

TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐÀ LẠT
KHOA CÔNG TÁC XÃ HỘI & PHÁT TRIỂN CỘNG ĐỒNG

GIÁO TRÌNH

TÂM LÝ HỌC ĐẠI CƯƠNG



BIÊN SOẠN
PHẠM HOÀNG TÀI

NĂM 2007

MỤC LỤC

	Trang
Chương 1: Dẫn nhập tâm lý học	1
I. Bản chất, chức năng và phân loại các hiện tượng tâm lý	1
II. Đối tượng, nhiệm vụ và phương pháp nghiên cứu tâm lý học	3
III. Lịch sử phát triển và tương lai của tâm lý học	6
IV. Các phân ngành và mối quan hệ của tâm lý học với các ngành khoa học khác	8
Câu hỏi ôn tập	10
Chương 2: Cơ sở sinh lý học và cơ sở xã hội của tâm lý học	11
I. Cơ sở sinh lý học của tâm lý	11
II. Cơ sở xã hội của tâm lý	22
Câu hỏi ôn tập	26
Chương 3: Cảm giác – Tri giác	27
I. Cảm giác	27
II. Tri giác	33
Câu hỏi ôn tập	39
Chương 4: Ý thức – Vô thức	40
I. Ý thức	40
II. Vô thức	43
III. Giác ngủ và giấc mơ	44
Câu hỏi ôn tập	52
Chương 5: Trí nhớ - Tưởng tượng	53
I. Trí nhớ	53
II. Tưởng tượng	61
Câu hỏi ôn tập	63

	Trang
Chương 6: Tư duy – Ngôn ngữ - Trí thông minh	64
I. Tư duy	64
II. Ngôn ngữ	68
III. Trí thông minh	70
Câu hỏi ôn tập	78
Chương 7: Động cơ và xúc cảm	79
I. Nhu cầu	79
II. Động cơ	81
III. Xúc cảm	82
Câu hỏi ôn tập	89
Chương 8: Ý chí và hành động ý chí	90
I. Ý chí	90
II. Hành động ý chí	91
III. Hành động tự động hoá	92
Câu hỏi ôn tập	94
Chương 9: Nhân cách	95
I. Khái niệm nhân cách	95
II. Một số học thuyết về nhân cách	95
III. Đặc điểm và cấu trúc của nhân cách	106
IV. Sự hình thành và phát triển nhân cách	109
V. Vấn đề bản ngã	111
VI. Đánh giá nhân cách	112
Câu hỏi ôn tập	115
Danh mục tài liệu tham khảo	116

Chương 1: DẪN NHẬP TÂM LÝ HỌC

I. BẢN CHẤT, CHỨC NĂNG VÀ PHÂN LOẠI CÁC HIỆN TƯỢNG TÂM LÝ NGƯỜI (HTTL)

1. Bản chất:

- Tâm lý là gì?: Tâm lý là toàn bộ những hiện tượng tinh thần nảy sinh và diễn biến ở trong não, tạo nên cái mà ta gọi là nội tâm của mỗi người (người khác không trực tiếp nhìn thấy) và có thể biểu lộ ra thành hành vi (có thể trực tiếp nhìn thấy).

- Bản chất của hiện tượng tâm lý người:

- + *Tâm lý người là sự phản ánh hiện thực khách quan vào não người thông qua chủ thể và mang tính chủ thể*

- Phản ánh là thuộc tính chung của mọi sự vật đang vận động, tác động vào nhau và để lại dấu vết trên nhau. Dấu vết đó là sự phản ánh. Sự phản ánh là hiện tượng có thể mang tính vật lý, hoá học, sinh học, xã hội, tâm lý, từ đơn giản nhất đến phức tạp nhất và có thể chuyển hoá lẫn nhau.

- + *Phản ánh tâm lý có những đặc điểm sau đây:*

- Có sự tác động của các sự vật, hiện tượng trong thế giới khách quan vào các giác quan và từ các giác quan vào não của một con người cụ thể.

- Mang tính chủ quan của chủ thể (tức là con người cụ thể mang bộ não đang hoặc đã được hiện thực khách quan tác động). Điều này xuất phát từ vai trò của chủ thể trong việc tiếp nhận sự tác động của hiện thực khách quan.

- + *Tâm lý người mang bản chất xã hội - lịch sử*

- Nội dung của tâm lý người là sự phản ánh hiện thực khách quan, hiện thực khách quan ở đây không chỉ là những yếu tố mang tính tự nhiên mà chủ yếu nó mang tính xã hội.

- Tâm lý của từng cá nhân không chỉ là tâm lý của riêng cá nhân đó mà còn có phần nào trong đó là tâm lý của một nhóm người trong xã hội mà cá nhân đó là thành viên, hay nói cách khác, trong cái riêng là tâm lý của một cá nhân có cái chung là tâm lý của xã hội.

- Xã hội bao giờ cũng là xã hội của của một giai đoạn cụ thể trong lịch sử xã hội. Con người là sản phẩm không chỉ của tự nhiên (mang tính sinh học) mà còn là sản phẩm và chủ thể của xã hội. Do đó tâm lý con người mang bản chất xã hội. Mặt khác, xã hội mang tính lịch sử, tính thời đại, cho nên tâm lý con người cũng là sản phẩm của lịch sử, của thời đại và mang tính lịch sử, tính thời đại.

2. Chức năng:

- *Chức năng định hướng:* cho từng hành động, cho từng loại hoạt động, cho từng chặng đường đời và cho cả cuộc đời, với tư cách là xu hướng, là động cơ của mỗi người. Định hướng là vạch phương hướng cho hoạt động, chuẩn bị công việc, hình thành mục đích.

- *Chức năng điều khiển:* điều khiển là tổ chức, đơn đốc hoạt động của chủ thể, đảm bảo cho hoạt động của chủ thể đạt hiệu quả nhất định.

- *Chức năng điều chỉnh:* điều chỉnh là sửa chữa, uốn nắn hoạt động, hành động, thao tác nếu có sai sót.

- *Chức năng kiểm tra và đánh giá kết quả hành động:* là việc xem xét, xác định xem hoạt động có diễn ra theo đúng sự điều khiển, định hướng và kết quả có như ý muốn hay không.

Các chức năng nêu trên đều nhằm thực hiện chức năng chung của tâm lý là giúp con người không chỉ thích ứng với môi trường và hoàn cảnh mà còn làm chủ được môi trường và hoàn cảnh, thông qua đó con người cũng làm chủ được bản thân mình, cải tạo được hoàn cảnh và sáng tạo ra chính bản thân mình.

3. Phân loại các hiện tượng tâm lý

3.1. Phân loại theo thời gian tồn tại và diễn biến của các HTTL

- Những quá trình tâm lý: cảm giác, tri giác, tư duy, tưởng tượng, trí nhớ, cảm xúc, hành động,

- Những trạng thái tâm lý: chú ý, thiền, lạc quan, bi quan, yêu đời, chán nản, say xín, điên,

- Những thuộc tính tâm lý: xu hướng, năng lực, tính cách, khí chất, tình cảm, ..

3.2. Phân loại theo ý thức

- Ý thức
- Tiềm thức
- Vô thức

3.3. Phân loại theo nơi biểu hiện

- Trong nội tâm (tức tâm trí ở trong não)
- Qua hành vi (lời nói, việc làm, cử chỉ, bộ mặt, cử động, vận động)

3.4. Phân loại theo cặp phạm trù cái riêng và cái chung

- Tâm lý cá nhân
- Tâm lý xã hội

3.5. Phân loại theo sức khỏe

- Tâm lý bình thường
- Tâm lý không bình thường (tâm bệnh)

II. ĐỐI TƯỢNG, NHIỆM VỤ VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU TÂM LÝ HỌC

1. Đối tượng

- Tâm lý học là ngành khoa học nghiên cứu hành vi và các quá trình tâm thần.
- Đối tượng nghiên cứu của tâm lý học là tâm lý người nói chung và từng loại hiện tượng tâm lý người nói riêng.

2. Nhiệm vụ

- Nghiên cứu bản chất, cấu trúc và qui luật hình thành, vận hành, phát triển tâm lý nói chung, của từng loại hiện tượng tâm lý nói riêng.
- Nghiên cứu những qui luật tâm lý đặc thù của từng loại hoạt động nghề nghiệp khác nhau trong xã hội như y tế, giáo dục, khoa học, nghệ thuật, thể thao, kinh doanh, quản lý, quân sự.
- Nghiên cứu lịch sử hình thành và phát triển của tâm lý học, nghiên cứu các phương pháp tiếp cận – nghiên cứu tâm lý người.
- Đưa ra các giải pháp để phát huy nhân tố con người một cách hiệu quả nhất.

3. Các phương pháp nghiên cứu

3.1. Các phương pháp tổ chức việc nghiên cứu

Chọn đối tượng nghiên cứu đảm bảo tính khách quan, có ý nghĩa về mặt khoa học và có tính cấp thiết phải giải quyết. Xác định mục đích nghiên cứu, xây dựng giả thuyết khoa học, xác định nhiệm vụ nghiên cứu, lựa chọn các phương pháp nghiên cứu phù hợp. Xây dựng kế hoạch nghiên cứu, tổ chức lực lượng nghiên cứu, chuẩn bị địa bàn nghiên cứu và các phương tiện, điều kiện cần thiết phục vụ cho việc nghiên cứu.

3.2. Các phương pháp thu thập số liệu

3.2.1. Phương pháp quan sát

- Quan sát là loại tri giác có chủ định, nhằm xác định các đặc điểm của đối tượng qua những biểu hiện như hành động, cử chỉ, cách nói năng.
- Quan sát có nhiều hình thức: quan sát toàn diện hay bộ phận, quan sát có trọng điểm, quan sát trực tiếp hay gián tiếp, ...

3.2.2. Phương pháp thực nghiệm

- Thực nghiệm là quá trình chủ động tác động vào hiện thực trong những điều kiện khách quan đã được khống chế để gây ra hiện tượng cần nghiên cứu, lặp đi lặp lại nhiều lần nhằm tìm ra một quan hệ nhân quả, tính qui luật của hiện tượng nghiên cứu.
- Có hai loại thực nghiệm cơ bản là thực nghiệm trong phòng thí nghiệm và thực nghiệm tự nhiên.

3.2.3. Phương pháp trắc nghiệm (Test)

- Test là một phép thử để “đo lường” tâm lý đã được chuẩn hoá trên một số lượng người đủ tiêu biểu.
- Test trọn bộ gồm 4 phần:
 - + Văn bản test
 - + Hướng dẫn qui trình tiến hành
 - + Hướng dẫn đánh giá
 - + Bản chuẩn hoá

3.2.4. Phương pháp đàm thoại (trò chuyện)

Đó là cách đặt ra các câu hỏi cho đối tượng và dựa vào câu trả lời của họ để trao đổi, hỏi thêm, nhằm thu thập thông tin về vấn đề cần nghiên cứu.

3.2.5. Phương pháp điều tra

- Là phương pháp dùng một số câu hỏi nhất loạt đặt ra cho một số lớn đối tượng nghiên cứu nhằm thu thập ý kiến chủ quan của họ về một vấn đề nào đó.
- Câu hỏi dùng để điều tra có thể là câu hỏi đóng hoặc câu hỏi mở. Hình thức trả lời bằng cách viết ra hoặc bằng lời rồi được ghi lại.

3.2.6. Phương pháp phân tích sản phẩm hoạt động

Đó là phương pháp dựa vào các kết quả sản phẩm (vật chất, tinh thần) của hoạt động do con người làm ra để nghiên cứu các chức năng tâm lý của von người đó, bởi vì trong sản phẩm do con người làm ra có chứa đựng “dấu vết” tâm lý, ý thức, nhân cách của con người.

3.2.7. Phương pháp nghiên cứu tiểu sử cá nhân

Có thể nhận ra các đặc điểm tâm lý cá nhân thông qua việc phân tích tiểu sử cuộc sống của cá nhân đó.

Để việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu một cách có hiệu quả, đem lại kết quả khách quan - khoa học, cần lưu ý những điểm sau:

- Sử dụng phương pháp nghiên cứu thích hợp với vấn đề nghiên cứu
- Sử dụng phối hợp, đồng bộ các phương pháp nghiên cứu để đem lại kết quả khách quan - toàn diện.

3.3. Các phương pháp xử lý số liệu

Thông thường, để xử lý số liệu chúng ta sử dụng các phương pháp toán thống kê.

3.4. Các phương pháp lí giải kết quả và rút ra kết luận

- Phân tích, mô tả, trình bày các số liệu thu được về mặt định lượng.
- Phân tích, lí giải các kết quả về mặt định tính trên cơ sở lý luận đã xác định, chỉ rõ những đặc điểm bản chất, những biểu hiện diễn biến có tính qui luật của đối tượng nghiên cứu.
- Khái quát các nhận xét khoa học, rút ra những kết luận mang tính đặc trưng, khái quát về vấn đề được nghiên cứu.

III. LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN VÀ TƯƠNG LAI CỦA TÂM LÝ HỌC

1. Lịch sử phát triển của tâm lý học

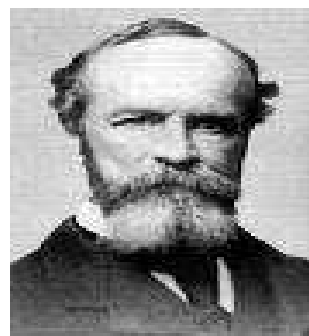
- Ngay từ thời Hy Lạp, La Mã cổ đại đã xuất hiện những quan điểm tâm lý học sơ khai (về nguồn gốc tâm lý học, lí giải hoạt động trí não của con người, cách thức vận hành của cơ thể hay phương pháp nhìn nhận, đánh giá nhân cách của cá nhân). Trên cơ sở những quan điểm sơ khai đó, trong suốt nhiều thế kỉ, các triết gia tiếp tục có những nghiên cứu, đưa ra nhiều lập luận về các vấn đề thuộc lĩnh vực tâm lý học. Thời điểm tâm lý học chính thức trở thành một khoa học là vào năm 1789 với sự ra đời của phòng thực nghiệm tâm lý học đầu tiên tại Đức do Wilhelm Wundt thành lập, trong khoảng thời gian này William James cũng thành lập một phòng thực nghiệm tâm lý học khác ở Mỹ. Tuy nhiên, trước đó thuật ngữ “*Tâm lý học*” đã lần đầu tiên được sử dụng (với nghĩa khoa học) trong tác phẩm “*Tâm lý học kinh nghiệm*” (1732) và “*Tâm lý học lý trí*” (1734) của một tác giả người Đức khác là Christian Wolff.



Christian Wolff (1679 - 1754)



Wilhelm Wundt (1832 - 1920)



William James (1842 - 1910)

- Trong quá trình hình thành - phát triển, từ những quan điểm sơ khai ban đầu, cho đến khi phát triển thành một ngành khoa học thực sự, tâm lý học luôn chứa đựng trong nó rất nhiều mô hình - trường phái (*hệ thống các quan điểm, khái niệm, tương quan dùng để giải thích hiện tượng*) khác nhau. Trong từng thời kì, luôn tồn tại nhiều mô hình, trong đó có những mô hình dần bị loại bỏ vì tính chất phi lý, thiếu thực tế, ngược lại có những mô hình đang được tiếp tục bổ sung để phát triển. Những mô hình được các nhà tâm lý học sử dụng trong giai đoạn nhận thức ban đầu về tâm lý học với tư cách là một khoa học đó là:

- *Cấu trúc luận*: cách tiếp cận tâm lý ban đầu, tập trung vào yếu tố cơ bản hình thành nền tảng của tư duy, nhận thức, xúc cảm, các loại trạng thái tâm thần và hoạt động khác; trong đó phần lớn sử dụng phép nội suy (phương pháp nội quan - tiến trình được sử dụng để nghiên cứu, cấu trúc tinh thần, trong đó chủ thể được yêu cầu phải mô tả chi tiết những gì họ đã trải qua khi bị kích thích).

- *Thuyết chức năng*: cách tiếp cận tâm lý học tập trung vào những gì mà tinh thần suy nghĩ hay chức năng hoạt động tâm thần và vai trò của hành vi cho phép con người thích nghi tốt hơn với môi trường cũng như thoả mãn được các nhu cầu của mình.

- *Thuyết cấu trúc*: tập trung nghiên cứu tri giác được tổ chức bằng cách nào, thay vì nghiên cứu từng đơn vị tri giác riêng lẻ, họ tập trung nghiên cứu tri giác theo nghĩa tổng thể - chung với chủ trương “cái chung lớn hơn tổng các thành phần”, có nghĩa là khi được nghiên cứu chung, các yếu tố cơ bản tạo ra tri giác của chúng ta về đối tượng một điều gì đó lớn hơn và có ý nghĩa hơn các yếu tố riêng biệt.

- Ngày nay, tâm lý học đang phát triển với rất nhiều mô hình - trường phái khác nhau. Mặc dù vậy, chúng ta có thể khái quát thành các mô hình - trường phái chính và hiện đang định hướng cách tiếp cận, nghiên cứu của các nhà tâm lý học:

- *Mô hình sinh học*: nghiên cứu hành vi của con người dưới góc độ chủ nghĩa sinh học, hành vi được tiếp cận theo hướng chia nhỏ thành các đơn vị sinh học cơ bản.

- *Mô hình tâm lý - động học*: tiếp cận tâm lý theo hướng cho rằng các tác động bên trong thuộc tiềm thức là rất mạnh mẽ mà con người không hoặc ít nhận thức được và chính những yếu tố này quyết định hành vi của con người.

- *Mô hình nhận thức*: nghiên cứu con người biết, hiểu, và suy nghĩ như thế nào về thế giới; mô hình này phát triển từ mô hình cấu trúc luận, tiếp đến là của thuyết chức năng và thuyết cấu trúc, các mô hình nhận thức nghiên cứu con người hiểu và mô tả thế giới ra sao trong phạm vi chính mình.

- *Mô hình hành vi*: không nhấn mạnh các tiến trình bên trong, thay vào đó họ tập trung vào hành vi quan sát được, cho rằng việc hiểu biết và kiểm soát môi trường của một con người là đủ để giải thích và thay đổi hành vi của người đó hoàn toàn.

- *Mô hình nhân văn*: nhấn mạnh việc con người luôn có khuynh hướng phát triển tâm lý với mức độ chức năng cao hơn để có thể đạt đến khả năng đầy đủ là kiểm soát được đời sống của chính mình.

- *Mô hình hoạt động*: với quan điểm cho rằng mọi chức năng tâm lý cá nhân đều có bản chất hoạt động và có cơ cấu của hoạt động. Do vậy, tâm lý học có nhiệm vụ nghiên cứu cơ cấu của hoạt động, phát hiện ra chức năng phản ánh tâm lý của nó, nguồn gốc, quá trình phát sinh các chức năng đó và vai trò trung gian của chúng trong trong quan hệ của con người với thế giới xung quanh. Phương pháp mà các nhà tâm lý học theo mô hình này áp dụng được gọi là phương pháp tiếp cận hoạt động.

Các mô hình nghiên cứu giúp cho tâm lý học phát triển thành các chuyên ngành khác nhau; một nhà tâm lý học (những người nghiên cứu - sáng tạo các lĩnh vực tri thức tâm lý học và áp dụng những tri thức này vào đời sống và các lĩnh vực nghề nghiệp khác nhau) ở mỗi ngành phải chọn cho mình một hay nhiều các mô hình chính định hướng cho hoạt động của mình.

2. Tương lai của tâm lý học

Các nhà khoa học đã đưa ra một số dự báo về xu thế phát triển của tâm lý học:

- Cùng sự phát triển của khoa học nói chung, tâm lý học cũng sẽ ngày càng được chuyên môn hoá.
- Có những mô hình nghiên cứu - trường phái tâm lý học mới sẽ xuất hiện.
- Điều trị tâm lý sẽ phát triển nhanh chóng.
- Tâm lý học sẽ ngày càng có ảnh hưởng quan trọng đối với các vấn đề lợi ích cộng đồng - xã hội (thành kiến về chủng tộc và dân tộc, đói nghèo, thảm họa, môi trường và công nghệ đều ẩn chứa trong đó những khía cạnh tâm lý học).

IV. CÁC PHÂN NGÀNH VÀ MỐI QUAN HỆ GIỮA TÂM LÝ HỌC VỚI CÁC NGÀNH KHOA HỌC KHÁC

1. Các phân ngành tâm lý học

- *Tâm lý học cơ bản (lý thuyết)*: đại cương, lịch sử TLH, phương pháp luận và phương pháp nghiên cứu TLH, TLH phát triển, TLH thần kinh, TLH giới tính, TLH nhân cách, TLH xã hội, TLH dân tộc, TLH tôn giáo, TLH gia đình, ...

- *Tâm lý học ứng dụng*: sư phạm, y tế, thể thao, nghệ thuật, quân sự, lao động, kinh doanh, du lịch, tổ chức nhân sự, lâm sàng, tâm bệnh, chẩn đoán, tư vấn, trị liệu, ...

2. Mối quan hệ giữa tâm lý học với các ngành khoa học khác

Là một ngành khoa học thuộc lĩnh vực khoa học xã hội và nhân văn, tâm lý học có mối quan hệ mật thiết với một số ngành khoa học khác

- *Triết học*: với tư cách là khoa học về những qui luật chung nhất của tự nhiên, của xã hội và của tư duy; triết học là cơ sở lí luận quan trọng, nó giúp cho tâm lý học có một quan niệm triết học đúng đắn về con người.

- *Sinh lý học*: cơ sở tự nhiên của tâm lý học chính là sinh lý học. Sinh lý học người nói chung và sinh lý hoạt động thần kinh cao cấp nói riêng là những khoa học giúp tâm lý học hiểu được những nguyên nhân từ phía cơ thể đối với tâm lý, biết được cơ sở tự nhiên của tâm lý. Mối quan hệ của tâm lý học và sinh lý học được thể hiện bằng một phân ngành đó là tâm lý học sinh học.

- *Xã hội học*: tâm lý với tư cách là nhân cách của một con người, là sự phản ánh, là sản phẩm của xã hội, của lịch sử. Vì thế, xã hội học, với tư cách là khoa học về các tương tác xã hội, các quan hệ xã hội và các hành vi xã hội, là cơ sở lí luận không thể thiếu đối với tâm lý học để hiểu được cơ sở xã hội của tâm lý, những nguyên nhân xã hội của tâm lý và sự tác động của cá nhân với xã hội. Chuyên ngành tâm lý học xã hội nghiên cứu mối quan hệ giữa xã hội với cá nhân, giữa xã hội học và tâm lý học.

- *Văn hoá học*: tâm lý người (tâm lý dân tộc, tâm lý cá nhân) là sản phẩm của văn hoá dân tộc và của sự giao lưu văn hoá giữa các dân tộc, các quốc gia. Vì thế, việc nghiên cứu tâm lý của một cá nhân, một dân tộc phải gắn với sự hiểu biết về nền văn hoá của dân tộc mà cá nhân đó là thành viên và sự giao lưu văn hoá của dân tộc đó với các dân tộc khác.

- *Toán học*: trong xu thế phát triển hiện nay, ở bất kì lĩnh vực khoa học nào, tự nhiên hay xã hội thì việc sử dụng những thành tựu của toán học là một đòi hỏi tất

yếu. Với tâm lý học, để đảm bảo khách quan cũng như tính toán chính xác những số liệu nghiên cứu, các nhà tâm lý học không thể không sử dụng các ứng dụng của toán học phục vụ công việc của mình. Một bộ môn toán ứng dụng thường được sử dụng trong nghiên cứu khoa học xã hội nói chung và tâm lý học nói riêng là bộ môn toán thống kê.

- *Công tác xã hội*: là ngành khoa học tiếp cận, trợ giúp con người vượt qua những khó khăn trong cuộc sống cho nên những người làm công tác xã hội không thể thiếu được những kiến thức tâm lý học căn bản (Tâm lý học phát triển, Tâm lý học xã hội, Tham vấn, Hành vi con người, ...) phục vụ cho quá trình làm việc của mình. Ngược lại, tâm lý học thông qua công tác xã hội cũng có thể áp dụng được những lý thuyết cũng như kết quả nghiên cứu của mình vào thực tiễn; đồng thời công tác xã hội cung cấp cho tâm lý học những dữ liệu thực tế định hướng cho những nghiên cứu của mình.

Câu hỏi ôn tập

1. *Tâm lý – tâm lý học là gì?*
2. *Chức năng của tâm lý học là gì?*
3. *Trình bày các cách phân loại hiện tượng tâm lý?*
4. *Trình bày đối tượng nghiên cứu và nhiệm vụ của tâm lý học?*
5. *Trình bày một số phương pháp nghiên cứu thường dùng nghiên cứu tâm lý học?*
6. *Trình bày một số mô hình nghiên cứu tâm lý học trong quá khứ và hiện nay?*
7. *Trong tương lai tâm lý học sẽ phát triển theo những chiều hướng nào?*
8. *Phân tích mối quan hệ giữa tâm lý học và công tác xã hội?*

CHƯƠNG 2: CƠ SỞ SINH LÝ HỌC VÀ CƠ SỞ XÃ HỘI CỦA TÂM LÝ

I. CƠ SỞ SINH LÝ HỌC CỦA TÂM LÝ

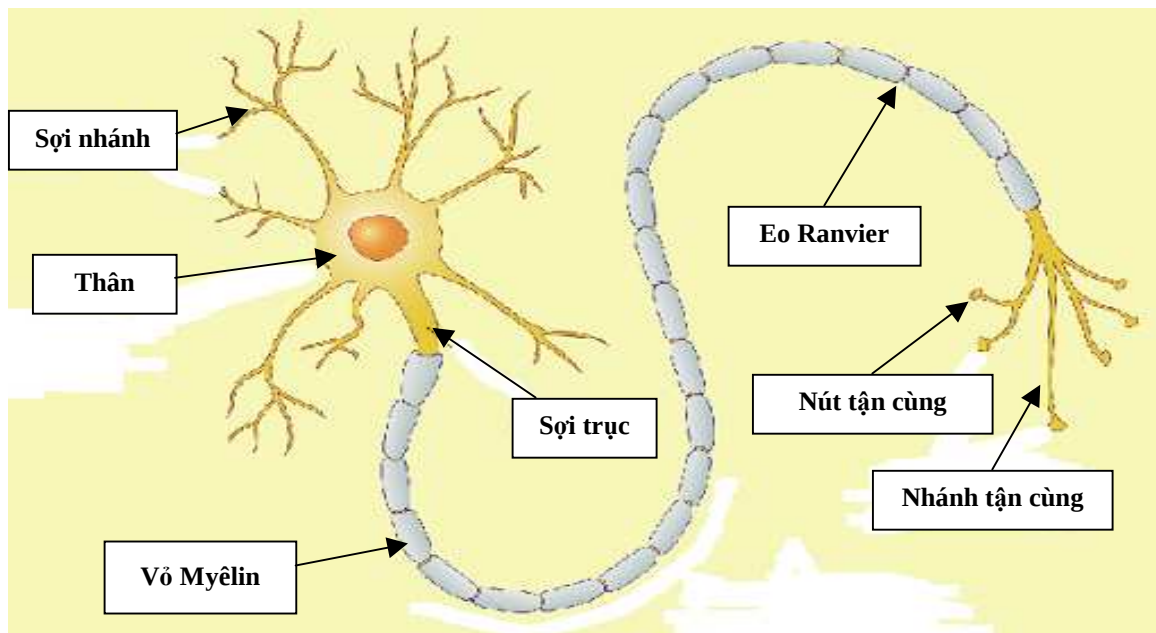
1. Hệ thần kinh

1.1. Noron và Xináp

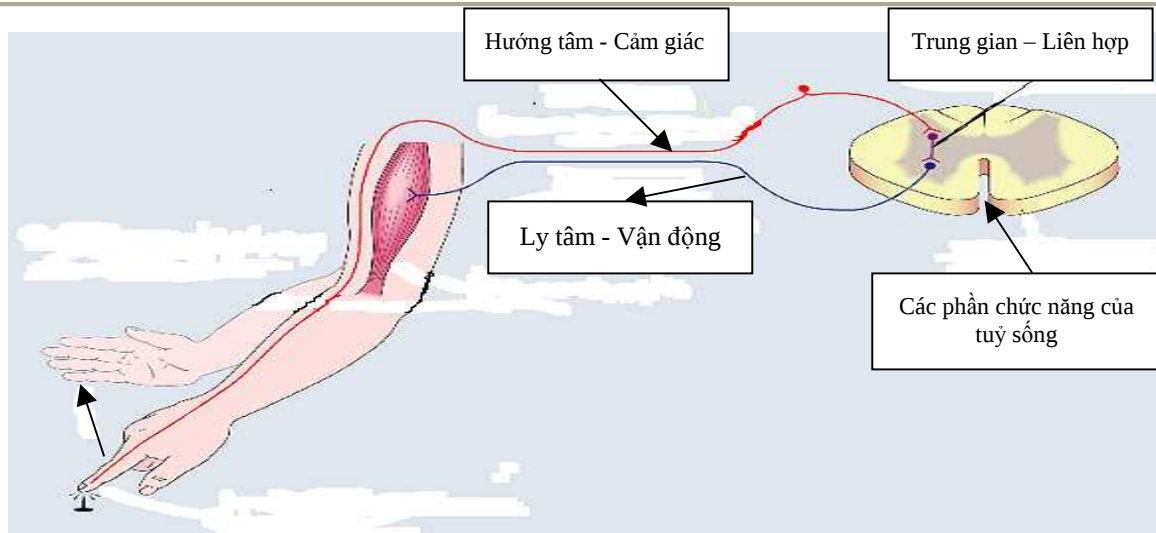
Hệ thần kinh được cấu tạo bằng hàng ngàn tỉ tế bào thần kinh gọi là noron, gồm 3 loại: noron cảm giác (hướng tâm), noron vận động (ly tâm) và noron trung gian (liên hợp).

- Cấu trúc của noron

Gồm có: thân, các sợi nhánh (quanh thân), sợi trục, các nhánh tận cùng và các nút tận cùng (quanh sợi trục có vỏ Myêlin và các eo Ranviê và trong thân có một hình nhân)



Cấu trúc của Noron



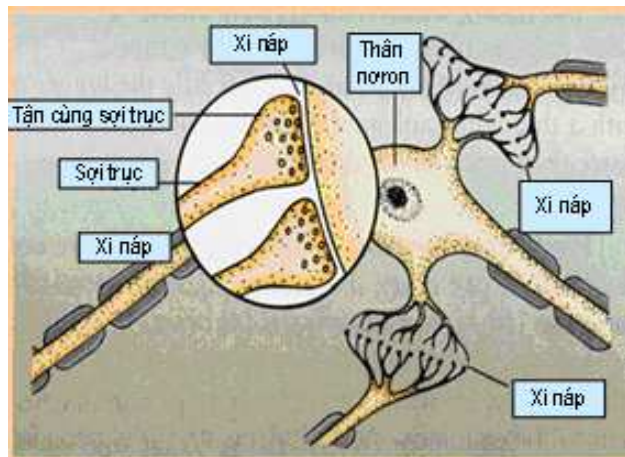
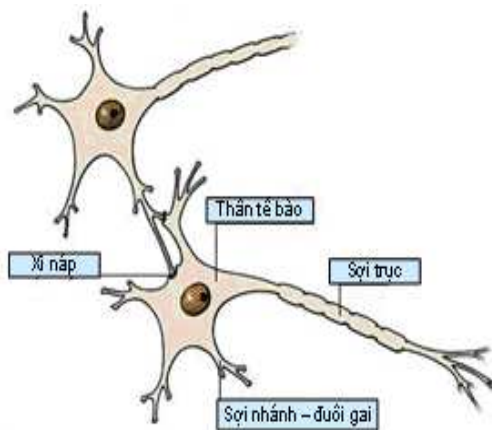
Các loại Noron

- Cơ chế dẫn truyền hưng phấn.

Khi được kích thích, noron hưng phấn và phát sinh dòng điện sinh học, dòng điện này được dẫn truyền từ đầu đến cuối sợi khi nó hoạt động do có sự chênh lệch điện thế giữa điểm giữa điểm hưng phấn và điểm còn yên tĩnh trên sợi.

Sợi trục có vỏ Myêlin cách điện nên dòng điện phải “nhảy” từ eo Ranviê này sang eo Ranviê tiếp theo và sự “nhảy bậc” như vậy tiếp diễn cho đến tận cùng của sợi trục, tạo nên các xung của dòng điện sinh học đang hoạt động.

- Xi nấp và sự dẫn truyền hưng phấn qua xináp

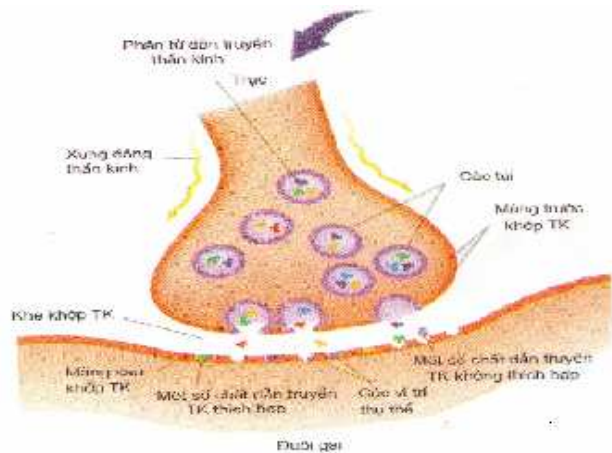


+ Xi nấp là chỗ tiếp giáp giữa noron và noron hoặc giữa noron và cơ hoặc tuyến.

+ Một xi nấp gồm có: màng trước xináp (thuộc noron chuyển giao), màng sau

xi náp (thuộc noron tiếp nhận) và khe xináp ở giữa 2 màng.

+ Sự dẫn truyền hưng phấn qua xi náp: Trong mỗi nút tận cùng của noron chuyển giao có các túi đựng các chất môi giới (trung gian) hóa học, tức là các chất dẫn truyền thần kinh-neurotransmitter (như axetycolin hoặc adrenalin). Các xung thần kinh (dòng điện sinh học) khi tác động



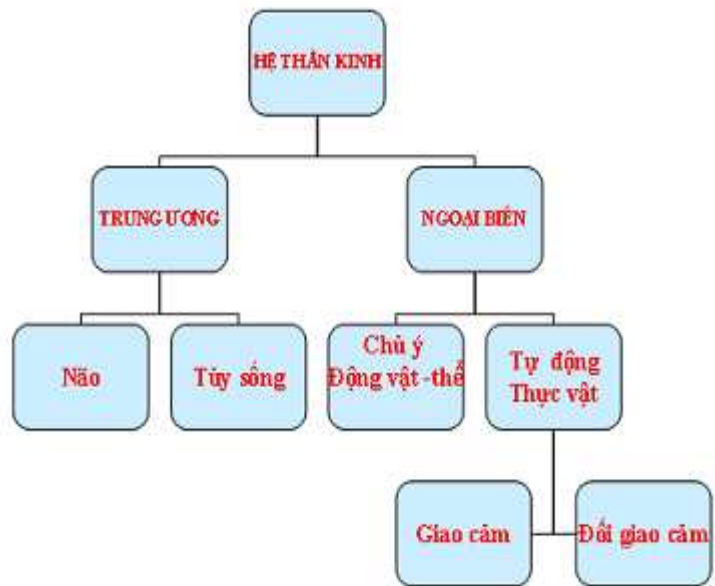
vào các túi thì giải phóng các chất môi giớihóa học ra khỏi các túi đó và các chất này lọt ra khỏi màng trước xináp của nút tận cùng, để vượt qua các khe xináp và để tác động vào các màng sau xináp (thuộc sợi nhánh quanh thân của noron tiếp nhận) để kích thích noron tiếp nhận và noron này hưng phấn lên, phát sinh dòng điện sinh học từ noron chuyển giao sang noron tiếp nhận. Sự dẫn truyền hưng phấn qua xináp được thực hiện thông qua cơ chế điện → hóa → điện.

1.2. Cấu trúc và chức năng của hệ thần kinh

Tất cả noron trong cơ thể (hàng nghìn tỷ) liên hợp với nhau tạo nên hệ thần kinh.

Hệ thần kinh gồm có hệ thần kinh trung ương và hệ thần kinh ngoại biên.

Hệ thần kinh trung ương gồm có tủy sống (ở trong cột sống) và não (ở trong sọ). Hệ thần kinh ngoại biên ở bên ngoài hộp sọ và cột sống gồm có hệ



thần kinh chủ ý (còn gọi là hệ thần kinh động vật hoặc hệ thần kinh thể) và hệ thần kinh tự động (còn gọi là hệ thần kinh thực vật). Hệ thần kinh thực vật lại gồm có hệ

giao cảm và hệ đối (hay phó) giao cảm.

Chức năng chung của toàn bộ hệ thần kinh là điều khiển, phối hợp và điều hòa hoạt động của tất cả các cơ quan trong cơ thể.

Chức năng của tủy sống là thực hiện các phản xạ không điều kiện.

Hệ thần kinh ngoại biên (gồm các noron và các dây thần kinh do các sợi trục hoặc các sợi nhánh bó lại với nhau mà thành) phân bố trong cơ thể ngoài tủy sống và não (có 12 đôi dây sọ não và 31 đôi dây tủy sống) có chức năng chung là dẫn truyền xung từ các thụ quan cảm giác tới tủy sống và não và ngược lại, từ não và tủy tới các tác quan (các cơ và các tuyến).

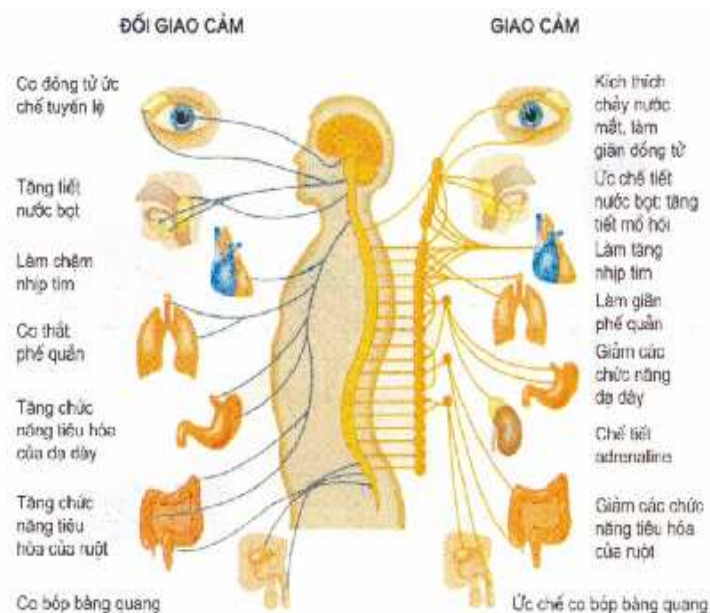
Hệ thần kinh ngoại biên thể (động vật) thực hiện sự dẫn truyền xung từ các thụ quan cảm giác về tủy sống qua các dây thần kinh cảm giác và từ tủy sống đến các cơ xương qua các dây thần kinh vận động, thực hiện những phản xạ.

Hệ thần kinh ngoại biên tự động (thực vật) bao gồm

các noron vận động dẫn

Hoạt động của hệ thần kinh giao cảm và đối giao cảm

truyền các xung từ hệ thần kinh trung ương tới các nội quan (cơ trơn, cơ tim và các tuyến), diễn ra một cách tự động và vô ý thức nhằm điều hòa trạng thái nội môi của cơ thể, thông qua hai hệ hoạt động đối lập và phối hợp với nhau là hệ giao cảm và hệ phó giao cảm. Khác với hệ thần kinh ngoại biên thể, hệ thần kinh ngoại biên tự động có 2 loại noron vận động: một loại khu cư trú trong tủy sống; một loại phân bố thành 2 dây hạch giao cảm nằm song song hai phía tủy sống và các hạch phó giao cảm phân bố tại các tác quan.

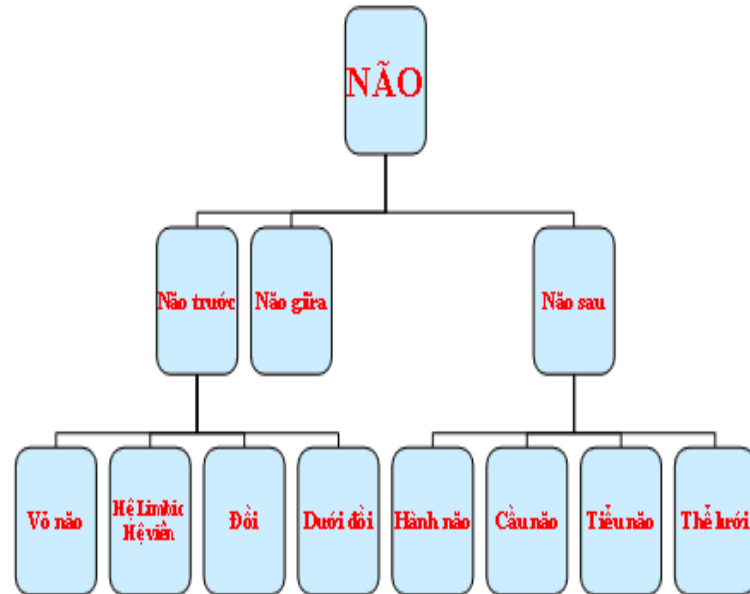


2. Cấu trúc và chức năng của bộ não:

Não gồm có não trước, não giữa và não sau.

Não trước gồm có vỏ não, hệ limbic (còn gọi là hệ viền), đồi và dưới đồi

Não sau gồm có hành não, cầu não, tiểu não và thể lưới.



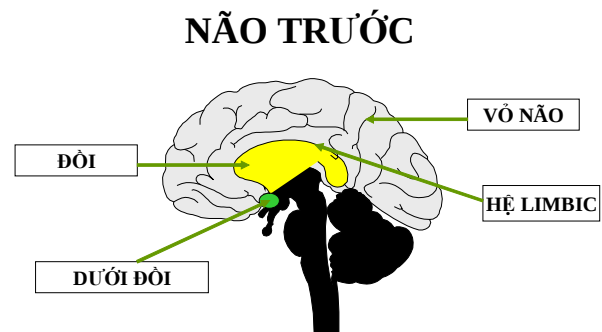
- Chức năng:

Chức năng chung của não là:

- + Tham gia điều chỉnh tất cả các hoạt động của cơ thể
- + Tiếp nhận, xử lý, phân tích các thông tin từ các thụ quan cảm giác và trả lời có ý thức bằng hoạt động của hệ cơ xương.
- + Tham gia và duy trì cân bằng nội môi, các chức năng diễn ra tự động, vô ý thức như nhịp tim, nhịp thở, tiêu hóa, tuần hoàn, huyết áp v.v...
- + Là trung khu của các hoạt động thần kinh cao cấp như tư duy, học tập, trí nhớ, ..
- Chức năng riêng của từng bộ phận của não là như sau:

+ Đồi não làm nhiệm vụ tiếp nhận các tín hiệu từ các nơron cảm giác và truyền xung thần kinh tới các vùng chức năng của vỏ não để xử lý và phân tích.

+ Dưới đồi làm nhiệm vụ duy trì sự cân bằng nội môi trong cơ thể. Nó thu nhận các xung cảm giác về ánh sáng, âm thanh, mùi vị, nhiệt, đói, khát, no... và điều chỉnh nhịp tim, huyết áp, co bóp đái thông qua hệ thần kinh tự động.



+ Hệ limbic (hệ viền) đóng vai trò quan trọng trong sự hình thành các xúc cảm sâu sắc như khoái cảm tình dục, lo sợ, đau khổ...

+ Vỏ não, phần lớn nhất và phát triển nhất của não, thực hiện chức năng thần kinh cấp cao của con người như tư duy, ngôn ngữ, xúc cảm có ý thức, hành động có ý thức,...

Vỏ não gồm hai bán cầu não phân cách bởi các rãnh dọc sâu nhưng vẫn được nối kết và liên hệ với nhau bằng thể chai, và được chia thành 4 thùy bởi các rãnh lớn là thùy trán, thùy đỉnh thùy thái dương và thùy chẩm. Trên mỗi thùy lại có các vùng (trung khu) chức năng: vùng cảm giác cơ thể sơ cấp, vùng vận động sơ cấp, vùng thị giác, vùng thính giác, vùng khứu giác, vùng vị giác, vùng nói, vùng Broca, vùng Vernicke. Vỏ não có lớp trên là các thân noron có màu xám (chất xám) và có lớp dưới là các sợi nhánh và sợi trục nên có màu trắng

Bán cầu não trái điều khiển sự vận động của nửa cơ thể phải, bán cầu não phải điều khiển sự vận động của nửa cơ thể trái.

Bán cầu não trái cho ta khả năng suy nghĩ, nói và viết, làm toán. Bán cầu não phải cho ta khả năng âm nhạc và nghệ



thuật

Não nữ giới và não nam giới có khác nhau đôi chút. Vì thế nữ ưu thế hơn nam trong sự truyền cảm bằng lời nói, điệu bộ, nét mặt, trong việc học nói, học đọc; nữ nhìn tinh hơn nam trong bóng tối, nghe thính hơn nam, bàn tay khéo léo hơn nam. Còn nam thì lại có khả năng toán học và định hướng không gian 3 chiều chiếm ưu thế hơn nữ, nhìn tinh hơn nữ trong ánh sáng. Sự khác nhau về khả năng như trên giữa nam và nữ là do não, do môi trường và sự hoạt động của nam và nữ có khác nhau.

Giới tính nam và giới tính nữ được quy định bởi sự thụ tinh mang nhiễm sắc thể XX (nữ) hay XY (nam) của tinh trùng và bởi lượng Testosteron (nam) và lượng Estrogen (nữ). Có đủ để vừa tạo ra được cơ quan sinh sản nam hoặc nữ vừa phát triển giới tính nam hoặc nữ của não hay không. Nếu đủ thì người nam hay người nữ sẽ hướng tình dục và tình yêu của mình đến người khác giới, nếu thiếu thì não của nam mang nữ tính và não của nữ giới mang nam tính, và do đó, tình dục và tình yêu của họ sẽ hướng tới người đồng giới, tức là đồng tính luyến ái.

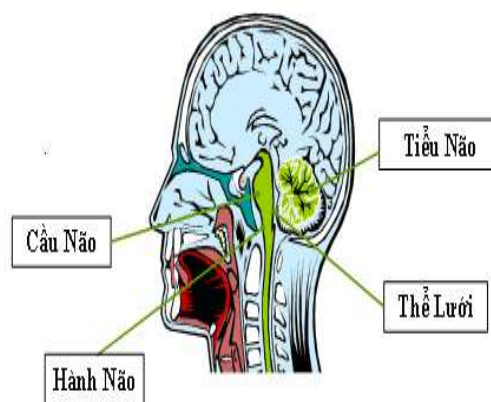
Não giữa điều chỉnh các cử động của mắt và độ mở của con người (đồng tử), cử động của đầu đối với ánh sáng và tiếng động. Sự thiếu chất Dopamin trong não giữa là một nguyên nhân gây ra bệnh Parkinson (run rẩy chân tay).

Hành não (tủy) điều chỉnh nhịp tim và nhịp thở, sự ho, sự nuốt, sự nôn, hắt hơi và nấc.

Tiểu não điều hòa phối hợp các cử động và sự thăng bằng của cơ thể, tạo nên sự khéo léo khiêu vũ, nhảy múa, làm xiếc. Khi say rượu, buồn nôn, nhiễm trùng tai, tiểu não bị ảnh hưởng gây choáng váng, lão đảo, mất thăng bằng.

Cầu não là bộ phận bắc cầu, nối hành não với não giữa và tiểu não. Thể lưới bao quanh một phần não và cầu não, có chức năng cảm giác vận động và là trung khu của ngủ và thức. Khi thể lưới bị chấn thương hoặc bị tác động của thuốc gây ngủ, gây mê thì con người sẽ ngủ hoặc bị hôn mê.

NÃO SAU



- Hoạt động điện của não và điện não đồ:

Hoạt động điện của não (điện sinh học) được thể hiện dưới dạng các sóng não. Có 4 trạng thái của sóng não: sóng alpha (có tần số 8 - 10 chu kì/giây) là trạng thái não yên tĩnh, thư giãn và thức với 2 mắt nhắm lại, sóng theta (có tần số 3 - 7 chu kì/giây) là trạng thái não trẻ con và người lớn khi ngủ; sóng delta (có tần số 1 - 5 chu kì/giây) là trạng thái ngủ sâu của người lớn, sóng beta (có tần số 18 - 25 chu kì/giây) là sóng hoạt động của não khi thức, khi não thu nhận và xử lý thông tin, suy nghĩ, đọc sách, viết bài,...

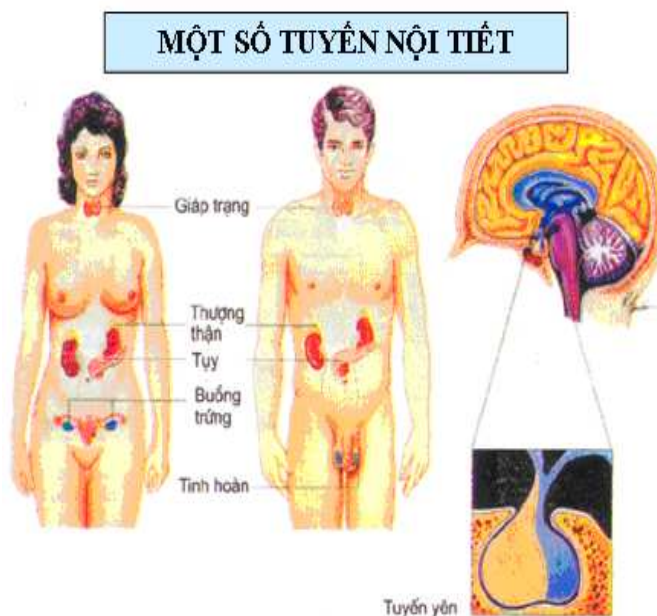
Trước đây, các nhà khoa học chỉ có thể nghiên cứu não bằng các phẫu thuật não người chết. Ngày nay người ta có thể nghiên cứu não của người đang sống bằng kỹ thuật hiện ảnh (như kỹ thuật chụp X - Quang kết hợp vi tính – Computerised Tomography - CT; kỹ thuật tạo ảnh cộng hưởng từ, Magnetic Resonance Imaging, MRI; kỹ thuật chụp phát xạ - Positron Emission Tomography - PET) để biết cấu trúc và chức năng của não.

Để nghiên cứu hoạt động của não, người ta dùng kỹ thuật điện não đồ để có biểu đồ điện não đồ (Electroencephalograf - EEG).

3. Hệ nội tiết:

Bao gồm các tuyến nội tiết nằm rải rác trong cơ thể và có chức năng tiết ra các chất hóa học được gọi là hormon đi thẳng vào máu (không qua ống tiết để tiết ra ngoài như tuyến mồ hôi, tuyến sữa, tuyến nước bọt là những tuyến ngoại tiết).

Có thể nêu lên một số tuyến nội tiết kể từ trên xuống: tuyến tùng, tuyến yên, tuyến giáp, tuyến cận giáp, tuyến ức, tuyến tụy,



tuyến thượng thận, tuyến sinh dục nam (tinh

hoàn) tuyến sinh dục nữ (buồng trứng). Cùng với hệ thần kinh, hệ nội tiết điều hòa và điều chỉnh các hoạt động của cơ thể để bảo đảm tính toàn vẹn, thống nhất của cơ thể và tính thích ứng của cơ thể với môi trường sống. Những biến đổi của một số tuyến nội tiết không chỉ ảnh hưởng tới cơ thể và hoạt động của cơ thể mà còn ảnh hưởng tới tâm lý và hoạt động của tâm lý nữa.

4. Phản xạ và các giác quan:

4.1. Phản xạ (reflex):

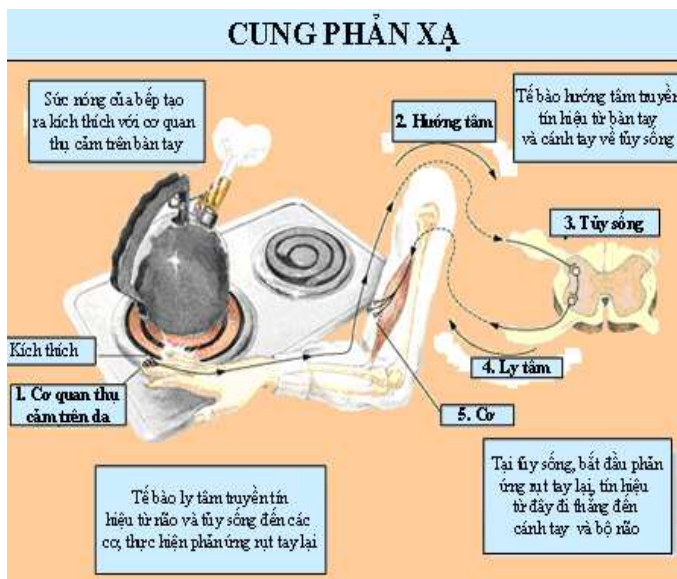
Là chức năng của hệ thần kinh thực hiện một phản ứng tự động R đáp trả lại một kích thích S nào đó (S là Stimulation, R là Response). Các phản xạ được thực hiện thành một cung phản xạ gồm có 5 nhân tố từ đầu đến cuối như sau: 1) thụ quan; 2) dây thần kinh hướng tâm (dây cảm giác), 3) trung khu thần kinh

(nằm ở tủy sống hoặc ở hành não, não giữa, vỏ não), 4) dây thần kinh ly tâm (dây vận động) và 5) cơ quan thực hiện (cơ, tuyến, mạch máu) tức tác quan.

Để đáp ứng yêu cầu của hoạt động, một phản xạ có thể được thực hiện tự động và rất nhanh, không cần có sự tham gia của não, nhưng vì trung khu thần kinh có liên hệ với não nên não vẫn nhận biết được (có cảm giác và biết được điều gì sắp xảy ra) và có thể ra lệnh thực hiện những hành vi cần thiết nào đó sau sự phản xạ đó; (ví dụ: tay ta vô ý chạm vào nước sôi thì lập tức rút tay ra khỏi nước sôi (phản xạ), đồng thời ta có cảm giác bị bỏng và biết là mình bị bỏng nên đi lấy thuốc chữa bỏng bôi lên tay (do não nhận biết và ra lệnh thực hiện).

Có hai loại phản xạ:

- Phản xạ không điều kiện (PXKĐK) là phản xạ bẩm sinh, được di truyền mang tính chất của loài, ổn định suốt đời và nhiều loại khác nhau; phản xạ ăn uống,



phản xạ tự vệ, phản xạ sinh dục, phản xạ vận động, phản xạ định hướng...có phản xạ xuất hiện ngay sau khi sinh (như khóc, bú) và có phản xạ đến tuổi nào đó mới xuất hiện (vận động, sinh dục).

- Phản xạ có điều kiện (PXCĐK) là phản xạ tự tạo trong sự sống của từng cá thể (người hoặc động vật) để thích ứng với môi trường luôn luôn biến đổi, là cơ sở sinh lý của hoạt động tâm lý. PXCĐK có thể được thành lập với bất cứ kích thích nào (đặc biệt ở người thì tiếng nói là một kích thích đặc biệt có thể dùng để thành lập bất cứ PXCĐK nào). Cơ sở giải phẫu sinh lý của PXCĐK là vỏ não. Quá trình thành lập PXCĐK là quá trình thành lập đường liên hệ thần kinh tạm thời trên vỏ não giữa trung khu nhận kích thích có điều kiện và trung khu trực tiếp thực hiện PXCĐK, PXCĐK báo hiệu kích thích không điều kiện sẽ xuất hiện.

Nhà sinh lý học Nga I.Pavlov đã phát hiện ra loại PXCĐK và đã chứng minh bằng thí nghiệm nổi tiếng của ông về phản xạ tiết nước bọt có điều kiện ở chó: ông bật sáng ngọn đèn đỏ cho con chó nhìn thấy, rồi cho con chó ăn miếng thịt, làm lại như thế nhiều lần trong một thời gian nhất định cho tới khi chỉ bật đèn đỏ cho chó nhìn thấy, không cho ăn mà con chó cũng biết nước bọt. Phản xạ tiết nước bọt (không phải vì ăn thịt mà chỉ vì nhìn thấy đèn đỏ) đó của con chó được ông gọi là phản xạ có điều kiện. Để phân biệt với việc tiết nước bọt khi đang ăn là phản xạ không điều kiện.

4.2. Các giác quan:

Các giác quan bên ngoài (mắt, tai, mũi, lưỡi, da) và các giác quan bên trong cơ thể (mạch máu, cơ, dây chằng, khớp nối v.v...) đều có những tế bào đặc biệt gọi là thụ quan cảm giác (sensori receptor) để cơ thể nhận biết được các thông tin báo hiệu (tín hiệu) những sự thay đổi trong môi trường và trong cơ thể do được kích thích và dẫn truyền tín hiệu theo xung thần kinh vào trung ương thần kinh để được xử lý và đáp trả, bảo đảm sự toàn vẹn, thống nhất của cơ thể và vị trí thích ứng của cơ thể với môi trường.

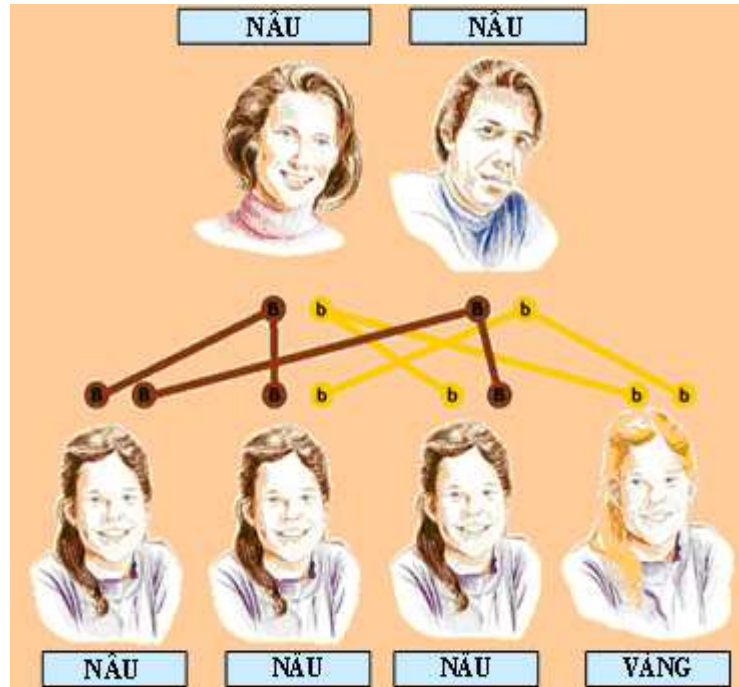
Các giác quan nói trên đóng một vai trò quan trọng đầu tiên để các cảm giác và tri giác có thể xuất hiện trong não và trên cơ sở đó những hoạt động, những hiện tượng tâm lý khác cũng xuất hiện như tư duy, tưởng tượng, trí nhớ, xúc cảm, hành động...có

thể nói không có các giác quan thì không có hoạt động của hệ thần kinh, của não và do đó không có tâm lý, ý thức.

5. Di truyền:

Là hiện tượng một số đặc điểm sinh học (giải phẫu và sinh lý, tức cấu tạo và chức năng) của cơ thể bố mẹ được truyền lại cho cơ thể con qua quá trình sinh sản, trong đó có những đặc điểm của các giác quan, của hệ thần kinh nói chung và của bộ não nói riêng.

Biến dị là hiện tượng một số đặc điểm sinh học của cơ thể đứa con khác với bố



mẹ và khác với những đứa con khác do chính bố mẹ đó sinh ra.

Di truyền và biến dị là hai hiện tượng song song tồn tại trong cùng một cơ thể, làm cho cơ thể đứa con vừa có những đặc điểm giống vừa có những đặc điểm khác với cơ thể bố mẹ. Các giác quan, hệ thần kinh nói chung và não nói riêng của mỗi con người, với tư cách là một bộ phận của cơ thể, đều có những đặc điểm nào đó giống và có những đặc điểm nào đó khác với bố mẹ. Vì các giác quan, hệ thần kinh và não của mỗi người là cơ sở sinh lý - thần kinh của các hiện tượng tâm lý cho nên tâm lý của đứa con cũng có đủ các loại hiện tượng tâm lý như của bố mẹ, đồng thời cũng có những đặc điểm khác với tâm lý của bố mẹ.

Như vậy, quy luật sinh học về di truyền và biến dị của mỗi cơ thể khi sinh ra là nguyên nhân tạo ra sự giống nhau và khác nhau về mặt sinh học của cơ thể (của các giác quan, của hệ thần kinh v.v...) đứa con so với cơ thể của bố mẹ là nguyên nhân tạo ra sự giống nhau và khác nhau về mặt hình thành và phát triển tâm lý ở đứa con so với

bố mẹ. Nói cách khác, nếu tâm lý bố mẹ là tâm lý người thì tâm lý của đứa con cũng là tâm lý người, và một số đặc điểm của tâm lý đứa con, dù cũng là tâm lý người như tâm lý bố mẹ, nhưng ngoài những cái giống với bố mẹ, còn có những cái khác với bố mẹ.

Nguyên nhân sinh học của hiện tượng di truyền là các gen nằm trong các thể nhiễm sắc của tế bào.

Tuy nhiên, nhân tố di truyền (gen) chỉ là một trong các nhân tố ảnh hưởng tới sự hình thành và phát triển tâm lý, ý thức, nhân cách của mỗi người. Những nhân tố quan trọng hơn là môi trường và hoàn cảnh, sự giáo dục và tự giáo dục và nhất là sự hoạt động và giao tiếp của chính bản thân mỗi người trong tập thể, trong cộng đồng, trong xã hội.

II. CƠ SỞ XÃ HỘI CỦA TÂM LÝ NGƯỜI

Khác về chất so với tâm lý của động vật, tâm lý người mang tính xã hội và do đó mang tính lịch sử. Sự hình thành và phát triển của tâm lý người xét về mặt loài cũng như xét về mặt cá thể, không chỉ có cơ sở tự nhiên, sinh học, mà còn có cơ sở xã hội, trước hết là các quan hệ xã hội, nền văn hóa xã hội, hoạt động xã hội và giao tiếp xã hội.

1. Quan hệ xã hội:

- Quan hệ xã hội là những mối quan hệ khách quan giữa người và người khác trong xã hội, giữa cá nhân và cá nhân, giữa cá nhân và nhóm, giữa cá nhân và cộng đồng, giữa nhóm này, cộng đồng này và nhóm khác, cộng đồng khác.

- Quan hệ xã hội giữa người và người bao gồm nhiều loại: quan hệ sinh sản, quan hệ kinh tế, quan hệ chính trị, quan hệ pháp luật, quan hệ đạo đức, quan hệ gia đình và họ hàng, quan hệ tình dục và tình yêu, quan hệ hôn nhân, quan hệ giáo dục v.v...

- C.Mác đã khẳng định rằng “*bản chất con người là tổng hòa các mối quan hệ xã hội*”. Do đó, tâm lý con người được hình thành và phát triển trong sự chi phối của những mối quan hệ đó và là sự phản ánh những mối quan hệ đó.

2. Nền văn hóa của xã hội

- Mỗi cộng đồng, mỗi dân tộc có nền văn hóa của riêng nó và các nền văn hóa khác của các cộng đồng và các dân tộc khác nhau có ảnh hưởng qua lại với nhau, thâm

nhập vào nhau trong chừng mực nào đó và chuyển hóa lẫn nhau do kết quả của giao lưu kinh tế và văn hóa.

- Văn hóa bao gồm tất cả những giá trị vật chất và tinh thần, vật thể và phi vật thể do xã hội đã sáng tạo ra trong lịch sử và đang sáng tạo ra trong nó hiện tại thỏa mãn những nhu cầu của sự tồn tại và phát triển xã hội. Khoa học, công nghệ, kỹ thuật, nghệ thuật, pháp luật, đạo đức, lối sống...đều là các dạng khác nhau của nền văn hóa xã hội.

- Tiếng nói và chữ viết của mỗi dân tộc mà tâm lý học gọi là hệ thống tín hiệu thứ hai cũng là một bộ phận cực kỳ quan trọng của nền văn hóa của xã hội, một phương tiện để duy trì, phát triển và giao lưu văn hóa của dân tộc đó. Nó cũng là cơ sở xã hội của ngôn ngữ cá nhân, của sự hình thành và phát triển tâm lý, ý thức của cá nhân.

- Mỗi con người, mỗi cá nhân khi mới lọt lòng mẹ chưa phải là một con người có văn hóa, nhưng nhờ xã hội đã có sẵn một nền văn hóa và nhờ được giáo dục, nhờ được sống và lớn lên trong môi trường văn hóa của gia đình, của nhà trường và của xã hội mà con người tiếp thu được những giá trị văn hóa của xã hội để trở thành một con người có văn hóa của xã hội đó.

3. Hoạt động xã hội của cá nhân

- Hoạt động xã hội của cá nhân là những hoạt động của cá nhân trong các lĩnh vực hoạt động khác nhau của xã hội để thỏa mãn nhu cầu của cá nhân và xã hội. Ví dụ: hoạt động học tập, hoạt động vui chơi - giải trí, hoạt động nghề nghiệp (trong các lĩnh vực kinh tế, chính trị, pháp luật, khoa học, nghệ thuật, thể thao, quân sự...) hoạt động tôn giáo, hoạt động cứu trợ nhân đạo,...

- Trong mỗi lĩnh vực hoạt động xã hội nói trên, mỗi cá nhân đều phải thông qua những quan hệ xã hội cụ thể để có sự ủng hộ, sự giúp đỡ, sự giám sát, sự kiểm tra của những người khác (trong gia đình, trong trường học, trong tập thể lao động và ở nơi công cộng) cũng như phải vận dụng những kiến thức văn hóa đã học để hoạt động có hiệu quả.

- Khi hoạt động trong lĩnh vực nào đó, mỗi cá nhân là chủ thể phải thực hiện những hành động và khi thực hiện một hành động nào đó thì cá nhân phải sử dụng một

hay nhiều công cụ (phương tiện kỹ thuật) với những thao tác tương ứng để tác động vào khách thể và đối tượng của hoạt động và hành động.

Về mặt tâm lý, mỗi cá nhân đều có một động cơ chủ yếu khi tham gia một lĩnh vực hoạt động nào đó, và đều có một mục đích cụ thể cho từng hành động của mình trong hoạt động đó. Sản phẩm của hành động là kết quả của việc thực hiện được hay không, được hoàn toàn hay một phần động cơ của hoạt động và mục đích của hành động.

- Nhờ có hoạt động và thông qua hoạt động mà mỗi cá nhân chủ thể chuyển hóa năng lượng tâm lý (kiến thức, kỹ năng, động cơ, mục đích...) của mình thành ra sản phẩm là một khách thể, một đối tượng đã được biến đổi, mà tâm lý học gọi là quá trình xuất tâm hay quá trình khách thể hóa - đối tượng hóa tâm lý, đồng thời với quá trình ấy cũng là quá trình hình thành và phát triển những nhân tố mới trong tâm lý của chính chủ thể, mà tâm lý học gọi là quá trình nhập tâm, quá trình chủ thể hóa - nhân cách hóa.

4. Giao tiếp xã hội của cá nhân

- Giao tiếp là một hoạt động đặc biệt trong đó cá nhân chủ thể tiếp cận và tác động vào tâm lý của một cá nhân khác hay của một nhóm nào đó bằng lời nói, cử chỉ, hành động và bộ mặt diễn cảm của mình để làm cho người ta biết mình là ai, hiểu mình muốn gì và tại sao lại muốn thế, thông cảm với mình và đồng ý thực hiện đề nghị của mình.

Chính thông qua sự giao tiếp giữa người và người mà quan hệ giữa người và người được xác lập trên thực tế, được phát triển và được củng cố. Cũng thông qua giao tiếp mà con người nhận thức và học được người khác, cũng như tự nhận thức và thay đổi được chính bản thân mình.

- Giao tiếp xã hội của cá nhân là giao tiếp của cá nhân đó không phải chỉ với một cá nhân khác nào đó mà với rất nhiều cá nhân khác trong xã hội, hay nói cách khác, là sự giao tiếp của cá nhân với xã hội xung quanh mình trong cuộc đời.

- Chính thông qua sự giao tiếp xã hội của cá nhân mà cá nhân đó được xã hội hóa và nhân cách hóa, nghĩa là cá nhân trở thành con người của xã hội đó, do xã hội và vì xã hội mà nhân cách của cá nhân đó trở nên phong phú và phát triển cao.
- Tuy nhiên, bản thân sự giao tiếp có thể đem lại những hậu quả tiêu cực cho chủ thể nếu chủ thể không đủ bản lĩnh để làm chủ được bản thân mình trước những cám dỗ và cạm bẫy của những con người thuộc “xã hội đen” mà chủ thể đã có quan hệ giao tiếp, do đó mà trở thành một người suy thoái về nhân cách và chống lại xã hội.

Câu hỏi ôn tập

1. Phân tích vai trò của quy luật di truyền và biến dị đối với sự hình thành và phát triển tâm lý, ý thức của mỗi con người.
2. Phân tích các cấu trúc và chức năng tổng quát của hệ thần kinh và phân tích vai trò tổng quát của hệ thần kinh đối với sự hình thành, phát triển và hoạt động của tâm lý.
3. Có mấy loại nơron? Hưng phấn thần kinh từ nơron này chuyển sang nơron kế tiếp diễn ra bằng cách nào?
4. Phân tích cấu trúc và vai trò của vỏ não trong hoạt động của cơ thể và đối với sự hình thành, phát triển và hoạt động của tâm lý.
5. Phản xạ là gì, phản xạ không điều kiện và phản xạ có điều kiện là gì?
6. Phân tích vai trò của hệ nội tiết đối với hoạt động của cơ thể và hoạt động của tâm lý.
7. Phân tích vai trò của các giác quan đối với sự hình thành, phát triển và hoạt động của tâm lý.
8. Quan hệ xã hội là gì và quan hệ xã hội có ảnh hưởng tới sự hình thành và phát triển tâm lý của cá nhân như thế nào?
9. Nền văn hóa của xã hội là gì và nó có ảnh hưởng tới sự hình thành và phát triển tâm lý của cá nhân như thế nào?
10. Quá trình nào của hoạt động được tâm lý học gọi là quá trình xuất tâm hay quá trình khách thể hóa - đối tượng hóa và quá trình nào của hoạt động được tâm lý học gọi là quá trình nhập tâm, hay quá trình chủ thể hóa - nhân cách hóa?
11. Giao tiếp xã hội của cá nhân là gì? Sự giao tiếp này có ảnh hưởng như thế nào tới sự hình thành và phát triển nhân cách của cá nhân?
12. Tiếng nói và chữ viết của một dân tộc, với tư cách là một bộ phận của nền văn hóa của dân tộc đó, xã hội đó, có vai trò quan trọng như thế nào tới sự hình thành và phát triển tâm lý, ý thức của cá nhân?

CHƯƠNG 3: CẢM GIÁC – TRI GIÁC

I. CẢM GIÁC

1. Các giác quan và 3 đặc điểm chung của nó:

Mỗi người chúng ta đều có những giác quan (sense) như mắt, tai, mũi, lưỡi và da. Đó là những cái cảm biến (sensor) phức tạp và tinh vi của cơ thể chúng ta chuyên thực hiện chức năng thu nhận mọi thông tin của môi trường do có thụ thể (receptor) là những tế bào thần kinh ngay trong mỗi giác quan đó.

Tất cả các giác quan đó đều rất khác nhau về mặt hình thù và cấu tạo nhưng đều có ba đặc điểm sau đây:

- Sự chuyển hóa (transduction) là quá trình trong đó một giác quan biến đổi năng lượng vật lý thành những tín hiệu điện (electrical signals) tức là những xung thần kinh (neural impulses) và những tín hiệu điện này được chuyển vào não để được xử lý. Ví dụ: những phân tử bốc lên từ một đóa hoa hồng lọt vào mũi và chạm vào những tế bào thần kinh ở mũi (năng lượng vật lý), được tế bào thần kinh mũi biến thành những tín hiệu điện (xung thần kinh) và chuyển những tín hiệu đó vào não, não cảm thấy đó là một mùi thơm rất dễ chịu mà chúng ta gọi là mùi thơm của hoa hồng.

- Sự thích ứng (adaptation) là sự giảm bớt phản ứng của giác quan đối với sự kích thích kéo dài. Ví dụ: da của ta sẽ không còn cảm thấy sự kích thích của bộ áo quần khi ta mặc nó sau một thời gian ngắn, nghĩa là ta đã thích nghi, đã quen với việc mặc bộ áo quần đó trên người.

- Sự phát sinh cảm giác và tri giác ở trong não từ những tín hiệu điện vốn là năng lượng vật lý được giác quan chuyển hóa thành thông tin về môi trường, sự phát sinh này gồm có 02 giai đoạn: giai đoạn 1 là giai đoạn phát sinh cảm giác và giai đoạn 2 là giai đoạn phát sinh tri giác.

2. Khái niệm, đặc điểm và phân loại cảm giác:

2.1. Khái niệm:

Cảm giác là một quá trình tâm lý phản ánh từng thuộc tính riêng lẻ của sự vật hoặc hiện tượng đang trực tiếp tác động một giác quan nào đó của ta.

Cảm giác là sự nhận biết đầu tiên về một kích thích nào đó đối với thụ quan của một giác quan nào đó của ta mà sản phẩm của sự kích thích đó là sự phát sinh những tín hiệu điện mà khi vào đến não thì nó được não biến thành những mẫu thông tin vô nghĩa (meaningless bits of information).

Cảm giác là hình thức đầu tiên và đơn giản nhất của mối liên hệ tâm lý của cơ thể với môi trường.

Cảm giác là hiện tượng tâm lý đầu tiên và là mức độ thấp nhất của sự phản ánh hiện thực khách quan vào não, là bước đầu tiên của quá trình nhận thức.

2.2. Đặc điểm:

- Cảm giác là quá trình tâm lý, nghĩa là nó có phát sinh, có diễn biến và có kết thúc.
- Mỗi cảm giác là sự phản ánh vào trong não của chỉ một thuộc tính đơn lẻ nào đó của sự vật hoặc hiện tượng
- Cảm giác chỉ xuất hiện khi đang có sự tác động trực tiếp của một sự vật hay hiện tượng nào đó vào các giác quan.
- Mỗi cảm giác chỉ là một mẫu thông tin vô nghĩa
- Nhiều cảm giác về cùng một sự vật và hiện tượng có thể được kết hợp với nhau để phản ánh trọn vẹn sự vật hay hiện tượng đó và tạo nên một thông tin có ý nghĩa, tức là tạo nên một tri giác.
- Sự chuyển hóa từ cảm giác thành một tri giác về một sự vật hay hiện tượng thường diễn ra rất nhanh đến nỗi chúng ta không kịp cảm nhận được những cảm giác đó trước khi có tri giác.

3.3. Phân loại các cảm giác:

Có thể chia tất cả các cảm giác ra thành 2 loại là những cảm giác bên ngoài và những cảm giác bên trong tùy theo nguồn kích thích gây ra những cảm giác đó là nguồn ở bên ngoài hay ở bên trong cơ thể.

• Những cảm giác bên ngoài

Là những cảm giác về các sự vật hay hiện tượng ở trong môi trường bên ngoài con người, xung quanh con người, gồm 5 loại: cảm giác nhìn thấy (thị giác), cảm

giác nghe thấy (thính giác), cảm giác ngửi thấy (khứu giác), cảm giác do da (xúc giác và các cảm giác đau đớn, nóng lạnh...) và cảm giác nếm thấy (vị giác).

1. Thị giác (cảm giác nhìn thấy)

+ Mắt (hai con mắt) là giác quan để ta có thể nhìn và có cảm giác nhìn thấy, tức là thị giác. Cấu tạo của mắt cho phép mắt thu nhận kích thích của ánh sáng và hình ảnh của sự vật hay hiện tượng hiện lên trên võng mạc ở đáy mắt do ánh sáng đó đưa vào sau khi đã bị khúc xạ vì đã xuyên qua giác mạc, thủy tinh thể và thủy tinh dịch. Hình ảnh trên võng mạc theo nguyên lý quang học là hình ảnh ngược...

+ Thị giác là cảm giác nhìn thấy sự vật hay hiện tượng đã có hình ảnh hiện lên trên võng mạc. Cảm giác nhìn thấy phát sinh không phải ở võng mạc mà ở trong não (vùng thị giác trên thùy chẩm) do các xung thần kinh từ các tế bào thần kinh thị giác từ các võng mạc theo dây thần kinh thị giác truyền vào tới tận các vùng thị giác trên thùy chẩm của vỏ não. Như vậy, trong thực tế, sự nhìn thấy không phải là cảm giác ở trong mắt mà là ở trong não.

+ Mỗi dây thần kinh thị giác của con mắt có khoảng 500 nghìn sợi thần kinh tạo thành hai bó là bó trong và bó ngoài cùng chạy đến chéo thị giác (optic chiasm) ở trước tuyến yên, tại đó bó trong của dây thần kinh thị giác mắt này bắt chéo với bó trong của dây thần kinh thị giác mắt kia, còn bó ngoài của mỗi dây thần kinh thì chạy thẳng. Do đó, hình ảnh của sự vật bên trái (của mặt người) xuất hiện ở bên phải của thùy chẩm trên vỏ não, và hình ảnh của sự vật bên phải (của mặt người) xuất hiện ở bên trái của thùy chẩm trên vỏ não

+ Các loại cảm giác khác nhau thuộc thị giác là cảm giác về màu sắc, cảm giác về hình dáng và cảm giác về vị trí và khoảng cách (không gian).

+ Ba loại cảm giác cơ bản về màu sắc là cảm giác đỏ, cảm giác lục (xanh lá cây) và cảm giác lam (xanh da trời). Các cảm giác về màu khác (tím, vàng v.v...) là do sự kết hợp với nhau của 3 cảm giác cơ bản nói trên. Hai loại rối loạn cảm giác màu sắc chủ yếu là mù màu và nhầm màu.

2. Thính giác (cảm giác nghe thấy)

+ Tai là giác quan để ta có thể lắng nghe và có cảm giác nghe thấy, tức thính giác.

+ Cấu tạo của tai (gồm tai ngoài, tai giữa và tai trong) cho phép ta thu nhận kích thích của sóng âm thanh cho sự vật phát ra truyền vào lỗ tai, ống tai và tác động vào màng nhĩ (thuộc tai ngoài) làm màng nhĩ rung lên và truyền tiếp âm thanh qua tai giữa để được khuếch đại lên 22 lần và cuối cùng đi vào ốc tai (thuộc tai trong) là nơi có những tế bào thần kinh thính giác mà các sợi của chúng hợp lại thành dây thần kinh thính giác truyền xung thần kinh vào vùng thính giác trên thùy thái dương của vỏ não.

+ Thính giác có nhiều loại khác nhau: thính giác về tiếng động, thính giác về tiếng kêu, thính giác về tiếng nói, thính giác về âm nhạc v.v...

3. Cảm giác da (xúc giác và các cảm giác về áp suất, đau đớn, nóng lạnh)

+ Da là giác quan để ta có cảm giác xúc giác, cảm giác đau đớn và cảm giác nóng lạnh.

+ Trong da có các tế bào thần kinh chuyên tiếp nhận các kích thích về va chạm, cọ xát và các tế bào thần kinh chuyên tiếp nhận các kích thích của áp lực (để ta có cảm giác về xúc giác) các tế bào loại này phân bố không đồng đều trên bề mặt da: chúng tập trung ở lưỡi, môi, đầu móng tay và thưa thớt ở lưng, bụng, cánh tay...

+ Trong da còn có các tế bào thần kinh chuyên tiếp nhận kích thích của nhiệt độ nóng và các tế bào thần kinh chuyên tiếp nhận kích thích từ nhiệt độ lạnh (để ta có cảm giác nóng và cảm giác lạnh).

+ Ngoài ra trong da còn có các tế bào thần kinh chuyên tiếp nhận các kích thích mạnh làm tổn thương da gây cho ta cảm giác đau đớn.

4. Khứu giác (cảm giác ngửi thấy mùi)

+ Mũi là giác quan để ta có cảm giác ngửi thấy mùi (khứu giác)

+ Trong mũi có xoang mũi là nơi có các tế bào thần kinh chuyên tiếp nhận các kích thích của các phân tử hóa học của vật chất bốc hơi hoặc các hạt rất nhỏ trong không khí được hít vào mũi và chạm vào xoang mũi, để các tế bào thần kinh trên xoang mũi bị kích thích, phát sinh xung thần kinh và truyền vào não (khu thính giác) để phát sinh ở đó cảm giác ngửi thấy mùi gì đó (thơm, thối, hôi, v.v...)

+ Độ nhạy cảm về khứu giác thay đổi theo loài (có những loài động vật như chó chẳng hạn có độ nhạy cảm khứu giác cao hơn cả người), theo tuổi, theo sự luyện tập (nghề kiểm tra chất lượng mùi nước hoa, mùi cà phê, mùi trà v.v...)

5. Vị giác (cảm giác nếm thấy vị)

+ Lưỡi là cảm giác để ta có cảm giác nếm thấy vị (vị giác)

+ Trên lưỡi có những gai lưỡi chứa các tế bào thần kinh chuyên tiếp nhận các kích thích của các phân tử hóa học của các chất trong thức ăn thức uống. Sự kích thích đó tạo ra xung thần kinh trong các tế bào và truyền vào tới não (khu vị giác) để phát sinh ở đó cảm giác nếm thấy vị gì đó (có 4 vị cơ bản: mặn, ngọt, chua, đắng. Còn các vị khác là sự kết hợp với nhau của bốn vị cơ bản nói trên). Trên lưỡi có các vùng khác nhau: đầu lưỡi tiếp nhận vị ngọt, 2 bên lưỡi tiếp nhận vị mặn, hai bên lưỡi tiếp theo tiếp nhận vị chua, phía sau lưỡi tiếp nhận vị đắng.

+ Cảm giác vị giác được tăng cường nhờ có sự tham gia của thị giác, khứu giác, cảm giác nhiệt... vì thế khi ăn uống, sự nhìn thấy và sự ngửi thấy mùi của thức ăn, thức uống tạo thêm hiệu quả cho vị giác; màu sắc, nhiệt độ của thức ăn, thức uống tăng thì cảm giác ngọt và cảm giác chua tăng; còn nhiệt độ thức ăn, thức uống giảm thì cảm giác đắng và cảm giác mặn tăng.

+ Sự tác động đồng thời hay kế tiếp nhau của các vị khác nhau lên lưỡi có thể gây hiện tượng thay đổi vị giác.

• Những cảm giác bên trong

Cảm giác bên trong là những cảm giác có nguồn kích thích ở ngay bên trong cơ thể gồm 3 loại: cảm giác cơ thể, cảm giác vận động và cảm giác thăng bằng.

1. Cảm giác cơ thể: là những cảm giác do tế bào thần kinh cảm giác của các cơ quan bên trong cơ thể (các nội quan) bị kích thích mà có. Đó là những cảm giác về áp lực và ma sát (cảm giác no của da dày, cảm giác mót đái của bàng quang, v.v... và cảm giác đau (dạ dày đau, đau ruột, đau đầu, đau tim, đau phổi v.v...)

2. Cảm giác vận động: là những cảm giác nảy sinh khi ta vận động làm cho các tế bào thần kinh cảm giác ở các cơ, khớp, gân, dây chằng được kích thích mà có.

3. Cảm giác thăng bằng: là cảm giác về vị trí và sự thăng bằng của cơ thể trong không gian. Tiền đình với 3 ống bán khuyên trong tai (tai trong) có chứa các tế bào thần kinh là cơ quan để ta có cảm giác về sự thăng bằng hay không của cơ thể trong không gian. Khi cơ thể chuyển động quay, nội dịch trong các ống bán khuyên cũng chuyển dịch và kích thích các tế bào thần kinh cảm giác và do đó các xung thần kinh của các tế bào này truyền vào não để phát sinh ở đó những cảm giác về sự thăng bằng hay mất thăng bằng của cơ thể trong không gian. Người nào mà bộ máy tiền đình có tính hưng phấn cao thì dễ có cảm giác chóng mặt, muồn ỏi khi đi tàu biển, máy bay, ô tô v.v...

3. Các quy luật cơ bản của cảm giác

- *Quy luật về ngưỡng cảm giác*: không phải mọi sự kích thích vào giác quan đều gây ra cảm giác: kích thích quá yếu hay quá mạnh đều không gây ra cảm giác. Giới hạn của cường độ mà ở đó kích thích gây ra được cảm giác thì gọi là ngưỡng cảm giác. Có 2 loại ngưỡng cảm giác: ngưỡng cảm giác phía dưới là cường độ kích thích tối thiểu đủ để gây ra cảm giác và ngưỡng cảm giác phía trên là cường độ kích thích tối đa mà ở đó vẫn còn gây ra được cảm giác. Ngưỡng cảm giác phía dưới còn gọi là ngưỡng tuyệt đối, nó tỷ lệ nghịch với độ nhạy cảm của cảm giác.

Theo kết quả nghiên cứu của nhà tâm lý học Eugene Galanter năm 1962 về ngưỡng cảm giác của con người:

1. Thị giác: nhìn thấy được một ngọn nến thấp sáng ở cách xa 30 dặm trong đêm tối không có sương mù
2. Thính giác: nghe được tiếng tích tắc của chiếc đồng hồ đeo tay ở cách xa khoảng hơn 6 m trong khung cảnh yên lặng
3. Vị giác: phân biệt được vị ngọt của 1 thìa đường hoà tan trong khoảng 7,5 lít nước
4. Khứu giác: cảm nhận được mùi một giọt nước hoa trong một căn chung cư có 3 phòng
5. Xúc giác: cảm nhận được cánh của 1 con ong rơi cách mặt 1 cm như vờn nhẹ lên gò má.

- *Quy luật về sự thích ứng của cảm giác*: đó là khả năng thay đổi độ nhạy cảm của cảm giác cho phù hợp với sự thay đổi của cường độ kích thích: khi cường độ kích thích tăng thì giảm độ nhạy cảm, khi cường độ kích thích giảm thì tăng độ nhạy cảm.

- *Quy luật về sự tác động lẫn nhau giữa các cảm giác*: Sự tác động qua lại giữa các cảm giác là sự thay đổi tính nhạy cảm của một cảm giác này dưới ảnh hưởng của một cảm giác kia. Sự tác động qua lại đó diễn ra theo một quy luật chung như sau: sự kích thích yếu lên một giác quan này sẽ làm tăng độ nhạy cảm của một giác quan kia, sự kích thích mạnh lên một giác quan này sẽ làm giảm độ nhạy cảm của một giác quan kia.

Sự tác động qua lại giữa các cảm giác có thể diễn ra một cách đồng thời hay nối tiếp giữa các cảm giác cùng loại hay khác loại. Sự tương phản chính là hiện tượng tác động qua lại giữa các cảm giác thuộc cùng một loại. Đó là sự thay đổi cường độ và chất lượng của cảm giác dưới ảnh hưởng của một kích thích cùng loại xảy ra trước đó hay đồng thời.

II. TRI GIÁC

1. Khái niệm và đặc điểm của tri giác:

1.1. Khái niệm

Tri giác là một quá trình tâm lý phản ánh một cách trọn vẹn các thuộc tính bề ngoài của sự vật, hiện tượng đang trực tiếp tác động vào các giác quan của ta.

Tri giác là quá trình não kết hợp các cảm giác vô nghĩa lại với nhau để tạo ra được một ấn tượng hay một hình ảnh có ý nghĩa về một sự vật hay hiện tượng nào đó đang tác động vào các giác quan của ta và đã cho ta những cảm giác đó.

1.2. Đặc điểm của tri giác phân biệt với cảm giác:

- Tri giác có những đặc điểm giống với cảm giác:
 - + Cũng là một quá trình tâm lý.
 - + Cũng phản ánh những thuộc tính bề ngoài của sự vật, hiện tượng.
 - + Cũng diễn ra và có thể chỉ diễn ra khi sự vật hay hiện tượng mà nó phản ánh đang tác động vào giác quan.
 - + Cũng là nhận thức cảm tính như cảm giác.

- Nhưng tri giác lại có những đặc điểm khác với cảm giác:
 - + Tri giác phản ánh sự vật, hiện tượng một cách trọn vẹn.
 - + Tri giác là sự nhận thức được ý nghĩa của sự vật, hiện tượng: nó cho ta biết sự vật, hiện tượng đã cho ta những cảm giác là sự vật gì, hiện tượng gì.
 - + Các tri giác của mỗi người chúng ta không phải bao giờ cũng là sự tổng hợp một cách khách quan các cảm giác mà ta có được trước đó mà thường là có sự tham gia của những kinh nghiệm và tình cảm riêng tư, chủ quan của chủ thể làm cho sự tri giác đó có thể thiên lệch, méo mó và không giống với sự tri giác của những người khác đối với cùng một sự vật, hiện tượng đó, nghĩa là đã có sự cá nhân hóa tri giác ở mỗi người.
 - + Tri giác là nhận thức cảm tính cao hơn cảm giác.

2. Sự chuyển hóa các cảm giác thành tri giác:

Sự chuyển hóa này là một quá trình thường là rất nhanh (nhanh đến mức ta không cảm thấy được rằng cảm giác có trước, tri giác có sau mà tưởng rằng cảm giác và tri giác là một) nhưng vẫn có 4 bước sau đây:

- Bước 1: sự kích thích của một số năng lượng vật lý của môi trường đối với các giác quan (ví dụ: ánh sáng đối với mắt, âm thanh đối với tai, sức ép, cọ xát đối với da, các phân tử hóa chất đối với mũi hay lưỡi) là nơi có các tế bào cảm giác chuyên chịu kích thích của một loại năng lượng vật lý nào đó.
- Bước 2: sự chuyển hóa năng lượng vật lý thành năng lượng thần kinh (điện sinh học) ở tế bào cảm giác đang bị kích thích – hưng phấn và năng lượng này được truyền theo dây thần kinh để vào một vùng não nào đó trên vỏ não với tư cách là những xung mang tín hiệu điện.
- Bước 3: sự phát sinh những cảm giác vô nghĩa trên vùng đó của vỏ não
- Bước 4: các xung thần kinh trên vùng đó của vỏ não lan truyền sang vùng não kế cận gọi là vùng liên hợp để các cảm giác được liên hợp và tổng hợp lại thành một ấn tượng hay một hình ảnh có ý nghĩa gọi là tri giác (chủ thể nhận ra và biết được sự vật, hiện tượng mà tri giác phản ánh là sự vật gì, hiện tượng gì).

3. Một số quy luật cơ bản của tri giác:

3.1. Quy luật về tính đối tượng của tri giác:

Tri giác bao giờ cũng là kết quả tác động của một đối tượng cụ thể nào đó vào giác quan và là sự phản ánh trọn vẹn đối tượng đó, là ấn tượng, là hình ảnh về đối tượng đó ở trong não.

3.2. Quy luật về tính lựa chọn của tri giác:

Tri giác về đối tượng cụ thể nào trong hiện thực khách quan và tri giác như thế nào về đối tượng đó là tùy theo sự lựa chọn của chủ thể, do chủ thể tách đối tượng đó ra khỏi bối cảnh, ra khỏi sự vật, hiện tượng khác, hoặc sau đó do chủ thể chuyển bối cảnh thành đối tượng và chuyển đối tượng trước đó thành bối cảnh



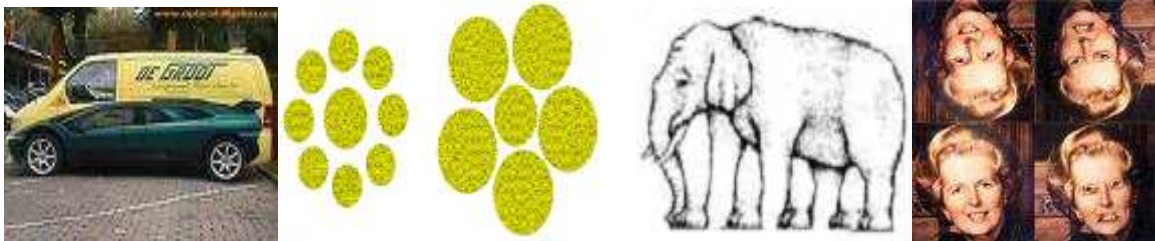
Bạn nhìn thấy gì từ các bức tranh trên?

3.3. Quy luật về tính có ý nghĩa của tri giác:

Khi chủ thể có được một tri giác về một đối tượng nào đó thì có nghĩa là chủ thể đã nhận biết được đối tượng đó khác với các đối tượng khác, là đối tượng nào, đối tượng gì, và có thể gọi tên đối tượng đó.

3.4. Quy luật về ảo ảnh (Illusion) :

Trong một số trường hợp, những điều kiện cụ thể nào đó, tri giác nhìn của ta không phản ánh đúng với đối tượng mà ta tri giác, nghĩa là nó cho ta những ấn tượng, những hình ảnh mà ta biết là không đúng với thực tế của đối tượng đó. Đó là những ảo ảnh thị giác, gọi tắt là ảo ảnh.



Khác với ảo giác (Hallucination) là sự tri giác những sự vật, hiện tượng không có thật của chỉ riêng một cá nhân nào đó do có tâm bệnh hoặc do có sử dụng các chất ma túy. Ảo ảnh là quy luật chung về tri giác đối với tất cả mọi người khi nhìn sự vật, hiện tượng trong những điều kiện nhất định.

3.5. Quy luật về tính ổn định của tri giác:

Tính ổn định của tri giác là khả năng phản ánh sự vật hiện tượng không thay đổi (kết quả tri giác không thay đổi) khi điều kiện tri giác thay đổi. Ví dụ: ta đã tri giác con voi và con ngựa, ra đã thấy con voi to hơn con ngựa. Dù sau đó, ta tri giác con voi ở đằng xa, ta thấy nhỏ hơn con ngựa đang đứng trước mặt ta, ta vẫn biết rằng con voi to hơn con ngựa.

3.6. Quy luật về tổng giác:

Tri giác về một sự vật hay hiện tượng nào đó không chỉ là sự phản ánh những gì là thuộc tính khách quan của sự vật hay hiện tượng đó mà còn là sự tổng hợp giữa một bên là sự phản ánh đó và một bên là những nhân tố tâm lý chủ quan của chủ thể như nhu cầu, động cơ, mục đích, tình cảm v.v... có ảnh hưởng tới sự phản ánh đó. Như thế, tri giác có tính tổng hợp là một quy luật gọi là tổng giác.

4. Quan sát và năng lực quan sát:

Quan sát là hình thức tri giác cao nhất của con người, mang tính tích cực, chủ động, có mục đích rõ rệt, thậm chí có kế hoạch, có phương pháp và có phương tiện hỗ trợ.

Năng lực quan sát là khả năng tri giác nhanh chóng, đầy đủ, chính xác một sự vật hay hiện tượng nào đó theo một mục đích nào đó đã được xác định trước. Năng lực quan sát ở mỗi người mỗi khác. Những người chuyên hoạt động trong một lĩnh vực nào đó có năng lực quan sát cao hơn nhiều so với những người khác khi quan sát những sự vật, hiện tượng thuộc lĩnh vực chuyên môn của mình.

5. Những sai lầm có thể của tri giác

Tri giác sai lầm là tri giác không chính xác về sự vật hiện tượng có thật. Những sai lầm của tri giác có thể có ba loại:

- Sai lầm do hiện tượng vật lý tạo nên: ánh sáng phản chiếu hay khúc xạ có thể gây ra hiện tượng tri giác sai lầm. Lái xe trên đường vào buổi trưa nắng gắt, người lái có cảm giác phía trước có một vũng nước, đó là ví dụ của tri giác sai lầm

- Sai lầm do giác quan tạo nên: các giác quan của con người có thể bị đánh lừa trong những điều kiện nhất định, do đó tri giác có thể sai lầm trong trường hợp này.

- Sai lầm do đại não gây nên: sai lầm này có thể được chia thành những loại như sau:

- + Sai lầm do nhu cầu gây nên, người đang khát nước nghe gió thổi tưởng như nước đang chảy đâu đó.

- + Sai lầm do tình cảm gây nên, người sợ hãi một đe dọa từ bên ngoài tới, thấy cây động đậy tưởng có ai đang đuổi theo mình.

- + Sai lầm do không chú ý mà nên, có lúc nghe lầm, nhìn lầm vì thiếu sự chú ý nhất định

Các trường hợp sai lầm của tri giác có rất nhiều ứng dụng trong hoạt động thực tiễn, trong nghệ thuật, trong quảng cáo, ...

Ảo giác không phải là sự sai lầm của tri giác về một đối tượng có thật mà là phản ánh về một đối tượng không có thực. Ảo giác không do giác quan mang lại mà là sản phẩm của đại não và là kết quả của sự thể hiện tình cảm, tư tưởng của chủ thể ra bên ngoài.

6. Những yếu tố cá nhân ảnh hưởng đến tri giác

- Kinh nghiệm trong quá khứ: tri giác của con người chịu ảnh hưởng của quá khứ rất mạnh. Con người nhận biết đối tượng một phần do thói quen và những điều đã biết trong hoạt động và trong cuộc sống. Máy chụp hình cũng gồm thấu kính như đôi mắt nhưng hình chụp khác hình nhìn bằng mắt vì máy chụp ghi hình không dựa vào kinh nghiệm.

Nhưng cũng chính do kinh nghiệm mà nhiều lúc con người tri giác thiếu chính xác. Chẳng hạn, có nhiều lúc có người đi thăm một phong cảnh hoàn toàn xa lạ nhưng lại có cảm nghĩ rằng hình như đã gặp những hình ảnh quen thuộc ở đó. Hiện tượng này

do kinh nghiệm lưu lại trong trí nhớ về những lần ngoạn cảnh nơi khác trộn lẫn với thực tế đang tri giác gây nên.

- Nhu cầu hiện tại: nhu cầu đã hướng dẫn tri giác của con người về cái họ cần. Thông thường một nhu cầu khó đạt, con người hay gán cho nó một giá trị lớn. Còn một nhu cầu dễ thoả mãn, con người lại hay xem thường giá trị của nó. Một khi nhu cầu được thoả mãn, tri giác của con người về đối tượng sẽ trở nên khách quan hơn.

- Tình cảm hiện tại: tình cảm ảnh hưởng mạnh mẽ đến tri giác nhất là ở tuổi nhỏ khi những hiểu biết chưa được kiện toàn. Tâm trạng của con người sẽ chi phối rõ ràng đến những hình ảnh đang tri giác.

7. Tri giác ngoại cảm (Extrasensory Perception)

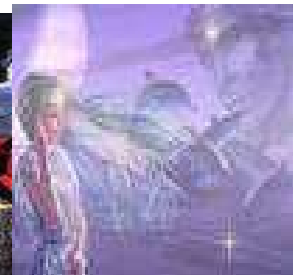
Tri giác ngoại cảm là sự tri giác sự vật và hiện tượng chỉ bằng tâm linh chứ không phải bằng các giác quan và các cảm giác.

Người ta nói rằng có 4 loại tri giác ngoại cảm là:

- Thứ nhất, sự thần giao cách cảm (Telepathy) là sự giao lưu ý nghĩ giữa 2 người với nhau mặc dù họ không thấy nhau, không giao tiếp với nhau



- Thứ hai, sự tiên tri (Precognition) là sự biết trước những gì sẽ xảy ra trong tương lai



- Thứ ba, sự thấu thị (Clairvoyance) là sự nhìn thấy được những sự vật, hiện tượng ngoài tầm nhìn hoặc bị che khuất



▪ Thứ tư, là sự tâm vận (Psychokinetic) là sự dùng tâm linh để làm cho đồ vật chuyển động.



Một số người tin rằng các hiện tượng tri giác ngoại cảm nói trên là có thực căn cứ vào kinh nghiệm của bản thân hoặc vào ý kiến của người khác. Một số người nửa tin, nửa ngờ. Số còn lại, là những nhà khoa học và những người tin vào khoa học thì không tin với lý do là không có cơ sở khoa học nào để mà tin cả, và với lý do là không ai có thể tạo ra hiện tượng đó bằng thực nghiệm khoa học.

Câu hỏi ôn tập

1. *Cảm giác là gì?*
2. *Phân tích đặc điểm của cảm giác.*
3. *Cảm giác được phân loại như thế nào?*
4. *Hãy nêu những quy luật cơ bản của cảm giác?*
5. *Tri giác là gì?*
6. *Tri giác có những đặc điểm gì giống và khác với cảm giác?*
7. *Hãy phân tích quá trình chuyển hóa các cảm giác thành tri giác (4 bước).*
8. *Tri giác được phân loại như thế nào?*
9. *Quan sát và năng lực quan sát là gì?*
10. *Nêu tên và giải thích những quy luật cơ bản của tri giác (6 quy luật)*
11. *Tri giác ngoại cảm là gì? Theo anh (chị) có tri giác ngoại cảm không?*

Chương 4: Ý THỨC VÀ VÔ THỨC

I. Ý THỨC

1. Định nghĩa:

Ý thức (consciousness) là sự nhận biết được (awareness) những tác động của môi trường đang có đối với bản thân mình, cũng như sự nhận biết được những hiện tượng tâm lý đang diễn ra trong tâm trí mình trước những tác động đó của môi trường.

2. Các thuộc tính cơ bản của ý thức:

- Ý thức thể hiện năng lực nhận thức cao nhất của con người về thế giới:

Nhận thức cái bản chất, nhận thức khái quát bằng ngôn ngữ.

Dự kiến trước kế hoạch hành vi, kết quả của nó làm cho hành vi mang tính có chủ định, có mục đích.

- Ý thức thể hiện thái độ của con người đối với thế giới:

Ý thức không chỉ nhận thức sâu sắc về thế giới mà còn thể hiện thái độ với nó.

- Ý thức thể hiện năng lực điều khiển, điều chỉnh hành vi của con người:

Ý thức điều khiển, điều chỉnh hành vi của con người đạt tới mục đích đã đề ra. Vì thế ý thức có khả năng sáng tạo.

- Khả năng tự ý thức: con người có khả năng tự ý thức, có ý nghĩa là khả năng tự nhận thức về mình, tự xác định thái độ đối với bản thân, tự điều khiển, điều chỉnh, tự hoàn thiện mình.

3. Cấu trúc của ý thức:

Trong ý thức có 3 mặt thống nhất hữu cơ với nhau.

3.1. Mặt nhận thức:

- Các quá trình nhận thức cảm tính mang lại những tài liệu đầu tiên cho ý thức là tầng bậc thấp của ý thức.

- Quá trình nhận thức lý tính là bậc tiếp theo trong mặt nhận thức của ý thức, đem lại cho con người những hiểu biết bản chất, khái quát về thực tại khách quan.

3.2. Mặt năng động của ý thức:

Ý thức điều khiển, điều chỉnh hoạt động của con người, làm cho hoạt động của con người là hoạt động có ý thức. Đó là quá trình con người vận dụng những hiểu biết và tỏ thái độ của mình nhằm thích nghi, cải tạo thế giới và cải biến cả bản thân.

3.3. Mặt thái độ của ý thức:

Thể hiện ở sự đánh giá, sự lựa chọn, sự xúc tác và tình cảm.

4. Các hình thái của ý thức:

Cấp độ ý thức có các hình thái sau đây:

4.1. Ý thức đối tượng:

Là toàn thể những hiện tượng tâm lý, quá trình tâm lý hay thuộc tính tâm lý mà chủ thể nhận biết được

4.2. Ý thức chủ thể:

Là sự nhận biết về chính bản thân, có hai cấp độ:

- Ý thức tự phát, là ý thức chủ thể nhận biết trực tiếp và tức khắc những trạng thái tâm lý xuất hiện trong chính họ mà chưa vận dụng ý chí để suy xét.
- Ý thức phản tỉnh hay tự ý thức là ý thức quay về chính chủ thể để tập trung chú ý và phân tích những gì đã ghi nhận để đạt được sự chính xác, minh bạch hơn. Tự ý thức là mức độ phát triển cao của ý thức, bắt đầu hình thành ở con người từ tuổi lên ba. Thông thường tự ý thức biểu hiện ở các mặt sau:

- + Cá nhân tự nhận thức về bản thân mình từ bên ngoài đến nội dung tâm hồn, đến vị thế và các quan hệ xã hội
- + Có thái độ đối với bản thân, tự nhận xét, tự đánh giá, tự điều khiển, tự điều chỉnh hành vi
- + Có khả năng tự giáo dục, tự hoàn thiện bản thân.

5. Chú ý

5.1. Khái niệm:

Chú ý là sự tập trung của ý thức vào một người hay một nhóm sự vật, hiện tượng để định hướng hoạt động, đảm bảo điều kiện thần kinh – tâm lý cần thiết cho hoạt động tiến hành có hiệu quả.

Chú ý được xem như là một trạng thái tâm lý “đi kèm” các hoạt động tâm lý khác, giúp cho các hoạt động tâm lý đó có kết quả. Chú ý không có đối tượng riêng, đối tượng của nó chính là đối tượng của hoạt động tâm lý mà nó “đi kèm”.

5.2. Phân loại chú ý:

Có 3 loại chú ý: chú ý không chủ định, chú ý có chủ định và chú ý “sau khi có chủ định”.

- Chú ý không chủ định: là loại chú ý không có mục đích tự giác, không cần sự nỗ lực của bản thân. Loại chú ý này thường nhẹ nhàng, ít căng thẳng nhưng kém bền vững, khó duy trì lâu dài.
- Chú ý có chủ định là loại chú ý có mục đích định trước và phải có sự nỗ lực của bản thân.
- Chú ý “sau khi có chủ định”: loại chú ý này vốn là chú ý có chủ định, nhưng không đòi hỏi sự căng thẳng của ý chí, lôi cuốn con người vào nội dung và phương thức hoạt động tới mức khoái cảm, đem lại hiệu quả cao của chú ý. Ví dụ khi bắt đầu đọc sách đòi hỏi phải có chú ý có chủ định, nhưng càng đọc ta càng bị nội dung hấp dẫn của cuốn sách thu hút làm cho bản thân say sưa đọc, không cần sự nỗ lực cao, sự căng thẳng của ý chí.

5.3. Các thuộc tính cơ bản của chú ý:

- Sức tập trung của chú ý: là khả năng chỉ chú ý đến một phạm vi đối tượng tương đối hẹp cần thiết cho hoạt động lúc đó. Có những trường hợp do quá say mê tập trung chú ý vào đối tượng nào đó mà “quên hết mọi chuyện khác” đó là hiện tượng đang trí.
- Sự bền vững của chú ý: đó là khả năng duy trì lâu dài chú ý vào một hay một số đối tượng của hoạt động. Ngược với độ bền vững là sự phân tán chú ý.
- Sự phân phối chú ý: là khả năng cùng một lúc chú ý đầy đủ đến nhiều đối tượng hay nhiều hoạt động khác nhau một cách có chủ định.
- Sự di chuyển chú ý: là khả năng chuyển chú ý từ đối tượng này sang đối tượng khác theo yêu cầu của hoạt động. Sự di chuyển chú ý là sức chú ý được thay thế có ý thức.

II. VÔ THỨC

1. Định nghĩa

Trong hoạt động và cuộc sống nói chung, ngoài những hiện tượng tâm lý có ý thức, chúng ta còn gặp rất nhiều những hiện tượng tâm lý chưa ý thức hay vô thức. Có thể nói, một phần lớn và quan trọng của đời sống tâm linh vượt ra ngoài tầm hiểu biết của cái tôi (ý thức)

Theo S.Freud: “Vô thức là một quá trình tâm lý mà sự hiện hữu được chứng minh qua những biểu lộ của nó, nhưng chúng ta không biết gì về nó mặc dù nó xảy ra trong ta”



Mô hình “tảng băng” của S.Freud về các tầng ý thức và vô thức

Nhiều thực nghiệm đã chứng minh rằng những hiện tượng tâm lý vô thức có vai trò nhất định trong đời sống con người. Nói cách khác, vô thức là hiện tượng tâm lý ở tầng bậc chưa ý thức được, nơi mà ý thức không thực hiện chức năng của mình.

2. Đặc điểm của quá trình vô thức

- Những hiện tượng tâm lý vô thức là những hiện tượng xảy ra trong điều kiện chủ thể của hành vi không thể xác định được về mặt không gian cũng như thời gian.
- Những hiện tượng tâm lý vô thức thường có tính chất không mâu thuẫn nhau. Trong hệ thống các quá trình vô thức không có logic, không có phủ nhận, không hoài nghi mức độ xác thực... Những xúc động, ham muốn, thúc đẩy, hiện hữu cạnh nhau mà không có ảnh hưởng trên nhau, không mâu thuẫn nhau.
- Những hiện tượng tâm lý vô thức còn có tính chất phi thực tại

3. Những hiện tượng tâm lý vô thức thường gặp

Vô thức bao gồm nhiều hiện tượng tâm lý khác nhau:

- Những hiện tượng có tính chất bản năng (bản năng dinh dưỡng, bản năng tự vệ, bản năng sinh dục, ...) tiềm tàng ở tầng sâu, dưới ý thức và mang tính chất bẩm sinh, di truyền cùng với bản năng là những hành vi xung động.

- Những hiện tượng tiền ý thức xảy ra bất thường trong những điều kiện cụ thể. Ví dụ con người có lúc thích cái gì đó nhưng không hiểu vì sao lại thấy thích hoặc không.

- Những hiện tượng tâm lý vốn là ý thức nhưng do lặp đi lặp lại nhiều lần chuyển thành dưới ý thức – vô thức. Đó là những tập quán, thói quen, những kĩ xảo thành thực của con người. Những hiện tượng này được đặt tên là những hiện tượng có tính chất tiềm thức.

- Những hiện tượng có tính chất trực giác, phát hiện những vấn đề bất ngờ mà không hề được chuẩn bị, không có sự tham gia của ý thức lúc ấy.

- Những hiện tượng có tính chất bệnh lý như hành vi của người bị bệnh tâm thần nặng.

- Những hiện tượng tâm lý hiệu hiện ở các giấc mơ, trong tình trạng bị ám thị, thôi miên.

III. GIẤC NGỦ VÀ GIẤC MƠ

1. Giấc ngủ

1.1. Khái niệm:

Giấc ngủ (sleep) là một trạng thái thay đổi của ý thức gồm 5 giai đoạn (stage) khác nhau, trong đó mỗi giai đoạn ứng với một mức độ nhất định của sự nhận biết và đáp trả (responsiveness) cũng như với một mức độ nhất định của sự kích thích sinh lý (physiological arousal). Giai đoạn sâu nhất của giấc ngủ (ngủ say) là giai đoạn tiếp giáp với vô thức (unconsciousness).

Có 2 loại giấc ngủ chính :

- Giấc ngủ không REM (Rapid Eye Movement): không có sự chuyển động nhanh của mắt)
- Giấc ngủ REM: có sự chuyển động nhanh của mắt.

1.2. Hai loại giấc ngủ và các giai đoạn của giấc ngủ:

Giấc ngủ trải qua các giai đoạn khác nhau, các giai đoạn của giấc ngủ là khác nhau do có những sự thay đổi trong hoạt động của điện não kèm theo những sự nhận biết và sự đáp trả sinh lý của cơ thể. Như vậy là não vẫn hoạt động trong khi ta ngủ.

- Giấc ngủ không REM chiếm khoảng 80% thời gian ngủ và được chia thành 4 giai đoạn :

- + Giai đoạn 1: là giai đoạn quá độ từ thức giấc ngủ, kéo dài từ 1 đến 7 phút. Trong giai đoạn này, ta mất dần khả năng đáp trả các kích thích và ta nhận thấy các ý nghĩ và hình ảnh trong đầu ta nó trôi dạt lan man. Điện não đồ của giai đoạn này cho thấy sóng điện não là loại sóng theta có biên độ và tần số thấp (3 đến 7 sóng trong 1 giây)

- + Giai đoạn 2: là giai đoạn bắt đầu ngủ thực sự. Điện não đồ cho ta thấy não bật ra các sóng điện não có tần số cao. Trong giai đoạn này, trương lực của bắp thịt , nhịp đập của tim, nhịp thở và thân nhiệt của ta giảm xuống.

- + Giai đoạn 3 và 4: sau khi đã trải qua giai đoạn 2 khoảng 30 - 45 phút, ta đi vào giai đoạn 3 rồi giai đoạn 4.

- + Giai đoạn 4: là giai đoạn các sóng điện não delta có biên độ rất cao và tần số rất thấp (dưới 4 sóng trong một giây). Đây là giai đoạn sâu nhất của giấc ngủ (ngủ say nhất, rất khó đánh thức). Trong giai đoạn này, nhịp đập của tim, nhịp thở, thân nhiệt và lượng máu vào não đều giảm, đồng thời có sự bài tiết các hooc môn sinh trưởng có tác dụng đẩy mạnh sự chuyển hóa của thức ăn thành chất dinh dưỡng, kích thích sự phát triển của cơ thể và của não.

Sau khi đã trải qua giai đoạn 4 trong khoảng một số phút đến 1 giờ, ta sẽ quay trở lại giai đoạn 3 và giai đoạn 2 để sau đó đi vào một giai đoạn mới gọi là giai đoạn của giấc ngủ REM.

- Giấc ngủ REM chiếm khoảng 20% thời gian ngủ. Gọi nó là REM vì trong giấc ngủ này, 2 con mắt của ta động đậy qua lại rất nhanh trong khi mắt vẫn nhắm. Các sóng điện não trong giấc ngủ REM có tần số nhanh và biên độ thấp rất giống với các sóng beta của điện não khi ta thức.

Trong giấc ngủ REM, cơ thể của ta rất nhạy cảm về mặt sinh lý, nhưng toàn bộ các bắp thịt vốn hoạt động theo hệ thần kinh chủ động đều bị liệt. Một đặc điểm của giấc ngủ REM là thường có kèm theo giấc mơ (dreaming). Mỗi đêm chúng ta có khoảng 5 hoặc 6 lần đi vào giấc ngủ REM, mỗi lần cách nhau khoảng 30 đến 90 phút. Mỗi lần như vậy, giấc ngủ REM kéo dài từ 15 đến 45 phút rồi sau đó 90 phút. Mỗi lần

như vậy, giấc ngủ REM kéo dài từ 15 đến 45 phút rồi sau đó chuyển sang trở lại giấc ngủ không REM

Nếu đêm trước ta bị mất giấc ngủ REM thì đêm sau ta sẽ có một giấc ngủ REM nhiều hơn bình thường.

1.3. Nguyên nhân của giấc ngủ:

Có ba cách lý giải khác nhau về nguyên nhân của giấc ngủ:

- Thuyết phục hồi cho rằng những hoạt động ban ngày làm suy yếu chức năng của não và cơ thể còn giấc ngủ thì có thể phục hồi lại.
- Thuyết thích nghi cho rằng giấc ngủ là sản phẩm của sự tiêu hóa sinh vật nhằm giúp con người và động vật tránh khi sự lãng phí năng lượng và sự phát hiện của dã thú ban đêm.
- Thuyết sàng lọc cho rằng giấc ngủ và giấc mơ có chức năng loại bỏ các thông tin không cần thiết trong ngày, làm giảm huyền tưởng và ám ảnh.

Nếu mất ngủ trong một thời gian (11 ngày đêm liền) thì sẽ có các triệu chứng không bình thường của cơ thể nhịp như: nhịp tim, huyết áp và các tuyến nội tiết, suy yếu miễn dịch, nhất là suy yếu hệ thần kinh: buồn ngủ, mệt mỏi...

Thời gian ngủ cần thiết trong một ngày:

- + Trẻ sơ sinh cần ngủ 17 giờ/ngày (trong đó có 50% là giấc ngủ REM)
- + Trẻ 4 tuổi cần ngủ 10 giờ /ngày (trong đó có 25 – 30% là giấc ngủ REM)
- + Trẻ vị thành niên và người lớn cần ngủ 7 giờ mỗi ngày, trong đó có 20% là giấc ngủ REM
- + Người cao tuổi (trên 60) cần ngủ 6 giờ 30 phút/ngày (trong đó 20% là giấc ngủ REM)

2. Giấc mơ

Thông thường mỗi đêm trong cuộc sống, con người trải nghiệm sự kiện kỳ là được tâm trí dàn dựng đó là giấc mơ. Những ảo giác sống động, đầy màu sắc, hoàn toàn vô lý được đặc trưng bởi các chuyện vớ vẩn rắc rối làm biến đổi thời gian lóng lánh và hiện trường chiếm lĩnh sân khấu giấc ngủ của con người. Người



nằm mơ có thể cảm thấy như thể đang ứng xử theo những cách bất thường hoặc không thể xảy ra được. Họ có thể nói chuyện, nghe thấy và cảm thấy hưng phấn về tình dục, nhưng họ không thể ngủ nệm hoặc cảm thấy đau. Giấc mơ là sân khấu của sự phi lý những vở kịch lộn xộn dường như phi lôgic nếu đem phân tích bằng lý trí sáng suốt lúc thức..

Tuy giấc mơ chủ yếu là hiện tượng REM song một số giấc mơ (có tính chất khác) cũng xảy ra trong thời kỳ NREM. Nằm mơ kết hợp với trạng thái NREM ít có tính chất giống một câu chuyện và ít có hình ảnh mang tính giác quan. Các đối tượng cũng nhớ lại giấc mơ REM với một tỉ lệ cao hơn giấc mơ NREM.

2.1. Phân tích và giải nghĩa giấc mơ theo S.Freud

Theo cách nhìn của S.Freud, giấc mơ có 2 chức năng chính: bảo vệ giấc ngủ và dùng làm nguồn thỏa mãn mong muốn vô thức.

Giấc mơ bảo vệ giấc ngủ bằng cách làm giảm nhẹ căng thẳng tinh thần được hình thành lúc ban ngày, và bằng cách cho phép người nằm mơ hành động thông qua những ham muốn vô thức. Với nhà trị liệu sử dụng phân tích giấc mơ để hiểu và xử lý những vấn đề của bệnh nhân, thì giấc mơ bộc lộ những ước muốn vô thức của bệnh nhân, những nỗi sợ hãi gắn với những mong muốn đó, và những cơ chế tự vệ đặc trưng được bệnh nhân vận dụng nhằm giải quyết xung đột, là hậu quả tâm lý giữa những ước muốn với những nỗi sợ hãi. Những giấc mơ và ý nghĩa biểu tượng theo quan điểm S.Freud:



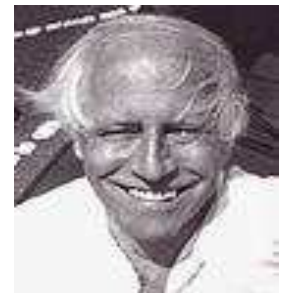
S.Freud

Biểu tượng	Ý nghĩa
Leo lên cầu thang, qua cầu, đi thang máy, đi dọc theo hành lang dài, bước vào một căn phòng, ngồi trên tàu hoả đi xuyên qua đường hầm.	Ước muốn tình dục
Táo, đào nho.	Bộ phận vú
Đạn nổ, lửa cháy, răn, gây gộc, ô dù, súng, ống, dao.	Bộ phận sinh dục nam
Lò hấp, hộp, ống lò sưởi, đường hầm, tủ âm vào tường, hang động, chai lọ, tàu thuyền.	Bộ phận sinh dục nữ

2.2. Thuyết hoạt hóa - tổng hợp:

Thuyết hoạt hóa - tổng hợp cho rằng tất cả các giấc mơ đều bắt đầu bằng những phóng điện ngẫu nhiên từ vùng sau trong não bộ. Các tín hiệu xuất phát từ thân não và sau đó kích thích các vùng ở cao hơn của vỏ não. Hiện tượng hoạt hóa này thuần túy dính líu đến năng lượng hóa sinh. Không có những nối kết nào và không có những kiểu cố kết nào với những đợt tín hiệu các phóng lực điện ngẫu nhiên này cả. Tuy vậy não đối phó với sự kiện xa lạ này bằng cách làm cái gì đó được thiết kế để làm tốt nhất: não cố gắng tìm ra ý nghĩa của hết thảy mọi thông tin đầu vào mà nó nhận được, áp đặt trật tự cho cái mớ hỗn độn những thông tin này và tổng hợp những đợt phóng lực điện riêng rẽ thành một câu chuyện có mạch lạc bằng cách tạo ra một giấc mơ.

Người đề xướng thuyết này, bác sĩ thần kinh J.Allan Hobson (1977), lập luận rằng giai đoạn giấc ngủ REM cung cấp cho não một nguồn nội lực hoạt hóa. Khi kích thích từ bên ngoài tắt đi là để thúc đẩy sự tăng trưởng và sự phát triển của bộ não. Nội dung giấc mơ bắt nguồn từ kích thích ngẫu nhiên chứ không phải là những ước muốn vô thức.



J. Allan Hobson

Chúng ta quên khoảng 95% các giấc mơ, chúng chỉ được lưu giữ tạm thời trong ký ức ngắn hạn. Những giấc mơ của ta sống động nhưng không có mùi vị vì lý do chỉ có các noron thị giác mới được các phóng lực điện kích thích trong thời gian REM. Hobson tin rằng sự phát hiện của ông đã “*mở cửa cho sinh học phân tử về giấc ngủ*” và đóng cửa với thuyết phân tâm về giấc mơ.

3. Một số trạng thái ý thức bị thay đổi khác

3.1. Thôi miên

Theo một nghĩa rộng, thôi miên là một trạng thái thay thế của nhận thức được gây ra bằng nhiều kỹ thuật khác nhau và có đặc điểm là một số người có khả năng đặc biệt đáp ứng với ám thị làm thay đổi về tri giác, ký ức, động cơ và ý thức tự kiểm chế.

Trong trạng thái thôi miên, đối tượng có tính đáp ứng cao với ám thị của nhà thôi miên và thường cảm thấy ứng xử không có ý định thực hiện mà không có ý định hoặc không có bất cứ một cố gắng nào về ý thức cả.

- Khả năng chịu thôi miên (Hypnotization): những buổi diễn trên sân khấu kịch tính nhất về thôi miên cho ta ấn tượng rằng sức mạnh của thôi miên gắn với nhà thôi miên. Thế nhưng ngôi sao thực sự là người chịu thôi miên: nhà thôi miên chỉ là người hướng dẫn kinh nghiệm. Một số người thậm chí có thể thực hành tự thôi miên (Autohypnosis) mà không cần có người làm thôi miên.

- Khả năng chịu thôi miên là một khả năng nhận thức độc nhất vô nhị - một phương diện đặc biệt của trí tưởng tượng của con người. Nó xuất hiện từ tuổi ấu thơ cùng với ý thức rằng mình có khả năng trở nên hoàn toàn được hấp thụ trong một trải nghiệm. Một người dễ chịu thôi miên có thể bị thôi miên bởi bất cứ ai, nếu người ấy muốn đáp ứng, trong khi một người không thể chịu thôi miên sẽ không đáp ứng với những chiến thuật thậm chí của những nhà thôi miên điêu luyện nhất.

Tuy nhiên, chúng ta cần có một thái độ hoài nghi khoa học trước những lời phát biểu về thôi miên, nhất là khi những lời phát biểu đó dựa trên báo cáo trường hợp cá nhân hoặc nghiên cứu thiếu điều kiện kiểm chứng đúng đắn. Các nhà nghiên cứu không đồng ý với nhau về các cơ chế tâm lý liên quan đến thôi miên. Một số lập luận rằng thôi miên đơn giản chỉ là động cơ bị đẩy lên ở mức cao; đối tượng không bị mê hoặc nhưng được đánh thức làm chuyển lưu nhiều năng lượng hơn hướng về sự chú ý và những hoạt động được ám thị. Một số khác lại cho rằng thôi miên chỉ là một trò phân vai mang tính xã hội, một thứ đáp ứng và vờ (placebo response) cố gắng làm vừa lòng nhà thôi miên mà thôi.

Bằng chứng trải nghiệm và ý kiến chuyên gia gần như khẳng định rằng thôi miên có thể có một ảnh hưởng mạnh mẽ đến nhiều chức năng tâm lý và cơ thể. Một trong những giá trị quan trọng nhất và không gây tranh cãi của thôi miên là tác dụng lên cảm giác đau. Tâm trí của chúng ta có khuếch đại các kích thích đau thông qua đoán trước về lo sợ; ta cũng có thể giảm thành phần tâm lý của cảm giác đau bằng thôi miên.

Kiểm soát đau được thực hiện thông qua đủ loại ám thị thôi miên: 1- đối tượng không chú ý tới kích thích đau; 2 - tưởng tượng phần cơ thể bị đau như là một chất vô cơ (làm bằng gỗ hoặc nhựa tổng hợp) hoặc tách rời khỏi phần còn lại của cơ thể;

3 - chú ý đến phần thiêu vắng khỏi cơ thể và 4 - làm méo mó thời gian bằng nhiều cách khác nhau.

Thôi miên đã chứng tỏ đặc biệt có giá trị với bệnh nhân bỏng nặng, bà mẹ sinh đẻ tự nhiên, và bệnh nhân ung thư học cách chịu đựng đau do bệnh và điều trị, tự thôi miên cho phép bệnh nhân kiểm soát được cảm giác đau mỗi khi nó xuất hiện.

3.2. Thiền

Thiền là một sự thay đổi trong ý thức nhằm tăng cường kiến thức về bản thân và trạng thái thoải mái bằng cách làm giảm nhận thức về bản thân. Trong khi thiền người ta tập trung vào và điều hòa động tác thở, giữ cơ thể ở một tư thế nào đó (tư thế yoga), giảm tối thiểu kích thích từ bên ngoài, và tạo ra các hình ảnh cụ thể nào đó trong tâm trí hoặc khiến tâm trí thoát khỏi mọi suy nghĩ.

Những tín ngưỡng của các nền văn hóa Á Châu về tâm trí rất khác những tín ngưỡng của các nền văn hóa phương Tây. Phật giáo dạy rằng vũ trụ nhìn thấy được là một ảo tưởng của các giác quan; thế giới chẳng là cái gì cả mà là cái do tâm trí tạo ra. Thiền là một cuộc tập luyện lâu dài trong quá trình khám phá đưa tâm trí rời khỏi những trạng thái bối rối, những ảo tưởng như thế nào, do đó cho phép tâm trí được tự do bay bổng và đạt tới sự sáng suốt. Trái lại nhà khoa học phương Tây nhìn nhận thiền như một dạng biến đổi hoặc thay thế của trải nghiệm và ứng xử.

Thiền có thể giúp ta thư giãn tinh thần và thể xác. Thiền làm giảm lo hãi đặc biệt ở những người hoạt động trong môi trường đầy Stress. Khi thực hành đều đặn, một vài dạng thiền có thể khai sáng bằng cách cho phép con người có khả năng nhìn sự vật quen thuộc theo cách mới, và giải thoát tri giác và suy nghĩ khỏi những hạn hẹp của những kiểu dạng quen thuộc.

Một kiểu thiền dễ thực hiện là nhận thức về thở và đánh giá một cách đơn giản những sự vật xung quanh và những hành động nhỏ nhất hàng ngày của ta được xem là những con đường dẫn tới cân bằng tâm lý.

Việc thực hành vận dụng thiền để đạt được bình yên trong tâm trí, một ý thức gắn kết với thế giới và sự thức tỉnh tâm linh không đòi hỏi phải tham gia bất cứ một nhóm nào hoặc lãnh đạo nhóm nào. Bất cứ ai có đủ động cơ thúc đẩy làm thay đổi

những phương thức chuẩn trong vận hành ý thức của mình cũng đều có thể thực hành thiền có hiệu quả.

3.3. Ảo giác

Trong một số hoàn cảnh bất thường, có thể xảy ra một tình trạng méo mó trong ý thức khi con người nhìn thấy hoặc nghe thấy những điều không có trong thực tế. Ảo giác là những tri giác sinh động xuất hiện khi không có kích thích khách quan. Ảo giác khác ảo ảnh là những méo mó tri giác của những kích thích có thực và được nhiều người trải nghiệm như nhau.

Sự vận hành phức tạp của não đòi hỏi thường xuyên phải có kích thích từ bên ngoài. Khi thiếu kích thích như vậy não tự tạo ra kích thích cho mình để có một ảo giác.

Từ thời xa xưa, con người đã dùng thuốc để làm biến đổi tri giác của mình về thực tại. Khắp thế giới con người dùng thuốc để thư giãn, đối phó với Stress tránh tình trạng khó chịu thực tại hiện thời, gây ra cảm giác thoải mái trong các tình huống xã hội hoặc trải nghiệm một trạng thái ý thức thay thế (tăng cảm hứng hoặc để quên đi những điều đang làm cho con người buồn phiền, lo lắng)

Các thuốc ảnh hưởng tâm trí là các hóa chất tác động đến quá trình tâm trí và ứng xử bằng cách làm thay đổi nhất thời sự nhận thức có ý thức. Với một số thuốc được dùng liên tục sẽ làm giảm tác dụng đến hệ thần kinh; phải dùng liều cao hơn mới đạt được cùng một hiệu quả. Tính hiệu quả bị giảm đi như vậy do dùng lặp đi lặp lại được gọi là tình trạng quen thuốc.

Nghiện là hậu quả của tình trạng quen thuốc và phụ thuộc vào thuốc. Một người nghiện đòi hỏi phải có thuốc trong cơ thể và chịu đựng các triệu chứng đau đớn khi cai thuốc (co giật, vã mồ hôi, buồn nôn và thậm chí tử vong trong trường hợp cai rượu) nếu không có thuốc (rượu, thuốc lá, thuốc phiện, heroin v.v...).

Câu hỏi ôn tập

1. Ý thức là gì? Trình bày các thuộc tính cơ bản của ý thức?
2. Trình bày cấu trúc và các hình thái của ý thức?
3. Chú ý là gì? Phân tích đặc điểm của các loại chú ý?
4. Nêu một số biện pháp tăng cường chú ý trong công việc, học tập?
5. Theo S.Freud vô thức là gì? Trình bày những đặc điểm của quá trình vô thức?
6. Có những hiện tượng vô thức thường gặp nào?
7. Giấc ngủ là gì? Có mấy loại giấc ngủ?
8. Trình bày đặc điểm các giai đoạn của giấc ngủ?
9. Trình bày cách lý giải về giấc mơ theo quan điểm của S.Freud và thuyết Hoạt hoá - Tổng hợp?
10. Trình bày một số kiến thức về thiên, thôi miên và ảo giác?

Chương 5: TRÍ NHỚ - TƯỜNG TUỢNG

I. TRÍ NHỚ

1. Định nghĩa:

Trí nhớ được hiểu là sự ghi lại (mã hóa), giữ lại (lưu trữ) và làm xuất hiện lại (tái hiện – truy cập) những gì cá nhân đã thu được trong hoạt động sống của mình.

Trí nhớ có vai trò rất to lớn trong đời sống con người; không có trí nhớ thì không có kinh nghiệm, không có kinh nghiệm thì không có bất cứ hoạt động nào, cũng như không thể hình thành được nhân cách.

Trí nhớ của con người phản ánh kinh nghiệm thuộc mọi lĩnh vực: nhận thức, cảm xúc và hành vi. Vì vậy, trí nhớ là một đặc trưng quan trọng nhất, có tính quyết định của đời sống tâm lý con người cũng như nhân cách của họ. Nó bảo đảm cho sự thống nhất và toàn vẹn của nhân cách con người.

Ở những người bị bệnh hỏng trí nhớ, ta thấy cuộc sống hàng ngày của họ rối loạn, không bình thường. Nếu không có kinh nghiệm đã trải qua thì đời sống của con người sẽ trở nên rối loạn, con người không còn là một nhân cách nữa.

Ngày nay người ra xem trí nhớ không phải chỉ nằm trong giới hạn của hoạt động nhận thức, mà nó còn là một thành phần tạo nên nhân cách mỗi người, vì đặc trưng tâm lý của nhân cách mỗi người được hình thành trên cơ sở những kinh nghiệm cá thể về mọi mặt của họ, mà kinh nghiệm đó lại do trí nhớ đem lại.

2. Đặc điểm của trí nhớ:

Nếu như cảm giác và tri giác chỉ phản ánh các sự vật, hiện tượng của hiện thực khách quan trong hiện tại, khi chúng trực tiếp tác động vào giác quan ta, còn tư duy và tưởng tượng lại phản ánh cái mới, cái tương lai, thì trí nhớ phản ánh các sự vật, hiện tượng đã tác động vào ta trước đây mà không cần có sự tác động của bản thân chúng trong hiện tại. Nói cách khác, trí nhớ phản ánh kinh nghiệm của con người. Kinh nghiệm này có thể là những hình ảnh cụ thể (trí nhớ hình ảnh), có thể là những hành động nào đó (trí nhớ vận động), có thể là những rung động, trải nghiệm, xúc cảm (trí nhớ cảm xúc), cũng có thể là những ý nghĩ, tư tưởng (trí nhớ ngữ - lôgic).

Cấu tạo tâm lý (hay sản phẩm) được tạo ra trong quá trình trí nhớ là những biểu tượng. Vậy biểu tượng của trí nhớ có gì khác với hình tượng của cảm giác, tri giác và với biểu tượng của tưởng tượng.

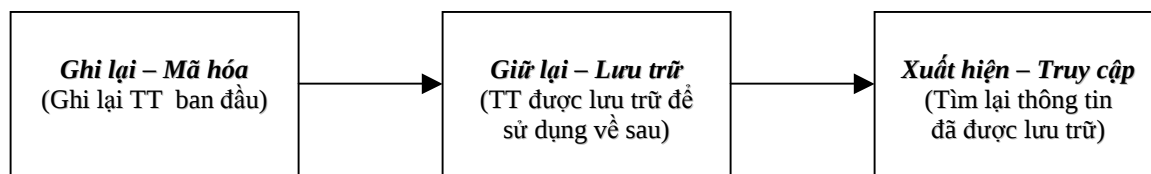
Biểu tượng là hình ảnh của sự vật, hiện tượng nảy sinh trong óc chúng ta khi không có sự tác động trực tiếp của chúng vào giác quan của chúng ta.

Biểu tượng của trí nhớ khác với hình ảnh (hay hình tượng) của tri giác ở chỗ: biểu tượng của trí nhớ phản ánh sự vật một cách khái quát hơn, nó phản ánh những dấu hiệu đặc trưng trực quan của sự vật và hiện tượng. Như vậy, biểu tượng của trí nhớ vừa mang tính chất trực quan vừa mang tính chất khái quát. Nó giống hình ảnh của cảm giác và tri giác ở tính trực quan, nhưng nó cao hơn ở tính khái quát.

3. Các loại trí nhớ:

- Căn cứ theo tính chất của tính tích cực tâm lý nổi bật nhất (giữ địa vị thống trị) trong một hoạt động nào đó: trí nhớ vận động, trí nhớ xúc cảm, trí nhớ hình ảnh, trí nhớ từ ngữ lôgic.
- Căn cứ theo tính chất mục đích của hoạt động: trí nhớ không chủ định, trí nhớ có chủ định.
- Căn cứ theo thời gian thông tin được lưu giữ: trí nhớ cảm giác, trí nhớ ngắn hạn, trí nhớ dài hạn.

4. Các quá trình cơ bản của trí nhớ



4.1. Quá trình ghi nhớ (Ghi lại – mã hoá thông tin ban đầu)

Đây là giai đoạn đầu tiên của một hoạt động trí nhớ cụ thể nào đó. Ghi nhớ là quá trình hình thành dấu vết, “ấn tượng” của đối tượng mà ta đang tri giác (tức là tài liệu phải ghi nhớ) trên vỏ não.

- *Ghi nhớ không và có chủ định*

Ghi nhớ không chủ định là loại ghi nhớ được thực hiện mà không cần phải đặt ra mục đích ghi nhớ từ trước, không đòi hỏi một sự nỗ lực ý chí nào, mà dường như được thực hiện một cách tự nhiên.

Ghi nhớ có chủ định là loại ghi nhớ theo một mục đích đã định từ trước, nó đòi hỏi một sự nỗ lực ý chí nhất định, cũng như những thủ thuật và phương pháp ghi nhớ xác định.

- *Ghi nhớ máy móc và có ý nghĩa:*

Ghi nhớ máy móc là loại ghi nhớ dựa trên sự lặp đi lặp lại tài liệu nhiều lần một cách giản đơn. Sự học vẹt là một biểu hiện điển hình của loại ghi nhớ này.

Ghi nhớ có ý nghĩa là loại ghi nhớ dựa trên sự thông hiểu nội dung của tài liệu, trên sự nhận thức những mối liên hệ logic giữa các bộ phận của tài liệu đó. Loại ghi nhớ này gắn liền với quá trình tư duy.

- *Học thuộc lòng và thuật nhớ:*

Học thuộc lòng là sự kết hợp ghi nhớ có ý nghĩa với ghi nhớ máy móc, nghĩa là ghi nhớ máy móc trên cơ sở thông hiểu tài liệu ghi nhớ. Nó hoàn toàn khác với học vẹt.

Thuật nhớ là sự ghi nhớ có chủ định bằng cách tự tạo ra những mối liên hệ bề ngoài để nhớ (mã hóa thông tin).

4.2. Quá trình gìn giữ (lưu giữ thông tin):

Gìn giữ là quá trình củng cố vững chắc những dấu vết đã hình thành được trên vỏ não trong quá trình ghi nhớ. Có 2 loại hình thức gìn giữ: tiêu cực và tích cực. Gìn giữ tiêu cực là sự gìn giữ được dựa trên sự tri giác và tri giác lại nhiều lần đối với tài liệu một cách đơn giản. Còn gìn giữ tích cực là sự gìn giữ được thực hiện bằng cách nhớ lại (tái hiện) trong óc tài liệu đã ghi nhớ, mà không phải tri giác lại tài liệu đó.

4.3. Quá trình nhận ra và nhớ lại (tìm lại thông tin đã được lưu giữ)

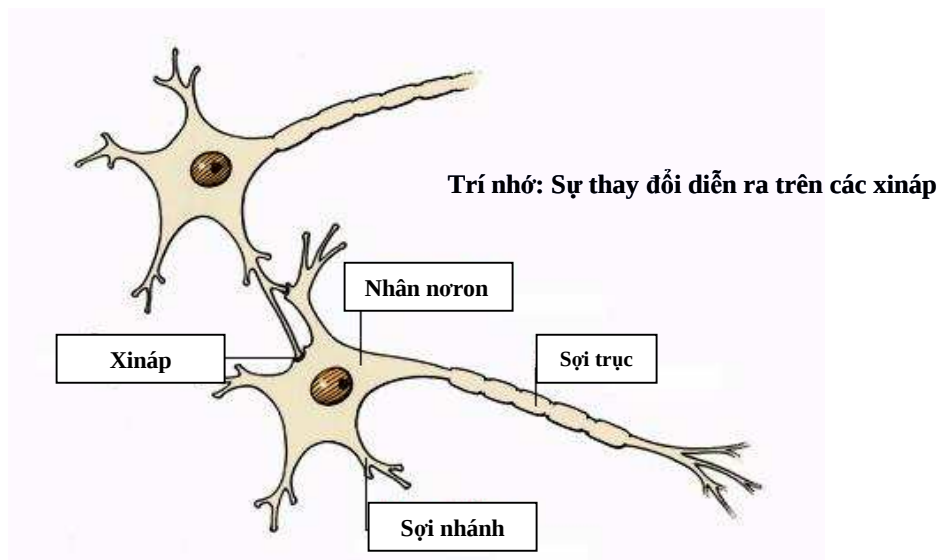
Nhận ra là sự nhớ lại một đối tượng nào đó trong điều kiện tri giác lại đối tượng đó. Nhớ lại (tái hiện) khác với nhận ra ở chỗ: các hình ảnh đã được củng cố trong trí nhớ được làm sống lại mà không cần dựa vào tri giác lại những đối tượng đã gây nên các hình ảnh đó.

Khi sự nhớ lại có chủ định đòi hỏi phải có sự khắc phục những khó khăn nhất định phải có sự nỗ lực ý chí thì gọi là sự hồi tưởng.

5. Cơ sở sinh lý của trí nhớ:

Nền tảng lý luận sinh học của trí nhớ là những qui định hoạt động thần kinh cấp cao được I. P. Pavlov phát hiện, cụ thể là lý luận về sự hình thành trí nhớ cá nhân. Phản xạ có điều kiện là cơ sở sinh lý của sự ghi nhớ. Sự củng cố, bảo vệ đường liên hệ thần kinh tạm thời được thành lập là cơ sở sinh lý của sự giữ gìn và tái hiện.

Thuộc vào lý thuyết sinh học còn có quan điểm nhà nghiên cứu người Canada Donald Hebb (1949) cho rằng những kích thích để lại dấu vết (thay đổi về điện và cơ trên các Xinp) là cơ sở sinh lý của việc học tập và trí nhớ.



Những cơ chế của sự giữ gìn tài liệu trong trí nhớ ngày nay được nghiên cứu sâu hơn, trước hết trong những thay đổi phân tử ở các nơron (tế bào thần kinh). Người ta thấy rằng những kích thích xuất phát từ những nơron hoặc được dẫn vào những nhánh của nơron hoặc quay trở lại thân nơron. Bằng cách đó những nơron này thu thêm năng lượng, một số nhà khoa học coi đây là cơ chế sinh lý của sự tích lũy những dấu vết và là bước trung gian từ trí nhớ ngắn hạn sang trí nhớ dài hạn (nghiên cứu của Eric Kandel và các cộng sự).

6. Sự quên và các rối loạn trí nhớ

6.1. Sự quên:

6.1.1. *Khái niệm:* Quên là không tái hiện (nhận lại) được nội dung thông tin đã ghi nhớ trước đây vào thời điểm cần thiết

6.1.2. *Nguyên nhân:*

- *Do trí nhớ bị suy giảm:* Khả năng lưu giữ, những biểu tượng bị mờ dần cùng với thời gian
- *Do trí nhớ bị gây nhiễu:*
 - + Gây nhiễu xuôi và gây nhiễu ngược
 - Gây nhiễu xuôi (Proactive interference) là sự gây nhiễu của thông tin có sẵn trong trí nhớ làm cản trở sự lưu giữ và phục hồi thông tin mới, làm ta khó nhớ, mau quên thông tin mới, do trí nhớ đã trở nên quá tải (học mãi không thuộc hoặc thuộc nhưng mau quên, vì trí nhớ vẫn phải lưu giữ quá nhiều thông tin cũ)
 - Gây nhiễu ngược (Retroactive interference) là sự gây nhiễu của thông tin mới khi nó làm suy yếu sự lưu giữ và phục hồi thông tin cũ (học cái sau quên cái trước, quen người mới quên người cũ do thông tin mới chiếm chỗ của thông tin cũ và thải loại thông tin cũ ra khỏi trí nhớ, hoặc phủ lấp lên thông tin cũ)
 - + Có 3 điều kiện chi phối sự gây nhiễu trí nhớ:
 - Một là chất liệu của hai thông tin giống nhau thì dễ gây nhiễu hơn do bị nhầm chán (ví dụ: học nhiều bài của một môn học thì khó thuộc hơn học hai bài của hai môn khác nhau)
 - Hai là, những thông tin vô nghĩa, khó hiểu dễ gây nhiễu hơn những thông tin có ý nghĩa.
 - Ba là, một việc làm càng khó bao nhiêu trong thời gian giữa lúc ghi nhớ và lúc phục hồi thông tin thì gây nhiễu nhiều hơn bấy nhiêu (ví dụ buổi tối sau khi học bài xong để ngày mai thi môn đó bạn lại học một môn khác thì trí nhớ bị gây nhiễu nhiều hơn so với việc bạn không học bài của bất kì môn nào khác mà chỉ giặt quần áo rồi đi ngủ - việc học bài môn khác khó hơn việc giặt quần áo. Nếu bạn không làm gì hết mà

đi ngủ luôn sau khi học các bài để ngày mai thi thì trí nhớ hầu như không bị gây nhiễu, bạn làm bài thi rất tốt)

- *Không nhớ lại được:*

Do mã hoá kém chất lượng, vì bị gây nhiễu nên khó phục hồi thông tin, hoặc vì thiếu sự gợi nhớ từ những hiện tượng trong môi trường xung quanh (liên tưởng hiện tượng không nhớ lại được này chỉ là tạm thời, không phải là hiện tượng quên hẳn, không thể nhớ được những thông tin quá lâu (ví dụ thời gian của tuổi bố mẹ) và càng không phải là hiện tượng mất trí nhớ hoàn toàn của người bị bệnh mất trí nhớ.

- *Quên có động cơ (cố ý quên):*

Do nguyên nhân tâm lý, người ta cố quên những điều không nên nhớ, chấn thương tâm lý, chấn thương danh dự, ... hoặc bị đe dọa không được nhớ, không được nói cho ai biết, và vì thế những điều đó bị dồn nén (lưu giữ dưới đáy của trí nhớ) và bị ngăn chặn không được nhớ tới. Nhưng đến một ngày nào đó khi có điều kiện cho phép được nhớ lại thì người ta sẽ nhớ lại được. Freud là nhà tâm lý học đầu tiên phát hiện hiện tượng này trong tâm lý con người (hiện tượng mà Freud gọi là sự dồn nén của thông tin từ trạng thái ý thức xuống trạng thái vô thức để tự bảo vệ)

Động cơ nói trên có thể thúc đẩy con người thay đổi tính chất của thông tin khi nhớ lại bằng cách biến thông tin đang bị dồn nén (do tính chất bất lợi của nó với sức khoẻ tinh thần và danh dự, uy tín của chủ thể) thành thông tin “trung tính” thậm chí “có lợi” cho chủ thể; ví dụ: người ta tô điểm thêm, đã “tân trang” cuộc đời quá khứ của mình khi kể lại; khi viết hồi ký về nó cho người khác nghe, đọc.

6.2. Một số rối loạn về trí nhớ khác:

- Bệnh Alzheimer: một dạng tiềm tàng của chứng sa sút trí tuệ (dementia) phát sinh ở tuổi trung niên và không có cách chữa trị. Chứng bệnh này phối hợp với tình trạng thoái hoá não lan toả (Diffuse degeneration of the brain).
- Chứng quên - mất trí nhớ: mất trí nhớ hoàn toàn hay một phần do tổn thương thể chất, bệnh, dùng nhầm thuốc, hoặc chấn thương tâm thần. Chứng quên về sau (Anterograde amnesia) là mất trí nhớ đối với các sự việc xảy ra sau một vài chấn

thương; còn chứng quên về trước (Retrograde amnesia) là mất trí nhớ đối với các sự việc đã xảy ra trước khi bị chấn thương. Một số người mắc cả hai loại bệnh này.

- Hội chứng Korsakoff (Korsakoff's syndrome): một rối loạn hữu cơ ảnh hưởng đến não bộ gây ra khuyết tật về ký ức, không ghi nhận được các thông tin mới nhưng các sự kiện đã qua vẫn còn nhớ lại được; mất định hướng về thời gian, nơi chốn và có khuynh hướng sáng tạo ra các chất liệu để lấp đầy các khoảng trống trong ký ức. Nguyên nhân thông thường nhất của tình trạng này là do nghiện rượu (alcoholism), nhất là khi nó dẫn đến tình trạng thiếu thiamin (vitamin B1). Chữa trị bằng cách cho uống thiamin liều cao.

7. Tăng cường trí nhớ

Các nhà tâm lý học đã xây dựng được một số biện pháp nhằm tăng cường khả năng ghi nhớ. Các biện pháp này bao gồm: kĩ thuật dùng từ then chốt (key word technique) để ghi nhớ từ vựng tiếng nước ngoài; ứng dụng phương pháp định vị (method of loci) để học thuộc các bảng kê và các nội dung phức tạp; vận dụng hiện tượng đặc thù hoá điều kiện lập mã ban đầu (encoding specificity phenomenon); dàn ý nội dung bài học (organizing text material) trong kí ức; và rèn luyện (practice) thật nhiều để có thể đạt được mức học thuộc lòng (overlearning) – tìm hiểu và diễn tập (rehearsing) vượt qua mức thành thạo sơ bộ. Giải pháp đang trong quá trình nghiên cứu thử nghiệm đó là dùng các loại dược phẩm có tác dụng tăng cường khả năng ghi nhớ của con người (các chuyên gia sinh học Trường đại học Havard và Columbia mới đây đã hợp tác thực hiện dự án mang tên Memory Pharmaceuticals để sản xuất các loại dược phẩm tăng cường trí nhớ. Năm 1995, Trung tâm nghiên cứu phòng thí nghiệm Cold Spring Houbor Laboratorg ở Long Island New York đã hợp tác với hãng dược phẩm Hoffmann – La Roche sản xuất được một loại thuốc có thể tăng cường trí nhớ cho con người).

Một cách thực tế, để ghi nhớ hiệu quả - tăng cường khả năng ghi nhớ, có thể sử dụng một số các phương pháp cơ bản sau:

- Nhắc lại giúp ích cho trí nhớ
- Cần xác định là phải nhớ

- Tính tích cực độc lập của hoạt động
- Hiểu nội dung cần nhớ
- Sắp xếp hợp lý số lượng bài học
- Chú ý đến yếu tố mới lạ và tính hấp dẫn của bài học

8. Sự khác biệt cá nhân về trí nhớ:

Sự khác biệt cá nhân về trí nhớ thể hiện ở đặc điểm của các quá trình ghi nhớ và đặc điểm của nội dung trí nhớ, nghĩa là phân biệt ở chỗ con người ghi nhớ những gì và ghi nhớ như thế nào

Khả năng ghi nhớ của con người không giống nhau và phát triển cũng khác nhau. Có người nhạy bén về trí nhớ gắn liền với giác quan này, người kia gắn liền với các giác quan khác. Các đặc điểm khác nhau của quá trình ghi nhớ thể hiện trong tốc độ, độ chính xác, độ bền vững của sự ghi nhớ và sự nhanh chóng tái hiện tài liệu khi cần thiết.

Những khác biệt về sự ghi nhớ liên quan đến các kiểu thần kinh, đặc biệt với các đặc điểm về cường độ và tính linh hoạt của cá quá trình thần kinh. Các đặc điểm của quá trình ghi nhớ cũng phụ thuộc vào điều kiện sống và giáo dục, trước hết vào cách thức ghi nhớ của từng người. Sự khác biệt cá nhân về trí nhớ còn thể hiện ở các kiểu trí nhớ khác nhau.

Tuỳ thuộc vào tính chất của tài liệu cần ghi nhớ, các cá nhân thường có các kiểu ghi nhớ khác nhau: trực quan - hình ảnh (người ghi nhớ thuộc kiểu này thường dễ dàng nhớ các tài liệu giàu hình ảnh như các tranh ảnh, hình vẽ, ...) kiểu từ ngữ - trừu tượng (dễ dàng ghi nhớ tài liệu ngôn ngữ như khái niệm, tư tưởng, ..) và kiểu trung gian, những kiểu trí nhớ này phụ thuộc vào mối quan hệ giữa hai hệ thống tín hiệu của hệ thần kinh cấp cao. Những yêu cầu của cuộc sống và hoạt động làm nảy sinh ở cá nhân các kiểu trí nhớ phù hợp.

II. TƯỚNG TƯỢNG

1. Định nghĩa:

Tưởng tượng là một quá trình tâm lý phản ánh những cái chưa từng có trong kinh nghiệm của cá nhân bằng cách xây dựng những hình ảnh mới trên cơ sở những biểu tượng đã có.

2. Đặc điểm của tưởng tượng:

- Tưởng tượng chỉ nảy sinh trong tình huống có vấn đề, trước nhu cầu khám phá, phát hiện làm sáng tỏ cái mới, nhưng chỉ khi tính bất định quá lớn không thể tư duy được. Do vậy, cách giải quyết vấn đề của tưởng tượng không chặt chẽ, chuẩn xác.
- Tưởng tượng là quá trình nhận thức được bắt đầu và thực hiện chủ yếu bằng hình ảnh nhưng vẫn mang tính gián tiếp và khái quát cao.
- Tưởng tượng có liên hệ chặt chẽ với nhận thức cảm tính.
- Sự phát sinh tưởng tượng bị ảnh hưởng bởi các điều kiện thể chất, điều kiện xã hội và các yếu tố tâm lý của cá nhân.

3. Phân loại tưởng tượng

Căn cứ vào tính tích cực và tính hiệu lực của tưởng tượng.

- Tưởng tượng tiêu cực
 - + Tạo ra hình ảnh không được thể hiện trong cuộc sống, vạch ra những chương trình hành vi không được thực hiện, thay thế cho hoạt động; gọi là tưởng tượng tiêu cực.
 - + Có thể diễn ra có chủ định hoặc không chủ định
- Tưởng tượng tích cực
 - + Tạo ra hình ảnh đáp ứng nhu cầu, kích thích thực tế của con người
 - + Bao gồm: tái tạo, sáng tạo
- Ước mơ là một loại tưởng tượng hướng về tương lai. Sự sáng tạo ra những hình ảnh mong muốn.



- Lí tưởng là một mục tiêu cao đẹp, một hình ảnh mẫu mực, tương đối hoàn chỉnh, có sức lôi cuốn con người vươn tới nó

4. Các cách thức (phương pháp) tạo ra hình ảnh mới trong tưởng tượng

- Thay đổi độ lớn, kích thước, số lượng của sự vật hay của các thành phần của sự vật so với thực tế tạo nên những hình tượng như người khổng lồ, phật trăm tay, ...

- Kết hợp, gắn vào tưởng tượng của mình những thành phần hoặc những nguyên tố bị tách rời từ các đối tượng khác nhau tạo nên một biểu tượng mới chưa hề tồn tại trong thực tế như hình tượng con rồng, ...

- Tạo nên hình ảnh mới bằng cách nhấn mạnh một tính chất hoặc một yếu tố nào đó của đối tượng, đây là hình thức cường điệu vấn đề như trong các bức tranh châm biếm

- Tạo ra một hình tượng mới sau khi khái quát các nét có chung ở nhiều đối tượng cùng loại (kiểu mẫu hóa một hình tượng trong văn học). Cũng có thể xem đây là phương pháp điển hình hóa, tổng hợp sáng tạo, khái quát những thuộc tính và đặc điểm cá biệt, điển hình của nhân cách

- Loại suy (tương tự), là cách thức con người sáng chế các loại công cụ lao động theo sự tương tự của những thao tác lao động của đôi bàn tay như chế tạo cái kẹp, cái cào, cái bát, ...

Hiện tượng loại suy có từ buổi bình minh của lịch sử loài người. Hiện nay ngành phỏng sinh học (bionique) ra đời là một bước phát triển cao của loại suy trong sáng chế, phát minh của khoa học, kĩ thuật.



Ứng dụng của phỏng sinh học (bionique)

Câu hỏi ôn tập

1. Trí nhớ là gì? Trí nhớ có vai trò như thế nào trong cuộc sống?
2. Trình bày các quá trình cơ bản của trí nhớ?
3. Sự quên là gì? Trình bày những nguyên nhân gây ra sự quên?
4. Trình bày một số biện pháp tăng cường trí nhớ?
5. Tưởng tượng là gì? Có mấy loại tưởng tượng?
6. Trình bày các cách thức tạo ra hình ảnh mới trong tưởng tượng?

Chương 6: TƯ DUY - NGÔN NGỮ - TRÍ THÔNG MINH

I. TƯ DUY

1. Khái niệm:

Tư duy là một quá trình tâm lý phản ánh những thuộc tính bản chất và những mối quan hệ có tính quy luật của sự vật hay hiện tượng trong hiện thực khách quan mà trước đó ta chưa biết.

2. Đặc điểm của tư duy:

2.1. Tính có vấn đề của tư duy:

Khi con người lâm vào một tình huống đối với họ là có vấn đề, đòi hỏi phải giải quyết (có nghĩa là phải trả lời câu hỏi mà vấn đề đó đặt ra, hoặc phải có giải pháp cho vấn đề) mà họ chưa biết giải quyết như thế nào thì họ phải tư duy để tìm ra câu trả lời hoặc giải pháp cho vấn đề đó.

2.2. Tính gián tiếp của tư duy:

Tư duy phản ánh hiện thực khách quan một cách gián tiếp, nghĩa là phải bằng ngôn ngữ, thông qua ngôn ngữ.

2.3. Tính trừu tượng và khái quát của tư duy:

Tư duy về một sự vật hay hiện tượng cụ thể và riêng biệt nào đó thì ta phải gạt bỏ những gì mà ngẫu nhiên, không liên quan gì đến vấn đề tư duy mà sự vật hay hiện tượng cụ thể đó đang có, nghĩa là làm cho sự vật hay hiện tượng đó trở nên trừu tượng ở trong óc ta (trừu tượng hóa), để chỉ còn lại những gì là cái chung đều có ở sự vật hay hiện tượng và những sự vật hay hiện tượng khác, do đó xếp được sự vật hay hiện tượng đó vào một nhóm cùng loại với nhiều sự vật hay hiện tượng khác (khái quát hóa).

2.4. Tính có quan hệ mật thiết với cảm giác và tri giác:

Tức là với nhận thức cảm tính, mặc dù bản thân và sự tư duy là thuộc về nhận thức lý tính. Đó là vì, để tư duy về một sự vật hay hiện tượng nào đó con người phải căn cứ vào những cảm giác hoặc tri giác đã có trước đó về sự vật hay hiện tượng đó.

3. Các thao tác của tư duy:

3.1. Phân tích - tổng hợp:

Phân tích là sự tách sự vật hay hiện tượng thành nhiều mặt, nhiều bộ phận khác nhau để nhận thức bản chất và quy luật của từng mặt, từng bộ phận đó. Sự phân tích này diễn ra ở trong óc. Phân tích xong thì tổng hợp lại.

Tổng hợp là sự hợp nhất các mặt, các bộ phận đã được tách ra khi phân tích sự vật, hiện tượng, cũng là sự tổng kết các bản chất và các quy luật của các mặt, các bộ phận đã được nhận thức trong khi phân tích để có sự kết luận về bản chất và quy luật chung của sự vật, hiện tượng đó trong toàn vẹn, chỉnh thể của nó.

3.2. So sánh:

So sánh là sự đối chiếu mặt này, bộ phận này với mặt kia, bộ phận kia trong cùng một sự vật hiện tượng, hoặc đối chiếu sự vật, hiện tượng này với sự vật, hiện tượng kia để thấy những gì là cái chung giống nhau, và những gì là cái riêng khác nhau giữa chúng.

3.3. Trừu tượng hóa – khái quát hóa:

Trừu tượng hóa là sự gạt bỏ trong óc ta những gì của sự vật, hiện tượng mà ta cho là không quan trọng để chỉ giữ lại trong óc ta những gì mà ta cho là quan trọng, là thuộc về bản chất và quy luật của sự vật, hiện tượng mà thôi. Trừu tượng hóa để có thể khái quát hóa.

Khái quát hóa là sự tìm ra những gì là cái chung đều có trong nhiều sự vật, hiện tượng để xếp các sự vật, hiện tượng đó vào cùng một loại với nhau và để gọi những sự vật đó bằng một khái niệm. Khái quát hóa là phương pháp không thể thiếu khi phân loại, xếp loại các sự vật, hiện tượng và khi định nghĩa khái niệm về một loại sự vật hay hiện tượng nào đó.

3.4. Cụ thể hóa:

Là phương pháp tư duy được thực hiện sau khi đã trừu tượng hóa và khái quát hóa. Đó là sự tìm ra một sự vật cụ thể tương ứng với kết quả khái quát hóa, tức là một sự vật, hiện tượng với tất cả các sự vật, hiện tượng đã được gọi bằng khái niệm có được từ sự trừu tượng hóa và khái quát hóa đó.

4. Các sản phẩm của tư duy

4.1. Khái niệm:

Là một từ có nội dung là cái chung trong tất cả các sự vật, hiện tượng cùng loại được tìm ra bằng phương pháp tư duy trừu tượng hóa và khái quát hóa, đồng thời cũng là tên gọi của tất cả các sự vật hiện tượng thuộc loại đó.

4.2. Phán đoán:

Là một ý, được diễn đạt thành một câu khẳng định mối liên quan giữa hai hay nhiều khái niệm (tức là giữa hai hay nhiều từ).

4.3. Suy lý:

Là một ý, một câu được rút ra từ một phán đoán khác. Có 2 loại suy lý là: quy nạp và diễn dịch.

- Quy nạp là suy lý rút ra từ những phán đoán đã có trước đó.
- Diễn dịch là những suy lý được rút ra từ một phán đoán đã có trước đó.

5. Quá trình giải quyết vấn đề (tư duy)

Quá trình giải quyết vấn đề (tư duy), diễn ra theo các giai đoạn sau:

5.1. Xác định vấn đề và biểu đạt thành nhiệm vụ tư duy:

Xác định những mâu thuẫn trong tình huống có vấn đề, mâu thuẫn giữa cái đã biết và cái phải tìm, tạo ra nhu cầu cần giải quyết, tìm thấy những tri thức đã có trong kinh nghiệm và xác định nhiệm vụ tư duy.

5.2. Huy động các tri thức, hình thành các liên tưởng

Làm xuất hiện trong đầu những mối liên tưởng xung quanh vấn đề đang cần giải quyết.

5.3. Sàng lọc các liên tưởng.

Gạt bỏ những điều không cần thiết và hình thành giả thuyết.

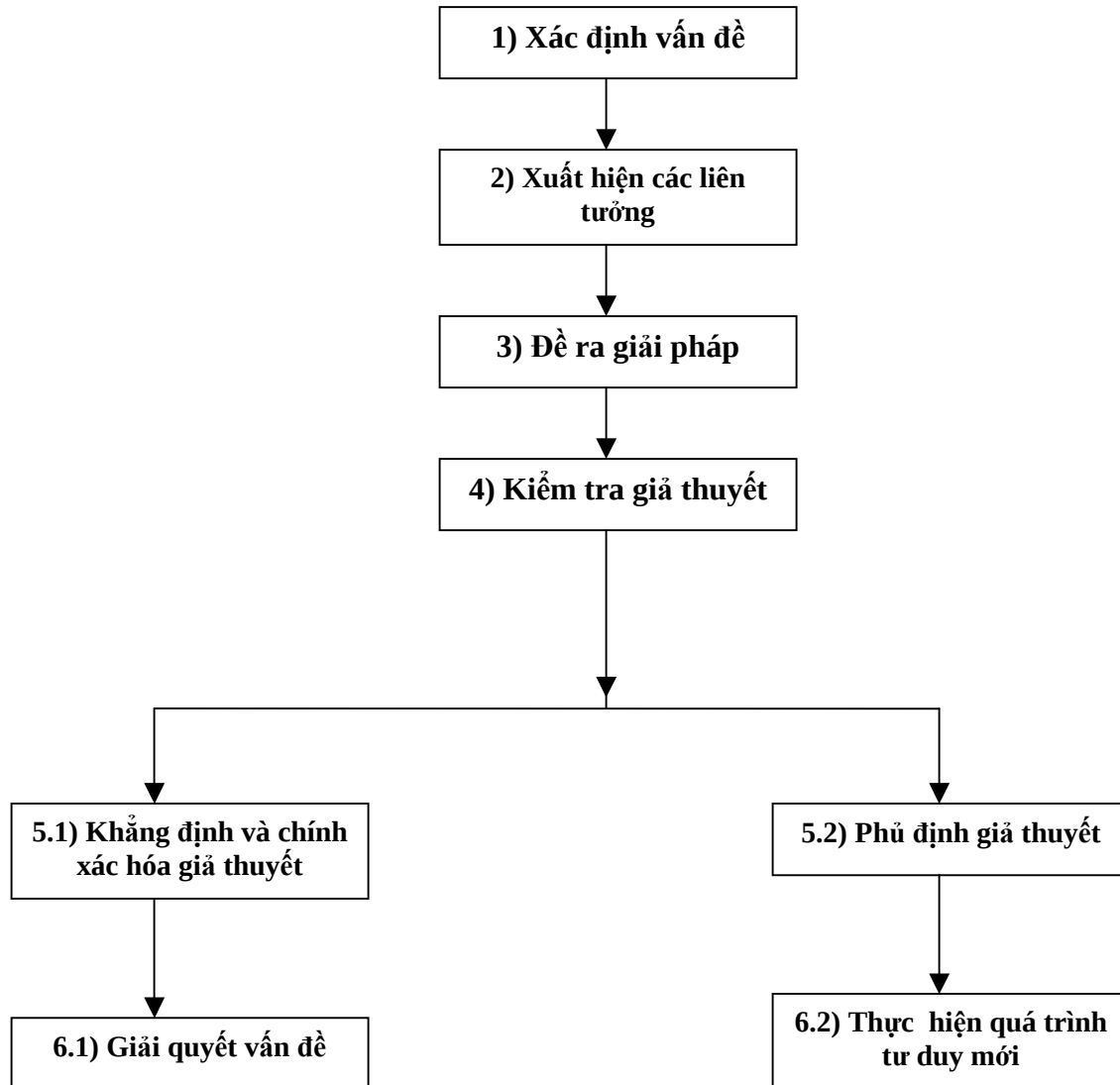
5.4. Kiểm tra giả thuyết.

Nếu giả thuyết đúng thì tiến hành giải quyết vấn đề. Nếu giả thuyết sai thì phủ định nó và hình thành giả thuyết mới về cách giải quyết vấn đề.

5.5. Giải quyết vấn đề:

Giải quyết vấn đề để đi đến kết quả, kiểm tra lại kết quả.

Các giai đoạn của quá trình giải quyết vấn đề (tư duy), được một số nhà tâm lý học Liên Xô (cũ) (K.K. Platonov, C. G Glubev,) khái quát bằng sơ đồ sau:



6. Phân loại tư duy:

6.1 Tư duy lý luận và tư duy thực hành:

- Tư duy lý luận là tư duy bằng lý luận đã có, đã biết để tìm ra lý luận mới, trước đó chưa có hoặc chưa biết.

- Tư duy thực hành là tư duy dùng lý luận hay dùng kinh nghiệm đã có để giải quyết một vấn đề cụ thể trong thực tế, thực hành, thực tiễn.

6.2. Tư duy trừu tượng - khái quát và tư duy hình tượng - cụ thể

- Tư duy trừu tượng khái quát là tư duy bằng khái niệm, bằng lý luận để xây dựng khái niệm mới, lý luận mới (các nhà lý luận, các nhà khoa học thường hoạt động khoa học bằng loại tư duy này).

- Tư duy hình tượng - cụ thể là tư duy bằng hình ảnh, biểu tượng cũ để sáng tạo ra những hình ảnh, biểu tượng mới. Các nghệ sĩ thường hoạt động nghệ thuật bằng loại tư duy này.

II. NGÔN NGỮ

1. Khái niệm ngôn ngữ

- Ngôn ngữ là một hệ thống các kí hiệu từ ngữ, có chức năng là một phương tiện giao tiếp, một công cụ để tư duy của một dân tộc, là tiếng nói và chữ viết của dân tộc đó.

Ngôn ngữ gồm hai bộ phận: từ vựng, các ý nghĩa của từ và ngữ pháp – là một hệ thống các qui tắc, qui định sự ghép các từ thành câu.

- Ngôn ngữ là quá trình mỗi cá nhân sử dụng một thứ ngôn ngữ nào đó để tư duy và để giao tiếp. Nói cách khác, ngôn ngữ là sự suy nghĩ và sự giao tiếp bằng ngữ ngôn của một cá nhân.

Ngôn ngữ đặc trưng cho từng người. Sự khác biệt cá nhân về ngôn ngữ thể hiện cách phát âm, cấu trúc của câu, sự lựa chọn từ và ở cách viết.

2. Các chức năng của ngôn ngữ

- *Chức năng chỉ nghĩa:*

Chức năng này làm cho ngôn ngữ của con người khác với sự thông tin ở con vật. Con người dùng ngôn ngữ để chỉ chính bản thân sự vật, hiện tượng. Còn những âm thanh do động vật phát ra (tiếng kêu) không chỉ các sự vật, hiện tượng mà chúng chỉ biểu thị trạng thái tâm lý của nó.

- *Chức năng khái quát hoá:*

Từ không chỉ một sự vật, hiện tượng riêng lẻ, cụ thể mà nó chỉ một loạt các sự vật, hiện tượng có chung những thuộc tính bản chất.

- *Chức năng thông báo:*

Nếu hai chức năng trên nói lên mặt bên trong của ngôn ngữ, thì chức năng thông báo nói lên mặt bên ngoài của ngôn ngữ. Chức năng thông báo lại bao gồm ba mặt: thông tin, biểu cảm và thúc đẩy hành động.

Như vậy, có thể nói, ngôn ngữ có hai chức năng chính: công cụ của giao tiếp và công cụ của tư duy.

3. Phân loại ngôn ngữ

Có thể chia ngôn ngữ thành hai loại: ngôn ngữ bên ngoài và ngôn ngữ bên trong

3.1. Ngôn ngữ bên ngoài:

Là thứ ngôn ngữ hướng vào người khác, nó được dùng để truyền đạt và tiếp thu tư tưởng. Ngôn ngữ bên ngoài bao gồm hai loại: ngôn ngữ nói và ngôn ngữ viết

- Ngôn ngữ nói là ngôn ngữ được hướng vào người khác, được biểu hiện bằng âm thanh và được tiếp thu bằng phân tích quan thính giác. Ngôn ngữ nói lại bao gồm 02 loại: đối thoại và độc thoại

- Ngôn ngữ nói đối thoại là loại ngôn ngữ giữa hai hay một số người với nhau, trong đó lúc này thì người này nói và người kia nghe, lúc khác thì người kia nói và người này nghe.

- Ngôn ngữ nói độc thoại là loại ngôn ngữ mà trong đó một người nói và những người khác nghe. Đó là loại ngôn ngữ liên tục, một chiều, không có sự phụ trợ ngược trở lại.

- Ngôn ngữ viết là thứ ngôn ngữ hướng vào người khác, được biểu hiện bằng các kí hiệu chữ viết và được tiếp thu bằng cơ quan phân tích thị giác.

3.2. Ngôn ngữ bên trong:

Là ngôn ngữ cho mình, hướng vào chính mình, nó giúp cho con người suy nghĩ được, tự điều chỉnh, tự giáo dục được. Vì vậy, ngôn ngữ bên trong không phải là phương tiện của giao tiếp. Nó là cái vỏ từ ngữ của tư duy.

4. Vai trò của ngôn ngữ đối với hoạt động nhận thức

- Ngoài chức năng là công cụ của giao tiếp, ngôn ngữ còn là công cụ của tư duy và ảnh hưởng quan trọng đến toàn bộ hoạt động nhận thức của con người.

- Bằng tác động của ngôn ngữ có thể gây nên những cảm giác trực tiếp ở con người
- Ngôn ngữ cũng tham gia tích cực vào hoạt động trí nhớ, làm cho việc ghi nhớ, gìn giữ và nhớ lại của con người trở nên có chủ định, có ý nghĩa (chứ không phải máy móc). Ngôn ngữ còn là phương tiện để con người tiếp thu lĩnh hội nền văn hoá xã hội, nâng cao vốn hiểu biết và kinh nghiệm của bản thân.

III. TRÍ THÔNG MINH

1. Định nghĩa trí thông minh:

Theo quan điểm hiện tại, nhiều nhà tâm lý đã nhận định ba đặc tính tổng quát của trí thông minh tùy theo trình độ nhận thức của tuổi tác.

Ba đặc tính tổng quát được Synderman và Rothman trình bày trong “Survey of Expert Opinion on Intelligence and Aptitude Test - Khảo sát các chuyên gia về trí thông minh về bài trắc nghiệm năng khiếu” xuất bản năm 1987:

- Thứ nhất là khả năng nhận định những ý niệm trừu tượng như ý tưởng, biểu tượng, quan điểm, nguyên tắc... và phân biệt được các ý niệm này với các ý niệm cụ thể.
- Thứ hai là khả năng giải quyết các vấn đề khó khăn trong nhiều trường hợp khác biệt nhờ kinh nghiệm sống hàng ngày
- Thứ ba là khả năng tiếp nhận kiến thức

Cùng với ba đặc tính trên, một số nhà tâm lý còn đưa ra một nhận định về các lĩnh vực tổng quát khác của trí thông minh: trí nhớ và khả năng thích ứng với mọi hoàn cảnh, người có trí nhớ tốt, kể cả trí nhớ ngắn hạn và trí nhớ dài hạn, có khả năng thích ứng dễ dàng với mọi hoàn cảnh

Một số nhà nghiên cứu khác lại nhận định: trí thông minh có thể nhận định như khả năng trí thức tổng quát, như là óc sáng tạo, tìm tòi khám phá các sáng kiến, như là khả năng thích ứng qua thái độ, cách cư xử.

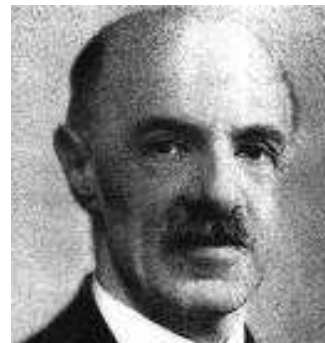
Như vậy, nhận định về trí thông minh có nhiều ý kiến khác nhau nhưng có thể khái quát: trí thông minh là khả năng tìm hiểu thế giới xung quanh, tư duy hợp lý và sử dụng hiệu quả tài nguyên sẵn có để giải quyết các vấn đề gặp phải.

2. Các học thuyết về trí thông minh:

2.1. Thuyết hai nhân tố của Charles Spearman

Năm 1904, Spearman (nhà tâm lý học và toán học Anh) là người đầu tiên trên thế giới đã đo đặc trí thông minh thông qua sự đo đạc các nhân tố nhận thức và từ sự đo đạc đó, Spearman đã đề xuất lý thuyết của mình về hai nhân tố của trí thông minh.

Theo thuyết hai nhân tố của Spearman thì trí thông minh (Intelligence) có hai nhân tố là, thứ nhất một nhân tố về năng lực trí tuệ chung G (General mental ability factor), tức là năng lực thực hiện những nhiệm vụ nhận thức khác nhau nói chung, và thứ hai những nhân tố riêng S (Specific factors) bao gồm những năng lực trí tuệ riêng (những kỹ năng toán học, cơ khí hoặc ngôn ngữ...)



Charles Spearman

$$I = G + (S + S + S...)$$

Cho đến nay, thuyết của Spearman về trí thông minh là thuyết lâu đời nhất và được chấp nhận rộng rãi nhất. Nó đã trở thành cơ sở lý luận chủ yếu cho việc xây dựng và thực hiện các bản trắc nghiệm thương số thông minh IQ (Intelligence Quotient) hiện nay.

2.2. Thuyết bảy loại thông minh của Howard Gardner

Năm 1997, nhà tâm lý học Mỹ H.Gardner đã đưa ra thuyết trí thông minh 7 loại của ông. Theo Gardner, trí thông minh có ít nhất là 7 loại. Đó là thông minh ngôn ngữ, thông minh âm nhạc, thông minh logic học, toán học, thông minh không gian, thông minh vận động cơ thể, thông minh tự hiểu bản thân mình và thông minh để hiểu được người khác.



Howard Gardner

Theo Gardner, các phương pháp trắc nghiệm IQ chỉ đo được 2 loại thông minh là thông minh ngôn ngữ và thông minh logic học - toán học mà thôi, còn 5 loại thông minh còn lại thì không đo được.

2.3. Thuyết ba loại thông minh của R.Sternberg

Nhà tâm lý học Mỹ Robert Sternberg, trong thời gian từ 1985 đến 1997 đã cho xuất bản công trình nghiên cứu của mình về trí thông minh, ông cho rằng lý thuyết và cách đo trí thông minh mà Spearman đã đề ra chưa đáp ứng yêu cầu nhận thức và đo đặc trí thông minh vốn rất đa dạng. Và Sternberg đã đưa ra thuyết ba loại thông minh.



Robert Sternberg

Sternberg cho rằng trí thông minh có thể chia thành ba loại:

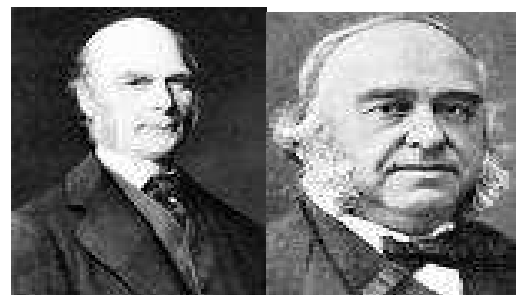
Một là, thông minh trong tư duy lôgic (có thể đo được bằng các trắc nghiệm trí thông minh truyền thống); hai là, thông minh trong cách giải quyết vấn đề (đòi hỏi phải có tư duy sáng tạo và năng lực rút ra bài học kinh nghiệm) và ba là, thông minh trong tư duy thực tiễn (là loại tư duy giúp con người thích nghi và đối phó với môi trường văn hóa xã hội của mình).

Thuyết 3 loại thông minh của Sternberg công nhận rằng có trí thông minh trong suy duy phân tích và còn phát hiện có hai loại thông minh khác nữa là thông minh giải quyết vấn đề và thông minh trong hoạt động thực tiễn. Như vậy, một người nào đó vẫn có thể là rất thông minh mặc dù khi làm trắc nghiệm IQ thì anh ta có thể bị đánh giá là kém thông minh.

3. Đo lường trí thông minh

3.1. Đo kích thước của đầu và não

Kích thước của đầu có liên quan gì đến trí thông minh không? Kết quả nghiên cứu của Francis Galton cho thấy kích thước của não không có liên quan gì đến trí thông minh.



Sir Francis Galton

Paul Broca

Nhà thần kinh học nổi tiếng Paul Broca đã

nghĩ rằng não càng lớn thì càng thông minh

Nhưng qua nghiên cứu, người ta không thấy có mối liên quan nào giữa khối lượng não và trí thông minh (nghiên cứu cho thấy, trọng lượng bình quân của não người vị thành niên là 1350 – 1400g với nam, và 1200 – 1250g với nữ. Còn não của cá heo và voi thì

nặng hơn não người rất nhiều: Não của cá heo là 9200g, còn của voi là trên 4000g. Trong khi, dù cá heo và voi là rất thông minh trong các động vật có vú, nhưng so với trí lực của con người thì không thể bằng được)

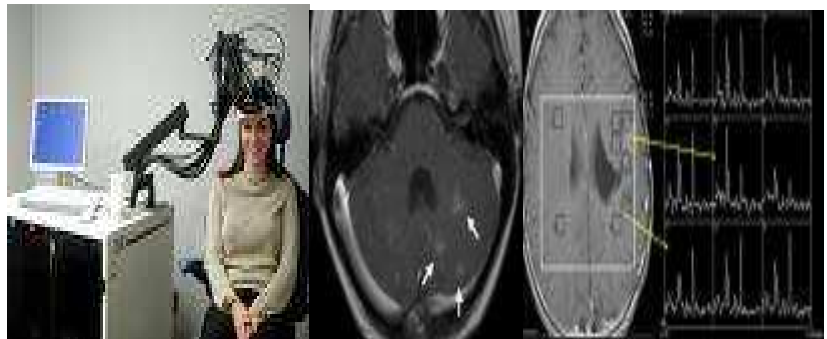
Người ta đã so sánh bộ não của một số danh nhân và thấy rằng kích thước bộ não rất khác nhau.

Dưới đây là trọng lượng bộ não của một số danh nhân:

Tên	Nghề nghiệp	Trọng lượng não (g)
<i>Tutgenev</i>	Nhà văn	2012
<i>Kant</i>	Nhà triết học	1650
<i>Schiller</i>	Nhà thơ	1580
<i>Napoleon đệ tam</i>	Hoàng đế	1500
<i>Gauss</i>	Nhà toán học	1500
<i>Dante</i>	Nhà thơ	1420
<i>Liebig</i>	Nhà hoá học	1352
<i>France</i>	Nhà văn	1017

3.2. Phương pháp nghiên cứu não bằng máy rọi cắt lớp (MRS SCANS)

Hiện nay việc áp dụng phương pháp nghiên cứu não bằng máy rọi cắt lớp (MRS SCANS) vào việc nghiên cứu trí thông minh đã cho thấy có sự



tương quan giữa kích thước não và trí thông minh. Tuy nhiên, sự tương quan đó không đủ để kết luận được rằng não càng lớn thì càng thông minh hơn. Dù sao những con số tương quan đó cũng có ý nghĩa thống kê và khẳng định là có một mối quan hệ giữa kích thước não và trí thông minh (điểm số IQ) và điều đó cũng có một giá trị nhất định trong việc dự đoán trí thông minh của một người nào đó.

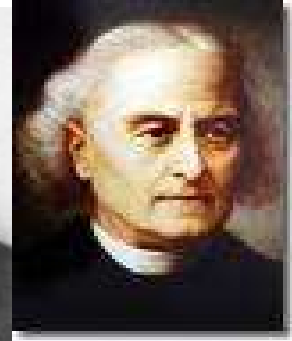
3.3. Phương pháp trắc nghiệm trí thông minh (Intelligence Tests):

3.3.1. Alfred Binet và phương pháp trắc nghiệm trí thông minh

Cuối thế kỷ 19, nhà tâm lý học Pháp Alfred Binet đã nhận thấy rằng cách đo đặc trí thông minh qua kích thước đầu (Galton) hoặc não (Broca) là thất bại. Ông cho rằng trí thông minh là một tập hợp khả năng nhận thức cùng những năng lực tinh thần và cách tốt nhất để đo trí thông minh



Alfred Binet



Theodore Simon

là đo năng lực thực hiện những nhiệm vụ nhận thức. Tuy nhiên, Binet lại không tin tưởng về triển vọng xây dựng một bản trắc nghiệm trí thông minh. Nhưng một cơ hội đã đến khi ông được cử vào một ủy ban làm nhiệm vụ xây dựng các trắc nghiệm để phân biệt trẻ em có trí thông minh bình thường với trẻ em chậm phát triển trí thông minh do Bộ Giáo dục Pháp thành lập; ở đây Binet đặt ra 2 mục tiêu : một là, trắc nghiệm phải dễ thực hiện và hai là trắc nghiệm phải phân biệt được rõ ràng trí thông minh phát triển bình thường với trí thông minh phát triển không bình thường (chậm phát triển trí tuệ). Năm 1905, Binet đã cùng với nhà tâm thần học Theodore Simon xây dựng thành công bảng trắc nghiệm đầu tiên trên thế giới về trí thông minh với các tiêu chuẩn và chỉ số rõ ràng, tức là thang trí tuệ Binet – Simon.

Bảng trắc nghiệm trí thông minh Binet – Simon gồm các câu hỏi được sắp xếp từ dễ đến khó để thử và đo các năng lực ngôn ngữ, trí nhớ, kiến thức và một số năng lực nhận thức khác nhau theo các chỉ tiêu của thang trí tuệ Binet – Simon. Mục đích của bảng trắc nghiệm đầu tiên này của Binet – Simon là để phân biệt năng lực trí tuệ của những đứa trẻ chậm phát triển trí tuệ đang học trong các trường học ở Paris hồi đó.

Vào thời Binet, trẻ em thiếu năng trí tuệ thường được chia thành 3 nhóm: đần độn, ngu ngốc và chậm hiểu. Những thuật ngữ này ngày nay không được sử dụng để phân loại trí năng nữa vì ý nghĩa tiêu cực về mặt tâm lý của nó. Vấn đề đặt ra cho Binet – Simon hồi đó khi thực hiện các trắc nghiệm đầu tiên đó của hai ông phải giải quyết là việc chia trẻ thiếu năng trí tuệ thành 3 nhóm như trên thôi thì có đúng không, và một

thang điểm như thế liệu có đủ để thể hiện hết các kết quả trắc nghiệm không. Về sau, Binet đã cải tiến phương pháp đo đặc trí thông minh như trên của mình khi ông đã hình thành được khái niệm của ông về tuổi khôn (hay tuổi trí tuệ - Mental Age – MA)

Tuổi khôn (MA) là một phương pháp đánh giá trình độ phát triển trí thông minh của một đứa trẻ ở tuổi nào đó bằng cách so sánh số điểm mà đứa trẻ đó nhận được trong một trắc nghiệm trí tuệ với số điểm của trẻ em thuộc loại trung bình cùng lứa tuổi đó.

3.3.2. Công thức IQ của Terman

Việc Binet tìm ra khái niệm tuổi khôn là sự thay đổi lớn nhất trong phương pháp trắc nghiệm trí tuệ. Phương pháp này được thay đổi một lần nữa vào năm 1916 do Lewis Terman cùng các đồng nghiệp của ông thực hiện tại



Lewis William Stern Lewis Terman

trường Đại học Stanford ở California (Mỹ) để trở thành một phương pháp mới và tốt hơn trong trắc nghiệm thương số thông minh để đánh giá trình độ phát triển trí tuệ của một đứa trẻ.

Thương số IQ (chỉ số thông minh - Intelligence Quotient – IQ, khái niệm do nhà tâm lý học người Đức Lewis William Stern đưa ra lần đầu năm 1912) được tính bằng cách chia chỉ số tuổi khôn - MA (Mental Age) của một đứa trẻ (có được trong một trắc nghiệm trí tuệ) cho chỉ số tuổi đời - CA (Chronological Age) rồi nhân cho 100.

$$IQ = MA / CA * 100$$

Trong trắc nghiệm của Binet, tuổi khôn được ông tính bằng cách ghi nhận số câu trả lời mà đứa trẻ có được đối với số câu trả lời mà Binet đã đề ra cho một tuổi nào đó. Ví dụ, nếu một đứa trẻ gái 4 tuổi trả lời được những câu hỏi Binet dành riêng cho những đứa trẻ 5 tuổi đời thì tuổi khôn của đứa trẻ đó là 5 tuổi.

Như vậy, trong ví dụ vừa nêu trên (em bé gái 4 tuổi đời có tuổi khôn là 5) thì ta có IQ (theo công thức tính IQ của Terman) của em đó là: $5/4 * 100 = 125$

3.3.3. Một số trắc nghiệm trí thông minh phổ biến hiện nay

Hai bảng trắc nghiệm IQ được dùng rộng rãi nhất hiện nay là bảng của Wechsler (trắc nghiệm do David Wechsler, nhà tâm lý người Romania, làm việc tại Đại học New York, Mỹ phát triển) dùng để đo trí thông minh của người lớn (16 tuổi trở lên), WAIS – R, (Wechsler Adult Intelligence Scale – Revised) và bảng của



David Wechsler

Wechsler dùng để đo trí thông minh của trẻ em (từ 3-15 tuổi

), WAIS – III, (Wechsler Intelligence Scale for Children – III).

Bên cạnh hai bản trắc nghiệm trí thông minh của Wechsler, có các trắc nghiệm trí thông minh khác như: trắc nghiệm Stanford – Binet, trắc nghiệm khuôn hình tiếp diễn của Raven (The Raven Progressive Matrices Test), ...

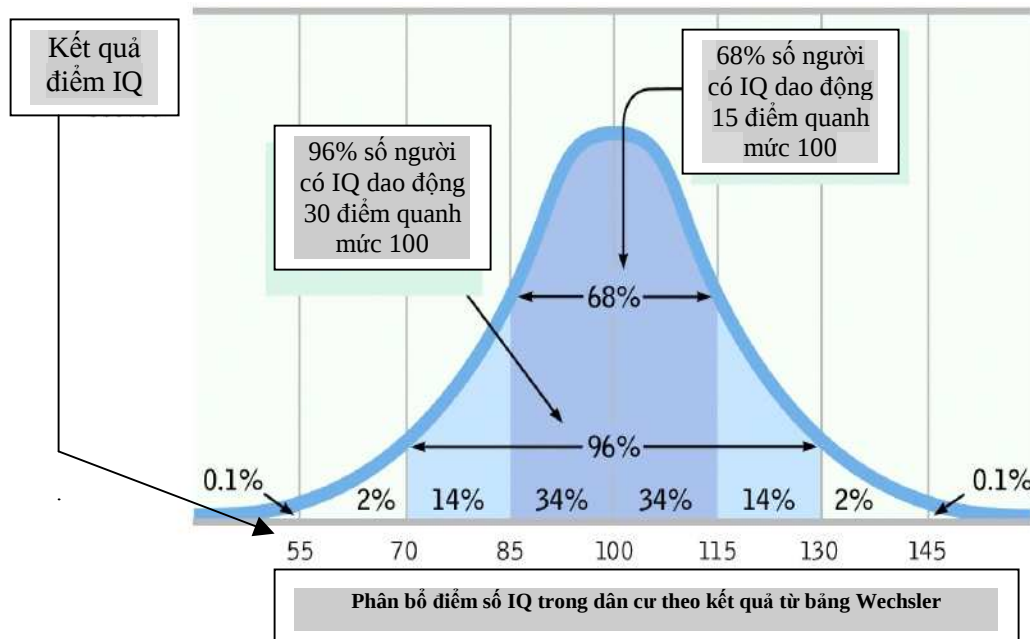
Ngoài các trắc nghiệm trí thông minh, còn có các trắc nghiệm tiêu chuẩn hoá khác như: trắc nghiệm kiến thức (Achievement Test), đo lường trình độ kiến thức về một lĩnh vực học thuật nhất định và trắc nghiệm năng khiếu (Aptitude Test), dự đoán năng lực trong một lĩnh vực nhất định như trắc nghiệm SAT (Scholastic Assessment Test - trắc nghiệm đánh giá năng khiếu học tập) nhằm tiên đoán thành tích học tập ở đại học trong tương lai của một cá nhân vừa tốt nghiệp bậc trung học.

3.3.4. Sự phân bố điểm số thông minh (chỉ số IQ)

Các điểm IQ được thống kê dưới dạng một đường cong như cái chuông trong đó đại đa số các điểm đều rơi vào đoạn giữa, có các điểm còn lại thì rơi vào đoạn đầu và đoạn cuối. Đó là một sự phân bố bình thường (Normal Distribution), trong đó 2,1% có điểm IQ dưới 70 (là điểm của những người chậm phát triển trí tuệ - Mental Retardation) 2,1% có điểm IQ trên 130 (là điểm của những người rất thông minh, có tài - Gifted) khoảng 96% có điểm IQ từ 70 đến 130 (là điểm của những người bình thường).

Nếu điểm IQ của một người là từ 20 đến 40 thì người đó là người bị chậm phát triển trí tuệ rất nghiêm trọng. Nếu điểm IQ là từ 150 đến 180 hay hơn nữa thì người đó là người cực kỳ thông minh (thiên tài - Talent).

Biểu đồ dưới đây minh hoạ sự phân bố điểm số thông minh



3.3.5. Hiệu lực của các trắc nghiệm trí thông minh

Mặc dù các trắc nghiệm thông minh có thể nhận biết được sự khác biệt về mức độ thông minh giữa các cá nhân, nhưng chúng không giúp chúng ta hiểu được bản chất làm nền tảng cho trí thông minh, nội dung của những trắc nghiệm không tính đến những đặc thù mang tính văn hoá của người làm trắc nghiệm đồng thời bản thân những “vấn đề” được đưa ra trong bài test cũng chưa thể bao quát được các khía cạnh khác nhau của trí thông minh ở các cá nhân. Sở dĩ như vậy là bởi một trong những vấn đề chủ yếu là liệu có một yếu tố duy nhất và độc đáo nào làm cơ sở cho trí thông minh không hoặc liệu trí thông minh phải chăng được cấu thành bởi các yếu tố có sắc thái đặc biệt khác nhau. Chính vì vậy kết quả do những test trí thông minh đưa lại chỉ nên được dùng với mục đích dự đoán những thành quả hoạt động mà cá nhân có chỉ số IQ tương ứng khả dĩ có thể đạt được, tham khảo cho những công việc cụ thể như tư vấn cá nhân hay hướng dẫn huấn nghiệp.

Câu hỏi ôn tập

1. Tư duy là gì? Có những thao tác tư duy cơ bản nào?
2. Trình bày các giai đoạn của quá trình tư duy?
3. Thế nào là ngữ ngôn – ngôn ngữ ?
4. Trình bày các chức năng của ngôn ngữ.
5. Trí thông minh là gì? Trình bày nội dung một số học thuyết về trí thông minh?
6. Trình bày một số cách thức đo lường trí thông minh? Kết quả của những trắc nghiệm trí thông minh nên được sử dụng như thế nào?

Chương 7: ĐỘNG CƠ VÀ XÚC CẢM

I. NHU CẦU

1. Định nghĩa:

Là những cái, những điều mà mỗi người chúng ta cần, mong muốn được thỏa mãn trong suốt cuộc đời hoặc chỉ một giai đoạn nào đó của cuộc đời hoặc trong những lúc nào đó mà thôi.

2. Thang nhu cầu của Maslow (Maslow's Hierachy Needs)

Nhà tâm lý học người Mỹ Abraham Maslow quan niệm nhu cầu bao gồm cả 2 loại là: nhu cầu sinh học và nhu cầu xã hội.

- Nhu cầu sinh học (Biological Needs) là những nhu cầu sinh lý cần được thỏa mãn để cơ thể có thể sống và phát triển tốt. Ví dụ: thức ăn, nước uống, khí ôxy, tình dục, giấc ngủ, tránh được sự đau đớn về thể xác...

- Nhu cầu xã hội (Social Needs) là những nhu cầu nảy sinh nhờ học tập và trải nghiệm. Ví dụ: nhu cầu giỏi hơn người khác, nhu cầu được giao tiếp, nhu cầu được độc lập, nhu cầu có ảnh hưởng và kiểm soát người khác, nhu cầu trật tự an ninh, nhu cầu vui chơi, giải trí...

- Abraham Maslow là người đã sáng lập ra cách tiếp cận nhân văn (Humanistic approach) trong tâm lý học. Ông quan tâm đặc biệt đến vấn đề động cơ của con người, nhất là vấn đề con người lựa chọn những nhu cầu sinh học và những nhu cầu xã hội nào để thỏa mãn. Ông đã nghiên cứu và xây dựng lên một thang nhu cầu trong đó ông sắp xếp các nhu cầu từ thấp đến cao, theo thứ tự những nhu cầu sinh học ở dưới và nhu cầu xã hội ở trên, với hàm ý rằng

THANG NHU CẦU CỦA A. MASLOW



thứ tự những nhu cầu sinh học ở dưới và con người thỏa mãn những nhu cầu sinh

học trước khi thỏa mãn những nhu cầu xã hội, và chỉ khi nào đã thỏa mãn được nhu cầu ở bậc dưới rồi thì con người mới lo thỏa mãn nhu cầu ở bậc trên liền kề.

Bảng các nhu cầu cơ bản (theo A. Maslow)

1.	<i>Nhu cầu sinh lý</i>	Nhu cầu thức ăn, nước uống, ôxy, ngủ, tình dục...
2.	<i>Nhu cầu an toàn</i>	Nhu cầu được bảo vệ tính mạng, cơ thể, sức khỏe, không cảm thấy sợ hãi, bị đe dọa
3.	<i>Nhu cầu tình cảm và gắn bó</i>	Nhu cầu được yêu người khác vì được người khác yêu, được phụ thuộc vào người khác.
4.	<i>Nhu cầu tự trọng</i>	Nhu cầu được có phẩm giá, có uy tín, được kính trọng.
5.	<i>Nhu cầu nhận thức</i>	Nhu cầu được biết, được hiểu cái mới, nhu cầu được thông tin, được học.
6.	<i>Nhu cầu thẩm mỹ</i>	Nhu cầu thưởng thức và sáng tạo cái đẹp trong đời sống và trong nghệ thuật.
7.	<i>Nhu cầu thăng hoa bản thân</i>	Nhu cầu phát huy được cao nhất, đầy đủ nhất mọi tiềm năng của bản thân để đạt được những mục đích lớn của đời mình.
8.	<i>Nhu cầu tâm linh</i>	Nhu cầu hòa mình vào vũ trụ, quan hệ với các lực lượng siêu nhiên, hướng về thế giới bên kia.

Quan niệm như trên của Maslow về nhu cầu, thì ta có thể nói rằng những hứng thú, những nguyện vọng, những lý tưởng, những ước mơ, hoài bão, những niềm tin v.v... tạo nên xu hướng của mỗi người đều là những động cơ của con người.

II. ĐỘNG CƠ

1. Định nghĩa:

Động cơ là những nhân tố sinh lý và tâm lý thúc đẩy chúng ta thực hiện một hoạt động nào đó bằng một cách nào đó trong một thời gian nào đó.

2. Một số lý thuyết về động cơ :

2.1. Thuyết bản năng (Instinct Theory) của William Mc Dougall (1908)

- Bản năng là những xu hướng bẩm sinh hoặc những lực sinh học quyết định hành vi. Theo William Mc Dougall, động cơ thúc đẩy con người hành động là những bản năng.

- Thuyết này chỉ đúng với con vật. Mỗi loài vật có những bản năng riêng quyết định hành vi không thể khác được của mỗi con vật thuộc loài đó khi nó ở vào một điều kiện nhất định như thế nào đó của môi trường. Nhưng đối với con người thì thuyết này không đúng. Cùng trong một tình huống, điều kiện, nhưng có người hành động thế này, có người hành động ngược lại, có người không hành động.

2.2. Thuyết xung năng - giải tỏa (Drive – Reduction Theory)

- Trong những năm 40 và 50 của thế kỷ XX, các nhà tâm lý học đưa ra khái niệm nhu cầu (Need) và xung năng (Drive) để giải thích động cơ bằng thuyết xung năng - giải tỏa.

- Nhu cầu, theo cách hiểu của những tác giả theo lý thuyết này, là trạng thái sinh học của cơ thể đang thiếu một cái gì đó mà nó cần để sống (như thức ăn, nước uống,...). Nhu cầu gây ra một xung năng, tức là trạng thái căng thẳng đòi hỏi cơ thể phải hành động để giải tỏa sự căng thẳng đó. Nếu nhu cầu được thỏa mãn thì cơ thể sẽ hết căng thẳng để trở lại trạng thái cân bằng nội tại (Homeostasis).

- Thuyết xung năng - giải tỏa nói trên chỉ giải thích được động cơ của những hành động thỏa mãn nhu cầu sinh học của cơ thể, nhưng không giải thích được những hành động thỏa mãn các nhu cầu xã hội, tinh thần, trong đó có những nhu cầu mà để thỏa mãn nó con người phải chấp nhận sự căng thẳng.

2.3. Thuyết khích lệ (Incentive Theory)

- Khích lệ (Incentives) là những nhân tố thuộc môi trường đang khuyến khích, động viên, lôi kéo chúng ta làm những việc gì đó, tham gia vào những hoạt động nào

đó, cho dù phải qua nhiều khó khăn, vất vả, nguy hiểm, để đạt được điều khích lệ đó. Khác với những xung năng bên trong cơ thể thúc đẩy (Pushing) ta hành động, các khích lệ thuộc về môi trường xung quanh bên ngoài để thu hút, lôi kéo (Pulling) chúng ta hành động.

- Thuyết khích lệ là thuyết giải thích rằng sở dĩ chúng ta chấp nhận làm những việc căng thẳng, khó khăn, nguy hiểm là do chúng ta bị thu hút, lôi kéo bởi những cái khích lệ chúng ta như sự ngợi ca, sự công nhận, sự tặng thưởng của xã hội đối với ta.

2.4. Thuyết nhận thức (Cognitive Theory)

Thuyết nhận thức về động cơ cho rằng con người hành động, hoạt động là do nhận thức được rằng hành động ấy, hoạt động ấy là sự tặng thưởng cho mình, là niềm tin và mong đợi của mình, là sự thực hiện động cơ nội tại của mình.

3. Phân loại động cơ

Theo lý thuyết nhận thức về động cơ thì có hai loại động cơ khác nhau là: động cơ ngoại lai (extrinsic motivation) và động cơ nội tại (intrinsic motivation).

- Động cơ ngoại lai là động cơ của những hành động nhằm mục đích chiếm lĩnh những đối tượng đang có trong môi trường để thỏa mãn những nhu cầu sinh học hoặc để có được những khích lệ, những tặng thưởng đến với mình từ môi trường.
- Động cơ nội tại là những động cơ của những hành động và hoạt động và bản thân những hành động và hoạt động này là sự tặng thưởng cho cá nhân chủ thể, hoặc là sự thực hiện niềm tin, những sự mong đợi của chủ thể.

III. XÚC CẢM

1. Khái niệm

Xúc cảm là một quá trình rung động của tâm lý (rung cảm) có kèm theo sự rung động của cơ thể được nảy sinh khi chủ thể của nhu cầu gặp một sự vật hay hiện tượng liên quan tới nhu cầu của mình.

Sự liên quan nói trên đối với nhu cầu của chủ thể có thể có tính tích cực, có lợi cho sự thỏa mãn nhu cầu được chủ thể mong muốn, hoặc có thể có tính tiêu cực có hại cho chủ thể, không được chủ thể mong muốn.

2. Phân loại xúc cảm

2.1. Phân loại theo tính chất :

- Xúc cảm dễ chịu (vui mừng, ngạc nhiên)
- Xúc cảm khó chịu (buồn rầu, sợ hãi, tức giận, ghê tởm)

2.2. Phân loại theo mức độ :

- Xúc cảm nhẹ nhàng mơ hồ trong chốc lát (do một cảm giác tạo nên)
- Xúc động (mạnh mẽ, đột ngột)
- Tâm trạng (xúc cảm yếu và kéo dài nhiều ngày, nhiều tháng thậm chí nhiều năm)

Những phản ứng sinh lý gắn với xúc cảm:

- Hơi thở nhanh và sâu hơn
- Tim đập nhanh, bơm thêm máu vào động mạch
- Con ngươi mở to, để nhiều ánh sáng hơn đi vào mắt giúp cho mức nhạy cảm của thị lực được tăng lên
- Miệng khô, hầu như hệ tiêu hóa không hoạt động. Tuyến mồ hôi tăng hoạt động để giảm bớt hơi nóng do tình trạng khẩn cấp gặp phải.
- Lông tóc dựng đứng lên do các bắp thịt dưới da co thắt lại

Có rất nhiều xúc cảm khác nhau, nhưng có 6 cảm xúc sau đây là cơ bản.

1. *Vui mừng – Happiness*
2. *Buồn phiền – Sadness*
3. *Sợ hãi – Fear*
4. *Tức giận – Anger*
5. *Ngạc nhiên – Surprise*
6. *Ghê tởm - Disgust*



3. Các học thuyết khác nhau về xúc cảm

Xúc cảm là hiện tượng phức tạp nên có nhiều lý thuyết khác nhau đề cập đến, ở đây chúng ta xem xét cách lí giải về xúc cảm của một số lý thuyết.

- *Thuyết James – Lange*: do nhà tâm lý học người Mỹ William James (1890) và nhà sinh lý học người Đan Mạch Carl Lange (1922) đề xướng. Họ cho rằng hiện tượng xúc cảm là phản ứng đối với các biến đổi sinh lý bên trong cơ thể hay biến đổi nội tạng (visceral changes), các biến đổi này phát sinh như một đáp ứng với sự việc xảy ra trong môi trường sống. Các biến đổi nội tạng này được giải thích là các phản ứng cảm xúc.

- *Thuyết Cannon – Bard*: do nhà sinh vật học người Mỹ Walter Cannon (1927), và Philip Bard (1934) đề xướng. Họ cho rằng các biến đổi nội tạng diễn ra quá chậm nên không thể giải thích được hiện tượng xúc cảm vốn thường xảy ra rất nhanh chóng. Do đó cả tình trạng cảnh giác sinh lý (physiological arousal) lẫn kinh nghiệm xúc cảm đều phát sinh đồng thời, do cùng một xung lực thần kinh gây ra, cho nên bản thân kinh nghiệm nội tạng không nhất thiết khác biệt đối với các dạng xúc cảm khác nhau.

- *Thuyết Schachter – Singer (thuyết nhận thức)*: do Stanley Schachter và Jerome Singer (1962) đề xướng. Lý thuyết này bác bỏ quan niệm cho rằng phản ứng sinh lý và phản ứng tình cảm xảy ra đồng thời. Thay vì thế, lý thuyết này cho rằng xúc cảm được phối hợp xác định bởi tình trạng cảnh giác sinh lý tương đối không đặc thù và cách gọi tên tình trạng cảnh giác ấy tiếp sau đó. Tiến trình đặt tên này vận dụng các gợi ý từ môi trường bên ngoài nhằm xác định cách cư xử của những người khác trong tình huống tương tự.

4. Vai trò của xúc cảm

- *Chuẩn bị cho hành động của cá nhân*:

Xúc cảm tác động như một mối liên hệ giữa các sự việc trong bối cảnh bên ngoài với các phản ứng thể hiện bằng hành vi của cá nhân trong bối cảnh ấy.

Thí dụ, nếu ta nhìn thấy một con chó hung tợn đâm bổ về phía chúng ta, thì phản ứng xúc cảm (con sợ hãi) sẽ khiến cho hệ thần kinh giao cảm phát sinh tình trạng cảnh giác sinh lý. Vai trò của thần kinh giao cảm là chuẩn bị để cơ thể chúng ta có hành động khẩn cấp, chắc chắn sẽ khiến chúng ta nhanh chóng né tránh con chó ấy. Như vậy, xúc cảm là kích thích góp phần hình thành các phản ứng hữu hiệu đối với các tình huống khác nhau.

- *Uốn nắn hành vi trong tương lai của cá nhân*:

Xúc cảm đóng vai trò xúc tiến việc tìm hiểu các thông tin nhằm giúp chúng ta có phản ứng thích hợp trong tương lai.

Thí dụ, phản ứng xúc cảm nảy sinh khi người ta kinh qua một sự việc khó chịu - như bị một con chó hung dữ đe dọa - dạy người ta né tránh các trường hợp tương tự sau này. Tương tự, cảm giác hài lòng tác động như một khích lệ đối với hành vi trước đây sẽ khiến cho người ta tìm đến các tình huống tương tự trong tương lai. Do đó, cảm giác thư thái nảy sinh sau khi hiến tặng cho một tổ chức từ thiện rất có thể khuyến khích hành vi từ thiện ấy dễ tái diễn trong tương lai.

- *Giúp chúng ta điều chỉnh tương tác xã hội*:

Các xúc cảm mà chúng ta đang trải qua thường bộc lộ rõ rệt đối với người chứng kiến, bởi vì cảm xúc này được thông đạt cho người ấy qua các hành vi ngôn ngữ và vô

ngôn của chúng ta. Các hành vi này tác động như một dấu hiệu giúp cho người chứng kiến hiểu rõ hơn về những điều chúng ta đang trải qua và dự đoán được hành vi tương lai của chúng ta. Ngược lại, chính điều này thúc đẩy người chứng kiến tương tác hữu hiệu và phù hợp hơn.

Thí dụ, một bà mẹ nhìn thấy con sợ hãi hiện trên nét mặt đứa con hai tuổi của bà khi nó chăm chú nhìn một bức tranh xấu xí trong một cuốn sách, bà sẽ xoa dịu để trấn an nó, do đó giúp đứa bé đối phó với hoàn cảnh gặp phải hữu hiệu hơn trong tương lai.

5. Tình cảm:

5.1. Khái niệm:

Tình cảm là thái độ ổn định của chủ thể đối với sự vật hay hiện tượng có liên quan tới nhu cầu của chủ thể và trước đó đã từng tạo ra cho chủ thể những xúc cảm tích cực hoặc tiêu cực.

5.2. Phân loại tình cảm:

5.2.1. Phân loại theo thái độ:

- Tình cảm yêu thương
- Tình cảm quý trọng
- Sự căm ghét.
- Sự khinh bỉ

5.2.2. Phân loại theo đối tượng:

- Tình cảm gia đình, họ hàng
- Tình cảm bạn bè.
- Tình cảm thầy trò.
- Tình cảm mến phục người mà mình hâm mộ, coi là thần tượng.
- Tình yêu (nam nữ)
- Tình cảm yêu nước và căm thù giặc ngoại xâm.
- Tình cảm quốc tế
- Tình nhân ái (tình người)
- Tình cảm hoạt động (nghề nghiệp)

5.2.3. Phân loại theo tính chất:

- Tình cảm trí tuệ
- Tình cảm đạo đức
- Tình cảm thẩm mỹ
- Tình cảm tôn giáo

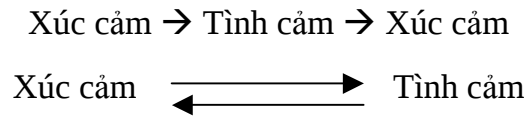
6. Phân biệt sự khác nhau và mối quan hệ giữa xúc cảm và tình cảm:

6.1. Phân biệt sự khác nhau:

Xúc cảm	Tình cảm
1) Có cả ở người và vật	1) Chỉ có ở người
2) Là một quá trình tâm lý	2) Là một thuộc tính tâm lý
3) Có tính nhất thời, một lúc trong một tình huống cụ thể, nhất định	3) Ổn định, tương đối lâu dài hoặc suốt đời.
4) Luôn luôn ở trạng thái hiện thực, biểu lộ ra trên bộ mặt, trên cơ thể.	4) Thường ở trạng thái tiềm tàng, “trong tim”, “tự đáy lòng”
5) Xuất hiện trước	5) Xuất hiện sau
6) Thực hiện chức năng sinh vật (giúp cơ thể và sự sống được an toàn, định hướng cho hành động và thích nghi với môi trường).	6) Thực hiện chức năng xã hội (giúp nhân cách được bảo vệ, được phát triển, thích nghi với xã hội và định hướng cho hoạt động xã hội).
7) Gắn liền với phản xạ không điều kiện, với bản năng.	7) Gắn liền với phản xạ có điều kiện, với ngôn ngữ.

6.2. Mối quan hệ giữa xúc cảm và tình cảm:

- Nhiều lần xúc cảm và xúc cảm cùng loại dẫn tới nảy sinh và phát triển tình cảm (yêu quý hoặc khinh ghét). Xúc cảm là nguyên nhân dẫn tới tình cảm.
- Khi tình cảm đã có thì tình cảm đó được biểu lộ thành xúc cảm. Tình cảm bắt nguồn từ các xúc cảm cùng loại nhưng cũng là nguyên nhân của xúc cảm.
- Không có xúc cảm (vô cảm, lãnh cảm) thì sẽ không có tình cảm và không có tình cảm thì sẽ không có xúc cảm.



6.3. Mối quan hệ giữa xúc cảm - tình cảm và nhận thức - hành động:

- Có nhận thức đúng thì có xúc cảm, tình cảm đúng, nếu nhận thức sai lầm thì sẽ có xúc cảm và tình cảm sai lầm.
- Có xúc cảm, tình cảm đúng thì sẽ có hành động đúng, nếu xúc cảm và tình cảm sai lầm thì hành động sẽ sai lầm.
- Có xúc cảm và tình cảm sâu sắc, mãnh liệt thì sẽ có hành động mạnh mẽ và hoạt động kiên trì. Nếu xúc cảm, tình cảm hời hợt thì không hành động hoặc hành động yếu ớt, dễ làm khó bỏ.
- Nói chung, nhận thức sai hay đúng dẫn tới tình cảm sai hay đúng và từ đó dẫn tới hành động sai hay đúng.

7. Các quy luật của xúc cảm và tình cảm

- Quy luật lây lan từ người này qua người khác.
- Quy luật thích ứng: một cảm xúc hay tình cảm nào đó có thể bị suy yếu hoặc chai lì do đã lâu không có gì thay đổi, không có gì mới mẻ.
- Quy luật tương phản: từ xúc cảm này, tình cảm này đối với một đối tượng có thể chuyển sang xúc cảm khác, tình cảm khác cũng với đối tượng đó nhưng trái ngược.
- Quy luật pha trộn: hai xúc cảm và tình cảm khác nhau, thậm chí trái ngược nhau, có thể cùng phát sinh, cùng tồn tại trong cùng một chủ thể và đối với cùng một đối tượng.

Câu hỏi ôn tập

1. Nhu cầu là gì? Có những loại nhu cầu nào theo A.H. Maslow?
2. Thế nào là động cơ? Trình bày nội dung một số học thuyết về động cơ? Có mấy loại động cơ theo lý thuyết nhận thức?
3. Thế nào là xúc cảm? Trình bày vai trò của xúc cảm?
4. Trình bày nội dung ba học thuyết về xúc cảm?
5. Tình cảm là gì? Xúc cảm – tình cảm và nhận thức – hành động quan hệ với nhau như thế nào?

Chương 8: Ý CHÍ VÀ HÀNH ĐỘNG Ý CHÍ

I. Ý CHÍ

1. Định nghĩa ý chí

Ý chí là một phẩm chất tâm lý của cá nhân, một thuộc tính tâm lý của nhân cách, biểu hiện ở năng lực thực hiện những hành động có mục đích, đòi hỏi phải có sự nỗ lực khắc phục khó khăn.

2. Đặc điểm và vai trò của ý chí

2.1. Đặc điểm

- Ý chí là sự phản ánh các điều kiện của hiện thực khách quan dưới hình thức các mục đích hành động.
- Là mặt năng động của ý thức, ý chí là hình thức tâm lý điều chỉnh hành vi tích cực nhất ở con người vì ý chí kết hợp được trong mình cả mặt năng động của trí tuệ lẫn cả mặt năng động của tình cảm đạo đức.
- Giá trị xã hội của ý chí được xem xét ở nội dung đạo đức của ý chí chứ không phải mức độ ý chí

2.2. Vai trò của ý chí

- Giúp con người làm chủ được bản thân thông qua khả năng điều hoà và điều chỉnh có ý thức hành vi của mình.
- Là điều kiện để con người hiện thực hoá những kế hoạch hành động, tạo ra giá trị vật chất, tinh thần cho bản thân, cũng như biến đổi được tự nhiên và xã hội.

3. Các phẩm chất của ý chí

3.1. Tính mục đích

Là một phẩm chất quan trọng của ý chí, đó là khả năng của con người biết đề ra cho hoạt động và cuộc sống của mình những mục đích, điều khiển những hành vi của mình nhằm đạt được mục đích đã đặt ra. Tính mục đích chịu ảnh hưởng của lý tưởng, nguyên tắc sống cá nhân.

3.2. Tính độc lập

Là phẩm chất ý chí cho phép con người buộc hành động của mình phải phục tùng những quan điểm và niềm tin của mình.

3.3. Tính quyết đoán

Là phẩm chất ý chí, thể hiện ở khả năng đưa ra được những quyết định kịp thời và dứt khoát mà không có tình trạng dao động không cần thiết. Tính quyết đoán xuất phát từ trình độ trí tuệ và lòng dũng cảm.

3.4. Tính kiên trì

Là phẩm chất của ý chí quen thực hiện đến cùng mục đích đã đề ra trong một thời gian dài một cách nhẫn nại, cố gắng khắc phục mọi khó khăn, trở ngại trên đường đi đến mục đích.

3.5. Tính tự chủ

Là khả năng làm chủ được bản thân của con người, biết tự kiềm chế và luôn luôn kiểm tra hành vi của mình, làm chủ bản thân mình, lời nói của mình, kìm hãm những hành động nào cho là không cần thiết và có hại, thắng được những thúc đẩy không mong muốn, những tác động có tính chất xung động, những xúc động (giận dữ, sợ hãi) ở trong mình, giúp con người tự phê phán mình, tránh những hành vi không suy nghĩ.

II. HÀNH ĐỘNG Ý CHÍ

1. Định nghĩa

- Hành động ý chí là hành động có ý thức, đòi hỏi nỗ lực khắc phục khó khăn nhằm hướng đến một mục đích đã được xác định.
- Hành động ý chí có những đặc điểm sau:
 - + Có mục đích đề ra từ trước một cách có ý thức.
 - + Có sự lựa chọn phương tiện, biện pháp để thực hiện mục đích.
 - + Có sự theo dõi, kiểm tra, điều khiển và điều chỉnh sự nỗ lực để khắc phục những khó khăn trở ngại bên trong và bên ngoài trong quá trình thực hiện mục đích.
- Trên cơ sở sự có mặt đầy đủ hay không đầy đủ của các đặc điểm trên mà người ta phân hành động ý chí thành các loại sau:

- + Hành động ý chí giản đơn: có mục đích rõ ràng nhưng các đặc điểm sau không thể hiện đầy đủ hoặc không có.
- + Hành động ý chí cấp bách: các đặc điểm trên tựa như hoà nhập vào nhau.
- + Hành động ý chí phức tạp: là loại hành động ý chí điển hình, trong đó các đặc điểm trên được thể hiện một cách rõ nét nhất.

2. Các giai đoạn của hành động ý chí

2.1. Giai đoạn chuẩn bị

- Đặt ra và ý thức rõ ràng mục đích của hành động, hình thành động cơ của hành động.
- Lập kế hoạch, lựa chọn phương tiện và biện pháp hành động.
- Quyết định hành động.

2.2. Giai đoạn thực hiện

Việc chuyển từ quyết định hành động đến hành động là sự chuyển biến nguyện vọng thành hiện thực. Việc thực hiện quyết định có thể diễn ra dưới hai hình thức

- Thực hiện hành động bên ngoài.
- Kìm hãm các hành động bên ngoài (hành động ý chí bên trong)

2.3. Giai đoạn đánh giá kết quả hành động

- Khi hành động đạt đến một mức độ nào đó thì con người đánh giá, đối chiếu các kết quả đạt được với mục đích đã định.
- Không chỉ có cá nhân mà xã hội cũng tham gia vào đánh giá hành động của cá nhân đó.
- Sự đánh giá xấu thường là động cơ dẫn đến việc đình chỉ hoặc sửa chữa hành động hiện tại. Sự đánh giá tốt sẽ kích thích việc tiếp tục tăng cường và cải tiến hành động đang thực hiện.

III. HÀNH ĐỘNG TỰ ĐỘNG HOÁ

1. Định nghĩa

- Hành động tự động hoá vốn là hành động có ý thức, nhưng do lặp đi lặp lại nhiều lần hoặc do luyện tập mà nó trở thành tự động hoá, không cần sự kiểm soát trực tiếp của ý thức mà vẫn thực hiện có kết quả.

- Có hai loại hành động tự động hoá là kĩ xảo và thói quen.

2. Kĩ xảo và thói quen

- **Kĩ xảo:** là loại hành động tự động hoá một cách có ý thức, nghĩa là được tự động hoá nhờ luyện tập. Kĩ xảo có những đặc điểm sau:
 - + Không có sự kiểm soát thường xuyên của ý thức, không cần có sự kiểm tra bằng thị giác.
 - + Động tác của kĩ xảo mang tính khái quát, không có động tác thừa, kết quả cao mà ít tốn năng lượng cơ bắp nhất.
- **Thói quen:** là loại hành động tự động hoá đã trở thành nhu cầu của con người
- Tuy cùng là hành động tự động hoá, nhưng thói quen và kĩ xảo có nhiều điểm khác nhau:

<u>Kĩ xảo</u>	<u>Thói quen</u>
+ Mang tính chất kĩ thuật thuần túy	+ Mang tính chất nhu cầu, nếp sống
+ Được đánh giá về mặt thao tác	+ Được đánh giá về mặt đạo đức
+ Ít gắn với tình huống	+ Luôn gắn với tình huống cụ thể
+ Ít bền vững nếu không thường xuyên luyện tập - củng cố	+ Bền vững, ăn sâu vào nếp sống
+ Hình thành chủ yếu thông qua luyện tập có mục đích và có hệ thống.	+ Hình thành bằng nhiều con đường khác nhau như rèn luyện, bắt chước.

3. Sự hình thành kĩ xảo và thói quen

- Kĩ xảo được hình thành do luyện tập, nghĩa là do sự lặp đi lặp lại một cách có hệ thống và có mục đích, không chỉ dẫn đến sự củng cố mà còn dẫn đến sự hoàn thiện hành động bằng cách lĩnh hội các thủ thuật làm việc ngày càng có hiệu quả hơn.
 - Thói quen được hình thành bằng nhiều con đường khác nhau
 - + Đó là sự lặp lại một cách gián đoạn các cử động, hành động không chủ định, nảy sinh trong những trạng thái tâm lý nhất định của con người.
 - + Thông qua bắt chước.
 - + Sự giáo dục hoặc tự giáo dục các thói quen một cách có mục đích.

3.4. Vai trò của kỹ xảo và thói quen

- Giữ cho hệ thần kinh ở trạng thái thoải mái, tiết kiệm sức lực và năng suất .
- Giúp con người có khả năng bao quát rộng trong quá trình hành động, có thể tập trung ý chí vào mặt phức tạp và mới mẻ của công việc; đảm bảo tính chính xác, tiết kiệm thời gian và nâng cao hiệu quả công việc.

Câu hỏi ôn tập

1. Ý chí là gì? Trình bày các phẩm chất của ý chí?
2. Hành động ý chí là gì? Trình bày các giai đoạn của hành động ý chí?
3. Thế nào là hành động tự động hoá? Trình bày các loại hành động tự động hoá?

Chương 9: NHÂN CÁCH

I. KHÁI NIỆM NHÂN CÁCH

1. Định nghĩa:

Nhân cách là tổ hợp các thuộc tính tâm lý của cá nhân tạo nên bản sắc tâm lý và giá trị xã hội của cá nhân đó.

2. Phân biệt các khái niệm con người, cá nhân, cá tính, nhân vật và nhân cách

Con người là một thực thể sinh vật – xã hội có ý thức khác hẳn về chất so với các loài động vật.

Cá nhân là một con người với tư cách là một thành viên của tập thể, cộng đồng của xã hội.

Cá tính là những đặc tính tâm lý của một cá nhân tạo nên sự khác biệt về mặt tâm lý giữa cá nhân đó và cá nhân khác, tức là tạo nên bản sắc tâm lý của cá nhân đó.

Nhân vật là một cá nhân có một vai trò và vị trí xã hội như thế nào đó trong một nhóm, một tập thể, một cộng đồng, một quốc gia do có được một nhân cách như thế nào đó.

Nhân cách như đã được định nghĩa ở trên cũng là một con người, nhưng không xét về mặt cơ thể sinh học mà là về mặt bản sắc tâm lý và giá trị xã hội. Mỗi nhân cách cũng là một cá nhân, một cá tính và cũng có thể là một nhân vật.

II. CÁC HỌC THUYẾT KHÁC NHAU VỀ NHÂN CÁCH

1. Thuyết của S.Freud về nhân cách

1.1. Thuyết tâm động học của Freud về nhân cách (*Freud's psychodynamic theory of personality*)

- Thuyết tâm động học của Freud về nhân cách là thuyết nhấn mạnh tầm quan trọng của những trải nghiệm trong thời thơ ấu, những ý nghĩ bị dồn nén mà chúng ta không thể tự nguyện nói ra và những xung đột giữa cái có ý thức và cái vô thức thường chi phối tư duy và hành vi của chúng ta.

- Những ý nghĩ có ý thức (conscious thoughts). Những lực vô thức (unconscious forces) và khái niệm động lực vô thức (unconscious motivation) của Freud:

+ Những ý nghĩ có ý thức là những dự vọng và những ham muốn mà chúng ta nhận biết được hoặc nhớ lại được vào bất cứ lúc nào.

+ Những lực vô thức là một quan niệm của Freud về tác động của những ý nghĩ bị dồn nén, những ham muốn hoặc những xung lực đối với những ý nghĩ có ý thức và những hành vi của chúng ta.

Freud đã dùng những khái niệm về lực vô thức, động lực vô thức để giải thích tại sao chúng ta lại có những lời nói và việc làm mà chính chúng ta cũng không hiểu tại sao chúng ta lại nói và làm như vậy.

- Các biện pháp kỹ thuật của Freud để phát hiện cái vô thức: Freud đã tìm ra 3 biện pháp kỹ thuật sau đây để phát hiện cái vô thức:

1. Liên tưởng tự do (free association) là biện pháp trong đó nhà tâm lý học khuyến khích khách hàng của mình nói lên bất cứ ý nghĩ hay hình ảnh nào đang có ở trong đầu do giả định rằng sự nói lên của khách hàng là manh mối để lần ra cái vô thức.

Một số nhà trị liệu tâm lý ngày nay đã sử dụng biện pháp kỹ thuật này của Freud, nhưng không phải tất cả các nhà tâm lý học đều tin rằng biện pháp liên tưởng tự do này có thể giúp họ tìm ra được cái vô thức ở khách hàng.

2. Giải thích ý nghĩa của giấc mơ (dream interpretation) là biện pháp kỹ thuật phân tích các giấc mơ mà Freud đã tạo ra do giả định rằng các giấc mơ bao giờ cũng chứa đựng những ý nghĩ ẩn dấu nào đó cho phép ta lần ra những ý nghĩ và những ham muốn vô thức nào đó. Freud phân biệt giữa một bên là câu chuyện đã diễn ra trong giấc mơ mà Freud coi là bề nổi với một bên là phần chìm, tức là phần ý nghĩa của câu chuyện đã diễn ra trong giấc mơ đó.

Ví dụ: cái gậy hay con dao trong giấc mơ có thể được giải thích là bộ phận sinh dục nam, hay cái hộp hay cái bếp lò trong giấc mơ có thể giải thích là bộ phận sinh dục nữ. Theo Freud, giấc mơ là hình thức tinh túy nhất của liên tưởng tự do, là “con đường rải thảm” dẫn nhà tâm lý học đi vào cõi vô thức của khách hàng.

3. Sự nói lộn theo quan niệm của Freud (Freudian slips) là những nhầm lẫn trong lời nói mà chúng ta thường phạm phải. Theo Freud, những lời nói lộn đó là sự

phản ánh những ý nghĩ hoặc dục vọng vô thức (ví dụ nói lộn một từ nào đó thành một từ chỉ bộ phận sinh dục hoặc chỉ hành vi giao hợp...).

1.2. Thuyết của Freud về 3 phần của tâm lý (về cấu trúc của nhân cách)

Freud chia tâm trí con người ra làm 3 phần là cái ấy (the id), cái tôi (the ego) và cái siêu tôi (the super ego). Đó cũng là cấu trúc của nhân cách theo quan niệm của Freud. Có thể hình dung tâm trí (hay nhân cách) theo quan niệm của Freud.

Có thể hình dung tâm trí (hay nhân cách) theo quan niệm của Freud như một tảng băng trôi. Phần nổi trên mặt nước là phần ý thức, còn phần chìm là phần vô thức. Cái ấy hoàn toàn là vô thức nên chìm hoàn toàn trong nước; cái tôi có một phần lớn hơn nổi trên mặt nước. Là phần có ý thức và phần nhỏ hơn chìm trong nước là phần vô thức. Còn cái siêu tôi thì ngược lại có một phần nhỏ hơn nổi trên mặt nước là phần có ý thức và một phần lớn hơn chìm trong nước là phần vô thức:

Cái ấy làm chức năng kẻ đòi hỏi và tìm kiếm sự khoái lạc về tình dục (pleasure seeker). Theo Freud, nó là cội nguồn năng lượng tinh thần của con người. Nó có hai xung năng sinh học là tình dục và bạo hành. Nó hoạt động theo nguyên tắc thỏa mãn 2 xung năng (tình dục và bạo hành) đó và tránh né mọi sự đau đớn, bất chấp đạo lý của xã hội.

Cái ấy giống như một đứa trẻ hư hỏng, ích kỷ, chỉ biết đòi hỏi thỏa mãn những ham muốn của bản thân, không biết gì đến lẽ phải, logic hay đạo lý. Và do đó nó xung đột với những người khác (với cha mẹ) và sự xung đột đó đã dẫn đến sự phát triển của cái Tôi.

Cái tôi làm chức năng nhà thương lượng giữa cái ấy và cái siêu tôi (negotiator between and super ego) để tìm kiếm sự an toàn và cách thỏa mãn các dục vọng của cái ấy mà xã hội có thể chấp nhận. Nó hoạt động theo nguyên tắc thực tế, tức là nguyên tắc chỉ thỏa mãn một dục vọng hay một sự ham muốn khi có một lối thoát được xã hội chấp nhận. Nói cách khác, cái tôi làm nhiệm vụ dung hòa nhu cầu của cái ấy và yêu cầu của cái siêu tôi.

Cái siêu tôi làm chức năng người điều chỉnh (regulator) được hình thành và phát triển từ cái tôi trong thời thơ ấu, có nhiệm vụ làm cho cái tôi phải thực hiện các giá tiêu

chuẩn đạo đức của xã hội trong sự thỏa mãn các dục vọng của cái ấy, nếu không thực hiện thì cái tôi phải cảm thấy mình đã phạm tội hoặc phạm lỗi.

Như vậy, cái siêu tôi là người bảo vệ đạo đức, là lương tâm làm nhiệm vụ kiểm soát xung lực của cái ấy.

1.3. Thuyết của Freud về sự lo âu (anxiety) và giải tỏa lo âu

- Lo âu là trạng thái vừa khó chịu, bứt rứt lo lắng về mặt tâm lý, vừa cảm thấy căng thẳng về mặt sinh lý do tim đập mạnh và huyết áp tăng...

- Theo Freud, khi một nhu cầu nào đó của ta không được thỏa mãn thì cái ấy, cái tôi và cái siêu tôi trong con người ta xung khắc với nhau và đánh nhau, gây cho ta sự lo âu.

- Cơ chế phòng thủ (defense mechanisms) để giải tỏa lo âu

Theo Freud, cơ chế phòng thủ là những quá trình hoạt động một cách vô thức để giúp cho cái tôi giải tỏa được sự lo âu bằng cách tự lừa dối huyền hoặc mình. Có nhiều cơ chế phòng thủ để giải tỏa sự lo âu:

- + Viện lý (rationalization) là đưa ra những lý lẽ, lý do biện minh cho những hành vi đã gây cho mình sự lo âu.

- + Phủ nhận (denial) là không thừa nhận, không công nhận những nguyên nhân gây ra sự lo âu.

- + Dồn nén (repression) là chôn chặt trong tầng vô thức những cảm xúc, tình cảm không được chấp nhận hoặc có tính đe dọa.

- + Phóng chiếu (projection) là gán ghép những nét tính cách không được chấp nhận cho những người khác.

- + Nghịch dạng (reaction formation) là chuyển một dục vọng không được chấp nhận thành một hành vi được chấp nhận.

- + Chuyển dịch (displacement) là thay thế nguyên nhân thật của một tình cảm hay xúc cảm bằng một nguyên nhân khác an toàn hơn và được xã hội chấp nhận hơn.

- + Thăng hoa (sublimation) là một cách chuyển dịch một dục vọng, một ham muốn bị đe dọa hay bị cấm (thường là ham muốn tình dục) thành một dục vọng một ham muốn khác được xã hội chấp nhận.

- Các cơ chế phòng thủ nói trên, theo Freud đều có hai đặc điểm.

- Một là: vô thức hoàn toàn

- Hai là: có thể có ích hoặc có thể có hại, tùy theo mức độ chúng ta sử dụng nhiều hay ít

1.4. Thuyết của Freud về các giai đoạn phát triển của nhân cách

- Theo Freud, nhân cách của mỗi người được phát triển qua 5 giai đoạn tâm - tính dục (psychosexual stages) là thứ nhất, giai đoạn môi miệng (oral stage) thứ hai, giai đoạn hậu môn (anal stage), thứ ba giai đoạn dương vật (phallic stage), thứ tư giai đoạn ẩn tàng (latency stage) và thứ năm giai đoạn cơ quan sinh dục (genital stage).

1. Giai đoạn môi miệng là giai đoạn 18 tháng đầu tiên của đời đứa trẻ. Trong giai đoạn này để có khoái cảm tập trung ở miệng với các hoạt động bú, mút, ngậm, nhai và cắn, gặm. Nếu trong giai đoạn này nó được thỏa mãn quá nhiều hay quá ít thì sẽ bị ám ảnh và tiếp tục tìm kiếm sự thỏa mãn môi miệng với các hoạt động như ăn quá mức, nhai keo gôm, hút thuốc lá... lúc đã lớn.

2. Giai đoạn hậu môn là giai đoạn từ 1,5 tuổi đến 3 tuổi. Trong giai đoạn này, đứa trẻ tìm kiếm khoái cảm ở hậu môn mỗi khi nó đi đại tiện. Sự không thỏa mãn hay thỏa mãn sự tìm kiếm khoái cảm trong giai đoạn này sẽ làm cho đứa trẻ khi đã lớn có những nét tính cách như ngăn nắp, keo kiệt, cứng rắn hoặc hào phóng, cầu thả, bừa bãi vô tư.

3. Giai đoạn dương vật là giai đoạn từ 3 - 6 tuổi. Trong giai đoạn này, đứa trẻ tìm kiếm sự khoái cảm ở cơ quan sinh dục. Freud cho rằng giai đoạn này có tầm quan trọng đặc biệt trong sự phát triển của nhân cách do sự cố mặc cảm Ođíp (Oedipus complex - Ođíp là nhân vật trong thần thoại Hy Lạp đã giết cha và lấy mẹ mà không biết)

Mặc cảm Ođíp là quá trình trong đó đứa trẻ cạnh tranh với cha (nếu nó là con trai) hoặc với mẹ (nếu nó là con gái) để có được sự thương yêu và sự khoái cảm với người khác giới đã sinh ra mình (nghĩa là với mẹ nếu là con trai và với cha nếu là con gái)

Theo Freud, mặc cảm Ođíp đã làm nảy sinh một số vấn đề ở đứa trẻ. Nếu đứa trẻ là con trai nó sẽ khám phá ra rằng cái dương vật của nó là một nguồn khoái cảm và nó cảm thấy có một sự hấp dẫn tình dục từ phía mẹ nó. Và do đó nó cảm thấy căm ghét, ghen tuông và cạnh tranh với bố. Nó cũng có nỗi sợ hãi bị thiến. Nó giải quyết nỗi mặc cảm Ođíp của nó bằng cách đồng nhất nó với bố nó.

Nếu đứa trẻ là con gái thì nó sẽ khám phá ra rằng nó không có dương vật, nó cảm thấy một sự mất mát và một sự thèm muốn mà Freud gọi là thèm được có dương vật (penis envy). Sự mất mát đó làm cho nó chống đối lại mẹ và phát triển những ham muốn tình dục đối với bố. Đứa con gái giải quyết nỗi mặc cảm Ođíp của nó (còn gọi là mặc cảm Electra, do Electra là một nữ nhân vật trong thần thoại Hy Lạp đã giết mẹ) bằng cách đồng nhất mình với mẹ. Nếu mặc cảm đó không giải quyết được, nỗi ám ảnh sẽ nảy sinh và người con gái sẽ là một người đàn bà suốt đời cảm thấy mình thấp kém so với người đàn ông.

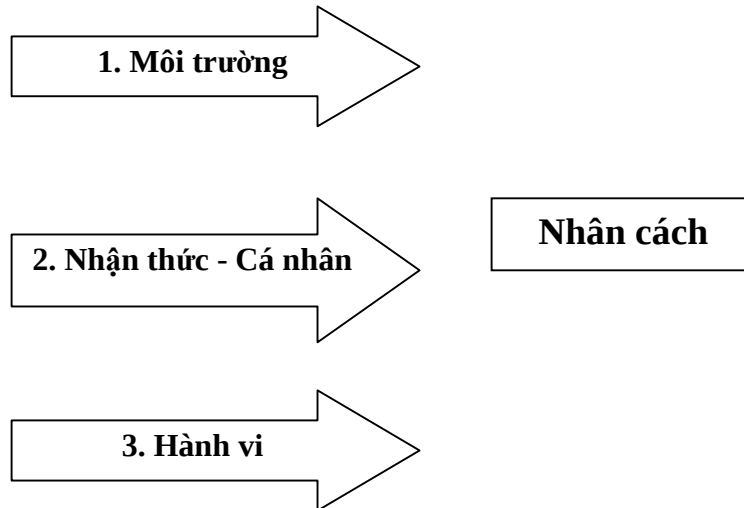
4. Giai đoạn ân tàng là giai đoạn từ 6 tuổi đến tuổi dậy thì - phát dục (puberty). Đây là giai đoạn đứa trẻ dồn nén những suy nghĩ và ham muốn tình dục để tham gia vào những hoạt động phi tình dục (nonsexual activities) ví dụ như hoạt động xã hội, hoạt động trí tuệ...

5. Giai đoạn cơ quan sinh dục là giai đoạn từ tuổi dậy thì (phát dục) đến tuổi trưởng thành (adulthood). Đây là giai đoạn con người đã phục hồi và tiếp tục những suy nghĩ, ham muốn tình dục bằng cách tìm sự thỏa mãn những ham muốn đó thông qua các mối quan hệ với những người khác.

Con người trong giai đoạn này gặp những xung đột như thế nào là tùy thuộc vào những xung đột của ba giai đoạn đầu đã được giải quyết như thế nào. Nếu nó đã bị ám ảnh từ trong một giai đoạn trước đó thì trong giai đoạn này nó sẽ kém nghị lực trong việc giải quyết những xung đột trong giai đoạn này. Nếu trong 3 giai đoạn đầu nó giải quyết thành công các xung đột để phát triển các mối quan hệ tình yêu và sẽ có một nhân cách khỏe mạnh và chín chắn.

2. Thuyết nhận thức xã hội về nhân cách của Bandura

Thuyết nhận thức về xã hội (social cognitive theory) là thuyết cho rằng nhân cách mỗi người được phát triển do ảnh hưởng của 3 nhân tố là môi trường xã hội, nhận thức – cá nhân và hành vi.



Nhân tố môi trường xã hội là nhân tố thuộc môi trường kinh tế, chính trị, văn hóa của xã hội trong đó con người đang sống.

Nhân tố nhận thức cá nhân là nhân tố về mặt tâm lý – xã hội của cá nhân về định hướng giá trị, niềm tin, ý định, về tình cảm, về vai trò xã hội... và về mặt sinh học, di truyền của cá nhân.

Nhân tố hành vi là nhân tố về hoạt động, về hành động của cá nhân trong các lĩnh vực kinh tế, chính trị, văn hóa xã hội...

- *Thuyết nhận thức của xã hội của Albert Bandura về nhân cách*

Năm 1986, Albert Bandura gọi thuyết của mình về sự phát triển nhân cách là thuyết học tập – xã hội (social learning - theory) nhưng sau đó Bandura lại đổi tên thuyết của mình là thuyết nhận thức – xã hội (social cognitive-theory)

Theo thuyết nhận thức xã hội của Bandura thì sự phát triển và thay đổi của nhân cách tùy thuộc vào 4 quá trình



Albert Bandura

nhận thức khác nhau của con người; Một là: sự phát triển năng lực ngôn ngữ; Hai là : sự học tập bằng quan sát; Ba là : hành vi có mục đích; Bốn là: sự tự phân tích bản thân mình

Mối quan hệ giữa 4 quá trình nhận thức nói trên với sự phát triển của nhân cách, được cụ thể hóa qua các năng lực sau đây của mỗi người:

+ Năng lực trì hoãn sự thỏa mãn (delay of gratification) là năng lực tự nguyện hoãn lại sự nhận thưởng làm thỏa mãn ngay một nhu cầu nào đó của mình để tiếp tục làm nhiệm vụ cho đến khi nhận được một phần thưởng trong tương lai lớn lao hơn mà mình đã được hứa hẹn.

+ Năng lực tự tin (self- efficacy): sự tự tin này có được từ 4 nguồn thông tin: một là: kinh nghiệm bản thân đã có; hai là: sự so sánh năng lực giữa mình và người khác; ba là: sự đánh giá của người khác về bản thân mình mà mình đã biết được và bốn là: sự phản hồi của cơ thể cho biết năng lực của mình là như thế nào.

3. Các thuyết nhân văn về nhân cách (của Maslow và Rogers)

- Các thuyết nhân văn (Humanistic theories) về nhân cách là các thuyết tâm lý học nhấn mạnh khả năng con người, với tư cách là một cá nhân, có thể trưởng thành, phát triển tiềm năng và tự do lựa chọn vận mệnh của mình.

- Ba đặc điểm chung của các thuyết nhân văn về nhân cách:

+ Các thuyết nhân văn về nhân cách đều sử dụng cách tiếp cận hiện tượng học (phenomenological perspective) là cách tiếp cận trên cơ sở quan niệm cho rằng tri giác hay suy nghĩ của anh về thế giới bất kể là đúng hay sai, đang trở thành thực tại cho anh.

+ Các thuyết nhân văn về nhân cách đều xem xét con người hay hoàn cảnh với quan điểm tổng thể thống nhất (holistic view), nghĩa là với quan điểm này, nhân cách bao giờ cũng lớn hơn tổng số tạo nên một thực thể duy nhất và toàn bộ thực hiện chức năng của nó như một đơn vị.

+ Các thuyết nhân văn về nhân cách đều đề cao tư tưởng phát triển tiềm năng có thực của bản thân mỗi cá nhân, tức là tư tưởng về sự thực tại hóa bản thân (self - actualization), có nghĩa là phát triển tối đa mọi tiềm năng có thực của bản thân mỗi con

người, một nhu cầu được Abraham Maslow xếp vào bậc cao nhất trong thang nhu cầu (need hierarchy) năm bậc do ông đề xuất.

3.1. Thuyết của Abraham Maslow về thực tại hóa bản thân:

Năm 1971, Maslow đã phát triển thuyết thực tại hóa bản thân (tự thực hiện cái tôi của bản thân) trên cơ sở nghiên cứu cuộc đời của các danh nhân nổi tiếng như: Abraham Lincoln, Albert Einstein và Eleanor Roosevelt. Maslow đã kết luận rằng các danh nhân đó đã đạt được những mục tiêu của sự thực tại hóa bản thân do đã phát triển các đặc điểm sau đây của nhân cách:



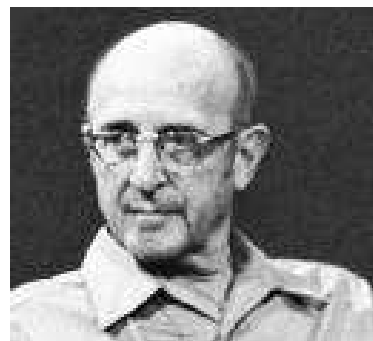
Abraham Maslow

- Nhận thức chính xác thực tế.
- Suy nghĩ và hành động một cách độc lập, tự chủ.
- Thực hiện quan hệ thân tình, sâu sắc chỉ với một số ít người.
- Tập trung vào sự thực hiện các mục tiêu của mình.

Theo Maslow, mặc dù rất ít người có thể đạt tới trình độ tự thực hiện được bản thân, nhưng ai cũng có xu hướng tự thực hiện được bản thân mình. Xu hướng này thúc đẩy được mỗi người chúng ta cố gắng trở thành con người thuộc loại tốt nhất mà chúng ta có khả năng trở thành.

3.2. Thuyết của Carl Rogers về thực tại hóa bản thân (self – actualization theory) còn gọi là thuyết về bản thân (self theory)

Thuyết này dựa trên 2 giả định (assumptions) chủ yếu. Một là: sự phát triển của nhân cách bao giờ cũng được thực hiện trên cơ sở xu hướng hiện thực hóa bản thân riêng biệt của mỗi người, hai là: mỗi người chúng ta đều có một nhu cầu cá nhân về sự đánh giá tích cực đối với mình.



Carl Rogers

Xu hướng hiện thực hóa bản thân, theo Rogers, là xu hướng phát triển mọi khả năng của chúng ta để duy trì và cải thiện tốt nhất cuộc sống của mình về cả 2 mặt sinh học và tâm lý (vật chất và tinh thần)

Cái bản thân (self) hoặc quan niệm về bản thân (self - concept) là kết quả của việc mỗi người chúng ta tự nhận xét và miêu tả bản thân mình, tức là nhận thức về năng lực, về đặc điểm nhân cách và về những hành vi ứng xử của mình trong sự so sánh với người khác. Tùy theo quan niệm về bản thân của mỗi người là tích cực hay tiêu cực mà họ thể hiện một cách tích cực hay tiêu cực đối với cuộc sống của mình và đối với xã hội.

Theo Roges, cái bản thân thực tế là cái tôi thực tế là cái bản thân mà chúng ta đang có trong thực tế và đang cảm nghiệm, còn cái bản thân lý tưởng (tức là cái tôi lý tưởng) là cái bản thân tốt đẹp nhất mà chúng ta mong muốn, mơ ước sẽ đạt tới.

Rogers tin rằng thái độ tích cực của gia đình, bạn bè và của các nhân vật quan trọng đối với chúng ta mà chúng ta thường mong muốn (sự yêu thương, sự kính trọng, sự tin cậy) có vai trò rất lớn trong sự phát triển lành mạnh của chúng ta và của các mối quan hệ liên nhân cách.

Thái độ tích cực có điều kiện là thái độ thương yêu, quý trọng của gia đình khi ta có lối sống, có hành vi được họ chấp nhận, phù hợp với những tiêu chuẩn của họ.

Thái độ tích cực vô điều kiện là thái độ thương yêu, quý trọng của gia đình, bạn bè và những người quan trọng đối với ta kể cả khi ta có lối sống, hành vi ngược lại với quan niệm của họ.

Rogers cho rằng sự phát triển của một quan niệm lành mạnh và tích cực của bản thân của một người nào đó là tùy thuộc vào người nào đó có thể nhận được nhiều hay ít thái độ tích cực vô điều kiện của những người xung quanh, nhất là của gia đình, bạn bè và những người quan trọng.

4. Các thuyết về nét tính cách

Thuyết về nét tính cách (trait theory) là thuyết phân tích cấu trúc của nhân cách trên cơ sở phát hiện, nhận biết và phân loại các đặc tính của nhân cách, tức các nét của tính cách.

Theo thuyết này, mỗi nét tính cách là một xu hướng có tính tương đối ổn định và tương đối lâu dài của hành vi con người.

4.1. Sự nhận diện các nét tính cách của con người

Từ 1930 nhà tâm lý học Gordon Allport đã dùng các từ điển để liệt kê ra tất cả các nét tính cách của con người được nêu trong các từ điển đó. Kết quả là có đến 18.000 từ nói về các nét tính cách



Gordon Allport

Raymond Cattell

khác nhau của con người, và Allport đã lựa chọn để nêu lên một danh sách 4500 nét tính cách.

Năm 1943, Raymond Cattell đã xem xét lại danh sách 4.500 nét tính cách mà Allport đã nêu lên để rút gọn lại thành một danh sách có 35 nét tính cách cơ bản của con người và cho rằng đủ để miêu tả sự khác nhau về tính cách của các nhân cách. Sau đó, danh sách này còn rút gọn lại để chỉ còn 16 nét tính cách.

- Năm nét tính cách cơ bản nhất

Đến nay các nhà tâm lý chọn rút gọn nữa để chỉ còn 5 nét tính cách cơ bản nhất tạo nên tính cách cá nhân là:

- Tính cởi mở (hay khép kín) (openness)
- Tính chu đáo (hay cầu thả) (conscientiousness)
- Tính hướng ngoại (hay hướng nội) (extraversion)
- Tính dễ thương (hay dễ ghét) (agreeableness)
- Tính điềm đạm (hay nóng nảy) (neuroticism)

(Năm từ tiếng Anh Openness, Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness, Neuroticism để chỉ 5 nét tính cách cơ bản nói trên có thể được nhớ dễ dàng nếu ta nhận thấy rằng 5 chữ cái đầu tiên có thể hợp thành từ OCEAN có nghĩa là đại dương).

- Mối quan hệ giữa tính cách và hành vi

Trong những tình huống lặp lại hoặc tương tự thì mỗi nét tính cách cố hữu của cá nhân đều được biểu lộ theo đúng tính chất của nó qua hành vi. Nhưng trong những tình huống khác hành vi của cá nhân không phải lúc nào cũng thể hiện đúng tính cách của nó.

Như vậy từ tính cách tới hành vi còn có vai trò của tình huống trong đó cá nhân sẽ lâm vào và hành vi của cá nhân đó sẽ diễn ra, hành vi của cá nhân đó là như thế nào không phải chỉ do tính cách quy định mà còn do tình huống quy định.

- Sự ổn định và sự thay đổi của tính cách

Theo kết quả nghiên cứu của Robert Mc Crae và của Paul Costa (1994, 1997) thì:

a. Những thay đổi chủ yếu trong tính cách của mỗi con người thường diễn ra trong thời thơ ấu, thời thiếu niên và thời thanh niên mới lớn.

b. Tính cách của mỗi cá nhân tương đối ổn định ở tuổi 30 (sau tuổi này, sự thay đổi tính cách vẫn có thể có nhưng không nhiều và không lớn)

c. Trong thời gian từ tuổi 30 đến 50 đàn ông ít có những thay đổi trong tính cách, những phụ nữ thì có những thay đổi nhiều hơn do có sự thay đổi trong vai trò làm mẹ khi con cái đã lớn và ra ở riêng.

- Mức độ ảnh hưởng của các nhân tố khác nhau đến sự hình thành và thay đổi tính cách.

Qua nghiên cứu của một số nhà tâm lý học thấy rằng:

- a. Nhân tố di truyền chiếm 40% ảnh hưởng
- b. Nhân tố môi trường chiếm 34% trong đó môi trường gia đình là 7%.
- c. Các nhân tố khác thuộc về chủ thể trong đó có hoạt động của chủ thể chiếm 26% ảnh hưởng.

III. Đặc điểm và cấu trúc của nhân cách

1. Đặc điểm của nhân cách

- Tính thống nhất của nhân cách: nhân cách là một chỉnh thể thống nhất giữa phẩm chất và năng lực, giữa đức và tài của con người.

- Tính ổn định của nhân cách: nhân cách là tổ hợp các thuộc tính tâm lý tương đối ổn định, tiềm tàng trong mỗi cá nhân.

- Tính tích cực của nhân cách: nhân cách là chủ thể của hoạt động và giao tiếp, là sản phẩm của xã hội. Một cá nhân được thừa nhận là một nhân cách khi nào anh ta tích cực hoạt động trong những hình thức đa dạng của nó, nhờ vào việc nhận thức, cải tạo, sáng tạo ra thế giới và đồng thời cải tạo cả chính bản thân mình. Giá trị đích

thực của nhân cách, chức năng xã hội và cốt cách làm người của cá nhân thể hiện rõ nét ở tính tích cực của nhân cách.

- Tính giao tiếp của nhân cách: nhân cách chỉ có thể hình thành, phát triển, tồn tại và thể hiện trong hoạt động và trong mối quan hệ giao tiếp với những nhân cách khác. Nhu cầu giao tiếp được xem như là một nhu cầu bẩm sinh của con người, con người sinh ra và lớn lên luôn có nhu cầu quan hệ giao tiếp với người khác, với xã hội. Thông qua giao tiếp con người gia nhập vào các quan hệ xã hội và lĩnh hội hệ thống các chuẩn mực đạo đức.

2. Cấu trúc của nhân cách:

Người ta coi nhân cách có 4 nhóm thuộc tính tâm lý điển hình là: xu hướng, năng lực, tính cách, khí chất.

2.1. Xu hướng của nhân cách:

Xu hướng nhân cách thường biểu hiện ở một số mặt chủ yếu: nhu cầu, hứng thú, nguyện vọng, lý tưởng, thế giới quan, niềm tin...

Toàn bộ các thành phần trong xu hướng nhân cách như: nhu cầu, hứng thú, nguyện vọng, lý tưởng, thế giới quan, niềm tin là các thành phần trong hệ thống động cơ của nhân cách, chúng là động lực của hành vi, của hoạt động.

2.2. Năng lực:

Năng lực là tổ hợp các thuộc tính độc đáo của cá nhân, phù hợp với những yêu cầu của một hoạt động nhất định, đảm bảo cho hoạt động đó có kết quả.

Các mức độ của năng lực: người ta thường chia năng lực thành 3 mức độ khác nhau: năng lực, tài năng và thiên tài.

Năng lực có thể chia thành 2 loại: năng lực chung và năng lực riêng biệt. Năng lực chung là năng lực cần thiết cho nhiều lĩnh vực hoạt động khác nhau. Năng lực riêng biệt là sự thể hiện độc đáo các phẩm chất riêng biệt, có tính chuyên môn, nhằm đáp ứng yêu cầu của một lĩnh vực hoạt động chuyên biệt với kết quả cao.

2.3. Tính cách:

Tính cách là một thuộc tính tâm lý phức hợp của cá nhân bao gồm: một hệ thống thái độ của nó đối với hiện thực, thể hiện trong hệ thống hành vi tương ứng.

Những nét tính cách tốt thường được gọi là “*đức tính*”, “*lòng*”, “*tinh thần*”...những nét tính cách xấu thường được gọi là “*thói*”, “*tật*”...

- Cấu trúc của tính cách:

Tính cách có cấu trúc rất phức tạp bao gồm: hệ thống thái độ và hệ thống hành vi.

+ Hệ thống thái độ của cá nhân bao gồm 4 mặt sau đây:

- Thái độ đối với tập thể và xã hội
- Thái độ đối với lao động
- Thái độ đối với mọi người
- Thái độ đối với bản thân

+ Hệ thống hành vi (hành động, nói năng, cử chỉ). Đây là sự thể hiện cụ thể ra bên ngoài của hệ thống thái độ nói trên. Người có tính cách tốt, nhất quán thì hệ thống thái độ sẽ tương ứng với hệ thống hành vi, trong đó thái độ là mặt nội dung, mặt chủ đạo, còn hành vi là hình thức biểu hiện của tính cách không tách rời nhau, thống nhất hữu cơ với nhau.

2.4. Khí chất:

- Là thuộc tính tâm lý phức hợp của cá nhân, biểu hiện cường độ, tốc độ, nhịp độ của các hoạt động tâm lý, thể hiện sắc thái hành vi của cá nhân.

- Các kiểu khí chất:

I.P.Pavlov đã khám phá ra 2 quá trình thần kinh cơ bản là hưng phấn và ức chế có 3 thuộc tính cơ bản: cường độ, tính cân bằng, tính linh hoạt. Sự kết hợp theo các cách khác nhau giữa 3 thuộc tính này tạo ra 4 kiểu thần kinh chung cho người và động vật, là cơ sở cho 4 loại khí chất:

+ Kiểu mạnh mẽ, cân bằng, không linh hoạt —————> “Bình thản”

+ Kiểu mạnh mẽ không cân bằng —————> “Nóng nảy”

(Hưng phấn mạnh mẽ hơn ức chế)

+ Kiểu yếu —————> “Ưu tư”

+ Kiểu mạnh mẽ, cân bằng, linh hoạt —————> “Hăng hái”

Theo Hans Eysenck từ bốn nhân tố của nhân cách: hướng ngoại - hướng nội và ổn định – bất ổn định kết hợp với nhau, ta sẽ có:

- Hướng ngoại + ổn định → Hăng hái
- Hướng nội + bất ổn định → Trầm tư
- Hướng ngoại + bất ổn định → Nóng nảy
- Hướng nội + ổn định → Điềm đạm

Mỗi kiểu khí chất trên có mặt mạnh, mặt yếu. Trên thực tế ở con người có những loại khí chất trung gian bao gồm nhiều đặc tính của bốn kiểu khí chất trên: khí chất của cá nhân có cơ sở sinh lý thần kinh nhưng khí chất mang bản chất xã hội, chịu sự chi phối của các đặc điểm xã hội, biến đổi do rèn luyện và giáo dục.

IV. SỰ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN NHÂN CÁCH.

Nhân cách không phải là cái bẩm sinh có sẵn mà là cấu tạo tâm lý mới được hình thành và phát triển trong quá trình sống – giao tiếp, vui chơi, học tập, lao động.

Quá trình hình thành nhân cách chịu ảnh hưởng của các yếu tố sau

1. Giáo dục:

Trong sự hình thành và phát triển nhân cách thì giáo dục giữ vai trò chủ đạo:

- Giáo dục vạch ra phương hướng cho sự hình thành và phát triển nhân cách
- Thông qua giáo dục, thế hệ trước truyền lại cho thế hệ sau lĩnh hội tiếp thu nền văn hóa xã hội - lịch sử để tạo nên nhân cách của mình (qua nội dung giáo dục)
- Giáo dục không tách rời với tự giáo dục, tự rèn luyện, tự hoàn thiện nhân cách của mỗi cá nhân.

2. Hoạt động:

- Hoạt động là phương thức tồn tại của con người, là nhân tố quyết định trực tiếp sự hình thành và phát triển nhân cách. Hoạt động của con người là hoạt động có mục đích, mang tính xã hội, mang tính cộng đồng.
- Thông qua 2 quá trình đối tượng hóa và chủ thể hóa trong hoạt động mà nhân cách bộc lộ và hình thành.
- Sự hình thành và phát triển nhân cách mỗi người phụ thuộc vào sự hoạt động chủ đạo ở mỗi thời kỳ nhất định. Muốn hình thành nhân cách, con người phải tham gia vào các dạng hoạt động khác nhau, trong đó đặc biệt chú ý tới vai trò hoạt động chủ đạo.

3. Giao tiếp:

- Giao tiếp là điều kiện tồn tại của cá nhân và xã hội loài người. Nhu cầu giao tiếp là một trong những nhu cầu xã hội cơ bản, xuất hiện sớm ở con người.
- Nhờ giao tiếp con người gia nhập vào các quan hệ xã hội, lĩnh hội nền văn hóa xã hội, chuẩn mực xã hội, “*tổng hòa các quan hệ xã hội*” làm thành bản chất con người, đồng thời thông qua giao tiếp con người đóng góp tài lực của mình vào kho tàng chung của nhân loại, của xã hội.
- Trong giao tiếp con người không chỉ nhận thức người khác, nhận thức các quan hệ xã hội, mà còn nhận thức được chính bản thân mình, tự đối chiếu so sánh mình với người khác, với chuẩn mực xã hội, tự đánh giá bản thân mình như là một nhân cách, để hình thành một thái độ giá trị - cảm xúc nhất định đối với bản thân. Hãy nói khác đi, qua giao tiếp con người hình thành năng lực tự ý thức.

4. Tập thể:

- Nhân cách con người được hình thành và phát triển trong môi trường xã hội: gia đình, làng xóm, quê hương, khu phố, là các nhóm, cộng đồng và tập thể mà nó là thành viên. Các nhóm có thể đạt tới trình độ phát triển cao được gọi là tập thể. Tập thể là một nhóm người, một bộ phận xã hội được thống nhất lại theo những mục đích chung, phục tùng các mục đích của xã hội.
- Nhóm và tập thể có vai trò to lớn trong sự hình thành và phát triển nhân cách. Trong nhóm và tập thể diễn ra các hình thức hoạt động đa dạng, phong phú (vui chơi, học tập, lao động, hoạt động xã hội) và các mối quan hệ giao tiếp giữa các cá nhân và cá nhân, cá nhân với nhóm, nhóm với nhóm; ảnh hưởng của xã hội, các mối quan hệ xã hội thông qua các nhóm và tác động đến từng người. Ngược lại, mỗi cá nhân tác động đến cộng đồng, tới xã hội, tới cá nhân khác cũng thông qua các tổ chức nhóm và tập thể mà nó là thành viên. Tác động của tập thể đến nhân cách qua hoạt động cùng nhau, qua dư luận tập thể. Vì thế trong giáo dục thường vận dụng nguyên tắc giáo dục bằng tập thể và trong tập thể.

5. Sự hoàn thiện nhân cách:

Trong cuộc sống nhân cách tiếp tục biến đổi và hoàn thiện dần thông qua việc cá nhân tự ý thức, tự rèn luyện, tự giáo dục, tự hoàn thiện nhân cách của mình ở trình độ phát triển cao hơn, đáp ứng những yêu cầu ngày càng cao của cuộc sống, của xã hội. Mặt khác trong cuộc sống, ở những thời điểm nhất định, trong những hoàn cảnh cụ thể, trong những bước ngoặt của cuộc đời, hoặc có sự mâu thuẫn gay gắt giữa cá nhân và xã hội, cá nhân có thể có những chệch hướng trong sự biến đổi những nét nhân cách so với chuẩn mực chung; thang giá trị chung của xã hội, có thể đưa đến sự suy thoái nhân cách. Vì thế vai trò của tự giáo dục, tự rèn luyện có ý nghĩa đặc biệt trong việc hoàn thiện nhân cách.

V. VẤN ĐỀ BẢN NGÃ

Các nhà tâm lý cho rằng nhân cách bao gồm ba loại bản ngã. Mặc dù sự thể hiện rất đa dạng và phong phú, mỗi người chỉ là một nhân cách thống nhất giữa các bản ngã sau đây:

- Cái tôi thể lý:

Cơ thể tôi và tôi chỉ là một mà thôi: đẹp, xấu, cao, lùn, trắng, đen,

Trang phục chỉ là sự nối dài của cơ thể: thời trang hay không, kiểu cách tạo sự thoải mái, tự tin hay không.

- Cái tôi xã hội:

Tên họ là gì, giá trị của cá nhân trong quan hệ gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, nghề nghiệp, ...

Những giá trị con người được khoác lên hàng ngày, ở nhà, trong cơ quan, cái tôi trong cái nhìn của người khác

- Cái tôi tâm lý

Những tư tưởng, tình cảm, sở thích, nguyện vọng, năng lực của cá nhân trong quá khứ, hiện tại, ...

Những điều thầm kín không thể thổ lộ cùng người khác

Cái tôi bí ẩn, con người là một ẩn số ngay cả với chính bản thân mình, có nhiều điều mình không biết về mình.

VI. ĐÁNH GIÁ NHÂN CÁCH:

Việc đánh tìm hiểu (đánh giá) nhân cách của cá nhân được thực hiện dựa trên hai giả định cơ bản:

- Thứ nhất, những đặc trưng nhân cách của cá nhân gắn với các ứng xử của cá nhân đó
- Thứ hai, những đặc trưng nhân cách có thể đánh giá và đo lường được

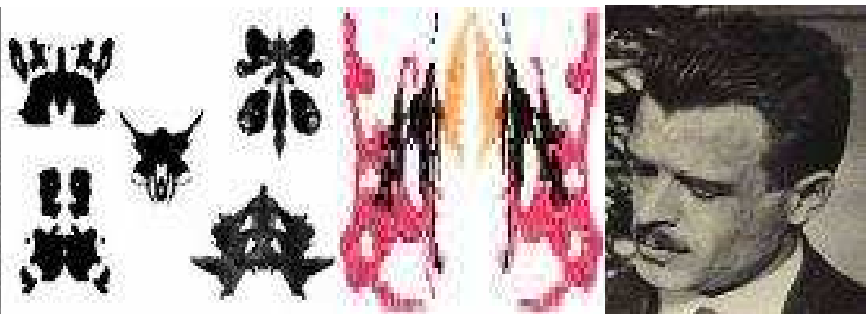
Có ba phương pháp cơ bản được sử dụng trong đánh giá nhân cách:

1. Quan sát và phỏng vấn
2. Các test phóng chiếu nhân cách
3. Các test khách quan

Trắc nghiệm tâm lý là các công cụ tiêu chuẩn nhằm đánh giá hành vi ứng xử của con người; chúng phải đáng tin cậy, tức là đánh giá nhất quán những đặc điểm mà chúng nỗ lực thẩm định, và phải hữu hiệu hay có giá trị, tức là chúng đánh giá được các đặc điểm mà chúng có nhiệm vụ thẩm định.

Test nhân cách phóng chiếu xuất trình một kích thích mơ hồ, các câu trả lời của đối tượng sau đó được dùng để suy đoán các thông tin về nhân cách hay cá tính của họ. Hai loại trắc nghiệm phóng ngoại nội tâm thường dùng nhất là :

+ Trắc nghiệm Rorschach: do nhà tâm thần học người Thụy Sĩ, Herman Rorschach đề xướng (1926) với các kích thích mập mờ là những giọt mực đối xứng nhau. Một số là đen trắng, một số có màu. Thông qua việc đối tượng quan sát và trả lời câu hỏi: “*Bạn hãy nói bạn nhìn thấy gì, điều gì có thể liên quan đến bạn?*”, câu trả lời sẽ được phân tích, so sánh để rút ra những đặc điểm nhân cách của đối tượng.



Một số bức tranh được dùng trong trắc nghiệm Rorschach

Herman Rorschach

+ Trắc nghiệm năng lực nhận thức chủ đề tổng quát (Thematic Apperception Test - TAT), do Henry Murray (1938) nhà tâm lý học người Mỹ đề xướng, trong đó nhà tâm lý sẽ dùng các câu chuyện do đối tượng sáng tác về các tranh ảnh mơ hồ để suy đoán nhân cách hay cá tính của họ.



Bạn nhìn thấy gì trong bức tranh?

Henry Murray

Các test khách quan yêu cầu đối tượng trả lời một số câu hỏi lấy mẫu hành vi xử lý của họ. Các câu trả lời này dùng để suy đoán các điểm biểu trưng nhân cách hay cá tính đặc biệt của cá nhân. Các test khách quan thường dùng nhất là:

+ Bảng liệt kê nhân cách nhiều mặt của Đại học Minnesota (Minnesota Multiphasic Personality Inventory - MMPI), được thiết lập tại Đại học Minnesota trong những năm 1930 do nhà tâm lý học Starke Hathaway và nhà tâm thần học J.R. Mc Kinley đề xướng, được công bố lần đầu tiên vào những năm 1940 bao gồm 550 câu hỏi đúng – sai hoặc không biết. Những năm gần đây test MPPI được xem xét lại, lược bỏ và bổ sung một số từ ngữ, câu hỏi cho nên bản MPPI ban đầu giờ được gọi là MPPI – 2 bao gồm 566 câu hỏi đúng - sai. Mục đích của Test MPPI là nhằm chẩn đoán những cá nhân theo một bộ các tên gọi tâm thần học, phân biệt những người bị các dạng rối loạn tâm lý với người bình thường.

+ Bảng liệt kê nhân cách California – CPI (California Psychological Inventory) do Harrison Guough (1957) xây dựng, bao gồm 20 thang đo khác nhau nhằm đo lường những khác biệt cá nhân về mặt nhân cách trong những người tương đối bình thường và tỏ ra thích nghi tốt

+ Bảng liệt kê nhân cách NEO (NEO – PI; NEO – Personality Inventory), được thiết kế nhằm đánh giá các đặc trưng nhân cách ở người trưởng thành bình thường. Nó đo lường mô hình nhân cách năm yếu tố, có khi được gọi là 5 chiều kích cơ bản (nhiều tâm – N; hướng ngoại – E; cởi mở - O; tính dễ thương – A; tính chu đáo – C)

+ Test chỉ báo typ Myers – Briggs (The Myers – Briggs Type Indicator). Test nhân cách được xây dựng dựa trên thuyết định typ nhân cách của C.Jung (1971), phân loại con người thành mười sáu phạm trù hoặc typ. Được Peter Myers và Isabel Briggs phát triển, test này nhằm tìm ra “một lý do có trật tự cho các khác biệt nhân cách”, hoặc các phương cách con người tri giác thế giới của mình và đưa ra những nhận xét đánh giá về nó.

Các test nhân cách không đánh giá xem ta có nhân cách đến mức nào mà là đánh giá những phẩm chất có thể đo lường được của nhân cách đó. Điều cốt lõi là ở chỗ mục tiêu các công cụ nhân cách là mô tả chứ không phải lượng giá.

Những đánh giá nhân cách hữu hiệu nhất và hữu ích nhất là dựa vào một hoặc nhiều thuyết chính về nhân cách. Với lý thuyết được xem là một hệ hướng dẫn, các nhà tâm lý học có khả năng thu thập các thông tin không dễ gì có được. Điều quan trọng hơn, các nhà tâm lý học có khả năng diễn giải và ứng dụng những thông tin đó chính xác hơn và có hiệu quả hơn so với trường hợp chỉ dựa vào những ấn tượng, những linh cảm, những “trực giác” về con người.

Câu hỏi ôn tập

1. Nhân cách là gì? Trình bày các đặc điểm của nhân cách?
2. Trình bày cấu trúc của nhân cách?
3. Trình bày nội dung học thuyết của S.Freud về nhân cách?
4. Trình bày nội dung thuyết nhân văn về nhân cách?
5. Trình bày nội dung thuyết về nét tính cách?
6. Trình bày nội dung thuyết nhận thức xã hội về nhân cách?
7. Trình bày các yếu tố ảnh hưởng đến sự hình thành và phát triển nhân cách?
8. Trình bày các phương pháp đánh giá nhân cách?

DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Lê Thị Bùng – Nguyễn Thị Vân Hương (2005). **Những điều kì diệu về tâm lý con người**. Nhà xuất bản Đại học sư phạm Hà Nội.
- [2] Barry D. Smith – Harld J. Vetter (2005) – Sách dịch. **Các học thuyết về nhân cách**. Nhà xuất bản Văn hóa – Thông tin
- [3] Benjamin B. Lahey (2001). **Psychology - An introduction**. Seventh Edition. McGraw-Hill Publishing Company
- [4]] Đinh Phương Duy (1998). **Giáo trình Tâm lý học đại cương**. Đại học Mở - Bán công Tp. Hồ Chí Minh
- [5] Phạm Minh Hạc, Lê Khanh và Trần Trọng Thủy (1989). **Tâm lý học, Tập 1 và 2**. Nhà xuất bản Giáo dục
- [6] Đặng Phương Kiệt (2001). **Cơ sở tâm lý học ứng dụng**. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội
- [7] Trần Tuấn Lộ (2000). **Giáo trình Tâm lý học đại cương**. Trường Đại học Văn Hiến Tp. Hồ Chí Minh.
- [8] Robert S. Feldman (2003) – Sách dịch. **Những điều trọng yếu trong tâm lý học**. Nhà xuất bản Thống kê
- [9] Nguyễn Quang Uẩn, Trần Hữu Luyện, Trần Quốc Thành (2004). **Tâm lý học đại cương**. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.
-