công việc và không mảy may quay đầu lại nhìn gia đình mình. Nhìn chung, họ ở trạng thái trầm uất, cảm thấy bất an, sợ hãi, phiền muộn, biểu hiện các triệu chứng bệnh như mất ngủ, đau đầu, tiêu chảy.

Ngoài ra, một chứng bệnh tâm lý thường xuyên xảy ra ở người tuổi trung niên là chứng "trầm cảm cười", khi mà bên ngoài họ vẫn giả vờ cười dù trong lòng không cảm thấy hạnh phúc.

Để không bị rơi vào trạng thái "khủng hoảng tuổi trung niên" này, ta phải dành ra tâm sức và nỗ lực để biến toàn bộ cuộc sống trở nên có ý nghĩa.

Khủng hoảng tuổi trung niên



TÂM LÝ NGƯỜI CAO TUỔI

...Xã hội Nhật Bản đang ngày càng già hóa, cách trải qua tuổi già trở thành một vấn đề quan trọng

Ban đầu, tâm lý học phát triển cho rằng năng lực trí tuệ của con người đại khái sẽ đạt đỉnh ở độ tuổi 20–30, sau đó từ từ suy thoái. Điều tốt nhất mà ta có thể làm là phanh chậm lại quá trình suy thoái ấy ở một mức độ nào đó dựa vào nỗ lực của chính mình.

Tuy nhiên, theo nghiên cứu của Okawa Ichiro, "trí thông minh cứng" sẽ phát triển rất đáng kể cho đến khi về già. Đây là năng lực đánh giá và ứng phó dựa trên những kinh nghiệm tích lũy được từ trước đến nay, ví dụ như "đoán biết ý nghĩa của từ" hay "thích ứng với xã hội". Mặt khác, các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng "trí thông minh lỏng" liên quan đến tốc độ tiếp thu và học hỏi những điều mới mẻ - ví dụ như "tạo hình lập thể từ các khối xếp hình" - sẽ dần suy giảm theo tuổi tác.

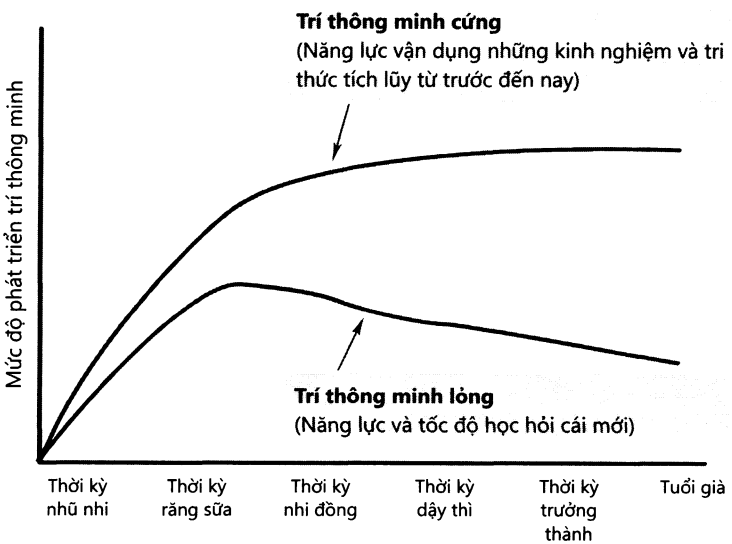
Trong những điềm báo của "tuổi già" thì "suy giảm năng lực vận động" là đặc điểm diễn ra mạnh mẽ nhất, tiếp theo là "suy giảm năng lực ghi nhớ và năng lực tinh thần", "phát sinh bệnh tật", "tóc bạc và nếp nhăn gia tăng". Ngoài ra, tuổi tác càng tăng thì sự khác biệt giữa các cá nhân càng lớn.

Okawa đã đề xuất một số điểm chính sau để chúng ta có thể trải qua tuổi già một cách tràn trề sinh lực:

- Luôn sẵn sàng tiếp tục học hỏi
- Làm những công việc yêu cầu trách nhiệm
- Đọc sách báo, tham gia các hoạt động văn hóa
- Không thỏa mãn với việc duy trì hiện trạng
- Không lo lắng

Có thể nói, một trong những vấn đề phát triển của tuổi già là làm sao để sau khi rút lui khỏi tuyến đầu của xã hội, cả nam giới và nữ giới đều có thể mở lòng với gia đình và những người thân quen, được tin tưởng, trông cậy và trở thành trụ cột cho họ.

Dù đã bước vào tuổi già nhưng trí thông minh vẫn phát triển



Năm kiểu tính cách đặc trưng có thể thấy được ở người cao tuổi

Chín chắn	Không hối hận về con người của mình trong quá khứ, có những triển vọng mang tính thực tế và xây dựng đối với tương lai.
Ỷ lại	Bị động, tiếp nhận hiện thực với thái độ tiêu cực, sau khi về hưu thì phụ thuộc và con cháu và gia đình và cố gắng sống cuộc sống an nhàn.
Tự phòng vệ	Vì cảm thấy bất an trước sự lão hóa, nên khi còn trẻ thì cố gắng duy trì tiêu chuẩn hoạt động ở mức cao nhất.
Đổ lỗi cho người khác	Không thể chấp nhận con người mình trong quá khứ và cái hiện thực rằng mình đang lão hóa, thái độ này được biểu hiện thành sự trách móc và công kích với người xung quanh.
Tự trách	Ngược lại với kiểu đổ lỗi cho người khác, nghĩ rằng cuộc sống của bản thân trong quá khứ là một thất bại, trách cứ bản thân và rơi vào trầm uất.

1 Nam giới và nữ giới khác nhau như thế nào?

...Giới tính là do những yếu tố xã hội và hoàn cảnh tạo ra

2 Vì sao việc quấy rối tình dục lại xảy ra?

...Lý do đằng sau là ý thức về vị thế mà nam giới đã được định sẵn trong xã hội

3 Tâm lý của việc thích một người

...Thời điểm cảm xúc yêu đương nảy mầm và bí mật của các khuôn mẫu tình yêu

4 Yêu một người là gì?

...Khả năng yêu thương là thứ mà ta có được trong quá trình trưởng thành

5 Khoảng cách giữa tình yêu và sự oán hận rất mong manh?

...Đây là hai khía cạnh cảm xúc cùng đồng thời tồn tại, yêu càng đậm thì hận càng sâu

6 Tâm lý của việc kết hôn và ly hôn

...Có rất nhiều lý do để kết hôn, nhưng trên thế giới chỉ có một vài mẫu thức chung cho lý do ly hôn

7 Tâm lý của việc ngoại tình

...Lý do lớn nhất của ngoại tình là "tìm kiếm những kích thích mới mẻ"

8 Vì sao con người quan hệ tình dục?

...Điểm khác nhau có thể nhận biết về những thôi thúc tình dục giữa nam và nữ

9 Những hành động tình dục bình thường và dị thường

...Nguyên nhân là những dị thường về lượng và về chất trong ham muốn tình dục

10 Cuộc đời con người và tình dục

...Cả trẻ em và người già đều có ham muốn tình dục

7

TÂM LÝ HỌC XOAY QUANH NAM GIỚI VÀ NỮ GIỚI

1 NAM GIỚI VÀ NỮ GIỚI KHÁC NHAU NHƯ THẾ NÀO?

...Giới tính là do những yếu tố xã hội và hoàn cảnh tạo ra

Giới tính (sex) và giới (gender)

Khác biệt giữa nam giới và nữ giới là gì?

Dù không thường xuyên xảy ra, nhưng sẽ có những lúc bạn nghĩ rằng một người là nữ nhưng hóa ra người đó lại là nam. Cũng có trường hợp vẻ bề ngoài là nữ, bộ phận sinh dục ngoài cũng là của nữ, nhưng người đó lại không có buồng trứng vốn có của nữ giới, mà lại có tinh hoàn.

Để phân biệt người nam và người nữ trên phạm trù sinh học, nếu chúng ta không lần ngược trở lại những yếu tố như buồng trứng, tinh hoàn và thậm chí là cả nhiễm sắc thể thì sẽ không phân biệt được. Những khác biệt về sinh học giữa nam và nữ này được gọi là "giới tính" (sex).

Ngược lại, trong tâm lý học, "giới tính" trên phương diện tâm lý/hành động được gọi là "giới" (gender), và có sự phân biệt với giới tính sinh học. Nếu nói về ví dụ lúc nãy, dù giới tính ban đầu của người này là nam nhưng giới lại là nữ. Người này mặc trang phục của nữ và có thể nắm giữ những vai trò giới tính (gender role) của phụ nữ. Nếu đột nhiên người khác nói với người này rằng: "Cậu là con trai, vì thế hãy cư xử như con trai đi," người này sẽ bị bối rối.

"Nét nam tính" và "nét nữ tính" đang dần biến mất?

Về cơ bản, "nét nam tính" và "nét nữ tính" là những thứ yêu cầu người ta phải hành xử sao cho phù hợp với vai trò xã hội được quyết định bởi sự khác biệt giới tính.

Ví dụ, xã hội thời Edo gồm các tầng lớp sĩ, nông, công, thương, mỗi cá nhân đều được trông đợi sẽ hành động phù hợp với tầng lớp của mình. Tương tự, người ta cũng hy vọng một cá nhân sẽ hành động phù hợp với nét giới tính của họ. Nói cách khác, sự nam tính hay nữ tính không phải là thứ có sẵn từ lúc sinh ra, mà do xã hội định nghĩa và được tạo thành từ cách cư xử.

Tuy nhiên, trong thời hiện đại, khái niệm "nét nam tính" và "nét nữ tính" này đang dần dần mất đi. Ví dụ, nữ sinh cấp hai, cấp ba có thể nói chuyện với nhau bằng thứ ngôn từ được cho là của nam giới, nếu chỉ nghe loáng thoáng thì rất khó mà phân biệt được là nam hay là nữ đang nói chuyện. Mặt khác, doanh số bán mỹ phẩm phục vụ cho nam giới cũng đang tăng lên nhanh chóng.

Thay vì nói mỗi giới tính đang tiến gần tới giới tính còn lại thì ta phải nói chúng ta đang "trung tính hóa", hay đang đến gần với "sự lưỡng tính". Cũng có thể nói rằng những vai trò được sinh ra do sự khác biệt giới tính trong xã hội đã không còn quan trọng nữa.

Hai "giới tính"

Giới tính — Phân biệt dựa trên yếu tố sinh học có từ lúc sinh ra

Giới — Dựa trên phương diện hành động/khía cạnh tâm lý, có được do sự khác biệt ở cách nuôi dưỡng và hoàn cảnh xã hội

- Quần áo được mặc
- Đồ chơi được nhận
- "Nét nam tính" hoặc "nét nữ tính" mà người xung quanh yêu cầu

Vai trò giới tính có được dựa trên những yêu cầu từ xã hội và hoàn cảnh

Giới có được vào năm 3 tuổi sẽ không thể thay đổi một cách dễ dàng

Những khác biệt về giới đang dần biến mất

- **Sự nữ tính hóa của nam giới**
  Doanh số bán mỹ phẩm cho nam gia tăng
  Số lượng nam giới giới cư xử dịu dàng gia tăng
- **Sự nam tính hóa của nữ giới**
  Số lượng nữ giới có cách nói chuyện giống nam giới ngày càng tăng
  Số lượng nữ giới mạnh mẽ ngày càng tăng

Có phải chúng ta đang đến gần với "sự lưỡng tính" vốn dĩ là bản chất của con người? (trung tính hóa)

VÌ SAO VIỆC QUẤY RỐI TÌNH DỤC LẠI XẢY RA?

...Lý do đằng sau là ý thức về vị thế mà nam giới đã được định sẵn trong xã hội

Quấy rối tình dục, chính xác mà nói, là việc phải chịu bất lợi do những yêu cầu và sự xung hấn về mặt tình dục đến từ người khác giới. Phía sau hành vi quấy rối tình dục là tâm lý thâm căn cố đế về sự phân biệt nam nữ, dù là có ý thức hay không.

Nếu có kiểu phân biệt "có thể nhìn được bằng mắt thường" như những lời trêu đùa ác ý, bạo lực về thể chất, cách biệt về thu nhập, thì cũng có kiểu phân biệt "không thể nhìn thấy" mà đôi khi chính người có suy nghĩ phân biệt giới tính cũng không nhận ra, xuất phát từ lối tư duy mang tính truyền thống rằng đàn ông là người làm việc còn phụ nữ là người nội trợ.

Vốn dĩ, đàn ông và phụ nữ phải bình đẳng với nhau, vậy tại sao lại nảy sinh sự phân biệt như vậy? Theo nhà nhân học Helen Fisher, xuất phát điểm của sự phân biệt nam nữ có thể truy nguyên về thời đại từ khi nông nghiệp xuất hiện. Giá trị tồn tại của người đàn ông có sức lực trong lao động nông nghiệp đã tăng lên, dẫn đến sự phân bổ công việc không đồng đều giữa nam và nữ, các tư liệu sản xuất quan trọng cũng đều do đàn ông nắm giữ. Người phụ trách mọi sinh hoạt trong cuộc sống chuyển từ phụ nữ sang đàn ông. Ngoài ra, đàn ông còn có nhiệm vụ chiến đấu trong chiến tranh. Trong bối cảnh đàn ông độc

chiếm quyền lực đó, cái ý thức rằng "đàn ông ưu việt" không biết tự bao giờ đã được định hình.

Vậy, ý thức về sự bình đẳng của bạn như thế nào? Bạn hãy thử trả lời các câu hỏi ở trang sau. Người ta cho rằng nam giới đạt từ 31 điểm trở lên, nữ giới đạt từ 34 điểm trở lên được coi là có ý thức bình đẳng cao.

Thước đo thái độ đối với nữ giới (ATW)

Những câu dưới đây thể hiện thái độ đối với vai trò của nữ giới trong xã hội. Tất cả đơn giản chỉ là những ý kiến, không có đúng hoặc sai. "A" là Rất tán thành, "B" là Tán thành, "C" là Phản đối, "D" là Rất phản đối. Trong số những đáp án trên, bạn hãy khoanh tròn vào đáp án mà bạn nghĩ là phù hợp với cảm nhận của mình.

(Kiyoka Higashi, Chikako Ogura, *Tâm lý về vai trò của giới tính*, Dainipon Books)		Rất tán thành	Tán thành	Phản đối	Rất phản đối
1	Nữ giới dùng những từ ngữ tục tằn thì khó nghe hơn là nam giới.	A 0	B 1	C 2	D 3
2	Khi nữ giới cũng đi làm thì nam giới nên cùng đảm nhiệm những công việc nhà như rửa bát hoặc giặt quần áo.	A 3	B 2	C 1	D 0
3	Trong hôn lễ, câu nói "Cô có theo chồng không?" là một sự nhục mạ đối với phụ nữ.	A 3	B 2	C 1	D 0
4	Phụ nữ cũng có thể thoải mái nói lời cầu hôn.	A 3	B 2	C 1	D 0
5	Phụ nữ nên chú trọng vào việc trở thành người vợ, người mẹ tốt thay vì chủ trương đòi quyền lợi của nữ giới	A 0	B 1	C 2	D 3
6	Giống như nam giới, phụ nữ nên được nắm giữ những vị trí phù hợp với thực lực ở nơi làm việc.	A 3	B 2	C 1	D 0
7	Phụ nữ không nên lui tới những khu phố đèn đỏ, nơi mà đàn ông vẫn đến. Ngoài ra, phụ nữ cũng không nên nghĩ rằng họ có thể hành động một cách tự do, tự tại giống như nam giới.	A 0	B 1	C 2	D 3

8	Phụ nữ lái xe ủi hay đàn ông đan lát đều rất nực cười.	A 0	B 1	C 2	D 3
9	Phần lớn quyền kiểm soát về mặt trí tuệ trong xã hội nên nằm trong tay đàn ông.	A 0	B 1	C 2	D 3
10	Cánh cửa tham gia vào những ngành nghề cần sự thành thục trong kỹ năng cũng nên được mở ra một cách bình đẳng cho nữ giới.	A 3	B 2	C 1	D 0
11	Những phụ nữ kiếm được nhiều tiền thì nên trả phần tiền bằng với đàn ông trong buổi hẹn hò.	A 3	B 2	C 1	D 0
12	Trong một gia đình, nên ưu tiên con trai đi học đại học hơn là con gái.	A 0	B 1	C 2	D 3
13	Nhìn chung, trong việc nuôi con, người cha nên có quyền uy lớn hơn người mẹ.	A 0	B 1	C 2	D 3
14	Sự tự do về mặt tài chính và xã hội quan trọng với phụ nữ hơn rất nhiều khái niệm "nữ tính" được tạo ra bởi đàn ông.	A 3	B 2	C 1	D 0
15	Có một số công việc phải lựa chọn nam giới thay vì nữ giới khi tuyển dụng hoặc thăng tiến.	A 0	B 1	C 2	D 3

3 TÂM LÝ CỦA VIỆC THÍCH MỘT NGƯỜI

...Thời điểm cảm xúc yêu đương nảy mầm và bí mật của các khuôn mẫu tình yêu

Tùy theo từng giai đoạn mà sự hấp dẫn ta cảm nhận được sẽ khác nhau

Vì sao ta lại yêu người khác? Ta yêu người đó ở điểm nào?

Theo những nghiên cứu từ trước đến nay, vẻ bề ngoài ưa nhìn là một yếu tố rất quan trọng để tình yêu chớm nở ở thời kỳ đầu. Thế nhưng, đây cũng là một con dao hai lưỡi. Ví dụ, người đàn ông sẽ phản ứng mạnh mẽ quá mức cần thiết nếu bị một người phụ nữ đẹp tỏ ra lạnh nhạt.

Nhà nghiên cứu tâm lý học về tình yêu Matsui Yutaka chỉ ra những yếu tố quan trọng có sức hấp dẫn đối phương trong từng giai đoạn của tình yêu. Trong giai đoạn gặp gỡ, "gần gũi" là yếu tố rất quan trọng. Trước hết, nếu không tiếp xúc gần gũi thì mối quan hệ không thể bắt đầu. Do vậy, có rất nhiều trường hợp bạn học, tiền bối/hậu bối trong câu lạc bộ, đồng nghiệp ở chỗ làm hoặc bạn từ thuở nhỏ kết hôn với nhau.

Ngoài ra, trên con đường đi qua hằng ngày hoặc là trên xe điện, đôi lúc ta sẽ vô tình liếc mắt thấy một người nào đó. Nếu số lần liếc thấy nhau tăng lên thì ta sẽ cảm thấy thân thiết và có thiện cảm với đối phương. Trong tâm lý học, hiện tượng này gọi là "hiệu ứng tiếp xúc thường xuyên" (mere-exposure effect).

Nếu thích một ai đó, bạn có thể không cần phải bắt chuyện với họ, mà hãy dần tạo ra những cơ hội để hai bên tiếp xúc trực tiếp với nhau. Tuy nhiên, nếu ấn tượng ban đầu của đối phương với bạn là ấn tượng xấu thì việc này sẽ phản tác dụng. Càng gặp nhiều, người ta sẽ càng ghét bạn, vậy nên mong bạn hãy chú ý đến ấn tượng ban đầu.

Tiếp theo, trong giai đoạn "tiến triển", ngoài những yếu tố bên ngoài như sự gần gũi hay số lần tiếp xúc trực tiếp thì còn nhiều yếu tố khác nữa.

Ví dụ, trong kịch và phim ảnh có "hiệu ứng Romeo và Juliet" nổi tiếng. Tình yêu càng bị bố mẹ và bạn bè phản đối, ngăn cản thì sự gắn kết giữa hai người sẽ càng mạnh mẽ hơn. Điều này là do cả hai cùng hướng tới một "kẻ địch" chung, do vậy độ thân mật của họ càng tăng cao.

Có sáu kiểu tình yêu

Mặc dù ta chỉ nói ra lời hai chữ "tình yêu", nhưng vì có rất nhiều kiểu người nam và kiểu người nữ, nên tình yêu cũng có nhiều dạng thức. Nhà tâm lý học John Alan Lee là người đã nghĩ ra việc chia tình yêu thành sáu dạng thức (tham khảo sơ đồ).

Matsui cho rằng tình yêu của thanh niên hiện nay chủ yếu rơi vào ba loại là "mania", "eros" và "agape", còn ba kiểu còn lại là những loại hình đặc thù.

Ngoài ra, khi các học sinh trung học được hỏi về phản ứng của họ với các kiểu tình yêu của Lee, cả nam và nữ đều ủng hộ kiểu tình yêu "mania", và có nhiều nữ ủng hộ kiểu tình yêu "storge" và "pragma".

Sáu kiểu tình yêu theo Lee

Ludus
(tình yêu bỡn cợt)

Chỉ muốn tận hưởng tình yêu như một trò chơi

Eros
(tình yêu hướng đến vẻ đẹp)

Yêu từ cái nhìn đầu tiên

Mania
(tình yêu cuồng loạn)

Khi có người yêu thì sẽ phiền não và hay ghen, dù là với những chuyện nhỏ nhặt.

Storge
(tình yêu kiểu bạn bè)

Muốn dành thời gian để xây dựng vững chắc và nuôi dưỡng tình yêu.

Pragma
tình yêu kiểu thực dụng

Căn nhắc về sự cân đối trong sở thích và gia cảnh khi lựa chọn người yêu.

Agape
(Tình yêu vị tha)

Vì người yêu có thể sẵn sàng hy sinh mạng sống.

YÊU MỘT NGƯỜI LÀ THẾ NÀO?

4

...Khả năng yêu thương là thứ mà ta có được trong quá trình trưởng thành

Dấu hiệu của tình yêu nằm trong mối quan hệ với mẹ ở thời kỳ nhũ nhi

Bác sĩ tâm thần nổi tiếng Harry Stack Sullivan từng nói: "Yêu thương là khi sự thỏa mãn và an toàn của đối phương cũng quan trọng y như sự thỏa mãn và an toàn của chính ta vậy." Nói cách khác, yêu thương là trạng thái khi giữa ta và đối phương không còn bất kỳ ngăn cách nào nữa, ngoài ra, đó còn là một trải nghiệm xúc cảm mạnh mẽ trên toàn bộ cơ thể.

Tuy nhiên, năng lực yêu thương không phải là thứ con người sinh ra đã có. Ví dụ, tất cả những hành động của trẻ sơ sinh như khóc lóc, nói bập bẹ, hay hít thở đều là để thu hút sự quan tâm của người mẹ (người dưỡng dục). Đáp lại sự quan tâm đó, người mẹ sẽ cho con bú, thay tã, cưng nựng, dỗ dành, và những việc này sẽ tạo cho trẻ cảm giác an toàn (cảm giác tin tưởng cơ bản).

John Bowlby cho rằng việc một đứa trẻ tám tháng tuổi cười khi nhìn thấy mẹ nó hoặc chạy đuổi theo sau khóc lóc là bằng chứng cho thấy giữa mẹ và đứa bé đã hình thành nên sự kết nối tin tưởng. Có thể nói rằng cảm giác tin tưởng cơ bản trong thời kỳ nhũ nhi này chính là dấu hiệu manh nha của khả năng yêu thương.

Tự yêu bản thân (ái kỷ) là dấu hiệu của việc chưa trưởng thành?

Freud đã giới thiệu khái niệm "libido" (dục năng) như là căn nguyên của sức sống. Về cơ bản, dục năng không tự thân tồn tại mà phụ thuộc vào đối tượng và thế giới bên ngoài. Tuy nhiên, cũng có trường hợp nó tồn đọng ở trong ta (cái tôi) và không thể đến được với đối tượng, hiện tượng này được gọi là "ái kỷ" (narcissism). Ái kỷ tồn tại trong giai đoạn con người chưa phát triển hết, đồng nghĩa với việc chưa trưởng thành.

Ngược với cách suy nghĩ này của Freud, Heinz Kohut cho rằng ta có thể nhìn nhận một cách tích cực về ái kỷ. Thứ nhất, ông định nghĩa rằng ái kỷ (yêu bản thân) là một dục năng độc lập phát triển một cách khác biệt so với tình yêu dành cho người khác. Thứ hai, ái kỷ là một nguồn năng lượng quan trọng cho sự tự tôn. Thứ ba, trong trường hợp khi còn nhỏ đứa trẻ không nhận được đầy đủ sự đồng cảm từ bố mẹ khiến tình yêu dành cho bản thân không phát triển, thì sau khi trưởng thành nó sẽ bộc lộ hiện tượng bệnh lý được gọi là "rối loạn nhân cách ái kỷ". Về cơ bản, quan niệm của Freud và Corre không khác nhau nhiều. Tuy nhiên, Corre nhấn mạnh vào sự quan trọng của việc yêu bản thân.

Từ tình yêu bản thân đến tình yêu người khác

Thời kỳ nhũ nhi

"Đầu vú tốt" Cảm giác đói được thỏa mãn	"Đầu vú không tốt" Cảm giác đói không được thỏa mãn
↓	↓
Đối tượng tốt	Đối tượng xấu
↓	↓
Người mẹ tốt	Người mẹ tồi
Nguyên mẫu ban đầu của những đối tượng thỏa mãn mong muốn của mình	Nguyên mẫu ban đầu của tất cả những đối tượng đàn áp mình

↓

Ái kỷ

Bị ám ảnh với bản thân hoặc một phần thân thể của mình

↓

Yêu người khác

Khả năng yêu thương những người xung quanh mình

Tuy nhiên, gần đây có rất nhiều người không phát triển tình yêu dành cho người khác

(Người mẹ ép con cái mình phải tham gia kỳ thi vào trường nổi tiếng và nói rằng đó là tốt cho con → Thực ra là cho chính mình)

5 KHOẢNG CÁCH GIỮA TÌNH YÊU VÀ SỰ OÁN HẬN RẤT MONG MANH?

...Đây là hai khía cạnh cảm xúc đồng thời tồn tại, yêu càng đậm thì hận càng sâu

Vì sao tình yêu lại chuyển thành hận thù?

Freud cho rằng tình yêu và sự oán hận là những cảm xúc cuồng nhiệt nhất mà ta có. Ngoài ra, bởi vì hai cảm xúc này đều liên quan mạnh mẽ đến một đối tượng nào đó nên chúng thường cùng đồng thời tồn tại như hai mặt của một đồng xu vậy.

Ví dụ, một người đàn ông yêu vợ con bằng cả trái tim, nhưng ngay khi biết mình bị phản bội thì tình yêu sẽ trở thành thù hận, hoặc cũng có trường hợp những cô gái phóng hỏa đốt nhà bạn trai cũ. Điều này là do ranh giới giữa yêu và hận rất mong manh, tình yêu có thể chuyển thành hận thù chỉ trong một dịp tình cờ.

"Oán hận" là một cảm xúc mãnh liệt giống như tình yêu, và hướng đến một đối tượng nào đó. Thông thường, những yếu tố mang tính công kích có thể khiến đối phương tổn hại sẽ được khắc chế. Tuy nhiên, nguồn năng lượng công kích đó cũng sẽ có lúc phun trào giống mắc ma dưới lòng đất vậy.

Freud cho rằng rằng oán hận là một cảm xúc tiêu cực, được nhìn nhận như một yếu tố phiền phức chi phối sinh hoạt xã hội, nhưng Carl Jung thì có cách nhìn tích cực hơn. Ông cho rằng oán hận (bản năng công kích) đã được đẩy vào trong "vô thức", nhưng

trí tuệ và năng lượng của nhân loại cũng tồn tại ở bên trong vô thức (vô thức tập thể), do vậy oán hận cũng là một trong những nguồn năng lượng giúp ta phát huy những phương diện tích cực, ví dụ như trí trưởng tượng.

Nghịch lý con nhím (Hedgehog's dilemma)

Triết gia Đức Arthur Schopenhauer đã kể một câu chuyện ngụ ngôn như sau:

Hai con nhím cùng trải qua một đêm mùa đông lạnh lẽo. Chúng nằm sát vào nhau những mong sưởi ấm cho nhau, thế nhưng khi nằm quá gần thì những cái gai trên cơ thể sẽ làm đối phương bị thương. Nếu chúng nằm xa nhau ra thì lại run lẩy bẩy vì lạnh. Do vậy, hai con nhím tìm kiếm một khoảng cách khiến chúng không bị thương mà vẫn cảm nhận được sự ấm áp từ thân thể của nhau, thế là chúng cứ lại gần rồi tách nhau ra.

Bác sĩ khoa thần kinh Leopold Bellak gọi mâu thuẫn này là "nghịch lý con nhím", và chỉ ra rằng nó có thể được áp dụng vào mối quan hệ giữa người với người trong thời hiện đại, đặc biệt là quan hệ yêu/ghét giữa nam và nữ. Từ câu chuyện ngụ ngôn này, Freud đã đề ra luận thuyết rằng những cảm xúc tương phản của con người, đặc biệt là những cảm xúc mạnh mẽ như yêu và ghét, cùng đồng thời tồn tại.

Abraham đã phát triển luận thuyết của Freud, cho rằng con người sẽ đạt được sự thành thục khi có thể chế ngự được những mâu thuẫn trong tư tưởng (hai cảm xúc cùng tồn tại). Nếu phát triển tuần tự thì sau thời kỳ dậy thì, chúng ta có thể thực hiện được điều đó.

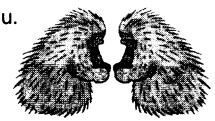
Ta càng quan tâm và yêu tha thiết một người thì càng nghĩ rằng mình ôm ấp trong lòng tình yêu mãnh liệt, thế

nhưng trong tình yêu đó cũng tồn tại cả những oán hận. Có thể nói rằng tình yêu càng đậm sâu thì oán hận càng lớn.

Nghịch lý con nhím

Truyện ngụ ngôn của Schopenhauer

Để vượt qua cái lạnh, hai con nhím kề sát lại, những mong sưởi ấm cho nhau.



Khi tiến quá gần, những cái gai của chúng làm đối phương bị thương, còn khi cách xa thì lại lạnh giá không thể chịu đựng nổi.

Chúng cứ lại gần rồi rời xa để tìm một khoảng cách giúp chúng có thể sưởi ấm mà không làm đối phương bị thương...

Mâu thuẫn của hai con nhím được gọi là "nghịch lý con nhím", có thể được dùng để nói về mối quan hệ mâu thuẫn giữa tình yêu và oán hận của con người.

TÂM LÝ CỦA VIỆC KẾT HÔN VÀ LY HÔN

6

...Có rất nhiều lý do để kết hôn, nhưng trên thế giới chỉ có một vài mẫu thức chung cho lý do ly hôn

Những thứ có được sau khi kết hôn

Có rất nhiều lý do để kết hôn, nhưng Kokubu Yasutaka chia chúng thành ba lý do chính như sau:

① Thỏa mãn nhu cầu tình dục (tránh khỏi nỗi bất an về việc mang thai ngoài ý muốn, cảm giác tội lỗi lương tâm)

② Thỏa mãn nhu cầu xã hội (được xã hội thừa nhận như một người đã kết hôn, có thêm gia đình của bạn đời)

③ Thỏa mãn nhu cầu tình cảm

Bên cạnh đó, ta có thể kể ra một số hình thức kết hôn không được được ưa chuộng lắm, ví dụ như "vì người nữ có thai nên người nam có trách nhiệm phải kết hôn", "kết hôn vì nghĩ rằng tình người có thể cứu vớt mình", "kết hôn để quay lại với người đã chia tay mình", "không thể đến với người mình thích nên kết hôn với người thế thân"...

Nếu kết hôn có nhiều lý do thì cũng có nhiều kiểu vợ chồng. Mối quan hệ vợ chồng được chia thành bảy kiểu là ① bình đẳng, ② lãng mạn, ③ như bố mẹ, ④ như trẻ con, ⑤ hợp lý, ⑥ thương xót sâu sắc và ⑦ giữ khoảng cách nhất định.

Bạn và bạn đời của bạn là kiểu quan hệ như thế nào?

Các mẫu thức ly hôn thông thường trên thế giới

Fisher đã sử dụng Niên giám thống kê dân số của Liên Hợp Quốc và tiến hành phân tích các trường hợp ly hôn ở 188 quốc gia. Kết quả cho thấy, vượt ra ngoài những yếu tố văn hóa và xã hội, có bốn mẫu thức ly hôn sau đây ở mọi quốc gia trên thế giới.

① Rất nhiều trường hợp sau khi kết hôn một thời gian ngắn thì ly hôn. Đặc biệt là vào năm thứ tư.

② Rất nhiều người trẻ ly hôn. Tuổi càng cao thì việc ly hôn càng giảm.

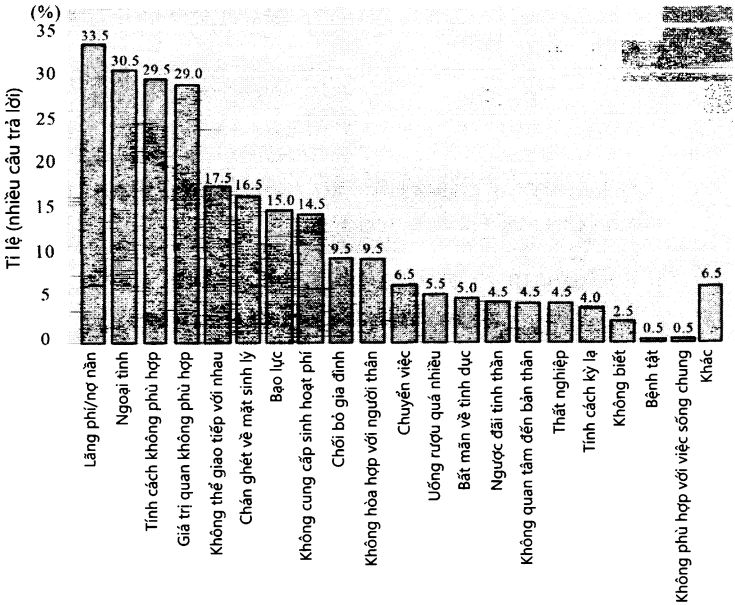
③ Dù có con nhưng vẫn ly hôn. Tuy nhiên, càng có đông con thì tỉ lệ ly hôn càng giảm.

④ Phần lớn mọi người sau khi ly hôn sẽ tái hôn.

Ngoài ra, Yuzawa Yasuhiko cũng chỉ ra những tiêu chí trong mâu thuẫn giữa vợ và chồng sẽ dẫn tới ly hôn, ví dụ như "mục đích chung của vợ chồng đã không còn, mục đích cá nhân mỗi người trở nên quan trọng hơn", "tất cả những nỗ lực chung đều dừng lại", "sự phục vụ dành cho đối phương bị cản trở", "vị trí của gia đình trong tương quan với những tổ chức xã hội khác đang thay đổi". Để tránh việc ly hôn, quan trọng là chúng ta phải thấu hiểu và chia sẻ suy nghĩ với nhau mỗi ngày.

Nếu bạn nhận thấy những dấu hiệu như vừa kể trên trong hôn nhân của mình, hãy ngay lập tức nói chuyện với bạn đời nhé.

Nguyên nhân ly hôn



OMMG, Điều tra ý thức về tình yêu và hôn nhân của phụ nữ
có trải nghiệm ly hôn ở độ tuổi 30 – 40, năm 2000

7 TÂM LÝ CỦA VIỆC NGOẠI TÌNH

...Lý do lớn nhất của ngoại tình là "tìm kiếm những kích thích mới mẻ"

Cứ ba người chồng thì có một người từng ngoại tình (theo số liệu ở Hoa Kỳ)

Khi sinh hoạt hôn nhân về cơ bản đã trở nên bình lặng, vai trò của mỗi người đã được xác định, mối quan hệ đã được thêm vào yếu tố "an tâm", thì những khía cạnh không được như kỳ vọng sẽ dần trở nên rõ nét. Bạn bắt đầu bị vây quanh bởi cảm giác thiếu thốn và những suy nghĩ như: "Đáng lẽ không phải là như thế này..."

Cho đến lúc này, đây có lẽ là điều mà phần lớn các cặp vợ chồng đã trải qua, nhưng từ thời điểm này trở đi, sự khác biệt giữa cá nhân và giới tính sẽ được thể hiện rõ nét trong hành động của mỗi người.

Có rất nhiều nam giới theo đuổi hình ảnh Đức Mẹ vĩnh cửu, hay nói cách khác là "quá yêu mẹ", và họ không thể có được bất kỳ một mối quan hệ thân mật tốt đẹp nào với phụ nữ trưởng thành. Hơn nữa, dù họ có những khiếm khuyết trong việc thể hiện sự thân mật, thì họ vẫn sẽ đổ lỗi cho đối phương và đi khắp nơi để tìm kiếm người phụ nữ mà họ thích.

Cuốn sách *Kinsey Reports* của Mỹ nổi tiếng là một bản báo cáo về hành vi tình dục của con người, nhưng theo bản báo cáo này (năm 1990), trong số những người đàn ông đã kết hôn ở Hoa Kỳ, có khoảng 37% đã từng ngoại tình ít nhất một lần.

Không hẳn là những người ngoại tình cảm thấy bất mãn mạnh mẽ với đời sống hôn nhân của mình. Mà đặc biệt, có hơn một nửa số người trả lời rằng họ thỏa mãn với đời sống tình dục đó. Lý do ngoại tình lớn nhất được cả nam và nữ đưa ra là "tìm kiếm kích thích mới mẻ".

Fisher cho rằng "ngoại tình là điều tất yếu của tiến hóa".

Cách xử lý những nguy cơ trong cuộc sống vợ chồng

Nếu bạn có những suy nghĩ như "Ồ, chính là người này đây" hay là "Người này có đôi chút khác biệt nhỉ..." thì đó là tín hiệu cảnh báo cho mối quan hệ vợ chồng của bạn.

Hiraki Noriko chỉ ra như sau về quan hệ vợ chồng: "Vợ chồng là một bản hợp đồng không được viết ra, giữa họ là một chuỗi những kỳ vọng và lời hứa cả có ý thức và vô thức. Thế nhưng, những điều này hầu như không được thể hiện ra và đôi lúc chính họ cũng không ý thức được. Hơn nữa, có rất nhiều điều trong đó mâu thuẫn với nhau."

Sự lệch lạc trong ý thức về một giao kèo như vậy sẽ làm nảy sinh những cảm xúc như "Đáng lẽ không phải là như thế này..." trong sinh hoạt hằng ngày. Những điều này tích tụ lại trở thành mối bất hòa trong cuộc sống vợ chồng, thậm chí có thể trở thành mối đe dọa nghiêm trọng.

Kokubu Yasutaka đề ra một số cách xử lý khi phát sinh nguy cơ trong cuộc sống vợ chồng (tham khảo trong bảng). Giả sử cuộc sống vợ chồng của bạn bắt đầu có trục trặc thì hãy thử thực hành nhé.

10 cách để xử lý những nguy cơ trong cuộc sống vợ chồng

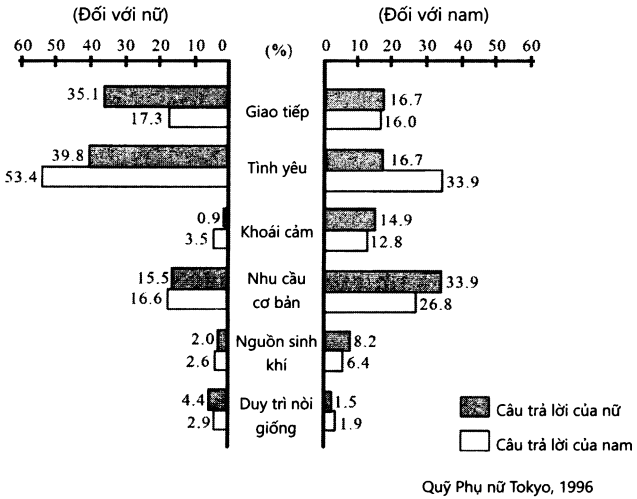
1	Đừng cố sửa chữa mà hãy cố thấu hiểu
2	Đừng tiếp nhận lời nói và hành động của đối phương như sự công kích dành cho mình
3	Đừng chỉ tự phê phán bản thân mình
4	Để không lặp lại chuyện đã qua thì hãy nghĩ đối sách cho tương lai
5	Dù có bị người khác ghét thì cũng đừng ghét chính mình
6	Với người mình không thể yêu thì đừng yêu một cách giả tạo
7	Dự đoán điều bạn đời của mình sẽ làm và tận hưởng nó
8	Giữ một khoảng cách tâm lý phù hợp với hoàn cảnh
9	Dần dần bộc lộ chính mình
10	Khi gặp vấn đề khó tháo gỡ, thử tìm ra một ý nghĩa khác cho tình huống đó

VÌ SAO CON NGƯỜI QUAN HỆ TÌNH DỤC?

8

...Điểm khác nhau có thể nhận biết về những thôi thúc tình dục giữa nam và nữ

Quan hệ tình dục là gì?



Quỹ Phụ nữ Tokyo, 1996

Eros và Thanatos

Tình dục là hành vi sinh sản, xuất phát từ nhu cầu duy trì nòi giống của mỗi sinh vật. Tuy nhiên, hành động quan hệ tình dục của con người không chỉ là một hành động sinh sản mà còn chứa đựng những khía cạnh liên quan đến văn hóa như tìm kiếm khoái cảm, xác nhận quan hệ, thể hiện bản thân.

Trong phân tâm học chuyên sâu, hành vi tình dục được cho là động lực hướng về sự sống (eros). Eros bao gồm cả "Thanatos" (bản năng chết), là động lực

giữ con người ở trạng thái sung sướng hạnh phúc, đồng thời tồn tại như một năng lực phá hoại đẩy con người đến chỗ diệt vong.

Như vậy, để nói một cách ẩn dụ về quan hệ tình dục thì đó là hành động ngưng đọng cả sự sống và cái chết ngay trong một khoảnh khắc. Trên thực tế, có không ít ví dụ về việc động vật và côn trùng chết sau khi giao phối.

Trong khoảnh khắc mà sự sống và cái chết ngưng đọng, con người có thể đạt cực khoái (orgasm). Lúc đó, có thể nói rằng quan hệ tình dục đã vượt ra khỏi hành vi sinh sản thông thường.

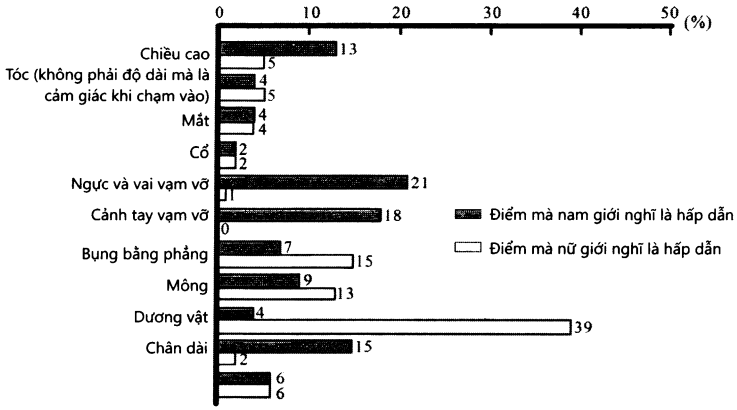
Ta cảm thấy vị trí nào trên cơ thể đối phương có sự hấp dẫn về mặt giới tính?

Dựa theo điều tra của những nhà tâm lý học Hoa Kỳ, những điểm hấp dẫn của nữ giới ở trong mắt nam giới được đánh giá theo thứ tự là "ngực", "mông", "chân", "gương mặt" và "tóc". Với những người đàn ông bị hấp dẫn bởi ngực, những người thích ngực to thường là vận động viên thể thao hoặc người hút thuốc lá, còn những người thích ngực nhỏ thường sùng đạo.

Mặt khác, khi xét đến những điểm mà nữ giới cảm thấy hấp dẫn ở nam giới, thật ngạc nhiên là gần 40% nữ giới trả lời rằng đó là "mông" (tham khảo bảng trên). Nữ giới chủ yếu thích mông nhỏ, dáng người đẹp, eo lưng săn chắc.

Nói chung, chúng ta sẽ cảm thấy nét hấp dẫn tình dục đến từ những bộ phận có sự khác biệt lớn giữa hai giới tính.

Nữ giới cảm thấy hấp dẫn về tình dục ở vị trí nào trên cơ thể nam giới?



Nam giới cảm nhận được sự hấp dẫn ở những nét nữ tính mà mình không có như bầu ngực, thân thể tròn trĩnh đầy đặn, mái tóc dài, còn với nữ giới thì là những nét nam tính như hông săn chắc và bờ vai rộng.

Tuy nhiên, cũng không thiếu những điểm mà ta nghĩ rằng sẽ hấp dẫn người khác giới nhưng thực ra lại không phải vậy. Ví dụ, không ít nam giới nghĩ rằng điểm hấp dẫn của đàn ông là "dương vật lớn", thế nhưng hầu như không có nữ giới nào nêu ra điểm này.

Nữ giới không cảm thấy hưng phấn với hình ảnh lõa thể của đàn ông?

Một trong những điểm khác biệt giữa thôi thúc tình dục ở nam và nữ là nam giới cảm thấy hưng phấn bởi thị giác, còn đối với nữ giới thì bầu không khí rất quan trọng. Tuy nhiên, kết quả thực nghiệm của nhà tâm lý học Hoa Kỳ E.

H. Hess cho thấy là cả nam giới và nữ giới đều có thể thấy hưng phấn bởi thị giác.

Ông cho những người tham gia thí nghiệm nhìn nhiều thứ rồi dựa vào tình trạng mở của đồng tử để đo lường sự hứng thú của họ. Giống như nam giới, nữ giới cũng bộc lộ hứng thú với hình ảnh lõa thể. Ngoài ra, một thí nghiệm khác cũng cho thấy phản ứng của cả nam và nữ đối với những video quay cảnh nam nữ quan hệ tình dục và những tấm ảnh chụp khỏa thân là không khác nhau.

Tuy nhiên, trong khi toàn bộ nam giới tham gia thí nghiệm đều trả lời rằng họ cảm thấy hưng phấn về mặt tình dục, thì không phải người nữ nào cũng xác nhận là họ cảm nhận được sự hưng phấn tương tự. Điều này không phải do phụ nữ nói dối mà là do họ không tự nhận thức được những kích thích tình dục ấy. Lý do có thể là vì phụ nữ không quen nhìn những tấm ảnh khiêu dâm như nam giới, nên khi được cho nhìn những thứ như vậy, họ sẽ thấy bối rối và không thoải mái.

Theo truyền thống, nam giới dễ dàng cảm nhận được kích thích qua thị giác là bởi họ nắm giữ vai trò chủ động trong tình dục, ví dụ như lại gần người phụ nữ mà họ nhắm đến và tán tỉnh, tiếp cận họ một cách tích cực. Mặt khác, nữ giới đóng vai trò thụ động, thu hút ánh nhìn nam giới bằng phục trang và trang điểm, chờ đợi hành động từ nam giới.

Liệu ta có thể hiểu tâm lý tình dục của đối phương qua cử chỉ?

	Tư thế	Giải thích
Tay	Khoanh tay, ôm lấy người	Tự phòng vệ/ bảo vệ ngực/ thu mình
	Nắm chặt lấy phần thân của bộ quần áo đang mặc trên người	Sợ cơ thể bị tổn thương
	Hướng lòng bàn tay lên trời và nhún vai	Hoàn toàn bỏ cuộc (bó tay)
Chân	Đặt hai chân sát nhau (nữ giới)	Tự phòng vệ/thu mình
	Không để chân sát nhau	Tán tỉnh
	Đặt hai chân sát nhau một cách khoa trương (nữ giới)	Tán tỉnh
	Khép chân lại và không cử động	Cấm những hành động tình dục
Thân	Cử động cứng nhắc như người lính (nữ giới) Đứng thẳng người ra vẻ thản nhiên (nữ giới)	Bất an một cách bế tắc
	Cử động trống rỗng và giả tạo	Mâu thuẫn giữa việc muốn tán tỉnh nhưng cảm thấy ngại ngùng
	Ủ rũ, không cử động	Bỏ cuộc/cầu xin sự giúp đỡ
	Dựa vào ghế, hơi luộm thuộm, dáng vẻ khêu gợi	Biểu hiện thôi thúc tình dục

9 NHỮNG HÀNH ĐỘNG TÌNH DỤC BÌNH THƯỜNG VÀ DỊ THƯỜNG

...Nguyên nhân là những dị thường về lượng và về chất trong ham muốn tình dục

Hành động tình dục dị thường là gì?

Tiêu chuẩn tình dục đang dần thay đổi cùng với thời đại. Một vấn đề cách đây không lâu bị coi là cấm kỵ thì có thể ngày mai sẽ không còn như vậy nữa. Trong dòng chảy của một thời đại như vậy, tiêu chuẩn cho hành động tình dục bình thường và dị thường nên được đặt ở đâu?

Về tiêu chuẩn này, Diamond cho rằng "Câu hỏi đặt ra là liệu hành động tình dục đó có nâng cao nhân cách, cải thiện mối quan hệ giữa người với người, nâng cao mức độ thân mật và tình yêu hay không?" Ngoài ra, tiến sĩ Alfred C. Kinsey—người viết cuốn sách *Kinsey Reports*—cho rằng chỉ những hành động tình dục không thể thực hiện được mới là hành động tình dục dị thường.

Nhìn chung, những hành động tình dục không bình thường là những hành động được nêu ra trong bảng ở trang 218. Sự dị thường về lượng là khi nhu cầu tình dục trở nên quá cao hoặc giảm xuống quá thấp, và nhìn theo góc độ lâm sàng thì trường hợp tình dục quá độ sẽ gây hại hơn. Trong trường hợp này, nam giới sẽ xuất hiện những triệu chứng như không thể cương cứng hoặc xuất tinh, còn nữ giới sẽ co thắt âm đạo.

Sự dị thường về chất có thể được chia thành trường hợp mà đối tượng tình dục không được xã hội chấp nhận, và những sự dị thường về mục tiêu hành động như phô dâm, nhìn trộm, mặc trang phục khác giới (cross-dressing), bạo dâm,... Sự bất thường về mục tiêu tình dục là trường hợp khi những hành động ngoài hành động quan hệ tình dục trở thành mục tiêu để thỏa mãn tình dục. Sự khác thường về chất được gọi là "paraphilia" (lệch lạc tình dục), với *para* nghĩa là "bên lề" và *philia* nghĩa là "yêu thích".

Những kiểu lệch lạc tình dục

"Sadism" (bạo dâm) và "machosism" (thống dâm), nói một cách ngắn gọn, là những hành vi mà trong đó người tham gia vứt bỏ đi cái tôi của mình và cùng với đối phương hòa làm một thể, thông qua đó đạt được khoái cảm tình dục.

Bạo dâm là thông qua việc thực hiện những hành vi ngược đãi người khác (sử dụng bạo lực bằng ngôn từ và hành động để làm đối phương bị thương) nhằm nâng cao hưng phấn tình dục. Ngược lại, thống dâm là thông qua việc nhận lấy những đau khổ do người khác gây nên và cảm thấy nhục nhã mà đạt được sự hưng phấn và thỏa mãn tình dục. Mặc dù ở hai vị trí khác nhau, nhưng cả hai bên cùng vứt bỏ đi lớp vỏ của cái tôi, cùng nhau nỗ lực để đạt được sự hòa hợp với đối phương.

"Ấu dâm" là việc cảm thấy thôi thúc tình dục mạnh mẽ với trẻ em, đôi lúc kèm theo cả hành vi.

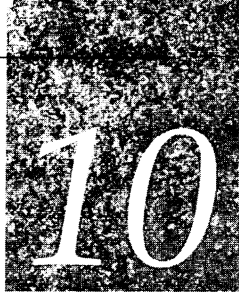
Cũng có những người cảm thấy hưng phấn với đối tượng không phải là con người hoặc vật sống (fetish). Ví dụ, có những người cảm thấy hưng phấn tình dục mạnh

mẽ đối với một số bộ phận trên cơ thể phụ nữ như lông, tóc, chân, móng, hoặc là đồ lót. Trường hợp này được gọi là "fetishism" (ái vật).

Những hành động tình dục dị thường là hành động như thế nào?

Khuynh hướng của ham muốn tình dục		Chứng bệnh
Dị thường về lượng	Ham muốn tình dục quá độ	Chứng cuồng dâm (nymphomania) Chứng lạm giao Hội chứng Don Juan
	Ham muốn tình dục quá thấp	Chứng bất lực (Nam) Chứng lãnh cảm Xuất tinh chậm Xuất tinh sớm Co thắt âm đạo (Nữ)
Dị thường về chất	Dị thường về đối tượng tình dục	Loạn luân Hội chứng Lolita Quan hệ với động vật Uống nước tiểu Mặc trang phục của giới tính khác Yêu và hấp dẫn tình dục với trẻ em Ái vật Thích chất bài tiết Ái tử thi
	Dị thường về mục tiêu tình dục	Thị dâm Bạo dâm Phô dâm Thống dâm

CUỘC ĐỜI CON NGƯỜI VÀ TÌNH DỤC



...Cả trẻ em và người già đều có ham muốn tình dục

Trẻ em cũng có ham muốn tình dục

Freud cho rằng con người ở thời kỳ nhi đồng cũng có tính dục, và quá trình con người trưởng thành cũng được hiểu là sự phát triển của tính dục. Trước hết, từ lúc mới sinh cho đến khi một tuổi được gọi là "giai đoạn môi miệng". Trong thời kì này, khi bú sữa mẹ, trẻ sẽ cảm thấy hạnh phúc, vui vẻ.

Tiếp theo đó là "giai đoạn hậu môn", khi trẻ đã có thể tự mình đại tiện. Thông qua việc đại tiện, con người lần đầu tiên cảm nhận được niềm vui của việc tự điều khiển cuộc sống của mình, đồng thời đạt được cảm giác sung sướng.

Sau đó, khi được 3–4 tuổi, trẻ bước vào "giai đoạn dương vật tượng trưng". Lúc này, trẻ nhận biết được cảm giác khi chạm vào bộ phận sinh dục, có thể đi tiểu tứ tung. Ngoài ra, trong thời kỳ này, trẻ cũng hướng sự quan tâm tính dục về phía người bố mẹ khác giới.

Sau giai đoạn này là "giai đoạn tính dục tuổi nhi đồng", và khi trẻ bước sang 6 tuổi thì đến "giai đoạn ẩn tàng" kiềm chế lại tính dục tuổi nhi đồng. Đây là thời kỳ tính dục bị kìm hãm, trẻ học tập và chơi thể thao trong lúc nỗ lực trở thành người lớn.

Sau khi bước khỏi giai đoạn này, trẻ bắt đầu tuổi dậy thì, và một lần nữa trẻ lại có tính dục. Freud gọi

thời kì này là "giai đoạn phát dục". Trong giai đoạn này, cuối cùng thì trẻ đã có được tính dục giống như một người trưởng thành.

Những hiểu lầm về hành động tình dục của tuổi dậy thì

Trong thời kỳ dậy thì, hormone sinh dục được tiết ra rất nhiều, do vậy những thôi thúc tình dục cũng dễ dàng tăng cao. Ngoài ra, cùng với sự thành thục về tính dục thì những biến hóa về sinh lý cũng dễ dàng xảy đến, chỉ một kích thích nhỏ thôi là tim sẽ đập nhanh rồi đỏ mặt. Vì chưa bao giờ trải qua những hiện tượng sinh lý như vậy nên chính bản thân người đó sẽ khó xác định được nguyên nhân, nghĩ rằng mình thích đối tượng làm tim mình đập loạn nhịp, và lầm tưởng rằng mình đang cảm nhận được sự hưng phấn về mặt tình dục.

Hai nhà tâm lý học Hoa Kỳ Donald Dutton và Arthur Aron đã tiến hành một thí nghiệm vô cùng thú vị về tâm lý tình yêu. Ở độ cao khoảng 70 m có một cây cầu treo không chắc chắn. Những người đàn ông tham gia thí nghiệm được yêu cầu phải đi qua cầu. Giữa chừng sẽ có một người phụ nữ đi đến từ phía đối diện của cầu và đưa cho anh ta một tờ giấy ghi số điện thoại để anh ta có thể gọi cho cô sau. Còn lại, một số người sẽ đi qua cầu mà không gặp ai, và sau khi họ đến đầu bên kia khoảng 10 phút, người phụ nữ mới cho họ số điện thoại.

Trong thí nghiệm đó, 65% người được đưa cho thông tin liên lạc trên cầu đã gọi cho cô gái vào ngày hôm sau, trong khi chỉ có 30% người nhận được thông tin liên lạc sau khi đã đi qua cầu gọi cho cô gái. Điều này được cho là bởi ở trên cầu những người đàn ông đó đang trong trạng thái hưng phấn về mặt sinh lý, và họ nhầm tưởng rằng đây là những

hưng phấn và phản ứng sinh lý được sinh ra do sự hấp dẫn của cô gái.

Từ thí nghiệm này, ta có thể thấy được rằng chỉ cần người đó nghĩ mình đang ở trong trạng thái hưng phấn về mặt sinh lý thì sự hưng phấn tình dục và thôi thúc tình dục có thể xảy ra.

Sự trưởng thành và phát triển tình dục của con người theo lí luận của Freud

Giai đoạn môi miệng

Cảm thấy vui sướng khi mút ngực của mẹ

↓

(Tình dục trong giai đoạn môi miệng)
Kiểu tình dục ích kỷ chỉ muốn đối phương nuông chiều mình

↓

Giai đoạn hậu môn

Nhận được khoái cảm qua hành vi bài tiết

↓

(Tình dục trong giai đoạn hậu môn)
Tình dục thông qua việc nếm trải cảm giác sung sướng của việc bài tiết

↓

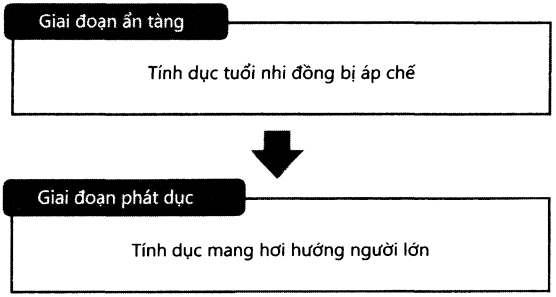
Giai đoạn dương vật tượng trưng

Đạt được khoái cảm khi chạm vào bộ phận sinh dục

↓

(Tình dục trong giai đoạn dương vật tượng trưng)
Tình dục chỉ nhằm thỏa mãn sự yêu bản thân thông qua cảm giác tự mãn.

↓



Ham muốn tình dục có biến mất?

Vấn đề tình dục ở người cao tuổi vẫn còn chịu nhiều định kiến, ví dụ như người cao tuổi mà nói về chuyện tình dục hoặc là có hành động tình dục thì sẽ bị cho là vô liêm sỉ, những người già tái hôn thì bị cho là đáng xấu hổ. Tuy nhiên, khi nhìn vào nhiều kết quả điều tra, ta có thể thấy rằng cùng với tuổi tác, ham muốn tình dục có giảm đi, nhưng chắc chắn là nó không biến mất.

Daikuhara Hideko đã thực hiện một cuộc điều tra như sau về vấn đề tình dục ở người cao tuổi. Ông tiến hành một cuộc khảo sát phỏng vấn nhóm đối với 510 người nam giới và nữ giới thuộc các câu lạc bộ người cao tuổi ở Tokyo, Hokkaido và Aichi. Kết quả cho thấy, đối với câu hỏi "So với hồi trẻ thì ham muốn tình dục của bạn như thế nào?" khoảng hơn 15% nữ giới trả lời rằng "bằng hoặc hơn". Ngoài ra, chưa đến 10% nam giới trả lời rằng họ hoàn toàn "không có" (tham khảo bảng bên).

Ngay cả về mức độ của nhu cầu tình dục, khoảng 50% nam giới trả lời rằng họ "muốn quan hệ tình dục", và 10% nữ giới trả lời tương tự. Khuynh hướng tổng thể là ham muốn tính dục sẽ giảm xuống sau khi đạt đỉnh ở tuổi 30, tuy nhiên, không phải vì như vậy mà người già hoàn toàn

không muốn thực hiện một hành vi tình dục nào. Không thiếu những trường hợp đàn ông đã quá 70 tuổi nhưng vẫn có con. Chỉ là, khi người ta già đi thì những biến hóa về sinh lý và thể chất cũng đến như một lẽ tất nhiên, các hành vi tình dục cũng có sự biến đổi tương ứng.

Như vậy, có thể nói rằng tình dục là một nhu cầu cơ bản của con người, không thể biến mất cho đến lúc chết. Hành vi áp chế tình dục một cách bất hợp lý ở người cao tuổi đôi lúc sẽ gây ra những tổn hại về cả thân thể lẫn tinh thần, ví dụ như mất ngủ, khó chịu, đau đầu, hoặc là mất đi ý chí sống và ngủ liên miên, mắc chứng hay quên. Người già hoàn toàn không cần phải áp chế những ham muốn này. Dù họ không quan hệ tình dục, nhưng hành vi đụng chạm vào thân thể cũng có thể giải quyết nhu cầu tình dục.

Tự đánh giá về nhu cầu tình dục của người cao tuổi

	So với thời trẻ, nhu cầu tình dục của bạn...				
	Bằng hoặc hơn	**Giảm**	**Hơi giảm**	**Hầu như không có**	**Không có**
Nam	5,9	44,8	14,2	25,5	9,6
Nữ	15,1	6,3		21,0	57,6

Mức độ về nhu cầu tình dục của người cao tuổi

	Muốn quan hệ tình dục	Cảm giác muốn được vui đùa với người khác	Giao tiếp về tinh thần	Khác/Phủ định
Nam	54,7	13,7	13,2	18,4
Nữ	12,5	12,5	27,1	50,0

1 Mối quan hệ với tập thể

...Hành động của con người chịu ảnh hưởng rất lớn từ tập thể mà họ trực thuộc

2 Lợi ích của tâm lý học ở chốn công sở và ngoài xã hội ①

...Trong xã hội, ấn tượng đầu tiên và việc quảng bá bản thân là rất quan trọng

3 Lợi ích của tâm lý học ở chốn công sở và ngoài xã hội ②

...Trong giao tiếp, làm thế nào để có thể thuận lợi thuyết phục được đối phương?

4 Lợi ích của tâm lý học ở chốn công sở và ngoài xã hội ③

...Cách nói chuyện và cử chỉ của một người thể hiện rằng họ đang nói dối

5 Công việc và con người ①

...Tâm lý của những người Type A – thường là những người nghiện công việc

6 Công việc và con người ②

...Những yếu tố cần có ở một người lãnh đạo

7 Tâm lý đám đông ①

...Khi là một phần của đám đông, tâm lý sẽ khác với tâm lý cá nhân

8 Tâm lý đám đông ②

...Nguyên nhân sinh ra tâm lý "Chắc ai đó sẽ làm thôi"

8

TÂM LÝ HỌC VỀ XÃ HỘI VÀ MỐI QUAN HỆ GIỮA NGƯỜI VỚI NGƯỜI

1 MỐI QUAN HỆ VỚI TẬP THỂ

...Hành động của con người chịu ảnh hưởng rất lớn từ tập thể mà họ trực thuộc

Sự khác biệt giữa tập thể và đám đông

Thông qua những mối quan hệ với rất nhiều tập thể, bao gồm cả gia đình, chúng ta đạt được sự phát triển về mặt xã hội.

Tập thể là từ dùng để chỉ nhiều người, thế nhưng trong tâm lý học xã hội, nó cần thỏa mãn những điều kiện sau:

① Các thành viên có một mục tiêu chung

② Các thành viên có quan hệ trao đổi và hợp sức để cùng đạt được mục tiêu chung đó

③ Vai trò được phân bổ, hoạt động thống nhất như một thể

④ Có luật lệ và quy phạm

⑤ Thành viên cảm nhận được sự hấp dẫn từ tập thể và muốn ở lại trong đó

Ví dụ, gia đình và trường học, công ty, câu lạc bộ là các "tập thể". Tuy nhiên, với những nhóm người tập trung ở ga, sân bay, rạp chiếu phim, ngay cả khi họ cùng tập trung ở một nơi nhất định, nhưng nếu không thỏa mãn các điều kiện ① - ⑤ được nêu ở trên thì không được gọi là tập thể mà chỉ là "đám đông".

Những điều cơ bản của hành động xã hội

Hành động của chúng ta chịu ảnh hưởng mạnh mẽ từ tập thể và xã hội mà chúng ta trực thuộc. Ví

dụ, có một việc chúng ta nghĩ là đúng đắn, nhưng do phản ứng của những người xung quanh mà ta có thể mất đi sự tự tin, hoặc là khi hành động trong tập thể, ta sẽ bạo gan hơn là khi hành động một mình.

Ngoài ra, nếu mối quan hệ gắn kết trong tập thể đủ mạnh mẽ, dần dần cách duy nghĩ và thái độ của các thành viên sẽ có nhiều điểm chung, và toàn bộ các thành viên sẽ có khuôn mẫu hành động tương tự nhau.

Những tiêu chuẩn hành động, thái độ, đánh giá, niềm tin và giá trị quan chung của các thành viên trong tập thể được gọi là "quy phạm". Nó được sử dụng như một phương pháp để duy trì tập thể, nhằm đạt được mục tiêu chung.

Tuy nhiên, nếu áp lực của quy phạm trở nên quá mạnh mẽ, các thành viên nhìn chung sẽ biểu hiện ra ba hành động xã hội cơ bản sau. Thứ nhất là tuân theo quy phạm, hay là hành động đồng điệu và hành động hợp tác. Thứ hai là hành động phản kháng, đối lập lại với quy phạm. Thứ ba là hành động bỏ trốn trong trường hợp dù đã phản kháng nhưng nhu cầu vẫn không được thỏa mãn. Đây chính là trường hợp các cá nhân chạy trốn khỏi khó khăn do bị kiềm chế bởi những quy phạm xã hội.

Không gian cá nhân và khoảng cách khi giao tiếp

Hẳn là khi vô tình chạm phải người mình không quen biết trên một chuyến tàu điện đông người, bất cứ ai cũng sẽ cảm thấy không thoải mái. Ngược lại, khi ở cùng với người mình yêu, dù xung quanh vẫn còn chỗ trống nhưng ta vẫn muốn ngồi sát vào họ. Khoảng cách mà ta cố gắng đặt ra giữa mình và người khác hoặc vật khác để thoát khỏi cảm giác không thoải mái được gọi là "không gian cá nhân".

Không gian cá nhân là không gian nằm bên trong không gian bao quanh một người mà những người khác không được xâm phạm (không muốn người khác xâm phạm). Nhà nhân loại học văn hóa Hoa Kỳ Edward T. Hall sau khi quan sát khoảng cách vật lý giữa người với người đã phát hiện ra bốn loại không gian cá nhân chủ yếu sau:

① Không gian thân mật

Khoảng cách chỉ được phép xâm phạm khi quan hệ giữa mình và đối phương thân mật, ví dụ như giữa người yêu hoặc giữa vợ chồng. Khi có người lạ xâm phạm vào thì ta sẽ cảm thấy khó chịu.

② Không gian cá nhân

Khoảng cách trong những mối quan hệ thân thiết, ví dụ như giữa bạn bè. Đây là khoảng cách mà nếu vươn tay ra là có thể chạm vào đối phương, cho phép những trao đổi mang tính cá nhân.

③ Không gian xã giao

Khoảng cách được áp dụng trong những buổi tụ tập mang tính xã hội. Ở khoảng cách này, ta khó có thể hiểu được những biểu cảm của đối phương, nhưng có thể giao tiếp bằng lời nói.

④ Không gian công cộng

Khoảng cách này được áp dụng trong những sự kiện công cộng, ví dụ như các buổi công diễn. Gần như không thể tiến hành giao tiếp cá nhân ở khoảng cách này.

Phạm vi của không gian cá nhân sẽ khác biệt tùy theo từng yếu tố như tuổi tác (từ trung học trở đi sẽ ngày càng lớn dần), giới tính (nhìn chung thì khoảng cách ở nữ giới lớn hơn nam giới), tính cách (người hay ngoại giao có phạm vi rộng hơn), mức độ yêu thích với đối tượng/văn hóa (phạm vị không gian cá nhân ở Đức lớn hơn ở Hoa Kỳ).

Nếu đột nhiên bị người khác xâm phạm vào không gian cá nhân thì ta sẽ nảy sinh phản ứng phòng vệ. Vì vậy, việc duy trì khéo léo một khoảng cách nhất định với đối phương sẽ giúp mối quan hệ trở nên thuận lợi hơn.

Mối quan hệ giữa cá nhân và tập thể

Tập thể

- **Những điều kiện của một tập thể là...**
  ① Các thành viên có một mục tiêu chung
  ② Các thành viên có quan hệ trao đổi và hợp sức để cùng đạt được mục tiêu chung đó
  ③ Vai trò được phân bổ, hoạt động thống nhất như một thể
  ④ Có luật lệ và quy phạm
  ⑤ Thành viên cảm nhận được sự hấp dẫn từ tập thể và muốn ở lại trong đó

↓

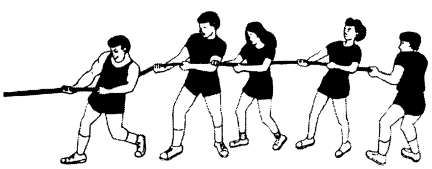
Ảnh hưởng tới cá nhân

- Hành động của chúng ta phụ thuộc rất nhiều vào tập thể mà mình trực thuộc
- "Quy phạm" là những tiêu chuẩn hành động, thái độ, đánh giá, niềm tin và giá trị quan chung của các thành viên trong tập thể → Duy trì tập thể

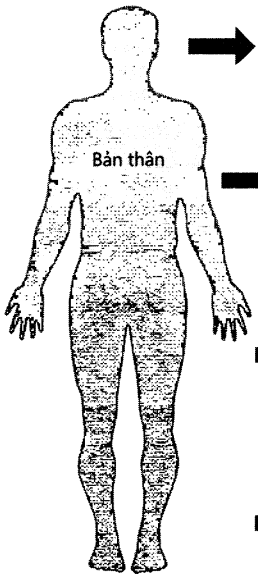
↓

Nếu áp lực của quy phạm trở nên mạnh mẽ...

- Hành động của các thành viên được chia ra làm ba kiểu
  ① Hành vi đồng điệu.....Cố gắng tuân theo quy phạm
  ② Hành vi phản kháng.....Đối lập với quy phạm
  ③ Hành vi chạy trốn.....Cố gắng trốn chạy quy phạm (tập thể)



Bốn kiểu không gian cá nhân



Không gian thân mật (~45 cm) .....
Khoảng cách giữa người yêu, vợ chồng

4- Không gian cá nhân (~45 cm đến 1,2 m) .....Khoảng cách trong các mối quan hệ thân thiết như giữa bạn bè

5- Không gian xã giao (1,2 m đến 3,6 m) ..... Khoảng cách ở những nơi có tính xã hội như chỗ làm

1- Không gian công cộng (3,6 m trở lên) .....
Khoảng cách ở những sự kiện công cộng, ví dụ như hòa nhạc

LỢI ÍCH CỦA TÂM LÝ HỌC Ở CHỐN CÔNG SỞ VÀ NGOÀI XÃ HỘI ①

2

...Trong xã hội, ấn tượng đầu tiên và việc quảng bá bản thân là rất quan trọng

Ấn tượng đầu tiên rất quan trọng

Chúng ta thường có xu hướng quyết định bộ khung của ấn tượng tổng thể về một người dựa trên ấn tượng trong lần đầu tiên gặp gỡ người đó, bởi những thông tin đầu tiên nhận được, đặc biệt là những đặc trưng nổi bật, sẽ dễ dàng được lưu giữ trong trí nhớ. Đây được gọi là "hiệu ứng thiên kiến". Sau đó, những đặc trưng còn sót lại của ấn tượng ban đầu sẽ ảnh hưởng đến những thông tin về sau.

Ví dụ, nếu một người nhận định rằng một cá nhân có "năng lực yếu", thì dù sau này nhận được thông tin là người đó "ưu tú", họ cũng chỉ nghĩ rằng đó là một phút hiếm hoi thôi. Nếu ngay từ đầu bạn để lại ấn tượng xấu cho người khác thì việc thay đổi nó không hề dễ dàng.

Tuy nhiên, ấn tượng đầu tiên không phải là tất cả. Cũng có trường hợp sau một thời gian dài quen biết, bạn sẽ thấy được những khía cạnh mà từ trước đến nay mình không hề hay biết về đối phương. Kết quả là ấn tượng ban đầu cũng dần được điều chỉnh. Việc thông tin về sau làm thay đổi ấn tượng tổng thể được gọi là "hiệu ứng thân cận".

Người Nhật không giỏi quảng bá bản thân

Người Nhật có khuynh hướng suy nghĩ rằng thay vì nêu ra ý kiến của mình thì việc kiềm chế bản thân được coi là một đức tính tốt. Tuy nhiên, tại các nước Âu-Mỹ, việc có thể "bán" bản thân hay không chính là điểm mấu chốt dẫn đến thành công.

Do vậy, từ thời niên thiếu, trong gia đình và ở trường học, trẻ em tại các quốc gia này đã được rèn luyện việc tranh luận với người khác và bày tỏ ý kiến của mình. Trong nền văn hóa như vậy, sự nhút nhát được nhìn nhận là không thích hợp trong các mối quan hệ xã hội.

Gần đây, tại Nhật Bản, số người thích nêu ý kiến của bản thân giống như tại các quốc gia Âu Mỹ đang ngày càng gia tăng. Dù vậy, cũng giống như câu tục ngữ "ngu si hưởng thái bình", việc thể hiện bản thân quá mức hầu như không được đón nhận một cách tích cực. Đặc biệt là trong các tổ chức, khuynh hướng coi trọng nét đẹp của sự khiêm tốn và tư thái khiêm nhường vẫn còn tồn tại.

Tuy nhiên, trong bài phỏng vấn tuyển dụng, dù bạn có phát huy đức tính khiêm tốn đến mấy thì cũng sẽ chẳng có công ty nào tuyển dụng bạn đâu. Mặc dù mỗi công việc lại có một vẻ khác nhau, thế nhưng về cơ bản, điều quan trọng là bạn phải quảng bá được bản thân một cách hợp lý để cho công ty thấy rằng bạn là người quan trọng với họ.

Ấn tượng ban đầu có ảnh hưởng mạnh mẽ

Hiệu ứng thiên kiến

Con người ta có xu hướng quyết định hình ảnh tổng thể của người khác thông qua ấn tượng ban đầu về người đó (dáng người, biểu cảm, cử chỉ, giọng nói).

⬇

Những thông tin nhận được về sau sẽ bị bóp méo sao cho gần với ấn tượng ban đầu.

Hiệu ứng thân cận

Trong quá trình tiếp xúc lâu dài, ta sẽ thấy được nhiều phương diện khác của đối phương, ấn tượng ban đầu cũng dần được điều chỉnh lại.

⬇

Trong mối quan hệ công việc, thay đổi ấn tượng ban đầu là rất khó...

Mặc dù ấn tượng ban đầu (hiệu ứng thiên kiến) có thể chỉ là sự hiểu lầm, nhưng nó rất quan trọng.

3 LỢI ÍCH CỦA TÂM LÝ HỌC Ở CHỐN CÔNG SỞ VÀ NGOÀI XÃ HỘI ②

...Trong giao tiếp, làm thế nào để có thể thuận lợi thuyết phục được đối phương?

Ba phương pháp cơ bản

Có câu nói rằng "Người giỏi nghe thì cũng giỏi nói". Trong nhiều trường hợp, những người hầu như không nói gì về chuyện của mình mà nhiệt tình lắng nghe người khác sẽ được tin tưởng hơn là những người chỉ thao thao bất tuyệt về bản thân.

Ngay cả trong công việc, trước hết ta phải lắng nghe kĩ càng những điều đối phương nói và phải hiểu rõ đối phương, ví dụ như họ mong muốn những gì, tính cách của họ ra sao. Cũng có báo cáo chỉ ra rằng việc tập trung lắng nghe câu chuyện của đối phương sẽ có hiệu quả trong việc làm giảm đi tính công kích đến từ người đó. Ngoài ra, nếu như có cách nói chuyện và lắng nghe vừa có thể thuận theo ý kiến của đối phương lại vừa khéo léo đưa ra được ý kiến của mình thì chẳng phải là công việc sẽ được tiến hành một cách thuận lợi hay sao?

Có ba phương pháp cơ bản sau để thuyết phục người khác (tham khảo trang 236).

① Phương pháp thuyết phục theo giai đoạn

Phương pháp này dựa trên một yếu tố tâm lý, đó là khi bạn đáp lại một lời nhờ vả đơn giản thì sẽ khó từ chối lời nhờ vả khó khăn đến tiếp sau. Ban đầu,

hãy nhờ người ta làm một việc đơn giản, rồi sau đó mới nhờ họ làm việc khó khăn.

② Phương pháp thuyết phục nhượng bộ

Đây là phương pháp nhờ đối phương những việc lớn lao, dù ta dự liệu trước rằng mình sẽ bị từ chối, sau đó mới chuyển sang nhờ họ làm một việc đơn giản. Bạn sẽ lợi dụng cái cảm giác tội lỗi của đối phương khi từ chối lời nhờ vả trước của mình.

③ Phương pháp "thả mồi buông câu"

Ban đầu, bạn cho đối phương thấy những điều kiện tốt để có được sự đồng ý của họ, nhưng sau đó thì thay đổi điều kiện. Vì đã đồng ý, đối phương sẽ sinh ra cảm giác có nghĩa vụ phải thực hiện, dù điều kiện thay đổi ít nhiều theo chiều hướng bất lợi thì họ cũng cảm thấy khó từ chối.

Truyền đạt một phía và truyền đạt hai phía

Tùy theo cách bạn truyền đạt lời nhờ vả và yêu cầu của mình mà hiệu quả thuyết phục sẽ khác nhau. Phương pháp chỉ truyền đạt những điểm tốt của bạn được gọi là "truyền đạt một phía", còn truyền đạt cả điểm tốt và điểm yếu được gọi là "truyền đạt hai phía".

Theo Carl Hovland, trong trường hợp mà đối phương bày tỏ sự tán thành ban đầu thì ta sẽ thực hiện truyền đạt một phía, còn trong trường hợp đối phương có thái độ phản đối thì việc truyền đạt hai phía sẽ có hiệu quả.

Hơn nữa, tùy thuộc vào khả năng tiếp thu của người bạn đang thuyết phục mà hiệu quả đạt được cũng sẽ khác biệt. Đối với người có trình độ giáo dục cao thì nên truyền đạt hai phía, còn với người có trình độ thấp thì việc truyền đạt một phía sẽ có hiệu quả.

Các kỹ thuật thuyết phục đối phương

Tên gọi	Nội dung	Ví dụ cụ thể
Phương pháp thuyết phục theo giai đoạn	Ban đầu, nhờ người khác một điều mà họ dễ dàng tiếp nhận, nếu như đối phương nhận lời giúp đỡ thì sẽ nhờ một việc khó hơn sau đó.	Ban đầu ta chỉ mượn một số tiền nhỏ, nếu người kia đồng ý, về sau ta lại mượn một một số tiền lớn hơn.
Phương pháp thuyết phục nhượng bộ	Nhờ một việc khó mà mình lường trước rằng sẽ bị từ chối, nếu như bị từ chối thì sau đó nhờ một việc dễ chấp nhận hơn.	Trong cuộc đàm phán để giảm giá sản phẩm, ban đầu ta yêu cầu được giảm nửa giá. Đối phương sẽ dần dần nhượng bộ rồi cuối cùng quyết định giảm giá khoảng 20%.
Phương pháp "thả mồi buông câu"	Ban đầu, đưa ra điều kiện tốt để đối phương nhận lời, sau đó thì thay đổi điều kiện. (*)	Khi mượn tiền, ta có thể đưa ra điều kiện rằng sẽ trả lại tiền với lãi suất cao. Sau khi đối phương đã chuyển tiền cho thì lại đề xuất mức lãi suất thấp hơn.

(*) Nếu điều kiện thay đổi một cách quá cực đoan thì đối phương sẽ phản đối, dẫn đến nguy cơ giao dịch thất bại.

LỢI ÍCH CỦA TÂM LÝ HỌC Ở CHỐN CÔNG SỞ VÀ NGOÀI XÃ HỘI ③

4

...Cách nói chuyện và cử chỉ của một người thể hiện rằng họ đang nói dối

Có nhiều kiểu nói dối

Nếu có câu ngạn ngữ "Lời nói dối là khởi đầu của trộm cắp" để khuyên răn mọi người đừng nói dối thì cũng có cách nghĩ "Nói dối là phương tiện", cho rằng nói dối không nhất thiết là điều xấu mà nó là phương pháp để việc giao tiếp trở nên trơn tru hơn. Có những lời nói dối vô hại để che giấu đi thất bại nhỏ, ngược lại, cũng có những vụ lừa đảo được lên kế hoạch, hoặc những sự hiểu lầm mà về sau trở thành lời nói dối.

Chúng ta có các kiểu nói dối sau:

① Lời nói dối tự nhận thức

Ta hiểu rằng mình đang nói dối và nói ra những điều khác với sự thật một cách có ý thức.

② Nói dối có ý đồ

Có ý đồ khiến cho đối phương tin vào một điều gì đó khác với sự thật.

③ Nói dối có mục đích

Mục đích của lời nói dối rất rõ ràng, ví dụ như có được vật chất, thoát khỏi tội lỗi và sự trừng phạt. Quá nửa mục đích là những điều có lợi cho bản thân mình, nhưng cũng có những trường hợp là vì lợi ích

của người khác, ví dụ như khi không muốn đối phương cảm thấy khó xử.

④ Nói dối vô thức

Chính bản thân người nói cũng không tự giác được rằng đó là sự hiểu lầm, ký ức sai lệch, nghĩ nhầm hoặc nói nhầm. Tuy nhiên, lời nói dối vô thức cũng có thể bị hiểu lầm thành lời nói dối có mục đích.

Điểm mấu chốt để nhìn thấu lời nói dối

Những người đang nói dối thường bộc lộ một số dấu hiệu trong cách nói chuyện hoặc trong những cử chỉ nằm ngoài ngôn từ. Trước hết, trong cách nói chuyện của người đang nói dối sẽ có những điểm không tự nhiên. Họ phản ứng quá nhạy cảm với lời nói của đối phương và lắp bắp hơn bình thường.

Ngoài ngôn ngữ, năng lực giao tiếp của con người được thể hiện rõ nét nhất qua mặt, rồi đến tay và chân. Tuy nhiên, trong trường hợp nói dối, chúng ta sẽ cố gắng làm ra gương mặt vô cảm để che đậy. Vậy nên, tay và chân lại là những nơi mà dấu hiệu nói dối bộc lộ rõ ràng nhất.

Đã có rất nhiều nghiên cứu làm rõ các đặc trưng trong cách nói chuyện và cử chỉ của những người đang nói dối.

Đặc điểm của người đang nói dối

Cách nói chuyện

Phản ứng rất nhanh với lời nói của đối phương	Thay vì không biết nói gì thì người nói dối lại có phản ứng nhanh chóng với lời nói của đối phương. Điều này xuất phát từ cảm giác lo lắng rằng nếu minh im lặng thì sẽ bị bại lộ.
Lối nói cụt lủn	Để không bị lộ tẩy thì người nói dối sẽ cố gắng nói thật ngắn gọn. Khi người vốn dĩ nói nhiều mà chỉ đáp lại bằng những câu ngắn ngủn thì ta nên chú ý.
Nói chuyện mập mờ	Liên tục nói "À...", "Ờ...". Lặp đi lặp lại các từ giống nhau. Nói lắp bắp. Lược bỏ từ ngữ một cách không tự nhiên.

Cử chỉ

Cố gắng giấu tay đi	Khoanh tay hoặc giấu tay vào trong túi. Điều này xuất phát từ việc họ sợ cử động cánh tay sẽ làm người khác nhìn rõ tâm tư.
Chạm tay lên mặt	Liên tục làm động tác chạm tay lên chỗ này chỗ kia của mặt. Đặc biệt là việc chạm vào mũi và miệng thể hiện tâm lý đang cố gắng giấu đi vùng quanh miệng.
Chuyển động của chân tăng lên	Liên tục gác chân lên nhau rồi đổi bên, rung đùi. Cảm thấy hoang mang, không thể bình tĩnh.

5 CÔNG VIỆC VÀ CON NGƯỜI ①

...Tâm lý của những người Type A–thường là những người nghiện công việc

Vì sao con người làm việc?

Vì sao chúng ta làm việc? Thứ nhất là từ động cơ kinh tế. Thứ hai là nhu cầu xã hội, như được đồng nghiệp ở nơi làm việc thừa nhận và tiếp nhận. Thứ ba là nhu cầu thể hiện bản thân. Niềm vui thực sự của lao động là khi năng lực của chúng ta được tận dụng đầy đủ và những khả năng tiềm ẩn trong ta được phát huy trọn vẹn.

Frederick Herzberg đã đề ra thuyết hai yếu tố khi nói về động cơ làm việc. Nếu người lao động không được thỏa mãn những điều kiện về lương bổng, mối quan hệ với đồng nghiệp và môi trường làm việc thì họ sẽ cảm thấy bất mãn. Tuy nhiên, ngay cả khi những yếu tố này được đáp ứng thì cũng chưa chắc họ sẽ thấy thỏa mãn. Người lao động chỉ thực sự cảm thấy hài lòng khi được người khác thừa nhận, được gánh vác trách nhiệm trong công việc, đạt được cảm giác thành công.

Tâm lý của người nghiện công việc

Người nghiện công việc thường có một mẫu thức hành động đặc trưng. Hơn nữa, gần đây người ta đặc biệt chú ý đến mối liên hệ giữa làm việc quá mức và các bệnh tim mạch. Đây là kiểu mẫu thức

hành động được gọi là "Type A", đã được đề cập đến ở Chương 5.

Người Type A có những đặc điểm như "nhu cầu hướng đến thành công rất mạnh mẽ", "quan tâm đến thành công của người khác", "lúc nào cũng bận rộn, có bất bình cũng không nói mà trung thành với cấp trên". Ngược lại, kiểu mẫu hành động đối lập hoàn toàn được gọi là Type B.

Bác sĩ tâm thần học Hoa Kỳ Ray Rosenman đã dành ra tám năm rưỡi nghiên cứu về những người Type A và Type B. Kết quả cho thấy số lượng người Type A mắc các chứng bệnh tim liên quan đến động mạch vành nhiều gấp hai lần số người Type B.

Khi công việc tiến triển thuận lợi, người Type A có thể quên đi mệt mỏi và cố gắng làm việc. Thế nhưng, khi có vấn đề phát sinh, họ dễ cảm thấy căng thẳng hơn nhiều so với những người Type B, và cũng không thể dễ dàng đối phó với những căng thẳng đó.

Ngoài ra còn có một mẫu thức hành động nữa là Type C. Những người này ôn hòa và ổn định về cảm xúc, được người khác tin tưởng. Tuy nhiên, họ hầu như không cho người khác thấy được thế giới nội tâm của mình, không phát biểu ý kiến, chuyện gì cũng giấu trong lòng nên không thể giải tỏa căng thẳng.

Có thể nói, kiểu tính cách như vậy sẽ làm suy yếu cơ chế phòng vệ của cơ thể, ảnh hưởng tới sức đề kháng, khiến lực đề kháng trước các bệnh như ung thư hoặc bệnh liên quan đến dạ dày cũng kém đi.

Ba kiểu mẫu thức hành động

Type A

① Năng động, luôn bận rộn, thường cảm thấy nóng vội.

② Nhu cầu đạt được thành công lớn, nỗ lực mạnh mẽ, để tâm đến thành tích của người khác.

③ Khi công việc tiến triển chậm thì sẽ không kiên nhẫn, không lắng nghe thứ mình không có hứng thú.

④ Trung thành với cấp trên, không thể hiện sự bất mãn trong công việc, thường xuyên chế ngự cảm xúc.

Khả năng chịu đựng căng thẳng yếu đi, dễ mắc các bệnh liên quan đến tim mạch

---

Type B

Là kiểu đối lập với Type A, lúc nào cũng có thể thư giãn thoải mái.

Type C

① "Ổn định một cách tiêu cực", ôn hòa.

② Đánh giá tình huống chính xác và được người khác tin tưởng.

③ Vì không để người khác nhìn vào nội tâm nên khó gần gũi.

④ Không nói ra ý kiến của mình mà thường kìm nén trong lòng.

Khả năng phòng vệ của thân thể yếu đi, dễ mắc ung thư hoặc các bệnh liên quan đến dạ dày.

CÔNG VIỆC VÀ CON NGƯỜI ②

...Những yếu tố cần có ở một người lãnh đạo

6

Trong các tập thể và tổ chức, lãnh đạo là người rất quan trọng, gây ảnh hưởng lên toàn bộ tập thể nhằm hướng mọi người theo một mục tiêu. Vậy người lãnh đạo đáng mong ước là người như thế nào?

Có một phương pháp gọi là "mô hình quản trị dạng lưới" (managerial grid model), tập trung vào mức độ quan tâm của lãnh đạo đến năng suất làm việc và các thành viên của tập thể. Với phương pháp này, lãnh đạo được chia thành năm kiểu như sau:

① Vô trách nhiệm: Không quan tâm đến cả năng suất làm việc lẫn thành viên.

② Có tình người (nuông chiều thái quá): Không quan tâm đến năng suất làm việc nhưng quan tâm mạnh mẽ đến thành viên.

③ Quyền lực (nghiêm khắc): Quan tâm mạnh mẽ đến năng suất làm việc nhưng không quan tâm đến thành viên.

④ Thỏa hiệp (thực tế): Quan tâm đến cả năng suất làm việc và cả thành viên ở mức độ vừa phải.

Trong đó, có thể nói rằng người lãnh đạo vừa chú trọng năng suất làm việc vừa quan tâm đến mối quan hệ với các thành viên chính là người lãnh đạo đáng mơ ước, hay nói cách khác là "kiểu lãnh đạo lý tưởng".

Thuyết PM về lãnh đạo

Nhà tâm lý học xã hội Misumi Jifuji đã đề ra "thuyết PM" về lãnh đạo. Trong thuyết này, năng lực lãnh đạo được nhìn nhận từ hai khía cạnh là "khả năng đạt được mục tiêu (P)" và "khả năng duy trì tập thể (M)".

Chức năng P chỉ ra rằng để đạt được mục tiêu, lãnh đạo phải lập kế hoạch, chỉ đạo và đưa ra mệnh lệnh đối với các thành viên. Mặc khác, chức năng M lại liên quan đến việc điều chỉnh mối quan hệ giữa các thành viên, nâng cao ý thức về mục tiêu chung và nâng cao tinh thần gắn kết của tập thể.

Dựa trên thuyết PM này, năng lực lãnh đạo có thể được chia thành bốn kiểu (tham khảo bảng). Ngoài ra, nhiều nghiên cứu thực tế cũng cho thấy dưới sự dẫn dắt của "lãnh đạo kiểu PM", năng suất làm việc được nâng cao và các thành viên cũng cảm thấy hài lòng hơn.

Tuy nhiên, lãnh đạo kiểu PM là lãnh đạo lý tưởng, còn lãnh đạo thông thường sẽ chỉ nghiêng về kiểu P hoặc kiểu M. Nếu đứng ở vị trí lãnh đạo, bạn nên dựa vào từng tình huống để xem mình nên tập trung vào công việc hay là coi trọng mối quan hệ giữa các thành viên.

Những kiểu lãnh đạo dựa trên thuyết PM

P (Performance): Chức năng đạt được mục tiêu

M (Maintenance): Chức năng duy trì tập thể

Chức năng M (Cao – Thấp)	Chức năng P: Thấp	Chức năng P: Cao
Cao	**Kiểu M** Thay vì làm việc thì cố gắng tận hưởng cuộc sống sau giờ làm (kiểu vui chơi)	**Kiểu PM** Có được sự cân bằng, mặc dù công việc là nhất nhưng vẫn coi trọng gia đình (kiểu chăm chỉ)
Thấp	**Kiểu pm** Dành tinh lực cho những lĩnh vực bên ngoài công việc và hoạt động tình nguyện (kiểu làm việc vừa phải)	**Kiểu P** Không quan tâm đến gia đình mà một lòng một dạ với công việc (kiểu mãnh liệt)

Năng suất làm việc của tập thể và sự thỏa mãn của cấp dưới là cao nhất khi được dẫn dắt bởi lãnh đạo kiểu PM, và thấp nhất khi được dẫn dắt bởi lãnh đạo kiểu pm.

7 TÂM LÝ ĐÁM ĐÔNG ①

...Khi là một phần của đám đông, tâm lý sẽ khác với tâm lý cá nhân

Vì sao ta lại hoảng loạn?

Khi gặp phải những thảm họa tự nhiên như động đất hoặc hỏa hoạn, chúng ta sẽ rơi vào hoảng loạn. Trạng thái đó xuất hiện là do "tâm lý đám đông" như sau:

① Đám đông có những cảm xúc như ngạc nhiên, bất an và sợ hãi, ② đám đông cảm nhận được nguy hiểm, và được thôi thúc để cố gắng thoát khỏi tình trạng nguy hiểm ấy, ③ từ đó sinh ra phản ứng phòng vệ thái quá.

Một khi trạng thái hoảng loạn xảy ra, tập thể sẽ không thể hợp lực cùng nhau hành động, mỗi cá nhân sẽ tự hành động theo ý mình, để lại hậu quả nghiêm trọng theo kiểu hiệu ứng hòn tuyết lăn.

Tâm lý của người thích "hóng chuyện"

Nhà tâm lý học Hoa Kỳ Stanley Milgram đã tiến hành thí nghiệm sau đây về tâm lý đám đông. Trên một con đường đông đúc ở New York, một người qua đường dừng lại ở một nơi nhất định và ngước lên nhìn tòa nhà trong khoảng một phút. Khi đó, hơn 80% người qua đường bên cạnh cũng nhìn lên theo cùng một hướng, trong đó có khoảng 40% dừng hẳn lại và ngước lên nhìn.

Trong một tập thể, việc các cá nhân cùng thực hiện những hành động giống nhau như vậy được gọi là "đồng điệu". Nguyên nhân thứ nhất gây nên sự đồng điệu là do không có đủ thông tin. Nguyên nhân thứ hai là do ảnh hưởng của những quy phạm mang tính xã hội như tôn trọng sự hòa hợp trong tập thể, lo sợ bị cự tuyệt, không đủ tin tưởng,...

Trong thí nghiệm của Milgram, ngay cả giữa những người không quen biết cũng có hành động đồng điệu, đó là do họ không có đủ thông tin. Việc chúng ta "hóng chuyện" cũng xuất phát từ nhu cầu và sự tò mò muốn biết về những sự việc xảy ra xung quanh mình.

Sự đáng sợ của tâm lý đám đông

Trong những vụ bạo động ở các trận đấu bóng hoặc ở hình thức tư hình tập thể do các tôn giáo mới gây ra, những người tham gia đều không có tính cách hung bạo hay tàn nhẫn, mà phần lớn họ là những người bình thường. Thế nhưng, trong đám đông hoặc trong tập thể, đôi lúc họ sẽ có những hành động bạo lực mà bình thường không thể tưởng tượng được. Tâm lý học đã giải thích nguyên nhân của những hành động như vậy dựa theo sơ đồ sau.

Tâm lý của hooligan

① Nhu cầu không được thỏa mãn

Nhiều nhu cầu không được thỏa mãn trong sinh hoạt xã hội tích tụ lại, trở thành hành động của đám đông để giải tỏa bất mãn đó.

② Cảm giác chung

Cảm giác trách nhiệm của các cá nhân trong tập thể dần phai nhạt, nhường chỗ cho những hành vi vô trách nhiệm và vô đạo đức. Có thể nói đó là tâm lý "nếu mọi người đều làm thì không có gì phải sợ".

③ Áp lực số đông

Khuynh hướng tâm lý cố gắng trở thành một phần của số đông trong vô thức.

④ Truyền nhiễm

Cảm xúc và kích thích lớn dần khi được truyền từ người này sang người khác.

⑤ Ám thị/ Mô phỏng

Tiếp nhận thông tin một cách mù quáng và hành động giống người khác.

TÂM LÝ ĐÁM ĐÔNG ②

...Nguyên nhân sinh ra tâm lý "Chắc ai đó sẽ làm thôi"

Ý thức của người bàng quan trong một tập thể

Trước đây, ở New York từng có một cô gái bị một tên biến thái tấn công ngay trên phố. Theo kết quả điều tra của cảnh sát, sự kiện này là minh chứng cho thái độ vô tâm của những con người sống trong đô thị lớn đối với những điều xảy ra xung quanh mình, và nó đã thu hút sự chú ý của giới truyền thông. Bởi lẽ, trong vòng hơn 30 phút cho đến khi cô gái bị sát hại, đã có 38 người chứng chiến cảnh đó, thế nhưng đừng nói đến giúp đỡ, thậm chí thông báo cho cảnh sát cũng không có một ai.

Các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng trong số những nguyên nhân làm nảy sinh thái độ này, ngoài việc "không muốn vướng vào tranh cãi thừa thãi", thì đâu đó còn hiện hữu lối suy nghĩ của người bàng quan rằng "dù tôi không làm thì cũng sẽ có ai khác làm thôi".

Đã có thí nghiệm được tiến hành để chứng minh tâm lý này. Một số sinh viên đại học được chia thành các nhóm và được đưa cho các chủ đề thảo luận. Mục đích của thí nghiệm là để kiểm tra xem trong lúc thảo luận, nếu một trong những người tham gia bị phát bệnh và thể hiện sự đau đớn, các sinh viên khác sẽ bộc lộ thái độ như thế nào.

Kết quả cho thấy, trong các nhóm càng có nhiều người tham gia thì số người đi thông báo càng ít, ngược lại, trong trường hợp bên cạnh người phát bệnh chỉ có một người thì gần như tất cả những người đó sẽ đi thông báo cho người khác (tham khảo sơ đồ).

Nói cách khác, hành động trợ giúp người đang gặp nạn có mối liên hệ rất sâu sắc với số lượng người có liên quan đến sự việc đó. Nếu xung quanh không có ai, chúng ta sẽ nghĩ rằng "mình là người duy nhất có thể giúp người này" và cố gắng làm gì đó.

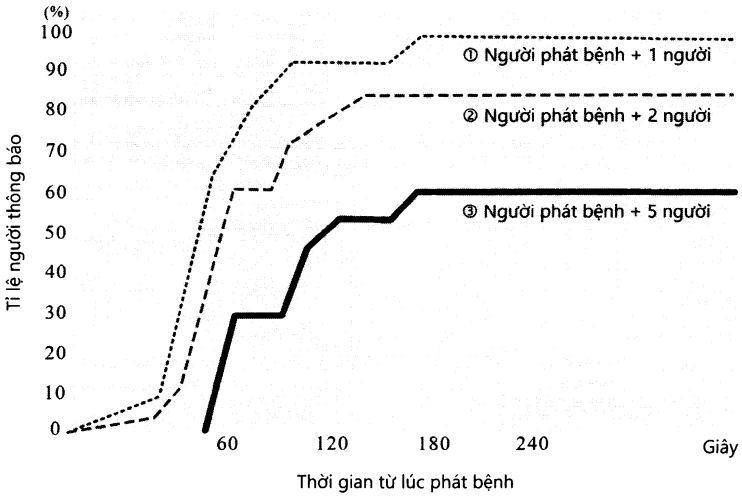
Ngoài ra, trong trường hợp các sinh viên có quen biết trước với người đóng giả người bệnh, họ sẽ có hành động trợ giúp tương tự như khi chỉ có hai người với nhau. Từ kết quả này, ta có thể suy đoán rằng trong sự kiện giết người tại New York vừa đề cập ở trên, nếu người phụ nữ bị hại có người quen sống ở trong khu phố này thì có lẽ cô ấy đã không bị lờ đi như vậy.

Công việc của tập thể sẽ chỉ được làm một cách qua loa, sơ sài?

Nhìn từ góc độ tâm lý học, những sự việc như nhầm lẫn bệnh nhân phẫu thuật trong bệnh viện chính là do có quá nhiều bác sĩ và y tá có liên quan. Đây là lỗ hổng của ý thức tập thể.

Hiện tượng này được gọi là "hiệu ứng Ringelmann", và nó có thể được giải thích dựa trên tâm lý của con người. Ví dụ, khi làm việc trong một tập thể, cá nhân sẽ có xu hướng bỏ bê công việc, không nỗ lực hết sức, sinh ra hiện tượng gọi là "lười biếng xã hội". Người ta cho rằng hiệu ứng Ringelmann sinh ra là do cảm giác trách nhiệm bị phân tán tương ứng với số thành viên trong tập thể.

Số người càng nhiều thì người thông báo càng ít



1 Trẻ em và giáo dục ①

...Vai trò của nhà trường và bạn bè trong sự trưởng thành của trẻ

2 Trẻ em và giáo dục ②

...Hiệu ứng Pygmalion – khen ngợi sẽ giúp năng lực của trẻ phát triển

3 Trẻ em và vấn nạn bắt nạt

...Vì sao việc "bắt nạt" xảy ra?

4 Trẻ em và việc không đến trường

...Tâm lý cự tuyệt việc đến trường. Nguyên nhân của chủ nghĩa quản lý trong trường học là gì?

5 Trẻ em và gia đình

...Đối với trẻ em, mối ràng buộc với gia đình là rất quan trọng nhưng cũng có khía cạnh tiêu cực

6 Quan hệ giữa con cái và bố mẹ ①

...Việc không có bố hoặc mẹ ảnh hưởng rất lớn để sự trưởng thành của trẻ

7 Quan hệ giữa bố mẹ và con cái ②

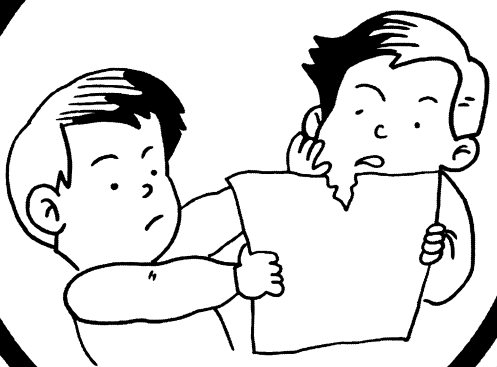
...Bạo lực gia đình và ngược đãi trẻ em sinh ra do sự méo mó trong quan hệ giữa bố mẹ và con cái

8 Vấn đề tội phạm tuổi vị thành niên

...Tội phạm ngày càng trẻ và hành động theo nhóm, nhưng đây cũng là một quá trình trưởng thành

9

TÂM LÝ HỌC VỀ TRẺ EM VÀ GIA ĐÌNH



1 TRẺ EM VÀ GIÁO DỤC ①

...Vai trò của nhà trường và bạn bè trong sự trưởng thành của trẻ

Vai trò của nhà trường

Trường học là nơi trang bị cho trẻ nhiều năng lực cơ sở khi học tập những kỹ năng và kiến thức cần thiết cho tương lai. Tuy nhiên, tại các trường học của Nhật Bản hiện nay, số lượng trẻ nhỏ không đến trường trong một thời gian dài hoặc hoàn toàn không đến trường vì lý do "không thích trường học" đang ngày càng tăng lên, vì vậy không thể nói rằng trường học là nơi để trẻ học tập một cách vui vẻ được.

Theo nhà tâm lý học phát triển triển Hatano Giyoo, một trong những nguyên nhân khiến sự hăng hái của trẻ đối với trường học bị giảm xuống chính là việc xếp hạng thành tích học tập và chủ nghĩa cạnh tranh có phần cực đoan. Trong chủ nghĩa cạnh tranh cực đoan, giá trị của con người được quyết định thông qua thành tích, và trẻ không thể trải nghiệm được niềm vui của việc học hay niềm vui của việc cùng bạn bè lý giải một vấn đề. Tuy nhiên, gần đây, sau khi tiếp nhận những lời phê phán, Bộ Giáo dục, Văn hóa, Thể thao, Khoa học và Công nghệ Nhật Bản đã tiến hành sửa đổi lại chương trình học, đề xuất hình thức "giáo dục nới lỏng".

Trẻ em thời nay ngày càng ít bạn bè?

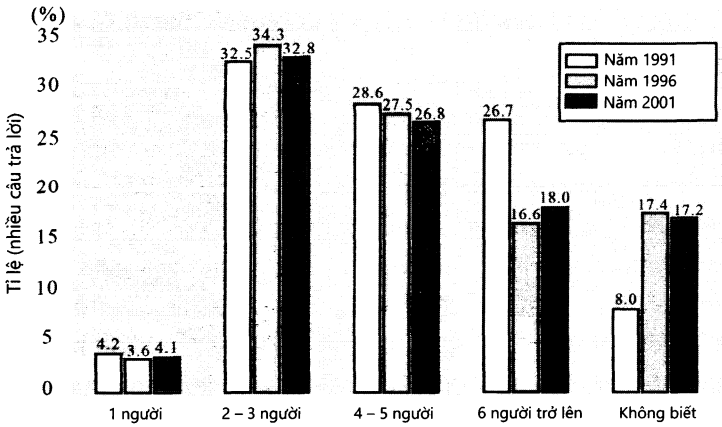
Tâm lý chung trong một mối quan hệ bạn bè là ý thức bình đẳng. Trong quan hệ giữa người với người, có thể nói rằng bạn bè chính là mối quan hệ không có trên dưới mà chỉ có sự ngang hàng.

Vốn dĩ, gia đình là nơi mà anh chị em trong thời kỳ nhi đồng sẽ cãi vã, cạnh tranh rồi hòa giải với nhau, thông qua đó hình thành những hoạt động tâm lý gắn liền với mối quan hệ giữa người với người. Tuy nhiên, hiện nay, gia đình hạt nhân đã trở nên phổ biến, và cũng ngày càng có nhiều trẻ không có anh chị em. Do vậy, việc để trẻ tiếp xúc trực tiếp với đối tượng có quan hệ ngang bằng ở những tập thể như nhà trẻ, khu vui chơi, hoặc công viên là rất quan trọng.

Khi bước vào tuổi dậy thì và lứa tuổi thanh niên, trẻ sẽ rất cố chấp với cái tôi của mình và bận tâm đến việc người khác nhìn nhận mình như thế nào. Trong những thời điểm như vậy, cái nhìn của bạn bè là điều quan trọng nhất. Khi được những người bạn quan trọng thừa nhận, lòng tự tôn của trẻ được nâng cao. Đây là lý do vì sao trong thời kỳ thanh niên chúng ta hay kết bạn, thông qua việc tìm ra vị trí của mình trong "vòng tròn bạn bè", chúng ta duy trì được cảm giác an toàn.

Tuy nhiên, gần đây, trẻ ngày càng có ít bạn trong những thời kỳ như vậy (tham khảo biểu đồ). Có lẽ nguyên nhân của vấn đề không đến trường và bắt nạt cũng nằm đâu đó quanh đây.

Số lượng bạn bè thường xuyên giao du là bao nhiêu? (học sinh tiểu học năm thứ 5 – học sinh trung học năm thứ 3)



TRẺ EM VÀ GIÁO DỤC ②

...Hiệu ứng Pygmalion – khen ngợi sẽ giúp năng lực của trẻ phát triển

Nếu được kỳ vọng, trẻ sẽ phát triển

Theo bạn, để năng lực của trẻ phát triển thì ta nên khen ngợi hay nên trách mắng trẻ?

Sự thực là, theo một thí nghiệm tâm lý học, việc khen ngợi sẽ thúc đẩy động lực học tập của trẻ. Ban đầu, một vài trẻ cấp tiểu học trong thí nghiệm này được làm bài kiểm tra trí thông minh. Sau bài kiểm tra, giáo viên phụ trách tuyên bố rằng: "Đây là bài kiểm tra đo lường khả năng học tập của các em trong lương lai", sau đó truyền đạt đến một nhóm học sinh được lựa chọn ngẫu nhiên, không liên quan đến kết quả bài thi rằng: "Các em là những học sinh được thầy cô kỳ vọng, chắc chắn sẽ đạt thành tích cao trong tương lai".

Một năm sau, khi làm lại bài kiểm tra trí thông minh, thành tích của những học sinh được kỳ vọng đã tiến bộ hơn so với những học sinh khác (tham khảo sơ đồ). Đặc biệt, học sinh lớp dưới có sự tiến bộ nổi bật hơn cả. Điều này được cho là bởi những học sinh đó được sự tin tưởng sẽ đạt thành tích tốt trong tương lai, và chính bản thân các em cũng muốn đáp lại sự kỳ vọng đó. Nói cách khác, nếu giáo viên thể hiện lời nói và hành động chứa đựng sự kỳ vọng thì thành tích của học sinh cũng sẽ tăng lên. Hiện tượng này trong tâm lý học được gọi là "hiệu ứng Pygmalion".

"Pygmalion" là tên của một nhân vật trong thần thoại Hy Lạp. Anh là một nhà điêu khắc nổi tiếng. Một lần nọ, anh tạc ra một bức tượng thiếu nữ rồi đem lòng yêu vẻ đẹp của nàng. Cảm động trước mối tình đó, thần linh đã thổi sinh mệnh vào bức tượng, và Pygmalion cùng người thiếu nữ đã kết hôn với nhau.

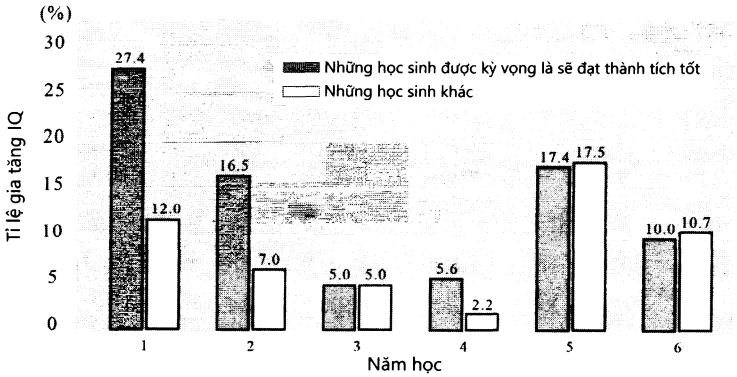
Việc khen ngợi và động viên sẽ có hiệu quả

Hiệu ứng Pygmalion cũng có thể được áp dụng trong mối quan hệ giữa bố mẹ và con cái. Nếu bố mẹ kỳ vọng vào con cái thì con cái cũng nhận được những ảnh hưởng tốt. Tuy nhiên, nếu trong lòng bố mẹ không thực sự kỳ vọng mà chỉ nói ra miệng như vậy thôi thì trẻ cũng sẽ cảm nhận được và đem đến tác dụng ngược, do vậy điều quan trọng là ta phải thực lòng kỳ vọng.

Khi trẻ đạt thành tích không tốt, cách nói nào trong hai cách nói "Vì mày ngu quá nên hãy cố gắng lên đi!" hay "Con thực sự có thể làm được nên hãy cố gắng lên nhé!" sẽ khiến trẻ có động lực học tập thì đã quá rõ ràng.

Hiệu ứng Pygmalion không chỉ đúng với trẻ em mà đúng cả với người trưởng thành. Trong một công ty, so với việc bị cấp trên trách móc, nhục mạ thì việc được khen ngợi và động viên chắc chắn sẽ khiến bất cứ ai cũng có động lực làm việc hơn.

IQ đã gia tăng sau một năm



(Rosenthal, 1998)

3 TRẺ EM VÀ VẤN NẠN BẮT NẠT

...Vì sao việc "bắt nạt" xảy ra?

Tâm lý của việc bắt nạt

"Bắt nạt" là hành vi đã có từ rất lâu đời. Có lẽ là lúc nhỏ, bất cứ ai cũng có trải nghiệm bắt nạt người khác hoặc là bị người khác bắt nạt. Bên trong hành vi bắt nạt ẩn chứa tâm lý bạo ngược, nghĩa là thông qua việc gây nên những đau khổ cho người khác về mặt tinh thần/thể chất mà người đi bắt nạt đạt được sự thỏa mãn. Ví dụ, có những trẻ em trả lời rằng nguyên nhân chúng bắt nạt bạn khác là do "cảm thấy khó chịu", thông qua hành vi bắt nạt, chúng "cảm thấy thoải mái hơn", đó chính là bởi tâm lý này.

Trong tâm lý sâu kín của con người tồn tại thôi thúc phá hoại (Thanatos). Khi thôi thúc này được phát động hướng đến một đối tượng khác thì đó chính là hành vi bắt nạt. Nói cách khác, bắt nạt chỉ có thể xảy ra nếu có đối tượng để bắt nạt. Do vậy, ta cũng phải xem xét cả tâm lý và hành động của bên bị bắt nạt nữa.

Ngoài ra, việc bắt nạt sẽ trở nên dữ dội hơn khi những kẻ bắt nạt tụ tập thành bè phái. Tâm lý đám đông rằng "nếu mọi người cùng làm thì không có gì phải sợ" sẽ được kích hoạt, và kẻ bắt nạt có thể làm ra những hành vi mà khi chỉ có một mình chúng không thể làm.

Hình phạt thể xác từ kẻ mạnh lên kẻ yếu cùng là một biến thể của hành vi bắt nạt. Trong xã hội Nhật Bản, bố mẹ và giáo viên chấp nhận việc sử dụng hình phạt thể xác lên trẻ em với mục đích giáo dục. Nền móng xã hội như vậy cũng sẽ cổ súy cho hành vi bắt nạt.

Tâm lý của người bị bắt nạt

Chuyện dù nhỏ đến mấy cũng có thể trở thành nguyên nhân cho hành vi bắt nạt. Ví dụ, nếu bên bị bắt nạt nghĩ rằng "Nó khác với chúng ta" hay "Nó thật chướng mắt" thì điều đó sẽ trở thành lý do cho việc bắt nạt. Sau đó, bên bắt nạt sẽ thực hiện những hành vi quấy rối, tẩy chay, uy hiếp, và bạo lực. Mặt khác, bên bị bắt nạt sẽ có cảm giác nhục nhã khi nhân cách của mình bị chà đạp. Họ chẳng thể tâm sự với ai mà cứ thế bị dồn ép vào chân tường và nghĩ quẩn. Để xóa bỏ nỗi bất an rằng một ngày nào đó mình cũng sẽ trở thành người bị bắt nạt, kẻ bắt nạt sẽ đẩy mạnh hành vi bắt nạt.

Như vậy, trong vấn đề bắt nạt, tâm lý của kẻ bắt nạt lẫn người bị bắt nạt là hai mặt của một đồng xu, không thể phân biệt cả hai một cách rạch ròi được. Tất nhiên, bắt nạt không phải là vấn đề chỉ có thể nói từ góc độ tâm lý trẻ em. Nguyên nhân là việc bắt nạt có liên quan đến vô vàn ý thức phân biệt bắt nguồn từ ngay trong xã hội.

Trải nghiệm bị bắt nạt của những trẻ em đã từng bắt nạt người khác

Tiểu học

Phân loại	Bị bắt nạt gần đây	Hiện đang bị bắt nạt	Không bị bắt nạt
Vừa bắt nạt gần đây	38,2	15,5	46,3
Vẫn đang bắt nạt	42,3	23,1	34,6
Không có trải nghiệm bắt nạt	28,9	8,5	62,6

Trung học cơ sở

Phân loại	Bị bắt nạt gần đây	Hiện đang bị bắt nạt	Không bị bắt nạt
Vừa bắt nạt gần đây	27,4	5,0	67,6
Vẫn đang bắt nạt	33,8	8,7	57,5
Không có trải nghiệm bắt nạt	17,7	5,0	77,3

Trung học phổ thông

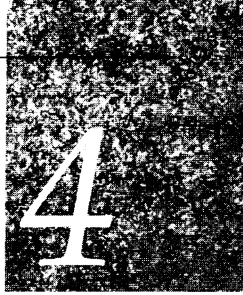
Phân loại	Bị bắt nạt gần đây	Hiện đang bị bắt nạt	Không bị bắt nạt
Vừa bắt nạt gần đây	23,5	6,2	70,3
Vẫn đang bắt nạt	22,2	16,7	61,1
Không có trải nghiệm bắt nạt	9,2	3,8	87,0

(Điều tra của Bộ Giáo dục, Văn hóa, Thể thao, Khoa học và Công nghệ Nhật Bản, 1996)

Từ kết quả điều tra, ta có thể thấy rất nhiều em "chưa từng bắt nạt" trả lời rằng "chưa từng bị bắt nạt". Ngược lại, rất nhiều trẻ em "bắt nạt gần đây" hoặc "hiện đang bắt nạt" lại có trải nghiệm bị bắt nạt.

Đặc trưng của "vấn đề bắt nạt" là khó có thể phân định rõ ràng giữa kẻ gây hại và người bị hại.

TRẺ EM VÀ VIỆC KHÔNG ĐẾN TRƯỜNG



...Tâm lý cự tuyệt việc đến trường. Nguyên nhân của chủ nghĩa quản lý trong trường học là gì?

Số lượng trẻ không đến trường ngày càng tăng

Bộ Giáo dục, Văn hóa, Thể thao, Khoa học và Công nghệ Nhật Bản đã tiến hành một cuộc điều tra về những học sinh "không đến trường", nghĩa là vắng mặt tại trường trong một thời gian dài (nhiều hơn 30 ngày/năm). Theo kết quả điều tra, số lượng học sinh không đến trường vào năm 1999 ở cấp tiểu học là hơn 26.000 em, ở cấp trung học là hơn 100.000 em. Hơn nữa, con số này đang tăng lên theo từng năm.

Việc không đến trường (cự tuyệt đến trường) có thể được chia thành tám kiểu sau: ① cự tuyệt đến trường do chứng loạn thần (học sinh ưu tú đột nhiên chán nản không muốn đến trường, được nuông chiều quá mức), ② cự tuyệt đến trường do rối loạn thần kinh, ③ cự tuyệt đến trường do lười học, ④ cự tuyệt đến trường nhất thời, ⑤ cự tuyệt đến trường do có khuynh hướng rối loạn lo âu phân ly, ⑥ cự tuyệt đến trường do chậm phát triển, ⑦ cự tuyệt đến trường chủ động/có ý thức, ⑧ những kiểu cự tuyệt đến trường khác.

Gần đây, các kiểu "cự tuyệt đến trường do chứng loạn thần" và "cự tuyệt đến trường do có khuynh hướng rối loạn lo âu phân ly" đang dần tăng lên. Tuy nhiên, cũng có ý kiến cho rằng hiện tượng "cự tuyệt đến trường chủ động/có ý thức" do tình trạng

ở trường học đang ngày càng phổ biến.

Hiện tại, có một thực trạng trong trường học là chủ nghĩa quản lý đang kiềm chế học sinh, và chủ nghĩa trọng điểm số đang thúc ép các em. Tuy nhiên, ta cũng phải xem xét rằng những chủ trương này rèn luyện tính tự chủ và trách nhiệm, vốn dĩ là mục đích của trường học.

Trẻ em cảm thấy như thế nào về sự mâu thuẫn đó? Thời điểm bước vào trung học cũng là lúc trẻ đang trong thời kỳ phản kháng, do vậy việc "cự tuyệt đến trường chủ động/có ý thức" như một hình thức phản kháng đối với thể chế quản lý của trường học đang ngày càng tăng lên.

Khuyết tật học tập là gì?

Gần đây, khuyết tật học tập (Learning Disability) – một loại khuyết tật chức năng ở não – được cho là một nguyên nhân của việc trẻ em không phát triển trong lĩnh vực học tập đang thu hút sự chú ý của đông đảo người dân.

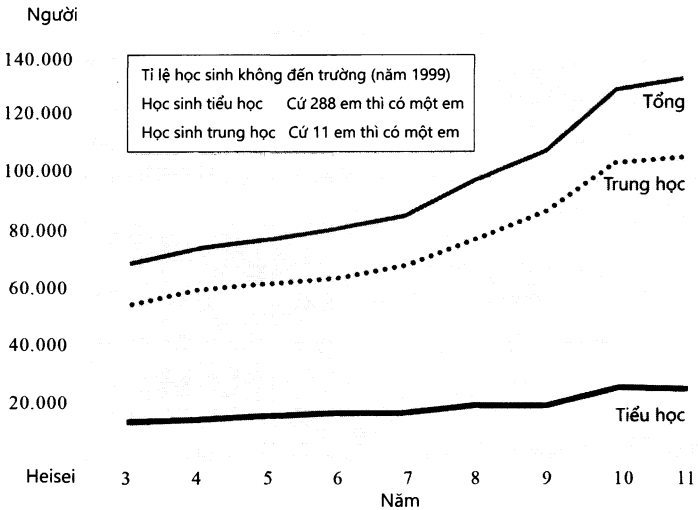
Theo Ủy ban Liên hợp về Khuyết tật học tập Hoa Kỳ, khuyết tật học tập kéo theo những khó khăn đáng kể trong việc nghe, nói, đọc, viết, suy luận và cả tư duy toán học. Những rối loạn này nảy sinh từ những tổn hại về chức năng của hệ thần kinh trung ương.

Tuy nhiên, một số bác sĩ và nhà nghiên cứu lại đưa ra những ý kiến phản đối về khuyết tật học tập, bởi đây là chứng rối loạn chức năng ở hệ thần kinh trung ương, do vậy ta không nên đưa ra chẩn đoán quá dễ dàng, bởi việc này có thể gây ra nguy cơ chẩn đoán sai đối với những trẻ không bị khuyết tật học tập.

Thực tế là việc tùy tiện chẩn đoán rằng ai đó mắc chứng khuyết tật học tập sẽ làm phát sinh nhiều vấn đề. Một số

chuyên gia trong ngành giáo dục cho rằng khuyết tật học tập là nguyên nhân trọng yếu khiến trẻ trì trệ trong học tập, nhưng ta vẫn cần phải nghiêm túc xem xét việc tiến hành thêm các nghiên cứu khác.

Số học sinh không đến trường ngày càng gia tăng (không đến trường trong vòng hơn 30 ngày)



(Bộ Giáo dục, Văn hóa, Thể thao, Khoa học và Công nghệ Nhật Bản, 2000)

5 TRẺ EM VÀ GIA ĐÌNH

...Đối với trẻ em, mối ràng buộc với gia đình là rất quan trọng nhưng cũng có khía cạnh tiêu cực

Gia đình làm ngừng trệ việc xác lập bản ngã?

Theo nhà tâm lý học Murray Bowen, trẻ sẽ trải qua trạng thái dung hòa với người mẹ, rồi tiếp tục trưởng thành thông qua việc trở thành một cá nhân độc lập. Quá trình này được gọi là "cá nhân hóa", tuy nhiên, gia đình có khả năng làm cản trở sự cá nhân hóa đó.

Ví dụ, khi bước sang tuổi dậy thì, trẻ sẽ có những hành động khác với trước đây, và cố gắng thoát ra khỏi "khối bản ngã trong gia đình" (family ego mass – trạng thái vốn có của ý thức cô đọng lại dưới dạng một gia đình). Lúc đó, gia đình sẽ "dán nhãn" đó là hành vi xấu hoặc biểu hiện của bệnh tật, và sẽ trách cứ trẻ. Điều này xuất phát từ ý thức về sự thiếu vắng cả trên khía cạnh vật lý lẫn tâm lý khi trẻ thoát ra khỏi vai trò là một thành viên trong gia đình.

Những đứa trẻ bị "dán nhãn" sẽ có cảm giác tội lỗi khi không biết liệu hành vi của mình có phải là biểu hiện của thói vị kỷ hay không, và sẽ hy sinh "thôi thúc nội tại" cần thiết cho việc tự lập (cá nhân hóa). Ngoài ra, trong một số trường hợp tình cảm vợ chồng không khăng khít, một trong hai người sẽ lôi kéo trẻ làm đồng minh của mình. Bowen gọi đây là "tam giác quan hệ". Nếu mối quan hệ tam giác này không bị phá bỏ thì trẻ sẽ không thể tự lập được.

Không nên can thiệp quá nhiều vào cuộc sống của trẻ

Hai nhà tâm lý học R. D. Laing và David Cooper cũng cho rằng gia đình là kẻ địch của việc xác lập bản ngã. Con người vừa sống vừa thỏa hiệp với phương hướng đầy mâu thuẫn giữa việc ở một mình (định hướng cá nhân) và việc ở cùng với người khác (định hướng cộng đồng). Cả hai cùng tồn tại, lúc thì cá nhân sẽ thắng thế, lúc khác cộng đồng lại được lựa chọn. Cooper cho rằng gia đình sẽ quấy nhiễu sự điều hòa đó. Ngoài việc gia đình sẽ trói buộc, bảo vệ, chi phối, can thiệp khiến trẻ không thể độc lập được, nó cũng cản trở trẻ gặp gỡ những con người khác.

Bên cạnh đó, Laing cũng mạnh mẽ chỉ ra khía cạnh tiêu cực cố hữu của gia đình đối với cá nhân. Ông làm rõ sự phản đối dành cho một cá nhân trong gia đình là "hiệu ứng huyễn hoặc".

Ví dụ, cứ mỗi khi cô con gái đến tuổi dậy thì cố gắng hành động theo "thôi thúc nội tại" của bản thân (đi làm thêm), người mẹ sẽ nói rằng: "Con sẽ mệt đấy (cho nên đừng làm)". Nếu điều này được lặp đi lặp lại thì mặc dù cô gái cảm thấy "Mình không mệt (nên mình có thể làm được)" nhưng thông điệp của người mẹ cũng sẽ huyễn hoặc và khiến cô nghi ngờ nhận thức của mình. Khi đó, trẻ sẽ dần mất đi sự tự tin với năng lực kiểm chứng hiện thực của mình, và mất đi cơ hội xác lập khả năng phán đoán.

Ảnh hưởng tiêu cực của gia đình lên việc xác lập bản ngã của trẻ

① Duy trì khối bản ngã trong gia đình

Quở trách những hành động xuất phát từ "thôi thúc nội tại" trong quá trình trưởng thành, cố gắng duy trì khối bản ngã trong gia đình.

↓

Trẻ sẽ hi sinh "thôi thúc nội tại" vô cùng quan trọng cho sự cá nhân hóa

② Tam giác quan hệ giữa bố và mẹ

Do mối quan hệ vợ chồng bất hòa nên một trong hai người biến trẻ thành đồng minh của mình

↓

Những đứa trẻ không thể phá bỏ tam giác quan hệ sẽ không thể độc lập khỏi bố mẹ

③ Không thể điều hòa quan hệ giữa cá nhân và cộng đồng

Ngay từ lúc ra đời, gia đình đã chi phối và can thiệp vào cuộc sống của trẻ

↓

Trẻ mất khả năng điều hòa giữa định hướng cá nhân và định hướng cộng đồng – một kỹ năng rất quan trọng để sống tự lập

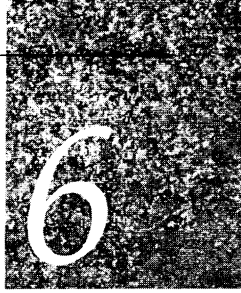
④ Ngăn cản năng lực phán đoán

Thông qua việc lặp đi lặp lại những ngôn từ và hành động mang tính phủ định hành động của trẻ, bố mẹ sẽ khiến trẻ sẽ phải chịu "hiệu ứng huyễn hoặc"

↓

Trẻ mất đi sự tự tin với khả năng kiểm chứng hiện thực của mình và không có được năng lực phán đoán

QUAN HỆ GIỮA CON CÁI VÀ BỐ MẸ ①



...Việc không có bố hoặc mẹ ảnh hưởng rất lớn để sự trưởng thành của trẻ

Vai trò quan trọng của bố mẹ trong việc xác lập bản ngã

Bố mẹ có ba vai trò lớn đối với trẻ, đó là "ôm ấp", "thiết lập giới hạn hành động" và "rời xa". "Ôm ấp" là việc bảo vệ trẻ, nhưng việc này chủ yếu được đảm nhiệm bởi người mẹ, người cha có vai trò hỗ trợ. "Thiết lập giới hạn hành động" có thể được gọi là phép tắc ứng xử. "Rời xa trẻ" là việc người mẹ cắt đứt mối quan hệ thân mật với đứa con và để cho con tự lập. Ở điểm này, vai trò của người bố đặc biệt quan trọng.

Những đứa trẻ có bố mẹ hoàn thành tốt các vai trò này sẽ có khả năng xây dựng những mối quan hệ toàn vẹn. Ngược lại, những đứa trẻ không thể xây dựng mối quan hệ như vậy với bố mẹ thường dễ nảy sinh các vấn đề như không đến trường, tự giam mình trong nhà, phạm tội, bạo lực gia đình, rối loạn ăn uống và lạm dụng chất kích thích.

Ngoài ra, vào năm 1996, Bộ Giáo dục, Văn hóa, Thể thao, Khoa học và Công nghệ Nhật Bản đã lấy đối tượng là các bố mẹ có con trong độ tuổi 0–12 tại sáu quốc gia Nhật Bản, Hàn Quốc, Thái Lan, Hoa Kỳ, Anh và Thụy Điển để tiến hành điều tra về mối quan hệ giữa bố mẹ và con cái. Theo kết quả điều tra, trong các gia đình không có sự tồn tại của người

bố về mặt vật lý hay tâm lý, trẻ thường ngây ngô trong cách ứng xử. Ngoài ra, kết quả điều tra cũng cho thấy thời gian mà bố và con cùng trải qua trong một ngày ở Nhật Bản là ngắn nhất. Người bố ở Nhật Bản thường giao phó hết việc chăm sóc con cái cho người mẹ, do vậy ngày càng có nhiều người trẻ không thể xác lập được bản ngã, hay còn gọi là "quá yêu mẹ".

Mối quan hệ mẹ con khi còn thơ ấu là rất quan trọng

Trong việc xác lập danh tính (tính đồng nhất của cái tôi), mối quan hệ giữa mẹ và con cái có tác động đặc biệt quan trọng. Nhất là trong thời kỳ nhũ nhi, sự tiếp xúc thân mật với mẹ là một điều trọng yếu. Thông qua việc người mẹ cho con bú khi nghe con khóc, thay tã cho con, bế ẵm cưng nựng con, mối quan hệ giữa mẹ và đứa trẻ sẽ được hình thành. Nhờ đó, về mặt tâm lý, trẻ sơ sinh có được cảm giác an toàn, và cho đến khi ba tuổi, đứa trẻ sẽ xác lập "danh tính cốt lõi" (core identity).

Danh tính cốt lõi đó là cơ sở để xác lập danh tính ở tuổi dậy thì. Tuy nhiên, những đứa trẻ không có được mối quan hệ mẹ con ổn định thời thơ ấu do bệnh tật hoặc do bố mẹ ly hôn sẽ phải chịu những ảnh hưởng như không thể xác lập được danh tính. Ngoài ra, với những trẻ từ nhỏ đã không tiếp xúc với mẹ trong đời sống, và do vậy không nhận được tình yêu của mẹ mà lớn lên, tính cách của chúng có thể bị méo mó, ví dụ như "bản tính không có tình yêu" (affectionless character).

Vai trò của bố mẹ

Vai trò của cả bố và mẹ

① Ôm ấp → Bảo vệ trẻ

② Thiết lập giới hạn hành động → Phép tắc ứng xử

③ Rời xa trẻ → Cho trẻ tự lập

Nếu bố mẹ không hoàn thành những vai trò này, trẻ sẽ không có năng lực xây dựng những mối quan hệ toàn vẹn.

Vai trò của bố

Đặc biệt quan trọng trong việc khiến trẻ cắt đứt mối quan hệ với mẹ để thôi thúc trẻ xác lập bản ngã.

Sự thiếu vắng người cha về mặt vật lý hay tâm lý sẽ sinh ra chứng "quá yêu mẹ" khi bản ngã không phát triển.

Vai trò của mẹ

Thông qua tiếp xúc thân mật thời thơ ấu mà giúp trẻ hình thành "danh tính cốt lõi".

Mối quan hệ với mẹ trong thời thơ ấu sẽ có ảnh hưởng rất lớn đến việc xác lập danh tính trong tuổi dậy thì.

7 QUAN HỆ GIỮA BỐ MẸ VÀ CON CÁI ②

...Bạo lực gia đình và ngược đãi trẻ em sinh ra do sự méo mó trong quan hệ giữa bố mẹ và con cái

Bạo lực là lối thoát của cảm xúc

Bạo lực gia đình của thanh thiếu niên là bạo lực từ con cái hướng đến bố mẹ. Có rất nhiều trường hợp trẻ em không đến trường hoặc tự giam mình trong nhà sẽ đập phá đồ đạc, nổi giận, có hành vi bạo lực với những người lớn trong gia đình (thường là người mẹ). Tuy nhiên, trong phần lớn các trường hợp, những đứa trẻ sử dụng bạo lực vẫn biết đâu là giới hạn, và không gây ra thiệt hại nặng nề nào.

Hành vi bạo lực đột nhiên nổ ra có thể coi là tuyên ngôn độc lập đối với bố mẹ. Ngoài ra, do trẻ không đến trường và tự giam mình trong nhà, hành vi bạo lực còn chính là lối thoát để trẻ xả ra những cảm xúc khó chịu.

Tâm lý của bố mẹ ngược đãi con cái

Tại Hoa Kỳ, có một thuật ngữ được gọi là "hội chứng trẻ em bị ngược đãi". Các hình thức ngược đãi gây ra bởi bố mẹ bao gồm ngược đãi thân thể như đánh đập, ngược đãi dinh dưỡng như không cho ăn uống, ngược đãi tình dục, hay ngược đãi cảm xúc.

Ở Nhật, những vụ án ngược đãi như vậy ngày càng xảy ra nhiều. Nguyên nhân chủ yếu là do bố

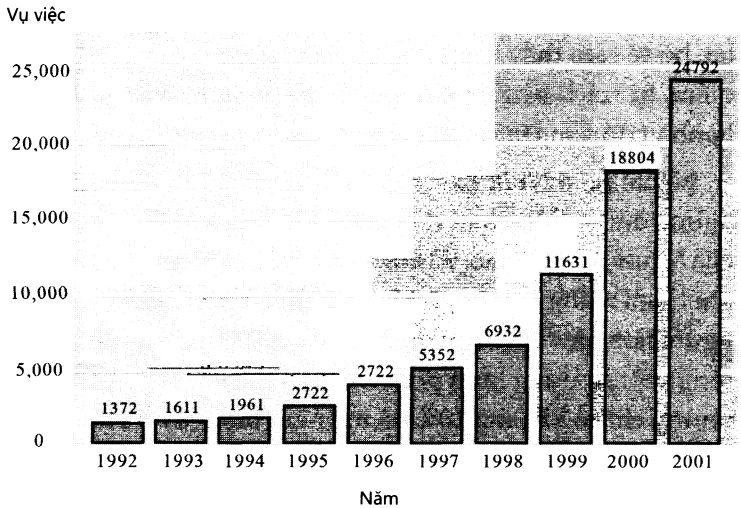
mẹ chưa đủ chín chắn. Ngoài ra, có rất nhiều trường hợp bố mẹ ngược đãi con cái cũng từng bị ngược đãi khi còn nhỏ (khoảng 50%). Khi ngược đãi con cái của mình, họ thực chất hoàn toàn không sử dụng bạo lực một cách có ý đồ. Ngược lại, họ sẽ cảm thấy xấu hổ vì hành vi như vậy và sẽ tự kiểm điểm, tự trách bản thân mình. Tuy nhiên, họ vẫn sẽ lặp lại hành vi đó vào lần sau.

Ngoài ra, ở Nhật Bản, người ta cũng chỉ ra rằng hành vi ngược đãi có liên quan đến phép tắc ứng xử. Theo điều tra của Murayama Sadao, 90% bố mẹ Nhật có hành vi đánh đập khi trách mắng con cái, ở Hoa Kỳ thì cứ bốn người sẽ có ba người làm như vậy. Tuy nhiên, có hơn 70% bố mẹ Nhật nghĩ rằng việc sử dụng hình phạt lên thân thể với trẻ là cần thiết, nhưng chỉ có khoảng 10% bố mẹ nghĩ như vậy ở Hoa Kỳ.

Nguyên nhân của tình trạng ngược đãi trẻ em ở Nhật Bản xuất phát từ thực trạng bố mẹ trước đây cũng từng bị ngược đãi, và nền tảng xã hội Nhật Bản cũng có cái nhìn tích cực về hình phạt thể xác. Hai nguyên nhân này giống như hai bánh xe của một chiếc xe vậy.

Dựa theo điều tra của Trung tâm tư vấn trẻ em, số lượng những vụ việc cần tư vấn liên quan đến ngược đãi trẻ em đã gia tăng đáng kể trong những năm gần đây.

Số lượng những vụ việc cần tư vấn liên quan đến ngược đãi trẻ em tăng cao trong những năm gần đây



(Điều tra của Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản)

VẤN ĐỀ TỘI PHẠM TUỔI VỊ THÀNH NIÊN

8

...Tội phạm ngày càng trẻ và hành động theo nhóm, nhưng đây cũng là một quá trình trưởng thành

Số lượng thiếu niên từng bị bắt giữ là khoảng 140.000 người

Số lượng thiếu niên bị bắt giữ vào năm 2002 là 141.775 người. Trong đó, học sinh trung học là 38.012 người, học sinh cấp ba là 60.947 người. Gần 60% trong số đó phạm tội trộm cắp, ví dụ như trộm đồ trong cửa hàng tạp hóa.

Hành vi phạm pháp tuổi vị thành niên trong thời gian gần đây có những đặc trưng như là ① tội phạm ngày càng trẻ, ② hành động theo nhóm và thô bạo ③ có sự nhất quán, ④ số lượng tội phạm nữ ngày càng nhiều, ⑤ những hành vi sai trái ở trong trường học dần bị phơi bày.

Hành vi phạm pháp diễn ra nhiều nhất là tội ăn cắp ở cửa hàng, nhưng không ít trẻ em và phụ huynh nghĩ rằng "đó chỉ là ăn cắp thôi mà". Trên thực tế, khi cửa hàng gọi điện cho những bố mẹ có con ăn cắp, rất nhiều người nói rằng: "Không phải là do con tôi. Cháu nó bị xúi giục." hoặc là "Tôi trả tiền có được không?" Có thể nói là họ không hề có cảm giác tội lỗi.

Sự thực là phần lớn trẻ em ăn cắp ở cửa hàng hoặc ăn trộm xe máy/xe đạp đều chỉ xuất phản từ cảm giác muốn tìm niềm vui.

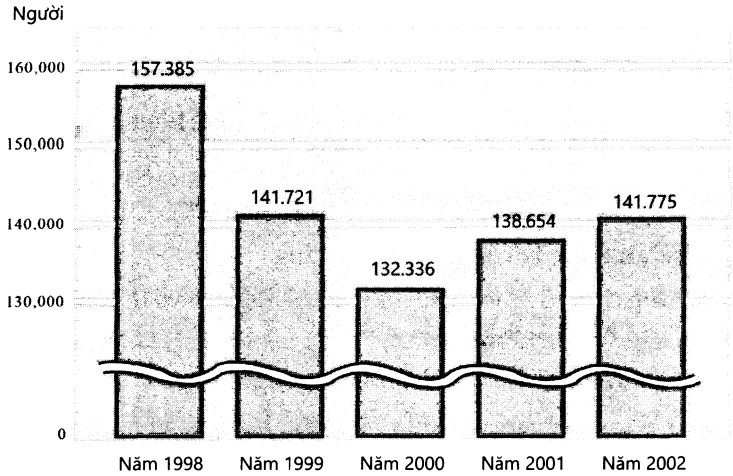
Tội phạm và hành động theo nhóm

Thời kỳ trung học là thời điểm mà trẻ trở thành người lớn cả về thể xác lẫn tinh thần. Về mặt thể chất, cơ quan sinh dục bắt đầu xuất hiện những biến đổi. Nam có lần xuất tinh đầu tiên, nữ bắt đầu có kinh nguyệt. Về mặt tâm lý, đây là thời điểm trẻ cảm nhận được sự mâu thuẫn trong lời nói và hành động của người lớn, biểu hiện thái độ và hành vi phản kháng đối với bố mẹ và giáo viên. Nếu sự phản kháng đó trở nên tồi tệ hơn thì nó sẽ trở thành hành vi sai trái (hành vi phản xã hội lệch lạc).

Đặc trưng của hành vi sai trái ở trẻ vị thành niên là chúng thường được thực hiện trong một tập thể. Những trẻ vị thành niên này tập trung thành các nhóm và thực hiện nhiều hành vi lệch lạc khác nhau, bao gồm cả những việc không đến mức phạm tội như để kiểu tóc hay mặc trang phục kì dị. Thông qua đó, ý thức thuộc về tập thể (cảm giác an tâm khi thuộc về một nơi nào đó) được sinh ra, và chúng cũng cảm thấy hưng phấn với suy nghĩ rằng nhóm của mình khác với những người khác. Thanh thiếu niên cũng chia các nhóm của mình thành những nhóm có sự gắn kết chặt chẽ và những nhóm không như vậy.

Đối với bố mẹ, việc con cái tách khỏi mình và dành nhiều thời gian với bạn bè khiến họ cảm thấy bất an. Họ lo lắng rằng con cái sẽ có hành vi sai trái, và họ sẽ mất đi đứa con của mình. Tuy nhiên, nếu nhìn từ quan điểm về sự trưởng thành của trẻ, đây có thể nói là một quá trình để trẻ trở nên độc lập, thoát khỏi sự che chở của bố mẹ và gia đình.

Số lượng thiếu niên bị bắt giữ vì phạm tội hình sự



Theo điều tra của Tổng cục Cảnh sát Quốc gia Nhật Bản

1 **Tâm lý chiều sâu là gì?**

...Tâm lý học chiều sâu bắt đầu từ việc phát hiện ra vô thức

2 **Khảo sát tâm lý học chiều sâu của Freud**

...Ba tầng cấu tạo của ý thức: ý thức, tiền ý thức, vô thức

3 **Thế giới tâm lý chiều sâu theo Jung**

...Ông chia vô thức thành vô thức cá nhân và vô thức tập thể để tiến hành nghiên cứu

4 **Hành động nhầm lẫn thể hiện suy nghĩ thực**

...Việc nói nhầm và viết nhầm thể hiện kỳ vọng ẩn giấu trong vô thức

5 **Vì sao con người cảm thấy bất an?**

...Đâu là căn nguyên của nỗi bất an trong cuộc sống hiện đại?

6 **Những hoạt động tâm lý mà ta không nhận thức được**

...Những khát vọng nguy hiểm và những ký ức khó thừa nhận sẽ bị đè nén trong vô thức

7 **Vì sao phức cảm được sinh ra?**

...Căn nguyên của phức cảm là chấn thương tâm lý và sự tự ti

8 **Những điều ta biết được qua giấc mơ**

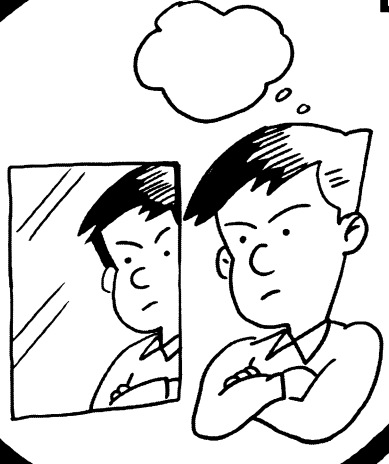
...Thông qua phân tích giấc mơ, ta thấy được thế giới vô thức

9 **Ta có thể biết được tâm lý sâu kín của chính mình không?**

...Phân tích bản thân là phương pháp thăm dò vô thức của chính mình

10

THẾ GIỚI TÂM LÝ SÂU KÍN MÀ CHÍNH BẢN THÂN TA CŨNG KHÔNG BIẾT



1 TÂM LÝ CHIỀU SÂU LÀ GÌ?

...Tâm lý học chiều sâu bắt đầu từ việc phát hiện ra vô thức

Freud đã phát hiện ra "vô thức"

Trong con người ẩn giấu một tầng tâm lý mà chính bản thân ta cũng không ý thức được, thậm chí không nhận ra sự tồn tại của nó. Đó được gọi là "vô thức".

Người đầu tiên xác định chính xác vị trí của vô thức trong cấu tạo tâm lý con người và nghiên cứu về nó một cách chuyên sâu là Freud. Tuy nhiên, trước đó, những nhà nghiên cứu về thôi miên, với Jean-Martin Charcot và Hippolyte Bernheim là trung tâm, đã chỉ ra rằng động cơ mà con người ý thức được và động cơ hành động chân thực của con người không hẳn thống nhất với nhau. Những người đang bị thôi miên sẽ có những suy nghĩ và cảm xúc, hành vi và ký ức khác hẳn với lúc tỉnh thức. Hơn nữa, sau khi tỉnh lại, họ cũng không thể nhớ ra được những điều này.

Trong lúc học về thôi miên dưới sự hướng dẫn của Charcot và Bernheim, Freud đã chú ý đến một hiện tượng, đó là nếu ra lệnh cho người bị thôi miên làm một hành vi nào đó sau khi thức dậy (ám thị hậu thôi miên), thì sau khi tỉnh lại người đó sẽ hành động theo mệnh lệnh đó (hành động hậu thôi miên), và tin rằng đó là hành động dựa trên ý chí của bản thân.

Hơn nữa, khi áp dụng biện pháp thôi miên lên những bệnh nhân rối loạn phân ly để họ thổ lộ những tổn thương tâm lý của mình, họ có thể kể về những trải nghiệm đó một cách dễ dàng hơn là khi không được thôi miên. Tuy nhiên, sau khi tỉnh lại, họ hoàn toàn quên mất những điều mình đã nói. Ngoài ra, thông qua việc ý thức hóa những trải nghiệm tổn thương này, ta có thể chữa khỏi chứng rối loạn phân ly.

Từ điểm này, Freud cho rằng những hoạt động vô thức có tồn tại, nhưng chính bản thân con người cũng không ý thức được, và chúng có ảnh hưởng đến hành động của từng cá nhân. Đây chính là "vô thức". Ngoài ra, Freud cho rằng những hình thức nghệ thuật như thần thoại, truyền thuyết, múa, kịch, và văn học có thể được tạo thành bằng cách áp chế vô thức, rồi sau đó lại cố gắng bộc lộ vô thức ra bên ngoài.

Từ phân tâm học cho đến tâm lý học chiều sâu

Freud gọi phương pháp tìm kiếm quá trình tâm lý của vô thức như vậy là "phân tích tâm lý". "Phân tâm học" của Freud được Eugen Bleuler gọi là "tâm lý học chiều sâu".

Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu không đồng ý rằng phân tâm học hiện đại – bộ môn đã phát triển mạnh mẽ kể từ sau Freud – là đồng nhất với tâm lý học chiều sâu. Ngày nay, cụm từ "tâm lý học chiều sâu" được sử dụng với ý nghĩa rộng hơn, bao gồm cả tâm lý học của Alfred Adler—người vừa chịu ảnh hưởng của Freud vừa muốn thoát ly khỏi ông và đã đề ra tâm lý học cá nhân—và phân tâm học của Jung.

Phát hiện ra vô thức

Trước Freud cũng đã có người chú ý đến sự tồn tại của vô thức

Các nhà nghiên cứu thôi miên người Pháp Charcot và Bernheim

Người đang bị thôi miên sẽ có những suy nghĩ và cảm xúc, hành vi và ký ức khác với khi tỉnh thức.

Hơn nữa, khi tỉnh lại, họ không nhớ gì cả.

• Khi đang bị thôi miên mà nhận được ám thị thì sau khi tỉnh giấc người đó sẽ hành động giống như mệnh lệnh

• Người bị rối loạn phân ly khi ở trong trạng thái thôi miên có thể dễ dàng thổ lộ những tổn thương

Những hoạt động vô thức mà chính ta cũng không ý thức được có ảnh hưởng đến hành động của con người

KHẢO SÁT TÂM LÝ HỌC CHIỀU SÂU CỦA FREUD

2

...Ba tầng cấu tạo của ý thức: ý thức, tiền ý thức, vô thức

Freud cho rằng ý thức của con người gồm ba tầng là ý thức, tiền ý thức và vô thức. Tuy nhiên, sự phân biệt đó không phải là tuyệt đối và vĩnh viễn.

Ý thức là những điều mà cá nhân nhận biết được

Theo Freud, "ý thức" là phần tinh thần mà cá nhân nhận thức được. Tuy nhiên, phần lớn thế giới tinh thần của chúng ta là ở trạng thái tiềm ẩn. Nói cách khác, nếu so sánh toàn thể ý thức như một núi băng trôi thì miền ý thức chỉ là phần băng nhỏ nhô lên trên mặt nước mà thôi.

Tiền ý thức có khả năng trở thành ý thức

Trong vô thức cũng có miền có thể ý thức hóa và miền không thể ý thức hóa. Trong đó, miền tâm thức mà ta có thể chuyển nó thành ý thức nhờ nỗ lực được gọi là "tiền ý thức". Ví dụ, ta sẽ có những ký ức mà nếu cố gắng nhớ lại thì có thể nhớ ra được, hoặc sẽ tự nhiên làm được những hành động đã từng học một cách có ý thức. Quá trình tinh thần đó thuộc về tiền ý thức.

Tiền ý thức được cho là sẽ hoạt động khi ta đang suy nghĩ mơ màng hoặc khi nằm mơ, hay tự do liên tưởng. Những nhà tâm lý học sau Freud thừa nhận

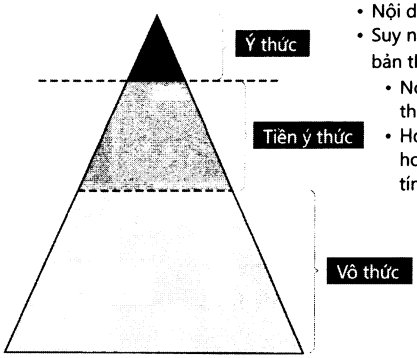
sự tồn tại của tiền ý thức và cho rằng một tiền ý thức phong phú thường gắn liền với tính sáng tạo.

Vô thức bị khóa bên ngoài ý thức

"Vô thức" là miền ý thức mà ta không thể xác nhận sự tồn tại của nó. Freud lần đầu chú ý đến vô thức khi đang trị liệu cho bệnh nhân rối loạn phân ly bằng phương pháp thôi miên. Khi đó, họ thường nhớ về những sự kiện không vui hoặc đem lại đau khổ trong quá khứ và cho rằng đó là nguyên nhân của bệnh rối loạn phân ly, sau đó sẽ bộc phát cảm xúc sợ hãi, tức giận liên quan đến trải nghiệm này. Ta không thể nhìn ra những cảm xúc này trong ý thức thông thường của người bệnh.

Vì sao những cảm xúc này bị khóa chặt trong ý thức của người bệnh? Freud cho rằng miền vô thức không thích hợp với miền ý thức. Nói cách khác, đó là những nội dung mà ý thức không muốn thừa nhận. Có thể nói rằng, trong lúc một người suy nghĩ, cảm nhận và kỳ vọng, những nội dung hay tính chất mà chính bản thân người đó không muốn thừa nhận thì sẽ bị ngăn cản (áp chế) khỏi kết nối với ý thức.

Ba tầng cấu tạo của ý thức



- Nội dung tâm lý ta nhận thức được
- Suy nghĩ và hành động thông qua ý chí của bản thân
  - Nội dung tâm lý ta đã quên, nhưng có thể ý thức hóa một cách có chủ đích
  - Hoạt động khi ta suy nghĩ mơ màng hoặc nằm mơ, là lĩnh vực gắn liền với tính sáng tạo
    - Nội dung tâm lý ta không thể nhận thức
    - Bị áp chế khỏi ý thức, chỉ có thể xuất hiện thông qua những phương pháp phân tích tâm lý đặc thù

3 THẾ GIỚI TÂM LÝ CHIỀU SÂU THEO JUNG

...Ông chia vô thức thành vô thức cá nhân và vô thức tập thể để tiến hành nghiên cứu

Vô thức cá nhân và vô thức tập thể

Jung và Freud rất thân thiết, và có nhiều ảnh hưởng lẫn nhau. Tuy nhiên, về sau, mỗi người đã xác lập một trường phái phân tâm học độc lập của riêng mình. Cũng giống như Freud, Jung chia thế giới tinh thần thành miền ý thức và miền vô thức, đồng thời chú trọng vào miền vô thức, nhưng ông đã đề xuất thêm nhiều quan điểm mới mẻ, vượt qua những nội dung nghiên cứu của Freud.

Theo học thuyết của Jung, vô thức được tạo thành từ "vô thức cá nhân" và "vô thức tập thể". Vô thức cá nhân là những điều liên quan đến trải nghiệm của mỗi cá nhân, bao gồm những ký ức đã quên, những khái niệm bị áp chế, những suy nghĩ không thể đến được với ý thức. Mặt khác, vô thức tập thể là những gì vượt qua miền vô thức cá nhân, hay nói cách khác là vô thức chung của toàn nhân loại. Ngoài ra, vô thức tập thể được cấu thành từ những "nguyên mẫu" (archtype).

Ví dụ, trong vô thức tập thể có tồn tại một hình ảnh tiềm ẩn (nguyên mẫu) của người mẹ. Khi đứa bé lần đầu nhận thức được mẹ mình, hình ảnh tiềm ẩn này sẽ phản ứng với người mẹ ở hiện thực, khiến hình ảnh người mẹ của nó mang một dáng hình thật rõ ràng. Nói cách khác, nguyên mẫu chỉ được nhận

thức một cách gián tiếp, nhưng nó đem đến một hình dạng chắc chắn cho những nội dung trong ý thức.

Những nguyên mẫu tiêu biểu

Khái niệm nguyên mẫu là giả thuyết đặc trưng nhất trong tâm lý học của Jung. Nguyên mẫu là những nội dung tâm lý được thừa hưởng từ tổ tiên của chúng ta, khắc sâu vào những tố chất tinh thần.

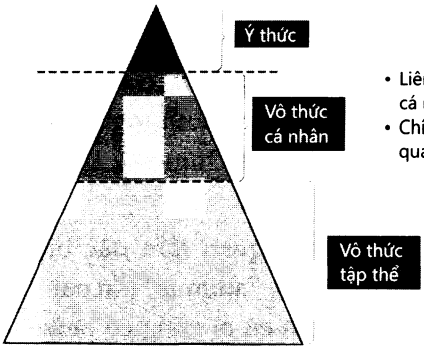
Những nguyên mẫu được Jung quan tâm đặc biệt là "persona" (mặt nạ), "anima" (ẩn nữ), "animus" (ẩn nam) và "shadow" (bóng tối bên trong). Bất cứ ai cũng có persona, hay có thể nói là chiếc mặt nạ hướng ra thế giới để họ thích ứng với xã hội. Persona không liên quan đến tính cách và hành động theo những yêu cầu của vô thức.

Ngoài ra, nhìn chung nam giới sẽ được nuôi dưỡng "như đàn ông", và lúc đó, khía cạnh nữ tính sẽ chìm xuống miền vô thức. Trong những giấc mơ, khía cạnh này sẽ được nhân cách hóa thành hình tượng một cô gái ở phía xa. Nguyên mẫu này được gọi là anima. Ngược lại, trong miền vô thức của nữ giới cũng có hình ảnh xa xôi của một người đàn ông, nguyên mẫu đó là animus.

Cả anima và animus đều có mặt tích cực và tiêu cực. Chúng là nguồn năng lượng của năng lực sinh mệnh và hoạt động sáng tạo, nhưng đồng thời cũng là nguyên nhân dẫn đến sự phi hiệu quả và phản xã hội.

Ngoài ra, để con người có thể thuận lợi thích ứng với xã hội và đồng điệu với người khác, những khía cạnh khó có thể thừa nhận của nhân cách và cảm giác thấp kém phải bị vùi sâu phía dưới mặt nạ. Những khía cạnh không được xuất hiện ở trên bề mặt đó được gọi là "bóng tối".

Cấu tạo của vô thức theo Jung



- Liên quan đến những trải nghiệm của cá nhân
- Chính là miền vô thức đã bị áp chế theo quan niệm của Freud

- Được thừa hưởng từ tổ tiên, bao gồm những hình ảnh và ký ức chung của nhân loại đang ngủ yên
- Được tạo thành từ vô số nguyên mẫu như persona, anima, animus, shadow...

HÀNH ĐỘNG NHẦM LẪN THỂ HIỆN SUY NGHĨ THỰC

4

...Việc nói nhầm và viết nhầm thể hiện kỳ vọng ẩn giấu trong vô thức

Thông qua nhiều kiểu hành động nhầm lẫn, ta có thể thấy được suy nghĩ thực sự ẩn giấu phía sau. Trong cuộc sống thường ngày, hẳn ai cũng từng trải qua tình huống nói nhầm, viết nhầm, đọc nhầm hoặc đột nhiên quên mất điều gì đó. Chúng ta nghĩ rằng đó đơn giản chỉ là do không chú ý hoặc đãng trí, và không cố gắng suy nghĩ sâu sắc về chúng.

Tuy nhiên, Freud coi những "hành động nhầm lẫn" tưởng chừng chỉ là sai sót nhỏ ấy là cơ sở để thăm dò tâm lý sâu kín của một người. Ông đưa ra ví dụ rằng ở một hội nghị nọ, khi người dẫn chương trình định đọc lời khai mạc, vì trong vô thức người đó kỳ vọng hội nghị kết thúc thật nhanh nên đã nói nhầm thành "bế mạc".

Việc viết nhầm cũng thể hiện tâm lý trong vô thức của một người. Ví dụ, từng có trường hợp một kẻ sát nhân ăn trộm một loại vi khuẩn chết người; đáng lẽ phải viết trong lá thư rằng "dùng chuột để thí nghiệm" thì hắn lại viết nhầm thành "dùng người làm để thí nghiệm".

Việc đãng trí cũng cho thấy nội tâm thật sự rằng ta có việc không muốn nhớ ra. Ví dụ, có hai người gặp nhau, vốn dĩ anh A quen biết rất rõ anh B nhưng đột nhiên anh A lại không thể nhớ ra tên của anh B. Khi anh A dành thời gian để hồi tưởng, anh nhớ

ra mình từng có ác cảm mạnh với một người có tên giống anh B. Sau đó, cứ nhìn thấy tên của anh B là ác cảm lại bao trùm. Kết quả là anh A đã quên đi (áp chế) tên của anh B.

Sự cố tưởng chừng ngẫu nhiên, nhưng sự thật là...

Cũng có những sự cố mà ta nghĩ là do bất cẩn, nhưng sự thật là nó xảy ra do ý đồ vô thức của người gây ra sự cố.

Ví dụ, có một cô bé là con của một cặp vợ chồng hiếm muộn, do vậy, từ nhỏ cô đã được mẹ nâng niu, thương yêu. Tuy nhiên, khi đã trở thành người lớn, cô lại cảm thấy mẹ mình phiền phức, muốn chạy trốn khỏi mẹ, và cô đau khổ vì xung đột này. Một ngày nọ, cô gái đã làm mẹ mình bị thương. Cô đi mua đồ cùng mẹ, khi đang dừng xe trước cửa siêu thị, trong lúc mẹ cô chưa xuống hẳn khỏi xe thì cô đã khởi động máy. Mặc dù vết thương của mẹ không lớn lắm nhưng cô không hiểu vì sao mình lại làm như vậy. Tuy nhiên, sau đó, cô nhận ra rằng đó là do mình muốn mẹ chết đi. Cô nhớ ra rằng mình đã biết mẹ vẫn chưa xuống hẳn khỏi xe nhưng vẫn lùi xe lại.

Suy nghĩ thật ẩn sau những hành động nhầm lẫn

- Khi được hỏi tuổi thì nói nhầm rằng "Tôi 39, à không, 40 tuổi"

  ⟶ **Muốn được người khác nhìn nhận là còn trẻ**

- Khi chồng trở về thì nói là "Anh đi nhé!"

  ⟶ **Không muốn chồng về**

- Bỏ hậu tố kính ngữ sau tên của đối phương

  ⟶ **Không đánh giá cao đối phương**

- Khi nhận được điện thoại ở công ty thì nói tên mình ra: "Vâng tôi là Suzuki đây ạ!"

  ⟶ **Không muốn ở công ty (muốn ở nhà)**

- Mời bạn tới nhà chơi nhưng mà lại nói thành: "Mời cậu đừng đến."

  ⟶ **Không muốn bạn đến**

- Để quên đồ ở một nơi nào đó

  ⟶ **Muốn quay lại nơi đó**

5 VÌ SAO CON NGƯỜI CẢM THẤY BẤT AN?

...Đâu là căn nguyên của nỗi bất an trong cuộc sống hiện đại?

Thời đại của sự bất an

Có thể nói, thời hiện đại là "thời đại của sự bất an". Nhà tâm lý học và xã hội học Erich Fromm chỉ ra rằng chính bản thân con người hiện đại cũng là một thực thể đầy bất an. Theo ông, sau cải cách tôn giáo vào thế kỷ 16, con người ở thời Trung Cổ đã được giải phóng khỏi sự ràng buộc của những quy phạm xã hội như giáo hội và giai cấp, cái tôi của cá nhân cũng thức tỉnh. Thế nhưng, tuy việc xác lập cái tôi được đẩy mạnh, khi con người được tự do thì họ lại trở thành những cá thể cô độc, và cảm giác bất an đầy bất lực cũng sinh ra từ đó.

Hiện tại, xã hội đang biến đổi mạnh mẽ trên mọi phương diện. Nhờ những tiến bộ vượt bậc của khoa học kỹ thuật, sự xuất hiện của xã hội thông tin có thể sánh ngang với cuộc cách mạng công nghiệp trước đây. Nhưng mặt khác, chúng ta cũng đang tiến dần đến một xã hội già hóa. Môi trường Trái Đất ngày càng xấu đi cũng là một vấn đề vấp phải nhiều chỉ trích. Trong bối cảnh đó, những giá trị quan về hạnh phúc và mối quan hệ giữa người với người đang thay đổi như thế nào? Những hiện tượng không thể lường trước như vậy đã trở thành mối căng thẳng lớn lao và là nỗi bất an thường trực của con người hiện đại như Fromm đã chỉ ra.

Căn nguyên là sự chia cách với người mẹ

Bất an là một từ có quy mô rất rộng, từ một hiện tượng bình thường mà bất cứ ai cũng trải qua cho đến một căn bệnh được gọi là "rối loạn lo âu".

Nhìn chung, bất an là một chứng bệnh khi ta cảm thấy sợ hãi mơ hồ mà không có đối tượng, có cảm giác nguy hiểm trong tâm lý, cảm thấy không thoải mái, bất lực. Vì không thể xác định được đối tượng nên cảm giác bất an sẽ xuất hiện mà không có lý do, ngoài ra, khi nó bị áp chế một cách vô lý thì từ sự méo mó đó sẽ phát sinh ra nhiều triệu chứng bệnh khác.

Về căn nguyên của sự bất an, Freud đề ra hai khái niệm bất an khi được sinh ra và khi lo lắng bị thiến. "Được sinh ra" có ý nghĩa là rời xa (mất đi) người mẹ. Trải nghiệm đó đã trở thành một nguyên mẫu, và khi phải đối mặt với tình trạng mất đi một thứ gì quan trọng, ta thường sẽ rơi vào trạng thái bất an. Lo lắng bị thiến cũng xuất phát từ lý luận rằng nỗi bất an của việc mất đi người mẹ nằm ở căn nguyên của nó, và nếu áp chế quá mức nỗi bất an này thì nhiều chứng bệnh thần kinh sẽ phát sinh.

Lý luận của Freud rằng việc bị người mẹ chối bỏ là căn nguyên của nỗi bất an đã được chấp nhận rộng rãi trên khía cạnh lâm sàng trong suốt quá trình phát triển của phân tâm học.

Nỗi bất an bên trong con người hiện đại

Nhờ cải cách tôn giáo mà "cá nhân" được giải phóng

↓

Một mặt, con người có được sự tự do, nhưng lại trở nên cô độc, gây ra cảm giác bất an đầy bất lực

Bất an khi sinh ra và lo lắng bị thiến là kiểu bất an bắt nguồn từ trải nghiệm mất đi người mẹ lúc nhỏ

↓

Sau khi trưởng thành, chúng trở thành nguyên mẫu của sự bất an trong nhiều tình huống

Những con người đang sống trong "thời đại bất an" như chúng ta cũng có nhiều mối bất an khác nhau

[Đặc trưng của chứng bệnh bất an]

- Không xác định được đối tượng cụ thể
- Xảy ra trong thời gian dài
- Những người khác không thể hiểu được

↑

Hiện nay, mọi khía cạnh của xã hội đang có sự biến đổi nhanh chóng

↓

Không thể theo kịp với sự đa dạng hóa và biến hóa của các giá trị quan nên nỗi bất an ngày càng gia tăng

NHỮNG HOẠT ĐỘNG TÂM LÝ MÀ TA KHÔNG NHẬN THỨC ĐƯỢC

...Những khát vọng nguy hiểm và những ký ức khó thừa nhận sẽ bị đè nén trong vô thức

Đè nén là một cơ chế phòng vệ

Đè nén là một tác động tâm lý ngăn không cho (1) những khát vọng mà ý thức của bản thân không muốn thừa nhận (những nhu cầu tình dục không thể được chấp nhận hoặc là thôi thúc muốn công kích người khác), hoặc là (2) những ký ức trong quá khứ khó có thể chấp nhận tiến vào ý thức và chôn giấu chúng trong vô thức. Đây là tác động của "cơ chế phòng vệ" của bản ngã. Ngoài ra, "đè nén" (repression) là hoạt động vô thức, nhằm để phân biệt với "đàn áp" (suppresion) mang tính ý thức.

Nhờ có tác động tâm lý này mà chúng ta có thể quên đi những dục vọng và suy nghĩ nguy hiểm, cùng những ký ức không muốn ghi nhớ. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là những dục vọng và cảm xúc, hay ký ức bị đè nén sẽ biến mất, mà chúng vẫn luôn còn tồn tại trong thế giới vô thức. Đôi khi chúng sẽ xuất hiện trong mơ hoặc được thể hiện ra dưới dạng những triệu chứng bệnh thần kinh, và sẽ xuất hiện một lần nữa trong miền ý thức.

Đèn nén có vai trò quan trọng ở một mức độ nào đó đối với quá trình phát triển tính cách thông thường, tuy nhiên, nếu cố chấp đè nén một điều gì đó thì tính cách sẽ trở nên lệch lạc. Đối với những

người có khuynh hướng đè nén mạnh mẽ, phạm vi tiếp xúc trực tiếp với thế giới bên ngoài của họ thường bị thu hẹp, lúc nào họ cũng căng thẳng, ngoan cố và thận trọng. Nguyên nhân là họ phải hao phí năng lượng để duy trì việc đè nén và do vậy không thể vui vẻ giao lưu với người khác.

Tổn thương tâm lý còn ảnh hưởng đến mãi về sau

Bất cứ ai cũng từng có trải nghiệm bị người khác chối từ, hay nói cách khác là từng có một vài vết thương lòng. Trong trường hợp đó là một trải nghiệm sợ hãi, không thoải mái và mang tính công kích, đến nỗi để lại ảnh hưởng về sau như là gây nên những triệu chứng giống bệnh tâm lý cho cá nhân đó, thì trải nghiệm ấy được gọi là "chấn thương tâm lý".

Khi ta không chịu đựng được trải nghiệm đó, cơ chế phòng vệ đè nén sẽ hoạt động, và ta nhất thời quên nó đi. Tuy nhiên, năng lượng của những cảm xúc bị phong bế sẽ sinh ra trong vô thức, rồi cuối cùng trở thành bệnh tâm lý và biểu hiện ra ngoài. Freud là người đầu tiên phát hiện ra khái niệm chấn thương tâm lý. Ban đầu, ông coi đó là một hiện tượng liên quan đến tình dục, tuy nhiên hiện nay, khái niệm này đã được làm rõ là không chỉ liên quan đến tình dục.

Một số cơ chế phòng vệ

Đè nén

Cố gắng phong bế những khát vọng sẽ gợi lên nỗi bất an, sợ hãi, cảm giác tội lỗi vào trong vô thức và không cho chúng xuất hiện trong miền ý thức

Thăng hoa

Thỏa mãn những khát vọng không thể được thỏa mãn như dục vọng tình dục và khát vọng công kích thông qua những hành vi dễ được chấp nhận hơn

Đồng nhất hóa

Việc đồng nhất về mặt cảm xúc với những người khác giúp nâng cao giá trị của bản thân và xóa đi cảm giác bất an

Phóng chiếu

Coi những khó khăn và thất bại của mình là do người khác, nhìn nhận những khát vọng không được chấp nhận của mình là thứ của người khác

Phản ứng hình thành

Tạo thành cho mình thói quen và thái độ tâm lý phản đối những khát vọng của bản thân, coi chúng như những chướng ngại và cố gắng không để những nguyện vọng nguy hiểm biểu hiện ra bên ngoài

Hợp lý hóa

Bao biện cho những hành động của mình để thoát khỏi bất an và nỗi thất vọng sinh ra do thất bại

Mơ mộng

Cố gắng đạt được những nhu cầu bị cản trở trong hiện thực ở những thế giới không tưởng để thỏa mãn khát vọng của mình.

7 VÌ SAO PHỨC CẢM ĐƯỢC SINH RA?

...Căn nguyên của phức cảm là chấn thương tâm lý và sự tự ti

Ai cũng có phức cảm

Người đầu tiên phát hiện ra khái niệm phức cảm là Jung. Phức cảm là một tập hợp những nội dung tâm lý trong vô thức gắn liền với một ký ức nào đó, có ảnh hưởng mạnh mẽ đến thái độ, hành động, và cảm xúc của một người. Ngoài ra, có rất nhiều trường hợp mà ở hạt nhân của phức cảm là chấn thương tâm lý, kéo theo đó là thù hận và đố kỵ, cảm giác ghét bỏ, sợ hãi, thấp kém, và tội lỗi.

Bất cứ ai cũng có phức cảm. Ví dụ, phía sau những mong ước như "Tôi muốn thành công" hoặc "Tôi muốn trở nên giàu có" là một phức cảm nào đó. Phức cảm có thể là lò xo thúc đẩy cá nhân hoàn thành một công việc, tuy nhiên, nếu phức cảm quá lớn thì nó lại trở thành yếu tố áp chế bản ngã và ngăn cản sự trưởng thành. Trong trường hợp đó, khi nhìn ra được phức cảm là nguyên nhân, người đó phải tiếp nhận nó và cố gắng vượt qua.

Cảm giác thấp kém là gì?

Ai cũng muốn được ưu tú hơn người. Tuy nhiên, dù là xét về năng lực, tính cách, dung mạo, địa vị, trình độ học vấn hay tiềm lực kinh tế, trên đời này không có ai có thể hơn tất cả mọi người về mọi mặt. Cảm giác thấp kém mang tính khách quan và chủ

quan không nhất thiết phải cùng là một. Vấn đề chỉ nảy sinh khi ta quá bận tâm đến sự thấp kém mang tính khách quan. Freud cho rằng cảm giác thấp kém sinh ra khi cái tôi của chúng ta không đáp ứng được những mong ước lý tưởng.

Nếu con người ở trong trạng thái khỏe mạnh thì cảm giác tự ti này sẽ trở thành bàn đạp để họ bù đắp những khuyết điểm của bản thân và nỗ lực hình thành nhân cách tốt đẹp hơn. Tuy nhiên, nếu như quy chuẩn của yêu cầu mà ta theo đuổi cách quá xa so với hiện thực, hoặc là sau khi so sánh với người khác, ta rút ra kết luận rằng bản thân mình là vô giá trị, thì ta sẽ mất đi sự tự tin, bị giày vò bởi cảm giác thấp kém, có thái độ sống rụt rè, sợ hãi. Kết quả là, cảm giác thấp kém dần được vô thức hóa và tạo nên phức cảm thấp kém.

Bốn kiểu phức cảm tiêu biểu

Phức cảm Oedipus
Theo Freud, trong vô thức của con người tồn tại nguyện vọng loạn luân với phụ huynh khác giới và cảm xúc lưỡng cực với phụ huynh đồng giới (tôn trọng và đối địch). Con trai sẽ muốn độc chiếm tình cảm của mẹ, cầu mong rằng cha mình không còn nữa hoặc chết đi. Phức cảm này dựa theo tên của nhân vật Oedipus trong bi kịch Hy Lạp – người đã giết cha mình và kết hôn với mẹ mình.

Phức cảm yêu mẹ
Là trạng thái khi người con trai đã trưởng thành vẫn duy trì mối quan hệ ỷ lại vào mẹ và không cảm thấy nghi ngờ hay xung đột với điều đó. Do nhận được tình yêu quá lớn của mẹ, họ đã không thể xác lập được những yếu tố tính cách quan trọng để có được mối quan tốt đẹp với người khác giới cùng trang lứa mà đáng lẽ họ phải có được ở tuổi thanh niên.

Phức cảm Cain
Đây là kiểu phức cảm gọi tên mối xung đột và tương khắc giữa hai anh em ruột, xuất phát từ câu chuyện về Cain và Abel – con của Adam và Eva trong Kinh Cựu Ước. Khi còn nhỏ, có những thời điểm mà anh em muốn độc chiếm tình cảm của bố mẹ, có địch ý với đối phương và tâm lý muốn cạnh tranh bừng cháy. Những điều này sẽ trở thành phức cảm và vẫn có sức ảnh hưởng khi họ đã trưởng thành.

Phức cảm Lolita
Từ "Lolita" xuất phát từ cuốn tiểu thuyết nổi tiếng của tác giả người Nga Vladimir Nabokov, nói về việc những người đàn ông ở tuổi trung niên có cảm xúc tình ái bị đè nén đối với các thiếu nữ. Vì họ cảm thấy bất an trước năng lực tình dục và sức hấp dẫn của mình nên đã chuyển đối tượng tình dục sang những thiếu nữ chưa đến tuổi trưởng thành.

NHỮNG ĐIỀU TA BIẾT ĐƯỢC QUA GIẤC MƠ

8

...Thông qua phân tích giấc mơ, ta thấy được thế giới vô thức

Ai cũng nằm mơ

Nhìn từ góc độ sinh lý học, trong một đêm, chúng ta mơ khoảng 3–4 lần. Những người nói rằng mình không nằm mơ chẳng qua là không nhớ giấc mơ đó mà thôi. Ta mơ ở giai đoạn ngủ REM. Đây là giai đoạn mà dù ta đã ngủ nhưng mi mắt vẫn chuyển động rất nhanh, và khi nhìn vào sóng não ta sẽ thấy nó gần giống với lúc tỉnh thức.

Vậy thì, vì sao con người lại nằm mơ?

Frued cho rằng giấc mơ là biểu hiện của vô thức. Thông thường, miền vô thức bị cái tôi đè nén, nhưng sau khi tiến vào giấc ngủ, năng lực của ý thức giảm xuống, nhường chỗ cho những nguyện vọng bị khóa chặt bấy lâu trong miền vô thức, được thể hiện dưới dạng giấc mơ.

Freud đề xuất rằng thông qua việc phân tích giấc mơ, ta có thể phân tích thế giới vô thức của một người, và ông thậm chí còn nói rằng: "Giấc mơ là con đường chủ đạo để kết nối ta với vô thức".

Mặt khác, Jung cho rằng giấc mơ là thứ bổ sung cho tinh thần của con người. Ví dụ, khi chúng ta tỉnh thức thì việc duy trì ý thức và sống theo quy phạm xã hội là lẽ đương nhiên. Tuy vậy, chúng ta vẫn luôn nghĩ rằng mình muốn sống một cách tự

nhiên, không bị ràng buộc. Do đó, thông qua giấc mơ, ta lấy lại được sự cân bằng trong tinh thần.

Phân tích giấc mơ theo Freud và Jung

Theo Freud, việc phân tích giấc mơ có một mục đích, đó là nhìn nhận giấc mơ như biểu hiện của những khát vọng đã được biến đổi thành nhiều hình dạng khác nhau, và thông qua việc coi giấc mơ là manh mối, ta có thể làm rõ nội dung của những khát vọng tiềm tàng đó trước khi nó biến đổi. Ông chia giấc mơ thành từng phần rồi phân tích, yêu cầu người nằm mơ liên tưởng tự do về từng chi tiết một, từ đó lý giải nội dung những suy nghĩ vô thức trước khi bị biến đổi.

Trong phân tích giấc mơ của Jung có "phương pháp liên tưởng" và "phương pháp mở rộng". Phương pháp liên tưởng lấy những liên tưởng tự do của người nằm mơ làm bằng chứng. Ví dụ, có người nọ mơ thấy mình biến thành chim bay lượn trên bầu trời. Người đó sẽ được yêu cầu liên tưởng xem đó là loại chim gì và con chim đó có ý nghĩa như thế nào với họ, từ đó kết nối với những câu chuyện mang tính cá nhân.

Tuy nhiên, cũng có trường hợp những người nằm mơ không có liên tưởng nào nổi lên trong đầu. Khi đó, ta sẽ vận dụng phương pháp mở rộng. Đây là phương pháp đề xuất nhiều cơ sở để người nằm mơ liên tưởng đến truyện thần thoại hoặc cổ tích, mở rộng những hình ảnh họ đã nhìn thấy trong mơ.

Điều gì ẩn sâu trong giấc mơ của bạn?

Mơ bay lên trời

Biểu thị nhu cầu giải phóng và hoạt động tự do. Nếu bay lượn vui vẻ trong mơ thì cả thể lực và khí lực đều ở trạng thái thỏa mãn. Ngược lại, nếu sắp rơi thì có lẽ là bạn đang gặp một áp lực nào đó.

Mơ bị rơi

Biểu hiện của sự bất an, sợ mất một thứ gì đó quan trọng hoặc sợ thất bại. Thường thấy trong trường hợp mối quan hệ với người yêu trục trặc hay công việc gặp rắc rối.

Mơ bị đuổi

Trạng thái khi muốn chạy trốn khỏi các quy phạm xã hội, quan hệ với người khác hoặc các khát vọng tình dục. Điểm mấu chốt ở đây là thứ đang đuổi theo mình tượng trưng cho cái gì. Trên thực tế, phía sau giấc mơ này cũng có thể là mong muốn bị bắt lại.

Mơ làm tình

Thay vì biểu hiện khát vọng tình dục, những giấc mơ liên quan đến tình dục thường xuất hiện khi bạn ở trong trạng thái tập trung cống hiến cho một điều gì đó hoặc sắp thử sức với một điều mới mẻ.

Mơ ăn uống

Biểu hiện những nguyện vọng không được thỏa mãn. Trạng thái khi ta mong muốn một điều gì đó rất mạnh mẽ, ví dụ như về tình dục, quyền lực, tiền bạc, danh dự. Tuy nhiên, cũng có trường hợp ta mơ thấy mình đang ăn vì thực sự đói bụng.

9 TA CÓ THỂ BIẾT ĐƯỢC TÂM LÝ SÂU KÍN CỦA CHÍNH MÌNH KHÔNG?

...Phân tích bản thân là phương pháp thăm dò vô thức của chính mình

Thông qua phân tích bản thân để hiểu về tâm lý sâu kín của mình

"Phân tích bản thân" là phương pháp để biết được tâm lý sâu kín của mình. Phân tích bản thân là việc thử tự mình nhìn sâu vào trong vô thức của chính mình, qua đó kiểm soát bản thân tốt hơn.

Nhà tâm lý học Karen Horney đã đưa ra tác dụng của phân tích bản thân. Bà cho rằng nếu muốn hiểu bản thân mình, biết được những động cơ vô thức của mình và nỗ lực tự phân tích thì ngay cả một người bình thường cũng sẽ có được thành quả đáng kể.

Phương pháp phân tích bản thân của Horney có thể được chia ra thành hai dạng. Thứ nhất là "phân tích bản thân mọi lúc", nghĩa là đi sâu vào nguyên nhân của vô vàn những trở ngại cụ thể phát sinh trong cuộc sống hằng ngày của mình rồi khắc phục chúng. Thứ hai là "phân tích bản thân có hệ thống", nhằm mục đích phát triển năng lực, cải thiện mối quan hệ với người khác và tính cách của bản thân...

Các phương pháp phân tích bản thân bao gồm việc ghi chép lại những liên tưởng tự do của mình, ghi nhật ký về những giấc mơ mình thấy hằng ngày và thực hiện liên tưởng tự do với những giấc mơ đó. Tuy nhiên, những phương pháp kể trên cũng yêu

cầu rất nhiều kiến thức về tâm lý học, và việc thực hiện một mình là không dễ dàng. Có thể nói rằng việc phân tích bản thân hướng đến những người không thể đi trị liệu định kỳ vì hoàn cảnh kinh tế, thời gian hoặc địa điểm sống.

Dũng khí để đặt chân vào miền vô thức là rất quan trọng

Nếu như hằng ngày bạn luôn thể hiện bản thân một cách trọn vẹn thì việc phân tích là không quá cần thiết. Tuy nhiên, thường thì trong cuộc sống chúng ta sẽ có phương diện nào đó không được thuận lợi, trong những tình huống đó, bạn hãy thử phân tích bản thân nhé!

Kẻ thù lớn nhất ngăn cản một người phân tích bản thân thường nằm trong chính tâm thức của người đó. Bạn phải làm sáng tỏ một cách đầy đủ con người vốn dĩ của mình, với những câu hỏi như "Vì sao tôi lại thế này?", "Tôi đang thực sự cảm thấy điều gì?". Quan trọng là bạn phải có dũng khí để dấn bước thật sâu vào cảm xúc, hay nói cách khác là vào vô thức của chính mình.

Ngoài ra, bạn cũng nên chú ý đến những hoạt động tâm lý thường ngày của mình, và các điểm sau sẽ trở thành mấu chốt cho công cuộc phân tích bản thân của bạn: ① tạo thành thói quen đưa ra câu hỏi "Tại sao?", ② tập trung vào trọng điểm, quan sát hoạt động cảm xúc của mình theo từng chi tiết nhỏ, ③ trong trường hợp không thể nắm bắt nguyên nhân ngay lập tức, hãy nghe theo trái tim mách bảo và liên tưởng tự do, và ④ chuyển thành hành động thực tế.

Để phân tích giấc mơ của chính mình...

Điểm mấu chốt và thứ tự thực hiện

① Nhớ lại một cách chi tiết giấc mơ mình đã thấy

↓

② Tự do viết những điều mình liên tưởng được từ những sự việc, nhân vật, bối cảnh trong mơ

↓

③ Trên cơ sở những liên tưởng đó, hãy đối chiếu những điều trong giấc mơ với trải nghiệm thực tế (hãy cố gắng nhớ cả những điều bạn không muốn nhớ ra)

↓

④ Tiếp nhận kết quả một cách thẳng thắn, đối mặt với tâm hồn mình

Khi phân tích bản thân, bạn nên chú ý đến hoạt động tâm lý hằng ngày của mình, và quan trọng là không được sợ hãi dấn bước vào miền sâu thẳm của tâm lý (tâm lý sâu kín).

1 Bệnh tâm lý là gì?

...Tương tự cơ thể, tâm lý cũng có thể bị bệnh

2 Tâm lý học lâm sàng là gì?

...Là việc trị liệu các bệnh tâm lý thông qua chẩn đoán tâm lý và liệu pháp tâm lý

3 Các bệnh rối loạn tâm thần ① Loạn thần kinh chức năng

...Rối loạn thần kinh chức năng thường được gọi là "neurosis" và có ảnh hưởng đến cả cơ thể lẫn tâm trí

4 Các bệnh rối loạn tâm thần ② Rối loạn tâm thể

...Do căng thẳng nên hệ thần kinh tự quản bị hỗn loạn và biểu hiện ra các triệu chứng bệnh về thân thể

5 Các bệnh rối loạn tâm thần ③ Rối loạn nhân cách

...Không chỉ đơn giản là tính cách bị lệch lạc, mà còn gây trở ngại trong sinh hoạt xã hội và quan hệ với những người khác

6 Các bệnh rối loạn tâm thần ④ Rối loạn lưỡng cực

...Người trầm cảm bị tâm trạng suy sụp làm cho đau khổ, người hưng cảm luôn ở trong tâm trạng hưng phấn năng động

7 Các bệnh rối loạn tâm thần ⑤ Tâm thần phân liệt

...Rối loạn phát sinh trong những chức năng cơ bản của con gười như suy nghĩ, nhận thức, cảm xúc

8 Tâm lý của chứng lệ thuộc

...Không thể từ bỏ việc uống rượu, hút thuốc hay đánh bạc

9 Những bệnh tâm lý đặc trưng của thế giới hiện đại ①

...Xã hội hiện đại là một xã hội đầy bệnh tật, ngày càng có nhiều loại rối loạn tâm lý mới

10 Những bệnh tâm lý đặc trưng của thế giới hiện đại ②

...Người tự sát cảm thấy đau khổ trước xung đột giữa "sống" và "chết"

11 Tâm lý trị liệu để điều trị bệnh tâm lý

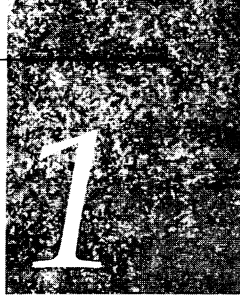
...Có hơn 100 phương pháp điều trị bệnh tâm lý. Chúng có thực sự giúp bạn khỏi bệnh không?

11

BỆNH TÂM LÝ VÀ TÂM LÝ HỌC

BỆNH TÂM LÝ LÀ GÌ?

...Tương tự cơ thể, tâm lý cũng có thể bị bệnh



Con người là một thực thể đầy phiền não

Theo như lời của bác sĩ tâm thần Victor Frankl trong cuốn *Cái chết và tình yêu*: "Con người từ trong khổ não mà trở nên thành thục, từ trong khổ não mà trưởng thành." Con người là một thực thể đầy phiền não, luôn luôn truy cầu một cách sống tốt đẹp hơn.

Con người có đủ loại phiền não không thể đếm xuể. Ví dụ, có những vấn đề trong sinh hoạt thường ngày làm ta lo âu do không rút ra được kết luận, hoặc khoảng cách giữa hai khuynh hướng nội tại khiến ta cảm thấy hoang mang (xung đột), hoặc khi ta nhìn lại bản thân rồi tự kiểm điểm. Hoặc cũng có những phiền não sinh ra do nỗi bất an về cái chết, bệnh tật, do mất đi tình yêu, hoặc do những thắc mắc về ý nghĩa của cuộc đời...

Trước đây, người ta thường nói rằng tuổi dậy thì là thời điểm có nhiều phiền não, tuy nhiên, khi đã đi làm thì hình ảnh một người hướng nội và hơi u tối sẽ không được yêu thích. Vì lẽ đó mà con người ta thậm chí không cho phép mình phiền não, chôn chúng vào sâu trong tâm thức, để rồi cuối cùng phiền não biến thành hành động như tự sát, không đến trường, phạm tội, hoặc trở thành những chứng bệnh về cả thể chất lẫn tinh thần.

Bệnh tâm lý

Như vậy, "tâm lý khỏe mạnh" là như thế nào? Tại Hội nghị Sức khỏe Tâm thần Quốc tế lần thứ nhất (năm 1930), người ta đưa ra định nghĩa như sau về trạng thái tinh thần khỏe mạnh:

① Thân thể, trí thông minh và cảm xúc được điều hòa tốt

② Thích ứng với hoàn cảnh, hòa hợp với người khác trên phương diện xã hội

③ Có cảm giác mình đang hạnh phúc

④ Có thể phát huy năng lực của bản thân trong công việc và tại chỗ làm, sống một cách hiệu quả

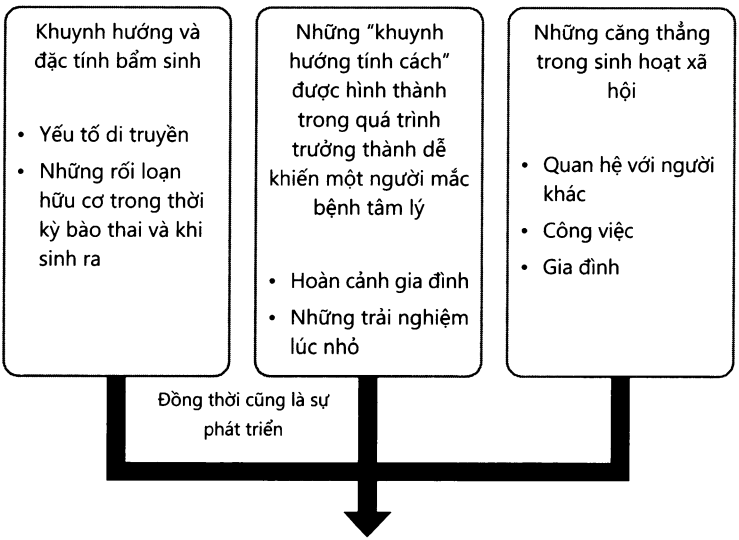
Nói ngắn gọn, tinh thần khỏe mạnh là trạng thái tự mình giải quyết được những vấn đề phát sinh trong một hoàn cảnh mới lạ nào đó và có thể sống theo ý mình. Tuy nhiên, trong xã hội hiện đại tràn ngập căng thẳng, ai cũng ít nhiều có những bất ổn trong tâm lý như mất ngủ, chán ăn, khó chịu, mệt mỏi. Chúng ta không thể thích ứng được với vô vàn tình huống phát sinh trong cuộc sống. Khi trạng thái này gây nên căng thẳng cao độ, khiến ta không thể thích ứng được thì đó chính là lúc "tâm lý bị bệnh".

Ngoài ra, khi thân thể bị bệnh, nếu có điều gì đó bất thường phát sinh, bộ phận đó sẽ cảm thấy đau đớn; nhưng khi tâm lý bị bệnh, thay vì đau đớn, ta sẽ thấy bất an hoặc căng thẳng. Nếu những cảm giác này trở nên mạnh hơn, ta sẽ rơi vào trạng thái không thích nghi, gây nên trở ngại cho cuộc sống thường ngày, ví dụ như khi đứng trước người khác sẽ căng thẳng, giọng run rẩy, sợ lên tàu điện, đột nhiên bị nỗi bất an đeo bám mà không rõ nguyên do, chẳng muốn làm việc gì cả...

Nếu tự bản thân chúng ta không thể giải quyết được trạng thái không thích nghi đó thì ta sẽ phải cần đến trị liệu.

Khi trị liệu tâm lý, bác sĩ sẽ cố gắng nắm bắt những điều như nguyên nhân nảy sinh sự không thích nghi này, hoàn cảnh lớn lên và tính cách của người bệnh, rồi dựa trên đó để điều trị. Ngoài ra, nếu thân thể bị bệnh thì ta chỉ cần làm theo chỉ định của bác sĩ, nhưng với bệnh tâm lý thì quan trọng là người bệnh phải tự nỗ lực, suy nghĩ, đánh giá một cách tích cực về vấn đề của mình.

Vì sao tâm lý bị bệnh?



Phát tác thành nhiều trạng thái bệnh tâm lý khác nhau

Cũng có trường hợp tính cách của người đó và hoàn cảnh gia đình làm trì hoãn việc hồi phục

Hiện tại, người ta bàn luận khá nhiều về điểm trung gian giữa trạng thái tâm lý khỏe mạnh và bệnh tật, được gọi là "nửa khỏe mạnh". Đó là trường hợp mà bằng cách nào đó

một người vẫn duy trì được sự cân bằng, ví dụ như vẫn có thể đi học hoặc đi làm, nhưng trong lòng lại vô cùng căng thẳng và bất an, lúc nào cũng phạm sai lầm, lo sợ thất bại và không chủ động làm bất cứ việc gì.

Vì sao tâm lý bị bệnh?

Người ta không thể giải thích theo hướng y học rằng vì sao những căn bệnh tâm thần lại sinh ra hay vì sao tâm lý lại mắc bệnh. Cho đến nay, đã có rất nhiều trường hợp mắc bệnh được nghiên cứu và nhiều phương pháp trị liệu được phát triển, thế nhưng về cơ chế phát bệnh của các bệnh tâm lý thì mới chỉ dừng lại ở những phỏng đoán.

Hiện tại, người ta cho rằng các bệnh tinh thần do nhiều nguyên nhân gây ra. Về các nguyên nhân bẩm sinh, một số yếu tố mang tính di truyền hoặc những rối loạn hữu cơ lúc còn trong bụng mẹ và khi sinh ra đã tạo thành "khuynh hướng tính cách" khiến cho bệnh tâm lý dễ dàng phát sinh trong quá trình trưởng thành. Bên cạnh đó, hoàn cảnh sinh hoạt có sự thay đổi lớn, việc sử dụng thuốc, bệnh về thân thể cũng có thể trở thành căn nguyên của bệnh tâm lý.

Không nên nghĩ bệnh tâm lý là điều gì đó đặc biệt

Cũng tương tự như bệnh về thân thể, ai cũng có thể mắc bệnh về tâm lý. Có số liệu cho thấy tỉ lệ những người mắc một bệnh tâm lý nào đó trong suốt cuộc đời là khoảng 40%, và cũng có kết quả nghiên cứu đã chỉ ra rằng 1/3 số người khám nội khoa, đôi khi là 2/3 sẽ được phát hiện là mắc bệnh tâm lý. Như vậy, bệnh tâm lý là một điều gì đó vô cùng bình thường, chắc chắn không phải là một loại bệnh đặc thù.

Thế nhưng, ở Nhật Bản hiện nay, mặc dù về mặt lý trí, mọi người đều hiểu được điều này, nhưng vẫn có không ít

người cảm thấy lưỡng lự đối với người mắc bệnh tâm lý, và thấy thần kinh học rất khó tiếp cận. Điều này có lẽ một phần là do hiểu lầm rằng bệnh tâm lý có ảnh hưởng đến nhân cách và bản tính của một người.

Hơn một nửa bệnh nhân tâm lý mắc các chứng loạn thần và trầm cảm, tuy nhiên những căn bệnh này không hủy hoại nhân cách con người. Ngoài ra, bệnh tâm thần phân liệt thường được gắn liền với những kẻ sát nhân, thế nhưng xác suất bình quân những bệnh nhân mắc chứng này gây thương tích cho người khác không có chiều hướng gia tăng.

Những thời kỳ dễ mắc bệnh tâm lý (trạng thái không thích nghi)

Học lên cao	Kết hôn
Tìm việc	Ly hôn
Chuyển việc	Sinh con
Cải tổ cơ quan	Con cái độc lập
Nghỉ hưu	Ốm đau

Những sự biến đổi lớn trong môi trường sống dễ trở thành cơ hội phát sinh bệnh tâm lý

Những dấu hiệu cho thấy tình trạng bệnh đang trở nên nguy hiểm

Về mặt tâm lý	Cảm giác bất an Cảm giác uất ức
Về mặt thể chất	Hồi hộp Chóng mặt Run rẩy Buồn nôn Khó thở Chảy mồ hôi Đau đầu Mất ngủ

Ngoài ra, cũng có những trường hợp mà tự bản thân người đó không nhận thức được như "chìm đắm trong suy tư" hay "dễ nổi giận"

TÂM LÝ HỌC LÂM SÀNG LÀ GÌ?

2

...Là việc trị liệu các bệnh tâm lý thông qua chẩn đoán tâm lý và liệu pháp tâm lý

Tâm lý học lâm sàng phát triển tại Hoa Kỳ sau chiến tranh

"Tâm lý học lâm sàng" được cho là thành hình và phát triển tại Hoa Kỳ sau Thế chiến thứ Hai, xuất phát từ vấn đề đặt ra là nên làm thế nào để những binh lính quay trở về từ nơi chiến trường tàn khốc có thể thích ứng với xã hội hòa bình.

Hoàn cảnh xung quanh chúng ta luôn luôn biến đổi, và có những người không thể thích ứng với sự thay đổi ấy (trạng thái không thích nghi). Mục đích của tâm lý học lâm sàng là tìm kiếm phương pháp giúp những người đó chuyển từ trạng thái không thích nghi sang thích nghi.

Tâm lý học lâm sàng chủ yếu phát triển từ hai cột trụ là "chẩn đoán tâm lý" và "liệu pháp tâm lý". Chẩn đoán tâm lý là việc làm rõ một cách tổng hợp cơ chế của sự không thích nghi từ những triệu chứng bệnh, sự phiền não và xu hướng có được thông qua phỏng vấn và các bài kiểm tra tâm lý. Sau đó, bác sĩ tiến hành trị liệu cho bệnh nhân bằng nhiều liệu pháp tâm lý như tư vấn hoặc luyện tập tự sinh (autogenic training). Ai cũng có thể mắc bệnh tâm lý và được chữa khỏi. Từ cách suy nghĩ đó, tâm lý học lâm sàng không sử dụng từ "bệnh nhân" mà gọi họ là "thân chủ" (client).

Phạm vi nghiên cứu của tâm lý học lâm sàng rất rộng, bao gồm cả lĩnh vực của thần kinh học (bệnh tâm lý, bệnh thần kinh), các vấn đề về bệnh lý xã hội (tội phạm, tự sát), các vấn đề của thanh thiếu niên (hành vi lệch lạc, bắt nạt). Hiện nay, các vấn đề về "tâm lý" ngày càng được chú ý, tầm quan trọng của tâm lý học lâm sàng cũng tăng lên.

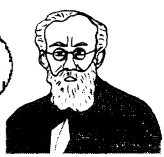
Tuy nhiên, ở Nhật Bản ngày nay, việc nhận tư vấn từ các chuyên gia và các phương pháp trị liệu tâm lý vẫn được coi như một điều gì đó đặc biệt. Nỗ lực để xóa bỏ những định kiến về "bệnh tâm lý" cũng là một vấn đề của tâm lý học lâm sàng.

Bác sĩ tâm lý lâm sàng là ai?

Những người thực hiện liệu pháp tâm lý nhìn chung được gọi là bác sĩ tâm lý lâm sàng, hoặc là người tư vấn tâm lý.

Hai trào lưu lớn của tâm lý học

Tâm lý học thực nghiệm (Do Wundt xác lập)



- Tập trung vào việc làm sáng tỏ quy tắc chung của tâm lý con người
- Phương pháp nghiên cứu giống các môn khoa học tự nhiên khác, đi từ "quan sát → giả thuyết → kiểm chứng"

Tâm lý học lâm sàng (Do Freud khởi xướng)

- Tìm kiếm cách giải thích tâm lý con người, giúp đỡ những người đau khổ do không thể thích nghi với hoàn cảnh xung quanh
- Thực hành trị liệu tâm lý thông qua người tư vấn tâm lý

(Trước đây, tâm lý học ở Nhật Bản tập trung và "tâm lý học thực nghiệm", thế nhưng tầm quan trọng của "tâm lý học lâm sàng" đang ngày càng gia tăng)

CÁC BỆNH RỐI LOẠN TÂM THẦN
① LOẠN THẦN KINH CHỨC NĂNG

...Rối loạn thần kinh chức năng thường được gọi là "neurosis" và có ảnh hưởng đến cả cơ thể lẫn tâm trí

Có những loại rối loạn tâm thần nào?

Bệnh tâm lý có thể được chia thành các nhóm bệnh lớn giống như trong bảng ở trang bên, thế nhưng trên thực tế, không phải lúc nào ta cũng có thể đưa ra chẩn đoán minh xác. Có nhiều trường hợp mà biểu hiện bệnh ở bên ngoài giống nhau nhưng nguyên nhân lại khác nhau. Ngoài ra, cũng có trường hợp nhiều biểu hiện không phù hợp với một loại bệnh cụ thể nào cả.

Bệnh loạn thần kinh chức năng là gì?

Loạn thần kinh chức năng thường được gọi là "neurosis", chủ yếu xuất phát từ nguyên nhân tâm lý và dẫn đến những rối loạn trên cả thân thể lẫn trong tâm trí. Cùng với những triệu chứng bệnh về tinh thần như bất an hoặc trầm uất, không thiếu những trường hợp người bệnh biểu hiện các triệu chứng đau đầu, hoa mắt, mất ngủ, tiêu chảy, và chán ăn.

Những người dễ mắc phải những triệu chứng này là kiểu người như sau:

① Không tự tin vào bản thân, lúc nào cũng quá lo lắng, giữ kẽ, có khuynh hướng thường xuyên tự trách bản thân

② Dễ mệt mỏi, việc gì cũng không làm lâu dài được mà dễ bỏ cuộc, có đôi chút yếu đuối

③ Chưa trưởng thành, tính ỷ lại cao, không giỏi trong việc xử lý cảm giác bất an một cách hợp lý

Ngoài ra, khác với bệnh "tâm thần phân liệt", có nhiều trường hợp người bệnh tự nhận thức được mình có bệnh và cảm thấy phiền não sâu sắc về các triệu chứng của mình.

Phân loại các bệnh rối loạn thần kinh

Rối loạn thần kinh
- **Loạn thần kinh chức năng**.....Rối loạn thần kinh lo âu, chứng sợ hãi khi gặp người khác, rối loạn ám ảnh cưỡng chế, suy nhược thần kinh, rối loạn phân ly, hội chứng nghi bệnh...
- **Rối loạn nhân cách**.....Rối loạn nhân cách ranh giới, rối loạn nhân cách ái kỷ
- **Rối loạn tâm thần**.....Tâm thần phân liệt, rối loạn lưỡng cực
- **Rối loạn tâm thể**

Phân loại các chứng loạn thần kinh

① Rối loạn thần kinh lo âu

Đột nhiên bất an, cảm giác bất an cứ lớn dần. Một ngày nào đó rơi vào trạng thái hoảng sợ (sự bất an phát tác), đến nỗi đột nhiên nghĩ rằng: "Hay là mình chết đi nhỉ?" Khi sự bất an đã phát tác một lần, người bệnh sẽ nảy sinh hiện tượng "lo âu chờ đợi" (anticipatory anxiety), luôn nghĩ rằng liệu mình có phát bệnh lần nữa hay không, dẫn đến việc không thể ra ngoài hay lên tàu xe, tự nhốt mình trong nhà.

② Rối loạn ám ảnh cưỡng chế

Đặc trưng là có một ý thức đặc thù nào đó không rời khỏi đầu (ý nghĩ ám ảnh), hoặc một hành động buộc phải làm bằng mọi giá (hành vi cưỡng chế). Ví dụ, ngoan cố lặp đi lặp lại một hành động giống nhau như thường xuyên đột nhiên lo lắng rằng đã đóng van gas hoặc khóa cửa chưa, dù rửa tay bao lần cùng không thỏa mãn, nếu không đếm một vật gì đó dễ nhìn thấy, dù nó không có ý nghĩa gì, thì sẽ không bình tĩnh được, nghĩa là ngoan cố làm đi làm lại một hành động giống nhau.

③ Chứng sợ hãi khi gặp người khác

Sợ xuất hiện trước đám đông, thường thấy rất nhiều ở tuổi dậy thì. Người bệnh mẫn cảm trong mối quan hệ với người khác và lúc nào cũng nghi ngờ không biết mọi người xung quanh đánh giá mình thế nào, liệu mình có đang bị ghét không. Kết quả là họ không biết nên ứng xử thế nào trước mặt người khác và tự thu mình lại.

④ Rối loạn phân ly

Khi đối mặt với tình trạng khó khăn, họ sẽ phát sinh tâm lý vì tình huống này sẽ làm mình đổ bệnh nên mình phải cố gắng chạy trốn khỏi nó. Thực tế, họ không giả bệnh mà thực sự bị bệnh. Các triệu chứng chủ yếu là tê liệt, thất thần, và co giật, cũng có trường hợp bị mất ký ức.

⑤ Suy nhược thần kinh

Do căng thẳng hoặc quá lao lực khiến khả năng tập trung giảm, khả năng ghi nhớ kém đi, gây ra các triệu chứng bệnh như cảm giác khổ sở, đau đầu, mất ngủ, cứng vai, ù tai, hoa mắt.

⑥ Hội chứng nghi bệnh

Dù thân thể chỉ không thoải mái một chút cũng rất bận tâm, lo lắng rằng liệu đây có phải dấu hiệu của một căn bệnh nghiêm trọng không. Cùng với những triệu chứng về mặt tâm lý như không vui vẻ, có cảm giác nóng vội thì cũng có nhiều triệu chứng về thể chất như đau đầu, chóng mặt, hồi hộp, tiểu rắt, nhưng đặc trưng là luôn ngoan cố phàn nàn về các triệu chứng bệnh của mình.

4 CÁC BỆNH RỐI LOẠN TÂM THẦN
② RỐI LOẠN TÂM THỂ

...Do căng thẳng nên hệ thần kinh tự quản bị hỗn loạn và biểu hiện ra các triệu chứng bệnh về thân thể

Bệnh căng thẳng kéo theo các triệu chứng về thể chất

Ví dụ, vào ngày có tiết học môn Toán, một đứa trẻ ghét toán sẽ cảm thấy đau đầu và đau bụng. Tuy nhiên, nếu nó nghỉ học và ngủ ở nhà thì khi hết giờ học, cảm giác đau đầu và đau bụng sẽ biến mất, như thể chẳng có chuyện gì xảy ra. Điều này là bởi sự căng thẳng về tâm lý do ghét tiết học môn Toán đã sinh ra những triệu chứng bệnh thể chất nhất thời như đau đầu hoặc đau bụng.

Với trẻ nhỏ, sự căng thẳng về tâm lý rất dễ kéo theo những triệu chứng bệnh thể chất như vậy. Trong nhiều trường hợp, bố mẹ không ý thức được mối liên hệ này. Như vậy, "rối loạn tâm thể" là những căn bệnh về thân thể, nhưng sự phát bệnh và quá trình phát bệnh lại liên quan mật thiết đến những nguyên nhân tâm lý.

Những người dễ mắc chứng rối loạn tâm thể là những người thường hay để ý đến sắc mặt, ngôn từ và hành động của người khác, dù cảm thấy khổ sở cũng nhẫn nhịn, và có khuynh hướng thích ứng quá mức với môi trường xung quanh dù có phải kiềm chế cảm xúc của mình.

Rối loạn tâm thể có thể được chia thành "rối loạn tâm thể hiện thực" do sự căng thẳng ở trong thực tế

gây nên và "rối loạn tâm thể tính cách" do tự bản thân gồng gánh căng thẳng gây ra. Đặc tính của rối loạn tâm thể tính cách là một triệu chứng bệnh có tên "alexithymia", nghĩa là "mất khả năng diễn đạt cảm xúc". Người bệnh cảm thấy khó khăn trong việc cảm nhận các cảm xúc và biểu đạt nó ra ngoài. Do giữ kẽ với những người xung quanh và cố gắng thích ứng một cách quá mức, cảm xúc của người bệnh sẽ bị ức chế. Sự căng thẳng này được biểu hiện ra ngoài thông qua các triệu chứng bệnh phát sinh ở những vị trí yếu ớt trên cơ thể.

Đau đầu và tiêu chảy cũng là rối loạn tâm thể

Đau đầu cũng có thể xuất phát từ nguyên do tâm lý, chủ yếu là "đau nửa đầu" và "đau đầu loại căng thẳng". Nguyên nhân của đau nửa đầu được cho là bởi mất ngủ, làm việc quá sức, những phiền não ở chỗ làm và xung đột trong gia đình, đặc biệt, những người ngăn nắp cẩn thận, theo chủ nghĩa hoàn hảo và những người ghét thua cuộc thường dễ bị đau nửa đầu. Đau đầu loại căng thẳng là hiện tượng xảy ra khi các cơ bắp ở đầu co giật do căng thẳng tâm lý, có thể dẫn đến cứng vai hoặc căng gân cổ, trong trường hợp nặng còn gây buồn nôn và chóng mặt.

Ngoài ra, cũng có những người mà mỗi khi trên đường đi làm đều chắc chắn sẽ bị tiêu chảy nên không thể lên tàu điện được, gây cản trở cho sinh hoạt xã hội. Ruột rất mẫn cảm với căng thẳng, do vậy dễ xảy ra hiện tượng tiêu chảy và táo bón. Sự bất thường mạn tính trong đại tiện cũng được cho là do "hội chứng ruột kích thích". Hội chứng này thường thấy ở tuổi dậy thì hoặc thời kỳ thanh niên khi hệ thần kinh tự quản chưa ổn định, nhưng cũng có không ít trường hợp là người trung niên và người cao tuổi.

Các ví dụ chủ yếu về rối loạn tâm thể

Hệ tuần hoàn	Cao huyết áp không rõ nguyên nhân, đau thắt ngực, loạn nhịp tim, rối loạn thần kinh tim
Hệ hô hấp	Hen phế quản, hội chứng tăng thông khí
Hệ tiêu hóa	Loét dạ dày, hội chứng ruột kích thích, nôn mửa do lo lắng
Hệ nội tiết	Đái tháo đường, chán ăn tâm thần, chứng ăn – ói, béo phì
Hệ bài tiết	Bàng quang thần kinh, đái dầm, rối loạn cương dương do tâm lý
Hệ thần kinh	Đau nửa đầu, đau đầu loại căng thẳng, mất cân bằng thần kinh tự động
Liên quan đến da liễu	Viêm da cơ địa, rụng tóc từng vùng, nổi mề đay, hội chứng tăng tiết mồ hôi
Liên quan đến nhi khoa	Hen suyễn ở trẻ em, hạ huyết áp tư thế đứng
Liên quan đến tai – mũi – họng	Bệnh Meniere (rối loạn thính lực – BT), chóng mặt, cảm giác tắc ở cổ họng

CÁC BỆNH RỐI LOẠN TÂM THẦN
③ RỐI LOẠN NHÂN CÁCH

...Không chỉ đơn giản là tính cách bị lệch lạc, mà còn gây trở ngại trong sinh hoạt xã hội và quan hệ với những người khác

"Rối loạn nhân cách" diễn ra khi suy nghĩ, cảm xúc, hành động, và quan hệ với những người khác có sự lệch lạc một cách dị thường, khiến cho không chỉ bản thân người đó mà cả những người xung quanh cũng cảm thấy phiền não. Như vậy, điểm khác nhau giữa việc tính cách chỉ đơn giản là "kỳ lạ" và "rối loạn nhân cách" là gì?

Nhìn chung, trong trường hợp có những đặc trưng như sau thì người đó được chẩn đoán là bị rối loạn nhân cách.

- Nhân cách, thái độ, hành động, và cảm xúc rất không ổn định, việc kiểm soát kích động, cách tiếp nhận và suy nghĩ về sự việc, cách đối xử với người khác nhìn chung có sự lệch lạc lớn so với những người xung quanh
- Trong phạm vi rộng lớn của sinh hoạt xã hội, thường thể hiện những khuôn mẫu hành động khác thường
- Có điểm không thích nghi được với sinh hoạt xã hội
- Bản thân người đó vì sự lệch lạc của nhân cách mà cảm thấy đau khổ, hoặc không thể

hoàn thành vai trò của mình ở nơi làm việc và trong xã hội

Thông thường, sự lệch lạc nhân cách được biểu hiện ở tuổi nhi đồng – tuổi dậy thì, và vẫn tiếp tục cho đến sau khi trưởng thành. Khác với những bệnh tâm lý và bệnh thần kinh với triệu chứng biểu lộ tùy lúc, rối loạn nhân cách có đặc trưng là tính nhất quán và liên tục. Ngoài ra, trong phần lớn các trường hợp, chính bản thân người đó không nhận ra tình trạng của mình.

Nguyên nhân bao gồm các yếu tố về thể chất như di truyền hoặc chức năng của não, hoặc là rối loạn phát triển vào thời thơ ấu. Rất khó để trị khỏi chứng bệnh này một cách tự nhiên, nên người bệnh phải nhanh chóng đến khám ở khoa tâm thần của các phòng khám và bệnh viện. Bảng sau đây liệt kê những loại rối loạn nhân cách chủ yếu.

Tám loại rối loạn nhân cách

Nhóm A (rối loạn nhân cách hoang tưởng)	① Tính cách hoang tưởng
	Mẫn cảm với những sự việc xảy ra xung quanh, dù là hành vi rất nhỏ những vẫn nghi ngờ rằng liệu đối phương có địch ý hay có đang chế nhạo mình không. Nếu bị xúc phạm hoặc khinh miệt thì sẽ oán hận lâu dài.
	② Khuynh hướng
	Hầu như làm gì cũng không thấy vui hoặc xúc động, ít khi giao lưu với người khác, không cố gắng giữ quan hệ thân mật dù là với gia đình. Dù được khen hay phê phán cũng không quan tâm. Không thích giao thiệp với người khác và cũng không nghĩ là mình cô đơn.

Nhóm B (rối loạn nhân cách phân liệt)	③ Tính cách hay lo âu
	Không tự tin vào bản thân, cảm thấy thấp kém, ở nơi làm việc và trong hoạt động xã hội thì khép kín và trầm tư đến mức dị thường. Với người mình không thích và tin tưởng thì rất miễn cưỡng giao thiệp.
	④ Tính cách ỷ lại
	Việc gì cũng không thể tự mình quyết định mà phải để người khác quyết định hộ. Tuân theo đối tượng mình ỷ lại vô điều kiện, không thể đưa ra yêu cầu hay ý kiến phản đối. Nếu ở một mình sẽ bị giày vò bởi lo âu và cảm giác bất lực.
	⑤ Tích cách áp chế
	Rất câu nệ quy tắc và thứ tự, là người theo chủ nghĩa hoàn hảo nên làm gì cũng mất thời gian. Ngăn nắp cẩn thận và không linh hoạt, cũng yêu cầu ở đối phương một sự chính xác như vậy nên không thể có được quan hệ thoải mái với mọi người.
Nhóm C (rối loạn nhân cách chống đối xã hội)	⑥ Tính cách thích thể hiện
	Quan tâm nhiệt tình đến mỹ phẩm và quần áo thời trang, liên tục làm những hành động để người khác chú ý đến mình. Thích thể hiện, khoe khoang, coi mình là trung tâm. Dễ kích động vì một chuyện nhỏ.
	⑦ Cảm xúc không ổn định
	Có các đặc trưng là "dễ kích động" và "không thể kiểm soát bản thân", có thể chia thành "kiểu dễ xúc động" và "kiểu ranh giới". Kiểu tính cách dễ xúc động có cảm xúc dễ bị kích động, chỉ từ một chuyện nhỏ cũng có thể tức giận và sử dụng bạo lực. Kiểu tính cách ranh giới không thể xác định được danh tính của bản thân. Nếu bạn thấy rằng một danh tính nào đó của mình đã được lý tưởng hóa trong mắt người khác, bạn sẽ trách móc họ hoặc phản ứng có sự biến hóa rất lớn.
	⑧ Tính cách phản xã hội
	Không quan tâm đến việc người khác cảm thấy thế nào. Lờ đi tất cả những quy luật xã hội, thường vô trách nhiệm, không kiềm chế những nhu cầu của mình, dễ dùng đến bạo lực.

6 CÁC BỆNH RỐI LOẠN TÂM THẦN
④ RỐI LOẠN LƯỠNG CỰC

...Người trầm cảm bị tâm trạng suy sụp làm cho đau khổ, người hưng cảm luôn ở trong tâm trạng hưng phấn năng động

Tùy theo triệu chứng, có ba loại rối loạn lưỡng cực

Nhìn chung, người ta có xu hướng nghĩ rằng bệnh tâm lý nào cũng là "bệnh tâm thần", thế nhưng từ góc độ y học thì so với các bệnh thần kinh, những rối loạn tinh thần dạng nặng mới được gọi là bệnh tâm thần. Bệnh tâm thần được chia thành hai dạng lớn là "bệnh rối loạn lưỡng cực" và "bệnh tâm thần phân liệt".

Rối loạn lưỡng cực là khi trạng thái thoải mái hưng phấn và trạng thái buồn bã u uất cứ lặp đi lặp lại. Ngoài ra, triệu chứng bệnh chủ yếu là rối loạn cảm xúc, vậy nên nếu điều trị khỏi triệu chứng này thì người bệnh có thể trở lại trạng thái bình thường.

Rối loạn lưỡng cực được chia làm ba loại: hưng cảm đơn cực khi chỉ có trạng thái hưng phấn vui vẻ lặp đi lặp lại, trầm cảm đơn cực khi chỉ có trạng thái trầm uất lặp lại, và rối loạn tuần hoàn khi trạng thái hưng phấn và trạng thái trầm uất cứ thay phiên nhau lặp đi lặp lại (rối loạn lưỡng cực). Rối loạn trầm cảm là loại hình thường gặp nhất với khoảng 50%, tiếp đến là rối loạn lưỡng cực với 40%, còn hưng cảm chỉ chiếm là 10%.

Các triệu chứng của bệnh trầm cảm là "cảm thấy u uất", "hứng thú và niềm vui suy giảm đáng kể",

"cân nặng và cảm giác thèm ăn giảm sút", "tăng/giảm việc ngủ", "hành động và động tác không nhạy bén", "không thể bình tĩnh", "dễ mệt mỏi", "không thể tập trung", "không tự tin", "nghĩ đến việc tự sát". Quả thực là có những trường hợp tự sát khi triệu chứng bệnh chuyển biến xấu, do vậy cần hết sức chú ý.

Đặc trưng tính cách của những người dễ bị trầm cảm là nghiêm túc, cẩn thận, chăm chỉ, cảm giác trách nhiệm cao, thành thực, cầu toàn, không linh hoạt. Những người nghiêm túc, không thể từ chối khi người khác nhờ vả, quan tâm đến việc của người khác hơn là việc của mình sẽ dễ mắc bệnh này.

Phương pháp trị liệu trầm cảm chủ yếu tập trung vào sử dụng thuốc. Việc cố gắng động viên, khuyên bảo người bệnh phải cố lên đôi khi sẽ có tác dụng ngược lại, có khả năng sẽ dẫn đến tự sát nên phải hết sức chú ý. Những người xung quanh nên dõi theo người bệnh với thái độ ấm áp, lắng nghe những lời than thở của người bệnh.

Ngày càng có nhiều người bị trầm cảm ẩn và trầm cảm nhẹ

Gần đây, số người bị "trầm cảm ẩn" và "trầm cảm nhẹ" ngày càng gia tăng. Trầm cảm ẩn là hiện tượng các bệnh về thể chất phát tác ra ngoài, còn triệu chứng bệnh trầm cảm ẩn sâu bên trong, do vậy mà quá trình trị liệu thường chỉ tập trung vào các triệu chứng bệnh thể chất, còn việc trị liệu trầm cảm đến quá muộn.

Các triệu chứng của trầm cảm nhẹ không nghiêm trọng như trầm cảm thông thường, tuy nhiên, nếu như bản thân có những triệu chứng bệnh giống ở bảng trên thì bạn cần chú ý, và ngay lập tức đến xin lời tư vấn của bác sĩ tâm lý. Ngoài ra còn có một số dạng trầm cảm khác như "trầm cảm

sau đột quỵ" do những rối loạn trong não sau đột quỵ, và "trầm cảm do nguyên nhân tâm lý" gây nên bởi những căng thẳng tâm lý.

Nếu có những triệu chứng sau thì hãy đề phòng bệnh trầm cảm nhẹ

	Khi tỉnh dậy vào buổi sáng cảm thấy buồn bã chán chường
	Không còn thấy hứng thú với việc đọc báo và xem tivi như mọi buổi sáng
	Không quan tâm đến quần áo và diện mạo của bản thân như mọi khi
	Khi đang đi làm lại muốn quay về nhà
	Không muốn nói chuyện với đồng nghiệp
	Khi đêm xuống mới cảm thấy thoải mái
	Nghĩ rất nhiều về việc "Thà là chết đi còn hơn"

Đặc trưng của trầm cảm nhẹ

- Những người thích ứng tốt với xã hội lại dễ mắc chứng trầm cảm nhẹ
- Mặc dù là dạng nhẹ nhưng cảm giác u uất thường kéo theo nỗi bất an và chán nản, chứ không chỉ đơn giản là xuống tinh thần
- Cảm giác u uất không biến mất trong 2-3 ngày, ít nhất là kéo dài trong một khoảng thời gian nhất định từ 1 đến 2 tháng
- Trước khi phát bệnh, người bệnh thường phải chịu đựng một căng thẳng nào đó
- Có thể điều trị tương đối dễ dàng thông qua trị liệu tập trung vào sử dụng thuốc

CÁC BỆNH RỐI LOẠN TÂM THẦN
⑤ TÂM THẦN PHÂN LIỆT

...Rối loạn phát sinh trong những chức năng cơ bản của con người như suy nghĩ, nhận thức, cảm xúc

Những biểu hiện của tâm thần phân liệt

Bệnh tâm thần phân liệt thường phát tác ở lứa tuổi thanh thiếu niên. Ở giai đoạn đầu, người bệnh biểu lộ những triệu chứng bệnh thần kinh đa dạng như bất an, căng thẳng, và khó tập trung. Khi triệu chứng bệnh ngày càng tiến triển, người bệnh sẽ bỏ bê công việc và học tập, từ chối giao tiếp với người khác, tự giam mình trong nhà hoặc có những hành động và ngôn từ kỳ lạ. Khi tình trạng xấu đi, có những trường hợp người bệnh không còn ý thức rằng mình đang bị bệnh.

Một số rối loạn chủ yếu được liệt kê ở trang 331. Tuy nhiên, những rối loạn này không phải là tất cả. Tùy theo từng cá nhân mà một vài rối loạn sẽ kết hợp lại và phát tác thành triệu chứng bệnh.

① Rối loạn suy nghĩ

Rối loạn trong quá trình suy nghĩ, tiêu biểu là suy nghĩ không mạch lạc và suy nghĩ đứt đoạn, và rối loạn trong nội dung của suy nghĩ, tiêu biểu là hoang tưởng.

② Rối loạn cảm xúc

Không có biểu cảm, vô cảm xúc và không có tính linh hoạt, biểu hiện những đặc trưng như khép kín hoặc tự thu mình, nhưng đôi lúc cảm thấy bất an và

căng thẳng mạnh mẽ cùng với hoảng sợ.

③ Rối loạn trong ý chí và hành động

Thường có những hành vi như nói một mình, đột nhiên cười, cử chỉ kỳ lạ, hưng phấn, hành động bốc đồng.

④ Rối loạn về bản ngã

Cảm giác như mình đã đánh mất bản thân, cảm thấy mình bị người khác điều khiển.

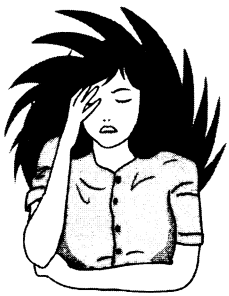
Có ba kiểu tâm thần phân liệt

Nhìn chung, bệnh tâm thần phân liệt có thể được chia làm ba loại (tham khảo bảng). Khi phát bệnh, người bệnh không thể tập trung suy nghĩ, gặp khó khăn trong việc kết nối với người khác, hoang tưởng rằng những người không quen biết đang đồn đại về mình, nghe thấy những giọng nói phê phán hành động, ngôn ngữ của bản thân hoặc ra lệnh cho mình, cảm xúc chai sạn và tê liệt, rơi vào trạng thái mất động lực. Nếu bạn biểu lộ những triệu chứng tương tự thì hãy nhanh chóng trao đổi với bác sĩ thần kinh. Trị liệu có thể làm tình trạng bệnh giảm nhẹ.

Ba kiểu tâm thần phân liệt (cách phân loại này đã bị bỏ từ sau năm 2013, bạn đọc chỉ nên tham khảo – ND)

① Tâm thần phân liệt căng trương lực (catatonic schizophrenia)
Không có logic trong lời nói và hành động, đột nhiên hoảng loạn, hoặc ngược lại là hoàn toàn không có phản ứng gì, biểu hiện sự hưng phấn dị thường
② Tâm thần phân liệt hoang tưởng (paranoid schizophrenia)
Nhìn qua thì không khác gì người bình thường, nhưng họ có ảo tưởng bị hại và trải nghiệm ngụy tạo rằng có ai đó đang điều khiển mình, nghe thấy những giọng nói khác đang nói xấu hoặc ra lệnh cho mình
③ Tâm thần phân liệt thể thanh xuân (hebephrenic schizophrenia)
Đặc trưng là cảm xúc không biến đổi phong phú. Suy nghĩ không nhất quán, không mạch lạc, cả việc nói chuyện cũng không mạch lạc và thiếu logic.

Thường phát bệnh vào lứa tuổi thanh thiếu niên nhưng nguyên nhân không rõ



Nếu có biểu hiện bệnh thì nên nhanh chóng trao đổi với bác sĩ tâm thần. Quá trình trị liệu tập trung vào việc sử dụng thuốc, bệnh nhân hoàn toàn có khả năng tái hòa nhập với xã hội.

8 TÂM LÝ CỦA CHỨNG LỆ THUỘC

...Không thể từ bỏ việc uống rượu, hút thuốc hay đánh bạc

Ngày càng có nhiều phụ nữ mắc chứng nghiện rượu

"Nghiện rượu" là trạng thái phát sinh những rối loạn trên khía cạnh xã hội, tinh thần và thân thể do uống rượu trong nhiều năm. Dù người mắc chứng này có tâm niệm rằng họ sẽ không uống rượu, nhưng chẳng biết từ lúc nào lại uống, và khi đã bắt đầu thì không thể dừng lại được.

Ngoài ra, khi họ không uống rượu thì sẽ xuất hiện các triệu chứng cai nghiện như tay chân và thân thể run rẩy, co giật, hoang tưởng, ảo giác. Do đó, họ cứ uống nhiều thêm nữa, khiến quan hệ với gia đình và bạn bè ngày càng xấu đi, và xuất hiện những rối loạn tại gan, hệ tiêu hóa và hệ tuần hoàn.

Gần đây, ngày càng có nhiều dịp để phụ nữ uống rượu, vậy nên số lượng nữ giới nghiện rượu cũng tăng lên. Đặc biệt, sự gia tăng của số lượng phụ nữ nghiện rượu là nội trợ trong gia đình đang trở thành vấn đề nhức nhối. Nguyên nhân phía sau là nỗi cô độc xuất phát từ việc mô hình "gia đình hạt nhân" ngày càng phổ biến và sự thay đổi trong quan hệ vợ chồng khiến cho người nội trợ tìm đến rượu để giải tỏa sự cô độc và bất mãn trong gia đình. Có rất nhiều bà nội trợ lén lút uống rượu, cho đến khi người trong gia đình phát hiện ra thì những hành động có vấn đề

đã trở nên nổi bật, và chỉ như vậy thôi là gia đình có thể dễ dàng bị hủy hoại.

Nghiện thuốc cũng có nguy cơ dẫn đến việc phạm tội

Việc người trẻ lạm dụng các chất kích thích đang dần trở thành một vấn nạn của xã hội. Lúc ban đầu, họ được rủ rê sử dụng với thái độ tương đối tùy tiện, ví dụ như để "có thể giải tỏa căn thẳng", "cảm thấy vui vẻ", "giảm cân", thế nhưng cuối cùng khi không tái sử dụng thuốc thì lại gặp khó khăn trong cuộc sống hằng ngày. Kết quả là nó trở thành chứng "lệ thuộc thuốc" khi họ cố gắng ngưng sử dụng thuốc nhưng không thể được.

Đại diện tiêu biểu của các loại thuốc gây nghiện là morphine, heroin, thuốc ngủ/thuốc giảm đau, cocain, cần sa, hồng phiến, LSD và mescalin. Mỗi loại thuốc lại có một mức độ tác động khác nhau. Những loại thuốc này có một số tác dụng như giảm đau và nâng cao cảm xúc, nhưng khi hiệu quả của thuốc không còn, người sử dụng có thể bộc lộ cảm giác mệt mỏi, bất an, và trầm uất.

Với phần lớn các loại thuốc gây nghiện, nếu sử dụng nhiều lần thì hiệu quả của chúng sẽ giảm đi, do vậy liều lượng dùng dần dần phải tăng lên, những bất thường của thân thể và tinh thần cũng trở nên nghiêm trọng hơn. Ngoài ra, người sử dụng có thể rơi vào các trạng thái tinh thần như rối loạn suy nghĩ hoặc ảo tưởng bị hại. Cocain và keo có thể gây nên ảo giác và hoang tưởng. Do vậy, đôi lúc những loại thuốc này được cho là gắn liền với việc phạm tội, gây nguy hiểm cho người khác.

Các chứng lệ thuộc đang tăng cao trong thời gian gần đây

① Nghiện vật chất

- Nghiện rượu
- Nghiện thuốc (chất kích thích, thuốc ngủ)
- Nghiện thuốc lá
- Nghiện thực phẩm bổ sung (thuốc vitamin)

② Nghiện một quy trình

- Nghiện đánh bạc (pachinko, chọi chim)
- Nghiện mua sắm
- Nghiện Internet
- Nghiện điện thoại
- Nghiện tình dục

Căn nguyên của những chứng nghiện này là sự lệ thuộc trong "quan hệ giữa người với người"

Loại hình cơ bản của sự lệ thuộc trong quan hệ giữa người với người là

Đồng phụ thuộc

Mối quan hệ được xác lập từ sự phục thuộc lẫn nhau giữa (a) một người gây rắc rối cho người khác để cố gắng điều khiển đối phương và (b) một người thích chăm sóc người khác để xác nhận sự tồn tại của bản thân.

NHỮNG BỆNH TÂM LÝ ĐẶC TRƯNG CỦA THẾ GIỚI HIỆN ĐẠI ①

9

...Xã hội hiện đại là một xã hội đầy bệnh tật, ngày càng có nhiều loại rối loạn tâm lý mới

Hội chứng "burnout" (cháy sạch)

Trong khoảng 30 năm qua, bối cảnh xã hội phức tạp đã trở thành nguyên nhân gây ra những loại rối loạn tâm lý mới. Hiện tượng những người từ trước đến nay luôn nỗ lực hết mình trong công việc đột nhiên mất động lực và cảm thấy khổ sở, rơi vào trạng thái trầm uất được gọi là "hội chứng cháy sạch".

Những người mắc hội chứng cháy sạch không muốn làm việc và biểu lộ những đặc trưng như sau:

① Không thể giao tiếp suôn sẻ với những người xung quanh

② Mất đi khả năng chú ý và tập trung, phạm nhiều sai lầm hơn

③Mắc bệnh đau dạ dày liên quan đến căng thẳng, lệ thuộc vào rượu và thuốc

Nếu tình trạng bệnh xấu đi, có cả trường hợp bệnh nhân tự sát.

Dù nguyên nhân là khác nhau với mỗi người, nhưng những người nghiêm túc cẩn thận và thiếu sự linh hoạt dễ mắc phải hội chứng này. Tỉ lệ mắc bệnh rất cao ở nam giới, còn trong trường hợp nữ giới, đối tượng mắc bệnh thường là những bà nội trợ ở độ tuổi kết thúc việc nuôi con.

Chứng ăn – ói (bulimia nervosa) và chứng chán ăn tâm thần (anorexia nervosa)

Gần đây, nhiều trẻ có khuynh hướng ăn kiêng hơn mức cần thiết. Nếu nguyện vọng muốn gầy đi trở nên mạnh mẽ, có trường hợp cơ thể sẽ không tiếp nhận thức ăn một cách bình thường, đây gọi là "rối loạn ăn uống". Tiêu biểu của kiểu rối loạn này là "chứng chán ăn tâm thần" và "chứng ăn – ói".

Chứng chán ăn tâm thần là cảm giác chán ăn một cách cực đoan, ngoài ra người bệnh còn vận động quá mức hoặc sử dụng thuốc xổ thường xuyên, nghĩa là thử những kiểu ăn kiêng dị thường. Ngoài những biểu hiện như vậy, thể trọng của người bệnh sẽ giảm xuống đột ngột, thể lực cũng suy giảm, thiếu máu và mất kinh nguyệt. Ngược lại, triệu chứng điển hình của chứng ăn – ói là sau khi người bệnh ăn một lượng lớn những thứ như bánh rán hoặc kẹo thì sẽ lập tức nôn ra. Ngay sau khi nôn ra, người đó lại tiếp tục lặp đi lặp lại hành vi ăn quá nhiều rồi nôn.

Dù triệu chứng bệnh của chứng chán ăn tâm thần và chứng ăn – ói đối ngược nhau, nhưng chúng đều là chứng rối loạn ăn uống. Không hiếm những trường hợp người bệnh lúc thì ăn ít, lúc thì lại ăn quá nhiều. Nhìn chung, việc trị liệu chứng chán ăn tâm thần khó khăn hơn là chứng ăn – ói, và nó cũng dễ trở thành rối loạn mạn tính hơn.

Một số hội chứng thường gặp

Hội chứng "dỡ hàng"
Hay có tên khác là "bệnh tháng Năm", là trạng thái diễn ra trong một thời gian dài. Sau khi đạt được mục tiêu lớn như đỗ đại học hay kiếm được việc làm, người bệnh sẽ rơi vào trạng thái mất động lực khi không thể tìm được mục tiêu mới. Thậm chí có những trường hợp cự tuyệt đến trường hoặc cự tuyệt đi làm.
Hội chứng tổ ấm trống trải
Sau khi con cái học lên cao hoặc kiếm việc làm, kết hôn, bố mẹ tuổi trung/cao niên ở nhà sẽ bị hành hạ bởi cảm giác trống rỗng và bất an. Nếu tình trạng xấu đi thì có trường hợp họ thậm chí còn mắc bệnh thần kinh hoặc trầm cảm, nhưng thường đây là hội chứng mang tính nhất thời.
Hội chứng Chú chim xanh
Ví dụ, người trẻ có khuynh hướng tâm lý là dù có vào được một công ty hàng đầu nhờ học bạ ưu tú, nhưng họ vẫn tìm kiếm một công việc phù hợp với mình hơn và liên tục đổi việc. Họ cứ tìm kiếm "con người thực sự" đầy mơ hồ và luôn ở trong trạng thái bất an.
Hội chứng Peter Pan
Đây là khuynh hướng tâm lý của nam giới. Họ muốn giống như Peter Pan, tức là được làm trẻ con mãi và không muốn lớn lên. Họ coi mình là trung tâm nên không thể thích ứng với xã hội, không thể hoàn thành vai trò của một người đàn ông trưởng thành.
Sự lãnh đạm của sinh viên
Thường thấy ở sinh viên đại học, đặc biệt là nam sinh. Từ tuổi thanh niên cho đến khi trưởng thành họ luôn ở trong trạng thái không có động lực, không muốn đến trường và mất đi ý muốn học tập dù chẳng có lý do gì.

10 NHỮNG BỆNH TÂM LÝ ĐẶC TRƯNG CỦA THẾ GIỚI HIỆN ĐẠI ②

...Người tự sát cảm thấy đau khổ trước xung đột giữa "sống" và "chết"

Xu hướng tự sát tại Nhật Bản

Theo thống kê của Tổng cục Cảnh sát Quốc gia Nhật Bản, số lượng người tự sát vào năm 2001 lến đến 31.042 người. Số lượng người đã từng tự sát nhưng không thành còn gấp 10 lần con số đó. 70% số người tự sát là nam giới, 40% trong số đó là người ở độ tuổi trung niên hoặc cao niên, tức là 40–50 tuổi.

Về động cơ tự sát, vấn đề sức khỏe chiếm 40%, vấn đề kinh tế/sinh hoạt chiếm 30%. Như một sự phản ánh của cuộc khủng hoảng kinh tế trước đó, số lượng người tự sát vì bị sa thải do tái cơ cấu ở chỗ làm và nợ nần tăng lên đáng kể. Khi nhìn nguyên nhân tự sát theo độ tuổi, thanh thiếu niên thường tự sát vì vấn đề gia đình. Dù bị bắt nạt cũng là một nguyên nhân, thế nhưng sự thật là không ít trường hợp các vấn đề trong gia đình mới gây nên những hành vi khác biệt ở trẻ, khiến trẻ bị bạn cùng lớp bắt nạt.

Hơn nữa, ở Nhật Bản còn có hiện tượng "tự sát đôi" khi các bà mẹ khổ não vì việc nuôi con làm liên lụy đến con mình, và hành vi tự sát như một cách

nhận trách nhiệm của những người làm quản lý trung gian. Có rất nhiều người cao tuổi tự sát vì lý do bệnh tật, nhưng cũng có nhiều trường hợp rơi vào trạng thái trầm cảm rồi bị đẩy đến nước tự sát.

Những dấu hiệu người tự sát thể hiện

Tâm lý của những người tự sát rất phức tạp, nhưng ta có thể chỉ ra một số điểm như sau:

① Xung đột mạnh mẽ

Những người tự sát vừa "muốn chết" nhưng đồng thời cũng "muốn sống". Họ cảm thấy đau khổ khi ở trong mâu thuẫn đó.

② Phát ra các dấu hiệu cho người xung quanh

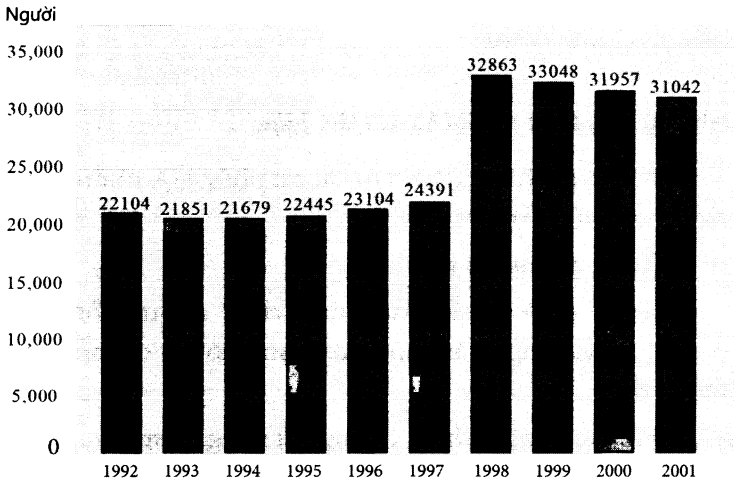
Ngay trước khi tự sát, những người tự sát vẫn sẽ phát ra một tín hiệu nào đó cho những người xung quanh.

Những dấu hiệu của việc tự sát có thể là:

- Ám chỉ về việc tự sát
- Đốt album ảnh, đưa cho người khác những đồ vật quan trọng
- Uống rượu vô độ và có hành vi làm mình bị thương, hành động và thái độ bộc lộ sự thay đổi lớn

Nếu như một người bạn nói với bạn rằng: "Mình muốn tự sát," bạn không được bỏ ngoài tai rồi nói: "Đừng có nói điều ngu ngốc nữa!" và lảng tránh vấn đề. Đối phương muốn bạn biết những điều nằm sâu trong tâm trí họ, do vậy hãy lắng nghe họ một cách nghiêm túc, không chỉ trích và đưa ra những lời khuyên.

Biến động về số lượng người tự sát



Điều tra của Tổng cục Cảnh sát Quốc gia Nhật Bản

TÂM LÝ TRỊ LIỆU ĐỂ ĐIỀU TRỊ BỆNH TÂM LÝ

...Có hơn 100 phương pháp điều trị bệnh tâm lý. Chúng có thực sự giúp bạn khỏi bệnh không?

Tâm lý trị liệu là gì?

Tâm lý trị liệu là các phương pháp điều trị dành cho những người tìm kiếm sự giúp đỡ để thoát khỏi những phiền muộn và giải quyết các vấn đề tâm lý, được tiến hành bởi các bác sĩ tâm lý lâm sàng có chuyên môn và người tư vấn, nhằm giảm đi hoặc giải trừ những phiền não đó. Nói một cách đơn giản, đó là những phương pháp chữa trị nằm ngoài việc điều trị bằng thuốc, các phương pháp trị liệu ngoại khoa, vật lý trị liệu, trị liệu về thể chất...

Ngoài ra, tâm lý trị liệu có thể được chia thành hai nhánh lớn là trị liệu cá nhân và trị liệu tập thể. Trị liệu cá nhân là khi quá trình trị liệu chỉ diễn ra giữa thân chủ (người bệnh) và người trị liệu. Các hình thức trị liệu cá nhân chính là trị liệu phân tích tinh thần (theo Freud, theo Jung, theo Adler), trị liệu hành vi, trị liệu Gestalt, hay liệu pháp trò chơi.

Trị liệu tập thể là phương pháp trị liệu khi người bệnh tham gia cùng gia đình hoặc những người có vấn đề tương tự, thông qua đó cùng nỗ lực điều trị một cách có kế hoạch và tổ chức. Những phương pháp trị liệu tập thể tiêu biểu là liệu pháp phân tích tinh thần (theo Samuel Slavson...), trị liệu hành động (mô hình hóa), liệu pháp đảo ngược thói quen, liệu pháp thư giãn, trị liệu gia đình.

Chúng ta cũng không cần phải phân chia chặt chẽ thành trị liệu cá nhân và trị liệu tập thể. Ví dụ, liệu pháp phân tích tinh thần vốn dĩ là phương pháp trị liệu cá nhân, thế nhưng gần đây nó đã biến đổi thành một phương pháp trị liệu tập thể.

Vậy trị liệu tâm lý có thể giải quyết được mọi phiền não và mọi vấn đề tâm lý hay không? Tất nhiên là cũng có những người được giải phóng khỏi phiền muộn, thế nhưng trong thực tế, mọi việc không đơn giản như vậy. Trị liệu tâm lý cũng có những khiếm khuyết và những vấn đề riêng, bởi lẽ tâm lý của con người vô cùng phức tạp, và vẫn còn nhiều điểm chưa được làm sáng tỏ. Hiện tại, có hơn 100 phương pháp trị liệu tâm lý.

Tư vấn (liệu pháp tập trung vào việc gặp gỡ, trao đổi riêng)

Từ "tư vấn" có hai nghĩa trong tâm lý học. Thứ nhất là phương pháp giải quyết các vấn đề tâm lý thông qua tác động tương hỗ về mặt tâm lý (quan hệ con người) có được nhờ phỏng vấn hoặc làm việc nhóm. Thứ hai là tư vấn nhân vị trọng tâm do Carl Rogers xác lập.

Chúng ta cùng thử xem xét lý luận tư vấn do Rogers đề ra nhé. Ông cho rằng liệu pháp tư vấn được tiến hành từ trước đến nay quá tập trung vào người tư vấn, còn năng lực tự phát triển và năng lực tự thể hiện bản thân bên trong thân chủ lại không được chú trọng. Do đó, ông sử dụng phương pháp mà trong đó người tư vấn (không phải người trị liệu mà là người trao đổi) chỉ dừng ở việc cố gắng lắng nghe câu chuyện của thân chủ (không phải bệnh nhân mà là người đến trò chuyện), chứ không nên đưa ra những lời giải thích và chỉ đạo.

Trị liệu tâm lý của Freud và Rogers

Freud
(phương pháp phân tích tinh thần)

- Việc ý thức hóa những khao khát và nguyện vọng bị đè nén trong vô thức là rất quan trọng

↓

- Người tư vấn phân tích/giải thích những liên tưởng tự do và nội dung giấc mơ của người bệnh

↓

- Làm sáng tỏ những điều đã được người bệnh đè nén

Rogers
(trị liệu tập trung vào thân chủ)

- Thân chủ (người đến trò chuyện) biết về vấn đề của mình ở một mức độ nào đó

↓

- Chú trọng vào năng lực tự phát triển của thân chủ

↓

- Người tư vấn xây dựng quan hệ có sự tin tưởng lẫn nhau cùng thân chủ, chỉ lắng nghe họ trò chuyện, không phân tích hay đưa ra chỉ đạo liên quan đến nội dung cuộc trò chuyện.

Ngoài ra, điều kiện quan trọng để quá trình trị liệu được tiến hành một cách hiệu quả là mối quan hệ giữa người tư vấn và thân chủ. Thứ nhất, người tư vấn phải trong trạng thái tiếp nhận thân chủ theo đúng bản chất của người đó – hay chính là trong trạng thái "hài hòa". Thứ hai, người tư vấn phải "quan tâm tích cực vô điều kiện", tức là tiếp nhận một cách tôn trọng những suy nghĩ của thân chủ. Cuối cùng, người tư vấn phải cảm nhận cảm xúc của người bệnh như thể nó là của mình, điều này được gọi là "thấu cảm".

Liệu pháp phân tích tinh thần

"Liệu pháp phân tích tinh thần" là một phương pháp trị liệu tâm lý do Freud đề xuất. Freud rất chú trọng vào "libido" (dục năng) – một yếu tố hành động mang tính cơ

bản của con người. Nhờ có cơ chế thích ứng của dục năng, khi con người phải trải qua những trải nghiệm không thoải mái, cơ chế phòng vệ sẽ hoạt động.

Tuy nhiên, nếu trải nghiệm không thoải mái này quá sức chịu đựng, ta sẽ sử dụng cơ chế phòng vệ quá mức và sinh ra các phản ứng phòng vệ dị thường, dẫn đến thất bại trong việc thích ứng với những trải nghiệm đó. Kết quả là trải nghiệm này bị vùi sâu vào vô thức. Mỗi lần tiếp xúc với một mâu thuẫn (căng thẳng) mạnh thì cơ chế phòng vệ tương tự như trong quá khứ sẽ xuất hiện, và ta chỉ có thể phản ứng theo một cơ chế thích ứng cố định mà thôi.

Freud cho rằng đây là cơ chế của các bệnh tinh thần, và ta cần phải ý thức hóa những nhu cầu, mâu thuẫn và nguyện vọng bị đè nén ở tầng vô thức như một phương pháp trị liệu. Những phương pháp để thực hiện phân tích tinh thần gồm có phương pháp tự do liên tưởng trong đó người bệnh nói về toàn bộ những điều bật ra trong đầu mình, phân tích giấc mơ, phân tích hành động, hay phân tích chuyển động...

Các phương pháp trị liệu tâm lý khác

Phương pháp trị liệu Gestalt

Là phương pháp trị liệu tâm lý theo chủ nghĩa hiện sinh, do Fritz Perls, Ralph Hefferline và Paul Goodman đề xuất, với lý luận của Perls là trung tâm.

[Nội dung]: Dựa trên nhận thức cơ bản rằng con người chỉ ý thức được một phần của chính mình, đặt ra mục tiêu là con người cần tiếp nhận bản thân như như bản chất vốn có, vừa cố gắng điều khiển bản thân, vừa giải quyết các vấn đề.

[Phương pháp]:

- Chiếu trên và chiếu dưới (chia bản thân thành người thắng và kẻ thua, khiến bản thân phải nhận thức về xung đột nội tại)
- Động tác mộng (hoàn toàn trở thành một nhân vật trong một bộ phim/vở kịch ở trong mơ)

Liệu pháp phân tích tương giao
Phương pháp trị liệu tâm lý hướng vào phân tích bản thân do bác sĩ tâm thần Hoa Kỳ Eric Berne đề xuất vào năm 1957. [Nội dung]: Tiến hành bốn kiểu phân tích là ① Phân tích cấu trúc, ② Phân tích tương giao (kiểu mẫu), ③ Phân tích trò chơi, ④ Phân tích kịch bản để nhận thức được trạng thái của mình, thay đổi bản ngã và phương pháp giao tiếp. [Phương pháp]: • Phân tích cấu trúc... Con người có ba trạng thái bản ngã là P (phụ huynh), A (người lớn), và C (trẻ em). Thông qua việc phân tích cấu trúc PAC này, ta có thể tự kiểm soát những cảm xúc, suy nghĩ và hành động của mình. • Phân tích tương giao (kiểu mẫu)... Trong những kiểu mẫu của quan hệ giữa người với người có (1) quan hệ tương giao bổ sung, khi mà bạn và đối phương kỳ vọng vào nhau, (2) quan hệ tương giao ngầm khi hai bên có những sự hiểu lầm không thể đáp ứng được kỳ vọng, và (3) quan hệ tương giao ngầm khi phía sau ngôn từ của mỗi bên có động cơ và ý nghĩa khác. • Phân tích trò chơi... Trò chơi ở đây là một giao dịch mang lại cảm giác khó chịu, ví dụ như vòng tuần hoàn ác tính của những mối quan hệ đã chuyển biến xấu. Ta sẽ phân tích quá trình tâm lý thông qua những khát vọng và động cơ ẩn giấu bên trong những người tham gia trò chơi, và tiến hành rèn luyện bản thân để thực hiện trò chơi. • Phân tích kịch bản... Coi cuộc đời con người là một bộ phim rồi phân tích, khắc phục kịch bản của bộ phim đó.
Liệu pháp hành động
Phương pháp trị liệu được Hans Eysenck đề xuất vào năm 1950. [Nội dung]: Ứng dụng các lý thuyết học thuật để giải quyết các hành động có vấn đề hoặc các hành vi không thích nghi, kích thích và làm mạnh mẽ hơn những hành động thích nghi. [Phương pháp]: • Phương pháp phản ứng (để người bệnh kiểm soát được sự sợ hãi và bất an) • Phương pháp tác động (khắc phục/rèn luyện những phản ứng sai lệch)
Liệu pháp Morita
Một liệu pháp tâm lý của Nhật Bản do bác sĩ tâm thần Morita Shoma đề xuất. [Nội dung]: Ý tưởng cơ bản là ① kích thích năng lực hồi phục tự nhiên bẩm sinh của con người, ② tiếp nhận tình trạng bất an và mâu thuẫn theo đúng bản chất của chúng và phá bỏ vòng tuần hoàn ác tính khiến ta cứ cố gắng thực hiện những nguyện vọng không thực tế.

[Phương pháp]: Giúp người bệnh thoát khỏi tình trạng suy nhược thần kinh và sợ hãi tiếp xúc với người khác thông qua việc viết nhật ký, làm các việc nhẹ, chơi game và chơi thể thao.
Trị liệu nghệ thuật
[Nội dung]: Tranh vẽ, âm nhạc, nhảy múa, tạo hình (đất sét hoặc đồ gốm), mùi hương (liệu pháp mùi hương) được áp dụng như một phương pháp giúp giải tỏa căng thẳng và phiền não. [Phương pháp]: • Liệu pháp vẽ tranh... Thay vì biểu đạt bằng lời nói thì biểu đạt bằng hình ảnh. Ví dụ, thông qua tranh màu nước hoặc tranh sơn dầu để phát tán, giải phóng, làm thăng hoa những cảm xúc và trạng thái tâm lý của người bệnh như các mâu thuẫn, nhu cầu, nỗi bất an... • Liệu pháp âm nhạc... Liệu pháp tận dụng tác động làm ổn định tinh thần có trong âm nhạc. Có các phương pháp như "sáng tác", "hát", "biểu diễn" và "nghe". (Tại Hoa Kỳ, bác sĩ trị liệu tâm lý bằng âm nhạc là một loại chứng chỉ chính thức).

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU.....5

CHƯƠNG 1

SỰ KHAI SINH VÀ CHẶNG ĐƯỜNG PHÁT TRIỂN
CỦA TÂM LÝ HỌC 8

CHƯƠNG 2

CƠ CHẾ CỦA NÃO BỘ VÀ TRI GIÁC.....41

CHƯƠNG 3

TÂM LÝ HỌC VỀ TRÍ THÔNG MINH VÀ VIỆC HỌC TẬP..... 76

CHƯƠNG 4

TÂM LÝ HỌC VỀ CẢM XÚC VÀ NHU CẦU.....102

CHƯƠNG 5

NHÌN THẤU TÍNH CÁCH QUA TÂM LÝ HỌC 122

CHƯƠNG 6

TÂM LÝ HỌC PHÁT TRIỂN TẬP TRUNG
VÀO "CUỘC ĐỜI MỘT CON NGƯỜI" 159

CHƯƠNG 7

TÂM LÝ HỌC XOAY QUANH NAM GIỚI VÀ NỮ GIỚI 188

CHƯƠNG 8

TÂM LÝ HỌC VỀ XÃ HỘI VÀ MỐI QUAN HỆ GIỮA NGƯỜI
VỚI NGƯỜI 224

CHƯƠNG 9

TÂM LÝ HỌC VỀ TRẺ EM VÀ GIA ĐÌNH.....252

CHƯƠNG 10

THẾ GIỚI TÂM LÝ SÂU KÍN MÀ CHÍNH BẢN THÂN TA
CŨNG KHÔNG BIẾT.....278

CHƯƠNG 11

BỆNH TÂM LÝ VÀ TÂM LÝ HỌC.....307

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI
Trụ sở chính:
Số 46. Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội
Tel: 0084.24.38253841
Chi nhánh:
Số 7. Nguyễn Thị Minh Khai, Quận I, TP. Hồ Chí Minh
Tel: 0084.28.38220102
Email: thegioi@thegioipublishers.vn
marketing@thegioipublishers.vn
Website: www.thegioipublishers.vn

TOÀN THƯ TÂM LÝ HỌC

Chịu trách nhiệm xuất bản
GIÁM ĐỐC – TỔNG BIÊN TẬP
PHẠM TRẦN LONG

Biên tập: Phùng Tố Tâm
Vẽ bìa: Mít Nguyễn
Trình bày: Đào Diệp
Sửa bản in: Minh Tuấn – Judy Trần

LIÊN KẾT XUẤT BẢN
Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông Skybooks Việt Nam
Địa chỉ: 83 Lý Nam Đế, Hoàn Kiếm, TP. Hà Nội

In 2.000 bản, khổ 14 cm x 20,5 cm tại Công ty Cổ phần In Bắc Sơn
Địa chỉ: Số 262 đường Phúc Diễn, P. Xuân Phương, Q. Nam Từ Liêm, TP. Hà Nội.
Số xác nhận ĐKXB: 3440-2021/CXBIPH/02-213/ThG.
Quyết định xuất bản số: 970/QĐ-ThG cấp ngày 11 tháng 10 năm 2021.
In xong và nộp lưu chiểu năm 2021. Mã ISBN: 978-604-345-018-7