TÂM LÝ HỌC CĂN BẢN

https://thuviensach.vn

Mục lục

MỞ ĐẦU
Chương 1: Phần 1
Chương 1: Phần 2
Chương 1: Phần 3
Chương 1: Phần 4
Chương 1: Phần 5
Chương 1: Phần 6
Chương 1: Phần 7
Chương 2: Phần 1
Chương 2: Phần 2
Chương 2: Phần 3
Chương 2: Phần 4
Chương 2: Phần 5
Chương 2: Phần 6
Chương 3: Phần 1
Chương 3: Phần 2
Chương 3: Phần 3
Chương 3: Phần 4
Chương 3: Phần 5
Chương 3: Phần 6
Chương 3: Phần 7
Chương 4: Phần 1
Chương 4: Phần 2
Chương 4: Phần 3
Chương 4: Phần 4
Chương 4: Phần 5
Chương 4: Phần 6
Chương 5: Phần 1
Chương 5: Phần 2
Chương 5: Phần 3
Chương 5: Phần 4
Chương 5: Phần 5
Chương 5: Phần 6
Chương 5: Phần 7
Chương 6: Phần 1
Chương 6: Phần 2
Chương 6: Phần 3
Chương 6: Phần 4
Chương 6: Phần 5
Chương 7: Phần 1
Chương 7: Phần 2
Chương 7: Phần 3
Chương 7: Phần 4
Chương 7: Phần 5
Chương 8: Phần 1
Chương 8: Phần 2
Chương 8: Phần 3
Chương 8: Phần 4
Chương 9: Phần 1
Chương 9: Phần 2
Chương 9: Phần 3
Chương 9: Phần 4
Chương 9: Phần 5
Chương 9: Phần 6
Chương 9: Phần 7
Chương 10: Phần 1
Chương 10: Phần 2
Chương 10: Phần 3
Chương 10: Phần 4
Chương 10: Phần 5
Chương 10: Phần 6
Chương 10: Phần 7
Chương 10: Phần 8
Chương 11: Phần 1
Chương 11: Phần 2
Chương 11: Phần 3
Chương 11: Phần 4

https://thuviensach.vn

Chương 11: Phần 5
Chương 11: Phần 6
Chương 11: Phần 7
Chương 11: Phần 8
Chương 12: Phần 1
Chương 12: Phần 2
Chương 12: Phần 3
Chương 12: Phần 4
Chương 12: Phần 5
Chương 12: Phần 6
Chương 12: Phần 7
Chương 13: Phần 1
Chương 13: Phần 2
Chương 13: Phần 3
Chương 13: Phần 4
Chương 13: Phần 5
Chương 14: Phần 1
Chương 14: Phần 2
Chương 14: Phần 3
Chương 14: Phần 4
Chương 14: Phần 5
Chương 14: Phần 6
Chương 14: Phần 7
Chương 15: Phần 1
Chương 15: Phần 2
Chương 15: Phần 3
Chương 15: Phần 4
Chương 15: Phần 5 (Hết)

https://thuviensach.vn

TÂM LÝ HỌC CĂN BẢN

Roberts Feldman
www.dtv-ebook.com

MỞ ĐẦU

Không dễ gì giải trình được những điểm phức tạp và mâu thuẫn trong tác phong cư xử của con người. Chúng ta chứng kiến hành vi thiện cũng như ác; chúng ta đương đầu với lối cư xử hợp lý cũng như phi lý; và chúng ta tìm được sự cộng tác thiện chí cũng như gặp phải sự cạnh tranh thô bạo trong cái thế giới muôn màu muôn vẻ này.

Bộ sách này được soạn thảo nhằm giới thiệu khái quát về môn tâm lý học. Tuy chú trọng đến các nền móng xây dựng bộ môn, nhưng nó cũng trình bày sáng tỏ khía cạnh ứng dụng của tâm lý học vào cuộc sống hàng ngày của con người. Với ba mục tiêu chính:

Thứ nhất, nó được soạn thảo nhằm bao quát các địa hạt chủ yếu thuộc lãnh vực tâm lý qua việc giới thiệu các lý thuyết, các công trình nghiên cứu, cũng như các ứng dụng chính của môn tâm lý học.

Thứ hai, nhằm giúp độc giả xây dựng nhận thức sâu sắc về cơ sở khoa học của bộ môn cũng như nhằm khích lệ óc tư duy có phê phán của họ.

Sau cùng, bộ sách này thực sự hấp dẫn và gây cảm hứng để khơi dậy tính hiếu kỳ tự nhiên của độc giả đối với thế giới chung quanh.

Nói chung, Tâm Lý Học Căn Bản được soạn thảo nhằm giúp độc giả phát huy khả năng vận dụng môn tâm lý học để tìm hiểu xã hội chúng ta đang sống. Dĩ nhiên, ba mục tiêu này tương thuộc lẫn nhau. Thực ra, tôi cho rằng nếu như tác phẩm Tâm Lý Học Căn Bản này thành công trong sứ mệnh truyền đạt chính xác nét tinh túy của môn tâm lý học, thì các mục tiêu tìm hiểu và quan tâm về lãnh vực tâm lý sẽ tự nhiên gặt hái được. Để đạt được mục đích đó, tôi đã chú trọng khá nhiều đến lối hành văn trong cuốn sách. Nó nhằm đóng góp một bài tường thuật cuộc tọa đàm của hai nhân vật về tâm lý học có bố cục giống như một bài luận văn. Khi viết "chúng ta", tôi có ý muốn đề cập đến hai người chúng ta – tôi, với tư cách là soạn giả và bạn, là độc giả.

Ngoài ra, tập sách giáo khoa này có những bài đọc thêm đặc biệt để nêu bật khía cạnh ứng dụng môn tâm lý học vào cuộc sống thường ngày trong thế giới quanh chúng ta (các đoạn ứng dụng thực tiễn), thảo luận về các khám phá khoa học quan trọng vừa mới lạ vừa hấp dẫn trong lãnh vực tâm lý (các đoạn Trích Dẫn Thời Sự), và đưa ra các lời khuyên nhằm cải thiện ý nghĩa cuộc sống của chúng ta (các đoạn Thành quả của Tâm Lý Học).

Nó cũng là một cuốn sách được soạn thảo công phu nhằm khích lệ việc học tập.

Các tài liệu được trình bày trong nhiều đoạn trọn vẹn ý nghĩa và dễ sử dụng. Mỗi đoạn kết thúc bằng một tóm lược cô đọng (gọi là mục Tóm Tắt) và một loạt câu hỏi ôn tập về nội dung vừa được trình bày (gọi là mục Học ôn). Giải đáp các câu hỏi này – và sau đó kiểm tra thành tích ở trang kế tiếp – độc giả sẽ có thể đánh giá được mức độ tiếp thu, cũng như đặt nền móng để am hiểu và ghi nhớ lâu dài nội dung đã học hỏi được.

Tóm lại, tác phẩm Tâm Lý Học Căn Bản được trình bày theo hình thức gần gũi với độc giả. Qua đó, nó không chỉ nhằm giới thiệu cho độc giả nội dung căn bản – và hứa hẹn – của môn học, mà còn tạo niềm hứng khởi sinh động đối với lãnh vực tâm lý. Tôi ước mong nỗ lực bước đầu này sẽ góp phần thắp sáng lòng nhiệt tình và niềm say mê của độc giả đối với lãnh vực tâm lý.

https://thuviensach.vn

Tâm Lý Học Căn Bản bao quát các chủ đề truyền thống thuộc lãnh vực tâm lý. Thí dụ, nó bao gồm các đề tài như Sinh học làm Nền tảng cho Hành vi ứng xử, Cảm giác và Nhận thức. Tiến trình học tập, Hoạt động trí tuệ. Phát triển nhân cách, Cá tính, Hành vi bất bình thường, và các Nền tảng Tâm lý Xã hội của Hành vi ứng xử.

[Chúc bạn đọc sách vui vẻ tại www.gacsach.com – gác nhỏ cho người yêu sách.]

Tâm Lý Học Căn Bản là một bộ sách cô đọng ngắn gọn. Nó chú trọng đến tinh túy của môn Tâm Lý Học nhằm giới thiệu sơ bộ lãnh vực này. Nó cũng trình bày cách thức các lý thuyết và các nghiên cứu trong lãnh vực tâm lý ảnh hưởng ra sao đến cuộc sống thường ngày của độc giả. Đặc biệt với giới sinh viên, nó phản ánh một số sắc thái độc đáo để giúp cho các bạn tiếp thu nhiều nhất những khái niệm, lý thuyết, sự kiện, và các loại thông tin khác trong lãnh vực tâm lý. Muốn lợi dụng được các đặc điểm ấy, các bạn nên thực hiện một số bước khi nghiên cứu tập sách này. Nhờ tuân thủ các bước này, không những sẽ tiếp thu nội dung cuốn sách nhiều nhất, mà các bạn cũng sẽ xây dựng được thói quen học tập giúp gặt hái được thành quả khả quan đối với các môn học khác cũng như phát huy óc sáng tạo hoặc phê phán đối với các tài liệu học tập nói chung.

Mặc dù người ta trông đợi chúng ta ra sức học tập để tiếp thu rất nhiều điều trong suốt thời gian chúng ta ở trường lớp, nhưng hiếm khi chúng ta được truyền thụ các kỹ thuật có hệ thống nhằm giúp chúng ta học tập có hiệu quả hơn. Song le, giống như trường hợp chúng ta không mong muốn một bác sĩ học tập môn cơ thể học bằng phương pháp thử thách và sai lầm, chỉ những sinh viên phi thường mới có thể tình cờ tìm được một phương pháp học tập thực sự hữu hiệu.

Thế nhưng các nhà tâm lý đã phát minh được những kỹ thuật tuyệt vời (đã kinh qua thử thách) nhằm cải tiến kỹ năng học tập, mà hai trong số đó được miêu tả ở đây. Nhờ sử dụng một trong hai kỹ thuật này – gọi tên theo phối hợp các mẫu tự đầu là SQ3R và MURDER – các bạn có thể tăng cường khả năng học tập và ghi nhớ cũng như tư duy có phê phán, không chỉ trong lãnh vực môn tâm lý mà còn đối với tất cả các môn học khác nữa.

Phương pháp SQ3R gồm một loạt 5 bước, gọi theo các mẫu tự S – Q – R – R – R. Bước đầu tiên là điều tra tìm hiểu (survey) tài liệu bằng cách đọc qua dàn bài, các nhan đề phân đoạn, các đoạn chú thích hình vẽ, các đoạn tóm tắt, đoạn triển khai chủ đề, và đoạn những điểm cần ghi nhớ để có một tổng quan về các điểm quan trọng trong bài học. Bước kế tiếp là – chữ Q trong SQ3R – nêu ra các câu hỏi (question). Đặt các câu hỏi – đọc to lên hoặc viết ra giấy – trước khi thực sự đọc vào các đoạn trong bài học. Thí dụ, nếu đã tìm hiểu đoạn này rồi, bạn có thể ghi ngay ra lề sách câu hỏi "SQ3R và MURDER có nghĩ là gì?" Các câu hỏi đã được nêu ra ở các đoạn triển khai chủ đề và các đoạn học ôn kết thúc một đoạn trong bài học cũng là các câu hỏi ngắn gọn rất hay. Nhưng đều quan trọng phải ghi nhớ là không nên hoàn toàn trông cậy vào chúng; tự đặt cho mình các câu hỏi mới là việc làm cần thiết. Tập sách này chừa lề rất rộng để bạn viết ra các câu hỏi ấy. Nêu ra những câu hỏi như thế vừa giúp bạn chú trọng đến các điểm then chốt trong bài học vừa đặt bạn vào tâm trạng ham học hỏi.

Giờ đây đến bước kế tiếp, mẫu tự "R" thứ nhất, một bước tối quan trọng là đọc tài liệu (read). Hãy đọc thật cẩn thận, và đều quan trọng là, đọc với tâm trạng chủ động và phê phán. Thí dụ, trong khi đọc bạn hãy cố trả lời các câu hỏi do chính bạn đã đặt ra. Bạn sẽ thấy mình tiến bộ kịp các câu hỏi mới khi bạn đọc đến đoạn kế tiếp. Đó là triệu chứng tốt, bởi vì nó cho thấy bạn đang đọc với tâm trạng hiếu học và chú tâm đến bài học. Đánh giá có phê phán bài học bằng cách tìm hiểu cặn kẽ ý nghĩa của những điều đang đọc, cân nhắc các ngoại lệ và các điểm mâu thuẫn có thể có, và thăm dò các giả định hậu thuẫn cho các khẳng định của tác giả.

Bước tế tiếp – mẫu tự "R" thứ hai – là bước kỳ lạ nhất. Mẫu tự "R" có nghĩa là thuật lại (to recite),

https://thuviensach.vn

theo đó hãy cố tiếp thu nội dung bài học rồi miêu tả và giải thích cho chính mình hoặc cho một người bạn, tìm hiểu tài liệu vừa đọc được để giải đáp các câu hỏi mà bạn đã nêu ra trước đây. Hãy nói to lên. Đây là dịp để bạn tự đối thoại với bản thân, không có gì để hổ thẹn cả. Tiến trình thuật lại này giúp bạn xác định mức độ am hiểu nội dung bạn vừa đọc được. Ngoài ra, các nghiên cứu trong lãnh vực tâm lý đã chứng minh rằng việc truyền đạt lại cho người khác hoặc tự thuật lại cho mình sẽ giúp cho bạn học tập bài học theo một cách thức khác hẳn và sâu xa hơn – so với việc học tập không nhằm truyền đạt lại cho người khác. Như vậy, việc thuật lại nội dung bài học là một khâu quyết định trong tiến trình học tập.

Mẫu tự "R" cuối cùng liên hệ đến việc ôn tập (review). Như sẽ thảo luận trong các chương 5 và 6, học ôn là điều kiện tiên quyết để học tập và ghi nhớ được toàn bộ những điều đã học được. Xem lại các thông tin; đọc lại các mục tóm tắt và các đoạn tóm lược trong phần Những Điểm Cần Ghi Nhớ: trả lời các câu hỏi trong các mục học ôn; và sử dụng bất cứ tài liệu nào có sẵn. Học ôn phải là một tiến trình chủ động, qua đó bạn xét xem liệu những mảng thông tin khác nhau sẽ ăn khớp với nhau ra sao để dệt thành bức tranh toàn diện về nội dung đã học.

Một phương pháp học tập khác chọn dùng – mặc dù không phải là không tương đồng với phương Pháp SQ3R – là phương pháp MURDER của Dansereau (1978). Dù tên gọi có ý nghĩa chết chóc, MURDER là một phương Pháp học tập hữu hiệu.

Bước đầu tiên là chuẩn bị tâm trạng (mood) học tập thích hợp bằng cách đặt ra các mục tiêu cho mỗi học kỳ cũng như chọn thời điểm và địa điểm để việc học tập không bị xao lãng. Kế tiếp là đọc để hiểu (understanding), nắm được tài liệu học, qua đó lưu ý cẩn thận đến ý nghĩa bài học. Nhớ lại (recall) là cố gắng gợi trí nhớ ngay sau đó về tài liệu học tập mà không cần lật sách ra xem lại. Kế tiếp là sắp đặt (digesting) nội dung học tập một cách hệ thống. Trong bước này bạn nên đính chính bất kỳ đều sai sót nào trong bước gợi nhớ để nỗ lực sắp xếp và tích lũy nội dung mới học được vào ký ức.

Kế đó, bạn nên chắt lọc (expanding) (Phân tích và đánh giá) nội dung mới học được, và cố gắng áp dụng nó vào các tình huống vượt ra ngoài phạm vi các ứng dụng đã đề cập trong bài giảng. Nhờ hội nhập những điều vừa học được vào một mạng lưới thông tin rộng lớn trong ký ức, bạn sẽ dễ dàng nhớ lại chúng sau này. Cuối cùng, bước chót là ôn tập (review). Giống như phương pháp SQ3R, hệ thống về nội dung đã học là điều kiện cần thiết để học tập thành công.

Cả hai phương pháp SQ3R và MURDER đều đưa các phương pháp đã kinh qua thử thách nhằm tăng thêm hiệu quả học tập của bạn. Dù vậy, không nhất thiết phải lệ thuộc vào một phương pháp riêng biệt nào, bạn có thể dung hợp các yếu tố khác vào phương pháp học tập của riêng mình. Thí dụ, các gợi ý và phương pháp học tập để phát huy óc phê phán sẽ được trình bày trong suốt cuốn sách Tâm Lý Học Căn Bản này, như trong chương 6 khi thảo luận về cách sử dụng thuật ghi nhớ (mnemonics – các kỹ thuật ghi nhớ nhằm sắp xếp nội dung học tập giúp người ta dễ nhớ lại). Nếu các phương pháp này giúp bạn dễ dàng vận dụng nội dung mới học được, hãy tin cậy chúng.

Sau cùng cần lưu ý là thời điểm và địa điểm học tập về mặt nào đó cũng quan trọng ngang với cách học tập. Một trong những điều hiển nhiên về lĩnh vực tâm lý là chúng ta sẽ học tập khả quan hơn, và ghi nhớ được lâu hơn khi chúng ta học những đoạn ngắn qua nhiều học kỳ, so với việc tập trung học tập trong một thời gian kéo dài. Điều này có nghĩa là học suốt đêm trước ngày thi sẽ kém hiệu quả hơn và bị mệt mỏi hơn so với cách học đều đặn.

Ngoài việc chọn lọc ấn định thời điểm học tập, bạn nên tìm cho được một địa điểm đặc biệt để học tập. Địa điểm ở đâu không thành vấn đề, miễn là nó giảm đến mức độ tối thiểu tình trạng sao nhãng và là nơi chỉ dành riêng cho việc học tập của bạn, tìm ra được một "không gian" đặc biệt giúp bạn có tâm trạng hứng thú học tập ngay từ đầu, rất thích hợp cho việc học tập của bạn.

https://thuviensach.vn

Điều quan trọng hơn nữa là, bạn sẽ say mê với tâm trạng lạc quan khi học tập môn tâm lý học. Thật xứng đáng để nỗ lực bởi vì niềm hứng khởi, sự thách thức, và các hứa hẹn mà môn tâm lý học dành cho bạn quả thực là quan trọng.

Sách này được soạn thảo nhằm phục vụ cho giới độc giả chủ yếu là các sinh viên. Như bạn sẽ thấy sự thể hiện trọn vẹn ở mọi chương sách, sách này dung hợp một số đặc điểm quan trọng về mặt giảng dạy. Đặt nền tảng trên lý thuyết và công trình nghiên cứu kiểu mẫu về phương pháp giảng dạy căn cứ vào tiến trình học tập và hoạt động tâm trí, các đặc điểm này nhằm giúp cho cuốn sách trở thành một công cụ học tập hữu hiệu, và đồng thời lôi cuốn cũng như khích lệ tinh thần hiếu học.

Cách dàn ý cuốn sách cũng khá linh động. Mỗi chương được chia ra từ ba đến năm đoạn trọn vẹn ý nghĩa và dễ sử dụng, giúp cho các vị giáo sư tiện việc chọn lựa và bỏ bớt bất kỳ đoạn nào cho phù hợp với chương trình giảng dạy. Ngoài ra, các tài liệu về ứng dụng tâm lý cũng được phân bố đều khắp các chương sách, kể cả các đề tài có tính lý thuyết truyền thống nhất. Do đó, toàn bộ cuốn sách này phản ánh mối tương quan chặt chẽ giữa lý thuyết, nghiên cứu, và ứng dụng trong lĩnh vực tâm lý.

Mỗi chương đều có một dàn bài là một phương tiện giúp chúng ta hiểu rõ mối tương quan giữa các ý chính trong bài học. Nó cũng đóng vai trò chiếc cầu nối liền giữa những điều mà độc giả đã am hiểu với nội dung của chương kế tiếp sau đó.

Mỗi chương đều khởi đầu bằng một bài tường thuật về một tình huống trong cuộc sống thực tế liên hệ đến các khía cạnh chính của chủ đề chương sách. Những tình tiết này minh chứng mối tương quan giữa các nguyên tắc và khái niệm căn bản trong tâm lý học với các vấn đề và khó khăn trong cuộc sống thực tế. Thí dụ, Chương nói về Sinh học làm nền tảng cho hành vi ứng xử khởi đầu bằng bài tường thuật về trường hợp một bệnh nhân phải chịu một phẫu thuật khéo léo để khống chế các cơn động kinh; Chương nói về Hoạt động trí tuệ đề cập cách thức các kỹ sư NASA hoạch định công tác cứu nạn trong không gian; và Chương nói về Tâm lý xã hội khởi đầu bằng một bài tường thuật về thời kỳ bi thảm liên hệ đến việc sùng bái nhân vật David Koresh ở thành phố Waco thuộc tiểu bang Texas.

: Nối tiếp sau đoạn mở đầu, đoạn này nhằm minh định các đề tài và vấn đề chính, đồng thời liệt kê một loạt câu hỏi được giải đáp trong chương sách.

Đoạn này minh họa ứng dụng của các khám phá lý thuyết từ các cuộc nghiên cứu tâm lý để giải quyết các khó khăn trong cuộc sống thực tế. Thí dụ, Chương Sinh học làm Nền tảng cho Hành vi ứng cư xử có đoạn minh họa cách thức các nhà quảng cáo sử dụng các khám phá lý thuyết của nhà tâm lý để xây dựng các chương trình quảng cáo; Chương Các trạng thái ý thức khảo xét cách thức một nhà tâm lý phân tích giọng nói của vị thuyền trưởng chiếc tàu Valdez thuộc công ty Exxon, gây tai nạn đổ dầu nghiêm trọng ngoài khơi bờ biển Alaska ra sao để xác định xem ông này có ngộ độc rượu trong khi thi hành nhiệm vụ hay không?, và Chương 15 bàn về rối loạn tâm lý do stress sau khi bị chấn thương gây ra.

Các đoạn này phản ánh một kế hoạch nghiên cứu hiện đại là mối quan tâm hàng đầu của môn học – nêu ra các nghiên cứu mà lãnh vực tâm lý đang hướng đến. Chúng giúp độc giả hiểu được tình hình phát triển và hoàn thiện của khoa tâm lý học. Thí dụ, Chương Tâm Sinh Lý đề cập đến các công trình nghiên cứu hiện đại về dị biệt giới tính thể hiện trong não bộ của nam và nữ giới; Chương Ký ức bàn về các chứng cứ xác nhận ký ức mặc nhiên trong lúc bị gây mê; Chương Phát triển nhân cách trình bày các khám phá liên hệ đến việc sử dụng dược phẩm để chữa trị chứng e thẹn bẩm sinh; và Chương Sống trong thế giới phồn tạp bàn về tệ nạn quấy rối tình dục.

Mỗi chương đều có nhiều thông tin chọn lọc nhằm giúp cho độc giả vận dụng kiến thức tâm lý học hỏi được bằng cách trang bị khả năng đánh giá thành quả của tâm lý học. Thí dụ, các đoạn này đề cập các kế hoạch rèn luyện óc tư duy có phê phán (chương Hoạt động tâm trí), các phương pháp kiêng ăn thích hợp

https://thuviensach.vn

(chương Động cơ), và vấn đề chọn thầy thuốc (chương Chữa trị).

Các công trình nghiên cứu đều cho thấy tầm quan trọng của việc sắp xếp tỉ mỉ nội dung trong quyển sách giáo khoa sao cho tài liệu học tập được trình bày trong các đoạn tương đối ngắn gọn, và giúp người ta chủ động ôn tập các đều vừa học hỏi được. Do đó, mỗi chương đều được chia ra từ ba đến năm đoạn, một đoạn đều có một mục Tóm tắt và Học ôn. Tiểu mục Tóm tắt đúc kết các điểm then chốt trong đoạn vừa được trình bày, và tiểu mục Học ôn trình bày nhiều loại câu hỏi để sinh viên trả lời – bao gồm các câu hỏi chọn giải đáp, điền vào chỗ trống, trả lời ngắn gọn và đòi hỏi óc phê phán – nhằm trắc nghiệm khả năng ghi nhớ lẫn mức am hiểu nội dung bài học.

Để đơn giản hóa việc học ôn các nội dung bài học và để giúp đỡ tổng hợp các thông tin đã trình bày, các đoạn Tóm tắt có đánh số được nêu ra ở cuối mỗi chương sách. Phần Tóm tắt này chú trọng đến các điểm then chốt trong bài học.

Tác Giả

https://thuviensach.vn

TÂM LÝ HỌC CĂN BẢN

Roberts Feldman
www.dtv-ebook.com

Chương 1: Phần 1

* Mắt xích chung nối kết các nhà tâm lý

* Nhà tâm lý trong thực tiễn công tác

1. Nhà tâm sinh lý: sinh học làm nền tảng cho Tâm lý học.

2. Nhà tâm lý thực nghiệm: các tiến trình cảm giác, nhận thức, học hỏi, và tư duy.

3. Nhà tâm lý phát triển và nhà tâm lý về cá tính: tiến trình phát triển con người và các dị biệt về cá tính.

4. Nhà tâm lý y tế, điều dưỡng, và tư vấn: sức khỏe thể chất và tâm thần.

5. Nhà tâm lý xã hội, công nghiệp tổ chức, khách hàng và giao lưu văn hóa: tìm hiểu thế giới chung quanh trên bình diện xã hội.

6. Các chuyên ngành mới xuất hiện.

: Tâm lý học trong lãnh vực không gian.

7. Bối cảnh làm việc của các nhà tâm lý.

8. Tóm tắt và học ôn I.

1. Nguồn gốc của TLH.

2. Nữ giới trong lãnh vực tâm lý: các bà mẹ sáng lập.

3. Các mô hình nhận thức đương đại.

TLH và vấn đề ngăn ngừa bệnh AIDS.

4. Các mối liên hệ giữa các chuyên ngành và các mô hình nhận thức tâm lý.

5. Tương lai môn TLH.

6. Tóm tắt và học ôn II.

1. Nêu ra câu hỏi thích hợp: Lý thuyết và giả thuyết.

2. Tìm giải đáp: Nghiên cứu trong lãnh vực tâm lý.

3. Tóm tắt và học ôn III.

1. Vấn đề đạo đức trong cuộc nghiên cứu

2. Các trở ngại đối với cuộc thí nghiệm: Kỳ vọng của nhà thí nghiệm và đối tượng cộng tác.

: Tư duy có phê phán về công cuộc nghiên cứu.

https://thuviensach.vn

3. Tóm tắt và học ôn IV.

Những cơn mưa thi nhau ập tới. Đến khi tạnh hẳn thì rất nhiều người đã bị nước cuốn đi mất, hàng trăm ngàn mẫu đất trồng tỉa bị ngập dưới làn nước mênh mông. Mọi dấu tích về sự sống đều bị hủy hoại sạch. Tai họa giáng xuống vùng Trung tây Hoa Kỳ vào mùa hè năm 1993 được mệnh danh là trận lụt của thế kỷ.

Ở nhiều nơi, lũ lụt tràn ngập đất đai rồi rút đi, chỉ nhằm tràn ngập một vùng đất mà thôi. Còn ở các nơi khác, người dân bị lũ lụt đe dọa làm trắng tay, rồi sau đó lại bị đe dọa lần nữa. Toàn bộ các vùng lân cận đều bị tàn phá nặng nề, cùng với mọi của cải tích lũy của hàng vạn người.

Mặc dù nguồn gốc của nó chỉ là một hiện tượng thủy văn, trận lụt ở vùng Trung tây đã làm phát sinh nhiều mối ưu tư có bản chất đậm màu sắc tâm lý. Chẳng hạn, hãy xét một vài góc độ từ đó để nhà tâm lý chuyên ngành khác nhau có thể nhận định về trận thiên tai ấy.

– Nhà tâm lý chuyên nghiên cứu hành vi ứng xử trên nền tảng sinh học có thể khảo sát các biến chuyển của sinh hoạt nội vi cơ thể nhằm thích nghi với đe dọa xảy ra những trận lụt trong tương lai.

– Nhà tâm lý chuyên về vấn đề học hỏi và ký ức có thể tìm hiểu các loại chi tiết nào liên quan đến các trận lụt đáng để học hỏi và nhớ lại sau này.

– Nhà tâm lý chuyên về các tiến trình tư duy của con người có thể tìm hiểu cách thức con người đối phó với các rủi ro do nạn lụt gây ra sau khi bị buộc phải di tản gia đình họ ra khỏi nơi bị thiên tai.

– Nhà tâm lý phát triển chuyên nghiên cứu về thiếu nhi có thể tìm hiểu xem tình trạng thiếu an toàn do sự tàn phá của lụt lội sẽ ảnh hưởng ra sao đến sự trưởng thành và mức phát triển sau này của thiếu nhi.

– Nhà tâm lý phục vụ trong ngành y tế chuyên nghiên cứu một liên hệ giữa các yếu tố thể chất và tâm lý có thể tìm hiểu xem các stress phát sinh do hậu quả của nạn lụt sẽ gây ra những bệnh tật nào trong tương lai.

– Nhà tâm lý điều dưỡng và tư vấn chuyên đề ra các liệu pháp có thể tìm hiểu các biện pháp giúp làm giảm bớt mối lo âu của những người đã đối đầu với nạn lụt.

– Nhà tâm lý xã hội chuyên nghiên cứu các vấn đề liên quan đến mối tương tác giữa các cá nhân trong xã hội có thể thăm dò các nguyên nhân đằng sau tình trạng bất lực và lòng hào hiệp của một số người, cũng như thái độ tham lam vô cảm của một số người khác đã lợi dụng cảnh tàn phá do lũ lụt để cướp đi những tài sản còn sót lại của nạn nhân.

Mặc dù rất nhiều khảo hướng khác nhau đã được sử dụng để tìm hiểu trận lụt ấy, nhưng chúng có một điểm chung là mỗi khảo hướng đều tượng trưng cho một địa hạt thuộc phạm vi một lãnh vực nghiên cứu tổng quát gọi là tâm lý học. Tâm lý học (Psychoheresy) là một khoa học nghiên cứu về hành vi ứng xử và các tiến trình tâm trí của con người

Định nghĩa này tuy sáng tỏ nhưng lại quá đơn giản đến mức dễ gây nhầm lẫn. Để bao quát được tầm rộng lớn của lĩnh vực nghiên cứu, cụm từ "hành vi ứng cư xử và các tiến trình tâm trí" phải được hiểu theo nhiều nghĩa. Nó không chỉ bao gồm những hành vi do con người thực hiện mà còn bao gồm cả những ý tưởng, tình cảm, nhận thức, các tiến trình lý luận, ký ức, và cả đến các hoạt động sinh lý giúp cho cơ thể con người thực hiện thức năng của nó nữa.

Khi các nhà tâm lý nói đến "nghiên cứu" hành vi ứng cư xử và các tiến trình tâm trí thì mối quan tâm của họ khá bao quát. Đối với các nhà tâm lý, việc làm này không đơn thuần là miêu tả hành vi ứng xử. Như

https://thuviensach.vn

mọi ngành khoa học khác, – và hiển nhiên, các nhà tâm lý xem bộ môn nghiên cứu của họ là một ngành khoa học tâm lý học nỗ lực giải thích, dự đoán, cải biến, và sau cùng hoàn thiện cuộc sống con người và thế giới họ đang sống nữa.

Nhờ ứng dụng các phương pháp khoa học, các nhà tâm lý tìm ra được lời giải đáp cho các câu hỏi về bản chất hành vi ứng xử của con người có giá trị hơn nhiều so với các nhận định chỉ đơn thuần do trực giác và phỏng đoán. Và các câu hỏi do các nhà tâm lý nêu ra lại cực kỳ bao la. Chẳng hạn như: Làm cách nào chúng ta thấy được các màu sắc? Trí thông minh là gì? Lối cư xử bất bình thường có thể chữa trị được không? Phải chăng cơn mê man do thôi miên giống như giấc ngủ? Tuổi thọ của con người có thể kéo dài được không? Stress ảnh hưởng như thế nào đến chúng ta? Cách học tập hiệu quả nhất là gì? Hành vi tình dục bình thường là gì?

Những câu hỏi này – bạn sẽ hiểu rõ câu trả lời khi đọc xong cuốn sách này – chỉ là gợi ý về rất nhiều đề tài khác nhau sẽ được trình bày khi chúng ta thăm dò lãnh vực của môn tâm lý học. Các thảo luận của chúng ta sẽ duyệt qua một phổ gồm những điều đã khám phá được về hành vi ứng xử và các tiến trình tâm trí. Đôi khi chúng ta sẽ rời bỏ lãnh vực con người để thăm dò hành vi phản ứng của loài vật, bởi vì nhiều nhà tâm lý nghiên cứu thế giới loài vật để xác định các quy luật tổng quát chi phối hành vi ứng xử của mọi loài sinh vật. Như vậy, hành vi của loài vật đã cho các manh mối quan trọng giúp giải đáp các câu hỏi về hành vi ứng xử của con người. Nhưng chúng ta sẽ luôn luôn quay về với lợi ích của môn tâm lý học trong việc giúp giải quyết các vấn đề thường nhật mà mọi người chúng ta đều phải đối mặt.

Trong chương dẫn nhập này, chúng ta sẽ thảo luận một số đề tài trọng tâm trong việc tìm hiểu môn tâm lý học, miêu tả các chuyên ngành tâm lý khác nhau và nhiều vai trò khác nhau của các nhà tâm lý. Kế đó, chúng ta xem xét các khảo hướng quan trọng và các mô hình dùng làm chỉ nam hướng cho các nhà tâm lý. Cuối cùng, chúng ta sẽ xem xét các phương pháp khảo cứu mà các nhà tâm lý đã sử dụng để tìm kiếm giải đáp cho các câu hỏi nêu ra về hành vi ứng xử của con người.

Cuốn sách này nhằm giới thiệu một bản mô phỏng hai nhân vật đang trao đổi về tâm lý học, nhưng nội dung lại giống như một tập luận văn. Khi viết "chúng ta", tôi muốn nói đến – độc giả và tác giả.

Căn cứ vào những nguyên tắc do các nhà tâm lý chuyên về vấn đề học tập và ký ức đã xây dựng, cuốn sách trình bày các thông tin dưới dạng các đoạn tương đối ngắn gọn, theo đó mỗi chương sách gồm từ ba đến năm đoạn. Mỗi đoạn kết thúc bằng mục Tóm tắt và Học ôn liệt kê các điểm then chốt đã được thảo luận và yêu cầu bạn trả lời một loạt câu hỏi. Một số câu hỏi trắc nghiệm ngắn để giúp trí nhớ sẽ được giải đáp ở trang kế tiếp sau đó. Còn các câu hỏi khác dành để "Bạn tự vấn" là những câu hỏi mở rộng vấn đề nhằm giúp bạn nỗ lực rút ra được một luận giải quan trọng về các thông tin đã trình bày. Loại bài tập giải đáp ngay này sẽ giúp bạn dễ dàng học tập và sau này nhớ lại những điều đã học.

Nhờ vậy, đọc xong chương này bạn sẽ đủ sức giải đáp các câu hỏi sau:

– Tâm lý học là gì và tại sao nó là một bộ môn khoa học?

– Lãnh vực tâm lý học gồm các chuyên ngành nào?

– Các nhà tâm lý được tuyển dụng để đảm nhận các công việc gì

– Tâm lý học có nguồn gốc lịch sử ra sao?

– Các nhà tâm lý sử dụng các mô hình nhận thức chủ yếu nào?

– Phương pháp khoa học là gì và các nhà tâm lý vận dụng lý thuyết theo cách thức nào để tìm ra giải đáp cho các vấn đề quan trọng?

https://thuviensach.vn

– Các nhà tâm lý sử dụng các phương pháp nghiên cứu khác nhau nào

– Các nhà tâm lý làm cách nào để thiết lập được các mối tương quan nhân quả trong các công trình nghiên cứu?

– Các vấn đề quan trọng nào làm nền tảng cho tiến trình thực hiện cuộc nghiên cứu?

Cần nhân sự: Giáo sư phụ giảng ở trường đại học văn khoa quy mô nhỏ. Phụ trách các khóa học chương trình Cử nhân tâm lý học, cùng các khóa học chuyên biệt như hoạt động trí tuệ, nhận thức, và tiến trình học hỏi chẳng hạn. Tận tâm giảng dạy đạt hiệu quả và sẵn sàng cố vấn cho sinh viên khi cần. Ứng viên phải nộp chứng nhận về trình độ học vấn và năng lực nghiên cứu.

Cần nhân sự: Nhà tâm lý tư vấn công nghiệp/tổ chức. Công ty quốc tế cần tuyển dụng các nhà tâm lý đảm nhiệm chức vụ tư vấn, để tham mưu cho ban giám đốc. Ứng viên phải có khả năng thiết lập được mối quan hệ hữu hiệu với các quản trị viên kinh doanh cao cấp để hỗ trợ họ trong việc phát huy sáng kiến, công tác chuyên môn, và tìm ra được các giải pháp có hiệu quả về mặt tâm lý đối với các vấn đề liên quan đến nhân sự và tổ chức.

Cần nhân sự: Chuyên viên tâm lý phục vụ ở bệnh viện có bằng tiến sĩ, kinh nghiệm nội trú bệnh viện. Bệnh viện đa khoa cần tuyển các chuyên gia tâm lý để chữa trị cho thiếu nhi và người trưởng thành; cho cá nhân và từng nhóm người, đánh giá về mặt tâm lý, cắt cơn khủng hoảng tâm thần, và xây dựng phác đồ điều trị về mặt hành vi tâm lý trên cơ sở đội công tác gồm các chuyên viên thuộc nhiều lãnh vực y học khác nhau. Ưu tiên cho ứng viên có kinh nghiệm phong phú về các vấn đề lạm dụng thuốc kích thích.

Nhiều người cho rằng hầu hết các chuyên gia tâm lý đều chỉ có nhiệm vụ phân tích và chữa trị các trường hợp hành vi ứng xử bất bình thường. Thế nhưng, như các bảng mô tả công tác trích dẫn trên đây cho thấy lãnh vực ứng dụng của bộ môn tâm lý có phạm vi rộng rãi hơn nhiều so với quan niệm thường tình.

Chúng ta sẽ xem xét các chuyên ngành chủ yếu thuộc bộ môn tâm lý bằng cách miêu tả chúng theo thứ tự tổng quát được đề cập ở các chương sau đây.

Theo ý nghĩa căn bản nhất, con người là một sinh vật hữu cơ; và một số nhà tâm lý chú trọng tìm hiểu xem các chức năng sinh lý và cơ quan thân thể phối hợp ra sao để tác động đến hành vi ứng xử của chúng ta. Tâm sinh lý học (biopsychology) là một ngành thuộc tâm lý học nghiên cứu các nền tảng sinh học của hành vi ứng xử. Các nhà tâm sinh lý tuy nghiên cứu rất nhiều chủ đề nhưng đều đặt trọng tâm vào hoạt động của não bộ và hệ thần kinh. Thí dụ, họ có thể khảo cứu để tìm hiểu xem các vị trí đặc biệt trong não bộ có liên hệ ra sao đến một dạng rối loạn tâm thần nào đó như bệnh Parkinson chẳng hạn (xem chương 2), hoặc họ có thể nỗ lực xác định xem các cảm giác cơ thể liên hệ ra sao đến tình cảm của con người (xem chương 9).

Nếu bạn đã từng tự hỏi thị giác của bạn tinh nhuệ đến mức nào, bạn kinh nghiệm ra sao về cơn đau đớn, hoặc bạn làm cách nào để có thể đạt hiệu quả cao nhất trong việc học tập, thì bạn đã nêu lên các câu hỏi được các nhà tâm lý thực nghiệm giải đáp thích đáng nhất. Tâm lý học thực nghiệm (experimenta/ psychology) là một ngành thuộc bộ môn tâm lý chuyên nghiên cứu về các tiến trình cảm giác, nhận thức, học hỏi, và tư duy về thế giới chúng ta đang sống.

Công việc của nhà tâm lý thực nghiệm có phần trùng lắp với công việc của nhà tâm sinh lý cũng như của các nhà tâm lý chuyên ngành khác. Thực ra, thuật ngữ "nhà tâm lý thực nghiệm" (experimental psychologist) dễ khiến người ta hiểu lầm, bởi vì các nhà tâm lý thuộc mọi chuyên ngành đều sử dụng các kỹ thuật thực nghiệm (experimental techniques), và chính nhà tâm lý thực nghiệm cũng không tự hạn chế

https://thuviensach.vn

mình để chỉ sử dụng các phương pháp thực nghiệm mà thôi.

Một số phân ngành đã nảy sinh từ ngành tâm lý thực nghiệm để trở thành các chuyên ngành có lãnh vực nghiên cứu riêng của chúng. Một thí dụ về một trong các chuyên ngành ấy là ngành tâm lý về hoạt động trí tuệ (cognitive psychology) Ngành này chuyên nghiên cứu về các tiến trình tâm trí cao cấp, bao gồm tư duy (thinking), ngôn ngữ (language), ký ức (memory), giải quyết vấn đề (problem solving), tìm hiểu (knowing) lý luận (reasoning), phán đoán (iudging) và đề ra quyết định (decision making). Chẳng hạn, khi phân tích hành vi ứng xử của con người, các nhà tâm lý này đã nhận diện được những cách ghi nhớ hữu hiệu hơn cũng như tìm ra được các chiến lược ưu thắng hơn nhằm giải quyết các vấn đề liên hệ đến logic (như sẽ được thảo luận ở chương 6 và 7).

Trẻ thơ cất tiếng cười đầu tiên trong đời... chập chững những bước đi đầu tiên... thốt ra tiếng bập bẹ học nói. Các biến cố này tuy có thể được xem là biểu trưng cho các mốc phổ biến trong tiến trình phát triển, nhưng cũng được xem là lạ thường và độc đáo đối với mỗi con người. Như sẽ được thảo luận đầy đủ ở chương 10, công việc của nhà tâm lý phát triển là theo dõi các chuyển biến về hành vi ứng xử và về các khả năng căn bản của con người trong suốt cuộc đời của họ.

Như vậy, ngành tâm lý phát triển (developmental psychology) là một chuyên ngành thuộc bộ môn tâm lý nghiên cứu về cách thức con người trưởng thành và biến đổi qua suốt dòng đời của họ. Một chuyên ngành khác là ngành tâm lý về cá tính (personality psychology) nỗ lực lý giải tính nhất trí lẫn tính biến chuyển trong hành vi ứng xử của con người qua thời gian, cũng như nỗ lực giải thích các đặc điểm cá nhân giúp phân biệt hành vi ứng xứ của người này với người khác khi cả hai cùng lâm vào các tình huống giống như nhau. Những vấn đề chủ yếu liên hệ đến nghiên cứu về cá tính con người sẽ được xét ở chương 11.

Nếu bạn gặp khó khăn trong cuộc sống hài hòa với người khác, cảm thấy bất hạnh kéo dài trong cuộc sống, hoặc nảy sinh một nỗi sợ hãi ngăn cản bạn sinh hoạt bình thường, bạn có thể nhờ ý kiến giúp đỡ của các nhà tâm lý chuyên nghiên cứu về sức khỏe thể chất và tâm thần. Đó là các nhà tâm lý y tế, nhà tâm lý điều dưỡng, và nhà tâm lý tư vấn.

Ngành tâm lý y tế (Health psychology) thăm dò mối tương quan giữa các yếu tố tâm lý và các cơn bệnh thể xác. Chẳng hạn, nhà tâm lý y tế quan tâm tìm hiểu liệu sự căng thẳng kéo dài (một nhân tố tâm lý) có thể gây ảnh hưởng ra sao đến sức khỏe con người. Họ cũng lưu tâm tìm hiểu các biện pháp khích lệ hành vi có lợi cho sức khỏe (như tăng cường tập thể dục) hoặc các biện pháp giảm bớt hành vi có hại cho sức khỏe như hút thuốc lá chẳng hạn.

Còn trọng tâm hoạt động của nhà tâm lý đều dưỡng nhắm vào việc chữa trị và ngăn ngừa các rối loạn tâm lý. Ngành tâm lý điều dưỡng (clinical psychology) nhằm nghiên cứu, chẩn đoán, và chữa trị các trường hợp hành vi ứng xử bất bình thường. Nhà tâm lý đều dưỡng được huấn luyện để chẩn đoán và chữa trị các loại rối loạn tâm lý từ tình trạng khủng hoảng trong đời sống hàng ngày, như cơn đau khổ dằn vặt do cái chết của người yêu thương cho đến các trường hợp nghiêm trọng hơn, như mất cảm giác về thực tại (loss of touch with reality) chẳng hạn. Một số nhà tâm lý đều dưỡng cũng nghiên cứu tìm hiểu các vấn đề từ cách nhận diện các dấu hiệu ban đầu của các dạng rối loạn tâm lý cho đến một tương quan giữa cung cách cư xử giữa các thành viên trong gia đình với các chứng bệnh rồi loạn tâm lý ấy.

Như sẽ thấy khi thảo luận về hành vi ứng xử bất bình thường và cách chữa trị ở các chương 12 và 13, công tác của nhà tâm lý điều dưỡng rất đa dạng. Chính các nhà tâm lý này tổ chức và đánh giá các trắc nghiệm tâm lý, đồng thời họ cũng phục vụ với tư cách thầy thuốc ở các trung tâm sức khỏe tâm thần của cộng đồng.

Giống như nhà tâm lý điều dưỡng, các nhà tâm lý tư vấn giải quyết các vấn đề tâm lý của con người, nhưng các vấn đề này lại thuộc loại đặc biệt. Ngành tâm lý tư vấn (counseling psychology) chủ yếu nhắm

https://thuviensach.vn

vào các vấn đề giáo dục, xã hội, và chọn nghề. Hầu hết các trường đại học đều có một trung tâm tư vấn do các nhà tâm lý tư vấn đảm nhiệm. Ở đó sinh viên có thể nhận được lời khuyên về loại nghề nghiệp nào thích hợp với họ nhất, về các phương pháp học tập hữu hiệu, và về biện pháp giải quyết các khó khăn thường ngày, từ các rắc rối với người bạn cùng phòng ở ký túc xá cho đến các mối lo âu về cách đánh giá học tập của một vị Giáo sư nào đó. Nhiều công ty lớn cũng sử dụng các nhà tâm lý tư vấn giúp đỡ công nhân viên chức giải quyết các vấn đề liên hệ đến bối cảnh lao động.

Hai ngành gần gũi với ngành tâm lý tư vấn là ngành tâm lý giáo dục và ngành tâm lý học đường. Ngành tâm lý giáo dục (educational psychology) khảo xét xem tiến trình giáo dục ảnh hưởng ra sao đến sinh viên; chẳng hạn, nó quan tâm đến các phương thức tìm hiểu trí thông minh, xây dựng các kỹ thuật giảng dạy hữu hiệu hơn, và tìm hiểu mối tương tác giữa thầy và trò. Ngược lại, ngành tâm lý học đường (school psychology) chuyên đánh giá các khó khăn về học đường hoặc các khó khăn về đời sống tình cảm mà các học sinh trung tiểu học gặp phải, để tìm ra giải pháp giúp các em vượt qua các khó khăn ấy.

Không ai trong chúng ta sống biệt lập với mọi người; thật ra, mọi người đều tham dự vào một hệ thống các mối quan hệ tương tác phức tạp nào đó. Các hệ thống tương tác với tha nhân và xã hội ấy nói chung là trọng tâm nghiên cứu của các nhà tâm lý thuộc nhiều chuyên ngành khác nhau.

Như sẽ thấy ở chương 14, ngành tâm lý xã hội (social psychology tìm hiểu xem tư tưởng, tình cảm, và hành động của con người bị ảnh hưởng ra sao bởi những người khác. Các nhà tâm lý xã hội chú trọng đến các chủ đề đa dạng như nghiên cứu tâm trạng hiếu chiến (human aggression) của con người, tìm hiểu xem tại sao con người thiết lập các mối quan hệ với tha nhân, và xác định xem chúng ta bị ảnh hưởng ra sao bởi tha nhân.

Ngành tâm lý công nghiệp – tổ chức (industrial – Orsanizational psychology) quan tâm đến tâm lý con người trong bối cảnh lao động. Đặc biệt, nó khảo xét các vấn đề liên quan đến năng suất, sự hài lòng về công việc làm, và cách đề ra quyết định kinh doanh. Một ngành có liên quan là ngành tâm lý khách hàng (consumer psychology). Ngành này khảo xét các tập quán mua sắm của con người và ảnh hưởng của quảng cáo đối với tác phong mua sắm của khách hàng. Nhà tâm lý công nghiệp tổ chức có thể đặt câu hỏi như: "Bạn gây ảnh hưởng đến mức nào đối với công nhân để cải thiện chất lượng các mặt hàng do họ sản xuất ra?". Còn nhà tâm lý khách hàng sẽ đặt câu hỏi tương ứng như: "Chất lượng mặt hàng sẽ tác động ra sao đến quyết định mua sắm mặt hàng ấy?"

Sau cùng, ngành tâm lý giao lưu văn hóa (cross–cultural psychology) khám phá các điểm tương đồng và dị biệt trong vai trò tâm lý ở nhiều nền văn hóa và nhóm chủng tộc khác nhau. Như sẽ bàn trong suốt cuốn sách này, các nhà tâm lý chuyên khảo cứu các vấn đề giao lưu văn hóa tìm cách giải đáp các câu hỏi như: Những cách thức thành công hay thất bại ở học đường của những người thuộc các nền văn hóa khác biệt nhau sẽ dẫn đến khác biệt nào trong thành tích học tập (một nhân tố có thể lý giải cho các khác biệt về thành tích học vấn giữa các sinh viên Mỹ và Nhật) Các tập quán nuôi dạy trẻ, khác biệt rất lớn giữa nền văn hóa dị biệt, ảnh hưởng ra sao đến thang giá trị và thái độ sống sau này khi chúng trưởng thành? Và tại sao các nền văn hóa lại có các tiêu chuẩn thẩm mỹ cơ thể khác biệt nhau?

Vì lãnh vực tâm lý đang trên đà phát triển nên số chuyên ngành cứ tiếp tục tăng lên (Schneider, 1990). Thí dụ, ngành tâm lý môi trường (environmental psychology) khảo xét một tương quan giữa con người với môi trường vật lý chung quanh. Ngành tâm lý pháp luật (forensic psychology) chú trọng đến các vấn đề pháp lý, như xác định xem nên đánh giá tình trạng mất trí hay điên loạn về mặt pháp lý của một cá nhân theo tiêu chuẩn nào và liệu bồi thẩm đoàn gồm nhiều hay ít người mới đưa ra các phán quyết công bằng hơn. Con số các nhà tâm lý quan tâm đến việc thẩm định chương trình (program evaluation) ngày càng tăng thêm. Các nhà tâm lý này quan tâm đánh giá các chương trình có quy mô lớn, thường do nhà nước đều hành, để quyết định xem liệu các chương trình ấy có hữu hiệu trong việc đáp ứng các mục tiêu đã đề ra

https://thuviensach.vn

không (xem đoạn tích dẫn thời sự về một chuyên ngành mới xuất hiện khác: ngành tâm lý không gian).

Tính đa dạng của tâm lý học. Bộ môn tâm lý không những đa dạng về mặt phân ngành mà còn phồn tạp về mặt nhân sự nữa. Một vài con số thống kê dân số phản ảnh thực trạng đó. Thí dụ, khoảng 2/3 số nhà tâm lý Mỹ là nam giới và 1/3 còn lại là nữ giới. Nhưng các con số này không phải là không biến động. Trong số các nhà tâm lý vừa mới nhận bằng tốt nghiệp, tỷ lệ nam so với nữ đã gần bằng nhau, và trên thực tế mới đây con số nữ giới ghi danh vào các trường đại học tâm lý đã trội hơn nam giới.

Một địa hạt trong đó tính đa dạng tương đối không đáng kể là địa hạt nguồn gốc chủng tộc và sắc dân. Theo các số liệu do Hiệp hội Tâm lý Mỹ (American Psychology Association) thu thập được, trong số các nhà tâm lý tự khai báo về nguồn gốc chủng tộc và sắc dân trong các cuộc đều tra – và một phần ba các nhà tâm lý không chịu trả lời phỏng vấn – gần 95% là người da trắng, 2% là người Mỹ gốc Phi và 2% là dân Hispanic, trong khi người gốc châu Á chiếm tỷ lệ 1%. Mặc dù số nhà tâm lý gốc da màu tốt nghiệp mới đây đã cao lên, gần 11%, nhưng các con số ấy vẫn chưa phản ánh đầy đủ tỷ lệ các cộng đồng thiểu số trong xã hội nói chung.

Tình trạng số nhà tâm lý thấp so với dân số thuộc các nhóm chủng tộc và sắc dân trong xã hội như thế đáng được quan tâm vì một số lý do. Trước hết, lãnh vực tâm lý học có thể chịu thiệt thòi vì tình trạng thiếu quan điểm và tài năng đa dạng đóng góp bởi các thành viên thuộc các nhóm dân thiểu số ấy. Ngoài ra, các nhà tâm lý thuộc các nhóm thiểu số đóng vai trò những điển hình quan trọng cho mọi thành viên trong các cộng đồng ấy noi theo, và tình trạng thiếu đại biểu của họ trong phạm vi nghề nghiệp có thể ngăn cản các thành viên khác tìm cách đóng góp vào lãnh vực tâm lý. Cuối cùng, các thành viên thuộc các nhóm dân thiểu số thường thích được chữa trị và cố vấn tâm lý bởi các nhà tâm lý thuộc cùng chủng tộc với họ hơn. Do đó, tình trạng khá khan hiếm các nhà tâm lý thuộc các nhóm sắc tộc thiểu số có thể là mặt hạn chế, khiến cho các nhóm thiểu số ấy mất đi cơ hội được chữa trị thành công. Hậu quả là, người ta đang dành rất nhiều nỗ lực nhằm tăng thêm số nhà tâm lý thuộc các nhóm sắc tộc để đạt được tình trạng cân đối.

https://thuviensach.vn

Chương 1: Phần 2

Các nhà viết truyện phim "Star trek: The Next Generation" đã đi đúng hướng khi họ đưa một chuyên gia tâm lý vào phi hành đoàn của con tàu vũ trụ Enterprise. Khi các chuyến bay vào vũ trụ trở thành sự kiện bình thường (vào đầu thế kỷ tới khoảng 1.000 người sẽ được đưa lên không gian) và các chuyến bay vũ trụ kéo dài ngày hơn, thì các ưu tư tâm lý của các nhà du hành sẽ ngày càng đóng vai trò quan trọng hơn.

Một vài khía cạnh, từ các yếu tố sinh lý đến xã hội, trong nỗ lực thám hiểm vũ trụ bên ngoài đã phát sinh các vấn đế thuộc lãnh vực tâm lý. Dưới đây là các yếu tố quan trọng nhất.

– Các chuyến du hành vũ trụ dự định sẽ kéo dài hơn – chẳng hạn, sứ mệnh đáp xuống sao Hỏa trong tương lai dự kiến sẽ kéo dài đến 3 năm. Ngoài ra, phi hành đoàn dự kiến ngày càng đa dạng hơn về mặt tuổi tác, giới tính, và sắc tộc. Vì thời gian du hành và tính phức tạp của phi hành đoàn tăng lên, nên khả năng xảy ra xung đột do sự chung đụng trong một nơi chật hẹp cũng tăng lên. Hậu quả là cần phải nghiêm ngặt theo dõi các phi hành gia về mặt tâm lý để loại trừ những người nào dễ bị tổn thương nhất.

– Chứng bệnh sau chuyến bay (space sickness), gần giống chứng bệnh do đi ô tô (motion sickness), là dạng bệnh thường thấy ở các nhà du hành vũ trụ. Các triệu chứng xuất hiện dưới dạng một pha trộn kỳ quặc gồm các tình trạng như bợn dạ, nôn mửa, nửa mê nửa tỉnh, và các cơn nhức đầu; chúng tấn công khoảng phân nửa tổng số các nhà du hành. Mặc dù các triệu chứng này thường tan biến đi sau vài ba ngày. Nhưng lạc quan mà nói, cơn bệnh sau chuyến bay khiến người ta không thích bay vào không gian; và bi quan mà nói, nó gây trở ngại cho việc hoàn thành sứ mệnh của chuyến bay. Tuy nhiên, các nhà tâm lý đã xây dựng được một phương pháp huấn luyện các phi hành gia tương lai khống chế được phản ứng sinh lý của họ. Nhờ sử dụng các kỹ thuật phản hồi sinh học (biofeedback techniques) mà chúng ta sẽ bàn ở chương 2, theo đó người ta học cách khống chế các phản ứng cơ thể, giúp cho 2/3 các nhà du hành vũ trụ có đủ sức tránh khỏi các triệu chứng của cơn bệnh này.

– Các nghiên cứu trong ngành tâm lý môi trường đã chứng minh rằng một trong những phương cách nhờ do phi hành đoàn đối phó được với stress là nhìn ra bên ngoài và quan sát mặt đất phía dưới. Hiện nay các thành viên trong phi hành đoàn chỉ mới được nhìn ra bên ngoài con tàu vũ trụ mà thôi. Ngoài ra, nhà tâm lý môi trường Yvonne Clearwater đang phụ trách một đội ngũ chuyên gia tìm cách tạo thêm điều kiện sinh hoạt ở các trạm không gian trong tương lai (Clearwater, 1985). Cho đến nay, nghiên cứu của bà đã khám phá rằng cách bố trí bên trong các phi thuyền hoặc trạm không gian rộng rãi thoáng về chiều cao – và giúp cho con người nhìn ra ngoài dễ dàng – là điều kiện tối cần thiết. Bà khẳng định rằng cách phối hợp màu sắc bên trong con tàu cũng quan trọng không kém, không phải một màu sắc nào đó tốt hơn màu sắc khác, mà điều cần thiết là phối hợp hài hòa màu sắc.

– Các nhóm người sống trong hoàn cảnh cô lập có thể không tránh khỏi tình trạng đưa ra các quyết định thiếu sáng suốt, một hiện tượng gọi là "tư duy tập thể, (group think) làm giảm khả năng tư duy sắc bén. Do đó, các quyết định từ các phi hành gia đưa ra trong chuyến bay phải được theo dõi thật sát để bảo đảm tính hữu hiệu của chúng.

– Cuối cùng là vấn để tình dục (sex): một phi hành đoàn gồm thành phần giới tính phức tạp rất dễ phát sinh các rắc rối về tình dục cần phải được quan tâm. Trên những chuyến bay dài ngày, các căng thẳng và thậm chí các liên hệ tình dục có thể xảy ra, và như chúng ta sẽ khảo xét ở chương 15, các nhà tâm lý có thể góp phần giải quyết các trường hợp này.

https://thuviensach.vn

– Các vấn đề nêu trên cho thấy các nhà tâm lý sẽ đóng vai trò ngày càng quan trọng trong chương trình thám hiểm không gian. Thực ra, người ta có thể mạnh dạn nói rằng các sách giáo khoa tâm lý học trong tương lai sẽ liệt "ngành tâm lý không gian" (space psychology) vào số các chuyên ngành thuộc bộ môn tâm lý học.

Nhà tâm lý có thể làm được rất nhiều việc, nên chúng ta không ngạc nhiên khi thấy các nhà tâm lý được tuyển dụng ở rất nhiều môi trường làm việc khác nhau. Nhiều nhà tâm lý làm việc ở các viện đại học, các trường cao đẳng, và các trường y khoa, hoặc làm việc với tư cách các bác sĩ tâm lý công tác độc lập, hoặc làm việc tại các bệnh viện, các dưỡng đường chuyên khoa, các trung tâm y tế tâm thần của cộng đồng, và các trung tâm tư vấn. Các môi trường làm việc khác bao gồm các tổ chức nhân đạo, các công ty nghiên cứu và tư vấn, các doanh nghiệp, và các công ty sản xuất thuộc mọi ngành nghề.

Tại sao rất nhiều nhà tâm lý phục vụ ở các tổ chức giáo dục? Câu trả lời là ba nghề chủ yếu mà nhà tâm lý đảm nhận trong xã hội – giáo sư, khoa học gia, và bác sĩ – khiến họ dễ dàng cống hiến công sức cho lãnh vực giáo dục. Rất nhiều vị giáo sư tâm lý đóng góp vào các công trình nghiên cứu hay phục vụ khách hàng. Nhưng dù ở chức vụ nào, các nhà tâm lý cũng đều giúp cho cá nhân cũng như xã hội nói chung có đời sống tốt đẹp hơn.

Tâm lý học là bộ môn nghiên cứu khoa học về hành vi ứng xử (behavior) và các tiến trình tâm trí (mental processes).

– Các nhà tâm lý thuộc các chuyên ngành chủ yếu là: nhà tâm sinh lý (biopsychologigts), nhà tâm lý thực nghiệm; nhà tâm lý về hoạt động trí tuệ; nhà tâm lý phát triển và nhà tâm lý cá nhân; nhà tâm lý y tế, điều dưỡng, và tư vấn; nhà tâm lý giáo dục và học đường, và nhà tâm lý giao lưu văn hóa.

– Nhiều nhà tâm lý được tuyển dụng phục vụ ở các ngành, trường giáo dục cao cấp và hầu hết số còn lại phục vụ ở các bệnh viện, các dưỡng đường chuyên khoa, và các trung tâm y tế cộng đồng hoặc ngành nghề độc lập.

1). Nền tảng của tâm lý học hiện đại là:

a. Trực giác (intuition)

b. Quan sát và thực nghiệm (observation and experimentation)

c. Thử thách và sai lầm (trial and error)

d. Siêu hình (metaphysics)

2). Việt xem xét hành vi của loài vật khi bạn quan tâm tìm hiểu hành vi ứng xử của con người quả là vô ích. Đúng hay sai?

3). Phần lớn các nhà tâm lý phục vụ ở các ngành, trường giáo dục bởi vì đó là môi trường giúp họ dễ dàng đảm nhiệm các vai trò như… và…

4). Cặp đôi mỗi chuyên ngành tâm lý với các vấn đề hoặc câu hỏi nêu ra dưới đây.

a. Tâm sinh lý (biopsychology)

b. Tâm lý thực nghiệm (experimental psychology)

c. Tâm lý về hoạt động trí tuệ (cognitive psychology)

https://thuviensach.vn

d. Tâm lý phát triển (developmental psychology)

e. Tâm lý cá tính (personality psychology)

f. Tâm lý y tế (health psychology)

g. Tâm lý điều dưỡng (clinical psychology)

h. Tâm lý tư vấn (counselling psychology)

i. Tâm lý giáo dục (educational psychology)

j. Tâm lý học đường (school psychology)

k. Tâm lý xã hội (social psychology)

l. Tâm lý công nghiệp (industrial psychology)

m. Tâm lý khách hàng (consumer psychology)

1. Joan, một sinh viên năm thứ nhất đại học, đang hoảng lên. Cô muôn biết kỹ năng sắp xếp giờ giấc và thói quen học tập hữu hiệu hơn để thích nghi được các yêu cầu ở bậc đại học.

2. Thông thường ở độ tuổi nào trẻ mới bắt đầu có hành vi cố chiếm trọn vẹn tình cảm của cha chúng?

3. Người ta cho rằng các phim khiêu dâm (pomographich films) phát họa các cảnh bạo lực đối với phụ nữ có thể khơi dậy hành vi gây hấn (aggressive behavior) ở một số nam giới.

4. Loại hóa chất nào sản sinh trong cơ thể con người do hậu quả của một biến cố đầy căng thẳng? Chúng có tác dụng gì đối với hành vi ứng xử?

5. John có cử chỉ khá bất bình thường khi phải đối phó với các tình huống khẩn trương, thậm chí với một tâm trạng bình thản và một quan điểm tích cực.

6. Công chúng rất dễ mua sắm các mặt sản phẩm nào được quảng cáo bởi các diễn viên quyến rũ và thành đạt.

7. Các giáo viên của bé Jack 8 tuổi đều lo lắng rằng mới đây em đã bắt đầu xa lánh người chung quanh và tỏ ra ít quan tâm đến việc học tập.

8. Công việc của Janet đòi hỏi rất nhiều công sức và căng thẳng. Cô băn khoăn rằng liệu lối sống này có khiến cho cô dễ mắc một số bệnh như ung thư và đau tim không.

9. Nhà tâm lý bị hấp dẫn bởi sự kiện một người có tính nhạy cảm đối với kích thích gây đau đớn nhiều hơn so với những người khác.

10. Tâm trạng quá sợ hãi đám đông khiến người phụ nữ trẻ tuổi đi tìm biện pháp chữa trị rối loạn tâm lý của bà ấy.

11. Cần phải có kế hạch tâm trí nào hữu hiệu nhất để giải quyết các khó khăn do ngôn ngữ phức tạp gây ra?

12. Các phương pháp giảng dạy nào hữu hiệu nhất để khích lệ các em học sinh tiểu học hoàn thành tốt các nhiệm vụ ở học đường?

https://thuviensach.vn

13. Jessica được yêu cầu xây dựng một chiến lược quản trị nhằm khích lệ các tập quán lao động an toàn hơn ở một nhà máy sản xuất hàng loạt.

Hãy tưởng tượng bạn có một đứa con 7 tuổi đang gặp khó khăn trong việc học đọc. Ngoài ra, giả sử bạn muốn nhờ bao nhiêu nhà tâm lý tư vấn cũng được. Mỗi loại chuyên viên tâm lý sẽ dùng hướng nào để giúp bạn giải quyết vấn đề ấy?

Trực giác và kiến thức tổng quát có đủ sức giúp người ta tìm hiểu động cơ tại sao con người hành động theo cách thức họ thường làm hay không? Tại sao phương pháp khoa học lại thích hợp để nghiên cứu các hành vi ứng xử của con người.

(Giải đáp câu hỏi học ôn cuối chương)

Khoảng nửa triệu năm trước đây, người cổ sơ cho rằng các rối loạn tâm lý do ma quỉ gây ra. Muốn xua những hồn ma này đi người ta thực hiện một dạng phẫu thuật gọi là khoan lỗ (trephining). Phẫu thuật khoan lỗ gồm thao tác đục lỗ trên xương sọ với các dụng cụ bằng đá rất thô sơ. Bởi vì các nhà khảo cổ đã tìm thấy các xương sọ có dấu hiệu vết thương hàn gắn, nên chúng ta có thể nghĩ rằng đôi khi các bệnh nhân ấy vẫn còn sống sau cuộc chữa trị.

Vị thầy thuốc nổi tiếng ở Hy Lạp cổ đại là Hippocrates cho rằng cá tính mỗi người hình thành do phối hợp gồm 4 tâm trạng: yêu đời (sourgulne – vui tính và tích cực), ưu sầu (melancholic), hay cáu gắt (choleric – phẫn nộ và gây hấn), và lãnh cảm (phlegmatic – điềm tĩnh và thụ động). Các tâm trạng này phát sinh bởi sự hiện hữu các "chất dịch (humors) trong cơ thể. Thí dụ, người ta cho một người yêu đời là người có nhiều máu hơn những người khác.

Franz Josef Gall, một nhà khoa học sống vào thế kỷ 18, lập luận rằng một nhà quan sát được huấn luyện có thể phân biệt được các nét độc đáo về trí tuệ tâm hồn lương thiện, và những cá tính khác do hình dạng và số lượng các khối u trên xương sọ của mỗi người. Học thuyết của ông làm nảy sinh "khoa" não tướng học (science of phrenology) được nhiều người áp dụng để hành nghề xem tướng trong thế kỷ 19. Theo triết gia Descartes, dây thần kinh là các ống rỗng, qua đó các "ý chí động vật" (animal spirits) điều khiển các xung lực giống như nước truyền qua một đường ống. Khi người ta để ngón chân chạm vào ngọn lửa, sức nóng được truyền đi theo ý chí đó qua ống rỗng thẳng đến não bộ.

Mặc dù các kiến giải "khoa học" này có thể không hợp lý đối với chúng ta ngày nay, nhưng đã một thời chúng đại biểu cho tư duy tiến bộ nhất về lãnh vực có thể gọi là tâm lý học của thời đại. Dù không am tường lắm về tâm lý học hiện đại, bạn cũng có thể đoán biết rằng công cuộc tìm hiểu hành vi ứng xử đến nay đã tiến bộ rất nhiều kể từ khi các quan điểm đầu tiên này hình thành. Thế mà hầu hết các bước tiến bộ này chỉ mới đạt được gần đây, bởi vì khi các bộ môn khoa học thịnh hành thì tâm lý học chỉ mới là một trong các bộ môn non trẻ.

Mặc dù nguồn gốc của nó có thể truy nguyên ở các dân tộc Hy Lạp và La Mã cổ đại, và mặc dù các triết gia đã tranh luận trong vài trăm năm về cùng những vấn đề mà các nhà tâm lý ngày nay đang vật lộn, nhưng nói chung mọi người đều thừa nhận rằng môn tâm lý học chính thức khai sinh vào năm 1879. Trong năm đó, phòng thí nghiệm đầu tiên dành riêng cho nghiên cứu thực nghiệm về các hiện tượng tâm lý được Wilhelm Wundt thiết lập ở Đức. Gần như cùng lúc ấy, William lames ở Mỹ đã lập một phòng thí nghiệm ở thành phố Cambridge thuộc tiểu bang Massachusetts.

Trong suốt khoảng 11 thập niên hiện hữu chính thức, môn tâm lý học đã không ngừng tiến bộ, phát triển thành một bộ môn khoa học thực sự. Trong cuộc tiến hóa này xuất hiện một số mô hình nhận thức (conceptual models), đó là các hệ thống gồm những ý tưởng và khái niệm liên hệ hỗ tương được dùng để lý giải các hiện tượng, định hướng công cuộc nghiên cứu. Một số mô hình ấy đã bị loại bỏ như quan điểm của

https://thuviensach.vn

Hyppocrates và Descartes chẳng hạn – còn các mô hình khác đã phát triển thành lý thuyết của một bộ bản đồ hướng dẫn cho các nhà tâm lý học.

Mỗi mô hình đóng góp một phương hướng nhận thức riêng biệt, chú trọng đến các yếu tố khác biệt nhau. Cũng giống như chúng ta dùng nhiều loại bản đồ để tìm con đường đi đến một vùng đất nào đó – một bản đồ chỉ đường, một bản ghi rõ các gốc ranh giới chính, và một bản vẽ lại các đồi núi và thung lũng – các nhà tâm lý cũng nhận thấy nhiều khảo hướng sẽ hữu ích cho việc tìm hiểu hành vi ứng xử của con người. Vì phạm vi và tính phức tạp như thế của hành vi ứng xử, không một mô hình riêng lẻ nào nhất định sẽ đưa ra được lời giải thích tối ưu – nhưng phối hợp lại các mô hình có thể giúp cho chúng ta một phương tiện để giải thích tính bao quát cực kỳ của hành vi ứng xử.

Khi Wilhelm Wundt thiết lập phòng thí nghiệm tâm lý đầu tiên vào năm 1879, ông quan tâm nghiên cứu các khối cấu trúc của trí tuệ. Chính thức định nghĩa tâm lý học là bộ môn nghiên cứu kinh nghiệm hữu thức (conscious experience), ông xây dựng một mô hình nhận thức được mệnh danh là lý thuyết kết cấu. Lý thuyết kết cấu (structurism) chú trọng đến các yếu tố căn bản làm nền tảng cho tư duy, ý thức, tình cảm, và các trạng thái cùng các hoạt động tâm trí khác.

Muốn biết các cảm giác căn bản phối hợp với nhau ra sao để giúp chúng ta nhận thức được thế giới chung quanh, Wundt và các lý thuyết gia khác đã dùng phương pháp nội quan (introspection) để nghiên cứu cấu trúc tâm trí. Theo phương pháp này, con người tiếp nhận một kích thích – như một vật màu xanh lá cây tươi hoặc một câu nói in sẵn trên thiệp chẳng hạn – sau đó anh ta được yêu cầu dùng lời lẽ riêng và theo các chi tiết mà anh ta nhận thức được để miêu tả kinh nghiệm xảy ra khi anh ta tiếp nhận kích thích ấy. Wundt cho rằng các nhà tâm lý có thể hiểu rõ được cấu trúc tâm trí của một người thông qua các báo cáo của người ấy về phản ứng của mình.

Nhưng lý thuyết kết cấu của Wundt không đứng vững được trước thử thách của thời gian, bởi vì ngày càng có nhiều nhà tâm lý không chấp nhận giả thuyết phương pháp nội quan vốn có thể khám phá được các yếu tố căn bản của tâm trí. Một mặt, người ta gặp khó khăn trong việc miêu tả một số kinh nghiệm nội tâm, như các phản ứng tình cảm (thí dụ, sau này khi nổi giận bạn hãy cố gắng phân tích và giải thích các yêu tố của loại tình cảm bạn đang cảm nhận được). Mặt khác, chia cắt các đối tượng quan sát thành các đơn vị tâm trí căn bản nhất đôi khi có vẻ là việc làm khá kỳ quặc. Chẳng hạn, một cuốn sách không thể được miêu tả như là một cuốn sách đơn thuần, thay vào đó nó được chia cắt ra nhiều thành tố khác nhau như chất liệu bìa sách, màu sắc, các kiểu chữ in, và vân vân. Cuối cùng, phương pháp nội quan không phải là một kỹ thuật thực sự có tính khoa học; quan sát viên khó lòng chứng minh tính chính xác của các nhận thức nội quan từ đối tượng thí nghiệm. Các nhược điểm đó đã thúc đẩy người ta đi tìm các mô hình nhận thức mới để thay thế cho thuyết kết cấu.

Tuy vậy, điều thú vị là các thành quả quan trọng của lý thuyết kết cấu vẫn còn tồn tại. Như chúng ta sẽ thấy ở chương 7, hai mươi năm qua người ta đã chứng kiến sự hồi sinh của quan điểm chú trọng đến cách diễn đạt các kinh nghiệm nội tâm của con người. Tập trung vào các tiến trình tâm trí cao cấp như tư duy, ký ức, và giải quyết bài toán chẳng hạn, các nhà tâm lý chuyên về hoạt động trí tuệ (Cognitive psychologists) đã xây dựng được các kỹ thuật tiên tiến để tìm hiểu kinh nghiệm hữu thức của con người. Các kỹ thuật này đã khắc phục được những nhược điểm vốn có của phương pháp nội quan.

Mô hình thay thế gần như hoàn toàn cho lý thuyết kết cấu trong quá trình tiến hóa của bộ môn tâm lý học là lý thuyết chức năng. Thay vì chú trọng đến các thành tố của tâm trí, lý thuyết chức năng (functionalism) tập trung nghiên cứu các nhiệm vụ do tâm trí thực hiện – các chức năng hoạt động tâm trí. Các lý thuyết gia phái chức năng, mà mô hình của họ bắt đầu nổi tiếng vang dội vào đầu những năm 1900, nêu ra câu hỏi rằng hành vi hoặc tác phong cư xử đóng vai trò gì để giúp con người thích nghi hữu hiệu hơn với hoàn cảnh sống của mình. Dẫn đầu bởi nhà tâm lý Mỹ William James, thay vì nêu ra các câu hỏi

https://thuviensach.vn

trừu tượng hơn về các tiến trình hành vi tâm trí, các lý thuyết gia phái chức năng đã khảo xét những hành vi ứng xử giúp cho con người đáp ứng nhu cầu của mình. Nhà giáo dục Mỹ nổi tiếng John Dewey đã vận dụng khảo hướng chức năng để xây dựng ngành tâm lý học đường, đề xướng lý thuyết phương thức đáp ứng tối ưu nhu cầu của sinh viên thông qua hệ thống giáo dục.

Một phản ứng khác đối với lý thuyết kết cấu là sự phát triển ngành tâm lý Gestalt vào đầu những năm 1990. Tâm lý học Gestalt (Gestalt psychology) là một mô hình nhận thức trong tâm lý học chú trọng am hiểu cách thức hình thành nhận thức (perception). Thay vì khảo xét riêng các thành phần tạo nên hoạt động tư duy (thinking), các nhà tâm lý Gestalt chọn con đường ngược lại, tập trung tìm hiểu cách thức con người xem các yếu tố riêng ấy như là các đơn vị hoặc các toàn thể. Tín điều "Cái toàn thể lớn hơn so với tổng các thành phần của nó" của họ có nghĩa là khi xem xét gộp chung lại thì các thành phần căn bản hình thành nhận thức của chúng ta về các sự vật nảy sinh một sự vật gì đó to lớn hơn và có ý nghĩa hơn so với tổng cộng các thành tố riêng ấy. Như chúng ta sẽ thấy khi thảo luận vấn đề nhận thức ở chương 3, đóng góp của các nhà tâm lý Gestalt vào việc tìm hiểu tiến trình nhận thức quả thực to lớn.

Mặc dù các ràng buộc xã hội đã hạn chế nữ giới tham gia vào nhiều loại nghề nghiệp – và lãnh vực tâm lý cũng không có ngoại lệ – một số phụ nữ đã đóng góp lớn lao cho môn tâm lý học trong những năm đầu. Chẳng hạn, hồi đầu thế kỷ này Lete Stetter Holling Worth đặt ra thuật ngữ "được thiên phú" (gifted) để nói về những đứa trẻ thông minh kỳ lạ, và cuốn sách của bà về tuổi thiếu niên đã trở thành một tác phẩm kinh điển. Bà cũng là một trong những nhà tâm lý đầu tiên chú trọng đặc biệt đến các vấn đề của nữ giới. Thí dụ, bà đã tập trung dữ kiện để bác bỏ quan điểm phổ biến vào đầu những năm 1900 cho rằng năng lực của nữ giới thường giảm đi trong suốt phần lớn chu kỳ kinh nguyệt.

Một nhân vật có ảnh hưởng lớn khác là June Etta Downey, bà là người phát động công cuộc nghiên cứu về các nét đặc trưng cho cá tính con người vào những năm 1900. Bà cũng đã xây dựng được một trắc nghiệm về cá tính được phổ biến rộng rãi, và trở thành người phụ nữ đầu tiên lãnh đạo phân khoa tâm lý ở một viện đại học tiểu bang.

Dù có nhiều đóng góp của phụ nữ, nói chung tâm lý học vẫn là một lãnh vực do nam giới ngự trị trong những năm đầu. Ngoài ra, tuy con số phụ nữ tham gia không nhiều lắm, nhưng tỷ lệ số phụ nữ nổi danh trong lãnh vực tâm lý lớn hơn nhiều so với các lãnh vực khoa học khác. Hơn nữa, lịch sử đã trải qua một bước ngoặt đầy ấn tượng trong thập niên vừa qua, và như chúng ta đã đề cập trên đây, số phụ nữ tham dự vào bộ môn này đã tăng lên nhanh chóng trong mấy năm qua. Do đó, khi các sử gia tương lai viết về lịch sử tâm lý học trong thập niên 1990, rất có thể họ sẽ ghi lại lịch sử ấy là lịch sử của nam giới và nữ giới vậy.

Nguồn gốc ban sơ của tâm lý học phức tạp và đa dạng như thế, nên người ta không ngạc nhiên rằng ngày nay lãnh vực này quá ư phong phú và đa dạng. Song le, người ta vẫn có thể bao quát toàn diện bộ môn tâm lý học chỉ với một vài mô hình căn bản làm công cụ nhận định mà thôi. Mỗi mô hình nhận thức khái quát ấy, dù vẫn còn tiến triển, chú trọng đến những khía cạnh khác biệt nhau về hành vi ứng xử và các tiến trình tâm trí, nên sẽ lèo lái tư duy của các nhà tâm lý về các phương hướng hơi khác nhau chút ít.

Năm mô hình nhận thức chủ yếu góp phần hình thành lãnh vực tâm lý là mô hình sinh vật, động cơ tâm lý, hoạt động trí tuệ, tác phong và nhân bản. Chúng ta sẽ lần lượt thảo luận qua về từng mô hình.

Máu, mồ hôi, và các cơn sợ hãi. Xét về mặt các điểm căn bản nguyên sơ thì hành vi được thực hiện bởi các sinh vật có cấu trúc da thịt và nội tạng. Theo mô hình sinh học (biological model), hành vi ứng xử của con người cũng như của các loài động vật phải được xem xét từ góc độ thực thi chức năng sinh vật của chúng: các tế bào thần kinh nối kết với nhau ra sao, sự thừa hưởng một số đặc điểm di truyền của cha mẹ và tổ tiên ảnh hưởng thế nào đến hành vi ứng xử, tình trạng sinh lý có thể ảnh hưởng ra sao đối với các niềm hy vọng và các nỗi sợ hãi trong cuộc sống, và loại hành vi nào phát sinh do bản năng, và vân vân. Cả

https://thuviensach.vn

đến những loại hành vi phức tạp hơn – các phản ứng tình cảm như lo âu chẳng hạn – cũng được các nhà tâm lý vận dụng mô hình sinh học xem như là có các nhân tố sinh học quyết định.

Bởi vì ở một mức độ nào đó, một hành vi đều có thể bị chia cắt thành các yếu tố sinh học nên mô hình này có sức lôi cuốn mãnh liệt. Các nhà tâm lý tán thành mô hình nhận thức này đã đóng góp lớn vào công cuộc tìm hiểu và cải thiện cuộc sống nhân loại, từ việc xây dựng các biện pháp chữa trị một vài dạng bệnh điếc cho đến việc khám phá được các loại dược phẩm chữa trị các bệnh nhân bị rối loạn tâm thần nghiêm trọng.

tìm hiểu con người nội tâm. Đối với nhiều người chưa từng học qua một khóa học tâm lý nào, thì tâm lý học khởi đầu và kết thúc bằng mô hình cộng cơ tâm lý (psycho–dynamic model). Những người đề xướng mô hình này tin tưởng rằng hành vi hay tác phong cư xử bị thôi thúc bởi các lực lượng nội tâm (inner forces) mà cá nhân khó lòng kiểm soát hay khống chế được. Các giấc mơ và các trường hợp nói nhỡ lời được xem là các dấu hiệu về những điều mà con người thực sự đang cảm nhận bên trong bối cảnh sôi sục của hoạt động tâm lý thuộc tầng tiềm thức (subconscious psychic activity).

Quan điểm động cơ tâm lý liên hệ mật thiết đến một nhân vật, Sigmund Freud. Freud là một bác sĩ điều trị ở thành Vienna vào đầu những năm 1900. Những khái niệm về các nhân tố thuộc tầng vô thức (unconscious deteminnants) quyết định hành vi cư xử đã gây ảnh hưởng làm đảo lộn tư tưởng trong thế kỷ 20, không chỉ trong lãnh vực tâm lý học mà cả trong các lãnh vực liên hệ nữa. Tuy nhiều nguyên tắc căn bản thuộc quan điểm động cơ tâm lý đã bị chỉ trích toàn diện, nhưng mô hình nhận thức phát sinh từ công trình nghiên cứu của Freud đã cống hiến một phương tiện phục vụ không chỉ cho công cuộc chữa trị các chứng rối loạn tâm thần mà còn cho việc tìm hiểu các hiện tượng thường ngày như định kiến (prejudice) và tính gây hấn (agsression) chẳng hạn.

https://thuviensach.vn

Chương 1: Phần 3

Con đường dẫn đến việc tìm hiểu hành vi ứng xử khiến cho một số nhà tâm lý tiến thẳng đến lãnh vực tâm trí. Như chúng ta đã đề cập trên đây, tiến hóa phần nào từ lý thuyết kết cấu về vấn đề nhận diện các thành tố của tâm trí, mô hình hoạt động trí tuệ (cognitive model) chú trọng đến cách thức con người nhận biết, tìm hiểu, và tư duy về thế giới chung quanh: Mặc dù trọng tâm khảo cứu đã chuyển từ việc tìm hiểu kết cấu của bản thân trí tuệ sang việc tìm hiểu cách thức con người học hỏi để ý thức và biểu thị ngoại giới giữa họ với nhau và cách thức tìm hiểu này ảnh hưởng ra sao đến hành vi cư xử của họ.

Các nhà tâm lý tin tưởng vào mô hình này đã nêu lên nhiều vấn đề, từ câu hỏi liệu người ta có thể đồng thời vừa xem TV vừa nghiên cứu một cuốn sách được không (câu trả lời là "có lẽ không được") cho đến câu hỏi con người làm cách nào để tự mình tìm hiểu được các nguyên nhân gây ra hành vi của tha nhân. Các khảo hướng vận dụng mô hình hoạt động trí tuệ đều có hai đặc điểm chung: thứ nhất, đều chú trọng vào cách thức con người tìm hiểu và tư duy về thế giới chung quanh; và thứ hai, việc diễn tả các mẫu mực và quy tắc chi phối hoạt động của tâm trí.

Trong khi các khảo sát tâm sinh lý, động cơ tâm lý, và hoạt động trí tuệ nhìn vào bên trong cơ thể sinh vật để xác định các nguyên nhân gây ra hành vi hoặc hành vi ứng xử, thì mô hình hành vi (behavioral model) chọn một khảo sát hoàn toàn khác hẳn. Mô hình hành vi nẩy sinh từ việc không thừa nhận rằng tâm lý học đặt trọng tâm chủ yếu vào các vận hành bên trong của tâm trí, mô hình này cho rằng hành vi ứng xử quan sát được mới là trọng tâm của môn học.

John B. Watson là nhà tâm lý Mỹ nổi tiếng, là người đầu tiên đề xướng khảo sát hành vi. Tiến hành nghiên cứu vào những năm 1920, Watson tin chắc rằng người ta có thể hoàn toàn hiểu rõ một hành vi nhờ tìm hiểu và cải biến hoàn cảnh sinh hoạt của con người. Thực ra, ông tin tưởng hơi lạc quan rằng nhờ khống chế đúng mức hoàn cảnh sinh hoạt của con người, người ta có thể tiếp nhận được bất kỳ loại hành vi ứng xử mong muốn, như chính lời nói ông minh chứng: "Hãy cho tôi một chục đứa trẻ khỏe mạnh, xinh đẹp, và một thế giới đặc biệt cho riêng tôi để nuôi dưỡng chúng, tôi bảo đảm sẽ chọn tình cờ một đứa bé để huấn luyện nó thành bất cứ loại chuyên viên nào theo ý muốn – bác sĩ, luật sư, nghệ sĩ, doanh nhân, và thậm chí đến kẻ đi xin hay tên trộm, bất kể thiên phú, thiên hướng, xu thế, năng lực, và chủng tộc của ông cha đứa bé ấy." Trong thời gian gần đây, người dẫn đầu mô hình hành vi là B.F. Skinner. Cho đến lúc qua đời năm 1990, Skinner vẫn là nhà tâm lý đương đại nổi tiếng nhất. Nhiều kiến thức của chúng ta về cách thức con người học hỏi, rèn luyện hành vi ứng xử mới mẻ đều căn cứ vào mô hình hành vi.

Như chúng ta sẽ thấy, mô hình hành vi nảy sinh ở mọi lãnh vực chưa được thăm dò thuộc bộ môn tâm lý. Cùng với ảnh hưởng do nó gây ra trong lãnh vực các tiến trình học hỏi. Mô hình hành vi cũng đã đóng góp vào nhiều lãnh vực khác nhau như vấn đề chữa trị các chứng rối loạn tâm thần, biện pháp trấn áp tính gây hấn, giải pháp đối với các vấn đề tình dục, và cả đến biện pháp cai nghiện ma túy nữa.

Mặc dù đã xuất hiện vài thập niên trước đây, mô hình nhân bản (humanistic model) vẫn được xem là nghiên cứu mới mẻ nhất trong các nghiên cứu tâm lý chủ yếu. Bác bỏ các quan điểm cho rằng hành vi ứng xử được quyết định phần lớn bởi các lực sinh học (biological forces) có tính tự động, bởi các tiến trình vô thức, hoặc chỉ đơn thuần bởi hoàn cảnh tác động, mô hình nhận thức này chủ trương rằng con người kiểm soát được cuộc sống của mình. Các nhà tâm lý theo quan điểm nhân bản cho rằng con người có khuynh hướng tự nhiên phát triển đến mức trưởng thành và thỏa mãn các ước vọng cao cả hơn; và nếu có cơ hội, con người nhất định sẽ vươn đến mức toàn bích. Như vậy, trọng tâm của mô hình nhận thức này là ý chí tự do (free will), là khả năng đề ra lý tưởng cuộc sống của bản thân con người.

https://thuviensach.vn

Hơn bất cứ một nghiên cứu nào khác, mô hình nhân bản nhấn mạnh đến vai trò của bộ môn tâm lý trong việc phong phú hóa cuộc sống con người và giúp cho con người đạt đến tình trạng tự hoàn thiện bản thân. Dù không bao quát mọi vấn đề như một số mô hình nhận thức tổng quát khác, quan điểm nhân bản đã gây được ảnh hưởng quan trọng đối với các nhà tâm lý, nó nhắc nhở họ luôn luôn nhớ đến lời cam kết phục vụ cá nhân con người cũng như xã hội.

Điều quan trọng là không được để cho các tính chất trừu tượng của mô hình nhân bản, cũng như của các mô hình nhận thức mà chúng ta đã thảo luận, khiến cho bạn nghĩ rằng chúng chỉ thuần túy có tác dụng về mặt lý thuyết mà thôi. Các mô hình nhận thức này làm nền tảng cho các công trình nghiên cứu hiện hành thuộc lãnh vực tâm lý vốn có những nội dung rất thực tiễn; và các nội dung ấy sẽ là mối quan tâm của chúng ta trong suốt quyển sách này. Để khởi đầu, hãy xem xét đoạn ứng dụng tâm lý học dưới đây.

Khi khảo sát các lĩnh vực và mô hình nhận thức thuộc nhiều chủ đề khác nhau cấu thành bộ môn tâm lý, hẳn bạn thấy rằng dường như đó là một môn học phân ra nhiều ngành thiếu liền lạc nhau. Bạn có thể cho rằng lãnh vực nghiên cứu này bao gồm một loạt nhiều chủ đề rời rạc, không liên hệ mật thiết với nhau giống như sự liên hệ giữa môn vật lý với môn hóa học vậy. Thực ra, kết luận như thế không hợp lý mặc dù môn tâm lý học quả có bao quát quá nhiều lãnh vực, từ các chủ đề có trọng tâm nhỏ hẹp như ảnh hưởng sinh hóa vi thể đối với hành vi ứng xử chẳng hạn cho đến hành vi xã hội theo ý nghĩa rộng nhất của nó.

Tuy bề ngoài dường như dị biệt giữa các chủ đề và mô hình nhận thức như thế, nhưng các điểm khác biệt ở một số mức độ chỉ là biểu kiến chứ không phải là thực sự. Lãnh vực tâm lý trên thực tế có tính thống nhất bởi vì năm mô hình nhận thức ấy thực sự góp phần hợp nhất nhiều chuyên ngành khác nhau thuộc bộ môn. Do đó, một nhà tâm lý thuộc bất kỳ chuyên ngành nào cũng đều có thể chọn một hoặc nhiều mô hình nhận thức để làm công cụ nghiên cứu.

Chẳng hạn, nhà tâm lý phát triển có thể tán thành mô hình động cơ tâm lý hoặc mô hình hành vi hoặc bất kỳ một mô hình nhận thức nào khác. Tương tự, nhà tâm lý điều dưỡng có thể sử dụng mô hình hành vi hoặc mô hình hoạt động trí tuệ hoặc một trong số các mô hình nhận thức khác. Các nhà tâm lý có thể sử dụng các mô hình nhận thức ấy theo những phương thức khác nhau, nhưng với điều kiện là các giả thuyết của một mô hình nào đó sẽ không bị thay đổi dù cho mô hình ấy được áp dụng vào chuyên ngành nào cũng vậy.

Bảng 1–1 trình bày các mô hình nhận thức tâm lý chủ yếu nào được các nhà tâm lý thuộc chuyên ngành nào sử dụng. Nhưng, hãy nhớ rằng trên lý thuyết thì nhà tâm lý thuộc bất kỳ chuyên ngành nào có thể chọn dùng được bất cứ mô hình nào cũng được

CÁC MÔ HÌNH NHẬN THỨC CHỦ YẾU ĐƯỢC CHỌN DÙNG BỞI CÁC NHÀ TÂM LÝ THUỘC CÁC CHUYÊN NGÀNH KHÁC NHAU

Sinh học

Động cơ tâm lý

Hoạt động trí tuệ

Hành vi

Nhân bản

Tâm sinh lý

X

https://thuviensach.vn

X

Tâm lý thực nghiệm

X

X

X

Hoạt động trí tuệ

X

Tâm lý phát triển

X

X

X

X

X

Tâm lý cá tính

X

X

X

X

X

Tâm lý y tế

X

X

X

Tâm lý điều dưỡng

X

X

X

X

https://thuviensach.vn

X

Tâm lý tư vấn

X

X

X

X

Tâm lý giáo dục

X

X

X

Tâm lý học đường

X

X

X

Tâm lý xã hội

X

X

X

Tâm lý công nghiệp/tổ chức

X

X

Tâm lý khách hàng

X

X

Tâm lý giao lưu văn hóa

X

X

X

https://thuviensach.vn

X

Câu chuyện khởi đầu từ trường hợp một phụ nữ hay bị mệt và mẩn ngứa không dứt ở vùng bẹn. Bác sĩ đã khám cho bà thật cẩn và nói rằng không có gì là quá nghiêm trọng. Nguyên nhân do bà đã làm việc quá sức. Còn về chứng ngứa ngáy, thì vớ nylon và khí trời ẩm ướt không ngớt là nguyên nhân gây bệnh thông thường của thời tiết mùa hè. Song le, chứng mẩn ngứa khiến ông bực bội nhất, ông ra lệnh xét nghiệm máu cho bệnh nhân.

Ông bảo: "Vậy... hãy cho tôi biết về đời sống tình dục của bà." Bà mất trinh hồi 20 tuổi, trễ nhất trong số bạn bè của bà, và kết hôn với người đàn ông đầu tiên mà bà có quan hệ tình dục, rồi li dị ông ta hai năm sau đó. Sự thất vọng đã thui chột mọi xúc cảm của bà, và bà đã "trở nên phóng túng" trong thời gian khoảng hai năm. Tuy sống độc thân trong chín tháng trước khi khám bệnh, nhưng trước đó bà đã từng chung sống lần lượt với 15 người đàn ông. Nói chung, họ là bạn bè rồi trở thành tình nhân hoặc là tình nhân rồi trở thành bạn bè. Và họ thấy không cần phải phòng ngừa bằng bao cao su. Đến nay, không có lý do gì để cho rằng bất kỳ ai trong số đó là đồng tính luyến ái, hoặc tiêm chích ma túy, hoặc thường xuyên mua dâm.

Vị bác sĩ đề nghị bà xét nghiệm HIV. Ông không có lý do gì để đề nghị như thế ngoài mối băn khoăn về thời cuộc.

Việc xét nghiệm được thực hiện hai lần trong vài tuần lễ sau đó, và lần nào kết quả cũng như nhau: người phụ nữ đó đã nhiễm HIV.

Câu chuyện này không phải là một trường hợp hiếm thấy. Hiện nay, cứ 500 sinh viên đại học có một người bị AIDS, và năm 2000 chỉ riêng ở Hoa Kỳ đã có đến một triệu trường hợp nhiễm bệnh. Tuy nhiên, nạn dịch AIDS không hẳn là không được đẩy lùi. Chứng cứ cho thấy tỉ lệ gia tăng các ca nhiễm bệnh đã bắt đầu hạ thấp khi các nhà khao học thuộc nhiều lãnh vực bắt đầu dốc hết năng lực nhằm đối đầu với tai họa này.

Đã đến lúc người ta tin rằng tâm lý học đóng một vai trò then chốt trong cuộc chiến chống lại nạn dịch AIDS. Các nhà tâm lý đã nỗ lực chặn đứng tình trạng lây lan và đối phó với hậu quả của loại bệnh nguy hiểm này. Người ta có thể chứng kiến việc làm của họ ở một số mặt trận:

– Tư vấn và chữa trị những bệnh nhân HIV. Những người biết mình nhiễm phải virus HIV sẽ đối đầu với các khó khăn tâm lý lớn lao ngoài các khó khăn về mặt y học. Họ phải quyết định nên thổ lộ cho ai biết kết qua xét nghiệm của mình, họ có thể đối diện với sự xua đuổi của người thân và mất đi mọi thứ bảo hiểm, và – căn bản nhất là – phải thích nghi với sự bất trắc của chứng bệnh và cái chết không thể tránh được trong tương lai cận kề. Muốn vượt qua được mọi hoàn cảnh khủng khiếp như thế, người bệnh buộc phải được điều trị quan trọng về mặt tâm lý, và các nhà tâm lý đang phát minh ra những kỹ thuật chữa trị hữu hiệu.

– Tìm hiểu cơ sở sinh học của chứng bệnh AIDS. Sử dụng mô hình sinh học, một số nhà tâm lý đang ra sức tìm hiểu sâu rộng hơn về các khía cạnh sinh lý của chứng bệnh này. Thí dụ, các bệnh nhân ở giai đoạn bệnh phát triển trầm trọng đôi khi biểu lộ các dấu hiệu não bộ bị huỷ hoại, đưa đến tình trạng mất năng lực tư duy. Việc lý giải cách thức các tiến trình phát triển bệnh ngày càng liên hệ đến não bộ có thể góp phần cải thiện các kế hoạch chữa trị và làm chậm đà phát triển của virus.

– Ngăn ngừa tình trạng lây nhiễm HIV. Mặc dù thuật ngữ "tình dục an toàn" đang trở thành quen thuộc, nhưng người ta không muốn hành động như vậy. Các nhà tâm lý, đặc biệt những người vận dụng các mô hình hoạt động trí tuệ và mô hình hành vi, đã đi tiên phong trong việc xây dựng các biện pháp hướng dẫn mọi người cải sửa tập quán tình dục để giảm thiểu nguy cơ lây nhiễm virus HIV. Ngoài ra, các

https://thuviensach.vn

nhà tâm lý đang nghiên cứu tìm hiểu các phương tiện lây truyền virus trên thực tế và khả năng chế tạo một loại vaccine miễn dịch đối với bệnh AIDS.

– Hỗ trợ quyết định hợp lý trong việc chấp nhận xét nghiệm bệnh AIDS. Những người cảm thấy mình có nguy cơ bị nhiễm bệnh có nên đi xét nghiệm không, hay họ sẽ cảm thấy dễ chịu hơn với ý nghĩ mình chưa chắc thực sự bị nhiễm bệnh? Có nên cưỡng bách xét nghiệm đối với một số người như các công nhân được hưởng chế độ bảo hiểm y tế không? Các câu hỏi đại loại như thế cần phải được sự trợ giúp của các nhà tâm lý nghiên cứu các vấn đề như quan hệ xã hội, tiến trình chọn quyết định, và vấn đề đạo đức. Các nhà tâm lý này chủ yếu được hướng dẫn bởi mô hình hoạt động trí tuệ.

Như bạn thấy, các nhà tâm lý đang đóng vai trò quan trọng và khá đa dạng trong cuộc chiến chống lại nạn dịch AIDS. Và đây không phải là vấn đề xã hội duy nhất mà khả năng chuyên môn của họ được động viên nhằm làm giảm bớt nỗi đau của nhân loại. Như chúng ta sẽ thấy ở các đoạn ứng dụng tâm lý học trong suốt cuốn sách này, các nguyên tắc căn bản thuộc bộ môn tâm lý được vận dụng để giải quyết rất nhiều vấn đề xã hội.

Chúng ta đã khảo sát qua các nền tảng xây đựng bộ môn tâm lý học. Nhưng tương lai của bộ môn này sẽ ra sao? Mặc dù ai cũng đều biết rằng khuynh hướng phát triển của bất kỳ bộ môn khoa học nào cũng đều khó lòng đoán biết trước được, nhưng trong một tương lai không xa dường như người ta có thể biết trước được một số xu thế như:

– Tâm lý học sẽ ngày càng chuyên biệt hóa hơn. Trong một lãnh vực mà những người phục trách phải là các chuyên viên về các đề tài đa dạng đến mức như các quan điểm phức tạp về sự dẫn truyền các xung lực điện hóa qua các đầu dây thần kinh và về các kiểu mẫu thông đạt giữa các công nhân trong các tổ chức có quy mô lớn, chẳng hạn, thì không ai có thể hy vọng am tường hết mọi khía cạnh trong lãnh vực ấy cả. Do đó, rất có thể hiện tượng chuyên biệt hóa sẽ tăng lên khi các nhà tâm lý mở ra các lĩnh vực mới mẻ.

– Các mô hình nhận thức mới sẽ nảy sinh. Là một bộ môn khoa học đang phát triển, các nhà tâm lý sẽ sáng tạo được các mô hình nhận thức mới nhằm thay thế cho các khảo hướng hiện hành. Ngoài ra, các mô hình cũ có thể pha trộn lẫn nhau để hình thành các mô hình nhận thức mới. Như vậy, chúng ta có thể khẳng định rằng khi các nhà tâm lý tích lũy được nhiều kiến thức hơn, thì càng ngày họ càng trở nên thành thạo hơn trong việc tìm hiểu hành vi ứng xử và các tiến trình tâm trí.

– Việc chữa trị các rắc rối tâm lý sẽ trở nên dễ dàng hơn khi số lượng chuyên viện tâm lý tăng lên. Ngoài ra, các nhà tâm lý ngày càng hoạt động năng nổ hơn với tư cách là cố vấn cho các đoàn thể tự nguyện và tự lực nhằm giúp cho đoàn viên tự mình giải quyết các khó khăn riêng tư ngày càng hữu hiệu hơn. Hiện tượng này đang trở nên ngày càng phổ biến trong xã hội.

– Ảnh hưởng của môn tâm lý học đối với các vấn đề được công chúng quan tâm sẽ tăng lên. Mọi vấn đề lớn trong thời đại chúng ta – như vấn đề thành kiến chủng tộc và sắc tộc thiểu số, vấn đề nghèo đói, các tai họa do môi trường và tiến bộ kỹ thuật gây ra – đều mang đậm các sắc thái tâm lý. Tuy một mình môn tâm lý sẽ không đủ sức giải quyết các vấn đề ấy, nhưng thành tích to lớn của nó trong quá khứ (sẽ được dẫn chứng ở các chương sau) báo trước rằng các nhà tâm lý sẽ có nhiều đóng góp trong việc giải quyết chúng.

– Người ta có thể thấy được dấu ấn của các lý thuyết kết cấu, chức năng, và Gestalt ngày xưa hiện diện trong các mô hình nhận thức chủ yếu được vận dụng bởi các nhà tâm lý hiện đại.

– Các mô hình nhận thức tâm lý ưu thắng bao gồm các khảo sát sinh học, động cơ tâm lý, hoạt động trí tuệ, hành vị và nhân bản.

https://thuviensach.vn

– Các chiều hướng tương lai cho thấy rằng bộ môn tâm lý sẽ ngày càng chuyên biệt hóa hơn, công cuộc chữa trị tâm lý sẽ ngày càng thuận lợi hơn, và ảnh hưởng của tâm lý học đối với các vấn đề được công chúng quan tâm sẽ tăng lên.

1/ Wundt đã miêu tả tâm lý học là bộ môn nghiên cứu và kinh nghiệm hữu thức, và mô hình nhận thức do ông đề xướng được gọi là...

2/ Các nhà tâm lý ban đầu nghiên cứu tâm trí bằng cách yêu cầu người ta diễn tả lại kinh nghiệm trải qua khi tiếp nhận nhiều loại kích thích khác nhau. Kỹ thuật này được gọi là...

3/ Mô hình nhận thức trong tâm lý học thay thế hoàn toàn cho lý thuyết kết cấu (Structuralism) là..., mô hình này chú trọng đến các mục đích của hoạt động tâm trí.

4/ Câu phát biểu: "Muốn tìm hiểu hành vi ứng xử của con người, chúng ta phải xem xét nhận thức trên bình diện toàn thể chứ không xem xét các thành tố của nó." do cá nhân tán thành mô hình nhận thức tâm lý nào nói?

5/ Bác sĩ điều trị yêu cầu Jeanne thuật lại một giấc mơ bạo lực cô vừa trải qua để ông tìm hiểu sâu hơn về các lực lượng vô thức tác động đến hành vi ứng xứ của cô. Thầy thuốc của Jeanne đang vận dụng mô hình...

6/ "Chính hành vi có thể quan sát được mới đáng được nghiên cứu tìm hiểu, chữ không phải các vận hành nội tâm đáng nghi ngờ", rất có thể câu phát biểu của một cá nhân tán thành quan điểm của:

a. Mô hình hoạt động trí tuệ (cognitive model)

b. Mô hình sinh học (biological model)

c. Mô hình nhân bản (humanistic model)

d. Mô hình hành vi (behavioral model)

7/ Các công trình nghiên cứu mới đây về bệnh tâm thần phân liệt (Schizophrenia) đã nhận diện cách sắp xếp khác thường các tế bào não của bệnh nhân, có thể do di truyền, đáng ngờ là nguyên nhân gây ra loại bệnh tâm thần ấy. Nghiên cứu đại loại như vậy tiêu biểu cho mô hình...

8/ "Thầy thuốc của tôi thật tuyệt vời! Bà ấy luôn luôn khám phá các đặc điểm tích cực của tôi. Bà luôn luôn nhấn mạnh đến tính độc đáo và sức mạnh của cá nhân tôi. Tôi cảm thấy tin tưởng hơn vào bản thân – dường như tôi đang thực sự phát triển và sẽ vươn tới sự toàn bích của mình". Vị thầy thuốc này đang vận dụng mô hình...

9/ Mỗi chuyên ngành tâm lý đều có một mô hình nhận thức đặc thù cho nó. Đúng hay sai?...

10/ Tâm lý học hiện nay đang có xu hướng ngày càng chuyên môn hóa hơn và cá biệt hóa hơn. Đúng hay sai?...

Các mô hình nhận thức tâm lý ngày nay liên quan như thế nào với các lý thuyết kết cấu, chức năng, và Gestalt ngày xưa?

(Giải đáp các câu hỏi học ôn ở cuối chương)

https://thuviensach.vn

Chương 1: Phần 4

Hôm ấy là một buổi tối mùa xuân ấm áp ở một thành phố nhỏ bé thuộc vùng New England. Chính ở thời gian và địa điểm ấy, Erica Morris đã bị cưỡng hiếp một cách dã man (Để tôn trọng bí mật của nạn nhân, dĩ nhiên đây không phải là tên thực của cô). Không cần phải nói vụ cưỡng hiếp ấy đã là đề tài giật gân cho các nhật báo phát hành ngày hôm sau đó, mà điều khiến cho công chúng kinh hoàng nhất chính là sự kiện vụ cưỡng hiếp đã xảy ra trước sự chứng kiến của rất nhiều kẻ bàng quan – không ai trong bọn họ động lòng trắc ẩn trước những lời van xin kêu cứu của Morris.

Như sau này nạn nhân tường thuật tỉ mỉ biến cố, cơn ác mộng bắt đầu khi cô tìm cách rời khỏi quán rượu. Một tên đàn ông chặn cô lại ngay cửa rồi xé toạc quần áo của cô, chỉ còn lại chiếc áo lót. Cô chống cự để tìm cách thoát thân, gào thét cầu xin ai đó trong cái quán đông đúc ấy ra tay cứu giúp. Nhưng kết quả của các lời kêu cứu của cô chỉ làm cho một vài tên khác gia nhập vào cuộc tấn công mà thôi. Bọn chúng vác cô đến một bàn bị da, rồi thay phiên nhau cưỡng hiếp cô.

Theo biên bản của cảnh sát, cô "đã la lên, khẩn cầu, và van xin cứu giúp – vậy mà không một ai chịu giúp cô". Người duy nhất muốn giúp cô là một người khách quen của quán đã cố gọi cảnh sát. Nhưng ngay cố gắng này cũng tỏ ra vô ích, tại vì ông ta gọi nhầm số rồi ngưng luôn. Nhân viên đứng quầy yêu cầu mọi người không nên hưởng ứng lời van xin của cô bởi vì những kẻ tấn công Morris đã ngăn chặn những người có thể ra tay giúp đỡ bằng một con dao trét bơ.

Sau cùng, Morris vùng vẫy thoát khỏi bọn cưỡng dâm rồi chạy ra khỏi quán, gần như trần truồng và hoảng hốt. Nhưng lần này cô gặp may. Một người lái xe ngang qua đó đã cho cô lên xe, chở đến buồng điện thoại để kêu cứu.

Nếu đây là một biến cố hiếm khi xảy ra thì chúng ta có thể miễn cưỡng cho rằng thái độ của những kẻ bàng quan ấy là sửng sốt trước tình huống bất ngờ. Nhưng bất hạnh thay, các biến cố giống như thế – đã trở thành chất liệu cho một cuốn phim nhan đề là Bị cáo (The Accused), do Jodle Foster thủ vai chính – lại không phải là không thường xảy ra.

Chẳng hạn, trong một trường hợp khác được khá nhiều người biết đến, một phụ nữ tên là Kitty Genovese bị tấn công gần một cao ốc chung cư ở New York vào khoảng giữa thập niên 1960. Khi bị hành hung Genovese đã vùng vẫy thoát chạy được trong 30 phút. Trong thời gian đó cô kêu thét không ngừng "Chúa ơi. Nó đâm tôi. Cứu tôi!" Trong đêm tĩnh mịch, không dưới 38 người sống quanh đó đều nghe được tiếng kêu cứu của cô. Những cánh cửa sổ mở ra và ánh đèn bật lên. Một cặp vợ chồng đã kéo ghế đến bên cửa sổ và tắt đèn đi để xem cho rõ hơn. Có ai đó la lên: "Thả cô ấy ra!" Nhưng tiếng la đó không đủ sức làm tên sát nhân khiếp sợ. Hắn thản nhiên đuổi bắt cô, liên tiếp đâm cô thêm tám nhát dao rồi tiếp tục cưỡng hiếp cô trước khi bỏ cô nằm chết. Bao nhiêu trong số 38 người chứng kiến đã đến tiếp cứu cô? Giống như trường hợp Erica Morris, không có ai ra tay giúp đỡ cô cả.

Các trường hợp Erica Morris và Kitty Genovese đều là các thí dụ khiến người ta thất vọng và hoang mang về "thực trạng thiếu lòng vị tha". Công luận cũng như các nhà tâm lý đều thấy khó lòng lý giải được nguyên nhân nào khiến cho quá nhiều người chứng kiến như thế lại nỡ đứng xuôi tay bàng quan chứ không chịu đến giúp đỡ các nạn nhân đáng thương ấy.

Các nhà tâm lý đặc biệt bối rối đối với vấn đề này trong nhiều năm và sau cùng họ đã đi đến một kết luận không ai ngờ đến là: cả hai cô Erica Morris và Kitty Genovese lẽ ra sẽ may mắn hơn nếu chỉ có ít

https://thuviensach.vn

người chứng kiến hoặc nghe được tiếng kêu cứu của họ. Thực ra, nếu chỉ có một người chứng kiến trong một trường hợp ấy, thì xác suất người chứng kiến can thiệp có lẽ sẽ khá cao. Hóa ra, càng ít người chứng kiến trong một tình huống giống như hai trường hợp nghiên cứu thì nạn nhân càng có nhiều cơ hội nhận được sự giúp đỡ hơn.

Nhưng làm thế nào các nhà tâm lý đã đi đến một kết luận kỳ lạ như vậy? Dù sao, logic và cảm nghĩ thông thường hiển nhiên sẽ cho rằng càng có nhiều người chứng kiến thì xác suất một người nào đó ra tay giúp đỡ nạn nhân càng lớn hơn. Nghịch lý biểu kiến này – và cách lý giải của các nhà tâm lý – minh chứng một công việc tối quan trọng trong lãnh vực tâm lý: nỗ lực nêu ra và lý giải các câu hỏi thích hợp.

Nỗ lực nêu ra được câu hỏi thích hợp và giải đáp hợp lý câu hỏi ấy thực hiện được nhờ sử dụng phương pháp khoa học. Phương pháp khoa học (Scientific method) là phương pháp được những người hành nghề tâm lý, cũng như các chuyên viên thuộc các bộ môn khoa học khác, vận dụng để tiến hành tìm hiểu thế giới chung quanh. Như minh họa ở Hình 1–2, phương pháp này gồm có ba bước chủ yếu: (1), xác lập câu hỏi thích hợp, (2) hình thành cách giải thích, và (3) thực hiện cuộc nghiên cứu nhằm minh chứng hoặc bác bỏ cách giải thích ấy.

Các bước thực hiện phương pháp khoa bọc.

Xác lập câu hỏi thích hợp –> Hình thành cách giải thích: Xây dựng lý thuyết; Xây dựng giả thuyết –> Thực hiện cuộc nghiên cứu: Toán tử hóa giả thuyết; Chọn lựa phương pháp nghiên cứu; Thu thập dữ kiện; Phân tích dữ kiện

Khi vận dụng phương pháp khoa học, các nhà tâm lý khởi đầu công việc bằng cách quan sát hành vi ứng xử quen thuộc đối với tất cả chúng ta. Nếu bạn đã từng tự hỏi tại sao một vị giáo sư của bạn lại quá dễ nổi cáu, tại sao một người bạn nào đó cứ luôn luôn trễ hẹn, hoặc làm cách nào để con chó hiểu được các mệnh lệnh của bạn, ấy là bạn đã nêu ra các câu hỏi về hành vi ứng xử. Cũng vậy, các nhà tâm lý nêu ra các câu hỏi về bản chất và nguyên nhân gây ra các hành vi, dù các câu hỏi của họ thường trừu tượng hơn so với các câu hỏi của bạn.

Một khi đã nêu ra được câu hỏi thích hợp rồi, bước kế tiếp trong phương pháp khoa học là xây dựng lý thuyết để giải thích hiện tượng đã được quan sát. Lý thuyết (theory) là cách giải thích và dự đoán khái quát về hiện tượng nghiên cứu. Xuất phát từ các mô hình nhận thức tâm lý khác nhau đã đề cập trên đây, các lý thuyết sẽ khác biệt nhau cả về tầm bao quát lẫn mức độ sử dụng chi tiết của chúng. Thí dụ, một lý thuyết có thể tìm cách giải thích và dự đoán một hiện tượng khái quát như một kinh nghiệm xúc cảm nói chung nào đó chẳng hạn. Một lý thuyết có tầm bao quát hẹp hơn có thể nhằm dự đoán cách biểu lộ vô ngôn một cảm giác sợ hãi sau khi người ta bị đe dọa. Một lý thuyết còn cụ thể hơn nữa có thể nỗ lực giải thích các cơ trên khuôn mặt vận động liên tục ra sao để biểu lộ cảm giác sợ hãi khi người ta ở trong tâm trạng sợ hãi.

Tất cả chúng ta đều đã xây dựng cho riêng mình các lý thuyết không chính thức về hành vi ứng xứ, như “con người có tính bổn thiện” hoặc “Hành vi của con người thường có động cơ vị kỷ”. Nhưng các lý thuyết do các nhà tâm lý xây dựng lại có tính hợp thức và có mục tiêu rõ rệt hơn. Chúng được thiết lập trên cơ sở am hiểu tường tận các lý thuyết và các nghiên cứu tâm lý liên hệ đã được thực hiện trước đây, cũng như trên cơ sở kiến thức tổng quát của nhà tâm lý về lãnh vực khoa học của mình.

Thí dụ, các nhà tâm lý Bibb Latané và John Darley xúc động trước các thảm trạng điển hình của trường hợp Erica Morris và Kitty Genovese đã xây dựng một lý thuyết căn cứ vào một hiện tượng mà họ mệnh danh là khuếch tán trách nhiệm (diffusion of responsibility). Theo lý thuyết này càng có nhiều người chứng kiến một biến cố cần đến hành vi giúp đỡ thì cảm nghĩ tránh né trách nhiệm cứu giúp của tất cả những người chứng kiến ấy càng mạnh. Như vậy, do cảm nghĩ tránh né trách nhiệm này mà càng nhiều

https://thuviensach.vn

người có mặt tại hiện trường khẩn cấp thì mỗi người ở đó cảm thấy mình càng ít trách nhiệm cá nhân – và xác suất một cá nhân đơn độc nào đó ra tay cứu giúp càng thấp đi.

Mặc dù một lý thuyết dễ hiểu như vậy, nhưng nó chỉ mới biểu thị giai đoạn khởi đầu trong tiến trình nghiên cứu của Latané và Dasley mà thôi. Bước kế tiếp của họ là hoạch định một đường lối để kiểm chứng xem liệu lập luận đưa ra có chính xác không. Muốn vậy, họ cần đưa ra một giả thuyết. Giả thuyết (hypothesis) là một dự đoán được phát biểu sao cho người ta có thể kiểm chứng nó trong thực tế. Giống như khi xây dựng các lý thuyết khái quát riêng cho mình về ngoại giới, chúng ta cũng đưa ra giả thuyết về sự tương quan giữa các biến cố với hành vi (từ những sự việc tầm thường như tại sao vị giáo viên Anh ngữ của chúng ta lại có hành vi lập dị như thế, cho đến những sự việc tế nhị như phương pháp nào giúp người ta học tập hữu hiệu nhất). Mặc dù hiếm khi kiểm chứng các giả thuyết ấy một cách có hệ thống, chúng ta quả cũng đã nỗ lực xác định xem chúng đúng hay sai. Chẳng hạn, để kiểm chứng một phương pháp học tập chúng ta có thể thử hạn định giờ giấc học tập trong một kỳ thi rồi kéo dài thời gian học tập trong một kỳ thi khác. Qua đánh giá các thành quả, chúng ta đã xây dựng được một phương pháp so sánh hai kế hoạch học tập ấy.

Giả thuyết của Latané và Darley là một suy luận trực tiếp từ một lý thuyết tổng quát hơn của họ về hiện tượng khuếch tán trách nhiệm: càng có nhiều người chứng kiến có mặt tại hiện trường khẩn cấp thì nạn nhân càng ít cơ hội được cứu giúp hơn. Dĩ nhiên, hai ông có thể chọn một giả thuyết khác (thí dụ, những người có tài năng đặc biệt rơi vào tình huống khẩn cấp như thế sẽ không bị ảnh hưởng bởi sự hiện diện của những kẻ khác), nhưng suy luận ban đầu của họ đường như nhằm giúp cho lý thuyết được kiểm chứng trực tiếp.

Có một số lý do khiến nhà tâm lý tin cậy vào các lý thuyết và giả thuyết được xây dựng đúng theo yêu cầu khoa học. Một mặt, các lý tuyết và giả thuyết như vậy giúp họ nhìn thấy các điều quan sát rời rạc và các mảnh vụn thông tin có một ý nghĩa nào đó bằng cách đặt chúng vào một cơ cấu mạch lạc và cố kết. Ngoài ra chúng còn giúp cho nhà tâm lý có dịp vượt ra ngoài các sự kiện đã được biết về thế giới chung quanh để đưa ra được các kết luận về các hiện tượng đến nay chưa được lý giải. Bằng cách này, các lý thuyết và giả thuyết hợp quy cách đem đến một kim chỉ nam hợp lý để định hướng cuộc điều tra cần phải thực hiện trong tương lai.

Tóm lại, lý thuyết và giả thuyết giúp nhà tâm lý nêu ra được các câu hỏi thích hợp. Nhưng làm thế nào để giải đáp các câu hỏi ấy? Như chúng ta sẽ thấy, các giải đáp có được nhờ cuộc nghiên cứu (research), là một điều tra thăm dò có hệ thống nhằm khám phá các kiến thức mới mẻ.

Giống như khi xây dựng lý thuyết và giả thuyết để giải thích một hiện tượng đặc biệt nào đó, chúng ta cũng có thể sử dụng rất nhiều biện pháp chọn lựa khác nhau để tiến hành cuộc nghiên cứu. Nhưng dù sao, việc làm trước tiên là phải phát biểu lại giả thuyết theo thủ tục gọi là toán tử hóa để cho giả thuyết ấy có thể kiểm chứng được. Toán tử hóa (operationalization) là tiến trình diễn dịch một giả thuyết thành các công thức cụ thể, kiểm chứng được bằng cách đo đạc và quan sát. Để toán tử hóa một giả thuyết, người ta không bị buộc phải tuân thủ một đường lối nhất định nào. Việc làm này tùy thuộc vào logic, vào thiết bị và phương tiện sẵn có, vào mô hình nhận thức tâm lý được vận dụng, và sau cùng tùy thuộc vào tài trí của nhà nghiên cứu.

Chúng ta sẽ khảo sát một số công cụ chủ yếu được nhà tâm lý sử dụng trong nghiên cứu của mình.

Giả sử giống như các nhà tâm lý Latané và Darley, bạn quan tâm tìm hiểu nhiều điều hơn nữa về các tình huống khẩn cấp trong đó những người chứng kiến đã không chịu ra tay cứu giúp nạn nhân. Một trong những địa chỉ đầu tiên mà bạn phải hướng đến có lẽ là các tư liệu. Thí dụ, nhờ các bản tin tường thuật của báo chí bạn có thể tìm được chứng cứ biện minh cho quan điểm chủ trương rằng sự giảm thiểu hành vi ra

https://thuviensach.vn

tay cứu giúp nạn nhân đã đi đôi với sự gia tăng số người chứng kiến có mặt tại hiện trường khẩn cấp.

Việc sử dụng các bài báo là một thí dụ về biện pháp nghiên cứu tư liệu lưu trữ. Trong biện pháp nghiên cứu tư liệu lưu trữ các hồ sơ và tư liệu có sẵn như các dữ kiện đều tra dân số (census data). Các giấy khai sinh, hoặc các mẫu báo lưu trữ chẳng hạn, được xem xét cẩn thận để xác minh một giả thuyết. Nghiên cứu tư liệu lưu trữ là một biện pháp kiểm chứng giả thuyết tương đối ít tốn kém, bởi vì người khác đã làm công việc thu thập dữ kiện căn bản cho bạn rồi. Dĩ nhiên, việc sử dụng các dữ kiện sẵn có như thế có một vài nhược điểm. Một mặt, các dữ kiện có thể không ở dạng cho phép nhà nghiên cứu kiểm chứng giả thuyết một cách toàn diện. Mặt khác, thông tin ấy có thể chưa hoàn chỉnh, không đầy đủ, hoặc đã được thu thập một cách tình cờ mà thôi.

Dù sao, trong hầu hết mọi trường hợp thì biện pháp nghiên cứu tư liệu lưu trữ đều bị bế tắc do một sự kiện đơn giản là các hồ sơ lưu trữ các thông tin cần thiết thường không có sẵn. Gặp phải các trường hợp này, nhà nghiên cứu thường quay sang một phương pháp nghiên cứu khác là quan sát theo phương pháp áp dụng trong khoa học tự nhiên.

Theo phương pháp này, nhà nghiên cứu chỉ việc quan sát một hành vi nào đó khi nó xảy ra một cách ngẫu nhiên và không ra tay can thiệp vào diễn biến của tình huống. Thí dụ, nhà nghiên cứu muốn tìm hiểu hành vi ra tay cứu giúp có thể tìm đến một khu vực có mức độ phạm pháp cao trong thành phố để quan sát cách thức giúp đỡ mà các nạn nhân trong các vụ phạm pháp nhận được. Điểm quan trọng cần ghi nhớ về phương pháp quan sát này là nhà nghiên cứu phải có thái độ thụ động và chỉ đơn thuần ghi nhận tỉ mỉ những gì đang xảy ra ở hiện trường mà thôi.

Mặc dù ưu điểm của phương pháp quan sát này là hiển nhiên – chúng ta lấy một mẫu gồm những hành vi mà con người thực hiện trong "bối cảnh sống tự nhiên" (natural habitat) – nhưng cũng có một nhược điểm quan trọng: đó là không thể khống chế được bất cứ một nhân tố quan trọng nào cả. Thí dụ, chúng ta có thể chỉ khám phá được quá ít trường hợp trong đó hành vi cứu giúp xảy ra một cách tự nhiên, nên sẽ không thể rút ra được bất kỳ một kết luận nào có tính thuyết phục. Bởi vì phương pháp quan sát này ngăn cấm thực hiện các thay đổi cần thiết trong một tình huống đã xảy ra, nên nhà nghiên cứu phải chờ đợi cho đến khi các điều kiện thích hợp xảy ra. Tương tự, nếu người ta biết được mình bị theo dõi, có thể họ sẽ phản ứng khác đi khiến cho hành vi của họ không tiêu biểu thực sự cho mẫu quan sát.

Không một phương pháp nào nhằm tìm hiểu xem con người tư duy, cảm nhận và hành động đều gì trực tiếp bằng phương pháp đặt câu hỏi ngay với họ. Vì lý do này, các cuộc đều tra được xem là phương pháp nghiên cứu quan trọng. Trong nghiên cứu điều tra (survey research), một nhóm người được chọn tiêu biểu cho một dân số (population) lớn hơn nhóm ấy được yêu cầu trả lời một loạt câu hỏi về hành vi (behavior), ý nghĩ (thoughts), hoặc thái độ (attitudes) của chính họ. Các phương pháp điều tra đã tiến bộ tinh vi đến mức thậm chí chỉ cần sử dụng một mẫu rất nhỏ cũng đủ để suy luận khá chính xác về cách thức phản ứng của một khối dân số lớn hơn mẫu (sample) rất nhiều. Thí dụ, chỉ cần chọn mẫu gồm vài ngàn cử tri là đủ để dự đoán với sai số khoảng 0,01 hoặc 0,02% ai sẽ là người thắng cuộc trong cuộc tranh cử Tổng thống – với điều kiện mẫu điều tra được chọn thật cẩn thận.

Nhà nghiên cứu muốn tìm hiểu hành vi ra tay cứu giúp có thể mở một cuộc điều tra để phỏng vấn những người chứng kiến về lý do khiến họ không muốn ra tay cứu giúp một cá nhân khác. Tương tự, các nhà nghiên cứu quan tâm tìm hiểu tập quán tình dục đã thực hiện nhiều cuộc điều tra để tìm hiểu tập quán nào phổ biến và tập quán nào không phổ biến, rồi vẽ biểu đồ diễn tả biến chuyển quan điểm luân lý về vấn đề tình dục trong vài thập niên trước đây.

Tuy việc phỏng vấn trực tiếp để tìm hiểu hành vi của đối tượng về một số mặt có vẻ là con đường ngắn nhất, nhưng phương pháp nghiên cứu điều tra cũng có một vài nhược điểm. Một mặt, các đối tượng

https://thuviensach.vn

có thể cung cấp thông tin thiếu chính xác vì trí nhớ nhầm lẫn hoặc vì họ không muốn cho nhà nghiên cứu biết rõ quan điểm hay niềm tin thực sự của họ về một vấn đề đặc biệt nào đó. Ngoài ra, đôi khi các đối tượng đưa ra câu trả lời mà họ cho rằng nhà nghiên cứu muốn nghe – hoặc ngược lại, đưa ra những câu trả lời mà họ cho nhà nghiên cứu không muốn phơi bày ra.

Khi bọn cưỡng hiếp Erica Morris bị sa lưới pháp luật, nhiều người cảm thấy thắc mắc rằng do cá tính hoặc hoàn cảnh giáo dục nào khiến cho bọn chúng có hành vi dã man như thế. Để trả lời câu hỏi này, các nhà tâm lý có thể dùng phương pháp nghiên cứu trường hợp điển hình. Ngược lại phương pháp nghiên cứu điều tra trong đó người ta phải tìm hiểu nhiều người, nghiên cứu trường hợp điển hình (case study) là phương pháp tìm hiểu sâu rộng một cá nhân hoặc một nhóm rất ít người. Theo phương pháp này, nhà tâm lý thường phải thực hiện một trắc nghiệm tâm lý, trong đó nhà tâm lý sử dụng một loạt câu hỏi được soạn thảo cẩn thận để tìm hiểu sâu sắc cá tính của đối tượng nghiên cứu.

Khi sử dụng các nghiên cứu điển hình, mục tiêu của nhà tâm lý không chỉ tìm hiểu về một vài đối tượng nghiên cứu mà còn nhằm sử dụng các điều hiểu biết sâu sắc đạt được để hiểu rõ hơn về con người nói chung. Tuy nhiên, phép loại suy (extrapolation) như thế phải được thực hiện hết sức dè dặt. Thí dụ, mức độ tiêu biểu cho dân số nói chung của bọn cưỡng hiếp trong vụ Erica Morris chắc chắn là vấn đề dễ gây tranh cãi.

Khi sử dụng các phương pháp nghiên cứu mà chúng ta vừa miêu tả, các nhà nghiên cứu thường muốn xác định được mối tương quan giữa hai hành vi hoặc giữa các phản ứng đối với hai câu hỏi nêu trong bảng lục vấn (a questionaire). Chẳng hạn, chúng ta muốn tìm hiểu xem liệu những đối tượng khai rằng họ thường xuyên đi lễ nhà thờ có hay giúp đỡ người lạ trong các tình huống khẩn cấp không. Nếu quả thực chúng ta tìm được một mối tương quan như thế, chúng ta có thể nói rằng có sự kết hợp – hoặc tương quan (correlation) – giữa hiện tượng đi lễ nhà thờ với hành vi cứu giúp trong các trường hợp khẩn cấp.

Trong nghiên cứu tương quan, mối tương quan giữa hai loại yếu tố được khảo sát để xác định xem liệu chúng có kết hợp, hoặc có "tương quan" với nhau không? Cường độ tương quan được biểu thị bởi một hệ số toán học có trị số trong khoảng xác định từ +1,0 đến –1,0. Hệ số có trị số dương hàm ý rằng khi trị số của một yếu tố tăng lên chúng ta có thể dự đoán rằng trị số của yếu tố kia cũng tăng lên.

Thí dụ, nếu chúng ta dự đoán rằng thời gian học tập càng nhiều thì điểm thi càng cao và thời gian học tập càng ít thì điểm thì càng thấp, chúng kỳ vọng sẽ tìm được mối tương quan có hệ số dương. (Trị số cao của yếu tố thời lượng học tập kết hợp với trị số cao của yếu tố điểm thi, trị số thấp của thời lượng học tập kết hợp với trị số thấp của điểm thi). Do đó, mối tương quan sẽ được biểu thị bằng một hệ số có trị số dương, và sự kết hợp giữa thời lượng học tập và điểm thi càng chặt chẽ thì hệ số ấy có trị số càng gần bằng + 1,0.

Ngược lại, mối tương quan có hệ số âm cho thấy rằng khi trị số của một yếu tố tăng lên thì trị số của yếu tố kia giảm đi. Thí dụ, chúng ta có thể dự đoán rằng khi thời lượng học tập tăng lên thì thời lượng giải trí sẽ giảm đi. Khi đó, chúng ta kỳ vọng một hệ số tương quan âm có trị số từ 0 đến –1: Học nhiều hơn sẽ khiến cho thời lượng giải trí ít đi, và học ít đi sẽ khiến cho thời lượng giải trí tăng thêm. Sự kết hợp giữa học tập và giải trí có cường độ càng mạnh thì hệ số tương quan có trị số càng gần bằng –1.0.

Dĩ nhiên, rất có thể giữa hai loại yếu tố không có mối liên hệ nào cả, do đó chúng ta nói chúng không có tương quan. Chẳng hạn, có lẽ chúng ta không kỳ vọng tìm ra được mối tương quan giữa thời lượng học tập và chiều cao của sinh viên. Trường hợp này sẽ được biểu thị bằng hệ số tương quan có trị số gần bằng hoặc bằng zéro; bởi vì chúng ta biết rằng thời lượng học tập không hề phản ảnh điều gì về chiều cao của sinh viên cả.

Khi thấy rằng giữa hai biến số (variables) có mối tương quan chặt chẽ với nhau, chúng ta thường hay

https://thuviensach.vn

cho rằng yếu tố (biến số) này là nguyên nhân gây ra yếu tố (hay biến số) kia. Thí dụ, khi thấy rằng thời lượng học tập càng nhiều có liên hệ với điểm thi càng cao, chúng ta có khuynh hướng phỏng đoán rằng thời lượng học tập nhiều hơn là nguyên nhân khiến cho điểm thi càng cao. Mặc dù không phải là một linh cảm tệ hại (a bad hunch), nhưng nó vẫn chỉ là một phỏng đoán mà thôi – bởi vì phát hiện rằng giữa hai yếu tố có mối tương quan không có nghĩa là có mối liên hệ nhân quả (a causal relationship) giữa hai yếu tố ấy. Tương quan chặt chẽ hàm ý rằng biết được thời lượng học tập có thể giúp chúng ta dự đoán sinh viên sẽ thi cử hiệu quả ra sao, chứ không có ý nói rằng thời lượng học tập là nguyên nhân của thành tích thi cử. Chẳng hạn, người thông minh hơn thường học hỏi được nhiều hơn so với người kém thống minh; cho nên, chính trí thông minh mới là nguyên nhân để đạt được thành tích thi cử, chứ không phải là thời lượng học tập. Đơn giản là vì sự kiện hai yếu tố xảy ra song hành với nhau không có nghĩa là phải kết luận yếu tố này là nguyên nhân gây ra yếu tố kia.

Điểm tối quan trọng cần ghi nhớ là phương pháp nghiên cứu tương quan không thông báo cho chúng ta đều gì về nguyên nhân (cause) và hậu quả (effect), thực ra nó chỉ cống hiến một phương tiện đo lường cường độ liên hệ giữa hai loại yếu tố mà thôi. Chẳng hạn, chúng ta có thể thấy rằng trẻ con xem nhiều chương trình TV có nội dung bạo lực tương đối dễ có hành vi gây hấn (aggressive behavior), còn những trẻ em ít xem các chương trình ấy lại tương đối ít biểu lộ loại hành vi này (xem Hình 1–3). Chúng ta không thể nói rằng hành vi gây hấn có nguyên nhân ở việc xem TV, bởi vì nguyên nhân của loại hành vi này rất có thể xuất phát từ một yếu tố nào khác. Thí dụ, chúng ta có thể biết rằng những đứa trẻ có hoàn cảnh kinh tế xã hội thấp kém mà lại xem nhiều chương trình TV có nội dung bạo lực thì sẽ dễ có hành vi gây hấn hơn. Như vậy, các yếu tố liên quan đến hoàn cảnh kinh tế xã hội của gia đình có thể là nguyên nhân thực sự khiến cho các đứa trẻ có hành vi gây hấn. Thực ra, có thể có một số yếu tố hậu thuẫn cho cả hành vi gây hấn lẫn việc xem TV. Thậm chí, có thể nói rằng những người dễ có hành vi gây hấn thích xem các chương trình TV có nội dung bạo lực bởi vì họ là những người hiếu chiến. Như vậy, rõ ràng rằng bất kỳ chuỗi sự kiện có liên hệ nhân quả nào cũng có thể xảy ra – và không thể bị loại trừ bởi phương pháp nghiên cứu tương quan.

Sự bất lực của phương pháp nghiên cứu tương quan trong việc giải đáp các câu hỏi có bản chất liên hệ nhân quả chính là nhược điểm của phương pháp này vậy. Song le, có một kỹ thuật khác thiết lập được mối liên hệ nhân quả, đó là phương pháp nghiên cứu thực nghiệm.

1. Thích xem các chương trình TV có nội dung bạo lực

Người xem có hành vi gây hấn

2. Hoàn cảnh kinh tế xã hội

Thích xem các chương trình TV có nội dung bạo lực

Người xem dễ có hành vi gây hấn

3. Người hay có hành vi gây hấn

Thích xem các chương trình TV có nội dung bạo lực

Khi khám phá thấy sự kiện thường xuyên xem các chương trình TV có nội dung bạo lực có liên hệ đến mức độ dễ có hành vi gây hấn, chúng ta có thể nêu ra được một số nguyên nhân có vẻ hợp lý, như trình bày ở hình này. Như vậy, các khám phá do phương pháp nghiên cứu tương quan không giúp chúng ta quyết định được mối liên hệ nhân quả.

https://thuviensach.vn

Chương 1: Phần 5

Biện pháp duy nhất mà nhà tâm lý có thể thiết lập một mối liên hệ nhân quả thông qua cuộc nghiên cứu là tiến hành một thí nghiệm. Trong một thí nghiệm (experiment) hợp quy cách, mối tương quan giữa hai (hoặc nhiều) yếu tố được khảo sát bằng cách cố tình làm cho một yếu tố biến động rồi quan sát hậu quả do biến động ấy gây ra cho yếu tố kia. Biến động do cố tình được gọi là thao tác thí nghiệm (experimental mamipulation). Các thao tác thí nghiệm được vận dụng để phát hiện các mối tương quan giữa các biến số (variables), các hành vi (behaviors), các biến cố (events), hoặc giữa các đặc tính khác có thể thay đổi, hoặc biến động được theo một cách thức nào đó.

Có một vài bước để tiến hành một thí nghiệm, nhưng tiến trình nói chung thường khởi đầu bằng việc xây dựng một hay nhiều giả thuyết để kiểm chứng bằng thí nghiệm. Thí dụ, hãy nhớ lại giả thuyết do Latané và Darley đưa ra để kiểm chứng lý thuyết của họ về hành vi ra tay cứu giúp: càng có nhiều người chứng kiến trong tình huống khẩn cấp, thì xác suất bất cứ ai trong bọn họ ra tay giúp đỡ nạn nhân càng thấp đi. Chúng ta có thể tìm hiểu cách thức tổ chức thí nghiệm để kiểm chứng giả thuyết của họ.

Bước thứ nhất là toán tử hóa giả thuyết bằng cách khái niệm hóa nó theo cách thức sao cho giả thuyết ấy có thể kiểm chứng được: Việc làm này buộc Latané và Darley phải lưu ý đến nguyên tắc căn bản của phương pháp nghiên cứu thực nghiệm mà chúng ta vừa đề cập đến. Phải vận dụng thao tác đối với ít nhất một biến cố kia. Nhưng người ta không thể quan sát cô lập thao tác này được. Nếu muốn thiết lập một liên hệ nhân quả, người ta phải so sánh hậu quả của trường hợp thực hiện một thao tác với hậu quả của trường hợp không thực hiện thao tác hoặc của trường hợp thực hiện một thao tác khác.

Như vậy, phương pháp nghiên cứu thực nghiệm đòi hỏi phải so sánh ít nhất các phản ứng của hai nhóm. Một nhóm sẽ nhận được một tác động đặc biệt nào đó – nhà thí nghiệm thực hiện thao tác để tác động vào nhóm này – còn nhóm kia hoặc không bị tác động hoặc bị tác động khác đi. Nhóm nào bị tác động bởi thao tác được gọi là nhóm thí nghiệm (treatment group) còn nhóm kia được gọi là nhóm kiểm soát (control group) [trong một số thí nghiệm, người ta dùng rất nhiều nhóm thí nghiệm và nhóm kiểm soát, và người ta so sánh từng cặp nhóm].

Nhờ sử dụng cả hai loại nhóm thí nghiệm và kiểm soát trong cuộc thí nghiệm, nhà nghiên cứu có thể loại trừ được khả năng một ảnh hưởng nào khác ngoài thao tác gây hậu quả cho biến số kia trong thí nghiệm. Nếu không dùng nhóm kiểm soát, chúng ta sẽ không biết chắc được một yếu tố nào khác, như nhiệt độ vào lúc tiến hành thí nghiệm hoặc yếu tố thời gian đơn thuần chẳng hạn, lại không là nguyên nhân gây ra các biến động phải quan sát. Như vậy, nhờ sử dụng các nhóm kiểm soát nhà nghiên cứu có thể cô lập được các nguyên nhân đặc biệt cho các khám phá của mình, và do đó, có thể rút ra được các suy luận có tính nhân quả.

Bước toán tử hóa giả thuyết của Latané và Darley buộc phải sử dụng nhiều nhóm thí nghiệm. Họ quyết định tạo ra một tình huống giả tạo cần đến sự giúp đỡ của một người chứng kiến. Để vận dụng thao tác thí nghiệm, họ quyết định thay đổi số người chứng kiến có mặt tại hiện trường. Chẳng hạn, họ có thể chỉ dùng một nhóm thí nghiệm gồm hai người có mặt tại hiện trường và một nhóm kiểm soát chỉ cần một người chứng kiến là đủ để so sánh kết quả. Nhưng hai ông lại quyết định chọn thủ tục phức tạp hơn có ba nhóm lần lượt gồm hai, ba, và sáu người để so sánh với nhau.

Giờ đây hai ông Latané và Darley đã xác định được biến số độc lập (independent variable) cho thí nghiệm, đó là loại biến số mà nhà thí nghiệm vận dụng thao tác. Trong trường hợp này, biến số độc lập

https://thuviensach.vn

chính là số người chứng hiện có mặt tại hiện trường. Bước kế tiếp là quyết định xem hai ông sẽ làm cách nào để xác định hậu quả xảy ra cho hành vi của các đối tượng quan sát khi thay đổi số người chứng kiến có mặt tại hiện trường (tức là khi vận dụng thao tác đối với biến số độc lập). Đóng vai trò quyết định cho cuộc thí nghiệm chính là loại biến số tuỳ thuộc (dependent variable) tức là loại biến số được đo lường và kỳ vọng biến động dưới dạng hậu quả do các thay đổi cố tình gây ra bởi thao tác của nhà thí nghiệm. Thế là, thí nghiệm của hai ông đã có đủ hai loại biến số độc lập và tùy thuộc. (Để ghi nhớ sự khác biệt giữa hai loại biến số này, bạn có thể nhớ lại rằng giả thuyết dự đoán biến số tùy thuộc sẽ biến đổi ra sao tùy theo thao tác cố tình gây ra cho biến số độc lập).

Như vậy, biến số tùy thuộc phải được toán tử hóa ra sao đối với thí nghiệm của Latané và Darley? Có thể đơn thuần gán đại lượng "có" hoặc "không" cho hành vi ra tay cứu giúp hoặc không cứu giúp của đối tượng (subject) – là người cộng tác trong thí nghiệm với tư cách là người chứng kiến có mặt tại hiện trường. Nhưng hai ông đã quyết định dùng thêm một đại lượng khác để cho việc phân tích được chính xác hơn là thời lượng cần thiết để đối tượng quyết định có hành vi cứu giúp.

Đến đây, Latané và Darley đã hội đủ mọi thành tố của cuộc thí nghiệm. Biến số độc lập tác động bởi thao tác thí nghiệm là số người chứng kiến có mặt trong tình huống khẩn cấp. Biến số tùy thuộc là liệu những đối tượng chứng kiến trong một nhóm cộng tác có hành vi ra tay cứu giúp hay không và thời lượng cần thiết để họ quyết định có hành vi ấy. Tất cả mọi thí nghiệm trong lãnh vực tâm lý đều có mô hình không phức tạp giống như vậy.

Bước sau cùng: Tuyển chọn ngẫu nhiên các đối tượng thêm dự vào nhóm thí nghiệm. Muốn cho cuộc thí nghiệm là kiểm chứng hữu hiệu đối với giả thuyết, nhà nghiên cứu cần hoạch định thêm một bước sau cùng: tuyển chọn hợp lý các đối tượng tham dự vào nhóm thí nghiệm.

Ý nghĩa của bước này sẽ sáng tỏ khi chúng ta xem xét qua nhiều biện pháp tuyển chọn khác nhau. Thí dụ, nhà nghiên cứu có thể lưu ý đến khả năng tuyển chọn đối tượng chỉ là nam giới tham dự vào nhóm gồm hai người chứng kiến, đối tượng chỉ là nữ giới tham dự vào nhóm gồm ba người chứng kiến, và đối lượng là cả nam lẫn nữ tham dự vào nhóm gồm sáu người chứng kiến. Tuy nhiên, nếu làm như thế thì sự thể sẽ trở nên sáng tỏ rằng bất kỳ khác biệt nào mà nhà nghiên cứu nhận thấy ở hành vi ra tay cứu giúp sẽ không đơn thuần chỉ tùy thuộc vào số người trong nhóm, bởi vì các khác biệt ấy cũng có thể còn tuỳ thuộc vào thành phần của nhóm nữa. Biện pháp hợp lý hơn là bảo đảm rằng mỗi nhóm đều có thành phần giới tính tương tự nhau; khi ấy chúng ta có thể so sánh các nhóm với nhau chính xác hơn nhiều.

Các đối tượng thuộc mỗi nhóm thí nghiệm phải tương xứng với nhau để dễ dàng thiết lập được các nhóm có thành phần tương tự nhau về mặt giới tính. Dù vậy, vấn đề lại trở nên phức tạp hơn nếu chúng ta xét đến các điểm đặc trưng khác của các đối tượng. Làm thế nào chúng ta có thể bảo đảm được các đối tượng thuộc một nhóm thí nghiệm đều thông minh, có tâm hồn vị tha, có tinh thần cộng tác, và vân vân, ngang nhau, khi mà bảng kê các điểm đặc trưng như thế – điểm nào cũng quan trọng cả – thường là bất tận?

Giải pháp cho vấn đề này là một biện pháp tuy đơn giản nhưng lại vô cùng hữu hiệu gọi là ngẫu nhiên hóa điều kiện chọn đối tượng (random assignment to condition). Theo biện pháp này, các đối tượng được chọn đưa vào các nhóm khác nhau trong cuộc thí nghiệm, hoặc được ấn định "điều kiện chọn", trên cơ sở tình cờ và chỉ trên cơ sở tình cơ mà thôi. Thí dụ, nhà thí nghiệm có thể gán cho mỗi đối tượng dự tuyển một số hiệu rồi rút thăm chọn lựa đưa vào các nhóm. Ưu điểm của kỹ thuật này là các điểm đặc trưng của đối tượng có cùng cơ hội được phân bố đồng đều giữa các nhóm. Nhờ chọn ngẫu nhiên, nhà thí nghiệm có thể tin tưởng rằng một nhóm sẽ có thành phần gồm các đối tượng gần như tương tự nhau về trí thông minh, tâm hồn vị tha, tinh thần cộng tác, giới tính, và vân vân.

https://thuviensach.vn

Hình 1–4 cho một thí dụ khác về vấn đề thí nghiệm khoa học. Giống như một cuộc thí nghiệm khác, nó bao gồm một loạt các yếu tố then chốt sau đây, là điều quan trọng phải ghi nhớ nếu bạn muốn xét xem liệu cuộc nghiên cứu có phải là một thí nghiệm đúng nghĩa hay không:

– Biến số độc lập là yếu tố chịu tác động bởi thao tác của nhà thí nghiệm.

– Biến số tùy thuộc là yếu tố kỳ vọng biến động do hậu quả của thao tác gây ra đối với biến số độc lập.

– Kỹ thuật tuyển chọn ngẫu nhiên các đối tượng để đưa vào các nhóm thí nghiệm và kiểm soát khác nhau, hay "các điều kiện" của biến số độc lập.

– Một giả thuyết liên kết biến số độc lập và tùy thuộc với nhau.

Chỉ khi nào hội đủ các yếu tố này thì cuộc nghiên cứu mới được đánh giá là một thí nghiệm thực để kiểm chứng mối liên hệ nhân quả.

Chọn lựa đối tượng phù hợp: Vốn là giáo sư đại học, Latané và Darley nhắm vào những người dễ tìm để mời cộng tác thí nghiệm là giới sinh viên. Thực tế, những người này được sử dụng rất thường xuyên trong các cuộc thí nghiệm đến mức tâm lý học đôi khi được gọi là "Khoa học về hành vi ứng xử của sinh viên năm thứ hai đại học".

Việc sử dụng sinh viên làm đối tượng thí nghiệm có cả ưu điểm lẫn khuyết điểm. Lợi điểm lớn nhất là họ luôn luôn sẵn lòng tham dự bởi vì hầu hết các nghiên cứu đều thực hiện ở một trường đại học. Nói chung, sinh viên cộng tác nhằm mục đích để được thụ huấn thêm về môn học hoặc để kiếm thêm chút ít thù lao, nhờ đó chi phí nghiên cứu sẽ giảm đến mức tối thiểu.

Khó khăn trong việc nhờ sinh viên làm đối tượng thí nghiệm là họ không đại biểu chính xác cho dân số nói chung. Sinh viên thường không phản ánh đúng thành phần dân số Hoa Kỳ về chủng tộc, giai cấp xã hội, tuổi tác, và trình độ học vấn, bởi vì tập thể sinh viên thường gồm đa số là dân da trắng, thuộc giai cấp trung lưu, và sinh viên là lớp người trẻ tuổi và có trình độ học vấn trung bình cao hơn so với các tầng lớp khác trong xã hội. Ngoài ra, thái độ của sinh viên thường kém chững chạc hơn và so với những người trưởng thành thì họ dễ bị ảnh hưởng hơn bởi các áp lực xã hội từ các nhân vật và giai cấp quyền thế. Vì các đặc điểm này nên mức độ tổng quát hóa kết quả thí nghiệm vượt quá hoàn cảnh sống của sinh viên là vấn đề dễ gây ra tranh luận. Do đó, nhiều nhà nghiên cứu tìm cách sử dụng các đối tượng biểu trưng hơn cho dân số nói chung.

Trong hình vẽ miêu tả tiến trình tìm hiểu tác dụng của loại thuốc propanolol đối với stress này, chúng ta có thể thấy các yếu tố căn bản trong mọi thí nghiệm thực. Các đối tượng thí nghiệm là những con khỉ được chọn ngẫu nhiên đưa vào một trong hai nhóm. Các chú khỉ được chọn vào nhóm thí nghiệm được tiêm thuốc propranolol nhằm ngăn ngừa bệnh tim theo giả thuyết đã xây dựng, còn các chú khỉ thuộc nhóm kiểm soát không được tiêm thuốc. Như vậy liều thuốc tiêm cho bọn khỉ là biến số độc lập.

Tất cả chú khỉ đều được cung cấp khẩu phần ăn nhiều chất béo bằng khẩu phần ăn của con người, gồm hai quả trứng và thịt lợn xông muối vào mỗi buổi sáng, và thỉnh thoảng chúng được đưa vào các làng khác nhau để chịu tác động của stress. Để xác định tác dụng của loại thuốc này, người ta đo nhịp tim và đánh giá các triệu chứng khác của bệnh tim ở các chú khỉ. Các chỉ số này gộp lại thành biến số tùy thuộc. (Kết quả thế nào? Như giả thuyết đã nêu ra, các chú khỉ được tiêm thuốc có nhịp tim thấp hơn và các triệu chứng bệnh tim khác ít hơn so với các chú khỉ không được tiêm thuốc). (Căn cứ vào công trình nghiên cứu của Kaplan & Manuck, 1989).

https://thuviensach.vn

Vấn đề tính biểu trưng của đối tượng thí nghiệm càng rõ rệt khi chúng ta lưu tâm đến các cuộc nghiên cứu thực hiện trên loài vật thay vì đối với con người. Nếu chúng ta lo ngại rằng giới sinh viên không biểu trưng được cho dân số nói chung thì loài chuột, loài khỉ, loài gặm nhấm (gerbils), hoặc loài bồ câu được sử dụng làm đối tượng nghiên cứu không phải là kém biểu trưng hơn sao?

Câu trả lời là 7 hay 8% các cuộc nghiên cứu tâm lý sử dụng loài vật có mục đích khác biệt và nhằm giải đáp các câu hỏi khác hẳn các cuộc nghiên cứu dùng con người làm đối tượng. Thí dụ, tuổi thọ ngắn hơn của loài vật (loài chuột có tuổi thọ trung bình khoảng hai năm) cho phép chúng ta tìm hiểu các hậu quả đối với tuổi thọ trong một khung cảnh thời gian ngắn hơn nhiều so với việc nghiên cứu về tuổi thọ trực tiếp đối với con người. Ngoài ra, tính phức tạp quá mức của con người có thể che khuất các thông tin về các hiện tượng căn bản có thể nhận ra được dễ dàng hơn ở loài vật. Cuối cùng, một số công trình nghiên cứu đòi hỏi rất nhiều đối tượng có cùng hoàn cảnh hoặc đều cùng bị tác động như nhau bởi các môi trường đặc biệt – tức là các điều kiện thực tế không thể tìm thấy được ở con người.

Nghiên cứu dùng loài vật làm đối tượng thí nghiệm đến nay đã giúp cho các nhà tâm lý nhiều thông tin rất có lợi cho con người. Chẳng hạn, nghiên cứu loài vật đã cho chúng ta các kiến thức then chốt để tìm ra biện pháp sớm phát hiện các rối loạn thị giác ở trẻ em nhằm kịp thời ngăn chặn thiệt hại lâu dài, biện pháp thông đạt hữu hiệu hơn với các đứa trẻ chậm phát triển nghiêm trọng, và biện pháp làm giảm bớt các chứng đau kinh niên ở con người chỉ là một số thành quả do nghiên cứu loài vật đem lại.

Latané và Darldey có hợp lý không? Đến đây bạn hẳn phải thắc mắc không biết hai ông Latané và Darley có hợp lý không như họ đưa ra giả thuyết cho rằng số người chứng kiến có mặt trong tình huống khẩn cấp càng tăng lên sẽ làm giảm đi mức độ hành vi ra tay cứu giúp.

Theo kết quả thí nghiệm đã thực hiện, giả thuyết của hai ông đúng về mục tiêu. Khi kiểm chứng giả thuyết ấy, họ đã dùng một bối cảnh thí nghiệm trong đó các đối tượng được thông báo rõ ràng mục đích của thí nghiệm nhằm tổ chức một cuộc thảo luận về các vấn đề cá nhân có liên quan đến môi trường đại học. Cuộc thảo luận đã được tổ chức qua intercom nhằm tránh tình trạng bối rối có thể xảy ra vì cuộc tiếp xúc giáp mặt. Dĩ nhiên, tán gẫu về các vấn đề riêng tư không phải là mục đích chân chính của cuộc thí nghiệm, nhưng các đối tượng được thông báo rằng cuộc thảo luận ấy nhằm khiến cho các kỳ vọng riêng tư của họ về cuộc thí nghiệm không tác động làm sai lệch hành vi của họ. (Hãy cân nhắc xem các đối tượng sẽ bị ảnh hưởng ra sao khi họ được báo trước rằng hành vi cứu giúp của họ trong tình huống khẩn cấp sẽ được ghi nhận lại để kiểm chứng. Các nhà thí nghiệm có thể không bao giờ đánh giá được chính xác các đối tượng sẽ thực sự hành động ra sao trong tình huống khẩn cấp; bởi vì theo định nghĩa, các tình huống khẩn cấp hiếm khi được thông báo trước).

Quy mô các nhóm thảo luận gồm 2, 3 và 6 đối tượng phản ảnh thao tác thí nghiệm thực hiện đối với biến số độc lập là quy mô nhóm. Các đối tượng được chọn ngẫu nhiên đưa vào một trong các nhóm này căn cứ vào sự xuất hiện của họ ở bối cảnh thí nghiệm.

Trong lúc các đối tượng trong một nhóm đang say sưa thảo luận, đột nhiên họ nghe tiếng của một người trong số đối tượng tham dự (trên thực tế là người điều phối diễn biến thảo luận, hoặc nhân viên của nhà thí nghiệm) giống như bị rơi vào trạng thái co giật do chứng động kinh.

Tôi–ơ–ưm–tôi–tôi–cần–ơ–ai–đó–ơ–ơ–ơ–đến giúp tôi một tí–ơ–ơ–bởi vì–ơ–tôi–ơ–đang gặp–rắc–ơ–rối đây–ơ–ơ–ai đó–ơ–ơ–hãy đến giúp–ơ–ơ tôi–ơ–ơ–tôi ngay [giọng nói tắt nghẽn đi]... tôi sắp ch... ch... ết–tôi… sắp chết–ơ–cứu–ơ–ơ–tôi [giọng nói tắt nghẽn đi, rồi im bặt] (Latané & Darley; 1970, P. 379).

Đến đây, hành vi của các đối tượng khác trong nhóm được lưu tâm theo dõi. Biến số tùy thuộc là khoảng thời gian trôi qua kể từ lúc bắt đầu nghe tiếng "tôi" sau cùng cho đến khi một đối tượng bắt đầu ra tay giúp đỡ "nạn nhân". Nếu 6 phút trôi qua mà không có đối tượng nào có hành vi giúp đỡ thì thí nghiệm

https://thuviensach.vn

kết thúc.

Như dự đoán bởi giả thuyết, quy mô nhóm có ảnh hưởng quyết định đối với hậu quả là đối tượng có hành vi giúp đỡ hay không (Latané & Darley, 1970). Ở nhóm gồm 2 người (trong đó đối tượng cho rằng chỉ có một mình y với nạn nhân), khoảng thời gian trung bình để đối tượng có hành vi giúp đỡ là 52 giây; ở nhóm gồm 3 người (đối tượng, nạn nhân, và một người thứ ba), khoảng thời gian trung bình là 93 giây; và ở nhóm gồm 6 người (đối tượng, nạn nhân, và 4 người khác), khoảng thời gian trung bình là 166 giây. Việc dùng đại lượng đơn giản "có" hoặc "không" để đo lường hành vi của đối tượng trong tình huống khẩn cấp khiến cho mô hình đo lường biến số tùy thuộc căn cứ vào khoảng thời gian trôi qua như thế được vững chắc thêm. Đối tượng thuộc nhóm gồm 2 người có hành vi giúp đỡ theo xác suất 85%; nhóm ba người theo xác suất 62%; và nhóm 6 người chỉ là 31% (xem hình 1 –5).

Kết quả thí nghiệm của Lạtané và Darley cho thấy khi số người chứng kiến trường hợp khẩn cấp càng tăng thì xác suất có hành vi giúp đỡ sẽ giảm đi (theo Latané & Darley, 1986).

Bởi vì các kết quả đã gặt hái được này khá dễ hiểu, nên rõ ràng giả thuyết dường như đã được minh chứng. Song Latané & Darley chưa thể khẳng định các kết quả ấy thực sự có ý nghĩa cho đến khi hai ông tổng hợp và khảo sát các dữ kiện của mình theo các phương pháp thống kê khoa học. Việc sử dụng các phương pháp thống kê – buộc phải thực hiện một số phép tính trong toán học – giúp nhà nghiên cứu xác định xem kết quả thí nghiệm có ý nghĩa đến mức độ nào chứ không phải là ngẫu nhiên gặt hái được.

Nghiên cứu của Latané & Darley hội đủ mọi yếu tố của một thí nghiệm khoa học: một biến số độc lập, một biến số tùy thuộc, ngẫu nhiên hóa điều kiện chọn đối tượng thí nghiệm, và nhiều nhóm thí nghiệm. Vì thế chúng ta có thể nói với một mức độ tin tưởng nào đó rằng quy mô nhóm là nguyên nhân gây ra các biến động về mức độ hành vi giúp đỡ.

Dĩ nhiên, một thí nghiệm duy nhất không thể giải đáp dứt khoát câu hỏi về hành vi can thiệp của người chứng kiến trong các trường hợp khẩn cấp. Các nhà tâm lý đòi hỏi phải lặp lại thí nghiệm nhiều lần (replication) để kiểm chứng các khám phá của thí nghiệm ban đầu, bằng cách vận dụng các thủ thuật khác trong các bối cảnh khác, với các nhóm đối tượng khác, trước khi hoàn toàn tin tưởng vào giá trị của bất kỳ một thí nghiệm duy nhất nào. [Trong trường hợp này, thí nghiệm của hai ông đã đứng vững trước sự thử thách của thời gian: duyệt xét khoảng 50 công trình nghiên cứu thực hiện trong thời gian 10 năm tiếp sau thí nghiệm ban đầu cho thấy hầu hết các cuộc nghiên cứu đều đi đến kết luận là số người chứng kiến tăng lên thì xác suất có hành vi giúp đỡ giảm xuống (Latané & Darley, 1981)].

Ngoài việc lặp lại thí nghiệm nhiều lần để kiểm chứng kết quả của thí nghiệm ban đầu, các nhà tâm lý cũng cần kiểm chứng các giới hạn của giả thuyết và lý thuyết đã đưa ra nhằm xác định xem chúng ứng dụng được trong các trường hợp cụ thể nào. Chẳng hạn, dường như không nhất thiết rằng khi số người chứng kiến tăng lên thì kết quả luôn luôn là xác suất hành vi giúp đỡ giảm xuống; do đó, điều tối quan trọng là phải hiểu rõ các ngoại lệ đối với quy luật tổng quát này xảy ra trong các điều kiện nào. Thí dụ, chúng ta có thể ức đoán rằng trong tình huống kết quả được báo trước mà các đối tượng chứng kiến lại biết rằng các khó khăn của nạn nhân sau này sẽ ảnh hưởng đến bản thân họ theo một cách nào đó, thì hành vi giúp đỡ sẽ dễ dàng xảy ra hơn. Để kiểm chứng giả thuyết mới này (thực tế, có thể minh chứng được) buộc phải thực hiện thí nghiệm bổ sung. Như vậy, giống như bất kỳ bộ môn khoa học nào, tâm lý học giúp cho kiến thức của chúng ta tăng thêm từng bước ngắn, và mỗi bước ấy lại xây dựng trên thành quả của công trình trước đó.

https://thuviensach.vn

Chương 1: Phần 6

– Phương pháp khoa học sử dụng bởi các nhà tâm lý gồm 3 bước: Xác lập câu hỏi thích hợp, hình thành cách giải thích, và tiến hành cuộc nghiên cứu nhằm minh chứng hoặc bác bỏ cách giải thích ấy.

– Lý thuyết là lời giải thích khái quát và các dự đoán về các hiện tượng nghiên cứu.

– Giả thuyết thoát thai từ lý thuyết. Nó phát biểu các giả định rút ra từ lý thuyết dưới dạng sao cho các giả định ấy có thể kiểm chứng được qua cuộc nghiên cứu.

– Các phương pháp nghiên cứu chủ yếu là: nghiên cứu tài liệu lưu trữ (archival research), quan sát ứng dụng trong khoa học tự nhiên (naturalistic observation), nghiên cứu điều tra (survey research), và nghiên cứu trường hợp điển hình (case study).

– Theo phương pháp nghiên cứu tương quan, người ta khảo sát mối tương quan giữa hai loại biến số để xác định xem liệu chúng có liên hệ với nhau không, mặc dù người ta không thể thiết lập được mối liên hệ nhân quả (cause–and–effect relationship) giữa hai biến số ấy.

– Trong một thí nghiệm hợp quy cách khoa học – là biện pháp duy nhất để xác định mối liên hệ nhân quả – mối tương quan giữa các yếu tố được khảo sát bằng cách cố tình làm cho một yếu tố biến động và quan sát các hậu quả của biến động ấy xảy ra cho yếu tố kia.

1/ Giải thích về một hiện tượng nghiên cứu được gọi là...

2/ Muốn kiểm chứng giải thích này, người ta phải phát biểu nó dưới dạng một câu hỏi có thể kiểm chứng được. Câu hỏi này được gọi là...

3/ Một nhà thí nghiệm quan tâm tìm hiểu mối tương quan giữa cảm giác đói (hunger) và hành vi gây hấn (aggression). Ông ta xác định hành vi gây hấn bằng số lần đánh vào bị cát của một đối tượng. Tiến trình xác định biến số này được gọi là gì?

4/ Cặp đôi các phương pháp nghiên cứu dưới đây với định nghĩa của chúng.

1. Nghiên cứu tài liệu lưu trữ.

2. Quan sát áp dụng trong khoa học tự nhiên.

3. Nghiên cứu điều tra.

4. Nghiên cứu trường hợp điển hình.

a. Trực tiếp đặt câu hỏi về hành vi của những người được chọn làm mẫu thí nghiệm.

b. Khảo sát các tài liệu có sẵn để chứng thực một giả thuyết.

c. Quan sát một hành vi trong bối cảnh thực tế của nó mà không can thiệp vào kết quả xảy ra.

d. Tìm hiểu sâu rộng về một cá nhân hoặc một nhóm rất ít người.

5/ Cặp đôi mỗi phương pháp nghiên cứu với một khó khăn căn bản đối với phương pháp ấy

https://thuviensach.vn

1. Nghiên cứu tài liệu lưu trữ.

2. Quan sát áp dụng trong KH tự nhiên.

3. Nghiên cứu điều tra.

4. Nghiên cứu trường hợp điển hình.

a. Không thể tổng quát hóa để đưa ra kết luận về dân số.

b. Hành vi của con người có thể đổi khác đi nếu họ biết rằng mình bị theo dõi.

c. Các dữ kiện thiết yếu để có thể hoặc không sử dụng được.

d. Người ta có thể dối trá để phô bày hình ảnh tốt đẹp của mình.

6/ Hệ số tương quan có trị số +2,0 (A correlation of +2.0) cho thấy các biến số liên hệ chặt chẽ với nhau. Đúng hay sai?...

7/ Giáo sư của bạn nói rằng: "Lo âu khi nói chuyện trước công chúng và thành tích của buổi biểu diễn có hệ số tương quan âm. Do đó, lo âu càng nhiều hẳn phải khiến cho thành tích càng kém đi." Câu phát biểu này đúng hay sai, tại sao?

8/ Một nhà tâm lý muốn tìm hiểu ảnh hưởng của nhan sắc của một người đối với sự kiện nhận được sự tình nguyện giúp đỡ giải một bài toán. Nhan sắc sẽ là biến số..., còn số hành vi giúp đỡ là biến số...

9/ Nhóm đối tượng trong thí nghiệm không tiếp nhận thao tác thí nghiệm được gọi là nhóm...

10/ Tất cả các cuộc thí nghiệm, nghiên cứu tài liệu lưu trữ, và nghiên cứu trường hợp điển hình đều có thể thiết lập được các mối liên hệ nhân quả giữa các biến số. Đúng hay sai?...

Khi tiến hành một thí nghiệm, bạn quyết định chọn 20 đối tượng đầu tiên đưa vào nhóm thí nghiệm (experimental group) và chọn 20 đối tượng kế tiếp đưa vào nhóm kiểm soát (control group). Tại sao việc làm này có thể không phải là một ý kiến hay?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Đến đây nhà tâm lý đã có được một số công thức đơn giản để tuân thủ khi thực hiện cuộc nghiên cứu. Ông phải chọn lựa phương pháp tiến hành, các đại lượng đo lường và các phương tiện phân tích kết quả nghiên cứu. Nhưng sau khi đã đáp ứng các yêu cầu căn bản này rồi, nhà tâm lý cũng cần quan tâm đến một số vấn đề tối quan trọng. Trước tiên, chúng ta nhắm đến một trong các vấn đề quan trọng nhất: đó là vấn đề đạo đức.

Nếu tự đặt mình vào địa vị một đối tượng trong cuộc thí nghiệm của Latané và Darley, bạn sẽ có cảm giác ra sao khi được biết nhân vật mà bạn tưởng rằng đang bị cơn động kinh thực ra là kẻ đồng mưu với nhà thí nghiệm?

Tuy thoạt đầu bạn có thể thấy nhẹ nhõm rằng không có tình huống khẩn cấp thực sự, nhưng rồi có lẽ bạn cũng có đôi chút bực dọc vì bị nhà thí nghiệm đánh lừa. Và có lẽ bạn cũng lo ngại rằng bạn đã bị đặt vào một tình huống không bình thường, trong đó tùy theo cung cách cư xử mà bạn có thể phải gánh chịu tổn thương đến lòng tự trọng của mình.

Hầu hết các nhà tâm lý đều cho rằng việc sử dụng thủ đoạn lừa bịp đôi khi cần thiết để tránh làm cho

https://thuviensach.vn

các đối tượng bị ảnh hưởng bởi ý nghĩ rằng bản thân họ là mục đích chân chính của cuộc nghiên cứu. (Nếu biết rõ cuộc nghiên cứu của Latané và Darley thực sự liên quan đến hành vi giúp đỡ của bạn, phải chăng bạn sẽ không tự động để bị lôi cuốn xen tay vào tình huống khẩn cấp giả tạo ấy?). Để tránh những hậu quả như vậy, đôi khi các nhà nghiên cứu đành phải sử dụng thủ đoạn lừa bịp.

Tuy nhiên, bởi vì các nghiên cứu rất có thể xâm phạm đến nhân quyền của các đối tượng cộng tác, nên người ta kỳ vọng các nhà tâm lý tôn trọng triệt để một số hướng dẫn chặt chẽ về mặt đạo đức nhằm mục đích bảo vệ các đối tượng ấy. (Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ, 1990). Các hướng dẫn này nhằm bảo vệ đối tượng công tác tránh bị tổn thương về cơ thể và tinh thần, quyền giữ bí mật các hành vi của đối tượng, bảo đảm rằng việc tham dự thí nghiệm là hoàn toàn do tự nguyện, và đối tượng phải được thông báo cụ thể về bản chất của các thao tác trước khi họ bước vào cuộc thí nghiệm. Mặc dù hướng dẫn này cho phép sử dụng thủ đoạn đánh lừa, nhưng cuộc thí nghiệm phải được kiểm tra bởi một ban hội thảo độc lập trước khi sử dụng thủ đoạn ấy – và mọi cuộc nghiên cứu dùng con người làm đối tượng đều bị buộc phải như vậy.

Một trong các nguyên tắc đạo đức then chốt mà các nhà tâm lý phải tuân thủ là phải được đối tượng thông báo ưng thuận tham dự thí nghiệm. Trước khi tham dự thí nghiệm, đối tượng phải ký một văn bản xác nhận rằng họ đã được thông báo cụ thể về nội dung căn bản của cuộc nghiên cứu, biết rõ họ sẽ làm gì trong cuộc nghiên cứu ấy, biết rõ thí nghiệm có thể xảy ra các rủi ro gì, rằng việc tham dự của họ là hoàn toàn tự nguyện và có thể chấm dứt bất cứ lúc nào họ muốn. Trường hợp duy nhất mà sự thông báo ưng thuận của đối tượng được miễn trừ là các cuộc thí nghiệm có mức rủi ro tối thiểu, như trong cuộc nghiên cứu dùng phương pháp quan sát thuần túy ở một góc phố hoặc một địa điểm công cộng nào đó. Không phải chỉ các nhà tâm lý dùng con người làm đối tượng nghiên cứu mới bị ràng buộc khắt khe về mặt đạo đức mà các nhà tâm lý sử dụng loài vật cũng có một loạt các hướng dẫn cụ thể để bảo đảm không gây đau đớn cho chúng. Đặc biệt, họ phải cố gắng giảm thiểu việc gây bất an, bệnh hoạn, và đau đớn cho con vật thí nghiệm. Đồng thời, các thao tác khiến cho con vật phải chịu đau đớn chỉ được sử dụng khi không còn biện pháp nào khác và khi mục tiêu nghiên cứu được minh chứng bởi giá trị kỳ vọng của nó. Ngoài ra, còn có một số luật lệ cấp liên bang quy định cách thức chăm sóc và bảo vệ chúng nữa. Các nhà nghiên cứu không những phải cố gắng tránh gây đau đớn cho thể xác loài vật mà còn bị buộc phải lo cải thiện đời sống tâm lý của một vài loài vật có trình độ phát triển cao khi dùng chúng làm vật thí nghiệm.

Mặc dù đem lại nhiều lợi ích cụ thể, các cuộc nghiên cứu dùng loài vật làm đối tượng nghiên cứu vẫn gây ra nhiều tranh cãi đến mức có một số người kêu gọi cấm chỉ hoàn toàn các cuộc thí nghiệm ấy. Nhưng hầu hết các nhà tâm lý đều cho rằng các hướng dẫn hiện hành về mặt đạo đức đã khá nghiêm ngặt, đủ để bảo vệ con vật khi tiến hành các cuộc thí nghiệm có giá trị.

Ngay cả những kế hoạch thí nghiệm được chuẩn bị hoàn hảo nhất cũng dễ bị ảnh hưởng các thiên lệch tâm lý phát sinh trong cuộc thí nghiệm (experimental bias) các yếu tố làm sai lạc chủ ý của nhà thí nghiệm về cách tác động của biến số độc lập đối với biến số tùy thuộc. Một thiên lệch thông thường nhất phải loại trừ là kỳ vọng của nhà thí nghiệm (experimenter expectations), theo đó nhà thí nghiệm vô tình truyền đạt ý muốn của mình về kết quả kỳ vọng cho các đối tượng thí nghiệm. Nguy cơ là các kỳ vọng này sẽ khiến cho đối tượng thường có các hành vi "phù hợp" – thứ hành vi đáng lẽ không nên để xảy ra. Thí dụ, nếu Latané và Darley đã có hành động ngầm khiến cho các đối tượng trong nhóm 2 người chứng kiến biết rằng họ mong muốn đối tượng có hành vi giúp đỡ nạn nhân, và tiết lộ rằng họ ít kỳ vọng các đối tượng thuộc nhóm 6 người chứng kiến ra tay giúp đỡ, thì thái độ này của nhà thí nghiệm – dù vô tình đến mức nào – có lẽ sẽ gây ảnh hưởng không tốt cho kết quả thí nghiệm.

Một vấn đề có liên quan khác là kỳ vọng của đối tượng (subject expectation) về hành vi mà họ cho là phù hợp, là nên có trong cuộc thí nghiệm. Nếu đã từng là đối tượng trong một thí nghiệm, khi ấy bạn nhanh chóng biết rằng người ta mong muốn bạn làm điều gì. Và thường thì đối tượng hay có quan điểm riêng tư về điều mà nhà thí nghiệm hy vọng xảy ra trong cuộc thí nghiệm. Nếu các kỳ vọng này ảnh hưởng

https://thuviensach.vn

đến hành vi của đối tượng thì đây quả là điều đáng lo ngại, bởi vì khi ấy thao tác thí nghiệm sẽ không còn gây hậu quả vô tư đối với biến số tuỳ thuộc nữa, mà chính kỳ vọng của đối tượng mới là tác nhân chân chính trong cuộc thí nghiệm.

Để tránh các trở ngại gây ra do kỳ vọng của đối tượng làm sai lạc kết quả thí nghiệm, nhà thí nghiệm có thể cố gắng che đậy mục tiêu tích thực của cuộc thí nghiệm. Chẳng hạn, không biết rằng hành vi cứu giúp của họ đang được quan sát thì các đối tượng sẽ dễ dàng hành động "tự nhiên" hơn. Do đó, Latané và Darley đã quyết định đánh lừa các đối tượng bằng cách bảo họ rằng mục đích thí nghiệm là tổ chức thảo luận về các vấn đề riêng tư trong đời sống sinh viên. Làm như thế, họ hy vọng các đối tượng sẽ không thắc mắc gì về mục tiêu đích thực của cuộc thí nghiệm.

Trong một số thí nghiệm người ta không thể che đậy được mục đích chân chính của cuộc nghiên cứu. Đối với các trường hợp đó lại có các thủ thuật khác. Thí dụ, bạn quan tâm thử nghiệm hiệu lực của một loại dược phẩm mới nhằm làm giảm các triệu chứng trầm uất. Nếu bạn chỉ đơn thuần cho phân nửa số đối tượng dùng thuốc và phân nửa kia không dùng thuốc, thì các đối tượng dùng thuốc có lẽ sẽ báo cáo cảm giác bớt sa sút tinh thần đơn giản chỉ vì họ nghĩ rằng họ đã dùng thuốc. Tương tự các đối tượng không dùng thuốc sẽ báo cáo cảm giác không khả quan gì hơn trước vì họ biết rằng họ thuộc nhóm không được chữa trị và chỉ nhằm mục đích kiểm soát kết quả thí nghiệm mà thôi.

Muốn khắc phục khó khăn này, các nhà tâm lý thường dùng một biện pháp theo đó các đối tượng thuộc nhóm kiểm soát cũng được dùng thuốc, đôi khi dưới dạng loại thuốc vờ. Loại thuốc vờ (placebo) là loại thuốc không có tác dụng hóa học gì quan trọng hay không có thành phần trị liệu gì cả. Các đối tượng thuộc cả hai nhóm đều được xếp đứng trong bóng tối khi nhận các viên thuốc thật hay giả, mọi dị biệt về hiệu quả chỉ lệ thuộc vào tính chất thuốc chứ không do tác dụng tâm lý của việc dùng thuốc hay không dùng thuốc.

Thế nhưng, vẫn còn một điều mà nhà nghiên cứu phải thận trọng thực hiện trong quá trình thí nghiệm. Điều ấy là, để khắc phục khả năng các kỳ vọng của nhà thí nghiệm có thể ảnh hưởng đến tâm lý của đối tượng, những người dùng thuốc không nên được cho biết rằng họ dùng thuốc thực hay thuốc giả. Nhờ biện pháp tránh cho cả hai bên đối tượng và nhà thí nghiệm ảnh hưởng lẫn nhau bằng cách khiến cho các đối tượng "mù đặc" về bản chất của loại thuốc họ đã dùng, các nhà nghiên cứu có thể đánh giá chính xác hơn về hiệu lực của loại thuốc thử nghiệm. Biện pháp này gọi là kỹ thuật tung hỏa mù (double–blind procedure).

Nếu có dự tính mua ôtô, chắc hẳn bạn sẽ không đến đại lý bán xe ở gần nhà bạn nhất và bạn sẽ không lái ngay chiếc ôtô đầu tiên mà nhân viên bán hàng giới thiệu cho bạn. Thay vì thế, có lẽ bạn sẽ suy đi nghĩ lại về quyết định mua xe, đọc kỹ các tài liệu về ôtô, cân nhắc mọi giải pháp, hỏi ý kiến những người có kinh nghiệm sử dụng ôtô, và cuối cùng bạn hẳn phải ưu tư khá nhiều trước khi đi đến quyết định một hành động quan trọng như vậy.

Thế mà, nhiều người trong chúng ta lại vô cùng bất cẩn khi có dịp phung phí các tài sản tinh thần. Người ta thường vội vàng đưa ra kết luận căn cứ vào các thông tin không đầy đủ và thiếu chính xác, và hiếm khi dành thời giờ để thận trọng đánh giá các cuộc nghiên cứu cũng như các dữ kiện quan sát được.

Bởi vì lãnh vực tâm lý học đặt nền tảng trên nội dung tích lũy được từ các cuộc nghiên cứu, nên điều tối quan trọng là phải cẩn thận cân nhắc toàn diện từ các phương pháp áp dụng, đến các kết quả gặt hái được, cũng như đến các luận cứ của nhà nghiên cứu. Dù vậy, không phải chỉ riêng các nhà tâm lý mới cần biết cách thận trọng đánh giá các cuộc nghiên cứu, mà tất cả chúng ta cũng phải luôn luôn cố gắng vạch trần các luận điểm của người khác nữa. Biết cách tìm hiểu cuộc nghiên cứu và các dữ kiện quan sát được cũng hữu ích trong các phạm vi vượt ngoài lãnh vực tâm lý.

https://thuviensach.vn

Có một số câu hỏi căn bản có thể giúp chúng ta gạn lọc được điều gì có giá trị và điều gì không. Sau đây là một vài câu hỏi quan trọng nhất cần phải nêu ra.

* Cuộc nghiên cứu đặt trên nền tảng gì? Công trình nghiên cứu phải xuất phát từ một lý thuyết hoàn toàn cụ thể. Ngoài ra, giả thuyết được kiểm chứng cũng phải được quan tâm đến. Nếu không biết giả thuyết nào đang được chứng nghiệm, chúng ta sẽ không thể nào phán đoán được cuộc nghiên cứu sẽ thành công đến mức nào. Chúng ta cần phải có đủ khả năng tìm hiểu xem bằng cách nào giả thuyết đã được rút ra từ một lý thuyết căn bản, và sau đó chúng ta cũng cần phải xem xét kế hoạch đã vạch ra trong cuộc nghiên cứu để kiểm chứng giả thuyết ấy hoàn hảo đến mức nào.

* Cuộc nghiên cứu đã được tổ chức hoàn hảo ra sao? Hãy xem xét các đối tượng thí nghiệm để biết họ là ai và gồm có bao nhiêu người; người ta sử dụng phương pháp nghiên cứu nào, và các khó khăn nào về vấn đề thu thập dữ kiện mà nhà nghiên cứu phải đối đầu. Chẳng hạn, có những khác biệt quan trọng giữa một nghiên cứu trường hợp điển hình nhằm báo cáo về các điểm phụ của một số người với một cuộc đều tra thu thập dữ kiện từ vài ngàn người.

* Việc trình bày thành quả nghiên cứu căn cứ vào các giả định nào? Cần phải đánh giá xem các phát biểu thành quả nghiên cứu phản ảnh dữ kiện thực tế cũng như cơ sở logic của các phát biểu ấy hoàn hảo đến mức nào. Chẳng hạn, khi nhà sản xuất mặt hàng thuốc aspirin nhãn hiệu X khoa trương rằng: “Không có loại aspirin nào khác có hiệu lực giảm đau sánh bằng nhãn hiệu X.”, thì câu nói này không có nghĩa là loại aspirin nhãn hiệu nào khác có hiệu lực tốt hơn – hoặc phát biểu theo cách khác rằng nhãn hiệu X không tốt hơn gì so với bất kỳ loại aspirin nào khác. Phát biểu theo lối sau thì khám phá dường như không đáng để khoa trương.

Các nguyên tắc căn bản này có thể giúp bạn đánh giá được giá trị của cuộc nghiên cứu mà bạn tình cờ gặp phải – kể cả bên trong hoặc bên ngoài lãnh vực tâm lý. Thực tế, bạn càng am tường cách đánh giá cuộc nghiên cứu nói chung chừng nào thì bạn sẽ càng có khả năng đánh giá thành quả mà lãnh vực tâm lý sẽ cống hiến chừng ấy.

Các vấn đề đạo đức quan trọng mà nhà tâm lý phải đối mặt là thủ đoạn đánh lừa và vấn đề sử dụng loài vật làm đối tượng thí nghiệm.

Các trở ngại đối với cuộc thí nghiệm bao gồm kỳ vọng của nhà nghiên cứu và kỳ vọng của đối tượng thí nghiệm.

Các nhà tâm lý sử dụng các công thức toán học để xác định xem liệu cuộc nghiên cứu có ý nghĩa về một thống kê khoa học không.

1/ Cuộc nghiên cứu hợp đạo đức khởi sự tiến hành khi đối tượng thông báo tình nguyện tham dự thí nghiệm. Trước khi ký tên vào văn kiện tình nguyện tham dự, các đối tượng phải được thông báo:

a. Tổng quát về thủ tục nghiên cứu.

b. Các rủi ro có thể xảy ra.

c. Họ có quyền tùy ý rút lui bất cứ lúc nào.

d. Tất cả các điều nêu trên.

2/ Mỗi nhà tâm lý đều phải định đoạt các hướng dẫn đạo đức cho riêng mình trong cuộc thí nghiệm. Đúng hay Sai?...

https://thuviensach.vn

3/ Thủ đoạn đánh lừa là một biện pháp mà các nhà thí nghiệm có thể sử dụng để thử thách và loại trừ kỳ vọng của đối tượng. Đúng hay sai?...

4/... xảy ra khi nhà thí nghiệm vô tình tiết lộ cho đối tượng các gợi ý về cách ứng xử trong cuộc thí nghiệm.

5/ Một kỹ thuật theo đó nhà thí nghiệm không biết rõ liệu các đối tượng có nhận được trị liệu thực sự hay không được gọi là kỹ thuật...

6/ Trong kỹ thuật miêu tả ở câu 5, đôi khi người ta sử dụng loại thuốc viên không có tính chất hóa học gì đáng kể cho nhóm kiểm soát. Loại thuốc này thường được gọi là gì?...

Một nhà tâm lý bảo bạn rằng bởi vì kết quả nghiên cứu của ông có ý nghĩa về một thống kê, nên ông có thể khẳng định các kết quả ấy tuyệt đối chính xác. Ông ta đúng hay sai, tại sao?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

https://thuviensach.vn

Chương 1: Phần 7

Mặc dù định nghĩa của TLH – nghiên cứu khoa học về tác phong cư xử và các tiến trình tâm trí – sáng tỏ và dứt khoát, nhưng định nghĩa ấy cũng dễ khiến người ta hiểu nhầm, bởi vì thuật ngữ "hành vi ứng xử" (behavior) không chỉ gồm các hành vi của con người mà còn bao quát cả những ý nghĩ (thoughts), cảm xúc (feelings), nhận thức (perceptions), lý luận (reasoning), ký ức (memory), cũng như các hoạt động sinh lý (biological activities) của con người nữa.

Môn TLH có một số chuyên ngành chính. Các nhà tâm sinh lý chú trọng đến nền tảng sinh học của hành vi ứng xử, còn các nhà tâm lý thực nghiệm nghiên cứu các tiến trình cảm giác, nhận thức, học hỏi, và tư duy về thế giới chung quanh. Ngành tâm lý về hoạt động trí tuệ, thoát thai từ ngành tâm lý thực nghiệm, nghiên cứu các tiến trình cao cấp bao gồm tư duy, ngôn ngữ, ký ức, giải quyết vấn đề, tìm hiểu, lý luận, phán đoán, và đề ra quyết định.

Các chuyên ngành tâm lý nghiên cứu về các tình trạng chuyển biến và các điểm dị biệt cá nhân là ngành tâm lý phát triển và ngành tâm lý cá tính. Các nhà tâm lý phát triển tìm hiểu cách thức trưởng thành và chuyển biến của con người qua suốt cuộc sống của họ. Còn các nhà tâm lý cá tính khảo xét về tính thống nhất cũng như tình trạng chuyển biến trong hành vi ứng xử của một cá nhân khi cá nhân đó trải qua các tình huống khác nhau; họ cũng khảo sát các dị biệt cá nhân giúp phân biệt hành vi của người này với hành vi của kẻ khác, khi hai người cùng lâm vào một tình huống tương tự.

Các nhà tâm lý y tế, điều dưỡng, và tư vấn chủ yếu quan tâm đến việc nâng cao sức khỏe thể xác và tinh thần của con người. Các nhà tâm lý y tế nghiên cứu các yếu tố tâm lý tác động gây ra các chứng bệnh về thể xác, còn các nhà tâm lý điều dưỡng thì tìm hiểu phép chẩn đoán và cách chữa trị hành vi ứng xử bất bình thường (abnormal behavior). Các nhà tâm lý tư vấn chú trọng đến các vấn đề giáo dục, xã hội, và chọn nghề nghiệp.

Các nhà tâm lý giáo dục điều tra tìm hiểu xem tiến trình giáo dục ảnh hưởng ra sao đến học sinh và sinh viên nói chung, còn các nhà tâm lý học đường chuyên đánh giá và giúp đỡ các học sinh trung – tiểu – học khi các em gặp khó khăn về học tập hoặc tình cảm.

Ngành tâm lý xã hội nghiên cứu các trường hợp trong đó tư tưởng, cảm xúc, và hành động của con người bị ảnh hưởng ra sao bởi người khác. Các nhà tâm lý tổ chức – công nghiệp chú trọng đến cách ứng dụng các khám phá về tâm lý vào bối cảnh lao động, còn các nhà tâm lý khách hàng thì khảo cứu thói quen mua sắm của con người. Ngành tâm lý giao lưu văn hóa khảo xét các điểm tương đồng và dị biệt khi vận dụng các khám phá về tâm lý ở các nền văn hóa khác biệt nhau.

Các nhà tâm lý được tuyển dụng vào rất nhiều bối cảnh làm việc khác nhau. Mặc dù bối cảnh làm việc chủ yếu là các viện đại học và các trường cao đẳng, người ta thấy nhiều nhà tâm lý làm việc ở các bệnh viện, dưỡng đường (clinic), các trung tâm y tế tâm thần của cộng đồng, và các trung tâm tư vấn. Cũng có nhiều người hành nghề thầy thuốc độc lập.

Nền tảng của TLH được xây dựng bởi Wilhelm Wundt ở Đức vào năm 1879. Các mô hình nhận thức hướng dẫn công trình nghiên cứu của các nhà tâm lý hồi ban đầu là lý thuyết kết cấu, lý thuyết chức năng, và lý thuyết Gestalt. Lý thuyết kết cấu (structuralism) chú trọng nhận diện các yếu tố căn bản thuộc tâm trí đại khái bằng phương pháp nội quan (introspection). Lý thuyết chức năng (functionalism) chú trọng đến các chức năng của hoạt động tâm tư. Còn tâm lý học Gestalt chú trọng xem nhận thức được tổ chức thành

https://thuviensach.vn

các đơn vị có ý nghĩa bằng cách nào. Các nhà tâm lý hiện đại căn cứ chủ yếu vào năm mô hình nhận thức: mô hình sinh học, động cơ tâm lý, hoạt động trí tuệ, hành vi, và nhân bản.

Mô hình sinh học (biogical model) chú trọng đến các chức năng sinh học ở con người và loài vật, tinh giản hành vi ứng xử xuống đến các thành phần căn bản nhất. Mô hình động cơ tâm lý (psychodynamic model) lại theo khảo hướng khác hẳn; nó chủ trương có các lực lượng nội tâm vô thức (unconscious inner forces) mà con người biết rất ít hoặc hoàn toàn không biết đến, các lực lượng này chủ yếu quyết định hành vi của con người.

Mô hình hoạt động tâm trí (cognitive model) khảo xét cách thức con người nhận biết, tìm hiểu, và tư duy về thế giới chung quanh. Thoát thai từ công trình nghiên cứu dựa vào phép nội quan trước đây và các công trình nghiên cứu sau này của các nhà tâm lý theo thuyết kết cấu và thuyết Gestalt, các mô hình hoạt động tâm trí nghiên cứu cách thức con người tìm hiểu và biểu thị thế giới để thông đạt với nhau.

Mô hình hành vi (Behavioral model) ít nhấn mạnh đến các tiến trình bên trong con người mà ngược lại chú trọng đến tác phong biểu kiến (quan sát được). Các mô hình nhận thức này chủ trương nếu tìm hiểu và kiểm soát được hoàn cảnh sống của con người thì hoàn toàn giải thích và cải biến được hành vi ứng xử của con người.

Mô hình nhân bản (humanistic model) là các mô hình nhận thức quan trọng và mới mẻ nhất. Các mô hình này nhấn mạnh rằng con người có khuynh hướng tự nhiên phát triển tâm lý để thỏa mãn các ước vọng cao cả và con người sẽ nỗ lực vươn đến mức toàn bích.

Phương pháp khoa học là khảo hướng được nhà tâm lý sử dụng để tìm hiểu thế giới chung quanh. Nó gồm ba bước: xác lập câu hỏi thích hợp; hình thành cách giải thích, và tiến hành cuộc nghiên cứu nhằm minh chứng cách giải thích ấy.

Cuộc nghiên cứu trong lãnh vực tâm lý được hướng dẫn bởi các lý thuyết (các giải thích và dự đoán khái quát về hiện tượng nghiên cứu) và các giả thuyết (các suy luận rút ra từ lý thuyết, chúng là các dự đoán được phát biểu dưới hình thức sao cho có thể kiểm chứng được).

Phương pháp nghiên cứu tài liệu lưu trữ (archival research) sử dụng các tài liệu sẵn có như báo cũ và các hồ sơ khác để chứng thực giả thuyết. Theo phương pháp quan sát tự nhiên (naturalistic observation), nhà nghiên cứu hành động chủ yếu với tư cách là nhà quan sát, không thực hiện cải biến gì cả đối với tình huống xảy ra trong tự nhiên. Theo phương pháp nghiên cứu điều tra (survey research), con người được yêu cầu trả lời một loạt câu hỏi về hành vi, tư tưởng, hoặc thái độ của mình. Nghiên cứu trường hợp điển hình (case study) nhằm phỏng vấn và khảo xét sâu rộng về một cá nhân. Các phương pháp này đều dựa vào kỹ thuật tương quan (correlational technique) để miêu tả các mối liên hệ giữa nhiều yếu tố khác nhau, nhưng không thể xác định được mối liên hệ nhân quả (cause–and–effect relationships).

Trong một thí nghiệm khoa học đúng nghĩa, mối tương quan giữa các yếu tố được xem xét bằng cách cố tình gây ra sự biến đổi – gọi là thao tác thí nghiệm – ở một yếu tố rồi quan sát biến động ở yếu tố kia. Các yếu tố biến động được gọi là biến số (variables) – gồm các hành vi, biến cố, hoặc con người có thể thay đổi hay biến động theo cách thức nào đó. Muốn kiểm chứng một giả thuyết, người ta phải toán tử hóa giả thuyết ấy: tức là các khái niệm trừu tượng của giả thuyết được chuyển đổi thành các biểu thức cụ thể được sử dụng trong cuộc nghiên cứu.

Trong một thí nghiệm, người ta phải so sánh ít nhất hai nhóm với nhau mới đánh giá được mối liên hệ nhân quả. Nhóm tiếp nhận thao tác (một thủ thuật đặc biệt do nhà thí nghiệm hoạch định) gọi là nhóm thí nghiệm (treatment group), còn nhóm thứ hai (không tiếp nhận thao tác) là nhóm kiểm soát (control group). Cũng có thể có nhiều nhóm thí nghiệm, mỗi nhóm tiếp nhận một thao tác khác nhau, và sau đó có thể được

https://thuviensach.vn

so sánh với các nhóm khác. Biến số bị thao tác gọi là biến số độc lập (independent variable), còn biến số được quan sát và kỳ vọng biến động như là hậu quả do thao tác ở biến số độc lập gây ra được gọi là biến số tùy thuộc (dependent vadable).

Trong một thí nghiệm khoa học đúng nghĩa, các đối tượng phải được tuyển chọn ngẫu nhiên để tiếp nhận các điều kiện thí nghiệm sao cho các đặc điểm của các đối tượng được phân bố đồng đều qua các nhóm thí nghiệm khác nhau.

Mặc dù việc sử dụng sinh viên đại học làm đối tượng thí nghiệm có ưu điểm là dễ dàng tuyển dụng, nhưng ngược lại cũng có các nhược điểm. Chẳng hạn, giới sinh viên không nhất thiết biểu trưng được mọi đặc điểm của dân số tổng quát. Việc sử dụng loài vật làm đối tượng thí nghiệm cũng tốn kém công sức tổng quát hóa khám phá gặt hái được, dù lợi ích của việc sử dụng loài vật trong nghiên cứu có giá trị lớn lao.

Một trong các nguyên tắc đạo đức chủ yếu mà các nhà tâm lý phải tuân thủ là đối tượng thông báo ưng thuận tham dự thí nghiệm. Trước khi tham dự, các đối tượng phải được thông báo về nội dung căn bản của cuộc thí nghiệm, về các rủi ro cũng như lợi ích có thể có của việc tham dự. Các nhà nghiên cứu dùng loài vật làm đối tượng thí nghiệm cũng phải tuân thủ một loạt hướng dẫn chặt chẽ nhằm bảo vệ chúng.

Các thí nghiệm tâm lý có nguy cơ bị sai lạc bởi một số thiên kiến (bias). Thiên kiến của nhà thí nghiệm phát sinh khi nhà thí nghiệm vô tình truyền đạt cho các đối tượng các gợi ý về kỳ vọng của mình đối với cách ứng xử của họ trong tình huống thí nghiệm nhất định. Còn kỳ vọng hay thiên kiến của đối tượng cũng có thể làm sai lạc kết quả thí nghiệm. Muốn loại trừ các thiên kiến này, các nhà nghiên cứu sử dụng loại thuốc vờ (placebo) và kỹ thuật tung hỏa mù (double–blind procedure).

1/ Cấu trúc hóa.

2/ Nội quán.

3/ Thuyết chức năng.

4/ Gestalt

5/ Động cơ tâm lý.

6/ d.

7/ Thuộc về sinh học.

8/ Thuộc về nhân văn.

9/ Sai; mỗi phân ngành tâm lý học đều có thể cho chúng ta cả năm mẫu hình tâm lý.

10/ Đúng.

1/ Lý thuyết kết cấu.

2/ phương pháp nội quan.

3/ Lý thuyết chức năng.

4/ Lý thuyết Gestalt.

5/ Động cơ tâm lý.

https://thuviensach.vn

6/ d.

7/ Mô hình sinh học.

8/ Mô hình nhân bản.

9/ Sai; hầu như mọi chuyên ngành tâm lý đều có thể và thường sử dụng cả năm mô hình nhận thức tâm lý chủ yếu.

10/ Đúng.

1/ Lý thuyết.

2/ Giả thuyết.

3/ Toán tử hóa.

4/ 1–b; 2–c; 3–a; 4–d.

5/ 1–c; 2–b;3–d;4–a.

6/ Sai; hệ số tương quan cao nhất là +1. Hệ số tương quan +2 có nghĩa là bạn cần phải làm thêm một phép tính nữa.

7/ Sai – tương quan không hàm ý có liên hệ nhân quả. Đơn giản vì khi 2 biến số tương quan với nhau không có nghĩa là biến số này là nguyên nhân của biến số kia. Có thể thành tích biểu diễn tồi khiến cho người ta càng lo âu hơn nữa, hoặc giả có một yếu tố thứ ba là nguyên nhân của cả hai hậu quả này.

8/ Độc lập; tùy thuộc.

9/ Kiểm soát.

10/ Sai – chỉ các thí nghiệm đúng nghĩa mới làm được điều này.

1/ d.

2/ Sai; có một loạt hướng dẫn nghiêm ngặt áp dụng phổ biến, do Hiệp Hội Tâm lý Hoa Kỳ xây dựng, mà tất cả các nhà tâm lý đều phải tuân thủ.

3/ Đúng.

4/ Thiên lệch do nhà thí nghiệm.

5/ Tung hỏa mù.

6/ Loại thuốc vờ.

https://thuviensach.vn

Chương 2: Phần 1

1. Cấu trúc của nơron

2. Kích hoạt nơron

3. Tóm tắt và học ôn I

Các loại chất dẫn truyền thần kinh

1. Cấu trúc mạng thần kinh

2. Hệ thần kinh trung ương và hệ thần kinh ngoại biên

3. Kích hoạt hệ thần kinh tự động

4. Tóm tắt và học ôn II

1. Nghiên cứu cấu trúc và chức năng của não bộ

2. Tủy Trung tâm: "Não nguyên thủy" của chúng ta

3. Hệ Limbíc: phần mở rộng của Tủy Trung tâm

Phải chăng não bộ của nam giới khác với nữ giới?

4. Tóm tắt và học ôn III

5. Vỏ não: leo tiếp lên bậc thang tiến hóa

6. Sự biệt hóa của các bán cầu não: hai não bộ hoặc một não bộ

7. Não bộ bị phẫu thuật tách đôi: thăm dò hai bán cầu não

Giá trị thương mại của não bộ

8. Các module não: xét lại cấu trúc não bộ

9. Tóm tắt và học ôn IV

Thành quả của các nghiên cứu thuộc tâm lý học: Học cách kiểm soát hoạt động của tim và não nhờ vào hiệu ứng phản hồi sinh học.

Hãy thư giãn. Hãy ngồi lặng thinh trong vài khoảnh khắc, thật yên lặng. Hãy tưởng như mình đang thoải mái ngồi trên một chiếc ghế tiện nghi, và đang thả hồn trong giấc mộng thư giãn.

Bỗng dưng, hoàn toàn không có gì báo trước, toàn thân bạn run rẩy từng cơn.

Người bạn như cứng đơ, chân tay giẫy giụa, lưỡi le dài ra khỏi miệng. Thân thể bạn như được điều khiển bởi một thần trí khác, độc lập với thần trí thường có của bạn. Bạn vật vã, rồi ngã lăn xuống sàn nhà.

Bạn không thể thốt nên lời nào hoặc kêu cứu, nhưng cũng không sao, bởi bì bạn có còn tỉnh nữa đâu

https://thuviensach.vn

mà cần. Kịp đến khi nhận thức được trở lại cảnh vật chung quanh, bạn thấy mình đang nằm dưới đất, người bầm tím, lưỡi chảy máu vì bị răng cắn đứt.

Các hiện tượng vừa được mô tả ở phần trên đã có thể là một phần đời sống thường ngày của một số người. Thí dụ như trường hợp của Andrea Fyie. Cô bé chưa đầy 1 tuổi khi lần đầu tiên được đem tới trung tâm y khoa thuộc Viện đại học Los Angeles. Tuy còn nhỏ bé như vậy, cô bé đã có một năm đầu tiên trong đời không mấy dễ dàng bởi vì mỗi ngày toàn thân cô bé chịu đựng 30 đến 40 cơn động kinh. Do không rõ nguyên nhân nào gây ra các cơn co giật ấy, các bác sĩ của Andrea đã phải nghĩ đến việc sử dụng các kỹ thuật chẩn đoán cận lâm sàng tinh vi hơn phương pháp khám lâm sàng. Cuối cùng, họ đã chọn được một kỹ thuật mới: kỹ thuật chụp phim positron cắt lớp (PET). Kỹ thuật quét phân hình (scan) não tiên tiến này cung cấp các hình ảnh về cơ chế hoạt động nội tại nhất của não bộ.

Kỹ thuật PET scan được bắt đầu bằng cách tiêm hóa chất phóng xạ vào mạch máu để máu chuyển hóa chất này lên não. Sử dụng những hình ảnh được hiển thị trên màn hình máy vi tính, máy quét PET căn cứ vào các điểm nhấp nháy do phóng xạ phát ra để chụp nhanh các phương cách vận hành ở những phần sâu kín nhất của não đang xảy ra vào thời điểm não được scan.

Trong trường hợp của Andrea, PET cung cấp cho các bác sĩ những dữ liệu cần thiết để xác định nguyên nhân gây ra các cơn động kinh. Kỹ thuật PET đã cho thấy các tế bào ở một vùng thật nhỏ trong não của Andrea bị rối loạn chức năng sử dụng glucose, một hóa chất cần thiết cho hoạt động bình thường của não. Các bác sĩ của Andrea đã lập luận rằng phẫu thuật cắt bỏ phần não bị rối loạn ấy sẽ có thể cắt được các cơn động kinh.

Ca phẫu thuật này đã phải trải qua một diễn tiến khá hiểm hóc. Cũng giống như một ca phẫu thuật não khác, chỉ cần một đường mổ sai lầm nhỏ bằng sợi tóc cũng có thể gây sang thương vĩnh viễn không thể hồi phục được. Nhưng Andrea đã rất may mắn: các bác sĩ phẫu thuật đã cắt bỏ được phần não bệnh có kích thước cực kỳ nhỏ ấy mà không hề gây tai biến nào cho em. Sau cuộc phẫu thuật, các cơn động kinh của Andrea đã chấm dứt. Và ngày nay, 4 năm sau cuộc giải phẫu, Andrea đang là một cô bé 5 tuổi với tiến trình phát triển hoàn toàn bình thường (Freudenheim, 1991).

Thành công của ca phẫu thuật của Andrea Fyie đã được tiếp nối trong các ca phẫu thuật khác, và phẫu thuật cắt bỏ các phần thật nhỏ của não đã trở nên gần như là thường quy. Ngoài ra, còn có những ca phẫu thuật còn thần kỳ hơn nữa, trong đó những bộ phận não bị rối loạn chức năng đã được thay thế bởi các bộ phận khác trong cơ thể. Thí dụ, một số người bị bệnh Parkinson, một bệnh cũng gây ra những cơn động kinh, đã được phẫu thuật thành công để được cấy ghép vào mô não, mô tuyến thượng thận nằm ngay trên thận. Sau phẫu thuật, các mô cấy ghép bắt đầu sản xuất các hóa chất có khả năng cắt đứt các cơn động kinh của bệnh Parkinson. Tuy các kết quả phẫu thuật khá kỳ diệu, nhưng điều kỳ diệu lớn hơn cả chính là đối tượng được giải phẫu, tức não con người. Như chúng ta sẽ thấy trong chương này, não bộ, một cơ quan có kích thước chỉ bằng nửa ổ bánh mì, đã kiểm soát hành vi của chúng ta cả lúc thức cũng như trong giấc ngủ. Não và nhánh của nó xuyên suốt cơ thể đã hình thành hệ thần kinh của con người. Mọi vận động, tư duy, hy vọng, hoài bão, mơ tưởng, nói tóm lại mọi yếu tố giúp chúng ta nhận thức chúng ta là con người đều liên hệ mật thiết với hệ thần kinh.

Vì hệ thần kinh đóng vai trò quan trọng trong việc chỉ huy hành vi và con người cơ bản là một thực thể sinh học, nên các nhà tâm lý học và các nhà nghiên cứu trong các lãnh vực khác như điện toán, động vật học, và y học, tức các chuyên gia được gọi chung là các nhà thần kinh học (neuroscientists), đều đặc biệt quan tâm đến các yếu tố nền tảng sinh học của hành vi.

Các nhà tâm lý học chuyên nghiên cứu các phương thức qua đó các cấu trúc sinh học và các chức năng của cơ thể ảnh hưởng lên hành vi được gọi là các nhà tâm lý sinh học (biopsychologists). Các chuyên

https://thuviensach.vn

gia này đi tìm các lời giải cho các vấn đề như: Các nền tảng cho các hoạt động tự ý và không tự ý của cơ thể là gì? Bằng cách nào các tín hiệu được truyền đạt từ bộ phận này sang bộ phận khác của cơ thể? Cấu trúc của não bộ là gì, và cấu trúc này ảnh hưởng ra sao lên hành vi? Dựa trên các yếu tố sinh học có thể tìm ra các nguyên nhân gây rối loạn tâm lý, và những rối loạn này cần được điều trị như thế nào?

Chương này đề cập đến các vấn đề ấy, tập trung vào việc xem xét các cấu trúc sinh học của cơ thể đã được các nhà tâm lý sinh học quan tâm. Đầu tiên, chúng ta sẽ bàn luận về các tế bào thần kinh, được gọi là nơron (neuron). Các tế bào này cho phép tín hiệu di chuyển từ một bộ phận này của cơ thể sang bộ phận khác. Sau đó chúng ta sẽ biết được sở dĩ các nhà tâm lý học hiểu sâu rộng hơn về hành vi con người và có được thành công trong khi cố gắng điều trị một số thể loại rối loạn hành vi là do nhờ vào kiến thức về nơron và hệ thần kinh đã càng ngày càng được mở rộng. Tiếp theo, các cấu trúc và bộ phận chính của hệ thần kinh sẽ được trình bày kèm với giải thích chúng đã kiểm soát được các hành vi có chủ ý và không chủ ý dựa vào những phương thức nào. Trong tiến trình khảo sát, chúng ta cũng xem xét các phương thức qua đó các phần khác nhau của hệ thần kinh phối hợp hoạt động trong các tình trạng nguy cấp để tạo ra các phản ứng sinh tồn chống lại các tác nhân gây nguy hiểm cho tính mạng.

Kế đến, chúng ta sẽ nghiên cứu chính não bộ, xem xét các cấu trúc chủ yếu của não cùng các phương thức qua đó các cấu trúc này tác động lên hành vi. Chúng ta cũng sẽ tìm hiểu cơ chế qua đó não điều khiển các vận động, năm giác quan, và các tiến trình tư duy. Và chúng ta sẽ khảo sát khái niệm cuốn hút sự quan tâm của chúng ta khi cho rằng hai bán cầu não có thể có các đặc điểm và năng lực khác hẳn nhau. Cuối cùng, chúng ta sẽ xem xét hệ thống thông tin bằng hóa chất trung gian, còn gọi là hệ nội tiết (endocrinologic system).

Trong khi bàn luận về những tiến trình sinh học này, điều quan trọng chúng ta cần nhớ là lý do tại sao chúng ta phải bàn luận về chúng: đó là bởi vì hiểu biết của chúng ta về hành vi con người không thể nào hoàn chỉnh được nếu chúng ta không có đầy đủ kiến thức về các nền tảng cơ bản của não bộ cũng như phần còn lại của hệ thần kinh. Hành vi của người – bao gồm tâm trạng, động cơ, mục tiêu, và ham muốn – liên hệ rất chặt chẽ với cấu trúc sinh học của chúng ta.

Tóm lại, đọc xong chương này bạn đọc sẽ có đủ khả năng trả lời các câu hỏi sau:

– Tại sao các nhà tâm lý học nghiên cứu não bộ và hệ thần kinh?

– Các thành tố căn bản của hệ thần kinh là gì?

– Hệ thần kinh truyền đạt các tín hiệu điện học và hóa học như thế nào từ cơ quan này đến cơ quan khác trong cơ thể.

– Các bộ phận thuộc cấu trúc hệ thần kinh liên kết với nhau qua phương thức nào

– Não bộ gồm các bộ phận chính nào, và mỗi bộ phận chịu trách nhiệm đối với các hành vị nào?

– Hai bán cầu não hoạt động tương tác với nhau ra sao

– Việc tìm hiểu hệ thần kinh có thể giúp được gì cho chúng ta trong việc tìm ra các phương thức điều trị bệnh và giảm đau?

Nếu bạn đã từng quan sát độ chính xác trong động tác biểu diễn của một vận động viên hoặc một vũ công chuyên nghiệp, chắc chắn bạn sẽ ngạc nhiên trước tính phức tạp – và các khả năng tuyệt vời – của cơ thể con người. Không chỉ riêng các động tác biểu diễn chuyên nghiệp ấy, mà ngay cả các công việc rất thường ngày, như cầm một cây bút chì lên, viết và nói, cũng đòi hỏi một chuỗi phối hợp các hoạt động cực kỳ tinh tế. Thí dụ, sự khác biệt giữa việc phát âm từ “dime” (hào, cắc) và “time” (thời gian) chủ yếu do dây

https://thuviensach.vn

thanh âm được thả lỏng hoặc bị căng ra trong một khoảng thời gian kéo dài không quá 1/100 giây. Vậy mà, hầu hết mọi người đều dễ dàng làm được sự phân biệt cực kỳ tinh tế ấy để phát âm đúng một cách rất tự nhiên các âm "/d/" và "/t/" đó.

Hệ thần kinh cung cấp các đường dẫn truyền cho phép chúng ta thực hiện các động tác chính xác ấy. Để hiểu được phương thức qua đó hệ thần kinh có thể kiểm soát một cách chính xác như vậy cơ thể của chúng ta, chúng ta phải bắt đầu bằng việc nghiên cứu các nơron, thành tố cơ bản nhất của hệ thần kinh, và khảo sát cơ chế qua đó các xung động thần kinh được dẫn truyền khắp cơ thể con người.

Nhìn ở một mức độ nào đó, khả năng chơi đàn piano, lái xe hơi, hay đánh trúng trái banh quần vợt, dường như đơn giản dựa vào sự phối hợp các vận động của cơ. Nhưng khi xem xét phương thức kích hoạt các cơ tham gia vào các vận động ấy, chúng ta sẽ thấy có sự tham gia của các tiến trình căn bản hơn. Cơ thể cần phải chuyển tín hiệu đến cơ, rồi phối hợp tín hiệu để giúp cơ có thể thực hiện các động tác phức tạp, giúp cơ thể vận động thành công.

Các tín hiệu này được dẫn truyền qua các tế bào biệt hóa được gọi là nơron (neuron), thành tố cơ bản của hệ thần kinh. Số lượng các nơron nhiều đến mức gây sững sờ: ước tính chỉ riêng não bộ đã có từ 100 đến 200 tỉ nơron. Tuy có nhiều thể loại nơron nhưng mỗi thể loại đều có cấu trúc cơ bản tương tự nhau, như được minh họa bởi Hình: 2–1 (Levitan & Kaczmarek, 1991). Như mọi thể loại tế bào trong cơ thể, nơron có một thân tế bào chứa một nhân. Nhân tế bào mang chất di truyền ấn định chức năng của tế bào.

Các thành phần căn bản của loại tế bào thần kinh chuyên biệt gọi là nơron, yếu tố căn bản của hệ thần kinh

Tuy nhiên, nơron là thể loại tế bào duy nhất có khả năng trao đổi thông tin với các tế bào khác. Như các bạn thấy ở Hình: 2–1, nơron có một bó sợi gọi là đuôi gai (dendrite) mọc ra nơi các mỏm nhô ở một đầu thân nơron. Chính các sợi này, có dạng giống như các nhánh cây đan bện vào nhau, tiếp nhận các tín hiệu được dẫn truyền từ các nơron khác đến, ở đầu còn lại của thân nơron có một nhánh thon dài hình ống gọi là sợi trục (axon). Sợi trục dẫn truyền tín hiệu đi ra để đến các nơron hoặc tế bào khác. Sợi trục dài hơn rất nhiều so với phần còn lại của nơron; hầu hết các sợi trục đều dài từ 1 đến 2 inch (1 inch # 2,5 cm); một số nơron có thể có sợi trục dài đến 3 feet (1 foot # 30 cm). Trái với sợi trục, phần còn lại của nơron ngắn hơn rất nhiều (Hình: 2–2: Hình vẽ một nơron được phóng đại để minh họa các kích thước tương ứng với các bộ phận khác nhau của nơron). Sợi trục kết thúc bằng cách phân thành nhánh nhỏ, đuôi các nhánh nhỏ này hơi phình ra và được gọi là nút thần kinh (terminal button) qua đó các tín hiệu được dẫn truyền sang các nơron hoặc tế bào khác.

Hình vẽ của một nơron đã được phóng đại 250 lần, cho thấy các phần khác nhau được vẽ theo tỷ lệ giữa các sợi trục với phần còn lại của nơron. Sợi trục, dài hơn rất nhiều so với phần còn lại của nơron, đã bị gấp lại cho đủ chỗ vẽ.

Các tín hiệu được dẫn truyền qua các nơron có bản chất thuần túy là dòng điện. Nói chung, các tín hiệu được dẫn truyền qua nơron giống như dòng điện một chiều: đường đi bắt đầu nơi đuôi gai, tiếp tục vào đến thân tế bào, và cuối cùng đi xuống sợi trục hình ống. Như vậy đuôi gai nhận tín hiệu, và sợi trục chuyển tín hiệu.

Để tránh cho các tín hiệu không bị chập mạch lẫn nhau (short–circuiting), các sợi trục cần được cô lập (giống như các sợi dây điện bằng đồng được bọc kín bởi vỏ bọc). Hầu hết các sợi trục được cô lập bởi một màng bao bảo vệ gọi là bao myelin (myelin sheath), bao này được tạo thành bởi vô số tế bào biệt hóa có thành phần cấu trúc là phospholipid và protein.

https://thuviensach.vn

Bao myelin cũng góp phần gia tăng tốc độ dẫn truyền xung điện của các nơron. Các nơron dẫn truyền các thông tin quan trọng và khẩn cấp nhất đều có cấu trúc tập trung bao myelin nhiều nhất. Thí dụ, nếu tay ta vô tình sờ trúng một ngọn lửa, thì tín hiệu cho cảm giác đau đớn do sức nóng được dẫn truyền qua các nơron có nhiều bao myelin ở bàn tay và cánh tay làm gia tăng vận tốc truyền tín hiệu cảm giác đau đớn lên não bộ, sau đó não sẽ nhanh chóng hình thành cung phản xạ khiến ta vội rụt tay lại để tránh ngọn lửa. Trong một số bệnh như bệnh đa xơ cứng (multiple sclerosis), bao myelin bọc quanh sợi trục bị thoái hóa để lộ một vài đoạn của sợi trục. Hậu quả là chập mạch sẽ gây nhiễu loạn các tín hiệu được truyền đi giữa não và các cơ, dẫn đến các triệu chứng như mất khả năng đi đứng, rối loạn thị giác, và suy nhược toàn bộ các cơ.

Mặc dù xung điện dẫn truyền qua nơron thường theo một chiều: đuôi gai – thân tê bào – sợi trục, nhưng một số chất đi theo chiều ngược lại. Thí dụ như các chất dinh dưỡng thiết yếu cho nhân tế bào di chuyển về thân tế bào theo hướng ngược lại: sợi trục – thân tế bào – đuôi gai. Một vài loại bệnh như bệnh teo cơ do xơ cứng bó bên (amyotrophic lateral sclerosis – ALS) – còn được biết đến với Bệnh Lou Gehrig, lấy theo tên của bệnh nhân nổi tiếng nhất của bệnh này–có thể do nơron mất khả năng vận chuyển các chất dinh dưỡng theo hướng ngược chiều này. Khi tình trạng này xảy ra, thì cuối cùng nơron sẽ chết vì thiếu dinh dưỡng. Tương tự như vậy độc tố của vi–rút bệnh dại (rabies) được dẫn truyền trong hệ thần kinh theo hướng ngược chiều, tức khởi đầu từ các nút thần kinh, rồi dọc ngược theo các sợi trục, và cuối cùng đến thân tế bào nơron.

Việc dẫn truyền các chất qua đuôi gai cũng có thể theo nhiều chiều khác nhau. Thí dụ như, thay vì liên tục dẫn truyền thông tin từ các nơron khác đến thân tế bào, thì một đuôi gai thỉnh thoảng để "rò rỉ" thông tin ấy, tức là thay vì dẫn truyền thông tin ấy vào thân tế bào của chính nó thì nó lại gửi thông tin ấy đến các nơron khác Hiện nay, một số nhà khoa học cho rằng chính những "rò rỉ" thông tin ấy là nguyên chân gây chứng động kinh (epilepsy), một tình trạng bệnh lý khiến người bệnh lên những cơn động kinh (seizure) và co giật (convulsion) định kỳ. Khi các đợt phóng thích xung điện bị "rò rỉ" từ các đuôi gai, việc dẫn truyền không chủ ý các thông tin sẽ không còn kiểm soát được nữa, làm nảy sinh các "cơn bão điện" trong não bộ được biểu hiện ra ngoài qua các cơn động kinh.

Giống như một khẩu súng, nơron ở tư thế hoặc hoạt động hoặc nghỉ; và không có trạng thái lưng chừng. Dù có kéo mạnh cò súng hơn nữa thì cũng không làm cho viên đạn bay nhanh hơn hoặc chính xác hơn. Tương tự, nơron tuân thủ quy luật "có tất cả – hoặc – không có gì" (all–or–none law). Có nghĩa là nơron chỉ ở 2 tình trạng: hoạt động hoặc nghỉ. Một khi được kích hoạt vượt quá một ngưỡng nào đó, nơron sẽ khởi động. Khi nơron không hoạt động–trạng thái nghỉ (resting state)– thì nơron có điện tích âm khoảng –70 millivolt (một millivolt bằng 1/phần ngàn volt). Điện tích âm này có được do số lượng các ion mang điện tích âm ở bên trong nơron nhiều hơn các ion mang điện tích âm ở bên ngoài nơron. Bạn có thể hình dung nơron giống như một trong các điện cực của bình ắc quy ôtô thu nhỏ, bên trong nơron là điện cực âm và bên ngoài nơron là điện cực dương.

Tuy nhiên, khi một tín hiệu dưới dạng xung điện được dẫn truyền đến nơron thì màng tế bào của nơron sẽ để các ion mang điện tích dương đột ngột tràn vào bên trong nơron. Các ion nơron điện tích dương này khiến cho phần bên trong của nơron tạm chuyển từ điện tích âm sang điện tích dương. Khi sự thay đổi điện tích này đạt đến ngưỡng kích hoạt thì một xung động điện, được gọi là điện thế động (action potential), sẽ được dẫn truyền xuyên suốt nơron (Hình: 2–3).

Các thay đổi về điện tích trong nơron trong suốt thời kỳ điện thế động được dẫn truyền. Ở trạng thái nghỉ bình thường, nơron có điện tích âm vào khoảng –70 millivolt. Nhưng khi điện thế động được khởi động thì điện tích của tế bào chuyển thành dương, rồi tăng dần lên đến khoảng +40 millivolt. Tiếp theo sau giai đoạn điện thế động được dẫn truyền xuyên suốt nơron thì điện tích trong nơron trở nên âm hơn cả lúc nơron ở trạng thái nghỉ. Chỉ khi nào điện tích trong nơron trở về mức điện thế nghỉ thì nơron mới có khả

https://thuviensach.vn

năng đáp ứng với một kích thích mới để khởi động trở lại, tức để có thể tạo điện thế động.

Điện thế động di chuyển từ đầu này đến đầu kia bên trong nơron tương tự như ngọn lửa di chuyển trong ngòi nổ về phía chất nổ được gài sẵn. Khi xung điện di chuyển đến đầu còn lại của nơron, thì sự di chuyển của các ion gây ra một loạt biến đổi điện tích từ âm sang dương dọc theo đường xung động điện di chuyển trong nơron (xem hình: 2–4). Sau khi xung điện đi qua, các ion dương bị bơm từ bên trong ra bên ngoài nơron, và điện tích trong nơron âm trở lại.

Sự dẫn truyền của điện thế động xuyên suốt một nơron được trình bày trong một loạt gồm 3 hình vẽ này. Ngay trước thời điểm 1, các ion mang diện tích dương qua màng tế bào khiến cho điện thế ở phần này của tế bào tăng từ âm lên dương. Khi ấy điện thế động được khởi động, rồi dẫn truyền qua thân nơron như được minh họa bằng những thay đổi xảy ra từ thời điểm 1 đến thời điểm 3 (hình trên xuống hình dưới). Tiếp theo sau thời kỳ điện thế động được dẫn truyền, các ion dương bị bơm ra ngoài nơron, điện tích trong nơron trở về mức điện thế âm. Sự biến đổi điện thế minh họa ở hình trên cùng (thời điểm 1) được trình bày chi tiết hơn ở Hình 2–3.

Ngay sau khi điện thế động đi qua, nơron không thể khởi động lại ngay; lúc này nơron đang ở trong thời kỳ trơ tuyệt đối (absolute refractory period). Trong suốt thời kỳ trơ tuyệt đối này, nơron không còn đủ năng lực khởi động lại dù có bị kích thích mạnh đến mức nào đi nữa. Giống như khẩu súng phải được cẩn thận nạp đạn lại sau mỗi phát súng được bắn đi.

Tiếp theo sau thời kỳ trơ tuyệt đối là thời kỳ trơ tương đối (relative rerfactory period). Vào lúc này nơron có thể đáp ứng với kích thích để khởi động nhưng một cách khó khăn hơn bình thường. Dù trong giai đoạn này xung điện có thể di chuyển qua nơron được. nhưng nơron đòi hỏi phải được kích thích mạnh hơn mới khởi động được: Mức độ kích thích này phải có cường độ mạnh hơn so với trường hợp kích thích một nơron đã có đủ thời gian để phục hồi trạng thái nghỉ (resting state) bình thường.

Các bước diễn biến phức tạp này xảy ra với vận tốc cực kỳ nhanh. Tuy nhiên các vận tốc rất khác biệt nhau và tùy theo thể loại nơron. Vận tốc điện thế động dẫn truyền qua sợi trục được ấn định bởi kích thước của sợi trục và độ dày của bao myelin. Ở các nơron có đường kính hẹp, xung điện di chuyển theo vận tốc 2 dặm/giờ; còn ở các nơron có đường kính rộng hơn và bao myelin dày hơn thì vận tốc dẫn truyền có thể lên đến mức lớn hơn 225 dặm/ giờ.

Ngoài sự khác biệt về vận tóc dẫn truyền xung điện, các nơron còn khác nhau về tần số khởi động. Một số nơron có khả năng khởi động với tần số tối đa lên tới 1000 lần/giây. Trái lại, các nơron khác có tần số khởi động tối đa thấp hơn nhiều. Cường độ của kích thích tác động vào nơron sẽ ấn định tần số khởi động này: một kích thích có cường độ mạnh như một tia sáng lóe mắt hoặc một âm thanh chói tai sẽ tạo một tần số khởi động cao hơn tần số do một kích thích có cường độ yếu hơn tạo ra. Như vậy, trong một nơron tuy cường độ và tốc độ dẫn truyền xung động điện không thay đổi (quy luật có tất cả hoặc không có gì khiến nơron chỉ có hai trạng thái: hoạt động hoặc nghỉ, nhưng tần số khởi động việc dẫn truyền xung điện có thể thay đổi tùy thuộc vào cường độ của kích thích. Chính sự thay đổi về tần số khởi động này đã tạo ra một cơ chế qua đó chúng ta có khả năng phân biệt cảm giác nhột nhạt do một cọng lông chạm vào ta với cảm giác bị đè bởi một sức nặng hơn của một ai đó đang dẫm lên chân ta.

Cấu trúc, cơ chế hoạt động, và chức năng của nơron đã minh họa cho chúng ta thấy các khía cạnh sinh học nền tảng, và qua đó ta thấy cơ thể là yếu tố tiềm ẩn trong một số tiến trình tâm lý cơ bản. Vì thế, tầm hiểu biết về phương thức chúng ta cảm nhận, nhận thức, và học hỏi về thế giới chung quanh sẽ rất bị hạn chế nếu chúng ta không có các thông tin về nơron do các nhà tâm lý sinh học đã phát hiện và chuyển giao cho chúng ta

https://thuviensach.vn

Chương 2: Phần 2

– Nơron là một thành tố cơ bản của hệ thần kinh; chúng cho phép truyền đạt các tín hiệu nhằm điều phối những hoạt động phức tạp của cơ thể con người. Tất cả các loại nơron đều có cấu trúc căn bản giống nhau: chúng tiếp nhận tín hiệu thông qua các đuôi gai đến thân nơron và truyền tín hiện qua sợi trục đến các nơron khác.

– Nơron khởi động theo quy luật tất cả – hoặc – không có gì; tức chúng hoặc khởi động hoặc nghỉ ngơi.

1... là thành tố cơ bản của hệ thần kinh.

2. Tín hiệu được truyền qua nơron theo hướng nào?

a. Đuôi gai (dendrite) – sợi trục (a xon).

b. Sợi trục – đuôi gai.

c. Bao myelin – nhân tế bào (nudeus).

d. Nút thần kinh (terminal button) – não bộ (brain).

3. Giống như dây điện có lớp bọc bên ngoài, sợi trục cũng được bao bằng một màng bọc gọi là...

4. Xung điện thần kinh di chuyển qua nơron được gọi là...

5. Quy luật... phát biểu rằng nơron hoặc khởi động hoặc nghỉ ngơi.

6. Thời kỳ trơ... là khoảng thời gian mà nơron nhận một kích thích có cường độ mạnh hơn bình thường mới khởi động được, còn thời kỳ trơ – là khoảng thời gian nơron hoàn toàn mất khả năng khởi động.

Có lợi điểm gì trong trường hợp muốn tuân thủ quy luật tất cả – hoặc – không có gì?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Bạn đã từng lắp ráp một máy truyền thanh (radio) đồ chơi cho trẻ em chưa? Nếu có, hẳn bạn còn nhớ rằng nhà sản xuất cung cấp cho bạn các mạch điện, và bạn đã phải vất vả lắp ráp chúng với nhau hoặc với các linh kiện khác; mỗi linh kiện phải được lắp ghép ăn khớp với linh kiện khác.

Về phương diện lắp ráp mạch điện này, cơ thể con người tinh vi hơn rất nhiều so với máy radio hoặc bất kỳ loại máy nào do con người chế tạo ra. Việc lắp ráp mạch điện ở hệ thần kinh đã tiến hóa đến mức một vài nơi trong hệ thống dẫn truyền thần kinh đã không cần có sự hiện diện của bất kỳ một cấu trúc kết nối thể xác (mô) nào giữa các bộ phận của nơi ấy. Thay vào đó, một cầu nối hàng hóa chất trung gian đã được bắc qua khoảng cách giữa hai nơron, khoảng cách này được gọi là xy–náp (synapse) (Hình: 2–5). Khi một xung điện thần kinh được dẫn truyền đến đầu cuối của sợi trục và đến nút thần kinh, thì nút thần kinh ấy phóng thích một hóa chất được gọi là chất dẫn truyền thần kinh (neurotransmitter). Chất dẫn truyền thần kinh chuyển các tín hiệu dưới dạng hóa chất chuyên biệt đi qua xy–náp, và đến đuôi gai (và đôi khi vào tận thân tế bào) muốn tiếp nhận. Tuy tín hiệu được dẫn truyền bên trong nơron dưới dạng xung điện, nhưng tín

https://thuviensach.vn

hiệu lại được dẫn truyền giữa các nơron do một hệ thống hóa chất dẫn truyền.

(a) Khớp thần kinh là một mối nối giữa sợi trục và đuôi gai. Khoảng trống giữa sợi trục và đuôi gai được bắc cầu nhờ các chất hóa học trung gian được gọi là các chất dẫn truyền thần kinh; (b) Giống như các mảnh nhỏ trong trò chơi ghép hình chỉ có thể ráp ăn khớp vào 1 vị trí đặc biệt duy nhất, mỗi loại chất dẫn truyền thần kinh có cấu hình đặc hiệu cho phép nó ráp vào một loại tế bào thụ thể tương ứng với nó.

Có nhiều loại chất dẫn truyền thần kinh. Tuy nhiên, các nơron tiếp nhận, còn gọi là tế bào thụ thể (receptor cell), không có khả năng tiếp nhận không chọn lọc tín hiệu dạng hóa học được dẫn truyền bởi các chất dẫn truyền thần kinh. Tượng tự như trường hợp một mảnh hình ghép chỉ có thể lắp ráp khớp vào một vị trí duy nhất nào đó trong trò chơi lắp hình, mỗi loại chất dẫn truyền thần kinh có một thành phần hóa học chuyên biệt và chỉ tương thích với một loại thụ thể tương ứng (xem Hình 2–5b). Sự truyền đạt tín hiệu dạng hóa học này chỉ thực hiện được khi một chất dẫn truyền thần kinh lắp ráp khớp vào thụ thể tương ứng.

Nếu một chất dẫn truyền thần kinh thật sự lắp ráp khớp với một nơron tiếp nhận tương ứng, tín hiệu hóa học do chất dẫn truyền thần kinh chuyển đến sẽ có một trong hai thể loại căn bản là: Kích thích hoặc ức chế. Tín hiệu kích thích (excitatory message) thường sẽ khiến nơron tiếp nhận khởi động và theo sau đó một điện thế động sẽ được chuyển xuống sợi trục. Ngược lại, tín hiệu ức chế (inhibitory message) cung cấp thông tin dạng hóa học để ngăn cản hoặc giảm khả năng khởi động của nơron tiếp nhận

Bởi vì các đuôi gai của một nơron cùng một lúc tiếp nhận nhiều thông tin, trong đó có một số thông tin là tín hiệu kích thích và một số khác là tín hiệu ức chế, nên nơron phải hợp nhất các thông tin ấy theo một phương thức tiến trình. Đó là tiến tình kết toán (summation process): nếu tổng số tín hiệu kích thích nhiều hơn tổng số tín hiệu ức chế thì sẽ phát sinh một điện thế động. Ngược lại, nếu tổng số tín hiệu ức chế chiếm ưu thế thì nơron tiếp tục ở trạng thái nghỉ (xem Hình 2–6).

Bởi vì các đuôi gai của một nơron cùng một lúc tiếp nhận các tín hiệu kích thích (thúc đẩy nó khởi động) và các tín hiệu ức chế (buộc nó ngưng khởi động), nên nơron phải hợp nhất các tín hiệu ấy qua một tiến trình kết toán. Trong trường hợp này số lượng tín hiệu kích thích nhiều hơn số lượng các tín hiệu ức chế, nên nơron này sẽ khởi động

Nếu các chất dẫn truyền thần kinh tiếp tục được lưu trữ ở xy–náp (khớp thần kinh), chúng sẽ liên tục kích thích tế bào thụ thể, và việc dẫn truyền có hiệu quả các tín hiệu sẽ không thể thực hiện được nữa. Thay vào đó, các chất dẫn truyền thần kinh hoặc sẽ bị các men làm mất hoạt tính (deactivated), hoặc sẽ bị tái hấp thu (reabsorbed) bởi nút tận cùng thần kinh theo một tiến trình tiết kiệm hóa chất, còn được gọi là hiện tượng tái thu hồi (reuptake), hiện tượng này thường xảy ra hơn. Một số loại ma túy, thí dụ như cocaine, ức chế tiến trình tái thu hồi một số loại chất dẫn truyền thần kinh, nhờ đó các chất ma túy này sẽ kéo dài được tác dụng của chúng dẫn đến cảm giác say thuốc mà dân chơi gọi là “phê” (high).

Chất dẫn truyền thần kinh là một cầu nối đặc biệt quan trọng giữa hệ thần kinh (nervous system) và hành vi (behaviour). Chất dẫn truyền thần kinh không những quan trọng cho việc duy trì các chức năng sinh tồn của cơ thể, mà việc thiếu hoặc thừa bất kỳ một chất dẫn truyền thần kinh nào cũng đều có thể gây ra rối loạn chức năng não bộ và hành vi.

Cho đến nay, người ta đã tìm ra khoảng 50 loại hóa chất có tác động dẫn truyền thần kinh, và nhiều nhà tâm lý sinh học tin tưởng trong tương lai sẽ nhận diện thêm hàng tá loại khác nữa (Shepherd, 1990). Ngoài ra, khác với các chất dẫn truyền hiện có ở dạng chất lỏng, các chứng cứ sơ bộ gần đây cho thấy có ít nhất một chất dẫn truyền thần kinh có thể được sản xuất dưới dạng chất khí mang tên nước oxide.

Các chất dẫn truyền thần kinh khác nhau tạo ra hiệu ứng kích thích hoặc ức chế các nơron tiếp nhận

https://thuviensach.vn

với vận tốc và nồng độ khác nhau. Ngoài ra, một chất dẫn truyền thần kinh có thể có nhiều tác dụng khác nhau tùy thuộc vào phân vùng hệ thần kinh sản xuất ra chất dẫn truyền thần kinh ấy. Do đó, một chất dẫn truyền thần kinh có thể kích thích nơron khởi động khi nó được tiết ra ở nơi này của não bộ, nhưng nó lại có thể ức chế nơron khởi động khi nó được tiết ra ở một nơi khác của não bộ (xem Bảng 2–1).

Acetylcholin (Ach)

Não bộ, tủy sống, hệ thần kinh ngoại bên, đặc biệt một số cơ quan thuộc hệ thần kinh đối giao cảm

Truyền tín hiệu kích thích ở các khớp thần kinh của cơ (muscle synopsis).

Truyền tín hiệu ức chế ở tim

Thiếu: gây tê liệt (paralysis) (thí dụ do độc tố curare và botulism); bệnh Alzeimer.

Thừa: gây co cứng cơ (rigidity) (thí dụ do độc tố của loại nhện mang tên Góa phụ áo đen)

Dopamine (DA)

Não bộ

Truyền tín hiệu ức chế

Thiếu: gây co cứng cơ và run rẩy (tremors) không kiểm soát được (bệnh Parkinson)

Enkephalins Endorphins

Não bộ, tủy sống

Chủ yếu truyền tín hiệu ức chế; ngoại trừ ở cấu tạo dưới đồi (hippocampus)

Chưa xác định được

Gamma–amino– butyric acid (GABA)

Não bộ, tủy sống

Chất dẫn truyền tín hiệu ức chế chủ yếu

Thiếu: Gây các cơn co giật (convulsions), suy sụp tâm thần (mental deteriosration)

Nor–epinephrine (NE)

Não bộ, một số cơ quan thuộc thần kinh giao cảm

Truyền tín hiệu kích thích và ức chế

Thiếu: gây trầm cảm (depression)

Serotonin

Não bộ

Truyền tín hiệu kích thích và ức chế

https://thuviensach.vn

Thiếu: gây trầm cảm

Một trong các chất dẫn truyền thần kinh thường gặp nhất là acetylcholine (ký hiệu hóa học là ACh), và có khả năng gây co cơ. Độc tố của loài nhện mang tên Góa phụ áo đen (black widow) khiến chất Ach được liên tục tiết ra làm các cơ không ngừng co thắt, hậu quả là nạn nhân chết vì ngạt thở do co cơ hô hấp. Chất ACh cũng liên quan đến thuốc độc curare mà dân da đỏ ở Nam Mỹ bôi vào đầu các ngọn giáo đi săn thú. Curare ngăn không cho chất ACh đến các tế bào thụ thể, dẫn đến tê liệt các cơ khung xương (skeletal muscle) và cuối cùng là nạn nhân tử vong vì ngạt thở do liệt cơ hô hấp. Về mặt tích cực, việc nghiên cứu chất ACh giúp hiểu rõ hơn những tình trạng bệnh lý như bệnh nhược cơ (myasthenia gravis) khiến người bệnh mất dần việc kiểm soát hoạt động của các cơ. Đặc biệt, nhiều phương pháp điều trị đã được đề ra, trong đó các thuốc được cho để ngăn cơ thể phân hủy chất ACh, kết quả là cơ thể có trở lại chất Ach để phục hồi việc dẫn truyền các xung động thần kinh qua các xy–náp, và từ đó dẫn đến việc phục hồi kiểm soát hoạt động của các cơ. Một số nhà tâm lý học hiện nay cho rằng bệnh Alzheimer, một rối loạn gây thoái hóa tiến triển và cuối cùng dẫn đến mất trí nhớ (loss of memory), lơ mơ (confusion), và thay đổi cá tính (personality), gắn liền với việc cơ thể sản xuất chất ACh. Các chứng cứ ngày càng cho thấy chất ACh liên hệ chặt chẽ đến khả năng ghi nhớ, và hiện nay một số công trình nghiên cứu cho thấy bệnh nhân bị Alzheimer có tình trạng giảm sản xuất chất ACh ở một số vùng trong não của họ. Nếu các công trình nghiên cứu này được kiểm chứng là chính xác, chúng có thể dẫn đến các liệu pháp giúp phục hồi sản xuất ACh.

Gamma–amino butyric acid (GABA) là một chất dẫn truyền thần kinh quan trọng khác chất GABA, được tìm thấy ở não bộ và tủy sống, dường như là chất dẫn truyền tín hiệu ức chế nguyên thủy của hệ thần kinh. Nó điều tiết một số hành vi khác nhau, từ ăn đến gây hấn. Độc tố gây tử vong, Strychnine, gây co giật bằng cách cắt đứt dẫn truyền GABA qua các xy–náp. Strychnine ngăn không cho GABA có tác động ức chế, dẫn tới việc nơron được tự do khởi động, do đó gây ra cơn co giật. Trái lại, một vài chất thông thường, thí dụ thuốc an thần Valium và rượu, lại có hiệu quả cắt đứt co giật vì chúng giúp GABA hoạt động hiệu quả hơn.

Một chất dẫn truyền thần kinh quan trọng khác là dopamine (DA) có tác động ức chế một số thể loại nơron và kích thích một số thể loại khác, thí dụ như nơron ở tim. Việc phát hiện một số thuốc có tác dụng rõ rệt đối với việc phóng thích DA đã dẫn đến việc đề ra các biện pháp chữa trị hữu hiệu rất nhiều chứng bệnh về thể xác và tâm thần. Thí dụ như bệnh Parkinson, được đặc trưng bởi nhiều mức độ co cứng cơ và run rẩy và có lẽ do thiếu DA trong não bộ. Các thuốc kích thích não sản xuất chất DA đã được tìm ra, và ở nhiều bệnh nhân các thuốc này cho thấy có hiệu quả rất cao trong việc giảm bớt các triệu chứng bệnh Parkinson. Ở bệnh nhân bị Parkinson nặng, việc sản xuất ra DA được kích thích bởi việc cấy ghép một số bộ phận cơ thể vào não bộ.

Các nhà nghiên cứu cũng đã nêu giả thuyết cho rằng chứng tâm thần phân liệt (schizophrenia) và một số rối loạn tâm thần khác bị ảnh hưởng bởi hoặc ngay cả có lẽ bị gây ra bởi tình trạng sản sinh dư thừa DA. Các loại thuốc chẹn việc tiếp nhận DA đã thành công trong việc giảm bớt các hành vi bất thường được thấy ở một số người có chẩn đoán là mắc bệnh tâm thần phân liệt, như chúng ta sẽ xem xét sâu hơn khi nghiên cứu về hành vi bất thường (abnormal behavior) và biện pháp điều trị chứng này ở các chương 12 và 13.

Trong một số trường hợp, việc sản xuất các chất dẫn truyền thần kinh có thể bị ảnh hưởng bởi thói quen, các sinh hoạt thường nhật. Ta thử xem xét trường hợp sau đây:

Trừ những lúc chạy jogging, thời gian còn lại David Bartlett là một người trầm lặng, không có tính khoa trương. Hầu hết mọi người quen biết anh ta đều cho rằng anh là mẫu người sống nội tâm. Nhưng mỗi khi chạy bộ xong, người ta thấy con người anh dường như thay đổi. Cứ chạy xong được khoảng đường dài cỡ 5 hoặc 6 dặm mà anh ta tự lên kế hoạch, David lại trở nên phấn khích, vui vẻ – thậm chí đôi khi còn

https://thuviensach.vn

cảm thấy hưng phấn – và nói huyên thuyên. Bất cứ ai gặp David sau buổi chạy cũng đều nhận thấy sự thay đổi này. Trên thực tế, một số bạn David đã nói đùa về hiện tượng này khi bảo rằng anh ta có hành vi giống như "phê" một thứ gì đó trong khi anh ta đang chạy.

Điều gì đã xảy ra cho David Bartlett khi anh đang chạy logging? Lời giải thích hợp lý nhất liên quan đến một chất dẫn truyền thần kinh đặc hiệu gọi là endorphin. Các endorphin là những hóa chất do cơ thể sản xuất, chúng tương tác với một nơron biệt hóa được gọi là thụ thể nhận các chất thuộc họ thuốc phiện (opiate receptor). Thụ thể các chất thuộc họ thuốc phiện tác động làm giảm đau, và trên thực tế nhiều loại thuốc giảm đau, thí dụ như morphine, được sử dụng nhằm kích hoạt các thụ thể này. Endorphin là một loại morphine "tự nhiên" do cơ thể sản xuất để giảm đau. Thí dụ như nhiều người bị các chứng bệnh gây đau đớn kéo dài và trầm trọng thường có nồng độ endorphin tăng cao trong não bộ của họ, điều này gợi ý rằng cơ thể họ đang cố gắng tự giảm đau.

Endorphin giống như morphine và các chất khác cũng thuộc họ thuốc phiện còn tác động khác ngoài tác động giảm đau. Các chất này có thể tạo cảm giác hưng phấn mà David Bartlett đã có được sau một lần chạy jogging. Có lẽ khối lượng bài tập thể dục và nhất là các cơ bị nhức mỏi sau buổi chạy jogging đã kích thích cơ thể Bartlett sản xuất endorphin – dẫn tới tình trạng được gọi là "cơn phê của người chạy bộ" (runner's high).

Sự phóng thích endorphin cũng có thể giải thích các hiện tượng khác bao lâu nay đã khiến các nhà tâm lý học thắc mắc, thí dụ như các lý do khiến thủ thuật châm cứu (acupuncture) và các giả dược (placebos)– tức các viên không thật sự chứa dược phẩm nhưng được cho bệnh nhân để khiến họ tưởng là mình đã khỏe hơn nhờ dùng các viên ấy – đôi khi có hiệu quả giảm đau. Một số nhà tâm lý sinh học phỏng đoán rằng thủ thuật châm cứu cũng như các placebos gây ra hiện tượng phóng thích endorphin. Rồi các endorphin lại gây ra trạng thái thể xác hưng phấn.

Công trình nghiên cứu về endorphin và các chất dẫn truyền thần kinh khác cũng có thể giúp cho các nhà tâm lý sinh học tìm ra được các loại thuốc giảm đau mới có hiệu quả hơn. Thí dụ như các nhà nghiên cứu chất dẫn truyền thần kinh đã có khả năng nhận diện ra tế bào thần kinh đóng vai trò thụ thể đối với thành phần hoạt tính có trong cần sa (marijuana). Khám phá này có thể lót đường cho việc bào chế các thuốc có các tác động có lợi của cần sa như giảm đau, trị suyễn, và buồn nôn – mà không gây bất kỳ triệu chứng thứ phát nào của ngộ độc cần sa.

Một khi đã biết được bản chất phức tạp của nơron và các tiến trình dẫn truyền thần kinh, thì không còn gì phải ngạc nhiên về việc các cấu trúc do nơron hình thành cũng sẽ phức tạp như các nơron. Tuy nhiên, hệ thần kinh của loài người hội đủ cả tính hợp lý lẫn tinh tế.

Các nơron nối liền với nhau thông qua các mạng thần kinh (neural networks), tức là các nhóm cầu nối thông tin có tổ chức. Mối liên kết giữa các nơron cho phép luồng thông tin di chuyển qua các khoảng cách trải dài khắp cơ thể. Ngoài ra các mạng thần kinh còn làm một việc khác nữa: chúng giúp hệ thần kinh cải tiến (modify), thanh lọc (filter), và phân tích (sift) thông tin trong khi thông tin được chuyển đến và đi khỏi não bộ.

Công trình nghiên cứu các mạng thần kinh này đã dẫn đến một ngành công nghệ khoa học mới mang tên "Thần kinh điện toán" (Computational neuroscience) bao quát ngành Tâm lý sinh học (biopsychology) và ngành Tâm lý nhận thức (cognitive psychology). Các nhà nghiên cứu thuộc khoa thần kinh điện toán, với mục tiêu nhận diện các mô hình mạng lưới thần kinh để từ đó mô phỏng chúng trên điện toán, đã thấy phần lớn các mạng rơi vào một trong những dạng mạch đơn giản được trình bày ở Hình 2–7.

Các dạng chủ yếu của mạng lưới thần kinh liên kết các nhóm nơron với nhau. Mỗi chữ cái biểu thị một loại nơron.

https://thuviensach.vn

Ở các mạch trực tuyến (linear circuit), nơron thứ nhất chuyển tín hiệu đến nơron thứ hai, nơron thứ hai chuyển tín hiệu đến nơron thứ ba, và cứ thế các nơron chuyển tín hiệu cho nhau như các mắt xích tiếp nối nhau trong một sợi dây chuyền. Lợi điểm của các mạch trực tuyến là chúng cho phép việc dẫn truyền các xung điện thần kinh trên những đoạn đường tương đối dài trong hệ thần kinh. Nhưng cũng giống như sợi dây chuyền, mạch trực tuyến có độ bền chắc chỉ bằng chỗ nối yếu nhất của nó, có nghĩa là một chấn thương hoặc một bệnh xảy ra ở bất kỳ một nơi nào trên mạng cũng có thể đặt toàn bộ hệ thống mạng vào tình trạng có nguy cơ bị hủy hoại.

Ở một mức độ phức tạp hơn, các nơron kết nối với nhau theo các hệ thống cấp bậc trên dưới. Các mạch đa nguồn/ hội tụ (multiple source/ convergent circuit) chuyển thông tin từ nhiều nơron đến một nơron duy nhất. Thông tin được chuyển đến nơron tiếp nhận duy nhất này có thể căn bản là kích thích, ức chế, hoặc phối hợp cả hai loại. Như chúng ta đã biết ở phần trên, nơron tiếp nhận sẽ khởi động (và hậu quả là chuyển thông tin đến một nơron khác) hay không khởi động tùy thuộc vào tỷ lệ chiếm ưu thế của loại tín hiệu kích thích hay ức chế mà nó nhận được.

Thể loại mạch phân cấp thứ bậc khác là mạch độc nguồn/ phân kỳ (single source/ divergent circuit). Mạch này gồm các mạng lưới trong đó một nơron nguồn duy nhất chuyển tín hiệu đến một số rất lớn nơron tiếp nhận. Bởi vì các mạch này thường cùng một lúc ảnh hưởng đến nhiều loại nơron khác nhau, nên chúng hoạt động tương tự như một nhạc trưởng. Cũng giống như một nhạc trưởng, nơron nguồn chỉ huy việc phối hợp (coordination) và tiếp hợp (integration) các tín hiệu truyền đi xuyên suốt các sợi thần kinh.

Những thể loại căn bản này của mạng thần kinh đã hình thành một con số đáng kinh ngạc của các kết nối thần kinh. Bởi vì chỉ cần có một nơron đã có thể tạo kết nối với 80.000 nơron khác, nên tổng số các kết nối có thể có lớn đến mức gây kinh ngạc. Một số các ước tính về số lượng các kết nối thần kinh trong não bộ đã cho con số lên tới khoảng một quadrillon–tức con số 1 được tiếp nối bởi 15 số 0 (1015), một số chuyên gia khác còn cho là số lượng các kết nối có thể còn cao hơn nữa.

Biểu đồ các mối liên hệ giữa các bộ phận của hệ thần kinh

Hệ thần kinh trung ương bao gồm não bộ và tuỷ sống

Thật khó mà hiểu được có thể có con số lớn đến vậy. Thực ra, khả năng vẽ chính xác một bản đồ mạng lưới thần kinh của não bộ hiện nay còn ở giai đoạn tương đối sơ bộ, tuy nhiên bản đồ này đang nhanh chóng được hoàn thiện.

Như các bạn thấy ở Hình 2–8, hệ thần kinh (nervous system) gồm hai phần chính: hệ thần kinh trung ương và hệ thần kinh ngoại biên. Hệ thần kinh trung ương (central nervous system–CNS) bao gồm não bộ vã tủy sống.

Tủy sống (spinal cord) là một bó sợi thần kinh, lớn khoảng bằng cây viết chì, xuất phát từ não bộ và chạy dọc xuống hết chiều dài của lưng (xem Hình 2–9). Nó là phương tiện chủ yếu để chuyển các tín hiệu giữa não bộ và cơ thể. Một số hành vi đơn giản được tổ chức hoàn toàn trong tủy sống. Một thí dụ thường thấy là phản xạ đầu gối – tức đầu gối nảy lên khi bị gõ bởi búa cao su tìm phản xạ. Các hành vi này được gọi là phản xạ (reflexes), và biểu thị các đáp ứng không chủ ý (ngoại ý), tức không do não chỉ huy, đối với một kích thích, nói cách khác phản xạ được coi như là kích thích được "phản ánh" (reflected) ra bên ngoài cơ thể. Một thí dụ khác của phản xạ là tay rụt lại ngay khi chạm phải bếp nóng. Mặc dù trong thời gian sau đó não bộ sẽ phân tích cảm giác đau, những cử động rụt tay về ngay lúc ban đầu được điều khiển đơn thuần bởi các nơron của tủy sống. Có 3 thể loại nơron liên quan đến việc hình thành cung phản xạ: nơron cảm giác/ nơron đến (sensory/ afferent neuron) dẫn truyền thông tin từ ngoại vi cơ thể đến hệ thần kinh trung ương; nơron vận động/ nơron đi (motor/ efferent neuron) dẫn truyền thông tin từ hệ thần kinh đến các cơ và các tuyến trong cơ thể, và nơron trung gian (interneuron) kết nối nơron cảm giác với nơron vận động

https://thuviensach.vn

và dẫn truyền tín hiệu giữa hai thể loại nơron này.

Tầm quan trọng của tủy sống và phản xạ được minh họa bởi hậu quả của các tai nạn làm tổn thương hoặc đứt tủy sóng. Một trong các hậu quả đó, chứng liệt hai chi dưới (paraplegia), khiến người bệnh không thể tự ý vận động bất kỳ cơ nào ở nửa dưới của cơ thể. Tuy nhiên, ngay cả trong trường hợp tủy sống bị đứt, vùng không bị tổn thương của tủy sống vẫn còn khả năng tạo ra một số phản xạ đơn giản. Thí dụ, nếu đầu gối của người bị liệt hai chi dưới được gõ nhẹ, cẳng chân của người ấy sẽ nẩy nhẹ ra phía trước. Tương tự, trong một số trường hợp chấn thương tủy sống người bệnh vốn có thể cử động chân như một đáp ứng không tự ý (ngoại ý) với một kích thích như châm kim (pinprick) cho dù người bệnh đã mất cảm giác đau.

Tủy sống cũng liên quan đến các chức năng sinh học cơ bản khác. Thí dụ như khi bộ phận sinh dục một người bệnh nam liệt hai chi dưới bị kích thích, thì người bệnh vẫn có thể cương dương và xuất tinh. Tuy nhiên, vì tủy sống bị tổn thương nên người bị liệt hai chi dưới sẽ bị mất các cảm giác bình thường có trong sinh hoạt tình dục.

Như tên gọi, hệ thần kinh ngoại biên (peripheral nervous system) phân nhánh ra từ tủy sống và não bộ, hệ này nối dài đến các nơi xa nhất trong cơ thể. Được cấu tạo bởi các sợi trục dài và đuôi gai, hệ thần kinh ngoại biên bao phủ tất cả các bộ phận của hệ thần kinh ngoại trừ não bộ và tủy sống. Có hai bộ phận chính: phân hệ thần kinh cơ thể (somatic division) và phân hệ thần kinh tự động (autonomic division), cả hai đều có nhiệm vụ kết nối hệ thần kinh trung ương với các giác quan, các cơ, các tuyến, và các cơ quan khác. Phân hệ thần kinh cơ thể chuyên điều khiển các vận động tự ý (voluntary movement) – thí dụ như chuyển động cặp mắt để đọc dòng chữ hoặc cử động bàn tay lật trang sách – và việc dẫn truyền thông tin đến và ra khỏi các giác quan. Trái lại, phân hệ thần kinh tự động liên quan đến các bộ phận sinh tồn của cơ thể – tim, mạch, các tuyến, phổi, và các cơ quan khác có hoạt động không tự ý (involuntary) không cần đến nhận thức của chúng ta. Thí dụ như trong lúc bạn đang đọc sách, phân hệ tự động thuộc hệ thần kinh ngoại biên kiểm soát tim bơm máu đi khắp cơ thể bạn, thúc đẩy hai buồng phổi bạn thở ra và hít vào, điều hành hệ tiêu hóa chuyển hóa các thực phẩm mà bạn đã ăn cách đây vài giờ, v.v... và hoàn toàn không cần bạn suy nghĩ hay quan tâm đến các việc vừa kể.

https://thuviensach.vn

Chương 2: Phần 3

Phân hệ thần kinh tự động đóng vai trò đặc biệt quan trọng trong các tình huống cấp cứu. Giả sử bạn đang đọc sách, đột nhiên bạn có cảm giác như có một người lạ đang theo dõi bạn qua cửa sổ. Khi bạn ngước nhìn, bạn thấy một vật gì đó giống như một con dao lóe lên. Tâm trí bạn tràn ngập hoang mang và nỗi hoảng loạn khiến bạn mất khả năng suy luận, lúc ấy điều gì xảy đến cho cơ thể bạn? Nếu bạn giống như đa số người trong cùng hoàn cảnh, bạn sẽ có ngay lập tức các phản ứng sinh lý như nhịp tim tăng lên, mồ hôi toát ra, và gai óc nổi khắp cơ thể. Các thay đổi sinh lý nói trên là hậu quả của việc kích hoạt một trong hai bộ phận hình thành phân hệ thần kinh tự động: Phân hệ thần kinh giao cảm (sympathetic division). Bộ phận này tác động nhằm chuẩn bị cho cơ thể đáp ứng các tình huống cấp cứu gây căng thẳng (stressful emergency situation), huy động mọi tiềm năng của cơ thể để đáp ứng đối với một nguy cơ đe dọa mạng sống. Phản ứng này thường có dạng "chống trả hoặc bỏ chạy" (fight or flight).

Trái lại, phân hệ thần kinh đối giao cảm (parasympathetic division) tác động nhằm xoa dịu cơ thể sau khi tình huống căng thẳng đã đi qua. Trở lại thí dụ trên, khi bạn biết rằng người lạ bên cửa sổ ấy thật ra chỉ là một người bạn cùng phòng bị mất chìa khóa và đang leo qua cửa sổ để tránh đánh thức bạn, thì phân hệ thần kinh đối giao cảm bắt đầu chiếm ưu thế dẫn đến hạ nhịp tim, ngưng đổ mồ hôi, và đưa cơ thể trở về trạng thái như trước khi cơn hoảng loạn xảy ra. Phân hệ thần kinh đối giao cảm cũng là một công cụ giúp cơ thể duy trì sự tích trữ các nguồn năng lượng như chất dinh dưỡng và oxygen. Hai phân hệ thần kinh giao cảm và đối giao cảm phối hợp với nhau để điều tiết nhiều chức năng của cơ thể (xem Hình 2–10). Thí dụ như tình trạng kích dục (sexual arousal) được kiểm soát bởi hệ đối giao cảm, còn tình trạng cực khoái (sexual orgasm) được kiểm soát bởi hệ giao cảm.

– Vị trí đặc hiệu để dẫn truyền tín hiệu từ nơron này sang nơron khác được gọi là xy–náp (synapse). Các tín hiệu di chuyển qua các xy–náp có bản chất hóa học, mặc dù chúng di chuyển bên trong nơron dưới dạng xung điện.

– Chất dẫn truyền thần kinh (neurotransmitter) là các hóa chất chuyên biệt thực hiện việc liên kết hóa học tại xy–náp (khớp thần kinh); các chất này tác động nhằm kích thích các nơron khác khởi động hoặc ức chế chúng.

– Nơron liên kết với nhau thông qua các mạng thần kinh, tức là các nhóm liên kết thông tin có tổ chức giữa các tế bào.

– Hệ thần kinh trung ương (central nevous system–CNS) được hình thành bởi não bộ và tuỷ sống. Tủy sống (spinal com) là một bó dây gồm các sợi thần kinh, xuất ra từ não bộ chạy dọc xuống theo chiều dài của lưng. Nó là con đường chủ yếu để dẫn truyền tín hiệu giữa não bộ và phần còn lại của cơ thể.

– Hệ thần kinh ngoại biên (peripheral nenvous system) bao gồm tất cả các bộ phận thuộc hệ thần kinh nói chung, không kể não bộ và tủy sống. Hệ thần kinh ngoại biên phần làm hai phân hệ chính: phân hệ soma (điều khiển các vận động chủ ý) và phân hệ tự động (điều khiển các vận động ngoại ý).

– Bản thân phân hệ thần kinh tự động gồm hai bộ phận (thần kinh giao cảm và đối giao cảm) đóng vai trò chính trong các tình huống cấp cứu.

1. Kết nối hóa học giữa hai nơron xảy ra ở một khoảng trống gọi là:

a) sợi trục (axon)

https://thuviensach.vn

b) nút tận cùng thần kinh (terminal button)

c) xy–náp (khớp thần kinh)

d) amino acid

2...là các phương tiện thông tin bằng hóa chất dân truyền giữa các nơron.

3. Cặp đôi chất dẫn truyền thần kinh với chức năng của nó.

a. ACh

b. GABA

c. Endorphins

1. Giảm cảm giác đau

2. Điều tiết hành vi ăn và gây hấn

3. Gây co cơ khung xương (skeletal muscles)

4. Bệnh Parkinson đã được phát hiện có liện hệ đến tình trạng thiếu... trong não bộ.

5. Các nơron liên kết nhau theo cấu trúc giống như dây chuyền được cho là để hình thành một mạng lưới...

6. Mạch độc nguồn/ phân kỳ (single–source/ divergent circuit) bao gồm một nơron dẫn truyền thông tin cùng một lúc đến nhiều nơron khác. Đúng hay Sai?...

7. Nếu em chạm tay vào một mảnh kim loại nung đỏ, phản ứng tức thời rụt tay về là một thí dụ về hành vi...

8. Bộ phận thuộc hệ thần kinh đảm nhiệm các chức năng như hô hấp và tiêu hóa được gọi là phân hệ thần kinh...

9. Hệ thần kinh ngoại biên (peripheral nevous system) bao gồm các dây thần kinh định vị ở tứ chi và tuỷ sóng. Đúng hay Sai?...

10. Maria trong thấy một cậu bé chạy ra đường rồi bị ôtô đụng phải. Khi chạy đến đỡ cậu bé lên, cô rơi vào trạng thái hoảng loạn (panic). Mồ hôi cô toát ra và tim cô đập nhanh. Trạng thái sinh lý này của cô là hậu quả của việc kích hoạt bộ phận nào thuộc phân hệ thần kinh tự động?

a. đối giao cảm (parasympathetic)

b. cơ thể (somatic)

c. ngoại biên (peripheral)

d. giao cảm (sympathetic)

Sự truyền đạt thông tin giữa các nơron diễn ra như thế nào trong trường hợp con người hành động chủ ý?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

https://thuviensach.vn

Quan sát trực tiếp bạn sẽ thấy nó không đẹp mắt cho lắm. Dạng mềm xốp, lốm đốm hồng nhạt pha lẫn màu xám của nó khiến người ta khó có thể nói rằng nó hấp dẫn về sắc đẹp hình thể. Mặc dù bề ngoài như vậy, nó vẫn được xem là kỳ công vĩ đại nhất của tạo hóa mà chúng ta được biết và nó có vẻ đẹp và cấu trúc tinh tế của riêng nó.

Như bạn đã có thể đoán ra, đối tượng vừa được mô tả chính là não bộ (brain). Não chịu trách nhiệm từ các ý tưởng cao thượng nhất đến các bản năng sơ khai nhất của chúng ta. Nó là viên quản đốc của mọi hoạt động phức tạp của cơ thể. Nếu có người thử thiết kế một máy điện toán mô phỏng đúng theo các khả năng của não, thì việc làm ấy dường như không thể nào thực hiện được; trên thực tế, thiết kế một máy chỉ mới ở mức độ gần giống cũng đã được chứng minh cho thấy là khó. Chỉ riêng con số gây choáng ngợp về số lượng tế bào thần kinh của não cũng đủ khiến cho một kỹ sư tin học đầy tham vọng phải nản lòng. Nhiều tỉ tế bào thần kinh hợp thành một câu trúc chỉ nặng khoảng 3 cân Anh (tức khoảng 1,362kg) ở một người trưởng thành trung bình. Tuy nhiên, điều gây kinh ngạc về não không không phải là số lượng tế bào mà chính là năng lực của não đã cho phép trí tuệ con người thăng hoa trong khi não điều khiển hành vi và tư duy của chúng ta.

Não luôn là một thách đố cho những ai muốn nghiên cứu nó. Trong phần lớn thời gian của lịch sử y khoa thuở xưa, việc khảo sát não chỉ có thể được tiến hành sau khi người bệnh đã chết. Chỉ khi ấy mới có thể mở hộp sọ và cắt não mà không có nguy cơ gây sang thương đe dọa tính mạng. Tuy việc khảo sát não được làm trên xác chết có cung cấp thông tin, nhưng vì bị giới hạn ở một cái xác không có chức năng sinh lý của người sống nên việc khảo sát này khó cho chúng ta biết được nhiều về sự vận hành của não bộ trong cơ thể người sống.

Nhưng ngày nay sự việc đã khác hẳn. Có lẽ các tiến bộ quan trọng nhất từng được thực hiện trong công cuộc nghiên cứu về não đã có được dựa vào việc sử dụng kỹ thuật phân quét hình não (brain scan). Nhờ kỹ thuật này người ta đã có được những hình ảnh sinh động về cách vận hành nội tại của não mà không cần phải mở hộp sọ của người bệnh. Các kỹ thuật scan não chủ yếu được mô tả ở phần dưới đây và được minh họa ở Hình 2–11.

– Điện não đồ (electroencephalogram–EEG) ghi lại các tín hiệu xung điện đang được dẫn truyền trong não nhờ các điện cực gắn bên ngoài hộp sọ. Các kỹ thuật điện não đồ cổ điển chỉ có thể ghi lại một biểu đồ các đường biểu diễn sóng điện, nhưng các kỹ thuật hiện đại có khả năng chuyển đổi các hoạt động xung điện của não thành hình ảnh về não bộ và từ đó giúp chẩn đoán các vấn đề như động kinh (epilepsy) và mất khả năng học hỏi (learning disabilities).

– Chụp hình cắt lớp trục bằng máy điện toán (computerized axial tomography–CAT) sử dụng một máy điện toán để tạo hình ảnh về não dựa vào việc phối hợp hàng ngàn tia X độc lập ở nhiều góc độ chỉ hơi cách nhau. Kỹ thuật này cực kỳ hữu ích cho việc biểu thị các bất bình thường trong cấu trúc não bộ, như sự sưng và phình lớn của một số bộ phận của não. Nhưng kỹ thuật này không có khả năng cung cấp thông tin về hoạt động của não.

– Quét phân hình cộng hưởng từ tính (magnetic resonance imaging scan – MRI) tạo ra một từ trường đủ mạnh để cung cấp hình ảnh hiển thị có đầy đủ chi tiết trên máy điện toán về cấu trúc não.

– Chụp phim positron cắt lớp (positron emission tomography–PET) phản ánh rõ hoạt động thực tế của não vào một thời điểm nhất định. Như chúng ta đã giải thích khi thảo luận về trường hợp Andrea Fyie ở đầu chương này, kỹ thuật quét phân hình PET khởi đầu bằng cách tiêm các chất đồng vị phóng xạ vào não. Qua việc theo dõi các vị trí phát xạ bên trong não, máy điện toán có thể xác định được các vùng hoạt động nhiều hơn, và cung cấp một hình ảnh rõ nét về não đang lúc hoạt động.

Mỗi kỹ thuật nêu trên đều đưa ra nhiều khả năng khích lệ không những riêng cho việc chẩn đoán và

https://thuviensach.vn

chữa trị các bệnh lý và tổn thương ở não, mà còn giúp chúng ta hiểu biết nhiều hơn về hoạt động bình thường của não.

Tuy các khả năng của não bộ con người vượt xa hơn bất cứ loài sinh vật nào, chúng ta sẽ không lấy làm lạ rằng, giống như ở loài linh trưởng (primates), các chức năng cơ bản như hít thở, ăn, và ngủ mà chúng ta có được điều khiển bởi một bộ phận tương đối nguyên thủy (theo nghĩa có từ thời sơ khai) của não. Bộ phận ấy được gọi là tủy trung tâm (central core, xem Hình 2–12), nó hoàn toàn giống não được tìm thấy ở tất cả các loài động vật có xương sống (vertebrates). Tủy trung tâm thường được xem là "não nguyên thủy" bởi vì người ta cho rằng nó đã tiến hóa tương đối sớm trong quá trình tiến hóa của loài người.

Nếu chúng ta đi từ đáy hộp sọ dọc lên theo tuỷ sống để định vị các cấu trúc của phần tủy trung tâm não, thì bộ phận đầu tiên của tủy trung tâm mà chúng ta gặp phải là hành tủy (medulla–xem Hình 2–13). Hành tủy kiểm soát một số thức năng quan trọng của cơ thể, trong đó quan trọng nhất là các chức năng hô hấp và duy trì nhịp tim. Gần kề hành tủy là cầu não (pons), nằm ngay kế bên hành tủy, và nối liền hai bán cầu não. Bao gồm các bó sợi thần kinh lớn, cầu não có nhiệm vụ dẫn truyền thông tin về vận động (transmitter of motor information), giúp phối hợp vận động các cơ (muscular coordination), và tiếp hợp vận động (movement integration) giữa nửa bên phải và nửa bên trái của cơ thể.

Tiểu não (cerebellum) ở ngay bên trên hành tủy và phía sau cầu não. Nếu không có sự góp sức của tiểu não, chúng ta sẽ không thể bước đi theo một vạch thẳng mà không lảo đảo hoặc không ngã chúi người về phía trước, bởi vì nhiệm vụ của tiểu não là giữ thăng bằng cơ thế. Tiểu não liên tục theo dõi thông tin được phản hồi từ các cơ để phối hợp các việc như định vi cơ, vận động cơ, và trương lực cơ. Trên thực tế, uống quá nhiều rượu dường như ức chế hoạt động của tiểu não dẫn đến dáng đi lảo đảo và các cử động đặc trưng cho tình trạng say rượu.

Cho đến đây, phần mô tả về các bộ phận của não đã gợi ý việc não được hình thành bởi một loạt các cấu trúc độc lập, có giới hạn rõ rệt, và tách biệt nhau. Tuy nhiên, một số bộ phận của não không chỉ đơn giản được bố trí theo một chuỗi thứ tự nối tiếp nhau, chúng còn được tìm thấy nằm bên trong hoặc xen giữa các cấu trúc khác. Một thí dụ là cấu tạo mạng lưới (reticular formation) trải dài từ hành tủy xuyên suốt tới cầu não. Cấu tạo mạng lưới này được hình thành bởi một nhóm tế bào thần kinh phục vụ như tên lính canh có nhiệm vụ kích hoạt ngay lập tức các bộ phận khác của não bộ, dẫn đến tình trạng kích ứng toàn bộ cơ thể giúp cơ thể cảnh giác đối với nguy cơ. Thí dụ như khi bạn bị giật mình bởi một tiếng động lớn, cấu tạo mạng lưới thần kinh của bạn sẽ thúc đẩy cơ thể bạn đi vào trạng thái cảnh giác tức thời, dẫn đến một trạng thái nhận thức cao độ nhằm quyết định xem bạn có cần phản ứng hay không. Ngoài ra, cấu tạo này còn một chức năng phục vụ khác diễn ra trong lúc bạn đang ngủ, chức năng này dường như thanh lọc các kích thích của môi trường xung quanh bạn và qua đó giúp cho bạn được ngủ yên giấc.

Các bộ phận còn lại của tủy trung tâm là vùng đồi và dưới đồi. Vùng đồi (thalamus) nằm ở chính giữa tủy trung ương, đóng vai trò chủ yếu của một đài tiếp sống nhằm tiếp nhận các tín hiệu liên quan đến các thông tin về cảm giác. Các tín hiệu được các giác quan như mắt, tai, và da di chuyển đến đồi não sẽ được truyền đạt tiếp lên các bộ phận ở phân hệ cao hơn trong não. Đồi não cũng tiếp hợp các thông tin từ các phân hệ cao hơn này, rồi sàng lọc chúng để gởi chúng tiếp lên tiểu não và hành tủy.

Vùng dưới đồi (hypothalamus) nằm ngay bên dưới vùng đồi. Tuy có kích thước rất nhỏ, chỉ khoảng bằng đầu ngón tay, nhưng vùng dưới đồi đóng vai trò cực kỳ quan trọng trong quy trình vận động của cơ thể. Một trong những chức năng chủ yếu của vùng dưới đồi là duy trì cân bằng nội môi (homeostasis), có nghĩa là duy tri một môi trường nội tại ổn định. Như chúng ta sẽ bàn luận sâu hơn ở chương 9, vùng dưới đồi giúp cung cấp một thân nhiệt ổn định và theo dõi lượng các chất dinh dưỡng được tích trữ ở các tế bào. Nhiệm vụ chủ yếu thứ hai không kém phần quan trọng là hình thành và điều chỉnh các hành vi tối cần cho

https://thuviensach.vn

tình trạng sinh tồn của loài người như ăn, uống, hành vi tình dục, gây hấn, và nuôi dưỡng con cái. (Bàn luận về một số công trình nghiên cứu gần đây về cấu trúc của não, xin xem phần "Nghiên cứu đang tiến hành").

Theo một tầm nhìn kỳ ảo về thế giới tương lai, một số nhà văn khoa học giả tưởng gợi ý sẽ có một ngày con người được thường quy cấy điện cực vào não. Các điện cực này sẽ giúp họ tiếp nhận được các rung động li ti tạo cảm giác khoái lạc bằng cách kích thích một số trung tâm của não bộ. Khi cảm thấy lo buồn, người ta chỉ cần kích hoạt các điện cực ây là đạt ngay đến trạng thái hưng phấn.

Mặc dù khó tin – và có thể cuối cùng sẽ không thực hiện được – nhưng ý tưởng độc đáo này về tương lai đã được suy ra từ thực tiễn: não thật sự có những trung tâm khoái lạc nằm ở một vùng được gọi là hệ limbic (limbic system), tạm dịch là "hệ bản tính". Bao gồm một loạt các cấu trúc liên hệ với nhau, hệ limbic bao vòng quanh đỉnh phần tủy trung tâm và liên hệ với tủy trung tâm và vỏ não (Hệ này được định vị trong Hình 2–12, đại thể ở trong khoảng ranh giới giữa hai màu).

Các cấu trúc của hệ limbic đồng kiểm soát một số chức năng khác nhau liên quan đến sự sinh tồn, như ăn, gây hấn và sinh sản. Chấn thương đối với hệ limbic có thể gây ra những thay đổi hành vi cực kỳ quan trọng. Chấn thương có thể biến đổi các động vật có vú từ trạng thái hiền lành và thuần dưỡng sang trạng thái hoang dã hiếu chiến. Ngược lại, những động vật hoang dã khó thuần dưỡng nhất lại có thể trở thành hiền lành và biết vâng lời.

Có lẽ khám phá thách đố trí tuệ nhất đã nổi lên từ việc nghiên cứu hệ limbic, bắt nguồn từ cuộc khảo sát các tác động của các xung điện trên một số các bộ phận của hệ limbic. Trong một thí nghiệm, chuột cống được cấy một điện cực vào hệ limbic, sau đó mỗi khi đè vào một thanh chắn của lồng, chuột sẽ nhận được một dòng điện đi qua điện cực. Ngay cả những con chuột đói đang trên đường đi kiếm thức ăn cũng sẽ dừng chân để đạp vào thanh chắn thật nhiều lần tùy theo mức độ nó có thể làm được. Trên thực tế, nếu cứ để cho chúng tự do, chuột sẽ kích thích hệ bản tính của chúng như thế đến hàng ngàn lần một giờ, cho đến khi chúng kiệt sức ngã quỵ.

Mức độ cực khoái lạc do một số kiểu kích thích hệ limbic tạo ra cũng đã được tìm thấy ở loài người khi một số khu vực thuộc hệ limbic nhận kích thích điện, như thường áp dụng trong những liệu pháp dành cho việc đều trị chứng rối loạn chức năng não bộ (brain dysfunction). Tuy có khó khăn trong việc mô tả chính xác các cảm giác ấy, nhưng những người nhận kích thích điện báo cáo là họ đã có được cảm giác cực khoái, theo họ về một số mặt cảm giác này tương tự như cảm giác cực khoái (orgasm) có được trong lúc giao hợp.

Hệ limbic cũng đóng một vai trò quan trọng trong chức năng học hỏi và ghi nhớ.

Một khám phá đã chứng minh vai trò ấy ở những bệnh nhân bị động kinh đã được cắt bỏ một phần của hệ limbic như một liệu pháp nhằm cắt đứt các cơn động kinh. Sau cuộc giải phẫu cắt bỏ một phần hệ limbic, các bệnh nhân này đôi khi gặp khó khăn trong việc học hỏi và ghi nhớ các thông tin mới. Trong một trường hợp (sẽ được bàn luận trở lại khi chúng ta nghiên cứu về bộ nhớ ở Chương 6), sau cuộc giải phẫu cắt bỏ một phận hệ limbic bệnh nhân đã không nhớ được địa chỉ nhà mình đang ở mặc dù ông ta đã thường trú ở địa chỉ đó suốt 8 năm. Ngoài ra còn có trường hợp một người bệnh có khả năng nói chuyện thật sôi nỗi, nhưng chỉ vài phút sau đó anh ta không còn khả năng nhớ được mình đã vừa bàn luận về điều gì.

Như vậy, hệ limbic liên quan đến nhiều chức năng quan trọng, bao gồm chức năng sinh tồn, học hỏi, ghi nhớ, và cảm giác khoái lạc. Các chức năng này không chỉ riêng loài người mới có. Thật ra, hệ limbic đôi khi còn được gọi là "não bộ của loài thú" (animal brain) bởi vì cấu trúc và chức năng của nó quá giống các cấu trúc và chức năng được tìm thấy ở các động vật có vú khác. Để tìm ra được phần nào là đặc hiệu

https://thuviensach.vn

cho loài người, chúng ta cần chuyển qua một phần khác của não bộ: vỏ não.

Hãy xem xét các hiện tượng sau:

– Các bé trai thường dễ có vấn đề trong kỹ năng đọc ở bậc tiểu học so với các bé gái.

– Phụ nữ hồi phục sau một số thể chấn thương sọ não nhanh hơn nam giới.

– Nam giới có khả năng hơn nữ giới trong khi thực hiện các công việc liên quan đến lãnh vực không gian.

Tại sao tất cả những khẳng định trên lại có thể đúng. Một câu trả lời, mặc dù có vẻ ngược ngạo, gợi ý rằng có những cấu trúc khác nhau giữa não của nam giới và não của nữ giới. Theo giả thuyết này, có những điểm dị biệt tinh tế giữa cấu trúc não bộ nam và nữ. Những dị biệt về cấu trúc này được coi như là những nguyên nhân có thể gây ra nhiều dị biệt giữa nam giới và nữ giới liên quan đến hành vi. Dường như có nhiều thể loại di biệt giữa não bộ nam và nữ. Thí dụ như một phần thể chai (corpus callosum), một bó sợi nối liền phân nửa này của não với phân nửa còn lại, ở nữ có tỷ lệ lớn hơn so với nam. Các công trình nghiên cứu được tiến hành trên động vật cũng đã phát hiện những điểm dị biệt theo giới tính. Thí dụ như ở chuột cống, một số bộ phận ở vùng dưới đồi của chuột đực lớn hơn của chuột cái, mặc dù kích thước toàn bộ não chuột đực và não chuột cái bằng nhau. Ngoài ra, những dị biệt theo giới tính cũng được tìm thấy ở cấu trúc đuôi gai chuột cống, hamster, và khỉ.

Mặc dù càng ngày càng có các bằng chứng cho thấy có những di biệt tinh tế giữa não bộ nam và nữ, nhưng ý nghĩa của những dị biệt ấy thì vẫn chưa được làm rõ. Hãy thử xem xét một khả năng suy luận liên quan đến phần thể chai ở nữ lớn hơn ở nam: sự gia tăng về kích thước này có thể cho phép ta nghĩ đến những mối liên hệ chặt chẽ hơn giữa phần này với những phần của não có nhiệm vụ kiểm soát khả năng nói. Giả thuyết này sẽ giúp giải thích tại sao khả năng nói có khuynh hướng phát triển ở các bé gái hơi sớm hơn so với các bé trai.

Tuy nhiên, trước khi chúng ta vội vã hướng đến một giải thuyết như trên, điều quan trọng là cần xem xét một giải thuyết khác: cũng có thể việc xuất hiện sớm khả năng nói ở các bé gái là do các bé gái được khuyến khích nói nhiều hơn các bé trai. Và sự xuất hiện sớm của khả năng nói sẽ kéo theo sự phát triển của một số bộ phận khác của não. Như vậy, các dị biệt về thể xác có thể là những phản ánh của những ảnh hưởng xã hội và môi trường, hơn là nguyên nhân của những dị biệt giữa nam là nữ liên quan đến hành vi. (Chúng ta bàn sâu hơn về vấn đề này khi chúng ta xem xét các di biệt Về giới tính ở Chương 15). Còn quá sớm để nói dược cái gì là nguyên nhân và cái gì là hậu quả của dị biệt giữa nam và nữ về cấu trúc của não. Điều hiển nhiên là kiến thức ngày càng phát triển về cấu trúc não đã chỉ cho chúng ta thấy những phương cách mới khả dĩ giúp chúng ta hiểu biết về các dị biệt giữa nam và nữ liên quan đến hành vi.

– Tủy trung tâm (central core) thuộc não bộ con người, đôi khi được xem là "não bộ nguyên thuỷ ", tương tự như não bộ tìm thấy ở tất cả các loài động vật có xương sống (vertebrates)

– Nếu dò theo hệ thần kinh trung ương (CNS) từ phía trên tuỷ sống đi vào não bộ, thì bộ phận đầu tiên chúng ta thấy được là hành tủy (medulla). Bộ phận này đảm nhiệm các chức năng như hô hấp và nhịp tim. Kế đó là cầu não (pons) có nhiệm vụ truyền đạt các thông tin vận động. Tiểu não (cerebellum) có liên quan đến việc kiểm soát các cử động của cơ thể.

– Cấu tạo lưới (reticular formation) trải từ hành tủy xuyên qua chủ não, có nhiệm vụ đánh thức và phát động toàn bộ cơ thể nhưng cũng phản ứng làm dịu kích thích từ môi trường bên ngoài trong khi người ta đang ngủ.

https://thuviensach.vn

– Vùng đồi (thalamus) có nhiệm vụ chủ yếu là một trung tâm tríếp sóng thông tin cảm giác, vùng dưới đồi (hypothalamus) duy trì tình trạng ổn định nội môi (homeostasis), tức là môi trường không biến động bên trong cơ thể.

– Hành vi tìm thức ăn và sinh sản được chi phối một phần lớn bởi hệ bản tính (limbic system). Hệ này khi bị kích thích điện cũng gây ra cảm giác khoát lạc cho cơ thể.

1... là một kỹ thuật có thể giúp ta chụp được hình ảnh của não bộ mà không cần phải mổ hộp sọ ra.

2. Cặp đôi tên của mỗi kỹ thuật quét phân hình não bộ với phương thức tiến hành kỹ thuật ấy.

a. EEG.

b. CAT

c. MRI

d. PET

(1). Các từ trường cung cấp hình ảnh hiển thị trên màn hình máy điện toán.

(2). Vị trí của các chất đồng vị phóng xạ (radioactive isotopes) bên trong não bộ xác định các vùng hoạt động của não.

(3). Các điện cực gắn bên ngoài hộp sọ ghi lại các tín hiệu xung điện truyền đi bên trong não bộ.

(4). Phối hợp hàng ngàn bức hình chụp được bằng tia X thành một hình ảnh hiển thị trên màn hình máy điện toán.

3. Việc điều khiển các chức năng như hô hấp và ngủ thuộc về một bộ phận mới tiến hóa gần đây, gọi là “bộ óc mới tiền hoá”. Đúng hay Sai?...

4. Cặp đôi bộ phận thuộc não bộ với chức năng của nó.

a. Hành tuỷ.

b. Cầu não.

c. Tiểu não.

d. Cấu tạo lưới.

(1). Duy trì hô hấp và nhịp tim.

(2). Kiểm soát tình trạng cân bằng của cơ thể.

(3). Phối hợp và tiếp hợp các vận động của cơ.

(4). Kích hoạt não bộ để tạo tình trạng cảnh giác của cơ thể.

5. Bạn vừa nhận được bó hoa do người bạn tặng. Màu sắc, mùi hương và cảm nhận về bó hoa ấy còn lưu lại nhờ bộ phận nào trong não bộ?...

6..., một bộ phận thuộc não bộ có kích thước khoảng bằng đầu ngón tay. Có nhiệm vụ duy trì..., tức điều hòa mối trường bên trong cơ thể.

https://thuviensach.vn

7. Vùng dưới đồi (hypothalamus) có nhiệm vụ tạo ra và điều chỉnh các hành vì có tính quyết định đối với sự sống còn của giống nòi như ăn uống, tình dục, và gây hấn. Đúng hay Sai?...

8. Người ta đã chứng minh rằng phụ nữ có khả năng nói thích hợp hơn nam giới do các dị biệt sẵn có trong não bộ. Đúng hay Sai?...

9. Chuột được cấy ghép điện cực vào... của não bộ đã chấm dứt việc đi tìm thức ăn để tiếp tục kích thích các điện cực ấy nhằm tìm cảm giác khoái lạc cao độ.

Bạn sẽ trả lời ra sao đối với lập luận cho rằng: "Các nhà tâm lý nên dành công việc nghiên cứu nơron, khớp thần kinh, và hệ thần kinh cho các nhà sinh học."?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

https://thuviensach.vn

Chương 2: Phần 4

Khi chúng ta từ tủy sống đi tiếp lên phân hệ cao hơn và đi vào não, thảo luận của chúng ta đã tổng tập trung vào các khu vực thuộc não đảm nhiệm các chức năng tương tự như các chức năng khám phá được ở các loài sinh vật kém tiến hóa hơn. Bạn có lẽ đã tự hỏi: bộ phận nào trong não giúp con người hành động hữu hiệu nhất, và khiến cho loài người khác hẳn mọi loài vật khác? Những đặc điểm độc đáo ấy của bộ óc con người – cũng chính là những khả năng đã giúp bạn nêu ra được câu hỏi đề ra ở trên – gói trọn trong khả năng tư duy và ghi nhớ. Định vị chính của các năng lực này, cùng với nhiều năng lực khác, là vỏ não (cerebral cortex).

Vỏ não, đôi khi còn gọi là "não bộ đương đại" bởi vì nó mới hình thành tương đối gần đây trong hành trình tiến hóa của loài người, là một khối mô gấp nếp sâu, dợn sóng, và tạo vòng cuốn. Mặc dù chỉ dày khoảng 1/12 inch (# 2,2 mm), nhưng nếu căng phẳng ra vỏ não có thể phủ một diện tích rộng đến hơn 2 bộ vuông (# 929 cm2). Hình dạng thể chất này giúp cho diện tích bề mặt của vỏ não lớn hơn một cách đáng kể so với trường hợp vỏ não có dạng lỏng lẻo hơn và dễ xếp vào hộp sọ. Hình dạng này cũng tạo điều kiện cho các nơron nằm trong vỏ não được nối kết một cách phức tạp với nhau, cho phép việc nhập thông tin trong não đạt đến mức cao nhất, và do đó tạo điều kiện để xử lý các thông tin một cách tinh vi nhất.

Vỏ não gồm 4 phần chính được gọi là các thùy (lobe). Nhìn mặt bên của não, các thùy trán (frontal lobe) nằm ở vùng trung tâm phần trước của vỏ não, và thùy đỉnh (parietal lobe) nằm vùng phía sau các thùy trán. Các thùy thái dương (tempo–ral lobe) được tìm thấy ở vùng trung tâm phần dưới của não bộ, với các thùy chẩm (occpital lobe) nằm ở vùng phía sau các thùy thái dương. Bốn bộ thùy này về mặt vật thể được phân cách nhau nhờ các rãnh sâu được gọi là các rãnh vỏ não (sulcus–sulci). Hình 2–14a trình bày 4 vùng vỏ não.

Vỏ não: (a) Các cấu trúc vật chất chủ yếu của vỏ não được gọi là các thuỳ (lobes); (b) Hình này minh họa các chức năng liên quan đến các vùng đặc biệt của vỏ não.

Một phương cách mô tả khác về vỏ não là xem xét các chức năng liên quan đến một vùng nhất định của vỏ não. Hình 2–14b cho thấy các vùng chuyên biệt nằm trong các thùy, chúng liên quan đến các chức năng và vùng chuyên biệt trên cơ thể. Có ba vùng chính đã được phát hiện: vùng vận động, vùng cảm giác, và vùng liên hợp. Mặc dù chúng ta sẽ thảo luận từng vùng một cách riêng rẽ như thể chúng là những thực thể độc lập với nhau, nhưng hãy nhớ rằng phương thức tiếp cận này chỉ nhằm mục tiêu đơn giản hóa vấn đề: trong hầu hết các trường hợp, hành vi bị ảnh hưởng đúng lúc bởi nhiều cấu trúc và nhiều vùng trong não bộ hoạt động tương thuộc nhau. Ngoài ra, bên trong mỗi vùng còn có các phân vùng.

– Vùng vận động. Nếu nhìn vào thùy trán ở Hình 2–14b; bạn sẽ thấy một vùng in đen có tên là vùng vận động (motor area). Vùng vỏ não này chịu nhiều trách nhiệm trong vận động chủ ý của các bộ phận đặc biệt trong cơ thể. Thật vậy, một phần trong vùng vận động tương ứng với một vị trí đặc biệt trên cơ thể. Nếu cấy một điện cực vào một phần đặc biệt thuộc một vùng vận động rồi tạo một kích thích điện nhẹ, thì bộ phận tương ứng trên cơ thể sẽ có vận động ngoại ý. Nếu chúng ta dời điện cực sang một phần khác trong vùng vận động rồi kích thích nhẹ thì một bộ phận khác trên cơ thể tương ứng với phần mới này cũng sẽ vận động ngoại ý.

Đến nay vùng vận động đã được lập bản đồ khá tỉ mỉ để vẽ được sơ đồ như trình bày trong Hình 2–15. Mô hình trông có vẻ kỳ lạ này minh họa diện tích và định vị tương đối phần mô vỏ não được sử dụng để tạo vận động ở các bộ phận đặc biệt trên cơ thể con người. Như bạn có thể thấy, việc kiểm soát các vận

https://thuviensach.vn

động của cơ thể có phạm vi tương đối rộng và ít có yêu cầu về tính chính xác, thí dụ như vận động khớp gối hay khớp hông, được tập trung trong một khoảng diện tích rất nhỏ trong vùng vận động. Trái lại, các vận động cần phải chính xác và tinh tế, như các nét mặt và sử dụng khéo léo các ngón tay, được điều khiển bởi một phần lớn hơn nhiều của vùng vận động. Tóm lại. vùng vận động của vỏ não cung cấp một sự chỉ dẫn rõ ràng về mức độ phức tạp và tầm quan trọng của các khả năng vận động thuộc các vùng chuyên biệt của cơ thể.

Sự tương ứng giữa diện tích và vị trí các mô thuộc vùng vận động trên vỏ não với các bộ phận đặc biệt trên cơ thể được điều khiển bởi các mô ấy (Penfield & Rasmussen, 1950).

– Vùng cảm giác: Một khi đã biết được sự tương ứng từng cặp giữa vùng vận động và bộ phận trên cơ thể, sẽ không có gì để ngạc nhiên khi khám phá được mối liên kết tương tự giữa các phần chuyên biệt của não với các giác quan. Vùng cảm giác (sensory area) trong vỏ não gồm có ba khu vực: một khu vực chủ yếu tương ứng với xúc giác, một với thị giác, và khu vực thứ ba liên quan đến thính giác. Thí dụ như vùng cảm thể (somatosensoly area) bao gồm các vị trí chuyên biệt liên quan đến khả năng cảm nhận được các cảm giác sờ chạm (touch) ở một vùng chuyên biệt trên cơ thể. Cũng giống như vùng vận động, số lượng mô não liên kết với một vị trí chuyên biệt trên cơ thể sẽ quyết định mức độ nhạy cảm ở vị từ đó: diện tích trên não càng lớn thì độ nhạy cảm càng tăng ở vị trí tương ứng trên cơ thể. Như bạn có thể thấy ở Hình 2–16, các bộ phận như các ngón tay liên hệ với một diện tích tỷ lệ khá lớn trong vùng cảm thể của vỏ não và ngón tay là bộ phận nhạy cảm nhất trong cơ thể.

Số lượng mô càng nhiều chừng nào trong vùng vỏ não thì bộ phận liên hệ trên cơ thể càng nhạy cảm chừng nấy. Nếu như kích thước bộ phận trên cơ thể chúng ta phản ảnh số lượng mô vỏ não tương ứng thì cơ thể chúng ta sẽ trông giống như tạo vật kỳ dị này.

Các cơ quan thính giác (sound) và thị giác (sight) cũng được biểu hiện ở các vùng chuyên biệt trên vỏ não. Vùng thính giác được định vị ở thùy thái dương chịu trách nhiệm đối với cơ quan thính giác. Nếu vùng thính giác bị kích thích điện, người ta sẽ nghe được các âm thanh như tiếng lách tách (click) hoặc âm ừ (hum). Các vị trí chuyên biệt trong khu vực thính giác cũng dường như tương ứng với các âm vực (pitch) chuyên biệt.

Nằm trong thùy chẩm, trung tâm thị giác (visual center) hoạt động tương tự như các vùng cảm giác khác; kích thích thông qua các điện cực tạo ra cảm giác thấy ánh lóe lên của ánh sáng hoặc màu sắc, việc này cho thấy các tín hiệu cảm giác ở dạng thô sơ về các hình ảnh từ mắt đưa vào sẽ được tiếp nhận ở các khu vực vỏ não này đề chuyển đổi thành các kích thích có ý nghĩa. Khu vực thị giác cũng cho một thí dụ khác về cách thức các khu vực vỏ não liên kết mật thiết với các bộ phận chuyên biệt trên cơ thể: các bộ phận chuyên biệt trong mắt liên kết với một vùng tương ứng của não – và, như bạn có thể đoán được, phần diện tích lớn nhất của vùng chuyên biệt này trên não sẽ được dành cho bộ phận nhạy cảm nhất trong mắt.

– Vùng điều phối: Hãy xem xét trường hợp sau đây.

Vào một ngày trong năm 1848, Phineas Gage, một nhân viên ngành đường sắt 25 tuổi đang phá đá thì một bộc phá đã bất chợt làm bắn một thanh đá nhọn đầu dài khoảng 3 bộ (# 0,9m) với đường kính khoảng 1 inch (# 2,5 cm) xuyên thâu qua sọ anh. Thanh đá đã đâm vào vùng dưới má trái của anh, rồi đâm xuyên lên đỉnh đầu, và cuối cùng bắn ra ngoài không gian. Ngay lập tức anh bị lên hàng loạt cơn co giật, vậy mà ít phút sau anh đã có thể nói chuyện với các nhân viên cứu hộ. Thật ra anh đã đủ sức leo lên một đoạn cầu thang dài trước khi gặp được nhân viên cứu hộ và được chăm sóc y tề. Điều đáng ngạc nhiên là chỉ sau vài tuần vết thương của anh đã lành, và về mặt thể xác anh gần giống y như mình trước khi xảy ra tai nạn. Tuy nhiên, về mặt tâm thần, có sự khác biệt: xưa kia là một người cẩn trọng và chăm làm, nay Phineas trở thành một người luôn mê say các đề án viển vông, luôn ở tình trạng như đang bay bổng trên mây và thường là vô

https://thuviensach.vn

trách nhiệm. Như một trong các bác sĩ của anh đã nhận xét: "Trước khi bị tai nạn, mặc dù không thông qua trường lớp nào, nhưng anh có một trí tuệ thăng bằng và được những người quen biết anh đánh giá là một nhà kinh doanh nhạy bén và khôn ngoan, đầy năng động và kiến trì thực hiện các đề án hoạt động của mình. Về phương diện này trí tuệ anh đã cơ bản thay đổi hơn khiến bạn hữu và người quen biết anh phải bảo là 'anh không còn là Gage của ngày xưa nữa.'.

Điều gì đã xảy ra cho Gage trước kia? Mặc dù không thể biết chắc – do nền khoa học vào các năm 1800 chưa có các kỹ thuật khảo sát như ngày nay – nhưng chúng ta cũng có thể suy đoán rằng có lẽ tai nạn xảy ra đã gây tổn thương vùng liên hợp nằm trong vỏ não của Gage.

Xem lại một lần cuối sơ đồ vỏ não (Hình 2–14b), bạn sẽ thấy các vùng vận động và cảm giác chiếm một phần tương đối nhỏ trên vỏ não, phần còn lại là vùng điều phối. Vùng điều phối (association area) thường được xem là cứ địa của các tiến trình trí tuệ cấp cao hơn như tư duy (thinking), ngôn ngữ (language), ký ức (memory) và vận ngôn (speech). Hầu hết các hiểu biết của chúng ta về vùng liên hợp đều có được từ những bệnh nhân đã bị một tổn thương não bộ – do các nguyên nhân tự nhiên như một khối u (tumor) hoặc một cơn đột quỵ (stroke), mỗi chứng bệnh này đều gây nghẽn tác một số mạch máu ở vỏ não, hoặc, như trong trường hợp Phineas Gage, do các tai nạn gây ra. Tổn thương vùng này có thể gây hậu quả là những thay đổi bất thường về hành vi, việc này cho thấy tầm quan trọng của vùng điều phối đối với chức năng hoạt động bình thường của con người.

Thử xem xét một thí dụ: tình trạng thất điều (aphasia/ apraxia). Thất điều xảy ra khi người ta không thể hợp nhất các hoạt động một cách hợp lý hoặc có lý luận. Thí dụ như một bệnh nhân được yêu cầu lấy một chai sô–đa trong tủ lạnh, người đó có thể đi đến bên tủ lạnh, lặp đi lặp lại động tác mở đóng cửa tủ lạnh, hoặc có thể lấy hết chai sô–đa này đến chai sô–đa khác ra khỏi tủ lạnh, nhưng lần nào cũng đánh rơi chai xuống sàn nhà. Tương tự, một người bị thất điều khi được yêu cầu mở một ổ khóa với một chìa khóa, họ có thể không có khả năng làm được điều ấy để đáp ứng theo yêu cầu – nhưng, nếu đơn giản để người ấy một mình trong một căn phòng khóa kín, khi muốn rời khỏi phòng, người ấy sẽ mở được khóa phòng.

Thất điều rõ ràng không phải là một bệnh của cơ, bởi vì người bệnh có khả năng thực hiện được từng động tác riêng lẻ của một hành vi thông thường. Ngoài ra, nếu được yêu cầu thực hiện từng động tác riêng lẻ của một dạng hành vi quan trọng hơn, thì thường người bệnh sẽ thực hiện hoàn toàn thành công. Chỉ khi nào được yêu cầu thực hiện một chuỗi các hành vi đòi hỏi một mức độ về hoạch định và trù liệu thì người bệnh mới cho thấy có khiếm khuyết. Khi ấy, dường như vùng đều phối có thể tác động như một "chủ kế hoạch" (master planner), tức người tổ chức các hành động.

Các khó khăn khác phát sinh do tổn thương ở vùng điều phối trong vỏ não liên quan đến việc sử dụng ngôn ngữ. Những vấn đề liên quan đến việc diễn đạt bằng lời nói, được gọi là rối loạn vận ngôn (aphasia), có thể có nhiều dạng. Trong trường hợp rối loạn vận ngôn Broca (Broca's aphasia, do nguyên nhân bị tổn thương vùng Broca ở não, vùng này mang tên của Paul Broca, người thầy thuốc Pháp đầu tiên xác định được vùng này), khả năng nói trở nên nói nhát gừng (halting) và khó khăn (laborious). Sở dĩ như vậy vì người bệnh không còn khả năng tìm ra thuật ngữ đúng – chúng ta thỉnh thoảng cũng bị tình trạng như là đã có thuật ngữ muốn nói trên đầu lưỡi nhưng không nói ra được, người bị rối loạn vận ngôn chỉ khác chúng ta ở điểm là không phải chỉ thỉnh thoảng bị như chúng ta mà liên tục bị tình trạng này. Người bị bệnh rối loạn vận ngôn cũng nói theo "ngôn ngữ điện tín" (verbal telegram). Một câu như: "Tôi đặt quyển sách lên bàn!" sẽ được người bệnh phát ra thành: "Tôi... đặt... quyển... sách... lên... bàn."

Trong bệnh rối loạn vận ngôn Wernicke (Wernicke's aphasia, bệnh được đặt tên theo Carl Wernicke, người đã khám phá ra nó), người bệnh gặp khó khăn trong việc hiểu được lời người khác nói. Chứng này được thấy ở những người bệnh bị tổn thương ở một vùng chuyên biệt của não và được xác định đầu tiên bởi Wernicke. Rối loạn này khiến người bệnh có vẻ như nói lưu loát nhưng thật ra những lời được thốt ra

https://thuviensach.vn

hoàn toàn vô nghĩa. Thí dụ như trường hợp Philip Morgan, một trong những bệnh nhân của Wernicke, khi được hỏi nguyên nhân nào đã khiến ông ta đến bệnh viện, ông ta đã trả lời: "Này ông, tôi đang toát mồ hôi, tôi bứt rứt khủng khiếp, ông biết không, thỉnh thoảng tôi bị bắt lỗi, tôi không thế nói đến tarripoi1, cách nay 1 tháng, cũng đã khá lâu, tôi đã khỏe nhiều, tôi đã chơi trên cơ nhiều người, trong khi đó, mặt khác, ông hiểu tôi muốn nói gì mà, tôi đã phải chạy quanh, tìm nó, trebbin2 và mọi thứ lỉnh kỉnh như vậy."

Phát triển gần đây nhất, hay ít nhất cũng được hiểu theo nghĩa "tiến hoá" gần đây nhất, trong việc tổ chức và vận hành của não bộ chúng ta có lẽ đã xảy ra trong một triệu năm vừa qua: đó là sự biệt hóa của các chức năng được kiểm soát bởi hai phần nằm đối xứng nhau bên phải và trái của não bộ.

Một cách chuyên biệt, não có thể được phân thành hai phần đại thể giống nhau như kiểu hai hình ảnh đối xứng nhau qua một tấm gương, giống như thể ta có 2 tay, 2 chân, và 2 lá phổi đối xứng nhau vậy. Do phương thức nối kết các thần kinh với nhau từ não đến phần còn lại của cơ thể, nên 2 phần nửa trái và nửa phải đối xứng nhau này, còn được gọi là bán cầu não (hemisphere), kiểm soát phần cơ thể đối ứng với chúng, tức bán cầu não bên phải kiểm soát nửa trái của cơ thể, trong khi bán câu não bên trái kiểm soát nửa phải của cơ thế. Do đó những tổn thương ở bán cầu não bên phải sẽ được biểu hiện một cách điển hình bởi các rối loạn về chức năng ở nửa trên cơ thể.

Tuy vậy sự tương đồng về cấu trúc giữa 2 bán cầu não không hoàn toàn được phản ảnh trong mọi khía cạnh vận hành của não; dường như một số hoạt động thường xảy ra ở bán cầu não này nhiều hơn so với bán cầu não còn lại. Chứng cớ ban đầu về các di biệt chức năng giữa 2 bán cầu não bắt nguồn từ các công trình nghiên cứu bệnh nhân bị thất điều; các nhà nghiên cứu thấy những người gặp khó khăn về vận ngôn điển hình cho chứng thất điều thường có tổn thương thể chất (physical damage) ở bán cầu não trái. Trái lại, các bất thường thể chất ở bán cầu não phải hiếm khi gây rồi loạn về vận ngôn. Khám phá này khiến các nhà nghiên cứu đi đến kết luận là: đối với hầu hết mọi người, khả năng ngôn ngữ đinh vị thiên lệch về một bên (lateralized), nghĩa là thuộc về bán cầu não này nhiều hơn so với bản cầu não kia, như trong trường hợp này khả năng ngôn ngữ lệch về bán cầu não bên trái.

Ngày nay, dường như đã rõ ràng là hai bán câu não chuyên trách các chức năng khác nhau, mặc dù chúng ta cũng sẽ thấy về mặt bản chất và mức độ có những điểm dị biệt tùy thuộc vào mỗi cá nhân cũng như tùy thuộc vào mỗi giới tính. Bán cầu não trái chuyên trách các công việc đòi hỏi năng lực về ngôn từ (verbal strength) như kỹ năng nói (speaking), kỹ năng đọc (reading), tư duy (thinking) và lập luận (reasoning). Bán cầu não phải chỉ huy các năng lực chuyên biệt trong các lĩnh vực phi ngôn từ (non–verbal) như hiểu biết về không gian (spatial understanding), nhận biết (recognition) được các hình dạng (pattem) và hình vẽ (drawing), âm nhạc (music), và diễn tả cảm xúc (emotional expression) (Xem hình 2–17).

Loạt quét phân hình PET này trình bày hoạt động của các bán cầu não trái và phải của một người đang thực hiện nhiều hoạt động khác nhau

Ngoài ra, cách thức xử lý thông tin dường như cũng hơi khác nhau ở một bán cầu não: bán cầu não trái xem xét thông tin theo chuỗi, mỗi lúc một mảng thông tin; còn bán cầu bên phải thường xử lý thông tin một cách toàn diện, coi thông tin đó như là một tổng thể. Hơn nữa, còn có bằng chứng cho thấy hai bán cầu não phát triển theo nhịp độ hơi khác nhau trong quá trình một đời người.

Về mức độ và bản chất, tình trạng thiên lệch về một bên (lateralization) có nhiều dạng khác biệt nhau giữa cá nhân này với cá nhân khác. Nếu, giống như đa số (90%), bạn thuận tay phải (right–handed), thì phần não chi phối khả năng ngôn ngữ của bạn có lẽ nằm tập trung ở phần bên trái não. Trái lại, nếu bạn nằm trong thiểu số còn lại (10%) những người thuận tay trái (left–handed) và những người thuận cả 2 tay (ambidextrous), thì có lẽ các trung tâm ngôn ngữ trong não của bạn được định vị nơi bán cầu não phải

https://thuviensach.vn

(thuận tay trái) hoặc được phân phối đều cho 2 bán cầu não trái và phải (thuận cả 2 tay).

Ngoài những dị biệt về cấu trúc não bộ như đã được mô tả ở phần trên, ta cũng thấy ở nam giới và nữ giới một số dị biệt về giới tính liên quan đến bán cầu não cần được giải đáp. Hầu hết nam giới đều có trung tâm ngôn ngữ nằm lệch về phía bán cầu não trái: như vậy đối với họ rõ ràng ngôn ngữ được ủy thác phần lớn cho bán cầu não trái. Trái lại, nữ giới ít bị tình trạng thiên lệch hơn, nên khả năng ngôn ngữ được chia đều hơn giữa hai bán cầu não. Các dị biệt này về tình trạng thiên lệch chức năng của não bộ có thể phần nào giải thích được sự vượt trội mà nữ giới thường cho thấy trong những cuộc khảo sát đánh giá năng khiếu ngôn từ (verbal skill), chẳng hạn khả năng bắt chuyện (onset, mở đầu câu chuyện) và nói lưu loát (fluency of speech).

Các yếu tố văn hóa cũng có thể do sự khác biệt về tình trạng thiên lệch chức năng của não bộ. Thí dụ, người bản xứ Nhật Bản nói tiếng Nhật dường như xử lý thông tin về các nguyên âm chủ yếu ở bán cầu não trái. Ngược lại, người Bắc và Nam Mỹ, Châu âu, và những người có tổ tiên là người Nhật nhưng bản thân họ chỉ học tiếng Nhật khi đã lớn tuổi (thí dụ như người Mỹ gốc Nhật) thường chủ yếu vận dụng các nguyên âm bằng bán cầu não phải.

Nguyên nhân của dị biệt này có lẽ do một số đặc điểm của Nhật ngữ, như khả năng diễn đạt các ý tưởng phức tạp chỉ nhờ vào việc sử dụng các nguyên âm, dẫn đến sự phát triển một thể loại thiên lệch chức năng não bộ chuyên biệt ở người bản xứ Nhật Bản. Dị biệt về tình trạng thiên lệch này có khả năng lý giải được những sự bất đồng (dissimilarities) giữa người bản xứ nói tiếng Nhật và người phương Tây liên quan đến thế giới quan (way of thinking about the world).

Tuy đã có các thí dụ về tình trạng thiên lệch chức năng (lateralization) và sự biệt hóa (specialization) của các bán cầu não, nhưng trên thực tế hai bán cầu não cùng phối hợp vận hành và tương thuộc lẫn nhau ở hầu hết mọi người. Thậm chí, những người (đặc biệt là trẻ em nhỏ tuổi) bị tổn thương ở bán cầu não trái khiến bị mất khả năng ngôn ngữ cũng thường phục hồi được khả năng nói chuyện, bởi vì bán cầu não phải đã tham gia đảm nhận phần nào chức năng của bán cầu não trái. Như vậy não có khả năng thích nghi rất cao và có thể cải biến chức năng của nó, ít nhất cũng đến một mức độ nào đó, để phản ứng lại các hoàn cảnh bất lợi cho cá nhân.

Các dị biệt về chức năng của mỗi bán cầu não ít nhất cũng gợi ý là các đặc điểm giúp phân biệt chúng ta với những người khác có lẽ một phần do các năng lực tương đối khác nhau giữa các bán cầu não. Thí dụ như chúng ta có thể phỏng đoán rằng một văn sĩ thiên tài có bộ óc trong đó bán cầu não trái đặc biệt chiếm ưu thế, còn não bộ của một họa sĩ hoặc một kiến trúc sư có thể có nhiều năng lực hơn nơi bán cầu não phải. Như vậy công việc chúng ta có thể làm được một cách hoàn hảo nhất trong cuộc đời chúng ta có lẽ tùy thuộc vào bán cầu não nào có năng lực ưu thế hơn. (Liên quan đến các ứng dụng thực tiễn mà hiện tượng thiên lệch bán cầu não có thể mở ra, xem phần "ứng dụng thực tiễn" trình bày sau đây).

Lần đầu tiên các cơn động kinh xảy ra, Cindy Gluccles đã nghĩ rằng bác sĩ của cô sẽ có thể cho cô một thứ thuốc để ngăn chặn chúng tái phát. Cả bác sĩ điều trị lẫn bác sĩ chuyên về nội thần kinh của cô đều lạc quan cho rằng đa số các trường hợp động kinh đều có thể bị khống chế nếu dùng đúng thuốc. Nhưng các cơn động kinh của cô ngày càng tệ hơn và xảy thường xuyên hơn, và dường như không còn biện pháp chữa trị bằng thuốc nào đem lại hiệu quả. Khám nghiệm kỹ hơn cho thấy các cơn động kinh được phát sinh do xung điện đột ngột tăng lên khá nhiều trong một bán cầu não, sau đó xung điện tràn sang bán cầu não còn lại. Cuối cùng, các bác sĩ đã quyết định chọn biện pháp tối hậu: phẫu thuật cắt bỏ bó thần kinh nối liền 2 bán cầu não. Một cách gần như thần kỳ, các cơn động kinh đã dứt hẳn. Rõ ràng cuộc giải phẫu đã thành công – nhưng liệu Cindy có còn là con người cũ như trước khi được giải phẫu không?

Vấn đề này đã khơi gợi rất nhiều sự quan tâm của các nhà nghiên cứu về não bộ và thực tế đã mang lại

https://thuviensach.vn

giải Nobel cho Roger Sperry. Sperry, cùng với một nhóm đồng nghiệp, đã khảo sát hành vi của những bệnh nhân từng được phẫu thuật cắt bỏ thể chai, tức bó sợi thần kinh nối 2 bán cầu não. Nhóm nghiên cứu đã thấy về mọi mặt không có biến đổi gì lớn về cá tính hoặc về mức độ thông minh.

Tuy nhiên, các bệnh nhân cá biệt như Cindy Gluccles, được gọi là bệnh nhân bị tách đôi não bộ (split–brain patient, tức 2 bán cầu não thật sự hoạt động độc lập với nhau khiến 2 nửa người mất sự phối hợp) thỉnh thoảng lại có vài hành vi thật sự bất thường. Thí dụ như một bệnh nhân đã báo cáo rằng trong khi một tay ông ta kéo quần ông ta xuống thì tay kia lại kéo lên. Ngoài ra ông ta còn kể rằng tay trái ông ta túm lấy vợ ông ta lắc thật mạnh, trong khi tay phải cố giúp bà ấy thoát khỏi tay trái báng cách khống chế tay trái.

Tuy nhiên, hứng thú dành cho việc tìm hiểu hành vi kỳ lạ thi thoảng mới xảy ra này không mấy sâu sắc vì hiếm khi có người bệnh bị tách đôi não bộ có hành vi kỳ lạ để cung cấp thông tin cho cuộc nghiên cứu về việc hai bán cầu não vận hành độc lập với nhau. Vì vậy Sperry đã xây dựng một số kỹ thuật sáng tạo để nghiên cứu phương thức hoạt động của một bán cầu não. Trong một tiến trình thực nghiệm, các đối tượng nghiên cứu đã bị bịt mắt (blindfolded) được phép dùng tay mặt sờ một vật rồi được yêu cầu nói lên tên gọi vật ấy. Bởi vì nửa phải của cơ thể kết nối với bán cầu não trái – tức bán cầu não chịu trách nhiệm nhiều nhất về khả năng ngôn ngữ – người bệnh bị tách đôi não bộ có khả năng nói được tên vật ấy. Nhưng khi dùng tay trái sờ vào vật, thì các đối tượng nghiên cứu đã bịt mắt không nói được tên vật ấy. Ngoài ra, thông tin về vật ấy đã được não bộ ghi nhận vì khi bỏ khăn che mắt ra, đối tượng nghiên cứu đã có thể chọn đúng các vật đã được sờ trong lúc che mắt. Như vậy thông tin có thể được nhận biết và ghi nhớ khi chỉ sử dụng duy nhất bán cầu não phải. Đến đây cũng cần nói là thực nghiệm này sẽ không thực hiện được với bạn – trừ phi bạn đã bị phẫu thuật tách đôi não bộ – bởi vì các dây thần kinh nối liền hai bán cầu não của một não bộ bình thường sẽ lập tức truyền đạt thông tin từ bán cầu não này sang bán cầu não kia, nên dù bạn sờ vào một vật gì với tay trái thì thông tin cũng được truyền sang bán cầu não phải, do đó không phân biệt được thông tin do tay phải hay tay trái truyền đạt).

Dựa vào các thông tin rút từ được thực nghiệm giống như thực nghiệm trên ta đã thấy rõ là bán cầu não phải và trái đã được biệt hóa trong việc xử lý các thể loại thông tin khác nhau. Một điều quan trọng khác là ta phải nhận thức rằng cả hai bán cầu não đều có khả năng giúp ta hiểu biết (understanding), nhận biết (knowing), và nhận thức về thế giới (beins aware), tuy chúng hoạt động theo những phương thức có phần khác nhau. Như vậy, hai bán cầu não nên được xem là khác nhau về phương diện hiệu quả xử lý (processing efficiency) một số thể loại thông tin, chớ ta không nên xem chúng là hai bộ óc hoàn toàn tách biệt nhau. Vả lại, ở những người có não bộ bình thường, không bị tách đôi, các bán cầu não hoạt động tương thuộc nhau để giúp cho tư duy của những người này có thể đạt đến mức toàn bích và phong phú nhất mà loài người có thể làm được.

https://thuviensach.vn

Chương 2: Phần 5

"A há! Bạn đã có được Baby lý tưởng!"

"Em (Anh) rất thích điều Anh (Em) đã làm cho Em (Anh)!"

"Cứ làm đi!"

"Thật khủng khiếp nếu bạn lãng phí trí tuệ!" Nghe có vẻ quen tai phải không? Hẳn là quen rồi, bởi vì bạn có thể đã nghe dược những câu này không biết bao nhiêu lần. Bất kỳ ngày nào, một người Mỹ bình thường cũng phải tiếp xúc với khoảng 300 quảng cáo. Tính trong một năm, các quảng cáo đã lên đến con số trên 100.000.

Dĩ nhiên các nhà thiết kế quảng cáo không chỉ nhất thời quan tâm đến việc làm cho bạn nhớ đến các quảng cáo của họ. Để đạt được điều này họ đã cung cấp vật liệu để ươm mầm kỹ thuật mới gắn kết việc ứng dụng quảng cáo với khoa học tâm lý sinh học.

Những nỗ lực đầu tiên để tìm hiểu sinh học hậu thuẫn cho quãng cáo đã khởi sự với những công cụ liên kết xung điện dược phát ra từ lòng bàn tay với các nội dung quảng cáo. Sử dụng một dụng cụ đo sự dẫn truyền xung điện dọc trong lòng bàn tay, các nhà thiết kế quảng cáo đã đo được từng khoảnh khắc một các mức độ chú ý dành cho các quảng cáo. Thí dụ như những người đang xem một mẫu thử nghiệm quảng cáo của hãng Kodak đã cho thấy sự chú ý ở mức cao nhất khi nhìn thấy hình ảnh một bé gái tóc thắt bím đang mỉm cười dược lồng vào mẫu quảng cáo, điều này cho phép các nhà thiết kế ra mẫu quảng cáo hiểu được là chính hình ảnh bé gái đó là then chốt cho sự thành công của mẫu quảng cáo do họ thiết kế.

Những sáng kiến gần đây trong việc thử nghiệm độ hiệu quả của quảng cáo đã dựa trên công cuộc nghiên cứu về sự thật hóa của bán cầu não phải và trái. Công trình nghiên cứu được thực hiện trong một phòng thực nghiệm đã cho thấy các mẫu quảng cáo thu hút sự chú ý do có tính logic, thí dụ như những quảng cáo biểu diễn đề–mô (dùng thử) các sản phẩm, sẽ được xử lý tư duy bởi bán cầu não trái. Trái lại, các mẫu quảng cáo chủ yếu vận dụng cảm xúc dường như được xử lý tư duy bởi bán cấu não phải.

Thông tin này đã giúp các nhà thiết kế quảng cáo dự đoán được các vấn để nghiêm trọng sẽ nảy sinh với các mẫu quảng cáo Thí dụ như một mẫu quảng cáo bắt đầu với hình ảnh một ông bố dang trò chuyện rất tình cảm và thân thương với cô con gái của mình sẽ dẫn đến sự xử lý tư duy chủ yếu bên bán cầu não phải. Nhưng khi mẫu quảng cáo đột ngột chuyển sang phần trình bày các thông tin về sản phẩm (đòi hỏi logic) do đó chuyển sang sự xử lý tư duy chủ yếu của bán cầu não trái, thì anh hưởng còn lưu lại của sự xử lý tư duy của bán cầu não phải có thể sẽ cản trở việc hiểu rõ các thông tin về sản phẩm vốn do bán cấu não trái xử lý tư duy.

Điều quan trong cần nhớ là phần nhiều các công trình nghiên cứu về quảng cáo chỉ mới trong giai đoạn thực nghiệm và giả thuyền. Chưa có một kết quả cụ thể nào liên hệ sự thành công của một mẫu quảng cáo với việc xử lý tư duy do bán cấu não phải hoặc trái. Tuy vậy, việc các nhà thiết kế quảng cáo quan tâm đến các công trình khảo sát các dấu hiệu sinh học đáng chú ý trong các mẫu quảng cáo là một thí dụ thú vị về ứng dựng thực tiễn bắt nguồn từ các công trình nghiên cứu trong ngành tâm lý sinh học.

Hẳn các bạn còn nhớ ở phần trước cũng trong chương này chúng ta đã thảo luận về cấu trúc não liên quan đến các dạng kết nối nơron. Tuy nhiên các nhà tâm lý học có một phương thức khác đế nghiên cứu cấu trúc não căn cứ vào một liên hệ giữa các chức năng chuyên biệt, một mặt, với các cấu trúc của não, và

https://thuviensach.vn

mặt khác, với các tiến trình nhận thức phức tạp như tư duy (thinking), hiểu biết (understanding), nhận biết (perceiving), và ý thức (awareness).

Theo một quan điểm mới về phương thức vận hành của não thì não được tổ chức thành nhiều hệ thống mô–đun. Các mô–đun não (brain module) là các đơn vị tách biệt thực hiện các công việc chuyên biệt. Được phân bố khắp não, các mô–đun này vận hành tương thuộc nhau và gần như đồng thời trong việc xử lý thông tin.

Khái niệm căn bản làm cơ sở cho hướng tiếp cận kiểu mô–đun này là những khả năng mà trước đây đã được cho rằng nên xử lý như là một tổng thể thì nay được thấy là thật sự được cấu thành bởi nhiều hoạt động có tầm cỡ nhỏ hơn. Lấy thí dụ về khả năng xử lý thông tin thị giác của não chẳng hạn. Trước đây, người ta cho rằng trong não có một vùng duy nhất điều hành xử lý các tín hiệu thị giác. Tuy nhiên, như chúng ta sẽ thảo luận khi nghiên cứu về thị giác ở Chương 3, các chứng cớ ngày càng nhiều gợi ý là có những vùng tách biệt trong não liên quan đến những khía cạnh chuyên biệt khác nhau của thị giác. Thí dụ như một vùng não dường như xử lý các tín hiệu về màu sắc; một vùng khác chuyên xử lý sự chuyển động của hình ảnh; và còn một vùng khác nữa chuyên trách cảm nhận về độ nông sâu. Mỗi mặt này của thị giác được xử lý đồng lúc bởi một mô–đun tách biệt, sau đó thông tin sẽ được hội nhập thành một hình ảnh tổng hợp và toàn vẹn.

Một nghiên cứu mới đây cho thấy mức độ biệt hóa mô–đun rất cao. Thí dụ như ngày nay người ta đã thấy dường như não bộ có thể xử lý ngôn ngữ viết và nói độc lập nhau nhờ vào sự hiện hữu của các mô–đun tách biệt nhau. Thay vì có một hệ thống duy nhất để học các quy tắc trong một hệ thống ngôn ngữ, thì nay có lẽ các mô–đun tách biệt sẽ nghiên cứu phương thức phát âm các thuật ngữ, viết các thuật ngũ, phân tích nguồn gốc các thuật ngữ, cú pháp, và các khía cạnh khác của hệ thống ngôn ngữ. Cũng tương tự như với thị giác, mỗi đặc điểm của hệ thống ngôn ngữ sẽ được xử lý đồng lúc và độc lập nhau, rồi sau đó các thông tin sẽ được tổng hợp.

Các chứng cớ ngày càng nhiều về sự hiện hữu của nhiều mô–đun não bộ độc lập với nhau đã cung cấp cho chúng ta phương thức liên kết các nơron cá thể với ý thức tổng thể mà chúng ta có được khi làm người. Michael Gazzaniga, một nhà tâm lý sinh học nổi tiếng, đã dự đoán ràng điều mà đã cung cấp cho mọi người một thế giới quan thống nhất chính là một mô–đun duy nhất chỉ có ở loài người: “mô–đun thông dịch” (interpreter) khu trú ở bán cầu não trái.

Theo Gazzaniga, mô–đun thông dịch này giúp chúng ta tự xây dựng các giả thuyết để giải thích các phản ứng của chúng ta. Mô–đun thông dịch đã cung cấp cho chúng ta phương thức phát triển và thay đổi các niềm tin của chúng ta về thế giới, cũng như hiểu điều gì đang xảy ra trong môi trường quanh ta.

Hãy còn quá sớm để có thể nói giả thuyết của Gazzaniga đúng hay sai. Tuy nhiên, rõ ràng là não bộ và hệ thần kinh của loài người đang ngày càng bộc lộ các bí ẩn của chúng trước một đội ngũ các nhà tâm lý sinh học, các nhà nghiên cứu về nội thần kinh chuyên về nhận thức (cognitive neuroscientists), và các nhà nghiên cứu thuộc các lãnh vực khác.

* Vỏ não (Cerebral cortex) bao gồm 3 vùng chính: vùng vận động, vùng cảm giác, và vùng điều phôi. Các vùng này điều khiển lần lượt cử động hữu ý, cảm giác, và các tiến trình trí tuệ cao cấp (bao gồm tư tưởng, ngôn ngữ, ký ức, và khả năng vận ngôn).

* Hai bán cầu não tương đồng về mặt cấu trúc, nhưng dường như chúng chuyên trách các chức năng khác biệt nhau. Bán cầu não bên trái liên hệ chặt chẽ nhất đến ngôn ngữ và các kỹ năng nói, còn bán cầu não bên phải liên hệ đến các kỹ năng phi ngôn ngữ như năng khiếu âm nhạc, biểu lộ tình cảm, nhận thức mô hình, và xử lý các tín hiệu thị giác.

https://thuviensach.vn

* Hệ nội tiết tiết ra các kích thích tố, là các hóa chất ảnh hưởng đến sự tăng trưởng và vận hành cơ thể.

* Phản hồi sinh học là một kỹ thuật theo đó người ta học cách kiểm soát một số tiến trình sinh lý bên trong cơ thể, nhờ đó chữa trị được nhiều chứng bệnh chuyên biệt.

1. Thuỳ... nằm phía sau thùy trán và thùy... nằm phía sau thùy thái dương.

2. Một bác sĩ phẫu thuật gắn một điện cực lên một bộ phận thuộc não bộ của bạn và kích thích điện. Lập tức, cổ tay phải của bạn co giật mạnh. Rất có thể vị bác sĩ ấy đã kích thích một bộ phận thuộc vùng... trong não bộ của bạn.

3. Vùng vận động trong não bộ được phân thành những phân đoạn kiểm soát các phần khác nhau của cơ thể. Độ chính xác cần thiết cho các vận động của các phần cơ thể này càng cao thì diện tích tương ứng nằm trên não bộ càng lớn. Đúng hay sai?...

4. Các vùng cảm giác trong não bộ được phân theo kích thước của các cơ quan cảm giác. Như vậy, do da (cơ quan cảm giác) ở phần lưng con người rộng hơn so với da ở các đầu ngón tay (cơ quan cảm giác) nên phần nằm trong vùng cảm giác ở não liên kết với các cảm giác ở lưng sẽ lớn hơn nhiều so với phần liên kết với các cảm giác ở đầu ngón tay. Đúng hay Sai?...

5. Bạn trông thấy một người đàn ông được yêu cầu chuốt viết chì. Ông ta xoay đồ chuốt viết chì trong suốt năm phút mà không sao đút được cây viết chì vào lỗ chuốt được. Chứng bệnh có thể gây nên thể loại hành vi này được gọi là...

6. Các bán cầu não điều khiển phần cơ thể cùng phía với chúng, bán cầu trái điều khiển phần cơ thể bên trái, và bán cầu não phải điều khiển phần cơ thể bên phải. Đúng hay sai?...

7. Các lĩnh vực phi ngôn ngữ, như tình cảm và âm nhạc, được điều hành chủ yếu bởi bán cầu não..., còn bán cầu não... chịu trách nhiệm nhiều hơn về các kỹ năng nói và đọc.

8. Các lý thuyết hiện hành gợi ý rằng não bộ được tổ chức thành một bộ các... mỗi bộ ấy vận hành tương thuộc để thực hiện một công việc nhất định.

9... là một kỹ thuật theo đó người ta học cách theo dõi và cải biến các hiện tượng sinh lý, trong tương lai có kỹ thuật này có thể được áp dụng để giúp đỡ các sinh viên tập trung học tập.

Hãy nghĩ đến hai người bạn từng quen biết. Hãy căn cứ vào mức độ khác biệt họ cho thấy mà ước đoán bán cầu não phải hoặc trái chi phối họ nhiều hơn.

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Một khía cạnh khác của não bộ chưa được chúng ta xem xét là hệ nội tiết (endo–crine system), một mạng lưới truyền tin bằng hóa chất gởi các tín hiệu đi khắp hệ thống thần kinh thông qua sự tuần hoàn máu. Mặc dù bản thân nó không phải là một cấu trúc của não bộ, nhưng hệ nội tiết liên kết mật thiết với vùng dưới đồi (hạ đồi). Công việc của hệ nội tiết là tiết ra các kích thích tố (hormone) khác nhau. Kích thích tố là các hóa chất tuần hoàn theo máu để tác động lên sự vận hành hoặc phái triển của các bộ phận khác nhau trong cơ thể.

Giống như nơron, các kích thích tố dẫn truyền các tín hiệu đi khắp cơ thế, mặc dù tốc độ và phương thức dẫn truyền hoàn toàn khác biệt nơron. Trong khi các tín hiệu được thần kinh truyền đi với tốc độ tính bằng phần ngàn giây, thì các tín hiệu được kích thích tố truyền đi có thể phải tính bằng phút mới đến được nơi cần đến của chúng. Ngoài ra, các tín hiệu thần kinh di chuyển xuyên suốt các nơron theo những con

https://thuviensach.vn

đường chuyên biệt (giống như các sợi dây điện căng giữa các trạm điện thoại), nhưng các tín hiệu do các kích thích tố dẫn truyền lại đi khắp cơ thể, tương tự như các làn sóng truyền thanh phủ khắp một vùng địa lý. Và giống như sóng truyền thanh chỉ tạo đáp ứng khi radio bắt trúng đài, các kích thích tố lưu chuyển theo dòng máu cũng chỉ kích hoạt được các tế bào nào tiếp nhận và "cảm ứng" (tuned) với tín hiệu tương thích do kích thích tố truyền đến.

Thành phần chủ yếu của hệ nội tiết là tuyến yên (pituitary gland), được tìm thấy ở gần vùng hạ đồi và cũng được điều hòa bởi vùng hạ đồi. Có lúc tuyến yên còn được gọi là "tuyến chủ" (master gland) bởi nó điều khiển sự vận hành của các phần còn lại trong hệ nội tiết. Tuy nhiên tuyến yên không chỉ là tuyến điều khiển hoạt động của các tuyến khác, nó còn có các chức năng quan trọng của riêng nó. Thí dụ như các kích thích tố do tuyến yên tiết ra và chuyên kiểm soát sự tăng trưởng của cơ thể. Những người quá lùn – người thon – và những người cao lớn dị thường – người khổng lồ – thường bị khuyết tật ở tuyến yên.

Mặc dù được gọi là "tuyến chủ", nhưng thật sự tuyến yên chỉ là nô bộc của não bộ, bởi vì não chịu trách nhiệm tối hậu về sự vận hành của hệ nội tiết. Não điều hòa tình trạng cân bằng nội tiết của cơ thể để bảo đảm duy trì được tình trạng hằng định nội môi thông qua tác động của vùng hạ đồi. Tuy vậy, con đường từ não bộ đến hệ nội tiết không chỉ chuyên một chiều: các kích thích tố có thể thường xuyên cải biến phương thức tổ chức các tế bào não. Thí dụ như hành vi tình dục ở người trưởng thành được coi là bị ảnh hưởng bởi sự sản xuất các kích thích tố cải biến các tế bào ở vùng hạ đồi.

Tương tự, những cảnh ngộ đặc biệt trong cuộc sống có thể ảnh hưởng đến việc sản xuất các kích thích tố. Thí dụ như một cuộc nghiên cứu thực nghiệm các cặp sinh viên đại học đối đầu nhau trong chơi game đã cho kết quả là những cá nhân thắng cuộc đã có sự gia tăng sản xuất kích tố nam, testosterone, một kích thích tố liên quan tới hành vi gây hấn.

Các loại kích thích tố chuyên biệt cũng có thể đóng một số vai trò tùy thuộc hoàn cảnh sống. Thí dụ như kích thích tố oxytocin là nguồn gốc của nhiều cảm giác thỏa mãn và khoái lạc trong cuộc sống. Ở các sản phụ, oxytocin làm nảy sinh nhu cầu chăm sóc đứa con mới sinh ra. Kích thích tố này dường như cũng kích thích việc thực hiện các động tác vuốt ve, âu yếm giữa các thành viên cùng giống loài. Và – ít nhất ở loài chuột cống – nó kích thích các chuột đực còn trong độ tuổi có khả năng tình dục trở nên cuồng nhiệt hơn trong việc tìm chuột cái; và nó kích thích chuột cái cảm ứng hơn đối với hành vi dẫn dụ tình dục của chuột đực. Một nghiên cứu thật sự cho thấy tỷ lệ chuột cái chủ động đi tìm chuột đực giao phối sau khi được cho oxytocin đã tăng tới 60% đến 80% cao hơn so với nhóm đối chứng gồm những chuột cái không được cho oxytoxin.

Trình bày các tuyến nội tiết khác có ảnh hưởng đến các phản ứng tình cảm, các thôi thúc tình dục, và các mức độ năng lượng.

Các loại hormone ảnh hưởng đến các chất tiết ra bởi tuyến giáp, tiểu đảo Langehans, vỏ thượng thận, và các tuyến sinh dục cũng tiết ra các hormones tăng trưởng

Chuyển hóa nước và muối

Tốc độ chuyển hoá

Các hormone insulin và glucagon điều khiển sự chuyển hóa đường.

Điều khiển sự chuyển hóa muối và car–bohydrate; điều khiển các phản ứng viêm của cơ thể.

Hoạt động nhằm đánh thức cảm giác và trong tình trạng ngủ của cơ thể nhờ các hormone: epinephrine và nonepinephrine.

https://thuviensach.vn

Sinh sản các loại hormone anh hưởng đến sự phát triển cơ thể và các loại hormone nuôi dưỡng các bộ phận sinh dục ở người trưởng thành.

Khi áp huyết cô tăng cao đến mức không thể chấp nhận được, ban đầu Carla Lewitt đã được đề nghị dùng thuốc theo một công thức trị liệu chuẩn. Khi cô hỏi liệu có liệu pháp nào khác không, bác sĩ của cô đề nghị một phương thức đòi hỏi cô phải học cách kiểm soát huyết áp của mình một cách chủ ý. Mặc dù Carla không tin rằng cô có khả năng kiểm soát được thứ gì đó ngoài tầm hiểu biết của mình, nhưng cô cũng đã đồng ý làm thử. Sau ba tuần lễ làm thử, huyết áp của Carla hạ trở về mức bình thường.

Suốt đời Bill Jackson bị hành hạ bởi những cơn nhức đầu khủng khiếp. Dường như không có loại thuốc nào chặn đứng được chúng, và các cơn nhức đầu ấy thường đi kèm với sự ăn mất ngon và nôn mửa. Khi một người bạn đề nghị ông thử dùng một phương pháp mới được thiết kế nhằm giúp ông chủ ý khống chế các cơn nhức đầu nhờ vào luyện tập cách điều khiển sự co thắt các cơ trên đầu, ông đã cười bảo: "Tôi đang học cách chặn đứng chứng nhức đầu suốt cả đời đây và chưa bao giờ thành công." Được bạn bè thuyết phục rằng dù sao biện pháp ấy cũng đáng được làm thử nên ông tìm đến một nhà tâm lý học chuyên về khoa phản hồi sinh học – và sau bốn tuần lễ làm thử ông đã dứt được các cơn nhức đầu.

Chúng ta thường cho rằng nhịp tim, nhịp hô hấp, huyết áp, và các chức năng khác của cơ thể thuộc quyền điều khiển của các bộ phận thuộc não mà chúng ta không thể nào can thiệp vào được. Nhưng, như các trường hợp ở trên đã minh họa, các nhà tâm lý đang khám phá ra là các hiện tượng mà trước đây người ta từng tin rằng là các đáp ứng sinh học hoàn toàn ngoại ý lại có thể được kiểm soát một cách chủ ý – và, trong tiến trình nghiên cứu, các nhà tâm lý học đã biết được nhiều điều về những kỹ thuật trị liệu quan trọng cho một số chứng bệnh.

Kỹ thuật giúp cho chưa Lewitt hạ huyết áp, và giúp Bill Jackson dứt các cơn nhức đầu chỉ là một: sự phản hồi sinh học. Phản hồi sinh học (biofeedback) là một kỹ thuật trong đó người ta học cách kiểm soát các tiến trình sinh lý nội tại như huyết áp, nhịp tim, vận tốc hô hấp, nhiệt độ ở da, xuất mồ hôi, và sự co cơ.

Làm thế nào người ta có thể kiểm soát được các đáp ứng thường được xem là "ngoại ý" ấy? Người ta kiểm soát được chúng nhờ luyện tập với các dụng cụ điện tử cung cấp các phản hồi liên tục đối với các đáp ứng sinh lý phải kiểm soát. Thí dụ như trường hợp Carla Lewitt muốn kiểm soát huyết áp cô được gắn một máy monitor để thường xuyên theo dõi và thông báo trị số huyết áp cho Carla biết. Vi Carla chủ động có ý muốn thay đổi trị số huyết áp của mình, nên qua máy monitor cô nhận được ngay lập tức trị số huyết áp tức phản hồi về mức độ thành công của cô trong việc kiểm soát huyết áp qua ý chí tư duy. Theo phương thức này, cuối cùng cô học được cách khống chế không cho huyết áp tăng. Tương tự, nếu một người muốn khống chế các cơn nhức đầu nhờ vào hiệu ứng phản hồi sinh học như trường hợp Bill Jackson, ông ta có thể được cấy các bộ cảm ứng điện tử vào các cơ ở đầu rồi nhờ các phản hồi do các cảm ứng này phát ra ông ta sẽ học được cách điều khiển sự co và thư giãn các cơ. Như vậy, khi cảm thấy cơn nhức đầu sắp xảy đến, ông ta có thể thư giãn các bắp thịt có liên quan để vô hiệu hóa cơn đau.

Mặc dù việc kiểm soát các tiến trình sinh lý nhờ vào việc sử dụng hiện tượng phản hồi sinh học không phải là dễ học được, nhưng nó đã được sử dụng thành công trong nhiều chứng bệnh khác nhau bao gồm các rối loạn về cảm xúc [như lo âu (anxiety), trầm cảm (depression), các ám ảnh gây sợ hãi (phobia), nhức đầu do căng thẳng (tension headache), mất ngủ (insomnia), và bứt rứt (hyperactivity)], các chứng bệnh có nhân tố tâm lý [như hen suyễn (asthma), cao huyết áp (high blood pressure), loét (ulcer), vọp bẻ (muscle spasms), và chứng thiên đầu thống (nhức nửa đầu, migraine)], và các bệnh về thể xác [như các tổn thương đến thần kinh vận động cơ do cơn đột quỵ (stroke), chứng bại não (cerebral palsy), và chứng vẹo cột sống (spinal curvature, ảnh 2–19).

Biện pháp cổ điển để trị chứng vẹo cột sống phổ biến sử dụng một vòng đai lưng vừa mất thẩm mỹ

https://thuviensach.vn

vừa gây vướng. Ngược lại, liệu pháp phản hồi sinh học sử dựng một bộ đai gọn nhẹ gắn với một thiết bị điện tử phát ra những âm thanh phản hồi khi bệnh nhân không đứng thẳng đúng tư thế. Như vậy bệnh nhân học được cách giữ được một tư thế đúng để giảm dần độ vẹo lệch của cột sống cho đến khi không còn cần dùng thiết bị nữa.

Bởi vì kỹ thuật phản hồi sinh học vẫn còn trong vòng thử nghiệm, chúng ta cũng không thể cho rằng liệu pháp này sẽ thành công trong mọi trường hợp. Nhưng, có điều chắc chắn là việc tìm hiểu thông qua kỹ thuật phản hồi sinh học đã mở ra một số khả năng tạo phấn khởi trong việc điều trị các bệnh nhân có vấn đề về phương diện thể chất và tâm lý. Ngoài ra, một số nhà tâm lý học còn ước đoán đến một ngày trong tương lai, việc sử dụng kỹ thuật phản hồi sinh học sẽ trở thành một bộ phận trong đời sống thường ngày. Như trường hợp một nhà nghiên cứu đã đề nghị có thể cho các sinh viên hay tỏ ra lơ đểnh trong giờ học được gắn một thiết bị đem lại cho họ sự phản hồi để họ biết liệu họ có đang chú tâm đến các thông tin họ đang học không. Nếu họ ngưng chú tâm, thiết bị sẽ báo động để đưa họ về trạng thái chú tâm.

https://thuviensach.vn

Chương 2: Phần 6

Sự hiểu biết toàn diện về hành vi của con người đòi hỏi phải có kiến thức về các ảnh hưởng sinh học làm nền tảng cho các hành vi ấy. Chương này xem xét lại những điều mà ngành tâm lý sinh học (các nhà tâm lý học chuyên nghiên cứu về các tác động của các cấu trúc và các chức năng sinh học gây ra cho hành vi) đã học được về hệ thần kinh của con người.

Nơron, thành tố cơ bản nhất của hệ thần kinh, cho phép các xung điện thần kinh truyền đi từ một bộ phận này đến một bộ phận khác trong cơ thể. Thông thường các thông tin nhập vào nơron theo các đuôi gai được truyền đến các tế bào khác qua sợi trục, và cuối cùng đi ra nơi các nút thần kinh của nơron.

Hầu hết các nơron đều được bảo vệ bởi một màng bọc gọi là bao my–elin. Khi một nơron tiếp nhận một tín hiệu khởi động, nó phóng thích một điện thế hoạt động, tức là điện tích di chuyển ngang qua tế bào. Nơron hoạt động tuân theo quy luật tất cả – hoặc – không có gì: chúng hoặc ở trạng thái nghỉ hoặc một điện thế động đang di chuyển qua chúng. Không có tình trạng lưng chừng.

Khi nơron khởi động, các xung điện thần kinh được truyền đến các nơron khác nhờ sự sản xuất các hóa chất, gọi là các chất dẫn truyền thần kinh. Thực tế các chất này bắc cầu qua các khoảng trống – gọi là các xy–náp/ khớp liên hợp thần kinh – giữa các nơron. Các chất dẫn truyền thần kinh có thể thuộc loại kích thích, ra lệnh cho các nơron khác khởi động, hoặc thuộc loại ức chế, ngăn cấm hoặc làm giảm khả năng khởi động của các nơron khác. Các chất dẫn truyền thần kinh chủ yếu là acety–choline (ACh) gây co cơ khung xương, và dopamine liên quan đến bệnh Parkinson và một số chứng rối loạn tâm thần, thí dụ như chứng tầm thần phân liệt.

Endorphin, một loại chất dẫn truyền thần kinh khác, liên quan đến tác động giảm đau. Nhờ tương tác với các thụ thể thuốc phiện – các nơron chuyên biệt giảm đau – chúng dường như sản xuất một thể loại morphine tự nhiên và có lẽ chịu trách nhiệm tạo ra tâm trạng hưng Phấn (euphoria) mà những người chạy jogging đôi lúc đã cảm nhận được sau khi chạy.

Các nơron liên kết với các nơron khác thông qua các mạng lưới, tức là các nhóm gồm các dây liên lạc thông tin có tổ chức giữa các tế bào. Các mạng lưới chủ yếu là mạch trực tuyến, mạch đa nguồn/ hội tụ, và mạch độc nguồn/ phân kỳ.

Hệ thần kinh con người được cấu tạo bởi hệ thần kinh trung ương (não bộ và tủy sống) và hệ thần kinh ngoại biên (phần còn lại của hệ thần kinh). Hệ thần kinh ngoại biên gồm có phân hệ cảm thể chịu trách nhiệm điều khiển các cử động chủ ý và việc truyền đạt thông tin đi và đến các cơ quan cảm giác, và các phân hệ tự động điều khiển các chức năng ngoại ý như các vận hành của tim, mạch máu, và phổi chẳng hạn.

Phân hệ tự động của hệ thần kinh ngoại biên còn chia nhỏ ra thành các bộ phận giao cảm và đối giao cảm. Bộ phận giao cảm chuẩn bị cho cơ thể đáp ứng với các tình huống khẩn cấp, còn bộ phận đối giao cảm giúp cho cơ thể trở về trạng thái nghỉ ngơi bình thường.

Tủy trung ương thuộc não bộ được cấu tạo bởi hành tủy (điều hành các chức năng như hô hấp và nhịp tim), cầu não (phối hợp hoạt động của các cơ bắp và hai bên cơ thể), tiểu não (điều khiển sự cân bằng cơ thể), cấu tạo lưới (tác động nhằm nâng cao cảnh giác trong các tình huống khẩn cấp), đồi não (truyền dẫn các tín hiệu đến và đi từ não bộ), và hạ đồi (duy tri tình trạng hằng định nội môi, hoặc tình trạng quân bình cơ thể, và quy định các hành vi tồn tại căn bản của giống loài). Các chức năng của các bộ phận thuộc tủy

https://thuviensach.vn

trung ương tương tự với các chức năng được tìm thấy ở các loài động vật có xương sống khác; bộ phận này của não bộ đôi khi được gọi là "não nguyên thủy". Các chứng cứ ngày càng cho thấy não bộ của nam giới và nữ giới có thể dị biệt không đáng kể về mặt cấu trúc.

Vỏ não – còn gọi là "não đương đại" gồm các vùng điều khiển động tác chủ ý (vùng vận động); điều khiển các loại tri giác (vùng cảm giác); và điều khiển tư duy, lý luận, ngôn ngữ, và ký ức (vùng điều phối). Hệ bản tính/ limbic, nằm ở vùng ranh giới giữa "não nguyên thủy" và "não đương đại" liên hệ đến hành vi tìm kiếm thức ăn sinh sản, tình dục, cảm giác khoái lạc và đau đớn.

Não bộ chia ra thành hai bán cầu não: Nói chung mỗi bán cầu não điều khiển phần cơ thể đối ngược lại vị trí của nó. Tuy nhiên, mỗi bán cầu não lại chuyên trách các chức năng khác nhau: bán cầu não trái hoạt động thuận lợi nhất ở các việc làm liên hệ đến ngôn ngữ, như logic, lập luận, nói năng, và đọc sách; còn bán cầu não phải chuyên về các công tác phi ngôn ngữ, như tìm hiểu không gian, nhận thức các mô hình, và diễn tả cảm xúc.

Ngày càng có nhiều chứng cứ cho thấy não bộ được tổ chức thành một loạt các mô–đun. Mô–đun là một đơn vị cá biệt thực hiện một chức năng cụ thể. Được phân bố khắp não bộ, các mô–đun này vận hành tương thuộc và gần như đồng lúc trong việc xử lý thông tin.

Hệ nội tiết tiết các kích thích tố giúp não bộ gởi các tín hiệu đi khắp cơ thể. Thành phần chủ yếu của hệ nội tiết là tuyến yên tác động lên sự tăng trưởng của cơ thể.

Phản hồi sinh học là một kỹ thuật giúp người ta học cách chế ngự các tiến trình sinh lý bên trong cơ thể. Nhờ kiểm soát được các hiện tượng trước đây được xem là các phản ứng ngoại ý, người ta có thể làm giảm lo âu, căng thẳng, các chứng thiên đầu thống, và rất nhiều chứng rối loạn về tâm lý và thể chất.

1/ Nơron.

2/ a.

3/ bao myelin.

4/ điện thế động.

5/ tất cả hoặc không có gì.

6/ tương đối; tuyệt đối.

1/ c

2/ chất dẫn truyền thần kinh 3/ a–3; b–2; c–1

4/ Dopamine

5/ mạch trực tuyến 6/ đúng

7/ phản xạ

8/ tự động

9/ sai; tủy sống thuộc hệ thần kinh trung ương 10/ d

1/ Kỹ thuật quét phân hình não bộ.

https://thuviensach.vn

2/ a–3; b–4; c–1; d–2.

3/ Sai; nằm trong “bộ óc ngày xưa” hay tủy trung ương.

4/ a–1; b–3; c–2; d–4.

5/ Đồi não.

6/ Cấu tạo dưới đồi; sự hằng định nội môi.

7/ Đúng.

8/ Sai; nó là một giả thuyết thú vị, nhưng chưa được chứng minh.

9/ Hệ bản tính.

1/ Đỉnh, chẩm

2/ Vận động

3/ Đúng

4/ Sai, nó được phân chia tuỳ theo mức độ cảm giác cần thiết.

5/ Chứng thất điều (Apraxia) 6/ Sai, chúng điều khiển các bên cơ thể đối xứng.

7/ Bên phải, bên trái.

8/ Module.

9/ Kỹ thuật phản hồi sinh lý.

https://thuviensach.vn

Chương 3: Phần 1

1. Ngưỡng cảm nhận tuyệt đối.

2. Thuyết phân biệt tín hiệu.

3. Các sai biệt cảm nhận cụ thể.

4. Sự thích ứng của các cơ quan cảm giác.

5. Tóm tắt và học ôn I.

1. Thị giác: cơ quan cảm giác ở mắt.

2. Tóm tắt và học ôn II/1.

: Cải thiện các giác quan nhờ tiến bộ kỹ thuật.

4. Khứu giác, vị giác, và các giác quan ở da.

Khám phá nguồn gốc của khẩu vị.

5. Tóm tắt và học ôn II/3, 4.

1. Quy luật Gestalt về cách bố trí và tổ hợp các kích thích.

2. Phân tích đặc điểm: Chú trọng đến các thành phần thuộc tổng thể.

3. Xử lý từ trên xuống và từ dưới lên.

4. Sự bất biến của nhận thức.

5. Nhận thức chiều sâu: Chuyển hóa từ hai chiều sang ba chiều.

6. nhận thức chuyển động: Khi thế giới xoay chuyển.

7. Chú ý có chọn lựa: Sàn lọc thông tin về thế giới chung quanh.

8. Tóm tắt và học ôn III.

1. Ảo tưởng thị giác: nhận thức sai lạc của mắt.

Khám phá và chữa trị chứng khó đọc–viết.

2. Tóm tắt và học ôn IV.

Cứu trợ tại chỗ. Hỗ trợ nông nghiệp. Trợ thính.

Trong khi câu cuối không khiến cho bạn lưu ý đến chút nào, thì đối với Townshend có lẽ nó thật sự có ý nghĩa. Là một trong số các ca sĩ hàng đầu đang hát cho ban nhạc The Who – cùng với ngày càng nhiều ca sĩ nhạc rock – Townshend nhận thấy thính giác của mình ngày càng suy kém thấy rõ. Nguyên nhân là phải nghe loại nhạc ồn ào quá lâu.

https://thuviensach.vn

Townshend đau khổ vì chứng ù tai, vì tiếng vo vo không ngớt trong tai. Chứng này có thể là một cơn ác mộng đối với các nạn nhân mắc phải. Đối với một số người bị nhẹ, tiếng kêu vo vo ấy khi thì to hơn lúc thì nhỏ đi. Đối với một số người khác, tiếng vo vo kéo dài không ngớt đó có lúc to đến mức người ta không còn nghe được các âm thanh có cường độ bình thường nữa. Chứng ù tai có thể khiến người ta bực dọc, mất khả năng tập trung, và phiền muộn.

Đối với Townshend, tiếng vo vo ấy to bằng âm thanh của chiếc ghi ta điện, nó gây trở ngại cho tiếng hát của anh đến mức anh không còn hứng thú trình diễn nữa. Anh tâm sự: "Tôi đã phá hỏng thính giác của tôi. Sự kiện này gây tổn thương làm tôi đau đớn, và phá tan mộng đẹp của đời tôi…"

Nguyên nhân của rối loạn này nằm ở các tế bào lông tí hon thuộc tai trong (inner ear). Các tế bào này có những sợi lông tơ mọc nhô ra từ thân tế bào. Khi âm thanh vọt lên cao, các sợi lông này cong lại và duỗi ra. Thường thì các sợi lông phát sinh phản ứng đối với các âm thanh có cường độ bình thường, nhưng các đợt công kích thường xuyên của tiếng nhạc ồn ào có thể khiến cho các sợi lông ấy kém linh động đi. Hậu quả có thể là chứng ù tai, một tình trạng mà Pete Townshend phải ôm lấy suốt đời.

Mặc dù mất khả năng thính giác có lẽ là thứ rối loạn tàn khốc nhất đối với một nhạc sĩ, nhưng tổn thương ở bất cứ giác quan nào cũng là tai họa đối với chúng ta. Chẳng hạn, hãy thử nghĩ xem mọi việc sẽ ra sao khi chúng ta không còn trông thấy được hoặc mất đi vị giác, hoặc không còn ngửi được mùi vị bốc ra từ thế giới quanh chúng ta. Hiển nhiên là mọi cảm xúc của cơ thể chúng ta có ảnh hưởng sâu sắc đến tác phong cư xử hàng ngày của chúng ta.

Trong chương này chúng ta chú trọng đến các lãnh vực thuộc môn tâm lý học có liên quan đến bản chất của các loại thông tin mà cơ thể chúng ta tiếp nhận thông qua các giác quan, cùng cách thức theo đó chúng ta diễn dịch các loại thông tin ấy. Chúng ta sẽ nỗ lực tìm hiểu cảm giác (sensation), tức là tiến trình nhờ đó một sinh vật phản ứng đối với kích thích vật lý phát sinh từ môi trường chung quanh, lẫn nhận thức (perception), tức là tiến trình chọn lọc, diễn dịch, phân tích, và hợp nhất các kích thích gây ra phản ứng ở các giác quan của chúng ta. Đối với các nhà tâm lý thì việc quan tâm tìm hiểu các nguyên nhân gây ra tác phong cư xử của con người, cảm giác và nhận thức là các chủ đề căn bản; bởi vì hành vi của chúng ta phản ánh phần lớn cách thức chúng ta đáp ứng và diễn dịch mọi kích thích phát xuất từ thế giới quanh chúng ta. Thực ra, các vấn đề từ việc nhận diện các đặc điểm căn bản của thị giác và thính giác, đến việc tìm hiểu xem làm cách nào chúng ta có thể biết được đường hay chanh thứ nào ngọt hơn, cho đến việc tìm hiểu xem làm cách nào chúng ta phân biệt được người này với người khác, tất chỉ đều nằm trong phạm vi của cảm giác và nhận thức.

Mặc dù nhận thức rõ ràng là kết quả tự nhiên của tiến trình cảm giác, nhưng đôi khi người ta khó lòng phân biệt được hai khái niệm ấy. (Thực ra, chính các nhà tâm lý và cả đến các triết gia nữa – đã mất nhiều năm tranh luận về sự phân biệt này. Khác biệt quan trọng nhất là có thể xem cảm giác như là phản ứng đầu tiên của sinh vật đối với một kích thích nguyên sơ gây ra cho giác quan của nó, còn nhận thức là tiến trình nhờ đó cảm giác được phân tích, diễn dịch và hợp nhất với các thông tin cảm giác khác. Thí dụ, khi tìm hiểu cảm giác chúng ta có thể hỏi xem liệu một kích thích rõ nét đến mức nào; còn khi tìm hiểu nhận thức, chúng ta thắc mắc liệu người ta có nhận biết kích thích ấy không và nó có ý nghĩa gì đối với người ấy.

Để khởi đầu, chương này thảo luận mối tương quan giữa bản chất của một kích thích vật lý và các loại phản ứng của giác quan đối với kích thích ấy. Thảo luận cũng đề cập đến mức độ nhạy cảm của các giác quan đối với các loại kích thích khác nhau, và khả năng phân biệt các mức độ kích thích. Chúng ta sẽ thấy bản chất của các loại kích thích đặc biệt, mà với tư cách là con người chúng ta có khả năng đáp ứng với chúng, có ảnh hưởng ra sao đối với mọi khía cạnh tác phong cư xử của chúng ta.

Sau đó chương này tiến đến thảo luận các giác quan đặc biệt. Khởi đầu với thị giác, nó giải thích các

https://thuviensach.vn

khía cạnh vật lý của ánh sáng và mắt vận dụng ánh sáng ra sao để nhìn thấy được sự vật. Cấu trúc mắt được trình bày dưới dạng một cơ chế chuyển hóa ánh sáng thành các tín hiệu mà não bộ có thể xử lý được. Kế tiếp, chúng ta thảo luận đến bộ phận tai, nhân đó nghiên cứu thính giác và mối tương quan của nó với sự chuyển động và sự cân bằng của cơ thể. Mở đầu bằng cấu trúc vật lý của âm thanh, chúng ta theo dõi hành trình đi vào tai của nó và tìm hiểu xem âm thanh được chuyển hóa ra sao từ một kích thích vật lý thành một tín hiệu mà não bộ xử lý được. Chúng ta cũng thảo luận số giác quan còn lại: Khứu giác, vị giác, và các giác quan ở da. Các giác quan ở da bao gồm xúc chạm và cảm giác đau đớn.

Kế tiếp, chương này sẽ thảo luận đến một số vấn đề liên quan đến nhận thức. Khởi đầu bằng thảo luận về cách bố trí và tổ hợp các kích thích mà các giác quan da chúng ta tiếp nhận được nhằm nỗ lực tìm hiểu môi trường chung quanh. Sau đó chúng ta sẽ nghiên cứu thị giác, tập trung tìm hiểu xem làm thế nào chúng ta có thể nhận thức được thế giới này theo không gian ba chiều trong khi võng mạc chỉ có thể cảm nhận được các hình ảnh hai chiều. Cuối cùng, chúng ta bàn về các ảo tưởng thị giác (visual illusions). Việc làm này giúp ta có được một số đầu mối quan trọng để tìm hiểu cơ chế nhận thức tổng quát của chúng ta.

Như vậy, đọc xong chương này bạn có thể giải đáp được các câu hỏi sau:

– Cảm giác (sensation) là gì và các nhà tâm lý làm sao để nghiên cứu nó?

– Mối tương quan giữa bản chất của một kích thích vật lý với các loại phản ứng của các giác quan đối với kích thích ấy là gì?

– Các giác quan chính yếu là các giác quan nào, và những cơ chế căn bản nào làm nền tảng cho vận hành của chúng?

– Các quy tắc nào làm cơ sở để bố trí và tổ hợp các kích thích do các giác quan tiếp nhận được nhằm giúp chúng ta tìm hiểu môi trường chung quanh?

– Làm thế nào chúng ta có thể nhận thức được thế giới ba chiều trong khi võng mạc của chúng ta chỉ có thể cảm nhận được các hình ảnh hai chiều?

– Chúng ta sàng lọc các kích thích thính giác theo cách thức nào để chỉ chú ý đến các kích thích đặc biệt và bỏ qua các kích thích khác?

– Các ảo tưởng thị giác đem đến các đầu mối nào cho việc tìm hiểu cơ chế nhận thức tổng quát của chúng ta?

Nhờ khám phá các câu hỏi này, chúng ta sẽ thấy các giác quan phối hợp vận hành ra sao để cống hiến cho chúng ta một quan điểm và sự am hiểu hợp nhất về thế giới chung quanh.

Đến với một số người, nằm trên một bờ hồ vắng lặng để thưởng thức cảnh vật êm ả và thanh thản là dịp tốt để tạm lánh khỏi cảnh tất bật và âm thanh nhức óc của cuộc sống náo nhiệt. Thế nhưng, đối với những con vật thuộc các loại khác con người, có năng khiếu linh mẫn hơn con người nhiều, chính cái hồ ấy lại là một môi trường thực sự có nhiều thứ kích thích thách đố năng khiếu của chúng. Những loại kích thích ấy con người không thể cảm nhận được vì giới hạn cơ thể của mình.

Chẳng hạn, đối với một con chó chạy rông ruổi khắp nơi thì cái hồ ấy quả là nơi toát ra rất nhiều mùi vị cám dỗ, một bản giao hưởng gồm nhiều thứ thanh âm lạ kỳ, và là một cảnh tượng hối hả của từng đoàn côn trùng và các sinh vật li ti khác đang bận rộn di chuyển. Chẳng những thế, cảnh vật ấy còn đầy ắp nhiều dạng năng lực vật chất khác nữa mà con người hay con vật, hay cả đến bất cứ loài sinh vật nào khác cũng không cảm nhận nổi: Đó là các làn sóng truyền thanh, ánh sáng cực tím, và các loại âm thanh cực cao hay cực thấp.

https://thuviensach.vn

Muốn biết các nhà tâm lý quan sát một cảnh vật như thế ra sao, trước hết chúng ta cần quán triệt một số thuật ngữ căn bản. Chính thức mà nói, bất cứ một dạng năng lượng thoáng qua nào khởi động được một cơ quan cảm giác đều được xem là kích thích. Như vậy, kích thích (stimulus) là một dạng năng lượng gây ra một đáp ứng ở một cơ quan cảm giác.

Các loại kích thích khác biệt nhau tùy theo loại hình và cường độ của chúng. Các dạng kích thích khác nhau sẽ khởi động các cơ quan cảm giác khác biệt nhau. Chẳng hạn, chúng ta có thể phân biệt các kích thích do ánh sáng gây ra, chúng khởi động thi giác của chúng ta để giúp chúng ta thấy được các màu sắc của cây cối trong cảnh vật mùa thu. Các kích thích ấy khác biệt với các kích thích do âm thanh gây ra cho thính giác để giúp chúng ta nghe được âm thanh trầm bổng của một bản nhạc.

Người ta cũng cảm nhận được sự khác biệt của mỗi loại kích thích căn cứ vào cường độ (intensity) của chúng. Chẳng hạn, kích thích ánh sáng phải có cường độ bao nhiêu thì mắt chúng ta mới cảm nhận được, hoặc giả người ta phải xức bao nhiêu nước hoa mới gây được sự chú ý của kẻ khác. Tất cả đều liên quan đến cường độ của kích thích.

Vấn đề cường độ kích thích đến mức nào mới gây ra đáp ứng ở các giác quan thuộc phạm vi của một chuyên ngành tâm lý học gọi là tâm vật lý. Ngành tâm vật lý (psychophysics) nghiên cứu mối tương quan giữa bản chất vật lý của kích thích với các đáp ứng của giác quan khi con người tiếp nhận kích thích ấy. Ngành tâm vật lý đã từng đóng vai trò then chốt trong việc xây dựng bộ môn tâm lý học hồi ban sơ; nhiều nhà tâm lý tiên phong đã nghiên cứu các đề tài liên hệ đến tâm vật lý. Điều này cũng dễ hiểu bởi vì ngành tâm vật lý là chiếc cầu nối liền thế giới vật chất bên ngoài với thế giới tâm lý bên trong.

Hiển nhiên con người không thể nào cảm nhận được tất cả mọi thứ kích thích vật chất đang thực sự hiện hữu ở môi trường chung quanh, như đã nêu trên đây trong thí dụ của chúng ta về cái hồ có cảnh vật bề ngoài có vẻ êm ả. Vậy kích thích phải có cường độ đến mức nào thì các giác quan của chúng ta mới cảm nhận được? Câu trả lời buộc chúng ta phải hiểu rõ khái niệm về ngưỡng cảm nhận tuyệt đối. Ngưỡng cảm nhận tuyệt đối (absolute threshold) là cường độ thấp thất mà một kích thích phải có để các giác quan của chúng ta có thể cảm nhận được. Mặc dù như trên đây chúng ta đã đề cập là so với các loài sinh vật khác thì khả năng cảm nhận của loài người không được thiên nhiên ưu đãi cho lắm, nhưng thực ra ngưỡng cảm nhận tuyệt đối của con người cũng khá phi thường. Chẳng hạn, hãy thử xem các thí dụ sau đây về ngưỡng cảm nhận của các giác quan con người:

– Thị giác: trông thấy được một ngọn nến thắp sáng ở cách xa 30 dặm trong đêm tối không có sương mù.

– Thính giác: nghe được tiếng tích tắc của chiếc đồng hồ đeo tay ở cách xa khoảng hơn 6 mét trong khung cảnh yên lặng.

– Vị giác: phân biệt được vị ngọt của 1 thìa đường hòa tan trong khoảng 7,5 lít nước.

– Khứu giác: cảm nhận được một giọt nước hoa trong 1 căn chung cư có 3 phòng.

– Xúc giác: cảm nhận được cánh của 1 con ong rơi cách mặt 1 cm như vờn nhẹ lên gò má.

Các ngưỡng cảm nhận ấy cho phép các cơ quan cảm giác của con người phân biệt được các kích thích trong một phạm vi khá rộng lớn. Thực tế, các năng khiếu cảm nhận của chúng ta đã được phú bẩm hoàn hảo đến mức chúng ta sẽ gặp trở ngại nếu như các năng khiếu ấy có mức nhạy cảm hơn mức thiên phú này. Chẳng hạn, tai chỉ cần thính hơn một chút thôi chúng ta sẽ nghe được âm thanh của các phân tử khí trời gõ vào màng nhĩ – và hiện tượng này chắc chắn sẽ gây ra nhiễu âm và thậm chí có thể khiến chúng ta không thể nghe được các âm thanh bên ngoài cơ thể chúng ta.

https://thuviensach.vn

Dĩ nhiên, các ngưỡng cảm nhận vừa đề cập được đo lường trong các điều kiện lý tưởng; thông thường các giác quan của chúng ta không thể cảm nhận kích thích một cách khá hoàn hảo được bởi vì tình trạng nhiệt náo trong môi trường chung quanh. Theo các nhà tâm vật lý, nhiệt náo (noise) là một dạng kích thích tự nhiên của môi trường can thiệp vào tiến trình nhận thức các kích thích khác với nó. Như vậy, nhiệt náo không những chỉ liên can đến các kích thích thính giác – là thí dụ hiển nhiên nhất – mà còn liên can đến các dạng kích thích tác động đến các giác quan khác của chúng ta nữa. Hãy tưởng tượng một nhóm người cười nói xôn xao nêm chật trong một căn phòng nhỏ ở một buổi tiệc. Tiếng cười nói ầm ĩ của đám đông khiến chúng ta khó lòng nghe được tiếng nói của từng người, và khói thuốc lá làm chúng ta khó trông rõ mọi vật, hoặc thậm chí khó lòng thưởng thức mùi vị của các món ăn. Trong trường hợp này, khói thuốc lá và tình trạng đông đúc được xem là "nhiệt náo", bởi vì chúng hạn chế mức nhạy cảm của các giác quan.

Náo nhiệt không phải là yếu tố duy nhất ảnh hưởng đến mức độ nhạy cảm của chúng ta đối với kích thích. Chẳng hạn, hãy thử nghĩ xem sự việc sẽ ra sao nếu bạn là một bác sĩ đang khám ngực của một bệnh nhân. Vấn đề của bạn không chỉ đơn thuần cảm nhận nhịp tim đập – một thứ âm thanh đương nhiên hiện hữu. Mà vấn đề bạn gặp phải là phân biệt nhịp tim đập bình thường với nhịp đập của người mắc bệnh.

Một số yếu tố tác động khiến cho bạn sẽ xác định được bệnh trạng hay không, bao gồm các kỳ vọng của bạn đối với bệnh nhân, kiến thức và kinh nghiệm chữa trị của bạn, và cả đến động cơ làm việc của riêng bạn nữa. Như vậy khả năng phát hiện và cảm nhận một kích thích sẽ không đơn thuần là một hàm số đối với đặc điểm của kích thích ấy; nó cũng còn bị ảnh hưởng bởi các ưu tư về mặt tâm lý nữa.

Lý thuyết phát hiện tín hiệu (signal detection theory) là một thành quả của các nhà tâm vật lý tìm cách giải thích vai trò của các yếu tố tâm lý đối với khả năng nhận diện các kích thích của con người. Lý thuyết này thừa nhận rằng các quan sát viên có thể vấp phải sai lầm ở một trong hai trường hợp: báo cáo có kích thích trong khi nó không hiện hữu, hoặc báo cáo kích thích không hiện hữu trong khi thực tế nó hiện hữu. Nhờ kỹ thuật thông kê, các nhà tâm lý vận dụng thuyết phát hiện tín hiệu có thể tìm hiểu được các quan điểm khác biệt nhau – các quan điểm có thể bao gồm các yếu tố như kỳ vọng và động cơ của quan sát viên – liên hệ như thế nào đến các đánh giá của họ và các kích thích cảm giác trong các tình huống khác biệt nhau. Các phương pháp thống kê cũng giúp các nhà tâm lý gia tăng mức tin cậy đối với các dự đoán về các tình huống nào sẽ khiến cho các quan sát viên có đánh giá chính xác nhất.

Các khám phá này có tầm quan trọng thực tiễn lớn lao, như trong trường hợp các nhân viên điều khiển đài radar có nhiệm vụ nhận diện và phân biệt các hỏa tiễn do địch phóng đến với các tín hiệu radar ghi nhận mấy con chim bay ngang qua căn cứ quân sự. Một lãnh vực khác mà thuyết phát hiện tín hiệu có ý nghĩa thực tiễn là hệ thống tư pháp (judicial system). Các nhân chứng được yêu cầu nhận diện thủ phạm trong một nhóm kẻ tình nghi phạm tội đứng xếp hàng trong phòng cách ly. Khi ấy việc nhận diện sai lầm có thể gây ra hậu quả nghiêm trọng cho một cá nhân (nếu như người vô tội bị nhận diện sai lầm cho là thủ phạm) và cho xã hội (nêu tên thủ phạm thực sự không được nhận diện). Tuy nhiên, nhiều nhân chứng thường có quan điểm thiên lệch xuất phát từ thành kiến đối với hoàn cảnh cảnh kinh tế xã hội và chủng tộc, từ thái độ của họ đối với hệ thống cảnh sát và tư pháp hình sự, và từ các nhận định khác. Các quan điểm thiên lệch này gây trở ngại cho việc thẩm định chính xác.

https://thuviensach.vn

Chương 3: Phần 2

Giả sử một người bán hàng nói rằng bạn có thể tùy ý chọn lấy 6 quả táo trong thùng, và bạn muốn so sánh chúng về một số khía cạnh để biết táo nào tốt nhất – nửa táo nào to nhất, đỏ nhất, và ngon nhất. Một giải pháp cho bài toán này là từng bước so sánh quả này với quả kia, cho đến khi còn lại một số ít quả tương tự nhau đến mức bạn không còn phân biệt được nữa.

Các nhà tâm lý thảo luận bài toán so sánh này theo ngưỡng cảm nhận dị biệt (difference threshold), tức là theo khoảng sai biệt nhỏ nhất có thể cảm nhận được giữa hai kích thích, cũng gọi là sai biệt cụ thể (just noticeable difference). Họ đã khám phá được rằng mức kích thích hình thành một sai biệt cảm nhận cụ thể sẽ tùy thuộc vào cường độ ban đầu của kích thích ấy. Thí dụ, bạn có thể nhận thấy ánh sáng phát ra từ một bóng đèn tròn khi bạn đổi cường độ dòng điện từ 75 đến 100 watts biến đổi rõ rệt hơn so với sau đó bạn thay đổi cường độ từ 100 đến 125 watt, mặc dù mức gia tăng cường độ dòng điện tính theo watt y hệt nhau trong 2 trường hợp. Tương tự, trăng mọc lúc xế chiều tỏa ánh sáng mờ nhạt – vậy mà dường như nó chiếu sáng hơn và nổi bật trên bầu trời ban đêm.

Mối tương quan giữa các biến đổi về cường độ ban đầu của kích thích với mức biến đổi cảm nhận là một trong các quy luật căn bản trong ngành tâm vật lý: quy luật Weber. Quy luật Weber phát biểu rằng sai biệt cụ thể tỷ lệ bất biến đối với cường độ của kích thích ban đầu. Do đó, nếu mức tăng trọng 10 cân Anh trong một khối lượng nặng 100 cân phát sinh một sai biệt cảm nhận cụ thể, thì phải cần đến mức tăng trọng 1000 cân mới gây ra được 01 sai biệt cảm nhận cụ thể nếu như khối lượng ban đầu nặng đến 10.000 cân. Trong cả hai trường hợp, tỷ lệ tăng trọng như nhau nếu muốn gây ra một sai biệt cảm nhận cụ thể – bằng 1/10 (10/100 – 1000/ 10.000) (Thực tế, Weber đã khám phá được tỷ lệ tăng trọng thực sự để gây ra một sai biệt cảm nhận cụ thể bằng một trị số từ 2 đến 3%).

Tương tự, sai biệt cảm nhận cụ thể khiến người ta phân biệt được các biến đổi đối với loại âm thanh có cường độ ban đầu cao phải lớn hơn so với khoảng sai biệt của loại âm thanh có cường độ ban đầu thấp. Quy tắc này giải thích được trường hợp một người ngồi trong căn phòng yên lặng dễ bị giật mình vì tiếng chuông điện thoại hơn so với một người ngồi ở một căn phòng vốn đã ồn ào. Muốn gây được một phản ứng tương tự như thế trong một căn phòng ồn ào, tiếng chuông điện thoại phải có cường độ xấp xỉ bằng tiếng chuông nhà thờ.

Quy luật Weber dường như có giá trị đối với mọi dạng kích thích cảm giác, mặc dù các dự đoán của nó kém chính xác đối với các mức kích thích cực cao hoặc cực thấp. Ngoài ra, quy luật nay còn giúp chúng ta giải thích các hiện tượng tâm lý vượt khỏi phạm vi các giác quan. Chẳng hạn, giả sử bạn sở hữu một ngôi nhà và bạn muốn bán nó với giá 150 ngàn đô la. Bạn có thể hài lòng nếu như có ai đó đề nghị mua với giá 145 ngàn đô la, thấp hơn giá ấn định 5 ngàn đô la. Ngược lại, nếu bạn định bán chiếc ô tô của bạn với giá 10 ngàn đồ la, thì ai đó đề nghị mua thấp hơn 5 ngàn đô la so với mức giá ấn định ắt sẻ khiến bạn cảm thấy khó chịu. Mặc dù khoảng chênh lệch y hệt nhau trong hai trường hợp, nhưng giá trị tâm lý của khoản tiền 5 ngàn đô la rất khác biệt nhau.

Khi một lực sĩ của một đoàn xiếc nhấc bổng một nhóm gồm năm diễn viên nhào lộn đi qua lều xiếc, có ai đó hỏi anh rằng các diễn viên ấy có nặng lắm không. Anh ta đáp: “Không, nếu như bạn vừa nhấc bổng một con voi.”

Câu chuyện này minh họa hiện tượng thích ứng (adaptation). Thích ứng là sự điều chỉnh năng lực cảm giác tiếp theo sau tình trạng bị kích thích kéo dài. Hiện tượng thích ứng phát sinh khi người ta đã quen với

https://thuviensach.vn

một kích thích và thay đổi khung cảm nhận của mình. Hậu quả là, người ta sẽ không phản ứng với kích thích theo cùng cách đã từng thể hiện trước đây.

Một thí dụ về hiện tượng thích ứng là mức độ nhạy cảm sẽ giảm đi sau khi chịu kích thích thường xuyên. Chẳng hạn, nếu bạn thường xuyên nghe âm thanh ồn ào thì sau một thời gian bạn sẽ bớt nhạy cảm đối với âm thanh êm dịu. Chiều hướng giảm thiểu nhạy cảm rõ rệt này đối với các loại kích thích xảy ra do các thụ thể ở tế bào thần kinh cảm giác mất đi năng lực liên tục phát động để chuyển tín hiệu đến não bộ. Bởi vì các thụ thể này hầu như chỉ phản ứng đối với các biến động kích thích, cho nên kích thích không đổi cường độ sẽ không còn hiệu lực gây ra phản ứng nữa. Thực tế, hầu hết các thụ thể đều mất năng lực phát động liên tục, nên phản ứng của chúng đối với sự kích thích không đổi về cường độ sẽ giảm dần đi theo mức độ truyền đạt xung lực thần kinh.

Hiện tượng thích ứng đều xảy ra với mọi giác quan. Thí dụ, nếu bạn nhìn trừng trừng không chớp mắt vào một điểm trên trang sách này hồi lâu – có điều gì đó khiến bạn không thể chủ động dời ánh mắt sang nơi khác – thì điểm ấy dường như sẽ biến mất bởi vì các nơron thị giác tạm thời mất đi năng lực khởi động.

Các thẩm định đối với kích thích cảm giác cũng bị ảnh hưởng bởi hoàn cảnh thực hiện các thẩm định ấy. Hành vi nhấc bổng 5 diễn viên nhào lộn dường như không có chút ảnh hưởng gì đến anh lực sĩ vừa mới nâng con voi đi quanh rạp xiếc. Lý do là các thẩm định được thực hiện không phải trong hoàn cảnh tách biệt với các kích thích khác, mà được thực hiện theo kinh nghiệm cảm giác trước đó.

Bạn có thể tự chứng minh điều này bằng một thí nghiệm đơn giản. Lấy hai bì thư một lớn một nhỏ, rồi cho vào mỗi phong bì 15 đồng tiền kim loại. Giờ đây bạn thử cầm phong bì lớn lên rồi đặt xuống, tiếp đó cầm phong bì nhỏ lên. Phong bì nào có vẻ nặng hơn?

Đa số mọi người đều nói phong bì nhỏ nặng hơn, mặc dù như bạn biết trọng lượng của hai phong bì ấy không khác nhau mấy. Lý do gây ra cảm nhận sai lạc này là kích thước của phong bì can thiệp vào kinh nghiệm cảm giác trọng lượng; hiện tượng thích ứng đối với hoàn cảnh thẩm định một kích thích (kích thước của phong bì) cải biến phản ứng đối với một kích thích khác (trọng lượng của phong bì).

Hiện tượng thích ứng của các cơ quan cảm giác minh chứng một điều khác nữa là phản ứng của con người đối với các kích thích cảm giác không luôn luôn biểu thị chính xác cho các kích thích vật lý đã gây ra phản ứng đó. Điểm này sẽ được sáng tỏ hơn khi chúng ta rời khỏi việc khảo xét tổng quát về cảm giác – phản ứng trực tiếp của sinh vật đối với các kích thích vật lý – để tiến đến thảo luận về các giác quan đặc thù của con người.

– Cảm giác (sensation) phát sinh khi sinh vật có phản ứng đối với một kích thích; và kích thích (stimulus) là bất cứ dạng năng lượng nào tác động khiến cho cơ quan cảm giác (sense Organ) phát sinh phản ứng. Ngành tâm vật lý (psychophy5–ics) nghiên cứu mối tương quan giữa bản chất vật lý của các dạng kích thích với các phản ứng phát sinh bởi các cơ quan cảm giác bị kích thích.

– Ngưỡng cảm nhận tuyệt đối (absolute threshold) là cường độ kích thích nhỏ nhất khiến người ta cảm nhận được sự hiện hữu của kích thích. Mức độ của ngưỡng cảm nhận tuyệt đối bị ảnh hưởng bởi yếu tố nhiệt náo (noise) – tức là sự can thiệp của các dạng kích thích vốn có sẵn ở hiện trường – và bởi các kỳ vọng (expecta–tions) cũng như bởi động cơ (motivation) của con người.

– Lý thuyết phân biệt tín hiệu (signal detection theory) được vận dụng để dự đoán tính chính xác của các thẩm định của các cơ quan cảm giác. Quan sát viên có thể phạm một trong hai sai lầm: báo cáo kích thích hiện hữu trong khi thực tế nó không hiện hữu hoặc báo cáo không có kích thích trong khi nó thực sự hiện hữu.

https://thuviensach.vn

– Ngưỡng cảm nhận sai biệt (difference threshold) hoặc sai biệt cụ thể (just noticeable difference) là mức chênh lệch nhỏ nhất phân biệt được giữa hai kích thích. Theo quy luật Weber, sai biệt cụ thể tỷ lệ bắt biến đối với cường độ kích thích ban đầu.

– Hiện tượng thích ứng của các giác quan (sensoly adaptation) xảy ra khi người ta bị kích thích lâu dài đến mức quen thuộc với kích thích ấy và không còn phải ứng đối với nó nữa.

1)... nghiên cứu các dạng kích thích vật lý và phản ứng của các cơ quan cảm giác của con người đối với các kích thích ấy.

2) Thuật ngữ ngưỡng cảm nhận tuyệt đối (absolute threshold) liên hệ đến cường độ lớn nhất của một kích thích khiến người ta cảm nhận được nó mà không bị đau đớn. Đúng hay Sai?...

3) Lý thuyết phân biệt dấu hiệu cho rằng quan sát viên khi thẩm định kích thích thường phạm phải hai loại sai lầm nào?

4) Cư ngưỡng cảm nhận kích thích có tính tuyệt đối đối với mỗi cá nhân và chúng không thay đổi đối với các dạng kích thích khác nhau? Đúng hay Sai?...

5) Khẳng định cho rằng mức sai biệt cảm nhận cụ thể (a just noticeable difference) tỷ lệ bất biến đối với cường độ kích thích ban đầu được gọi là quy luật...

6) Sau khi kết thúc lần leo núi rất gian khổ vào buổi sáng. Rick cảm thấy lần leo núi buổi chiều dễ dàng đến kỳ lạ. Trường hợp này minh chúng hiện tượng...

Tại sao hiện tượng thích ứng của các giác quan lại cần thiết cho sinh hoạt tâm lý thường ngày?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Khi ngồi vào bàn ăn tối hôm lễ Tạ Ơn, Rhona nhớ lại cô đã sung sướng biết bao khi bỏ lại sau lưng các bữa ăn ở ký túc xá đại học, ít nhất trong kỳ nghỉ cuối tuần kéo dài này. Đơn giản vì cô đã quá chán chường cái cảnh ngày nào cũng phải cố nuốt cho qua bữa các món ăn tự chọn nhạt nhẽo. Thức ăn gì mà nhai trong miệng chẳng thấy mùi vị gì cả, cứ như là cháo loãng vậy. Cô tự nhủ: “Giá như phải ăn thứ bánh mì nướng kẹp thịt bò thái mỏng ấy nữa, thà mình nhịn quách.” Nhưng dòng ý tưởng ấy bị cắt đứt khi cô nhìn thấy cha cô bê khay gà tây lên đặt ngay ngắn giữa bàn ăn. Cơn náo nhiệt, vốn đã ồn ào do tiếng cười nói của mọi người trong gia đình, chợt bùng lên như đám cháy rừng mùa hạ vậy. Khi cắm nĩa lên, mùi gà tây xông lên mũi làm cô cảm thấy cơn đói sôi réo lên trong dạ dày. Cảnh tượng và âm thanh ở bàn ăn đó là chưa kể đến mùi vị các thức ăn – khiến cho Rhona cảm thấy thoải mái, cái thoải mái mà cô đã đánh mất từ mùa thu vừa qua, lúc cô phải đi học xa nhà. Cô nghĩ: “A, gia đình. Thật ngọt ngào biết dường nào.”

Bạn hãy đặt mình vào bối cảnh ấy và nghĩ xem sự việc sẽ khác đi ra sao nếu như bất kỳ một giác quan nào của bạn bị khuyết tật. Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn bị mù, không nhìn thấy được mặt mũi mọi người trong gia đình hoặc nét hấp dẫn của món gà tây béo ngậy kia? Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn mất đi thính giác, không còn nghe được tiếng cười nói trò chuyện của mọi người, hoặc không còn cảm thấy bụng đói cồn cào, hoặc không ngửi được mùi thơm, hoặc không nếm được vị ngon của thức ăn? Hiển nhiên, một chiều kích của hoạt cảnh sẽ thiếu mất đi, và bạn sẽ thưởng thức bữa cơm tối ấy rất khác biệt so với người vẫn còn nguyên vẹn các cơ quan cảm giác.

Thực ra, các cảm giác miêu tả trên đây chỉ đề cập qua về kinh nghiệm cảm giác mà thôi. Mặc dù trước đây hầu hết chúng ta đều được học rằng con người chỉ có 5 giác quan – thị, thính, vị, khứu và xúc giác, nhưng sự hiểu biết đó vẫn còn chưa đầy đủ bởi vì năng lực cảm giác của con người vượt xa năm giác quan căn bản ấy. Chẳng hạn, cơ thể chúng ta được cấu tạo hoàn hảo đến mức chúng ta không chỉ nhạy cảm đối

https://thuviensach.vn

với sự xúc chạm, mà còn nhạy cảm đối với rất nhiều dạng kích thích như đau đớn, áp lực, nhiệt độ, sự rung động, và nhiều thứ khác. Ngoài ra, tai nhạy cảm với các thông tin không chỉ giúp chúng ta có khả năng nghe được âm thanh mà còn giúp chúng ta giữ được tình trạng thăng bằng nữa. Ngày nay các nhà tâm lý tin rằng con người có ít nhất đến một chục giác quan riêng biệt, và tất cả đều liên hệ mật thiết với nhau.

Mặc dù tất cả các giác quan ấy, xét về mặt hoạt động riêng biệt và về mặt phối hợp hoạt động, đều đóng vai trò quyết định đối với cảm nhận của chúng về thế giới xung quanh, nhưng hầu hết các công trình nghiên cứu tâm lý đều tập trung vào thị giác và thính giác – hai dạng cảm giác nổi bật nhất cho phép chúng ta tương tác hữu hiệu với môi trường ngoại giới.

Muốn biết cơ quan thị giác hoạt động ra sao để giúp chúng ta quan sát được thế giới, trước hết chúng ta phải khởi đầu từ bên ngoài cơ thể và khảo xét về bản chất của loại kích thích làm phát sinh thị giác – ánh sáng (light). Mặc dù tất cả chúng ta đều quen thuộc với ánh sáng, đã từng phơi mình dưới ánh nắng mặt trời hay ánh nắng nhân tạo, chúng ta vốn chưa am hiểu hết mọi đặc tính vật lý căn bản của nó.

Các kích thích được mắt chúng ta ghi nhận là ánh sáng thực ra là các đợt sóng bức xạ điện từ mà cơ quan thị giác của chúng ta cảm nhận và đáp ứng được. Như bạn thấy ở Hình 3–1, bức xạ điện từ đo lường bằng độ đài sóng (wavelengths) tương ứng với các dạng năng lượng khác nhau. Phạm vi độ dài sóng mà con người cảm nhận được – gọi là quang phổ thị giác (visual spectrum) – thực ra tương đối nhỏ, nhưng các sai biệt giữa các độ dài sóng trong phạm vi quang phổ ấy cũng đủ để chúng ta thấy được tất cả các màu sắc, từ màu tím ở mức thấp nhất đến màu đỏ ở mức cao nhất trong quang phổ. Như vậy, mỗi màu đều có một độ dài sóng riêng liệt kê trong quang phổ thị giác.

Quang phổ thị giác – phạm vi gồm các độ dài sóng mà con người cảm nhận được – chỉ biểu thị một số ít trong các dạng ánh sáng có độ dài sóng hiện hữu trong môi trường sống của chúng ta.

Các làn sóng ánh sáng đến từ một đồ vật nào đó bên ngoài cơ thể (thí dụ ánh sáng phản chiếu từ bức chân dung George Washington (Hình 3 – 2) trước tiên chạm phải cơ quan duy nhất có khả năng đáp ứng với quang phổ thị giác: con mắt của chúng ta. Kỳ lạ thay, hầu hết cấu trúc con mắt đều nhắm vào không chỉ phản ứng trực tiếp với ánh sáng mà còn uốn nắn hình ảnh đưa vào thành một dạng năng lượng mà nơron có thể cải biến thành tín hiệu truyền đến não bộ. Chính các nơron lại chiếm một tỷ phần tương đối thấp trong toàn bộ cấu trúc con mắt. Nói khác đi hầu hết cấu trúc con mắt chỉ là một cỗ máy, về nhiều phương diện tương tự như một máy chụp ảnh không có gắn phim, như bạn thấy ở Hình 3 – 2. Dù vậy, điều quan trọng là phải nhận thức được giới hạn của sự tương đồng này: Thị giác bao gồm các tiến trình còn phức tạp và tinh tế hơn nhiều đến mức không có bất kỳ loại máy chụp ảnh nào có thể nhại cho giống được.

Mặc dù thị giác con người phức tạp hơn rất nhiều so với chiếc máy chụp ảnh tinh vi nhất, nhưng về các phương diện căn bản nhất thì các tiến trình thị giác giống hệt như nguyên tắc nhiếp ảnh.

tia sáng phản chiếu từ chân dung ông Washington trước tiên đi qua giác mạc (cornea), một cửa sổ trong suốt bảo vệ con mắt thường xuyên được rửa sạch bằng nước mắt, giữ cho giác mạc luôn luồn ẩm ướt và trong sạch. Sau khi đi qua giác mạc, ánh sáng xuyên qua đồng tử (con ngươi). Đồng tử (pupil) là một lỗ tròn ở trung tâm mống mắt, là phần phản ảnh màu của con mắt từ màu xanh lơ đến màu nâu sẫm. Kích thước con ngươi rộng hay hẹp tùy thuộc vào ánh sáng ở môi trường: khung cảnh càng mờ tối, đồng tử càng mở rộng để ánh sáng vào được nhiều.

Tại sao đồng tử không cần phải mở rộng hết mức để tiếp nhận nhiều ánh sáng nhất? vào mọi lúc? Để trả lời, chúng ta phải vận dụng các hiểu biết vật lý căn bản về ánh sáng. Đồng tử khép nhỏ sẽ gia tăng khoảng cách rất nhiều giữa vật với tiêu điểm (focus); còn đồng tử mở rộng thì khoảng cách ấy tương đối nhỏ, và các chi tiết của vật ấy khó thấy rõ nét hơn (các nhà nhiếp ảnh hiểu điều này nên phải điều chỉnh khẩu kính máy ảnh). Khi ánh sáng rực rỡ con mắt khép đồng tử lại để thấy rõ nét hình ảnh của vật hơn;

https://thuviensach.vn

trong ánh sáng mờ đồng tử sẽ mở rộng ra để nhìn thấy khung cảnh rõ hơn – nhưng phải hy sinh chi tiết mọi vật. Có lẽ một lý do khiến việc thắp nến ở bàn ăn tối thường được xem là lãng mạn chính là lợi dụng khung cảnh mờ tối để không nhìn thấy lồ lộ các khuyết điểm của người mình yêu.

Khi ánh sáng xuyên qua đồng tử sẽ tiến vào thủy tinh thể (lens), nằm ngay phía sau đồng tử. Thủy tinh thể làm khúc xạ các tia sáng từ chân dung ông Washington đi vào sao cho chúng hội tụ đúng vào bộ phận phía sau trong mắt. Thủy tinh thể điều chỉnh tiêu cự để tập trung ánh sáng trắng bằng cách thay đổi bề dầy của chính nó, tiến trình này gọi là điều tiết mắt (accommodation). Hiện tượng điều tiết xảy ra tùy thuộc vào vị trí của đồ vật đối với cơ thể người quan sát. Muốn nhìn đồ vật ở xa thì thủy tinh thể phải tương đối mỏng; trong trường hợp này, các bắp thịt điều khiển thấu kính sẽ giãn ra để cho thủy dịch tràn vào mắt khiến cho thủy tinh thể mỏng đi. Ngược lại, các vật ở gần được nhìn rõ nhất qua thủy tinh thể căng tròn. Khi ấy các cơ co lại tạo áp lực dây chằng khiến cho thủy tinh thể căng tròn ra.

Sau khi đi qua đồng tử và thủy tinh thể, cuối cùng hình ảnh của Washington tới được nơi đến tối hậu của nó ở trong mắt – là võng mạc (retina). Tại đây năng lượng điện từ của ánh sáng được chuyển hóa thành tín hiệu đưa vào não bộ. Điều quan trọng phải ghi nhớ là do các đặc tính vật lý của ánh sáng, hình ảnh truyền vào qua thủy tinh thể đã bị đảo ngược khi hiện lên võng mạc (đảo ngược so với tư thế thực tế ban đầu của vật). Bạn có thể cho rằng hiện tượng này sẽ gây nhiều khó khăn trọng đại khi tìm hiểu và đi lại trong thế giới, nhưng thật ra chẳng có vấn đề gì cả bởi vì não bộ đã sắp xếp hình ảnh trở lại tư thế ban đầu của nó. Trên thực tế, nếu chúng ta đã từng thử đeo loại mắt kính phản chiếu điều chỉnh hình ảnh cho đúng tư thế trước khi truyền đến não bộ, hẳn chúng ta sẽ khổ sở vô cùng. Mọi vật đối với chúng ta dường như đều đảo lộn cả – mặc dù sau cùng chúng ta sẽ điều chỉnh để thích nghi với các chiều hướng mới ấy.

Võng mạc thực ra là một màng mỏng cấu tạo bởi các tế bào thần kinh nằm ở phía sau nhãn cầu (xem hình 3–3). Có hai loại tế bào thụ thể nhạy cảm với ánh sáng ở võng mạc, được gọi tên theo hình dáng của chúng: Tế bào hình que (rods) có hình trụ dài, và tế bào hình nón (cones) có hình dáng dầy, ngắn, và nhọn đầu. Các tế bào que và nón được phân bố không đồng đều trên võng mạc, và các tế bào nón tập trung nhiều nhất ở một bộ phận thuộc võng mạc gọi là hoàn (fovea – xem lại Hình 3 – 2). Hố mắt là một vùng nhạy cảm đặc biệt; nếu bạn muốn chú ý đặc biệt đến một vật gì đó. bạn sẽ phải điều tiết thủy tinh thể sao cho hình ảnh chiếu vào khu vực hố mắt.

Các loại tế bào căn bản trong con mắt. Ánh sáng đi vào mắt xuyên qua các tế bào hạch và tế bào lưỡng cực rồi kích thích các tế bào nhạy cảm đối với ánh sáng có hình que và hình nón nằm ở đáy mắt. Sau đó, các tế bào hình que và hình nón truyền cho xung lực thần kinh đến não thông qua các tế bào lưỡng cực và tế bào hạch.

Càng xa hố mắt chừng nào trên võng mạc thì số lượng tế bào nón càng ít đi. Ngược lại, hố mắt không hề có tế bào que nào – nhưng càng đi xa hố mắt chừng nào thì số lượng tế bào que tăng nhanh chừng ấy. Bởi vì hố mắt chiếm một diện tích nhỏ trong mắt, nên số lượng tế bào nón (khoảng 7 triệu) ít hơn nhiều so với số lượng tế bào que (khoảng 125 triệu).

Hai loại tế bào que và nón không chỉ có cấu trúc bất đồng mà chúng còn đóng vai trò khác biệt nhau trong vận hành thị giác.

Tế bào nón có chức năng chủ yếu trong nhận thức màu sắc rõ nét, đặc biệt trong các khung cảnh có ánh sáng rực rỡ, còn các tế bào que liên quan đến thị lực trong các khung cảnh ánh sáng mờ tối và dường như không nhạy cảm đối với màu sắc và chi tiết rõ nét như tế bào nón. Tế bào que được vận dụng cho thị giác ngoại vi (peripheral) – nhìn các vật ở bên ngoài trung tâm chính của thị trường – và để nhìn trong đêm tốt. Trong cả hai trường hợp này, số chi tiết có thể nhìn thấy rõ nét ít hơn nhiều khi các tế bào que gia tăng so với trường hợp các tế bào nón phát động, như bạn đã từng thấy khi mò mẫm đi lại trong phòng vào đêm

https://thuviensach.vn

tối. Mặc dù bạn vẫn có thấy được lờ mờ các hình dáng đồ vật, nhưng hầu như bạn không thể nào phân biệt được màu sắc và thấy rõ nét các chi tiết của các vật chướng ngại trên đường đi của bạn. Bạn cũng đã từng có thể nhìn thấy một ngôi sao rõ nét hơn trong đêm tối nếu bạn nhìn lệch đi một tí. Tại sao? Nếu bạn xê dịch tia nhìn khỏi trung tâm thị trường, thì hình ảnh truyền từ thủy tinh thể sẽ không rơi vào các tế bào nón thuộc hố mắt vốn tương đối mù vào ban đêm, mà rơi vào các tế bào que nhạy cảm hơn đối với ánh sáng mờ tối.

Các năng lực khác biệt nhau của các tế bào que và nón khiến cho mắt giống hệt một máy chụp ảnh có gắn hai loại phim. Một loại là phim đen trắng có tính nhạy cảm cao (tế bào que); còn loại kia là phim màu kém nhạy cảm hơn (tế bào nón).

Khi năng lượng ánh sáng kích thích các tế bào nón và que, thì tiến trình khởi đầu bằng một loạt các biến cố chuyển hóa ánh sáng thành các xung lực thần kinh để có thể truyền đến não bộ. Tuy nhiên, trước khi các tín hiệu thần kinh đến được não bộ, một số cải biến ban đầu đối với thông tin thi giác xảy ra.

Điều gì sẽ xảy ra khi năng lượng ánh sáng kích thích võng mạc còn tùy thuộc phần nào vào trường hợp nó gặp phải tế bào que hay tế bào nón. Tế bào que chứa sắc tím thị giác (rhodosin), một dạng vật chất phức tạp có màu tím đỏ mà cấu tạo của nó sẽ biến đổi về mặt hóa học khi được ánh sáng nạp thêm năng lượng cho nó và nhờ đó gây ra một phản ứng. Chất liệu tìm thấy ở các thụ thể của tế bào hình nón lại khác hẳn, nhưng lại theo nguyên tắc tương tự: kích thích đối với các tế bào thần kinh trong mắt phát động một phản ứng thần kinh truyền sang các tế bào thần kinh khác, gọi là tế bào lưỡng cực (bipolar cells) và tế bào hạch (ganglion cells), để đến não bộ.

Các tế bào lưỡng cực tiếp nhận thông tin trực tiếp từ các tế bào hình que và hình nón, rồi các thông tin này được truyền đến các tế bào hạch. Các tế bào hạch tập trung và tổng hợp các thông tin thị giác, các thông tin này được gom lại và chuyển ra khỏi đáy mắt nhờ một bó gồm các sợi trục của tế bào hạch gọi là thần kinh thị giác (optic nerve).

Bởi vì cửa ngõ dẫn đến thần kinh thị giác xuyên qua võng mạc, nên khu vực cửa ngõ này không có tế bào hình que hoặc hình nón nào cả, nó được gọi là điểm mù (blind spot). Tuy nhiên, bình thường sự thiếu sót tế bào thần kinh không ảnh hưởng gì đến thì lực, bởi vì bạn sẽ tự động bù đắp chỗ thiếu sót này trong thị trường của bạn.

Khi đã vượt ra khỏi phạm vi con mắt, các tín hiệu thần kinh liên hệ đến hình ảnh ông Washington di chuyển qua thần kinh thị giác. Khi thần kinh thị giác rời khỏi nhãn cầu, nó không chạy thẳng đến ngay phần não bộ chịu trách nhiệm về thị giác. Thay vì thế, các dây thần kinh thị giác từ mắt đi ra sẽ gặp nhau ở khoảng giữa não bộ – gọi là giao thoa thị giác (optic chiasm) – rồi lại tách đôi ra.

Khi các đây thần kinh thị giác tách đôi ra, các xung lực thần kinh đến từ nửa bên phải của mỗi võng mạc sẽ được truyền đến bán cầu não bên phải, và các xung lực đến từ nửa bên trái của mỗi võng mạc sẽ được truyền đến bán cầu não bên trái. Tuy nhiên bởi vì hình ảnh là trên võng mạc ngược lại và lộn đầu xuống, nên hình ảnh đến từ phía bên phải của mỗi võng mạc thực sự thuộc về thị trường phía bên trái của con người, và hình ảnh đến từ phía bên trái của mỗi võng mạc biểu thị cho thị trường phía bên phải của con người (xem Hình 3 – 4). Từ phương thức này, hệ thần kinh của chúng ta cuối cùng phát sinh hiện tượng đã được giới thiệu ở Chương 2, theo đó mỗi bán cầu não liên kết với hoạt động của phần cơ thể đối ngược với nó.

Dây thần kinh thị giác xuất ra từ mỗi con mắt sẽ tách đôi ở điểm giao thoa thị giác, nên hành ảnh ở phía bên phải con người được truyền đến bán cầu não bên trái, và hình ảnh ở phía bên trái con người được truyền đến bán cầu não bên phải

https://thuviensach.vn

Một trong các nguyên nhân thường hay gây ra tật mù mắt nhất là tình trạng hạn chế các xung lực truyền ngang qua dây thần kinh thị giác. Bệnh nhãn áp cao (glaucoma), chiếm tỷ lệ tử 1 đến 2% số người trên 40 tuổi, xảy ra khi áp suất thủy dịch trong mắt bắt đầu tăng lên, hoặc vì không thể thoát ra đi đúng mức được hoặc vì được sinh ra quá nhiều. Khi tình trạng này bắt đầu xảy ra, các tế bào thần kinh truyền dẫn các thông tin thị trường ngoại vi sẽ bị giảm hắn đi, dẫn đến sự suy giảm khả năng nhìn thấy bất cứ vật gì ở bên ngoài một vòng tròn hẹp ngay phía trước mặt chúng ta. Hậu quả tai hại này gọi là thị trường hình ống (tunnel vision). Sau cùng, áp suất ấy tăng cao đến mức mọi tế bào thần kinh đều bị co lại, dẫn đến tình trạng mù mắt hoàn toàn. Nếu may mắn biết sớm, bệnh nhãn áp tăng chữa trị được khá dễ dàng, hoặc nhờ thuốc hạ thấp nhãn áp xuống hoặc nhờ biện pháp giải phẫu mắt để rút bớt thủy dịch đi.

https://thuviensach.vn

Chương 3: Phần 3

Trước khi đến được não bộ, tín hiệu thị giác đã trải qua mấy giai đoạn xử lý. Một trong những hiện trường xử lý ban đầu là các tế bào hạch. Mỗi tế bào hạch tập hợp các thông tin từ một nhóm tế bào que và nón ở một vùng đặc biệt của mắt và so sánh mật độ ánh sáng truyền đến trung tâm của vùng ấy với mật độ ánh sáng ở xung quanh trung tâm ấy. Trong một số trường hợp, các tế bào hạch được kích thích bởi ánh sáng ở trung tâm (và bóng tối ở quanh đấy). Trong các trường hợp khác, sự việc diễn ra ngược lại: một số tế bào hạch được kích thích khi có bóng tối ở trung tâm và ánh sáng ở quanh đó. Hậu quả sau vùng của tiến trình này là tối đa hóa cảm nhận đối với các sai biệt về ánh sáng và bóng tối. Như vậy, tín hiệu thần kinh về hình ảnh được chuyển đến não bộ là một dạng cải biến nâng cao của kích thích thị giác thực tế từ bên ngoài cơ thể.

Dĩ nhiên, việc xử lý sau cùng các hình ảnh thấy được xảy ra ở vùng vỏ não chịu trách nhiệm về thị giác, và chính nơi đây các hình thức xử lý phức tạp nhất mới xảy ra. Hai nhà khoa học đoạt giải Nobel là David Hubel và Torsten Wiesel đã khám phá được rằng nhiều nơron ở vỏ não có tính chất chuyên trách vô cùng đặc biệt đến mức chỉ được phát động bởi các kích thích thị giác do các vật có hình dáng đặc biệt – tiến trình này gọi là phân biệt đường nét (feature detection). Thí dụ, một số tế bào chỉ được phát động bởi các đường nét phản ảnh chiều rộng, hình dáng, hay chiều hướng đặc biệt. Các tế bào khác chỉ được phát động bởi các kích thích di động, ngược lại các kích thích bất động. Cũng có chứng cứ do thí nghiệm với loài khỉ cho thấy một nhóm tế bào đặc thù đến mức dường như phản ứng với các kích thích phức tạp như một bề mặt đặt trong một chiều hướng đặc biệt nào đó.

Các nhà nghiên cứu cũng khám phá được rằng các tế bào trong vỏ não được bố trí sao cho vùng thị giác cảm nhận được phối cảnh mà mắt đã nhìn thấy. Nói khác đi, các tế bào não tương ứng các khu vực lân cận trong thị trường trên võng mạc cũng nằm bên cạnh nhau trên vỏ não. Tuy nhiên, cách bố trí tương ứng này cũng có phần chênh lệch, ấy là một khu vực chiếm diện tích rộng hơn trên vỏ não nhằm tương ứng với các khu vực võng mạc có nhiều tế bào que và nón nhất. Ngoài ra, não bộ không chỉ có một cách bố trí mà đồng thời có một số cách bố trí để cảm nhận phối cảnh do các thông tin từ thị trường đưa vào. Trên thực tế, dường như có ít nhất đến 10 cách bố trí hoàn chỉnh riêng biệt nhằm cảm nhận mọi khía cạnh của thế giới về mặt thị giác, và não bộ hợp nhất tất cả mọi bố trí cảm nhận ấy lại.

Bạn đã từng bước vào một rạp chiếu phim trong một ngày có ánh nắng mặt trời rực rỡ và dò dẫm tìm ghế ngồi, trong bóng tối chẳng thể trông thấy được vật gì cả không? Bạn cũng còn nhớ sau đó đã đứng dậy đi mua bắp rang mà chẳng hề bị vấp váp chút nào trong khi di chuyển giữa các dãy ghế không?

Khó khăn ban đầu khi nhìn trong rạp chiếu phim mờ tối gây ra bởi sự thích ứng ánh sáng* (light adaptation), một hiện tượng trong đó mà tạm thời không nhạy cảm với ánh sáng mờ tối hơn so với mức độ ánh sáng vừa mới kích thích mà ngay trước đó. Ngược lại, sự kiện sau đó bạn có thể nhìn thấy tương đối khá là do sự thích ứng bóng tối (dark adaptation), là hiện tượng trong đó tính nhạy cảm tăng lên đối với ánh sáng mờ tối sau một thời gian ở trong khung cảnh khá mờ tối.

Tốc độ thích ứng bóng tối cũng như thích ứng ánh sáng là hàm số của tốc độ xảy ra các biến đổi về thành phần hóa chất trong các tế bào hình que và hình nón. Các biến đổi này xảy ra theo tốc độ khác nhau đối với hai loại tế bào: tế bào hình nón đạt đến mức thích ứng cao nhất chỉ trong vòng vài phút, còn tế bào hình que cần phải mất gần 30 phút mới đạt đến mức thích ứng tối đa. Ngược lại, các tế bào hình nón không bao giờ đạt đến mức nhạy cảm ánh sáng mà các tế bào hình que đã đạt được. Dù vậy, xét về mặt phối hợp phát động giữa các tế bào hình que và hình nón thì cần phải mất thời gian khoảng nửa giờ đồng hồ sự thích

https://thuviensach.vn

ứng của mắt với một phòng tối mới hoàn tất.

quang phổ 7 – triệu – màu: So sánh với quang phổ gồm toàn bộ các loại sóng điện từ ánh sáng thì phạm vi độ dài sóng ánh sáng mà con người cảm nhận được tương đối hẹp. Tuy vậy phạm vi này cũng giúp chúng ta khá nhiều trong việc cảm nhận thế giới chung quanh. Không có cách trình bày nào sáng tỏ bằng cách nêu ra con số màu sắc mà chúng ta có thể phân biệt được: một người có thị lực bình thường có khả năng phân biệt được không dưới 7 triệu màu sắc khác nhau.

Mặc dù số lượng màu sắc mà con người binh thường có khả năng phân biệt được rất lớn lao, nhưng một số người lại có khả năng cảm nhận màu sắc rất hạn chế những người này bị bệnh mù màu (color – blind). Điều thú vị là tình trạng của những cá nhân này đã cống hiến một số đầu mối quan trọng nhất giúp chúng ta tìm hiểu cơ chế nhìn màu.

Dù vật, trước khi bàn tiếp chúng ta hãy xem các tấm ảnh trình bày ở Hình 3 – 5. Nếu bạn không thể tìm thấy một điểm khác biệt nào trong loạt ảnh này, có lẽ bạn thuộc vào số 2% nam giới hoặc vào số 2 người trong 10.000 nữ giới bị bệnh mù mau.

Các nhiệt khí cầu này xuất hiện dưới dạng tấm ảnh (a) đối với người có thị lực bình thường. (b) Người bị bệnh mù màu đỏ lục sẽ thấy giống như ảnh này, dưới dạng màu lam và vàng. (c) Ngược lại, người bị bệnh mù màu lam – vàng sẽ thấy dưới dạng màu đỏ và lục. (d) Đối với người bị bệnh đơn sắc (monochromat), còn gọi là bệnh mù màu hoàn toàn, sẽ thấy dưới dạng giống như ảnh này.

Đối với hầu hết người bị tật mù màu, thế giới quả khá tẻ nhạt: các xe cứu hỏa màu đỏ hóa ra có màu vàng, đám cỏ xanh mơn mởn trông ra màu vàng, và cả ba màu ở đèn hiệu giao thông cũng thành ra màu vàng. Thực tế, dạng bệnh mù màu thường thấy nhất là tật mù màu đỏ – lục (protanopia), các vật màu đỏ và lục đều trông nhầm thành màu vàng. Cũng có các hình thức mù màu khác, nhưng thường rất hiếm. Người bị tật mù màu vàng – lam không thể phân biệt được màu vàng với màu lam, và trong trường hợp trầm trọng nhất người bị tật không cảm nhận được màu nào cả. Thế giới đối với họ trông giống như một bộ phim phát ra ở chiếc máy truyền hình đen trắng vậy.

Muốn tìm hiểu lý do tại sao một số người chúng ta bị tật mù màu, cần phải nghiên cứu các điểm căn bản về cơ chế nhìn màu. Dường như cơ chế này bao gồm 2 tiến trình. Tiến trình thứ nhất căn cứ vào lý thuyết được gọi tên là lý thuyết tam sắc (trichromatic theory). Thuyết này cho rằng võng mạc có ba loại tế bào hình nón, mỗi loại chủ yếu phản ứng với các loại ánh sáng thuộc một phạm vi độ dài sóng đặc biệt. Một loại đáp ứng hữu hiệu nhất đối với các màu lam – tim, một loại đối với màu lục, và loại kia đối với các màu vàng – đỏ. Theo lý thuyết tam sắc, sự cảm nhận bị ảnh hưởng bởi tỷ lệ tương đối của một trong ba loại tế bào hình nón phát huy hiệu lực. Thí dụ, khi chúng ta nhìn lên bầu trời xanh lam, thì các tế bào hình nón lam – tím được khởi động nhiều nhất, còn các loại tế bào hình nón khác hoạt động kém đi. Lý thuyết tam sắc lý giải trực tiếp tật mù màu: nó cho rằng một trong ba loại tế bào hình nón hoạt động sai lệch khiến cho các màu sắc thuộc phạm vi độ dài sóng đặc biệt ấy được cảm nhận sai lệch đi.

Tuy nhiên, lý thuyết tam sắc không lý giải được một số hiện tượng khác. Chẳng hạn, nó không giải thích được lý do các cặp màu có thể pha trộn thành màu xám. Lý thuyết ấy cũng không giải thích được điều gì sẽ xảy ra sau khi bạn nhìn chăm chú khoảng 1 phút vào một vật trông giống như lá cờ trình bày ở Hình 3 – 6. Bạn hãy thử nhìn xem rồi dời ánh mắt xuống khoảng trống ở bên dưới. Bạn sẽ thấy được ở đó có hình ảnh cờ Mỹ gồm 3 màu truyền thống đỏ, trắng và xanh lam. Nơi nào thuộc vật ở phía trên có màu vàng bạn sẽ thấy ra màu xanh lam, và nơi nào có màu lục và đen thì bạn sẽ thấy ra màu đỏ và trắng.

Nếu bạn nhìn chăm chú vào cái chấm tròn ở giữa lá cờ trong thời gian khoảng một phút, rồi sau đó dời ánh mắt xuống khoảng giấy trắng bên dưới là cờ, ảnh tượng lưu tồn sẽ khiến cho các màu truyền thống đỏ, trắng, và lam trên lá cờ đã biến mất hoàn toàn.

https://thuviensach.vn

Hiện tượng bạn vừa cảm nhận được gọi là ảnh tượng lưu lại (after image). Hiện tượng này xảy ra do võng mạc vẫn còn tiếp tục hoạt động dù rằng bạn không còn nhìn chăm chú vào hình thật nữa. Nó cũng minh chứng rằng lý thuyết tam sắc không thể giải thích hoàn chỉnh cơ chế nhìn màu. Tại sao các màu ở ảnh tượng lưu lại lại khác biệt với các màu ở hình thật?

Bởi vì lý thuyết tam sắc không giải thích được hoàn chỉnh cơ chế nhìn màu. nên các nhà nghiên cứu thị lực đã xây dựng được một cách giải thích khác. Theo lý thuyết xử lý đối nghịch (opponent – process theory) các tế bào thụ thể liên kết nhau từng cặp hoạt động đối nghịch lẫn nhau. Đặc biệt, có các cặp lam – vàng, đỏ – lục, và đen – trắng. Khi 1 vật phản chiếu ánh sáng có màu lam trội hơn màu vàng, ánh sáng ấy kích thích phát động các tế bào nhạy cảm với màu lam, đồng thời làm giảm hoặc ngăn chặn sự phát động các tế bào nhạy cảm với màu vàng – do đó vật ấy dường như có màu lam. Ngược lại, ánh sáng có màu vàng trội hơn màu lam sẽ kích thích phát động các tế bào nhạy cảm với màu vàng và đồng thời ngăn chặn không cho các tế bào nhạy cảm với màu lam phát động, nên vật ấy dường như có màu vàng.

Lý thuyết xử lý đối nghịch giúp chúng ta lý giải trực tiếp các ảnh tượng lưu tồn. Thí dụ, khi chúng ta nhìn chăm chú vào màu vàng trong hình, các tế bào thụ thể đối với thành tố vàng trong cặp vàng – lam sẽ bị mỏi mệt và trở nên kém khả năng phản ứng đối với kích thích màu vàng. Ngược lại, thành tố lam trong cặp không bị mệt bởi vì nó chưa bị kích thích. Khi chúng ta nhìn vào khoảng giấy trắng thì ánh sáng phản chiếu từ đó thường sẽ kích thích đồng đều các thụ thể vàng và xanh. Nhưng sự mỏi mệt của các thụ thể vàng ngăn chặn chúng phát động nên chúng tạm thời không phản ứng được với màu vàng, sự kiện này khiến cho ánh sáng trắng ấy dường như có màu lam. Bởi vì các màu khác trong hình vẽ cũng tác dụng tương tự đối với các thành tố đối nghịch với chúng, nên ảnh tượng tồn tại sẽ phát sinh các màu sắc đối nghịch trong giây lát. Ảnh tượng lưu lại đó chỉ kéo dài trong một thời gian ngắn mà thôi bởi vì chẳng bao lâu các thụ thể vàng sẽ phục hồi sức lực, khi ấy ánh sáng màu trắng sẽ được cảm nhận chính xác trở lại.

May mắn thay, chúng ta không lâm vào thế phải chọn lựa giữa lý thuyết xử lý đối nghịch và lý thuyết tam sắc, bởi vì ngày nay rõ ràng cả hai cơ chế ấy đều giúp chúng ta nhìn màu một cách hữu hiệu. Nhưng, chúng vận hành ở các bộ phận khác nhau trong hệ thống cảm nhận thị giác. Lý thuyết tam sắc xử lý công tác trong phạm vi võng mạc, còn cơ chế xử lý đối nghịch vận hành cả ở võng mạc lẫn ở các giai đoạn xử lý tín hiệu thần kinh sau đó.

Như vậy, dường như công việc phân tích thông tin thị giác của não bộ diễn ra cùng một lúc ở khắp một số bộ phận bên trong mắt và não bộ. Động tác nhìn dường như không diễn ra dưới dạng một chuỗi liên tục các biến cố xảy ra trong não bộ, đoạn xử lý này nối tiếp sau đoạn khác. Thay vì thế, não bộ xử lý thông tin thị giác đến từ mắt bằng phương thức vận dụng các hệ thống cấu trúc và đường thần kinh riêng biệt nhau, mỗi hệ thống chuyên trách phân tích các khía cạnh thị lực khác nhau.

Nhờ tích lũy được nhiều kiến thức về thị giác, các nhà tâm lý đã tìm ra được một số biện pháp mới mẻ nhằm giúp đỡ những người bị khuyết tật về thị giác. Thí dụ, một số nhà tâm lý đang cố gắng phát minh loại đèn tín hiệu giao thông giúp cho những người tật mù màu có thể phân biệt được hữu hiệu hơn, nhằm giảm thiểu tai nạn lưu thông. Sự am tường về thị giác cũng đã giúp chúng ta thực hiện được các cải tiến kỹ thuật quan trọng. Chẳng hạn, nhờ biết được rằng trong mắt chúng ta có 3 loại tế bào hình nón người ta đã phát minh ra được truyền hình màu. Giống như con mắt, màn hình TV màu gồm các chấm nhỏ có màu đỏ, lục, và lam được pha trộn theo các mức độ khác nhau để tạo màu.

– Mặc dù xưa nay người ta đều cho rằng con người chỉ có 5 giác quan, nhưng các nhà tâm lý nghiên cứu vấn đề cảm giác đã khám phá ra được trên thực tế con người có nhiều loại giác quan hơn thế nhiều.

– Con mắt chúng ta nhạy cảm với các loại sóng bức xạ điện từ có độ dài sóng nhất định; các loại sóng này được ghi nhận ở mắt dưới dạng cảm giác ánh sáng.

https://thuviensach.vn

– Khi ánh sáng chiếu vào mắt, nó xuyên qua giác mạc (cornea), đồng tử (pupil), và thủy tinh thể (lens) rồi cuối cùng đến võng mạc (retina). Nơi đây năng lượng điện từ của ánh sáng được chuyển hóa thành các xung lực thần kinh não bộ sử dụng được. Các xung lực này rời khỏi bộ phận mắt truyền theo dây thần kinh thị giác đến não bộ.

– Võng mạc cấu tạo bởi các tế bào thần kinh gọi là các tế bào hình que (rods) và tế bào hình nón (cones). Mỗi loại đóng một vai trò khác nhau trong cảm nhận thị giác và có chức năng thích ứng với bóng tối và ánh sáng.

– Con người có khả năng phân biệt được 7 triệu màu sắc. Người ta cho rằng cơ chế nhìn màu bao gồm 2 tiến trình: cơ chế tam sắc và hệ thống xử lý đối nghịch (trichromatic mechanisms and Opponent – processing system).

1) Ánh sáng đi vào mắt trước tiên xuyên qua..., một cửa sổ bảo vệ.

2) Cấu trúc chuyển hóa ánh sáng thành các tín hiệu thần kinh được gọi là...?

3) Ánh sáng hội tụ được ở đáy mắt nhờ mống mắt (iris). Đúng hay Sai?...

4) Một phụ nữ có mắt xanh lơ có thể được xem là có sắc tố xanh lam (blue pignent) ở...

5) Tiến trình thay đổi độ dày của thủy tinh thể nhằm hội tụ ánh sáng đúng chỗ được gọi là tiến trình gì?

6) Chuỗi gồm các bộ phận trong mắt mà ánh sáng lần rượt đi qua là...

7) Trên võng mạc (retina), mật độ tế bào hình que tập trung nhiều nhất ở một khu vực gọi là hố mắt (fovea). Đúng hay Sai?...

8) Cặp đôi mỗi loại tế bào thụ thể thị giác với chức năng của nó.

...a. Tế bào hình que (rods)

...b. Tế bào hình nón (cones)

1. Hữu hiệu đối với ánh sáng mờ tối, hoàn toàn không nhạy cảm với màu sắc.

2. Phân biệt màu sắc, hữu hiệu trong ánh sáng rực rỡ.

9) Chọn một chuỗi chính xác gồm các bộ phận mà tín hiệu thị giác sẽ đi qua sau khi ánh sáng chạm vào võng mạc.

a. Tế bào hạch, dây thần kinh thị giác, tế bào lưỡng cực, giao thoa thị giác.

b. Tế bào lưỡng cực, tế bào hạch, giao thoa thị giác, dây thần kinh thị giác.

c. Giao thoa thị giác, tế bào lưỡng cực, tế bào hạch, dây thần kinh thị giác.

d. Tế bào lưỡng cực, tế bào hạch, dây thần kinh thị giác, giao thoa thị giác.

e. Dây thần kinh thị giác, giao thoa thị giác, tế bào hạch, tế bào lưỡng cực.

10) John hẹn gặp cô bạn gái trong một rạp chiếu phim. Như thói quen, anh đến trễ và xuất chiếu đã bắt đầu rồi. Anh phải dò dẫm đi giữa các dãy ghế, chẳng nhìn thấy gì cả do hậu quả của hiện tượng thích ứng

https://thuviensach.vn

với... Xui xẻo thay, người phụ nữ mà anh sà xuống ngồi cạnh và quàng tay lên vai lại không phải là cô em gái của anh. Anh xấu hổ nghĩ rằng phải chi anh chịu dành cho đôi mắt của mình cơ hội chờ đợi hiện tượng thích ứng với xảy ra.

11) Lý thuyết phát biểu rằng võng mạc có 3 loại tế bào hình nón, mỗi loại chủ yếu phản ứng với một màu khác biệt.

Tại sao bạn tin rằng mắt chúng ta vận dụng 2 loại tế bào thụ thể khác biệt là tế bào hình que và hình nón? Tại sao bộ phận mắt đã tiến hóa đến mức các tế bào hình que, không ghi được hình ảnh sắc nét? Hệ thống thị giác này có ưu điểm gì không?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Phi thuyền đã được phóng lên không gian dễ dàng so với sự việc phi hành gia đang trải qua: căng thẳng do chuyến bay vào vũ trụ. Chứng bợn dạ và nôn mửa không dứt cũng đủ khiến anh muốn gọi điện về trung tâm để yêu cầu được quay về căn cứ. Dù đã được báo trước rằng chuyến du hành đầu tiên này sẽ gây chứng bệnh này cho phi hành gia theo xác suất 50%, anh vẫn không tin rằng chứng bệnh thực sự đáng sợ đến thế. Làm sao anh sống và làm việc được trong trạm không gian trong 3 tháng tới trong tình trạng như thế này?

Dù nhà phi hành trong trí tưởng tượng có xoay hỏa tiễn bắn ngược lại để đưa phi thuyền quay về địa cầu hay không, thì kinh nghiệm của anh là một khó khăn lớn lao đối với các nhà du hành vũ trụ – cũng liên hệ đến một tiến trình cảm giác căn bản chủ yếu xảy ra ở bộ phận lỗ tai của con người: giác quen cảm nhận sự di chuyển và tình trạng thăng bằng của cơ thể, giúp cho con người đưa cơ thể minh di chuyển trong không gian trong tư thế đầu hướng thẳng lên mà không bị rơi xuống. Cùng với khả năng nghe, tiến trình theo đó các sóng âm thanh được chuyển hóa thành các dạng cảm giác có thể lý hội được như cảm giác về sự di chuyển và tình trạng thăng bằng của cơ thể, chính là các chức năng chủ yếu của tai.

Nơi tiếp nhận âm thanh. Khi bàn về khả năng nghe chúng ta thường nghĩ ngay đến tai ngoài (outer ear). Nhưng bộ phận này chỉ đóng vai trò của một loa phóng thanh ngược chiều nhằm tiếp nhận và chuyển âm thanh vào các bộ phận bên trong tai, như được minh họa ở hình 3 –7.

Âm thanh (sound) phát ra do sự chuyển động của các phân tử không khí phát sinh bởi sự rung động của một vật. Âm thanh di chuyển qua không khí dưới dạng sóng tương tự như các làn sóng phát sinh khi ném một hòn đá xuống mặt hồ yên tĩnh.

Đến tai ngoài dưới dạng rung động sóng, âm thanh đổ vào rãnh thính giác (auditory canal), một đường thẳng thường có dạng hình trụ, đến màng nhĩ. Màng nhĩ (eardrum) được đặt tên như thế bởi vì nó hoạt động giống như một cái trống thu nhỏ (a miniature drum), rung động khi có âm thanh. Sau đó các rung động này được truyền vào tai giữa (middle ear), một buồng rất nhỏ chỉ chứa vừa đủ 3 cái xương được gọi tên theo hình dáng của chúng là xương búa (hammer), xương đe (anvil), và xương bàn đạp (stirr up). Các xương này chỉ có một nhiệm vụ là: chuyển các rung động đến cửa sổ bầu dục (oval window), được đóng kín bằng một màng mỏng dẫn tới tai trong. Nhờ hình dáng của chúng, các xương nhỏ như xương búa, xương đe, và xương bàn đạp mỗi xương đều có một công dụng đặc biệt hoạt động giống như một bộ đòn bẩy, các xương này không chỉ có nhiệm vụ truyền chấn động mà chúng còn khuếch đại âm thanh nữa. Ngoài ra, bởi vì chỗ mở vào tai giữa (màng nhĩ) rộng hơn rất nhiều so với chỗ thoát ra khỏi tai giữa (cửa sổ bầu dục), nên áp lực của sóng âm thanh hướng vào cửa sổ bầu dục được khuếch đại lên. Như vậy, tai giữa vận hành giống như một cỗ máy khuếch đại có kích thước bé tí, giúp chúng ta cảm nhận được các âm thanh mà nếu không có bộ phận này chúng ta không tài nào cảm nhận được.

Tai trong (inner ear) là một bộ phận thực sự đảm nhiệm việc chuyển hóa các rung động âm thanh

https://thuviensach.vn

thành một dạng xung lực có thể truyền đến não bộ được. Nó cũng chứa đựng các cơ quan giúp chúng ta xác định vị trí đứng của mình và quyết định cách thức di động cơ thể trong không gian. Khi vào đến tai trong qua cửa sổ bầu dục, âm thanh di chuyển đến ốc tai (cochlea), một ống xoắn chứa đày chất lỏng trông giống con óc sên. Bên trong ốc tai là lá nền (basilar membrane) chắn ngang qua giữa ốc tai và chia ốc tai thành hai buồng: buồng trên và buồng dưới (xem ảnh 3 – 7). Lá nền phủ đầy tế bào lông (hair cells). Khi các tế bào lông này bị cong lại do các rung động âm thanh tràn vào ốc tai thì một tín hiệu thần kinh được truyền đến não bộ.

Thông thường âm thanh tiến vào ốc tai qua cửa sổ bầu dục, nhưng cũng có một ngõ vào bổ sung: dẫn truyền bằng xương. Bởi vì tai tựa vào rất nhiều xương ở bên trong hộp sọ nên ốc tai có thể hấp thu được các rung động rất nhỏ truyền qua các xương từ các bộ phận khác của đầu.

https://thuviensach.vn

Chương 3: Phần 4

Như đã đề cập trên đây, âm thanh thực tế là chuyển động vật lý của các phân tử không khí có dạng hình sin do một vật rung động gây ra. Đôi khi người ta cũng có thể thấy được các rung động này ở một chiếc loa phóng thanh không có bọc bên ngoài. Khi nhạc trỗi lên ở các nốt thấp nhất, bạn sẽ thấy mặt loa phập phồng lên xuống. Diễn tiến kế tiếp mà bạn không thấy được là chiếc lá ép các phân tử không khí thành các đợt sóng. Ngay sau đó, các đợt sóng này truyền đến tai bạn dù rằng cường độ đã bị yếu đi khá nhiều trong suốt hành trình của chúng. Tất cả mọi kích thích khác phát ra âm thanh nói chung đều vận hành tương tự như vậy để chuyển các đợt sóng truyền không khí đến tai. Không khí – hoặc một môi trường trung gian nào khác, như nước chẳng hạn – là yếu tố cần thiết để giúp cho các rung động truyền đến tai chúng ta. Điều này lý giải được tại sao không có âm thanh trong môi trường chân không.

Sở dĩ chúng ta thấy được chiếc loa phóng thanh chuyển động khi nhạc chơi ở các nốt thấp là nhờ một đặc điểm quan trọng của âm thanh, gọi là tần số. Tần số (frequency) là số các đỉnh sóng tính được trong một giây đồng hồ. Đối với các rung động có tần số khá thấp, trong 1 giây có tương đối ít chu kỳ sóng thăng – giáng, diễn ra chậm chạp – mắt thường có thể nhìn thấy được, như trường hợp rung động ở chiếc loa phóng thanh. Các rung động có tần số thấp chuyển hóa thành các âm thanh có cao độ rất thấp. [Cao đọ (pitch) là một đại lượng xác định âm thanh "cao" hay "thấp"]. Thí dụ, âm thanh có tần số thấp nhất mà con người nghe được là âm thanh có tần số rung động 20 chu kỳ một giây. Các rung động có tần số cao hơn chuyển hóa thành âm thanh có cao độ cao hơn. Ở giới hạn trên của âm phổ (sound spectrum), con người có thể cảm nhận được các âm thanh có tần số lên đến 2 ngàn chu kỳ một giây. Điều thú vị là nhiều loại động vật có khả năng cảm nhận các âm thanh ở tần số lớn hơn nhiều so với loài người, nên chúng nghe được các loại âm thanh thấp hơn hoặc cao hơn so với chúng ta.

Trong khi tần số âm thanh giúp chúng ta thưởng thức được các âm thanh ở các nốt cao của chiếc sáo và ở các nốt thấp của chiếc kèn tuba, thì cường độ (intensity) là một đặc điểm của các rung động có dạng sóng giúp chúng ta phân biệt được các loại âm thanh ồn ào và êm dịu. Cường độ phản ánh sự khác biệt giữa các đỉnh và đáy của áp suất không khí ở sóng âm thanh khi nó truyền qua không khí. Các đợt sóng có đỉnh và đáy nhỏ sinh ra âm thanh êm dịu, còn các đợt sóng có đỉnh và đáy tương đối lớn sinh ra âm thanh ồn ào.

Chúng ta cảm nhận được một phạm vi cường độ âm thanh khá lớn: âm thanh to nhất chúng ta nghe được có cường độ gấp 10 triệu lần âm thanh nhỏ nhất mà chúng ta nghe được. Phạm vi này được tính là decibel, dùng để xếp loại các âm thanh thông thường trên một hệ thống tọa độ (xem Hình 3 – 8). Khi cường độ lên cao hơn mức 120 decibel, các âm thanh gây đau nhức tai. Thường xuyên phải nghe loại âm thanh này người ta sẽ bị bệnh ở cơ quan thính giác.

Não bộ chúng ta làm sao có thể phân biệt được các độ dài sóng có tần số và cường độ khác biệt nhau? Các nghiên cứu về lá nền (basilar membrane) cho chúng ta một đầu mối giải thích. Lá nền là một bộ phận thuộc ốc tai (cochlea) có nhiệm vụ chuyển hóa các rung động vật lý thành các xung lực thần kinh. Dường như các loại âm thanh tác động đến các khu vực khác nhau trên lá nền tùy thuộc vào tần số rung động của chúng. Phần lá nền sát bên cửa sổ bầu dục nhạy cảm nhất đối với các âm thanh có tần số cao, còn phần lá nền sát đầu bên trong của ốc tai nhạy cảm nhất đối với các âm thanh có tần số thấp. Khám phá này dẫn đến lý thuyết định vị thính lực (place theory of hearing). Lý thuyết này cho rằng các khu vực khác nhau trên lá nền phản ứng với các tần số khác nhau.

Tuy vậy, lý thuyết định vị không lý giải đầy đủ các khía cạnh của thính lực, bởi vì nó cho rằng các âm

https://thuviensach.vn

thanh có tần số khá thấp khởi động các nơron nằm khắp một diện tích khá rộng trên lá nền chứ không định vị cụ thể nơi nào cả. Do đó, người ta đã đề nghị cách lý giải bổ sung là lý thuyết tần số thính lực (frequency theory of hearing). Lý thuyết này cho rằng toàn bộ lá nền hoạt động giống như một chiếc loa nhỏ, rung động toàn bộ khi phản ứng với một âm thanh. Theo cách giải thích này, tín hiệu do các thụ thể thần kinh chuyển đi có liên hệ trực tiếp với tần số của các âm thanh mà chúng ta nhận được, và số xung lực thần kinh chuyển đi ấy là một hàm tuyến tính của tần số âm thanh. Như vậy, cường độ của âm thanh càng cao (và do đó tần số của các đỉnh sóng âm thanh càng lớn) thì số lượng tín hiệu thần kinh truyền đi qua dây thần kinh thính giác đến não bộ sẽ càng lớn.

Hầu hết các nghiên cứu đều đưa ra kết luận rằng cả hai lý thuyết đinh vị và tần số thính lực đều lý giải chính xác các tiến trình nền tảng của thính giác có tính đặc thù chứ không bao quát một mức độ tần số. Đặc biệt, lý thuyết định vị giải thích hợp lý hơn về tiến trình cảm nhận các âm thanh có tần số cao, còn lý thuyết tần số giải thích hợp lý hơn đối với các âm thanh có tần số thấp. Các âm thanh có cao độ trung bình dường như được phối hợp lý giải bởi hai lý thuyết ấy.

Sau khi rời khỏi tại tín hiệu, thính giác được truyền đến vùng vỏ não thính giác thông qua một loạt liên kết thần kinh phức tạp. Khi được truyền đi, tín hiện chỉ được dẫn truyền qua các nơron có phản ứng đối với các loại âm thanh đặc biệt mà thôi. Chỉ riêng trong phạm vi vỏ não mà nói, cũng có các nơron chỉ đáp ứng riêng với các dạng âm thanh đặc biệt, như tiếng tích tắc hoặc tiếng thì thầm chẳng hạn. Ngoài ra, một số nơron chỉ đáp ứng với một dạng âm thanh đặc biệt như âm thanh có giọng đều đều chứ không đáp ứng với dạng âm thanh có giọng nhát gừng.

Nếu tìm hiểu cách sắp xếp tế bào ở vùng vỏ não thính giác, chúng ta sẽ thấy các tế bào não nằm cạnh nhau đáp ứng với cùng một tần số. Như vậy, vùng vỏ não thính giác được sắp xếp theo dạng một "bản đồ" các tần số âm thanh, giống y như trường hợp vùng vỏ não thị giác biểu trưng cho thị trường (visual field) vậy. (Muốn tìm hiểu các nỗ lực gần đây nhất nhằm giúp đỡ cho những người bị rối loạn hay khuyết tật về thính giác cũng như thị giác, hãy xem đoạn ứng dụng tâm lý học).

Một số cấu trúc trong tai liên quan đến cảm giác thăng bằng của chúng ta nhiều hơn so với thính giác. Các ống bán nguyệt (semicircular canals) thuộc tai trong gồm có ba óng chứa chất dịch di động lõm bõm khi đầu cử động để truyền các tín hiệu về các chuyển động xoay tròn hay chuyển động thẳng của cơ thể đến não bộ. Lực kéo cơ thể gây ra bởi chuyển động gia tốc về phía trước, phía sau, hoặc thăng giáng, cũng như lực kéo bất biến của trọng lực đối với cơ thể, đều được cảm nhận nhờ các nhĩ thạch (otoliths = sỏi tai). Sỏi tai là các viên thủy tinh bé tí nhạy cảm với chuyển động nằm bên trong các ống bán nguyệt. Khi chúng ta cử động, các viên thủy tinh này lay động giống như cát di chuyển trên bãi biển. Não bộ sẽ không cảm nhận được các tín hiệu truyền đến từ các viên sỏi tai bị mất trọng lượng đi là nguyên nhân gây ra bệnh do bay trong vũ trụ (space sickness) mà hơn phân nửa các nhà du hành vũ trụ thường mắc phải.

Ước mơ bị xem là khoa học giả tưởng chỉ trong vài năm trước đây thôi thì nay đã gần thành hiện thực: đó là ước mơ thay thế các cơ quan cảm giác hoạt động trục trặc bằng các cơ quan nhân tạo.

Bước tiến bộ lớn lao nhất đã thực hiện được trong lãnh vực thính giác. Nhờ các tiến bộ kỹ thuật, nhiều người bị tật điếc từng phần (partial deafness) ở Hoa Kỳ hiện nay dã có thể nghe được các loại âm thanh như tiếng còi ô tô và tiếng chuông cửa. Tiến bộ này thực hiện dược nhờ một chiếc tai điện tử ghép nối trực tiếp với ốc tai (cochlea).

Thiết bị này hoạt động hữu hiệu trong một số trường hợp tật điếc trong đó các tế bào lông (hair cells) trong ốc tai bị tổn thương đến mức không còn đủ sức chuyển hóa các rung động âm thanh thành các xung lực thần kinh mà não bộ xử lý được.

Người ta sử dụng một micro tí hon gắn bên ngoài tai để lọc âm rồi chuyển đến một bộ phận xử lý âm

https://thuviensach.vn

thanh gắn ở cầu vai hoặc dây đeo nhằm giúp người sử dụng loại trừ tiếng ồn của môi trường chung quanh bằng nột nút điều chỉnh. Tín hiệu điện tử sau đó được truyền đến một máy phát thanh (transmitter) gán ở sau tai. Máy này phát sóng đến một bộ phận thu âm (a receiver) tí hon gắn ở bên trong hộp sọ. Bộ phận thu âm này nối trực tiếp với ốc tai bằng 22 dây tóc. Bộ phận thu âm này phát ra các tín hiệu xung điện kích thích ốc tai truyền tín hiệu đến não bộ, giúp cho người ta nghe được âm thanh.

Mặc dù thiết bị này không giúp người ta phân biệt rõ tiếng nói–những người sử dụng báo cáo rằng họ nghe tiếng nói bình thường giống như tiếng nói của chú vịt Donald trong phim hoạt hình Disney–nhưng khoảng phân nửa số người sử dụng các thiết bị cấy ghép tiến bộ nhất này đều nghe hiểu được các giọng nói quen thuộc và tiếng nói trong điện thoại. Các thiết bị cấy ghép này cũng giúp người ta dùng cảm nhận được sự khác biệt giữa các âm thanh lớn nhỏ. Hơn nữa, với đà cải tiến kỹ thuật rất có thể âm thanh sẽ được phân biệt rõ hơn thế nữa. Và một ngày kia có lẽ thiết bị cấy ghép ấy sẽ giúp cho người ta đạt được cảm giác gần như thính giác tự nhiên.

Các thiết bị khác nhằm cải thiện thính giác nhờ ưu điểm của máy điện toán. Bộ máy trợ thính (hearing aids) thuộc thế hệ mới nhất gồm có một máy điện toán bỏ túi nối liền với ống nghe gần ở tai. Máy điện toán có khả năng phân tích các âm thanh nhận được để nhận diện ra tần số, âm điệu, và cao độ của chúng. Thông tin này sau đó được vận dụng để làm cho tiếng nói trong hơn, rõ hơn, và loại trừ được tiếng ồn của môi trường xung quanh, giúp cải tiến rất nhiều cho máy trợ thính.

Các tiến bộ kỹ thuật cũng dược vận dụng để giúp ích cho những người bị khuyết tật về thị giác. Thí dụ, kỹ thuật laser hứa hẹn chữa dược tật cận thị, sẽ giúp cho người cận thị không còn cần đến kính đeo mắt hoặc kính sát tròng (contact lens) nữa.

Tật cận thị phát sinh khi cấu trúc của mắt bi lệch lạc khiến cho thủy tinh thể không thể hội tụ ánh sáng phản chiếu hình ảnh đúng vị trí trên võng mạc. Nhờ giải phẫu chính xác lấy đi một mẩu giác mạc tí hon mà hình dạng giác mạc biến đổi giúp cho ánh sáng phản chiếu hình ảnh hội tụ đúng vào võng mạc (xem hình 3–9). Như vậy một ngày kia kính đeo mắt và kính sát tròng có lẽ sẽ là công cụ lỗi thời.

Tiến bộ kỹ thuật còn tạo hy vọng cho những người mù hoàn toàn. Thí dụ, một nhóm nhà nghiên cứu đã sử dựng một camera thu nhỏ gắn vào gọng kính của người mù. Hình ảnh do camera thu được sẽ được một máy điện toán phân tích, chuyển hóa thành 400 chấm đậm nhạt khác nhau. Kế đó, các chấm đậm nhạt này lại dược chuyển hóa thành các rung động có cường độ khác nhau, các chấm đậm hơn biểu thị các rung động nhanh hơn. Các rung động này sau đó được tiếp nhận ở phần bụng của người mù. Chỉ cần được huấn luyện đôi chút, người mù có thể "thấy" và phân biệt dược các đồ vật thông thường và cuối cùng họ có thể mở được cửa, đi lại trong nhà, và tìm thấy các đồ vật nhỏ dễ dàng.

Những kỹ thuật ứng dụng ở đây vẫn chưa tiến bộ bằng lĩnh vực trợ thính, bởi vì thị giác trước tiên phải được chuyển đổi thành xúc giác. Và dù sao các dụng cụ thay thế tai hay mắt cũng chưa đạt đến mức tinh vi như mong muốn, trong đó các tín hiệu được truyền trực tiếp vào não bộ để được cảm nhận giống như âm thanh hoặc hình ảnh tự nhiên. Dù vậy, các sáng kiến miêu tả ở đây hiện cũng gây niềm hy vọng thực sự cho rất nhiều người điếc và người mù; và trong tương lai chắc chắn họ sẽ thấy và nghe như người bình thường.

Về đến nhà sau một ngày làm việc, Audrey Wamer biết ngay có điều gì không ổn vào lúc cô mở cửa căn chung cư. Một mùi gì đó giống như mùi gas đốt – mùi nồng nặc lan khắp căn nhà. Cô lập tức phóng ra khỏi nhà, chạy vội qua buồng điện thoại bên kia đường để gọi đến công ty cung cấp khí đốt. Trong khi cô trình bày tình hình thì một tiếng nổ long trời phát ra, và sau đó Wamer thấy những ngọn lửa phụt ra từ các cửa sổ nhà cô. Nhờ ngửi được mùi gas mà cô đã cứu được mạng sống của mình.

Mặc dù cơ quan thính giác ít khi gây được ấn tượng mạnh mẽ như thế, nhưng hiển nhiên cuộc sống sẽ

https://thuviensach.vn

kém thú vị đáng kể nếu như chúng ta không ngửi được mùi cỏ mới cắt, không cảm nhận được mùi thơm của bó hoa hoặc không thưởng thức được hương vị của chiếc bánh nướng nhân táo. Giống như các cơ quan thính thị, mỗi giác quan còn lại mà chúng ta đang nghiên cứu – khứu giác, vị giác, và xúc giác đều đóng một vai trò quan trọng trong đời sống chúng ta.

Nhiều động vật có khả năng phân biệt mùi nhạy bén hơn chúng ta do phần lớn não bộ của chúng chỉ dành riêng cho chức năng ngửi mùi, nhưng chúng ta vẫn có thể phân biệt đến hơn 10 ngàn mùi khác nhau. Khứu giác cũng lưu lại khá bền vững trong ký ức chúng ta. Có những quên bẵng lâu ngày nhưng đôi khi chỉ cần một mùi hương dính líu đến chúng thoảng qua cũng đủ giúp chúng ta hồi tưởng lại được toàn bộ sự việc.

Kết quả của các "thử nghiệm ngửi mùi" đã chứng minh rằng nữ giới thường có khứu giác tinh tường hơn nam giới. Dù vậy, các nhà nghiên cứu vẫn chưa nhất trí với nhau về nguyên nhân của hiện tượng này. Một số người nêu giả thuyết rằng năng lực khứu giác liên quan đến sự khác biệt về hệ nội tiết giữa nam và nữ bởi vì có chứng cứ cho thấy khả năng ngửi mùi của nữ giới thay đổi trong suốt thời gian hành kinh. Nhưng những người khác lại lập luận rằng ưu thế ngửi mùi của nữ giới đúng ra chỉ là phản ảnh của ưu thế về khả năng ngôn ngữ của họ. Theo lý thuyết này, nữ giới dễ dàng xác định tên gọi mùi hương hơn nam giới.

Đối với một số loài vật, đánh hơi là một kiểu truyền tin quan trọng. Nhờ tiết ra các chất pheromones, các hóa chất kích thích phản ứng của đồng loại, chúng có khả năng gởi đi các tín hiệu để báo cho đồng loại biết tình trạng sẵn sàng về mặt tình dục chẳng hạn. Thí dụ, một vài chất tiết ra ở âm hộ của khỉ cái có tác dụng hóa học lôi cuốn bọn khỉ đực.

Dường như có vẻ hợp lý khi cho rằng loài người cũng thông đạt với nhau nhờ các chất pheromone tiết ra, nhưng chứng cứ vẫn còn quá ít. Các chất tiết ra ở âm đạo của phụ nữ cũng có các loại hóa chất tương tự như loài khỉ cái, nhưng dường như các mùi ấy không liên quan gì đến hành vi tìch dục của nam giới cả. Ngược lại, sự hiện diện các chất này có thể giải thích được lý do khiến cho các phụ nữ sống gần gũi nhau lâu ngày thường có chu kỳ hành kinh diễn ra gần như đồng thời với nhau. Ngoài ra, chỉ một vài giờ sau khi sinh các sản phụ nhờ ngửi mùi đã có thể nhận ra được con của họ.

Hiện nay việc tìm hiểu cơ chế nền tảng của khứu giác chỉ mới ở bước khởi đầu. Chúng ta biết rằng khứu giác nảy sinh khi các phân tử của chất tiết mùi bay vào lỗ mũi tiếp xúc với các tế bào khứu giác (olfactory cells) gọi là các tế bào thụ thể ở mũi. Cho đến nay người ta đã khám phá ra được ít nhất có 1.000 loại tế bào thụ thể khác nhau, và mỗi loại có chức năng chuyên biệt đến mức chỉ phản ứng với một nhóm ít mùi mà thôi. Các tế bào khứu giác có cấu trúc giống như sợi tóc vươn ra không khí có khả năng chuyển hóa các phân tử mùi bay ngang qua thành các xung lực thần kinh truyền lên não bộ.

Không giống khứu giác, sử dụng đến hơn 1.000 loại tế bào thụ thể khác biệt nhau, cơ quan vị giác chỉ vận dụng 4 loại thụ thể căn bản. Bốn loại tế bào này phản ứng với bốn vị ngọt, chua, mặn, và đắng. Các vị khác chỉ là một phối hợp bốn vị căn bản này mà thôi.

Các tế bào thụ thể vị giác nằm ở các chồi vị giác (taste buds), được phân bố khắp mặt trên lưỡi. Nhưng sự phân bố này không đồng đều, một số vùng lưỡi nhạy cảm đối với vị căn bản này hơn vị khác. Như chúng ta thấy ở ảnh 3–10, đầu lưỡi nhạy cảm nhất đối với vi ngọt; thực tế, nếu để một chút đường lên cuối lưỡi dường như chẳng thấy ngọt chút nào cả. Tương tự, chỉ hai bên cạnh lưỡi mới nhạy cảm đối với vị chua, và phần đuôi lưỡi chuyên nếm các vị đắng.

Các vùng vị giác khác nhau trên lưỡi tương ứng với các khu vực đặc biệt khác nhau trong vỏ não. Các nơron phản ứng với các vị chua và đắng nằm ở một góc thuộc vùng vỏ não vị giác, còn các vị ngọt kích thích các nơron nằm ở góc đối ngược trong vùng vỏ não ấy. Ngược lại, vị mặn kích thích các nơron phân

https://thuviensach.vn

bố khắp toàn bộ vùng vỏ não vị giác.

Dĩ nhiên, cơ quan vị giác không chỉ hoạt động nhờ lưỡi, như bất cứ người nào bị nghẹt mũi cũng biết được. Mùi thơm, nhiệt độ, xúc chạm và thậm chí chỉ cần thấy thức ăn và thức uống cũng đều ảnh hưởng đến vị giác của chúng ta. Khả năng nếm các chất đặc biệt càng có tính di truyền ở một số gia đình. Ngoài ra, chính hành vi ứng xử và thói quen riêng của chúng ta cũng đóng một vai trò trong khả năng vị giác của chúng ta. Thí dụ, tật nghiện hút thuốc làm cho thức ăn vào trở nên nhạt nhẽo đi. Chúng ta cũng bị thiên lệch về vị giác do kinh nghiệm ấu thơ, như ở đoạn trích dẫn thời sự dưới đây.

Hãy xét tình cảnh khốn khổ của đứa bé này: bẩm sinh ra nó không biết đau là gì; tay chân của nó bị dị dạng và cong queo, trông như em bị chứng còi xương vậy. Một vài ngón tay bị mất. Một đầu gối bị vết thương lớn, và cặp môi loe bị cắn đứt nham nhở. Đối với mọi người, em bị xem là một đứa trẻ có hình dạng méo mó... Các ngón tay của nó không bị nứt nẻ thì cũng bị cháy phỏng bởi vì em không bao giờ rụt tay khỏi các vật dù các vật ấy nóng và nguy hiểm đến đâu, xương và các khớp xương em có hình thù méo mó vì em dậm quá mạnh khi bước đi hoặc chạy. Hai đầu gối bị lở loét vì bò qua các vật sắc nhọn mà em không hề có cảm giác gì. Dù có bị gãy xương hay trật khớp không, em cũng không biết đau để kêu cứu.

Hiển nhiên, hậu quả của hiện tượng không biết đau là sự hủy hoại cơ thể. Thí dụ, nếu bạn không biết đau thì thay vì rụt tay về khỏi ấm nước sôi, bạn lại tì vào nó, không biết rằng tay đang bị phỏng nặng. Cũng vậy, không cảm nhận được dấu hiệu báo động của các cơn đau bụng thường đi kèm với chứng sưng ruột thừa, ruột thừa của bạn có thể bị vỡ ra, gây nguy hiểm cho cơ thể. Các thí dụ này đủ nói lên tầm quan trọng của cảm giác biết đau đớn.

Trên thực tế, toàn bộ các xúc giác ở da của chúng ta – xúc chạm, áp suất, nhiệt độ, và đau đớn – đóng vai trò quyết định cho sự sống còn. Giúp chúng ta ý thức được tình trạng nguy hiểm có thể xảy ra cho cơ thể. Hầu hết để giác quan này hoạt động nhờ các thụ thể thần kinh nằm ở các vị trí sâu nông khác nhau trong da, và chúng cũng không được phân bố đều đặn. Chẳng hạn, khi nghiên cứu về các thụ thể nhạy cảm với áp suất, thì một vài vùng như ở các đầu ngón tay chẳng hạn có nhiều tế bào thụ thể hơn nên khá nhạy cảm với áp suất. Ngược lại, các vùng ít tế bào thụ thể hơn như ở giữa lưng rất ít nhạy cảm với áp suất (xem Hình 3 – 11).

Mức nhạy cảm của da ở các bộ phận khác nhau trên cơ thể. Đường kẻ càng ngắn thị bộ phận tương ứng trên cơ thể càng nhạy cảm hơn. Các ngón tay, ngón cái, môi, mũi, má, và ngón chân cái đều có mức nhạy cảm cao nhất. (Theo Weinstein, 1968)

Có lẽ giác quan ở da được nghiên cứu nhiều nhất là ở cơ quan cảm nhận đau đớn vì lý do dễ hiểu: người ta đến bác sĩ để được chữa trị do cảm thấy đau đớn chứ ít khi do các triệu chứng hay trạng thái khác. Gần một phần ba dân số Hoa Kỳ mắc phải các cơn đau kéo dài hoặc định kỳ. Nhiều người trong số này bị tổn thương đến mức không còn đủ năng lực sinh hoạt bình thường như một người trong xã hội.

Hiện nay, một lý thuyết quan trọng liên quan đến cảm nhận đau đớn gọi là lý thuyết cổng kiểm soát đau đớn (Gate – control theory of pain) đang giúp cho chúng ta các đầu mối mới mẻ để tìm hiểu cách thức khống chế cảm giác đau đớn. Thuyết này cho rằng có các thụ thể thần kinh đặc biệt dẫn đến các khu vực cụ thể trong não bộ chịu trách nhiệm về các cảm giác đau đớn. Khi các thụ thể này bị tác động do một thương tích hay rối loạn gì đó xảy ra cho một bộ phận trên cơ thể, thì một "cánh cổng" dẫn vào não bộ được mở ra khiến cho người ta có cảm giác đau đớn. Nhưng cũng có một nhóm thụ thể khác khi được kích thích lại có thể đóng "cánh cổng" ấy, do đó làm giảm cảm giác đau đớn.

Cánh cổng ấy có thể đóng lại theo hai cách. Thứ nhất, các xung lực khác có thể tràn ngập các con đường thần kinh liên hệ đến các cảm giác đau đớn, lan rộng khắp não bộ. Trong trường hợp này, các kích thích tê dại lấn át và đôi khi thế chỗ cho các tín hiệu đau đớn, do đó loại trừ đi kích thích đau đớn. Hiện

https://thuviensach.vn

tượng này giải thích được lý do tại sao việc xoa lớp da quanh vết thương giúp người ta giảm bớt cảm giác đau đớn: các kích thích chế ngự do việc xoa ngoài da có thể lấn át các kích thích đau đớn. Tương tự, động tác gãi có thể làm giảm bớt cơn ngứa (về mặt kỹ thuật được xếp vào loại kích thích đau đớn).

Cách thứ hai theo đó cánh cổng có thể được khởi động bởi chính bản thân não bộ. Não bộ có thể đóng được chiếc cổng ấy bằng cách gởi đi một tín hiệu xuống tủy sống đến khu vực bị thương, ra lệnh giảm bớt hoặc xoa dịu cảm giác đau đớn. Nhờ đó, các chiến binh bị thương tích trong chiến đấu có thể không cảm thấy đau đớn tình huống này tuy đáng ngạc nhiên nhưng có thật ở hơn phân nửa số người bị thương trong chiến trận. Hiện tượng không cảm thấy đau đớn xảy ra có lẽ vì các binh sĩ ấy cảm thấy niềm an ủi là vẫn còn sống đến mức não bộ của họ gởi một tín hiệu đến vùng bị thương ra lệnh đóng cánh cổng cảm giác đau đớn.

Tương tự, lý thuyết cổng kiểm soát có thể lý giải được các dị biệt về mặt văn hóa đối với vấn đề cảm nhận đau đớn. Một số khác biệt này làm chúng ta ngạc nhiên. Thí dụ, những người tham dự nghi thức hành lễ "xiên lin" ở Ấn Độ dùng các móc thép xuyên vào dưới da và các bắp thịt ở lưng. Trong suốt buổi lễ, họ treo người lủng lẳng trên một chiếc cột bằng những chiếc móc thép ấy. Sự kiện này dường như để gây ra sự đau đớn giằn vật chứ không nhằm tạo ra tâm trạng cầu nguyện và hưng phấn. Nhưng thực tế, khi các móc thép được rút ra thì các vết thương lành lại nhanh chóng. Và sau đó hai tuần lễ hầu như không để lại dấu vết nào cả.

Lý thuyết cổng kiểm soát cho rằng tình trạng không biết đau này do một tín hiệu từ não bộ của người hành lễ đã ra lệnh bít kín các đường thần kinh cảm giác đau đớn. Lý thuyết này cũng có thể lý giải được hiệu nghiệm của khoa châm cứu (acupuncture), một kỹ thuật cổ truyền của Trung Hoa dùng các kim nhọn cắm vào nhiều nơi trên cơ thể. Cảm giác do các mũi kim ấy gây ra có thể đóng cánh cổng dẫn đến não bộ làm giảm đi cảm giác đau đớn. Các chất giảm đau tự nhiên phát sinh trong cơ thể như endorphin (đã bàn ở chương 2) cũng như các tình cảm tích cực và tiêu cực đều đóng một vai trò đáng kể trong việc mở và đóng cánh cổng ấy.

https://thuviensach.vn

Chương 3: Phần 5

Bạn có quen với tay lấy lọ muối khi ngồi vào bàn ăn không? Bạn có thích thêm một thìa đường vào một tách cà phê không?

Nếu bạn mắc phải thói quen ấy – làm phiền lòng các bác sĩ khoa dinh dưỡng – thì những người chịu trách nhiệm chung với bạn chính là những vị đã từng lo cho bạn ăn uống từ hồi bạn còn nhỏ. Theo các nghiên cứu mới đây thì khẩu vị hình thành phần lớn do kinh nghiệm ấu thời của chúng ta. Chẳng phải một số người chúng ta bẩm sinh thích ăn ngọt (hay ăn mặn) hơn người khác, mà chúng ta đã tập nhiễm thói quen này do cách nấu nướng của cha mẹ từ hồi chúng ta còn bé.

Các nhà tâm lý Susan Sullivan và Leann Brich (1990) căn cứ vào một nhóm tuổi trẻ em trước tuổi đi học để tìm hiểu xem khẩu vị của mỗi người được hình thành ra sao. Họ cho các em nếm các mẩu thức ăn thuộc một trong hai món ăn xa lạ đối với chúng – đậu phụ Nhật Bản (tofu) và phó mát ý (ricotta cheese). Một số em cho món đậu phụ hay phó mát ricotta quá nhạt nhẽo; một số em khác nói quá mặn; các em khác lại cho rằng quá ngọt. Cuộc thử nghiệm diễn ra 15 lần trong thời gian 9 tuần lễ.

Muốn xác định xem khẩu vị của các em dã bị ảnh hưởng như thế nào bởi thói quen dùng thức ăn nhạt, mặn, hay ngọt, người ta yêu cầu các em phát biểu cảm tưởng ưa thích đến mức nào đối với các món ăn thử nghiệm ấy vào ba dịp trong mấy tuần lễ sau. Kết quả thật minh bạch: các em đã hình thành khẩu vị ưa thích cách chế biến nào mà các em thường dùng. Nếu được cho ăn món tofu hay ricotta gia thêm muối, các em sẽ thích tofu và ricotta mặn hơn cách chế biến ngọt và nhạt; nếu hồi đầu chúng được cho ăn món tofu hay ricotta ngọt, chúng thích ăn ngọt hơn cách chế biến nhạt và mặn. Hơn thế nữa sự ưa thích của chúng đối với cách chế biến món ăn lúc đầu đã tăng thêm, mà khẩu vị của chúng đối với cách chế biến khác đi của cùng món ăn ấy sẽ giảm đi.

Như vậy dường như khẩu vị ưa thích ăn mặn hay ngọt tùy thuộc vào kinh nghiệm vị giác trước đây của chúng ta. Càng ăn nhiều một loại thức ăn đặc biệt nào, chúng ta càng dễ ưa thích món ăn ấy. Hiển nhiên, khám phá đó phù hợp với một giai thoại cổ xưa về món ô liu, một loại trái cây mà nhiều người mới ăn thử lần đầu đều thấy không hợp khẩu vị. Theo truyền thuyết này, cách làm quen với thứ ô liu có mùi vị độc đáo này là cứ mỗi luống cây, bạn ăn chín trái đến khi đi hết khu vườn, bạn sẽ ưa thích loại trái cây này suốt đời.

Dĩ nhiên, ngoài việc xác nhận giai thoại ấy cuộc nghiên cứu còn minh chứng rằng ảnh hưởng của các bậc phụ huynh đóng vai trò quyết định đối với khẩu vị của con cái họ. Nó cũng trình bày thành quả thực tiễn của cuộc nghiên cứu về các giác quan.

– Các giác quan cảm nhận âm thanh, các trạng thái chuyển động và thăng bằng của cơ thể tập trung ở tai.

– Các bộ phận chính của tai là: Tai ngoài (outer ear, gồm rãnh thính giác và màng nhĩ); tai giữa (middle ear, gồm xương búa, xương đe, và xương bàn đạp), và cửa sổ bầu dục dẫn vào tai trong; tai trong (inner ear) có ốc tai (cochlea), lá nền (basilar membrane), và các tế bào lông (hair cells).

– Giác quan cảm nhận trạng thái thăng bằng cơ thể nằm trong các ống bán nguyệt (semicircular canals) và sỏi tai (otoliths, nhĩ thạch) thuộc tai trong.

– Các thông số của âm thanh là tần số và cường độ. Người ta tin rằng sóng âm thanh được chuyển hóa

https://thuviensach.vn

thành tín hiệu âm thanh cảm nhận được theo cả hai tiến trình định vị thính lực và tần số thính lực (place and frequency processes).

– Kiến thức của chúng ta về khứu giác, vị giác, và các giác quan ở da (xúc chạm, áp suất, nhiệt độ, và đau đớn) còn kém so với sự hiểu biết về thị giác và thính giác. Một công trình nghiên cứu quan trọng gần đây đã chú trọng tìm hiểu các nguyên nhân gây ra cảm giác đau đớn và phác họa các phương thức xoa dịu cảm giác này.

1) Con đường có dạng hình ống dẫn từ tai ngoài vào bên trong được gọi là...

2) Nhiệm vụ của màng nhĩ (ear drum) là bảo vệ các dây thần kinh cảm giác ở bền dưới nó. Nó không có nhiệm vụ gì trong chức năng nghe. Đúng hay Sai?...

3) Ba tiểu cốt (xương nhỏ) ở tai giữa dẫn truyền âm thanh đến bộ phận nào trong tai?...

4) Các tế bào lông có thể bị tổn thương vì tiếng ồn quá lớn năm ở...

5)... là một khía cạnh của sóng âm thanh giúp chúng ta nghe được âm thanh lớn hoặc êm dịu, còn... là đặc điểm khiến cho âm thanh "cao" hay "thấp".

6) Lý thuyết thính lực nào cho rằng toàn bộ lá nền (basilar membrane) phản ứng với một âm thanh, nó rung động nhiều hay ít tùy thuộc vào bản chất của âm thanh?

7) Ba ống chứa chất dịch thuộc tai trong có chức năng điều chỉnh cân bằng cơ thể được gọi là...

8) Loại hoa chất gây ra phản ứng ở đồng loại được gọi là...

9) Các tế bào khẩu giác (olfactory cells) có mức chuyên trách rất cao, mỗi loại chỉ phản ứng với một nhóm rất ít mùi mà thôi. Đúng hay Sai?...

10) Lý thuyết... cho rằng khi một số thụ thể ở da bị tác động do hậu quả của một vết thương, thì một "thông đạo" dẫn đến não bộ được mở ra khiến người ta cảm nhận được sự đau đớn.

Nhiều nghiên cứu đã được thực hiện nhằm cải thiện các cơ quan cảm giác bị khuyết tật nhờ các thiết bị như máy trợ thính chẳng hạn. Bạn có tin rằng nhờ các phương pháp tương tự, nỗ lực nghiên cứu khoa học có thể thành công trong việc nâng cao khả năng vốn có sẵn của các giác quan (như tăng thêm tầm nhìn hoặc mở rộng phạm vi âm phổ của con người) không? Thành tựu này có thể đem lại lợi ích gì? Trở ngại gì cho con người?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Hãy nhìn qua các mẫu vẽ ở hình 3 – 12. Đa số chúng ta sẽ nói rằng chúng ta thấy một hình tam giác chưa hoàn chỉnh ở hình 3 – 12 (a), bốn hình ống ở hình 3 – 12 (b) các dãy chấm hình tròn và hình vuông ở hình 3 – 12c, và một hình vuông nằm lọt giữa hai đường thẳng đứng ở hình 3–12 (d). Thế nhưng phải chăng đây là cách lý giải duy nhất? Một người duy lý sẽ cho rằng hình 3–12 (a) gồm có ba góc nhọn, tám vạch thẳng đứng ở hình 3–12 (b) bảy cột gồm các vật hình vuông tròn luân phiên ở hình 3–12 (c), và mẫu tự in "W" đặt trên mẫu tự "M" ở hình 3–12 (d).

Các tiến trình nhận thức (perceptual processes) căn bản vận hành tuân theo một loạt nguyên tắc quy định cách tổ hợp các chi tiết thông tin thành các dạng tổng thể có ý nghĩa. Các nguyên tắc này được gọi là các quy luật Gestalt về dạng cấu trúc phức hợp (gestalt lawa of orsanization), đề xướng vào đầu những năm 1900 bởi một nhóm nhà tâm lý Đức nghiên cứu về các dạng tổng thể có ý nghĩa (gestalt). Nhóm này

https://thuviensach.vn

khám phá được một số nguyên tắc quan trọng ứng dụng hữu hiệu cho việc nhận thức các kích thích thị giác và thính giác sau đây:

– Tính khép kín (closure) việc tổ hợp thường được thực hiện dưới cái–dạng khép kín hoặc hoàn chỉnh. Như vậy, chúng ta thường có khuynh hướng bỏ qua các khe hở ở Hình 3–12 (a) và chú trọng đến hình dạng tổng thể.

– Tính tương cận (proximity) các phần tử kề cận nhau thường được tổ hợp lại. Vì vậy, chúng ta thường nhìn thấy các cặp dấu chấm chứ không nhìn thấy một hàng gồm các dấu chọn đơn lẻ như dưới đây, và ở hình 3–12 (b) chúng ta nhìn thấy các ống chứ không cho rằng đó là các đoạn thẳng đứng.

– Tính đồng dạng (similarity) các phần tử có hình dáng tương đồng thường được tổ hợp với nhau. Như vậy, ở Hình 3–12 (c) chúng ta nhìn thấy các hàng ngang gồm một loạt các dấu hình tròn và một loạt các dấu hình vuông, chứ không nhìn hãy các cột dọc gồm các dấu vuông tròn phức hợp.

– Tính đơn giản (simplicity). Nói chung, nguyên tắc Gestalt quan trọng nhất là nguyên tắc về tính đơn giản. Khi quan sát một mô hình nào đó, chúng ta thường nhận thức nó theo cách thức nhận xét đơn giản và trực tiếp nhất trong khả năng của chúng ta. Thí dụ, ở ảnh 3–12 (d) chúng ta thường cho là một hình vuông nằm lọt giữa hai đoạn thẳng đứng, chứ không nói rằng đó là một mẫu tự sắp trên một mẫu tự khác. Nếu phải chọn cách lý giải, chúng ta thường nghiêng về cách chọn lựa lối lý giải đơn giản nhất.

Quan điểm về nhận thức của các nhà tâm lý thuộc trường phái Gestalt nhấn mạnh đến cách thức chúng ta nhận hiểu các thành phần cá biệt trong một bối cảnh dưới dạng một tổng thể thống nhất và hoàn chỉnh – tức là dưới dạng một hình dạng hay một mô hình gồm các thành phần cá biệt tổ hợp lại. Quan điểm này dựa trên một giả định cho rằng tổng thể hơi khác biệt, và thực sự to lớn hơn, so với tổng cộng các thành tố cá biệt hình thành tổng thể ấy.

Một khảo hướng mới gần đây hơn về nhận thức theo một hướng khác hẳn. Phân tích đặc điểm (feature analysis) tìm hiểu cách chúng ta nhận thức một hình thể, mô thức, sự vật hoặc khung cảnh bằng một phản ứng trước tiên với các thành phần cá biệt cấu thành chúng. Sau đó các thành phần cá biệt này mới được vận dụng để tìm hiểu bản chất của sự vật mà chúng ta đang nhận thức.

Phân tích đặc điểm khởi đầu với chứng cứ cho rằng các nơron cá biệt trong não bộ nhạy cảm với các hình thể đặc biệt trong không gian như góc, đường cong, lập thể và đường viền chẳng hạn, như chúng ta đã bàn trên đây. Sự hiện diện của các nơron này chứng tỏ rằng bất cứ kích thích nào cũng có thể được tách ra thành một loạt các thành tố có đặc điểm riêng. Thí dụ, mẫu tự "R" là một phù hợp gồm một đường thẳng đứng, một đường chéo, và nửa vòng tròn.

Theo khảo sát phân tích đặc điểm, khi tiếp nhận một kích thích – như một bức thư chẳng hạn – hệ thống xử lý nhận thức thuộc não bộ của chúng ta khởi đầu phản ứng với các chi tiết trong thư. Mỗi chi tiết này được so sánh với các thông tin về các tình tiết đã được lưu trữ trong ký ức, khi các chi tiết đặc thù mà chúng ta đang nhận thức phù hợp với một số tình tiết đã được lưu giữ trước đây, chúng ta mới có thể nhận diện được kích thích ấy.

Mặc dù thoạt đầu khó phân biệt được vật gì trong hình vẽ này có lẽ sau cùng bạn song nhận ra được hình ảnh một con chó (Ronald C. James, trích từ Carraher, R.G. Thurston, JB (1966). Optical lllusions in the Visual Arts, NewYork: Von Nostrand Reinhold).

Theo khảo hướng phân tích đặc điểm, chúng ta chia nhỏ kích thích thành các chi tiết rồi so sánh chúng với các thông tin đã được lưu trữ trong ký ức. Khi thấy ăn khớp, chúng ta có thể nhận diện được kích thích ấy. Thí dụ này minh họa tiến trình nhận thức mẫu tự "R"

https://thuviensach.vn

Ba–c–th–do–dược câ–nà–k–i–mọ–mẫ–ự–hứ–b–đề–th–ếu kh–ng? Sau một lúc suy nghĩ, bạn sẽ có thể hình dung ra câu này nói rằng: "Bạn có thể đọc được câu này khi mọt mẫu tự thứ ba đều thiếu không?".

Nếu như tiến trình nhận thức căn cứ chủ yếu vào việc chia nhỏ một kích thích thành các yêu tố căn bản nhất, thì việc tìm hiểu câu nói này, cũng như các kích thích mơ hồ khác, sẽ không thể thực hiện được. Việc bạn có khả năng nhận thức được một kích thích mập mờ như thế minh chứng rằng nhận thức tiến hành theo hai con đường khác biệt nhau, gọi là xử lý từ – trên – xuống và xử lý từ – dưới – lên.

Theo cách xử lý từ – trên – xuống (top – down processing) nhận thức được hướng dẫn bởi kinh nghiệm hiểu biết, kỳ vọng, và động cơ ở cấp cao. Bạn có thể hình dung ra được ý nghĩa của câu nói thiếu sót các mẫu tự ấy nhờ kinh nghiệm đọc sách trước đây của bạn, và bởi vì cách hành văn có nhiều chỗ dư thừa: không phải bất cứ mẫu tự nào cũng cần thiết để đọc được ý nghĩa của câu văn. Ngoài ra, kinh nghiệm cũng góp phần quan trọng giúp bạn đọc hiểu câu văn. Bạn cũng có thể mong chờ một câu chứa đựng điều gì đó liên hệ đến tâm trạng của bạn, chứ không phải là những lời trữ tình trong bản nhạc Grateful Dead.

Cách xử lý từ trên – xuống được minh chứng bởi tầm quan trọng của vỏ não trong việc quyết định nhận thức của chúng ta về sự vật. Thí dụ: Hãy thử xem Hình 3–16. Đa số chúng ta đều cho rằng hàng thứ nhất gồm các mẫu tự từ "A" đến "F", còn hàng thứ hai gồm các chữ số tự 10 đến 14. Nhưng nhìn kỹ một chút, bạn sẽ thấy "B" và "13" giống nhau. Rõ ràng nhận thức đã bị ảnh hưởng bởi kỳ vọng của chúng ta về hai dãy ấy – cho dù 2 kích thích ấy hoàn toàn tương đồng.

Dĩ nhiên, kích thước từ – trên – xuống không thể diễn ra một mình được. Cho dù cách xử lý này giúp chúng ta lấp đầy các khe hở ở các kích thích mơ hồ và việc ngoài bối cảnh, chúng ta cũng không thể nhận thức được ý nghĩa của các kích thích ấy nếu không có cách xử lý từ – dưới – lên góp sức vào. Cách xử lý từ – dưới – lên (Bottom–up processing) bao gồm nhận biết và xử lý các thông tin về các thành phần cá biệt cấu thành kích thích. Chúng ta sẽ không tiến được bước nào trong việc tìm hiểu ý nghĩa của câu văn nếu chúng ta không thể nhận biết hình dáng cá biệt của các mẫu tự. Khi ấy, một nhận thức nào đó đã nảy sinh ở mức độ hình dạng và đặc điểm của mỗi mẫu tự cá biệt.

Như vậy, rõ ràng cách xử lý từ – trên – xuống và từ – dưới – lên diễn ra đồng thời, và tương tác lẫn nhau trong nhận thức của chúng ta về thế giới chung quanh. Chính cách xử lý từ – dưới – lên giúp chúng ta xử lý các đặc điểm của kích thích, còn cách xử lý từ – trên – xuống giúp chúng ta đem kinh nghiệm cũ của mình quy vào nhận thức hiện tại. Và khi hiểu biết thêm nữa về các tiến hình phức tạp liên quan đến nhận thức, chúng ta sẽ am hiểu tường tận hơn về cách thức mà bộ não của chúng ta thường dùng đến để diễn dịch các thông tin nhận được từ các giác quan và nhằm giúp chúng ta phản ứng thích hợp với môi trường chung quanh ta.

Hãy tìm hiểu xem điều gì sẽ xảy ra khi bạn vừa nói chuyện xong với người bạn và cô ấy quay lưng bỏ đi. Bạn đưa mắt nhìn theo và hình ảnh cô ấy trên võng mạc của bạn càng lúc càng nhỏ dần đi. Bạn tự nhủ: "Tôi không hiểu tại sao cô ấy nhỏ dần đi."

Dĩ nhiên, bạn không tin điều ấy chút nào. Bất chấp sự biến đổi thật sự về kích thước của hình ảnh trên võng mạc, bạn cứ khẳng định rằng cô bạn ấy càng lúc càng cách xa bạn. Dù cho cô ấy cách xa đến đâu và dù cho hình ảnh của cô ấy trên võng mạc của bạn nhỏ đến mức nào do khoảng cách xa ấy, bạn vẫn cứ nhận biết cô ấy theo kích thước như cũ.

Hình dáng cô bạn ấy trong tâm trí bạn không thu nhỏ lại nhờ tính bất biến của nhận thức. Sự bất biến của nhận thức (perceptual constancy) là hiện tượng trong đó các sự vật được nhận thức không biến đổi và có tính nhất trí, bất kể các thay đổi về hình dáng của chúng hoặc biến đổi ở một trường xung quanh.

Một thí dụ gây ấn tượng nhất về tính bất biến của nhận thức là cảnh trăng mọc. Khi mặt trăng mọc hồi

https://thuviensach.vn

đầu hôm ở sát đường chân trời, trông nó thật to – to hơn nhiều so với lúc nó lên giữa bầu trời vào nửa đêm. Chắc hẳn bạn cho rằng kích thước biểu kiến ấy của mặt trăng có được là do về mặt vật lý mặt trăng ở gần trái đất nhất vào lúc mới mọc. Nhưng thực tế không phải như thế.

Sức mạnh của bối cảnh được nêu rõ trong hình này. Lưu ý B và 13 giống nhau ra sao.

Thay vì thế, mặt trăng có vẻ to hơn khi nó xuất hiện sát đường chân trời chủ yếu là kết quả của sự vận dụng sai lạc tính bất biến của nhận thức. Khi mặt trăng ở gần đường chân trời, các khái niệm về mặt nhận thức bị xen tạp bởi địa hình và các sự vật như cây cối ở chân trời gây ra cảm giác sai lầm về khoảng cách. Do tính bất biến của nhận thức khiến chúng ta chú ý đến khoảng cách khi ngắm nhìn mặt trăng, nên chúng ta cảm thấy nó tương đối to hơn. Ngược lại, khi mặt trăng lên cao trong bầu trời, chúng ta ngắm nhìn nó theo bản thân nó; rồi tính bất biến của nhận thức khiến chúng ta thấy nó tương đối nhỏ đi. Muốn chứng thực điều này, hãy thử quan sát mặt trăng khi nó tương đối thấp ở chân trời qua một ống dòm bằng giấy; mặt trăng bỗng nhiên "co lại" bằng kích thước bình thường của nó.

Mặc dù tính bất biến của nhận thức không đưa ra một lý giải hoàn chỉnh cho ảo thị về mặt trăng, nhưng nó cũng góp phần với yếu tố quan trọng khác trong việc chi phối nhận thức của chúng ta về thế giới chung quanh. Tính bất biến của nhận thức không chỉ nảy sinh đối với kích thước mà còn với hình dáng và màu sắc của sự vật nữa. Hình ảnh hiện lên võng mạc của bạn biến đổi khi chiếc phi cơ bay đến gần, ngang qua đầu rồi biến mất, vậy mà bạn không hề nhìn thấy hình dáng của nó thay đổi. Tương tự ánh sáng êm dịu trong một nhà hàng đèn mờ khiến bạn để ý đến ánh mắt màu xanh mê hồn của cô bạn gái. Và có lẽ bạn sẽ không buồn lòng vì ánh sáng rực rỡ của ngày hôm sau khiến cho ánh mắt xanh ấy phần nào có đổi sắc đi. Thực ra, có lẽ bạn không hề thấy có sự khác biệt ấy: vì tính bất biến của nhận thức về màu sắc khiến bạn vẫn thấy ánh mắt ấy vẫn có sắc thái như cũ.

Người ta hoàn toàn không biết đích xác tính bất biến này chi phối nhận thức của chúng ta ra sao. Tình trạng này làm nẩy sinh hai lối lý giải trái ngược nhau.

Thuyết xây đựng (construction theory) cho rằng chúng ta sử dụng kinh nghiệm trước đây và kỳ vọng của mình về kích thước của sự vật để suy diễn ra vị trí của nó. Nhờ đã biết được kích thước của một sự vật, chúng ta căn cứ vào các biến đổi về kích thước hình ảnh của sự vật hiện tại trên võng mạc để suy diễn ra vị trí của sự vật này.

Ngược lại, một quan điểm khác do nhà tâm lý James Gibson đi tiên phong cho rằng tất cả những thông tin cần thiết để xác định khoảng cách của sự vật đều có thể nhận thấy ở hình ảnh của nó trên võng mạc của chúng ta. Theo cách giải thích gọi là thuyết sinh thái (ecological theory) này, tương quan giữa các sự vật trong một hoàn cảnh cho chúng ta các ý niệm về kích thước của sự vật ấy. Ngoài ra, các thông tin về bản chất của các bề mặt trong môi trường sự vật giúp chúng ta xác định được khoảng cách của sự vật gây kích thích đối với chúng ta. Thí dụ, các vật ở xa có cách bố trí bề mặt khác biệt với các vật ở gần chúng ta. Các khác biệt về cách bố trí bề mặt còn giúp chúng ta phán đoán trực tiếp về chiều sâu của sự vật nữa.

Cả thuyết xây dựng lẫn thuyết sinh thái đều không giải thích đầy đủ mọi khía cạnh thuộc tính bất biến của nhận thức, và có lẽ hai tiến trình này cùng phối hợp vận hành để hình thành tình trạng bất biến của nhận thức. Điều hiển nhiên là các khả năng nhận thức hình thành rất sớm trong đời sống chúng ta. Thực ra, khả năng nhận thức đã rất tinh tế ngay từ lúc chúng ta mới chào đời (Chương 10), mặc dù quá trình học hỏi và kinh nghiệm cũng đóng một vai trò quyết định trong việc phát triển khả năng này.

Mặc dù cũng tinh vi ngang với bản thân võng mạc, các hình ảnh được phóng chiếu trên võng mạc lại có dạng phẳng và hai chiều. Thế giới chung quanh ta thuộc không gian ba chiều, do vậy chúng ta nhận thức nó theo cách ấy. Chúng ta chuyển hóa hình ảnh hai chiều ấy thành khái niệm ba chiều bằng cách nào?

https://thuviensach.vn

Khả năng quan sát thế giới theo ba chiều kích và cảm nhận được chiều sâu – một năng khiếu được mệnh danh là nhận thức chiều sâu (depth perception) – có được phần lớn là nhờ sự kiện chúng ta có hai mắt. Giữa hai con mắt có một khoảng cách nhất định nên hình ảnh truyền đến mỗi võng mạc phải xê xích đôi chút. Khi ấy bộ não mới hợp nhất hai hình ảnh này thành một khái niệm hỗn hợp. Nhưng nó cũng không bỏ sót sự dị biệt giữa hai hình ảnh đó. Chính sự khác biệt do hai mắt (binocular dispanty) ấy giúp cho não bộ ước tính được khoảng cách từ sự vật đến chúng ta.

Bạn có thể tự mình tìm hiểu về sự khác biệt do hai mắt. Cầm một bút chì đưa ra xa bạn một tầm tay, và nhìn nó bằng một con mắt rồi sau đó nhìn bằng con mắt kia. Có một khác biệt nhỏ giữa hai hình ảnh trong bối cảnh lúc ấy. Giờ đây, bạn đặt bút chì ấy cách xa mắt bạn 6 inch (khoảng 1,5 mét), và thí nghiệm giống như trên. Lần này bạn sẽ thấy sự khác biệt giữa hai hình ảnh lớn hơn.

Sự khác biệt giữa hai hình ảnh ở võng mạc hai mắt thay đổi tùy theo khoảng cách của sự vật quan sát cho chúng ta một phương tiện để xác định khoảng cách: Nếu chúng ta quan sát hai vật, một ở khá gần chúng ta so với vật kia, sự khác biệt giữa các hình ảnh ở võng mạc sẽ tương đối lớn và chúng ta sẽ cảm nhận rõ nét hơn về chiều sâu giữa hai vật. Ngược lại, nếu hai vật cùng ở cách xa tương tự đối với chúng ta, thì sự khác biệt giữa các hình ảnh ở võng mạc sẽ không đáng kể, và chúng ta sẽ nhận định chúng có cùng khoảng cách đối với chúng ta.

Vì phương tiện bó buộc chiếu hình ảnh lên một khung vải phẳng hai chiều, các nhà làm phim phải cố gắng tạo ra ảo giác về nhận thức chiều sâu nhờ sử dụng hai camera, đặt hơi cách nhau một chút, để tạo ra các hình ảnh hơi khác nhau, mỗi loại dành cho một con mắt. Trong cuốn phim ba chiều, hai hình ảnh được chiếu đồng thời. Sự kiện này tạo ra một hình ảnh trùng nếu như chúng ta không đeo một loại kính đặc biệt đề giúp cho mỗi con mắt nhìn được loại hình ảnh dành riêng cho nó. Loại kính đeo mắt đặc biệt này – quen thuộc với khán giả từ năm 1952 lúc cuốn phim ba chiều nhan đề Bivana Devil trình chiếu lần đầu tiên cho chúng ta cảm nhận xác thực về chiều sâu. Người ta cũng ứng dụng kỹ thuật tương tự để trình chiếu loại phim ba chiều trên vô tuyến truyền hình.

Giống như trường hợp chênh lệch giữa hai mắt do hai con mắt riêng biệt của chúng ta gây ra, sự hiện hữu hai lỗ tai cũng giúp chúng ta định vị âm thanh, tức là tiến trình nhờ đó chúng ta nhận diện được vị trí xuất phát âm thanh. Hai tai cách nhau khoảng 10cm, nên sóng âm thanh trong không khí vào đến một tai ở các thời điểm hơi khác nhau, tạo điều kiện cho não bộ sử dụng sự khác biệt ấy để định vị nơi xuất phát âm thanh ấy. Ngoài ra, hai tai ngoài (outer ear) còn làm chậm đi hoặc khuếch đại các âm thanh có tần số đặc biệt đến các mức độ khác biệt nhau nữa.

Tuy nhiên, điều quan trọng là phải hiểu rõ rằng chiều sâu hoặc vị trí của sự vật cũng có thể cảm nhận được bởi một giác quan duy nhất. Thí dụ, người ta không phải luôn luôn cần đến hai mắt để nhận thức chiều sâu; một số gợi ý cho phép chúng ta nhận thức được chiều sâu và khoảng cách chỉ với một con duy nhất thôi. Các gợi ý này được gọi là gợi ý độc nhãn (monocular cues). Một lời sợi ý độc nhãn – gọi là thị sai do chuyển động (motion parallax) là sự thay đổi vị trí của hình ảnh vật trên võng mạc khi bộ phận chuyển động đầu xoay chuyển qua lại. Não bộ có thể tính toán được khoảng cách của vật nhờ mức thay đổi hình ảnh trên võng mạc. Tương tự, kinh nghiệm dạy cho chúng ta biết rằng nếu hai vật có cùng kích thước thì vật ở xa sẽ tạo ra hình ảnh trên võng mạc nhỏ hơn so với vật ở gần chúng ta. Đây là thí dụ gợi ý độc nhãn về kích thước tương đối (relative size).

Cuối cùng, bất kỳ ai đã từng nhìn thấy hai đường ray tàu hỏa dường như gặp nhau ở đàng xa cũng đều biết rằng các vật ở cách xa chúng ta dường như gần nhau hơn so với các vật ở gần chúng ta. Hiện tượng này gọi là phối cảnh thẳng. Người ta dùng khái niệm phối cảnh thẳng (linear perspective) làm gợi ý độc nhãn để ước tính khoảng cách, giúp cho hình ảnh hai chiều trên võng mạc ghi nhận thế giới ba chiều chung quanh chúng ta.

https://thuviensach.vn

Chương 3: Phần 6

Khi một cầu thủ bóng chày cố gắng đánh một quả bóng được ném đến. Yếu tố quan trọng nhất là đà chuyển động của quả bóng. Cầu thủ ấy làm sao có thể phán đoán được tốc độ và vị trí của mục tiêu đang di chuyển đến với tốc độ khoảng 90 dặm một giờ?

Câu trả lời trông cậy phần nào vào một số gợi ý cho chúng ta các thông tin phù hợp về nhận thức chuyển động. Một mặt, sự chuyển động của vật được nhận thức qua võng mạc vốn được cấu tạo liên hệ đến một không gian tĩnh chỉ bất động. Ngoài ra, nêu kích thích tiến đến gần chúng ta thì hình ảnh của nó trên võng mạc sẽ càng to ra, càng lúc càng lấp đầy thị trường mắt (visual field). Trong các trường hợp như thế, chúng ta giả sử rằng kích thích ấy đang tiến gần chúng ta – và không cho rằng kích thích ấy đang bành trướng ra nhưng được nhìn từ xa.

Tuy nhiên, không phải chính sự chuyển động các hình ảnh qua võng mạc làm phát sinh ra nhận thức về sự chuyển động. Nếu như thế hóa ra chúng ta sẽ thấy thế giới chung quanh chuyển động mỗi khi ta xoay chuyển bộ phận đầu của mình. Mà một trong các điều tối quan trọng mà chúng ta học được về nhận thức là tách biệt các thông tin về các chuyển động của đầu và mắt với các thông tin về thay đổi hình ảnh trên võng mạc.

Trong một số trường hợp, chuyển động xảy ra quá nhanh đến mức chúng ta không thể nhìn theo kịp. Khi ấy, chúng ta có thể đoán trước nơi dừng lại của vật nhờ kinh nghiệm cảm nhận trước đây của chúng ta. Thí dụ, máy điện toán theo dõi các lần ném bóng trong môn bóng chày cho thấy các quả bóng ném nhanh trong các trận đấu nhà nghề nổi tiếng đều bay quá nhanh khiến cho mắt chúng ta không nhìn kịp. Thực tế, nếu cầu thủ đánh bóng cố gắng theo dõi quả bóng từ lúc nó thoát đi khỏi tay người ném, anh ta sẽ không còn nhìn thấy được quả bóng khi nó còn cách sân nhà khoảng 5 bộ (tức khoảng 1,5 mét). Nghiên cứu cho thấy rằng các cầu thủ đánh bóng xuất sắc đều không đưa mắt nhìn khi quả bóng còn ở giữa hành trình, họ dời tia nhìn về gần sân nhà hơn để đợi quả bóng bay đến, hy vọng chạm vào gậy. Như vậy, thay vì trông cậy vào thông tin cảnh giác thô sơ từ quả bóng đang bay đến – tiến trình cảm nhận (the process of sensation) – họ sử dụng các tiến trình nhận thức (perceptual processes), vận dụng những điều họ đã học hỏi được để kỳ vọng về cách thức bay đến của quả bóng.

Khung cảnh: một buổi tiệc đông đúc và náo nhiệt. Trong khi một phụ nữ bên cạnh bạn lải nhải về chiếc ô tô của bà ta, bỗng nhiên bạn nghe được tiếng mất tiếng còn trong cuộc trò chuyện diễn ra sau lưng bạn về anh bạn Terry của bạn. Dường như anh này đã cùng một khách mời khác rời khỏi bữa tiệc. Cố lóng tai nghe thì bạn lại không theo kịp chi tiết câu chuyện chiếc xe của bà bên cạnh – cho đến khi đột nhiên bạn nhận ra bà ấy đưa ra một câu hỏi buộc bạn trả lời. Hiển nhiên, bạn sẽ nói: “Xin lỗi, ồn ào thế này, tôi không nghe rõ.”

Bất cứ ai đã từng nghe câu chuyện chán phèo lải nhải về một sự việc tầm thường nào đó có lẽ đều quen thuộc với tình huống vừa kể. Các nhà tâm lý quan tâm đến vấn đề nhận thức cũng đều quen thuộc với các hoàn cảnh tương tự, trong đó có rất nhiều kích thích mà người ta phải đồng thời chú ý đến. Điều quan tâm của các nhà tâm lý này chủ yếu nằm trong câu hỏi: chúng ta làm thế nào có thể chọn lọc để nhận thức được các thông tin hỗn tạp đó.

Chú ý có chọn lựa (selective attention) là tiến trình nhận thức có chọn lựa loại kích thích nào phải chú ý đến. Chúng ta đặc biệt chú ý đến các loại kích thích tỏ ra đặc biệt tương phản nhau về mức độ sáng, bề rộng, mức độ ồn ào, mức độ mới lạ, hoặc mức độ cao thấp. Chúng ta cũng chú ý nhiều đến các kích thích

https://thuviensach.vn

có ý nghĩa đặc biệt phù hợp với các kỳ vọng riêng tư của chúng ta. Thí dụ, khi đói chúng ta sẽ dễ cảm nhận các kích thích do thức ăn và các sự vật liên hệ đến thức ăn gây ra.

Các nhà quảng cáo khá am tường về hiện tượng chú ý có chọn lọc này. Chẳng hạn các bảng quảng cáo thường có các hình vẽ tương phản về độ sáng tối, và các chương trình quảng cáo trên TV và đài phát thanh thường phát ra âm thanh to hơn các phim chiếu do chương trình tài trợ. Các xướng ngôn viên trong các chương trình quảng cáo thường nói nhanh hơn bình thường rất nhiều. Ngoài ra, các chương trinh ấy thường được phát ở các thời điểm trong ngày vào lúc mà người ta đặc biệt nhạy cảm với nội dung của chúng (như các chương trình quảng cáo về thực phẩm thường được trình chiếu vào giờ ăn tối).

Trong một số trường hợp, chú ý của chúng ta buộc phải phân chia theo hai kích thích. Thí dụ, hãy thử làm bài trắc nghiệm ở Hình 3–17, trong đó bạn được yêu cầu nói to lên màu mực dùng để in mỗi từ – không phải là loại màu theo ý nghĩa của mỗi từ. Được mệnh danh là Stroop task, bài tập này là một bài tập cực kỳ khó khăn bởi vì nó đòi hỏi phải nhận thức về hai loại kích thích mạnh mẽ, và bạn bị buộc phải phân chia chú ý giữa màu sắc và ý nghĩa của các từ. Bởi vì cả hai đều là các kích thích mạnh mẽ và bởi vì giống như hầu hết mọi người, bạn có kinh nghiệm đọc tên màu sắc nhiều hơn, nên chú ý của bạn bị kéo ra khỏi màu sắc của mực in để thiên về ý nghĩa của các từ.

Muốn làm thử bài tập Stroop, bạn hãy gọi tên các màu mực in càng nhanh càng tốt, và lờ đi ý nghĩa cửa từng từ một. Đối với đa số người, bài tập này cực kỳ khó khăn.

Muốn tìm hiểu tình trạng chú ý có chọn lọc trong lãnh vực thính giác, các nhà tâm lý đã xây dựng một phương pháp gọi là nghe rẽ đôi (dichotic listening) trong đó một người mang một ống nghe mà mỗi bên tai cùng một lúc được nghe một thông điệp khác biệt với bên tai kia. Người đó được yêu cầu lặp to lại một trong các thông điệp khi nó vào đến một bên tai – tiến trình này gọi là bắt bóng (shadowing), bởi vì giọng nói của người nghe ấy tác động như một cái "bóng" âm thanh của thông tin đang được tiếp nhận.

Vấn đề đáng chú ý ở đây không phải là liệu người nghe ấy có "bắt bóng" thông điệp chính xác đến mức nào (hầu hết mọi người đều làm được hết khá dễ dàng); mà vấn đề là quan tâm đến các ảnh hưởng do thông điệp vào đến lỗ tai kia gây ra. Hóa ra, dù nói chung không nhớ được nội dung thông điệp thứ hai, nhưng người ta vẫn ghi nhớ được một số đặc điểm của nó. Thí dụ, những người nghe báo cáo chính xác người nói là nam hay nữ, và cả đến sự thay đổi của người nói trong quá trình truyền bức thông điệp ấy. Khoảng 1/3 thời gian ấy, họ cũng báo cáo được tên của họ có được nhắc đến hay không.

Một yếu tố dường như đặc biệt quan trọng là ý nghĩa của bức thông điệp được "bắt bóng". Nếu một thông điệp đang được theo dõi ở một bên tai này đột nhiên chuyển sang tai kia, thông thường các đối tượng thí nghiệm sẽ "đi theo" bức thông điệp sang bên tai kia và bắt đầu "bắt bóng" từ bên tai thứ hai ấy, cho dù họ được đặc biệt yêu cầu chỉ phải "bắt bóng" theo điều đang nghe ở bên tai thứ nhất (xem hình 3 – 18). Hơn thế nữa, thậm chí họ thường không biết rằng thông điệp đã chuyển đi từ bên tai thứ nhất sang bên tai kia.

Các thí nghiệm như vậy cho thấy rằng mặc dù vào một lúc nào đó người ta có thể tập trung hoàn toàn vào một thông điệp duy nhất, nhưng họ vẫn chú ý đến các thông tin khác đến một mức độ nào đó. Như vậy, sự kiện này giải thích được khả nâng nghe trộm câu chuyện của người khác nhưng cũng biết trả lời đúng lúc cho người mà chúng ta buộc phải lắng nghe.

Thử nghiệm "bắt bóng". Các đối tượng được yêu cầu chỉ "bắt bóng" – hoặc lặp lại – theo thông điệp đang được nghe ở một bên tai nêu rõ trong hình, trong lúc hai thông điệp trong khung được nghe đồng thời. Các đối tượng thí nghiệp không ý thức được việc làm của họ bất chấp hướng dẫn của nhà thí nghiệm: Khi thông điệp phải lặp lại được chuyển sang tai bên kia, họ thường sẽ lặp lại theo thông điệp đã chuyển sang tai bên ấy.

https://thuviensach.vn

– Nhận thức (perception) là tiến trình diễn dịch, phân tích, và hợp nhất các kích thích cảm nhận được.

– Các quy tắc Gestalt về dạng cấu trúc phức hợp là tính khép kín (closure), tính tương cận (proximity), và tính đồng dạng (similanty). Nhưng quy tắc quan trọng nhất là tính giản lược (simplicity).

– Người ta không phản ứng thụ động đối với các kích thích thị giác, đúng ra, người ta cố gắng tách biệt hình ảnh (figure) ra khỏi nền (background) của nó.

– Phân tích đặc điểm nghiên cứu cách nhận thức một kích thích của chúng ta, chia nhỏ nó ra thành các thành tố cá biệt cấu thành vật gây ra kích thích ấy, rồi sử dụng các thành tố này để tìm hiểu vật chúng ta đang quan sát.

– Tiến trình nhận thức xảy ra thông qua cách xử lý từ – trên – xuống và từ – dưới – lên.

– Nhận thức chiều sâu phát sinh nhờ sự khác biệt do hai mắt (binocular disparily), thị sai chuyển động (motion parallax), và kích thước tương đối của các hình ảnh trên võng mạc.

– Sự chuyển động của các hình ảnh qua võng mạc, phối hợp với thông tin về chuyển động của đầu và mắt, nẩy sinh nhận thức về chuyển động.

– Chú ý có chọn lọc là tiến trình nhận thức có chọn lọc loại kích thích nào phải chú ý đền.

1/ Khi một ô tô vượt qua bạn trên đường và thu nhỏ đi khi chạy ra xa, hiện tượng nhận thức giúp bạn biết rõ rằng chiếc ô tô ấy không bị nhỏ đi dù nó ở đằng xa. Hiện tượng này gọi là gì?

2/ Hai thuyết khác biệt nhau đã được vận dụng để miêu tả hiện tượng về sự bất biến của nhận thức (perceptual constancy). Hãy cặp đôi lý thuyết với định nghĩa của nó:

a. Kinh nghiệm trước đây và các kỳ vọng riêng tư được vận dụng để suy ra vị trí của sự vật.

b. Tương quan giữa các sự vật khác biệt nhau trong toàn bộ khung cảnh cống hiến cho chúng ta các đầu mối về kích thích của sự vật ấy.

1. Lý thuyết sinh thái (ecogical theory)

2. Lý thuyết xây dựng (constructive theory)

3/... là khả năng quan sát thế giới chung quanh theo ba chiều thay vì hai chiều, còn... là khả năng tìm ra chỗ xuất phát của một âm thanh.

4/ Mắt sử dụng một kỹ thuật gọi là..., vận dụng các hình ảnh khác biệt nhau mà mỗi bên mắt thấy được để giúp cho thị giác có khả năng cảm nhận ba chiều.

5/ Một vật càng ở gần mặt thì sự chênh lệch do hai mắt (binocular disparlty) càng nhỏ đi. Đúng hay Sai?...

6/ Cặp đôi các gợi ý độc nhãn (monocular cues) với định nghĩa của chúng:

a. Các đường thẳng song song dường như gặp nhau ở cách xa chúng ta.

b. Sự di chuyển tư thế của một vật trên võng mạc khi bộ phận đầu chuyển động.

c. Nếu hai vật có cùng kích thước, thì vật có hình ảnh nhỏ hơn trên võng mạc sẽ ở xa hơn.

https://thuviensach.vn

1. Kích thước tương đối (Relative size)

2. Phối cảnh thẳng (linear perspective)

3. Thị sai do chuyển động (motion parallax)

7/ Cặp đôi mỗi quy tắc tổ hợp sau đây với ý nghĩa của chúng.

a. Tnh khép kín (closure)

b. Tính tương cận (proximity)

c. Tính đồng dạng (similarity)

d. Tính giản lược (simplicity)

1– Các yếu tố ở cạnh nhau được tổ hợp với nhau.

2– Các mô hình được nhận thức theo phương thức khả dĩ trực tiếp và căn bản nhất.

3– Các tổ hợp được thực hiện theo các dạng hoàn chỉnh.

4– Các yếu tố có hình dáng tương đồng được tổ hợp với nhau.

8/ Phân tích... bàn về cách thức theo đó chúng ta phân tách sự vật thành các thành tố cá biệt để tìm hiểu sự vật ấy.

9/ Cách xử lý chú trọng đến các chức năng cao cấp như kỳ vọng (expectations) và động cơ (motivation) được gọi là cách xử lý...; còn cách xử lý liên hệ đến sự nhận biết các thành tố cá biệt của một kích thích được gọi là cách xử lý...

Trong khi vị giáo sư sinh học của bạn tiếp tục bài giảng về sự tiến hóa của ruồi giấm, bạn chợt thấy mình đang lắng tai nghe hai người ngồi phía sau đang khảo chuyện nhau về một người bạn của bạn. Hiện tượng nhận thức nào cho phép có hành vi này? Bạn sẻ nhớ đến mức nào các điều mà vị giáo sư đã giảng dạy?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Hãy xét trường hợp ngôi đền Parthenon, một trong các kiến trúc nổi danh của nước Hy Lạp cổ đại. Dù đối với mắt thường có vẻ cân đối và vững chắc, nhưng thực ra nó đã được cố ý xây cất phình ở một bên. Chính chỗ phình này khiến cho người xem thấy nó có vẻ cân đối. Nếu không có chỗ phình ấy – và một số "mẹo" khác, như cột nghiêng về phía trong chẳng hạn, có lẽ trông nó mất cân đối và như sắp đổ vậy.

Sự kiện cho thấy bể ngoài của ngôi đền Parthenon hoàn toàn cân đối, với các đường nét thẳng thớm và các góc vuông ở mọi góc cạnh, là hậu quả gây ra bởi một số mẹo đánh lừa thị giác. Ảo tưởng thị giác (visual illusion) là ấn tượng lưu lại trong nhận thức do các kích thích vật lý thường xuyên gây sai lạc, cho cảm nhận thị giác. Trong trường hợp ngôi đền Parthenon, đối với mắt thường kiến trúc trông có vẻ hoàn toàn cân đối như ảnh chụp ở Hình 3 – 19 (a). Nhưng nếu thiết kế đúng theo sự cân đối thực tế thì ảo giác sẽ khiến người ta nhìn thấy ngôi đền có hình dáng minh họa như ở Hình 3 – 19 (b), các góc vuông trên đường thẳng sẽ dường như vênh lên như ở Hình 3 – 19 (c). Để bù đắp ảo giác này, ngôi đền Parthenon thực tế đã được xây dựng như ở Hình 3 – 19 (d) được thiết kế hơi úp xuống.

Các kiến thức sâu sắc về nhận thức như vậy không dừng lại ở người Hy Lạp; các kiến trúc sư và các

https://thuviensach.vn

nhà thiết kế hiện nay cũng quan tâm đến tính sai lạc thị giác. Thí dụ, nhà hát New Orleans Superdome đã lợi dụng một số mẹo đánh lừa thị giác. Ghế ngồi nhiều màu sắc để tạo cảm giác từ xa rằng nhà hát luôn luôn đông khách. Thảm trải ở một số tiền sảnh dốc xuống có nhiều sọc vuông góc với đường dốc xuống khiến người ta có cảm tưởng đi nhanh hơn bình thường nên phải đi chậm bước lại – Người ta cũng lợi dụng loại ảo giác này ở các buồng thu thuế cầu đường ở các xa lộ: Các vạch sơn trên lề đường trước các buồng thu thuế khiến cho các tài xế có cảm tưởng đang chạy nhanh hơn thực tế nên họ phải nhanh chóng giảm bớt tốc độ.

Với ngôi đền Parthenon, người Hy Lạp xây dựng một kỳ công kiến trúc trông hoàn toàn cân đối, mọi góc đều vuông vức như ở hình (a). Tuy nhiên, nếu mọi góc đều xây dựng hoàn toàn vuông góc thực sự thì ngôi đền sẽ không giống như ở hình (b), do ảo tướng thị giác minh họa như ở hình (c). Để bù dắp ảo giác này đền Parthenon đã được thiết kế hơi úp xuống, như trình bày ở hình (d), (Coren & Ward, 1984, trang 5)

Một trong các loại ảo thị giác nghiêm trọng nhất là ảo thị Muller Lyer (Muller Lyer's illusion) minh họa ở Hình 3 – 20. Mặc dù hai đoạn thẳng có độ dài bằng nhau, nhưng đoạn thẳng có hai đầu mũi tên hướng vào trong dường như là dài hơn đoạn thẳng có Z đầu mũi tên hướng ra ngoài [xem Hình 3 – 20 (a)]

Ảo thị Muller – Lyer, trong đó đoạn thẳng nằm ngang ở phía trên dường như dài hơn đoạn thẳng bên dưới.

Một cách giải thích ảo thị Muller – Lyer cho rằng đoạn thẳng có các đầu mũi tên hướng ra ngoài được xem như cạnh lồi của một vật lập thể hướng về chúng ta (như góc ngoài của một tòa nhà), còn đoạn thẳng có các đầu mũi tên hướng vào trong được xem góc lõm của một hình lập thể mở ra xa chúng ta (như ở góc phòng). Kinh nghiệm trước đây của chúng ta về các gợi ý khoảng cách giúp chúng ta rằng góc lồi gần hơn góc lõm và do đó góc lõm phải dài hơn.

Mặc dù người ta đề nghị nhiều lối giải thích các hiện tượng ảo thị, nhưng hầu hết đều tập trung hoặc vào bản thân cơ quan thị giác hoặc vào cách diễn dịch của bộ óc đối với một hình ảnh nhận thức. Chẳng hạn, cách lý giải đầu cho rằng khi nhìn đoạn thẳng có các mũi tên hướng vào trong thì mắt phải chuyển động nhiều hơn. Sự kiện này khiến chúng ta cho rằng đoạn thẳng ấy dài hơn đoạn thẳng có các đầu mũi tên hướng ra ngoài.

Cách lý giải kia nêu ra chứng cứ cho rằng nguyên nhân của ảo thị là do bộ óc diễn dịch sai lầm. Chẳng hạn, một giả thuyết cho rằng ảo thị Muller – Lyer là hậu quả của việc chúng ta gán cho mỗi đoạn thẳng nêu trên một ý nghĩa khác nhau. Khi nhìn đoạn thẳng phía trên ở Hình 3–20 (a), chúng ta có khuynh hướng xem nó là góc lồi tương đối hẹp của một vật có hình lập thể như tòa nhà ở bên trái ở Hình 3–20 (b). Bởi vì kinh nghiệm trước đây khiến chúng ta giả thiết rằng góc lồi hẹp hơn góc lõm, nên chúng ta suy diễn xa hơn nữa rằng góc lõm phải rộng hơn.

Dù đưa ra mọi giả thiết căn bản như thế, dường như cách giải thích này có vẻ không được ổn, nhưng lại có chứng cứ khá thuyết phục bênh vực cho quan điểm này. Một trong các chứng cứ bênh vực có giá trị nhất rút ra từ các công trình nghiên cứu về giao lưu văn hóa cho thấy rằng những người sinh ra ở các vùng ít có kiến trúc theo góc vuông – như dân Zulu ở Châu Phi chẳng hạn – ít bị ảo giác hơn những người trưởng thành ở các vùng mà hầu hết các kiến trúc đều được xây đựng có dạng vuông góc và hình lập thể.

Như vậy, cách diễn dịch sai lạc do các hiện tượng ảo thị gây ra nói chung từ các sai lầm ở cả giai đoạn phản ứng kích thích thị giác căn bản lẫn ở cách thức bộ óc diễn dịch các thông tin mà nó tiếp nhận được. Nhưng các hiện tượng ảo thị cũng minh chứng một điều căn bản về mặt nhận thức có tầm quan trọng hơn chứ không chỉ là sự hiếu kỳ về mặt tâm lý mà thôi: có một mối liên hệ căn bản giữa kinh nghiệm cũng như các nhu cầu, các động cơ, và các kỳ vọng của chúng ta về cách thức hình thành thế giới chung quanh chúng

https://thuviensach.vn

ta với cách nhận thức của chúng ta về thế giới ấy. Như vậy cách nhìn của chúng ta về thế giới đúng ra là một hàm số của các yếu tố tâm lý căn bản. Ngoài ra, mỗi người chúng ta nhận thức môi trường chung quanh theo một cách thức độc đáo và cá biệt – một sự kiện cho phép mỗi người chúng ta góp phần cá biệt của mình vào thế giới ấy.

một rối loạn phát triển ảnh hưởng đặc biệt đến khả năng của trẻ về đọc và viết. Tình trạng này tuy ít xảy ra, nhưng nó có ảnh hưởng đến các bé trai nhiều hơn các bé gái, và gây ra các vấn đề nghiêm trọng về mặt giáo dục. Chứng này đôi khi còn gọi là chứng khó đọc – viết đặc biệt (specific dyslexia) hoặc chứng khó đọc – vết phát triển (de–velopmental dyslexia) để phân biệt với các khó khăn mắc phải khi học đọc và viết (theo Từ điển Y học).

https://thuviensach.vn

Chương 3: Phần 7

Thoạt nhìn, Chris King dường như biểu trưng cho một mẫu người thành đạt. Ông đã từng làm chủ tịch ban đại diện học sinh khối tú tài trường trung học Staples ở thành phố westport thuộc tiểu bang Connecticut và ông đã từng thủ vai chính trong vở Mr Roberts của câu lạc bộ kịch nghệ ở trường. Sau khi học xong trung học, ông tốt nghiệp đại học ở viện đại học Northwestem, và nhận bằng cao học ở Columbla Universlty Teacher's College. Hiện nay, ông là một doanh nhân thành công.

Tuy nhiên, Chris hẳn là người đầu tiên thú nhận rằng ông còn lâu mới là một mẫu người lý tưởng. Mới đây ông tâm tình như sau: "Khi đọc sách tôi thấy các mẫu tự bị đảo lộn cả lên và tôi gặp rắc rối khi tôi suy nghĩ và trình bày các ý tưởng ấy ra giấy. Nếu phải vội thì mọi lời lẽ cứ rối tung lên và tôi phải dừng lại như có thứ gì đó 'đâm vào tim' vậy. Tôi hiểu rằng tôi thực hiện được bất cứ điều gì dự định làm nhưng phải tốn thật nhiều công sức hơn bất cứ ai."

Chris king bị bệnh khó – đọc – viết. Có lẽ đến 10% dân Mỹ mắc phải bệnh này. Chứng khó đọc – viết (dyslexia) là tình trạng kém khả năng đọc do cơ sở nhận thức. Đối với một người bị chứng khó đọc – viết, mọi mẫu tự có gạch dưới trong câu này dường như bị lộn ngược đầu xuống. Chữ viết của những người khó đọc – viết thường rất khó đọc, nhầm lẫn trái phải, mắc phải các lỗi chính tả vừa lạ thường, vừa rất hiển nhiên, và vụng về so với những người khác.

Nguyên nhân gây ra chứng khó đọc–viết còn bí ẩn mặc dù có chứng cứ mới đây cho rằng nó có liên hệ đến rối loạn chức năng ở não bộ chịu trách nhiệm về thị giác. Đặc biệt, các nhà nghiên cứu đã tìm thấy chứng cứ cho thấy một số con đường thần kinh chủ yếu từ mắt đến não bộ có thể hoạt động không đồng bộ với nhau ở những người bị chứng khó đọc – viết. Do đó, các thông tin về thị giác không truyền đến não là theo đúng trình tự khiến cho những người gặp khó khăn trong việc cảm nhận.

Tuy nhiên, chứng cứ như thế vẫn chỉ là sơ bộ, và các nhà nghiên cứu chưa nhận diện được nguyên nhân đích thực của rối loạn này. Dù nguyên nhân ấy có là gì đi nữa, rõ ràng là bệnh khó đọc – viết không liên hệ gì đến trí thông minh cả. Nhiều nhân vật nổi danh như nhà phát minh Thomas Edison, nhà điều khắc Anguste Rodin, tổng thống Woodrow Wilson, và diễn viên Tom Cruise, đều là những người bị chứng khó đọc – viết.

Chúng ta phải làm gì khi một đứa trẻ bị nghi ngờ mắc chứng khó đọc – viết điều quan trọng nhất nên làm là hỏi ý kiến của một nhà tâm lý chuyên về các vấn đề kém khả năng học vấn. Nhà tâm lý ấy sẽ thực hiện một loạt trắc nghiệm nhằm đánh giá năng khiếu nhận thức của đứa trẻ và nhân đó sẽ phân tích bản chất đặc thù về các sai lầm nhận thức của nó. Vào thời điểm này hay thời điểm khác, hầu hết các đứa trẻ đều có thể mắc phải các sai lầm giống như người bệnh khó đọc – viết, nên điều quan trọng chính là phải nhờ đến một chuyên gia chứ không phải phụ huynh hay thầy giáo thực hiện việc chẩn đoán này.

Trong mấy năm qua người ta đã đưa ra nhiều kỹ thuật chữa trị mới mẻ. Trong số đó biện pháp tập luyện phát âm lớn các từ thường được xem là kỹ thuật chữa trị thành công. Trẻ em tập nhìn một mẫu tự, nghe cách phát âm để bắt chước phát âm theo, rồi tập viết mẫu tự ấy nhiều lần. Khi đã nắm chắc các điểm căn bản rồi, chúng phải cố sáng tạo các từ căn cứ vào các mẫu tự và phát âm ấy. Việc xây dựng lòng tự tin cho các em bị chứng khó đọc – viết cũng là một thành tố quan trọng để giúp cho công tác chữa trị được thành công, bởi vì các em thường gặp phải thất bại trong học tập. Muốn xây dựng lòng tự tin, người ta nên nhấn mạnh đến các năng lực rất đáng kể ở các lãnh vực khác của những người bị chứng khó – đọc – viết. Ngoài ra, các sinh viên bị chứng bệnh này cũng nên trình bày rõ tình trạng của mình cho các vị phụ trách

https://thuviensach.vn

giảng huấn và nên cố gắng chuẩn bị trước để thực hiện luân phiên các thủ tục trắc nghiệm – như các bài trắc nghiệm khẩu vấn (Ngay những bài trắc nghiệm theo tiêu chuẩn như các bài trắc nghiệm SAT*, cũng có thể thực hiện theo cách thức không ấn định thời gian làm bài nếu như đã được chuẩn bị trước).

Mặc dù nghiên cứu mới đây khám phá một số trẻ em có thể thôi khỏi chứng khó đọc viết, đối với nhiều người chứng bệnh này kéo dài suốt cuộc đời. Do đó, các khó khăn về đọc chữ mà một người trưởng thành mắc phải có thể là chứng khó đọc viết không nghiêm trọng. Điều này đặc biệt đúng bởi vì trong quá khứ nhiều ca bệnh khó đọc – viết bị xem thường hoặc được chẩn đoán sai lầm.

Nếu bạn vẫn còn nghi ngờ tình trạng của chính mình, người trong gia đình, hay của một người bạn – thì cách giải quyết tốt nhất là nhờ một nhà nhận thức chuyên về các rối loạn nhận thức khám bệnh. Chứng khó đọc – viết không còn là chứng bệnh bí ẩn như trước đây nữa, và các khó khăn của người bệnh có thể khắc phục được nhờ một chương trình tập luyện thích hợp.

– Ảo tưởng thị giác hay ảo thị (visual illusion) là các kích thích vật lý thường xuyên gây ra các nhận thức sai lầm. Ảo thị thường thấy nhất là ảo thị Muller – lyer.

– Ảo giác xảy ra ở cả giai đoạn cảm nhận kích thích thị giác lẫn ở cách thức não bộ diễn dịch thông tin thị giác.

– Chứng khó đọc – viết (Dyslexia) là tình trạng kém năng lực đọc và viết gây ra bởi rối loạn về một nhận thức. Người bị chứng khó đọc – viết thấy các mẫu tự bị lộn đầu xuống, nhầm lẫn trái phải, và phạm các lỗi chính tả kỳ lạ mà hiển nhiên.

1/ Người ta đã chứng minh rằng ảo thị là một chức năng thuộc cấu trúc của não bộ, nên nó phổ biến ở các nền văn hóa. Đúng hay Sai?...

2/ Câu nào trong số những câu dưới đây không được đề nghị là cách giải thích. Nguyên nhân tại sao chúng ta bị ảo thị?

a–Các biên dị (variation) ở các bộ phận cảm nhận thị giác trong mắt.

b–Khoảng cách giữa hai nhãn cầu (eyeballs) nhỏ.

c–Não bộ diễn dịch sai lầm thông tin thị giác.

d–Kinh nghiệm học hỏi trước đây.

3/ Bạn mượn tập ghi chép bài học trong giờ trước ở người bạn ngồi bên cạnh. Khi cô ấy đưa cho em, bạn đế ý thấy nhiều mẫu tự bị lộn ngược, chữ viết khó đọc, và có nhiều chỗ phạm lỗi chính tả. Loại rối loạn nào gây ra tình trạng bất bình thường này?

Như đã đề cặp ở thảo luận của chúng ta về các ảo tưởng thị giác, các dân tộc thuộc các nền văn hóa khác không bị ảo giác giống như chúng ta, và chúng ta không mắc phải một số ảo giác giống như họ. Trang bị kiến thức này, bạn được yêu cầu hướng dẫn một thổ dân Châu Úc đi viếng khu phố Manhattan (thuộc thành phố new York). Những vấn đề gì có thể xảy ra? Bạn sẽ làm cách nào để vượt qua các khó khăn ấy? Bạn có nghĩ mình sẽ gặt hái được kiến thức nào đó từ kinh nghiệm ấy không?

(Giải đáp và học ôn ở cuối chương)

Cảm giác là sự tiếp xúc ban đầu của chúng ta với các kích thích (các dạng năng lượng khởi động một cơ quan cảm giác). Theo truyền thống, cảm giác được nghiên cứu tìm hiểu bởi chuyên ngành tâm lý học

https://thuviensach.vn

gọi là tâm vật lý (psycho–physics). Chuyên ngành này tìm hiểu mối tương quan giữa bản chất vật lý của các loại kích thích với các phản ứng giác quan của con người đối với các loại kích thích ấy.

Một lãnh vực quan trọng thuộc ngành tâm vật lý là nghiên cứu về ngưỡng cảm nhận tuyệt đối (absolute threshold). Ngưỡng này là mức cường độ thấp nhất nhờ đó người ta nhận biết được một kích thích vật lý. Mặc dù trong điều kiện lý tưởng các giác quan cực kỳ nhạy cảm ở các ngưỡng cảm nhận tuyệt đối này, nhưng sự hiện diện của nhiệt náo (noise: các loại kích thích vốn có sẵn ở hiện trường xen tạp vào các loại kích thích muốn cảm nhận) làm giảm khả năng cảm nhận của các giác quan. Ngoài ra, các yếu tố như các kỳ vọng và động cơ cá nhân cũng ảnh hưởng đến khả năng cảm nhận kích thích.

Lý thuyết phân biệt tín hiệu (signal detection theory) hiện nay được vận dụng để dự đoán tính chính xác của các thẩm định bằng cách kiểm tra hai loại nhầm lẫn mà các quan sát viên thường phạm phải – đó là báo cáo có một kích thích trong khi nó không hiện hữu hoặc báo cáo không có kích thích trong khi thực tế nó hiện hữu.

Ngưỡng cảm nhận sai biệt (diffrerence threshold) là khoản sai biệt nhỏ nhất có thể cảm nhận được giữa hai kích thích, cũng gọi là sai biệt cụ thể (just noticable difference). Theo quy luật Weber, sai biệt cụ thể tỷ lệ bất biến đối với cường độ của kích thích ban đầu.

Hiện tượng thích ứng của cơ quan cảm giác (sensory adaptation) phát sinh khi chúng ta đã quen thuộc với một kích thích kéo dài và thay đổi cung cách thẩm định của chúng ta đối với kích thích ấy. Mức độ nhạy cảm sẽ giảm đi rõ rệt sau khi chịu kích thích thường xuyên.

Thị giác hoạt động nhờ tính nhạy cảm đối với ánh sáng, các sóng điện từ phản chiếu từ các vật bên ngoài cơ thể. Mắt điều chỉnh ánh sáng thành hình ảnh trên võng mạc, sau đó hình ảnh này được chuyển hóa thành các xung lực thần kinh để cho não bộ thực hiện công tác diễn dịch.

Bước đầu khi vào đến mắt, ánh sáng đi xuyên qua giác mạc (comea) rồi xuyên qua đồng tử (pupil), một lỗ đen tròn nằm ở trung tâm mống mắt (lrls). Đồng tử điều chỉnh kích thước mở rộng hay khép lại tùy theo lượng ánh sang đi vào mất. Sau đó, ánh sáng đi vào thủy tinh thể (lens), và bộ phận này nhờ một tiến trình gọi là điều tiết mắt (accomodation) hội tụ các tia sáng vào đáy mắt. Đáy mắt có một bộ phận chủ yếu là võng mạc (rectina), đã tạo bởi các tế bào thần kinh nhạy cảm đối với ánh sáng gọi là tế bào hình que (rods) và tế bào hình nón (cones). Các tế bào hình que và hình nón được phân bố không đồng đều trên võng mạc, và các tế bào hình nón tập trung nhiều nhất ở một vùng gọi là hố mắt (fovea).

Các thông tin thị giác thu thập bởi các tế bào hình que và hình nón được các tế bào lưỡng cực (bipolar cells) và các tế bào hạch (ganglion cells) dẫn truyền qua dây thần kinh thị giác, đến chỗ giao thoa thị giác (optic chasm) – là nơi dây thần kinh thị giác xuất phát từ hai mắt gặp nhau rồi tách đôi ra để nối liền đến hai bán cầu não. Bởi vì hình ảnh trên võng mạc ngược lại và lộn đầu xuống, nên các hình ảnh bên phải của một võng mạc thực tế đến từ thị trường phía bên trái cơ thể con người và ngược lại. Ngoài ra, hiện tượng thích ứng phải mất thời gian điều chỉnh mới có thể nhìn được trong các tình huống sáng hơn hoặc tối hơn nhiều so với môi trường ánh sáng trước đó...

Cơ chế nhìn màu (color vision) dường như căn cứ vào hai tiến trình được miêu tả bởi lý thuyết tam sắc và xử lý đối nghịch. Thuyết tam sắc (trichro–matic theory) cho rằng võng mạc có ba loại tế bào hình nón, mỗi loại nhạy cảm với một nhóm màu sắc. Còn thuyết xử lý đối nghịch (opponent – process theory) giả thiết rằng võng mạc có các tế bào thụ thể màu liên kết từng cặp khác biệt nhau và hoạt động đối nghịch nhau.

Tai nhạy cảm đối với âm thanh, chuyển động và tình trạng thăng bằng của cơ thể. Dưới dạng sóng do các phân tử không khí rung động, âm thanh truyền vào qua tai ngoài (outer ear), đi qua rãnh thính giác

https://thuviensach.vn

(auditory canal) đến màng nhĩ (ear drum). Các rung động ở màng nhĩ được truyền vào tai giữa (middle ear), và bộ phận này có chứa ba tiểu cốt: xương búa (hammer), xương đe (anvil), và xương bàn đạp (stirrup). Các tiểu cốt này dẫn truyền các rung động ấy đến cửa sổ bầu dục (oval window), là một màng mỏng dẫn vào tai trong (inner ear). Ở bên trong tai trong, các rung động chuyển đến ốc tai (cochlea), và bên trong ốc tai là lá nền (basilar mem–brane). Các tế bào lông (hair cells) trên lá nền chuyển hóa năng lượng cơ học của sóng âm thanh thành các xung lực thần kinh để dẫn truyền vào não bộ. Ngoài việc xử lý âm thanh, tai còn có nhiệm vụ cảm nhận tình trạng thăng bằng và chuyển động của cơ thể nhờ các ống bán nguyệt (semi – circular canals) và các viên nhĩ thạch (otoliths, sỏi tai)

Âm thanh có một số đặc tính quan trọng. Đặc tính thứ nhất là tần số (frequency) đó là con số đỉnh sóng đếm được trong một giây đồng hồ. Các luồng sóng âm thanh có tần số khác nhau sẽ có các cao độ (pitch) khác nhau. Đặc điểm thứ hai là cường độ âm thanh (intensity), đó là áp lực rung động gây ra bởi một luồng sóng âm thanh khi nó di chuyển trong không khí. Người ta đo cường độ âm thanh theo đơn vị decibel. Thuyết định vị thính lực (place theory of hearing) và thuyết tần số thính lực (frequency theory of hearing) giải thích các tiến trình theo đó chúng ta phân biệt các loại âm thanh có tần số và cường độ khác nhau.

So với thị giác và thính giác, người ta am hiểu khá ít về khứu giác, vị giác, và các giác quan ở da. Nhưng người ta biết chắc rằng chức năng ngửi mùi vận dụng các tế bào khứu giác (olfactory cells, là các tế bào thụ thể ở mũi) và chức năng nếm tập trung ở các chồi vị giác (taste buds) trên lưỡi, có khả năng cảm nhận được các phối hợp gồm các vị ngọt, chua, mặn, và đắng.

Nhận thức (perception) là tiến trình nhờ đó chúng ta sàng lọc, diễn dịch phân tích và hợp nhất các kích thích mà các giác quan của chúng ta cảm nhận được. Nhận thức tuân thủ các quy luật Gestalt về cách bố trí và tổ hợp các kích thích. Các quy luật này cống hiến một loạt các quy tắc nhờ đó chúng ta bố trí và tổ hợp các mảnh vụn thông tin thành các tổng thể có ý nghĩa (meaningful wholes), gọi là các gestalts. Các quy luật quan trọng nhất là tính khép kín (closure), tính tương cận (proximity), tính đồng dạng (similarity), và tính giản lược (simplicity).

Các công trình nghiên cứu về việc phân biệt giữa ảnh và nền (figure – ground distinction) cho thấy nhận thức là một tiến trình xây dựng (a construđive process) trong đó người ta vượt ra khỏi phạm vi hiện hữu vật chất của các kích thích và cố gắng xây dựng được một tình huống có ý nghĩa. Ngoài ra, các nhà tâm lý thuộc trường phái gestalt cũng minh chứng đầy thuyết phục rằng tiến trình nhận thức tuân thủ một quy tắc tổng quát: “Cái tổng thể lớn hơn các thành tố của nó cộng lại.”

Thuyết phân tích đặc điểm (fea–ture analysis) tìm hiểu cách chúng ta nhận thức một hình thể, mô thức, hoặc sự vật theo các yếu tố cá biệt cấu thành chúng. Các đặc điểm thành tố này sau đó được phối hợp lại thành một dạng biểu trưng cho toàn bộ sự vật ấy trong não bộ. Cuối cùng, dạng phối hợp các đặc điểm này được so sánh với các ký ức có sẵn để giúp chúng ta nhận diện sự vật.

Việc xử lý các kích thích nhận thức diễn ra theo cả hai phương thức từ – trên xuống và từ – dưới – lên. Theo cách xử lý từ trên – xuống, nhận thức được chỉ đạo bởi các kiến thức, kinh nghiệm, kỳ vọng và động cơ ở cấp cao. Theo cách xử lý từ dưới – lên, tiến trình nhận thức bao gồm nhận diện và xử lý các thông tin về các thành tố cá biệt của kích thích.

Tính bất biến của nhận thức (per–ceptual constancy) giúp chúng ta nhận thức các kích thích là không biến đổi và hằng cửu, bất kể các thay đổi của mội trường hay ở dáng vẻ bên ngoài của sự vật đang được quan sát. Hai lý thuyết đối nghịch nhau tìm cách lý giải các tác dụng bất biến của nhận thức: thuyết xây dựng cho rằng chúng ta vận dụng kinh nghiệm có sẵn về kích thước của sự vật để suy diễn vô thức về vị trí của nó trong môi trường, còn thuyết sinh thái học (ecologi–cal theory) cho rằng mối tương quan giữa các

https://thuviensach.vn

sự vật khác nhau hiện diện trong môi trường cho chúng ta các thông tin về kích thước của chúng. Có lẽ cả hai tiến trình này phối hợp vận hành để phát sinh hiện tượng bất biến của nhận thức.

Nhận thức chiều sâu (depth perception) là năng lực nhận thức khoảng cách và nhìn thế giới theo ba chiều, mặc dù các hình ảnh hiện trên võng mạc của chúng ta là các hình ảnh hai chiều. Chúng ta có thể thẩm định chiều sâu và khoảng cách nhờ sự khác biệt do hai mắt (binocu–lar dispanty, là sai biệt giữa các hình ảnh hiện trên võng mạc của hai mắt) và các gợi ý độc nhãn (monocular cues), như thị sai do chuyển động (motion parallax, là chuyển động biểu kiến của sự vật khi bộ phận đầu xoay qua chuyển lại), kích thước tương đối của các hình ảnh trên võng mạc, và phối cảnh thẳng (linear perspegtive).

Nhận thức chuyển động (motion perception) lệ thuộc vào một số gợi ý. Các gợi ý này bao gòn sự chuyển đồng của vật được nhận thức qua võng mạc và các thông tin về cách thức chuyến động của đau và mắt.

Chú ý có chọn lựa (selective at–tention) là một tiến trình nhận thức có chọn lựa loại kích thích nào cần phải cảm nhận. Các nhà tâm lý nghiên cứu vấn đề chú ý sử dụng phương pháp nghe rẽ đôi (dichotic – listening procedure), trong đó mỗi tai được nghe một thông điệp và người nghe được yêu cầu lặp lại, hay "bắt bóng" (shadow), một trong hai thông điệp ấy.

Ảo thị là các kích thích vật lý thường xuyên gây ra các nhận thức sai lầm. Nó là nguyên nhân gây ra các thẩm định không phản ảnh chính xác tình trạng thực tế của kích thích vật lý. Một ảo thị nổi tiếng nhất là ảo thị Muller – Lyer. Hầu hết các chứng cứ đều cho rằng ảo thị là hậu quả của các sai lầm trong việc diễn dịch các kích thích thị giác do não bộ thực hiện.

Chứng khó đọc – viết (dyslexia) là tình trạng kém năng lực đọc gây ra bởi các rối loạn về một nhận thức. Người bị chứng này thường thấy các mẫu tự bị lộn ngược đầu xuống, viết chữ khó coi, và phạm phải các lỗi chính tả vừa kỳ lạ vừa rõ rệt, và có thể biểu hiện lóng ngóng vụng về. Nếu được chẩn đoán chính xác, chứng đọc – viết có thể được chữa trị thành công.

1/ Ngành tâm vật lý.

2/ Sai; cường độ kích thích thấp nhất có thể cảm nhận được.

3/ Có thể báo cáo kích thích hiện hữu trong khi nó không hiện hữu, hoặc báo cáo kích thích không hiện hữu trong khi thực sự hiện hữu.

4/ Sai; các ngưỡng cảm nhận rất khác biệt nhau tùy theo dạng kích thích.

5/ Quy luật Weber.

6/ Hiện tượng thích ứng.

3/ Sai; được hội tụ nhờ thủy tinh thể.

4/ Mống mắt.

5/ Điều tiết mắt

6/ Giáp mạc, đồng tử, thủy tinh thể.

7/ Sai; hố mắt tập trung số lượng tế bào hình nón nhiều nhất.

8/ 1–a, 2–b.

https://thuviensach.vn

9/ d.

10/ Sáng; tối.

11/ Tam sắc.

3/ Cửa sổ bầu dục.

4/ Lá nền.

5/ Cường độ; cao độ.

6/ Lý thuyết tần số thính lực 7/ Các ống bán nguyệt.

8/ Các chất pheromones.

9/ Đúng.

10/ Cổng kiểm soát.

1/ Tính bất biến của nhận thức 2/ 1–b, 2–a

3/ Nhận thức chiều sâu; Định vị nơi xuất phát âm thanh 4/ Sự chênh lệch do hai mắt 5/ Sai; các vật càng ở gần thì chênh lệch do hai mắt càng lớn.

6/ 1–c, 2–a, 3 b

7/ a–3, b–1, c–4, d–2

8/ Đặc điểm

9/ Từ – trên – xuống; từ – dưới – lên.

1/ Sai; các ảo tưởng thị giác bị quy định phần nào bởi nền văn hoá.

2/ b

3/ Chứng khó đọc – viết (Dyslexia)

https://thuviensach.vn

Chương 4: Phần 1

1. Các chu kỳ ngủ.

2. Ngủ có cần thiết không?

3. Nhịp sinh học cơ thể 24 giờ: các chu kỳ đời sống.

4. Vai trò và ý nghĩa của các giấc mơ.

soi sáng nhịp sinh học cơ thể 24 giờ.

5. Mơ mộng: Các giấc mộng trong lúc thức.

6. Các rối loạn về giấc ngủ: các chứng bệnh liên hệ đến giấc ngủ.

Ngủ an giấc hơn

7. Tóm tắt và học ôn I

1. Trạng thái bị thôi miên.

2. Phải chăng thôi miên là một trạng thái ý thức khác hẳn bình thường.

3. Quán tưởng: Điều chỉnh trạng thái ý thức của riêng bạn.

4. Tóm tắt và học ôn II

1. Các loại thuốc kích thích

2. Thuốc gây trầm cảm: gây cảm giác trầm uất.

– Tầm quan trọng của tình trạng ngộ độc.

3. Thuốc gây ngủ/ gây mê: làm giảm đau đớn và bớt lo âu.

4. Thuốc gây ảo giác: gây trạng thái phiêu diêu.

Nhận diện các trường hợp nghiện ma túy và nghiện rượu.

5. Tóm tắt và học ôn III

Giống như hầu hết các bậc cha mẹ, tôi đã từng băn khoăn về tệ nạn ma túy khi con cái của chúng ta đến tuổi lên trung học. Nhưng giờ đây tôi mới biết rằng nói chung bọn trẻ bắt đầu chơi ma túy ở lứa tuổi 11 hoặc 12, vào những lúc mà chúng ta không bao giờ ngờ được. Ryan chỉ bắt đầu dự các buổi tiệc phức tạp đáng ngờ mới đây thôi. Nó đang chơi cho ban nhạc Little League. Hồi năm học lớp 8, Ryan bắt đầu dính líu vào một vài vụ lôi thôi nhỏ – có lúc nó và một đứa bạn khác đã ăn cắp một dụng cụ chữa cháy, nhưng chúng tôi cho rằng sự việc ấy chỉ là một trò nghịch ngợm của tuổi trẻ. Thế rồi thành tích học tập của nó bắt đầu sa sút đi. Nó thường lẻn khỏi nhà vào ban đêm. Dường như nó trở nên dễ nổi cáu, rồi trở lại vui tính và dễ thương ngay sau đó. Khoảng thời gian ấy nó đã dùng khá nhiều ma túy rồi, thế mà chúng tôi cứ không chịu tin vào điều mình chứng kiến. Thực đau đớn khi đã đặt niềm tin vào con cái, rồi điều sau cùng bạn

https://thuviensach.vn

muốn là đập vỡ niềm tin ấy. Thế nhưng, các dấu hiệu sờ sờ ngay trước mắt. Phòng nó vương vãi các lọ thuốc nhỏ mới để che đậy các vệt đỏ do hút cần sa để lại. Nhà chúng tôi lúc nào cũng bị mất tiền, và nó lại bắt đầu dở chứng xông hương trong phòng.

Mãi đến lúc Ryan hoàn toàn hư hỏng vào năm 14 tuổi chúng tôi mới thực sự đối mặt với ma túy. Nó mới vừa theo học ở trường trung học Mclean, và đối với nó cũng giống như mỗi ngày được đi đến đêm hút ma túy vậy. Thời ấy mọi thứ đều có sẵn. Nó bắt đầu trốn học, đó là chuyện thường xuyên. Nhưng chúng tôi không thấy nhà trường thông báo gì cả, mãi đến khi nó bị trượt tất cả các môn học thì sự thực mới phơi bày. Hóa ra, nó đến lớp để được điểm danh đầu giờ rồi chuồn đi hút cần sa suốt ngày.

Chẳng bao lâu cha mẹ Ryan được biết cần sa không phải là loại ma túy duy nhất mà nó dùng. Ryan là loại thiếu niên mà bạn bè nó thường gọi là "tên rác rưởi", là loại trẻ thứ gì cũng dám thử qua. Nó dùng Cocaine, Phencyclidine (PCP), và rượu, nhưng thứ nó ưa chuộng là LSD. Nó đã nghiện ngập và có hành vi bạo lực, nó thường đá rầm rầm vào cửa và quát tháo vào mặt cha mẹ.

Khi đã thấy được mức độ nghiêm trọng do ma túy tác hại, hai người mới đưa nó đi chữa trị theo các biện pháp sơ bộ cai nghiện. Nhưng biện pháp trị liệu nào cũng chỉ công hiệu tạm thời, rồi đâu lại hoàn đấy. Cuối cùng, một hôm Ryan lơ mơ đi trên xa lộ liên tiểu bang trong cơn say thuốc rồi bị Ô tô đụng chết. Lúc ấy em mới 16 tuổi.

Ryan Shafer chỉ là một thí dụ trong vô vàn trường hợp cuộc sống bị băng hoại vì ma túy và rượu chè. Thực tế, các tệ nạn về ma túy, kể cả rượu chè, vẫn cứ là một trong những khó khăn gay cấn nhất và gây sôi động nhất trong xã hội phương Tây. Vậy mà, mỉa mai thay, việc sử dụng một vài dược phẩm gây nghiệp lại được xã hội khoan dung. Tệ nạn rượu thè được khuyến khích bởi ngành sản xuất rượu có số vốn đầu tư lên đến hàng tỷ đồ la, các loại ma túy có công dụng chữa trị các chứng rối loạn tâm lý vẫn được thường xuyên kê in, thói quen uống cà phê để giảm cơn buồn ngủ lại được tập quán xã hội chấp nhận mạnh mẽ. Ngoài ra, ở một số nền văn hóa chậm phát triển thói dùng ma túy không chỉ được khoan dung mà còn được tích cực khuyến khích nữa. Thí dụ, các tín hữu thuộc giáo hội Native American Church thường xuyên hút Peyote, một loại ma túy khiến cho nhận thức bị cải biến đi, trong các khóa lễ.

Dùng ma túy chỉ là một trong nhiều cách con người sử dụng để thay đổi trạng thái ý thức (state ofconsciousness), tình trạng nhận thức các cảm giác, ý tưởng và tình cảm xảy ra trong một thời gian nhất định. Ý thức là trạng thái nhận thức chủ quan của chúng ta về cả môi trường xung quanh lẫn thế giới nội tâm riêng tư mà người khác không thấy được.

Bản chất của ý thức vươn ra theo một số chiều kích. Ý thức trải rộng từ các nhận thức trong lúc cơ thể tỉnh táo nhất đến những giấc mơ diễn ra trong lúc chúng ta ngủ, với vô vàn mức độ cảm nhận khác nhau của chúng ta đối với các kích thích từ bên ngoài. Trên thực tế, một số nhà tâm lý chủ trương "ý thức" là một thuật ngữ thậm chí nên dùng cho các kinh nghiệm tâm trí mà chúng ta không hề biết đến. Thí dụ, thực tế dường như chúng ta xử lý rất nhiều thông tin mà chúng ta ít biết đến hoặc thậm chí không hề hay biết nhưng đã vô tình cảm nhận, như đã thảo luận ở chương trước. Do đó, những người này cho rằng định nghĩa về ý thức cần được mở rộng bao quát tất cả mọi tiến trình tâm trí, dù chúng ta có biết hoặc không hay biết đến chúng. Nhưng, định nghĩa bao quát này chưa được chấp nhận rộng rãi.

Dù vậy, hiển nhiên ngay trong lúc cơ thể tỉnh táo, trạng thái ý thức của chúng ta cũng có thể thay đổi từ chủ động đến thụ động. Trong các trạng thái chủ động hơn chúng ta thực hiện một cách có hệ thống hoạt động tâm trí, để tư duy và tìm hiểu thế giới chung quanh. Trong các trạng thái tĩnh thức thụ động, các ý nghĩ và hình ảnh tự phát xuất hiện trong tâm trí chúng ta; chúng ta mơ mộng hoặc để tâm trạng trôi dạt từ ý nghĩ này sang ý nghĩ khác. Cuối cùng, các thay đổi về trạng thái ý thức có thể khác biệt nhau dưới dạng phát sinh tự nhiên, như khi chúng ta thay đổi từ trạng thái tĩnh thức rồi chìm vào giấc ngủ, hoặc dưới dạng

https://thuviensach.vn

phát sinh giả tạo, như trong một cơn "phi" ma túy chẳng hạn.

Bởi vì ý thức là một hiện tượng có tính cá biệt đến như vậy – ai dám vì thế mà nói rằng trạng thái ý thức của bạn giống hay khác biệt với người khác? – nên đôi khi các nhà tâm lý đã ngần ngại khi nghiên cứu nó. Thực ra, một số lý thuyết gia tâm lý thời sơ khai đã chủ trương việc nghiên cứu hiện tượng ý thức không thuộc phạm vi hoạt động của nhà tâm lý, vì nó chỉ có thể tìm hiểu được bằng cách dựa vào các thăm dò nội quan "thiếu khoa học" đối với các đối tượng thí nghiệm về các điều họ đang cảm nhận vào một thời điểm nhất định. Những người đề xướng quan điểm này lập luận rằng công tác nghiên cứu ý thức tốt hơn nên dành cho các triết gia, là những người trong lúc nhàn rỗi nêu ra các giả thuyết về các vấn đề hóc búa, đại để như ý thức có tách biệt với thể xác vật chất không, con người làm cách nào để biết mình đang hiện hữu, tinh thần và thể xác liên hệ với nhau ra sao, và làm thế nào chúng ta nhận diện được trạng thái ý thức của mình vào một thời điểm nhất định nào đó.

Hầu hết các nhà tâm lý đương đại đều bác bỏ quan điểm cho rằng nghiên cứu hiện tượng ý thức không phù hợp với lĩnh vực hoạt động của bộ môn tâm lý học. Những người này cho rằng có một số khảo hướng cho phép nghiên cứu khoa học về hiện tượng ý thức. Thí dụ, những kiến thức sâu rộng mới đây nhờ nghiên cứu sinh học não bộ cho phép người ta đo được sóng điện não (brain–wave) trong các điều kiện ý thức từ lúc ngủ đến lúc tỉnh thức cho đến các trạng thái xuất thần do thôi miên (hypnotic trances). Ngoài ra, kiến thức mới mẻ về thành phần hóa học của các loại dược phẩm gây nghiện như cần sa và rượu đã mở ra cho chúng ta các hiểu biết sâu rộng về cách thức các loại ma túy này gây tác dụng khoái lạc – và tác dụng ngược lại đối với cơ thể con người. Cuối cùng, các nhà tâm lý đã đi đến kết luận rằng thực sự có một số trạng thái ý thức có thể nghiên cứu tách biệt được. Bằng cách tập trung đặc biệt vào các dạng ý thức bị biến thái (altered states of consdousness) – là các trạng thái ý thức khác biệt hẳn so với các trạng thái ý thức bình thường trong lúc tỉnh thức – họ có thể nghiên cứu một cách khoa học hiện tượng ý thức, mặc dù các vấn đề khó khăn hơn, như vấn đề liệu ý thức có hiện hữu tách biệt với thể xác vật chất không chẳng hạn, vẫn chưa giải đáp được.

Mặc dù các dạng ý thức biến thái khác nhau gây ra các hậu quả rất khác biệt nhau, nhưng tất cả đều có chung một số đặc điểm. Đặc điểm thứ nhất là chúng làm biến cải lề lối tư duy của chúng ta, khiến cho suy nghĩ của chúng ta thành nông cạn, phi lý, hoặc thui chột theo một cách thức nào đó. Ngoài ra, khái niệm thời gian bị đảo lộn đi, và nhận thức về thế giới chung quanh cũng như về bản thân có thể bị biến đổi khác hẳn đi. Chúng ta có thể bị mất tự chủ, làm những việc rồ dại mà nếu không bị biến thái ắt hẳn chúng ta chẳng bao giờ làm. Cuối cùng, chúng ta có thể có cảm giác bất lực – kém khả năng nhận thức hợp lý sự việc hoặc không thể diễn tả sự việc ấy thành lời.

Chương này khảo sát một số trạng thái ý thức, khởi đầu bằng hai trạng thái mà mọi người chúng ta đều biết: ngủ và nằm mơ. Kế đó, chúng ta tiến tới nghiên cứu các trạng thái ý thức trong các trường hợp bị thôi miên (hypnosis) và xuất thần (do tập trung tư tưởng, hoặc tĩnh tâm). Cuối cùng, chúng ta khảo xét các dạng thức bị biến thái do ma túy gây ra.

Đọc xong chương này, bạn có thể giải đáp được các câu hỏi sau:

– Ý thức có các trạng thái khác biệt nhau nào?

– Điều gì sẽ xảy ra khi chúng ta đang ngủ; và các giấc mộng có ý nghĩa và đóng vai trò gì?

– Chúng ta có nhiều mộng tưởng (mơ mộng) đến mức nào?

– Giấc ngủ của chúng ta có thể bị các rối loạn chủ yếu nào và làm cách nào để chữa trị chúng?

– Phải chăng những người bị thôi miên đều thuộc một trường hợp ý thức bị biến thái, và họ có thể bị

https://thuviensach.vn

thôi miên sai khiến hành động ngược lại ý chí của họ không?

– Ma túy gồm các loại chủ yếu nào, và chúng gây ra các hậu quả nào?

Đám đóng la ó và đuổi theo Donald Dorff. Ông năm nay 67 tuổi, nhận được quả bóngdo một tiền vệ chuyển sang rồi tăng dần tốc độ vượt qua sân cỏ. Khi Dorff dừng lại để xoay người tránh khỏi bị chặn bóng thì một hàng phòng vệ lù lù hiện ra trước mặt. Vô cùng can đảm, Dorff không do dự chút nào xông thẳng vào. Nhưng hãy để cho người bán tạp hóa đã về hưu ở thị trấn Golden Valley thuộc tiểu bang Minnesota kể lại:

"Một bộ dụng cụ cho người nặng 130kg đang chờ đợi tôi, nên tôi quyết định giao trách nhiệm coi cửa hàng cho hắn ta. Đến nơi, tôi thấy mình đang đứng trong phòng ngủ. Trước đó tôi đã va mạnh vào bàn trang điểm, làm cho mọi vật đổ xuống, gương soi mặt bị vỡ nát và mọi thứ thành một mớ hỗn độn chết tiệt. Lúc ấy đồng hồ điểm 1:30 giờ sáng."

Hóa ra do đang gánh chịu một tình trạng hiếm xảy ra, làm khổ một số người có tuổi tác. Rối loạn này phát sinh khi cơ chế có nhiệm vụ hạn chế cử động cơ thể trong các giấc mơ hoạt động không đúng mức. Những người mắc phải chứng bệnh này thường mơ thấy đánh người khác, va mạnh vào cửa sổ, đâm thủng vách – trong lúc ngủ say.

Khó khăn của Donald Dorff may mắn đã được chữa trị dứt hẳn nhờ sự trợ lực của Clonazepa, một loại dược phẩm có hiệu lực trấn áp cử động trong các giấc mơ. Hiện nay ông ngủ được cả đêm trong trạng thái nghỉ ngơi dễ chịu.

Thành công trong ca chữa trị cho bệnh nhân Dorff chỉ là một trong số các thành quả tiến bộ mới đây nhờ các cuộc nghiên cứu tìm hiểu về giấc ngủ. Nhưng vẫn còn nhiều câu hỏi chưa giải đáp được, như tại sao chúng ta ngủ, chúng ta cần ngủ bao lâu, ý nghĩa và nhiệm vụ của giấc mơ là gì, và làm sao để tránh được bệnh mất ngủ (insomia). (Trước khi tiếp tục, có lẽ bạn nên trắc nghiệm kiến thức của mình về giấc ngủ và giấc mộng bằng cách giải đáp các câu hỏi ở Biểu 4–1).

Hầu hết chúng ta đều xem giấc ngủ là khoảng thời gian an tĩnh. Khi đó chúng ta vứt bỏ mọi căng thẳng trong ngày và dành cả đêm dài cho giấc ngủ yên lành. Tuy nhiên, nếu nghiên cứu giấc ngủ sâu sát hơn chúng ta thấy rằng suốt đêm có rất nhiều hoạt động diễn ra, và thoạt nhìn nó dường như là một trạng thái không có gì khác lạ, nhưng thực tế nó hoàn toàn ngược lại.

Chúng ta gặt hái được nhiều kiến thức về các sự việc xảy ra trong giấc ngủ nhờ kỹ thuật điện não đồ (electroencephalogram, hay EEG) đã được đề cập ở Chương 2. Kỹ thuật này do hoạt động xung điên bên trong não bộ. Khi các điện cực thăm dò nối liền với máy điện não được gắn vào lớp da đầu và mặt của một người đang ngủ, máy cho thấy rất rõ ràng thay vì đang ngủ thì bộ óc hoạt động suốt đêm, gây ra các đợt phóng điện có dạng sóng, với cao độ (hay biên độ sóng) và tốc độ (hay tần số sóng) thay đổi từng đợt liên tục và đều đặn. Các công cụ đo lường cử động của các cơ bắp và của mắt cũng cho thấy rất nhiều hoạt động vật lý đang diễn ra.

Con người trải qua bốn giai đoạn ngủ khác biệt trong một đêm nghỉ ngơi, chuyển qua các chu kỳ kéo dài khoảng 90 phút. Mỗi giai đoạn ngủ này liên hệ đến một dạng sóng não (brain wave) đặc biệt như trình bày ở Hình 4 – 2. Ngoài ra, còn phản ảnh các dấu hiệu sinh học đặc biệt về trạng thái mộng mị nữa.

Khi bắt đầu rơi vào giấc ngủ, người ta thay đổi từ một trạng thái thức (waking state) trong đó cơ thể thư giãn và mắt nhắm lại – đôi khi gọi là giai đoạn ngủ số 0 – sang giai đoạn ngủ số 1 (state 1 sleep) đặc trưng bởi dạng sóng não điện thế thấp biến động tương đối nhanh. Đây mới thực sự là giai đoạn chuyển tiếp giữa hai trạng thái thức và ngủ. Trong giai đoạn 1 đôi khi có hình ảnh xuất hiện, dường như chính la

https://thuviensach.vn

do chúng ta còn đang nhìn thấy các hình ảnh lưu lại. Nhưng giấc mộng thực sự chưa xảy ra trong bước đầu tiên vào giai đoạn này.

Khi giấc ngủ sâu hơn, người ta chuyển sang giai đoạn ngủ số 2, đặc trưng bởi dạng sóng não đều đặn hơn. Tuy nhiên, cũng có lúc bị gián đoạn bằng các sóng có đỉnh nhọn gọi là "con quay ngủ" (sleep spindles) theo hình dạng đỉnh sóng. Càng lúc càng khó đánh thức một người ở trong giai đoạn này. Giai đoạn này chiếm khoảng 20 giây hồi đầu hôm. Khi đó người ta đạt được gần đến phân nửa tình trạng ngủ hoàn toàn.

Khi người ta chuyển sang giai đoạn ngủ số 3, giai đoạn kế tiếp thuộc trạng thái ngủ hoàn toàn, sóng não trở nên chậm hơn, có dạng gồm các đỉnh cao hơn và đáy thấp hơn. Trước khi người ngủ đến đến giai đoạn ngủ số 4, dạng sóng não còn chậm hơn và đều hơn thế nữa, và người ấy phản ứng ít nhất đối với kích thích bên ngoài.

Như bạn thấy ở Hình 4 – 3, giai đoạn ngủ số 4 dễ xảy ra nhất vào đầu hôm lúc người ta bắt đầu ngủ. Như vậy, ngoài việc trải qua các bước chuyển tiếp đều đặn giữa các giai đoạn ngủ, người ta có khuynh hướng càng lúc càng ngủ kém say hơn trong phần thời gian còn lại trong đêm. Vào khoảng nửa đầu hôm, giấc ngủ chúng ta thường đặc trưng bởi các giai đoạn 3 và 4. Phân nửa còn lại đặc trưng bởi các giai đoạn ngủ ít sâu hơn – cũng như bởi giai đoạn ngủ có các giấc mơ diễn ra, như chúng ta sẽ bàn kế tiếp dưới đây.

Trạng thái ngủ mắt chuyển động nhanh nghịch lý đối với trạng thái ngủ: vài lần trong đêm, sau khi người ngủ chuyển từ các giai đoạn ngủ sâu hơn về giai đoạn ngủ số 1 trong một chu kỳ của giấc ngủ, một số sự kiện kỳ lạ xảy ra: nhịp tim tăng lên và trở nên không đều đặn, huyết áp vọt lên, nhịp thở cũng tăng, và nam giới – thậm chí các bé trai – cương dương vật lên. Điểm đặc trưng nhất của thời kỳ này là sự chuyển động qua lại của đôi mắt, dường như người ta đang xem một phim hành động rất kịch liệt. Thời kỳ ngủ này gọi là trạng thái ngủ mắt chuyển động nhanh (rapid eye movement/ REM sleep). Trạng thái ngủ REM chiếm khoảng hơi kém hơn 20% tổng số giờ ngủ của một người ngủ ở độ tuổi trưởng thành.

Thật là nghịch lý, trong khi toàn bộ sự việc này diễn ra thì các cơ bắp chủ yếu trong cơ thể dường như bị tê liệt hết – ngoại trừ các trường hợp hiếm thấy như trường hợp ông Donald Dorff – và thật là khó đánh thức người đang ngủ trong thời điểm này. Ngoài ra, trạng thái ngủ REM thường đi kèm với các giấc mơ bất kể người ấy có nhớ lại được hay không; và hiện tượng này xảy ra cho mọi người ở một vài chặp trong đêm.

Một cách giải thích khả dĩ chấp nhận được dù chưa được chứng minh về các chuyển động nhanh của mắt là lúc ấy mắt đang theo dõi các hành động diễn ra trong giấc mơ. Thí dụ, nhiều người đã từng thuật lại giấc mơ thấy mình đang xem một trận đấu quần vợt ngay trước khi họ bị đánh thức cho thấy các chuyển động đều đặn phải – trái – phải của mắt giống như họ đang quan sát quả bóng bay qua bay lại trên lưới.

Có một lý do vững chắc để tin rằng trạng thái ngủ REM đóng một vai trò quan trọng trong sinh hoạt thường ngày của con người. Những người bị mất trạng thái ngủ REM – do đã bị đánh thức mỗi khi bắt đầu có các dấu hiệu sinh lý thuộc trạng thái này – cho thấy một hệ quả phản hồi (rebound effect) khi họ được phép nghỉ ngơi không bị quấy rối. Do hệ quả phản hồi này, những người bị mất trạng thái ngủ REM sẽ dành một số thời gian cho các giai đoạn có trạng thái ngủ REM sau đó khá nhiều hơn so với thường ngày. Dường như cơ thể đòi hỏi một khoản thời gian nhất định cho các giai đoạn có trạng thái ngủ REM mới hoạt động bình thường.

Các dạng sóng điện não (đo được bằng máy đo điện não) và chuyển động của mắt trong các giai đoạn ngủ khác nhau (Cohen, 1979)

(Phỏng theo Palladino & Carducci, 1984)

https://thuviensach.vn

Mặc dù ngủ là một hành vi mà tất cả chúng ta đều thực hiện trong một khoảng thời gian chiếm phần lớn cuộc sống của chúng ta, nhưng các điều bí ẩn và nhận định sai lầm lại quá nhiều. Để thử xem bạn am hiểu thế nào về giấc ngủ và mộng mi, hãy cố trả lời các câu hỏi sau đây trước khi tìm hiểu xa hơn.

1. Một số người không hề nằm mộng. Đúng hay sai?...

2. Hầu hết các giấc mơ đều do các cảm giác cơ thể gây ra, như dạ dày khó tiêu chẳng hạn. Đúng hay Sai?...

3. Người ta đã chứng minh rằng cần phải ngủ đúng 8 giờ để duy trì sức khỏe tinh thần. Đúng hay sai?...

4. Khi người ta không nhớ lại được các giấc mơ, có lẽ do họ đã âm thầm cố gắng quên chúng đi. Đúng hay Sai?...

5. Tình trạng mất ngủ luôn luôn là nguyên nhân khiến cho người ta bị mất quân bình về mặt tâm trí. Đúng hay Sai?...

6. Nếu giật mình thức giấc vài chặp, phải chăng chúng ta sẽ bị mất ngủ suốt đêm hôm sau hoặc cả đêm sau nữa. Đúng hay Sai?...

7. Không người nào đủ sức cầm cự nổi sau hơn 48 giờ đồng hồ không ngủ. Đúng hay Sai?...

8. Mọi người đều có thể vừa ngủ vừa thở hít cùng một lúc. Đúng hay sai?...

9. Giấc ngủ cho phép bộ óc được nghỉ ngơi bởi vì não bộ ít hoạt động trong giấc ngủ. Đúng hay sai?...

10. Các loại dược phẩm đã tỏ ra là một biện pháp trị liệu lâu dài đối với các rối loạn về giấc ngủ. Đúng hay sai?...

Điểm số. Đây là một loạt câu hỏi dễ đạt được điểm cao, bởi vì mọi câu hỏi đều có lời giải "Sai". Nhưng đừng quá lo ngại nếu như bạn có giải đáp câu sai nào; bởi vì những câu hỏi này được chọn lựa nhằm biểu trưng cho các điều bí ẩn thông thường nhất liên quan đến giấc ngủ. (các câu hỏi này rút ra từ một bảng câu hỏi điều tra nghiên cứu do Palladino và Carducci soạn thảo năm 1984)

Nói chung, hiện tượng ngủ dường như cần thiết cho sinh hoạt con người. Mặc dù thật đáng ngạc nhiên rằng sự kiện này chưa được khẳng định vững chắc. Thật hợp lý khi cho rằng cơ thể cần phải có một thời gian "nghỉ ngơi và thư giãn" trong yên tĩnh để tự phục hồi sinh lực. Nhưng một số quan điểm lại cho rằng nói như thế chưa phải là một cách lý giải đầy đủ. Chẳng hạn, hầu hết mọi mười đều nói rằng mỗi đêm họ ngủ từ 8 đến 9 giờ đồng hồ, nhưng số giờ ngủ thực sự của họ khác biệt nhau rất nhiều. Ngoài ra, một số người không cần ngủ nhiều, chỉ cần khoảng 3 giờ là đủ (xem Hình 4 –4).

Trong một đêm, người ngủ điển hình trải qua tất cả bốn giai đoạn ngủ và một số thời kỳ ngủ mắt chuyển động nhanh.

Mặc dù hầu hết mọi người đều nói rằng họ ngủ từ 8 đến 9 giờ đồng hồ, nhưng thời lượng ngủ của họ rất khác biệt nhau.

Thời lượng ngủ cần thiết cũng thay đổi theo các giai đoạn trong đời người. Khi đã cao tuổi, thường người ta ngày càng ít cần ngủ đi. Nếu như giấc ngủ đảm nhiệm chức năng phục hồi sinh lực cho cơ thể, thì thật khó hiểu lý do tại sao người già lại ít cần ngủ hơn người trẻ tuổi.

Ngoài ra, những người tham dự các cuộc thí nghiệm tìm hiểu tình trạng mất ngủ, do đó họ bị buộc

https://thuviensach.vn

phải thức một thời gian kéo dài đến 200 giờ, đã cho thấy họ không bị các hậu quả lâu dài. Quả tình họ có bị mệt mỏi, kém tập trung, khả năng sáng tạo bi giảm đi, dễ bị kích động hơn, và có khuynh hướng tăng mức run tay trong thời gian bị buộc phải thức. Nhưng sau khi được ngủ lại như bình thường họ đã nhanh chóng phục hồi trở lại và đủ sức thực hiện một việc giống như giai đoạn tiền thí nghiệm chỉ trong vòng vài ngày mà thôi.

Như vậy, nếu như bạn lo sợ thời gian mất ngủ do học tập, làm việc, hoặc có lẽ do tiệc tùng sẽ tàn phá sức khỏe của bạn, thì bạn nên phấn khởi lên, bởi vì trong chừng mực nào đó bạn sẽ không gánh chịu hậu quả lâu dài nào do tình trạng mất ngủ ấy. Dù vậy, tình trạng thiếu ngủ có thể khiến bạn cảm thấy dễ bị kích động, làm chậm khả năng phản ứng, và thậm chí làm giảm khả năng học tập của bạn. Cho nên một đêm ngủ ngon giấc vốn là một mục tiêu hợp lý.

https://thuviensach.vn

Chương 4: Phần 2

Sự kiện chúng ta dao động tuần hoàn giữa các trạng thái thức và ngủ chỉ là một thí dụ về các nhịp sinh học 24 giờ của cơ thể chúng ta. Nhịp sinh học có thể 24 giờ (Circadian rhythm – từ chữ Latin "circa dies" có nghĩa là "trọn một ngày") là các tiến trình sinh học diễn ra lặp đi lặp lại gần như theo một chu kỳ 24 giờ. Chẳng hạn, hai trạng thái ngủ và thức diễn ra tự nhiên theo nhịp của chiếc đồng hồ tốc độ bên trong cơ thể vận hành theo một chu kỳ kéo dài khoảng 25 giờ. Một vài chức năng cơ thể khác như thân nhiệt chẳng hạn, cũng vận hành theo nhịp 24 giờ.

Các chu kỳ 24 giờ này có thể rất phức tạp. Thí dụ, trạng thái ngủ diễn ra không chỉ xảy ra vào buổi tối mà còn xảy ra vào ban ngày theo thói quen đều đặn. Như bạn thấy ở hình 4 –5, hầu hết chúng ta đều có khuynh hướng cảm thấy uể oải và buồn ngủ vào giữa buổi chiều (tức khoảng 3 đến 4 giờ chiều) – dù chúng ta có ăn trưa thật nhiều hay không cũng vậy. Nhưng người ta phải thức chỉ vì lúc ấy là ban ngay.

Các chu kỳ 24 giờ có ảnh hưởng rất mạnh – như bất kỳ người nào đã từng làm cả đêm đều biết rõ. Thậm chí sau một đêm dài làm việc, những người làm ca đêm thường khó ngủ vào ban ngày. Ngoài ra, họ làm việc kém năng suất đi và và dễ bị tai nạn hơn các công nhân làm việc ban ngày. Thí dụ, có lẽ tai nạn rò rỉ ở nhà máy hạt nhân thuộc Đảo Ba Dặm đã không xảy ra hồi 4 giờ sáng với một toán công nhân chỉ vừa mới đổi sang làm ca đêm; có lẽ lò phản ứng Chernobyl đã không phát nổ vào lúc 1 giờ 23 phút sáng; và có lẽ tai nạn lò rỉ hơi độc hóa chất chết người tại nhà máy hóa chất Bopal đã không xảy ra do một loạt sai sót chỉ vào lúc sau nửa đêm.

Các nhịp 24 giờ có thể cải sửa được dù rằng tiến trình cải sửa ấy không dễ dàng gì, như những người đã từng cảm nhận sau một chuyến bay đường dài vượt qua nhiều múi giờ đều biết. Nhưng, mới đây các nhà tâm lý đã xây dựng được ít nhất một phương thức đầy hứa hẹn nhằm thay đổi nhịp sinh học cơ thể 24 giờ. Công trình này có rất nhiều ý nghĩa, như chúng ta sẽ bàn ở đoạn Tích Dẫn Thời Sự dưới đây.

Phi hành đoàn của chiếc phi thuyền con thoi Columbia muốn điều chỉnh các đồng hồ sinh học (biological clock) của họ để làm việc ca đêm trong không gian, thì nỗ lực đầu tiên của họ bị thất bại hoàn toàn. Trong hai tuần lễ trước khi chuyến ban sứ mệnh của họ khởi hành theo kế hoạch, họ phải thức suốt đêm bằng cách xem các bộ phim xưa để khỏi buồn ngủ và cố gắng ngủ bù suốt ngày hôm sau. Họ điểm tâm vào đầu hôm và ăn tối vào buổi sáng. Dù vậy, kết quả thật đáng buồn: họ không hề thích nghi được với thời gian mới mẻ đó, không thể ăn ngon miệng hoặc ngủ thoải mái được, và nói chung họ đều cảm thấy khổ sở.

Tuy nhiên, phi hành đoàn này đã gặp may mắn. Chuyến bay đã bị hoãn lại vài tháng, nhờ vậy họ đã thử qua một kỹ thuật mới. Trong dịp này, các phi hành gia được phơi mình dưới một lượng ánh sáng rực rỡ trong một khoảng thời gian kéo dài 3 ngày. Chính trong thời gian ấy, các nhịp sinh học 24 giờ đã thay đổi tận gốc rễ đến mức họ hoàn toàn tỉnh táo vào ban đêm và thèm ngủ lúc bình minh.

Các phi hành gia ấy đã thành công trong việc làm thay đổi các chu kỳ ngủ – thức nhờ một quy trình khởi xướng bởi nhà nghiên cứu trạng thái ngủ Charles Czeisler. Czeisler khám phá thấy rằng người nào phơi mình dưới ánh sáng rực rỡ trong 5 giờ đồng hồ ban đêm qua một thời kỳ kéo dài 3 ngày sẽ điều chỉnh được đồng hồ sinh học của họ dời tới trước 12 giờ đồng hồ. Nhưng, việc định giờ phơi mình dưới ánh sáng không thể ấn định tình cờ dược: việc phơi mình này phải được thực hiện đồng bộ với các giai đoạn đặc biệt thuộc nhịp sinh học 24 giờ của cơ thể mỗi người mới đem lại hiệu quả.

https://thuviensach.vn

Trong một nghiên cứu sau đó, Creisler khẳng định các khám phá của ông với những người cố gắng làm việc suốt đêm. Ông phơi một nhóm đối tượng này dưới ánh sáng trong 5 giờ đồng hồ mỗi đêm qua một thời kỳ kéo dài 3 ngày. Ông dùng loại ánh sáng thật rực rỡ – mạnh bằng ánh sáng mặt trời vào một ngày có mây. Khi so sánh với trường hợp trong đó chính nhóm dối tượng ấy chỉ được phơi mình dưới ánh sáng có mức độ bình thường, thì trường hợp dùng ánh sáng rực rỡ gây ra hậu quả điều chỉnh rõ rệt nhịp sinh học 24 giờ trong cơ thể của các đối tượng thí nghiệm. Trong điều kiện ấy, các đối tượng tỏ ra rất tình táo và tư duy khá minh bạch hơn vào ban đêm. Ngược lại, khi phơi mình dưới ánh sáng bình thường, các đối tượng không hề thành công trong việc thay đổi nhịp 24 giờ và họ cũng rất khó khăn mới ngủ say vào ban ngày.

Vẫn còn quá sớm để biết chính xác lý do tại sao ánh sáng rực rỡ cải biến được nhịp sinh học cơ thể 24 giờ. Rất có thể là ánh sáng đánh lừa được bộ phận trong não bộ liên hệ đến nhịp sinh học 24 giờ của cơ thế khiến cho bộ phận này nhầm lẫn cho rằng đêm chính là ngày. Dù vậy, quả thực công trình của Czeisler có nhiều ý nghĩa thực tiễn rất lớn lao. Thí dụ, các công nhân phải làm việc đổi ca luân phiên có thể tự chuẩn bị cho mình bằng cách dành thời giờ phơi mình dưới ánh sáng rực rỡ. Tương tự, người ta có thể đề nghị các công ty hàng không chiếu ánh sáng rực rỡ lên hành khách trong suốt chuyến bay dài để chuẩn bị cho họ thay đổi nhịp sinh học cơ thể 24 giờ của cơ thể họ vào múi giờ nơi đến. Để chuẩn bi chu đáo hơn, các hành khách đến chỗ mới nên dành vài ngày ở bãi biển, phơi mình dưới ánh nắng để điều chỉnh đồng hồ sinh học của mình.

Tô đang ngồi ở bàn học nghĩ về cuốn phim sắp xem chiều hôm ấy. Đột nhiên tôi nhớ rằng hôm ấy chính là ngày thi cuối của tín chỉ Hóa học. Tôi cảm thấy sợ hãi bởi vì chưa học một tí gì để chuẩn bị thi. Thực ra, đến cả phòng thi ở đâu tôi cũng không nhớ ra vì tôi đã không đến lớp suốt học kỳ. Tôi có thể làm được gì? Tôi hoang mang chạy tới khắp khuôn viên đại học tuyệt vọng tìm kiếm lớp học trong lòng van xin vị giáo sư cho tôi một cơ hội khác. Tôi phải dừng lại từng khoa từng phòng để mong gặp được vị giáo sư hay các bạn trong lớp. Vô vọng, tôi biết mình sẽ bị đánh hỏng trong kì thi và bị đuổi học.

Nếu bạn có một giấc mơ tương tự như vậy – một giấc mơ thường thấy ở những người đang trong thời kỳ cấp sách đến trường – bạn sẽ biết rõ các sự kiện diễn ra trong giấc mộng khiến bạn hoang mang và sợ hãi đến mức nào. Một số giấc mơ không khác gì sự thật.

Ác mộng (nightmare) là các giấc mơ khiến cho người ta vô cùng sợ hãi, nó xảy ra khá thường xuyên. Trong một cuộc điều tra phỏng vấn một nhóm sinh viên đại học có ghi lại các giấc mơ xảy ra trong khoảng thời gian hai tuần lễ. Gần phân nửa nhóm thuật lại họ đã gặp phải ít nhất một cơn ác mộng. Tính trung bình một người mơ thấy thoảng 24 cơn ác mộng trong một năm.

Kinh khủng hơn những cơn các mộng nữa là các cơn kinh sợ ban đêm (nightterrors). Đó là các trường hợp đang ngủ cảm thấy kinh sợ ghê gớm rồi tỉnh dậy, trong một số trường hợp người ta sợ hãi đến mức phải thét lên. Thông thường, cảm giác sợ hãi mãnh liệt đến nỗi người ta không thể ngủ ngay lại được, phải cần thời gian để lấy lại bình tĩnh.

Ngược lại, hầu hết các giấc mộng đều ít gây xúc động hơn thế nhiều. Chúng lặp lại các sự việc xảy ra thường ngày như đi siêu thị mua sắm hay chuẩn bị một bữa ăn chẳng hạn. Dường như những sự kiện nào càng gây xúc động càng dễ khiến chúng ta nhớ lại hơn. Hình 4 – 6 dưới đây trình bày các giấc mơ thông thường nhất. Vấn đề các giấc mơ có đảm nhận nhiệm vụ đặc biệt gì hay không là một câu hỏi mà các nhà khoa học đã quan tâm trong nhiều năm. Chẳng hạn, Sigmund Freud sử dụng các giấc mơ như một kim chỉ nam để thâm nhập lãnh vực vô thức* (unconscious). Theo thuyết thỏa mãn ước muốn vô thức (theory of unconscious Wish fullillment), ông chủ trương rằng các giấc mơ biểu thị cho các ước mơ vô thức mà người nằm mơ mong muốn thỏa mãn. Nhưng, bởi vì các ước mơ này đe dọa khả năng nhận biết thuộc tầng ý thức của người nằm mơ, nên các ước mơ thực sự – được gọi là nội dung tiềm ẩn của các giấc mơ (latent content

https://thuviensach.vn

of dreams) – đã bị ngụy trang khi xuất hiện trong giấc mơ. Như vậy, đối tượng và ý nghĩa đích thực của giấc mơ có thể không có gì đáng nói nếu như các ước mơ ấy được bộc bạch ra thành lời. Đối tượng và ý nghĩa đích thực ấy được Freud gọi là nội dung bộc bạch hay hiển nhiên của giấc mơ (manirest content ofdream).

Đối với Freud, điều quan trọng là phải xuyên thủng lớp áo giáp che đậy nội dung hiển nhiên của giấc mơ đề tìm hiểu ý nghĩa đích thực của nó. Để thực hiện điều này, Freud đã cố gắng gợi ý cho người ta kể lại những việc thấy được trong giấc mơ, rồi kết hợp các biểu tượng trong giấc mơ với các sự kiện xảy ra trong quá khứ của người nằm mơ. Ông cũng cho rằng một số biểu tượng thông thường có nghĩa phổ biến xuất hiện trong các giấc mơ. Thí dụ, Freud cho rằng mơ thấy bay bổng biểu tượng cho ước muốn làm tình (xem Bảng 4 –1 về các biểu tượng thông thường khác).

Leo lên cầu thang, qua cầu, đi thang máy, ngồi trên phi cơ, đi dọc theo hành lang dài, bước vào một căn phòng, ngồi trên tàu hỏa đi xuyên qua đường hầm.

Ước muốn tình dục

Táo, đào, nho.

Bộ phận vú

Đạn nổ, lửa cháy, rắn, gậy 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

Ngày nay, nhiều nhà tâm lý bác bỏ quan điểm của Freud cho rằng các giấc mơ thường được biểu trưng cho các ước mơ vô thức cũng như các đồ vật và sự kiện thấy trong mơ là các biểu tượng có ý nghĩa. Theo họ, chính hành động công khai và trực tiếp của giấc mơ mới được xem là trọng điểm để tìm hiểu ý nghĩa của nó. Thí dụ, một giấc mơ trong đó chúng ta đi dọc theo một hành lang để dự một môn thi mà chúng ta chưa học không dính dáng gì đến các ước muốn không chấp nhận được thuộc vô thức; mà thật ra, nó chỉ có nghĩa là chúng ta đang lo lắng về một bài thi sắp tới. Hay những giấc mơ phức tạp hơn thường cũng có thể giải thích được theo các ưu tư và stress* thường ngày.

bất kỳ nhân tố nào đe dọa đến sức khỏe cơ thể hay có tác dụng gây hại cho các chức năng cơ thể, như tổn thương, bệnh tật, hay lo âu chẳng hạn. Sự hiện hữu một dạng stress có khuynh hướng làm giảm đi đề kháng đối với các dạng stress khác. Bị stress liên tục sẽ gây biến động về tình trạng cân bằng hormone trong cơ thể.

Ngoài ra, hiện nay chúng ta còn biết rằng một vài giấc mơ phản ánh các sự kiện đang xảy ra trong khung cảnh mà người có giấc mơ đang nằm ngủ. Thí dụ, các đối tượng ngủ trong một cuộc thí nghiệm bị phun nước trong khi họ đang nằm mơ; những người tinh nguyện kém may mắn này thuật lại những giấc mơ có liên quan đến nước nhiều hơn so với một nhóm đối tượng được để ngủ yên. Tương tự, không lấy gì làm lạ khi tỉnh giấc mới biết tiếng chuông cửa rung lên trong giấc mơ thực ra là tiếng reo của đồng hồ báo thức.

Mặc dù, nội dung của các giấc mơ hiển nhiên có thể bị ảnh hưởng bởi các kích thích thuộc môi trường, nhưng câu hỏi tại sao chúng ta nằm mơ vẫn chưa được giải quyết. Để lý giải vấn đề này, người ta đề xướng một số lý thuyết thay cho thuyết của Freud. Thí dụ, theo thuyết tìm hiểu ngược lại (reverse

https://thuviensach.vn

learning theory) các giấc mơ thực ra không có ý nghĩa gì cả. Chúng biểu thị một loại tìm hiểu ngược chiều, trong đó chúng ta tẩy sạch những thông tin không cần thiết đã tích lũy được trong ngày. Theo quan điểm này, mộng mị chỉ biểu thị một tiến trình tìm hiểu ngược lại về các tư liệu cuối cùng tỏ ra do nhầm lẫn mà chúng ta đã thu nhận vào. Như vậy, các giấc mơ là một phương thức tẩy sạch tâm trí của não bộ, chứ chẳng có ý nghĩa gì cả.

Thuyết giấc mơ phục vụ ước muốn tồn tại (dream–for–survival theory) còn cho rằng giấc mơ có một chức năng khác nữa. Theo thuyết này, giấc mơ cho phép các thông tin tối cần thiết cho sự tồn tại hàng ngày của chúng ta được xem xét lại và tái diễn trong khi ngủ. Mộng mị được xem là di sản từ các tổ tiên thời sơ khai của chúng ta để lại, những bộ óc nhỏ bé của họ không đủ sức chọn lọc các thông tin đủ loại tiếp nhận được trong lúc tỉnh thức. Do đó, mộng mị đem đến một cơ chế cho phép xử lý các thông tin thu nhập được trong suốt 24 giờ mỗi ngày.

Hai mươi loại giấc mơ thông thường nhất do sinh viên báo cáo

Theo thuyết này, các giấc mơ thực sự có ý nghĩa. Chúng tượng trưng cho các ưu tư về cuộc sống thường nhật của chúng ta, chúng soi sáng các điểm bất trắc, các điều bất quyết, và cả đến những ước mơ trong cuộc sống của chúng ta. Như vậy, các giấc mơ được xem là gắn liền với sự sống hàng ngày. Thay vì là các ước mơ ngụy trang như Freud chủ trương, các giấc mơ tượng trưng cho các mối ưu tư then chốt phát sinh từ các cảm nhận thường ngày của chúng ta.

Lối giải thích có tầm ảnh hưởng lớn nhất hiện nay xem giấc mơ là phó sản của sinh hoạt sinh lý căn bản của con người. Theo thuyết tổng hợp phát động (activation – synthesis theory) do bác sĩ thần kinh J. Allan Hobson đề xướng. Não bộ sản sinh ra điện năng ngẫu nhiên (ran om electrical enersy) trong trạng thái ngủ REM, có thể do các biến đổi trong việc sản sinh các chất dẫn truyền thần kinh đặc biệt. Năng lượng xung điện này ngẫu nhiên kích thích các ký ức nằm ở nhiều vị trí khác nhau trong não bộ. Bởi vì chúng ta có nhu cầu tìm hiểu thế giới chung quanh cả trong khi ngủ, nên não bộ nhặt nhạnh các ký ức hỗn tạp này rồi dệt chúng thành một câu chuyện có tình tiết. Lấp đầy các khoảng trống để sáng tạo kịch bản hợp tình lý. Như vậy, theo quan điểm này các giấc mơ gần giống với một trò chơi tự phát sinh của Madlibs hơn là các hiện tượng tâm lý có ý nghĩa quan trọng.

Tuy vậy, Hobson lại không hoàn toàn bác bỏ quan điểm cho rằng các giấc mơ phản ảnh các ước mơ vô thức. Ông cho rằng kịch bản đặc biệt mà người nằm mơ hư cấu không chỉ có tính ngẫu nhiên mà có lẽ là một đầu mối ám chỉ các nỗi sợ hãi, cảm xúc, và ưu tư của người ấy. Do đó, những điều khởi đầu như là một tiến trình ngẫu nhiên đến cực điểm lại hóa ra là một điều có ý nghĩa gì đó vậy.

Chứng cứ cho rằng mộng mị biểu trưng cho một phản ứng đối với hoạt động ngẫu nhiên của não bộ xuất phát từ công trình nghiên cứu của những người được tiêm các loại thuốc tương tự như chất dẫn truyền thần kinh Acetylcholine. Do tác dụng của loại thuốc này, người ta nhanh chóng đi vào trạng thái ngủ REM và có những giấc mơ tương tự về mặt tính chất như các giấc mơ xảy ra trong giấc ngủ tự nhiên. Tuy nhiên, các chứng cứ giống như vậy không xác nhận rằng các giấc mơ được hư cấu có ý nghĩa về mật tâm lý.

Các lý thuyết khác nhau về các giấc mơ (tóm tắt ở bảng 4 –2) cho thấy rõ ràng các nhà nghiên cứu về giấc mơ chưa nhất trí với nhau về ý nghĩa căn bản của các giấc mơ. Tuy nhiên, dường như có thể nói rằng nội dung đặc biệt của các giấc mơ của chúng ta là duy nhất đối với chúng ta và theo một cách nào đó nội dung ấy tượng trưng cho các lề lối suy nghĩ và ưu tư đầy ý nghĩa. Cuối cùng, các giấc mơ có thể là các đầu mối về các sự việc mà trên một bình diện ý thức nào đó quan trọng nhất đối với chúng ta.

Điều kỳ diệu là các sai lầm trong quá khứ của chúng ta có thể được quét sạch và tương lai tràn đầy các thành tích đáng lưu ý. Danh vọng, hạnh phúc, và giàu có có thể thuộc về chúng ta. Dù vậy, phút giây kế tiếp các bi kịch khủng khiếp nhất có thể xảy ra khiến chúng ta thành kẻ cô độc, không một xu dính túi, bất

https://thuviensach.vn

hạnh đáng thương.

Thuyết

Giải thích sơ lược

Ý nghĩa của các giấc mơ

Phải chăng ý nghĩa của giấc mơ đã bị nguỵ trang

Thuyết thỏa mãn ước mơ Vô thức (Freud).

Thuyết tìm hiểu ngược lại.

Thuyết giấc mơ phục vụ ước muốn tồn tại

Thuyết tổng hợp phát động

Các giấc mơ biểu thị các ước mơ vô thức mà người nằm mơ mong muốn thỏa mãn.

Không tìm hiểu các thông tin không cần thiết và tẩy sạch chúng ra khỏi ký ức.

Các thông tin phù hợp với sự tồn tại thường ngày được xem xét lại và tái diễn lại trong giấc mơ.

Các giấc mơ là hậu quả của sự phát động nhiều ký ức khác nhau kết hợp lại thành một câu chuyện hợp lý

Nội dung tiềm ẩn của giấc mơ tiết lộ các ước mơ vô thức.

Không.

Các đầu mối để tìm hiểu các ưu tư thường ngày về sự tồn tại của bản thân.

Kịch bản được hư cấu thành giấc mơ liên hệ đến các mối ưu tư của người nằm mơ.

Có, nhờ công khai nội dung của các giấc mơ.

Không có ý nghĩa.

Không cần thiết.

Không cần thiết.

Nguồn gốc của các tình tiết này là các cơn mơ mộng (daydream), là những điều tưởng tượng mà con người tạo ra lúc thức. Không giống như giấc mộng xảy ra trong lúc ngủ, các cơn mơ mộng nằm trong phạm vi kiểm soát của con người nên nội dung của chúng thường liên hệ chặt chẽ với các sự kiện mới xảy ra trong môi trường hơn so với nội dung của các giấc mộng xảy ra trong lúc ngủ. Mặc dù có thể có nội dung tình dục, nhưng các cơn mơ mộng cũng gắn liền với các hoạt động hoặc sự kiện khác phù hợp với cuộc sống của con người.

Các cơn mơ mộng là một phần tiêu biểu thuộc ý thức trong lúc tỉnh thức, nhưng phạm vi của chúng cũng như sự can hệ của cá nhân người mơ mộng đối với chúng khác biệt nhau tuỳ theo mỗi người. Thí dụ, khoảng từ 2 đến 4% dân số điều tra dành ít nhất phân nửa thời gian nhàn rỗi của họ để tưởng tượng viển vông. Mặc dù đa số mọi người không thường xuyên mơ mộng, nhưng hầu như mọi người vẫn có tưởng

https://thuviensach.vn

tượng đến một mức độ nào đó. Các cuộc nghiên cứu yêu cầu người ta xác nhận xem họ đang làm việc gì vào những thời điểm chọn ngẫu nhiên trong ngày cho thấy rằng họ dành khoảng 10% thời gian ấy để mơ mộng. Về nội dung của các cơn mơ mộng, hầu hết đều có liên hệ đến các sự kiện trần tục thường ngày như tính toán hóa đơn điện thoại, mua sắm lặt vặt, hay giải quyết các thắc mắc viển vông trong mấy cuốn tiểu thuyết.

Mặc dù hiện tượng mơ mộng thường xuyên dường như có thể gây ra các rối loạn tâm lý, nhưng thực ra giữa các hiện tượng rối loạn tâm lý và mơ mộng rất ít tương quan với nhau. Ngoại trừ một số ít trường hợp trong đó người mơ mộng không đủ năng lực phân biệt một điều tưởng tượng với thực tế (một dấu hiệu của các rối loạn tâm lý nghiêm trọng, như chúng ta sẽ bàn ở chương 12), mơ mộng dường như là một bộ phận bình thường trong ý thức lúc tỉnh thức. Thực ra, tưởng tượng có thể góp phần tạo hạnh phúc tâm lý cho một số người bằng cách nâng cao khả năng sáng tạo và cho phép họ sử dụng khả năng tưởng tượng để cảm thông được những cảm nhận của người khác.

Đôi khi hầu hết chúng ta gặp phải trường hợp khó vỗ giấc ngủ – một tình trạng gọi là mất ngủ* (insomia). Chứng này phát sinh có lẽ do một nguyên nhân đặc biệt như một mối quan hệ bị đổ vỡ, lo lắng về kết quả thi cử, hoặc mất việc làm. Nhưng cũng có một số trường hợp mất ngủ không vì nguyên cớ rõ rệt. Một số người có khả năng rất dễ ngủ, hoặc dễ vỗ giấc ngủ nhưng lại thường xuyên giật mình thức giấc trong đêm. Mất ngủ là một chứng bệnh gây đau khổ cho khoảng 1/4 dân số nước Mỹ.

mất khả năng ngủ hay ngủ không đủ thời gian khiến cho người bệnh bị mệt mỏi thường xuyên. Chứng mất ngủ có thể do bệnh tật, đặc biệt khi có các triệu chứng gây đau đớn (paintul symp–toms), nhưng thường do lo âu phiền muộn gây nên (theo Từ điển Y học).

Những rắc rối khác về giấc ngủ ít được biết đến hơn chứng mất ngủ dù cũng có khá nhiều người mắc phải. Thí dụ, khoảng 20 triệu người Mỹ mắc phải chứng ngừng thở trong lúc ngủ (sleep ap–nea, một tình trạng trong đó người bệnh đồng thời vừa khó thở vừa khó ngủ). Hậu quả là ngủ chập chờn, không an giấc bởi vì người bệnh thường xuyên thức giấc khi lượng oxy bị thiếu đến mức gây ra một phản ứng đánh thức cơ thể. Trong một số trưởng hợp, người mắc phải chứng này bị thức giấc đến 500 lần trong giấc ngủ đầu hôm dù họ có thể không biết rằng mình bị đánh thức trong những lần thức giấc ấy. Không lấy gì làm ngạc nhiên khi giấc ngủ bất an như thế gây ra hậu quả mệt nhọc do thiếu ngủ vào ngày hôm sau. Chứng ngừng thở trong giấc ngủ lý giải cho hội chứng trẻ em chết đột ngột (sudden infant death syndrome), một nguyên nhân bí ẩn khiến cho các trẻ trông có vẻ bình thường bị chết trong lúc ngủ.

(ap–nea): Sự ngưng thở tạm thời do nhìu nguyên nhân khác nhau. Các cơn ngừng thở thường thấy ở trẻ sơ sinh và phải coi là nghiêm trọng dù chúng không nhất thiết là dấu hiệu của một bệnh nặng (theo từ điển Y học).

(narcolepsy) là cơn thèm ngủ ngắn hạn không kiểm soát được vào ban ngày. Dù đang bận làm bất cứ việc gì –nói chuyện hăng hái, tập thể dục, hay lái xe – người bị chứng ngủ kịch phát cũng đột nhiên bị rơi vào giấc ngủ. Người bị chứng này rơi trực tiếp từ tình trạng tỉnh thức vào giai đoạn có tình trạng ngủ REM, bỏ qua các giai đoạn khác. Nguyên nhân gây ra chứng này chưa được rõ dù có lẽ phần nào do di truyền bởi vì có chứng cứ cho thấy bệnh này di truyền ở một số gia đình.

(narcolepsy): Khuynh hướng thèm ngủ cực điểm trong bối cảnh yên tĩnh hoặc khi tham dự vào một hoạt động đơn điệu. Bệnh nhân có thể bị đánh thức dễ dàng và tỉnh táo lại tức khắc. Chứng bệnh này thường kết hợp với chứng trương lực (cataplexy), và khi rơi vào giấc ngủ bệnh nhân có thể trải qua các ảo giác âm thanh (anditory hallucinations) hoặc tình trạng tê liệt cơ bắp tạm thời (transient attacks of mus–cular paralysis).

Chúng ta chỉ biết tương đối ít về (sleeptalking) và *** (sleep–walking), hai loại rối loạn về giấc ngủ

https://thuviensach.vn

khá vô hại. Cả hai hiện tượng này đều xảy ra ở giai đoạn ngủ số 4 và ở trẻ em nhiều hơn người lớn. Trong hầu hết các trường hợp người ta nói mê và người mộng du ý thức mơ hồ về môi trường chung quanh, và người mộng du có thể đi lại dễ dàng giữa các chướng ngại vật trong một căn phòng bề bộn. Trừ phi đi lại ở một khung cảnh nguy hiểm, thường những người này ít khi gặp rủi ro trong trạng thái mộng du. Ngoài ra, kinh nghiệm người xưa cho rằng không nên đánh thức người mộng du là sai lầm bởi vì đánh thức không làm tổn hại gì cho họ cả, dù rằng có lẽ sẽ khiến cho họ khá bồi rơi.

(seepwalking, Somnumbulism. hay noctabulation): Còn gọi là miên hành, tức là đi lại trong khi ngủ. Người bị mộng du di lại và thực hiện các động tác khác một cách bán tự động trong khi ngủ và sau này không còn nhớ được đã làm như thế. Hiện tượng này thường thấy ở tuổi thơ và có thể vẫn còn ở tuổi trưởng thành. Mộng du có thể là tự phát, do stress, hay do thôi miên (Theo từ điển Y học).

https://thuviensach.vn

Chương 4: Phần 3

May mắn thay, đa số chúng ta chỉ mắc phải chứng mất ngủ là chứng bệnh nghiêm trọng nhất trong số các loại rối loạn về giấc ngủ. Thế nhưng trên thực tế mọi việc có lẽ còn tệ hại hơn và không lấy gì làm an ủi cho những người bị chứng mất ngủ đáng buồn ấy. Tình trạng khó ngủ khiến họ cảm thấy kiết sức ngay cả lúc thức.

Đối với những người trong số chúng ta phải mất nhiều giờ lăn lộn, trăn trở trên giường, các nhà tâm lý chuyên nghiên cứu giấc ngủ đưa ra một số đề nghị nhằm khắc phục chứng mất ngủ như sau:

– Siêng năng tập thể dục. Điều này không lấy gì làm ngạc nhiên, bởi vì nó giúp chúng ta cảm thấy mệt mỏi trước giờ đi ngủ nên khi vào giường chúng ta sẽ dễ dàng rơi vào giấc ngủ hơn. Ngoài ra, am hiểu các kỹ thuật thư giãn có hệ thống và phản hồi sinh học (xem Chương 2) có thể giúp bạn xua tan mọi stress và căng thẳng trong ngày.

– Chọn giờ giấc đi ngủ lý tưởng. Tuân thủ một thời biểu có tính tập quán giúp cho cơ chế giờ giấc sinh học của bạn thực hiện việc điều chỉnh chính cơ thể của bạn tốt hơn.

– Không dùng chiếc giường của bạn vào bất cứ mục đích nào khác; các sinh hoạt như nghiên cứu, đọc sách, ăn uống, xem ti vi, và các sinh hoạt giải trí khác nên thực hiện ở các khu vực khác trong nhà. Nhờ tuân thủ lời khuyên này, chiếc giường của bạn sẽ là một điều kiện khơi dậy cơn thèm ngủ của bạn.

– Tránh dùng các thức uống có caffeine (như cà phê, trà, và một số nước giải khát) sau bữa cơm trưa; bởi vì hiệu quả của chúng có thể kéo dài từ 8 đến 12 giờ sau khi dùng.

– Hãy uống một cốc sữa trước khi đi ngủ. Người xưa quan niệm đúng dù có lẻ họ không biết rõ nguyên nhân (sữa có loại hóa chất tryptophan giúp người ta dễ ngủ).

– Tránh dùng các loại thuốc ngủ. Hàng năm ở Hoa Kỳ người ta phải mất hơn 100 triệu đô la để mua thuốc ngủ. Khoản chi tiêu này thật vô bổ. Thuốc ngủ chỉ có hiệu lực tạm thời, nhưng về lâu về dài gây tai hại nhiều hơn lợi ích bởi vì chúng sẽ gây nhiễu loạn chu kỳ ngủ bình thường của chúng ta.

– Không nên cố gắng vỗ giấc ngủ. Mới nghe qua lời khuyên này có vẻ kỳ lạ, thực ra nó có ý nghĩa lớn lao. Các nhà tâm lý đã phát hiện rằng phần lớn nguyên nhân khiến cho người ta khó ngủ chính là do họ cố gắng quá mức. Một phương pháp khôn khéo hơn do giáo sư Richard P. Bootzin thuộc viện đại học Arizona đề xướng dậy người ta điều chỉnh lại thói quen đi ngủ. Ông khuyên họ chỉ nên vào giường khi cảm thấy mỏi mệt. Nếu không ngủ được trong vòng 10 phút, thì nên rời khỏi giường phòng ngủ để làm việc gì đó, và chỉ quay lại giường khi cảm thấy mỏi mệt. Nên tiếp tục làm như thế dù phải mất suốt đêm cũng không sao. Nhưng đến sáng bệnh nhân cứ phải thức dậy vào giờ giấc thường lệ và không được ngủ bù trong ngày. Sau ba hoặc bốn tuần lễ tuân thủ phương pháp này, hầu hết mọi người đều thấy nhanh chóng rơi vào giấc ngủ khi nằm vào giường.

Dù cho các biện pháp này không hữu hiệu đối với bạn thì bạn cũng không nên xem tình trạng mất ngủ của mình là một vấn đề nan giải, vì thực ra nhiều người có thể nhầm lẫn khi cho rằng họ gặp phải khó khăn về giấc ngủ. Các quan sát viên thấy rằng các bệnh nhân vào viện điều dưỡng để được chữa trị thực ra ngủ nhiều hơn họ vẫn tưởng. Thí dụ, các nhà nghiên cứu đã khám phá ra một số người báo cáo thức trong đêm thực ra chỉ trong vòng 30 phút đã lăn ra ngủ và cứ thế ngủ suốt đêm. Ngoài ra, một số người bị chứng mất ngủ có thể nhớ lại chính xác các loại âm thanh đã nghe được trong khi ngủ, chính sự kiện này khiến họ có

https://thuviensach.vn

cảm tưởng bị mất ngủ cả đêm.

Như vậy, vấn đề khó khăn đối với nhiều người bị chứng mất ngủ không phải là thiếu ngủ thực sự, mà thực ra chỉ do họ nhận thức sai lạc về lối ngủ của họ mà thôi. Trong nhiều trường hợp, chỉ cần biết rõ họ đã thực sự ngủ được bao lâu – và tìm hiểu sự kiện người già trở nên ít ngủ hơn nhu cầu – cũng đủ để "chữa trị" mặc cảm khó ngủ của những người ấy.

– Ý thức liên hệ đến tình trạng nhận biết của con người về các cảm giác, ý tưởng, và tình cảm mà họ đang trải qua vào một thời điểm nhất định.

– Có bốn giai đoạn ngủ khác biệt nhau cũng như trạng thái ngủ REM (mắt chuyển động nhanh trong khi ngủ) ở giai đoạn 1 trong các chu kỳ sau. Các giai đoạn này diễn ra tuần hoàn suốt thời gian ngủ bình thường trong một đêm.

– Bốn cách giải thích chủ yếu về các giấc mơ là thuyết thỏa mãn ước mơ của Freud, thuyết học hỏi ngược chiều, thuyết phục vụ ước muốn tồn tại, và thuyết khởi động tổng hợp.

– Các rối loạn chính liên quan đến giấc ngủ là: chứng mất ngủ (insomia), chứng ngủ kịch phát (narcolepsy) và chứng ngừng thở trong khi ngủ (sleep apnea).

1/... là thuật ngữ dùng để miêu tả tiến trình tìm hiểu thế giới bên ngoài cũng như thế giới nội tâm của chúng ta.

2/ Ngược lại quan điểm của mọi người, phần lớn hoạt động của hệ thần kinh diễn ra trong giấc ngủ: Đúng hay sai?...

3/ Các giấc mơ xảy ra trong giai đoạn ngủ nào?

4/... là các tiến trình sinh học bên trong cơ thể diễn ra theo chu kỳ kéo dài hết một ngày.

5/ Thuyết... vô thức của Freud cho rằng các ước mơ thực sự mà mỗi cá nhân biểu lộ trong các giấc mơ đã bị che đậy bởi vì chúng phương hại đến sự nhận biết thuộc tầng ý thức của người ấy.

6/ Cặp đôi rối loạn về giấc ngủ với định nghĩa của nó.

1. Chứng mất ngủ.

2. Chứng ngủ kịch phát.

3. Chứng ngừng thở trong khi ngủ

a. tình trạng khó thở trong lúc ngủ.

b. khó ngủ.

c. cơn thèm ngủ không thể cưỡng trong khi ngủ lại xảy ra vào ban ngày.

7/ Cặp đôi thuyết giải thích giấc mơ với định nghĩa của nó.

1. Thuyết giấc mơ phục ước muốn tồn tại (dream for survival theory)

2. Thuyết học hỏi ngược chiều (reverse learning theory)

3. Thuyết khởi động tổng hợp (activation–synthesis theory).

https://thuviensach.vn

a. Các giấc mơ cho phép các thông tin cần thiết được tái xử lý trong khi ngủ.

b. Năng lượng ngẫu nhiên sản sinh trong khi ngủ kích thích não bộ khiến cho não bộ dệt các ký ức được khởi động ấy thành một tình tiết.

c. Các giấc mơ "tẩy sạch" số thông tin thu thập trong ngày.

Người ta vừa sáng chế được một "loại thuốc kỳ diệu" mà khi uống vào là thuốc này giúp cho người ta chỉ cần ngủ một giờ mỗi đêm là đủ. Nhờ thời gian ngủ ngắn đi, người dùng thuốc không bị nằm mơ. Đã biết rõ nhiệm vụ của giấc ngủ và giấc mơ, theo quan điểm cá nhân của bạn thì loại thuốc như thế có ưu điểm nào và nhược điểm nào? Trên lập trường xã hội loại thuốc này có ưu điểm nào và nhược điểm nào? Bạn sẽ dùng loại thuốc ấy không?

(Giải đáp câu hỏi học ôn cuối chương)

Bạn đang cảm thấy thư giãn và lười lĩnh. Bạn đang càng lúc càng buồn ngủ hơn, cơ thể bạn đang mềm rũ ra. Giờ đây cơ thể bạn đang bắt đầu ấm dần, bạn cảm thấy dễ chịu, thoải mái hơn. Mí mắt bạn đang nặng dần, mắt bạn khép kín lại, không thể mở ra được nữa rồi. Bạn hoàn toàn thư giãn đấy.

Bây giờ bạn hãy lắng nghe để làm đúng theo lời tôi bảo. Đưa hai bàn tay lên phía trên đầu. Bạn sẽ thấy chúng càng lúc càng nặng hơn – nặng đến nỗi bạn không còn giữ chúng ở vị trí đó được. Thực tế, dù có ra sức cách mấy bạn cũng không làm cách nào cất tay như thế được nữa.

Quan sát viên chứng kiến cảnh tượng nói trên sẽ thấy một hiện tượng kỳ lạ đang diễn ra: nhiều người đang lắng nghe tiếng nói ấy lần lượt thả rơi hai cánh tay xuống hai bên người giống như họ đang ôm hai khối chì nặng nề vậy. Nguyên nhân gây ra hành vi này là họ đang bị thôi miên.

Người bị * (hypnosis) ở trong trạng thái dễ tuân lệnh người khác. Về một số khía cạnh, bề ngoài người bị thôi miên có vẻ như đang ngủ (thực ra điện não đồ lúc ấy cho thấy họ không đang trong tình trạng ngủ). Nhưng các khía cạnh khác của hành vi này lại đi ngược lại bề ngoài như ngủ của họ, bởi vì những người ấy chăm chú tuân lệnh của người thôi miên. Và sẵn sàng thực hiện bất cứ lệnh lạc nào dù có kỳ quái hay ngu ngốc chăng nữa.

Đồng thời, người bị thôi miên vẫn không đánh mất hết ý chí của mình. Họ sẽ không thực hiện các hành vì chống lại xã hội cũng như các hành vi tự hủy hoạt bản thân. Họ sẽ không bộc lộ các sự thật muốn che đậy trong lòng, đã thế họ còn có thể nói dối nữa. Ngoài ra, người ta không thể bị thôi miên trái ngược ý muốn của họ – chứ không như quan điểm sai lầm thường nói.

Mọi người khác biệt nhau rất nhiều về phương diện dễ bị thôi miên. Khoảng từ 5 đến 20% dân số Hoa Kỳ hoàn toàn không thôi miên được, trong khi khoảng 15% dân số lại rất dễ bị thôi miên. Đa số người rơi vào đoạn lưng chừng. Ngoài ra, tình trạng dễ bị thôi miên liên hệ đến nhiều đặc tính khác. Những người dễ bị thôi miên thường cũng dễ bị lôi cuốn bởi các tình tiết trong tiểu thuyết hoặc trong bản nhạc đến mức quên hẳn thực tại đang diễn ra quanh họ, và những người này thường dành khá nhiều thời gian để đắm mình vào những cơn mơ mộng viển vông. Như vậy, nói chung họ tỏ ra có khả năng tập trung cao độ và hoàn toàn bị cuốn hút vào những việc đang làm.

(Hypnosis) một tình trạng giống như đang ngủ do nhà thôi miên gây ra trên một cá nhân. Khi đó tâm trí sẽ sẵn sàng tiếp nhận các ám thị nhiều hơn bình thường và ký ức về các biến cố đã qua – rõ ràng đã quên hẳn đi – có thể hiện rõ lại khi dược gợi ý. Ám thị thôi miên dùng cho nhiều mục đích trong y học, thí dụ để chữa trị chứng nghiện thuốc lá hay các loại bệnh khác trong tâm lý liệu pháp (Psychotherapy) [theo Từ điển Y học].

https://thuviensach.vn

Vấn đề liệu hiện tượng thôi miên có phải là một trạng thái ý thức về mặt tính chất khác hẳn trạng thái ý thức bình thường trong lúc tỉnh thức vốn từ lâu gây nhiều tranh cãi trong giới tâm lý.

Emest Hilgard (1975) đã lập luận đầy thuyết phục rằng hiện tượng thôi miên biểu trưng cho một trạng thái ý thức khác biệt rất đáng kể so với các trạng thái ý thức khác. Ông tin chắc rằng các đặc điểm về mặt hành vi khiến cho thôi miên khác hẳn với các trạng thái ý thức khác gồm có: mức độ dễ bị ám thị cao; khả năng hồi tưởng và tưởng tượng tăng lên; và tăng thêm khả năng chấp nhận các lời ám thị không có tính quyết định nhưng lại hiển nhiên ngược lại thực tế. Thí dụ, người bị thôi miên có thể bị ám thị rằng mình bị mù, và liền sau đó người ấy báo cáo rằng y không thấy được các đồ vật bày sờ sờ trước mắt. Ngoài ra, các cuộc nghiên cứu đã tìm thấy các biến chuyển về hoạt động xung điện bên trong não bộ trong lúc bị thôi miên. Phát hiện này củng cố quan điểm cho rằng trạng thái bị thôi miên là một trạng thái ý thức khác biệt hẳn trạng thái ý thức bình thường lúc tỉnh thức.

Vẫn còn một số lý thuyết gia bác bỏ quan điểm cho rằng hiện tượng bị thôi miên là một dạng ý thức bị biến đổi trạng thái. Họ cho rằng các dạng sóng não bộ bị biến đổi không đủ minh chứng rằng bị thôi miên về mặt tính chất khác với trạng thái ý thức bình thường trong lúc tỉnh thức, trong trường hợp không có những biến đổi tâm lý đặc biệt nào khác xảy ra khi con người ở trong tình trạng mê man xuất thần (trance).

Ngoài ra, một số nhà nghiên cứu đã chứng minh rằng những người giả dạng bị thôi miên có các hành vi gần giống với những người bị thôi miên thực sự, và rằng mức dễ bị thôi miên có thể tăng lên nhờ các biện pháp tập luyện. Cũng ít có bằng cứ bênh vực khẳng định rằng những người trưởng thành có thể nhớ lại chính xác những ký ức về các biến cố ấu thời khi bị thôi miên. Những chứng cứ tập trung như thế cho thấy rằng về mặt tính chất cơn xuất thần thôi miên không có điểm gì đặc biệt cả.

Ngành tư pháp vẫn tỏ ra bàng quan đối với vấn đề liệu thôi miên có biểu trưng cho trạng thái ý thức chân thực độc đáo không. Ngược lại, mặc dù có bất đồng quan điểm về bản tính chân thực của trạng thái ý thức của người bị thôi miên, nhưng lại ít có tranh cãi về giá trị thực tiễn lớn lao của thôi miên trong rất nhiều lãnh vực khác nhau. Các nhà tâm lý thuộc nhiều lĩnh vực khác nhau đều cho rằng thôi miễn là một công cụ hữu hiệu và đáng tin cậy. Sau đây là một số ứng dụng của nó:

– Không chế cảm giác đau đớn: Các bệnh nhân mắc phải những cơn đau kéo dài có thể được ám thị trong thời gian bị thôi miên rằng cơn đau của họ đang bị tiêu trừ hay giảm đi. Họ có thể được ám thị để có cảm giác rằng vùng đau đang nóng lên, lạnh hơn, hoặc tê đi. Họ cũng có thể được huấn luyện để tự thôi miên nhằm mục đích xoa dịu cơn đau hay đạt được ý thức khống chế các triệu chứng đau. Thôi miên đã tỏ ra đặc biệt hữu ích trong việc sinh sản và các thủ thuật nha khoa.

– Cai nghiện thuốc lá: Dù chưa thành công trong việc chận đứng sự lạm dụng ma túy và rượu, đôi khi thôi miên thành công trong việc giúp đỡ người ta chấm dứt các thói quen phiền toái như nghiện thuốc lá chẳng hạn. Trong một số biện pháp, những người nghiện thuốc lá được thôi miên ám thị rằng thuốc lá có mùi vị khó chịu. Các kỹ thuật khác bao gồm huấn luyện tự thôi miên để đối phó với các cơn thèm thuốc hoặc ám thị trong lúc thôi miên rằng người nghiện thuốc có trách nhiệm bảo vệ cơ thể của chính mình chóng lại các tai hại do hút thuốc gây ra.

– Liệu pháp tâm lý: Đôi khi người ta sử dụng thôi miên trong việc chữa trị các chứng rối loạn tâm lý. Thí dụ, thôi miên có thể được vận dụng để nâng cao trạng thái thư giãn, gia tăng ước muốn thành công, hoặc cải biến các ý tưởng chủ bại. Nó cũng được sử dụng để làm giảm bớt mức độ lo lắng.

– Công dụng cưỡng hành về mặt luật pháp: Nhân chứng và nạn nhân đôi khi được thôi miên để nhớ lại đầy đủ các chi tiết về một vụ phạm pháp. Trong một vụ điều tra nổi tiếng, một nhân chứng trong vụ bắt cóc một số học sinh ở tiểu bang California được thôi miên và người này đã nhớ lại tất cả mọi chi tiết chỉ sai một con số trên bảng số ô tô của bọn bắt cóc (Tạp chí Time, 1976). Ngược lại, chứng cứ liên quan đến tính

https://thuviensach.vn

chính xác của các điều hồi tưởng gợi ra được nhờ thôi miên hiển nhiên khá phức tạp. Trong một số trường hợp, mức hồi tưởng chính xác về các thông tin đặc biệt tăng lên – nhưng con số sai lầm cũng không ít. Ngoài ra, niềm tin của người ta về các hồi ức gợi ra được nhờ thôi miên cũng tăng lên, ngay cả trong trường hợp ký ức ấy không chính xác. Đơn giản, trạng thái thôi miên có thể khiến người ta sẵn sàng hơn để báo cáo những điều mà họ chủ quan cho rằng họ ghi nhớ được. Do các nghi vấn này về công dụng của nó nên tình trạng pháp lý của thôi miên vẫn chưa được giải quyết.

– Trong lãnh vực thể thao nhà nghề. Đôi khi các vận động viên cũng nhờ đến thôi miên để nâng cao thành tích của họ. Thí dụ, võ sĩ vô địch Ken Norton dùng thôi miên để chuẩn bị tinh thần trước một cuộc so găng, và ngôi sao bóng chày Red Carew dùng thôi miên để tăng mức tập trung đánh bóng.

Như vậy, thôi miên có rất nhiều ứng dụng. Dĩ nhiên, không phải lúc nào cũng đem lại hiệu quả mong muốn, bởi vì nó chẳng giúp ích gì nhiều cho những người không thể bị thôi miên được. Nhưng đối với những người dễ bị thôi miên nó sẽ đem lại rất nhiều lợi ích đáng kể.

Các hành giả thuộc Phật giáo Thiền Tông ở Đông phương cổ đại muốn đạt đến cảnh giới trí tuệ bát nhã vô lượng phát nhờ đến một kỹ thuật được sử đụng trong nhiều thế kỷ để cải biến trạng thái ý thức của họ. Kỹ thuật này được gọi là thiền quán, gọi nôm na là quán tưởng hay tập trung tinh thần.

Quán tưởng hay tập trung tinh thần (meditation) là một kỹ thuật có thể luyện tập được nhằm tập trung chú ý để cải biến trạng thái ý thức. Mặc dù nghe có vẻ kỳ lạ, nhưng các tôn giáo lớn – kể cả Kitô giáo và Do thái giáo – đều có một hình thức tập trung tinh thần gọi là tĩnh tâm. Ở Hoa Kỳ hiện nay, một số người khởi xướng thiền tính chủ yếu đều là môn đồ của đạo sư yoga vĩ đại Malesh. Vị đạo sư này thực hành một hình thức tập trung tinh thần gọi là quán tưởng để đạt cảnh giới xuất thần siêu nhiên (trascendental meditation, viết tắt là TM). Còn nhiều nhóm khác truyền bá nhiều hình thức tập trung tinh thần khác nhau.

Kỹ thuật quán tưởng đặc biệt vận dụng trong phương pháp TM bao gồm việc lặp đi lặp lại một câu * (mantra) – một âm thanh, một từ, hay một vần (syllable) – nhiều lần; còn theo các hình thức quán tưởng khác, điểm tập trung là một hình ảnh, một ngọn lửa, hay một bộ phận đặc biệt trong cơ thể (xem Hình 4 – 7). Bất kể bản chất của kích thích ban đầu ra sao, trong hầu hết mọi hình thức tập trung tinh thần chìa khóa để thực hành là tập trung chú ý vào đối tượng, tập trung triệt để đến mức hành giả không còn nhận biết bất cứ một kích thích nào ngoài đối tượng ấy thì hành giả mới đạt được cảnh giới ý thức khác biệt hơn so với mọi trạng thái ý thức khác.

(mantra): Theo ấn độ giáo, mantra là một công thức thiêng liêng được xem là hiện thân của thần linh và có sức mạnh huyền bí. Được dùng trong cầu nguyện và ca ngợi thần linh, cũng được dùng làm đối tượng tập trung quán tưởng để đạt đến cảnh giới ý thức xuất thần siêu nhiên. (Chú của người dịch).

Các môn đồ thiền định đều nói rằng họ cảm thấy hoàn toàn thư giãn. Đôi khi còn thuật lại rằng họ đã đạt được các trí thức mới lạ sâu sắc về chính bản ngã nội tại và những vấn đề họ đang gặp phải. Thực hành thiền định lâu dài có thể cải thiện được cả tình trạng sức khỏe: một nghiên cứu về một nhóm người gồm các thành viên thuộc một nhóm gia tộc nổi tiếng lâu đời cho thấy những người thực hành phương pháp TM trong một thời kỳ kèo dài hơn ba năm đều có tuổi thọ rất cao.

Một mạn đà là (mandala)* thời xưa có thể được dùng làm đối tượng tập trung chú ý của hành giả trong khi thiền quán. Mandala được thiết kế nhằm thu hút chú ý vào tâm điểm của hình ảnh

Một số biến đổi sinh lý cơ thể xảy ra trong lúc tập trung tinh thần. Thí dụ, lượng oxy tiêu thụ giảm đi, nhịp tim và áp huyết hạ thấp, và các biểu đồ sóng não biến đổi hẳn. Ngược lại, các biến đổi tương tự cũng xảy ra trong mọi hình thức thư giãn cho nên vấn đề liệu các biến đổi này có được xem là các dấu hiệu của biên cải thực sự về một bản chất của trạng thái ý thức hay không vốn còn là một câu hỏi chưa được giải

https://thuviensach.vn

đáp thỏa đáng.

Hiển nhiên, không cần phải dùng các biểu tượng kỳ lạ bạn cũng tập trung tinh thần được nhờ các kỹ thuật đơn giản do Herbert Benson đề nghị. Ông đã từng nghiên cứu rất nhiều phương pháp thiền định. Các điểm căn bản – về một số khía cạnh, tương tự với các phương pháp tu luyện của các tôn giáo phương đông nhưng lại khác hẳn bởi vì không có bản chất tinh thần siêu nhiên – bao gồm ngồi trong một căn phòng yên lặng, hai mắt nhắm lại, hơi thở vừa sâu vừa đều đặn, và lặp đi lặp lại một từ hoặc một âm – như từ "một" chẳng hạn – nhiều lần. Mặc dù phương pháp tu luyện truyền thống có hơi phức tạp hơn đôi chút, nhưng hầu hết những người tập luyện qua phương pháp đơn giản này cũng cảm nhận được trạng thái thư giãn sâu sắc chỉ sau 20 phút mà thôi. Thực hành mỗi ngày hai lần các kỹ thuật tập trung tinh thần của Benson dường như cũng có hiệu quả đem lại trạng thái thư giãn ngang với các phương pháp thiền định thần bí.

(chữ Hán Việt là mạn đà la, âm theo chữ mandala trong ngôn nghữ Sanscrit). Trong nghệ thuật và tôn giáo Ấn Độ, bất kỳ các dấu hiệu hình tròn thường rất đa dạng biểu trưng cho vũ trụ tâm linh. Phật giáo Mật tông Tây Tạng giải thích Mạn đà la là trú xứ của chư Phật. Còn Ấn Độ giáo thì gọi nó là thiên võng của vua trời Đế Thích (Indra). (Chú của người dịch)

– Thôi miên (hypnosis) đặt người ta vào một trạng thái rất dễ tuân theo các ám thị của kẻ khác. Người ta không thể bị thôi miên sai khiến làm điều gì ngược lại ý chí của họ, và mọi người cũng rất khác biệt nhau về mức độ dễ bị thôi miên.

– Một nghi vấn chủ yếu về hiện tượng thôi miên là liệu thôi miên có phải là một trạng thái ý thức cá biệt hay không. Có nhiều chứng cứ biện minh cho cả hai mặt của vấn đề này.

– Thiền quán tĩnh tâm hay tập trung tinh thần (meditation) là một kỹ thuật có thể tập luyện được nhằm tập trung chú ý để làm nẩy sinh một trong thái ý thức cải biến.

1/... là một trạng thái dễ tuân theo các ám thị của kẻ khác.

2/ Một người bạn bảo bạn rằng: "Tôi đã từng nghe có người bị thôi miên sai khiến nhảy từ cầu Kim Môn (Golden Gate Bridge) xuống tự vẫn." Câu nói đó đúng hay sai? Tại sao đúng hoặc tại sao sai?...

3/... là một kỹ thuật có thể tập luyện được nhằm tập trung chú ý để làm nẩy sinh một trạng thái ý thức cải biến.

4/ Leslie lặp đi lặp lại nhiều lần một âm thanh duy nhất, gọi là... khi cô đắm mình vào trạng thái xuất thần siêu nhiên.

5/ Quán tưởng hay tập trung tinh thần (meditation) chỉ có thể tập luyện, học hỏi được nhờ tuân thủ các biện pháp gồm các yếu tố thần bí tôn giáo nào đó. Đúng hay sai?...

Nếu quán tưởng hay tập trung tinh thần có các lợi ích về mặt tâm lý, thì phải chăng phương pháp này ngụ ý rằng về mặt tinh thần chúng ta đang bị đè nặng trong trạng thái ý thức bình thường của chúng ta?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

https://thuviensach.vn

Chương 4: Phần 4

Khi ngọn nến tẩm chất butan làm cho cocaine bốc hơi trong phần bầu thủy tinh của que hút, Amir Vikkiv hút một mạch thật sâu, hãm khói trong lồng ngực nở rộng của anh, sau đó thở ra một hơi thật dài. Bỗng nhiên, đôi mắt anh ta lồi hẳn lên và hai bàn tay run giật liên hồi. Những hạt mồ hôi thi nhau túa ra trên trán anh và những vệt mồ hôi đọng lại dưới hai cánh tay.

Mấy phút trước đó... người cựu quay phim truyền hình này đã "nấu" một gam cocaine tinh chế trong bếp ở căn chung cư của anh. Sử dụng một công thức đơn giản gồm nước cất và soda nung lên, anh đã biến chất bột trắng ấy thành một dạng thuốc tuy gây hại chậm cho cơ thể nhưng đem lại cảm giác thực mãnh liệt gọi là "crack" (nghĩa là tên đào tường, khoét vách).

Trong vòng một giờ đồng hồ anh ta đã "đốt" hết khoảng 100 đô la vào ma túy, nhưng cảm giác phát sinh trong hệ thần kinh của anh ta chỉ đúng 7 giây sau cú hít lần đầu thật chẳng khác gì một tiếng sét nổ vậy. Dù cả ngày chẳng ăn chút gì vào bụng hay đã nhiều tháng không sinh hoạt tình dục, anh cũng chẳng còn thèm khác thứ gì cả...

Điều gì sẽ xảy ra sau khi cơn khoái cảm tê mê đã qua đi lại là một chuyện khác. Trước lúc đó Vikkiv đã bò lê quanh sàn bếp điên cuồng tìm kiếm những mẩu cocaine để xem có rơi rớt chút nào không: Hễ gặp thứ gì trăng trắng là anh vồ lấy và trét vội vào lưỡi bất cứ thứ gì từ các mẩu vụn bánh mì đến các hạt trứng cá đang thối rửa.

Không kể một số người lỡ bước sa chân vào tình cảnh có hành vi cực đoan như thế, hầu như tất cả chúng ta đều đã từng dùng qua một trong các dạng ma túy. Từ hồi còn bé đến nay, hầu hết mọi người đều thường dùng đến các viên thuốc aspirin, vitamin, thuốc giảm sốt, và các loại thuốc tương tự. Các loại thuốc này đều gây ảnh hưởng rất ít đối với ý thức của chúng ta, tác dụng chủ yếu của chúng chủ yếu nhằm vào các chức năng sinh lý của chúng ta. Khi nói về các loại dược phẩm gây ảnh hưởng đến ý thức, chúng ta muốn nói đến các loại thuốc tác động tâm lý (psychoactive drugs), các loại thuốc ảnh hưởng đến tình cảm, nhận thức, và hành vi ứng xử của con người. Ngay những loại thuốc này cũng phổ biến trong cuộc sống của hầu hết mọi người: nếu như bạn đã từng uống một tách cà phê hoặc hớp một ngụm bia, thế là bạn đã dùng đến một loại thuốc tác động tâm lý rồi vậy.

Rất nhiều người sử dụng các loại dược phẩm tác động tâm lý mạnh hơn – và nguy hiểm hơn – so với cà phê và rượu bia (xem Hình 4 – 8). Ngược lại, tình hình sử dụng ma túy trong giới học sinh trung học đã giảm đi trong thập niên qua. Một điều tra cho thấy rằng 48% học sinh trung học đã từng dùng qua một loại thuốc bất hợp pháp ít nhất một lần trong đời học sinh. Các con số thống kê này cho thấy sự sụt giảm đáng kể so với hồi đầu thập niên 1980, tức là giảm đi từ 25% đến 35% (Natioanal lnstitute of Drug Abuse, 1991).

Bao nhiêu người dùng ma tuý? Các kết quả trong một cuộc điều tra toàn diện mới đây gồm 17.000 học sinh THPT khắp nước Mỹ cho thấy tỷ lệ số đối tượng trả lời phỏng vấn đã từng sử dụng ít nhất một lần một trong các loại hóa chất không nhằm mục đích chữa bệnh.

Hiển nhiên, các loại thuốc khác biệt nhau về bản chất công hiệu đối với người dùng. Loại dược phẩm nguy hiểm nhất là dược phẩm gây nghiện. Dược phẩm gây nghiện (addictive drugs) khiến cho người dùng lâm vào tình trạng lệ thuộc về mặt sinh lý hoặc tâm lý, và nếu ngưng dùng sẽ gây cơn thèm thuốc đến mức gần như không thể cưỡng lại trong một số trường hợp. Tình trạng nghiện ngập có thể có bản chất sinh lý.

https://thuviensach.vn

Trong trường hợp này, cơ thể con người quen thuộc hoạt động với sự hiện diện của dược phẩm đến mức không thể nào hoạt động được khi thiếu thuốc. Hoặc giả tình trạng nghiện ngập có bản chất tâm lý, trong đó người nghiện tin rằng họ cần đến loại dược phẩm ấy để đối phó với các stress trong cuộc sống thường ngày. Mặc dù thông thường hễ nói đến vấn đề nghiện ngập là chúng ta liên tưởng ngay đến các loại ma túy như heroin, nhưng các loại hóa chất sử dụng thường ngày như caffeine (trong cà phê) và nicotine (trong thuốc lá) cũng đều là các loại thuốc gây nghiện.

Chúng ta biết tương đối ít về các nguyên nhân đưa đến tình trạng nghiện ngập.

Một trong các khó khăn trong việc nhận diện các nguyên nhân ấy là các loại hóa chất khác nhau (như rượu và cocaine chẳng hạn) tác động đến não bộ theo những cách thức khác nhau – thế mà lại gây ra hậu quả nghiện ngập như nhau. Ngoài ra, muốn nghiện ngập phải mất thời gian sử dụng loại thuốc này lâu dài hơn so với loại thuốc khác, dù rằng hậu quả sau cùng của trình trạng nghiện ngập có thể trầm trọng ngang nhau.

Tại sao người ta dùng ma túy lần đầu? Có rất nhiều nguyên nhân, từ thái độ đơn giản là chỉ muốn trải qua kinh nghiệm khoái lạc, đến tâm lý chạy trốn các áp lực trong cuộc sống thực tại hàng ngày bằng cảm giác sảng khoái, cho đến cố gắng đạt được trạng thái xuất thần có tính chất tôn giáo. Còn có các nguyên nhân khác, tuy dính líu rất ít đến ước muốn nếm trải kinh nghiệm khoái lạc, cũng khiến người ta thử dùng qua ma túy. Trong một số trường hợp, động cơ đơn giản là khoái cảm gây ra bởi hành động dám nếm qua thứ gì đó mới lạ và có lẽ bất hợp pháp. Cuối cùng, tâm trạng vô vọng của một số người thất nghiệp khốn khổ cảm thấy mình bất lực để bị rơi vào hoàn cảnh nghèo đói cũng có thể dùng ma túy như là một phương cách thoát khỏi thảm cảnh ấy. Bất kể động lực nào thúc đẩy con người lao vào ma túy, tình trạng nghiện ngập vẫn cứ là một dạng hành vi ứng xử khó lòng cải sửa dù đã được chữa trị tận tình.

Đồng hồ đã điểm một giờ sáng mà bạn vẫn chưa học xong chương cuối của môn học mà bạn sẽ thi sáng nay. Cảm thấy mệt mỏi rã rời, bạn bèn nhờ đến một thứ có thể giúp bạn tỉnh táo trong hai giờ đồng hồ nữa: một tách cà phê đen đậm đặc.

Nếu đã từng rơi vào hoàn cảnh như thế, tức là bạn đã trông cậy vào một loại thuốc kích thích (stimulant)* chính là caffeine? để được tỉnh táo. Caffeine là một trong nhiều loại thuốc kích thích tác động vào hệ thần kinh trung ương khiến cho nhịp tim, huyết áp, và cường cơ (muscular tension) tăng lên. Caffeine không chỉ có trong cà phê, nó còn là một thành phần trong trà, một số nước giải khát, và chocolat (xem Hình 4 – 9). Công hiệu chủ yếu của caffeine là làm tăng mức độ chú ý nhưng lại làm giảm khả năng phản ứng. Caffeine cũng làm cho tâm trạng được vui hơn, gần như hiệu quả của loại hóa chất tự nhiên adenosine trong hệ thần kinh.

(stimulant) Một tác nhân kích thích hoạt động của một hệ thống hay chức năng cơ thể. Amphetamine và Caffeine là các chất kích động hệ thần kinh trung ương (theo Từ điển Y học)

Bạn đang dùng bao nhiêu caffeine? Biểu đồ này trình bày mức caffeine tìm thấy ở các thức ăn và thức uống thông dụng. Một người Mỹ thông dụng tiêu thụ khoảng 200mg caffeine mỗi ngày

Nhưng dùng quá nhiều caffeine có thể gây ra tâm trạng bồn chồn và chứng mất ngủ. Dùng lâu ngày gây ra tình trạng lệ thuộc về mặt sinh lý: nếu đột nhiên ngưng uống người ta có thể bị nhức đầu hay chứng trầm cảm (depression). Nhiều người uống quá nhiều trong tuần sẽ bị nhức đầu vào ngày cuối tuần vì lý do đột nhiên uống ít đi.

Một chất kích thích thông dụng khác là nicotine, tìm thấy trong thuốc lá. Chính tác dụng xoa dịu của nicotine giải thích lý do người ta thích hút thuốc, và nhiều người vẫn cứ tiếp tục hút dù biết rằng về lâu dài rất có hại cho sức khỏe. Hút thuốc có thể dẫn đến tình trạng nghiện ngập; người hút thuốc ngày càng lệ

https://thuviensach.vn

thuộc vào chất nicotlne, và nếu đột nhiên ngưng hút sẽ bị hành hạ bởi những cơn thèm thuốc mạnh mẽ. Theo vị tướng quân y Hoa Kỳ C. Everett Koop người đề xướng đổi cách gọi tật hút thuốc lá từ "thói quen" sang "tật nghiện" vào năm 1988, người dùng nicotine bị "chi phối bởi các thôi thúc mạnh mẽ, thường xuyên, không thể cưỡng lại được và cứ dai dẳng không bỏ được dù cho người ta... đã nhiều lần nỗ lực từ bỏ". (Koop, 1988).

*: ít người nghi ngờ rằng loại dược phẩm bất hợp pháp gây ra những vấn đề nghiêm trọng nhất trong suốt thập niên vừa qua đến nay chính là loại thuốc kích thích cocaine, và chất dẫn xuất của nó là crak. Cocaine được "rít" vào hay "hít" vào qua đường mũi, thuốc lá, hoặc tiêm thẳng vào mạch máu. Nó ngấm thật nhanh vào cơ thể gây ra hiệu quả rõ rệt gần như tức thời.

Dùng với số lượng tương đối ít, cocaine gây ra cảm giác sảng khoái sâu sắc làm tăng niềm tin và mức tỉnh táo (tóm tắt các hiệu quả của cocaine và các loại dược phẩm khác, xem bảng 4 –3)

Cocaine gây ra cảm giác "bốc" này nhờ chất dẫn truyền thần kinh dopamine. Như bạn còn nhớ ở chương 2; dopamine là một loại hóa chất dẫn truyền tín hiệu các nơron liên hệ đến cảm giác khoái lạc thông thường của cơ thể. Bình thường, khi dopamine được phóng thích quá mức thì chất dẫn truyền này sẽ được các nơron phóng thích tái hấp thu. Nhưng khi cocaine xâm nhập vào hệ thần kinh, nó phong tỏa không cho các nơron ấy tái hấp thu chất dopamine còn thừa. Hậu quả là não bộ bị tràn ngập bởi dopamine gây ra cảm giác khoái lạc.

là một chất alkaloid, trích từ lá cây coca (Erythroxyloncoca) hoặc được điều chế bằng phương pháp tổng hợp. Đôi khi được sử dụng đế gây tê cục bộ (a local anaesthetic) trong giãi phẫu mắt, tai, mũi, họng. Nó làm co các mạch máu nhỏ ở chỗ có bôi thuốc nên không cần phải dùng chung với adrenalin. Vì thuốc gây cảm giác phấn chấn (feeling of exhilaration) và có thể dẫn tới lệ thuộc tâm lý vào thuốc, nên cocaine đã được thay thế bằng các loại thuốc gây tê an toàn hơn (theo Từ điển Y học).

Tuy nhiên, cái giá phải trả để có được cảm giác khoái lạc ấy quả là khóc liệt. Cocaine là loại ma tuý gây nghiện về mặt tâm lý cũng như sinh lý, khiến cho người dùng ngày càng bị ám ảnh phải sử dụng nhiều hơn, đến mức cứ cách từ 10 đến 30 phút phải dùng một lần nếu có sẵn. Giữa những lần đắm mình vào cơn khoái lạc này, họ chẳng thể nghĩ đến thứ gì khác ngoài cocaine; còn ăn uống, ngủ nghê, tiền của, bạn bè, gia đình và đến cả sinh mạng đều chẳng đáng kể gì nữa. Cuộc đời họ đã bị cột chặt vào ma túy; họ bị suy sụp từ thể xác đến tinh thần, ngày càng sụt cân và tăng thêm lòng nghi ngờ đối với kẻ khác. Trong các trường hợp nghiêm trọng, cocaine có thể gây ra ảo giác. Một cảm giác thông thường là cảm thấy như có đủ loại côn trùng bò trên khắp cơ thể. Cuối cùng dùng quá liều lượng có thể gây ra cái chết.

Khi không có sẵn cocaine, những người lạm dụng thuốc trải qua ba giai đoạn rõ rệt (xem hình 4–10). Ở giai đoạn thứ nhất, họ lâm vào tình trạng "đổ vỡ". Họ thèm khát cocaine, cảm thấy u uất và khích động, và nỗi lo âu của họ tăng lên. Trong giai đoạn thứ hai, khởi đầu từ 9 giờ đến bốn ngày sau đó, người ấy khởi đầu tiến trình "từ bỏ". Trong suốt giai đoạn này, lúc đầu họ ít thèm thuốc hơn, cảm thấy buồn chán và không còn muốn hưởng thụ khoái lạc nữa, nhưng lại bớt lo âu hơn.

Nhưng sau đó, người lạm dụng cocaine rất nhạy cảm đối với bất cứ gợi ý nào về việc dùng thuốc trước đây – một người, sự kiện, vị trí, hoặc công cụ dùng thuốc như ống hút thủy tinh chẳng hạn; khi gặp phải gợi ý như thế, họ dễ dàng quay lại đường cũ nếu như ma túy có sẵn. Nhưng nếu có thể vượt qua được giai đoạn từ bỏ, người này tiến vào giai đoạn thứ ba. Trong giai đoạn này, cơn thèm thuốc giảm đi rất nhiều và tinh khí tương đối bình thường hơn. Tuy nhiên, họ vẫn còn nhạy cảm đối với các gợi ý liên hệ đến ma túy, và tình trạng ngựa quen đường cũ vẫn thường xảy ra. Như vậy, tình trạng lạm dụng cocaine gây ra hậu quả mãnh liệt và dai dẳng.

Gần như cứ hai người Mỹ ở độ tuổi từ 25 đến 30 có một người đã thử qua cocaine và ước tính có

https://thuviensach.vn

khoảng từ 1 đến 3 triệu người nghiện cocaine cần được chữa trị. Dù tình trạng sử dụng trong giới học sinh trung học đã giảm đi trong mấy năm qua, nhưng ma túy vẫn còn là một trở ngại lớn lao (Gawin, 1991; National lnstitute on Drug Abuse, 1991).

: Biệt danh "giết nhanh" trở nên phổ biến vào cuối thập niên 1970 khi phong trào dùng các loại Amphetamines – các loại thuốc kích thích mạnh như Dexedrine và Benzedrine (thường gọi là Speed) – rộ lên. Mặc dù sau đỉnh cao thời cuối thập niên 1970 người ta đã bớt đùng, nhưng nhiều chuyên gia về ma tuý cho rằng loại thuốc này sẽ nhanh chóng xuất hiện rầm rộ trở lại nếu như các nguồn cung cấp cocaine bị gián đoạn.

loại thuốc có tác dụng giống như thần kinh giao cảm. Gây tác động khá mạnh đối với hệ thần kinh trung tâm. Nó làm giảm bớt tình trạng mệt mỏi và tạo ra cảm giác tỉnh táo và hạnh phúc. Thuốc được dùng để chữa trị các cơn buồn ngủ kịch phát (narcolepsy), bệnh thần kinh trầm cảm nhẹ (mild depressive nearoses), và chứng béo phì (obesity). Phục dược bằng cách uống. Tác dụng phụ gồm mất ngủ (insomia) và bồn chồn (restlessness). Tình trạng dung nạp thuốc phát triển nhanh, và nếu dùng lâu dài có thể dẫn đến nghiện thuốc (theo Từ điển Y học).

Dùng ít, Amphetamine gây ra cảm xúc sung mãn và tỉnh táo, nói huyên thuyên, tăng niềm tin, và tính khí "bốc lên". Tình trạng mệt mỏi giảm đi, và mức tập trung tăng lên. Amphetamines cũng gây chứng ăn mất ngon, tăng sự lo âu và dễ bị kích động hơn. Dùng lâu ngày, Amphetamines có thể khiến người ta có cảm giác lo sợ người khác ngược đãi nên sinh ra tâm trạng nghi ngờ mọi người mọi việc. Nếu dùng quá liều lượng, Amphetamines kích thích hệ thần kinh trung ương quá độ đến mức cơ thể gây ra các cơn co giật và đưa đến tử vong – vì vậy mà chúng được mệnh danh là giết nhanh".

Bảng 4

Kích thích Cocaine Amphetamines Benzedrine Dexedrine Caffeine

Tăng thêm lòng tin và tâm trạng phấn khởi, cảm thấy tràn đầy sinh lực và tỉnh táo, ăn mất ngon, lo âu, dễ kích động, mất ngủ, uể oải tạm thời, kéo dài tình trạng cực khoái khi giao hợp.

Thờ ơ lãnh đạm, mệt mỏi toàn diện, ngủ li bì, trầm cảm, mất định hường, có ý nghĩ tự sát, dễ kích động, hay cáu gắt, có nhiều giấc mơ kỳ lạ.

Áp huyết vọt lên, thân nhiệt tăng, sợ bị ngược đãi, đa nghi, hành vi kỳ quặc và cố chấp, ảo giác sinh động, các cơn co giật, có thể đưa đến tử vong.

Gây trầm cảm: Barbituralis Nembutal Seconal Phenobarbital Quaalude. Rượu (alcohol)

Bốc đồng, tính khí cực kỳ dao động, ý nghĩ kỳ quặc, hành vi tự sát, nói líu lưỡi, mất định hướng, hoạt động tâm trí và thể xác chậm đi, mức chú ý bị hạn chế.

Suy nhược, bồn chồn, nôn mửa, nhức đầu, ác mộng, dễ cáu gắt, trầm uất, lo âu ghê gớm, ảo giác, co giật, có thể đưa đến tử vong.

Nhầm lẫn, giảm phản ứng đối với cảm giác đau đớn, thở nông, đồng tử mở rộng, mạch đập nhanh và yếu ớt, hôn mê và có thể đưa đến tử vong.

Gây ngủ hoặc gây mê: Heroin

Morphine

https://thuviensach.vn

Thờ ơ, khó tập trung chú ý, nói chậm lại, hoạt động cơ thể giảm đi, chảy nước dãi, ngứa ngáy, sảng khoái, buồn nôn.

Lo âu, nôn mửa, hắt hơi, tiêu chảy, bị đau vùng dưới lưng, chảy nước mắt, nước mũi, dễ cáu gắt, ngáp, run rẩy, hoang mang, rùng mình, toát mồ hôi, chuột rút.

Làm giảm hoặc hoàn toàn mất ý thức, huyết áp hạ thấp, nhịp tim đập nhanh, thở nông, co giật, hôn mê, có thể gây tử vong.

Gây ảo giác: đại ma cần sa Hashhish. Hash oil

Cảm giác sảng khoái, giải trừ cấm kỵ, ăn ngon hơn, hành vi mất định hường.

Hoạt động tăng quá mức, mất ngủ, ăn mất ngon, lo âu.

Hiếm khi có phản ứng nghiêm trọng nhưng lại hoang mang. hoang tưởng, mệt nhọc, hành vi quái lạ và nguy hiểm, dùng lâu làm giảm đi mức sản sinh chất testoterone, gây tình trạng bất lực tạm thời; tác dụng đến hệ miễn dịch.

LSD

Bị hấp dẫn bởi các sự vật bình thường; tăng các phản ứng thẩm mỹ đối với màu sắc, chất liệu, hình dáng, đường nét, âm nhạc, cảm nhận lệch lạc về thị giác và chiều sâu; nghe dược màu sắc và thấy được âm nhạc; thời gian chậm lại; tăng nhạy cảm đối với các khuôn mặt và dáng dấp; khuếch đại cảm giác về yêu đương, đam mê, thù hận, lạc thú, thất vọng; hoang tưởng, hoang mang, sảng khoái; hạnh phúc.

Chưa được báo cáo

Buồn nôn và rùng mình; mạch, thân nhiệt và huyết áp tăng; run rẩy; hơi thở chậm và sâu; biếng ăn; mất ngủ; nhận thức lệch lạc lâu hơn và nhiều hơn; hành vi quái đản và nguy hiểm có thể đưa đến tổn thương hoặc tử vong.

Phencyclidine

Tăng huyết áp và nhịp tim, đổ mồ hôi, buồn nôn, tê liệt, cảm giác bồng bềnh, phản xạ chậm lại, hình ảnh về con người bị biến dạng, nhận thức lệch lạc về thời gian và không gian, mất đi ký ức hiện thời và vừa qua, giảm tập trung, hoang tưởng và ảo tưởng.

Chưa được báo cáo

Khác biệt rất nhiều và có lẽ tùy thuộc liều lượng; mất định hướng, mất ký ức vừa qua, hôn mê/ngây dại, hành vi quái lạ và bạo lực, cứng 1 hiện thời và bất động, câm lặng, nhìn trừng trừng, ảo giác và ảo tưởng, bất tỉnh nhân sự.

Ngược lại với tác dụng ban đầu của các loại thuốc kích thích làm tăng mức tỉnh táo. Tác dụng của các loại thuốc gây trầm cảm** (depressants) gây trở ngại cho hoạt động của hệ thần kinh trung ương bằng cách khiến cho các nơron chậm khởi động hơn. Dùng liều lượng thấp, ít nhất đưa đến tình trạng có cảm giác ngộ độc (feelings of intoxication) tạm thời – như tình trạng say rượu – cùng với tâm trạng sảng khoái và vui vẻ, nhưng dùng nhiều sẽ gây ra tình trạng nói líu lưỡi, sự kiểm soát hoạt động của cơ bắp trở nên rời rạc khiến cho người ta khó di chuyển (đi lảo đảo hoặc đứng không vững) và cuối cùng bị bất tỉnh nhân sự.

(depressants) tác nhân làm giảm hoạt động của bất cứ hệ thống chức năng cơ thể nào. Các loại thuốc như thuốc gây mê toàn thân (general anaesthetics), bar biturates, và thuốc phiện (opiates) đều là thuốc gây

https://thuviensach.vn

ra trạng thái trầm cảm có tác dụng đối với hệ thần kinh trung ương và hệ hô hấp. Các loại thuốc gây độc tế bào (cytoxic drugs) như azathioprine là loại thuốc gây trầm cảm ở mức độ bạch cầu.

Chất gây trầm cảm thông thường nhất là rượu (alcohol) được nhiều người dùng nhất so với bất kỳ loại dược phẩm gây nghiện nào khác. Căn cứ vào tình hình mua bán rượu hiện nay, một người trung bình trên lứa tuổi 14 uống đến 2,5 galông (khoảng 10 lít) rượu nguyên chất trong thời gian một năm – tính ra mỗi người uống hơn 200 chai rượu mỗi năm.

Mặc dù khối lượng rượu tiêu thụ đã giảm dần trong thập niên qua, các cuộc điều tra cho thấy hơn 3/4 sinh viên đại học thú nhận đã có uống một chai rượu, trong vòng 30 ngày trước cuộc điều tra. Và gần 42% số sinh viên được phỏng vấn thú nhận đã uống đến 5 chai hoặc hơn trong vòng hai tuần lễ trước điều tra (NAAA, 1990; Carmody, 1990).

Tình hình tiêu thụ rượu tùy về cá nhân, giới tính, và văn hóa. Thí dụ, nữ giới thường ít bị nghiện rượu hơn và nếu có bị nghiện cũng có khuynh hướng nghiện nhẹ hơn so với nam giới. Dù vậy, nữ giới dễ bị ảnh hưởng bởi rượu hơn bởi vì dạ dày của họ khó trung hòa được chất thuốc nên lượng rượu đi thẳng vào máu nhiều hơn.

(depression): một tình trạng tâm thần có đặc trưng là buồn cực độ. Các hoạt động có thể bị kích động và không ngừng nghỉ hoặc chậm chạp và trễ nải. Tác phong cư xử bị chi phối bởi cảm giác bi quan hay tuyệt vọng, và các hoạt động ăn ngủ và tập trung chú ý đều bị rối loạn. Có rất nhiều nguyên nhân, loạn tâm thần thao – cuống – trầm – cảm (manic – de – pressive psychosis) gây trầm cảm nặng. Trong đó có thể có hoang tưởng (dellusions) cho rằng mình vô dụng, bệnh hoạn, độc ác, hay nghèo khổ, và có ảo giác (hallucinations) đang nghe lời phán tội. Mất mát hay vỡ mộng cũng gây ra trầm cảm, thứ trầm cảm này có thể kéo dài và không tương xứng với loạn tâm thần trầm cảm (depressive neurosis). Chữa trị bằng các loại thuốc chống trầm cảm (anti–depressant drugs) và/hoặc liệu pháp tâm lý (psycho therapy). Ca nặng có thể cần đến liệu pháp co giật điện (electro covulsive therapy) (trích Từ điển Y học).

Về mặt chủng tộc, tình hình tiêu thụ rượu cũng khác biệt lớn. Thí dụ, các công dân Hoa Kỳ gốc Đông Á thường uống ít rượu hơn nhiều so với dân da trắng hoặc da đen, và số tai nạn liên quan đến rượu thấp hơn. Nguyên nhân dường như là các phản ứng cơ thể đối với rượu như đổ mồ hôi, nhịp tim tăng, và đỏ mặt, khiến những người gốc Đông Á bực bội hơn so với các nhóm dân khác.

Mặc dù rượu là một loại hóa chất gây trầm cảm, nhưng đa số mọi người lại đổ thừa rằng nó giúp họ tăng ý thức chan hòa về mặt xã hội và có cảm giác hạnh phúc. Sự khác biệt giữa tác dụng thực tế và tác dụng gán ép của rượu do ở tác dụng ban đầu của nó: giải tỏa căng thẳng, cảm giác hạnh phúc, và giảm bớt thái độ kiêng kỵ. Nhưng khi lượng tiêu thụ tăng lên thì tác dụng gây trầm cảm lộ rõ ra. (Xem Hình 4 – 11). Người ta có thể cảm thấy bất ổn về mặt tình cảm và cơ thể; khả năng phán đoán kém đi; ký ức sút giảm; nói líu lưỡi và kém mạch lạc; và cuối cùng có thể rơi vào tình trạng ngây dại và mê man bất tỉnh. Nếu uống quá nhiều rượu trong một thời gian ngắn, người uống có thể chết vì ngộ độc rượu [Xem đoạn ứng Dụng Tâm Lý Học dưới đây].

Số chai uống trong vòng 2 giờ

Phần trăm lượng rượu trong máu

Tác dụng điển hình đối với một người thành niên có thể trọng trung bình

2

0.05

https://thuviensach.vn

Phán đoán, ý nghĩ, và kiêng kỵ giảm di; giải tỏa căng thẳng; có cảm giác tự do tự tại.

3

0.08

Các căng thẳng và cấm kỵ thường ngày giảm hẳn đi; vui tươi hẳn lên.

4

0.10

Hành động tự chủ bị ảnh hưởng, hoa tay múa chân, đi đứng và nói năng vụng về.

7

0.20

Suy nhược trầm trọng - đi đứng lảo đảo, gây ồn ào, nói năng thiếu mạch lạc, tình cảm dao động; nguy cơ bị tai nạn giao thông tăng gấp 100 lần; khuynh hướng cởi mở và gây hấn tăng lên nhiều.

9

0.30

Các khu vực sâu hơn trong não bộ bị ảnh hưởng khiến cho phản ứng và nhận thức bị sai lạc; ngây dại; thị giác bị nhòe đi.

12

0.40

Mất khả năng tự chủ, buồn ngủ, khó tỉnh táo lại; tương tự tình trạng bi gây mê trong phẫu thuật.

15

0.40

Hôn mê; các trung tâm kiểm soát hô hấp và nhịp tim bị gây mê, dễ đi đến tình trạng tử vong.

Ghi chú: Một chai rượu ở đây ám chỉ 01 chai bia dung tích 12 ounce, 01 ly rượu mạnh 1.5 ounce, hay một ly rượu pha sô đa 5 ounce.

Mặc dù đa số đều thuộc nhóm người gặp dịp mặt dùng rượu, song hiện nay ở Hoa Kỳ có khoảng 18 triệu người nghiện rượu. Người nghiện rượu* (Alcoholic) là người lạm dụng rượu, những người này lệ thuộc vào rượu đến mức cứ tiếp tục uống dù biết rằng rượu gây cho họ nhiều khó khăn nghiêm trọng. Ngoài ra, họ ngày càng miễn dịch đối với các tác dụng của rượu. Hậu quả là, dần dà người nghiện rượu phải uống nhiều hơn mới có thể có cảm giác sảng khoái do rượu gây ra như lúc ban đầu.

(Alcoholism): Hội chứng do lệ thuộc thể chất đối với rượu đến mức nếu thiếu rượu đột ngột có thể gây ra các triệu chứng như run rẩy (tremors), lo âu, ảo giác (hallu cinations), và ảo tưởng (delusions). Sự nguy hiểm của rượu đối với một cá nhân và ảnh hưởng của nó đối với xã hội tùy thuộc vào số lượng rượu uống. Nhiều nước như Pháp chẳng hạn, thói quen uống rượu được xã hội chấp nhận. Gặp rất nhiều nguy cơ do tệ nạn rượu chè gây ra. Thường phải mất nhiều năm uống nhiều rượu mới thành tật nghiện rượu, nhưng

https://thuviensach.vn

phạm vi nghiện từ 1 đến 40 năm. Chứng nghiện rượu làm hư hại chức năng tri thức, kỹ năng thể chất, ký ức và khả năng phán đoán. Còn các kỹ năng xã hội như truyện trò chẳng hạn thuộc về giai đoạn sau. Uống quá nhiều rượu cũng gây bệnh tim (cardiomyopathy), viêm thần kinh ngoại biên (periepheral neuritis), xơ gan (cirrhosis of the liver), và viêm ruột (enteritis). Việc điều trị thường được thực hiện ở bệnh viện tâm thần, ở đó người nghiện rượu trước tiên được cho ngưng uống và sau đó được giúp đỡ để tìm hiểu các áp lực tâm lý khiến cho họ phải uống rượu nhiều. Các loại thuốc như disulfiram (antiabuse) khiến cho người nghiện rượu phải ói mửa khi uống rượu có thể dùng trong việc điều trị.

Có một số trường hợp người nghiện rượu phải uống liên tục mới cảm thấy đủ sức sinh hoạt trong cuộc sống thường nhật. Trong vài trường hợp khác, tuy không uống thường xuyên nhưng hễ có dịp chè chén là người nghiện rượu sẽ uống thật nhiều.

Không rõ lý do tại sao một số người dung nạp được rượu và trở thành người nghiện rượu, trong khi những người khác thì không. Một số chứng cứ cho rằng do nguyên nhân di truyền, nhưng câu hỏi liệu có một loại gene di truyền đặc biệt nào gây ra chứng nghiện rượu không lại là một câu hỏi gây rất nhiều tranh cãi. Điều rõ ràng là cơ hội bị nghiện rượu sẽ khá cao nếu như người ta sinh ra trong một gia đình có những người nghiện rượu thuộc thế hệ trước. Ngược lại, chính trong các trường hợp này không phải tất cả những người nghiện ấy đều có liên hệ huyết thống gần gũi với nhau. Người ta nghi ngờ rằng các áp lực của hoàn cảnh cuộc sống đóng một vai trò khá quan trọng trong việc gây nghiện.

Bất cứ loại nào trong nhóm thuốc dẫn xuất từ barbituric acid đều làm giảm hoạt động của hệ thần kinh trung ương. Hầu hết các barbiturates kể cả amylobarbitone và pentobar–bitone đều được dùng làm thuốc ngủ. Các barbiturates tác động rất chậm (như phenobarbitone) được dùng như thuốc xoa dịu để khống chế các cơn động kinh, còn các barbiturates có tác động nhanh và hiệu quả ngắn (như thiopentone) được tiêm vào người có công dụng làm thuốc gây mê (anaesthetic). Vì các barbiturates gây ra hiện tượng dung nạp (tolerance) và gây nghiện về tâm lý và cơ thể, cũng như có tác dụng phụ nghiêm trọng (Xem trong chú thích ngộ độc barbiturate dưới đây) có thể gây tử vong khi dùng liều quá cao, nên các barbiturate đã được thay thế trong lâm sàng bằng các loại thuốc an toàn hơn. Phải tránh dùng barbiturate chung với rượu vì hai chất này làm tăng sức mạnh lẫn nhau gây ra các hậu quả nghiêm trọng.

https://thuviensach.vn

Chương 4: Phần 5

Tai nạn mắc cạn của con tàu Exxon Valder ở ngoài khơi bờ biển Alaska gây ô nhiễm môi trường tệ hại nhất từ xưa đến nay. Khoảng 11 triệu gallon dầu thô tràn vào vịnh Prince William Sound, làm chết hàng ngàn sinh vật gây ô nhiễm các vùng bờ biển và nước biển.

Khi thuyền trưởng Joseph Hazelwood của chiếc tàu dầu bi mắc cạn bị đưa ra trước tòa, thì lý lẽ chính để buộc tội là ông ta đã phạm tội say rượu trong thời điểm xảy ra tai nạn. Song người ta đã không tổ chức xét nghiệm máu của ông ta trong thời gian tai nạn xảy ra, vì thế lượng rượu trong cơ thể ông không thể nào xác định được.

Nhưng vẫn có một nguồn dữ kiện buộc tội: đó là cuốn băng ghi âm do Cơ quan An ninh Bờ Biển (Coast Guard) đã ghi lại được lời nói của Hazelwood ngay sau khi tai nạn xảy ra. Cuộn băng ghi âm này có thể cung cấp một đầu mối để thẩm định tình trạng ngộ độc rượu của ông ta được không? Theo nhà tâm lý David Pisoni, câu trả lời là được. Pisoni vừa mới khám phá trong một cuộc nghiên cứu rằng hiện tượng ngộ độc rượu (alcohol intoxication) gây ra các biến đổi cụ thể phản ánh bởi các đặc điểm vật lý trong tiếng nói của người bị ngộ độc. Các đặc điểm đo lường được như tốc độ tiếng nói, trường độ âm thanh (duration), và khả năng thay đổi cao độ giọng nói nhất thiết đều thay đổi hẳn trong khi say rượu. Mặc dù các nhân viên phục vụ quầy rượu và các cảnh sát viên giao thông có lẽ sẽ đánh cuộc rằng họ có thể nói ông khách nào và những người lái xe chạy quá tốc độ nào bị nhiễm độc rượu chỉ bằng vào việc nghe giọng nói của những người ấy, nhưng các thẩm định đó hoàn toàn có tính chủ quan và dễ bị thiên lệch. Ngược lại, nghiên cứu của Pisoni cho thấy rằng các biến đổi khách quan trong giọng nói xảy ra khi người ta bị nhiễm độc rượu, và các biến đổi ấy có thể đo lường được một cách đáng tin cậy bằng nhiều công cụ khác nhau.

Trong vụ án tàu Exxon Valdez, Pisoni đã phán đoán rằng cuốn băng ghi âm chứng minh quan điểm cho rằng Hazelwood bị nhiễm độc rượu vào thời điểm xảy ra tai nạn. Giọng nói của Hazelwood lúc ấy kéo dài hơn vừa cất cao hơn. Cả hai biến đổi ấy đều phù hợp với các biểu hiện của những người bị pháp luật cho rằng bị nhiễm độc rượu.

Thủ tục tố tụng lại ngăn cấm chứng cứ của Pisoni xuất trình trước tòa – bởi vì nó là một biện pháp khoa học mới mẻ, chưa có một điều lạ nào cho phép xuất trình một chứng cứ như thế trước bồi thẩm đoàn. Do đó, vị thuyền trưởng chiếc tàu dầu ấy thoát khỏi tội danh bị kém năng lực do nhiễm độc rượu.

Nhưng, Pisoni lạc quan rằng cuối cùng kỹ thuật ấy sẽ được pháp luật chấp nhận. Trong khi đó, các nhà sản xuất ô tô lại hỗ trợ tài chánh cho cuộc nghiên cứu của ông. Mối ưu tư của những người này đều nhằm ngăn chặn không cho các ô tô được khởi động khi giọng nói của các tài xế cho thấy họ đang bị nhiễm độc rượu.

Thuốc gây ngủ hoặc gây mê* (narcotics) là các loại dược phẩm làm tăng cảm giác thư giãn, làm giảm đau đớn cũng như lo âu. Hai trong số các loại thuốc gây ngủ mạnh nhất là morphine** và heroin*** trích xuất từ vỏ hạt cây thuốc phiện. Mặc dù morphine được phép dùng trong y học để khống chế các cơn đau dữ dội, nhưng dùng heroin là bất hợp pháp ở Hoa Kỳ. Dù vậy, cũng không ngăn chặn được tệ nạn dùng heroin xảy ra khắp nơi.

Dân nghiện heroin thường tiêm thuốc này thẳng vào mạch máu. Tác dụng tức thời của nó được miêu tả như một "luồng" cảm giác khoái lạc, về một số khía cạnh tương tự cảm giác cực khoái trong giao hợp (sexualorgasm) – và cũng khó miêu tả như cảm giác này. Sau luồng cảm giác đó, người dùng heroin trải

https://thuviensach.vn

qua cảm giác sảng khoái và bình an kéo dài từ 3 đến 5 giờ đồng hồ. Nhưng khi hiệu quả của thuốc tan biến đi thì người dùng thuốc lại cảm thấy cực kỳ phiền muộn và nảy ra ước muốn mãnh liệt được tái lập cảm giác ấy. Hơn nữa, cần phải dùng liều lượng heroin nhiều hơn lần trước mới gây được cảm giác có mức độ tương đương. Điều này khiến người dùng thuốc rơi vào cái vòng lệ thuộc ngày càng tệ hại về sinh lý và tâm lý: người dùng cứ liên tục hoặc tiêm thuốc vào người hoặc cố gắng gia tăng liều lượng không ngớt để hòng tái lập cảm giác ngang với mức cũ. Cuối cùng, cuộc sống của kẻ nghiệp chỉ xoáy vào heroin mà thôi.

Bởi vì các cảm giác do heroin đem lại rất mãnh liệt, nên chứng nghiện heroin đặc biệt khó chữa trị. Một phương thuốc trị liệu đã thành công phần nào là biện pháp dùng methadone. Methadone**** là một hóa chất dùng để thỏa mãn về mặt tâm lý cơn thèm thuốc của kẻ nghiện heroin mà không gây cảm giác "bốc" do heroin đem lại. Khi người nghiện heroin được dùng một liều lượng methadone đều đặn, người ấy có thể sinh hoạt tương đối bình thường lại. Nhưng dùng methadone để trị bệnh cũng có nhược điểm lớn là dù methadone trị dứt chứng lệ thuộc về mặt tâm lý đối với heroin thì cơ thể lại bị lệ thuộc về mặt sinh lý đối với methadone. Do đó, các nhà nghiên cứu đang nỗ lực tìm ra loại hóa chất không gây nghiện để đối phó với heroin cũng như với bất cứ loại ma túy gây nghiện nào khác.

bao gồm các loại dược phẩm như Nembutal, Seoonal, và Phenobarbital, các barbiturates là một dạng thuốc gây trầm cảm khác thường hay được các bác sĩ kê toa để chữa bệnh mất ngủ hay để làm giảm stress, các barbiturates gây ra cảm giác thư giãn. Tuy vậy, nếu dùng quá lâu sẽ đưa đến tình trạng nghiện về tâm lý và cơ thể, và khi dùng chung với rượu có thể đưa đến tình trạng tử vong, bởi vì phối hợp này sẽ làm thư giãn các cơ bắp thuộc hoành cách mô (diaphragm) đến mức làm cho người dùng nó bị ngạt thở mà chết. Một loại ma túy có tên gọi của dân đứng đường là Quanlude liên hệ mật thiết với họ thuốc barbiturate cũng gây các hậu quả nguy hiểm tương tự.

(barbiturism) là tình trạng nghiện các loại thuốc nhóm barbiturates. Các dấu hiệu ngộ độc gồm lẫn lộn, nói lắp bắp, ngáp buồn ngủ, mất trí nhớ, mất cân bằng, và giảm phản xạ cơ. Khi ngưng thuốc cần phải thực hiện chậm, trong vòng từ 1 đến 3 tuần lễ, để tránh các triệu chứng như run rẩy và co giật, có thể gây tử vong (theo Từ điển Y học)

Các loài thảo mộc như cây nấm, cây cà dược (fimsonweed), và cây bìm bìm hoa tím (momins glories) có điểm gì chung? Ngoài việc chúng là các loài thảo mộc khá thông thường, mỗi loại đều có thể được dùng để điều chế ra một loại thuốc gây ảo giác* (hallucinogine) mạnh, tức là loại dược phẩm gây ra các dạng ảo giác (hallucination) hoặc các biến đổi trong tiến trình nhận thức.

Loại ma túy gây ảo giác phổ biến nhất hiện nay là cần sa (marijuana), thành phần tác dụng của nó – chất tetrahydrocanabitol (THT) – nó trong một loại hạt thường thấy, tức là cây đại ma (cannabis). Cần sa thường được hút chung với thuốc lá, dù có thể dùng bằng cách nấu lên để nuốt vào qua đường miệng. Có đến 1/3 dân Mỹ trên 12 tuổi đã thử qua nó ít ra một lần trong đời; và đối với số người trong độ tuổi từ 18 đến 25, con số đó gấp hai lần. Dù bị pháp luật cấm đoán, cần sa thịnh hành đến mức những khoảng 30% học sinh trung học thú nhận có dùng trong nhiều năm trước. Dù sao con số này đã hạ thấp đáng kể so với cao điểm hồi năm 1972, khi mà hơn phân nửa học sinh toàn quốc thú nhận đã dùng qua ít nhất một lần trong năm (NIDA, 1972).

Tác dụng của cần sa khác nhau tùy từng cá nhân, nhưng nói chung nó đem lại cảm giác sảng khoái và yêu đời. Cảm nhận của các giác quan dường như sống động và mạnh mẻ hơn, lòng tự tin của người dùng thuốc có vẻ cũng tăng lên. Ký ức có thể bị suy kém đi, khiến cho họ có cảm tưởng lâng lâng giống như "đi mây về gió". Ngược lại, tác dụng của nó không hẳn luôn luôn theo chiều hướng tích cực: những cá nhân dùng cần sa trong tâm trạng u uất lại càng trầm uất hơn khi hiệu quả của thuốc đã tan biến đi, bởi vì loại ma túy này có khuynh hướng tăng cường cả những cảm giác vui lẫn buồn.

https://thuviensach.vn

Cần sa nổi tiếng là loại ma túy "an toàn" khi dùng với liều lượng vừa phải, và dường như không có chứng cứ khoa học nào nói rằng nó gây nghiện hoặc khiến cho người dùng nó "bị dẫn dụ" dùng đến các loại ma túy nguy hiểm hơn. Ngoài ra, cần sa được xem là có một số công dụng y học, và trong một vài trường hợp pháp luật cho phép kê toa chữa trị bệnh nhãn áp cao (glaucoma) hoặc các trường hợp bệnh hen suyễn (asthma) trầm trọng.

Tuy nhiên, dùng cần sa với liều lượng cao về lâu dài đưa đến các hậu quả tai hại. Thí dụ, một số chứng cứ cho thấy dùng nhiều cần sa ít nhất sẽ tạm thời làm giảm mức hormone sinh dục nam testoterone, có thể ảnh hưởng đến sinh hoạt tình dục và lượng tinh dịch. Tương tự dùng nhiều cần sa cũng ảnh hưởng đến hệ miễn dịch (immune system) làm giảm khả năng đẩy lùi mầm bệnh và làm tăng nhịp tim, dù người ta chưa rõ các ảnh hưởng này mạnh đến mức nào. Nhưng hút nhiều cần sa sẽ bị hậu quả tai hại không nghi ngờ gì nữa: giống như thuốc lá, cần sa hút vào làm hại phổi, dễ gây ung thư phổi và các bệnh khác thuộc đường hô hấp.

Tóm lại, các hậu quả ngắn hạn, của cần sa có vẻ tương đối không đáng kể – nếu như người ta dùng tuân thủ các lời cảnh cáo cụ thể như tránh lái xe và sử dụng máy móc trong lúc dùng thuốc. Nhưng người ta chưa xác minh cụ thể liệu các hậu quả dài hạn của nó có nguy hại hay không. Cho nên, tệ nạn hút cần sa còn lâu mới bị quét sạch, và người ta cần phải nghiên cứu sâu rộng hơn nữa để giải quyết nghi vấn về tính an toàn của loại thuốc ma túy này.

: Hai loại dược phẩm gây ảo giác mạnh nhất là LSD (thường thấy dưới dạng acid) và Phecycildine, hay PCP (thường gọi là bụi thần). Cả hai loại ma túy này đều ảnh hưởng đến chất dẫn truyền thần kinh serotonin trong não bộ, gây cải biến hoạt động và cảm nhận của các tế bào não.

LSD là loại ma túy ưa chuộng của cậu bé Ryan Shafer, nêu ở đầu chương này, gây ra các ảo giác sống động. Các cảm nhận về màu sắc âm thanh, và hình dáng đều bị lệch lạc đến mức ngay những cảm nhận tầm thường nhất – như nhìn các vân gỗ trên một chiếc bàn cũng gây khoái cảm và sinh động. Nhận thức về thời gian cũng bị lệch lạc đi, sự vật và con người đều xuất hiện dưới dạng mới lạ đến mức một số người nghiện nói rằng LSD làm tăng sự hiểu biết về thế giới chung quanh họ. Nhưng đối với những người khác, cảm nhận do LSD gây ra rất đáng sợ, nhất là nếu những người ấy có những kỷ niệm đau buồn trong quá khứ. Ngoài ra, người ta còn có thể cảm nhận được các tình tiết mở đầu sự việc trong trạng thái ảo giác kéo dài sau lần dùng thuốc ban đầu.

Là một loại ma túy mới xuất hiện gần đây, PCP cũng gây ảo giác mạnh mẽ. Nhưng tác đụng phụ của nó khiến cho loại ma túy này còn nguy hiểm hơn cả LSD nữa. Dùng nhiều có thể bị chứng hoang tưởng (paranoid), có thái độ nghi ngờ và cô lập, và trong một số trường hợp người nghiện có thể có hành vi bạo hành đối với bản thân cũng như với người khác.

(narcoties) là loại dược phẩm gây ra trạng thái vừa tê mê (stupor) vừa không cảm giác, và làm giảm đau. Thuật ngữ này được sử dụng đặc biệt để nói về loại morphine và các loại thuốc dẫn xuất từ thuốc phiện (opium), nhưng nó cũng được dùng để nói đến các loại thuốc khác làm giảm chức năng của não bộ [như các loại thuốc gây mê toàn thân (general anaesthetics) và thuốc ngủ (hypnotics)]. Trong luật pháp, thuật ngữ này dùng để chỉ bất cứ loại thuốc gây nghiện nào bị ngăn cấm sử dụng. Thuốc gây nghiện (như morphine và các loại thuốc giống như morphine) đều phải được thay thế khi chỉ dùng làm thuốc gây ngủ bởi chúng có thể gây ra tình trạng lệ thuộc và quen thuốc. Tuy vậy các loại thuốc này vẫn còn được dùng để giảm các cơn đau nặng. Sự gây mê (narcosis): một tình trạng giảm tri thức hoặc hoàn toàn mất tri thức do sử dụng các loại thuốc gây mê (narcotic drugs), các loại thuốc này làm suy giảm hoạt động của hệ thần kinh. Các phản ứng bình thường của cơ thể đối với các kích thích sẽ bị giảm đi và cơ thể được xoa dịu hoặc hoàn toàn bị mê đi.

https://thuviensach.vn

một loại thuốc giảm đau và gây ngủ (analgesic and narcotic drug) mạnh chủ yếu dùng để làm giảm các cơn đau dữ dội và dai dẳng. Phục thuốc bằng cách uống hay tiêm. Tác dụng phụ thường thấy là ăn mất ngon, buồn nôn, táo bón (constipation), và lẫn lộn. Morphine gây cảm giác sảng khoái, tình trạng dung nạp của cơ thể đối với loại thuốc này phát triển nhanh chóng và có thể đưa đến tình trạng lệ thuộc vào thuốc.

(còn gọi là diamorphine): là loại bột màu trắng kết tinh từ morphine nhưng có thời gian tác động ngắn hơn. Cũng như morphine, đây là loại thuốc giảm đau gây ngủ nhanh, và dùng liên tục sẽ gây nghiện thuốc (theo Từ điển Y học).

một loại thuốc giảm đau gây ngủ mạnh, dùng uống hay tiêm, để giảm các cơn đau dữ dội, và dưới dạng xi rô để trấn áp các cơn ho. Nó cũng thực dùng để chữa chứng nghiện heroin. Rối loạn tiêu hóa (digestive upsets), buồn ngủ (drownsiness), và choáng váng (diziness) có thể xảy ra. Dùng lâu ngày có thể gây nghiện. Tên thương mại là Physopeptone.

Trong một xã hội bị hoành hành bởi những kẻ buôn bán các loại dược phẩm được phép làm mọi việc từ việc chữa trị chứng cảm sốt thông thường đến đem đến cuộc sống mới lạ cho "những tầng lớp ưu tú chán chường", không lạ gì khi các tệ nạn liên quan đến thuốc men trở thành một vấn đề xã hội nghiêm trọng. Thế nhưng những người vướng vào tệ nạn ma túy và rượu chè lại không dám thú nhận tình trạng lệ thuộc của mình, và ngay cả bạn bè thân thích cũng như các thành viên trong gia đình cũng không phát hiện được khi nào việc dùng thuốc men để chữa các chứng bệnh xoàng hay rượu chè giao tiếp xã hội biến thành tình trạng lạm dụng.

Dù vậy, có một vài dấu hiệu cho thấy lúc nào xảy ra tình trạng lạm dụng này. Các dấu hiệu ấy là:

– Luôn năng nổ đi tìm thú vui.

– Thấy phấn khởi thường xuyên hơn so với lúc không dùng thuốc hoặc rượu.

– Cảm thấy sảng khoái khi tự kích thích mình (bằng thuốc).

– Đi làm việc hay đến lớp trong tâm trạng phấn khởi (để có cơ hội dùng thuốc).

– Bỏ học hoặc không muốn đi làm việc vì đang trong tâm trạng phấn khởi (do đã dùng thuốc).

– Cảm thấy buồn bã sau đó về các lời nói hay việc làm trong lúc bóc đồng.

– Lái xe đi trong tâm trạng sảng khoái.

– Dễ phạm pháp vì dùng thuốc.

– Trong cơn bốc đồng vì rượu hay thuốc đã làm điều gì đó mà lúc khác có lẽ không bao giờ làm như thế.

– Cảm thấy sảng khoái trong các hoàn cảnh cô đơn, xa rời xã hội.

– Không thể cưỡng lại ý muốn đi tìm cảm giác sảng khoái.

– Cảm thấy cần uống một chầu hay dùng một liều thuốc để sống qua một ngày.

– Sức khỏe suy nhược dần.

– Thất bại trong học vấn hay trong nghề nghiệp.

– Luôn luôn bị ám ảnh bởi rượu hay ma túy.

https://thuviensach.vn

– Tránh né gia đình hoặc bạn bè trong khi uống rượu hoặc dùng thuốc.

Một vài triệu chứng nói trên khi xuất hiện đồng thời cũng đủ để báo động cho bạn biết mình có nguy cơ mắc phải tình trạng lệ thuộc nghiêm trọng vào ma túy. Bởi vì chứng nghiện rượu hay ma túy không thể tự mình chữa khỏi được, nên khi nghi ngờ rằng mình đã bị nghiện cần lập tức nhờ sự giúp đỡ của nhà tâm lý, bác sĩ, hay các nhà tư vấn.

(hallucinogen) là loại thuốc gây ra ảo giác. Thí dụ như đại ma (cannabis) và lysergic acid diethylamide (LSD). Thuốc gây ảo giác trước đây được dùng để chữa trị một vài dạng bệnh tâm thần.

(hallucination) là một nhận thức giả tạo về sự vật gì đó không có thực tại chỗ. Ảo giác có thể thuộc về thị giác, thính giác, xúc giác, vi giác, hay khứu giác. Ảo giác có thể phát sinh do bệnh tâm thần [như bệnh tâm thần phân liệt (schizophrenia)] hay do các rối loạn vật lý trong não bộ [như chứng động kinh thùy thái dương (temporal bức epilepsy)]. Ảo giác cũng có thể phát sinh do dược phẩm hoặ tình trạng mất cảm giác (sensory deprivation). Cần phân biệt ảo giác với các giấc mơ (dream) cũng như với các ảo tưởng (illusion) bởi vì các ảo giácxảy ra giống như một nhận thức có thực vậy.

(cannabis) là một loại thuốc điều chế từ một loại cây gai Ấn Độ (cannabis saliva), cũng được biết dưới nhiều tên như pol, marijuana, hashish, và Bhang. Dùng hút hoặc nuốt, nó gây cảm giác sảng khoái (euphoria) và ảo giác (hallucination) ảnh hưởng đến nhận thức (perception) và tri giác (awareness), đặc biệt về thời gian. Cần sa không có giá trị trị liệu và sử dựng, nó là bất hợp pháp. Dùng lâu ngày sẽ khiến cho não bộ bị tổn thương và dẫn dụ người nghiện nó tiến tới dùng các loại ma túy tai hại hơn, như heroin chẳng hạn (theo Từ điển Y học).

(lysergic acid diethylamide) là một loại ma túy gây ảo giác lược dùng để chữa trị các chứng rối loạn tâm lý. Tác dụng phụ gồm rối loạn tiêu hóa (digestive upsets), choáng váng, ngứa rang (tingling), lo âu, đổ mồ hôi, giãn đồng tử, mất đều hòa cơ bấp và run rẩy. Gây các biến thái ở thị giác, thính giác và các giác quan khác. Các rối loạn tâm thần như trầm cảm và lẫn lộn. Tính dung nạp của cơ thể đối với loại thuốc này phát triển rất nhanh. Vì tác dụng gây độc này, LSD chỉ được dùng để chữa trị các ca bệnh nặng (theo Từ điển Y học).

(paranoia): một loại rối loạn tâm thần đặc trưng bởi trạng thái có những ảo tưởng (delusions) được dệt thành tình tiết, không có ảo giác (hailucination) hay các triệu chứng rõ rệt khác và bệnh tâm trí. Đây là một tình trạng mang tính hiếm thấy, hầu hết những người có ảo tưởng như vậy với thời gian sẽ phát triển các dấu hiệu của các bệnh tâm lý khác.

– Các loại dược phẩm tác động tâm lý (Psychoactive drugs) ảnh hưởng đến cảm giác, nhận thức, và hành vi ứng xử của con người. Các loại dược phẩm nguy hiểm nhất là các loại thuốc gây nghiện – chúng gây ra tình trạng lệ thuộc về sinh lý hoặc tâm lý.

– Các loại thuộc kích thích (stimulants) làm gia tăng mức tỉnh táo của hệ thần kinh trung ương.

– Các là thuốc gây trầm cảm (depressants) làm giảm mức tỉnh táo của hệ thần kinh trung ương. Chúng có thể gây tình trạng nhiễm độc cho cơ thể.

– Các loại thuốc gây ngủ/gây mê (narcotics) gây ra cảm giác thư giãn, làm giảm đau đớn và lo âu.

– Các loại thuốc gây ảo giác (hallucinogen) gây ảo giác và các dạng nhận thức bị biến thái khác.

1/ Thuật ngữ nào được dùng để gọi các loại dược phẩm tác động đến ý thức của con người?

https://thuviensach.vn

2/ Cặp đôi nhóm dược phẩm với loại thuốc thuộc nhóm ấy

a– LSD

b– Phenobarbitol

c– Dexedrine

1. Nhóm barbiturate

2. Nhóm amphetamine

3. Nhóm thuốc gây ảo giác (hallucinogens)

3/ Hãy xếp loại các tên thuốc liệt kê dưới đây.

a– loại thuốc kích thích (stimilants).

b– loại thuốc gây trầm cảm (depressants).

c– loại thuốc gây ảo giác (hallucinogen).

d– loại thuốc gây ngủ/mê (narcotics)

1. PCP

2. Nicotine

3. Cocaine

4. Alcohol

5. Heroin

6. Cần sa (marijuana)

4/ Tác dụng của LSD có thể kéo dài sau khi dùng thuốc. Đúng hay Sai?...

5/... là loại thuốc dùng để chữa trị bệnh nghiện heroin.

6/ Dùng methadone để chữa bệnh sẽ phát sinh vấn để gì?

Tại sao người ta dùng các loại dược phẩm tác động tâm lý và từ sao ở hầu hết mọi nền văn hóa người ta đều tìm cách để được các trạng thái ý thức cải biến?

Thuật ngữ này đôi khi cũng được dùng theo nghĩa rộng hơn để chỉ một trạng thái tâm trí trong đó một cá nhân tin tưởng mãnh liệt rằng mình đang bị người khác hành hạ. Vì vậy, bệnh nhân có thái độ nghi ngờ và cô lập. Điều này có thể là hậu quả của chứng rối loạ nhân cách (personality disorder) cũng như các bệnh tâm trí gây ra các trạng thái hoang tưởng, như tâm thần phân liệt hoang tưởng (paranoid schzophreria), loạn tâm thần hưng – trầm cảm (manic –depressive psychosis), loạn tâm thần hữu cơ (organic psychoses, như nghiện rượu), hoang tưởng hư vô (parapbrenia), và stress xúc động mạnh (severe emotional stress) (theo Từ điển Y học).

(Giải đáp câu hỏi học ôn cuối chương)

https://thuviensach.vn

Ý thức (consciousness) liên hệ đến sự nhận biết của con người về các cảm giác, ý nghĩ, và tình cảm của mình vào một thời điểm nhất định. Nó có thể thay đổi theo cách cảm nhận của con người về các kích thích từ bên ngoài: thay đổi từ trạng thái chủ động sang thụ động; và nó có thể có các trạng thái khác biệt nhau do cố tình cải biến hay tự nhiên xảy ra.

Sử dụng điện não đồ (EEG) để nghiên cứu trạng thái ngủ, các nhà khoa học đã khám phá được rằng não bộ hoạt động suốt đêm, và rằng giấc ngủ trải qua một loạt gồm các giai đoạn khác nhau, mỗi giai đoạn được nhận diện bởi một dạng sóng não duy nhất. Trong giai đoạn đôi khi được gọi là giai đoạn ngủ số 0, người ta rời khỏi tình trạng tỉnh thức trong đó cơ thể thư giãn và mắt nhắm lại, để rơi vào giai đoạn ngủ số 1. Giai đoạn ngủ số 1 đặc trưng bởi dạng sóng não biến động khá nhanh và có điện thế thấp, còn giai đoạn 2 cho thấy sóng não có dạng con quay và đều đặn hơn. Trong giai đoạn 3, sóng não biến động chậm hơn, có đỉnh cao hơn và đấy thấp hơn rõ rệt. Cuối cùng, giai đoạn 4 có dạng sóng não còn chậm hơn và đều đặn hơn nữa.

Trạng thái ngủ mắt chuyển động nhanh (REM) đặc trưng bởi nhịp tim tăng lên, huyết áp vọt cao, hơi thở gấp, và ở nam giới thì bộ phận sinh dục cương lên. Điểm nổi bật nhất là mắt chuyển động qua lại nhanh hơn trong khi mí mắt nhắm khít lại. Các giấc mơ diễn ra trong thời kỳ này. Trạng thái ngủ REM dường như vô cùng cần thiết cho sinh hoạt của con người, còn các giai đoạn ngủ khác thì ít cần thiết hơn.

Theo Freud, các giấc mơ đều có nội dung công khai (ý nghĩa biểu kiến) lẫn nội dung tiềm ẩn (ý nghĩa đích thực). Ong cho rằng nội dung tiềm ẩn là đầu mối giúp hiểu biết được vô thức, vạch trần được những ước mơ hoặc khao khát chưa thỏa mãn được của người nằm mơ.

Nhiều nhà tâm lý không tán thành quan điểm này; họ cho rằng chính nội dung công khai của giấc mơ mới tượng trưng cho ý nghĩa đích thực của chúng.

Thuyết học hỏi ngược lại thì cho rằng các giấc mơ thường tượng trưng cho một tiến trình rà soát lại những thông tin không cần thiết để tẩy sạch chúng khỏi ký ức. Ngược lại, thuyết giấc mơ phục vụ cho ước muốn tồn tại cho rằng các thông tin thích hợp cho sự tồn tại thường nhật sẽ được tái xem xét và xử lý lại trong các giấc mơ. Cuối cùng, thuyết tổng hợp phát động chủ trương các giấc mơ là kết quả do năng lực xung điện phát động ngẫu nhiên. Năng lượng điện này ngẫu nhiên khơi dậy nhiều ký ức khác nhau, rồi các ký ức này dệt thành một câu chuyện liền lạc.

https://thuviensach.vn

Chương 4: Phần 6

Chiếm khoảng 10% thời gian nhàn rỗi, mơ mộng là một bộ phận quan trọng thuộc trạng thái ý thức lúc tỉnh thức, dù rằng thời lượng dành để mơ mộng rất khác biệt nhau đối với từng cá nhân. Giữa các rối loạn tâm lý mắc phải với tình trạng mơ mộng quá nhiều dường như không có mối tương quan gì đáng kể.

Mất ngủ (insomia) là một chứng rối loạn về giấc ngủ đặc trưng bởi trình trạng khó dỗ giấc ngủ. Chứng ngừng thở trong lúc ngủ (sleep apnea) là một chứng bệnh trong đó bệnh nhân vừa khó ngủ vừa khó thở. Người bị chứng ngủ kịch phát (narcolepsy) có những cơn thèm ngủ không thể cưỡng lại được. Mộng du (sleepwalking) và nói mê (sleeptalking) là các rối loạn tương đối vô hại.

Các nhà tâm lý và các nhà nghiên cứu về trạng thái ngủ khuyên người bị chứng mất ngủ quan tâm đến các biện pháp sau đây: siêng tập thể dục mỗi ngày, tránh dùng caffeine và thuốc ngủ, uống một ly sữa ấm trước khi đi ngủ, và tránh cố gắng vỗ giấc ngủ.

Thôi miên đặt người ta vào trạng thái rất dễ tuân theo các ám thị của người thôi miên. Mặc dù không có dấu hiệu sinh lý giúp phân biệt trạng thái bị thôi miên với trạng thái ý thức bình thường lúc tỉnh thức, nhưng trong trạng thái bị thôi miên hành vi của người ta bị thay đổi rất nhiều, bao gồm: mức tập trung tăng lên và dễ tuân theo các ám thị, khả năng hồi tưởng và xây dựng hình ảnh tăng thêm, không có sáng kiến, và sẵn sàng tuân theo các ám thị hiển nhiên trái với sự thực. Nhưng, người ta không thể bị thôi miên sai khiến hành động ngược lại ý chí của mình.

Quán tưởng hay tập trung tinh thần (meditation) là một kỹ thuật tập luyện được nhằm tập trung chú ý để làm nẩy sinh một dạng ý thức cải biên. Theo phương pháp quán tưởng để đạt cảnh giới xuất thần siêu nhiên (trascendental meditation), một hình thức tập luyện phổ biến nhất ở Hoa Kỳ hiện nay, hành giả lặp đi lặp lại một câu thần chú (manta – một âm, từ, hay vần) nhiều lần để tập trung tinh thần cho đến khi không còn cảm nhận bất cứ kích thích ngoại giới nào nữa mới đạt đến trạng thái ý thức khác với bình thường.

Ma túy có thể gây ra trạng thái cải biến ý thức. Nhưng, chúng khác biệt nhau tùy theo mức độ nguy hiểm và mức độ gây nghiện, tức là gây ra tình trạng lệ thuộc về thể xác hay tâm lý. Người ta dùng ma túy vì một số nguyên nhân: để hưởng thụ cảm giác khoái lạc, để trốn tránh các áp lực trong cuộc sống thường ngày, để đạt đến một trạng thái tâm linh có tính tôn giáo, để rập khuôn theo tác phong của những người dùng hoặc đẳng cấp có uy tín. hoặc để nếm qua khoái cảm dám thử qua một việc gì mới lạ và có lẽ bất hợp pháp. Dù vì bất cứ nguyên do gì, tình trạng nghiện ngập ma túy cũng là một hành vi khó lòng cải sửa nhất.

Loại thuốc kích thích khiến cho hệ thần kinh trung ương tăng thêm tình trạng tỉnh táo. Hai thứ thuốc kích thích thông thường là cafeine (thấy trong cà phê, trà, và các loại nước giải khát) và nicotine (trong thuốc lá). Nguy hiểm hơn là cocaine và amphetamine, hay "tốc độ". Dùng theo liều lượng ít chúng có thể giúp tăng thêm lòng tin, cảm giác sung mãn và tỉnh táo, và gây ra trạng thái "bốc". Nhưng nếu dùng quá nhiều có thể khiến cho hệ thần kinh trung ương bị quá tải, dẫn đến các cơn co giật và tử vong.

Loại thuốc gây trầm cảm khiến cho hệ thần kinh trung ương giảm mức tỉnh táo, làm cho các nơron chậm khởi động. Chúng có thể gây ra tình trạng nhiễm độc cùng với cảm giác sảng khoái. Các loại thuốc gây trầm cảm phổ biến nhất là rượu và barbiturates.

Rượu là loại gây trầm cảm được người ta dùng nhiều nhất. Ban đầu nó có hóa giải căng thẳng và tạo cảm giác tích cực, nhưng khi lượng rượu dùng nhiều hơn thì các tác dụng gây trầm cảm mới dần dần lộ rõ ra. Sự dung nạp phát triển dần đến mức người nghiện phải uống rượu liên tục mới đủ sức sinh hoạt trong

https://thuviensach.vn

cuộc sống thường ngày. Cả hai nguyên nhân di truyền và áp lực do hoàn cảnh đều có thể dẫn đến tình trạng nghiện rượu.

Morphine và heroin đều là thuốc gây ngủ hoặc gây mê. Loại thuốc này tạo ra cảm giác thư giãn và làm bớt đau đớn cùng nỗi lo âu. Bởi tính chất gây nghiện của chúng, morphine và heroin là các loại ma túy đặc biệt nguy hiểm.

Loại thuốc gây ảo giác (hallucinogen) gây ra ảo giác và các hiệu quả biến đổi nhận thức khác. Loại thuốc gây ảo giác thông dụng nhất ở Hoa Kỳ là cần sa. Mặc dù dùng cần sa trong ngắn hạn đôi khi ít nguy hiểm, nhưng các hậu quả dài hạn của nó cũng chưa được minh chứng cụ thể. Phổi sẽ bị tổn thương, rất có thể mức hormone sinh dục nam tes–tosterone tiết ra ít đi, và hệ miễn dịch cũng bị ảnh hưởng. Hai loại thuốc gây ảo giác khác là LSD và PCP. Chúng ảnh hưởng đến hoạt động của chất dẫn truyền thần kinh trong não bộ, khiến cho hoạt động và cảm nhận của các tế bào não bị cải biến đi.

Nhiều dấu hiệu chứng tỏ việc sử dụng dược phẩm trở thành tình trạng lạm dụng. Các dấu hiệu này là tình trạng sử dụng thường xuyên, hăm hở đến trường hoặc đi làm việc, lái xe trong cơn bốc đồng, dễ vi phạm pháp luật, và cảm thấy sảng khoái khi ở một mình. Cảm thấy nghi ngờ bị lệ thuộc vào ma túy, người ta nên nhờ sự giúp đỡ của giới chuyên môn bởi vì hầu như không ai có thể tự mình giải quyết được tình trạng nghiện ngập.

Không một thứ ngôn ngữ nào chỉ dùng một lời mà diễn tả được trọn vẹn ý nghĩa của ý thức, nhưng mọi ngôn ngữ đều có đủ lời lẽ để diễn tả bốn hiện tượng tuy riêng biệt nhưng đều liên hệ đến ý thức, đó là: (1) hiện tượng tỉnh thức (wakefulness, ngược lại trạng thái ngủ); (2) các cảm giác về mặt cơ thể (bodily sensations), như cảm giác ngứa ngáy (itelins) và đau đớn chẳng hạn; (3) các nhận thức có được nhờ thính giác, thị giác và các giác quan khác; (4) suy nghĩ cân nhắc (dellberating), đánh giá (pondering), ước muốn (desiring) và tin tưởng (believing). Toàn bộ các điều nhận biết mà chúng ta gọi là "ý thức" (consciousness) cũng có thể có các trạng thái khác biệt nhau tùy thuộc vào các cơ chế sinh lý (physiological mechanisms) khác nhau.

Trước đây, ý thức được xem là một thế giới riêng tư, chỉ tiếp cận được nhờ phương pháp nội quan (introspection). Vì lý do này, đã có thời nhiều nhà tâm lý không chấp nhận ý thức là một đề tài nghiên cứu khoa học. Tuy nhiên, những tiến bộ mới đạt được hiện nay trong lĩnh vực nghiên cứu và lý thuyết đã khiến cho các nhà nghiên cứu quan tâm đến vấn đề nghiên cứu về ý thức. Khi đã tích lũy được kiến thức về các tiến trình như chú ý (attention), nhận thức (perception), ghi nhớ (memory), tư duy (thinking), cảm xúc (emotion), và các lãnh vực kinh nghiệm tâm trí khác, người ta có thể nghiên cứu ý thức theo các phương pháp mới mẻ. Nhờ khảo sát các hoạt động sinh lý đi kèm với các biến đổi về trạng thái nhận biết, như những biến đổi gây ra bởi giấc mơ, tập trung tinh thần (meditation), hoặc dược phẩm, các nhà tâm lý đã tìm hiểu sâu rộng hơn về cách vận hành của ý thức. Các công cụ mới mẻ cũng như các phương pháp nghiên cứu mới mẻ đã giúp gặt hái được nhiều khám phá khách quan, minh chứng được về các trạng thái khác nhau của ý thức.

Kết quả là, hiện nay ý thức được xem xét theo cả góc độ chủ quan lẫn khách quan. Ý thức chủ quan (subjective consciousness) liên hệ đến các cảm nhận cá nhân riêng tư của chúng ta về thế giới chung quanh – tức là, theo quan điểm của chúng ta về mọi sự vật. Nó bao gồm cách thức ngắm nhìn cách mặt trời lặn hay cách thức lắng nghe và cảm nhận tiếng thác đổ. Song, nhận biết của chúng ta chẳng phải là nhận biết về tự thân thế giới chung quanh mà chính là nhận biết về cảm nhận của chúng ta khi tiếp xúc với thế giới ấy. Như ta biết ở Chương 3, chúng ta cảm nhận thế giới chung quanh nhờ hợp nhất các thông tin tiếp nhận được từ thế giới ấy, chính sự hợp nhất các nhận thức của chúng ta do não bộ thực hiện tạo ra "tính duy nhất của ý thức" (unity of consciousness). Một khía cạnh khác của ý thức chủ quan là sự nhận biết về bản ngã (the self, cái tôi). Không có cái tự – nhận – thức hay tự tri (self–awareness) này, chúng ta sẽ không thế nào

https://thuviensach.vn

ứng phó được, và tìm hiểu được thế giới chung quanh. Chúng ta không sinh ra đã có ngay cái tự tri này, và trong một chương sau này chúng ta sẽ theo dõi sự xuất hiện dần dần của nó từ lúc chúng ta mới biết đi chập chững và mối liên kết của nó với sự phát triển nhận thức cũng như với kinh nghiệm về xã hội. Nhiều nhà khoa học quả quyết rằng việc nghiên cứu ý thức chủ quan nằm bên ngoài phạm vi khoa học, nhưng sự thật cho thấy con người có thể thực hiện hợp lý hơn việc thông đạt các cảm nhận chủ quan của họ. Thí dụ, dù các bệnh nhân có thể chưa từng trải qua một rối loạn đặc biệt nào đó, nhưng các câu trả lời của họ về các câu hỏi như cơn đau cơ buốt hay không có thể cung cấp cho các bác sĩ một cơ sở đáng tin cậy để chẩn đoán nhiều chứng bệnh khác nhau. Như vậy, tuy khó nghiên cứu các khía cạnh chủ quan của ý thức, nhưng nếu không có các nghiên cứu này có lẽ chúng ta không bao giờ tìm hiểu được bất kỳ mối tương quan nào giữa não bộ và hành vi ứng xử.

Ý thức khách quan (Objective consciousness) liên hệ đến những khía cạnh của ý thức có thể được minh chứng bởi người khác. Chúng ta có thể nghiên cứu nhiều tiến trình ý thức khác nhau như chú ý, nhận thức và ghi nhớ. Chúng ta có thể suy đoán được tiến trình nhận thức căn cứ vào khả năng đo con người vận dụng để giải quyết các vấn đề phải đối phó. Chúng ta có thể thu thập được các chứng cứ khách quan về ý thức nhờ đo lường được các biến động sinh lý đi kèm với các biến đổi trạng thái nhận thức. Như sóng điện não và chuyển động của mắt chẳng hạn. Các lời giải đáp đối với các câu hỏi trong bài trắc nghiệm nhận thức dấu hiệu (signal–detection test, xem Chương 3) phản ảnh sự cảm nhận các kích thích từ bên ngoài, cũng được dùng để nghiên cứu về ý thức.

Một đặc điểm quan trọng của ý thức là chúng ta có thể chỉ huy được phần nào vận hành của nó. Chúng ta có thể chủ ý tập trung vào bất cứ sự vật gì tùy ý – màu sắc hình dáng, đặc điểm nhận diện, hoặc chức năng của một sự vật. Ngoài ra, sự kiện chúng ta xếp loại sự vật theo một cách thức nào đó, âm thanh phát ra do một nhạc cụ nào đó mà chúng ta nhận ra được từ dàn nhạc đang hòa tấu; ngay cả những lý thuyết được xây dựng để cố gắng giải thích ý thức là gì, đều minh chứng khả năng chỉ huy ý thức của chúng ta.

Như chúng ta đã thấy ở Chương 4 khả năng chọn lựa ấy có tính quyết định đối với sinh hoạt thường ngày của chúng ta. Cứ phải đối phó cùng một lúc quá nhiều cảm nhận, tình cảm, ý tưởng, và ký ức luôn luôn có sẵn vào một thời điểm nhất định nào đó, có lẽ chúng ta bị nhận chìm mất. Nhờ gạn lọc hầu hết các thông tin sẵn có đó, chúng ta chỉ có thể vận dụng ý thức để nhận biết những sự vật nào mà chúng ta muốn tìm hiểu. Khía cạnh này của ý thức là một lãnh vực quan trọng của công trình nghiên cứu về tiến trình vận dụng ý thức để giải quyết các vấn đề gặp phải (cognitive research). Trong các chương còn lại trong phần này của cuốn sách, chúng ta sẽ khảo sát vai trò của chú ý (attention) trong việc quyết định xem chúng ta tìm hiểu và học hỏi điều gì và quyết định xem chúng ta nên ghi nhớ bao nhiêu về điều đó.

Trong nhiều thế kỷ qua, người ta cho rằng ý thức và hoạt động của não bộ liên kết chặt chẽ với nhau. Các chứng cứ do khoa thần kinh học không ngớt được nêu ra trong gần nửa thế kỷ nhằm bênh vực quan điểm này. Thí dụ, các khu vực thuộc vỏ não của các bệnh nhân trong các cuộc giải phẫu não bị kích thích khiến cho bệnh nhân nhận biết được các cảm nhận về thị giác và thính giác, mặc dù sự nhận biết ấy giống như đang nằm mơ. Thế nhưng, bất kể các chứng cứ cho thấy một liên kết chặt chẽ giữa ý thức và hoạt động sinh lý của não bộ, bản chất đích thực của mối liên kết đó vẫn chưa được xác định. Nhiều nhà thần kinh học (như Rose, 1973) còn lập luận rằng sự phân biệt giữa ý thức (consciousness) và hoạt động của não bộ (brain activity) chỉ là sự phân biệt thuần tuý về mặt ý nghĩa của thuật ngữ sử dụng mà thôi. Họ cho rằng ý thức chẳng qua chỉ là tổng cộng toàn bộ các hoạt động của não bộ. Lời giải thích này khiến cho ý thức và hoạt động của não bộ hóa ra là hai mức độ khác nhau của cùng một hiện tượng. Nếu quả như thế, khi chúng ta "nghiên cứu tìm hiểu" ý thức, chẳng qua là chúng ta chỉ khảo sát chính sự kiện tâm lý ấy nhưng lại ở một mức độ khác, tức giống như đẩy việc phân tích của chúng ta từ hoạt động sinh lý thần kinh (neurophysiological activity) lên mức độ ý thức chủ quan của chúng ta về chính hoạt động sinh lý ấy.

https://thuviensach.vn

Nhà tâm lý được trao giải thưởng Nobel năm 1977, ông Roger Sperry nêu ra thách đố đối với quan điểm này. Trong các cuộc nghiên cứu về các bệnh nhân bị giải phẫu tách đôi não bộ như đã đề cập ở Chương 2, Sperry chủ trương rằng ý thức có vai trò chỉ huy hoạt động não bộ, nhưng hoạt động não bộ cũng cần thiết để cho ý thức xuất hiện. Chúng ta có thể cho rằng ý thức là một đặc điểm xuất hiện từ hoạt động não bộ giống như băng giá là một đặc điểm xuất hiện từ nước vậy. Quan điểm cho rằng ý thức xuất phát từ hoạt động não bộ có phần nào lôi cuốn bởi vì nó phản ảnh cảm nhận theo bản năng của chúng ta rằng ý thức có tính độc đáo, tức thời và thuộc ý chí. Nhưng dù có chấp nhận quan điểm của Sperry, chúng ta vẫn chưa biết đích xác loại hoạt động nào của não bộ cần thiết cho ý thức hoặc đích xác não bộ phải phát triển đến mức độ phức tạp nào thì ý thức mới xuất hiện được. Như chúng ta đã thấy ở Chương 2, các nơron đều vận hành giống nhau ở mọi tạo vật có hệ thần kinh; và như sẽ thấy ở Chương 5, loài vật và con người đều học hỏi về thế giới chung quanh theo cách thức giống nhau. Phải chăng loài vật cũng có các kinh nghiệm tâm trí?

Chúng có nhận biết về dòng ý thức không đứt đoạn của mình không? Trên đây, chúng ta đã biết có đến bốn loại hiện tượng ý thức. Vậy loài tinh tinh, loài chó, loài cá có loại ý thức nào? Bàn về bản chất gạn lọc của ý thức, William James (1890) đã từng viết rằng: "Từ tình trạng hỗn mang đơn điệu và bí ẩn duy nhất này, trí tuệ khác nhau sẽ cảm nhận một thế giới khác nhau! Thế giới của tôi chỉ là một trong hàng triệu thế giới. được ghi nhận tương đồng, và hiện thực tương đồng đối với những ai có thể cảm nhận được chúng. Thế giới này thực khác biệt biết bao trong "ý thức" của loài kiến, loài mực, hoặc loài cua!".

Các nỗ lực thăm dò mối tương quan giữa hoạt động của não bộ với ý thức đều vượt xa ngoài phạm vi các kích thích đối với não bộ miêu tả ở Chương 2 cho thấy hoạt động tâm trí nhằm giải quyết các vấn đề gặp phải (cognitive activity) có thể diễn ra bên ngoài sự nhận biết hữu thức. Nhắc lại trong một nghiên cứu, các nhà nghiên cứu đã chiếu hình khỏa thân vào bán cầu não của một bệnh nhân nữ, bà ấy nói rằng mình chẳng thấy điều gì, nhưng lại đỏ mặt, cười khúc khích và lấy tay che miệng. Khi được hỏi tại sao lại cười, dường như bà ấy ngượng ngùng và không thể giải thích được lý do. Bán cầu não bên phải của bà thấy bức hình khỏa thân và phản ứng với nó, nhưng bán cầu não bên trái có chức năng ngôn ngữ của bà lại chẳng thấy gì cả. Với một bệnh nhân bị phẫu thuật tách đôi vỏ não khác, Michael Gazzaniga (1985) chiếu hình một vuốt chân gà vào bán cầu não trái và hình ảnh về cảnh tượng tuyết rơi vào bán cầu não phải. Được yêu cầu chỉ các bức hình bày trước mặt để cho biết đã thấy được đều gì, bệnh nhân nam ấy dùng tay phải (thuộc bán cầu não trái) chỉ vào bức hình và con gà và dùng tay trái (thuộc bán cầu não phải) chỉ vào bức hình chiếc xẻng xúc tuyết. Gặp phải chứng cứ về hành động tâm trí ngoài phạm vi hữu thức như thế, chúng ta nỗ lực giải thích tình huống gặp phải cho chính mình. Được hỏi tại sao chỉ vào hai bức hình đặc biệt ấy, người bệnh biện minh phản ứng của ông ta bằng những gì mà bán cầu não trái có chức năng ngôn ngữ đã thấy được: "Ồ! điều ấy dễ mà, chân gà đi chung với gà và bạn cần một cái xẻng để xúc tuyết chứ." Gazzaniga giải thích các khám phá của ông bằng cách nêu ra giả thuyết rằng nhiều hệ thống tâm trí đồng hiện hữu bên trong não bộ dưới dạng liên minh hoạt động. Ý thức xuất hiện từ các nỗ lực của bán cầu não bên trái có chức năng ngôn ngữ nhằm giải thích các hoạt động của liên minh các hệ thống tâm trí của chúng ta và chính các khả năng thực hiện suy luận này mới là khía cạnh độc đáo thuộc ý thức của con người.

Ý thức dường như hoạt động ở nhiều tầng bậc khác nhau, trong đó nhiều tầng bậc hoạt động ngoài phạm vi nhận biết chủ quan của chúng ta. Trong một số trường hợp, như khi bước đi trong lúc đang ngủ chúng ta có thể thực hiện được các hoạt động phức tạp mà chúng ta chẳng ghi nhớ được ai hoặc chẳng hay biết gì về các hoạt động ấy cả. Trong một số trường hợp khác như khi chúng ta thực hiện các động tác mà chúng ta nhận biệt rõ ràng, thế mà các hoạt động ấy hầu như hoàn toàn tự động. Thí dụ, hồi mới học lái xe chúng ta tập trung chú ý cao độ để thực hiện từng thao tác. Đến khi lái xe vững vàng rồi, nhiều tiến trình thao tác – như theo dõi tình hình giao thông, đều chỉnh tốc độ, rẽ trái, rẽ phải – thành tự động. Sự biến đổi từ tập trung vào mỗi thao tác thành tự động bất thức như vậy là điển hình cho hầu hết các loại kỹ năng mà

https://thuviensach.vn

chúng ta học hỏi được qua nhiều thực hành, như kỹ năng đánh máy, cưỡi xe đạp chẳng hạn. Vận hành ở tầng tự động cho phép ý thức của chúng ta chú ý đến các sự việc đòi hỏi quan tâm tức thời hơn so với việc đang làm. Khi động tác lái xe đã thành tự động chúng ta có thể vừa lái xe vừa trò chuyện. Khi khả năng đánh máy đã thành tự động rồi, chúng ta có thể để ý tìm hiểu nội dung mà chúng ta đang đánh máy thay vì chỉ chú ý đến các thao tác máy móc của người đánh máy.

Khi một chức năng đã thành tự động, sự thay đổi sẽ lớn lao đến mức nếu chúng ta cố gắng tập trung nhận thức vào một khía cạnh nào đó thuộc kỹ năng đã trau dồi hoàn mỹ, chúng ta có thể phạm sai lầm một cách vụng về – đánh máy sai hoặc ngã xe. Khía cạnh tự động này của ý thức cũng giải thích được lý do tại sao khó dạy người khác luyện tập một kỹ năng: thật khó mà biết rõ lúc nào học viên cần sự nhắc nhở.

Mặc dù các nhà tâm lý chưa đồng ý với nhau về vấn đề các tầng ý thức này được phân loại ra sao cho đúng, chúng ta có thể sử dụng thuật ngữ do Sigmund Freud đề nghị để xếp loại các tầng ý thức ấy thành tiềm thức (subconscious), tiền ý thức (preconscious), và vô thức (unconscious). Các hoạt động thực hiện ở tầng tiềm thức diễn ra hoàn toàn bên ngoài phạm vi của ý thức chủ quan. Các thông tin (các ký ức và ý tưởng) mà chúng ta hiện thời không nghĩ đến nhưng lại tự nguyện hiện ra trong ý thức, các thông tin này thuộc tầng tiền ý thức. Còn các ý tưởng và hình ảnh chưa xuất đầu lộ diện có lẽ do sự biểu lộ của chúng làm cho chúng ta đau khổ hoặc gây ra tình trạng mâu thuẫn tâm lý, các thông tin này ẩn náu trong tầng vô thức.

Một số tiến trình tâm lý diễn ra ở tầng tiềm thức: Các kích thích tuy được theo dõi nhưng lại không biểu lộ ở tầng ý thức chủ quan. Mặc dù không thể chủ động cảm nhận mọi kích thích chung quanh chúng ta, nhưng có chứng cứ cho thấy ở mức độ nào đó chúng ta tiếp nhận và ghi nhớ nhiều thông tin mà bề ngoài dường như chúng ta bỏ qua. Trong chương 3 chúng ta có đề cập đến cuộc nói chuyện ở một buổi tiệc đông người, không để ý đến những âm thanh chạm cóc leng keng, tiếng nhạc nền, và những tiếng cười nói quanh chúng ta; hiện tượng buổi tiệc cocktail này là một hành vi chú ý có chọn lựa. Tuy nhiên, trong suốt thời gian nói chuyện não bộ của chúng ta không ngừng tiếp nhận và ghi lại tất cả mọi âm thanh nền trong khung cảnh buổi tiệc ấy.

Chứng minh cho quan điểm chủ trương não bộ sàng lọc các thông tin khóng cần thiết xuất phát từ các thí nghiệm về lối nghe rẽ đôi (dicholic listening). Đối tượng mang một cặp loa tai, qua đó được nghe đồng thời hai thông điệp khác nhau cho một bên tai. Khi được yêu cầu lặp to thông điệp được tiếp nhận ở một bên tai, hầu hết mọi người đều có thể làm được giống như khi không được nghe đồng thời thông điệp khác ở bên tai kia. Sau đó, họ không còn nhớ gì về thông điệp thứ hai không cần thiết ấy; họ cũng không thể khẳng định thông điệp ấy có ý nghĩa hay vô nghĩa. Thế nhưng, nghiên cứu cho thấy họ nghe được thông điệp thứ hai ấy ở tầng tiềm thức. Thí dụ, họ có thể nói được thông điệp "không nghe" ấy do người nam hay người nữ nói. Ngoài ra, nếu tên của đối tượng được lồng vào thông điệp "không nghe" ấy họ lập tức nhận ra được ngay.

Thông điệp không được chú ý lắng nghe ấy để lại dấu ấn khá rõ vào tiềm thức đến mức ảnh hưởng đến hành vi sau đó của đối tượng, dù cho đối tượng không hay biết rằng mình đã có nghe nó. Thí dụ, nếu thông điệp không được chú ý lắng nghe ấy bao gồm những từ chỉ tên các loài vật khác nhau ["chim giáo chủ" (cardinal), "hoa cúc", "chó lóng xù"], và sau đó đối tượng được yêu cầu gọi tên một con vật thuộc loại "chim", thì rất có thể người đó sẽ nói ra từ "chim giáo chủ"– dù người đó không nhớ rằng đã từng nghe qua từ ngữ đó. Một ký ức như thế, ảnh hưởng đến hành vi thực hiện sau đó mặc dù không được gợi nhớ trên bình diện hữu thức, được gọi là ký ức ẩn tàng (lmplicit memory). Ngày càng có nhiều chứng cứ cho thấy rằng trong một vài chứng mất trí nhớ (amnesia), ký ức ẩn tàng này vẫn còn tiếp tục hoạt động mặc dù người bệnh đã mất đi khả năng hồi tưởng lại bất kỳ sự kiện nào vừa mới xảy ra. Hiển nhiên, một khối lượng đáng kể các tiến trình hoạt động tâm trí phức tạp xảy ra ở tầng tiềm thức.

https://thuviensach.vn

Một thí dụ khác về hoạt động tâm trí ở tầng tiềm thức là hiện tượng nhìn mù (blind sight). Hiện tượng này xuất hiện ở những người có đôi mắt vẫn còn nguyên vẹn, nhưng bị tổn thương ở vùng thị giác thuộc vỏ não. Những người này chẳng thể thấy được gì cả, nhưng họ vẫn có thể "đoán ra" phương hướng của ánh đèn pha. Thậm chí họ còn có thể chỉ ra chính xác đồ vật nữa. Dù những người này bị mù, họ vẫn xử lý các kích thích vào võng mạc mặc dù không còn nhận thức trực tiếp về các kích thích ấy. Hiện tượng nhìn mù cho thấy rằng vùng vỏ não phụ trách thị giác tuy chỉ huy cảm nhận thị giác của chúng ta nhưng nó lại không chỉ huy hết toàn bộ các chức năng thuộc thị giác. Một chứng cứ khác về hoạt động tâm trí ở tầng tiềm thức xuất phát từ các nghiên cứu về nhận thức dưới ngưỡng cảm nhận [subliminal perception].

Một vài loại nhận biết không thuộc tầng ý thức (nonconsclious awareness) liên hệ đến các thông tin mà hiện thời chúng ta không hề nghĩ đến, nhưng chúng sẵn sàng hiện ra nếu chúng ta cần đến. Những ký ức đó nằm trong tầng tiền ý thức (preconscious). Trong lúc bạn đang đọc bài viết này và đang suy nghĩ về các vấn đề tâm lý học, nhưng nếu có ai đó hỏi bạn đang làm gì hồi mùa hè vừa qua, hoặc hỏi bạn đang học môn gì khác, hoặc số điện thoại của bạn là số nào, thì các thông tin ấy nhanh chóng hiện lên tầng ý thức (conscious) nên bạn có thể trả lời được ngay. Các ký ức thuộc tầng tiền ý thức này bao quát toàn bộ kho tàng kiến thức nói chung của bạn, từ bảng cửu chương, các từ vựng đã học, điện toán, tài chánh, và văn học chẳng hạn. Ký ức tiền ý thức cũng bao gồm tất cả những điều thuộc phạm vi hiểu biết riêng tư của bạn: Ký ức về các sự việc tình cờ xảy ra đến cho bạn hoặc về các sự việc mà bạn đã từng chứng kiến.

Các ký ức tiền ý thức luôn luôn sẵn sàng khi chúng ta cần đến. Tình trạng dễ tiếp cận này phân biệt chúng với một loại thông tin khác thuộc sở hữu của chúng ta nhưng lại không dễ dàng truy xuất: các chất liệu thuộc tầng vô thức (unconscious). Như chúng ta sẽ thấy ở các chương sau, không phải mọi nhà tâm lý đều chấp nhận khái niệm vô thức này. Nhưng đây là một khái niệm quan trọng. đáng để tìm hiểu. Freud không phải là người đầu tiên đưa ra ý kiến về vô thức, nhưng khái niệm này là nền tảng cho lý thuyết về cá tính (theory of personallty) của ông, và nó vẫn còn được là xem căn bản cho lý thuyết phân tâm ngày nay. Theo quan điểm của Freud, động cơ hậu thuẫn cho một số tình cảm, ý nghĩa, và hành động của chúng ta được chôn sâu dưới tầng vô thức. Dù cố gắng cách nào chúng ta cũng khó lòng đưa các chất liệu này nổi lên tầng ý thức, thế nhưng đôi khi một số thông tin này thoát ra được và xuất hiện dưới dạng ngụy trang – trong các giấc mơ, trong những lời nói nhỡ lời (slips of the tongue) và ở các triệu chứng bệnh tâm lý cũng như bệnh về cơ thể.

1/ Ý thức

2/ Đúng

3/ REM

4/ Nhịp sinh học cơ thể 24 giờ

5/ Thỏa mãn ước muốn

6/ 1 –b; 2–c; 3–a

7/ 1 –a; 2–c; 3–b.

1/ Thôi miên

2/ Sai; những người bị thôi miên không thể bị sai khiến thực hiện các hành vi tự hủy hoại.

3/ Quán tưởng hay tập trung tinh thần.

4/ Thần chú (mantra) 5/ Sai; một số kỹ thuật tập trung tinh thần không có yếu tố thần bí tôn giáo.

https://thuviensach.vn

1/ Tác động tâm lý

2/ 1 –b; 2–c; 3–a.

3/ 1 –c; 2–a; 3–a: 4–b; 5–d; 6–c 4/ Đúng

5/ Methadone

6/ Người ta lại bị nghiện methadone.

https://thuviensach.vn

Chương 5: Phần 1

1. Các điểm căn bản trong tiến trình tạo điều kiện.

2. Ứng dụng các nguyên tắc tạo điều kiện để giải thích hành vi ứng xử của con người.

3. Hiện tượng giải trừ: quên đi những điều bạn đã học hỏi được.

4. Phục hồi tự phát: sự tái hiện phản ứng có điều kiện.

5. Tổng quát hóa và phân biệt kích thích.

6. Tạo điều kiện cao cấp.

7. Vượt ngoài phạm vi tạo điều kiện hạn chế theo quan điểm truyền thống: thử thách các giả định căn bản.

8. Tóm tắt và học ôn I

1. Quy luật hiệu quả của Thomdike.

2. Các điểm căn bản trong tiến trình tạo điều kiện tác động.

Công tác cứu nạn nhờ tiến trình tạo điều kiện tác động – các đội cá heo phòng vệ và các nhóm bồ câu truyền tin.

3. Tác nhân khích lệ tích cực, tác nhân khích lệ tiêu cực. và trừng phạt.

4. Các tập luận bênh vực và phản đối biện pháp trừng phạt: Tại sao quan điểm áp dụng khích lệ đánh bại quan điểm trừng phạt?

5. Tóm tắt và học ôn II/1–4

6. Lịch khen thưởng: ấn định thời gian khen thưởng.

7. Phân biệt và tổng quát hóa trong tiến trình tạo ĐKTĐ.

8. Hành vi mê tín.

9. Uốn nắn.

10. Vấn đề sử dụng phương pháp giảng huấn theo chương trình lập sẵn đóng vai trò giáo sư đứng lớp.

Học tập giống như con người. Thiết lập các mạng lưới thần kinh thông qua máy điện toán.

11. Phân biệt giữa tiến trình ĐKHC và tiến trình tạo ĐKTĐ.

12. Các hạn chế đối với khả năng học hỏi của sinh vật.

13. Tóm tắt và học ôn II/6–13

1. Hiện tượng học hỏi quy luật của loài vật

https://thuviensach.vn

2. Hình thức học hỏi do quan sát: Học hỏi qua mô phỏng.

3. Ý thức tình trạng bất lực: cam chịu những điều không thể chấp nhận.

4. Điểm mâu thuẫn chưa giải quyết được trong lý thuyết học hỏi do hoạt động trí tuệ.

Phân tích hành vi và cải biến tác phong cư xử.

5. Tóm tắt và học ôn IV.

Brad Gabrielson, 30 tuổi. Một hôm cách đây vài năm, đang di chuyển trên xe lăn anh bị ngã xuống đất và chiếc xe lăn đè lên người anh. Gabrielson là một cư dân ở thị trấn Jaamestown phía bắc tiểu bang Dakota. Chứng liệt não (cerebral palsy) đã cướp đi khả năng điều khiển cơ bắp của anh. Anh nói: "Nếu chỉ trông cậy vào bản thân, có lẽ tôi phải nằm dưới chiếc xe lăn đến 6 tiếng đồng hồ chờ người vợ chưa cưới về đến nhà. Ngoài con Bo, tôi hoàn toàn không có ai bên cạnh."

Bo là một người bạn đường tuyệt vời, luôn túc trực bên cạnh anh với cử chỉ trìu mến, tận tâm, kiên nhẫn, và vô vị lợi. Nhưng dù sao Bo cũng chỉ là một chú chó 5 tuổi có bộ lông màu vàng kim, thuộc giống chó săn pha tạp giống chó vùng Newfoundland ở Canada. Không có tay để nâng chủ lên và cũng không biết kêu cứu thành lời, vậy Bo có thể làm gì được trong tình huống khẩn cấp này?

Brad nói: "Bo tiến đến liếm mặt tôi để biết chắc rằng tôi không sao qua cách phản ứng của tôi. Sau đó, nó chạy đi tìm người giúp đỡ." Và Brad đã không còn lo lắng nữa bởi vì anh biết chắc rằng Bo làm được việc ấy.

Gabrielson không lo âu nữa là đúng, bởi vì Bo đã hành động đúng theo những điều mà nó đã được huấn luyện. Nó rời khỏi căn chung cư, đi qua hành lang đến nhà người láng giềng. Ở đây, nó dùng chân cào cửa và sủa vang lên. Nhưng không may cho nó, bác hàng xóm lại vắng nhà.

Thật may, Bo biết phải làm gì. Sau khi quay lại liếm mặt Brad một chốc để trấn an chủ, Bo chạy lên tầng trên đến căn chung cư của một láng giềng khác. Khi người láng giềng ấy – trước đó chưa từng gặp Bo – ra cửa, Bo cẩn thận lôi tay ông ta xuống lầu. Bác láng giềng nâng Brad lên xe lăn trong khi Bo kiên nhẫn ngồi theo dõi bên cạnh.

Công trạng của Bo trong trường hợp này chỉ là một trong số rất nhiều thành tích gần như thần kỳ của nó. Nhờ được huấn luyện tỉ mỉ, Bo đã giúp cho Brad bớt lệ thuộc vào gia đình và bạn bè, đồng thời tăng thêm ý thức tự lập. Khi chuông cửa reo, Bo có thể ra đáp lại. Lúc Brad đánh rơi vật dụng, Bo lập tức nhặt lên. Nếu Brad khát nước, Bo có thể đem nước đến cho anh.

Dĩ nhiên, các năng lực kỳ diệu của Bo không phải ngẫu nhiên mà có. Chúng thành tựu qua một quá trình huấn luyện cẩn thận. Thế nhưng, đối với Brad thành tựu học tập của Bo dù đến mức nào cũng không quan trọng bằng những đổi thay đã xảy ra cho cuộc sống của anh. Sự hiện diện của Bo đã giúp cho Brad có cuộc sống khá tự lập. Đó là một món quà quý giá nhất đối với những người khuyết tật.

Các tiến trình được các nhà huấn luyện sử dụng để rèn luyện và uốn nắn thành các khả năng của Bo nhằm giúp ích cho Brad Gabrielson cũng được vận dụng trong đời sống của mỗi người chúng ta, như trường hợp chúng ta đọc một cuốn sách, lái chiếc ô tô, chơi bài, học thi, hoặc thực hiện bất kỳ loại hoạt động nào khác trong cuộc sống thường ngày. Giống như Bo, chúng ta phải tiếp thu rồi rèn luyện các kỷ xảo và năng lực thông qua tiến trình học hỏi.

Là một chủ đề căn bản đối với các nhà tâm lý, học hỏi làm nền tảng cho nhiều địa hạt khác nhau thuộc bộ môn tâm lý học được đề cập đến trong suốt cuốn sách này. Thí dụ, nhà tâm lý chuyên nghiên cứu về

https://thuviensach.vn

vấn đề nhận thức sẽ nêu ra câu hỏi: “Làm thế nào biết được một người vì đứng cách xa nên trông có vẻ nhỏ bé chứ không phải là người tí hon?”. Nhà tâm lý phát triển có thể tìm hiểu: “Trẻ sơ sinh học cách nào để phân biệt được mẹ chúng với người khác?”. Nhà tâm lý phục vụ trong lãnh vực sức khỏe tâm thần có thể thắc mắc: “Tạo sao một số người mắc chứng sợ hãi khi nhìn thấy một con nhện?”. Nhà tâm lý xã hội có thể nêu câu hỏi: “Làm thế nào chúng ta biết được mình đang yêu?”. Mỗi câu hỏi như thế, dù xuất phát từ các lĩnh vực tâm lý rất khác biệt nhau, đều có thể giải đáp được nhờ tham khảo các tiến trình học hỏi (leaming processes). Trên thực tế, học hỏi đóng vai trò then chốt trong hầu hết mọi chủ đề quan tâm của các nhà tâm lý.

Chúng ta ám chỉ điều gì khi đề cập đến vấn đề học hỏi? Mặc dù các nhà tâm lý đã nhận diện ra được nhiều dạng học hỏi khác nhau, nhưng một định nghĩa bao quát được tất cả các dạng ấy là: Học hỏi (leaming) là sự biến đổi tác phong cư xử hầu như vĩnh viễn nhờ kinh nghiệm từng trải. Định nghĩa này có điểm quan trọng đặc biệt là nó cho phép chúng ta phân biệt được giữa những thay đổi về thành tích do sự trưởng thành (maturation, sự biểu lộ các khuôn mẫu hành vi tiền định về mặt sinh lý cơ thể chỉ nhờ vào quá trình sống lâu) với những thay đổi phát sinh do kinh nghiệm từng trải. Thí dụ, trẻ con có thể trở thành đấu thủ quần vợt khá hơn khi chúng lớn lên. phần nào do sức mạnh của chúng tăng lên theo tầm vóc cơ thể của chúng – hiện tượng trưởng thành. Các biến đổi do trưởng thành như thế phải được phân biệt với những tiến bộ nhờ học hỏi, là thành quả của quá trình rèn luyện.

Tương tự, chúng ta cũng phải phân biệt giữa các biến chuyển hành vi ứng xử ngắn hạn gây ra do các nhân tố khác với học tập, như thành tích sa sút do nhọc mệt hay thiếu cố gắng chẳng hạn, với những biến đổi thành tích thực sự do tiến trình học hỏi gây ra. Thí dụ, nếu Jennifer Capriati tỏ ra sút kém trong một trận đấu quần vợt ấy là cô bị căng thẳng hay nhọc mệt, chứ không có nghĩa là cô đã không tập luyện thành thạo hoặc cô đã quên đi kỹ năng của mình.

Sự phân biệt giữa học hỏi và thành tích có tầm quan trọng quyết định, và không luôn luôn dễ dàng thực hiện. Đối với một số nhà tâm lý, học hỏi chỉ có thể suy đoán ra được một cách gián tiếp nhờ quan sát các biến chuyển thành tích. Bởi vì không luôn luôn có tinh trạng tương ứng từng đôi một giữa học hỏi và thành tích, nên việc tìm hiểu khi nào tiến trình học hỏi đích thực xảy ra quả là rất khó khăn. (Những người có thành tích thi cử kém vì nhọc mệt đã phạm các sai lầm do bất cẩn sẽ hiểu cách phân biệt này rất rõ. Như vậy, thành tích tồi không nhất thiết là dấu hiệu học hỏi kém.

Ngược lại, một số nhà tâm lý tiếp cận vấn đề học hỏi theo một con đường khác hẳn. Xem học hỏi đơn thuần chỉ là bất kỳ một thay đổi nào trong tác phong hay hành vi, nên họ cho rằng học hỏi và thành tích chỉ là một mà thôi. Một khảo hướng như thế thường gạt bỏ các yếu tố tâm trí trong tiến trình học hỏi và chỉ chú ý đến các thành quả quan sát được mà thôi. Như chúng ta sẽ thấy, mức độ am tường có thể đạt tới mà không cần các tiến trình tâm trí phản ảnh một trong các lĩnh vực quan trọng gây bất đồng quan điểm giữa các lý thuyết gia nghiên cứu vấn đề học hỏi theo các khảo hướng khác nhau.

Trong chương này, chúng ta khảo xét các tiến trình học hỏi căn bản nhằm giải đáp một số câu hỏi chủ yếu sau:

– Học hỏi là gì?

– Chúng ta học hỏi theo cách thức nào để thiết lập được các liên kết giữa kích thích và phản ứng?

– Khen thưởng và trừng phạt đóng vai trò gì trong học hỏi?

– Nhận định (cognition) và tư duy (thought) đóng vai trò gì trong tiến trình học hỏi?

– Một số phương pháp thực tiễn nhằm gây biến đổi hành vi ứng xử của chính bản thân chúng ta cũng

https://thuviensach.vn

như của người khác là các phương pháp nào?

Điều gì xảy ra khi bạn trông thấy bảng hiệu mạ vàng của cửa hàng thực phẩm Mac Donald? Nếu chỉ nhìn sơ qua thôi đã khiến cho bạn chảy nước bọt và tưởng tượng đến những chiếc hamburgers và khoai tây chiến, tức là bạn đang biểu lộ một hình thức học hỏi sơ đẳng gọi là tạo điều kiện hạn chế.

Các tiến trình làm nền tảng cho việc tạo điều kiện hạn chế giải thích được nhiều hiện tượng khác nhau như khóc khi nhìn thấy cô dâu bước trên lối đi ở giáo đường trong ngày cưới, sợ bóng đêm, và yêu chàng trai hay cô gái bên cạnh nhà. Tuy nhiên, muốn tìm hiểu vấn đề tạo điều kiện hạn chế cần phải ngược dòng thời gian trở về hồi đầu thế kỷ này ở Nga.

Nhà sinh học Nga lvan Pavlov* đã không hề có ý định thực hiện cuộc nghiên cứu về tâm lý. Năm 1904 ông được trao giải thưởng Nobel cho công trình về chức năng tiêu hóa để ghi nhớ công lao đóng góp của ông vào lĩnh vực sinh lý học. Thế nhưng, Pavlov lại được người đời nhớ đến tên tuổi không phải nhờ công cuộc nghiên cứu sinh lý; mà vì các thí nghiệm về các tiến trình học hỏi căn bản – công trình mà ông khởi xướng một cách hoàn toàn tình cờ.

(1849 – 1936): Nhà sinh lý học và tâm lý thực nghiệm Nga. Ông được trao giải thưởng Nobel về lãnh vực sinh lý và y học năm 1904. Ở đây, chúng tôi dùng từ "Phản xạ" để dịch thuật ngữ "reflexes"(phản xạ là các cử động đơn giản thực hiện bởi tuỷ sống và không cần đến các tín hiệu vận động chuyển từ não bộ đến), và dùng từ "đáp ứng" để dịch thuật ngữ "response" (thuật ngữ "đáp ứng" chỉ các dạng phản ứng của một sinh vật hay một cơ chế đối với một kích thích cụ thể. (Chú của người dịch)

Pavlov nghiên cứu hiện tượng tiết ra acid trong dạ dày và nước bọt trong miệng loài chó để phản ứng với các số lượng và các loại thực phẩm khác nhau mà chúng ăn vào. Khi tiến hành thí nghiệm này, ông quan sát được một hiện tượng kỳ lạ: Đôi khi dịch vị và nước bọt của chúng cũng tiết ra mặc dù chúng không thực sự ăn vào món gì cả. Chỉ cần thấy bát thức ăn, người thường mang thức ăn đến, hoặc thậm chí cả tiếng bước chân của người ấy cũng khiến lũ chó phản ứng sinh lý ấy. Thiên tài của Pavlov chính là khả năng nhận diện được các ngụ ý trong khám phá căn bản này. Ông nhận thấy lũ chó không những chỉ phản ứng trên cơ sở một nhu cầu sinh lý (cơn đói) mà còn là như hậu quả của một quá trình học hỏi – hoặc như một hiện tượng gọi là tạo điều kiện hạn chế.

Trong tiến trình tạo điều kiện hạn chế (classical conditioning), một sinh vật học cách phản ứng đối với một kích thích trung tính, bởi vì bình thường kích thích ấy không khiến cho sinh vật có phản ứng.

Để minh chứng và phân tích tiến trình tạo điều kiện hạn chế, Pavlov đã tiến hành một loạt thí nghiệm. Trong một thí nghiệm, ông gắn một ống cao su vào tuyến nước bọt của một con chó để đo lường chính xác lượng nước bọt tiết ra. Kế đó, ông rung chuông điện trong một vài giây rồi cho con chó một đĩa thịt. Cặp động tác này được trù liệu rất cẩn thận để cho việc lặp đi lặp lại thí nghiệm luôn giữ đúng khoảng cách thời gian giữa sự xuất hiện âm thanh và đĩa thịt. Thoạt đầu, chú chó chỉ chảy nước bọt khi thấy thịt, nhưng chẳng bao lâu sau nó bắt đầu chảy nước bọt khi nghe tiếng chuông. Thực ra, cả khi Pavlov ngưng đưa thịt đến chú chó vẫn chảy nước bọt khi nghe tiếng chuồng.

Như bạn thấy ở Hình 5–1, các tiến trình tạo điều kiện hạn chế làm nền tảng cho khám phá của Pavlov không phức tạp, dù thuật ngữ do ông chọn đặt tên có vẻ rất kỹ thuật. Trước tiên, hãy xem xét sơ đồ ở Hình 5–1 (a). Trước khi hiện tượng tạo điều kiện hạn chế xảy ra, chúng ta có hai kích thích không liên hệ gì với nhau: tiếng chuông điện và đĩa thịt. Chúng ta biết rằng tiếng chuông điện không làm cho chú chó chảy nước bọt, mà làm cho nó có một số phản ứng không phù hợp với thí nghiệm, như đôi tai dựng đứng lên hoặc có lẽ phản ứng giật mình chẳng hạn. Do đó trong trường hợp này tiếng chuông được gọi là kích thích trung tính (neutral stimulas) bởi vì nó chẳng có hiệu quả gây ra phản ứng mong muốn. Chúng ta cũng biết rằng thịt khiến cho chú chó vì bản chất sinh lý là loài động vật ăn thịt sẽ tự nhiên chảy nước bọt – là phản

https://thuviensach.vn

ứng mong muốn của chúng ta trong thí nghiệm tạo điều kiện. Thịt được xem là kích thích không điều kiện (unconditioned stimulus), vì thịt khiến cho chó tự nhiên chảy nước bọt. Phản ứng do thịt gây ra được gọi là phản ứng không điều kiện (unconditioned response) – một phản ứng không liên can gì đến quá trình học hỏi trước đây. Các phản ứng KĐK là các phản ứng tự nhiên. Xảy ra do bẩm sinh, không cần học hỏi mới có được. Chúng luôn luôn phát sinh khi tiếp xúc với các kích thích KĐK.

Hình 5–1 (b) minh họa sự việc xảy ra trong tiến trình tạo điều kiện. Người ta lặp đi lặp lại nhiều lần việc cho chuông điện reo ngay trước khi đưa thịt cho chú chó. Mục đích của việc tạo điều kiện nhằm khiến cho tiếng chuông trở nên có liên hệ với kích thích KĐK (thịt) và do đó gây ra phản ứng tương tự như kích thích KĐK. Trong giai đoạn này, lượng nước bọt tiết ra dần dần tăng lên mỗi khi chuông điện reo, cho đến khi chỉ nghe tiếng chuông thôi chú chó cũng chảy nước bọt.

Khi tiến trình tạo điều kiện đã hoàn tất, thì từ một kích thích trung tính giờ đây tiếng chuông điện đã trở thành loại kích thích được gọi là kích thích có điều kiện (conditioned stimulus). Vào lúc này, hiện tượng chảy nước bọt xảy ra như một phản ứng đối với kích thích CĐK (tiếng chuông) được xem là phản ứng có điều kiện (conditioned response). Tình trạng này được minh họa trong Hình 5–1 (c). Như vậy, sau tiến trình tạo điều kiện, kích thích CĐK gây ra phản ứng CĐK.

Tiến trình tạo điều kiện hạn chế căn bản (a) Trước khi tiến trình tạo điều kiện xảy ra, tiếng chuông không khiến cho các chú chó chảy nước bọt nên được xem là kích thích trung tính. Ngược lại, thịt khiến cho chú chó tự nhiên chảy nước bọt nên được gọi là kích thích KĐK, còn hiện tượng chảy nước bọt gọi là phản ứng KĐK. (b) Trong tiến trình tạo điều kiện, tiếng chuông điện reo lên ngay trước khi đưa thịt cho chú chó. (c) Sau cùng, chỉ cần nghe tiếng chuông là chú chó chảy nước bọt. Giờ đây chúng ta có thể nói rằng tiến trình tạo điều kiện đã hoàn tất: kích thích trung tính trước đây (tiếng chuông) bây giờ được xem alf kích thích có điều kiện gây ra hiện tượng tiết nước bọt gọi là phản ứng có điều kiện.

Diễn biến và giờ giấc xuất hiện kích thích KĐK và bản thân các loại kích thích CĐK đều có vai trò đặc biệt quan trọng trong tiến trình tạo ra điều kiện hạn chế. Giống như trường hợp đường sắt hoạt động không ăn khớp, đèn báo hiệu trên giao lộ chỉ sáng sau khi con tàu đã đi qua, kích thích trung tính theo sau kích thích KĐK sẽ ít có cơ hội trở thành kích thích CĐK. Ngược lại, giống như trường hợp đèn báo hoạt động hữu hiệu nhất nếu như nó rực sáng ngay trước khi tàu hỏa chạy qua, kích thích trung tính xuất hiện ngay trước khi xuất hiện kích thích KĐK mới dễ thành công nhất trong tiến trình tạo điều kiện. Các nghiên cứu đã chứng minh rằng tiến trình tạo điều kiện sẽ đạt đến mức hữu hiệu nhất nếu như kích thích CĐK xuất hiện trước kích thích KĐK từ nửa giây đến vài giây đồng hồ, tùy theo loại phản ứng được tạo điều kiện.

Thoạt nghe, thuật ngữ do Pavlov chọn dùng để miêu tả tiến trình tạo điều kiện hạn chế có vẻ mơ hồ, nhưng các quy tắc chỉ đạo sau đây giúp cho các mối quan hệ giữa các loại kích thích và phản ứng dễ hiểu và dễ ghi nhớ hơn:

– Kích thích KĐG dẫn đến phản ứng KĐK.

– Các cặp kích thích KĐK – phản ứng KĐK không cần phải học hỏi cũng như huấn luyện.

– Trong tiến trình tạo điều kiện, kích thích trung tính trước đây sẽ được chuyển hóa thành kích thích CĐK.

– Kích thích CĐK dẫn đến các phản ứng CĐK, và các cặp kích thích CĐK – phản ứng CĐK là thành quả của quá trình học hỏi và huấn luyện.

– Các phản ứng KĐK tương đồng với phản ứng CĐK (như hiện tượng hết nước bọt trong thí dụ miêu

https://thuviensach.vn

tả trên đây), nhưng phản ứng CĐK do học hỏi mà có, còn phản ứng kđk phát sinh tự nhiên.

Khởi đầu các thí nghiệm tạo điều kiện hạn chế được thực hiện với loài vật, nhưng chẳng bao lâu sau đó người ta phát hiện rằng các nguyên tắc làm nền tảng cho công trình nghiên cứu ban đầu ấy giải thích được nhiều khía cạnh trong hành vi ứng xử thường ngày của con người. Chẳng hạn, hãy nhớ lại thí dụ nêu ra trên đây về trường hợp người ta có thể chảy nước bọt khi thoáng nhìn thấy bảng hiệu của cửa hàng Mc Donald. Nguyên nhân gây ra phản ứng này là tiến trình tạo điều kiện hạn chế: bảng hiệu trung tính trước đây nay đã trở nên gắn liền với thực phẩm bên trong cửa hàng (kích thích KĐK), khiến cho bảng hiệu trở thành kích thích CĐK gây ra phản ứng CĐK là hiện tượng chảy nước bọt.

Các phản ứng thuộc phạm vi xúc cảm (emotional responses) đặc biệt dễ học hỏi được qua các tiến trình tạo điều kiện hạn chế. Thí dụ, nếu suy nghĩ cặn kẽ ắt chúng ta sẽ thắc mắc tự hỏi làm thế nào một số người lại sợ loài chuột, loài nhện, và các loài động vật khác trong khi về mặt bản chất những con vật ấy dường như không hung dữ bằng hoặc không có khả năng gây tổn thương cho chúng ta bằng một con vật nuôi như chó hay mèo chẳng hạn. Trong một thí nghiệm nổi tiếng hiện nay nhằm chứng minh rằng tiến trình tạo điều kiện hạn chế là nguyên nhân gây ra cơn sợ hãi đó: một cậu bé 11 tháng tuổi tên là Albert ban đầu không biết sợ chuột đã giật mình vì tiếng động thật to cùng một lúc với sự xuất hiện của con chuột. Tiếng động (kích thích KĐK) gây ra cơn sợ hãi (phản ứng KĐK). Chỉ sau vài lần xuất hiện cặp đôi gồm tiếng động và chuột, Albert bắt đầu tỏ ra sợ cả chuột. Như vậy, con chuột đã biến thành kích thích CĐK gây ra phản ứng CĐK là cơn sợ hãi. Tương tự, sự xuất hiện cặp đôi gồm một loài vật nào đó (như chuột hoặc nhện) cùng với lời đe dọa gây sợ hãi của người lớn có thể khiến cho trẻ hình thành các cơn sợ hãi mà cha mẹ chúng mong muốn.

Trong độ tuổi thành niên, sự học hỏi thông qua tiến trình đào tạo điều kiện hạn chế xảy ra tế nhị hơn nhiều. Chẳng hạn, dần dà bạn biết được rằng tâm trạng của một vị giáo sư sẽ đặc biệt đe dọa khi giọng nói của vị ấy đổi khác đi, bởi vì trong quá khứ có lẽ bạn đã chứng kiến nhiều lần vị giáo sư ấy chỉ dùng giọng nói ấy khi sắp sửa phê phán việc làm của ai đó. Tương tự, bạn ít khi đến nha sĩ hơn so với mức cần thiết có lẽ do vì trước đây tâm trí bạn đã hình thành một liên kết giữa nha sĩ và cơn đau đớn. Hoặc giả, bạn đặc biệt ưa thích màu xanh dương có lẽ vì trước đây nó là màu trang trí phòng ngủ của bạn trong thời thơ ấu. Như vậy, tiến trình do điều kiện hạn chế giải thích được nhiều phản ứng của chúng ta đối với các kích thích trong thế giới chung quanh.

Bạn còn nhớ rằng bạn rất ghét món bông cải broccoli. Chỉ cần nhìn nó là bạn cảm thấy buồn nôn rồi. Thế nhưng, cha mẹ của người bạn trai mới của bạn lại có vẻ ưa thích nó, cứ mỗi khi bạn đến nhà dùng cơm là họ dọn món này ra. Để tỏ ra lịch sự bạn thấy nên ăn một ít. Mấy lần đầu việc làm này quả thực là đau khổ cho bạn; bạn cảm thấy ngượng ngùng vì muốn nôn ra tại bàn ăn, nhưng bạn cố kiềm hãm để nuốt món broccoli chết tiệt ấy xuống, sau vài tuần sự việc trở nên dễ dàng hơn. Rồi sau một hai tháng, bạn ngạc nhiên thấy rằng bạn không còn cảm thấy buồn nôn khi ăn món broccoli ấy nữa.

Hành vi của bạn có thể lý giải được nhờ một hiện tượng căn bản là giải trừ. Hiện tượng giả trừ (extinction) xảy ra khi một phản ứng CĐK trước đây bớt tái diễn và sau cùng biến mất. Muốn tạo ra hiện tượng giải trừ, người ta cần kết thúc mối liên kết giữa các kích thích CĐK và KĐK. Nếu trước đây chúng ta đã huấn luyện một chú chó tiết ra nước bọt bằng tiếng chuông, chúng ta có thể giải trừ bằng cách ngưng đưa thịt sau khi rung chuông. Thoạt đầu chú chó sẽ tiếp tục chảy nước bọt khi nghe tiếng chuông, nhưng sau vài lần lượng nước bọt tiết ra sẽ giảm đi, và sau cùng chú chó sẽ ngưng phản ứng với tiếng chuông. Vào thời điểm đó, chúng ta có thể nói rằng phản ứng CĐK đã bị giải trừ. Tóm lại, hiện tượng giải trừ xảy ra khi kích thích CĐK được lặp lại nhiều lần không kèm theo kích thích KĐK.

Như sẽ miêu tả đầy đủ hơn ở Chương 13, các nhà tâm lý đã chữa trị các bệnh nhân mắc phải các chứng sợ hãi vô cớ hoặc bị các ám ảnh sợ hãi (phobias) bằng một dạng liệu pháp gọi là giải trừ cảm thụ có

https://thuviensach.vn

hệ thống. Mục đích của kỹ thuật giải trừ cảm thụ có hệ thống (Systematic desensitization) là tạo ra hiện tượng giải trừ đối với ám ảnh sợ hãi. Thí dụ, thầy thuốc cho bệnh nhân tiếp xúc nhiều lần với vật hay tình huống gây sợ hãi, ban đầu tiếp cận ở mức ít nhất với các khía cạnh của vật gây sợ, rồi dần dà tiếp xúc nhiều hơn và ngày càng gần hơn nữa. Khi các hậu quả sợ hãi do việc tiếp cận với vật hay tình huống gây sợ biến mất đi, thì các ám ảnh sợ hãi đã bị trừ hẳn.

https://thuviensach.vn

Chương 5: Phần 2

Một khi đã được giải trừ, phải chăng phán ứng CĐK sẽ bị biến mất vĩnh viễn? Không nhất thiết như thế, Pavlov đã khám phá ra điều này khi ông tái lập thí nghiệm với chú chó một tuần lễ sau khi phản ứng CĐK của nó đã được giải trừ. Khi ông rung chuông chú chó lại chảy nước bọt. Tương tự, những người từng bị nghiện cocaine nay đã nỗ lực giải trừ thói quen lệ thuộc. Dù đã được "chữa trị", nhưng nếu sau đó lại tiếp cận với các kích thích gây liên tưởng mạnh mẽ đến ma túy – như chất bột trắng hoặc tẩu dùng để hút cocaine – họ có thể đột nhiên cảm thấy bị thôi thúc dùng ma túy trở lại mà không thế nào cưỡng lại được, dù sau một thời gian cai nghiện kéo dài.

Hiện tượng này gọi là phục hồi tự phát (spontanous recovery) – sự tái hiện một phản ứng đã được giải trừ trước đây sau một thời gian không tiếp xúc với kích thích CĐK. Nhưng thường thì các phản ứng tái hiện do hiện tượng phục hồi tự phát yếu kém hơn so với hồi đầu và cũng có thể được giải trừ dễ dàng hơn trước.

Bất kể các dị biệt về màu sắc và hình dạng, đối với hầu hết chúng ta hoa hồng vẫn cứ là hoa hồng. Niềm vui phát sinh khi chúng ta cảm nhận vẻ đẹp, mùi hương, và nét tao nhã của hoa đối với các bông hồng khác nhau. Pavlov đã nhận thấy một hiện tượng tương đồng: lũ chó của ông thường chảy nước bọt không chỉ đối với tiếng chuông điện dùng trong giai đoạn tạo điều kiện, mà chúng còn chảy nước bọt đối với tiếng chuông thường hoặc tiếng còi nữa.

Hành vi ấy là hậu quả của hiện tượng tổng quát hóa kích thích. Hiện tượng tổng quát hóa kích thích (stimulus generalization) xảy ra khi một phản ứng CĐK cũng xảy ra đối với một kích thích tương đồng với kích thích CĐK ban đầu. Sự tương đồng giữa các loại kích thích thì hiện tượng tổng quát hóa kích thích càng dễ xảy ra. Như chúng ta đã đề cập trên đây, bé Albert phát sinh phản ứng CĐK là sợ chuột, sau này cảm thấy sợ các vật có lông màu trắng khác; em sợ thỏ trắng, áo choàng lông trắng, và cả chiếc mặt nạ Santas Claus màu trắng. Ngược lại, theo nguyên tắc tổng quát hóa kích thích, rất có thể em sẽ không sợ con chó đen bởi vì màu sắc của nó khác biệt rõ rệt so với kích thích gây sợ hãi ban đầu.

Phản ứng CĐK gây ra bởi kích thích mới thường không mãnh liệt bằng phản ứng CĐK ban đầu, dù cho kích thích mới càng giống kích thích cũ thì phản ứng mới càng giống phản ứng cũ. Như vậy, cơn sợ hãi đối với chiếc mặt nạ Santa claus màu trắng của bé Albert có thể không mạnh mẽ bằng cơn sợ hãi của nó đối với chuột trắng. Thế nhưng, hiện tượng tổng quát hóa kích thích giúp chúng ta biết phải ngừng xe khi có đèn đỏ, dù các đèn đỏ có khác nhau về kích cỡ, hình dáng, và độ sáng chẳng hạn.

Nếu như các loại kích thích khác biệt nhau đến mức khiến nho sự xuất hiện của loại kích thích này gây ra phản ứng CĐK còn loại kích thích kia thì không gây ra phán ứng CĐK ấy, chúng ta có thể nói rằng hiện tượng phân biệt kích thích (stimulus discrimination) đã phát sinh. Trong tiến trình phân biệt kích thích, một sinh vật học cách phân biệt giữa các loại kích thích khác nhau để giới hạn phản ứng của nó vào một loại kích thích nhằm tránh có phản ứng đối với các loại kích thích khác. Nếu không có khả năng phân biệt giữa đèn tín hiệu giao thông màu đỏ hoặc màu xanh lục, chúng ta sẽ bị tai nạn giao thông; và nếu không thể phân biệt được chú mèo với con sư tử, chúng ta có thể lâm vào tình huống nguy hiểm trong cuộc du ngoạn cấm trại.

Giả sử một cậu bé 5 tuổi bị con chó Rays vừa to lớn vừa xấu tính của bác hàng xóm vật ngã vài lần. Sau một vài rủi ro như thế, không lấy gì làm ngạc nhiên khi thấy tình trạng chỉ cần nghe đến tên chú chó ấy là cậu bé đã phát sợ lên rồi.

https://thuviensach.vn

Phản ứng khó chịu về tình cảm mà cậu bé đã trải qua khi nghe đến tên "Pays" là một thí dụ về tiến trình tạo điều kiện cao cấp. Tiến trình tạo điều kiện cao cấp (higher – order conditioning) xảy ra khi một kích thích CĐK đã được hình thành trong tiến trình tạo điều kiện trước đây đến nay lại xảy ra cặp đôi lặp đi lặp lại nhiều lần với một kích thích trung tính. Nếu như chính kích thích trung tính này lại biến thành kích thích gây ra một phản ứng CĐK tương tự với kích thích CĐK, thì tiến trình tạo điều kiện cao cấp đã xảy ra. Thực tế, kích thích CĐK ban đầu đóng vai trò một kích thích KĐK.

Thí dụ về chú chó Rays của chúng ta có thể làm sáng tỏ tiến trình tạo điều kiện kiện cao cấp. Cậu bé đã quen kết hợp hình ảnh của con Rays, ban đầu là một kích thích trung tính, với hành vi thô bạo của nó. Cho nên, chỉ cần thấy con Rays là đã khiến cậu bé phát sợ lên: sự xuất hiện của con Rays đã biến thành kích thích CĐK gây ra phản ứng CĐK là cơn sợ hãi.

Nhưng sau này cậu bé lại kết hợp hình ảnh con Rays với tên của nó, bởi vì một lần cậu gặp con Rays thì chủ nhân của nó đều lên tiếng: "Lại đây, Rays!". Do sự tái diễn nhiều lần cặp đôi gồm tên gọi của con Rays (khởi đầu là một kích thích trung tính với sự xuất hiện của con Rays (bây giờ là một kích thích CĐK) cậu bé trở nên quen phản ứng sợ hãi và thù ghét bất kỳ lúc nào nghe được tên Rays dù cậu đang an toàn ở trong nhà mình. Như vậy, tên gọi "Rays" đã trở thành một kích thích CĐK bởi vì trước đây nó đã được cặp đôi với kích thích CĐK là sự hiện diện của chú chó Rays. Tiến trình tạo điều kiện cao cấp xảy ra: tiếng gọi tên Rays đã trở thành kích thích CĐK gây ra phản ứng CĐK.

Một số nhà tâm lý đã đề nghị dùng tiến trình tạo điều kiện cao cấp để giải thích sự hình thành và duy trì thành kiến chống lại các thành viên thuộc các nhóm chủng tộc thiểu số. Thí dụ, mỗi khi cha mẹ của một bé gái nhắc đến một nhóm chủng tộc đặc biệt nào đó họ thường dùng các hình dung từ có ý nghĩa xấu như "ngu ngốc" và "thô bỉ" chẳng hạn. Cuối cùng, cô bé có thể sẽ liên kết các thành viên thuộc chủng tộc ấy với phản ứng có tình cảm khó chịu được gợi ra bởi các hình dung từ "ngu ngốc và thô bỉ" ấy (phản ứng đã hình thành thông qua quá trình tạo điều kiện trước đó). Mặc dù đây không phải là lời giải thích hoàn chỉnh cho thành kiến, như chúng ta sẽ thấy khi thảo luận đầy đủ hơn ở Chương 14, nhưng rất có thể tiến trình tạo điều kiện cao cấp này lại là một bộ phận thuộc tiến trình phát sinh thành kiến.

Về mặt lý thuyết, phải có khả năng liên tục gây ra các dây chuyền phản ứng bất tận gồm các phản ứng cao cấp nhằm kết hợp một kích thích CĐK với một kích thích khác. Trên thực tế, Pavlov đã giả thuyết rằng toàn bộ tiến trình học hỏi chẳng qua chỉ là tổng hợp các chuỗi gồm nhiều phản ứng CĐK. Tuy nhiên, quan điểm này không được minh chứng bởi các cuộc nghiên cứu sau đó, nên hóa ra tiến trình tạo điều kiện hạn chế chỉ giúp chúng ta lý giải được phần nào cách thức học hỏi của con người và loài vật mà thôi.

Người ta cũng đã nêu nghi vấn về một số giả định nền tảng khác của tiến trình tạo điều kiện hạn chế. Chẳng hạn, theo Pavlov cũng như nhiều người đương đại bênh vực quan điểm tạo điều kiện hạn chế thì tiến trình kết hợp kích thích với phản ứng xảy ra theo cung cách máy móc và không suy nghĩ. Ngược lại lối nhìn này, các lý thuyết gia chuyên nghiên cứu vấn đề học hỏi chịu ảnh hưởng của ngành tâm lý chuyên nghiên cứu hoạt động trí tuệ đã lập luận rằng tiến trình tạo điều kiện hạn chế hàm ngụ nhiều điều hơn chứ không chỉ như lối nhìn máy móc này. Họ khẳng định rằng các chủ thể học hỏi hình thành trí thức và kỳ vọng về các kích thích KĐK nào sẽ cặp đôi được với các kích thích CĐK đặc biệt. Dưới một góc độ ý nghĩa, quan điểm này chủ trương rằng chủ thể học hỏi (leamers) hình thành và bảo thủ một ý niệm hoặc một hình ảnh về một sự vật nào đi đôi được với sự vật nào trong thế giới hiện thực này.

Các chứng cứ liên quan đến tầm quan trọng của các kỳ vọng hình thành ở chủ thể học hỏi xuất phát từ một nghiên cứu khoa học nổi tiếng của nhà tâm lý Leon Kamin nhằm tìm hiểu tiến trình tạo điều kiện hạn chế ở loài chuột (1969). Trong thí nghiệm này, trước tiên Kamin lặp lại nhiều lần cặp đôi kích thích gồm một âm thanh và một cú điện giật đối với một nhóm chuột. Như chờ đợi, chẳng bao lâu các con vật này biểu lộ một phản ứng CĐK hạn chế, chỉ cần nghe âm thanh ấy là các chú chuột có phản ứng sợ hãi.

https://thuviensach.vn

Trong giai đoạn hai của thí nghiệm, cả hai loại kích thích âm thanh và ánh sáng cùng xuất hiện rồi sau đó là cú giật điện đối với nhóm chuột nói trên. Khi đánh giá kết quả học hỏi của nhóm chuột, Kamin nhận thấy ứng sự xuất hiện đơn độc của âm thanh vẫn còn gây phản ứng sợ hãi có điều kiện hạn chế. Thế nhưng, dù sau khi đã lập đi lặp lại nhiều lần cặp ba kích thích gồm ánh sáng, âm thanh, và cú điện giật thì sự xuất hiện một mình ánh sáng không thôi lại hoàn toàn không xảy ra phản ứng nào cả. Thực tế, dường như lũ chuột này không đủ năng lực học hỏi được một tương quan mới mẻ giữa ánh sáng và cú điện giật.

Sự kiện khiến cho kết quả này nổi tiếng chính là cách thức so sánh nó với hành vi của nhóm chuột khác đóng vai trò kiểm soát trong cuộc thí nghiệm. Các chú chuột thuộc nhóm kiểm soát này không qua giai đoạn đầu của thí nghiệm, chúng được đưa ngay vào giai đoạn hai để được hình thành điều kiện với cặp ba kích thích gồm âm thanh, ánh sáng, và cú giật điện. Đối với nhóm chuột này, kết quả hoàn toàn khác hẳn: chỉ một mình kích thích hoặc âm thanh hoặc ánh sáng đều đủ sức gây ra phản ứng sợ hãi có điều kiện (xem hình 5–2).

Thí nghiệm minh chứng hiện tương phong tỏa (blocking). Trong giai đoạn 1, các chú chuột thuộc nhóm bị hiện tượng phong tỏa được tạo điều kiện có phản ứng đối với âm thanh. Trong giai đoạn 2, hai loại kích thích đồng thời xuất hiện là âm thanh sau đó là một cú giật điện. Kết quả cho thấy ở giai đoạn 3 là chỉ có âm thanh mới gây ra phản ứng sợ hãi. So sánh với nhóm chuột thuộc nhóm kiểm soát (không qua giai đoạn đầu của cuộc thí nghiệm) chịu kích thích đồng thời bởi cặp ba gồm âm thanh, ánh sáng rồi sau đó là cú giật điện, thì lũ chuột thuộc nhóm kiểm soát này đều có phản ứng sợ hãi đối với riêng âm thanh hoặc ánh sáng.

Kamin lập luận rằng các kết quả thu được của ông minh chứng một hiện tượng mà ông gọi là phong tỏa (blocking) trong đó sự kết hợp một kích thích CĐK với một kích thích KĐK ngăn chặn sự hình thành phản ứng đối với một loại kích thích thứ hai. Ông dự đoán rằng nguyên nhân của hiện tượng này là sự hiện diện của loại kích thích CĐK thứ nhất (âm thanh) đã khiến cho các con vật bỏ qua loại kích thích thứ nhì (ánh sáng) được đưa vào trong giai đoạn hai của cuộc thí nghiệm.

Ngoài ra, Kamin còn cho rằng khi các chú chuột bị giật điện lần đầu tiếp sau sự xuất hiện của âm thanh trong giai đoạn một của thí nghiệm, chúng trải qua cảm giác ngạc nhiên. Chính yếu tố ngạc nhiên này khiến cho chúng kết hợp âm thanh với cú giật điện để hình thành tiến trình tạo điều kiện hạn chế. Trên thực tế, Kamin đã lập luận rằng việc học hỏi chỉ xảy ra với các biến cố gây ngạc nhiên và không lường trước được điều này giải thích tại sao ánh sáng ở giai đoạn hai không thể gây phản ứng CĐK: cú giật điện không còn gây ngạc nhiên cho lũ chuột trong giai đoạn này, bởi vì chúng đã hình thành sự học hỏi rằng âm thanh báo hiệu một cú giật điện sắp xảy đến. Cho nên, khi cặp ba kích thích gồm âm thanh, ánh sáng và cú giật điện cùng xuất hiện, thì bối cảnh không còn yếu tố ngạc nhiên nữa, và mối tương quan giữa ánh sáng và cú giật điện không thể gây ấn tượng cho các con vật được.

Lập luận phức tạp của Kamin chắc chắn đi quá xa các lối giải thích về tiến trình tạo điều kiện hạn chế theo quan điểm truyền thống. Cả hai khái niệm "bỏ qua" một kích thích và yếu tố "ngạc nhiên" cho thấy chủ thể học hỏi hình thành sự hiểu biết về biểu trưng cho thế giới hiện thực này ở bên trong tâm trí của họ. Họ kỳ vọng rằng một vài biến cố sẽ kết hợp với nhau, quan điểm như vậy tuy phù hợp với ngành tâm lý chuyên về hoạt động trí tuệ (cognitive psychology) nhưng lại không phù hợp máy với các khảo hướng truyền thống về tiến trình tạo điều kiện hạn chế. Vì thế, quan điểm của Kamin vẫn còn trong vòng tranh cãi.

Khoảng cách giữa kích thích CĐK và kích thích KĐK – các nhà tâm lý chuyên về vấn đề học hỏi đã nêu lên nhiều thắc mắc khác đối với các lối giải thích truyền thống về cách thức vận hành của tiến trình tạo điều kiện hạn chế. Thí dụ, một công trình nghiên cứu thực hiện bởi một nhà nghiên cứu hàng đầu về các tiến trình học hỏi đã bài bác chủ trương cho rằng việc học hỏi tối ưu (optimum learning) chỉ xảy ra khi kích

https://thuviensach.vn

thích KĐK xuất hiện tức thời ngay sau kích thích CĐK.

Giống như Pavlov, Garcia đã đóng góp lớn lao vào lãnh vực này trong khi nghiên cứu về một hiện tượng không có liên quan gì đến vấn đề học hỏi cả. Ban đầu ông quan tâm đến ảnh hưởng của bức xạ nguyên tử (nuclear radiation) đối với các con vật nuôi trong thí nghiệm. Trong quá trình thí nghiệm, ông nhận thấy các chú chuột trong căn phòng có bức xạ hầu như không chịu uống chút nước nào cả, còn khi nhốt trong cũi riêng quen thuộc chúng lại hối hả xuống nước. Cách lý giải hiển nhiên nhất là bức xạ đã tác động đến chúng. Nhưng chẳng bao lâu cách lý giải này bị gạt bỏ, bởi vì Garcia nhận thấy rằng cả khi không phóng bức xạ lũ chuột vẫn uống rất ít hoặc không chịu uống chút nước nào cả trong căn phòng bức xạ ấy.

Lúc đầu còn bối rối về hành vi của lũ chuột, nhưng sau cùng Garcia đã chắp nối các chi tiết thông tin lại với nhau và hiểu được điều gì sẽ xảy ra. Ông nhận thấy các chén đựng nước ở căn phòng bức xạ làm bằng plastic, do đó khiến cho chén uống nước có mùi vị lạ thường, giống như mùi vị của chất plastic, còn chén uống nước ở cũi riêng của chúng làm bằng thủy tinh không khiến cho nước có mùi vị lạ thường.

Sau một loạt thí nghiệm để loại bỏ dần một số cách giải thích khác nhau, chỉ còn một cách giải thích duy nhất khả dĩ chấp nhận được: hiển nhiên, nước có mùi vi plastic cập đôi với bệnh tật gây ra bởi bức xạ xảy ra lặp đi lập lại nhiều lần đã khiến cho lũ chuột hình thành sự liên kết CĐK hạn chế. Tiến trình này đã khởi đầu với bức xạ đóng vai trò kích thích KĐK gây ra phản ứng KĐK là bệnh tật. Do sự xuất hiện cặp đôi lặp đi lặp lại nhiều lần, nước có mùi vị plastic đã biến thành kích thích CĐK gây ra phản ứng bệnh tật CĐK.

Trở ngại trong khám phá này là nó đã vi phạm một số quy tắc căn bản trong tiến trình tạo điều kiện hạn chế – chẳng hạn, kích thích KĐK phải xuất hiện tức thời ngay sau kích thích CĐK thì tiến trình tạo điều kiện tối ưu (optimal conditioning) mới xảy ra được. Nhưng, các khám phá của Garcia lại cho thấy rằng tiến trình tạo điều kiện vẫn có thể xảy ra ngay cả khi có một quãng cách kéo dài khoảng 8 giờ đồng hồ giữa sự xuất hiện kích thích CĐK với phản ứng bệnh tật. Ngoài ra, tiến trình tạo điều kiện dai dẳng qua các thời kỳ kéo dài rất lâu, và đôi khi ngay sau khi uống thứ nước ấy là lũ chuột ngã bệnh.

Các khám phá này có ý nghĩa quan trọng trong thực tế. Để ngăn chặn chó sói giết cừu, hiện nay một số chủ trại thường ném xác cừu tẩm thuốc ở những nơi chó sói hay lui tới. Loại thuốc này khiến cho bọn chó sói tạm thời bị bệnh khá nặng chứ không bị tổn thương lâu dài. Chỉ sau một lần ăn phải xác cừu tẩm thuốc là bọn chó sói có khuynh hướng lánh xa đàn cừu, vốn là nạn nhân chính của chúng. Như vậy, cừu đã trở thành kích thích CĐK đối với bọn sói. Cách làm này là một biện pháp nhân đạo hơn nhiều so với biện pháp bắn giết mà các chủ trại trước đây thường dùng đối với loài dã thú săn mồi.

– Học hỏi (learning) là sự thay đổi hành vi ứng xứ tương đối lâu dài gây ra bởi kinh nghiệm.

– Tiến trình tạo điều kiện hạn chế (classical conditioning) là một dạng học hỏi, trong đó một kích thích trung tính lúc đầu (an initially neutral stimulus) – không gây ra loại phản ứng thích hợp trong tiến trình – cặp đôi với kích thích KĐK (uncondi – tional stimulus) xuất hiện lặp đi lặp lại nhiều lần. Cuối cùng, kích thích trung tính ấy gây ra một phản ứng tương tự với phản ứng do kích thích KĐK.

– Tiến trình tạo điều kiện hạn chế làm nền tảng cho nhiều dạng học hỏi trong cuộc sống thường nhật, như sự hình thành các phản ứng tình cảm chẳng hạn.

– Các hiện tượng căn bản thuộc tiến trình tạo điều kiện hạn chế bao gồm giải trừ (extinction) giải trừ cảm thụ có hệ thống (systematic desensitizzation), phục hồi tự phát (spontaneous recovery), tổng quát hóa và phân biệt kích thích (stimulus generalization and discrimination), và tiến trình tạo điều kiện cao cấp (higher – order conditioning).

https://thuviensach.vn

1/... liên hệ đền các biến đổi do kinh nghiệm gây ra, con... miêu tả các biến đổi do sự phát triển sinh lý cơ thể.

2/... là tên của nhà khoa học có công khám phá ra được hiện tượng học hỏi mệnh danh là tiến trình tạo điều kiện... (classical conditioning), trong đó sinh vật học cách phản ứng đối với một loại phản ứng mà nó không thường xuyên có phản ứng.

Tham khảo đoạn văn dưới đây để giải đáp các câu hỏi từ 3 đến 6.

Trong ba lần cuối vừa qua Theresa đến phòng mạch để bác sĩ Noble khám tổng quát ông này đã tiêm thuốc miễn dịch để ngừa bệnh khiến em đau đớn đến bật khóc. Khi mẹ em dẫn em đến khám tổng quát lần nữa. Vừa thấy mặt bác sĩ Noble là em thổn thức khóc, không để cho ông kịp chào hỏi.

3/ Mũi tiêm đau đớn mà Theresa tiếp nhận vào mỗi lần khám là..., gây ra... là nước mắt của em.

4/ Bác sĩ Noble lo âu bởi vì sự hiện diện của ông đã trở thành một... khiến cho bé Theresa khóc.

5/ Chỉ sự hiện diện của bác sĩ Noble cũng làm cho Theresa khóc, thì hành vì khóc này được gọi là một...

6/ May thay, bác sĩ Noble không còn tiêm thuốc cho Theresa vào máy lần sau đó. Qua thời gian ấy em dần dần ngưng khóc và thậm chí còn mến ông nữa. Hiện tượng... đã xảy ra.

7/ Nhằm khắc phục cơn sợ hãi của mình, một người bị ám ảnh sợ loài nhện trước tiên được huấn luyện thư giãn, sau đó được cho tiếp cận dần dần với một con nhện trong bể nuôi, và sau cùng bắt chú nhện trong tay. Kỹ thuật này gọi là gì?

8/ Hiện tượng... xảy ra khi một kích thích tương tự, nhưng không hoàn giống với một kích thích CĐK, cũng gây ra phản ứng CĐK. Ngược lại hiện tượng... xảy ra khi một sinh vật không chịu phản ứng đối với một kích thích khác biệt với kích thích CĐK.

Về mặt lý thuyết, cần phải có khả năng tạo ra một chuỗi gồm vô số các phản ứng cao cấp CĐK hạn chế (classically conditioned higher – order responses) để cho các kích thích cặp đôi có thể xuất hiện một cách bất tận. Những nhân tố nào có thể ngăn cản khả năng như thế xảy ra đối với loài người?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Tốt lắm... Thật là một ý kiến khôn ngoan... Thật kỳ diệu... Tôi đồng ý với bạn... Cảm ơn con... Tuyệt vời... Đây là bài luận văn hay nhất của bạn; bạn sẽ được điểm A... Bạn thực sự hiểu rõ vấn đề... Tôi rất cảm động... Để bố được ôm chặt lấy con... Bạn sẽ được tăng lương... Ăn bánh đi con... Trông con thật tuyệt... Mẹ yêu con...

Hiếm người trong số chúng ta không hài lòng khi tiếp nhận bất cứ lời khen ngợi nào nói trên. Nhưng điểm đặc biệt đáng chú ý về các lời khen ngợi ấy chính là mỗi câu nói đơn giản như thế đều có thể dùng để tạo ra các biến đổi mạnh mẽ về hành vi ứng xử cũng như để truyền dạy cách thực hiện các việc làm phức tạp nhất thông qua một tiến trình gọi là tạo điều kiện tác động. Tiến trình tạo điều kiện tác động làm cơ sở cho nhiều dạng học hỏi quan trọng nhất của con người cũng như các loại sinh vật khác.

Tạo điều kiện tác động (operant conditioning) miêu tả tiến trình học hỏi trong đó một phán ứng chủ ý (a voluntaly response) được củng cố thêm hoặc bị suy kém đi, tùy thuộc vào các hậu quả tích cực hoặc tiêu cực của nó. Không giống như tạo điều kiện hạn chế, trong đó các hành vi ban đầu là các phản ứng sinh học tự nhiên đối với sự hiện diện của một số kích thích nào đó như thực phẩm, nước uống, hoặc đau đớn chẳng

https://thuviensach.vn

hạn, tiến trình tạo điều kiện tác động áp dụng cho các phản ứng chủ ý, mà một sinh vật cố tình thực hiện, nhằm đạt được kết quả mong muốn. Thuật ngữ "tác động" (operant) nhấn mạnh vào điểm này: sinh vật tác động (operates) vào môi trường sống của nó để gặt hái một thành quả mong muốn nào đó. Thí dụ, tiến trình tạo điều kiện tác động vận hành khi chúng ta hiểu được rằng tác phong làm việc cần cù có thể đem lại thành quả tăng lương, hoặc giả làm vệ sinh căn phòng chúng ta sẽ được cha mẹ khen ngợi, hoặc học hành chăm chỉ sẽ được điểm cao.

Như với tiến trình tạo điều kiện hạn chế, cơ sở để tìm hiểu tiến trình tạo điều kiện tác động là các công trình nghiên cứu thực hiện với loài vật. Đến đây, chúng ta dành đôi chút thời gian quay lại với công cuộc nghiên cứu hồi đầu, khởi sự bằng cuộc thăm dò đơn giản về hành vi của loài mèo.

https://thuviensach.vn

Chương 5: Phần 3

Nếu bạn nhốt một con mèo đói vào cũi rồi để một chút thức ăn ở bên ngoài, sự việc xảy ra là chú mèo sẽ nóng lòng tìm cách tháo cũi xổ lồng. Trước tiên, nó sẽ cào vào thành cũi hoặc đẩy cửa cũi. Giả sử, bạn đã sắp đặt sao cho chú mèo chỉ thoát ra được bằng cách dẫm chân lên một đòn bẩy nối với chốt cửa cũi (xem Hình 5–3). Sau cùng, khi đi quanh quẩn trong cũi chú mèo tình cờ dẫm phải đòn bẩy khiến cho cánh cửa bật mở, và thế là nó vồ lấy thức ăn.

Edward L. Thorndike phát minh chiếc cũi thử thách này nhằm nghiên cứu tiến trình học hỏi cách dẫm chân lên đòn bẩy để thoát ra khỏi cũi và lấy thức ăn (Thorndike. 1S32; Sepp Seitz/woodfin Camp & Associates).

Điều gì sẽ xảy ra nếu như sau đó bạn nhốt con mèo vào cũi trở lại? Lần này có lẽ chú mèo ít tốn thời gian hơn mới dẫm chân lên đòn bẩy để thoát ra ngoài. Sau một vài lần thử thách, chú mèo sẽ cố ý dẫm chân lên đòn bẩy để thoát ra ngay khi bị nhốt vào cũi. Theo Eward L Thorndike (1932), người đã nghiên cứu sâu rộng trường hợp này, điều xảy ra chính là con mèo sẽ học được cách kết hợp hành vi dẫm lên đòn bẩy với thành quả mong muốn là lấy được thức ăn. Thorndike đã suy đoán ra được mối liên hệ đó nhờ xây dựng quy luật hiệu quả (law of effect). Quy luật này cho rằng các phản ứng được thỏa mãn thường hay được tái diễn, còn các phản ứng không được thỏa mãn ít được tái diễn.

Thorndike tin tưởng rằng quy luật hiệu quả vận hành tự động giống như hiện tượng lá rơi vào mùa thu vậy. Sinh vật không cần phải tìm xem liệu có mối liên hệ giữa phản ứng và phần thưởng cho phản ứng ấy không. Trái lại, ông cho rằng qua thời gian và nhờ kinh nghiệm, sinh vật sẽ hình thành mối liên kết trực tiếp giữa kích thích và phản ứng mà không cần biết chút gì về vấn đề liệu mối liên kết có hiệu quả hay không.

Nghiên cứu sơ bộ của Thomdike đã đặt nền móng cho công trình nghiên cứu của một trong các nhà tâm lý có ảnh hưởng lớn nhất là B.F. Skinner. Ông này qua đời hồi năm 1990. Có lẽ bạn đã từng nghe nói đến chiếc hộp Skinner (một dạng hộp này được trình bày ở Hình 5–4), một loại hộp có kết cấu đặc biệt dùng để nghiên cứu các tiến trình tạo điều kiện tác động ở các loài vật nuôi trong phòng thí nghiệm. Trong khi mục đích của Thomdike là buộc các chú mèo của ông học cách lấy thức ăn bằng hành vi thoát ra khỏi chiếc cũi, thì các con thú trong chiếc hộp Skinner học cách lấy thức ăn bằng hành vi tác động vào hoàn cảnh sống của nó bên trong chiếc hộp. Skinner lưu ý đến từng chi tiết biến đổi trong hành vi của con vật do hậu quả của các cải biến trong môi trường bên trong chiếc hộp.

Chiếc hộp Skinner dùng để nghiên cứu tiến trình tạo điều kiện tác động. Các con vật nuôi trong thí nghiệm học cách nhấn đòn bẩy để lấy thức ăn rơi ra trên một chiếc khay (Sepp Seitz/ Woodfin Camp & Associates)

Với công trình nghiên cứu hoàn hảo hơn rất nhiều so với thiết bị nghiên cứu sơ bộ của Thomdike, Skinner được xem là cha đẻ của cả một thế hệ các nhà tâm lý chuyên về tiến trình tạo điều kiện tác động. Để minh họa công lao đóng góp của Skinner, chúng ta hãy tìm hiểu xem điều gì xảy đến cho một chú bồ câu bị nhốt trong chiếc hộp Skinner điển hình.

Giả sử bạn muốn dạy một con bồ câu đói biết cách mổ vào chiếc khoen gắn trong hộp. Thoạt đầu, chú bồ câu đi quanh chiếc hộp để thăm dò môi trường theo cung cách khá ngẫu nhiên. Nhưng vào một thời điểm nào đó nó tình cờ mổ trúng chiếc khoen, và thế là nó nhận được một hạt ngũ cốc. Trong lần đầu sự

https://thuviensach.vn

kiện này xảy ra, chú bồ câu chưa biết được mối liên kết giữa hành vi mổ vào khoen với sự kiện nhận được thức ăn, nên nó sẽ tiếp tục thăm dò chiếc hộp. Sớm muộn gì chú bồ câu cũng sẽ lại mổ trúng chiếc khoen và nhận được thức ăn, và sau một thời gian số lần tần số phản ứng mổ vào khoen sẽ tăng lên. Cuối cùng, chú bồ câu sẽ mổ vào khoen liên tục cho đến khi nào thỏa mãn xong cơn đói. Sự kiện này minh chứng nó đã biết được rằng thức ăn nhận được tùy thuộc vào hành vi mổ vào khoen.

Khích lệ hành vi mong muốn. Trong tình huống như vậy, thức ăn được gọi là tác nhân khích lệ. Tác nhân khích lệ (reinforcer) là bất kỳ kích thích nào làm tăng thêm xác suất tái diễn một hành vi đã xảy ra trước đây. Ở đây, thức ăn là tác nhân khích lệ bởi vì nó làm tăng thêm xác suất tái diễn của hành vi mổ vào khoen (được chính thức gọi là "phản ứng" mổ vào khoen). Tiền thưởng, đồ chơi, và điểm số cao cũng có thể đóng vai trò tác nhân khích lệ nếu như chúng ta thúc đẩy phản ứng xảy ra trước khi được xuất trình cho sinh vật. Trong một trường hợp, điều tối quan trọng là sinh vật ấy biết rằng sự xuất hiện của tác nhân khích lệ còn tùy thuộc vào phản ứng xảy ra trước đó.

Dĩ nhiên, chúng ta không sinh ra đã biết ngay rằng khoảng trên 75 cents mua được một hộp chocolat. Nhờ kinh nghiệm chúng ta mới biết được tiền của là vật đáng giá do sự kết hợp tiền của với các loại kích thích như thực phẩm, nước uống, và nhà ở, những tác nhân khích lệ tự nhiên. Sự kiện này cho thấy có thể phân biệt được loại nào là tác nhân khích lệ chủ yếu và vật gì là tác nhân thứ yếu. Tác nhân khích lệ chủ yếu (primary reinforcer) thỏa mãn một nhu cầu sinh lý nào đó và phát sinh hiệu lực một cách tự nhiên, không cần đến kinh nghiệm trước đây của con người. Thức ăn đối với người đói, chỗ ấm áp đối với người bị lạnh cóng, và sự xoa dịu đối với người bị thương tích, tất cả những thứ đó đều được xếp vào loại tác nhân khích lệ chủ yếu. Ngược lại, tác nhân khích lệ thứ yếu (secondary reinforcer) là loại kích thích được xem là có hiệu lực khích lệ do nó kết hợp với tác nhân khích lệ chủ yếu. Thí dụ, chúng ta biết rằng tiền bạc có giá trị bởi vì nó giúp chúng ta sở hữu được các vật dụng mong muốn khác, bao gồm các tác nhân khích lệ chủ yếu như thực phẩm và nhà ở chẳng hạn; như vậy, tiền bạc trở thành tác nhân khích lệ thứ yếu.

Nguyên nhân khiến cho một sự vật nào đó trở thành tác nhân khích lệ thường có tính chất hoàn toàn cá nhân. Trong khi hộp kẹo Hershey có thể là tác nhân khích lệ đối với một người nào đó, thì cá nhân ghét ăn chocolat có thể cảm thấy thích giữ lại 75 cents hơn. Cách hay nhất để tìm hiểu liệu một kích thích có phải là tác nhân khích lệ đối với một sinh vật nào đó hay không chính là quan sát xem mức độ phán ứng hành vi xảy ra trước đây có tăng thêm sau khi xuất hiện kích thích ấy không.

Thế nhưng, khi đã nhận diện ra được một tác nhân khích lệ hữu hiệu, thì phạm vi các loại hành vi có thể đào tạo được mới đáng quan tâm. Như trình bày ở đoạn ứng dụng tâm lý học dưới đây, các kỹ thuật tác động môi trường đã được vận dụng để đào luyện rất nhiều hành vi phi thường.

Về nhiều khía cạnh, tác nhân khích lệ có thể được xem là phần thưởng; bởi vì cả hai loại tác nhân khích lệ và phần thưởng đều làm tăng thêm xác suất tái diễn một phản ứng xảy ra trước đây. Nhưng từ "phần thưởng" lại bị giới hạn vào ý nghĩa tích cực, và điều này khiến cho nó khác biệt với tác nhân khích lệ – bởi vì thực ra các tác nhân khích lệ có thể có ý nghĩa tích cực hoặc tiêu cực.

Tác nhân khích lệ tích cực (positive reinforcer) là một kích thích thêm vào môi trường để khiến cho một phản ứng trước đây tăng thêm xác suất tái diễn. Nếu như thực phẩm, thức uống, tiền của, hoặc lời ngợi khen nhận được tiếp theo sau một phản ứng, thì rất có thể phản ứng ấy sẽ xảy ra trở lại trong tương lai. Thí dụ, chi phiếu trả lương mà người công nhân nhận được vào ngày cuối tuần sẽ làm tăng thêm xác suất trở lại làm việc vào tuần tới của công nhân ấy.

Ngược lại, tác nhân khích lệ tiêu cực (negative reinforces) liên hệ đến sự biến mất của một kích thích là tác nhân khích lệ dẫn đến sự tăng thêm xác suất tái diễn một phần phản ứng xảy ra trước đây. Thí dụ, nếu thấy triệu chứng cảm sốt giảm đi khi uống thuốc, thì bạn sẽ thường uống thuốc (một tác nhân khích lệ

https://thuviensach.vn

tiêu cực) khi thấy các triệu chứng ấy xuất hiện trở lại. Tương tự, nếu chiếc radio quá ồn ào làm chói tai bạn, ắt bạn thường tìm cách vặn thấp xuống để cho khung cảnh được thoải mái hơn. Hành vi hạ thấp âm thanh là tác nhân khích lệ tiêu cực và bạn sẽ thường xuyên lặp lại hành vi này trong tương lai. Như vậy, sự khích lệ tiêu cực huấn luyện một cá nhân thực hiện một hành vi nào đó để loại trừ một tình huống tiêu cực, kém thoải mái hiện hữu trong môi trường.

Khích lệ tiêu cực xảy ra dưới hai dạng chủ yếu: tạo điều kiện đào thoát và tạo điều kiện lẩn tránh. Trong tiến trình tạo điều kiện đào thoát (escape conditioning) một sinh vật học cách phản ứng nhằm đạt được các kết quả là một hoàn cảnh ngược hẳn lại tình huống khó chịu đang gặp phải. Tiến trình tạo điều kiện đào thoát là phổ biến, và nó thường diễn ra nhanh chóng. Thí dụ, trẻ không mất bao nhiêu thời gian mới học được cách rụt tay khỏi một lò lửa – đây là một thí dụ về một hiện tượng tạo điều kiện đào thải. Tương tự, các sinh viên bận bịu thường hay tìm cách nghỉ ngơi một ngày để giảm bớt stress do làm việc quá nhiều cũng chứng minh hiện tượng tạo điều kiện đào thoát.

Ngược lại, tiến trình tạo điều kiện lẩn tránh (avoidance conditioning) xảy ra một khi sinh vật học cách phản ứng đối với một dấu hiệu về một biến cố khó chịu sắp xảy đến theo cách thức giúp cho sinh vật ấy lẩn tránh được biến cố ấy. Thí dụ, con chuột sẽ dễ dàng học được cách dẫm lên một thanh chắn để tránh một cú giật điện được báo hiệu bằng một tiếng chuông. Tương tự, các tài xế ô tô đều biết rằng đổ đầy xăng sẽ giúp họ tránh khỏi bị ngừng xe dọc đường vì hết nhiên liệu.

Điều quan trọng phải lưu ý ở đây là các tác nhân khích lệ tiêu cực bao gồm trường hợp tạo điều kiện đào thoát hoặc tạo điều kiện lẩn tránh đều không giống với biện pháp trừng phạt. Trừng phạt (punishment) liên hệ đến các kích thích gây chó chịu hoặc đau đớn – được gọi bằng thuật ngữ "kích thích gây chán ghét" (aver–sive stimuli) – được thêm vô môi trường nếu như một hành vi nào đó xảy ra. Kết quả có chủ đích của sự trừng phạt là sự giảm bớt xác suất tái diễn một hành vi nào đó. Ngược lại, tác nhân khích lệ tiêu cực liên hệ đến sự tiêu trừ một kích thích gây khó chịu hoặc đau đớn nhằm làm tăng thêm xác suất tái diễn một hành vi để chấm dứt kích thích gây khó chịu ấy. Nếu chúng ta bị điện giật sau khi có một hành vi xấu xa nào đó tức là chúng ta đang nhận lãnh sự trừng phạt: nhưng nếu chúng ta đang bị điện giật và chúng ta làm đều gì đó để chấm dứt tình trạng bị điện giật, thì hành vi ấy được xem là tác nhân khích lệ tiêu cực. Trong trường hợp đầu, một hành vi đặc biệt sẽ giảm đi nhờ trừng phạt; còn trong trường hợp sau, chúng ta sẽ gia tăng hành vi do tác nhân khích lệ tiêu cực.

Mặc dù biện pháp trừng phạt thường được xem là áp dụng một kích thích gây chán ghét – đánh đòn vào mông vì hạnh kiểm xấu hoặc 10 năm tù vì phạm hình tội – nhưng nó cũng có thể bao gồm sự tiêu trừ một kích thích tích cực nào đó. Thí dụ, khi một cơ gái bị cấm không được sử dụng chiếc ô tô của gia cảnh vì thành tích học tập kém, hoặc khi một nhân viên được thông báo bị giáng chức và trừ lương vì thành tích công tác tồi tệ. Thì người ta áp dụng biện pháp trừng phạt dưới dạng tiêu trừ một tác nhân khích lệ tích cực.

Sự khác biệt các loại trừng phạt, cũng như giữa khích lệ tích cực và tiêu cực thoạt nhìn nó có vẻ rối rắm, nhưng các quy tắc chủ đạo sau đây (được tóm tắt trong Bảng 5–1) có thể giúp bạn phân biệt được các khái niệm ấy:

– Khích lệ làm tăng thêm khả năng tái diễn hành vi xảy ra trước đây; còn trừng phạt làm giảm khả năng tái diễn xảy ra trước nó.

– Việc áp dụng một kích thích tích cực làm tăng thêm xác suất tái diễn một hành vi nên được xem là khích lệ tích cực; còn sự tiêu trừ một kích thích tích cực làm giảm xác suất tái diễn một hành vi nên được gọi là trừng phạt bằng biện pháp tiêu trừ.

– Việc áp dụng một kích thích tiêu cực làm giảm xác suất tái diễn một hành vi nên được gọi là trừng

https://thuviensach.vn

phạt bằng biện pháp áp dụng; còn sự tiêu trừ một kích thích tiêu cực gây ra hậu quả làm gia tăng xác suất tái diễn một một hành vi nên được gọi là khích lệ tiêu cực.

Một thợ lặn đang bơi ra khơi bên ngoài bờ biển Thái Bình dương. Đang bơi dưới làn nước độ vài giờ, bỗng nhiên anh nhận thấy mình bị tách khỏi đội thợ lặn. Ngoài từng đàn cá bơi ngang, anh hoàn toàn cô độc. Hầu như hốt hoảng, anh nhìn quanh chẳng còn biết phải làm cách nào để thoát khỏi cảnh tiến thoái lưỡng nan này.

Đột nhiên, một con cá heo xuất hiện, bơi thẳng đến. Chú cá heo chạm nhẹ vào người anh, rồi dùng miệng gắn chiếc hộp nhỏ vào vai anh. Cơn hốt hoảng của anh thợ lặn tan biến đi nhanh chóng, bởi vì anh biết rằng anh đã dược cứu.

Cơn khuây khỏa đột ngột hiện ra trong tâm trí anh thợ lặn nhờ anh hiểu rõ chương trình nghiên cứu động vật biển có vú của hải quân – và hiệu quả của tiến trình tạo điều kiện tác động. Chương trình này nhằm huấn luyện các chú cá heo cách tìm kiếm các tay thợ lặn "có buộc thẻ" bị thất lạc ở các độ sâu dưới lòng đại dương.

Các chú cá heo dược huấn luyện thông qua vận dụng các nguyên tắc cơ bản thuộc tiến trình tạo điều kiện tác động, chủ yếu dưới dạng khen thường tích cực ngay sau khi chúng thực hiện được hành vi mong muốn. Giống hệt trường hợp con bồ câu mổ vào khoen để nhận được hạt ngũ cốc các chú cá heo biết rằng chúng sẽ nhận được phần thường thức ăn khi chúng xác định được vị trí của một thợ lặn hay một vật gì khác dưới biển.

Nhờ bẩm sinh có năng khiếu dưới nước vượt xa con người hoặc bất kỳ loại máy móc nào, cá heo là loài vật duy nhất có đủ năng lực xác định được vị trí các vật dưới nước. Thí dụ, thính giác dưới nước của chúng rất tinh nhuệ – chúng nghe được các âm thanh ở cách xa 1/4 hải lý – và không giống như người, chúng có thể lặn dưới nước rất sâu và ít phải trồi lên mặt nước để nghĩ xả hơi.

Lợi dụng tiến trình tạo điều kiện tác động, các nhà tâm lý thuộc hải quân đã huấn luyện các chú cá heo thực hiện dược kỳ tích vang dội. Chẳng những có thể tìm dược các thợ lặn bị lạc đường (hoặc những kẻ tìm cách phá hoại tàu), chúng còn có thể nhận dạng được các tiềm thủy đỉnh và tìm kiếm các mảnh rocket chìm dưới đáy biển. Thậm chí chúng có thể phát hiện ra vị trí của vật cần tìm rồi người ta đến bằng cách dùng mỏ gõ liên tục vào thành tàu. Dù hải quân Mỹ không chịu tiết lộ bí mật, nhưng một vài quan sát viên nghi ngờ rằng các chú cá heo đã được sử dụng trong cuộc chiến tranh Vùng Vịnh năm 1991 để dò ra các vị trí đặt mìn trong vịnh Ba Tư. Sau đó, lính hải quân mới được phái đến tháo ngòi hoặc cho nổ tung.

Cá heo không phải là loài vật duy nhất sử dụng trong hải quân. Trong một chương trình, các nhà tâm lý đã huấn luyện bồ câu mổ vào khoen khi nhìn thấy chiếc áo cứu nạn màu cam. Các chú bồ câu này được nhốt ở khoan bụng phi cơ dò tìm các thuỷ thủ bị mất tích ở đại dương. Nhờ thị lực tinh nhuệ hơn con người rất nhiều, các chú bồ câu truy tìm ra vị trí các thủy thủ thất lạc dễ dạng hơn các phi công.

Việc sử dụng loài vật như cá heo và bồ câu thường hiệu quả hơn, đáng tin cậy hơn, và ít tốn kém hơn so với sử dụng con người và máy móc thiết bị. Do đó, quân đội cũng như các cơ quan nhà nước khác – đang tiếp tục thăm dò và huấn luyện các loài vật khác căn cứ vào các nguyên tắc tạo điều kiện tác động.

Bản chất kích thích

Áp dụng

Tiêu trừ hay chấm dứt

Tích cực

https://thuviensach.vn

Khích lệ tích cực.

Thí dụ: Cho tăng lương vì thành tích khả quan.

Kết quả: Gia tăng tần số phản ứng (thành tích khả quan).

Trừng phạt bằng biện pháp tiêu trừ.

Thí dụ: Lấy đi một món đồ chơi vì hạnh kiểm xấu.

Kết quả: Làm giảm tần số phản ứng (hạnh kiểm xấu).

Tiêu cực

Trừng phạt bằng biện pháp áp dụng.

Thí dụ: Đánh vào mông vì hạnh kiểm xấu

Kết quả: Làm giảm tần số phản ứng (hạnh kiểm xấu).

Khích lệ tiêu cực.

Thí dụ: Chấm dứt cơn nhức đầu nhờ uống aspirin.

Kết quả: Gia tăng tần số phản ứng (uống aspirin).

Phải chăng trừng phạt là biện pháp hữu hiệu để cải sửa một hành vi? Trừng phạt thường là con đường ngắn nhất để làm thay đổi một hành vi mà nếu cứ để cho tiếp tục sẽ nguy hiểm cho một cá nhân. Thí dụ, có lẽ chúng ta sẽ không còn cơ hội thứ hai để cảnh cáo một đứa bé đừng chạy ra đường đông đúc xe cộ, cho nên trừng phạt ngay lần đầu xảy ra hành vi này là biện pháp khôn ngoan. Hơn nữa, việc sử dụng biện pháp trừng phạt để trấn áp hành vi, dù là tạm thời, cũng tạo cơ hội khích lệ người ta cư xử theo đường lối tốt đẹp hơn.

Có một số trường hợp, trong đó trừng phạt có lẽ là biện pháp nhân đạo nhất để chữa trị một số rối loạn tâm lý nghiêm trọng. Thí dụ, một số trẻ em mắc phải chứng tự kỷ (autism)*, một rối loạn tâm lý hiếm thấy trong đó các em có thể tự hủy hoại bản thân, cào rách da hoặc đập đầu vào tường, tự gây tổn thương nặng khi lên cơn. Trong các trường hợp như thế. biện pháp trừng phạt dưới dạng một cú điện giật cường độ cao nhằm ngăn chặn hành vi tự gây tổn thương đôi khi đem lại kết quả khả quan trong khi mọi biện pháp chữa trị khác đều bị thất bại. Tuy nhiên, biện pháp trừng phạt như vậy chỉ được dùng như là biện pháp chữa trị sau cùng, nhằm giữ cho đứa trẻ được an toàn cho đến khi tìm ra được các biện pháp khích lệ tích cực.

Một số nhược điểm khiến cho người ta nghi ngờ việc sử dụng thường xuyên biện pháp trừng phạt. Một mặc, nó thường tỏ ra vô hiệu, đặc biệt khi trừng phạt không được thực thi ngay sau khi hành vi xấu xảy ra hoặc khi cá nhân bị khiển trách rời bỏ nơi thi hành trừng phạt. Một nhân viên bị chủ nhân hay thượng cấp khiển trách có thể bỏ việc: một thiếu niên bị cấm dùng chiếc ô tô của gia đình có thể bỏ nhà ra đi. Trong các trường hợp này, hành vi lúc đầu (bị trừng phạt) có thể được thay thế bằng một hành vi khác còn bất lợi hơn nữa.

Tệ hại hơn nữa, hình phạt thân thể có thể gieo vào tâm hồn kẻ thụ hình ý nghĩ rằng sự hung bạo có thể chấp nhận được và có lẽ còn cần thiết nữa. Một người cha thường xuyên đánh chửi sẽ khiến cho con cái có cảm nghĩ rằng sự hung bạo là phản ứng thích đáng của người lớn, vã chẳng bao lâu đứa trẻ sẽ bắt chước y hệt hành vi của cha nó đến mức có hành động gây hắn với người khác. Ngoài ra, nhục hình thường được hành xử bởi những người có tính khí dễ cáu giận hoặc dễ nổi khùng. Do đó, không chắc rằng những cá

https://thuviensach.vn

nhân trong tình trạng xúc cảm như thế lại có thể suy nghĩ thông suốt để biết rằng mình nên làm gì hoặc nên cẩn thận hạn chế trừng phạt đến mức nào.

Việc áp dụng nhục hình phát sinh nguy cơ rằng những người đứng ra thực thi trừng phạt sẽ dần dà nuôi lớn lòng sợ hãi. Hơn nữa, nếu người bị trừng phạt không hiểu rõ nguyên nhân bị trừng phạt – rằng trừng phạt nhằm cải sửa một hành vi xấu và việc trừng phạt độc lập đối với quan điểm cá nhân của những người thi hành biện pháp trừng phạt – thì biện pháp này sẽ dẫn đến tình trạng lòng tự trọng bị hạ thấp.

Cuối cùng, trừng phạt không truyền đạt được bất cứ thông tin nào về các đặc điểm mà một hành vi phải có để xứng đáng thay thế cho hành vi bị trừng phạt. Muốn đạt được hiệu quả xây dựng một hành vi tốt đẹp hơn trong tương lai, biện pháp trừng phạt phải được thực hiện kèm theo các thông tin cụ thể về hành vi bị trừng phạt cũng như về hành vi mong muốn. Trừng phạt một đứa trẻ hay nhìn ra ngoài cửa sổ trong giờ học có thể khiến nó phản kháng bằng hành vi nhìn xuống đất. Nếu không dạy đứa trẻ cách phản ứng thích hợp, chúng ta sẽ chỉ tạo ra tình huống thay thế một hành vi không mong muốn này bằng một hành vi bắt lợi khác mà thôi. Sẽ ít thành công nếu trừng phạt không kết hợp với khuyến khích thực hiện một hành vi thay thế thích hợp. Tóm lại, so với trừng phạt thì khích lệ thực hiện một hành vi mong muốn là một biện pháp thích đáng hơn trong việc cải sửa một hành vi xấu. Như vậy, dù bên trong hay vượt ngoài lĩnh vực khoa học, khích lệ thường chiếm ưu thế hơn trừng phạt.

(autism) có hai nghĩa:

(1) [Hội chứng Kanner, gọi là tự kỷ trẻ thơ (infantil autism)] một rối loạn tâm thần nghiêm trọng và hiếm thấy ở trẻ thơ, phát ra trước khi trẻ được hai tuổi rưỡi. Bệnh có dấu hiệu là không có khả năng truyền đạt bằng lời cũng như hình thành các khái niệm trừu tượng; cư xử theo cung cách giới hạn và lặp đi lặp lại; và bị ám ảnh chống lại mọi thay đổi dù nhỏ nhất trong môi trường quen được. Trẻ bị bệnh tự kỷ không xây dựng được các mối quan hệ cá nhân bình thường nhưng lại có thể quá gắn bó tình cảm với các vật dụng đặc biệt của chúng. Hầu hết (trường hợp thằng ngốc bác học). Các nhân tố di truyền và tổn thương não có lẽ là các nguyên nhân quan trọng. Điều trị không có gì đặc biệt, nhưng biện pháp giáo dục chuyên biệt và lâu dài thường tỏ ra cần thiết. Các khó khăn về cư xử và lo âu có thể khống chế được bằng liệu pháp cư xử (behavior therapy) và thuốc men (như phenothiazines).

(2) Tình trạng rút lui từ những ý tưởng thực tế trở về ý nghĩa phi thật tự cho mình là cái rốn của vũ trụ; một triệu chứng rối loạn nhân cách (personlity disorder) và tâm thần phân lặp (schizophrenia) (theo Từ điển Y học).

https://thuviensach.vn

Chương 5: Phần 4

– Tạo điều kiện tác động (operant conditioning) là một hình thức học hỏi trong đó một phản ứng có chủ ý được tăng thêm hoặc giảm bớt khả năng tái diễn, tùy thuộc vào các hậu quả tích cực hoặc tiêu cực của nó.

– Tác nhân khích lệ (reinforcer) là bất kỳ kích thích nào làm tăng thêm xác suất tái diễn một phản ứng đã xảy ra trước đây.

– Các tác nhân khích lệ chủ yếu (primary reinforcer) là các kích thích thỏa mãn một nhu cầu sinh lý và do đó hiệu quả không cần đến kinh nghiệm từng trải; còn tác nhân khích lệ thứ yếu (second reinrorcer) là các kích thích nhờ kết hợp trước đây với tác nhân chủ yếu, gây ra các phản ứng tương tự với tác nhân khích lệ chủ yếu.

– Tác nhân khích lệ tích cực (positive reinforcer) là kích thích thêm vào môi trường nhằm gia tăng thêm xác suất tái diễn một phản ứng. Còn tác nhân khích lệ tiêu cực (negative reinforcer) là một kích thích mà sự tiêu trừ của nó làm tăng thêm xác suất tái diễn một phản ứng đã xảy ra trước đây.

– Trừng phạt (punishment) là sự thực thi một kích thích gây chán ghét tiếp theo sau một phản ứng nhằm làm giảm bớt hoặc trấn áp hành vi ấy. Nó cũng có thể bao gồm sự tiêu trừ một tác nhân khích lệ tích cực.

– Sự phân biệt giữa trừng phạt và khích lệ tiêu cực là tối cần thiết. Mục đích của trừng phạt là làm giảm hoặc trấn áp một hành vi không mong muốn bằng cách thực thi một kích thích; còn mục đích của khích lệ tiêu cực là làm tăng thêm xác suất tái diễn một hành vi mong muôn bằng cách tiêu trừ một kích thích.

1/ Tạo điều kiện... là đặc điểm của tiến trình học tập diễn ra do hậu quả của khích lệ.

2/ Thomdike đã khám phá ra rằng các hành vi được khen thưởng rất có thể được tái diễn, còn các hành vi bị trừng phạt sẻ không được lặp lại. Ông gọi hiện tượng này là gì?

3/ Một đứa trẻ được thưởng một chiếc bánh vì đã làm vệ sinh căn phòng. Chiếc bánh trong tình huống này đóng vai trò một...

4/ Người đói sẽ thấy thức ăn là một tác nhân khích lệ..., còn tờ giấy bạc 10 đô la là tác nhân khích lệ... bởi vì nó cho phép anh ta mua được thức ăn.

5/ Các nhà khoa học đã khám phá ra được một loạt gồm 10 tác nhân khích lệ căn bản hữu hiệu đối với bất kỳ một người nào. Đúng hay Sai?...

6/ Cặp đôi loại học hỏi thông qua tiến trình tạo điều kiện tác động với định nghĩa của nó:

a... Khích lệ tích cực

b... khích lệ tiêu cực

c... trừng phạt

https://thuviensach.vn

(1). Thực hiện một kích thích gây khó chịu để làm giảm bớt khả năng tái diễn một hành vi.

(2). Tiêu trừ một kích thích gây khó chịu để làm tăng thêm khả năng tái diễn một hành vi.

(3). Thực hiện một kích thích thoải mái nhằm làm tăng thêm khả năng tái diễn một hành vi.

7/ Biện pháp trừng phạt phải được thực hiện trong vòng từ 12 đến 24 giờ đồng hồ sau khi hành vì không mong muốn đã diễn ra, để cho các hậu quả tự nhiên của hành vi ấy có thời gian lắng xuống. Đúng hay Sai?...

8/ Sandy đã trải qua một ngày cam go, mà con trai anh làm ồn không để anh được thư giãn. Không muốn dùng biện pháp trách phạt, Sandy đã hạ thấp giọng nói xuống và ra dáng nghiêm khắc bảo cậu con rằng anh rất mệt và muốn cậu bé im lặng chơi trong thời gian 1 giờ đồng hồ. Biện pháp này hữu hiệu. Đối với Sandy, sự cải biến hành vi của con anh là:

a. Học hỏi nhờ khích lệ tích cực (positively reinforcing).

b. Học hỏi nhờ khích lệ bằng tác nhân thứ yếu (secondarily reinforcing).

c. Học hỏi nhờ trừng phạt (punishing).

d. Học hỏi nhờ khích lệ tiêu cực (negatively reinforcing).

9/ Sandy rất phấn khởi. Anh đã không hài lòng với chính mình một tuần lễ trước đó khi anh lớn tiếng trách mắng cậu con trai. Lúc ấy anh đã ngăn chặn sự ồn ào quá mức của cậu con bằng biện pháp.

a. Tiêu trừ một tác nhân khích lệ (removal of a reinforcer)

b. Trừng phạt (punishment)

c. Khích lệ tiêu cực (negative reinforcement)

d. Giải trừ (extinction)

B.F. Skinner tin tưởng rằng toàn bộ cuộc sống con người được hình thành theo các nguyên tắc thuộc tiến trình tạo điều kiện tác động (operant conditioning principles). Bạn có chấp nhận quan điểm này không? Quan điểm này đưa đến những kết quả có lợi và có hại nào?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Thế gian này có lẽ sẽ khác đi nếu như con bạc chịu thúc thủ ngay lần thua bạc đầu tiên, người đánh cá chịu quay vào bờ ngay lần quăng lưới bị thất bại, hoặc người bán hàng rong thôi bán ngay lúc quay lưng khỏi ngôi nhà đầu tiên anh ta đến bán. Sự kiện các hành vi dù chưa được khích lệ như thế vẫn cứ tiếp tục diễn ra, thường lại rất nhiều lần, minh chứng rằng không cần phải liên tục nhận được khích lệ người ta vẫn học hỏi được và duy trì hành vi mong muốn. Trên thực tế, hành vi chỉ thỉnh thoảng mới được khích lệ cuối cùng sẽ giúp người ta học hỏi khả quan hơn so với hành vi luôn luôn được khen thưởng.

Khi đề cập đến tần số và thời gian khích lệ tiếp sau hành vi mong muốn, chúng ta muốn nói đến lịch khen thưởng (schedules of reinforcement). Một hành vi được khen thưởng mỗi khi xảy ra được gọi là khích lệ theo lịch khen thưởng liên tục (a continuous reinforcement schedule); còn nếu như thỉnh thoảng chứ không phải lúc nào cũng được khen thưởng, thì người ta nói hành vi ấy được khích lệ theo lịch khen thưởng từng phần (a partial reinforcement schedule). Mặc dù tiến trình học hỏi sẽ diễn ra nhanh chóng hơn khi áp dụng lịch khen thưởng liên tục, nhưng hành vi học hỏi được lại kéo dài lâu hơn sau khi chấm dứt

https://thuviensach.vn

khích lệ nếu như hành vi ấy được học hỏi theo lịch khen thưởng từng phần.

Tạo sao lịch khen thưởng từng phần khiến cho kết quả học tập vững chắc hơn và lâu dài hơn so với lịch khen thưởng liên tục? Chúng ta có thể giải đáp được câu hỏi này bằng cách so sánh lối cư xử của chúng ta khi sử dụng một máy bán soda với lúc đứng trước một máy đánh bạc ở Las Vesgas. Khi sử dụng một máy bán hàng, kinh ngiệm trước đây cho chúng ta biết rằng lịch khen thưởng của nó có tính liên tục – cứ mỗi lần nhét 75 cents vào máy là chắc chắn sẽ nhận được phần thưởng soda. Còn máy đánh bạc lại cho một lịch khen thưởng từng phần: chúng ta đều biết rằng sau khi nhét 75 cents vào khe máy thì đa số lần chúng ta sẽ chẳng được đền bù thứ gì cả. Nhưng đồng thời, chúng ta cũng biết rằng đôi khi cũng thắng to.

Bây giờ giả sử chúng ta đều không biết rằng cả hai máy bán soda và máy đánh bạc đều bị hỏng cả nên chúng đều không thể đền bù thứ gì cả cho hành vi nhét tiền vào khe máy. Chúng ta sẽ ngưng ngay việc nhét tiền vào máy bán soda; trên thực tế, có lẽ nhiều nhất chúng ta sẽ thử lại hai hoặc ba lần rồi bực tức bỏ đi. Nhưng sự việc sẽ hoàn toàn khác đối với chiếc máy đánh bạc bị hỏng. Ở đây, chúng ta sẽ nhét tiền vào máy khá nhiều lần mặc dù chiếc máy đánh bạc cứ trơ ra, không chịu phản ứng chi cả.

Sử dụng loại máy ghi lũy tích (a cumulative recorder), một công cụ tự động ghi nhận và vẽ biểu đồ cho khuôn mẫu phản ứng (pattem of responses) xảy ra đối với từng loại lịch khen thưởng cụ thể (xem Hình 5–5), các nhà tâm lý chuyên về vấn đề học hỏi đã khám phá ra được một số lịch khen thưởng từng phần có hiệu quả gây phản ứng mạnh mẽ hơn và lâu dài hơn so với các lịch khen thưởng khác. Người ta đã tiến hành khảo sát rất nhiều loại lịch khen thưởng từng phần, và hầu hết chúng đều được xếp vào hai loại: loại lịch chú trọng đến tần số phản ứng (number of responses) xảy ra trước khi được khen thưởng, gọi là lịch khen thưởng theo tỷ lệ cố định và theo tỷ lệ biến độngt và loại lịch chú trọng đến thời lượng (amount of time) đã trôi qua trước khi được khen thưởng, gọi là lịch khen thưởng cách quãng cố tình và cách quãng biến động.

Máy ghi luỹ tích. Trong khi giấy từ từ bung ra, lúc nào một phản ứng xảy ra thì bút ghi trên giấy một vạch theo dạng chứ V hướng lên trên. Phản ứng dừng lại được hiển thị bằng vạch nằm ngang, không hướng lên trên. Nhưng trong trường hợp thí dụ này, biểu đồ phản ảnh khoảng thời gian mà các phản ứng giảm bớt đi trong khi sinh vật học cách phản ứng.

Đối với lịch khen thưởng theo tỷ lệ cố định (fixed ratio schedule), sự khích lệ chỉ được thực hiện sau khi một số phản ứng nhất định đã diễn ra. Thí dụ, chú bồ câu chỉ nhận được hạt ngũ cốc vào lần mổ khoen thứ mười; ở đây, tỷ lệ khen thưởng là 1: 10. Tương tự, các công nhân may mặc thường được trả lương theo lịch cố định, cứ may xong 10 áo choàng họ sẽ được lãnh X đôla. Năng xuất tăng lên thì khích lệ nhiều hơn, nên người ta sẽ làm việc ngày càng nhanh hơn. Ngay khi khen thưởng không còn nữa, phán ứng vẫn cứ tuồn ra – dù các quãng đứng giữa các đợt phản ứng ngày càng kéo dài hơn cho đến khi phản ứng hoàn toàn kết thúc (xem Hình 5–6).

Kết quả điển hình của các loại lịch khen thưởng khác nhau: (a) Đối với loại lịch khen thưởng theo tỉ lệ cố định, có những quãng dừng ngắn sau mỗi phản ứng. Bởi vì phản ứng càng nhiều thì càng được khen thưởng nhiều, nên loại lịch khen thưởng này khiến cho tần số phản ứng khá cao. (b) Đối với lịch khen thưởng theo tỉ lệ biến động, phản ứng cũng diễn ra theo tỉ lệ khá cao. (c) Lịch khen thưởng cách quãng cố định hạ thấp tần số phản ứng, nhất là sau khi được khích lệ, bởi vì sinh vật học hỏi biết được rằng một quãng thời gian nhất định phải trôi qua giữa các lần khen thưởng. (d) Còn lịch khen thưởng cách quãng biến động lại khiến cho các loại phản ứng xảy ra khá đều đặn.

Đối với loại lịch khen thưởng theo tỷ lệ biến động (variable – ratio schedule), sự khích lệ được thực hiện không căn cứ theo số lần phản ứng nhất định nào cả. Dù không nhất thiết phải giống nhau mới được khen thưởng, tần số phản ứng diễn ra thường biến động quanh một tần số trung bình đặc biệt. Có lẽ thí dụ

https://thuviensach.vn

dễ hiểu nhất về loại lịch khen thưởng này là trường hợp người bán hàng rong đến gõ cửa từng nhà. Người này có thể bán được hàng ở nhà thứ 3, thứ 8, thứ 9, và thứ 20, còn ở những nhà khác không bán được gì cả. Dù số lần gõ cửa có biến đổi, nhưng tỷ lệ thành công chiếm khoảng 20%. Trong tình huống này, bạn thấy người bán hàng sẽ thực hiện càng nhiều lần gõ cửa càng tốt trong một khoảng thời gian ngắn nhất. Đây là trường hợp điển hình cho mọi loại lịch khen thưởng theo tỷ lệ biến động; chúng khích lệ phản ứng xảy ra theo tần số khá cao và có sức đề kháng khá mạnh mẽ đối với hiện tượng giải trừ.

Ngược lại loại lịch khen thưởng theo tỉ lệ phản ứng nói trên – trong đó yếu tố tối quan trọng là tần số phản ứng – các lịch khen thưởng cách quãng cố định và biến động chú trọng đến thứ lượng (amount of time) đã trôi qua giữa hai lần khen thưởng. Một thí dụ về lịch khen thưởng cách quãng cố định là các phiếu chi trả lương hàng tuần. Đối với các công nhân thường xuyên nhận được tiền lương hàng tuần, sản lượng ít biến động giữa các tuần làm việc – cho đến khi họ chứng tỏ thành tích vượt trội nhằm mục đích riêng tư nào đó.

Bởi vì lịch khen thưởng cách quãng cố định (fixed – intelval schedule) chỉ cống hiến khích lệ sau một thời hạn nhất định đã trôi qua, nên nói chung các phản ứng thường khá thấp. Điều này đặc biệt đúng trong trường hợp thời hạn giữa hai khích lệ kéo dài khá lâu. Thói quen học tập của sinh viên chứng minh cho ý niệm này: Nếu thời gian giữa các các kỳ thi tương đối kéo dài (có nghĩa là cơ hội được khen thưởng vi thành tích học tập khả quan khá bất thường), sinh viên thường học rất ít hay không học gì cả cho đến khi ngày thi gần kề. Chỉ ngay trước ngày thì họ mới bắt đầu ra sức học gạo, cho thấy sự gia tăng nhanh chóng tần số phản ứng học tập của họ. Như bạn biết, ngay sau kỳ thi tần số phản ứng hạ thấp rất nhanh và chúng ta thấy rất ít sinh viên chịu mở sách ra học sau ngày thi.

Một phương thức làm giảm tình trạng trì hoãn phản ứng xảy ra ngay sau khi khen thưởng và nhằm duy trì hành vi mong muốn xảy ra thường xuyên hơn trong quãng cách khích lệ là sử dụng lịch khen thưởng cách quãng biến động. Theo lịch khen thưởng cách quãng biến động (variable – interval schedule), thời gian giữa các lần khích lệ biến đổi quanh một thời hạn trung bình chứ không có tính cố định. Thí dụ, một giáo sư muốn gây bất ngờ cho sinh viên bằng cách ra bài kiểm tra bất thường, cách quãng từ ba ngày một bài kiểm đến ba tuần một bài kiểm, miễn sao bình quân cứ hai tuần sinh viên phải làm một bài kiểm tra. Vị giáo sư này áp dụng lịch cách quãng biến động. Thói quen học tập của sinh viên sẽ rất khác biệt do một lịch cách quãng khó lường trước như thế so với trường hợp đã quan sát về lịch cách quãng cố tình ở trên: sinh viên sẽ học tập thường xuyên hơn bởi vì họ không hề biết được khi nào bài kiểm tra bất ngờ kế tiếp xảy ra. Nói chung, các lịch khen thưởng cách quãng biến động thường khiến cho tần số phản ứng tương đối đều đặn hơn các lịch các quãng cố định, và sau khi kết thúc khích lệ các phản ứng kéo dài lâu hơn mới chịu giải trừ.

Một đứa trẻ không mất bao nhiêu thời gian mới có thể biết được đèn đỏ ở giao lộ báo hiệu phải dừng xe, và đèn xanh báo hiệu xe cộ được phép tiếp tục chạy. Như vậy, giống như trường hợp tạo điều kiện hạn chế, tiến trình tạo điều kiện tác động cũng bao gồm các hiện tượng phân biệt và tổng quát hóa kích thích.

Tiến trình học hỏi cách phân biệt các kích thích được gọi là rèn luyện kiểm soát kích thích. Trong tiến trình rèn luyện kiểm soát kích thích (stimulus control training), một hành vi được khích lệ tái diễn bằng sự hiện diện của một kích thích đặc biệt, và không được khích lệ khi không có kích thích ấy. Thí dụ, một trong các phân biệt khó thực hiện nhất mà nhiều người gặp phải là xác định xem khi nào hành vi thân mật của một người nào đó không đơn thuần là hành vi thân mật, mà chính là dấu hiệu luyến ái. Người ta học được cách phân biệt nhờ quan sát sự hiện diện của một số ám hiệu vô ngôn cực kỳ tế nhị – như tiếp xúc ánh mắt và va chạm cơ thể tăng lên – biểu hiện sự luyến ái. Khi không có các ám hiệu ấy, họ hiểu rằng không có biểu hiện luyến ái. Trong trường hợp này, ám hiệu vô ngôn (nonverbal cue) đóng vai trò một kích thích có hiệu quả phân biệt, một loại kích thích mà sinh vật học được các phản ứng trong tiến trình rèn luyện kiểm soát kích thích. Kích thích có hiệu quả phân biệt (a discriminative stimulus) báo hiệu khả năng

https://thuviensach.vn

khích lệ sẽ được thực hiện tiếp theo sau phản ứng. Thí dụ, khi bạn chờ cho đến lúc người bạn cùng phòng có tâm trạng vui vẻ mới hỏi mượn đĩa nhạc ưa thích của cô ấy, thì hành vi của bạn có thể nói rằng đang ở trong trạng thái kiểm soát kích thích.

Cũng giống như trong tiến trình tạo điều kiện hạn chế, hiện tượng tổng quát hóa kích thích, trong đó sinh vật học cách phản ứng đối với một kích thích rồi áp dụng cho các kích thích khác, cũng được khám phá thấy trong tiến trình tạo điều kiện tác động. Nếu đã biết rằng lễ độ đưa đến khích lệ là thành công trong một tình huống nhất định, bạn thường sẽ tổng quát hóa phản ứng của mình vào các tình huống khác. Dù vậy, đôi khi hiện tượng tổng quát hóa có thể đưa đến các hậu quả bất hạnh, như trường hợp người ta cư xử không tốt đối với mọi thành viên thuộc một nhóm chủng tộc bởi vì họ đã từng trải kinh nghiệm đối với một thành viên nào đó trong nhóm chủng tộc ấy.

Wade Boggs, một cầu thủ thuộc đội bóng chày New York Yankees, thực hiện một loạt nghi thức phức tạp trước và trong trận đấu suốt mùa bóng. Theo một bài tường thuật của báo chí: "Anh dùng thức ăn đặc biệt trong những ngày nhất định, đến sân bóng vào giờ giấc nhất định mỗi ngày, tập luyện đúng một số động tác do cùng một huấn luyện viên chỉ dạy, chạy nước rút vào đúng thời khắc nhất định, chạy đến vị trí của mình theo đúng các vết chân đã để lại, và vạch biểu tượng "chai" của dân Do Thái (nghĩa là "cuộc sống") trên mặt đất mỗi khi anh chạy về đến sân nhà." Boggs tin tưởng rằng anh phải thực hiện đúng các nghi thức ấy mới chơi thành công trong các trận tranh tài.

Trong khi dễ dàng bác bỏ những nghi thức phiền toái của Wade Boggs, các nhà tâm lý chuyên về vấn đề học hỏi lại xem chúng là thí dụ về một nhóm biểu hiện các phản ứng được gọi là hành vi mê tín. Thực ra, nhiều người trong chúng ta cũng có riêng một số hành vi mê tín như mặc chiếc áo đặc biệt mỗi lần đi thi hoặc đi dự phỏng vấn xin việc làm, tự nhủ nếu qua trót lọt tất cả các đèn giao thông trên một con đường nhất định chúng ta sẽ gặp may mắn trong ngày, hoặc giả – một tập tục lâu đời tránh gặp con mèo đen trên đường đi chẳng hạn.

Các hành vi mê tín như thế xuất phát từ đâu? Theo các nhà tâm lý chuyên về vấn đề học hỏi thì chúng xuất xứ từ các nguyên tắc khích lệ. Như chúng ta đã từng thảo luận, hành vi thường có khả năng tái diễn nhiều hơn sau khi được khích lệ. Nhưng đôi khi hành vi diễn ra trước khi được khích lệ cũng khá ngẫu nhiên. Thí dụ, một cầu thủ bóng chày vô tình đập gậy xuống đất ba lần trước mỗi khi đánh trúng bóng rồi chạy về bên sân nhà. Dĩ nhiên, cú đánh trúng bóng là ngẫu nhiên đối với hành vi đập gậy xuống đất, nhưng đối với cầu thủ thì dường như giữa hai sự kiện đó có đôi chút quan hệ. Bởi vì sự liên kết đã hình thành trong tâm trí của cầu thủ, nên sau này anh ta sẽ đập gậy xuống đất ba lần mỗi khi chuẩn bị đánh bóng. Và bởi vì ít nhất định sẽ được tưởng thưởng phần nào cho hành vi này – các cầu thủ thường đánh trúng bóng theo xác suất 25% – nên hành vi đập gậy xuống đất có lẽ sẽ được duy trì. Các nghi thức mê tín thực sự có ảnh hưởng đến hành vi tiếp theo sau chúng không? Thực ra là có. Theo một số nhà tâm lý, hành vi mê tín giúp cho người ta đối phó với nỗi lo âu nhờ cống hiến các thói quen hoặc nghi thức cho phép họ tự chủ trước tình huống gặp phải. Theo lối giải thích này, mặc chiếc áo "may mắn" giúp cho người ta bình tĩnh – thực tế có thể gặt hái được thành quả khả quan hơn khi dự thi hoặc trải qua cuộc phỏng vấn đầy cam go. Do đó, như bạn biết các hành vi mê tín có thể uốn nắn hành vi kế tiếp sau đó của bạn.

Hãy xét xem phải khó khăn đến mức nào khi vận dụng tiến trình tạo điều kiện tác động để huấn luyện người ta sửa chữa bộ truyền động ô tô. Nếu bạn chờ cho đến khi họ sửa chữa hoàn hảo mới khích lệ, thì có lẽ đến khi kiểu xe Model T đã lỗi thời họ cũng chưa thành thạo quy trình sửa chữa được.

Nhiều hành vi phức tạp, từ sửa chữa ô tô đến đi săn ngựa vằn, không xảy ra tự nhiên giống như các hành vi tự phát của mọi người. Trong các trường hợp như thế, có lẽ không có cơ hội để khen thưởng một hành vi đặc biệt (bởi vì nó không bao giờ xảy ra lần đầu), người ta sử dụng một kỹ thuật gọi là uốn nắn. Uốn nắn (shaping) là tiến trình huấn luyện một hành vi phức tạp bằng cách khen thưởng cho các hành vi

https://thuviensach.vn

bắt chước ngày càng giống với hành vi mong muốn. Theo kỹ thuật uốn nắn, thoạt đầu bất cứ hành vi nào tương tự với loại hành vi bạn mong muốn người ta học hỏi đều được khích lệ. Sau đó, bạn chỉ khen thưởng các phản ứng nào thật giống với loại hành vi mà cuối cùng bạn muốn truyền dạy. Sau cùng, bạn chỉ khích lệ loại phản ứng mong muốn mà thôi. Như vậy, một bước uốn nắn chỉ vượt xa hơn đôi chút so với hành vi đã học hỏi được trước đó nhằm giúp cho người học tập có thể kết hợp bước mới ấy với hành vi đã học hỏi được từ trước đến nay.

Kỹ thuật uốn nắn có thể giúp cả đến những con vật hạ đẳng học được các phản ứng phức tạp có lẽ trong tự nhiên chúng chưa hề hành động nổi, từ việc huấn luyện sư tử nhảy xuyên qua các vòng tròn đến việc huấn luyện cá heo cứu nạn thợ lặn ở biển khơi (như chúng ta đã thấy ở đoạn ứng Dụng Tâm Lý Học trên đây). Kỹ thuật uốn nắn cũng làm cơ sở cho việc học hỏi nhiều loại kỹ năng phức tạp của con người. Thí dụ, cách trình bày nội dung của hầu hết các cuốn sách giáo khoa đều căn cứ vào các nguyên tắc uốn nắn. Thông thường, các thông tin được trình bày sao cho các tài liệu mới mẻ được xây dựng trên các khái niệm hay kỹ năng đã học hỏi được trước đây. Như vậy, khái niệm uốn nắn sẽ không thể trình bày được trong chương sách này nếu như chúng ta chưa bàn đến các nguyên tắc còn căn bản hơn thuộc tiến trình tạo điều kiện tác động.

Sinh viên hóa học có thể pha các loại hóa chất tùy thích mà không sợ rủi ro gây cháy nổ. Sinh viên y khoa có thể tự mình thực hiện các ca phẫu thuật không có nguy cơ làm mất mạng bệnh nhân. Sinh viên vật lý có thể nhìn thấy chuyển động của các hạt electron để đáp ứng với các lực tác động khác nhau.

Cơ hội để thực hiện mọi hoạt động này không xuất phát từ một vị giáo sư thông thái, mà từ một vật thể thay thế tẻ nhạt là chiếc máy điện toán. Theo những người đề nghị sử dụng máy điện toán để giảng dạy cho sinh viên đại học, tình hình phổ biến máy điện toán và trình độ am hiểu kỹ năng điện toán ngày càng tăng ở nhiều trường đại học sẽ dẫn đến cuộc cách mạng trong lãnh vực giảng huấn. Theo quan điểm này, máy điện toán sẽ được thường xuyên sử dụng để bổ sung cho công tác giáng dạy của các vị giáo sư, thậm chí chúng có thể đảm nhiệm giảng dạy toàn bộ các môn học thay cho người đứng lớp trong một tương lai không xa lắm.

Việc sử dụng máy điện toán ở các trường đại học căn cứ vào một kỹ thuật được xây dựng đầu tiên khoảng 6 năm trước đây. Được gọi là phương pháp giảng huấn theo chương trình lập sẵn (programmed instruction) hay phương pháp giảng huấn nhờ máy điện toán hỗ trợ, nó là một ứng dụng phổ biến nhất của kỹ thuật uốn nắn. Công khai sử dụng các tài liệu học tập như thế thoạt đầu được yêu cầu đánh chữ vào những phản ứng rất đơn giản sẽ được hiển thị lên màn hình; sau đó sinh viên tiến lên giải những bài toán ngày càng phức tạp hơn. Các phản ứng chính xác được khen ngợi ngay tức khắc, còn các sai lầm buộc sinh viên phải học ôn lại tài liệu trước. Khen thưởng đối với các phản ứng chính xác có thể công khai dưới hình thức khích lệ hiển thị lên màn hình (như “tốt”, “tuyệt vời, Lau ra”., “Hãy cứ thế”, và đại loại như thế), hoặc giả người sử dụng máy điện toán đơn giản được phép tiến đến phần kế tiếp của bài học, bản thân việc này cũng là một tác nhân khích lệ hữu hiệu. Mỗi câu trả lời chính xác sẽ uốn nắn hành vi của sinh viên nhằm dẫn dụ người đó tiến gần hơn đến hành vi mong muốn tối hậu – tức là hiểu rõ toàn bộ tài liệu khá phức tạp.

Việc sử dụng phương pháp giảng huấn theo chương trình lập sẵn có nhiều ưu điểm. Máy điện toán không bao giờ biết mệt mỏi, chúng luôn luôn sẵn sàng bất cứ lúc nào sinh viên cần đến. Một ưu điểm rất quan trọng là các chương trình tinh vi có khả năng phân tích được các dạng sai lầm của sinh viên và trình bày tài liệu đặc biệt phù hợp với khả năng học tập của từng sinh viên. Ngoài ra, máy điện toán còn có khả năng đưa ra các cảnh giả giúp cho sinh viên kinh qua các tình huống mà thực tế không thể thực hiện được hoặc rất tốn kém. Các máy điện toán lắp ráp theo kỹ thuật cao nhất sử dụng loại đĩa quang học (optical disks) – các phiên bản mới của đĩa CD đã được sử dụng vào lãnh vực âm nhạc – để cống hiến âm thanh nổi, hình ảnh, và hình di động, cùng với các bản văn đủ để chất đầy một thư viện nhỏ.

https://thuviensach.vn

Tiềm năng của phương pháp giảng huấn hỗ trợ bởi máy điện toán (computer – assisted instruction) rất lớn lao. Thí dụ, máy điện toán cung cấp cơ hội cho các sinh viên khoa tâm lý đang nghiên cứu vấn đề học hỏi chẳng hạn, có thể tuyển chọn trên màn hình các công trình thí nghiệm về các nguyên tắc thuộc tiến trình tạo điều kiện hạn chế. Khi ấy, sinh viên có thể quyết định tham gia thực tập cách tạo điều kiện trong đó công cụ thí nghiệm của Pavlov đã được thu vào băng hình để hiển thị lên màn hình. Kế tiếp, sinh viên có thể chọn lọc thêm về Pavlov, đi sâu vào các thông tin về nước Nga hồi thế kỷ 19 và bối cảnh làm việc của các nhà khoa học Nga thời bấy giờ. Từ đó, sinh viên có thể quyết định đi sâu vào tài liệu về các phương pháp khoa học hồi thế kỷ 19; hoặc giả có thể chọn quyết định tìm hiểu các cơ sở sinh học của hiện tượng chảy nước bọt ở loại chó, tùy theo lãnh vực quan tâm của mình. Hiển nhiên, tương lai hứa hẹn nhiều triển vọng với phương pháp giảng huấn theo chương trình lập sẵn. (Muốn biết thí dụ về phương Pháp giảng huấn theo chương trình lập sẵn hiện hành, hãy xem Hình 5–7).

Thí dụ về phương pháp giảng huấn theo chương trình lập sẵn trên máy điện toán này xuất xứ ở Maclaboratory, một chương trình trình bày các thí nghiệm tâm lý học (Courtesy of Douglas L. Chute, MacLaboratory, 1992)

Tuy nhiên, phương pháp giảng huấn theo chương trình lập sẵn cũng bị một vài phê phán. Một số người cho rằng việc sử dụng thực tập quá nhiều trên máy sẽ không giúp cho sinh viên am tường điều gì thực sự diễn ra trong thế giới thực tại, như trường hợp các thử nghiệm trong phòng thí nghiệm bị sai lầm chẳng hạn. Những người khác thì nghĩ rằng sinh viên không thể nêu ra các câu hỏi vượt ngoài phạm vi những vấn đề quá hạn chế đã được lập trình sẵn.

Thế nhưng, hầu hết các dữ kiện đều cho thấy phương pháp giảng huấn lập trình tỉ mỉ là một kỹ thuật giảng dạy có hiệu quả. Máy điện toán cũng giúp soi sáng các tiến trình học hỏi căn bản, như chúng ta sẽ thấy trong đoạn Trích Dẫn Thời Sự dưới đây.

https://thuviensach.vn

Chương 5: Phần 5

Cho đến đây, chúng ta đã bàn về tiến trình tạo ĐKHC và tiến trình tạo ĐKTĐ giống như chúng là hai khảo hướng khác biệt nhau vậy. Thực ra, hai loại tiến trình tạo ĐK này có một số đặc điểm chung.

Chẳng hạn, các hiện tượng tổng quát hóa và phân biệt kích thích khám phá được trong tiến trình tạo ĐKTĐ cũng giống như trong tiến trình tạo ĐKHC. Con bồ câu đã học được cách mổ vào khoen màu đỏ để nhận thức ăn sẽ có thể hành động giống như vậy đối với chiếc khoen màu xanh, chứng tỏ hiện tượng tổng quát hóa kích thích đã xảy ra. Tương tự, các hiện tượng phân biệt cũng hiện diện trong tiến trình tạo ĐKTĐ. Một đứa trẻ nhờ khích lệ của cha mẹ nó mà nó biết rằng nó phải tránh xa người lạ, nhưng phải lễ độ với người quen biết, cũng minh chứng nguyên tắc phân biệt.

Sự kiện các hiện tượng tổng quát hóa và phân biệt kích thích đồng thời góp mặt trong cả hai tiến trình tạo ĐKHC và tạo ĐKTĐ cho thấy sự khác biệt giữa hai loại học hỏi này không luôn luôn rõ rệt. Thí dụ, hãy xét xem điều gì sẽ xảy ra khi bạn được gọi vào nhà ăn tối. Khi nghe được tiếng gọi ăn cơm, bạn bắt đầu ứa nước bọt, và mùi thức ăn tỏa ra càng nồng hơn khi bạn đến gần nhà bếp. Bạn nhanh chân bước đến bàn ăn thịnh soạn gồm thịt bò rán, khoai tây chiến và salad.

Hành vi của bạn là tiến trình tạo ĐKHC hay tiến trình tạo ĐKTĐ? Thực tế, chính là cả hai. Nước bọt ứa ra phản ánh tiến trình tạo ĐKHC. Bạn đã học hỏi được cách liên kết tiếng gọi vào nhà ăn cơm với phần thức ăn nhận được sau đó. Nhưng, những bước chân đưa bạn đến bàn ăn thực tế cho phép bạn nhận được phần thưởng là thức ăn, phản ảnh một khuôn mẫu cư xử đã học hỏi được nhờ tiến trình tạo ĐKTĐ. Bạn đã phản ứng có chủ ý theo cách thức giúp bạn nhận được phần thưởng.

Như đã biết, sự phân biệt giữa tiến trình tạo ĐKHC và tạo ĐKTĐ không luôn luôn tức thời sáng tỏ khi chúng ta xem xét các thí dụ cụ thể về hành vi, bởi vì cả hai tiến trình thường vận hành dưới dạng một chuỗi hành vị đặc biệt. Ngoài ra, ngay một số khác biệt căn bản nhất giữa hai tiến trình tạo ĐK này cũng bị cho là đáng ngờ vực. Thí dụ, như đã thảo luận ở Chương 2, nhờ phản hồi sinh học (bio–feedback) người ta có thể kiểm soát được các phản ứng "ngoại ý" (involuntaly responses), như huyết áp và nhịp tim chẳng hạn. Như vậy, những gì thường bị cho là phản ứng liên hệ đến tiến trình tạo ĐKHC nay có thể được xem xét theo tiến trình tạo ĐKTĐ.

Ngay đến bản chất cốt yếu của tiến trình tạo ĐKHC cũng đã bị phản bác. Thí dụ, nhà tâm lý chuyên về vấn đề học hỏi Roberts Rescorla (1988) đã nêu nghi vấn đối với giả thuyết căn bản của tiến trinh tạo ĐKHC cho rằng học hỏi là hậu quả của việc cặp đôi các kích thích một cách máy móc và đơn giản. Thay vì thế, ông lập luận rằng muốn cho tiến trình tạo ĐK xảy ra, sinh vật phải vận dụng sự xuất hiện của kích thích CĐK để dự đoán (predict) sự hiện điện của kích thích KĐK. Chính giá trị thông tin của kích thích CĐK dẫn đến tiến trình tạo ĐKHC, theo quan điểm của Rescorla.

Thế nhưng, mặc dù nhiều nghi vấn liên quan đến tiến trình tạo ĐKHC và tiến trình tạo ĐKTĐ đến nay vẫn chưa giải đáp được, hai tiến trình này khác biệt nhau trong đa số trường hợp phân tích hành vi của các nhà tâm lý: trong tiến trình tạo ĐKHC, kích thích KĐC xuất hiện trước phản ứng; và phản ứng ấy do kích thích không điều kiện gây ra. Ngược lại, trong tiến trình tạo ĐKTĐ, phản ứng được phát sinh trước khi được khích lệ, và do đó được thực hiện một cách có chủ đích – tức là, phản ứng được thực hiện nhằm mục đích nhận được phần thưởng. Như vậy, trong tiến trình tạo ĐKHC thì phản ứng là không chủ ý, còn trong tiến trình tạo ĐKTĐ thì phản ứng là có chủ ý.

https://thuviensach.vn

Máy điện toán tự rèn luyện cách đọc chữ. Khởi đầu, các cố gắng của nó có vẻ giống như những câu nói lắp bắp bởi vì nó chưa được cung cấp bất kỳ quy tắc nào về cách phát âm các mẫu tự (chữ cái). Nhưng sau khi óc điện tử nhận được các phản hồi hiệu chỉnh ngay sau mỗi sai lầm, chẳng bao lâu nó bắt đầu phát ra được các âm thanh bập bạ giống như trẻ con học nói khi nó học được cách phân biệt giữa các nguyên âm và phụ âm. Sau một buổi tối ra sức tính toán, nó đã nói được khá lưu loát chỉ với một ít sai sót không đáng kể.

Các hệ chương trình điện toán mới, như hệ chương trình do Terrence Seinowski ở viện đại học Johns–Hopkins thiết lập, chứng minh rằng máy điện toán có thể học d0ược cách học tập – và đang tiến hành làm rõ cách thức tự học của con người. Những chương trình mới mẻ này đều căn cứ vào các kiến thức về cấu trúc não bộ mà các nhà tâm sinh lý ngày càng nhanh chóng tích lũy được.

Như bạn còn nhớ thảo luận của chúng ta ở Chương 2, các nhóm nơron trong não bộ được tổ chức thành các mạng lưới thần kinh nhằm bố trí các liên kết truyền thông giữa các tế bào. Nhờ mô phỏng các mạng lưới này trong các chương trình điện toán, các nhà nghiên cứu đang nỗ lực phát triển các máy điện toán có khả năng tự viết chương trình, không buộc con người phải đưa ra một loạt quy tắc và mệnh lệnh cho máy tuân theo.

Máy điện toán sử dụng mạng thần kinh vận hành theo một cung cách tương tự cách vận dụng các nơron của não bộ trong quá trình học tập. Thay vì giải một bài toán bằng một loạt các bước liên tiếp nhau, mỗi bước một động tác, các đơn vị xử lý thông tin của máy điện toán (gọi là node) được lập trình nhằm vận hành mọi bước cùng một lúc để giải bài toán ấy, giống như các hoạt động của hàng tỷ tế bào trong não bộ. Mỗi node điện toán nối liền với các node khác theo các mức độ nối kết bền vững khác nhau cũng tương tự như cách nối kết các nơron thông qua các khớp thần kinh trong não bộ.

Mỗi node điện toán chấp nhận một mức khởi động đặc biệt; chính mức này quyết định tình trạng hoặc động hoặc tĩnh, nhờ đó node sẽ "khởi động" chuyển thông tin sang cho một node khác. Ngoài ra, không chỉ khác biệt nhau về mức độ khởi động, tầm quan trọng về mặt nối kết giữa hai node cũng khác biệt nhau. Người lập trình có thể cài đặt trước vào máy bất kỳ biến số nào về mức độ khởi động cũng như mức độ nối kết, hoặc máy điện toán tự nó có thể thông qua trình thủ tục thử thách – và – sai lầm để lập ra các mức độ riêng cho nó, tùy theo bản chất bài toán mà nó sẽ giải đáp.

Khi phải giải một bài toán, hệ thống điện toán xử lý thông tin đồng thời trên nhiều mức độ khác nhau. Không giống như các chương trính điện toán trước đây, trong đó các quy tắc nhất thiết phải được ấn định trước (thí dụ, mẫu tự "t" khi theo sau nó là mẫu tự "h" được phát âm khác với trường hợp theo sau nó là một nguyên âm), máy điện toán thiết kế theo mạng thần kinh có thể thiết lập được các quy tắc riêng của máy căn cứ vào phản hồi mà máy nhận được.

Điều đặc biệt thú vị chính là cách thức vận dụng các phản hồi điện tử mà máy nhận lại mô phỏng theo các kỹ thuật uốn nắn do các nhà tâm lý đã khám phá ra được nhằm làm nền tảng cho việc học hỏi các thông tin phức tạp. Ngoài ra, các máy điện toán thiết kế theo mạng thần kinh đang giúp người ta làm rõ các nghi vấn như trong trường hợp chỉ nhờ vào việc ứng dụng đơn thuần các quy tắc người ta sẽ phải học hỏi đến mức độ nào, và trong tình huống nào thì tiến trình tạo điều kiện hạn chế và tạo điều kiện tác động là thích hợp nhất.

Tuy nhiên, đến nay máy điện toán vẫn chưa sánh kịp khả năng học tập của con người. Nếu như quả thực não bộ con người có đến hơn 1015 nối kết thần kinh, thì trong tương lai gần có lẽ người ta chưa thể chế tạo nổi loại máy điện toán nào sánh kịp khả năng của con người. Nhưng chắc hẳn ngày ấy sẽ đến khi một máy điện toán hoạt động hữu hiệu hơn được chế tạo ra – chính nó sẽ giúp chúng ta tìm hiểu hoàn hảo hơn nữa về tiến trình học hỏi của con người.

https://thuviensach.vn

Keller và Mariand Breland hài lòng về ý định của họ. Với tư cách là cố vấn cho các nhà huấn luyện thú chuyên nghiệp, hai người đã nảy ra sáng kiến dạy một chú heo đẩy một chiếc đĩa gỗ vào khe nhét tiền ở con heo đất. Nhờ kinh nghiệm dạy loài vật bằng kỹ thuật tạo ĐKTĐ, họ nghĩ rằng công tác huấn luyện sẽ dễ dàng bởi vì nó hoàn toàn phù hợp với khả năng của loài heo. Vậy mà lần luyện tập nào cũng bị thất bại: nhác trông thấy chiếc đĩa, mấy chú heo không chịu làm gì khác ngoài việc dùng mõm ủi chiếc đĩa khắp mặt đất. Rõ ràng, các chú heo đã bị định hình về mặt sinh vật chỉ có phản ứng dùng mõm ủi các vật có hình dạng chiếc đĩa.

Không thành công với loài vật ngu ngốc khiến cho gia đình Breland nghĩ đến loại gấu trúc Bắc Mỹ (racoon). Song việc huấn luyện chỉ thành công với một chiếc đĩa. Khi dùng đến hai chiếc đĩa, chú gấu không chịu nhét chiếc đĩa nào vào khe cả; thay vì thế, nó cọ xát hai chiếc đĩa với nhau giống như động tác rửa đĩa vậy. Một lần nữa, dường như chiếc đĩa gợi ra các hành vi bẩm sinh của loài vật đến mức không thể nào cải biến được dù đã cất công sử dụng các kỹ thuật huấn luyện khổ nhọc nhất.

Các khó khăn mà gia đình Breland gặp phải minh chứng một điểm quan trọng: không phải loài vật nào cũng học tập được mọi hành vi như nhau. Có các hạn chế sinh vật (biological constraints), tức là giới hạn bẩm sinh, khống chế một khả năng học hỏi một hành vi nào đó của loài vật. Trong một số trường hợp, một sinh vật có năng khiếu đặc biệt giúp nó học hỏi được một loại hành vi (như hành vi mổ khoen của loài bồ câu chẳng hạn); trong các trường hợp khác, các hạn chế sinh vật sẽ tác động ngăn cản hoặc cấm đoán sinh vật học tập cách thực hiện một loại hành vi: dù trong trường hợp nào, rõ ràng mọi loài sinh vật đều có cơ chế học hỏi chuyên biệt ảnh hưởng đến khả năng học tập theo cả hai tiến trình tạo ĐKHC và tạo ĐKTĐ, và một loài bẩm sinh chuyên phát huy được các dạng liên kết đặc biệt cũng như bị trở ngại trong việc học tập các hành vi khác.

– Không cần phải luôn luôn được khích lệ sinh vật mới học tập và duy trì được một hành vi mong muốn. Trên thực tế, lịch khen thưởng từng phần (partial schedules of reinforcement) đề kháng hiện tượng giải trừ (extinction) mạnh mẽ hơn lịch khen thưởng liên tục (continuous schedules of reinforcement).

– Đối với lịch khen thưởng theo tỷ lệ cố định (fixed ratio schedules), việc khích lệ chỉ được thực hiện sau khi một số lần phản ứng nhất định đã diễn ra. Còn đối với lịch khen thưởng theo tỷ lệ biến động (variable–ratio schedules), việc khích lệ được thực hiện sau khi một số phản ứng không nhất định đã diễn ra.

– Theo lịch khen thưởng cách quãng cố định (fixed–interval schedules), việc khích lệ một hành vi mong muốn chỉ được thực hiện cách sau lần khích lệ trước một khoảng thời gian nhất định. Ngược lại, theo lịch khen thưởng các quãng biến động (variable–interval schedules), khoảng thời gian giữa hai lần khích lệ liên tiếp biến đổi quanh một khoảng thời gian trung bình.

– Các hiện tượng căn bản thuộc tiến trình do ĐKTĐ là tổng quát hóa (generali–zation), phân biệt (discrimination), và uốn nắn (shaping).

– Các hạn chế sinh vật (biological constraints) giúp cho, ngăn cấm, hoặc cản trở mọi loài sinh vật học tập cách thực hiện một hành vi.

1/ Theo lịch khen thưởng... thỉnh thoảng hành vi mới được khích lệ; còn theo lịch khen thưởng... sau mỗi lần diễn ra hành vi luôn luôn được khen thưởng.

2/ Sau khi việc khích lệ đã chấm dứt, hành vi học hỏi được sẽ kéo dài lâu hơn nếu như nó được học hỏi theo lịch khen thưởng từng phần. Đúng hay sai?...

3/ Cặp đôi loại lịch khen thưởng với định nghĩa của nó.

https://thuviensach.vn

a... theo tỷ lệ cố định

b... cách quãng biến động

c... cách quãng cố định

d... theo tỷ lệ biến động

1) khen thưởng sau một thời gian nhất định.

2) khen thưởng sau một số lần phản ứng nhất định.

3) khen thưởng sau một thời gian không nhất định.

4) khen thưởng sau một số lần phản ứng không nhất định.

4/ Lịch khen thưởng cố định tạo ra sức đề kháng đối với hiện tượng giải trừ (extinction) mạnh mẽ hơn so với lịch khen thưởng biến động. Đúng hay Sai?...

5/... là biện pháp huấn luyện cách thực hiện một hành vi phức tạp nhờ khen thưởng cho việc thực hiện thành công các hành vi dần dần giống hệt với hành vi mong muốn.

6/ Các nguyên tắc thuộc tiến trình tạo ĐK đã chứng tỏ rằng, với khích lệ đúng mức người ta có thể huấn luyện loài vật thực hiện được bất kỳ hành vi nào thuộc phạm vi khả năng cơ thể của chúng. Đúng hay Sai?...

7/ Nêu ra hai khác biệt giữa tiến trình tạo ĐKHC và tiến trình tạo ĐKTĐ.

Nếu được yêu cầu "chữa trị" hành vi mê tín của Wade Boggs, bạn sẽ dùng các kỹ thuật nào?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Trong bộ phim chiếu trên truyền hình, tên tội phạm nện đầu viện sĩ quan cảnh sát vào tường. Khi viên cảnh sát gục ngã, tên tội phạm tìm cách thoát thân. Hắn mỉm cười đắc thắng rồi lạnh lùng giẫm lên xác người để chạy đi.

Xem phim ấy vào buổi tối hôm trước, một cậu bé tìm cách đánh nhau với em trai mình. Trước đây, những trận đánh nhau hiếm khi có hành vi bạo lực, nhưng lần này cậu bé nện đầu em trai mình vào tường rồi cố giẫm chân lên người đứa em trai của nó.

Động cơ thôi thúc hành vi mới mẻ này của cậu bé thật rõ rệt: ấy là bộ phim chiếu trên truyền hình. Thế nhưng, tiến trình làm nền tảng cho hành vi của cậu bé không dễ dàng giải thích được bằng quan điểm tạo ĐKHC hay quan điểm tạo ĐKTĐ. Hành vi nện đầu ai đó vào tường dường như đều không phải là phản ứng KĐK hay phản ứng CĐK. Hơn nữa, nếu như cậu bé chưa từng đánh nhau theo kiểu này trong quá khứ thì cậu bé hẳn sẽ khó có cơ hội được khích lệ vì hành vi như thế, theo chủ trương của quan điểm tạo ĐKTĐ.

Các trường hợp như vậy hàm ý rằng phải có một số dạng học hỏi liên can đến tiến trình tư duy cao cấp trong đó các ý tưởng và ký ức cũng như cách thức xử lý thông tin của con người lý giải các phản ứng của họ. Các tình huống ấy hoàn toàn đi ngược lại quan điểm cho rằng học hỏi là hậu quả của sự nối kết kích thích với phản ứng theo cung cách máy móc, tự động, và không dính líu gì đến hoạt động tư duy theo chủ trương tạo ĐKHC, hoặc quan điểm cho rằng học hỏi là hậu quả của khích lệ theo chủ trương tạo ĐKTĐ.

https://thuviensach.vn

Xuất phát từ các tình huống như thế, một số nhà tâm lý quan niệm học hỏi như là các tiến trình tư duy, hoặc nói khác cho rằng các hoạt động trí tuệ làm nền tảng cho việc học hỏi – một khảo hướng mệnh danh là thuyết học hỏi do hoạt động trí tuệ (cognitive learning theory). Mặc dù không phủ nhận tầm quan trọng của các tiến trình tạo ĐKHC và tạo ĐKTĐ, các nhà tâm lý theo thuyết này đã xây dựng một khảo hướng chú trọng đến các tiến trình tâm trí vô hình diễn ra trong suốt quá trình học hỏi, chứ không chỉ tập trung vào các kích thích phản ứng, và khích lệ ở bên ngoài.

Theo cách trình bày đơn giản nhất, thuyết này chủ trương rằng không đủ cơ sở để kết luận rằng người ta sở dĩ có phản ứng là do mối liên kết giữa một kích thích và một phản ứng được suy đoán là hình thành bởi kinh nghiệm được khích lệ trong quá khứ đối với phản ứng ấy. Theo quan điểm này, thực ra con người – và cả loài vật – xây đắp một kì vọng (an expectation) rằng mình sẽ nhận được phần thưởng cho việc thực hiện phản ứng.

Chứng cứ bênh vực cho quan điểm xuất phát từ vài phía. Thí dụ, chúng ta đã từng bàn đến hiện tượng phong tỏa (blocking) trong tiến trình tạo ĐKHC ở loài chuột. Song lẽ, một số chứng cứ trực tiếp nhất liên quan đến các tiến trình trí tuệ lại thoát thai từ một loạt thí nghiệm nhằm khám phá một dạng học hỏi do một loạt trí tuệ (cognitive learning) gọi là học hỏi ngấm ngầm. Trong tiến trình học hỏi ngấm ngầm (latent learning), thành quả học hỏi được một hành vi chỉ được công khai khi tiếp nhận khích lệ cho việc biểu lộ hành vi ấy. Trong các cuộc nghiên cứu về dạng học hỏi này, người ta xem xét hành vi của các chú chuột trong một mê cung như trình bày ở hình 5–8 (a). Và trong một thí nghiệm tiêu biểu, người ta cho một nhóm buột đi lang thang trong mê cung ấy mỗi ngày một lần trong vòng 17 ngày và không hề nhận được phần thưởng; không lạ gì bọn chuột này phạm rất nhiều sai lầm và phải mất khoảng thời gian khá lâu mới thoát khỏi mê cung ấy. Còn nhóm chuột thứ hai luôn luôn được thưởng thức ăn ở cuối mê lộ nên chúng nhanh chóng chạy thẳng đến hộp thức ăn và phạm rất ít sai lầm.

Nhóm chuột thứ ba khởi sự giống như tình huống nhóm chuột không được thưởng, nhưng chỉ trong 10 ngày mà thôi. Đến ngày thứ 11, người ta tiến hành một thủ thuật thí nghiệm quyết định: từ thời điểm ấy trở đi, nhóm chuột này nhận được thức ăn khi đi hết mê lộ. Kết quả của thủ thuật này thật đáng ngạc nhiên như bạn thấy ở biểu đồ trong Hình 5–8 (b). Lũ chuột trước đây không được hưởng dường như đi lang thang không mục đích, nay đã giảm bớt thời gian chạy và hạ thấp mức sai lầm đến mức hầu như bắt kịp bọn chuột thuộc nhóm nhận được phần thưởng ngay từ đầu.

Đối với các lý thuyết gia về hoạt động trí tuệ, hầu như rõ ràng rằng bọn chuột không được thưởng đã tìm hiểu được bản đồ mê cung trong các lần thăm dò ban đầu; và chúng chỉ biểu lộ việc học hỏi ngấm ngầm ấy khi nhận được khen thưởng. Như vậy, bọn chuột đã lập được một bản đồ trong tâm trí (a cognitive map) về mê cung ấy – một biểu trưng cho các vị tế và phương hướng không gian trong tâm trí.

Con người cũng lập được các biểu đồ trong tâm trí về cảnh vật chung quanh họ, căn cứ chủ yếu vào các mốc địa giới đặc biệt. Lần đầu gặp phải một khung cảnh mới mẻ, bản đồ của họ thường dựa vào các con đường cụ thể – như khi chúng ta chỉ đường cho những người xa lạ tới khu vực mình ở: "Rẽ phải ở bản hiệu dừng, rẽ trái ở chiếc cầu, và sau đó đi lên dốc." Nhưng khi đã quen thuộc với khu vực ấy rồi, người ta hình thành một khái niệm toàn cảnh về khu vực, được gọi là bản đồ trừu tượng trong tâm trí. Vận dụng một bản đồ như thế sau cùng họ có thể chọn được các con đường từ khi đã biết cặn kẽ khu vực ấy.

Dù vậy, không may là các bản đồ trong tâm trí chúng ta thường mắc nhiều sai lầm do việc đơn giản hóa địa hình thực tế. Chúng ta có khuynh hướng lập bản đồ bỏ sót các đường cong và thay vào đó bằng cách hình dung các khu vực giới hạn bởi các giao lộ thẳng tắp. Như vậy, các bản đồ trong tâm trí chúng ta chỉ là các phiên bản bất toàn của bản đồ thực tại.

Mặc dù các điểm thiếu chính xác như thế, nhưng khả năng lập bản đồ trong tâm trí nhờ tiến trình học

https://thuviensach.vn

hỏi ngấm ngầm phản ảnh một nghi vấn đối với quan điểm của các lý thuyết gia cố chấp vào tác dụng của khích lệ. Chẳng hạn, nếu xem xét kết quả trong thí nghiệm mê cung của Tolman, chúng ta không biết rõ loại khích lệ đặc biệt nào khiến cho bọn chuột không nhận được phần thưởng lại chịu tìm hiểu để lập bản đồ mê cung, bởi vì hiển nhiên không có một tác nhân khích lệ nào hiện diện cả. Dù chúng ta có thể giả định tác nhân nội tâm – như sự thỏa mãn óc tò mò của sinh vật chẳng hạn – thì lối nói như vậy sẽ gây khó khăn cho các nhà tâm lý theo khảo hướng tác phong (behavioral psychologists).

(a) Để nỗ lực minh chứng tiến trình học hỏi ngấm ngầm, người ta cho bọn chuột chạy lang thang khắp mê cung theo kiểu này một lần trong vòng 17 ngày. (b) Bọn chuột không hề được thưởng (nhóm kiểm soát không được hưởng) luôn luôn phạm nhiều sai lầm nhất, còn bọn chuột nhận được thức ăn cuối mê lộ mỗi ngày (nhóm kiểm soát có thưởng) phạt sai lầm ít hơn nhiều. Nhưng kết quả cũng minh chứng được hiện tượng học hỏi ngấm ngầm: bọn chuột khởi đầu không được thưởng nhưng chỉ bắt đầu được thưởng từ cuối ngày thứ 11 trở đi (nhóm thí nghiệm) cho thấy lập tức giảm bớt sai lầm và chẳng bao lâu bắt kịp nhóm chuột luôn luôn được thưởng. Theo các lý thuyết gia về vấn đề học hỏi do hoạt động trí tuệ, tình trạng hạ thấp sai lầm cho thấy bọn chuột đã lập được một bản đồ trong tâm trí – một biểu trưng cho hoạt động tâm trí – về mê cung ấy (Tolman & Honzik, 1930)

https://thuviensach.vn

Chương 5: Phần 6

Các nhà tâm lý trung thành với khảo hướng học hỏi do hoạt động trí tuệ đã nêu ra các thách đố khác đối với quan điểm cho rằng tiến trình học hỏi chỉ bao gồm một loạt liên kết máy móc giữa các kích thích và phản ứng. Đặc biệt, họ nhắm đến các thí nghiệm mà theo họ đã chứng minh rằng loài vật rút ra được suy luận về quy tắc. Chẳng hạn, trong một nghiên cứu như thế người ta cho một nhóm bồ câu nhìn thấy hàng trăm bức ảnh về cảnh vật ngoài trời. Các chú bồ câu này sẽ được phần thưởng nếu mổ vào một thanh ngang đúng vào lúc một thân cây hiển thị trên màn ảnh, và không được thưởng nếu mổ vào thanh ngang lúc màn hình không hiển thị thân cây. Chẳng bao lâu các chú bồ câu đã tỏ ra hoàn toàn phân biệt được các bức ảnh, chúng chỉ mổ vào thanh ngang khi xuất hiện ảnh có hình thân cây.

Câu hỏi then chốt ở đây là: Các chú bồ câu làm cách nào xác định được khi một thân cây xuất hiện? Đây không phải là một vấn đề thuần túy ký ức, bởi vì các chú bồ câu tỏ ra chính xác ngay khi thấy một loạt hình ảnh gồm các cảnh vật hoàn toàn mới lạ được trình chiếu. Ngoài ra, chúng không chỉ gắn bó vào một nét đặc thù nào của cái cây, như chỉ mổ vào thanh ngang khi nhìn thấy lá cây, và không mổ khi thiếu lá cây (Điều này hiển nhiên bởi vì bọn bồ câu đã phản ứng tích cực đối với những cảnh mùa đông với các thân cây trụi lá, nhưng lại không có phản ứng gì khi nhìn thấy những thân cây phủ đầy lá). Do đó, các nhà tâm lý theo quan điểm học hỏi do hoạt động trí tuệ cho rằng loài bồ câu có thể học hỏi được các quy luật ấn định một loạt thành tố cá biệt nào đó – như sự xuất hiện đồng thời của lá cây, cành cây, và kích cỡ thân cây – hợp thành một cái cây.

Các cuộc nghiên cứu khác còn cho rằng loài vật có thể suy đoán được những khái niệm phức tạp như các chuỗi số chẳng hạn, giúp cho chúng biết được sự khích lệ sẽ diễn ra theo các lề lối nhất định nào đó. Thí dụ, loài chuột có khả năng biết được số lượng thức ăn nhận được cho mỗi lần chạy hết mê cung sẽ thay đổi theo một cung cách đã ấn định, hoặc biết được phần thưởng sẽ chỉ nhận được sau khi chạy xong một số lần thử thách nhất định.

Các cuộc nghiên cứu cho rằng loài vật có thể sử dụng được các quy luật cũng như hình thành được các khái niệm phức tạp về các chuỗi số như thế đã đi ngược lại các quan điểm chủ trương học hỏi theo tiến trình tạo ĐKHC truyền thống và tiến trình tạo ĐKTĐ. Nhưng đối với các nhà tâm lý vận dụng cơ cấu lý thuyết học hỏi do hoạt động trí tuệ, các chứng cứ ấy lại phản ảnh rõ rệt rằng sinh vật hành động căn cứ vào một biểu trưng có ý nghĩa về thế giới chung quanh đã hình thành trong tâm trí của chúng, và biểu trưng này được vận dụng để kiến tạo các liên kết về các biến cố xảy ra trong một trường sống của chúng.

Chúng ta hãy dành chút ít thời gian quay lại với trường hợp cậu bé bắt chước phản ứng mà cậu đã quan sát trước đó trong một cuốn phim chiếu trên TV. Chúng ta sẽ giải thích ra sao về các trường hợp trong đó một người nào đó trước đây chưa hề có kinh nghiệm trực tiếp về việc thực hiện các hành vi đặc biệt nay lại học hỏi và thực hiện được các hành vi ấy. Để giải đáp được các câu hỏi này, các nhà tâm lý đã đề nghị một hình thức học hỏi khác trên bình diện trí tuệ: học hỏi do quan sát.

Theo nhà tâm lý Albert Bandura và các đồng sự, một bộ phận chính trong vấn đề học hỏi của con người chính là hình thức học hỏi do quan sát (observational learning), mà họ định nghĩa là học hỏi thông qua quan sát hành vi của một người khác hay của một mẫu hình (a model). Bandura và các đồng sự của ông đã minh chứng đầy ấn tượng về khả năng kích thích học hỏi của các mẫu hình. Trong một thử nghiệm hiện nay được xem là thí nghiệm cổ điển, các đứa trẻ được cho xem một cuốn phim về một người trưởng thành đã điên cuồng đấm đá vào một hình nộm bơm phồng, cao khoảng 1mét 50, treo thẳng đứng gọi là búp bê Bobo. Sau đó, người ta tạo cơ hội cho ác em chơi đùa tùy thích với con búp bê Bobo, chúng thường

https://thuviensach.vn

biểu lộ hành vi tương tự như trong phim, và một số em đã bắt chước gần giống hệt hành vi hung bạo ấy.

Tuy nhiên, người ta không chỉ tiêm nhiễm các hành vi xấu xa qua việc học hỏi do quan sát. Chẳng hạn, trong một thí nghiệm trẻ sợ chó được xem một mẫu người – gọi là Fearless Perr (Anh Chàng Lỳ Lợm) – chơi đùa với một con chó. Sau khi xem các em ấy dám tiếp cận với một con chó lạ, bạo gan hơn so với các em chưa được xem phim.

Theo Bandura, tiến trình học hỏi do quan sát trải qua bốn bước (1) chú ý và lĩnh hội các đặc điểm nổi bật nhất trong hành vi của người khác; (2) ghi nhớ hành vi ấy; (3) mô phỏng động tác; và (4) có động cơ học tập để rồi thực hiện hành vi ấy. Như vậy, ngoài hình thức học tập nhờ phương pháp thử thách – và – sai lầm trong đó thành công được thưởng và thất bại bị phạt, nhiều kỹ năng quan trọng được học hỏi thông qua tiến trình quan sát.

Hình thức học hỏi qua quan sát đặc biệt quan trọng trong việc tiếp thu các kỹ năng mà kỹ thuật uốn nắn (shaping) không phù hợp. Lái phi cơ và tiến hành một cuộc phẫu thuật não bộ chẳng hạn là các hành vi khó học tập được theo phương pháp thử thách – và – sai lầm mà không phải trả giá khá đắt – theo nghĩa đen – đối với những người liên hệ trong việc học tập.

Dĩ nhiên, chúng ta không học tập và hay thực hiện tất cả một hành vi mà chúng ta đã từng chứng kiến. Một yếu tố quyết định liệu sau này chúng ta có bắt chước một mẫu người nào đó hay không chính là hậu quả do hành vi của mẫu người đó đem lại. Nếu chúng ta quan sát thấy một người bạn được tưởng thưởng nhờ dành nhiều thời giờ hơn cho việc học là được điểm cao, chúng ta sẽ có nhiều khả năng bắt chước hành vi ấy hơn so với trường hợp người đó chẳng những không được điểm cao mà còn bị mệt nhọc hơn và địa vị xã hội sa sút đi. Những mẫu người được khen thưởng nhờ hạnh kiểm tốt dễ được bắt chước hơn so với các mẫu người bị trừng phạt. Dù vậy, điều thú vị là việc quan sát sự trừng phạt một mẫu người nào đó không nhất thiết ngăn chặn người ta bắt chước hành vi của mẫu người ấy. Người xem có thể vẫn còn duy trì hành vi của mẫu người ấy – chỉ có đều là họ sẽ bớt thực hiện đi.

Phải chăng bạn đã từng nghe những câu nói đại loại như: “Bạn không thể đánh nhau với ông đồ quan.”; “Dù có học chăm đến đâu tôi cũng chẳng thể đậu được môn học này.”; “Dù có luyện tập bao lâu tôi cũng chẳng bao giờ biết chơi quần vợt.”? Theo nhà tâm lý Martin Seligman, mỗi câu nói ấy đều là thí dụ về ý thức tình trạng bất lực (learned helplessness), một niềm tin của một cá nhân hay sinh vật nhờ học hỏi mà biết được rằng mình không thể nào khống chế hoặc kiểm soát được hoàn cảnh gặp phải.

Lần đầu tiên vấn đề ý thức tình trạng bất lực được minh chứng trong các thí nghiệm trong đó các con chó bị nhiều cú giật điện không phương tránh né; những cú giật đến này tuy rất đau đớn nhưng không gây tổn thương thể xác của chúng. Mặc dù thoạt đầu lũ chó nỗ lực tìm đường thoát một cách vô vọng, nhưng cuối cùng chúng đành chấp nhận chịu giật điện, dường như với thái độ cam chịu. Song giai đoạn kế tiếp của thí nghiệm mới là khám phá quan trọng nhất: bầy chó được nhốt trong một phòng gồm hai ngăn, có rào chắn thấp để chúng có thể dễ dàng nhảy qua. Nhảy qua rào chắn, chúng có thể tránh khỏi bị điện giật ở ngăn thứ nhất. Những con chó trước đây chưa từng bị điện giật bèn nhanh chóng biết nhảy qua ngăn thứ hai, còn bầy chó đã từng bị điện giật không trốn thoát được trước đây có khuynh hướng nằm yên chờ cho cơn giật điện qua đi. Seligman kết luận rằng bầy chó ấy đã ý thức được tình trạng bất lực. Chúng không còn kỳ vọng điều gì giúp chúng ngăn chặn các cú điện giật, nên chỉ đành phải chấp nhận mà thôi.

Con người cũng học được tình trạng bất lực. Chẳng hạn, trong một thí nghiệm các sinh viên đại học phải nhận chịu âm thanh ầm ĩ không thể trốn tránh đi đâu được. Đến sau này khi được yêu cầu làm bài thì trong một tình huống có cơ may trốn tránh được tiếng ồn ào, nhưng họ ít chịu nỗ lực tìm cách tránh né nên đã gặt hái thành quả kém hơn so với nhóm sinh viên trước đây tuy đã bị ồn ào nhưng đã có cơ hội trốn thoát. Các sinh viên ấy dường như đã bị ám ảnh bất lực khi đối mặt với một trường hợp nào đó nếu chỉ cần

https://thuviensach.vn

cố gắng là họ có thể thoát được.

Khái niệm "ý thức tình trạng bất lực" giải thích được một số hiện tượng nan giải. Thí dụ, những đứa trẻ bị ngược đãi đôi khi không chịu tìm cách né bớt dù có cơ hội, đành cam chịu bị đánh đập. Cách giải thích duy nhất là chúng ý thức tình trạng bất lực khi phải đối mặt với trừng phạt không thể trốn thoát được. Tương tự như chúng ta sẽ thảo luận ở Chương 12, việc ý thức được tình trạng bất lực có thể là nguyên nhân gây ra các trường hợp trầm cảm nghiêm trọng trong đó người ta sa sút đến mức cảm thấy rằng họ là nạn nhân của các biến cố vượt khỏi phạm vi kiểm soát khiến họ đành chịu bất lực trong hoàn cảnh ấy.

Mức độ học hỏi căn cứ vào các nhân tố nội tại vô hình chứ không dựa vào các yếu tố ngoại lai vẫn còn là một vấn đề gây bất đồng nghiêm trọng giữa các lý thuyết gia nghiên cứu vấn đề học hỏi ngày nay. Cả hai thuyết tạo ĐKHC và tạo ĐKTĐ đều nghiên cứu tiến trình học hỏi căn cứ vào các kích thích và phản ứng bên ngoài – một dạng phân tích "chiếc hộp đen" theo đó mọi kích thích cũng như phản ứng ấy đều là các đặc điểm quan sát được thuộc môi trường chung quanh, chứ chẳng phải là những gì diễn ra bên trong bộ óc con người. Đối với các lý thuyết gia nghiên cứu các vấn đề học hỏi trên bình diện trí tuệ thì phân tích như thế là phạm sai lầm; bởi vì sự kiện tối quan trọng là hoạt động tâm trí (mental activity) – các ý tưởng và kỳ vọng – đã diễn ra.

Một số nhà tâm lý lập luận rằng riêng bất cứ khảo hướng nào cũng không đủ giải thích toàn bộ tiến trình học hỏi. Thay vì xem các khảo hướng tác phong và tâm tư (behavioral and cognitive approaches) đối chọi nhau, các nhà tâm lý này cho rằng cách giải thích vấn đề học hỏi thông qua các khảo hướng ấy tuy có khác biệt nhau nhưng lại bổ sung cho nhau. Một quan điểm lý thuyết như vậy đã giúp cho các nhà tâm lý gặt hái được nhiều tiến bộ quan trọng trong các lãnh vực như chữa trị các dạng tác phong cư xử bất bình thường, như chúng ta sẽ thấy ở Chương 13.

Như vậy, trong khi sự mâu thuẫn giữa các khảo hướng khác biệt nhau về tiến trình học tập nổ ra một vấn đề quan trọng trong môn tâm lý học, thì nhiều tiến bộ lạ thường đã đạt được trong việc ứng dụng thực tiễn các nguyên tắc rút ra từ nhiều lý thuyết khác biệt nhau, như chúng ta sẽ thấy trong phần còn lại trong chương này trình bày dưới đây.

Một cặp vợ chồng sau khi chung sống được ba năm mới bắt đầu xung đột thường xuyên hơn. Nguyên nhân xung đột từ các vấn đề rất tầm thường, như ai sẽ lo rửa bát đĩa, đến các vấn đề sâu sắc hơn như bản chất cuộc sống tình yêu của họ và vấn đề liệu họ có tìm thấy lạc thú trong cuộc chung sống không. Bị phiền phức do lề lối tương tác ngày càng khó chịu này, hai người đã cùng nhau tìm đến một nhà phân tích hành vi (a behavior analyst), tức là nhà tâm lý chuyên nghiên cứu các kỹ thuật cải biến hành vi ứng xử. Sau khi phỏng vấn riêng từng người rồi nói chuyện chung với họ, ông yêu cầu hai người ghi chép lại tỉ mỉ các tương giao của họ trong một thời gian kéo dài hai tuần lễ – đặc biệt chú trọng đến các biến cố xảy ra trước những cuộc cãi vã của họ.

Hai tuần lễ sau, khi họ quay lại, ông thận trọng phân tích cả các hồi ký ấy cùng với họ. Làm như vậy, ông đã vận dụng được một kỹ thuật giúp cặp vợ chồng ấy tự mình quan sát rồi ghi chép lại từng sự việc đã diễn ra: mỗi cuộc cãi vã đều nổ ra ngay sau khi người này hoặc người kia không chịu làm việc nhà. Thí dụ, người vợ sẽ nổi xung khi đi làm về thấy anh chồng, là một sinh viên, để bát đĩa bẩn từ bữa cơm trưa trên bàn và thậm chí chưa chịu nấu cơm tối. Còn người chồng lại nổi giận khi thấy quần áo của bà vợ vắt trên chiếc ghế duy nhất trong phòng ngủ; anh cứ khăng khăng buộc người vợ phải có bổn phận nhặt lên.

Sử dụng các dữ kiện thu thập được, nhà phân tích đề ra một biện pháp cho cặp vợ chồng ấy cùng nhau thực hiện. Ông yêu cầu họ liệt kê ra mọi công việc lặt vặt có thể phát sinh ra, và gán cho mỗi công việc một số điểm thành tích căn cứ vào thời gian phải mất để làm xong. Sau đó, ông buộc họ chia đều số công việc ấy ra và thỏa thuận trong một giao kèo viết tay chấp nhận hoàn thành các công việc được giao. Nếu ai

https://thuviensach.vn

không thực hiện công việc được giao nào, người ấy sẽ phải bỏ một đô-la cho mỗi điểm đánh giá vào quỹ chi tiêu của người kia. Họ cũng thỏa thuận thi hành kế hoạch khen ngợi công khai bằng lời nói, hứa khen tặng lẫn nhau khi mỗi người làm xong một việc.

Mặc dù nghi ngờ giá trị của biện pháp, cặp vợ chồng cũng đồng ý thử áp dụng biện pháp ấy trong một tháng và cẩn thận ghi chép lại số lần cãi vã xảy ra trong suốt thời gian này. Họ ngạc nhiên nhận thấy số lần cãi vã đã giảm đi nhanh chóng, và thậm chí những vấn đề căn bản hơn trong mối quan hệ của họ dường như cũng đang được giải quyết.

Trường hợp miêu tả trên đây là một thí dụ về sự ải biến tác phong cư xử (behavior modification), một kỹ thuật đã được chính thức sử dụng nhằm khích lệ sự tái diễn các hành vi mong muốn và giảm bớt các hành vi bất lợi. Nội dung các nguyên tắc căn bản thuộc lý thuyết học hỏi, các kỹ thuật cải biến hành vi đã tỏ ra hữu ích trong nhiều tình huống. Những người bị bệnh chậm phát triển trầm trọng đã có thể học được cách sử dụng các điểm căn bản trong ngôn ngữ, và lần đầu tiên trong đời họ có thể tự mình mặc quần áo và ăn cơm mà không phải nhờ đến người khác. Kỹ thuật cải biến hành vi cũng giúp cho người ta giảm cân, bỏ thuốc lá, và cư xử khả quan hơn.

Các kỹ thuật được vận dụng bởi các nhà phân tích hành vi cũng đa dạng như bản liệt kê các tiến trình trong kế hoạch cải biên hành vi ứng xử – bao gồm việc vận dụng các kỹ thuật như lập kế hoạch khen thưởng, uốn nắn, huấn luyện tổng quát hóa, rèn luyện phân biệt, và giải trừ chẳng hạn. Tuy nhiên, các phương pháp cải biến hành vi trên thực tế thường tuân thủ một loạt các bước căn bản sau đây trong kế hoạch thực hiện việc cải biến hành vi ứng xử:

Bước thứ nhất là xác định "hành vi nhắm đến". Phải chăng là tăng thời gian dành cho việc học hành? Giảm cân? Tăng khả năng vận dụng ngôn ngữ? Giảm bớt hành vi gây hấn của một đứa trẻ? Mục đích phải được phát biểu dưới dạng quan sát được và dẫn đến các mục tiêu cụ thể. Chẳng hạn, mục đích có thể là "tăng cường thời gian học tập", còn hành vi nhắm đến sẽ là "học ít nhất 2 giờ mỗi ngày trong tuần và một giờ vào các ngày thứ Bảy".

Muốn xác định xem liệu hành vi đã cải biến chưa, cần phải thu thập đầy đủ các dữ kiện trước khi bất kỳ những thay đổi nào xảy ra. Việc làm này dẫn ra một mức căn bản để đo lường các thay đổi sẽ xảy ra trong tương lai.

Bước có tầm quan trọng quyết định là chọn được một chiến lược hành động thích hợp. Bởi vì tất cả các nguyên tắc thuộc tiến trình học hỏi đều có thể được vận dụng để gây ra sự chuyển biến hành vi ứng xử, nên người ta thường áp dụng "trọn gói" các biện pháp chữa trị. Trọn gói này có thể bao gồm việc sử dụng hợp lý sự khích lệ tích cực đối với hành vi mong muốn (lời ngợi khen hoặc một thứ gì đó hữu hình hơn, như thức ăn chẳng hạn), cũng như một kế hoạch giải trừ (a program of extinction) đối với hành vi bất lợi (như tỏ vẻ không quan tâm đến đứa trẻ đang nổi giận). Chọn lọc được tác nhân khích lệ phù hợp là điều tối quan trọng; bạn có thể phải thử nghiệm để tìm hiểu xem thứ gì quan trọng đối với một cá nhân nào đó. Tránh đừng dùng các lời đe dọa, bởi vì chúng chỉ là biện pháp trừng phạt đơn thuần, không hữu hiệu lắm trong việc cải biến hành vi về lâu dài.

Bước kế tiếp là lập kế hoạch hành động, có lẽ khía cạnh quan trọng bật nhất trong việc thực hiện kế hoạch là tính nhất trí. Một khía cạnh khác cũng quan trọng là biết chắc rằng bạn sẽ khích lệ hành vi mong muốn nào. Thí dụ, giả sử bạn muốn một đứa trẻ dành nhiều thời gian làm bài tập ở nhà hơn, nhưng ngay khi ngồi vào bàn là cô bé đòi một chiếc bánh. Nếu bạn cho nó một chiếc, thì có lẽ bạn đang khích lệ chiến thuật trì hoãn của nó chứ không phải đang khích lệ việc học. Thay vì thế, bạn nên bảo nó rằng bạn chỉ cho sau khi nó chăm chú học bài một khoảng thời gian nào đó chẳng hạn – nhờ đó, dùng chiếc bánh làm vật khích lệ học tập.

https://thuviensach.vn

Một công tác tối hệ trọng khác là ghi nhận các diễn biến; nếu không theo dõi các hành vi nhắm đến sẽ không có cách nào biết được liệu kế hoạch có thực sự thành công hay không. Đừng quá tin tưởng vào ký ức của bạn, bởi vì nó rất dễ nhầm lẫn.

Cuối cùng, thành quả của kế hoạch phải được so sánh với các dữ kiện trước khi tiến hành để xác định mức độ hữu hiệu của kế hoạch. Nếu thành công, có thể dần dần rút bớt đi các kỹ thuật đã được sử dụng. Thí dụ, nếu kế hạch buộc phải khích lệ liên tục mỗi khi thực hiện hành vi nhặt quần áo dưới sàn phòng ngủ lên, thì lịch khen thưởng có thể cải biến thành lịch khen thưởng theo tỷ lệ cố định, theo đó lần nhặt thứ ba sẽ được khen thưởng. Ngược lại, nếu kế hoạch không thành công trong việc cải biến hành vi mong muốn, nên quan tâm đến các biện pháp khác.

Các kỹ thuật cải biến tác phong cư xử căn cứ vào các nguyên tắc tổng quát này đã gặt hái được nhiều thành tích và tỏ ra là một trong những biện pháp cải biến hành vi có hiệu quả nhất. Hiển nhiên, có thể vận dụng những khái niệm căn bản thuộc lý thuyết học hỏi để cải thiện cuộc sống của chúng ta vậy.

– Lý thuyết học hỏi do hoạt động trí tuệ (cognitive learning theory) chú trọng đến các tiến trình tâm lý vô hình diễn ra bên trong con người.

– Bắt chước (modeling) chính là học hỏi thông qua quan sát hành vị của người khác. Phần thưởng mà nhân vật gương mẫu nhận được sẽ là yếu tố kích thích sự bắt chước theo hành vi gương mẫu ấy.

– Ý thức tình trạng bất lực (learned helplessness) là niềm tin mà một cá nhân hay một sinh vật nhờ kinh nghiệm học hỏi mà biết được mình không thể kiểm soát hay khống chế được tình huống gặp phải.

– Cải biến tác phong cư xử (behavior modification) là một kỹ thuật được chính thức sử dụng nhằm khích lệ các hành vi mong muốn và giảm bớt các hành vi bất lợi. Kỹ thuật này đã được vận dụng thành công trong việc thay đổi hành vi của cả bản thân lẫn của người khác.

https://thuviensach.vn

Chương 5: Phần 7

1/ Một nhà khoa học lỗi lạc bảo bạn: "Việc học hỏi có thể thực hiện có hiệu quả nhất nhờ các tiến trình tư duy làm nền tảng. "Câu nói này miêu tả lý thuyết nào?

2/ Theo lý thuyết học hỏi do hoạt động trí tuệ, người ta giả sử rằng con người xây đắp một... nhận được phần thưởng khích lệ thay vì đặt cơ sở hành vi vào các khích lệ nhận được trong quá khứ.

3/ Học hỏi... là dạng học hỏi tuy đã xảy ra nhưng chỉ hiển lộ khi đối tượng học hỏi được khích lệ đúng mức.

4/ Thuyết học hỏi... của Bandura cho rằng con người học hỏi được nhờ quan sát một..., là người có hành vi đáng cho người học hỏi quan tâm đến.

5/... liên hệ đến thuyết cho rằng con người có thể lâm vào tình trạng cảm thấy dường như mình không còn khống chế hay kiểm soát được hoàn cảnh gặp phải.

6/ Các lý thuyết gia chủ trương học hỏi trên bình diện trí tuệ (cognitive lerning theorists) chỉ quan tâm đến hành vi công khai (overt behavior), chứ không lưu ý gì đến các nguyên nhân bên trong của nó. Đúng hay Sai?...

7/ Một người muốn bỏ thuốc lá. Theo lời khuyên của một nhà tâm lý, ông ta khởi sự thực hiện một kế hoạch trong đó ấn định các mục tiêu giảm bớt hút thuốc, cẩn thận ghi lại mức độ tiến bộ, và tự khen thưởng cho mình vì đã không hút thuốc trong một khoảng thời gian nhất định. Ông ta đang theo đuổi loại kế hoạch nào?

8/ Điền các bước còn thiếu sót vào mô hình phân tích hành vi dưới đây:

a. Nhận diện mục đích và hành vi nhắm đến.

b.

c. Chọn chiến lược cải biến hành vi ứng xử.

d. Thực thi kế hoạch.

e. Cẩn thận ghi chép lại thành tích đạt được.

f.

Đối với nội dung các chương trình TV và phim ảnh ngày nay, cách học hỏi theo quan sát của con người tiềm phục loại nguy cơ nào? Các kỹ thuật cải biến hành vi ứng xử được vận dụng ra sao để đấu tranh với các vấn đề này?

Học hỏi (learning), một dạng biến đổi hành vi ứng xử tương đối lâu dài, do kinh nghiệm, là một chủ đề căn bản của môn tâm lý học. Thế nhưng, nó là một tiến trình phải được đánh giá một cách gián tiếp – chúng ta chỉ có thể giả định rằng việc học hỏi xảy ra nhờ quan sát thành tích đã đạt được mà thôi, và thành tích lại dễ bị ảnh hưởng bởi các nhân tố như tình trạng mệt nhọc và sự thiếu nỗ lực.

Một hình thức học hỏi mệnh danh là tiến trình tạo điều kiện hạn chế (classical conditioning). Được

https://thuviensach.vn

nghiên cứu đầu tiên bởi Ivan Pavlov, tiến trình này xảy ra khi một kích thích trung tính (a neutral stimulus) – một loại kích thích không gây ra một phản ứng đáng lưu ý nào – được lặp đi lặp lại cặp đôi nhiều lần với một kích thích (được gọi là kích thích không điều kiện gây ra một phản ứng tự nhiên, không do học hỏi hay rèn luyện mà có. Chẳng hạn, kích thích trung tính có thể là một hồi còi; còn kích thích không điều kiện (unconditioned stimulus) có thể là một ly kem lạnh. Loại phản ứng mà kem lạnh có thể phát sinh ở một người đói bụng – chảy nước bọt – được gọi là phản ứng không điều kiện (unconditioned response); phản ứng này xảy ra tự nhiên do cấu tạo thể chất của con người.

Tiến trình tạo điều kiện thực tế diễn ra khi kích thích trung tính xuất hiện lặp đi lặp lại nhiều lần ngay trước khi kích thích KĐK xảy ra. Sau khi cặp đôi kích thích ấy tái diễn nhiều lần, kích thích trung tính bắt đầu gây ra phản ứng giống hệt như kích thích KĐK. Khi sự kiện này xảy ra, chúng ta có thể nói rằng kích thích trung tính hiện nay đã trở thành kích thích có điều kiện (conditioned stimulus). Thí dụ, sau khi một cá nhân đã quen chảy nước bọt khi nghe được hồi còi, chúng ta nói tiếng còi là một kích thích CĐK, và hiện tượng chảy nước bọt là phản ứng có điều kiện (conditioned response).

Nhưng thành quả học hỏi không luôn luôn lưu lại vĩnh viễn. Hiện tượng giải trừ (extinction) xảy ra khi một phản ứng học tập được lúc trước đã bớt tái diễn và sau cùng biến mất đi. Hiện tượng này là cơ sở cho kỹ thuật giải trừ cảm thụ có hệ thống (systematic desensitization), một biện pháp chữa trị nhằm giảm bớt các cơn sợ hãi tuy vô cớ nhưng rất mãnh liệt của con người.

Hiện tượng tổng quát hóa kích thích (stimulus generalization) xảy ra khi một phản ứng CĐK xuất hiện tiếp theo sau một kích thích tương tự với kích thích CĐK ban đầu. Sự tương đồng giữa hai kích thích ấy càng nhiều thì hiện tượng tổng quát hóa kích thích càng dễ xảy ra: kích thích mới càng giống với kích thích cũ thì phản ứng mới càng giống phản ứng cũ. Hiện tượng ngược lại là phân biệt kích thích (stimulus disrimination) xảy ra khi sinh vật học cách phản ứng đối với một kích thích này chứ không phản ứng đối với một kích thích khác.

Tiến trình tạo ĐK cao cấp (higher – order conditioning) xảy ra khi một kích thích CĐK đã được hình thành nay tái diễn cặp đôi với một kích thích trung tính, và kích thích trung tính này quen thuộc đến mức gây ra phản ứng CĐK tương tự như kích thích có điều kiện ban đầu. Khi đó, kích thích trung tính mới này biến thành một kích thích CĐK khác.

Một hình thức học hỏi quan trọng thứ hai là tiến trình tạo điều kiện tác động (operant conditioning). Vượt khỏi phạm vi công trình nghiên cứu mở đầu của Edward Thordike về quy luật hiệu quả (law of effect) cho rằng các phản ứng gây hậu quả thỏa mãn đối tượng học hỏi sẽ dễ tái diễn hơn so với phản ứng không đem lại hậu quả mong muốn, B.F. Skinner thực hiện công trình nghiên cứu tiên phong về tiến trình tạo ĐKTĐ.

Theo Skinner, yếu tố quan trọng làm nền tảng cho việc học hỏi là tác nhân khích lệ (reinforcer) – tức là bất kỳ kích thích nào làm tăng xác suất tái diễn phản ứng diễn ra trước đây. Chúng ta chỉ có thể xác định được liệu một kích thích có phải là một tác nhân khích lệ hay không bằng cách quan sát ảnh hưởng của nó đối với hành vi ấy. Theo định nghĩa, nếu hành vi tăng lên thì kích thích ấy là tác nhân khích lệ. Tác nhân khích lệ chủ yếu (primary reinforcer) là các phần thưởng có hiệu quả tự nhiên không cần kinh qua trước đây bởi vì chúng thỏa mãn một nhu cầu tự nhiên của sinh vật học hỏi. Ngược lại, tác nhân khích lệ thứ yếu (secondaly reinforcer) bắt đầu tác động giống như vai trò của tác nhân khích lệ chủ yếu sau khi thường xuyên cặp đôi với tác nhân chủ yếu.

Tác nhân khích lệ tích cực (positive reinforcer) là kích thích thêm vào môi trường sinh hoạt nhằm làm tăng thêm khả năng tái diễn một phản ứng đã xảy ra trước đây. Tác nhân khích lệ tiêu cực (negative reinforcer) là kích thích bị rút ra khỏi môi trường sinh hoạt nhằm làm tăng thêm khả năng tái diễn một

https://thuviensach.vn

phản ứng đã xảy ra trước đây. Sự khích lệ tiêu cực (negative reinforcement) xuất hiện dưới hai hình thức.

Trong tiến trình tạo điều kiện đào thoát (escape conditioning) sinh vật học cách phản ứng nhằm kết thúc tình huống khó chịu và bất lợi (aversive situation). Còn trong tiến trình tạo ĐK tránh né (avoidance conditioning), sinh vật học cách phản ứng đối với một dấu hiệu về một biến cố sắp xảy đến theo phương cách giúp nó tránh né tổn thương.

Trừng phạt (punishment) là việc thực thi một kích thích khó chịu tiếp sau một phản ứng nhằm làm giảm bớt khả năng tái diễn phản ứng ấy. Trừng phạt cũng có thể được tượng trưng bởi sự lấy đi một tác nhân khích lệ tích cực.

Ngược lại với khích lệ có mục đích nhằm gia tăng khả năng tái diễn một hành vi, trừng phạt nhằm giảm bớt hoặc trấn áp một hành vi. Mặc dù sử dụng biện pháp trừng phạt có một số lợi ích, nhưng nhược điểm của nó thường vượt quá hậu quả tốt đẹp.

Lịch khen thưởng và cung cách khích lệ ảnh hưởng đến hiệu quả và thời hiệu của thành tích học hỏi. Thông thường, lịch khen thưởng từng phần (partial reinforcement schedules) – trong đó người ta không luôn luôn khích lệ cho mỗi lần xuất hiện hành vi mong muốn – giúp cho việc học hỏi có hiệu quả hơn và thời gian tái diễn kéo dài hơn so với lịch khen thưởng liên tục (continuous reinforcement schedules).

Các loại lịch khen thưởng chủ yếu là lịch khen thưởng theo tỷ lệ cố tình và theo tỷ lệ biến động (fixed – and variable – ratio schedules), căn cứ vào tần số tái diễn phản ứng; và lịch khen thưởng cách quãng cố định và cách quãng biến động (fixed – and variable interval schedules) căm cứ vào quãng cách thời gian giữa hai lần khích lệ. Lịch khen thưởng theo tỷ lệ cố định chỉ khích lệ sau khi một số phản ứng nhất định đã tái diễn; còn lịch khen thưởng theo tỷ lệ biến động khích lệ sau một số phản ứng không nhất định đã tái diễn – nhưng số lần tái diễn phản ứng biến động quanh một tần số trung bình. Ngược lại, lịch khen thưởng cách quãng cố định chỉ khích lệ sau khi một quãng thời gian cố định đã trôi qua tính từ lần khích lệ sau cùng trước đây; còn lịch khen thưởng cách quãng biến động căn cứ vào các khoảng thời gian không nhất định, nhưng các quãng cách thời gian khích lệ biến đổi quanh một thời lượng trung binh.

Tổng quát hóa và phân biệt là các hiện tượng tác động trong tiến trình tạo ĐKHC cũng như trong tiến trình tạo ĐKTĐ. Hiện tượng tổng quát hóa xảy ra khi đối với một kích thích sinh vật có phản ứng giống hệt hoặc tương tự so với phản ứng mà nó đã từng học cách thực hiện đối với một kích thích tương tự trong quá khứ. Còn hiện tượng phân biệt xảy ra khi sinh vật có phản ứng với một kích thích, nhưng lại không phản ứng đối với một kích thích trong tương đồng vốn khác biệt với kích thích kia.

Hành vi mê tín (superstitious behavior) là hậu quả của niềm tin lầm lạc cho rằng những ý tưởng, sự vật, hoặc hành vi đặc biệt nào đó sẽ xui khiến cho các biến cố nhất định xảy ra. Hành vi này là kết quả của tiến trình học hỏi căn cứ vào sự liên kết tình cờ giữa một kích thích với khích lệ nhận được sau đó.

Uốn nắn (shaping) là một tiến trình nhằm huấn luyện các hành vi phức tạp nhờ khen thưởng các hành vi ngày càng giống cho đến khi đạt được hành vi mong muốn tối hậu. Hình thức uốn nắn làm cơ sở để học tập nhiều kỹ năng thường ngày và là trọng điểm trong việc trình bày các thông tin phức tạp cũng như trong phương pháp giảng dạy lập trình điện toán hóa.

Có các hạn chế về mặt sinh học (biological constraints), hay các giới hạn bẩm sinh, đối với khả năng học hỏi của sinh vật. Do các hạn chế này, một số hành vi sẽ tương đối dễ học trong khi các hành vi khác sẽ khó hoặc không thể học hỏi được.

Các khảo hướng trí tuệ (cognitive approaches) tìm hiểu vấn đề học hỏi theo các tiến trình tư duy hoặc các hoạt động trí tuệ. các hiện tượng như học hỏi âm thầm (latent learning) – trong đó sinh vật học tập

https://thuviensach.vn

được một hành vi mới nhưng chỉ biểu lộ thành quả học hỏi khi nhận được khích lệ – và sự thiết lập hiển nhiên các bản đồ trong tâm tư củng cố các khảo hướng trí tuệ. Tiến trình học hỏi cũng diễn ra thông qua sự quan sát hành vi của người khác, được gọi là mẫu hình học tập (model). Yếu tố quan trọng quyết định xem liệu hành vi được quan sát có được bắt chước thực hiện hay không chính là bản chất của khích lệ hay trừng phạt mà mẫu hình ấy nhận được. Còn hiện tượng ý thức tình trạng bất lực (learned helplessness), tức là nhờ học hỏi mà một sinh vật tin rằng nó không thể kiểm soát hay khống chế được hoàn cảnh gặp phải, cũng minh chứng tầm quan trọng của các tiến trình trí tuệ trong việc học tập.

– Một số phương pháp thực tiễn nào được vận dụng để cải biến hành vi ứng xử của bản thân và của người khác?

18. Cải biến hành vi (behavior modification) là một phương pháp chính thức sử dụng các nguyên tắc thuộc lý thuyết học hỏi để khích lệ nhằm tăng thêm khả năng tái diễn các hành vi mong muốn và để giảm bớt hay loại trừ các hành vi bất lợi. Các bước căn bản trong chương trình cải biến hành vi là nhận diện mục đích và các hành vi nhắm đến, phác họa một kế hoạch ghi nhận dữ kiện, ghi lại các dữ kiện chuẩn bị, chọn một chiến lược cải biến hành vi, thực thi chiến lược ấy và đánh giá cùng sửa đổi chương trình đang tiến hành.

1/ Học tập; trưởng thành.

2/ Pavlov; Hạn chế

3/ Kích thích KĐK: phản ứng KĐK.

4/ Kích thích KĐK.

5/ Phản ứng CĐK

6/ Hiện tượng giải trừ.

7/ Giảm trừ cảm thụ có hệ thống.

8/ Tổng quát hóa kích thích; phân biệt kích thích.

1/ Tác động

2/ Quy luật hiệu quả

3/ Tác nhân khích lệ

4/ Chủ yếu; thứ yếu

5/ Sai; các tác nhân khích lệ tùy thuộc rất nhiều vào mỗi cá nhân 6/ a–3; b–2; c–1

7/ Sai; biện pháp trừng phạt phải được thực thi ngay sau khi hành vi diễn ra8/ d

9/ b.

1/ Từng phần; liên tục

2/ Đúng.

3/ a–2; b–3; c–1; d–4;

https://thuviensach.vn

4/ Sai; lịch khen thưởng theo tỷ lệ biến động gây ra sức đề kháng mạnh mẽ hơn đối với hiện tượng giải trừ.

5/ Uốn nắn.

6/ Sai; dường như có các hạn chế sinh vật đối với các hành vi có thể học hỏi được.

7/ Tiến trình tạo ĐKHC: kích thích KĐK xuất hiện trước phản ứng; nên phản ứng không chủ ý. Còn trong tiến trình tạo ĐKHC: phản ứng được thực hiện trước khi được khen thưởng; nên phản ứng có chủ ý.

1/ Thuyết học hỏi do hoạt động trí tuệ

2/ Kỳ vọng

3/ Ngẫu nhiên

4/ Do quan sát; gương mẫu

5/ Ý thức tình trạng bất lực 6/ Sai; các lý thuyết gia thuộc khảo hướng học hỏi do hoạt động trí tuệ chủ yếu chỉ quan tâm đến các tiến trình tâm trí 7/ Sự cải biến tác phong cư xử

8/ b – Phác họa kế hoạch ghi nhận và ghi chép các dữ kiện chuẩn bị; f. Đánh giá và cải biến kế hoạch đang tiến hành.

https://thuviensach.vn

Chương 6: Phần 1

1. Ba giai đoạn ghi nhớ: các kho ký ức TRÍCH DẪN THỜI SỰ: Ký ức mặc nhiên: lưu giữ mà không chủ ý ghi nhớ.

2. Các mức xử lý thông tin nông sâu khác.

3. Tóm tắt và Học ôn I

1. Kỷ niệm khó quên.

2. Các tiến trình xây dựng trong ký ức: Tái lập quá khứ

Vấn đề ký ức trong các phiên tòa. Sự sai lầm của nhân chứng

3. Ký ức tự truyện: Khi quá khứ trùng phùng hiện tại

4. Ký ức thường ngày: Phải chăng có khác biệt trong bối cảnh phòng thí nghiệm?

5. Tóm tắt và Học ôn II

1. Hiện tượng can thiệp tác động về trước và về sau: quên về trước và quên về sau.

2. Nền tảng sinh học của ký ức: Truy tìm dấu vết ký ức

3. Các rối loạn ký ức: bệnh quên

: Tăng cường trí nhớ

4. Tóm tắt và Học ôn III

Giá như Pamilla Smith có đọc đoạn mở đầu này về bản thân cô, thì một giờ sau đó cô không tài nào nhớ được mình đã từng làm qua việc ấy. Pamilla mắc phải một chứng bệnh hiếm thấy về ký ức khiến cô không thể nhớ được bất kỳ sự việc nào vừa xảy ra trong cuộc sống của cô.

Rối loạn ký ức của Pamilla đã khởi đầu hồi 9 năm trước đây khi cô bị hôn mê tiếp sau một cơn hen suyễn trầm trọng. Một bộ phận thuộc não bộ liên hệ đến ta nhớ của cô bị thiếu oxygen, nên hai ngày sau đó cô tỉnh lại với một loạt rắc rối kỳ lạ. Cô thuật lại: "Tâm tư tôi giống như một chiếc máy ghi hình tự xóa. Tôi luôn mang theo bên mình một cuốn sổ tay ghi chép đầy đủ thông tin để giúp tôi giao tiếp được với mọi người, nhưng tôi lại cố quên mở ra xem!... Tôi tự học cách ghi nhớ các chi tiết tối quan trọng – như địa chỉ nhà tôi và địa chỉ nhà cha mẹ tôi, và những đường phố gần nhà tôi chẳng hạn. Nhờ đó tôi có thể hỏi thăm đường về khi lái xe đi lạc đường."

"Hiếm khi tôi hẹn gặp ai, bởi vì tôi cứ luôn quên cả đến tên người hẹn gặp... Còn đọc sách là một việc làm uổng phí thời giờ, bởi vì cứ mỗi khi đọc được vài trang là tôi quên béng cả nhan đề cuốn sách là gì". Thậm chí Pamilla không thể đi xem phim, bởi vì đến khi phim kết thúc thì cô không tài nào nhớ được cuốn phim khởi đầu ra sao.

Điều đặc biệt khôi hài về trường hợp của Pamilla là trong khi không tài nào nhớ lại được các sự việc vừa mới xảy ra thì trí nhớ của cô về các sự kiện đã xảy ra cả chục năm trước đây hầu như không suy suyển

https://thuviensach.vn

gì cả. Do đó, trí thông minh căn bản của cô vẫn còn nguyên vẹn – dù có lẽ cô sẽ vĩnh viễn không còn ghi nhớ được bất kỳ sự việc gì mới xảy ra.

Các trường hợp mất trí nhớ, như trường hợp gây đau khổ cho Pamilla Smith, là những thí dụ gây ấn tượng nhất cho thấy cuộc sống của chúng ta sẽ bị thay đổi mãnh liệt đến nhường nào nếu như chúng ta mất đi khả năng nhớ lại các thông tin về quá khứ của mình. Nhưng trong cuộc sống thường ngày đa số chúng ta không cần phải được nhắc nhở về tầm quan trọng của ký ức – cũng như của các rối loạn về năng lực ký ức của chúng ta. Thí dụ, chúng ta có khả năng nhớ lại vô số các thông tin mà chúng ta đã từng tiếp nhận, như tên của một người bạn cũ mà cả chục năm nay chúng ta chưa có dịp gặp lại hoặc bức tranh treo trong phòng ngủ hồi chúng ta còn thơ ấu. Đồng thời, cũng không phải là không xảy ra trường hợp chúng ta bỏ quên chìa khóa ôtô ở đâu đó hoặc trường hợp không trả lời nổi câu hỏi về bài học mà chúng ta vừa mới học xong một vài giờ trước đó.

Trong chương này chúng ta đề cập đến một số vấn đề về ký ức mà các nhà tâm lý đang nghiên cứu tìm hiểu. Chúng ta khảo xét các phương pháp ghi nhớ và truy xuất thông tin trong ký ức. Chúng ta thảo luận các chứng cứ xác nhận thực tế có ba loại ký ức khác biệt nhau, và giải thích xem mỗi loại ký ức ấy vận hành theo cách thức hơi khác nhau ra sao. Các trường hợp khó khăn khi truy xuất thông tin lưu trữ trong ký ức và các nguyên nhân khiến cho thông tin đôi khi bị lãng quên cũng được khảo xét; kế tiếp chúng ta tìm hiểu nền tảng sinh học của ký ức. Sau cùng, chúng ta thảo luận một số biện pháp thực hành để tăng thêm khả năng ghi nhớ.

Sau khi đọc xong chương này bạn sẽ có thể trả lời các câu hỏi sau đây:

– Ký ức là gì?

– Phải chăng có những loại ký ức khác nhau?

– Các nguyên nhân nào khiến người ta khó hoặc không thể nhớ lại được?

– Ký ức có các nền tảng sinh học nào?

– Ký ức bị những loại suy nhược nào?

Ký ức là gì và tại sao chúng ta nhớ lại được một số sự kiện và hoạt động trong khi lại quên đi những sự việc khác? Để minh họa cách giải đáp các câu hỏi này của các nhà tâm lý, hãy xem xét điều gì sẽ xảy ra nếu như bạn được hỏi tên vùng biển mà thành phố Bombay tọa lạc.

Nếu gặp khó khăn trong việc giải đáp câu đố ấy, thì khó khăn của bạn có thể liên quan đến giai đoạn khởi đầu nhằm lập mã thông tin tiếp nhận để đưa vào ký ức. Công việc lập mã (encoding) là tiến trình theo đó các thông tin ban đầu được ghi nhận dưới hình thức mà ký ức có thể vận dụng được. Thí dụ, có lẽ bạn chưa từng tiếp nhận thông tin về nơi tọa lạc của thành phố Bombay, hoặc đơn giản có lẽ thông tin ấy chưa được ghi nhận vào tâm trí theo một phương pháp có ý nghĩa khi thành phố này được giới thiệu cho bạn.

Ngược lại, nếu như bạn đã từng tiếp nhận thông tin này và hồi đầu bạn đã biết được tên vùng biển ấy, thế mà nay bạn không tài nào nhớ lại được do tiến trình lưu trữ thông tin gặp trở ngại. Các chuyên viên về ký ức bàn về cách nạp thông tin vào bộ nhớ (storage) cho rằng bộ nhớ là địa điểm lưu giữ thông tin thuộc hệ thống ký ức. Nếu như thông tin không được lưu trữ đúng mức ngay từ đầu thì sau này người ta không thể nào nhớ lại được.

Việc ghi nhớ cũng lệ thuộc vào một tiến trình sau cùng là truy xuất thông tin. Tiến trình truy xuất thông tin (retrieval) bao gồm đinh vị thông tin lưu trữ trong ký ức, đưa nó hiện lên tầng ý thức, và sử dụng thông tin ấy. Như vậy, trường hợp bạn không nhớ lại được vị trí địa lý của thành phố Bombay có thể do

https://thuviensach.vn

bạn không có khả nhớ lại thông tin đã tiếp thu trước đây.

Tóm lại, các nhà tâm lý xem ký ức (memory) là tiến trình theo đó chúng ta lập mã, lưu trữ, và truy xuất thông tin (xem hình 6 – 1). Một bộ phận trong ba phần thuộc định nghĩa này về ký ức – lập mã, lưu trữ, và truy xuất – đều là một tiến trình riêng biệt. Và chỉ khi nào cả ba tiến trình này hoạt động trơn tru thì bạn có thể nhớ lại được Bombay tọa lạc trên bờ biển Ả Rập.

Ký ức được thiết lập trên ba tiến trình căn bản này:

Lập Mã (Ghi nhận thông tin ban đầu) –> Lưu Trữ (Thông tin được lưu trữ để sử dụng trong tương lai) –> Truy Xuất (Tìm lại thông tin đã được lưu trữ)

Trước khi tiếp tục thảo luận về ký ức, điều quan trọng là phải ghi nhớ một điểm cực kỳ hệ trọng: mặc dù chúng ta thường cho rằng trường hợp không thể nhớ lại là triệu chứng khiếm khuyết về ký ức, thì tình trạng quên lại cần thiết để cho ký ức vận hành bình thường. Khả năng quên đi những chi tiết vụn vặt về các kinh nghiệm và sự vật cho phép chúng ta hình thành các khái niệm trừu tượng và tổng quát nhằm đúc kết thành các hồi ức tương đồng với kinh nghiệm về sự vật ấy. Thí dụ, sẽ vô cùng bất lợi nếu chúng ta hình thành các ký ức riêng biệt nhau về dung mạo của những người bạn vào một lúc chúng ta gặp họ. Do đó, chúng ta có khuynh hướng quên cách ăn mặc, các khuyết điểm trên khuôn mặt, và các nét thay đổi nhất thời của họ. Thay vì thế, ký ức của chúng ta căn cứ vào khái niệm tổng quát hoặc trừu tượng về những đặc điểm thật sự nổi bật. Như vậy, khả năng quên đi các thông tin không cần thiết là điều kiện quyết định để vận hành ký ức bình thường khi ghi nhớ thông tin ngay từ buổi đầu tiếp nhận được.

Mặc dù các tiến trình lập mã, lưu trữ, và truy xuất thông tin là các tiến trình cần thiết để cho ký ức hoạt động hữu hiệu, nhưng chúng không phản ánh cụ thể diễn tiến theo đó thông tin được đưa vào kho tàng ký ức của chúng ta. Nhiều nhà tâm lý nghiên cứu về ký ức chủ trương có các giai đoạn khác nhau qua đó các thông tin phải trải qua nếu chúng muốn được ghi nhớ.

Theo một trong số các lý thuyết có ảnh hưởng nhất, có đến ba loại kho tàng ký ức. Các kho tàng này khác biệt nhau tùy theo chức năng cũng như theo khoảng thời gian lưu giữ thông tin.

Như trình bày ở hình 6 –2, ký ức cảm giác (sensory memory) liên hệ đến việc lưu giữ thông tin ban đầu và có tính nhất thời; thời gian lưu giữ thông tin chỉ kéo dài trong một thoáng chốc thôi. Các thông tin này được ghi nhận bởi hệ thống giác quan của con người dưới dạng các kích thích thô sơ và vô nghĩa. Còn ký ức ngắn hạn (short – term memory) lưu trữ thông tin trong những thời gian kéo dài từ 15 đến 25 giây. Trong giai đoạn này, các thông tin được lưu trữ tùy theo ý nghĩa của chúng chứ không phải như là các kích thích cảm giác đơn thuần. Loại kho tàng thứ ba là ký ức lâu dài (long–term memory). Ở đây, thông tin được lưu trữ tương đối lâu bền hơn dù có thể khó truy xuất.

Theo mô hình ký ức ba giai đoạn này, khởi đầu thông tin ghi nhận bởi hệ giác quan của con người được đưa vào ký ức cảm giác; loại kho tàng này chỉ lưu giữ thông tin trong chốc lát mà thôi. Sau đó thông tin được đưa vào ký ức ngắn hạn; loại kho tàng này lưu giữ thông tin trong khoảng thời gian kéo dài từ 15 đến 25 giây. Cuối cùng, thông tin sẽ được chuyển vào ký ức lâu dài. Ở đây việc lưu trữ tương đối kéo dài hơn. Liệu thông tin có được chuyển từ ký ức ngắn hạn vào ký ức lâu dài hay không cũng còn tùy thuộc vào dạng và số lần thực hiện diễn tập nội dung thông tin (theo Atkinson & Shiffrin, 1968).

Chúng ta sẽ thảo luận ba loại ký ức dưới dạng các kho tàng ký ức riêng biệt, nhưng hãy nhớ rằng chúng không phải là các nhà kho tí hon tọa lạc ở các bộ phận đặc biệt nào đó trong não bộ. Đúng ra, chúng là ba hệ ký ức trừu tượng với các điểm đặc trưng khác nhau. Ngoài ra, không phải mọi nhà tâm lý đều nhất trí về cách phân biệt ba lại ký ức này, mà họ xem ký ức là một hệ thống gồm các điều ghi nhớ có tính hợp nhất hơn. Thế nhưng xét ký ức dưới dạng gồm ba loại kho tàng là một cấu trúc hữu ích để tìm hiểu xem

https://thuviensach.vn

liệu thông tin được nhớ lại cũng như bị quên đi ra sao.

Ánh sáng lóe lên của một tia chớp, tiếng kêu răng rắc của một cành cây mong manh, và cơn đau nhói do một chiếc kim đâm vào da thịt đều là biểu thi kịch thích tuy cực kỳ ngắn ngủi, nhưng cũng có thể là những thông tin quan trọng buộc cơ thể phải có phản ứng. Những kích thích như vậy được lưu trữ sơ bộ – và ngắn ngủi – trong ký ức cảm giác, là kho tàng đầu tiên lưu trữ các thông tin mà thế giới bên ngoài chuyển đến cho chúng ta. Trên thực tế, thuật ngữ "ký ức cảm giác" bao quát một số dạng ký ức cảm giác, một dạng liên quan đến một nguồn thông tin cảm giác khác biệt. Chúng ta có ký ức hình tượng (iconic memory), phản ánh các thông tin tiếp nhận qua cơ quan thị giác; ký ức tượng thanh (echoic memory) lưu trữ thông tin tiếp nhận qua cơ quan thính giác; và các dạng ký ức tương ứng với ứng loại giác quan khác.

Dù chia nhỏ ra sao, thì ký ức cảm giác nói chung cũng chỉ có thể lưu trữ thông tin trong khoảng thời gian rất ngắn ngủi; và nếu nội dung lưu trữ không được chuyển qua một dạng ký ức khác thì các thông tin ban đầu ấy sẽ bị mất đi vĩnh viễn. Thí dụ, ký ức hình tượng dường như chỉ kéo dài không đến 1 giây, và dù cho kích thích ban đầu có rực rỡ đến đâu thì hình ảnh cũng chỉ lưu lại lâu hơn chút đỉnh mà thôi. Còn ký ức tượng thanh phai mờ đi trong vòng ba đến bốn giây đồng hồ. Dù thời gian lưu lại của ký ức cảm giác tuy thật ngắn ngủi, nhưng mức độ chính xác lại rất cao: Nó có khả năng lưu trữ một bản sao hầu như chính xác của từng kích thích tiếp nhận được.

Nếu như dung lượng ghi nhớ quá hạn chế và thời gian lưu trữ thông tin trong ký ức cảm giác lại quá ngắn ngủi, thì dường như người ta hoàn toàn không thể đưa ra được chứng cứ về sự hữu hiệu của loại ký ức này; bởi vì các thông tin mới sẽ cứ liên tục thế chỗ cho các thông tin cũ khiến người ta không thể nào báo cáo kịp thời sự hiện diện của các thông tin ấy. Mãi đến khi nhà tâm lý George Sperling (1960) tổ chức một loạt nghiên cứu tài tình và nay đã thành cổ điển thì loại ký ức cảm giác này mới được am hiểu tường tận. Sperling đơn giản cho người ta xem qua một loạt gồm 12 mẫu tự xếp theo mẫu sau đây:

F T Y C

K D N L

Y W B M

Khi xuất trình loại mẫu tự này trong vòng 1/12 giây, thì hầu hết mọi người đều chỉ nhớ lại được chính xác 4 hoặc 5 mẫu tự mà thôi. Dù họ biết rằng mình đã thấy được nhiều hơn, nhưng ký ức đã phai mờ đi vào lúc họ thuật lại vài mẫu tự đầu tiên. Như vậy, có thể nói rằng lúc đầu các thông tin ấy đã được lưu trữ chính xác và ký ức cảm giác, nhưng trong khoảng thời gian cần thiết để phát biểu thành lời 4 hay 5 mẫu tự đầu tiên thi trí nhớ về các mẫu tự khác đã phai nhạt rồi tan biến đi.

Để kiểm chứng khả năng này, Sperling tổ chức một cuộc thí nghiệm trong đó ông cho phát ra các khẩu lệnh yêu cầu thuật lại các dòng mẫu tự theo các mức độ âm thanh cao, vừa, hay thấp ngay sau khi đối tượng thí nghiệm vừa được cho nhìn thấy toàn bộ loạt chữ nói trên. Đối tượng được yêu cầu thuật lại các mẫu tự thuộc dòng trên cùng theo khẩu lệnh có âm cao, các mẫu tự thuộc dòng ở giữa theo khâu lệnh có âm vừa phải, hoặc các mẫu tự thuộc dòng dưới cùng theo khẩu lệnh có âm thấp. Bởi vì mỗi khẩu lệnh được phát ra ngay sau khi nhìn thấy toàn bộ loạt mẫu tự, nên đối tượng phải căn cứ vào trí nhớ để thuật lại cho đúng dòng mẫu tự được yêu cầu.

Các kết quả nghiên cứu đều cho thấy rõ rằng các đối tượng đã ghi nhớ toàn bộ loạt mẫu tự nói trên: họ đều nhớ lại chính xác các mẫu tự trong một dòng khi được yêu cầu thuật lại theo khẩu lệnh, bất kể chúng thuộc dòng trên cùng, dòng ở giữa, hoặc dòng dưới cùng. Hiển nhiên, tất cả ba dòng mẫu tự mà họ nhìn thấy đều đã được lưu trữ vào ký ức cảm giác. Như vậy, tuy sẽ bị nhanh chóng biến mất nhưng các thông tin ghi nhận trong ký ức cảm giác là phản ánh chính xác của những gì mà người ta đã trông thấy. Nhờ kéo dài

https://thuviensach.vn

dần dần quãng thời gian cách biệt giữa việc xuất trình loạt mẫu tự và phát âm khẩu lệnh, Sperling có thể khẳng định khá chính xác về khoảng thời gian lưu lại của thông tin trong ký ức cảm giác. Khả năng nhớ lại một dòng mẫu tự nhất định theo khẩu lệnh được phát âm có khuynh hướng giảm dần khi quãng thời gian cách biệt giữa hình ảnh xuất hiện và khẩu lệnh phát ra tăng lên. Khuynh hướng giảm dần này tiếp tục cho đến khi quãng thời gian cách biệt ấy kéo dài được khoảng một giây, ở mức đó người ta không tài nào nhớ lại được chính xác một dòng mẫu tự. Từ đó Spelling rút ra được kết luận: toàn bộ hình ảnh lưu trữ trong ký ức cảm giác trong khoảng thời gian không quá một giây đồng bộ.

Tóm lại, ký ức cảm giác hoạt động giống như chiếc máy chụp hình nhanh lưu trữ các loại thông tin – dù thuộc thị giác, thính giác, hay thuộc giác quan nào khác – trong một thời gian ngắn ngủi. Nhưng lại giống như trường hợp ngay sau một lần chụp, tấm ảnh lại bị hỏng đi và được thay thế bằng tấm ảnh khác mới chụp tiếp theo đó. Nếu không được chuyển vào một dạng ký ức khác, thông tin sẽ bị mất đi vĩnh viễn.

Bởi vì thông tin lưu giữ rất ngắn ngủi trong ký ức cảm giác của chúng ta biểu thị cho các kích thích cảm giác còn thô sơ, nên chúng không nhất thiết có ý nghĩa đối với chúng ta. Muốn có ý nghĩa với chúng ta và được lưu giữ lâu dài, các thông tin ấy phải được chuyển vào giai đoạn kế tiếp của tiến trình ghi nhớ gọi là ký ức ngắn hạn. Ký ức ngắn hạn, đôi khi được gọi là ký ức hữu hiệu, là loại ký ức chứa đựng các thông tin ban đầu có ý nghĩa đối với chúng ta dù thời gian lưu trữ tối đa cũng khá ngắn ngủi.

Người ta chưa biết cụ thể tiến trình đặc biệt theo đó ký ức cảm giác được chuyển hóa thành ký ức ngắn hạn. Một số lý thuyết gia cho rằng trước hết thông tin được phiên dịch thành các biểu đồ hoặc hình ảnh, còn những người khác lại giả thiết rằng sự chuyển hóa diễn ra khi các kích thích cảm giác được biến thành ngôn từ. Song lẽ, điều rõ ràng là không giống như ký ức cảm giác, loại ký ức lưu giữ biểu tượng tuy thoáng chốc nhưng khá đầy đủ chi tiết về thế giới chung quanh, ký ức ngắn hạn chứa đựng các thông tin phản ánh kém hoàn chỉnh.

Trên thực tế, người ta đã xác định dung lượng thông tin trong ký ức ngắn hạn là 7 mục, hay "mẫu" thông tin, với khoảng biến động là cộng trừ 2. Mẫu thông tin (chunk) là một nhóm kích thích có ý nghĩa có thể lưu trữ được dưới dạng một đơn vị nhớ trong ký ức ngắn hạn. Theo George Miller (1956), mẫu thông tin có thể là các mẫu tự rời rạc, như trong bảng kê dưới đây:

Mỗi ký tự ở đây được xem là một mẫu thông tin riêng biệt, và – bởi vì có 7 mẫu chúng được lưu trữ dễ dàng trong ký ức ngắn hạn.

Nhưng mẫu thông tin cũng có thể có rất nhiều dạng, như các từ ngữ hoặc các đơn vị có ý nghĩa khác chẳng hạn. Thí dụ, hãy xem xét bảng liệt kê gồm 21 mẫu tự dưới đây:

Hiển nhiên, bởi vì bảng kê này vượt quá 7 mẫu thông tin nên thật khó nhớ lại các mẫu tự ấy sau một lần thấy qua. Nhưng giả sứ chúng được xuất trình cho bạn dưới dạng:

Trong trường hợp này, dù có đến 21 mẫu tự người ta cũng có thể ghi nhớ được bởi vì chúng biểu thị chỉ 7 mẫu thông tin mà thôi.

Bạn có thể thấy được cách thức hình thành mẫu thông tin trong tiến trình ghi nhớ của riêng bạn bằng cách cố gắng ghi nhớ các hình thù trong hình 6 –3 sau khi nhìn kỹ chúng trong vài giây. Mặc dù thoạt đầu dường như đây là một việc làm khó khăn, một gợi ý duy nhất bảo đảm rằng bạn sẽ có thể dễ dàng ghi nhớ được tất cả một hình thù ấy là: mỗi hình thù biểu thị một phần của các mẫu tự trong từ "PSYCHOLOGY".

Hãy cố gắng nhìn kỹ các hình thù này trong vài giây và ghi nhớ chúng theo một chuỗi chính xác như sự xuất hiện của chúng. Nếu bạn xem đây là một việc làm không thể thực hiện được thì một gợi ý bảo đảm bạn có thể dễ dàng ghi nhớ được mọi hình thù ấy là: chúng là các hình dạng biểu thị cho từng phần trong

https://thuviensach.vn

các mẫu tự thuộc từ ngữ "PSYCHOLOGY". Nguyên nhân khiến cho việc làm này đột nhiên biến thành khá đơn giản là các hình thù ấy có thể tổ hợp lại thành một mẫu thông tin – một từ ngữ mà tất cả chúng ta đều nhận biết được. Thay vì được xem là 19 hình thù riêng biệt, các biểu tượng ấy được tái mã hóa trong ký ức dưới dạng một mẩu thông tin duy nhất.

Nguyên nhân khiến cho việc làm này đột nhiên trở thành khá đơn giản là các hình thù ấy được tổ hợp thành một mẫu thông tin – một từ ngữ mà tất cả chúng ta đều nhận biết được. Thay vì được xem là 19 biểu tượng cá biệt chẳng có ý nghĩa gì cả, chúng đã được tái mã hóa thành một mẫu thông tin duy nhất.

Các mẫu thông tin có thể có nhiều dạng khác biệt nhau từ dạng những mẫu tự hay những con số đơn giản cho đến các chủng loại phức tạp như hơn, và đặc tính của các chi tiết cấu thành mẫu thông tin lại biến đổi tùy theo kinh nghiệm quá khứ của một người. Bạn có thể tự mình thấy được điều này bằng cách thử làm một thí nghiệm, trước tiên tiến hành so sánh giữa hai đấu thủ chơi cờ, một người chuyên nghiệp và người kia không có kinh nghiệm.

Hãy xem xét bàn cờ phía dưới trong hình 6 – 4 trong vòng 5 giây rồi che kín lại, sau đó hãy cố nhớ lại vi trí các quân cờ để sắp lại trên bàn cờ trong phía dưới. Trừ phi là một kỳ thủ đầy kinh nghiệm, việc làm này quả cực kỳ khó khăn đối với bạn. Nhưng các bậc thầy chơi cờ – những người đã từng đoạt giải đấu cờ – làm được khá dễ dàng, họ có thể sắp lại vị trí các quân cờ chính xác đến mức 90%. Còn các tay chơi cờ thiếu kinh nghiệm chỉ có thể sắp lại được khoảng 40% bàn cờ. Các bậc thầy chơi cờ này không có ký ức siêu phàm gì về những mặt khác; nói chung khi trắc nghiệm khả năng ghi nhớ họ được đánh giá bình thường ở các mặt ấy. Điều họ làm được khả quan hơn người khác là phân định bàn cờ thành các đơn vị có ý nghĩa, nhờ đó dễ dàng sắp lại vị trí các quân cờ (cũng xem Hình 6 – 5)

Nhìn kỹ bàn cờ phía trên trong khoảng 5 giây, rồi lấy tay che kín đi. Sau đó, hãy sắp lại vị trí các quân cờ trên bàn cờ trống phía dưới. Trừ phi là một kỳ thủ đầy kinh nghiệm, có lẽ bạn sẽ rất khó nhớ lại cục thế và tên gọi các quân cờ. Thế nhưng, các kỳ thủ chuyên nghiệp có thể sắp lại được bàn cờ giống như trên không khó khăn gì.

Hầu hết chúng ta sẽ rất khó ghi nhớ sơ đồ mạch điện này, nhưng các kỹ thuật viên điện tử đầy kinh nghiệm nhớ lại được dễ dàng bởi vì họ có thể xem nó như một đơn vị hay một mẫu thông tin có ý nghĩa đối với họ.

Dù người ta có khả năng ghi nhớ được khoảng 7 nhóm thông tin khá phức tạp trong ký ức ngắn hạn, nhưng các thông tin này không thể lưu lại ở đây lâu dài được. Ký ức ngắn hạn lưu giữ thông tin được bao lâu? Bất kỳ ai đã từng vừa phải tra tìm số điện thoại vừa phải tìm các đồng tiền lẻ để nhét vào máy ở một buồng đèn thoại công cộng đều biết rằng thông tin không lưu lại trong ký ức ngắn hạn này lâu như ý muốn của chúng ta. Đa số các nhà tâm lý đều tin rằng thông tin ghi nhận bởi ký ức ngắn hạn đều sẽ biến mất đi sau một khoảng thời gian kéo dài từ 15 đến 25 giây – nếu như chúng không được chuyển vào ký ức lâu dài.

https://thuviensach.vn

Chương 6: Phần 2

Việc chuyển ghi thông tin từ kho ký ức ngắn hạn vào kho ký ức lâu dài tiến hành phần lớn trên cơ sở động tác diễn tập để ghi nhớ (rehearsal), là hành vi nhắc lại thông tin đã được lưu trữ trong ký ức ngắn hạn. Hành vi này đòi hỏi hai điều kiện. Trước hết, cho đến khi được nhắc lại thông tin ấy vẫn còn được lưu giữ trong ký ức ngắn hạn. Nhưng quan trọng hơn là, động tác diễn tập này phải tạo điều kiện cho thông tin ấy được chuyển ghi vào ký ức lâu dài.

Vấn đề liệu việc chuyển ghi thông tin từ ký ức ngắn hạn vào ký ức lâu dài có thực hiện được hay không dường như tùy thuộc rất nhiều vào cách thức nhắc lại thông tin ấy. Nếu như thông tin chỉ đơn thuần được nhắc đi nhắc lại nhiều lần – giống trường hợp chúng ta vừa lẩm bẩm số điện thoại vừa chạy bổ từ cuốn niên giám điện thoại sang máy điện thoại – thì thông tin ấy được giữ hiện hành trong ký ức ngắn hạn vào lúc ấy, nhưng nó sẽ không nhất thiết được chuyển vào bộ nhớ lâu dài. Mà ngay khi chúng ta gọi điện xong, loạt số điện thoại ấy rất có thể đã bị thế chỗ bằng thông tin khác và hoàn toàn bi quên đi.

Ngược lại, nếu như thông tin trong ký ức ngắn hạn được nhắc lại theo một tiến trình gọi là diễn tập tỉ mỉ để ghi nhớ, thì thông tin ấy sẽ có khá nhiều khả năng được chuyển ghi vào ký ức lâu dài. Tiến trình diễn tập tỉ mỉ để ghi nhớ (elaborative rehearsal) diễn ra khi thông tin được tìm hiểu và sắp xếp theo một cách thức nào đó. Việc sắp xếp này có thể bao gồm việc triển khai nội dung thông tin nhằm khiến cho nó phù hợp với một cơ cấu luận lý, liên kết nó với một ký ức khác, chuyển hóa nó thành một hình ảnh, hoặc cải biến nó theo một phương thức nào khác. Thí dụ, nhiều mặt hàng rau quả sẽ phải mua ở một cửa hàng có thể được đan bện với nhau trong ký ức dưới dạng gồm các loại rau sẽ được dùng để chuẩn bị món salad chế biến công phu; các mặt hàng ấy cũng có thể được liên kết với các món đã được mua sắm trong một lần đi siêu thị trước đây; hoặc giả chúng có thể được hình dung dưới dạng một hình ảnh về một nông trại có những luống trồng từng loại rau quả ấy chẳng hạn.

Nhờ vận dụng các phương pháp khôn khéo gọi là các kỹ thuật tàng hình (mnemonics), chúng ta có thể cải thiện khá nhiều khả năng lưu giữ thông tin của mình. Tượng hình là kỹ thuật hợp lệ nhằm sắp xếp nội dung thông tin theo một phương thức khiến cho thông tin ấy có nhiều khả năng được ghi nhớ hơn. Thí dụ, khi một nhạc sinh mới bắt đầu học nhạc ghi nhớ số khoảng trống trên một khuông nó theo cách đánh vần từ ngữ "FACE", hoặc khi chúng ta học thuộc giai điệu: "Chín, tư, sáu, và mười một có 30 ngày; các tháng còn lại có...", chúng ta đang dùng kỹ thuật tượng hình để ghi nhớ.

kho tàng tối hậu. Thông tin tìm đường từ ký ức ngắn hạn đến ký ức lâu dài sẽ nhập vào một kho tàng có sức chứa gần như vô giới hạn. Giống như trường hợp một quyển sách mới mua cho vào một thư viện, thông tin đưa vào ký ức lâu dài sẽ được lưu trữ và phân loại để có thể được truy xuất khi cần đến.

Khác với ký ức ngắn hạn, chứng cứ về sự hiện hữu của ký ức lâu dài xuất phát từ nhiều trường hợp. Thí dụ, những người bị một vài dạng tổn thương ở bộ não, như trường hợp Pamllia Smith (ở đoạn mở đầu chương này) chẳng hạn, không duy trì được trí nhớ đời với các thông tin mới tiếp nhận, sau khi bị tổn thương, dù ký ức về những con người và sự việc ghi nhớ trước khi bị bệnh vẫn còn nguyên vẹn. Bởi vì ký ức ngắn hạn sau khi bị tổn thương dường như vẫn còn hoạt động được – vẫn có thể nhớ lại được các thông tin mới trong khoảng thời gian rất ngắn – và bởi vì các thông tin tiếp nhận được trước khi bị tổn thương cũng còn nhớ lại được, nên chúng ta có thể suy luận có hai loại ký ức khác biệt nhau, một để ghi nhớ ngắn hạn và một để ghi nhớ lâu dài.

Chứng cứ do các cuộc thí nghiệm đem lại cũng phù hợp với quan điểm về hai loại ký ức riêng biệt

https://thuviensach.vn

ngắn hạn và lâu dài. Thí dụ, trong một loạt khảo cứu các đối tượng thí nghiệm được yêu cầu nhớ lại một khối lượng thông tin tương đối ít (như một nhóm gồm 3 mẫu tự chẳng hạn) – nhưng khi ấy để ngăn chặn thói quen lặp lại các thông tin ban đầu, các đối tượng bị buộc phải lặp lại to tiếng một nội dung không dính dấp gì đến thí nghiệm, như đọc ngược lại cách từng 3 mẫu tự chẳng hạn. Bằng cách thay đổi thời gian cách quãng giữa lần đầu tiếp nhận thông tin với lần nhớ lại, các nhà khảo cứu nhận thấy việc nhớ lại diễn ra rất thuận lợi trong trường hợp quãng cách ấy khá ngắn ngủi, nhưng sau đó khả năng nhớ lại giảm đi nhanh chóng. Sau 15 giây đã trôi qua, khả năng nhớ lại chỉ đạt được vào khoảng 10% khối lượng thông tin tiếp nhận ban đầu.

Hiển nhiên, hiện tượng xao nhãng do hành vi đọc ngược đã ngăn chặn hầu như toàn bộ các thông tin ban đầu vào được ký ức lâu dài. Lúc đầu, việc nhớ lại diễn ra thuận lợi bởi vi thông tin xuất ra từ ký ức ngắn hạn, nhưng sau đó chúng nhanh chóng bị mất đi. Cuối cùng, tất cả những gì còn có thể nhớ lại được chính là một số ít thông tin tìm đường tiến vào kho ký ức lâu dài bất chấp hiện tượng xao nhãng do các lần cố tình đọc ngược nói trên.

Thực tế có hai lại ký ức lưu giữ trong kho ký ức lâu dài là ký ức tình tiết và ký ức ý nghĩa. Ký ức tình tiết (episodic memories) liên hệ đến cuộc sống riêng tư của chúng ta, gợi nhớ lại những việc chúng ta đã làm và những kinh nghiệm chúng ta đã từng trải. Khi nhớ lại cuốc hẹn hò lần đầu, lúc bị ngã xe đạp, hoặc cảm tưởng vào lúc nhận bằng tốt nghiệp trung học, là bạn đang gợi lại ký ức tình tiết. Như vậy, các thông tin thuộc ký ức tình tiết gắn liền với các thời điểm và địa điểm cụ thể. Ngược lại, ký ức ý nghĩa (semantic memories) bao gồm kiến thức cũng như các sự việc được hệ thống hóa về thế giới chung quanh; nhờ loạt ký ức này chúng ta biết được 2 x 2 = 4, quả đất hình cầu, và những từ ngữ sai chính tả.

Ký ức tình tiết có thể rành mạch lạ thường. Thí dụ, hãy xem xét nội dung câu trả lời của chính bạn khi bạn được yêu cầu xác nhận những việc do chính bạn đã làm vào một ngày nào đó trước đây hai năm. Phải chăng đây là một việc làm không tài nào thực hiện nổi? Bạn có thể suy nghĩ khác đi khi bạn đọc đoạn đối thoại giữa nhà nghiên cứu với một đối tượng được phỏng vấn trong một thí nghiệm ký ức về những việc mà đối tượng ấy đã làm "vào ngày thứ hai thuộc tuần lễ thứ ba trong tháng 9 trước đây hai năm".

Đối tượng: Xem nào. Tôi phải nói sao đây?

Nhà thí nghiệm: Dù sao, hãy cứ thử xem.

Đối tượng. Được. Để xem. Hai năm trước đây... Tôi đang học trung học ở Pittsburgh... Năm ấy tôi học lớp 12. Tuần lễ thứ ba trong tháng 9 – vừa mới hết hè – thuộc học kỳ mùa thu... Để xem. Tôi nhớ rằng mình có giờ thí nghiệm hóa học vào những ngày thứ hai. Tôi không biết. Có lẽ hôm ấy tôi đang dự giờ thí nghiệm hóa học. Chờ đã – có lẽ hôm ấy rơi vào tuần lễ thứ hai trong học kỳ. Tôi còn nhớ thầy hướng dẫn bắt đầu giới thiệu bảng tuần hoàn nguyên tố – một sơ đồ vừa kỳ lạ vừa to lớn. Tôi đã nghĩ rằng ông ấy có điên mới ép chúng tôi ghi nhớ thứ đó. Tôi cho rằng tôi còn nhớ mình ngồi ở...

Như vậy, ký ức tình tiết có thể cung cấp các thông tin ghi lại các biến cố đã xảy ra khá xa trong quá khứ. Nhưng ký ức ý nghĩa cũng nổi bật không kém: nhờ gợi lại ký ức này, tất cả chúng ta đều có thể nhớ lại hàng ngàn sự việc đã bị chôn vùi đi từ ngày sinh của chúng ta cho đến loại kiến thức như 1 đô la có giá trị kém hơn 5 đô la chẳng hạn. Cả những mảnh vụn thông tin lẫn các quy tắc luận lý dùng để suy ra những sự việc khác đều được lưu trữ trong ký ức ý nghĩa.

Sử dụng các mô hình kết hợp (associative models) về ký ức, nhiều nhà tâm lý cho rằng ký ức ý nghĩa bao gồm các mối liên kết giữa các biểu tượng trong tâm trí về nhiều chi tiết thông tin khác nhau. Chẳng hạn, hãy xem xét Hình 6 – 6 về một số tương quan trong ký ức liên hệ đến "loài động vật".

Các mô hình kết hợp cho thấy ký ức ý nghĩa bao gồm các mối tương quan giữa các chi tiết thông tin,

https://thuviensach.vn

như các chi tiết liên hệ đến khái niệm “loài động vật” trình bày trong hình vẽ này chẳng hạn

Những người đề xướng các mô hình kết hợp về ký ức ý nghĩa nhấn mạnh rằng khi chúng ta hình dung một khái niệm đặc biệt nào đó thì các khái niệm liên hệ đến nó sẽ được khởi động và được nhớ lại dễ dàng hơn. Thí dụ, khái niệm “chim cổ đỏ” sẽ khởi động các khái niệm liên hệ như “ăn côn trùng” và “ức màu đỏ” chẳng hạn. Do đó, khi chúng ta cố nhớ lại một chi tiết thông tin đặc biệt nào đó, thì việc khởi động các khái niệm liên hệ có thể giúp chúng ta dễ dàng nhớ lại chi tiết ấy hơn.

Trong các trường hợp như vậy, nếu không có các thông tin liên hệ ấy tác động gợi ý có lẽ chúng ta không tài nào nhớ lại được chi tiết thông tin cần thiết. Trong kỹ thuật tác động trí nhớ (priming), việc xuất trình trước một số thông tin sẽ giúp chúng ta dễ dàng nhớ lại các khái niệm liên hệ đến các thông tin ấy, ngay cả trong trường hợp chúng ta chưa từng chủ ý tiếp nhận các thông tin ban đầu ấy.

Thí nghiệm tiêu biểu nhằm minh chứng kỹ thuật tác động trí nhớ góp phần làm sáng tỏ hiện tượng này. Trong thí nghiệm, đối tượng trước tiên được cho tiếp xúc với một kích thích nhất định. Kích thích ấy có thể là một từ ngữ đặc biệt, một sự vật, hoặc một bức chân dung. Giai đoạn hai của thí nghiệm tiến hành sau đó một thời gian, từ vài giây đến vài tháng sau. Đến lúc đó, người ta xuất trình cho đối tượng các thông tin tuy thiếu sót nhưng liên hệ đến kích thích lúc đầu và yêu cầu đối tượng trả lời liệu có nhận ra được thông tin ấy không. Thí dụ, thông tin thiếu sót ấy có thể là mẫu tự đầu của từ ngữ đã xuất trình trước đây, hoặc một phần khuôn mặt trong bức chân dung trước kia.

Nếu đối tượng có thể nhận ra được kích thích lúc đầu dễ dàng hơn so với trường hợp trước đây không xuất trình kích thích ấy, người ta nói rằng hiện tượng tác động trí nhớ đã xảy ra. Điều thú vị về hiện tượng này là nó vẫn xảy ra ngay trong trường hợp đối tượng báo cáo chưa hề suy nghĩ rằng mình đã từng thấy qua kích thích ấy trước đây.

Khám phá rằng con người có ghi nhớ về các sự vật mà họ không từng chủ ý tiếp nhận là một khám phá quan trọng. Nó dẫn đến giả thiết về một dạng ký ức, được mệnh danh là “ký ức mặc nhiên”, có thể hiện hữu song hành với ký ức minh thị. Chúng ta sẽ thảo luận đến khả năng này trong đoạn Trích Dẫn Thời Sự dưới đây.

Các thông tin tình tiết và thông tin ý nghĩa được lưu trữ trong kho ký ức lâu dài theo một vài phương thức. Một phương thức chủ yếu là lập mã ngôn ngữ (linguistic code) hoàn toàn nhờ vào ngôn ngữ. Mã ngôn ngữ cho phép chúng ta ghi nhớ thông tin một cách trừu tượng, không cần phải nhờ đến một hình ảnh cụ thể nào cả. Thí dụ, chúng ta có thể nhớ lại ai đó đã nói về loài cù lần (sloth) trong lúc thảo luận về động vật, mặc dù chúng ta không thể tưởng tượng ra hình dạng đặc biệt của loài động vật này.

Ngược lại, lập mã tượng hình (imaginal code) là phương thức ghi nhớ căn cứ các hình ảnh trông thấy được. Nếu ai đó yêu cầu bạn miêu tả con đường bạn phải đi từ lớp học môn tâm lý này về đến nhà hay ký túc xá của bạn, bạn sẽ phải nhớ lại các hình ảnh mà bạn đã quan sát trước đây khi đi qua con đường ấy.

Cách lập mã thứ ba để ghi nhớ lâu dài là lập mã vận động (motor code), là phương thức ghi nhớ dựa vào các ký ức về hoạt động của cơ thể. Khả năng đi xe đạp của bạn chủ yếu căn cứ vào các ký ức vận động; có lẽ bạn sẽ khó lòng nhớ lại bằng ngôn ngữ để diễn tả rằng bạn phải hành động cách nào để làm được việc này. Các mã vận động được ghi nhớ đặc biệt bền vững. Thậm chí sau nhiều năm không đi xe đạp, bạn vẫn không gặp khó khăn gì khi có dịp sử dụng lại chiếc xe đạp.

Đến đây, chúng ta đã vận dụng quan điểm cho rằng việc xử lý thông tin trong ký ức tiến hành theo 3 giai đoạn liên tiếp nhau, khởi đầu bằng ký ức cảm giác, tiến đến ký ức ngắn hạn, và sau cùng kết thúc ở ký ức lâu dài. Thế nhưng, không phải tất cả các nhà tâm lý chuyên về lãnh vực ký ức đều tán thành quan điểm này. Một số nhà tâm lý chủ trương rằng dù cho thông tin được ghi nhớ khả quan đến mức nào cũng chỉ

https://thuviensach.vn

được xử lý theo một tiến trình duy nhất mà thôi. Theo quan điểm này, muốn được ghi nhớ trước hết thông tin phải được nhận thức, khảo sát và tìm hiểu.

Lý thuyết nhiều mục xử lý thông tin (levels–of–processing theory) chú trọng đến mức độ phân tích tiến trình diện tâm trí đối với thông tin mới nhận được. Ngược lại quan điểm ba loại ký ức cảm giác, ngắn hạn, và lâu dài, lý thuyết này cho rằng việc xử lý khối lượng thông tin diễn ra ngay khi tiếp nhận thông tin ban đầu mới là trọng tâm đế quyết định xem các thông tin ấy được ghi nhớ nhiều ít ra sao và hoàn hảo đến mức nào. Theo khảo hướng này, mức xử lý nông sâu trong khi tiếp nhận thông tin – nghĩa là mức độ phân tích và tìm hiểu thông tin – là điều kiện quyết định. Cường độ xử lý ban đầu càng lớn thì mức độ ghi nhớ thông tin càng nhiều.

Bởi vì chúng ta không chú ý nhiều lắm đến thông tin trong lần tiếp nhận ban đầu, nên việc xử lý chỉ diễn ra hời hợt trong tâm trí, và hầu như chúng ta quên chúng đi ngay sau đó. Nhưng khi chúng ta quan tâm nhiều hơn thì thông tin được xử lý toàn diện hơn. Khi ấy thông tin sẽ đi sâu hơn vào ký ức – và khó quên hơn so với thông tin được xử lý ở các mức nông cạn.

Đi xa hơn, lý thuyết này còn cho rằng có các dị biệt đáng kể về phương thức xử lý thông tin ở các mức ký ức nông sâu khác nhau. Ở mức nông cạn, thông tin chỉ được xử lí theo khía cạnh vật lí và cảm giác mà thôi. Thí dụ chúng ta có thể chỉ chú ý đến hình thù của các mẫu tự trong từ "CHÓ" chẳng hạn. Ở mức xử lý trung gian, các hình thù ấy được phiên dịch thành các đơn vị có ý nghĩa – trong trường hợp này, các đơn vị có ý nghĩa là các mẫu tự trong bảng chữ cái. Các mẫu tự này được khảo xét trong bối cảnh phối hợp thành các từ ngữ, và người ta có thể gán cho các mẫu tự ấy cách phát âm trong bối cảnh phát âm cụ thể của một từ ngữ.

Ở mức xử lý sâu xa nhất, thông tin được phân tích theo ý nghĩa của chúng. Thông tin sẽ được khảo xét trong một bối cảnh rộng lớn hơn, và tâm trí sẽ hình thành các liên kết giữa ý nghĩa của thông tin ấy với các hệ thống kiến thức bao quát hơn. Thí dụ, chúng ta có thể suy nghĩ rằng giống chó không đơn thuần là loài động vật có bốn chân và một cái đuôi, mà còn liên tưởng đến mối tương quan giữa chúng với loài mèo và các loài động vật có vú khác: Chúng ta có thể thiết lập một hình ảnh về chú chó thuộc sở hữu của chúng ta, rồi liên hệ hình ảnh đó với cuộc sống riêng tư của chúng ta.

Theo khảo hướng nhiều mức xử lý, cách xử lý ban đầu đối với một thông tin đặc biệt nào đó càng sâu sắc chừng nào thì thông tin ấy sẽ được lưu giữ lâu dài chừng ấy. Như vậy, khảo hướng này cho rằng phương pháp tối ưu để ghi nhớ thông tin mới là tìm hiểu chúng thật toàn diện trong lần đầu tiếp nhận – phản ánh mức độ tương quan giữa thông tin mới tiếp nhận với các thông tin bạn hiện đang sở hữu.

Lý thuyết nhiều mức xử lý xem việc ghi nhớ đòi hỏi các tiến trình tâm trí hoạt động tích cực hơn so với khảo hướng ba giai đoạn ghi nhớ. Tuy nhiên, các công trình khảo cứu hiện hành không hoàn toàn thuận lợi cho khảo hướng nhiều mức xử lý. Thí dụ, trong vài trường hợp thông tin xử lý ở mức nông cạn lại được ghi nhớ hoàn hảo hơn so với các thông tin được xử lý ở mức sâu xa hơn.

Tóm lại, mô hình nhiều mức xử lý cũng như mô hình ba giai đoạn ghi nhớ đều không thể lý giải được tất cả các hiện tượng liên quan đến ký ức. Cho nên, người ta đã đề nghị các mô hình khác nhằm giải thích tiến trình ghi nhớ cụ thể hơn. Thí dụ, nhà tâm lý Nelson Cowan (1988) cho rằng cách hình dung ký ức chính xác nhất xuất phát từ mô hình theo đó ký ức ngắn hạn được xem là một bộ phận thuộc ký ức lâu dài, chứ không phải là một giai đoạn ghi nhớ riêng biệt. Riêng về lãnh vực ký ức hãy còn quá sớm để kết luận rằng mô hình nào mang lại cho chúng ta một biểu thị chính xác nhất cho ký ức.

Nếu bạn đã từng trải qua một cuộc phẫu thuật, có lẽ bạn sẽ thắc mắc không biết các bác sĩ và y tá đã nói những gì trong khi họ thọc lưỡi dao mổ sâu vào cơ thể bạn. Dù có lẽ bạn cho rằng không bao giờ biết được câu trả lời hoặc có lẽ chẳng bao giờ bạn thực sự muốn biết – nhưng các chứng cứ mới đây lại cho

https://thuviensach.vn

rằng bạn có thể nhớ lại được nhiều điều hơn bạn nghĩ.

Theo một cuộc khảo cứu của các nhà nghiên cứu ký ức John Kihlstrom, Daniel Schacter, và các đồng sự, các bệnh nhân bị gây mê thực ra vẫn có thể ghi nhớ các thông tin mà họ vô tình tiếp nhận được. Trong cuộc khảo cứu họ cho một nhóm bệnh nhân bị giải phẫu nghe 15 cặp từ ngữ trong lúc bi gây mê ở nhiều ca phẫu thuật khác nhau. Các cặp từ ngữ ấy bao gồm 15 từ ngữ miêu tả kích thích, gọi là các từ gợi ý, và 15 từ ngữ phản ứng, gọi là các từ mục tiêu (các từ mục tiêu là các từ thường được các bệnh nhân trong các ca mổ bình thường dùng đến khi được nghe các từ gợi ý). Các cặp từ ngữ này được phát âm liên tục trong suốt thời gian giải phẫu – trung bình mỗi bệnh nhân phải chịu 50 phút giải phẫu. Các bệnh nhân được nghe một trong hai loạt từ cặp đôi này.

Các bệnh nhân này đã chứng thực có nhớ lại những từ đã nghe nhưng chỉ với mức độ nhất định thôi – mặc dù những cách đánh giá dưới đây không xác nhận được hiện tượng nhớ lại ấy. Khi đơn giản được yêu cầu nhớ lại bất kỳ từ ngữ nào đã nghe được trong ca mổ, các bệnh nhân đều tỏ ra không nhớ được gì cả. Tương tự, khi xuất trình các từ gợi ý trong cả loạt từ ngữ mà họ đã được nghe lẫn loạt từ ngữ mà họ không được nghe trong ca mổ, họ đều phản ứng giống nhau đối với cả hai loạt từ ngữ ấy. Sau cùng, khi xuất trình một số từ ngữ và hỏi xem liệu mỗi từ ngữ có nhắc họ nhớ lại một từ ngữ nào đó đã được nghe trong ca mổ không, họ cũng không phân biệt các từ ngữ đã được nghe với các từ ngữ không được nghe.

Ngược lại, chứng cứ về sự hiện hữu của loại ký ức này phát sinh khi các đối tượng được xuất trình một loạt từ gợi ý rồi được yêu cầu báo cáo từ ngữ đầu tiên xuất hiện trong tâm trí họ. Không giống như những cách đánh giá ký ức như trên đây, các bệnh nhân nói ra được khá nhiều từ ngữ đã được nghe hơn so với các từ ngữ không được nghe trong ca mổ. Tóm lại, họ quả thực có nhớ lại được phần nào số thông tin đã tiếp nhận trong lúc bị gây mê.

Sự khác biệt giữa kết quả của các cuộc trắc nghiệm ký ức khác nhau là chứng cứ cho thấy sự hiện hữu hai loại ký ức riêng biệt. Ký ức minh thị (explicit memory) liên hệ đến hiện tượng hồi tưởng có chú ý. Ngược lại, ký ức mặc nhiên (implicit memory) liên hệ đến các điều ghi nhớ mà người ta vô tình tiếp nhận được, nhưng loại ký ức này cũng ảnh hưởng đến tác phong cư xử sau này của con người.

Các quan điểm rất trái ngược nhau về cơ sở dị biệt giữa hai dạng ký ức minh thị và mặc nhiên. Một số nhà nghiên cứu cho rằng có hai hệ thống ghi nhớ khác biệt nhau, một để ghi nhớ âm thầm và hệ thống kia để ghi nhớ có chủ ý (thí dụ, Weisknantz, 1989). Ngược lại, các nhà khảo cứu khác lại cho rằng hai hệ thống ghi nhớ ấy chỉ khác biệt nhau do cách xử lý thông tin khác nhau mà thôi (thí dụ, Roediger, Weldon, & Challins, 1989). Theo quan điểm sau, các yêu cầu ghi nhớ khác biệt nhau muốn được hoàn tất mỹ mãn buộc phải tiến hành vài tiến trình xử lý căn bản khác nhau. Từ đó, những dị biệt giữa nhiều kết quả trắc nghiệm ký ức khác nhau đều do sự kiện là các yêu cầu ghi nhớ khsác nhau buộc tâm trí phải vận dụng những cách xử lý thông tin khác biệt nhau.

Vẫn còn quá sớm để nói rằng quan điểm nào sẽ chiếm ưu thế trong lãnh vực nghiên cứu ký ức. Hiện nay hai phái vẫn đang tổ chức các cuộc khảo cứu để bênh vực quan điểm của mình. Trong khi đó, công trình khảo cứu trong một vài địa hạt tâm lý đang minh chứng rằng ký ức mặc nhiên quả thực ảnh hưởng đáng kể đến hành vi ứng xử của con người. Chẳng hạn, các nhà tâm lý xã hội nêu ra câu hỏi chúng ta làm cách nào để ghi nhớ diện mạo của người khác, và ký ức mặc nhiên của chúng ta về người khác sẽ ảnh hưởng ra sao đến cách cư xử của chúng ta đối với họ sau này. Tương tự, các nhà tâm lý chuyên về tiến trình học tập đang nghiên cứu tìm hiểu cách vận hành của ký ức mặc nhiên để ứng dụng vào việc huấn luyện các kỹ năng hữu hiệu hơn. Các công trình khảo cứu này hứa hẹn nhiều thành tựu quan trọng.

– Ký ức là tiến trình nhờ đó chúng ta lập mã thông tin tiếp nhận được, lưu trữ, và truy xuất sau này.

– Ký ức cảm giác (sensory memory) chứa đựng một dấu hiệu tuy tạm thời nhưng chính xác biểu thị

https://thuviensach.vn

cho kích thích vật lý mà con người tiếp nhận được. Mỗi dấu hiệu biểu thị ấy cứ luôn luôn được thay thế bằng một biểu thị khác mới mẻ hơn.

– Ký ức ngắn hạn (short–term memory) có khả năng lưu trữ bảy (cộng thêm học trừ đi hai) mẫu thông tin. Các ghi nhớ lưu lại trong kho ký ức ngắn hạn trong khoảng thời gian kéo dài từ 15 đến 25 giây, và sau đó sẽ được chuyển vào ký ức lâu dài hoặc biến mất đi.

– Ký ức lâu dài (long–term memory) gồm các thông tin tình tiết hoặc ý nghĩa. Các thông tin này nhập vào kho ký ức lâu dài nhờ tiến trình diễn tập (rehearsal).

– Ký ức mặc nhiên (implicit memory) liên hệ đến các thông tin con người không chủ ý ghi nhớ, nhưng loại ký ức này lại cải thiện thành tích kỹ năng cũng như biến cải hành vi ứng xử sau này của con người.

– Khác với quan điểm ba giai đoạn ghi nhớ, khảo hướng nhiều mức xử lý cho rằng thông tin được phân tích theo các mức nông sâu khác nhau trong tiến trình ghi nhớ. Thông tin nào được xử lý sâu xa như sẽ được lưu giữ lâu dài nhất.

1/ Tiến tính theo đó thông tin tiếp nhận ban đầu được lưu trữ vào ký ức được gọi là... Còn... là tiến trình nhờ đó các nội dung lưu trữ trong ký ức được đẩy lên tầng ý thức để sử dụng.

2/ Cặp đôi loại ký ức với định nghĩa của nó:

1..... ký ức lâu dài (long – term memory)

2. Ký ức ngắn hạn (short – term memory)

3. Ký ức cảm giác (Sensory memory)

a. Lưu giữ thông tin trong khoảng thời gian chỉ kéo dài từ 15 đến 25 giây đồng hồ.

b. Ghi nhớ lâu dài, nhưng lại khó truy xuất thông tin.

c. Ghi nhớ thông tin ban đầu, nhưng chỉ kéo dài một giây đồng hồ.

3/ Ký ức tượng hình (iconic memory) liên hệ đến các kích thích cảm giác do... tiếp nhận vào, còn ký ức tượng thanh (echoic memory) liên hệ đến các kính thích do... tiếp nhận vào.

4/... là một nhóm kích thích có ý nghĩa có thể cùng được lưu trữ vào ký ức ngắn hạn.

5/ Bạn sắp đi dự một buổi tiệc. Một người bạn gọi điện báo cho bạn biết địa điểm. Trên đường lái xe đến đó, bạn lẩm bẩm địa chỉ ấy nhiều lần để khỏi quên. Hiện tượng này gọi là gì?

6/... là kỹ thuật dùng để tổ chức, sắp xếp thông tin nhằm tăng thêm khả năng ghi nhớ các thông tin ấy.

7/ Ký ức lâu dài dường như được chia ra làm hai bộ phận: ký ức... bao gồm kiến thức và các sự kiện, và ký ức... chứa đựng các kinh nghiệm riêng tư.

8/ Mô hình... về ký ức cho rằng ký ức lâu dài lưu giữ các mối liên kết giữa các mảnh vụn thông tin.

9/ Một đối tượng cộng tác trong một cuộc thí nghiệm tâm lý nghe được từ ngữ “Kem lạnh” ngay sau khi được cho xem một bảng kê gồm nhiều vần (syllables) để ghi nhớ. Một tuần lễ sau, cô ấy tự mình không nhớ là được bất kỳ một vần nào, nhưng khi nhà thí nghiệm nói cho cô từ ngữ “kem lạnh” thì cô nhớ lại được một phần bảng kê ấy. Hiện tượng này được giải thích bằng tác dụng gì?

https://thuviensach.vn

10/ Cặp đôi hệ thống lưu trữ thông tin vào ký ức với định nghĩa của nó:

1... lập mã vận động (motor code)

2... lập mã tượng hình (imaginal code)

3... lập mã ngôn ngữ (linguistic code)

a. Việc ghi nhớ căn cứ vào ký ức về các hoạt động thân thể.

b. Lưu trữ thông tin không cần nhờ đến một hình ảnh cụ thể

c. Lập mã căn cứ vào các hình ảnh cụ thể

11/ Bạn đọc được một bài báo nói rằng một người càng phân tích một lời phát biểu nhiều chừng nào thì người ấy sẽ càng ghi nhớ được nhiều chừng ấy. Bài báo này đề cập đến lý thuyết nào?

https://thuviensach.vn

Chương 6: Phần 3

Trong hầu hết các trường hợp, kỹ thuật gợi trí nhớ (priming) dường như tác động không cần đến sự nhận biết có chủ ý. Các nhà quảng cáo cũng như những người khác có thể lợi dụng kỹ thuật này như thế nào để khuyến mãi cho các mặt sản phẩm của họ? Việc làm này liên hệ đến những nguyên tắc đạo đức nào?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Một giờ sau khi tham dự cuộc phỏng vấn xin việc làm, Rich đang ngồi trong một quán cà phê khoa trương với cô bạn Laura về sự thành công nắm chắc trong tay thì người phụ nữ đã phỏng vấn anh bước vào. Bà nói: "A, chào Rich. Anh khỏe chứ?" Cố gắng tạo ấn tượng tốt đẹp, Rích định giới thiệu Laura với bà, nhưng lại chợt nhận ra anh không nhớ người phụ nữ phỏng vấn anh tên là gì. Ấp a ấp úng, anh cuống cuồng lùng sục tên bà ta trong ký ức nhưng không tài nào nhớ ra được. Anh tự nhủ: "Mình biết tên bà ấy mà, nhưng giờ đây mình trông thật giống anh ngố. Đành phải giã biệt chỗ làm này thôi."

Phải chăng bạn đã từng cố gắng nhớ lại tên của một người nào đó vì hoàn toàn biết chắc rằng bạn biết tên ấy, nhưng lại vô phương nhớ được dù cố gắng đến mấy chăng nữa? Sự việc không phải là không thường xảy ra này – được gọi là hiện tượng không nhớ lại được (tip–of–the–tongue phenomenon) – là thí dụ cho những trường hợp khó truy xuất các thông tin lưu giữ trong ký ức lâu dài.

Một lý do khiến cho việc nhớ lại gặp trở ngại chính là số lượng thông tin lưu trữ trong ký ức lâu dài. Mặc dù vấn đề này còn lâu mới ngã ngũ, nhưng nhiều nhà tâm lý cho rằng các thông tin lưu trữ vào ký ức này có tính tương đối lâu bền. Nếu như quan điểm này chính xác thì dung lượng của ký ức lâu dài quả thực to lớn, bởi vì nó chứa đựng rất nhiều kinh nghiệm từng trải cũng như học tập của con người. Thí dụ, nếu giống như bất kỳ một sinh viên bình thường nào thì kho từ vựng của bạn chứa đựng khoảng 50.000 từ ngữ, bạn am hiểu hàng trăm "cơ sở lập luận" toán học, và bạn có thể nhớ lại được các hình ảnh – như hình dáng ngôi nhà bạn đã ở hồi thơ ấu – mà không gặp khó khăn gì cả. Trên thực tế, chỉ riêng công việc phân loại toàn bộ các điều ghi nhớ của bạn có lẽ cũng phải mất đến nhiều năm mới làm xong.

Làm cách nào chúng ta sàng lọc trong số lượng thông tin khổng lồ này để truy xuất được một thông tin nhất định vào thời điểm thích hợp? Một trong số các phương pháp chủ yếu là sử dụng các gợi ý để nhớ lại. Gợi ý để nhớ lại là một kích thích giúp chúng ta dễ dàng nhớ lại hơn các thông tin lưu trữ trong ký ức lâu dài. Kích thích ấy có thể là một từ ngữ, một cảm xúc, một âm thanh chẳng hạn; cho dù gợi ý ấy là gì đi nữa thì sự hiện diện của nó cũng khiến cho ký ức sẽ đột nhiên xuất hiện lại trong tâm trí. Thí dụ, mùi thơm thịt gà tây đút lò có thể gợi lên những kỷ niệm về ngày lễ Tạ ơn hay những buổi họp mặt gia đình.

Các gợi ý để nhớ lại giúp chúng ta tìm kiếm thông tin lưu trữ trong ký ức lâu dài rất giống trường hợp các thẻ tên sách trong thư viện. Các gợi ý này đặc biệt quan trọng khi nhớ lại thông tin, nhưng ngược lại đối với trường hợp được yêu cầu nhận diện thông tin lưu trữ trong ký ức. Trong trường hợp nhớ lại, người ta phải truy xuất một mẫu thông tin đặc biệt – như các thông tin cần thiết để điền vào các chỗ trống hay để viết một bài luận trong kỳ thi chẳng hạn. Ngược lại, hiện tượng nhận diện (recognition) xảy ra khi người ta tiếp nhận một kích thích và được yêu cầu trả lời liệu trước đây họ đã từng gặp chưa, hoặc được yêu cầu nhận diện ra nó trong một loạt gồm nhiều kích thích khác nhau.

Như bạn có thể đoán được, hiện tượng nhận diện thường dễ dàng hơn nhiều so với hành vi nhớ lại. Nhớ lại hay hồi ức khó khăn hơn bởi vì nó bao gồm một loạt tiến trình: lùng sục trong ký ức, truy xuất

https://thuviensach.vn

thông tin có khả năng phù hợp, và sau đó quyết định xem liệu thông tin đã tìm được ấy có chính xác không. Nếu chính xác, cuộc truy tìm sẽ kết thúc; nếu không thì cuộc tìm kiếm ắt sẽ phải tiếp tục. Ngược lại, hành vi nhận diện (recognition) đơn giản hơn bởi vì nó gồm ít bước hơn.

Bạn ở đâu khi nghe được tin phi thuyền con thoi Chalienger phát nổ?

Có lẽ bạn ít gặp khó khăn khi nhớ lại địa điểm chính xác và nhiều chi tiết linh tinh khác về các sự việc đã xảy ra khi bạn nghe được tin tức ấy cho dù tai nạn ấy đã xảy ra trước đây nhiều năm. Lý do là một hiện tượng được gọi là kỷ niệm khó quên. Kỷ niệm khó quên gồm các điều ghi nhớ tập trung quanh một biến cố quan trọng hoặc kỳ lạ đặc biệt, có tính sinh động đến mức giống như một bức ảnh chụp ghi lại biến cố ấy.

Một vài kỷ niệm khó quên thường xảy ra trong cuộc đời của các sinh viên. Thí dụ, can dự vào một tai nạn ô tô, lần đầu gặp gỡ người bạn cùng phòng ký túc xá, và đêm lễ nhận bằng tốt nghiệp trung học chẳng hạn đều là các kỷ niệm khó quên điển hình (xem hình 6 –7).

Hầu hết các kỷ niệm khó quên thông thường nhất ở một mẫu phỏng vấn gồm đối tượng là các sinh viên đại học

Can dự hoặc chứng kiến một tai nạn ô tô

Lần đầu gặp gỡ người bạn cùng phòng ký túc xá

Đêm lễ phát bằng tốt nghiệp trung học

Đêm khiêu vũ cuối năm lớp 12

Lần đầu biết yêu

Nói chuyện trước công chúng

Nhận được thư báo trúng tuyển vào trường đại học

Buổi hò hẹn đầu tiên với người yêu

Tổng thống Reagan bị ám sát hụt

Đêm ông Nixon đọc diễn văn từ chức

Đáp chuyến phi cơ đầu tiên

Giây phút nhận kết quả trắc nghiệm SAT

Dĩ nhiên, các kỷ niệm khó quên không chứa đựng đầy đủ mọi chi tiết trong bối cảnh thuộc biến cố góc. Thí dụ, tôt còn nhớ rõ ràng khoảng ba chục năm trước đây lúc đang ngồi học giờ địa lý của thầy Sharp thì nghe tin tổng thống Kennedy bị ám sát. Dù có nhớ lại lúc ấy tôi đang ở đâu và các bạn cùng lớp đã phản ứng ra sao đối với tin buồn ấy, nhưng tôi không tài nào nhớ được hôm ấy tôi mặc quần áo màu gì hoặc bữa cơm trưa hôm ấy tôi đã ăn món gì. Như vậy, kỷ niệm khó quên vừa không đầy đủ vừa không phải là không bao giờ sai sót, và bản chất chủ yếu của nó khác biệt đến mức nào so với các ký ức bình thường khác vốn còn là một nghi vấn chưa được giải đáp thỏa đáng.

Dù vậy, các kỷ niệm khó quên vốn là một hiện tượng kỳ lạ do các chi tiết mà chúng chứa đựng. Một phân tích về các hồi ức của nhiều người đối với vụ ám sát tổng thống Kennedy cho thấy kỷ niệm riêng tư của họ có nhiều điểm giống nhau. Hầu hết đều là lúc nghe tin họ đang ở đâu, ai báo tin cho họ, sự việc nào

https://thuviensach.vn

bị ngưng lại khi họ nghe tin ấy, xúc động của người báo tin, xúc động của bản thân họ, và một số chi tiết cá nhân về biến cố ấy (như nhìn thấy một con chim cổ đỏ bay qua khi nghe được tin buồn ấy).

Ngược lại, chúng ta không thể khẳng đinh rằng mọi chi tiết nhớ lại trong kỷ niệm khó quên đều chính xác cả. Thí dụ, một ngày sau khi tai nạn nổ phi thuyền con thoi Challenger xảy ra, các nhà tâm lý Nicole Harsh và Ulric Nelsser phỏng vấn một nhóm sinh viên về tình huống tiếp nhận tin tức về tai nạn ấy. Rồi ba năm sau đó khi phỏng vấn lại chính nhóm sinh viên ấy về các câu hỏi tương tự, thì hầu hết đều trả lời được ngay và những câu trả lời đều hợp lý. Nhưng rắc rối là trong khoảng 1/3 các trường hợp câu trả lời hoàn toàn sai lạc so với câu trả lời cũ trước đó 3 năm.

Các kỷ niệm khó quên minh chứng một hiện tượng khá tổng quát về ký ức là: kỷ niệm nào càng độc đáo thì càng dễ nhớ lại hơn so với các kỷ niệm liên hệ đến các biến cố bình thường. Thí dụ, chúng ta dễ dàng nhớ lại một con số đặc biệt nào đó xuất hiện trong một nhóm gồm 20 từ ngữ hơn so với trường hợp con số đó xuất hiện trong một loạt gồm 20 con số khác. Như vậy, kích thích càng độc đáo chừng nào thì sau này chúng ta càng dễ nhớ lại hơn. Hiện tượng này được gọi là hiệu ứng Von Restorff theo tên của người khám phá ra nó.

Hiệu ứng von Restorff tác dụng trong đời sống thường ngày của chúng ta. Chúng ta ghi nhớ các biến cố kỳ lạ dễ dàng hơn so với các sự việc tầm thường ngày nào cũng diễn ra choáng hầu hết thời gian trong cuộc sống của chúng ta. Thí dụ, trong một khảo cứu một nhóm sinh viên được trang bị máy phát ra tiếng bíp bíp vào những lúc ngẫu nhiên khi họ viết ra giấy những sự việc họ đang làm. Khi đối chiếu trí nhớ với các sự việc đã ghi ra giấy, rõ ràng đa số bọn họ không tài nào nhớ lại nhiều việc đã từng làm vào những lúc ấy. Nhưng, các biến cố lạ thường và đặc biệt, như buổi hẹn hò đầu tiên chẳng hạn, lại được ghi nhớ khá rõ ràng.

Mặc dù rõ ràng chúng ta có thể nhớ lại các chi tiết thuộc các biến cố quan trọng và độc đáo, nhưng khó mà đánh giá được mức chính xác của các hồi ức đó. Trên thực tế hiển nhiên ký ức của chúng ta ít ra phản ảnh phần nào các tiến trình xây dựng (Constructive processes), là các tiến trình trong đó các điều ghi nhớ bị ảnh hưởng bởi ý nghĩa mà chúng ta gán cho các biến cố ghi nhớ. Như vậy, khi chúng ta nhớ lại thì hồi ức phát sinh đã bị ảnh hưởng không chỉ bởi kinh nghiệm trực tiếp của chúng ta với kích thích ban đầu, mà còn bởi các phỏng đoán và suy luận chủ quan về ý nghĩa của biến cố ấy nữa.

Quan điểm cho rằng ký ức căn cứ vào các tiến trình xây dựng được đề xướng đầu tiên bởi một nhà tâm lý người Anh là Sir Frederic Bartlett. Ông này cho rằng người ta thường ghi nhớ các thông tin theo dạng lược đồ (schemas), là các chủ đề chứa đựng tương đối ít chi tiết cụ thể. Ông lập luận rằng các lược đồ ấy căn cứ vào các thông tin được cống hiến không chỉ bởi các kích thích đơn thuần mà còn bởi sự tìm hiểu của chúng ta về tình huống xảy ra biến cố, bởi các kỳ vọng của chúng ta đối với tình huống ấy, và bởi sự hiểu biết của chúng ta về động cơ gây ra hành vi cư xử của những người trong cuộc nữa.

Trong một thí nghiệm chứng minh tác dụng của các lược đồ này, các nhà khảo cứu đã sử dụng một tiến trình gọi là hiện tượng tái tạo theo chuỗi (serial reproduction), trong đó các thông tin từ ký ức được chuyển đi liên tiếp từ người này sang người khác. Để thí dụ về hiện tượng tái tạo theo chuỗi này, hãy nhìn qua một bức hí họa ở Hình 6–8 dưới đây, rồi cố gắng miêu tả lại cho một người khác mà không cần phải nhìn lại bức tranh ấy. Sau đó, yêu cầu người ấy miêu tả lại cho một người khác, rồi lặp lại tiến trình này với một người khác nữa.

Nếu bạn nghe lời miêu tả của người cuối cùng về nội dung của bức tranh, chắc chắn bạn sẽ thấy rằng miêu tả ấy về nhiều khía cạnh quan trọng khác biệt hẳn với chính bức tranh. Nhiều người nhớ lại bức tranh cho rằng lưỡi dao cạo nằm trong tay một người Mỹ gốc Phi Châu – hiển nhiên là nhớ sai, bởi vì tranh vẽ một người da trắng cầm dao.

https://thuviensach.vn

Thí dụ này được rút ra từ một thí nghiệm kinh điển nhằm minh chứng vai trò của kỳ vọng trong hiện tượng ghi nhớ. Sự chuyển dịch lưỡi dao cạo từ tay người da trắng sang tay của người Mỹ da đen trong ký ức hiển nhiên biểu thị kỳ vọng của chúng ta về thế giới chung quanh – trong trường hợp này nó phản ánh một thành kiến không lấy gì làm xác đáng là người Mỹ gốc Phi thì có khuynh hướng hung bạo hơn người da trắng, nên dễ bị gán cho hình ảnh cầm dao hơn – đã tác động vào cách hồi tưởng của chúng ta về các biến cố đã xảy ra.

Bartlett cho sáng các lược đồ đã tác động đến sự nhớ lại vào lúc truy xuất thông tin và rằng các thông tin ban đầu được ghi nhớ chính xác. Thế nhưng, các công trình khảo cứu sau này đã chứng minh rằng các kỳ vọng cũng như các kiến thức tiên nghiệm (prior knowledge) của chúng ta đã tác động vào cách thức ghi nhớ thông tin ngay từ lúc đầu ghi nhận vào ký ức. Thí dụ, hãy đọc và cố gắng ghi nhớ đoạn văn sau này:

Phương thức thực ra khá đơn giản. Trước hết, bạn sắp xếp đồ đạc hình nhiều nhóm khác nhau. Dĩ nhiên, một đống có lẽ cũng được tùy theo khối lượng phải thực hiện. Nếu bạn phải đi đến một nơi nào khác vì thiếu phương tiện làm việc, thì đó là bước thứ nhì; nếu không, bạn thật khá ổn rồi đấy. Điều quan trọng là không nên làm quá nhiều. Nghĩa là, làm ít việc mỗi lúc sẽ hoàn hảo hơn làm quá nhiều. Trong ngắn hạn, tình trạng này dường như không có gì quan trọng, nhưng lại dễ phát sinh các phức tạp. Sai lầm cũng rất dễ xảy ra. Thoạt đầu, toàn bộ thủ tục dường như phức tạp. Nhưng chẳng bao lâu nó sẽ trở thành một khía cạnh khác của cuộc sống. Khó mà lường trước được bất kỳ một kết cục nào cho sự cần thiết phải làm việc này trong một tương lai tức thời, nhưng sau đó người ta cũng không bao giờ có thể nói được. Sau khi hoàn tất thủ tục này, người ta sẽ sắp xếp các vật dụng thành nhiều nhóm khác nhau lần nữa. Khi ấy người ta có thể đặt chúng đúng vào chỗ thích hợp. Sau cùng, chúng sẽ được sử dụng thêm lần nữa và toàn bộ chu kỳ khi ấy sẽ phải được lặp lại. Tuy nhiên, đây là một phần của cuộc sống.

Tóm lại, rõ ràng cách nhận định của chúng ta về động cơ tâm lý nấp sau hành vi của một người nào đó, cũng như các kỳ vọng và kiến thức tiên nghiệm về ngoại giới, đã ảnh hưởng đến mức độ tin cậy của ký ức chúng ta. Như được thảo luận trong đoạn Ứng Dụng Tâm Lý Học dưới đây, các khía cạnh bất toàn trong hồi ức của chúng ta có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng.

Một người xem bức thí họa này rồi kể lại theo trí nhớ cho một người thứ hai, và người này nghe xong lại kể cho người thứ ba, và cứ thế – theo một tiến trình gọi là hiện tượng tái tạo theo chuỗi – thì người cuối cùng sẽ kể lại nội dung bức tranh khác hẳn với bức tranh gốc về nhiều khía cạnh quan trọng (theo Allport và Postman, 1958)

Đối với William Jackson, ký ức không chính xác về hai con người đã khiến cho anh phải đánh mất 5 năm trời trong cuộc sống. Jackson là nạn nhân của sự xác định tội trạng sai lầm trong thủ tục tố tụng hình sự. Hai nhân chứng đã quả quyết định là thủ phạm trong một vụ án hình sự. Dựa vào cơ sở đó, người ta đã kết án anh phải chịu hình phạt từ 14 đến 50 năm tù.

Năm năm sau đó khi người ta tìm ra được thủ phạm thực sự, Jackson mới được phóng thích. Dù vậy, đối với Jackson việc làm ấy đã quá trễ. Anh cay đắng tâm sự: “Họ đã lấy đi một quãng đời của tôi, tước đoạt những năm tháng thanh xuân của tôi. Tôi đã trải qua 5 năm trời chìm đắm trong thất vọng khổ đau, thế mà họ chỉ biết nói: “Chúng tôi rất tiếc”.”

Bất hạnh thay, Jackson không phải là nạn nhân duy nhất nhận được lời xin lỗi vô nghĩa như thế. Nhiều trường hợp nhận diện sai lầm thủ phạm đã xảy ra. Các cuộc nghiên cứu về thủ tục nhận diện kẻ tình nghi của các nhân chứng, cũng như về khả năng ghi nhớ các chi tiết khác trong các vụ án hình sự, đã chứng minh rằng các nhân chứng thường dễ phạm sai lầm nghiêm trọng khi họ cố nhớ lại các chi tiết vụ phạm pháp.

Nguyên nhân gây ra sai lầm ấy là ảnh hưởng của các loại vũ khí được sử dụng để gây án. Khi thủ

https://thuviensach.vn

phạm dùng súng hoặc dao uy hiếp nạn nhân, thì loại vũ khí ấy tác động giống như một thỏi nam châm thu hút toàn bộ nhận thức của các nhân chứng. Do đó, những chi tiết khác trong vụ án ít được chú ý đến, nên các nhân chứng khó lòng nhớ lại được diều gì đã thực sự diễn ra.

Ngay cả trong trường hợp không có vũ khí, các nhân chứng tại hiện trường phạm pháp cũng dễ mắc phải sai lầm trong việc ghi nhớ. Thí dụ, các khán giả xem một đoạn phim 20 giây về một vụ mưu sát được phát trên đài truyền hình thành phố New York sau này có dịp nhận diện hung thủ trong số sáu kẻ bị tình nghi. Trong số khoảng 2000 khán giả gọi điện đến đài truyền hình, chỉ có 15% có thể nhận diện đúng tên hung thủ – một con số tương tự với mức phỏng đoán ngẫu nhiên.

Những khảo cứu khác cho thấy nhân chứng có thể phạm rất nhiều sai lầm khác nhau. Thí dụ một thí nghiệm khám phá rằng các nhân chứng tại hiện trường các vụ án ước lượng chiều cao của thủ phạm cách biệt nhau đến khoảng 6dm và chênh lệch trung bình so với chiều cao đích thực là khoảng 2dm. Ước lượng của họ về tuổi tác của thủ phạm chênh lạch trung bình khoảng 8 tuổi, khoảng 83% nhân chứng nhớ sai màu tóc thủ phạm, và khoảng 1/4 số nhân chứng đã quên mất hơn phân nửa số chi tiết đã thực sự chứng kiến.

Ngay đến cách đặt câu hỏi để nhân chứng trả lời cũng ảnh hưởng đến ký ức của họ, như được minh chứng trong nhiều thí nghiệm. Thí dụ, trong một thí nghiệm các đối tượng được xem một đoạn phim 2 chiếc ôtô đụng nhau. Sau đó, một số đối tượng được yêu cầu trả lời câu hỏi: “Hai chiếc ôtô ấy đang chạy với vận tốc bao nhiêu khi chúng đâm sầm vào nhau?”. Các đối tượng này đã ước tính tốc độ của hai xe trung bình khoảng 40,8 dặm/giờ. Ngược lại, một nhóm đối tượng khác được yêu cầu trả lời câu hỏi: “Hai chiếc ôtô ấy đang chạy với tốc độ bao nhiêu khi chúng đụng nhau?”. Ước tính tốc độ trung bình của họ chỉ vào khoảng 31,8 dặm/giờ.

Vấn đề mức tin cậy của trí nhớ lại càng nghiêm trọng hơn trong trường hợp nhân chứng là trẻ em. Trong những năm qua người ta chứng kiến nhiều phiên tòa xử các vụ lạm dụng tình dục đối với thiếu nhi. Thí dụ, trong một phiên tòa nổi tiếng xử những người chủ trường mẫu giáo ở thị trấn Manhattan Beach thuộc tiểu bang California, các đứa trẻ được yêu cầu nhớ lại xem chúng có bi lạm dụng tình dục trước đó khoảng gần 10 năm không. Các chủ trường đã được phán quyết vô tội, phần lớn vì ký ức rất mù mờ và mâu thuẫn của những đứa trẻ ấy.

Ký ức của thiếu nhi dường như rất đáng nghi ngờ. Hầu hết các cuộc khảo cứu về vấn đề này đều cho thấy ký ức của thiếu nhi rất dễ bị ám thị. Thí dụ, trong 1 thí nghiệm người ta cho các bé gái từ 5 đến 7 tuổi vừa mới được khám sức khỏe định kỳ xem một hình nhân trợ huấn cụ môn cơ thể con người. Người ta chỉ bộ phận sinh dục và hỏi các bé gái ấy: “Bác sĩ có khám chỗ này của các em không?”. Ba bé gái không được khám âm hộ hay hậu môn đã nói “Có”. Và thậm chí một trong ba em còn nêu ra một chi tiết nữa: “Bác sĩ khám bằng một chiếc que.”

Tóm lại, trí nhớ của các nhân chứng khó mà khẳng định là chính xác, và điều này đặc biệt đúng trong trường hợp thiếu nhi. Ngoài ra, không chỉ vấn đề ký ức của nhân chứng trong thủ tục tố tụng hình sự mà cả đến ký ức của bồi thẩm đoàn cũng ảnh hưởng đến vấn đề xét xử công bằng. Trong các vụ án phức tạp, các thành viên trong bồi thẩm đoàn phải sàng lọc một khối lượng rất nhiều thông tin chi tiết, lại thường chỉ sử dụng trí nhớ của họ về các chi tiết đã được xuất trình trước phiên tòa.

Vấn đề còn rắc rối hơn nữa là đôi khi bồi thẩm đoàn còn bị lèo lái để quên đi các thông tin mà họ đã thụ lý trong các phiên tòa, khi vi chánh án yêu cầu họ bỏ qua các chi tiết bị cho là không hợp pháp trong các phiên họp luận tội. Như bạn có thể đoán được, các vị bồi thẩm đoàn hầu như khó bỏ qua được các chi tiết mà chánh án đã yêu cầu họ quên đi, nhất là khi họ cho rằng các chi tiết ấy là quan trọng hay phù hợp với cách luận tội của họ.

Ký ức về quá khứ riêng tư của bạn có thể hoàn toàn hư cấu – hoặc ít ra là hình ảnh bị bóp méo về các

https://thuviensach.vn

sự việc thực sự đã xảy ra. Chính các tiến trình xây dựng tác động khiến cho chúng ta nhớ không chính xác hành vi của người khác, làm giảm mức chính xác của ký ức tự truyện. Ký ức tự truyện (autobiographlcal memory) ám chỉ những hồi tưởng về các sự việc đã xảy ra trong cuộc sống riêng tư của chung ta.

Chẳng hạn, người ta thường hay quên đi những sự việc xảy ra trong quá khứ không phù hợp với lối suy nghĩ về cuộc sống hiện tại của họ. Một khảo cứu cho thấy những người bị tổn thương tình cảm hồi thời thơ ấu mà nay đã hồi phục thường hay quên đi các biến cố tuy quan trọng nhưng lại khó chịu đã xảy ra trong quá khứ. Thí dụ, họ quên đi những chi tiết như gia đình họ sống nhờ trợ cấp phúc lợi xã hội khi họ còn bé, làm con nuôi của người khác, và phải sống trong một gia đình có những người phạm tội chẳng hạn. Tương tự, những người bi quan yếm thế thường hay nhớ lại những sự việc đau buồn trong quá khứ, còn người lạc quan lại thường nhớ đến các kỷ niệm hạnh phúc hơn so với kẻ bị quan.

Không phải chỉ một vài loại kỷ niệm mới bị bóp méo đi, mà một vài đoạn đời nào đó cũng dễ được hồi tưởng hơn những quãng khác trong cuộc đời. Ngoài ra, người ta cũng hay nhớ lại những sự kiện quan trọng chung giữa mọi người trong những thời kỳ được ghi nhớ nhiều nhất. Như bạn thấy ở Hình 6–4, các cụ già ở độ tuổi thất thập có khuynh hướng hay nhớ lại nhiều nhất các biến cố xảy ra hồi thời họ lên 20 hay 30 tuổi, còn những người ở độ tuổi ngũ thập thường hay nhớ lại các kỷ niệm thời niên thiếu và độ tuổi 20 của họ nhiều nhất. Trong cả hai trường hợp, họ thường nhớ lại những kỷ niệm đau khổ trong những thập niên vừa qua nhiều hơn so với những năm về trước.

https://thuviensach.vn

Chương 6: Phần 4

Các mặt hạn chế của ký ức tự truyện cho thấy tầm quan trọng của việc tìm hiểu ký ức trong phạm vi bối cảnh cuộc sống thực tế của con người. Nhiều nhà khảo cứu về ký ức đã lo ngại rằng đa số các cuộc nghiên cứu hiện hành về ký ức còn thiếu sót bởi vì chúng bị hạn chế quá nhiều từ bối cảnh thí nghiệm. Các quan điểm phê phán này cho rằng các cuộc thí nghiệm về ký ức nên được thực hiện trong các khung cảnh thực tế tự nhiên, sử dụng các hồi niệm về kinh nghiệm riêng tư của con người.

Thực tế một số nhà khảo cứu sử dụng thuật ngữ "ký ức thường ngày" (everyday memory) để phân biệt ký ức liên hệ đến cuộc sống thực tế của các đối tượng với ký ức của chính họ được gợi lại trong bối cảnh thí nghiệm. Thí dụ, một nhà khảo cứu về ký ức đã thực hiện một chuyến du hành xuyên qua Châu Âu trong 47 ngày bằng xe đạp với một bạn đồng hành vốn là một tay đua xe đạp sáng giá nhất, người này chấp nhận làm đối tượng thí nghiệm của nhà khảo cứu. Trong suốt cuộc hành trình, nhà khảo cứu đã ghi nhận được nhiều sự kiện khác nhau, như số bưu thiếp mà tay đua xe ấy đã gởi đi, và vân vân chẳng hạn. Ba tháng sau ngày kết thúc chuyến du hành, nhà khảo cứu yêu cầu tay đua làm một trắc nghiệm trí nhớ về số lần ức sự kiện khác nhau đã xảy ra trong chuyến đi ấy. Ông nhận thấy – không lấy gì làm lạ rằng – tay đua ấy nhớ lại các sự việc đã xảy ra hoàn hảo hơn so với một nhóm kiểm soát gồm các cá nhân chỉ đơn thuần phỏng đoán sự việc nào đã xảy ra. Điều quan trọng hơn nữa là nhà khảo cứu tìm hiểu được tiến trình nhờ đó tay đua ấy đã sử dụng để ước tính số lần xảy ra sự việc. Ông thấy tiến trình dùng để ước tình các sự việc ít xảy ra khác biệt với tiến trình dùng để ước tính các sự việc thường xuyên xảy ra hơn.

Đối với những người bênh vực khảo hướng "ký ức thường ngày", chuyến du hành bằng xe đạp này tiêu biểu cho tầm quan trọng của sự việc sử dụng các tình tiết trong hoàn cảnh thực tế để nghiên cứu trí nhớ. Họ lập luận rằng không cuộc khảo cứu trong bối cảnh phòng thí nghiệm nào có thể sánh bằng chuyến du hành 47 ngày ấy, và do đó việc tìm hiểu trí nhớ về các sự việc thực tế, thường xuyên, và quan trọng không thể nào đoán quyết được từ các cuộc khảo cứu chỉ được thực hiện trong phạm vi phòng thí nghiệm.

Ngược lại, cũng có nhiều nhà khảo cứu đã phê phán quan điểm này. Họ cho rằng dù các cuộc nghiên cứu trong hoàn cảnh tự nhiên có gặt hái được kết quả thế nào đi nữa thì cũng uổng phí, bởi vì chúng ta không thể tổng quát hóa các kết quả ấy cho các tình huống cũng như cá nhân khác được. Họ nêu nghi vấn rằng người ta có thể học tập được đến mức nào từ các kinh nghiệm của một cá nhân duy nhất. Ngoài ra, họ còn nêu câu hỏi tại sao chúng ta lại mong chờ kết quả từ các cuộc khảo cứu trong hoàn cảnh tự nhiên như vậy sẽ có bất kỳ khác biệt nào với kết quả gặt hái được từ bối cảnh phòng thí nghiệm.

Mới đây đã xuất hiện một quan điểm chiết trung giữa hai khảo hướng. Những người phê phán công trình nghiên cứu trong hoàn cảnh tự nhiên đã chịu thừa nhận rằng một số cuộc nghiên cứu trí nhớ địa đưa đến kết quả sai lạc khi được thực hiện trong các điều kiện hạn chế của phòng thí nghiệm. Tương tự, các nhà nghiên cứu theo khảo hướng "ký ức thường ngày" cũng công nhận tầm quan trọng của các cuộc nghiên cứu trí nhớ được tổ chức thận trọng trong bối cảnh phòng thí nghiệm. Hầu như mọi người đều nhất trí về quan điểm cho rằng điều kiện quyết định trong cuộc khảo cứu ký ức là bối cảnh thực hiện nghiên cứu không quan trọng lắm so và mức độ thận trọng trong việc thực hiện nghiên cứu.

Chúng ta thường hay nhớ lại các sự việc đã xảy ra trong một số đoạn đời của mình. Ở độ tuổi thất thập, người ta thường nhớ lại nhiều sự việc đã xảy ra hồi họ vào quãng tuổi 20 hơn so với các quảng tuổi 40 và 50 của họ; trong khi những người ở độ tuổi ngũ thập thường hay nhớ lại nhiều sự việc đã xảy ra hồi họ ở quãng tuổi niên thiếu hơn (Rubin, 1986)

https://thuviensach.vn

– Hiện tượng khó nhớ lại (Hip–of–the–tongue–phenomena) liên hệ đến tình trạng không thể nhớ lại sự việc gì đó mà người ta biết chắc rằng mình đã từng biết qua.

– Các gợi ý để nhớ lại (retrieval cues) đặc biệt quan trọng trong trường hợp nhớ lại thông tin – ngược lại trường hợp nhận diện thông tin đã từng tiếp nhận.

– Kỷ niệm khó quên (fashbulb memories) là các kỷ niệm xoay quanh một biên cố quan trọng đặc biệt, và các kỷ niệm này rõ rệt đến mức giống như chụp hình biến cố ấy vậy.

– Ít ra ký ức phần nào phản ánh các tiến trình xây dựng trong đó ký ức bị ảnh hưởng bởi ý nghĩa mà chúng ta chủ quan gán cho các biến cố đã xảy ra. Thí dụ, ký ức tự truyện là dạng ký ức bị bóp méo.

1/ Trong lúc họp mặt cùng bạn bè từ một buổi khiêu vũ, Mary ngẫu nhiên gặp lại một người đàn ông đã quen biết hồi tháng trước. Khi giới thiệu ông ta với các bạn, cô không thể nhớ lại được tên ông ấy dù cô khẳng định mình đã từng biết tên ấy. Hiện tượng này là gì?

2/ Một người được tiếp nhận một kích thích nhất định rồi được yêu câu trả lời liệu đã từng nhìn thấy qua kích thích ấy chưa. Người ta dùng loại trắc nghiệm ký ức nào đối với đối tượng này?

3/... được sử dụng khi một người được yêu cầu nhớ lại một sự việc đặc biệt trong ký ức.

4/ Một người bảo với bạn rằng: “Tôi biết đích xác tôi đang ở đâu và đang làm gì khi nghe tin ca sĩ Elvvis Presley qua đời.” Hiện tượng nào lý giải dạng hồi tưởng này?

5/ Người này cũng bảo với bạn ông bà ta có thể nhớ chính xác các chi tiết như lúc ấy vì đang mặc bộ quần áo nào, thậm chí đến cả màu sắc của dải dây trên đôi giày da của bà nữa. Đúng hay sai?...

6/ Chúng ta thường hay nhớ lại các kích thích độc đáo hơn so với các sự việc tầm thường. Hiện tượng này gọi là gì?

7/ Việc nhớ lại các kỷ niệm không chỉ liên quan đến sự thực khách quan mà còn liên hệ đến các tiến trình xây dựng các sự việc quá khứ trong tâm trí chúng ta nữa. Đúng hay sai?...

8/... là các “chủ đề” (themes), chứa đựng rất ít chi tiết đặc biệt, dùng để tổ chức, sắp xếp các thông tin trong ký ức.

9/ Các cuộc nghiên cứu đã chứng minh rằng việc nhớ lại các nội dung tự truyện thường hay xảy ra nhìn đó với các giai đoạn gần đây nhất trong cuộc đời của người ta. Đúng hay sai?...

Căn cứ vào sự hiểu biết về các sai lầm và thành kiện mà ký ức hay mắc phải, có lẽ thủ tục xét xử của tòa án sẽ được cải tiến như thế nào? Nếu vậy, các bộ luật cũng cần có những thay đổi nào?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Ông ta hoàn toàn không còn nhớ được điều gì cả. Hiện tượng này phát sinh do tổn thương ở các thùy thái dương và cấu tạo dưới đồi (hippocampus) trong não bộ của ông từ cuộc giải phẫu thí nghiệm nhằm giảm bớt các cơn co giật động kinh. Trước đó trí nhớ của ông hoàn toàn bình thường. Nhưng sau cuộc giải phẫu, ông ta không thể nhớ điều gì quá vài phút, rồi sau đó hầu như quên hẳn mọi thứ. Ông không còn nhớ địa chỉ của mình hoặc tên của người vừa mới nói chuyện với ông. Ông đọc đi đọc lại một cuốn tạp chí. Như ông tâm sự, cuộc sống của ông giống như vừa tỉnh giấc chiêm bao, không còn biết mình đang ở đâu học tại sao mình ở đây.

Những khó khăn mà người – mất – đi – trí – nhớ – bình – thường gặp phải thật rất nhiều, như trong

https://thuviensach.vn

trường hợp vừa nêu và trường hợp cô Pamilla Smith chúng ta đã bàn ở đoạn mở đầu chương này. Tất cả chúng ta đều đã trải qua các trường hợp quên thông thường – như không nhớ được tên người quen hoặc một vài điều đã học khi làm bài thi chẳng hạn – đều hiểu rõ các hậu quả nghiêm trọng của tình trạng mất trí nhớ.

Các nỗ lực đầu tiên nhằm nghiên cứu hiện tượng quên do nhà tâm lý người Đức là Hermann Ebbinghaus thực hiện khoảng một thế kỷ trước đây. Dùng bản thân chính ông làm đối tượng thí nghiệm duy nhất, ông ghi nhớ các bảng kê gồm các vần có ba mẫu tự không có ý nghĩa gì cả – các nhóm mẫu tự vô nghĩa gồm hai phụ âm ghép với một nguyên âm ở giữa, như FIW và BOZ chẳng hạn. Bằng cách đo lường mức độ dễ học lại một bảng kê các từ ấy khi thay đổi các thời gian cách quãng so với lần học thuộc ban đầu, ông nhận thấy hiện tượng quên đã xảy ra có quy củ như trình bày trong Hình 6–10. Theo hình vẽ, hiện tượng quên nhanh nhất xảy ra trong giai đoạn 9 giờ đầu tiên, và nhất là trong giờ đầu sau lần đầu học thuộc bảng kê. Sau giai đoạn 9 giờ ấy, mức độ quên giảm dần theo thời gian và hạ thấp còn rất ít thậm chí sau nhiều ngày trôi qua mới xảy ra hiện tượng quên.

Dù phương pháp thô sơ nhưng công trình khảo cứu của Ebbinghans đã ảnh hưởng quan trọng đến các công cuộc nghiên cứu sau này, và các kết luận văn bản của ông đến nay vẫn còn có giá trị. Hầu như luôn luôn trong những giờ đầu tiên mức độ quên xảy ra rất nhiều, nhưng tiếp sau đó mức độ này giảm dần đi theo thời gian. Ngoài ra, việc học lại những điều đã hiểu rõ trước đây hầu như luôn luôn gặt hái kết quả nhanh hơn so với lần học đầu tiên bất kể nội dung học tập là kiến thức thuộc lãnh vực học vấn hay là một kỹ năng vận động như cách giao một quả bóng quần vợt chẳng hạn.

Các nỗ lực tìm hiểu nguyên nhân khiến cho chúng ta mắc phải hiện tượng quên đến nay đã gặt hái được hai cách lý giải quan trọng. Một lý thuyết giải thích hiện tượng quên theo một tiến trình gọi là phai nhạt (decay), hoặc tình trạng mất mát các thông tin ghi nhớ do không sử dụng đến chúng. Cách giải thích này giả sử rằng khi học tập một thông tin mới thì mở đầu và ký ức (a memory trace/ engram) – một thay đổi thực sự về cấu trúc vật chất trong não bộ – xuất hiện. Trong tiến trình phai nhạt, dấu vết ấy theo thời gian sẽ đơn thuần phai mờ dần đi đến mức không còn sót lại gì cả.

Trong một công trình khảo cứu kinh điển Ebbinghaus đã khám phá được rằng hiện tượng quên nhanh nhất xảy ra trong giai đoạn 9 giờ đầu tiên sau khi tiếp nhận các thông tin mới. Nhưng mức độ quên giảm dần theo thời gian và hạ thấp còn rất ít, thậm chí sau nhiều ngày trôi qua mới xảy ra hiện tượng quên (Ebbinghaus, 1885).

Mặc dù có chứng cứ xác nhận rằng hiện tượng phai nhạt quả thực có xảy ra, nhưng dường như hiện tượng này không phải là cách giải thích trọn vẹn về nguyên nhân gây ra hiện tượng quên. Thường thì giữa thời điểm phải nhớ lại với mức độ nhớ lại không có liên hệ gì cả. Nếu cho rằng hiện tượng phai nhạt do thời gian giải thích được toàn bộ hiện tượng quên, hóa ra chúng ta cho rằng khoảng thời gian từ lúc ban đầu tiếp nhận thông tin đến lúc cố gắng nhớ lại thông tin ấy, càng dài chừng nào thì thông tin ấy càng khó nhớ lại chừng ấy, bởi vì dấu vết ký ức có càng nhiều thời gian để phai nhạt đi. Thế mà những người tham dự liên tiếp mấy kỳ thi về cùng một nội dung thường trong mấy buổi thi sau cùng lại nhớ được nhiều thông tin ban đầu hơn so với những buổi thi trước đó. Nếu như hiện tượng phai nhạt có tác dụng tự sự việc ngược lại phải xảy ra mới đúng.

Bởi vì hiện tượng phai nhạt theo thời gian không thể nào giải thích trọn vẹn nguyên nhân gây ra hiện tượng quên, nên các chuyên viên về ký ức đã đề nghị một cơ chế bổ sung: đó là hiện tượng can thiệp (interference). Trong hiện tượng can thiệp thông tin đưa vào ký ức sẽ thế chỗ hoặc loại trừ thông tin ghi nhớ khác, ngăn chặn cố gắng nhớ lại của chúng ta.

Để phân biệt giữa hai hiện tượng phai nhạt và can thiệp, hãy hình dung một dãy các cuốn sách để trên

https://thuviensach.vn

giá sách trong thư viện. Trong hiện tượng phai nhạt, các cuốn sách cũ thường bi mục nát đi dành chỗ cho các cuốn sách mới mua vào. Còn trong hiện tượng can thiệp, các cuốn sách mới mua vào đẩy các sách cũ rơi ra khỏi giá sách khiến cho người ta không còn tìm thấy được chúng.

Hầu hết các công trình khảo cứu đều cho rằng hiện tượng can thiệp là tiến trình chủ yếu làm phát sinh tình trạng quên. Chúng ta thường quên đi ức sự việc không phải vì dấu vết ký ức bị phai nhạt đi mà bởi vì các ký ức mới gây trở ngại cho việc gợi lại ký ức cũ.

Mặc dù chúng ta có thể xem hiện tượng can thiệp có tác dụng tiêu cực, nhưng điều quan trọng phải ghi nhớ là thực ra nó giúp chúng ta tăng thêm khả năng tìm hiểu và tương tác với thế giới chung quanh. Hiện tượng can thiệp giúp chúng ta ghi nhớ một cách tổng quát và ngắn gọn các kinh nghiệm từng trải của chúng ta. Thí dụ, thay vì phải nhớ lại mọi chi tiết vụn vặt về một vị giáo sư, chúng ta thường nhớ lại các tình tiết quan trọng nhất và quên đi các chi tiết kém ý nghĩa hơn về vị thầy ấy. Khả năng này cho phép chúng ta phác họa được một hình ảnh tổng quát, dù không nhất thiết đầy đủ chi tiết hoặc hoàn toàn chính xác, về vị giáo sư ấy trong quá khứ. Ngoài ra, hiện tượng này còn giúp chúng ta dự đoán được diễn biến các tương tác trong tương lai nữa.

Thực ra có hai loại can thiệp ảnh hưởng đến tình trạng quên là: can thiệp về trước và can thiệp về sau. Trong hiện tượng can thiệp về sau (proactive interference), các thông tin học hỏi được trước đây tác động gây trở ngại cho việc nhớ lại các thông tin mới tiếp nhận. Giả sử là một sinh viên ban ngoại ngữ, hồi lớp 10 bạn đã học Pháp ngữ và sau đó đến lớp 11 bạn học ngoại ngữ thứ hai là tiếng Tây Ban Nha chẳng hạn. Đến khi thi tuyển vào đại học về môn ngoại ngữ Tây Ban Nha, bạn cảm thấy khó nhớ lại các từ ngữ Tây Ban Nha bởi vì tâm trí bạn có hiện ra những từ ngữ có ý nghĩa tương tự trong Pháp ngữ.

Ngược lại, hiện tượng can thiệp về trước (retroactive interference) khiến mo người ta khó nhớ lại các thông tin đã học hỏi được trước đây do sự tiếp nhận các thông tin khác sau này. Thí dụ, nếu bạn gặp khó khăn trong bài thi Pháp ngũ do mới học tiếng Tây Ban Nha, thì hiện tượng gây trở ngại về trước là thủ phạm (xem Hình 6–11). Một phương pháp để phân biệt giữa hai loại hiện tượng can thiệp về sau và về trước là hãy ghi nhớ rằng hiện tượng can thiệp về sau tác động thuận dòng thời gian – quá khứ tác động gây trở ngại đến hiện tại – còn hiện tượng can thiệp về trước tác động ngược dòng thời gian, là hiện tại tác động gây trở ngại ngược về quá khứ.

Hiện tượng can thiệp về sau xảy ra khi nội dung học hỏi được trước đây tác động gây trở ngại cho việc nhớ lại các thông tin mới ghi nhớ sau này. Trong thí dụ này, Pháp ngữ được tiếp nhận trước khi học tiếng TBN đã tác động gây trở ngại cho thành tích bài thi tiếng TBN. Ngược lại hiện tượng can thiệp về trước xảy ra khi nội dung học hỏi được sau này tác động gây trở ngại cho việc nhớ lại các thông tin đã ghi nhớ trước đây. Trong thí dụ này, hiện tượng can thiệp về trước xảy ra khi việc nhớ lại Pháp ngữ bị sút giảm đi vì tiếng TBN ghi nhớ sau này.

Mặc dù các khái niệm can thiệp về sau và về trước giải thích được nguyên nhân gây ra tình trạng quên, nhưng các hiện tượng này vẫn không giải thích được nghi vấn liệu tình trạng quên đó hiện tượng can thiệp có phải là tình trạng thực sự mất mát hay cải tiến thông tin, hoặc là hậu quả gây ra bởi các rắc rối trong việc nhớ lại thông tin hay không. Hầu hết các công trình khảo cứu đều cho rằng các thông tin nhất thời bị mất đi do hiện tượng can thiệp sau cùng có thể được nhớ lại nếu người ta được tiếp nhận loại kích thích phù hợp, nhưng vấn đề nêu trên vốn chưa được giải đáp thỏa đáng. Trong một nỗ lực giải quyết vấn đề này, một số nhà tâm lý đã khởi sự khảo cứu nền tảng sinh học của ký ức nhằm mục đích tìm hiểu sâu rộng hơn nữa và điều gì được nhớ lại và điều gì bị bỏ quên đi – một khảo hướng đóng vai trò ngày càng quan trọng trong việc tìm hiểu mà chúng ta sắp bàn đến.

Dấu vết ký ức (engram) – dấu vết vật chất ở mô thần kinh biểu thị sự ghi nhớ trong não bộ – thực ra

https://thuviensach.vn

nằm ở bộ phần nào trong não bộ con người?

Câu hỏi này đã gây nhiều bối rối cho các nhà tâm lý chuyên về ký ức và đà trở thành mục tiêu của rất nhiều công trình khảo cứu hiện hành. Công cuộc tìm hiểu đã khởi đầu từ những năm 1920. Khi nhà tâm lý Karl Lashley tổ chức một loạt thí nghiệm cắt bỏ đi từng phần vỏ não của loài chuột. Ông khám phá thấy khả năng học tập lại trong thí dụ chạy qua mê cung của các chú chuột bị giảm bớt đi theo tỷ lệ với mục tổn thương vỏ não của chúng. Vỏ não càng bị cắt bỏ đi nhiều chừng nào thì khả năng học tập lại càng gặp nhiều khó khăn hơn.

Nhưng đáng lưu ý hơn là khám phá ấy còn cho thấy thời lượng cần thiết để học tập lại của chúng không liên quan gì đến vị trí tổn thương trong não bộ cả. Bất kể vùng não bộ nào bị cắt đi mức độ giảm sút khả năng học tập cũng tương tự nhau, điều này chứng tỏ rằng các dấu vết ký ức được phân bố khá đồng đều khắp cấu trúc não bộ. Kết quả công trình khảo cứu của Lashley – được tóm tắt trong một luận văn nói riêng có nhan đề là "In Search of the Engram" – đã dẫn đến một quan điểm có giá trị trong vài thập niên cho rằng các thông tin lưu trữ vào ký ức được phân bố rộng rãi và khá đong đều khắp cấu trúc não bộ.

Tuy nhiên, các công trình khảo cứu hiện đại dường như lại đi đến một kết luận khác hẳn. Các khảo cứu ấy xuất phát từ những khám phá về nền tảng sinh lý của tiến trình học tập cho thấy các vùng vỏ não khác biệt nhau đồng thời xử lý thông tin về các chiều kích khác biệt nhau của thế giới chung quanh, bao gồm các kích thích thị giác, thính giác, và các giác quan khác. Bởi vì các vùng khác nhau trong não bộ đồng thời tham gia vào việc xử lý thông tin về các khía cạnh khác nhau của một kích thích, nên dường như hợp lý khi nói rằng việc lưu trữ thông tin có liên hệ đến các hiện trường xử lý và do đó định vị ở các vùng vỏ não đặc biệt ấy. Tóm lại, vị trí của dấu vết ký ức tùy thuộc vào bản chất của thông tin học hỏi và hệ thần kinh nào chịu trách nhiệm xử lý thông tin ấy.

Làm sao chúng ta dung hòa được giữa quan điểm hiện đại ngày càng có nhiều ảnh hưởng cho rằng ký ức có liên hệ đến cách xử lý đặc biệt của hệ thần kinh được vận dụng trong quá trình học tập với các khám phá của Lashley cho rằng sự giảm sút trí nhớ không có liên quan gì đến vị trí tổn thương trong vỏ não? Một giải đáp cho rằng sự mâu thuẫn giữa hai quan điểm trên có tính biểu kiến hơn là thực sự. Thí dụ, thủ tục tiến hành thí nghiệm của Lashley buộc các chú chuột chạy qua một mê cung thực ra liên hệ đến một vài dạng thông tin cũng như một số tiến trình học tập – bao gồm thông tin thi giác, nhận thức hình thể không gian, cảm nhận mùi, và có lẽ cả đến cảm nhận âm thanh nữa. Giả sử đúng như vậy thì tiến trình học tập và xử lý thông tin ắt phải diễn ra đồng thời ở nhiều vùng khác nhau trong não bộ chi phối các giác quan ấy. Nếu việc xử lý thông tin của một giác quan để lại một dấu vết ký ức riêng biệt, thì dù cắt bỏ bất kỳ một phần vỏ não các dấu vết ký ức khác cũng còn nguyên vẹn – và dù có gây ra giảm sút biểu kiến cũng không ảnh hưởng gì đến khả năng ghi nhớ nói chung.

Tóm lại, dường như ký ức tập trung ở các vùng đặc biệt trong đó một dấu vết ký ức đặc thù liên hệ đến một hệ thống xử lý thông tin đặc biệt thuộc não bộ. Nhưng theo ý nghĩa bao quát hơn, các dấu vết được phân bố ở nhiều nơi bởi vì bất kỳ tình huống học tập nào cũng bao gồm một số hệ thống xử lý thông tin thuộc não bộ – dẫn đến tình trạng các dấu vết ký ức được phân bố đều khắp các vùng não bộ.

Các nhà khảo cứu khác đang vận dụng các khảo hướng khác nhau nhằm tìm hiểu nền tảng sinh học của ký ức. Thí dụ, cấu tạo dưới đồi (hippocampus) đóng vai trò trọng tâm trong việc chuyển hóa thông tin cảm giác mới tiếp nhận thành dạng lưu trữ được trong vỏ não. Ngoài ra, một số hóa chất và chất dẫn truyền thần kinh cũng có liên hệ đến sự hình thành, làm suy giảm, và cải thiện trí nhớ. Thí dụ, trong một công trình khảo cứu một nhóm trẻ em được dùng một loại dược phẩm ngăn chặn tiến trình tổng hợp protein có thành tích trong trắc nghiệm trí nhớ kém hơn những em không dùng loại thuốc đó.

Sau cùng, ngay đến nhiều loại thực phẩm cũng có liên quan đến trí nhớ. Thí dụ, một khảo cứu mới

https://thuviensach.vn

đây cho thấy một món thực phẩm hay thức uống đơn giản như một ly nước chanh chẳng hạn cũng có thể giúp chúng ta ghi nhớ dễ dàng hơn. Kết quả thí nghiệm của nhà nghiên cứu Paul Gold cùng các đồng sự đã chứng minh rằng mức đường glucose trong máu tăng lên – nhờ uống một ly nước chanh nhiều đường – giúp cho những người trưởng thành đạt được hiệu quả cao trong một số công việc đòi hỏi vận dụng trí nhớ. Mặc dù các khám phá này còn lâu mới đưa ra được kết luận dứt khoát, nhưng cũng cho thấy rằng một ngày kia ít ra chúng ta có thể chọn được một chế độ dinh dưỡng phần nào dựa trên cơ sở giúp chúng ta nâng cao khả năng vận dụng trí nhớ theo ý muốn.

https://thuviensach.vn

Chương 6: Phần 5

Đối với người quan sát không thường xuyên, Harold có vẻ là một tay đánh Solf nổi bật. Dường như anh đã rèn luyện được kỹ thuật chơi khá hoàn hảo, những cú đánh bóng của anh hầu như đều hoàn thiện.

Thế nhưng, bất kỳ ai gần gũi với anh nhất định sẽ thấy được nhiều đều phi lý lạ thường. Mặc dù có khả năng tức thời ước lượng tình huống và đánh quả bóng đến vị trí chính xác, ngay khi quả bóng rơi vào lỗ là anh quên béng ngay điểm số vừa đạt được.

Harold mắc phải bệnh Alzhelmer (Alzhelmer's disease), một chứng bệnh bao gồm các rối loạn ký ức nghiêm trọng cùng với nhiều triệu chứng khác. Như đã đề cập lần đầu ở chương 2, bệnh Alzheimer là một trong bốn nguyên nhân quan trọng nhất đưa đến cái chết của nhiều người cao tuổi ở Mỹ. Vào khoảng 10% số người ở đó tuổi trên 65, và gần phân nửa các cụ già trên 85 tuổi đã mức phải chứng bệnh này.

(Alzheimer's disease): 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 hóa não lan tỏa (diffuse degeneration of the brain) – theo Từ điển Y học. ND

Vào các giai đoạn khởi đầu, các triệu chứng bệnh Alzheimer xuất hiện dưới dạng đơn thuần quên đi những sự việc lặt vặt như các cuộc hẹn và ngày sinh chẳng hạn. Khi bệnh phát triển thì tình trạng mất trí nhớ ngày càng trầm trọng hơn, và thậm chí đến các việc làm đơn giản nhất – như cách quay số điện thoại – cũng không còn nhớ được. Cuối cùng, bệnh nhân có thể quên đến cả tên tuổi của chính mình cũng như mặt mũi của những người thân trong gia đình. Ngoài ra, người bệnh bắt đầu có tình trạng thoái hóa về thể chất và có thể hoàn toàn mất đi khả năng ngôn ngữ.

Mặc dù người ta chưa hoàn toàn hiểu rõ nguyên nhân gây ra bệnh Alzheimer, nhưng các chứng cứ mới đây cho thấy nó có thể liên quan đến một khuyết tật di truyền đặc thù của dòng họ. Chính khuyết tật ấy là nguyên nhân gây trở ngại cho việc sản sinh chất protein beta amyloid cần thiết để duy trì sự nỗ kết các tế bào thần kinh. Việc sản xuất chất beta amylold gặp trở ngại sẽ đưa đến tình trạng thoái hóa của các tế bào thần kinh trong não bộ – gây ra các triệu chứng bệnh Alzheimer.

Bệnh Alzheimer chỉ là một trong vài dạng rối loạn ký ức gây đau khổ cho bệnh nhân. Một dạng khác là chứng mất trí nhớ (amnesia), trong chứng bệnh này tình trạng mất trí nhớ không xảy ra kèm với các rối loạn tâm thần khác. Trường hợp mất trí nhớ phổ biến – trở thành bất cứ trong nhiều vở bi kịch – là trường hợp nạn nhân bị đập trúng đầu rồi không còn nhớ được bất cứ điều gì về quá khứ của mình. Trên thực tế, dạng mất trí nhớ kiểu này, được gọi là chứng quên về trước, rất hiếm khi xảy ra. Mắc phải chứng quên về trước (retrograde amnesla), người bệnh mất trí nhớ đó với các sự việc xảy ra trước một biến cố nhất định. Thông thường người bệnh sẽ dần dần nhớ lại các sự việc đã quên đi dù phải mất nhiều năm mới phục hồi trí nhớ hoàn toàn. Trong một số trường hợp một vài kỷ niệm bị quên đi vĩnh viễn.

(amnesia): 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 bệnh nhân mặc phải cả hai dạng bệnh này.

Một dạng bệnh quên thứ hai đặc trưng bởi các trường hợp giống như ca bệnh của Pamilla Smith và người đàn ông vừa được đề cập. Cả hai người này đều không thể ghi nhớ bất kỳ sự việc gì vừa mới xảy ra. Trong chứng bệnh quên về sau (anterograde amnesia), tình trạng mất trí nhớ diễn ra đối với các sự việc xảy

https://thuviensach.vn

ra sau một chấn thương. Các thông tin không thể được chuyển từ ký ức ngắn hạn sang lưu trữ trong ký ức lâu dài, gây ra tình trạng không còn khả năng nhớ lại bất cứ sự việc gì ngoài các kỷ niệm đã lưu lại trong ký ức lâu dài trước khi tai nạn xảy ra.

Chứng mất trí nhớ cũng thấy ở những người mắc phải hội chứng Korsakoff* (Korsakorf's syndrome), một dạng bệnh tác hại đến những người nghiện rượu có chế độ ăn uống thiếu dinh dưỡng đến mức gây ra tình trạng thiếu thiamin. Mặc dù nhiều mặt thuộc khả năng trí tuệ còn nguyên vẹn, nhưng người bệnh có một loạt triệu chứng kỳ lạ bao gồm những ảo giác (hallucinatlons); cứ lặp đi lặp lại mãi những câu hỏi dù vừa được trả lời xong; và lặp đi lặp lại cùng một câu chuyện nhiều lần.

(Korsakoff's syndrome/ Korsakoff's psychosis) Một rối loạn hữu cơ anh hưởng đến não bộ gây ra khuyết tật về ký ức, không ghi nhận được các thông tin mới nhưng các sự kiến đã qua vẫn còn nhớ lại được; mất đinh hướng và thời gian và nơi chốn; và có khuynh hướng sáng tạo ra các chất liệu để lấp đầy 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 B). Chữa trị bằng cách cho dùng thiamin liều cao. Tình trạng bệnh thường trở thành mạn tính – theo Từ điển Y học.

May mắn thay, hầu hết chúng ta đều có ký ức nguyên vẹn, và đã khi có bị quên đôi chút lại tốt hơn có một trí nhớ thực hoàn hảo. Chẳng hạn, hãy xét trường hợp một người như được hết toàn bộ các sự việc đã xảy ra. Sau khi đọc các đoạn văn trong tác phẩm Divine Coedy bằng tiếng Ý – một thứ ngôn ngữ mà anh ta không nói được – anh ta có thể lặp lại các đoạn văn ấy theo trí nhớ ngay cả khoảng 15 năm sau đó. Anh ta có thể ghi nhớ được các bảng kê gồm 50 từ ngữ không liên quan gì nhau cả, và sau đó hơn cả chục năm tùy tiện có thể nhớ lại được cả danh sách ấy. Nếu cần, anh ta có thể đọc ngược thứ tự các từ ngữ trong danh sách.

Một năng khiếu như thế thoạt nghe có vẻ như có đôi chút bất lợi, nhưng thật sự lại là cả một vấn đề. Ký ức người đàn ông đó trở thành một mớ bòng bong gồm rất nhiều từ ngữ, con số, và tên tuổi. Khi anh ta cố thư giãn thì tâm trí anh hiện lên đầy ắp các hình ảnh. Thậm chí đến việc đọc sách báo cũng gặp khó khăn, bởi vì mỗi từ ngữ đều gợi ra một dòng thác ý tưởng từ quá khứ đổ ra gây trở ngại cho khả năng tìm hiểu ý nghĩa của những điều đang đọc. Phần nào bị ảnh hưởng bởi ký ức phi thường của người đàn ông ấy, nhà tâm lý A.R. Luria nghiên cứu trường hợp này đã phát hiện anh ta là "một người hay nhầm lẫn mọi việc và đúng ra là người chậm hiểu".

Như vậy, chúng ta nên an tâm vì tình trạng quên đôi chút quả thực lại hữu ích cho cuộc sống.

Mặc dù các ưu điểm của tình trạng quên như một số phim khó học giả tưởng đã hư cấu quá mức, phần đông chúng ta vẫn cứ muốn ôm cách nâng cao khả năng ghi nhớ. Với trình độ hiểu biết hiện thời về ký ức, liệu chúng ta có thể tìm được các phương pháp thực tiễn nhằm tăng cường khả năng nhớ lại các thông tin đã tiếp nhận không? Nhất định là có. Các công trình khảo cứu đã khám phá được nhiều phương pháp khả dĩ giúp chúng ta tăng cường trí nhớ. Trong sống, các phương pháp hữu hiệu nhất là:

. Giả sử bạn là một sinh viên Mỹ đang học một lớp ngoại ngữ và phải học thuộc các bài học ngữ vựng dài lê thê. Cách học thuận lợi nhất là sử dụng kỹ thuật dùng từ then chốt (keyword technique), theo đó một từ vựng ngoại ngữ được cặp đôi với một từ Anh ngữ có cùng cách phát âm. Từ Anh ngữ này được gọi là từ then chốt. Thí dụ, muốn học thuộc từ ngữ Tây Ban Nha có nghĩa là con vịt (pato, phát âm là pót – o) thì từ then chốt có thể là "pót" (có nghĩa là ấm, bình, chậu, hũ, vại); đối với từ ngữ Tây Ban Nha có nghĩa là con ngựa (caballo, phát âm là cob–eye–yo), từ then chốt sẽ là "eye" (mắt).

Khi nghĩ đến một từ then chốt nào đó, bạn tưởng tượng một hình ảnh phác họa trong tâm trí nhằm "tương tác" với kích diễn đạt từ TBN ấy trong Anh ngữ. Thí dụ, bạn có thể tưởng tượng một chú và đang tắm trong một cái chậu để ghi nhớ từ pato, hoài tưởng tượng một con ngựa có cặp mắt lồi to tướng ở giữa

https://thuviensach.vn

đầu để ghi nhớ từ caballo: Kỹ thuật này đã gặt hái được thành quả trong việc học thuộc ngữ vựng tiếng nước ngoài khả quan hơn so với các phương pháp truyền thống nhằm chỉ ghi nhớ mặt chữ của ngữ vựng mà thôi.

Nếu đã từng thuyết trình trong lớp học, bạn sẽ thấy được khó khăn trong việc ghi nhớ tất cả các điểm mà bạn muốn nói. Người Hy Lạp cổ đại đã tìm ra được một biện pháp khá hữu hiệu. Khi các nhà hùng biện Hy Lạp tìm cách ghi nhớ các bài diễn văn dài lê thê, họ thường dùng phương pháp định vị (method of loci – loci là một từ Latin có nghĩa là nơi chốn, vị trí) nhằm sắp xếp các ý tưởng cần phải nhớ để diễn thuyết. Theo phương pháp này, người ta hình dung một đoạn của bài diễn văn "cư trú" ở một vị trí đặc biệt trong một tòa nhà.

Chẳng hạn, bạn có thể tưởng tượng đoạn mở đầu bài nói chuyện định vị ở lối vào ngôi nhà bạn, điểm quan trọng hàng đầu định vị ở phòng khách, điểm quan trọng kế đó là phòng ăn, và cứ thế cho đến đoạn kết luận nằm ở phía sau phòng ngủ.

Phương pháp này có thể ứng dụng để học thuộc dễ dàng các bằng ngữ vựng: mỗi từ vựng trong bảng được hình dung định vị ở một trong các vị trí liên tiếp nhau. Phương pháp này hữu hiệu nhờ dùng các hình ảnh tưởng tượng càng kỳ lạ càng tốt. Thí dụ, nếu muốn ghi nhớ nhiều ngữ vựng về các mặt hàng tạp phẩm bao gồm chuối, nước xốt cà chua, và sữa chẳng hạn, bạn có thể hình dung quả chuối giống như các ngọn lá cây xoắn bện vào nhau ở cây thu hải đường (begonia) trong phòng khách nhà bạn, nước xét cà chua thì bị đổ tràn ra ở cuối bàn, còn sữa thi dính đầy chụp đèn trên bàn. Mỗi khi đến siêu thị, trong tâm trí bạn như "dạo bước" trong căn phòng khách nhà bạn, việc nhớ lại các từ vựng về các mặt hàng ấy sẽ dễ dàng hơn.

. Một số khảo cứu cho thấy nhớ lại thông tin dễ dàng nhất trong một bối cảnh giống như hoặc tương tự như bối cảnh mà chúng ta ghi nhớ thông tin hồi đầu – hiện tượng này gọi là đặc thù hóa điều kiện lập mã bên đầu (encoding specificity). Như vậy, bạn sẽ làm bài thi dễ dàng hơn nếu phòng thi chính là phòng học trước đây của bạn. Ngược lại, nếu như phải thi trong một phòng khác hẳn phòng học trước đây của bạn, bạn chớ nên thất vọng, bởi vì các đặc điểm của bản thân bài thi, như lối hành văn ở các câu hỏi trong bài thi chẳng hạn, đôi khi tác động rất mạnh đến mức lấn áp cả những gợi ý tế nhị hơn liên quan đến việc lập mã ban đầu của nội dung ghi nhớ.

. Điều quan trọng cho hầu hết cuộc sống chúng ta là cần phải nhớ lại không phải từng câu từng chữ mà thường là nội dung bài học hay đoạn văn mà chúng ta đã đọc qua. Bạn làm cách nào để dễ dàng ghi nhớ nội dung ấy? Một phương pháp đã kinh qua thử thách để giúp bạn dễ dàng nhớ lại các đoạn văn ấy là sắp xếp nội dung của nó ngay khi bạn đọc lần đầu. Muốn vậy, trước tiên bạn nên tìm hiểu bất kỳ thông tin nào báo trước về cơ cấu và nội dung bài học – lược qua mục lục, đề cương bài học, nhan đề các phân đoạn, và cả đến đoạn tóm tắt nêu ở cuối bài học – trước khi đọc vào bài học. Tìm hiểu cách dàn ý sẽ giúp bạn dễ dàng nhớ lại bài học hơn.

Một kỹ thuật khác là tự đặt cho mình các câu hỏi liên quan đến nội dung mà bạn đã đọc qua, rồi trả lời các câu hỏi đó. Đặt ra được các câu hỏi sẽ giúp bạn lập được các mối liên kết cũng như thấy được các tương quan giữa nhiều sự kiện đặc biệt khác nhau, nhờ đó xúc tiến việc xử lý thông tin ở tầng sâu hơn trong tâm trí. Như khảo hướng các mức xử lý thông tin ghi nhớ đề nghị, việc làm này sẽ giúp chúng ta dễ dàng nhớ lại sau này. Thí dụ, ngay lúc này bạn có thể đặt ra câu hỏi cho chính mình: "Các phương pháp chủ yếu để ghi nhớ nội dung bài học trong các sách giáo khoa là các phương pháp nào?", và sau đó cố gắng trả lời câu hỏi này.

. "Ghi chép ít sẽ tốt hơn" có lẽ là lời khuyên có giá trị nhất cho việc ghi chép bài giảng ở lớp để giúp bạn dễ nhớ lại bài học. Thay vì gò lưng ghi chép mọi chi tiết bài giảng, tốt hơn bạn nên dành thời giờ để chăm chú nghe và tìm hiểu nội dung, chỉ ghi lại các điểm chính sau khi bạn đã cân nhắc các điểm ấy trọng

https://thuviensach.vn

một bối cảnh kiến thức bao quát hơn. Muốn cho việc ghi chép bài giảng có hiệu quả, động não tìm hiểu nội dung bài học còn quan trọng hơn việc ghi chép ra giấy. Chính vì lý do này mà việc mượn lại tập vở ghi chép của người khác là hành vi kém khôn ngoan, bởi vì bạn không hề có một cơ cấu ghi nhớ nào để sử dụng nhằm tìm hiểu các lời ghi chép ấy cả.

. Mặc dù việc rèn luyện (pratice) không nhất thiết là hoàn hảo, nhưng nó cũng có ích lợi. Nhờ tìm hiểu và diễn tập (rehearsing) nội dung bài học vượt quá mức sơ bộ hiểu bài – tiến trình này gọi là học thuộc làu làu (overlearning) – người ta có thể nhớ được dài hơn so với trường hợp thì mới học thuộc sơ qua bài học.

Dĩ nhiên, dù sao việc rèn luyện cũng không có hoặc có tác dụng rất ít trong một số trường hợp. Có lẽ bạn đã nằm lòng địa chỉ của mình đến mức không ổn phải rèn luyện thêm chút nào để có thể ghi nhớ nhiều hơn nữa. Nhưng cũng hợp lý khi nói rằng bởi vì nội dung các bài học trong hầu hết các môn học hiếm khi được ghi nhớ vững chắc, nên nói chung sẽ khôn ngoan hơn nếu bạn chịu khó học ôn vài lần dù bạn cảm thấy mình đã thuộc bài, để có thể đạt được mức thực sự thuộc làu làu.

Các cuộc khảo cứu về thành quả của việc diễn tập tỉ mỉ (elaboratlve rehearsal), đã được bàn trước đây trong chương này, cũng cho thấy rằng việc rèn luyện qua động tác nêu ra câu hỏi và diễn tập cách trả lời các câu hỏi ấy được thể hiện một cách càng chủ động càng tốt là điều quan trọng. Bằng cách này, các mối liên kết giữa các chi tiết nội dung bài học sẽ dễ trở thành hiển nhiên, nhằm cho bạn nhiều gợi ý để dễ dàng nhớ lại bài học sau này.

Cuối cùng, những người học gạo để chuẩn bị thi nên lưu ý rằng cách ghi nhớ thuận lợi nhất trong trường hợp phân phối việc học qua nhiều giai đoạn, chứ không nên để dồn vào một học kỳ kéo dài lê thê. Các công cuộc khảo cứu đều minh chứng rõ rệt rằng tình trạng mệt nhọc và các yếu tố khác khiến cho kỳ học tập kéo dài không đạt được kết quả bằng kế hoạch chia đều việc học tập ra nhiều kỳ học tập ngắn hạn.

– Hiện tượng phai nhạt (decay) và hiện tượng can thiệp (interference) là những cách lý giải chủ yếu cho hiện tượng quen (forgetting).

– Có hai dạng can thiệp, can thiệp về sau (proactive interference – xảy ra khi các thông tin học hỏi được trước đây gây trở ngại cho việc nhớ lại các thông tin mới tiếp thu được) và can thiệp về trước (retroactive interference – xảy ra khi các thông tin mới tiếp thu được gây trở ngại cho việc nhớ lại các thông tin đã học hỏi được trước đây).

– Các rối loạn ký ức chủ yếu là bệnh Alzheimer (Alzheimer’s disease), chứng quên về trước (retrograde amnesia), chứng quên về sau (anterograde amnesia), và hội chứng Korsakoff (Korsakoff’s syndrome).

– Những phương pháp đặc biệt để tăng cường khả năng ghi nhớ là kỹ thuật dùng tự then chốt (keyword technique), phương pháp định vị (method of loci), đặc thù hóa điều kiện lập mã ban đầu (encoding specificity), sắp xếp nội dung bài học trong sách giáo khoa; ghi chép bài giảng có hiệu quả, rèn luyện và diễn tập.

1/ Sau khi học qua giai đoạn Thế thiến thứ hai thuộc môn sử học trong niên khóa cách đây 2 năm, giờ đây bạn tự cảm thấy không còn nhớ lại được những điều đã học. Một người bạn bảo rằng và tình trạng không sử dụng đến các thông tin ấy đã khiến cho bạn quên đi. Tên gọi chính thức của tiến trình này là gì?

2/... là một biến chuyển thể chất thực sự phát sinh trong não bộ do việc học tập.

3/ Tình trạng khó nhớ lại do sự hiện diện của các thông tin khác minh chứng cho hiện tượng nào?

4/ Hiện tượng can thiệp... xảy ra khi các thông tin trước đây khó truy xuất do việc tiếp thu các thông

https://thuviensach.vn

tin mới. Còn hiện tượng can thiệp... liên hệ đến trường hợp khó nhớ các thông tin mới tiếp thu do các thông tin học hỏi được trước đây gây trở ngại.

5/ Các điều ghi nhớ dường như được tổng quát hóa bên trong phạm vi não bộ, nền có vẻ như không có vị trí nào trong não bộ là trụ sở cho bất kỳ bộ phận ký ức nào. Đúng hay sai?...

6/ Cặp đôi các rối loạn ký ức sau đây với các thông tin chính xác cho một dạng.

a. Bệnh Alzheimer(Alzheimer's disease).

b. Hội chứng Korsakoff(Korsakoff's syndrome)

c. Chứng quên/ mất trí nhớ (Amnesia)

1. Ảnh hưởng đến những người nghiện rượu tình trạng thiếu thiamin.

2. Tình trạng mất trí nhớ xảy ra không kèm theo các rối loạn tâm thần khác.

3. Tình trạng thiếu hụt chất beta amyloid, tình trạng quên và thoái hóa não xảy ra dần dần.

7/... là hiện tượng giải thích lý do tại sao người ta có thể làm bài thi thuận lợi hơn trong trường hợp phòng thi chính là phòng học trước đây của mình.

Ngành tâm sinh lý (biopsycholosy), đặc biệt là kiến thức đạt được nhờ "công trình tìm hiểu dấu vết ký ức", giúp ích ra sao cho việc chữa trị các chứng rối loạn ký ức như chứng quên/mất trí nhớ (amnesia) chẳng hạn?

1. Ký ức hay ghi nhớ (memory) là tiến trình nhờ đó chúng ta lập mã (encoding), lưu trữ (store), và truy xuất (retrieve – nhớ lại) thông tin. Có ba loại kho tàng ký ức căn bản: ký ức cảm giác (sensoly memory), ký ức ngắn hạn (short – term memory), và ký ức lâu dài (long – term memory).

2. Ký ức cảm giác (cấu thành bởi các dạng ký ức tương ứng với từng hệ thống thần kinh cảm giác) là nơi lưu trữ đầu tiên đối với các thông tin về thế giới chung quanh, mặc dù thời gian lưu trữ thông tin rất ngắn ngủi. Chẳng hạn, ký ức tượng hình (iconic memory, cấu thành bởi các hình ảnh tiếp nhận qua thị giác) lưu trữ thông tin lâu không quá một giây, và ký ức tượng thanh (echoic memory, tương ứng với các âm thanh tiếp nhận qua thính giác) lưu trữ thông tin lâu không quá bốn giây đồng hồ. Dù thời gian lưu trữ ngắn ngủi, ký ức cảm giác rất chính xác, ghi nhận các thông tin gần giống như bản sao chụp từng kích thích mà người ta tiếp nhận được. Nhưng nếu không được chuyển ghi vào các loại ký ức khác, thì dường như ký ức cảm giác sẽ bị mất hẳn đi.

3. Khoảng từ 5 đến 9 mẫu thông tin (chunk of information) có thể được chuyển ghi và lưu giữ vào ký ức ngắn hạn. Mẫu thông tin lưu giữ trong ký ức ngắn hạn là một mẫu thông tin có ý nghĩa, dưới dạng từ một mẫu tự (chữ cái) hoặc một chữ số cho đến các chủng loại phức tạp hơn. Thông tin được lưu giữ ở ký ức ngắn hạn trong khoảng thời gian cũng chỉ kéo dài tối đa từ 15 đến 25 giây đồng hồ mà thôi, và nếu không được chuyển ghi vào ký ức lâu dài cũng sẽ bị mất đi chủ yếu do hiện tượng can thiệp cũng như do hiện tượng phai nhạt. Hiện tượng can thiệp (interference) khiến cho thông tin bị mất đi thông qua sự thay thế thông tin cũ bằng thông tin mới, còn hiện tượng phai nhạt (decay) khiến cho thông tin bị mất đi vì không được dùng đến.

4. Các điều ghi nhớ được chuyển ghi vào kho ký ức lâu dài nhờ tiến trình diễn tập (rehearsal). Tiến trình ghi nhớ hữu hiệu nhất là diễn tập tỉ mỉ (elaborative rehearsal), theo đó thông tin phải ghi nhớ được tổ chức, sắp xếp lại và mở rộng ý nghĩa. Kỹ thuật chính thức để tổ chức, sắp xếp thông tin ghi nhớ gọi là kỹ

https://thuviensach.vn

thuật ghi nhớ tượng hình (memonics).

5. Nếu được chuyển ghi vào ký ức lâu dài, thông tin ghi nhớ sẽ được lưu giữ khá bền vững. Ký ức lâu dài gồm hai loại: ký ức tình tiết và ký ức ý nghĩa. Ký ức tình tiết (episodic memory) liên quan đến cuộc sống riêng tư của chúng ta (như nhớ lại dung mạo và tính khí của một vị giáo viên chẳng hạn); còn ký ức ý nghĩa (semantic memory) bao gồm các dạng kiến thức và các sự kiện có lớp lang về thế giới chung quanh (thí dụ, kiến thức toán nhân như 4 x 5 = 20 chẳng hạn).

6. Ký ức minh thị (explicit memory) liên hệ đến sự hồi tưởng các thông tin đã được lưu trữ có chủ ý. Ngược lại, ký ức mặc nhiên/ ám thầm (implicit memory) liên hệ đến việc ghi nhớ trong trạng thái không chủ ý, nhưng chính loại ký ức này lại có thể cải thiện thành tích cả học hỏi và hành vi ứng xử sau này của con người. Một số nhà khảo cứu cho rằng hai hệ thống ghi nhớ ấy khác biệt nhau: một hệ thống để ghi nhớ minh thị và hệ thống kia để ghi nhớ âm thầm. Những người khác lại thủ trương rằng hai hệ thống ghi nhớ ấy chỉ khác biệt nhau ở cách xử lý thông tin tiếp nhận mà thôi.

7. Khảo hướng nhiều mức xử lý thông tin ghi nhớ nông sâu khác nhau (the levels – of – processing approach to memory) cho rằng phương thức nhận thức và phân tích thông tin tiếp nhận ban đầu quyết định mức độ ghi nhận thông tin ấy bền vững ra sao. Cách xử lý ban đầu càng sâu sắc chừng nào thì mức độ ghi nhớ thông tin càng vững chắc chừng nấy.

8. Hiện tượng khó nhớ lại (the tip – of the – tongue phenomenon) là tình trạng tuy cố gắng nhưng không tài nào nhớ lại được thông tin mà người ta chắc chắn đã từng biết qua. Một phương pháp chủ yếu để dễ dàng nhớ lại là sử dụng các gợi ý để nhớ lại (retrleval cues). Các gợi ý này là những kích thích giúp chúng ta lùng sục thông tin lưu trữ trong ký ức lâu dài.

9. Kỷ niệm khó quên (flashbubb memories) là các điều ghi nhớ xoay quanh một biến cố đặc biệt quan trọng. Loại ký ức này thật rõ rệt đến mức giống như một "bức ảnh chụp" biến cố ấy. Kỷ niệm khó quên minh chứng một quan điểm bao quát hơn là hiệu ứng von Restorff (von Restorff effect). Hiệu ứng này cho rằng kỷ niệm càng độc đáo chừng nào thi càng dễ được nhớ lại chừng ấy.

10. Ghi nhớ là một tiến trình xây dựng (a constructive process) trong đó chúng ta liên kết các điều ghi nhớ với ý nghĩa, phỏng đoán, và kỳ vọng mà chúng ta gán cho các điều ghi nhớ ấy. Các thông tin cụ thể được nhớ lại dưới dạng lược đồ (schemas), hoặc các chủ đề tổng quát chứa đựng tương đối ít chi tiết.

11. Ký ức tự truyện (autobiographical memory) bao gồm những kỷ niệm về các biến cố (ra xảy ra trong cuộc tổng riêng tư của chúng ta. Phần nào do loại ký ức này có kết cấu không chính xác nên một số nhà khảo cứu chủ trương nên chú trọng nhiều hơn đến loại ký ức thường ngày (everyday memory) và ít quan tâm đến thành quả của các cuộc khảo cứu thực hiện giả tạo trong bối cảnh phòng thí nghiệm.

12. Trong một số trường hợp thậm chí đã dùng đến các gợi ý để nhớ lại (retrieval cues) cũng khó lòng nhớ lại được một số thông tin, nguyên do bởi hiện tượng phai nhạt (decay) hoặc can thiệp (interference). Hiện tượng can thiệp dường như là nguyên nhân chủ yếu gây ra tình trạng quên (forgetting). Có hai dạng can thiệp: can thiệp về sau (proactive interference, xảy ra khi thông tin học hỏi được trước đây gây trở ngại cho việc nhớ lại các thông tin mới tiếp thu được sau này) và can thiệp về trước (retroactive interference, xảy ra khi các thông tin mới tiếp thu được sau này gây trở ngại cho việc nhớ lại các thông tin đã học hỏi được trước đây).

13. Các công trình khảo cứu hiện hành về vấn đề sinh học làm nền tảng cho ký ức đang quan tâm tìm hiểu căn cứ địa của dấu vết ký ức (engram/ memory trace). Khám phá cho thấy có một số dược phẩm làm suy yếu hoặc tăng cường khả năng ghi nhớ ở loài vật, điều này khiến người ta tin tưởng rằng trong tương lai dược phẩm có thể được sử dụng để tăng cường khả năng ghi nhớ của con người.

https://thuviensach.vn

14. Có một số rối loạn ký ức. Trong số đó là bệnh Alzheimer (Alzheimer's disease) dẫn đến tình trạng mất trí nhớ dần dần, và chứng quên/ mất trí nhớ (amnesla) là tình trạng mất trí nhớ xảy ra không kèm theo các rối loạn tâm thần khác và có thể xuất hiện dưới hai dạng. Chứng quên về trước (retrograde amnesia) là tình trạng mất trí nhớ đối với các sự việc đã xảy ra trước khi bị một chấn thương; còn chứng quên về sau (antero–grade amnesia) là tình trạng mất trí nhớ đối với các sự việc xảy ra sau một chấn thương Hội chứng Korsakoff (Korsakoff's syndrome) là một chứng bệnh phát sinh ở những người nghiện rượu lâu dài mà lại ăn uống thiếu dinh dưỡng, dẫn đến tình trạng suy nhược ký ức.

15. Các nhà tâm lý đã xây dựng được một số biện pháp đặc biệt nhằm tăng cường khả năng ghi nhớ. Các biện pháp này gồm kỹ 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 hóa điều kiện lập mã ban đầu (encoding speciftcity phenomenon); dàn ý nội dung bài học (organizing text material) trong ký ức; và rèn luyện (practice) thực nhiều để có thể đạt được mức học thuộc làu làu (overlearning) – tìm hiểu và diễn tập (rehearsing) vượt quá mức thành thạo sơ bộ.

1/ Lập mã; truy xuất thông tin

2/ 1 –b; 2–a; 3–c

3/ Thị giác; thính giác

4/ Mẫu thông tin

5/ Tiến trình diễn tập

6/ Kỹ thuật tượng hình

7/ Ý nghĩa; tình tiết

8/ Liên kết

9/ Kỹ thuật gợi trí nhớ (priming)

10/ 1 –a; 2–c; 3–b

11/ Lý thuyết nhiều mức xử lý thông tin sâu nông khác nhau.

1/ Hiện tượng khó nhớ lại

2/ Nhận diện (recognition)

3/ Hồi ức/ nhớ lại (recall)

4/ Kỷ niệm khó quên

5/ Sai; Kỷ niệm khó quên ít khi chứa đựng các chi tiết vụn vặt

6/ Hiệu ứng von Restorff

7/ Đúng

8/ Các lược đồ (schemas)

9/ Sai; sự hồi tưởng dường như hay xảy ra nhìn đối với các kỷ niệm lâu hơn trong quá khứ.

https://thuviensach.vn

1/ Phai nhạt

2/ Dấu vết ký ức

3/ Hiện tượng can thiệp

4/ Về trước; về sau

5/ Sai; Các dạng ký ức đặc biệt dường như định vị ở các vùng đặc biệt trong não bộ

6/ a–3; b–1; c–2

7/ Lập mã nét đặc thù của thông tin.

https://thuviensach.vn

Chương 7: Phần 1

1. Tư duy

2. Khái niệm: Phạm trù hóa thế giới chung quanh

3. Đề ra quyết định

TƯ DUY QUÁ NHIỀU CHĂNG? – Khi thái độ đắn đo dẫn đến quyết định tồi

4. Tóm tắt và Học ôn I

1 Bước chuẩn bị: tìm hiểu để xác định mục tiêu bài toán

2. Bước sáng tạo: tìm ra giải pháp

3. Bước phán đoán: Thẩm định các giải pháp tìm được

4. Các trở ngại đối với công tác giải bài toán

5. Óc sáng tạo và vấn đề giải bài toán

1. Ngữ pháp/ văn phạm: Ngôn ngữ của ngôn ngữ

2. Hình thành ngôn ngữ: Tiến trình hình thành lối vận dụng từ ngữ

3. Tìm hiểu tiến trình thủ đắc ngôn ngữ: Nhận diện nguồn gốc của ngôn ngữ

4. Phải chăng loài vật cũng sử dụng ngôn ngữ

5. Tư tưởng quyết định ngôn ngữ hay ngôn ngữ quyết định tư tưởng?

: Các lớp học Babel – Vấn đề giáo dục song ngữ

6. Tóm tắt và Học ôn III

Các kỹ sư thuộc cơ quan quản trị Hàng không và Vũ trụ quốc gia (NASA) của Hoa Kỳ đã phí mất hai năm trời cật lực hoạch định, xây dựng và thử nghiệm các giải pháp. Các nỗ lực của họ nhằm mục tiêu cứu vãn một vệ tinh viễn thông khổng lồ Intelsat VI trị giá 157 triệu đô la vào sát quỹ đạo do một hỏa tiễn vận hành trục trặc. Quỹ đạo quá thấp nên vệ tinh thành ra vô dụng, và nếu không được chuyển lên đúng quỹ đạo dự kiến thì vệ tinh chỉ là vật phế thải.

Các chủ nhân đã ủy nhiệm cho NASA tìm ra biện pháp cứu vãn. Sau nhiều tháng đắn đo bàn cãi, các kỹ sư NASA đã phác họa được một giải pháp mà họ tin rằng nhất định sẽ thành công.

Để cứu vãn vệ tinh, NASA hoạch định một sứ mệnh sửa chữa tái tạo. Một phi hành gia sẽ từ phi thuyền con thoi Endeavour bước ra không gian để sử dụng một thanh kẹp gắp thiết kế đặc biệt. Thanh kẹp gắp trị giá gần một triệu đô la này được dự kiến sẽ chờ thời cơ túm chặt lấy phần đáy vệ tinh, nhờ đó kéo vệ tinh về sát con tàu Endeavour. Sau đó, vệ tinh sẽ được gắn một hỏa tiễn phụ để phóng vào quỹ đạo dự định.

https://thuviensach.vn

Các phi hành gia đã tập luyện dưới đất gần một năm trời ở Trung tâm Không gian Johnson tại thành phố Houston thuộc tiểu bang Texas. Các kỹ sư đã xây dựng ba mô hình. Trong một mô hình, các phi hành gia phải thao dượt cứu nạn dưới nước nhằm cố gắng mô phỏng các phản ứng trong tình trạng mất trọng lực để ứng dụng vào tình huống kế hoạch.

Nhưng khi lên đến không gian thì mọi việc lại không tiến hành đúng như dự liệu, bởi vì các kỹ sư đã không mô phỏng thành công tình trạng mất trọng lực trong không gian. Không ai đoán trước được rằng vệ tinh đã xoay tròn dữ dội khi phi hành gia mới chỉ vừa đưa thanh kẹp chạm nhẹ vào nó. Vì vệ tinh chuyển động nhanh như thế, các phi hành gia không tài nào sử dụng được thanh kẹp gắp.

Đến khi một phi hành gia thất bại trong hai cơ hội túm được vệ tinh thi các kỹ sư ở địa cầu mới thực sự lúng túng, họ không biết làm cách nào để tiến hành công tác. Họ cuống cuồng tim giải pháp, cân nhắc và bác bỏ hết giải pháp này đến giải pháp khác trong khi các phi hành gia sốt ruột chờ đợi trên con tàu Endeavour.

Cuối cùng, các kỹ sư cũng tìm ra được một giải pháp tuy đơn giản nhưng hữu hiệu. Ba phi hành gia được lệnh bước ra khỏi con tàu Endeavour, rồi đồng loạt dùng tay túm lấy vệ tinh đang xoay chuyển để giữ cho nó đứng yên. Đó là giây phút đầy ấn tượng, đánh dấu lần đầu tiên trong lịch sử ba phi hành gia Mỹ cùng làm việc chung trong sứ mệnh phối hợp sửa chữa trên không gian bên ngoài phi thuyền.

Khi vệ tinh đã ổn định rồi, các phi hành gia khéo léo hướng thanh kẹp gắp vào đúng chỗ. Thanh kẹp đã cài được vào vệ tinh, ba người kéo vệ tinh quay về con tàu Endeavour. Sứ mệnh cứu nạn đã thành công hoàn toàn (Leary, 1992).

Chuyến cứu nạn vệ tinh ấy là phút giây khải hoàn đối với các kỹ sư ở mặt đất cũng như các phi hành gia trên vũ trụ của NASA. Khắc phục các trở ngại để tiến đến một đáp án và làm việc trong điều kiện thời gian cực kỳ hạn chế, các kỹ sư đã thành công trong việc giải đáp một bài toán vừa gian nan vừa bất trắc. Thành công của họ minh họa nỗ lực phải lớn lao và kiên trì đến mức nào mới có thể tìm ra được giải pháp khi con người phải đối mặt với những thách đố ghê gớm như vậy.

Ngoài ra, thành tích của họ cũng nêu ra rất nhiều vấn đề đáng quan tâm đối với các nhà tâm lý như: Con người sử dụng và truy xuất thông tin ra sao để phác họa được các giải pháp sáng tạo cho các bài toán? Những kiến thức ấy được chuyển hóa, bổ sung, và vận dụng ra sao? Nói rõ hơn, con người làm cách nào để tư duy và tìm hiểu, cũng như vận dụng ngôn ngữ ra sao để diễn tả cho người khác về thế giới chung quanh?

Trong chương này chúng ta tìm hiểu ngành tâm lý về hoạt động tâm trí (cognitive psycholosy), một chuyên ngành thuộc bộ môn tâm lý học đặt trọng tâm nghiên cứu vào các hoạt động tâm trí. Hoạt động tâm lý (cognition) bao quát mọi tiến trình tâm thần cao cấp của con người, bao gồm cách thức con người nhận thức và tìm hiểu ngoại giới, xử lý thông tin tiếp nhận được, phán đoán và đề ra quyết định, và diễn tả kiến thức cũng như nhận định của mình cho người khác. Như vậy, lãnh vực của ngành tâm lý này thật là rộng lớn, bao gồm các khảo cứu về ký ức đã được đề cập ở chương trước đây và rất nhiều công trình nghiên cứu về trí thông minh mà chúng ta sẽ thảo luận ở chương kế tiếp.

Chương này sẽ tập trung vào ba đề tài có tính bao quát, là trọng tâm nghiên cứu của các nhà tâm lý thuộc chuyên ngành hoạt động tâm lý: tư duy và lý luận, giải bài toán và ngôn ngữ. Trước tiên, chúng ta tìm hiểu về khái niệm, vốn là nền tảng của tư duy, và nhiều phương pháp lý luận khác nhau. Chúng ta cũng khảo xét các phương thức tiếp cận bài toán, các công cụ giúp chúng ta tìm ra giải đáp cho các bài toán, cùng nhiều lối thẩm định tính hữu hiệu cũng như mức độ chính xác của các giải đáp ấy Cuối cùng, khi chú trọng đến các đề tài ngôn ngữ chúng ta sẽ tìm hiểu xem ngôn ngữ được hình thành và thủ đắc ra sao; những nét đặc trưng căn bản của nó là gì; và liệu ngôn ngữ có phải là năng khiếu độc đáo chỉ riêng con người mới

https://thuviensach.vn

có không?

Như vậy, đọc xong chương này bạn sẽ đủ sức trả lời một số câu hỏi căn bản sau đây:

– Chúng ta làm cách nào để tư duy, lý luận, và đề ra quyết định?

– Người ta tiếp cận và giải bài toán bằng cách nào?

– Tiến trình giải bài toán thường vấp phải các trở ngại chủ yếu nào?

– Con người sử dụng ngôn ngữ ra sao, và ngôn ngữ được hình thành như thế nào?

Chỉ riêng khả năng nêu ra một câu hỏi như thế cũng minh chứng được khả năng tư duy của con người độc đáo đến mức nào. Không một giống loài nào trên quả đất này có khả năng trầm ngâm suy tưởng, phân tích, hồi tưởng, hoặc hoạch định được như con người cả. Song lẽ, hiểu được mình tư duy và tìm hiểu xem tư duy là gì lại là hai sự việc hoàn toàn khác hẳn nhau. Các triết gia thuộc nhiều thế hệ đã từng tranh luận với nhau về ý nghĩa của tư duy, và một số vị xem tư duy là cốt lõi trong nỗ lực tìm hiểu sự hiện hữu của chính mình, của con người (có lẽ bạn đã quen thuộc vơi câu nói lừng danh của triết gia René Descartes: "Tôi tư duy, tôi hiện hữu.").

Các nhà tâm lý theo khảo hướng bao quát và khoa học để tìm hiểu tư duy. Đối với họ, tư duy (thinking) là sự vận dụng khéo léo các biểu tượng của thông tin trong tâm trí. Biểu tượng đó có thể là một từ ngữ, một âm thanh, hoặc một dữ kiện ở bất kỳ vùng não bộ chi phối một giác quan nào khác. Tư duy tiến hành công việc chuyển hóa biểu tượng của thông tin thành một dạng mới mẻ và khác biệt hẳn nhằm mục đích trả lời một câu hỏi, giải một bài toán, hoặc để hỗ trợ việc đạt đến một mục tiêu.

Mặc dù người ta vẫn chưa am tường cho lắm về các công việc đặc biệt phải thực hiện trong tiến trình tư duy, nhưng bản chất của các yếu tố căn bản mà chúng ta sử dụng để tư duy đang ngày càng được sáng tỏ hơn. Chúng ta khởi đầu bằng nỗ lực tìm hiểu khả năng sử dụng các khái niệm, vốn là nền tảng của tư duy.

Nếu có ai đó hỏi tủ thức ăn trong bếp nhà bạn có những món gì, bạn có thể trả lời bằng một bảng kê đầy đủ chi tiết mọi món. Dù vậy, rất có thể bạn sẽ trả lời bằng cách sử dụng một số phạm trù bao quát hơn nữa, như "thực phẩm" và "món ăn" chẳng hạn.

Việc sử dụng các phạm trù bao quát như thế phản ánh sự vận dụng các khái niệm. Khái niệm (concept) là sự phạm trù hóa các sinh vật, đồ vật, sự việc, hoặc con người cũng có một số đặc tính giống nhau. Nhờ sử dụng khái niệm, chúng ta có thể thăng hoa các khía cạnh phức tạp của thế giới chung quanh thành các phạm trù tâm trí đơn giản hơn, và do đó dễ sử dụng hơn.

Khái niệm cho phép chúng ta xếp loại các đối tượng mới bất ngờ gặp phải vào một dạng có thể nhận biết được theo kinh nghiệm quá khứ của minh. Thí dụ, chúng ta có thể nói một tạo vật nhỏ con có bốn chân và một chiếc đuôi ve vẩy là một chú chó – ngay cả khi chúng ta chưa từng gặp qua giống cho đặc biệt ấy trước đây. Sau cùng, khái niệm lại ảnh hưởng đến hành vi của chúng ta. Chẳng hạn, sau khi xác định thực ra nó là một con chó thi chúng ta sẽ cho rằng thương yêu con vật ấy là phải lẽ.

Khi các nhà tâm lý thuộc chuyên ngành hoạt động tâm trí đã hoàn tất công việc đầu tiên là tìm hiểu được khái niệm, họ tiến thêm một bước chú trọng đến các khái niệm giả lập. Khái niệm giả lập (artificial concept) là các khái niệm được minh định ý nghĩa bằng một số nét đặc trưng độc đáo. Thí dụ, tam giác đều là một hình có ba cạnh dài bằng nhau. Nếu một vật có các điểm đặc trưng này thì vật ấy là một tam giác đều; nếu không, nó chẳng phải là tam giác đều.

Những khái niệm khác – những khái niệm gần gũi nhất với cuộc sống thường ngày của chúng ta – thì

https://thuviensach.vn

lại mập mờ hơn và khó tính nghĩa hơn so với các khái niệm giả lập. Thí dụ, bạn làm cách nào đế tính nghĩa hợp lý một vật như "cái bàn" hoặc "con chim" chẳng hạn? Cả hai thứ này đều là thí dụ về khái niệm tự nhiên (natural concept) – là các khái niệm về các sự vật quen thuộc, không phức tạp, và tiêu biểu các sự vật thông thường cùng có một số nét đặc trưng giống nhau. Không giống như khái niệm giả lập, khái niệm tự nhiên không có các điểm đặt bất biến và minh định phổ biến. Thay vì thế, chúng được tính nghĩa bởi một số nét đặc trưng tổng quát tương đối không chặt chẽ, và được thể hiện bởi các nguyên mẫu. Nguyên mẫu (prototype) là thí dụ điển hình, khá tiêu biểu cho khái niệm tự nhiên. Chẳng hạn, một nguyên mẫu của khái niệm "chim" là loài chim cổ đỏ, một nguyên mẫu của khái niệm "bàn" là chiếc bàn trà. Giữa mọi người có sự nhất trí khá cao về những thí dụ nào về khái niệm tự nhiên là các nguyên mẫu, và những thí dụ nào ít phù hợp hơn nên không phải là các nguyên mẫu của khái niệm ấy. Thí dụ, hầu hết mọi người đều xem ô tô và xe tải là các thí dụ tiêu biểu cho phương tiện vận chuyển, còn thang máy và xe cút kít thì không phải, từ đó xếp ô tô và xe tải là các nguyên mẫu của khái niệm phương tiện vận chuyển (xem Bảng 7–1).

1

Ghế

Ôtô

Cam

Súng

Đậu

Hà Lan

Quần tây

2

Trường kỷ

Xe tải

Táo

Dao

Cà rốt

Áo sơ mi

3

Bàn

Xe buýt

Chuối

Gươm

Đậu que

https://thuviensach.vn

Áo đám

4

Tủ quần áo nhiều ngăn

Xe gắn máy

Đào

Bom

Rau cải

Váy ngắn

5

Bàn viết

Xe hỏa

Lê

Pháo

Bông cải xanh

Áo gió

6

Giường

Xe điện

Mơ

Dáo

Măng tây

Áo khoác

7

Kệ sách

Xe đạp

Mận

Đại bác

Ngô/ Bắp

https://thuviensach.vn

Áo len dài tay

8

Bộ sa lon trắng

Phi cơ

Nho

Cung tên

Bông cải trắng

Quần lót

9

Đèn

Thuyền

Dâu tây

Dùi cui

Bắp cải

Vớ/ tất ngắn

10

Dương cầm

Xe máy kéo

Bưởi

Xe tăng

Rau díp

Pi gia ma

11

Nệm

Xe ngựa

Dứa/ Thơm

Hơi cay

Củ cải đường

https://thuviensach.vn

Quần áo bơi

12

Gương soi mặt

Xe lăn tay

Sơ ri xanh

Roi da

Cà chua

Giầy

13

Thảm

Xe bồn

Chanh

Rìu phá băng

Đậu hạt Lima

Áo gi–lê

14

Radio

Bè gỗ

Dưa hấu

Quả đấm

Cà tím

Cà vạt

15

Lò sưởi

Xe trượt băng

Dưa gang

Hỏa tiễn

Củ hành

https://thuviensach.vn

Găng tay 4 ngón

Xuất xứ: Rosch và Mervis (1975)

Tầm quan trọng của khái niệm căn cứ vào khả năng cho phép chúng ta tư duy và tìm hiểu dễ dàng hơn về cái thế giới phức tạp và rối rắm mà chúng ta đang sống. Chẳng hạn, các thẩm định của chúng ta về nguyên nhân gây ra hành vi của người khác đều căn cứ vào cách thức chúng ta xếp loại hành vi của họ. Do đó, cách đánh giá của chúng ta về một người rửa tay đến 20 lần trong ngày sẽ khác nhau, tùy thuộc vào nhận định của chúng ta cho rằng đó là thói quen của một nhân viên y khoa là cử chỉ của một bệnh nhân tâm thần. Tương tự, cách chẩn đoán của các bác sĩ căn cứ vào các khái niệm và nguyên mẫu của các triệu chứng đã học tập được ở trường Y. Do đó, một nhiệm vụ quan trọng của các nhà tâm lý thuộc chuyên ngành hoạt động tâm trí là tìm hiểu cách xếp loại kiến thức của con người về thế giới chung quanh.

Vị giáo sư chấm điểm kiểm tra của sinh viên. Viên giám đốc quyết định tuyển dụng ai trong số các ứng viên xin việc. Vị nguyên thủ quốc gia quyết định nên tham chiến hay không.

Sợi chỉ xuyên suốt cả ba việc này là mỗi việc làm đều biểu trưng cho một dạng đề ra quyết định. Tất cả chúng ta đều thường xuyên chọn quyết định cho mình, dù hậu quả của hầu hết các quyết định ấy khá tầm thường. Chỉ riêng những công việc theo thói quen thường ngày chúng ta cũng phải chọn rất nhiều quyết định rồi. Tôi có thể ngủ được bao lâu để khỏi bị trễ giờ đi làm? Tôi nên mặc bộ quần áo nào đây? Tôi nên dùng điểm tâm bằng loại gì? Thường ngày tôi nên đi con đường nào đến sở làm và về nhà? Các quyết định khác có hậu quả quan trọng hơn như: nên ghi tên vào trường đại học nào, nên chọn chỗ làm nào và nên mua chiếc ô tô nào chẳng hạn, đều là những quyết định mà chúng ta có thể để chậm lại và đắn đo trong nhiều tháng.

Chọn quyết định là một trong các dạng tư duy phức tạp nhất. Cho nên, một trong các công tác quan trọng của các nhà tâm lý chuyên ngành hoạt động tâm trí là thăm dò các yếu tố căn bản làm nền tảng cho các tiến trình tư duy ấy.

. Một khảo hướng được sử dụng bởi các nhà tâm lý chuyên ngành hoạt động tâm trí nhằm nỗ lực tìm hiểu tiến trình quyết định là khảo xét xem con người sử dụng các phương pháp lý luận nào. Có hai phương pháp lý luận chủ yếu là: suy diễn và quy nạp.

Theo phương pháp suy diễn (deductive reasoning), chúng ta căn cứ vào một số giả định để rút ra kết luận nhằm ứng dụng vào các trường hợp cụ thể? Phép suy diễn khởi đầu bằng một số giả định hay tiền đề (premises) được xem là đúng, rồi rút ra kết luận từ các giả định ấy. Nếu các giả định này đúng hay hợp chân lý thì kết luận ấy phải đúng.

Kỹ thuật chủ yếu để tìm hiểu phương pháp suy diễn là sử dụng các tam đoạn luận. Tam đoạn luận (Syllogism) đưa ra một loạt gồm hai giả định hay tiền đề được tín dụng để rút ra một kết luận. Theo định nghĩa, kết luận ấy phải đúng nếu như hai tiền đề ấy đúng. Thí dụ, hãy xét tam đoạn luận dưới đây:

Mọi người đều chết.

Socrates là người.

Nên Socrates sẽ chết.

Dĩ nhiên, nếu các tiền đề không chính xác thì kết luận cũng sẽ không chính xác. Thí dụ, bạn gặp phải tam đoạn luận sau:

Mọi người đều có lương tri.

https://thuviensach.vn

Hitler là người.

Nên Hitler cũng có lương tri.

Mặc dù kết luận có giá trị về mặt logic, bạn vẫn có thể nghi ngờ về tính chính xác của tiền đề thứ nhất.

Như vậy, được rút ra từ một loạt khẳng định nên kết luận chỉ đúng khi các tiền đề khẳng định ấy đáng tin cậy. Không may thay, trong nhiều trường hợp tính không chính xác của một tiền đề lại không được rõ ràng như trong trường hợp nói về Hitler trên đây, nên đôi khi chúng ta có thể sơ ý chấp nhận một kết luận không có giá trị về mặt. Chẳng hạn, hãy xét các thí dụ lý luận sai lầm sau đây:

Nhiều loài rắn có màu da sặc sỡ đều nguy hiểm.

Loài hổ mang không có màu da sặc sỡ.

Nên hổ mang là loài rắn không nguy hiểm.

Không nghi ngờ gì một số dược phẩm là độc hại.

Mọi nhãn hiệu bia đều chữa đựng cồn dược phẩm.

Nên một số loại bia có chất độc.

Mọi loại chất độc đều có vị đắng

Thạch tín (arsenic) không đắng.

Nên thạch tín không độc hại.

Dù các kết luận trên đây đều không có cơ sở về mặt logic, nhưng bạn có thể cảm thấy kết luận là hợp lý, nếu như bạn vô tình tán thành chúng. Chứng cứ do nhiều thí nghiệm cho thấy trong trường hợp tán thành với kết luận người ta thường dễ tin rằng các lập luận là hợp lý hơn so với trường hợp họ không tán thành kết luận ấy.

Tương tự, trình độ văn hóa của con người cũng có ảnh hưởng đến khả năng tư duy hợp lý của họ. Thí dụ, hãy xét chuỗi sự kiện sau đây đã được xuất trình cho một nhóm sinh viên Nga:

Ivan và Boris luôn luôn ăn cơm chung.

Boris đang ăn.

Ivan đang làm gì?

Chỉ có 1/5 nhóm sinh viên Nga trả lời chính xác câu hỏi đơn giản này, còn đa số câu trả lời thường thấy là: “Tôi không biết, tôi không thấy anh ta.” Mặc dù dễ dàng kết luận rằng các sinh viên Nga kém khả năng lý luận hơn các sinh viên Mỹ đồng trang lứa – ít khi trả lời sai – nhưng một kết luận như thế có lẽ không phải là cách lý giải tốt nhất. Lối giải thích hợp lý hơn phải kể đến ảnh hưởng của trình độ văn hóa của sinh viên. Dường như hợp lý khi nói rằng người dân sống ở các xã hội phương Tây có mức công nghiệp cao, thông qua kinh nghiệm cuộc sống học tập được thói quen sử dụng logic trừu tượng để đưa ra kết luận về thế giới chung quanh. Ngược lại, người dân sống ở các xã hội có mục công nghiệp hóa thấp thường dễ nghiêng về lối lý luận cụ thể. Do đó, họ có thói quen dùng kinh nghiệm trực giác để rút ra kết luận, và ít khi dùng đến logic trừu tượng.

Như vậy, việc vận dụng phương pháp suy diễn có thể không đưa đến kết quả mong muốn vì một vài lý

https://thuviensach.vn

do. Các lý do ấy có thể là dùng tiền đề không chính xác nên rút ra kết luận sai lầm, hoặc đơn giản là ngay từ đầu đã không sử dụng logic đúng mức. Do đó, dùng phương pháp suy diễn không bảo đảm rằng mọi người đều sẽ rút ra được kết luận giống nhau.

Bổ sung về mặt nhận thức cho phép suy diễn là phương pháp quy nạp. Theo phương pháp quy nạp (inductive reasoning) chúng ta suy ra được quy tắc tổng quát từ các trường hợp cụ thể. Sử dụng quan sát, kiến thức, kinh nghiệm, và niềm tin của bản thân về thế giới chung quanh, chúng ta xây dựng được đặt kết luận tóm tắt. (Bạn có thể ghi nhớ sự khác biệt giữa suy diễn và quy nạp bằng cách này: theo phép suy diễn, kết luận được suy ra từ các quy tắc tổng quát; còn theo phép quy nạp, kết luận được quy ra từ các trường hợp đặc biệt cụ thể). Thí dụ, nếu người sống ở con chung cư phía dưới tầng lầu của bạn thường chơi nhạc Bob Dylan, bạn có thể đã hình thành một ấn tượng về con người của cá nhân ấy căn cứ vào một số chứng cứ mà bạn sẵn có. Bạn dùng một số chi tiết chứng cứ để rút ra một kết luận tổng quát.

Giới hạn của phương pháp quy nạp là bất kỳ kết luận nào rút ra được đều có thể bị thiên lệch nếu như chúng cữ sử dụng bị thiếu sót hoặc không có giá trị. Các nhà tâm lý đều biết đều này rất rõ: các phương pháp khoa học mà họ sử dụng trong công tác thu thập dữ kiện để kiểm chứng giả thuyết dễ bị mắc phải nhiều loại thiên lệch, như chúng ta đã thảo luận ở Chương 1. Tương tự, chúng ta có thể không rút ra được kết luận có giá trị nếu cách chọn mẫu của chúng ta không khách quan. Chẳng hạn, trong trường hợp người láng giềng của bạn, ấn tượng của bạn có thể khác đi rất nhiều nếu như bạn biết rõ hơn về anh ta.

. Khi phải đề ra một quyết định, thông thường chúng ta nhờ đến các algorithm và heuristics. Algorithm* (thuật toán) là quy tắc nếu được tuân thủ chắc chắn sẽ giúp chúng ta tìm ra được giải pháp cho bài toán. Chúng ta vẫn có thể dùng algorithm ngay trong trường hợp không hiểu được tại sao nó lại có hiệu quả. Thí dụ, bạn có thể biết rằng chiều dài cạnh huyền của một tam giác vuông có thể tính được bằng công thức c2 = a2 + b2. Dù bạn không có một kiến thức toán học sơ đẳng nhất hậu thuẫn cho công thức này, thi algorithm này vẫn luôn luôn chính xác và cống hiến một giải đáp cho bất kỳ bài toán liên hệ nào.

(thuật toán). Trong toán học, Algorithm là phương pháp giải bài toán bằng cách lặp lại nhiều lần một phép tính đơn giản. Thí dụ dễ hiểu là một loạt gồm nhiều phép chia trong đó, số. Thuật ngữ algorithm ngày nay được dùng để gọi các phương pháp giải quyết các vấn đề bằng cách sử dụng một chuỗi các bước tuần tự và máy móc, như trong trường hợp lập trình điện toán. Chuỗi gồm các bước tuần tự và máy móc này có thể được trình bày dưới hình thức biểu đồ nêu rõ các giai đoạn khác nhau theo các bước tuần tự để giúp người ta dễ dàng áp dụng hơn.

Tuy nhiên, đối với nhiều bài toán cũng như quyết định quá ư phức tạp, không có một algorithm nào phù hợp cả. Trong các trường hợp đó, chúng ta cần đến heuristics. Heuristics** là quy tắc chỉ đạo hoặc lối đi tắt trong tâm trí giúp người ta tìm ra giải pháp. Không giống như algorithm, heuristics nhằm nâng cao khả năng thành công trong việc tìm ra đáp án, chứ không bảo đảm nhất định sẽ thành công. Thí dụ, các kỳ thủ thường ứng dụng heuristics trong nỗ lực khống chế trung tâm bàn cờ để quyết định nên đi nước cờ nào. Chiến thuật ấy không bảo đảm rằng họ sẽ thông cuộc nhưng quả thực nó góp sức tăng thêm cơ hội thành công. Tương tự, một số sinh viên ứng dụng heuristics để chuẩn bị cho kỳ thi bằng cách không cần đọc các sách giáo khoa chỉ định, họ chỉ cần học các phần ghi chép bài giảng ở lớp mà thôi – một kế hoạch có thể không đem lại kết quả mong đợi.

Mặc dù, heuristics có thể giúp chúng ta dễ dàng giải toán và đề ra quyết định, nhưng việc sử dụng một số heuristics đặc biệt đôi khi đem lại kết quả ngược lại kỳ vọng. Chẳng hạn, người ta có thể dùng heuristic đặc trưng (representativeness heuristic) để phán đoán xem liệu một đối tượng (con người hay sự vật) nào đó có phải là một thành viên thuộc một chủng loại đặc biệt hay không bằng cách đánh giá xem đối tượng đặc trưng đến mức nào cho chủng loại ấy.

https://thuviensach.vn

Thí dụ, giả sử bạn là chủ nhân một cửa hiệu bán thức ăn nhanh, và cửa hiệu của bạn đã bị bọn thiếu niên đánh cắp nhiều lần. Heuristic đặc trưng sẽ giúp bạn đề cao cảnh giác mỗi khi có ai đó thuộc nhóm tuổi này bước vào cửa hiệu. (Dù về mặt thống kê không thể nói bất kỳ thiếu niên nào cũng sẽ đánh cắp của bạn)

Còn heuristic khả dụng (availability heuristic) liên hệ đến việc phán đoán xác suất xảy ra của một sự việc bằng cách đánh giá xem sự việc ấy được dễ dàng nhớ lại đến mức nào. Theo loại heuristic này, chúng ta giả sử rằng các sự việc mà chúng ta dễ dàng nhớ lại đã xảy ra trong quá khứ thường xuyên hơn so với những việc khó nhớ lại; ngoài ra, các sự việc ấy cũng sẽ dễ xảy ra trong tương lai hơn. Thí dụ, chúng ta thường sợ bị chết vì tai nạn hơn vì bị bệnh đái đường (diabetes) dù sự thực là xác suất tử vong vì bệnh tật cao gấp đôi xác suất tử nạn. Lý do khiến chúng ta phạm sai lầm này là do chúng ta dễ nhớ lại các biến cố đầy ấn tượng, như các tai nạn gây tử thương chẳng hạn, khiến chúng ta phỏng đoán quá mức xác suất xảy ra các biến cố ấy.

https://thuviensach.vn

Chương 7: Phần 2

(thuật sáng tạo). Phương pháp thăm dò để thâm nhập một vấn đề trong ến trình phát minh kiến thức mới hoặc giải bài toán. Giải pháp đạt được nhờ các đánh giá hướng ến triển đến kết quả sau cùng. Thuật ngữ này xuất phát từ tiếng Hy Lạp là Eurika, nghĩa là sử dụng kiến thức kinh nghiệm làm phương ện để phát minh. Tương phản với algorithm, một phương pháp gồm các nước theo trình tự cụ thể được ấn định trước, nếu được tuân thủ bảo đảm sẽ giúp người ta tìm được giải đáp chính xác. Thí dụ, vì không có một algorithm thích hợp nào dạy chúng ta chiến thắng một ván cờ, nên các chương trình chơi cờ trên máy vi tính phải dùng heuriscs để tìm ra giải pháp. Thuật ngữ này đặc biệt quan trọng trong điều khiển học (cybernecs) và trí tuệ nhân tạo (arficial intelligence). (Chú thích của người dịch).

Tương tự, giả sử người ta bảo bạn rằng một nhân vật A là người rất thông minh, khéo léo, và phục tùng kỷ luật nhưng lại thiếu óc sáng tạo tích thực. Lối hành văn của anh ta hơi khó hiểu dù đôi khi cũng có phần sống động nhờ cách chơi chữ khôi hài và có đôi chút tượng hình theo kiểu giả tưởng. Là người khá tự kỷ, anh ta ít khi xúc động và cảm thông với kẻ khác, nhưng lại là người có ý thức luân lý vững chắc.

Nếu được yêu cầu xét đoán liệu anh ta là người thạo về điện toán hay là người chuyên làm công tác nhân đạo, bạn sẽ phỏng đoán ra sao? Để trả lời câu này, hầu hết mọi người đều dùng heurisc đặc trưng để cố gắng xác định xem người đàn ông này phù hợp đến mức nào với hình ảnh người giỏi về điện toán hoặc người chuyên làm công tác nhân đạo. Trên cơ sở miêu tả, người ta thường thiên về ý kiến cho anh ta là người thành thạo điện toán.

Tuy nhiên, giả sử bạn lại được biết rằng A là một thành viên trong một lớp học gồm có 100 sinh viên, trong đó 50 người là những người chuyên làm công tác nhân đạo và 20 người giỏi về điện toán. Phỏng đoán của bạn sẽ có thay đổi vi thông n thời này không?

Rất có thể bạn sẽ bám chặt lấy cách chọn lựa ban đầu của mình cho rằng A là loại người giỏi điện toán. Nhưng nếu bạn tuân thủ các quy tắc luận lý và xác suất chặt chẽ hơn, thì câu trả lời của bạn sẽ phải đổi khác đi không còn kể chi đến heurisc đặc trưng nữa. Bất kỳ người nào được chọn ra từ lớp học ấy đều có nhiều khả năng buộc về nhóm 80 người chuyên làm công tác nhân đạo hơn, dù đặc trưng cá tính của người đó là gì đi nữa. Như vậy, trong trường hợp này heurisc đặc trưng khiến cho người ta phán đoán sai lầm.

Vì phán đoán xác suất của một biến cố căn cứ vào mức độ dễ nhớ lại biến cố ấy, nên heurisc khả dụng cũng có thể là nguyên nhân gây ra sai lầm trong việc đề ra quyết định. Giả sử bạn được yêu cầu lấy một cuốn tự điển Anh ngữ để chọn tình cờ một từ ngữ có ít nhất 3 mẫu tự. Bạn cho rằng rất có thể từ ngữ ấy có mẫu tự đầu hay mẫu tự thứ ba là "r"?

Hầu hết mọi người đều sẽ kết luận rằng có nhiều khả năng từ ngữ ấy sẽ có mẫu tự đầu là "r", và kết luận như thế là sai lầm. (Trong Anh ngữ, mẫu tự "r" thực ra thường xuyên rơi vào vị trí thứ ba hơn so với vi trí đầu trong từ ngữ). Nguyên nhân nào khiến người ta phán đoán sai lầm như vậy? Người ta rất dễ dàng nhớ lại những từ ngữ khởi đầu bằng một mẫu tự nào đó (run, rats, root) hơn so với việc nhớ lại các từ ngữ theo mẫu tự thứ ba của chúng (bar, tart, purse).

Như bạn thấy, heuriscs vừa giúp chúng ta dễ chọn quyết định nhưng cũng dễ bị ứng dụng sai lầm đến mức tác động như một trở lực cho việc tìm ra giải pháp chính xác. Ngoài ra, cũng có những trường hợp khác trong đó ến trình phân tích mà chúng ta vận dụng lại có thể tác hại đến phẩm chất của các giải pháp,

https://thuviensach.vn

như chúng ta sẽ thảo luận trong đoạn Trích Dẫn Thời Sự bên đây.

Benjamin Franklin dùng phương pháp ưu chuộng để chọn các quyết định khó khăn, như ông đã đề cập trong một bức thư:

Phương pháp làm việc của tôi là chia tờ giấy ra làm hai phần bằng một đường kẻ dọc, rồi trên đầu một bên viết êu đề Hậu Thuẫn và bên kia viết êu đề Phản Đối. Sau đó, trong suốt 3 hoặc 4 ngày đắn đo cân nhắc, bên dưới mỗi êu đề tôi viết các gợi ý ngắn gọn về các động cơ khác nhau, đã nẩy sinh trong tâm trí tôi vào mọi lúc, nhằm phản đối hoặc hậu thuẫn cho từng biện pháp đã được đề ra... Sau cùng, tôi tìm hiểu xem cán cân nghiêng về bên nào; và nếu sau 1 hay 2 ngày đắn đo thêm nữa mà vẫn không có gì mới quan trọng phát sinh ở bất cứ bên nào, tôi cứ theo đó mà chọn quyết định... Như vậy, mỗi lúc [lý lẽ] được cân nhắc, riêng biệt rồi đối chiếu với nhau, thì toàn bộ sự việc phơi bày trước mắt, và tôi cho rằng tôi có thể phán đoán thuận lợi hơn, cũng như bớt đi hành động thiếu thận trọng (Trích tác phẩm Goodman, 1945, trang 746).

Hầu như những người chuyên làm quyết định đều tán thành phương pháp làm việc của ông Franklin. Chẳng hạn, nhà tâm lý Irvin Janis cho rằng những người làm quyết định nên lập ra một "bảng cân đối", trong đó những ý kiến ủng hộ và phản đối quyết định sẽ chọn có thể được liệt kê đầy đủ để cân nhắc đối chiếu với nhau. Thực ra, bằng cách này hay cách khác, đa số các nhà tâm lý thuộc chuyên ngành hoạt động tâm trí đều chủ trương rằng các quyết định tối ưu đều được thực hiện khi những người làm quyết định suy nghĩ khách quan và cân nhắc tỉ mỉ giữa các lý lẽ hậu thuẫn cho các quyết định chọn lựa khác nhau.

Tuy nhiên, các chứng cứ mới đây minh chứng rằng túi khôn ước lệ đó có thể sai lầm. Kết quả của một số công trình khảo cứu cho thấy rằng tư lự thái quá về các lý lẽ hậu thuẫn cho một quyết định tương lai nào đó rốt cực có thể gây tác hại thực sự đến phẩm chất của quyết định ấy.

Theo nhà tâm lý Timothy và các cộng sự, nhiêu quyết định đã được đề ra chẳng cần phải phí nhiều công sức suy tư hoặc chẳng cần chi đến phép nội quan. Chúng ta thường đơn thuần gây ra một tình thế hoặc thực hiện một phán đoán mà chẳng cần phải cân nhắc giữa các giải pháp chọn lựa khác theo bất kỳ một phương thức có hệ thống nào cả. May mắn thay, các quyết định mà chúng ta đã đề ra trong tình huống như thế đều là các quyết định hợp lý; chúng phục vụ có lợi cho chúng ta, ngay cả khi chúng ta đã không tốn bao nhiêu công sức đắn đo cân nhắc.

Nhưng hãy xét xem điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta được yêu cầu phân tích các lý lẽ hậu thuẫn cho một quyết định nào đó. Trong trường hợp này, tiến trình phân tích có thể tập trung chú ý của chúng ta vào các khía cạnh không có gì đặc biệt quan trọng thuộc quyết định ấy. Nếu chúng ta có khuynh hướng thổi phồng tầm quan trọng của các khía cạnh kém tối ưu, tầm thường, hoặc không thích đáng này, chúng ta có thể bị dẫn dắt đến lầm lạc để chọn một quyết định còn tồi tệ hơn so với trường hợp không mất nhiều thời gian và công sức để phân tích vấn đề.

Wilson đã tìm ra dược minh chứng cho lối lập luận này nhờ một thí nghiệm trong đó các sinh viên được yêu cầu chọn các tín chỉ thuộc bộ môn tâm lý cho học kỳ sắp tới. Một số sinh viên chỉ được cung cấp một tập hướng dẫn nội dung các tín chỉ để họ đơn thuần chọn tín chỉ ghi danh. Ngược lại, hai nhóm sinh viên khác được yêu cầu nỗ lực cân nhắc thực kỹ ông về quyết định chọn lựa của họ. Một nhóm được yêu cầu đánh giá tầm quan trọng của từng mẫu thông n đã cung cấp cho họ về nội dung các tín chỉ. Một nhóm kia được yêu cầu xem xét từng nội dung mỗi tín chỉ, rồi sau đó viết ra cảm tưởng của họ đối với từng tín chỉ ấy.

Trái với các sinh viên chỉ đơn thuần chọn lựa tín chỉ và không bi buộc phải phân tích quyết định chọn lựa của họ theo bất kỳ phương thức nào, những sinh viên bị buộc phải đánh giá hoặc viết cảm tưởng về mỗi tín chỉ đã chọn các quyết định kem phân tối ưu hơn (các quyết định tối ưu trong trường hợp được xác

https://thuviensach.vn

định căn cứ vào phán đoán cửa một nhóm giáo sư). Trong trường hợp, các sinh viên không dùng phép nội quan và được tự do chọn lựa đã quyết định có hiệu quả hơn so với trường hợp phải tập trung chú ý vào nhiều chi ết khác nhau thuộc quyết định phải chọn lựa. Tóm lại, ép buộc sinh viên chủ động suy nghĩ về các yếu tố liên quan đến chọn lựa của họ sẽ khiến họ chọn quyết định còn tồi tệ hơn trường hợp họ không cần phải đắn đo cân nhắc chi cả.

Dĩ nhiên, sẽ không đúng khi nói rằng đắn đo cân nhắc giữa các giải pháp chọn lựa sẽ luôn luôn đưa đến các quyết định kém phần tối ưu. Người ta sẽ cần phải nỗ lực nghiên cứu thêm nữa mới có thể phân biệt được các tình huống nào cần đến phép nội quan và cần đến mức nào.

– Các nhà tâm lý thuộc ngành hoạt động tâm trí chuyên khảo cứu về các ến trình tâm trí cấp cao, bao gồm giải bài toán, tìm hiểu, lý luận, phán đoán, và đề ra quyết định.

– Tư duy (thinking) là sự vận dụng khéo léo biểu tượng của các thông n trong tâm trí.

– Khái niệm (concept) là sự phạm trù hóa các sinh vật, đồ vật, sự việc, hay con người có cùng một số tính chất giống nhau. Khái niệm tự nhiên (natural concept), bao gồm các nguyên mẫu (protorypes), đại biểu cho các đối tượng quen thuộc, đơn giản, và có cùng một số nét đặc trưng.

– Khi chọn quyết định, người ta thường sử dụng algorlthm (một là quy tắc, nếu được tuân thủ, bảo đảm sẽ tìm ra được đáp án) và heuriscs (các quy tắc chỉ đạo có thể dẫn đến một giải pháp).

1/... là sự phạm trù hóa các đối tượng có cùng các tính chất giống nhau.

2/ Khái niệm... được đặc trưng bởi các tính chất phổ quát và bất biến.

3/ Khi bạn suy nghĩ về từ ngữ "ghế", lập tức bạn tưởng tượng đến một chiếc ghế êm ái. Chiếc ghế này có thể được xem là... của phạm trù "ghế".

4/ Cặp đôi các phương pháp lý luận với định nghĩa của nó:

a. Căn cứ vào một số ền đề (premises) để rút ra kết luận.

b. Suy ra một quy tắc tổng quát từ các trường hợp cá biệt.

1... phép suy diễn (deducve reasoning)

2... phép quy nạp (Inducve reasoning)

5/ Giả sử kết luận rút ra hợp logic từ các ền đề, thì phương pháp suy diễn là một công cụ phán đoán không thể sai lầm được. Đúng hay sai?

6/... là một "công thức" giải bài toán bảo đảm đưa ra được giải đáp chính xác.

7/ Khi hỏi một người bạn học cách nào để đạt được kết quả tốt nhất cho kỳ thi tốt nghiệp ngành tâm lý học, anh ta bảo bạn: "Tôi luôn luôn thấy rằng cách tốt nhất là đọc lướt qua phần ghi chép bài giảng ở lớp một lần, sau đó đọc vào sách giáo khoa, rồi đọc lại phần ghi chép lần nữa." Đây là thí dụ cho loại công cụ nào được dùng để chọn quyết định?

8/ Heurisc... được dùng đến trong trường hợp phán đoán xác suất xảy ra mắt sự việc căn cứ vào mức dễ dàng nhớ lại sự việc ấy.

Bạn là một chuyên viên lập trình điện toán. Bạn được giao nhiệm vụ thiết kế một robot có khả năng

https://thuviensach.vn

“học tập” (theo phương pháp quan sát cách chơi cờ hoàn hảo và không bao giờ bị bại trận. Bạn sẽ ứng dụng kiến thức nào về algorlthm và heuriscs để thực hiện nhiệm vụ này? Bạn có thể dự kiến được các khó khăn gì?

(Giải đáp câu hỏi học ôn cuối chương)

Theo một truyền thuyết lâu đời, một vị tăng lữ Việt Nam đã dành rất nhiều thời gian để giải một bài toán gọi là câu đố Tháp Hà Nội. Nếu thành công, các vị tăng lữ kỳ vọng nó sẽ đem lại cho thế giới một thành quả là ngôi chùa như chúng ta thấy hiện nay. (Nếu bạn mong muốn thế giới vẫn giữ nguyên trạng như hiện nay, bạn chẳng cần phải lo âu ngay tức thời; bởi vì theo một ước tính, câu đố này rất phức tạp đến mức phải mất đến một ngàn tỷ năm mới tìm được giải đáp).

Trong một câu đố đơn giản hơn như minh họa ở Hình 7–1 dưới đây có ba vị trí và ba chiếc dĩa xếp chồng lên nhau ở vị trí thứ nhất theo thứ tự nêu trong hình vẽ. Mục đích của câu đố là dời cả ba chiếc dĩa sang vị trí thứ 3 và xếp chúng theo thứ tự giống như ở vị trí thứ nhất, với điều kiện càng ít động tác dời chỗ càng tốt. Nhưng có hai hạn chế là: mỗi lần chỉ được dời một chiếc dĩa, và không bao giờ để cho dĩa lớn được chồng lên dĩa nhỏ trong quá trình dời chỗ.

Mục đích của câu đố Tháp Hà Nội là dời cả ba chiếc dĩa từ vị trí thứ nhất sang vị trí thứ ba trong khi vẫn duy trì thứ tự các chiếc dĩa, càng ít lần dời dĩa càng tốt đồng thời tuân thủ các quy luật là mỗi lần chỉ được dời 1 chiếc dĩa và không bao giờ được chồng dĩa lớn lên trên dĩa nhỏ. Hãy cố gắng tự mình tìm ra giải pháp trước khi xem giải đáp. Giải đáp được liệt kê theo chuỗi các động tác dời dĩa. (Giải đáp: Dời C đến 3, B đến 2, C đến 2, A đến3, C đến 1, B đến 3 và C đến 3).

Tại sao các nhà tâm lý chuyên ngành hoạt động tâm trí quan tâm đến bài toán Tháp Hà Nội? Câu trả lời là phương pháp ến hành để giải đáp câu đố này cũng như các câu đố tương tự đơn giản hơn minh họa các ến trình nhờ đó người ta đã giải đáp được các bài toán phức tạp hơn nhiều mà họ gặp phải ở học đường cũng như trong thực tế. Chẳng hạn, các nhà tâm lý đã khám phá ra rằng công việc giải bài toán điển hình bao gồm ba bước chủ yếu: chuẩn bị để sáng tạo ra giải pháp, tìm ra giải pháp, và thẩm định các giải pháp đã tìm ra.

(Tower of Ha noi): Muốn tìm hiểu bài toán Tháp Hà Nội, hãy xem bài toán “Ngọn tháp kỳ diệu” trong sách “79 Bài Toán Dân Gian”, tác giả Đặng Thu Trang và Hoàng Quý, Nhà XB Giáo Dục. 1995. trang 50, 51.

Khi gặp phải bài toán giống như bài toán Tháp Hà Nội, hầu hết mọi người đều bắt đầu bằng cách tìm hiểu bài toán thật thông suốt. Nếu bài toán ấy là một bài toán kỳ lạ người ta thường hay chú ý đặc biệt đến bất kỳ điều kiện hạn chế nào đối với việc đi tìm giải đáp cũng như tình trạng ban đầu của các thành phần thuộc nội dung bài toán. Nếu bài toán thuộc dạng quen thuộc, người ta thường dành khá ít thời gian cho giai đoạn này, khác hẳn trường hợp bài toán hoàn toàn mới lạ đối với họ.

Các bài toán có nhiều dạng khác biệt nhau từ dễ hiểu đến khó hiểu. Đối với bài toán minh bạch (well – defined problem) – như giải một phương trình toán học hoặc tìm giải đáp cho trò chơi lắp hình trong đó không có mảnh nào bị mất cả chẳng hạn – cả tính chất của chính bài toán lẫn các thông n cần thiết đều có sẵn và sáng tỏ. Cho nên, người ta có thể phán đoán ngay được giải pháp nào là thích hợp. Với một bài toán mơ hồ (III – defined problem), như làm cách nào để tăng thêm tính luân lý cho một dây chuyền sản xuất hoặc để vãn hồi hòa bình cho vùng Trung Đông chẳng hạn, chẳng những bản chất vấn đề đã không sáng tỏ mà các thông n cần thiết để giải bài toán cũng không có sẵn.

Thí dụ, hãy xem xét bài toán dưới đây do Kim Duncker sáng tạo (1945).

https://thuviensach.vn

Giả sử bạn là một bác sĩ gặp phải một bệnh nhân bị khối u ác tính trong dạ dày. Phẫu thuật thì vô phương, và nếu không ít bỏ khôi u thì bệnh nhân sẽ chết. Một loại a xạ trị với cường độ đúng mức có thể êu diệt được khối u ấy. Rủi thay, với cường độ xạ trị này các mô bình thường cũng bị hủy hoại khi a xạ tự xuyên qua. Ở các cường độ xạ trị thấp hơn không làm tổn thương các mô bình thường thì lại không có tác dụng gì đến khối u. Phải sử dụng a xạ trị theo cách nào để êu diệt khối u mà không gây tổn thương các mô binh thường?

Đa số mọi người đều gặp rất nhiều khó khăn thậm chí chỉ để tìm cho được một giải pháp duy nhất cho bài toán này. Trở ngại quan trọng là tính chất mơ hồ của bài toán, liên hệ đến một dạng a xạ trị mơ hồ nào đó, khiến cho người ta khó lòng đưa ra được bất kỳ một giải pháp nào. Tuy nhiên, có một cách giải pháp tài tình cho bài toán này: chiếu các a xạ trị có cường độ yếu từ nhiều hướng khác nhau. Bằng cách này, không mô thường nào bị tổn thương trong khi khối u vẫn nhận được đủ liều lượng xạ trị.

Nói chung các bài toán sẽ thuộc vào một trong ba loại êu biểu trong Hình 7–2 dưới đây: sắp xếp, cấu trúc gợi ý, và biến đổi. Một loại đòi hỏi phải có các năng khiếu và kiến thức tâm lý hơi khác biệt nhau mới giải đáp được.

Các loại bài toán chủ yếu là: (a) bài toán sắp xếp, (b) bài toán có cấu trúc gợi ý, (c) bài toán dùng phép biến đổi. Giải đáp nêu ở trang kế ếp (Xuất xứ: Bourne et al., 1986: bài toán nhà truyền giáo: Solso, 1991, trang 448).

1. Đảo mẫu tự (anagrams): sắp xếp các chữ cái trong mỗi cụm để tạo thành một từ Anh ngữ:

EFCTA BODUT IKCTH

IVAENV LIVAN

2. Hai sợi dây treo cách xa nhau trên trần nhà đến mức khiến cho một người nắm một đầu dây không thể với tới đầu dây kia. Trên trần nhà có một bao diêm giấy, một tua vít, và một ít sợi bông vải. Làm thế nào để cột hai đầu sợi dây với nhau?

1. Con số nào ếp theo sau loạt số này:

1 4 2 4 3 4 4 4 5 4 6 4

2. Điền các từ ngữ đồng nghĩa:

Bóng chày phải đánh bằng gậy còn quần vợt phải …

Nhà buôn thì bán hàng còn khách hàng thì …

1. Các nhà truyền giáo và thổ dân ăn thịt người. Ba tên thổ dân và ba nhà truyền giáo cùng muốn vượt qua sông. Nhưng cả bọn chỉ có một chiếc ghe, và chiếc ghe này chỉ chở được 2 người mỗi lượt. Ngoài ra, không còn biện pháp nào khác để qua sông. Nếu bên thổ dân ăn thịt người trội hơn bên truyền giáo ở bất cứ bên bờ nào, thì thổ dân sẽ ăn thịt các nhà truyền giáo. Cách hữu hiệu nhất để cả sáu người qua được bên kia sông vô hại là cách nào?

2. Các bình nước: một người có ba bình đựng nước theo dung tích sau:

Bình A: 28 lít

Bình B: 7 lít

https://thuviensach.vn

Bình C: 5 lít

Người ấy làm cách nào để đong được chính xác 11 lít nước?

Các bài toán số xếp (arrangement problems) yêu cầu sắp xếp lại hoặc phối hợp lại một nhóm gồm nhiều yếu tố theo cách thức nhằm thỏa mãn một tiêu chuẩn nào đó. Thông thường, có thể có một vài lối sắp xếp khác nhau, nhưng chỉ có một hay một số ít lối sắp xếp mới là giải đáp cho bài toán. Các bài toán đảo mẫu tự và các trò chơi xếp hình êu biểu cho loại bài toán sắp xếp này.

Trong các bài toán có cấu trúc gợi ý (problems of inducing structure), người ta phải nhận diện ra được các một tương quan hiện hữu giữa các yếu tố có sẵn để thiết lập một tương quan mới giữa các yếu tố ấy. Trong bài toán loại này, người ta cần phải xác định không những các mối tương quan giữa các yếu tố, mà còn phải xác định cấu trúc và tầm vóc của các yếu tố liên hệ ấy nữa. Trong thí dụ nêu ở Hình 7–2 (b), trước tiên người ta phải khẳng định tầng giải pháp buộc các con số phải được xem xét từng cặp (14 – 24 – 34 – 44 – 54 – 64). Chỉ khi nào nhận diện được bộ phận ấy của bài toán người ta mới xác tính được quy tắc giải bài toán (con số đầu trong một cặp số tăng thêm một đơn vị, trong khi con số thứ hai giữ nguyên trạng).

Các loại bài toán chủ yếu là (a) bài toán sắp xếp, (b) bài toán có cấu trúc gợi ý, (c) bài toán dùng phép biến đổi. Giải đáp nêu ở trang kế ếp (Xuất sứ: Bourne et al1986; bài toán nhà truyền giáo: Solso, 1991, trang 448)

Câu đố Tháp Hà Nội êu biểu cho các bài toán thuộc loại thứ ba. Các bài toán dùng phép biến đổi (transformaon problems) bao gồm một tình trạng ban đầu, một tình trạng mục êu, và một loạt các biện pháp nhằm biến đổi tính trạng ban đầu thành tình trạng mục êu. Trong bài toán Tháp Hà Nội, tình trạng ban đầu là hình thế lúc khởi công, tình trạng mục êu là ba chiếc dĩa xếp theo thứ tự ở vị trí thứ ba, còn phương pháp là các quy tắc dời dĩa.

Dù bài toán thuộc loại sắp xếp, cấu trúc gợi y, hay theo phép biến đổi, thì giai đoạn ban đầu nhằm tìm hiểu để xác định mục êu của bài toán cũng là điều kiện quyết định cho việc giải bài toán bởi vì nó cho phép chúng ta thiết lập được biểu tượng trong tâm trí của chúng ta về bài toán để đặt nó vào bên trong phạm vi của cơ cấu riêng tư. Bài toán có thể được chia ra thành nhiều phần và một số thông n có thể không cần đến khi chúng ta cố gắng đơn giản hóa công việc phải thực hiện. Sàng lọc để loại bỏ các thông n không cần thiết thường là bước quyết định trong việc giải bài toán.

Một khía cạnh tối quan trọng trong bước đầu ếp cận bài toán là cách thức theo đó chúng ta hình dung bài toán cho chính mình và sắp xếp các thông n có sẵn trong bài toán. Hãy xem xét bài toán dưới đây:

Một người đàn ông leo lên núi vào ngày thứ bảy, ra đi lúc bình minh và lên đến đỉnh núi vào lúc chiều tà. Anh ta ngủ qua đêm trên núi. Chủ nhật hôm sau, anh khởi hành lúc bình minh đế xuống núi, theo con đường cũ anh đã leo lên vào hôm trước. Câu hỏi là: Vào lúc nào hôm sau anh ta sẽ xuống đến đúng địa điểm trên sườn núi mà anh ta đã leo đến đó cũng vào thời điểm ấy hôm trước?

Hãy cố gắng giải bài toán này bằng cách sử dụng các ký hiệu đại sớ hoặc ngôn ngữ, bạn sẽ gặp rất nhiều trở ngại. Nhưng nếu bạn hình dung bài toán bằng loại biểu đồ minh họa ở Hình 7–3 dưới đây, thì việc giải đáp hóa ra dễ dàng.

Như vậy, muốn giải bài toán thành công, người ta cần phải hình dung và sắp xếp thông n của bài toán cho thích hợp. Tuy nhiên, không có bất kỳ một phương thức tối ưu nào để hình dung bài toán và sắp xếp thông n của nó, bởi vì phương thức ấy tuy thuộc vào bản chất bài toán. Đôi khi chỉ cần tái lập bài toán, từ dạng ngôn ngữ sang dạng hình vẽ hay dạng toán học chẳng hạn, là có thể tạo điều kiện thuận lợi cho việc tìm ra được giải pháp trực ếp.

https://thuviensach.vn

Sử dụng biểu đồ, người ta dễ dàng giải được bài toán nói trên. Hãy nhớ rằng, mục êu không phải là xác định thời điểm cụ thể, mà nêu rõ ràng liệu một thời điểm như vậy có hữu hiệu không (Anderson, 1980).

1. FACET, NAIVE, DOUBT, ANVIL, THICK.

2. Buộc chiếc tua vít vào đầu một sợi dây. Thế là chúng ta có một quả lắc, quả lắc này có thể dao động cuốn lấy sợi dây kia.

1. 7

2. đánh bằng vợt, mua sắm

1. Khởi đầu

2. Đổ đầy nước vào bình A, rồi từ đó đổ sang bình B một lần và sang bình C hai lần. Phần nước còn lại trong bình A hiện giờ có dung tích bằng 11 lít.

(Xuất xứ hình vẽ giải đáp cho bài toán nhà truyền giáo/ thổ dân ăn thịt người: Solso, 1991, trang 448)

https://thuviensach.vn

Chương 7: Phần 3

Nếu bài toán khá đơn giản thì một giải đáp trực tiếp có thể đã có ăn trong ký ức lâu dài của chúng ta rồi, chỉ cần nhớ lại các thông tin thích hợp là được. Nếu không thể nhớ lại hoặc chưa từng biết cách giải, chúng ta phải xúc tiến một tiến trình nhờ đó mà tìm ra được giải pháp khả dĩ rồi so sánh với các thông tin có sẵn trong ký ức ngắn hạn cũng như lâu dài.

Ở mức độ thô sơ nhất, giải pháp cho bài toán có thể có được nhờ phương pháp thăm dò (trial–and–error: thử thách và sai lầm). Sở dĩ Thomas Edison phát minh được bóng đèn điện chỉ vì ông đã thử đi thử lại hàng ngàn loại vật liệu làm dây tóc khác nhau trước khi thành công với một loại vật liệu là carbon. Dĩ nhiên, phương pháp thăm dò vấp phải một trở ngại là một số bài toán quá phức tạp đến mức phải mất cả đời người mới thử qua hết mọi khả năng có thể phát sinh. Thí dụ, theo một ước tính phải có đến khoảng 10120 nước cờ khác nhau trong một bàn cờ vua.

Để thay thế cho phương pháp thăm dò trong việc giải các bài toán phức tạp, người ta thường dùng các heuristics – các quy tắc chỉ đạo giúp tìm ra giải pháp. Có lẽ, loại heuristics thông dụng nhất là phân tích biện pháp – mục tiêu. Theo phép phân tích biện pháp – mục tiêu (means – ends analysis), người ta lặp đi lặp lại công tác kiểm chứng đối với các dị biệt giữa kết quả mong đợi với kết quả hiện có, mỗi lần thử thách nhằm làm giảm cách biệt ấy. Thí dụ, khi sử dụng phép phân tích biện pháp mục tiêu để tìm kiếm một số con đường liên tiếp nhau dẫn đến một thành phố nhìn thấy từ xa, người ta sẽ phân tích các giải pháp khả dĩ để tìm hiểu xem đối với mỗi giải pháp họ phải đi bao nhiêu đường đất mới đến đích nhằm tìm ra lộ tuyến ngắn nhất. Dù sao, kế hoạch như thế chỉ hữu hiệu trong trường hợp có một giải pháp trực tiếp cho bài toán. Nếu bài toán buộc phải thực hiện các bước gián tiếp nhanh làm tăng thêm sự cách biệt biểu kiến, thì phép phân tích biện pháp – mục tiêu có thể đem lại kết quả trái ngược. Thí dụ, nếu như các con đường ghi trên sơ đồ theo cách thức khiến người ta phải tạm thời đi ra xa khỏi thành phố rồi sau cùng mới về được đến đích, thì phép phân tích này sẽ khiến người ta khó lòng đạt được mục đích.

Đối với một số bài toán, cách đảo ngược lại phép phân tích biện pháp – mục tiêu là phương pháp hữu hiệu nhất: đi ngược lại bằng cách khởi đi từ mục tiêu trở về tình trạng ban đầu. Thay vì cải biến các yếu tố của bài toán thành một loạt các bước đi ngày càng gần đến đích, người ta có thể đi ngược chiều, đi ra xa khỏi mục tiêu để trở về điểm xuất phát.

Một phương pháp heurPistic thường dùng khác là chia bài toán thành các bước trung gian, hay các mục tiêu nhi thất (subgoals) rồi tìm cách giải quyết mỗi bước này. Thí dụ, nếu quay lại bài toán Tháp Hà Nội, bạn sẽ có một vài mục tiêu nhất thời hiển nhiên để chọn lựa, như làm cách nào để dời chiếc dĩa lớn nhất đến vị trí thứ ba chẳng hạn.

Nếu như công việc giải quyết mục tiêu nhất thời là một bộ phận thuộc giải pháp tối hậu cho bài toán, thì việc nhận diện các mục tiêu nhất thời phải là kế hoạch thích hợp. Thế nhưng, có những trường hợp trong đó các thông tin về các mục tiêu nhất thời không phải đều là các thông tin hữu ích và việc đạt đến các mục tiêu nhất thời ấy thực tế có thể khiến cho người ta phải phí mất nhiều thời gian và công sức mới tìm được giải pháp sau cùng. Thí dụ, có một số bài toán không thể đưa nhỏ ra được. Còn các bài toán khác thì lại quá khó chia nhỏ đến mức phải mất nhiều thời gian hơn so với việc sử dụng các biện pháp khác. Cuối cùng, ngay trong trường hợp bài toán có thể chia ra thành các mục tiêu nhất thời, người ta cũng không dám chắc phải làm điều đi sau khi đã đạt được một mục tiêu nhất thời nào đó.

Một số khảo hướng giải tán ít quan tâm đến các tiến trình từng bước, nhưng lại chú trọng đến các tia

https://thuviensach.vn

chớp tỏ hiểu đột ngột lóe lên trong lúc tìm cách giải bài toán. Ngay sau Thế Chiến thứ 1, nhà tâm lý học người Đức là ông Wolfgang Kohler khảo cứu các tiến trình học tập và tìm giải pháp ở loài hắc tinh tinh (Kohler, 1927). Trong các cuộc nghiên cứu của ông, Kohler cho các chú hắc tinh tinh rơi vào các tình huống thách đố, trong đó bày biện sẵn một yếu tố để chú khỉ đạt được giải pháp; và các chú tinh tinh cần phải tập hợp các yếu tố ấy lại với nhau.

Thí dụ, trong một loạt các cuộc khảo cứu một chú tinh tinh bị nhốt trong một cái cũi với hàng tá thùng gỗ và gậy gộc vương vãi khắp nơi trong đó, cùng với một nải chuối treo lơ lửng trên trần cũi cách xa tầm với như trêu ngươi chú tinh tinh. Thoạt đầu con tinh tinh bị cuốn hút và rất nhiều lần cố gắng theo kiểu thăm dò nhằm lấy cho được nải chuối. Nó ném gậy gộc vào nải chuối, nhảy lên một thùng gỗ, hoặc cuồng cuồng phóng vọt lên. Cuối cùng, dường như nó đành chịu bó tay trong tâm trạng tuyệt vọng, giương mắt nhìn những quả chuối đầy cám dỗ lơ lửng phía trên đầu nó. Nhưng rồi, trong một trạng thái giống như tia chớp đột ngột lóe lên trong đầu nó, chú tinh tinh từ bỏ hết một cách thức khác để chồng các thùng gỗ lên nhau và đứng lên trên cùng cây gậy trong tay với tới nải chuối. Kohler gọi tiến trình tâm trí làm nền tảng cho hành vi này của con tinh tinh là tia chớp trí tuệ (Insight), một trí thức đột ngột lóe lên về các mối tương quan giữa nhiều yếu tố trước đây vốn dường như chẳng dính líu gì với nhau cả.

Mặc dù Kohler nhấn mạnh đến tinh chất đột nhiên không thể chối cãi được theo đó giải pháp được tìm thấy, nhưng các công trình khảo cứu sau đó đã chứng minh rằng kinh nghiệm trước đây cũng như việc thực hiện các động tác thăm dò ban đầu đều là các điều kiện tiên quyết để nảy sinh tia chớp trí tuệ. Một cuộc khảo cứu đã chứng minh rằng các chú tinh tinh đã từng có kinh nghiệm sử dụng gậy mới có thể tìm được giải pháp này, còn các chú tinh tinh chưa có kinh nghiệm ấy không hề kết hợp được động tác đứng trên các thùng gỗ với động tác cầm gậy với tới nải chuối. Một số nhà khảo cứu cho rằng hành vi của loài khỉ biểu thị các động tác rời rạc chứ không phải là sự nối kết liền lạc các phản ứng đã học tập được trước đây, không khác chi cách học mổ vào chìa khóa theo lối thăm dò của loài bồ câu. Như vậy, hiển nhiên là tia chớp trí tuệ tùy thuộc vào kinh nghiệm trước đây đối với các yếu tố liên hệ trong bài toán.

Bước sau cùng trong công việc giải bài toán bao gồm phán đoán tính chính xác của giải pháp đã tìm được. Thông thường, đây là một vấn đề đơn giản. Nếu có một giải pháp sáng tỏ – như trong bài toán Tháp Hà Nội – chúng ta sẽ tức thời biết rằng liệu chúng ta đã thành công hay chưa. Ngược lại, nếu giải pháp kém cụ thể hoặc không có một giải pháp duy nhất chính xác, thì việc thẩm định các giải pháp trở thành khó khăn hơn.

Nếu có nhiều cách giải bài toán hay nếu các tiêu chuẩn giải đáp tỏ ra mơ hồ, chúng ta phải quyết định xem giải pháp chọn lựa nào là tối ưu. Rủi thay, đôi khi chúng ta hoàn toàn sai lầm trong việc thẩm định giá trị của quan điểm của chính mình. Thông thường, ít khi có một tương quan giữa cách phán đoán giá trị quan điểm của chúng ta với các tiêu chuẩn khách quan.

Về mặt lý thuyết, nếu như các heuristics và thông tin chúng ta dựa vào để đề ra các quyết định đều phù hợp và có giá trị, thì chúng ta chọn lựa được giải pháp chính xác trong số các giải pháp khác nhau. Tuy nhiên, như chúng ta sẽ thấy ở đoạn kế dưới đây, có một số trở ngại và thiên kiến trong việc giải bài toán tác động đến phẩm chất của các quyết định cũng như các phán đoán của chúng ta.

Trong một cuộc biểu diễn cách tìm giải pháp ngoạn mục, chú học tinh tinh Sultan của Kohler nhìn thấy nải chuối treo lơ lửng ngoài tầm với của nó (a). Sau đó, nó lo thu gom các thùng gỗ trong phòng (b), rồi xếp các thùng gỗ ấy chồng lên nhau để có thể với tới các quả chuối.

Hãy xem xét trắc nghiệm khả năng giải bài toán sau đây: Người ta cấp cho bạn một số đinh bấm, nến, và diêm quẹt trong các hộp nhỏ, roi yêu cầu bạn đặt 3 ấy nến ngang tầm mắt trên một cánh cửa gần đó sao cho chặt sáp không rơi xuống sàn nhà khi nến cháy (xem Hình 7–4). Bạn sẽ làm cách nào để giải quyết

https://thuviensach.vn

thách đố này?

Nếu có gặp khó khăn trong việc giải bài toán này, thì bạn không phải là người duy nhất. Hầu hết mọi người đều không thể giải được khi bài toán được trình bày theo cách thức minh họa ở hình vẽ, trong đó các vật liệu được đặt ở bên trong các chiếc hộp. Ngược lại, nếu các vật được đặt bên ngoài các chiếc hộp, thì bạn sẽ có nhiều cơ hội giải được bài toán hơn – và nếu muốn biết sự thể ra sao, bạn chỉ cần tính các chiếc hộp lên cửa ngang tầm mắt bằng đinh bấm, rồi cắm các cây nến vào hộp (xem Hình 7–6 ở trang sau).

Bài toán ở đây là đặt 3 cây nến ngang tầm mắt trên cách cửa ở gần đó sao cho chất sáp chảy không rơi xuống sàn nhà trong khi nến cháy – chỉ dùng các vật liệu trong hình vẽ (đinh bấm, nến, và các que diêm trong các hộp). Tham khảo giải đáp ở trang kế tiếp trong Hình 7 – 6.

Khó khăn có thể gặp phải khi giải bài toán này phát sinh từ cách trình bày bài toán và có liên hệ đến sự kiện bạn bị đánh lạc hướng trong giI đoạn chuẩn bị ban đầu. Thực ra, các trở ngại quan trọng đối với việc giải bài toán đều hiện hữu ở một giai đoạn trong ba giai đoạn chính. Mặc dù các khảo hướng hoạt động tâm trí về vấn đề giải toán cho rằng tiến trình tư duy xúc tiến theo cách thức hoàn toàn hợp lý khi con người đối phó với một vấn đề cũng như khi cân nhắc giữa nhiều giải pháp khác nhau, nhưng cũng có nhiều yếu tố tác động gây trở ngại cho việc tìm ra các giải pháp sáng tạo, thích hợp và chính xác.

Nguyên nhân khiến cho hầu hết mọi người gặp phải khó khăn với bài toán cắm nến vừa đề cập căn cứ vào một hiện tượng gọi là định kiến chức năng (functional fixedness). Hiện tượng này liên hệ đến khuynh hướng chỉ xem xét một sự vật theo cách sử dụng điển hình của nó. Định kiến chức năng phát sinh bởi vì lúc đầu các vật liệu được xuất hiện bên trong hộp; nên những chiếc hộp này chỉ được xem là công cụ chứa đựng các vật chứ không phải có thể là một bộ phận thuộc giải pháp.

Hãy làm thử bài toán mẫu cổ điển này. Nó minh chứng tầm quan trọng của định kiến tâm trí trong việc giải bài toán. Mục đích ở đây là dùng các chiếc bình vào mỗi dòng để tính ra dung tích chỉ định. Sau khi tính được đáp số cho 5 dòng đầu, có lẽ bạn sẽ gặp rắc rối ở dòng thứ 6 – cho dù giải đáp thực ra còn dễ dàng hơn so với 5 dòng trên. Thụt tế, nếu thử giải dòng thứ 6 trước tiên có lẽ bạn không gặp chịu khó khăn nào.

Định kiến chức năng là thí dụ của một hiện tượng tổng quát hơn gọi là định kiến tâm trí (mental set). Hiện tượng này chính là khuynh hướng cố chấp vào các mô hình giải toán cũ đã thực hiện trước đây. Hiện tượng này được minh chứng trong một thí nghiệm kinh điển do Abraham Luchins thực hiện (1946). Như bạn thấy ở Hình 7–5, mục tiêu công việc ở đây là sử dụng các chiếc bình vào mỗi dòng để tính ra dung tích chỉ định (Bạn hãy cố tự mình tìm hiểu tầm quan trọng của hiện tượng định kiến tâm trí trước khi đọc tiếp).

Nếu đã thử làm bài toán này, bạn hẳn đã biết rằng cả 5 dòng đầu đều được giải theo cùng một cách: Đổ đầy bình to nhất B rồi chiết sang cho đầy bình có dung tích vừa phải A và sang bình nhỏ nhất C hai lần. Số còn lại trong bình B là dung tích chỉ định (Phát biểu dưới dạng công thức là: B – A – 2C). Định kiến tâm trí phát sinh ở dòng thứ 6 của bài toán là nơi có lẽ bạn gặp phải đôi chút khó khăn. Nếu giống như đa số mọi người, bạn cố áp dụng công thức và bị bối rối vì không tính được dung tích chỉ định. Thực ra, bạn đã bo lỡ cơ hội tim ra giải pháp đơn giản (nhưng khác hẳn) là chỉ cần lấy A trừ đi C. Điều thú vị là những người nào giải dòng thứ 6 trước trên sẽ không gặp chút khó khăn nào cả.

1

21

127

https://thuviensach.vn

3

100

2

14

163

25

99

3

18

43

10

5

4

9

42

6

21

5

20

59

4

31

6

28

76

3

25

Định kiến tâm trí có thể ảnh hưởng đến nhận thức. Nó có thể ngăn không cho bạn tìm được cách giải vượt ra ngoài phạm vi các giới hạn biểu kiến của bài toán. Thí dụ, hãy thử vẽ bản đoạn thẳng sao cho

https://thuviensach.vn

chúng đi qua tất cả các chấm sắp theo ô bàn cờ dưới đây với điều kiện không được nhấc bút khỏi trang giấy.

Nếu bạn gặp khó khăn trong bài toán này, có lẽ vì bạn cảm thấy bị bó buộc phải vẽ các đoạn thẳng nằm bên trong phạm vi ô bàn cờ. Nhưng nếu dám vượt ra ngoài các đường biên đó thì bạn sẽ tìm được giải đáp nêu trong Hình 7–7 ở trang sau.

Giải đáp bài toán nêu ra ở Hình 7–4 là dùng đinh bấm đính các hộp lên cánh cửa ở vị trí ngang tầm mắt, rồi cắm nến trong các hộp

Khi nhà máy năng lượng nguyện tử ở đảo Three Mile thuộc tiểu bang Pennsyl–vania bị trục trặc kỹ thuật vào năm 1979, thì một tai họa đã suýt gây ra rò rỉ bụi phóng xạ. Khi ấy các chuyên viên điều hành nhà máy phát giải quyết cấp thời một vấn đề thuộc loại nghiêm trọng nhất. Một số bộ phận theo dõi đã báo cáo các thông tin trái ngược nhau về nguyên nhân phát sinh trục trặc: một bộ phận cho rằng áp suất của lò phản ứng quá cao, có nguy cơ gây ra một vụ nổ; còn các bộ phận khác lại báo cáo áp suất quá thấp, có thể gây ra rò rỉ. Mặc dù trên thực tế áp suất quá thấp, nhưng các quản đốc hữu trách lại chỉ căn cứ vào một bộ phận theo dõi – đã phạm sai lầm – cho rằng áp suất quá cao. Khi đã chọn quyết định rồi và hành động theo đó, họ đã không chịu để mắt đến chứng cứ của các bộ phận theo dõi khác.

Nguyên nhân khiến cho các chuyên viên đều hành nhà máy phạm sai lầm là thiên kiến cố chấp (confirmation blas). Khuynh hướng xem trọng giả thuyết ban đầu và không chịu để mắt đến thông tin đối nghịch hậu thuẫn cho các giả thuyết hay giải pháp lựa chọn khác. Thậm chí trong trường hợp đã tìm ra được các chứng cứ đi ngược lại giải pháp vốn được lựa chọn, chúng ta vẫn bám chặt vào giả thuyết ban đầu.

Có một số nguyên nhân khiến cho người ta nẩy sinh thiên kiến cố chấp. Một nguyên nhân là không muốn bỏ công sức để suy nghĩ lại một bài toán dường như đã được giải xong. Nguyên nhân khác là các chứng cứ đi ngược lại giải pháp chọn lựa ban đầu có thể đe dọa lòng tự ái của chúng ta, trong trường hợp này chúng ta tránh né bằng cách bám cho vào giải pháp ban đầu.

Mặc cho các trở ngại như đề cập trên, nhiều người rất dễ dàng tìm ra được giải pháp sáng tạo cho các bài toán. Một trong những câu hỏi đã được đặt ra từ lâu mà các nhà tâm lý thuộc chuyên ngành hoạt động tâm trí cố gắng trả lời là những yếu tố nào làm nền tảng cho óc sáng tạo (creativity). Thông thường, óc sáng tạo được định nghĩa là khả năng phối hợp các câu trả lời hay các ý kiến theo những cách thức mới lạ.

Mặc dù khả năng nhận diện các giai đoạn giải bài toán giúp chúng ta hiểu được người ta làm cách nào để tiếp cận và giải các bài toán, nhưng nó lại ít hữu hiệu cho việc giải thích nguyên nhân tại sao một số người tìm ra được giải pháp dễ dàng hơn người khác. Ngay đến trường hợp tìm giải đáp cho bài toán đơn giản nhất cũng phản ánh sự khác biệt này. Thí dụ, hãy xem xét bạn sẽ trả lời ra sao đối với câu hỏi này: "Bạn có thể nghĩ ra được bao nhiêu công dụng của một tờ báo." Hãy so sánh câu trả lời của chính bạn với các ý tưởng sau đây của một cậu bé lên mười.

Bạn có thể đọc nó, viết lên nó, đặt xuống sàn rồi vẽ một bức tranh... Bạn có thể dùng nó làm vật trang trí trong nhà, quẳng nó vào thùng rác, hay trải trên chiếc ghế khi ghế bề bộn đồ vật. Nếu bạn có một con chó nhỏ, hãy dùng tờ báo lót cũi cho chó nằm hay đem ra sau vườn cho nó chơi đùa. Khi bạn xây cất thứ gì mà lại không muốn ai nhìn thấy, hãy lấy tờ báo che lại. Nếu nhà không có thảm hãy dùng tờ báo trải sàn nhà, dùng nó để cầm vật nóng, cầm máu, hay để hứng những giọt nước dưới quần áo đang phơi. Bạn có thể dùng nó làm rèm cửa, độn vào giày để chân khỏi bị phồng, dùng nó làm chiếc diều giấy, che ngọn đèn quá sáng. Sạn có dùng để gói cá, lau cửa sổ, hoặc gói tiền... Bạn dùng nó để bọc các đôi giày đã đánh bóng xong, để lau mắt kính, để lót chậu nước, lót các dụng cụ máy móc, dùng làm chén giấy, làm chiếc nón để đội lúc trời mưa, buộc dưới chân để làm dép đi. Bạn có thể trải trên cát trong trường hợp không có khăn

https://thuviensach.vn

tắm, dùng nó làm các gốc sân bóng chày, xếp máy bay, và quấn vào tay khi trời lạnh.

Các giải pháp cho bài toán 9 chấm ở đoạn trên buộc phải sử dụng các đoạn thẳng vượt ra ngoài phạm vi các đường biên thành bởi cách bố trí các chấm – là thứ mà định kiến tâm trí ngăn trở không cho chúng ta vượt qua để dễ dàng thấy được giải pháp.

Dĩ nhiên đoạn văn này cho thấy cậu bé có óc sáng tạo phi thường. Không may là, người ta đã minh chứng được sự kiện là nhận diện được thí dụ về óc sáng tạo thì khá dễ dàng hơn so với việc xác định nguyên nhân khiến cho người ta có khả năng sáng tạo hơn người khác. Tuy nhiên, có một số yếu tố dường như liên quan đến óc sáng tạo.

Một yếu tố liên hệ chặt chẽ đến óc sáng tạo là khả năng tư duy mở rộng. Tư duy mở rộng (diversent thinking) là khả năng tìm ra được các giải pháp tuy khác bình thường nhưng lại thích hợp đối với các bài toán hay các câu hỏi đặt ra. Lối tư duy này ngược lại tư duy quy tụ, là khả năng đưa ra các giải đáp căn cứ chủ yếu vào kiến thức và lý luận. Chẳng hạn, người có khuynh hướng tư duy quy tụ sẽ trả lời: "Tôi đọc nó!" cho câu hỏi: "Bạn sẽ làm gì với một tờ báo?" Ngược lại, "Tôi dùng nó làm đồ hốt rác!" là một câu trả lời có tính mở rộng hơn – và sáng tạo hơn.

Một thành tố khác của óc sáng tạo là năng lực suy tư phong phú (cognitive complesity). Người có năng lực này là người ham học hỏi và có khả năng vận dụng các lối tư duy tinh tế, đa dạng, và phức tạp. Tương tự, những người có óc sáng tạo thường quan tâm đến nhiều lãnh vực, có cá tính độc lập, và chú trọng đến các vấn đề triết lý hoặc trừu tượng hơn so với những người thiếu óc sáng tạo.

Một số yếu tố nhất thời dường như cũng có thể giúp người ta nâng cao khả năng sáng tạo, ít ra trong tạm thời. Chẳng hạn, chuyện khôi hài cũng ích lợi. Trong một thí nghiệm mới đây, nhà tâm lý Alice Isen cùng các cộng sự đã khám phá rằng những người vừa mới xem các đoạn phim hài hước "Các sai lầm ngớ ngẩn" trên truyền hình có nhiều khả năng tìm ra được giải pháp sáng tạo (và phù hợp) cho bài toán các cây nến trên đây (ở các Hình 7–4 và 7–6) hơn so với những người không xem. Cũng vậy, nhưng người xem nhiều vở hài kịch dường như có khả năng tư duy tổng quát hơn, và nhận thức được các một tương quan giữa nhiều loại thông tin khác biệt nhau. Như vậy, trạng thái tâm lý phấn khởi có thể giúp chúng ta tăng thêm khả năng sáng tạo và tư duy khoáng đạt hơn.

Một yếu tố không liên hệ chặt chẽ lắm với óc sáng tạo là trí thông minh. Hầu hết các bài trắc nghiệm trí thông minh đều chú trọng đến năng khiếu tư duy quy tụ trong đó các bài toán đều được trình bày sáng tỏ và chỉ có một câu trả lời duy nhất được chấp nhận. Cho nên người có óc sáng tạo là người có năng khiếu tư duy mở rộng có thể nhận thấy mình bị thua thiệt trong các bài trắc nghiệm loại này. Sự kiện này có thể giải thích lý do tại sao các nhà khảo cứu cứ luôn luôn cho rằng óc sáng tạo chỉ liên hệ rất ít với trí thông minh, hoặc thành tích học đường, đặc biệt khi trí thông minh được đánh giá bằng các bài trắc nghiệm điển hình về trí thông minh hiện nay.

Người ta có thể được huấn luyện để có khả năng tư duy hoàn hảo hơn không? Rất nhiều chứng cứ hậu thuẫn quan điểm cho rằng người ta có thể rèn luyện để nâng cao khả năng đề ra quyết định và giải bài toán. Có thể truyền dạy các quy tắc logic và các phương pháp lý luận trừu tượng; và việc rèn luyện này có hiệu quả cải thiện phương thức nhận diện và phê phán các nguyên nhân căn bản gây ra một biến cố trong cuộc sống thường ngày. Dù sao, các nhà tâm lý chuyên về hoạt động tâm trí vẫn thường xuyên huấn luyện nhằm giúp cho sinh viên không những chỉ tăng thêm kỹ năng giải quyết vấn đề, mà còn tăng cường khả năng tư duy phê phán nữa.

Căn cứ vào các công trình khảo cứu mà chúng ta đã thảo luận về vấn đề giải bài toán, năng lực tư duy, và óc sáng tạo trên đây, có một vài kế hoạch khả dĩ giúp bạn tăng cường khả năng tư duy phê phán và thẩm định mọi vấn đề một cách sáng tạo hơn – dù chúng là các thứ thách trong cuộc sống hàng ngày hoặc là các

https://thuviensach.vn

vấn đề thuộc phạm vi học đường như tìm ra câu trả lời chính xác cho một câu hỏi trong bài thi chẳng hạn. Dưới đây là một số kế hoạch đề nghị nhằm tăng cường khả năng tư duy phê phán và óc sáng tạo.

. Có thể cải biến các điều kiện hạn chế và các giả định mà bạn nhận định được hồi đầu. Thí dụ, bài toán có thể được phát biểu lại theo một mức độ trừu tượng hơn hoặc cụ thể hơn, tùy thuộc vào tình trạng ban đầu của nó.

", theo đó một ý tưởng hay khái niệm được tách rá thành nhiều thành phần hợp lý. Nhờ biện pháp này, mỗi thành phần có thể được cân nhắc để phát hiện ra được các đặc điểm còn tiềm ẩn cũng như những cách tiếp cận mới lạ, dẫn đến một giải pháp lạ thường cho toàn bộ bài toán.

. Thay vì thụ động chấp nhận các giả định hay lập luận, hãy vận dụng óc tư duy phê phán để thẩm định các thông tin ấy bằng cách cân nhắc các hàm ý của chúng và nỗ lực tìm hiểu các ngoại lệ cũng như các quan điểm trái ngược có thể phát sinh.

. Phép loại suy không những giúp chúng ta khai quật được kiến thức mới lạ mà còn cống hiến cho chúng ta các cơ cấu diễn đạt khác nhau về sự thật. Một biện pháp hữu hiệu đặc biệt để vận dụng được phép loại suy là tìm kiếm nó trong thế giới động vật khi các vấn đề hay bài toán có liên quan đến con người, và ở môn vật lý hay hóa học khi chúng liên hệ đến các vật bất động.

. Thay vì tư duy theo lối logic nhất hoặc theo lối nhắm vào công dụng thường thấy nhất của một sự vật, hãy cân nhắc xem nó có thể giúp ích được gì cho bạn trong trường hợp bạn bị ngăn cấm sử dụng sự vật ấy theo cách thức bình thưởng.

, dù cho người này có dính líu đến hay là kẻ bàng quan đối với tình huống gặp phải của bạn. Làm như thế, bạn có thể có được một hướng nhìn mới lạ về tình huống ấy.

. Như đề cập trên đây, heuristics là các quy tắc chỉ đạo nhằm giúp bạn tìm ra giải đáp hợp lý cho bài toán. Nếu bản chất của bài toán thuộc dạng yêu cầu có một giải đáp duy nhất chính xác, và người ta thường có sẵn hay dễ dàng phác họa ra được một heuristic, thì thói quen thường xuyên vận dụng heuristics sẽ giúp bạn tìm ra được giải pháp nhanh chóng hơn và hữu hiệu hơn.

. Đúng e ngại phải dùng nhiều giải pháp khác biệt nhau để tìm đáp án cho bài toán (ngôn ngữ, tiền học, biểu đồ, thậm chí phải hành động vượt ra ngoài phạm vi tình huống gặp phải): Hãy thử vận dụng mọi ý kiến mà bạn có, dù thoạt đầu chúng có vẻ kỳ dị đến mức nào cũng không sao. Sau khi đã thử qua nhiều giải pháp, bạn có thể quay lại từng giải pháp để có dịp tìm cách làm cho giải pháp nào thoạt đầu có vẻ thiếu thực tế nay sẽ dễ dàng thực hiện hơn.

https://thuviensach.vn

Chương 7: Phần 4

– Khi giải bài toán người ta thường trải qua một loạt ba bước: chuẩn bị, tìm giải pháp và phán đoán.

– Tia chớp trí tuệ (insight) là một trí thức đột ngột nảy sinh về các mô tương quan giữa nhiều yếu tố khác nhau mà trước kia có vẻ không dính líu gì với nhau.

– Các trở ngại cho việc giải đáp thành công một bài toán là định kiến tâm trí (mental set) và định kiến chức năng (functional fixedness); áp dụng algorithms và heuristics không đúng chỗ; và thiên kiến cố chấp (confimation bias).

– Óc sáng tạo (creativity) liên hệ đến khả năng tư duy mở rộng (divergent thinking) và năng lực suy tưởng phong phú (cognitive complexity).

– Một số phương pháp nhằm nâng cao khả năng tư duy phê phán (critical thinking) và năng lực sáng tạo trong việc giải bài toán là xác định lại đặc điểm của bài toán, vận dụng phép loại suy, tư duy mở rộng, chấp nhận quan điểm của ngườl khác, dùng heuristics, và thử nghiệm qua nhiều giải pháp khác nhau.

1/ Ba bước để giải bài toán theo quan điểm của các nhà tâm lý là... và...

2/ Cặp đôi loại bài toán và định nghĩa của nó:

a. Biến đổi tính trạng ban đầu sang thành tình trạng mục tiêu.

b. Sắp xếp lại các yếu tố của bài toán cho phù hợp với các tiêu chuẩn nhất định.

c. Thiết lập một tương quan mới mẻ giữa các yếu tố của bài toán.

1... có cấu trúc gợi ý (Inducing structure)

2... sắp xếp (arrangement).

3... dùng phép biến đổi (transformation)

3/ Phép giải bài toán bằng cách cố gắng giảm bớt sự cách biệt giữa tình trạng hiện tại và tình trạng mục tiêu được gọi là...

4/... là thuật ngữ dùng để miêu tả "ánh chớp" tỏ hiểu xảy ra đột ngột thường đưa đến giải pháp cho bài toán.

5/ Suy nghĩ ve một sự và chỉ theo công dụng tiêu biểu của nó được gọi là... Một khuynh hướng tổng quát hơn liên hệ đến sự cố chấp vào các lối giải toán trước đây được gọi là...

6/... miêu tả hiện tượng xem trọng giả thuyết ban đầu và không chịu để mắt đến các giả thuyết đối ngược sau đó.

7/ Khả năng tìm ra được giải đáp tuy kỳ lạ nhưng lại thích hợp cho một câu hỏi được gọi là...

8/ Trí thông minh, được đánh giá căn cứ vào các bài trắc nghiệm tiêu chuẩn về trí thông minh, liên quan rất nhiều đến khả năng sáng tạo. Đúng hay Sai?...

https://thuviensach.vn

Nếu một số phương pháp năng cao khả năng sáng tạo có thể truyền dạy được trên thực tế, thì việc huấn luyện này có thể đem lại ích lợi gì cho các lãnh vực như: kinh doanh? khoa học? công tác cứu trợ người khuyết tật?

Twas brillig, and the slithy toves.

Did gyre and gimble in the wabe:

All mimsy were the borogoves,

And the mome raths outgrabe.

(Nguyên văn)

Mặc dù ít người trong số chúng ta từng nhìn thấy một "tove", song chúng ta ít gặp khó khăn khi phân biệt trong bài thơ. "Jabberwocky" của Lewis Carroll (1872) có cụm từ "slithy toves" biểu thị một hình dung từ "slithy" và danh từ mà nó bổ nghĩa "toves".

Khả năng sáng tạo ý nghĩa cho điều vô nghĩa, nếu như điều vô nghĩa đó tuân thủ các nguyên tắc ngôn ngữ phổ biến, minh chứng mức độ tinh tế của khả năng ngôn ngữ của con người cũng như tính phức tạp của các tiến trình tâm trí làm nền tảng cho sự hình thành và vận dụng ngôn ngữ. Cách thức vận dụng ngôn ngữ (language) – cách sắp xếp các biểu tượng trong tâm trí theo một hệ thống ý nghĩa – của con người phản ảnh rõ rệt một năng lực tâm trí quan trọng, một năng lực không thể thiếu trong việc thông đạt với người khác. Thế nhưng, ngôn ngữ không chỉ là trọng tâm của vấn đề thông đạt mà nó còn liên hệ chặt chẽ đến bản thân phương pháp tư duy và tìm hiểu thế giới của chúng ta, bởi vì có một môi quan hệ chủ yếu giữa tư duy và ngôn ngữ. Do đó, người ta không lấy làm ngạc nhiên rằng các nhà tâm lý đã dành sự quan tâm đáng kể cho công tác khảo cứu chủ đề ngôn ngữ.

Muốn tìm hiểu ngôn ngữ được hình thành ra sao, và có liên hệ gì đến tư tưởng, trước hết chúng ta cần xem xét lại một số yếu tố chủ yếu cấu thành ngôn ngữ. Cấu trúc căn bản của ngôn ngữ căn cứ vào ngữ pháp. Ngữ pháp hay văn phạm (grammar) là một cơ cấu gồm các quy tắc ấn định cách thức phù diễn tư tưởng của chúng ta.

Ngữ pháp liên hệ đến 3 thành tố chính của ngôn ngữ là: hệ thống âm vị, cú pháp, và hệ thống ngữ nghĩa. Hệ thống âm vị (phonology) bao gồm các đơn vị âm thanh ấn bản nhất, gọi là các âm vị (phonemes), ảnh hưởng đến ý nghĩa của cách phát biểu bằng lời nói. Hệ thống âm vị cũng liên hệ đến cách thức sử dụng các đơn vị âm thanh đó để tạo ra ý nghĩa bằng cách kết hợp chúng lại thành các từ ngữ. Thí dụ, âm vị "a" [ ] trong từ "fat" (mập, béo) và âm vị "a" [ei] trong từ "fate" (số phận, định mệnh) là hai âm vị khác biệt nhau trong Anh ngữ.

Các dân tộc nói tiếng Anh chỉ sử dụng 42 âm vị căn bản để sáng tạo các từ ngữ, còn các lỗi ngôn ngữ khác sử dụng số lượng âm vị căn bản từ ít nhất là 15 âm vị cho đến nhiều nhất là 75 âm vị. Các dị biệt về số lượng âm vị vận dụng là một nguyên nhân khiến cho người ta gỡ khó khăn khi học các ngôn ngữ khác tiếng mẹ đẻ. Thí dụ, đã và dân Nhật thì ngôn ngữ mẹ đẻ của họ không có âm vị "r", thì các từ Anh ngữ như "roar" (phát âm [r:], tiếng gầm, rống) gây cho họ đôi chút khó khăn.

(syntax) là các nguyên tắc quy định các từ ngữ và các cụm từ nên phối hợp ra sao để hình thành câu nói. Một ngôn ngữ đều có các nguyên tắc tế nhị nhằm hướng dẫn các từ ngữ nên kết hợp với nhau theo thứ tự nào để truyền đạt ý nghĩa một cách thuận lợi. Các dân tộc nói tiếng Anh không gặp chút khó khăn nào để biết rằng câu "Radio down the tum" (Radio xuống vặn) không phải là một chuỗi từ ngữ thích hợp bằng câu "Tum down the radio" (Hãy vặn radio nhỏ lại). Tầm quan trọng của cú pháp thích hợp được minh

https://thuviensach.vn

chứng bởi sự biến đổi ý nghĩa do sự thay đổi thứ tự các từ ngữ như trong ba chuỗi sau đây chẳng hạn: "John kidnapped the boy." (John đã bắt cóc cậu bé), "John, the kidnapped boy." (John, cậu bé bị bắt cóc), và "The boy kidnapped John." (Cậu bé đã bắt cóc John).

Thành tố quan trọng thứ ba của ngôn ngữ là hệ thống ngữ nghĩa. Hệ thống ngữ nghĩa (semantics) bao gồm các quy tắc chi phối ý nghĩa cửa các từ ngữ và các câu nói. Các quy tắc ngữ nghĩa cho phép chúng ta sử dụng các từ ngữ để truyền tải các sắc thái tinh tế nhất của ý tưởng. Thí dụ, chúng ta có thể phân biệt được ý nghĩa giữa câu: "The truck hit Laura." (Chiếc xe tải đụng Laura), là câu diễn tả ý muốn nói của chúng ta khi được hỏi liệu chúng ta có vừa nhìn thấy chiếc xe đụng Laura không) với câu: "Laura was hit bay a truck." (Laura bị chiếc xe tải đụng, là câu chúng ta sẽ trả lời khi được hỏi tại sao Laura bỏ học trong thời gian cô ấy lo chạy chữa thuốc men).

Dù cho ngôn ngữ mẹ đẻ có phức tạp đến đâu, hầu hết chúng ta đều sở đắc các điểm căn bản của ngữ pháp thậm chí trong trường hợp chứng ta không ý thức được mình đã học hỏi các quy tắc ấy từ lúc nào. Ngoài ra, ngay trong trường hợp chúng ta không thể phát biểu công khai được các quy tắc văn phạm mà chúng ta sử dụng, thì năng lực ngôn ngữ của chúng ta cũng tinh vi đến mức cho phép chúng ta thốt ra được vô số câu nói khác nhau. Giờ đây chúng ta hãy tìm hiểu xem chúng ta đã sở đắc năng lực ấy ra sao.

Đối với các bậc cha mẹ thi tiếng bi bô tập nói của con cái họ quả là giai điệu thực đáng yêu (có lẽ ngoại trừ vào lúc ba giờ sáng). Các âm thanh này cũng đóng một vai trò quan trọng là đánh dấu bước đầu tiên trên con đường hình thành và phát triển ngôn ngữ ở đứa trẻ.

Một vần (syllable) trong ngôn ngữ dấu hiệu, giống như hình này, được phát hiện ở cách tập nói bằng tay của những trẻ bị điếc bẩm sinh cũng như ở cách tập nói bi bô của những trẻ không bị điếc. Các điểm tương đồng này trong cấu trúc ngôn ngữ chứng tỏ rằng ngôn ngữ có nguồn gốc sinh lý.

Trẻ con bị bô tập nói (babbling) – phát ra những âm thanh tuy vô nghĩa nhưng lại giống như tiếng nói – bắt đầu từ lúc chúng được khoảng 3 tháng tuổi và kéo dài đến khi được một năm tuổi. Trong thời gian tập nói này, vào lúc này hay lúc khác chúng có thể phát ra bất kỳ âm vị nào trong toàn bộ hệ thống âm vị thuộc ngôn ngữ, không chỉ những âm mà chúng đã được nghe qua. Ngay những đứa trẻ bị tiếc bẩm sinh cũng phô bày hình thức "tập nói" riêng của chúng: Những đứa trẻ bị điếc bẩm sinh và những đứa trẻ được dạy ngôn ngữ bằng dấu hiệu từ lúc sơ sinh đều "tập nói", nhưng chúng thực hiện việc này bằng tay.

Hành vi tập nói càng lúc càng phản ánh loại ngôn ngữ đặc biệt đang được sử dụng trong môi trường sống của trẻ, khởi đầu dưới dạng âm giọng (pitch) và âm sắc (tone), cuối cùng có dạng âm thanh (sounds) cụ thể. Đến khi đứa trẻ xấp xỉ tròn một tuổi, các âm thanh không có trong ngôn ngữ mẹ đẻ của nó sẽ biến mất đi. Lúc ấy việc hình thành các từ ngữ thực sự chỉ còn một bước ngắn mà thôi. Trong Anh ngữ, các từ ngữ mới hình thành này thường là những từ ngữ ngắn khởi đầu bằng các phụ âm "b", "d", "m", "p", hay "t" – góp phần giải thích nguyên nhân tại sao "ma ma" (má, mẹ) và "da da" (bố, ba) thường là các từ ngữ đầu tiên của trẻ sơ sinh. Dĩ nhiên, ngay trước khi hình thành các từ ngữ đầu tiên, trẻ đã có thể hiểu được rất nhiều từ thuộc ngôn ngữ mà chúng nghe được. Khả năng am hiểu ngôn ngữ xuất hiện trước khả năng phát biểu ngôn ngữ.

Sau độ tuổi lên một, trẻ bắt đầu học tập các dạng phức tạp hơn trong ngôn ngữ. Chúng hình thành các liên kết gồm hai từ, và từ đó thiết lập các cụm từ trong câu. Giai đoạn này có hiện tượng gia tốc về số lượng các từ khác nhau mà chúng có khả năng sử dụng. Đến tuổi lên hai, một đứa trẻ phát triển bình thường đã có số vốn liếng từ vựng hơn 2O từ ngữ. Chỉ sáu tháng sau đó, số vốn liếng ngữ vựng này đã lên đến vài trăm từ ngữ. Vào lúc này trẻ đã có thể nói được những câu ngắn theo lời nói điện báo (telegraphic speech) – các câu nói nghe giống như một phần bức điện tín, trong đó các từ không quan trọng bị lược bỏ đi. Thay vì nói: con đưa mẹ xem quyển sách", đứa trẻ dùng lối nói kiểu trên báo sẽ nói: "Con đưa sách.";

https://thuviensach.vn

và câu: “Con đang vẽ con chó.” có thể thành ra “vẽ chó”. Dĩ nhiên, khi đứa trẻ lớn dần lên thì lối nói kiểu điện báo này giảm đi, và các câu nói ngày càng phức tạp hơn.

Khi trẻ lên ba, chúng học cách sử dụng các từ ngữ số nhiều bằng cách thêm “s” vào danh từ, và chúng cũng có thể sử dụng thì quá khứ bằng cách thêm “ed” vào các động từ. Khả năng này cũng khiến chúng vấp phải một số sai lầm, bởi vì trẻ có khuynh hướng áp dụng quy tắc rất cứng nhắc. Hiện tượng này được gọi là thái quy đinh (overregulation), theo đó trẻ ứng dụng bừa các quy tắc dù có bị sai lầm. Chẳng hạn, quy tắc áp dụng đúng khi chúng nói “he walked” cho thì quá khứ của động từ “walk” (đi); nhưng quy tắc thêm “ed” không được áp dụng đúng khi chúng nói “he runned” cho thì quá khứ của động tư “run” (chạy).

Hành vi thủ đắc ngôn ngữ của những trẻ chập chửng biết đi được hỗ trợ bởi lôi dùng ngôn ngữ của cha mẹ đối với chúng. Khi nói chuyện với trẻ, các bậc cha mẹ thường dùng lối nói trại đi so với cách nói thường ngày nhưng lại nhằm khuyến khích sự phát triển ngôn ngữ. Họ nói chậm hơn bình thường, sử dụng các từ vựng thô sơ hơn, và dùng danh từ thay thế cho các đại từ, và nói chung họ đơn giản hóa cấu trúc của các câu nói.

Phần lớn tiến trình thủ đắc các quy tắc ngôn ngữ căn bản của trẻ hoàn tất vào năm chúng lên năm tuổi. Nhưng, đến lúc ấy chúng vẫn chưa có đầy đủ từ vựng cũng như chưa am tường cách dùng các quy tắc ngữ pháp tế nhị. Thí dụ, nếu bạn đưa cho một đứa trẻ xem một con búp bê nhắm mắt và hỏi nó: “Người ta dễ thấy hay khó thấy con búp bê này?”, nó sẽ rất khó trả lời cho trôi. Thực tế nếu được yêu cầu làm cho búp bê dễ cho người ta thấy được, có thể nó sẽ dùng tay mở mắt con búp bê. Ngược lại, các đứa trẻ lên chín sẽ dễ dàng hiểu được câu hỏi này, sẽ nhận ra được tình trạng nhắm mắt của con búp bê không dính líu gì đến khả năng nhìn thấy con búp bê của người quan sát cả.

Bất cứ ai gần gũi vơi trẻ đều để ý thấy những bước tiến bộ phi thường trong quá trình hình thành ngôn ngữ ở suốt giai đoạn ấu thơ của chúng, nhưng không phải ai cũng hiểu được nguyên nhân của sự tiến bộ nhanh chóng ấy. Người ta đã đề nghị hai lối lý giải chủ yếu: một lối lý giải căn cứ vào lý thuyết học tập còn lối lý giải kia căn cứ vào các tiến trình bẩm sinh.

(learning – theory approach) chủ trương sự thủ đắc ngôn ngữ tuân theo các nguyên tắc khích lệ và tạo điều kiện đã được thảo luận ở Chương 5. Thí dụ, đứa trẻ thốt ra từ “ma ma” (má, mẹ) sẽ được mẹ nó âu yếm và khen ngợi, do đó khích lệ hành vi này và khiến cho nó dễ được tái diễn hơn, quan điểm này cho rằng trước tiên trẻ học nói nhờ được khen thưởng vì đã phát ra được các âm thanh gần giống tiếng nói. Sau cùng, nhờ tiến trình uốn nắn cách vận dụng ngôn ngữ của chúng sẽ ngày càng giống lối nói của người lớn hơn (Skinner, 1957).

Khảo hướng này không thành công lắm khi tiến lên một bước nhằm giải thích sự thủ đắc các quy tắc ngôn ngữ của trẻ. Trẻ được khích lệ không những khi chúng sử dụng ngôn ngữ chính xác, mà khi trả lời sai chúng cũng được khen ngợi. Thí dụ, cha mẹ chúng cũng sẵn lòng trả lời khi trẻ đặt câu hỏi sai: “Why the dog won't eat?” (Tại sao không chịu ăn con chó?) y như lúc chúng đặt câu hỏi đúng: “Why won't the dog eat?” (Tại sao con chó không chịu ăn?). Cả hai câu này đều được cha mẹ chúng hiểu như nhau. Như vậy, dường như lý thuyết học tập không cống hiến được cách lý giải toàn diện cho vấn đề thủ đắc ngôn ngữ.

Lối giải thích khác được đề xướng bởi Noam Chomsky (1968, 1978). Ông này chủ trương rằng cơ chế bẩm sinh (innate mechanism) đóng một vai trò quan trọng trong vô học tập một ngôn ngữ. Ông cho rằng con người bẩm sinh khả năng ngôn ngữ và khả năng này xuất hiện chủ yếu như là một dấu hiệu phản ánh tiến trình trưởng thành. Theo phân tích của ông, mọi thứ ngôn ngữ trên toàn thế giới dó cấu trúc căn bản tương tự nhau gọi là ngữ pháp phổ quát (universalr gammar). Chomsky cho rằng não bộ của mọi người đều có một hệ thần kinh, gọi là công cụ thủ đắc ngôn ngữ (language – acquisition device). Chính công cụ này cho phép con người hiểu được cấu trúc ngôn ngữ đồng thời cống hiến phương thức để con người học tập

https://thuviensach.vn

các nét biểu trưng đặc thù của ngôn ngữ mẹ đẻ. Như vậy, theo quan điểm này sự hình thành ngôn ngữ là một hiện tượng độc đáo chỉ phát sinh ở con người nhờ sự hiện diện của công cụ thủ đắc ngôn ngữ?

Như bạn biết, quan điểm của Chomsky không phải bị phê phán. Chẳng hạn, các lý thuyết gia theo khảo hướng học tập khẳng định khả năng học hỏi các điểm căn bản của ngôn ngữ hiển nhiên ở các loài vật như loài hắc tinh tinh (mà chúng ta sẽ bàn tiếp theo đây) đã đưa ra các lập luận chống lại quan điểm bẩm sinh. Do đó, vấn đề con người thủ đắc ngôn ngữ bằng cách nào vẫn còn gây nhiều tranh cãi kịch liệt.

Một trong những câu hỏi đến nay vẫn chưa được trả lời dứt khoát đã từ lâu gây bối rối cho các nhà tâm lý là liệu ngôn ngữ có phải là hiện tượng độc đáo chỉ con người mới có hay các loài vật khác cũng có thể thủ đắc được. Hiển nhiên nhiều loài vật thông đạt với nhau theo một vài dạng truyền tin thô sơ, như loài cua bể ve vẩy đôi càng để ra dấu cho nhau, loài ong bay lượn múa may để chỉ cho nhau hướng có thức ăn hoặc một vài loài chim kêu "zick, zick" trong suốt mùa ve vãn nhau và kêu "kia" khi sắp bay đi. Nhưng các nhà khảo cứu vẫn chưa chứng minh dứt khoát được rằng các loài vật này sử dụng ngôn ngữ chân chính, đặc trưng phần lớn bởi khả năng sáng tạo và truyền đạt các ý nghĩa mới mẻ lẫn độc đáo theo một dạng ngữ pháp hợp thức.

Tuy nhiên, các nhà tâm lý đã có thể dạy cho loài hắc tinh tinh truyền đạt nhiều điều thật phi thường. Thí dụ, chú hắc tinh tinh loắt choắt 9 tuổi Kanzi có năng khiếu ngôn ngữ đến mức một số nhà tâm lý khẳng định gần giống như ở một đứa trẻ hai tuổi. Nhà tâm lý Sue Savage – Rumbaugh và các đồng sự, là những người đã thực hiện nhiều công trình khảo cứu về con Kanzi, cho rằng chú tinh tinh này có thể sáng tạo các câu thật tế nhị về mặt ngữ pháp và thậm chí còn có thể sáng chế ra các quy tắc cú pháp mới mẻ nữa.

Mặc dù các năng khiếu thể hiện ở các loài vật linh trưởng (primates, loài vật có khả năng dùng bàn tay) như con Kanzi chẳng hạn, những người phê phán vẫn cứ khẳng định rằng thứ ngôn ngữ mà chúng vận dụng vẫn còn thiếu sót về mặt ngữ pháp và chưa đầy đủ về mặt cấu trúc phức tạp và tân kỳ như con người. Họ cho rằng các chú tinh tinh ấy thể hiện một loại năng khiếu không khác gì trường hợp một chú chó học cách nằm xuống theo lệnh của người chủ để nhận được phần thưởng.

Hầu hết các chứng cứ đều hậu thuẫn cho quan điểm đối ngược là con người được trang bị hoàn hảo hơn loài vật nhằm sáng tạo và vận dụng ngôn ngữ theo dạng các câu nói có ý nghĩa. Nhưng nghi vấn liệu loài vật có thể được huấn luyện cách truyền đạt theo lối tương tự như ngôn ngữ của con người vẫn còn là một vấn đề trong vòng tranh cãi.

Khi một phụ nữ Eskimo lò đầu ra ngoài căn lều tuyết để nhìn tuyết rơi, bà ta không chỉ đơn thuần thông báo: "Trời đang đổ tuyết." Bởi vì dân Eskimo tùy ý có thể sử dụng đến khoảng 20 từ ngữ khác nhau để miêu tả các hiện tượng tuyết rơi khác nhau. Thứ năng lực ngôn ngữ này nêu lên một câu hỏi quan trọng: Phải chăng dân Eskimo suy nghĩ về hiện tượng tuyết rơi khác biệt với các dân tộc nói tiếng Anh?

Những câu trả lời khả dĩ chấp nhận được đối với câu hỏi ấy đã khuấy động nên một trường tranh cãi. Theo giả thuyết tính tương đối về mặt ngôn ngữ (linguistic – relativity hypothesis), ngôn ngữ định hình và thực ra có thể quyết định cách nhận thức cũng như tìm hiểu thế giới chung quanh của con người trong bối cảnh đặc biệt của một nền văn hóa. Theo quan điểm này, cách hình dung hiện tượng băng tuyết của dân Eskimo về mặt tính chất khác biệt hẳn lối suy nghị của các dân tộc nói tiếng Anh do sự phân loại phong phú đặc biệt về hiện tượng này trong tiếng Eskimo cho phép họ phân biệt tinh tế hơn. Thực ra, Anh ngữ cũng không đến nỗi quá nghèo nàn khi nó được dùng để hình dung hiện tượng băng tuyết, nếu như chúng ta kể đến các từ ngữ như "blizzard" (bão tuyết), và "dusting" (bụi tuyết), và "avalanche" (tuyết lở).

Nhưng chúng ta hãy xét đến các lối giải thích khác. Giả sử ngôn ngữ không phải là nguyên nhân khiến cho con người có lối suy nghĩ nhất định về thế giới chung quanh, thì nó là kết quả của tư duy và kinh nghiệm qua các sự việc diễn ra trong môi trường sống. Theo quan điểm này, chính tư tưởng sáng tạo ngôn

https://thuviensach.vn

ngữ. Lý do duy nhất khiến cho dân Eskimo có nhiều từ ngữ diễn tả "băng tuyết" hơn chúng ta bởi vì tuyết thực sự gần gũi với họ hơn bất cứ dân tộc nào thuộc một nền văn hóa khác. Như vậy, nếu như phải dọn đến ở vùng Bắc cực (hay trở thành những kẻ sống lang thang trên đôi ski) thì chúng ta sẽ hoàn toàn đủ sức phân biệt được mọi sắc thái khác nhau của hiện tượng băng tuyết. Tuy cách sử dụng ngôn ngữ của chúng ta có thể không đặc biệt phong phú (chúng ta có thể nói: "Tuyết đổ đầy, kêu lạo xạo, đóng cứng và phủ đầy mặt đất suốt mùa đông."), nhưng có lẽ chúng ta sẽ không gặp khó khăn gì khi cảm nhận và suy tư về các sắc thái khác nhau trong hiện tượng băng tuyết.

Trong một nỗ lực xác định xem lối giải thích nào trong hai quan điểm (ngôn ngữ sáng tạo tư tưởng ngược lại quan điểm tư tưởng sáng tạo ngôn ngữ) cống hiến cách lý giải chính xác hơn, các nhà khảo cứu địa tiến hành rất nhiều cuộc nghiên cứu. Trong một cuộc nghiên cứu, Eleanor Rosch (1974) so sánh lối nhận thức màu sắc của dân Mỹ với các thành viên bộ lạc Dani ở New Guinea. Người Dani chỉ có hai từ ngữ để gọi màu sắc: một để gọi các màu lạnh, tối và từ kia để gọi các màu nóng, sáng. Còn trong Anh ngữ, dĩ nhiên có đến hàng trăm tên gọi các màu sắc, nhưng 11 từ ngữ trong số đó biểu thị các màu chính (đỏ, vàng, lục, lam, đen, xám, trắng, tím, cam, hồng, và nâu). Rosch cho rằng nếu giả thuyết tính tương đối ngôn ngữ là chính xác, thì các dân tộc nói tiếng Anh hẳn phải giỏi nhận định và phân biệt các màu sắc thuộc nhóm màu chính hơn so với các màu sắc không thuộc nhóm màu chính. Và ngược lại, dân Dani hẳn phải tỏ ra không có sự khác biệt nào khi phân biệt giữa các màu sắc thuộc nhóm màu chính cũng như giữa các màu sắc không thuộc nhóm màu chính, bởi vì kho ngữ vựng của dân tộc này không có từ ngữ để diễn tả bất kỳ màu sắc nào cả.

Tuy nhiên, các kết quả nghiên cứu đều không minh chứng giả thuyết này. Không có khác biệt giữa lối cảm nhận màu sắc của dân nói tiếng Anh và của dân Dani; cả hai dân tộc đều cảm nhận các màu sắc thuộc nhóm màu chính hữu hiệu hơn so với các loại màu sắc không thuộc nhóm màu chính. Như vậy, theo các kết quả khảo cứu này thì dị biệt ngôn ngữ không ảnh hưởng gì đến vấn đề nhận thức cả.

Các công trình khảo cứu sau đó lại tương đồng với khảo cứu của Rosch, và nói chung không hậu thuẫn cho giả thuyết tính tương đối ngôn ngữ. Dường như thích hợp nhất khi nói rằng nói chung hoạt động tâm trí ảnh hưởng đến ngôn ngữ chữ không phải ngôn ngữ chi phối tư tưởng.

Ngược lại, ngôn ngữ cũng có ảnh hưởng đến tư duy và hoạt động tâm trí trong một số trường hợp. Chẳng hạn, cách lưu trữ thông tin trong ký ức – và mức độ dễ nhớ lại các thông tin sau đó – có liên hệ đến ngôn ngữ. Tương tự, từ ngữ cũng như cách phân loại sự vật trong mỗi ngôn ngữ cũng ảnh hưởng đến cách hình thành khái niệm của con người, như chúng ta đã đề cập ở đầu chương này.

Sau cùng, các ấn tượng cũng như ký ức của chúng ta về cá tính và tác phong cư xử của người khác cũng bị ảnh hưởng bởi các phạm trù mà ngôn ngữ thường dùng đã cống hiến cho chúng ta. Như vậy, dù ngôn ngữ không quyết định tư tưởng, nhưng chắc chắn nó có ảnh hưởng đến tư tưởng của con người. Và như chúng ta sẽ thảo luận trong đoạn ứng dụng Tâm Lý Học dưới đây, vai trò của ngôn ngữ trong giáo dục đã trở thành một vấn đề xã hội quan trọng.

tên một thành phố (ngày nay người ta cho là thành Babylon) ở nước Shiner cổ đại, thuộc vùng hạ lưu hai con sông Tigris và Euphrates ở Trung Đông. Theo đoạn Genesis 11: 1–9 trong Cựu ước, chính tại thành phố này nỗ lực của con người nhằm xây một ngọn tháp vươn lên đến thiên đàng đã bị Thiên Chúa nổi cơn thịnh nộ. Ngài đã ra tay phá hỏng công trình này bằng cách khiến cho những người xây dựng không thể hiểu được ngôn ngữ của nhau (Babel xuất phát từ tiếng Hebrew Babhele có nghĩa là cổng trời). (Chú của người dịch).

https://thuviensach.vn

Chương 7: Phần 5

Về ngày làm việc điển hình tại trường tiểu học công lập 217 ở ngoại ô khu Brooklyn, thành phố New York, thông báo cho các bậc phụ huynh học sinh được phiên dịch thành 5 thứ ngôn ngữ. Đó là một nỗ lực đáng ca ngợi, song vẫn chưa đủ. Bởi vì hơn 40% số trẻ em theo học thuộc các gia đình di dân nhập cư, nói một trong 26 thứ ngôn ngữ khác nhau, từ tiếng Armenia đến tiếng Urdu.

Ở trường tiểu học Leroy D. Feinberg tại thành phố Miami, để bắt đầu lớp học một giáo viên môn khoa học tự nhiên cầm một thỏi nước đá đưa lên hỏi: "Nó có nóng không?". Mục đích câu hỏi này nhằm giải thích từ vựng. Chỉ sau khi hiểu được các điểm căn bản như thế, các học sinh thuộc các gia đình không nói tiếng Anh mới học đến các câu hỏi như thỏi nước đá là gì chẳng hạn.

Còn lớp một ở trường tiểu học Magnolia tại thị trấn Lanham thuộc tiểu bang Maryland là một trường hợp điển hình về tinh thần hợp tác. Một bé trai gốc Hàn Quốc đã ở Hoa Kỳ được gần một năm đang kiểm tra khẩu vấn hai bé gái từ Trung Hoa lục địa mới đến cách đây 10 ngày. Gần đó, một bé trai gốc Colombia đang học đọc nhờ sự giúp đỡ của một cậu bé sinh đẻ ở Hoa Kỳ.

Từ các thành phố lớn nhất đến các vùng quê hẻo lánh nhất, bộ mặt – và nội dung của nền giáo dục ở Hoa Kỳ đang biến đổi. Những đứa trẻ có tên như Thong, Kim và Karacanicoff đang ngày càng được nghe đến thường hơn khi các làn sóng di dân trong thập niên 1980, còn lớn hơn các làn sóng di dân trong đầu những năm 1900, tràn ngập các trường học cả nước. Ở bảy tiểu bang, bao gồm Texas, New York, và Colorado, hơn 1/4 sinh viên học sinh thuộc các sắc dân không nói tiếng Anh.

Làm thế nào để đối phó một cách thích đáng và hiệu quả với số trẻ em không phải là dân bản xứ ngày càng tăng này quả là một vấn đề giáo dục quan trọng. Hầu hết các nhà giáo dục đều cho rằng biện pháp giáo dục là thích hợp nhất, theo đó các học sinh này được học một số môn bằng tiếng mẹ đẻ song hành với việc học Anh ngữ. Họ chủ trương rằng cần phải giúp cho các học sinh ấy xây dựng được nền móng vững chắc trong các lãnh vực học tập căn bản, và rằng ít ra lúc khởi đầu chỉ lối dạy học bằng tiếng mẹ đẻ của các em mới cống hiến được cho chúng nền tảng ấy. Song song đó chúng được học Anh ngữ, và mục tiêu tối hậu là chuyển toàn bộ chương trình giảng dạy sang Anh ngữ.

Ngược lại, một số nhà giáo dục lại đề nghị rằng toàn bộ các kiến thức phải được truyền dạy bằng Anh ngữ ngay từ lúc các đứa trẻ thuộc các sắc dân không nói tiếng Anh ghi tên nhập học. Đối với các nhà giáo dục này, dạy học sinh bằng các thứ ngôn ngữ khác chỉ cản trở chúng hội nhập vào xã hội chúng đang sinh sống và sau cùng chỉ làm hại chúng mà thôi.

Trong khi câu hỏi này là một vấn đề gây tranh cãi và đậm màu sắc chính trị, thì các công trình khảo cứu thuộc lãnh vực tâm lý đã cống hiến một số ý kiến sâu sắc. Trọng tâm của vấn đề này liên hệ đến mối tương quan giữa giáo dục song ngữ với khả năng trí tuệ, và ngày càng có nhiều cuộc khảo cứu cho rằng những người nói nhiều thứ tiếng rất có thể có một số lợi điểm hơn so với những người chỉ dùng một thứ ngôn ngữ.

Chẳng hạn, những người nói hai thứ tiếng tỏ ra có trí tuệ linh hoạt hơn. Họ có sẵn nhiều công cụ ngôn ngữ hơn để cân nhắc các tình huống gặp phải nhờ khả năng đa ngôn ngữ của mình. Từ đó cho phép họ giải quyết các vấn đề một cách sáng tạo và uyển chuyển hơn nhiều.

Học sinh được truyền dạy theo chương trình song ngữ cũng am tường các quy tắc ngôn ngữ nhiều hơn, và chúng tìm hiểu các khái niệm dễ dàng hơn. Thậm chí chúng còn có thể đạt được điểm số cao ở các

https://thuviensach.vn

bài trắc nghiệm trí thông minh nữa. Thí dụ, một cuộc điều tra các học sinh nói hai thứ tiếng Anh và Pháp ở Canada cho thấy các học sinh này đạt được điểm số rất cao trong các bài thi ngôn ngữ cũng như các bài thi năng khiếu vô ngôn nhằm trắc nghiệm trí thông minh, vượt hẳn các học sinh chỉ nói được một thứ tiếng.

Cuối cùng, có chứng cứ cho thấy có các nguyên tắc chung trong tiến trình thủ đắc ngôn ngữ khác nhau. Cho nên, việc khởi đầu dạy học bằng tiếng mẹ đẻ của học sinh thực tế sẽ tăng thêm hiệu quả học tập ngôn ngữ thứ hai là Anh ngữ. Chắc chắn không có chứng cứ nào khẳng định rằng đứa trẻ sẽ bị tình trạng quá tải vì phải học cả tiếng mẹ đẻ lẫn Anh ngữ.

Tóm lại, các công trình khảo cứu đều cho thấy các học sinh học theo lối song ngữ thực sự có lợi hơn các học sinh chỉ nói được một thứ tiếng. Do đó, thay vì buộc các trẻ này chỉ học Anh ngữ, phương thức hiệu quả nhất có thể nâng cao năng khiếu của các em là dạy song đôi lẫn tiếng mẹ đẻ của chúng lẫn Anh ngữ.

– Ngôn ngữ (language) được đặc trưng bởi ngữ pháp/ văn phạm (grammar), một cơ cấu gồm các quy tắc ấn định cách thức diễn ta tư tưởng của con người.

– Việc thủ đắc ngôn ngữ (language – acquisition) tiến hành nhanh chóng từ lúc sơ sinh và hoàn tất phần lớn vào độ tuổi lên 5, mặc dù kho từ vựng và cách vận dụng tinh tế sau đó mới tăng thêm.

– Quan điểm lý thuyết học tập (learning – theory view) cho rằng ngôn ngữ thủ đắc được nhờ các nguyên tắc khích lệ và tạo điều kiện. Ngược lại, quan điểm của Chomsky cho rằng khả năng ngôn ngữ có tính bẩm sinh do sự hiện hữu của công cụ thủ đắc ngôn ngữ (language – acquisition device) trong não bộ.

– Vấn đề liệu ngôn ngữ quyết định tư tưởng (giả thuyết định tương đối ngôn ngữ, linguistic – hypothesic) hay tư tưởng quyết định ngôn ngữ là câu hỏi vẫn còn trong vòng tranh cãi.

1/ Cặp đôi các thành tố của ngữ pháp với định nghĩa của chúng:

a. Các quy tắc ấn định cách thức phối hợp các từ ngữ thành câu nói.

b. Các quy tắc chi phối ý nghĩa của các từ ngữ và các câu nói.

c. Liên hệ đến các đơn vị âm thanh ảnh hưởng đến lối nói.

1. Cú pháp (syntax)

2. Hệ thống âm vị (phonology).

3. Hệ thông ngữ nghĩa (sematic)

2/ Khả năng phát biểu ngôn ngữ (language production) và khả năng am hiểu ngôn ngữ (language comprehension) phát biểu gần như song hành ở tuổi ấu thơ. Đúng hay sai?...

3/... là hiện tượng trong đó trẻ thơ lược bỏ các bộ phận không quan trọng trong câu nói.

4/ Trẻ biết sau cách thêm phần đuôi “ed” vào các động từ để nói về thì quá khứ. Do đó, thay vì nói “he came” trẻ lại nói “he comed”. Đây là một thí dụ về hiện tượng...

5/ Lý thuyết... cho rằng tiến trình thủ đắc ngôn ngữ căn cứ vào các nguyên tắc học hỏi theo quan điểm tạo điều kiện tác động.

6/ Chomsky cho rằng thủ đắc ngôn ngữ là khả năng bẩm sinh gắn liền với cấu trúc não bộ. Đúng hay

https://thuviensach.vn

sai?...

7/ Người ta đã chứng minh rằng tư tưởng ảnh hưởng đến ngôn ngữ, nhưng ngôn ngữ lại dường như không có ảnh hưởng gì đến tư tưởng. Đúng hay sai?

Các nhà khoa học đã nghiên cứu vấn đề thủ đắc ngôn ngữ ở loài vật trong nhiều năm nhưng vốn chưa gặt hái được kết quả dứt khoát. Giả sử bạn thấy báo chí nói rằng trong tương lai không xa một cặp hắc tinh tinh sẽ thành thạo Anh ngữ (nhờ bộ phận giao tiếp điện toán, a computer console) ngay với một học sinh lớp 8 (ở Mỹ). Sự kiện này sẽ gây ra hậu quả gì đến các lý thuyết hiện hành về vấn đề thủ đắc ngôn ngữ? Làm cách nào ứng dụng kiến thức này cho con người?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

1. Các nhà tâm lý chuyên về hoạt động tâm trí tìm hiểu các tiến trình tâm trí cao cấp. Các tiến trình này bao gồm cách thức con người trí thức và tìm hiểu thế giới chung quanh, xử lý thông tin, quyết định và phán đoán, cũng như phô diễn kiến thức và cảm nghĩ của mình cho người khác.

2. Tư duy là sự vận dụng khéo léo các biểu tượng của thông tin trong tâm trí con người. Tư duy chuyển hóa các biểu tượng này thành các dạng mới lạ và khác biệt hẳn, cho phép chúng ta trả lời các câu hỏi, giải các bài toán, hoặc thực hiện các mục tiêu đã đề ra.

3. Khái niệm (concept), nền tảng cấu thành tư duy, là sự phạm trù hóa các đồ vật sinh vật, sự việc, hoặc con người có chung một số tính chất giống nhau. Khái niệm tự nhiên (natural concept), là khái niệm đơn giản và biểu thị cho các đối tượng quen thuộc có cùng một loạt các nét biểu trưng đặc thù) bao gồm các nguyên mẫu (prototypes), là các thí dụ đặc trưng cho khái niệm tự nhiên.

4. Theo phép suy luận (dedudive reasoning), người ta căn cứ vào một số giả định để rút ra kết luận. Ngược lại, theo phép quy nạp (inductive reasonning) người ta suy ra một quy tắc chung từ các trường hợp riêng biệt, phương pháp quy nạp cho phép con người vận dụng sự quan sát, kiến thức, kinh nghiệm, và niềm tin của mình về thế giới để đưa ra những kết luận tóm tắt.

5. Các quyết định có thể sáng suốt và hiệu quả hơn nhờ sử dụng algorithms (thuật toán) và heuristics (thuật phát minh). Algorithms là các quy tắc nếu được tuân thủ sẽ bảo đảm giúp chúng ta tìm được giải pháp, còn heuristics là các quy tắc chỉ đạo có thể chứ không nhất thiết giúp chúng ta tìm ra được giải pháp.

6. Có vài loại heuristics. Theo heuristic đặc trưng (representativeness heristic), người ta quyết định xem liệu một thí dụ nào đó có phải là một phần tử thuộc một chủng loại đặc biệt không nhờ thẩm định mức độ đặc trưng của thí dụ vừa nói cho chủng loại ấy. Còn heuristic khả dụng (availability heuristic) bao gồm việc phán đoán xác suất xảy ra một sự việc nhờ đánh giá mức dễ dàng nhớ lại sự việc ấy.

7. Tiến trình giải bài toán (problem solving) tiêu biểu gồm 3 bước chính: chuẩn bị, tìm ra giải đáp, và thẩm định các giải pháp vừa tìm được. Giai đoạn chuẩn bị khởi đầu vào lúc người ta nỗ lực tìm hiểu bài toán. Một số bài toán minh bạch yêu cầu đưa ra các giải pháp dứt khoát; còn các bài toán khác thì mơ hồ, vừa mơ hồ về một các thông tin cần thiết để tìm ra giải pháp, vừa mơ hồ về bản thân giải pháp nữa.

8. Trong các bài toán sắp xếp (arrangement problems), một nhóm yếu tố phải được sắp xếp lại hay phối hợp lại cho phù hợp với một tiêu chuẩn nhất định. Trong các bài toán có cấu trúc gợi ý (problem of inducing structure), người ta phải nhận diện ra các mối tương quan giữa các yếu tố cho sẵn để thiết lập một tương quan mới giữa các yếu tố ấy. Cuối cũng các bài toán theo phép biến đổi (transformation problems) bao gồm một tình huống ban đầu, một tình huống mục tiêu đã một loạt biện pháp nhằm biến đổi tình huống ban đầu thành tình huống mục tiêu.

https://thuviensach.vn

9. Khía cạnh cốt yếu của giai đoạn chuẩn bị là cách biểu thị và tổ chức bài toán. Đôi khi việc tái thiết bài toán từ dạng ngôn ngữ sang dạng biểu đồ hay toán học có thể gợi ý cho việc tìm ra giải pháp.

10. Trong giai đoạn tìm giải pháp (production stage), người ta có gắng tìm ra giải đáp cho bài toán. Giải pháp cho một số bài toán có thể đã có sẵn trong ký ức lâu dài và người ta có thể trực tiếp nhớ lại. Ngoài ra, một số bài toán có thể tìm được giải pháp nhờ phương pháp thăm dò đơn giản. Nhưng các bài toán phức tạp hơn buộc người ta phải dùng algorlthms và heuristics.

11. Theo phép phân tích biện pháp – mục tiêu (means – ends analysis), người ta sẽ kiểm chứng nhiều hơn các dị biệt giữa kết quả mong muốn và kết quả hiện có một lần thử thách sẽ đưa chúng ta đến gần mục đích hơn. Một heuristic khác là tách bài toán ra thành các bước không gian (intermediste steps) hay các mục tiêu nhất thời (subgoals) để tìm giải pháp cho từng bước.

12. Một phương pháp khác để giải bài toán điển hình bởi công trình khảo cứu loài hắc tinh tinh của Kohler, trong đó các yếu tố trong một tình huống phải được thao tác theo một cách thức kỳ lạ để cho các chú hắc tinh tinh tìm cách giải bài toán. Kohler gọi các tiến trình tâm trí này là nền tảng của tia chớp trí tuệ giúp cho chú hắc tinh tinh chọn được hành vi thích hợp. Tia chớp trí tuệ này là một trí thức đột ngột nảy ra về các mối tương quan giữa các yếu tố trước đây dường như không có dính líu gì với nhau cả.

13. Có một số yếu tố gây trở ngại cho tiến trình giải bài toán. Định kiến chức năng (functional fixedness, khuynh hướng chỉ xem xét một vật theo công dụng thông thường nhất của nó) là thí dụ của một hiện tượng phổ quát hơn là định kiến tâm trí (mental set). Định kiến tâm trí là khuynh hướng cố chấp vào các mô hình tìm giải pháp trước đây. Trường hợp sử dụng algorithms và heuristics không phù hợp cũng tác động gây trở ngại cho việc tìm ra giải pháp. Cuối cùng, thiên kiến cố chấp (confirmation bias) xem trọng giả thuyết ban đầu và không chịu để mắt đến các thông tin cũng như giả thuyết trái ngược cũng có thể gây trở ngại cho việc thẩm định chính xác các giải pháp tìm được.

14. Óc sáng tạo (creativity) là khả năng phối hợp các câu trả lời hay các ý kiến theo những cách thức tân kỳ. Tư duy mở rộng (divergent thinking) là khả năng tìm ra được các giải đáp cho bài toán hoặc câu trả lời cho các câu hỏi tuy kỳ lạ nhưng lại phù hợp; và khả năng này liên hệ đến óc sáng tạo. Còn năng lực suy tư phong phú (cognitive complexity) là óc hiếu học và khả năng vận dụng các lối tư duy tinh tế, đa dạng, và phức tạp; năng lực này cũng liên hệ đến óc sáng tạo.

15. Ngày càng có nhiều chứng cứ hậu thuẫn cho quan điểm chủ trương rằng con người có thể học tập cách hành động thuận lợi hơn trong các tình huống giải bài toán. Nhờ học hỏi được các nguyên tắc trừu tượng về logic và lý luận, con người có khả năng tư duy có phê phán về các nguyên nhân căn bản của các sự việc xảy ra trong cuộc sống thường ngày.

16. Các phương pháp đề nghị nhằm tăng cường khả năng sáng tạo trong việc giải bài toán bao gồm: xác định lại các điều kiện của bài toán, vận dụng phép loại suy (analosy,) tư duy mở rộng, chấp nhận quan điểm của người khác, và thử nghiệm qua nhiều giải pháp khác nhau.

17. Ngôn ngữ (language) là cách sắp xếp các biểu tượng theo một hệ thống có ý nghĩa. Mọi thứ ngôn ngữ đều có một ngữ pháp/ văn phạm (grammar) – một cơ cấu gồm các nguyên tắc quy định cách thức phô diễn tư tưởng của con người – bao gồm ba thành tố chủ yếu của ngôn ngữ là: hệ thống âm vị (phonology), cú pháp (syntax), và hệ thống ngữ nghĩa (semantics). Hệ thống âm vị bao gồm các đơn vị âm thanh (gọi là các âm vị, phonemes) mà chúng ta tạo ra khi nói chuyện và cách sử dụng các âm thanh này nhằm phát biểu ý nghĩa muốn nói; cú pháp là các nguyên tắc quy định cách thức liên kết các từ ngữ với nhau để hình thành các câu nói; còn hệ thống ngữ nghĩa bao gồm các quy tắc chi phối ý nghĩa của các từ ngữ và các câu nói trong ngôn ngữ.

https://thuviensach.vn

18. Sự hình thành ngôn ngữ, đi trước bởi sự am hiểu ngôn ngữ, phát triển nhờ hiện tượng bi bô tập nói (babling, thốt ra các âm thanh vô nghĩa nhưng lại giống như tiếng nói), dẫn đến sự hình thành các từ ngữ thực sự. Sau một năm, trẻ sử dụng được các phối hợp gồm hai từ ngữ và kho ngữ vựng của chúng tăng lên. Trước hết chúng sử dụng lối nói trên báo (telegraphic speech), trong đó các từ ngữ không quan trọng cho thông điệp sẽ bị lược bỏ đi. Đến tuổi lên năm, sự thủ đắc các quy tắc ngôn ngữ mới tương đối hoàn tất.

19. Có hai lý thuyết chủ yếu về hiện tượng thủ đắc ngôn ngữ. Các lý thuyết gia theo quan điểm học tập chủ trương rằng ngôn ngữ được thủ đắc nhờ biện pháp khích lệ và tạo điều kiện. Ngược lại Chomsky cho rằng có một công cụ thủ đắc ngôn ngữ bẩm sinh (an innate language acquisition device) chỉ đạo tiến trình phát triển ngôn ngữ. Vấn đề liệu ngôn ngữ có phải là một năng khiếu độc đáo chỉ riêng con người mới có hay không vẫn còn là một câu hỏi đang trong vòng tranh cãi.

20. Giả thuyết tính tương đối ngôn ngữ (the linguistic – relativity hypothesls) cho rằng ngôn ngữ định hình và có thể quyết định lối tư duy của con người về thế giới chung quanh. Hầu hết các chứng cứ đều cho rằng mặc dù ngôn ngữ không quyết định tư tưởng nhưng nó quả thực có ảnh hưởng đến cách ghi nhớ thông tin vào ký ức lâu dài cũng như mức độ dễ nhớ lại thông tin ấy.

1/ Khái niệm

2/ Giả lập

3/ Nguyên mẫu

4/ 1 –a; 2–b

5/ Sai, có thể có nhiều trở ngại, như không dùng lý luận trừu tượng hoặc tiền đề không đúng chẳng hạn

6/ Algorithm

7/ Heuristics

8/ Khả dụng.

1/ Chuẩn bị; sáng tạo giải pháp; phán đoán

2/ 1–c; 2–b; 3–a

3/ Phép phân tích biện pháp – mục tiêu

4/ Tia chớp trí tuệ

5/ Định kiến chức năng; định kiến tâm trí

6/ Thiên kiến cố chấp

7/ Tư duy mở rộng

8/ Sai; Trí thông minh không liên quan mật thiết với óc sáng tạo.

1/ 1 a; 2–c; 3–b

2/ Sai; sự am hiểu ngôn ngữ xuất hiện trước sự thủ đắc ngôn ngữ

https://thuviensach.vn

3/ Lối nói điện báo

4/ Thái quy định

5/ Học tập

6/ Đúng

7/ Sai; ngôn ngữ và tư tưởng dường như tương tác với nhau theo nhiều cách thức khác nhau

https://thuviensach.vn

Chương 8: Phần 1

1. Đo lường mức thông minh

2. Tính IQ

3. Trắc nghiệm kiến thức và trắc nghiệm năng khiếu

4. Những cách hình dung khác nhau về trí thông minh

: Sáng suốt để cư xử khôn khéo về mặt tình cảm

5. Phải chăng trí thông minh là khả năng xử lý thông tin? Các khảo hướng hiện đại

: Phải chăng trí thông minh thực dụng khác hẳn trí thông minh ở học đường?

: Bạn có thể đạt được điểm số cao hơn trong trắc nghiệm tiêu chuẩn hay không?

6. Tóm tắt và học ôn I

1. Hiện tượng thiểu năng tâm trí

2. Những người thiên bẩm trí tuệ

3. Tóm tắt và học ôn II

1. Cuộc tranh luận căn bản: ảnh hưởng của yếu tố di truyền so với hoàn cảnh sinh sống

2. Đặt câu hỏi tính di truyền/ hoàn cảnh sinh sống vào đúng tầm nhìn

3. Tóm tắt và học ôn III

Buổi hòa nhạc bắt đầu với bản "Rhapsody in Blue", một bản nhạc trau chuốt long lanh của Genshwin. Sau đó, người nhạc sĩ trình diễn bài "Hello, Dolly!" và "l Believe". Sau một vài bản nhạc khác, anh ta kết thúc bằng hai bản "Amazing Grace và "He Touched Me". Nhạc chơi thật tuyệt vời, khiến cho nhiều khán giả không cầm được nước mắt.

Không có gì khác thường ở buổi hòa nhạc này, ngoại trừ một điều: Leslie Lemke, người nhạc sĩ 32 tuổi bị mù, tàn tật vì chứng liệt não, và thiểu năng nghiêm trọng. Anh chỉ có thể đối thoại những câu đơn giản nhất và có khả năng trí tuệ của một đứa trẻ. Song lẽ, mặc cho rất nhiều khuyết tật – và thực tế về hầu hết các tiêu chuẩn anh đều khiếm khuyết trầm trọng – nhưng đóng góp của anh cho giới âm nhạc quả là phi thường, vượt xa năng lực của đa số người với trí thông minh "bình thường".

Được mệnh danh là "hội chứng thông thái", tình trạng của Lemke xảy ra khi một cá nhân mặc dù bị thiểu năng tâm trí lại tỏ ra có thiên tài ngoạn mục trong một lãnh vực đặc biệt. Mặc dù hiện tượng hội chứng thông thái, nổi tiếng nhờ bộ phim Rain Main, rất hiếm thấy nhưng các năng khiếu biểu lộ bởi các nhà "thông thái" này rất phi thường. Chẳng hạn, trong trường hợp một nhà thông thái thiểu năng trầm trọng, dù không thể làm nổi một bài toán số học đơn giản nhất, anh ta có thể gọi tên các tháng mà ngày 18 đều rơi vào thứ bảy cho từng năm suốt trong thập niên 1900. Một người khác có khả năng tính nhẩm căn số bậc hai của bất kỳ con số nào, và một người khác nữa có tài nặn tượng bất kỳ con vật nào anh ta chỉ

https://thuviensach.vn

nhìn qua có một lần.

Nếu bạn yêu cầu Leslie giải thích thiên tài phi thường của mình, có lẽ ngay đến câu hỏi anh ta cũng không hiểu nổi. Nhưng anh có thể trả lời câu hỏi cảm tưởng thế nào khi ngồi vào chiếc đàn dương cầm: Anh ta chỉ nói đơn giản: "Tôi cảm thấy hạnh phúc."

Mặc dù khả năng của Leslie Lemke và các nhà thông thái khác vẫn chưa được giải thích thỏa đáng, nhưng có một điều hiển nhiên: Trí thông minh là một hiện tượng phức tạp lạ thường. Nó cũng là một mục tiêu khảo cứu quan trọng của các nhà tâm lý chuyên tìm hiểu vấn đề liệu con người phải làm sao để thích nghi hành vi cư xử của mình với môi trường sinh hoạt, và vấn đề mọi cá nhân khác biệt nhau như thế nào về cung cách nhận thức và tìm hiểu thế giới chung quanh.

Trong chương này, chúng ta sẽ tìm hiểu các thách đố đối với nhà tâm lý liên quan đến vấn đề định nghĩa và đo lường trí thông minh. Nếu giống như hầu hết mọi người, có lẽ bạn thắc mắc không biết mình thông minh đến mức độ nào. Cũng vậy, các nhà tâm lý cũng đã ưu tư khá nhiều về bản chất của trí thông minh. Chúng ta sẽ khảo xét một số quan điểm về trí thông minh cũng như các nỗ lực của các nhà tâm lý nhằm xây dựng và sử dụng các trắc nghiệm tiêu chuẩn hóa như là một công cụ đo lường trí thông minh. Chúng ta cũng sẽ tìm hiểu hai nhóm người phản ánh các đối cực dị biệt về trí tuệ cá nhân: những người thiểu năng tâm tư và những người thiên bẩm trí tuệ. Các thách đố đặc biệt mà mỗi cơ cấu dân số đều phải vượt qua sẽ được thảo luận cùng với các chương trình đặc biệt đã được thiết lập nhằm giúp đỡ mọi cá nhân thuộc hai nhóm đối cực nói trên vươn được đến tiềm năng toàn diện của họ. Cuối cùng, chúng ta sẽ thảo luận đến hai vấn đề có lẽ gây tranh cãi nhiều nhất xung quanh khái niệm trí thông minh, đó là: vấn đề liệu trí thông minh bị ảnh hưởng đến mức độ nào bởi yếu tố di truyền và yếu tố hoàn cảnh sinh sống; và vấn đề liệu các trắc nghiệm thông minh có thiên vị đối với các nhóm văn hóa chiếm địa vị ưu thế trong xã hội không.

Như vậy, đọc xong chương này bạn sẽ đủ sức giải đáp các câu hỏi sau đây:

– Các nhà tâm lý quan niệm và định nghĩa như thế nào về trí thông minh?

– Người ta dùng các phương pháp chủ yếu nào để đánh giá trí thông minh?

– Làm cách nào phân biệt được các đối cực trí tuệ, và các chương trình đặc biệt nào đã được thiết lập nhằm giúp cho con người tối đa hóa tiềm năng toàn diện của họ?

– Phải chăng các trắc nghiệm IQ truyền thống đều thiên vị về mặt văn hóa?

– Phải chăng các dị biệt trí tuệ do yếu tố chủng tộc, và trí thông minh bị ảnh hưởng đến mức độ nào bởi hoàn cảnh sinh sống và yếu tố di truyền?

Dong thuyền vượt cả trăm dặm ngoài biển khơi là khả năng điển hình của các thành viên Trukese, một bộ lạc nhỏ bé ở phía nam Thái Bình Dương. Mặc dù nơi đến của họ có thể là một hòn đảo rộng không quá một dặm, và trên bản đồ chỉ là một dấu chấm nhỏ mà thôi, người Trukese vẫn có thể dong thuyền tới điểm hẹn chính xác chẳng hề cần đến la bàn, đồng hồ bấm giờ, kính lục phân, hoặc bất kỳ công cụ lái thuyền nào khác không thể thiếu trong ngành hàng hải hiện đại ở phương Tây. Họ có khả năng bơi thuyền rất chính xác, ngay cả khi gió ngược không cho họ nhắm trực tiếp đến hòn đảo khiến họ phải đi theo các luồng nước ngoằn ngoèo trên biển cả.

Người Trukese làm thế nào để có được khả năng lái thuyền tài tình đến thế? Nếu bạn có hỏi thì họ cũng không tài nào giải thích nổi. Có lẽ họ sẽ bảo chúng ta rằng họ sử dụng một tiến trình đòi hỏi phải chú ý đến hiện tượng thiên văn, các vì sao mọc và lặn ra sao, các dấu hiệu của thời tiết, âm thanh, và cách cảm

https://thuviensach.vn

nhận các đợt sóng vỗ vào mạn thuyền. Nhưng vào bất cứ lúc nào trên hành trình ấy, họ đều không thể nhận ra được tọa độ của họ trên bản đồ đi biển cũng như nói được lý do tại sao họ lại hành động như họ đang làm. Họ cũng không tài nào giải thích được lý thuyết hàng hải làm nền tảng cho kỹ thuật lái thuyền của họ.

Có lẽ một số người sẽ nói rằng tình trạng bất khả giải thích kỹ thuật lái thuyền của người Trukese theo thuật ngữ phương Tây là một dấu hiệu bán khai và thậm chí là hành vi thiếu thông minh nữa. Thực tế nếu chúng ta cho các thủy thủ Trukese làm một trắc nghiệm tiêu chuẩn hóa của phương Tây về kiến thức và lý thuyết hàng hải, hoặc một trắc nghiệm truyền thống về trí thông minh, thì có lẽ họ sẽ đạt được thành tích rất thấp. Song lẽ, về mặt thực dụng khó có thể nói dân Trukese là thiếu thống minh được. Dù không tài nào giải thích được làm cách nào mình đã hành động được như thế, họ vẫn cứ có khả năng đi lại rất dễ dàng trên biển khơi.

Cách thức đi biển của người Trukese làm phát sinh một khó khăn trong việc xác định ý nghĩa của trí thông minh. Đối với người phương Tây, cách du hành trên con đường thẳng, đi trực tiếp và nhanh nhất, nhờ dùng kính lục phân và các công cụ hàng hải khác mới chính là kiểu hành vi "thông minh" nhất; còn cách đi theo luồng nước ngoằn ngoèo trên biển cả nhờ "cảm nhận" các con sóng nước dường như không được xem là hợp lý cho lắm. Nhưng đối với người Trukese là những người sử dụng kỹ thuật hàng hải của riêng họ, thì việc sử dụng các công cụ hàng hải phức tạp có lẽ là quá ư rắc rối và không cần thiết đến mức họ có thể cho rằng các nhà hàng hải phương Tây là thiếu thông minh.

Như vậy, hiển nhiên thuật ngữ "trí thông minh" mang nhiều ý nghĩa khác nhau. Thí dụ, giả sử bạn sinh sống ở một ngôi làng hẻo lánh tận lục địa Châu Phi xa xôi thì cách phân biệt giữa thông minh và kém thông minh của bạn có thể rất khác biệt với cách phân biệt của người dân sống ở trung tâm thành phố New York. Đối với người Phi Châu, thông minh có thể được biểu thị bởi khả năng săn bắn hiếm có hoặc các khả năng sinh tồn khác. Còn đối với người dân New York, nó có thể được thể hiện qua khả năng đối phó hữu hiệu trước một hệ thống biến chuyển ồ ạt, bởi sự thành đạt như một cá nhân có nghề nghiệp được hưởng lương cao bổng hậu và được xã hội trọng vọng, hoặc bởi thành tích cao ở một trường trung học tư thục có chế độ giáo dục khắc khe.

Trên thực tế, các quan điểm như vậy về trí thông minh đều rất hợp lý, bởi vì chúng đều tượng trưng cho các trường hợp trong đó những người thông minh hơn có khả năng vận dụng các tài nguyên sẵn có trong hoàn cảnh sinh sống của mình khéo léo hơn những người kém thông minh. Đây là sự phân biệt mà chúng ta sẽ cho rằng là căn bản đối với bất kỳ định nghĩa nào về trí thông minh. Tuy vậy, cũng hiển nhiên rằng các nhận định này biểu thị cho các quan điểm rất khác biệt nhau về trí thông minh.

Hai nhóm hành vi khác biệt nhau ấy biểu hiện cho cùng một khái niệm thuộc lãnh vực tâm lý đã từ lâu là một thách đố đối với các nhà tâm lý. Trong nhiều năm họ đã ra sức xoay xở nhằm sáng tạo một định nghĩa tổng quát về trí thông minh khả dĩ áp dụng được đối với một người dù thuộc nền văn hóa nào và bất kỳ hoàn cảnh mưu sinh nào. Thế nhưng, điều thú vị là những người thuộc giới bình dân ít học vấn lại có quan niệm khá sáng tỏ về trí thông minh. Thí dụ, trong một cuộc điều tra yêu cầu một nhóm người thuộc giới này định nghĩa trí thông minh theo họ là gì, người ta nhận diện được ba thành tố chính của trí thông minh. Thành tố thứ nhất là khả năng giải quyết vấn đề: các đối tượng phỏng vấn đều cho rằng những người lý luận hợp logic và tìm ra được nhiều giải pháp hơn là những người thông minh. Thứ hai, các đối tượng phỏng vấn cũng cho rằng khả năng ngôn ngữ là hiện thân của trí thông minh. Cuối cùng, họ cho rằng trí thông minh được biểu thị bởi năng lực trong sinh hoạt xã hội, tức là khả năng lôi cuốn được sự quan tâm của kẻ khác và tương tác hữu hiệu với họ.

Định nghĩa trí thông minh của các nhà tâm lý cũng chứa đựng một số yếu tố tương tự quan điểm của giới bình dân. Đối với các nhà tâm lý, trí thông minh (Intelllgence) là khả năng tìm hiểu thế giới chung quanh, tư duy hợp lý, và sử dụng các tài nguyên sẵn có một cách hữu hiệu khi phải đối phó với các thách

https://thuviensach.vn

đố.

Không may, quan điểm của giới bình dân cũng như của các nhà tâm lý đều không chính xác cho lắm khi ứng dụng để phân biệt giữa người thông minh và người kém thông minh. Để khắc phục trở ngại này, các nhà tâm lý nghiên cứu về thông minh đã tốn nhiều công sức xây dựng rất nhiều loại trắc nghiệm, thông dụng nhất là các trắc nghiệm thông minh (intelligence test), và dựa vào các trắc nghiệm này để xác định mức thông minh của mỗi người. Đến nay các bài trắc nghiệm này tỏ ra rất thuận lợi cho việc nhận diện học sinh nào cần được quan tâm đặc biệt trong việc học, trong việc chẩn đoán các rối loạn về trí tuệ, và trong việc giúp đỡ người ta chọn ngành học và nghề nghiệp tối ưu. Nhưng đồng thời, công dụng của chúng cũng đã gây ra rất nhiều tranh cãi.

(intelligence test) phương pháp đánh giá tiêu chuẩn hóa nhằm xác đinh khả năng trí tuệ. Điểm số đạt được thường gọi là chỉ số thông minh (intelligence quotient). Hầu hết các trắc nghiệm đều đưa ra một loạt gồm các kiểu khác nhau về các vấn đề phải giải quyết. Được biết nhiều nhất là thang điểm thông minh Wechsler cho người trưởng thành (WAIS), thang điểm thông minh Wechsler cho thiếu nhi (WISC), và thang điểm thông minh Binet của trường đại học Stantord. Điểm số của các trắc nghiệm thông minh được dùng vào các mục đích như chẩn đoán tình trạng dưới bình thường (subnormality) và đánh giá tình trạng suy thoái trí tuệ.

Các trắc nghiệm thông minh hồi sơ khai đều căn cứ vào một tiền đề đơn giản: Nếu như thành tích đối với một số bài tập hay đề mục trắc nghiệm tỷ lệ thuận với tuổi tác, thì thành tích ấy có thể được dùng để phân biệt giữa người thông minh với người kém thông minh thuộc một nhóm người cùng lứa tuổi nhất định. Sử dụng nguyên tắc này, nhà tâm lý người Pháp Alfred Binet đã sáng tạo trắc nghiệm thông minh đầu tiên được chính thức công nhận nhằm nhận diện các học sinh "đần nhất" trong hệ thống học đường ở thành phố Paris để giúp đỡ họ chữa trị và cải thiện việc học tập.

Binet khởi đầu bằng cách giới thiệu các bài tập cho các học sinh đồng trang lứa được các giáo viên của chúng đánh giá là "xuất sắc" hay "đần độn". Nếu một bài tập nào mà các học sinh xuất sắc làm được còn các học sinh đần độn không làm được, thì ông sẽ giữ mục ấy lại để đưa vào trắc nghiệm chính thức; nếu cả hai đều làm được thì nó sẽ bị loại bỏ. Sau cùng, ông có được một trắc nghiệm phân biệt giữa các nhóm học sinh thông minh và đần độn, và với công trình khảo cứu sâu rộng hơn nữa – ông sáng tạo được một trắc nghiệm phân biệt được mức thông minh của các em thuộc các nhóm tuổi khác nhau.

Trên cơ sở trắc nghiệm của Binet, trẻ được gán cho một điểm số tương ưng với số tuổi trí tuệ* (mental age) của chúng, là số tuổi trung bình của các đứa trẻ làm trắc nghiệm được điểm số bằng nhau. Thí dụ, một cậu bé 10 tuổi đời đạt được điểm số 45 cho bài trắc nghiệm và đây là điểm số trung bình của các đứa trẻ 8 tuổi, thì số tuổi trí tuệ của nó sẽ được xem là 8 tuổi. Tương tự một cô bé 14 tuổi đạt được điểm số 88 cho bài trắc nghlệm – phù hợp với điểm số trung bình của thiếu niên 16 tuổi sẽ được xem có số tuổi trí tuệ bằng 16 tuổi.

(mental age) một cách đo lường mức độ hoạt động trí tuệ của một cá nhân. Thí dụ, một người có tuổi trí tuệ là 6 sự hoạt động ở mức trung bình của một đứa trẻ 6 tuổi. Phép đo lường này hiện nay không còn sử dụng nữa, thay vào đó là so sánh hoạt động của những người thuộc cùng nhóm tuổi (theo Từ điển Y học).

Việc gán tuổi trí tuệ cho các học sinh sinh cống hiến một dấu hiệu cho thấy liệu chúng có cùng mức thông minh với các bạn đồng trang lứa hay không. Tuy nhiên, loại tuổi này không giúp người ta so sánh chính xác giữa những người thuộc nhóm có tuổi đời (chronological age) khác nhau. Thí dụ, chỉ áp dụng tuổi trí tuệ mà thôi nên chúng ta giả sử rằng một người 18 tuổi đạt được điểm số trung bình của lứa tuổi 16 thì lúc người ấy lên 5 ắt chỉ thông minh bằng đứa trẻ lên 3, trong khi trên thực tế hồi lên 5 người ấy có thể

https://thuviensach.vn

biểu hiện mức độ phát triển chậm hơn nhiều.

Một giải pháp cho vấn đề này xuất hiện dưới dạng chỉ số thông mình (Intelligence quotient/ IQ score), là đại lượng đo lường trí thông minh bao gồm cả tuổi trí tuệ lẫn tuổi đời của một cá nhân. Muốn tính được chỉ số thông minh người ta dùng công thức sau đây, trong đó MA là tuổi trí tuệ và CA là tuổi đời:

IQ Score = MA/ CA x 100

(Chỉ số thông minh = tuổi trí tuệ/ tuổi đời x 100)

(intelligence quotient/ IQ score) là chỉ số vô tình trạng phát triển trí tuệ. Trong thời thơ ấu cũng như lúc trưởng thành, chỉ số này phản ánh khả năng trí tuệ tương đối so với những người khác thuộc dân số ở thiếu nhi, chỉ số này cũng tiêu biểu cho tốc độ phát triển (tuổi trí tệu tính theo bách phân của tuổi đời). Hầu hất các trắc nghiệm thông minh đều được xây dựng sao cho chỉ số thông minh trung bình của dân số nói chung vào khoảng 100 với độ lệch chuẩn khoảng 15 điểm.

Dùng công thức này, chúng ta có thể quay lại thí dụ trên đây về cá nhân 18 tuổi đời có tuổi trí tuệ là 16 sẽ có chỉ số thông minh bằng (16/ 18) x 100 – 88,9. Ngược lại, đứa trẻ 5 tuổi đời có tuổi trí tuệ 3 sẽ có chỉ số thông minh khá thấp là (3/5) x 100 = 60.

Chỉ cần thăm dò công thức này đôi chút bạn cũng sẽ thấy bất cứ ai có số tuổi trí tuệ bằng tuổi đời ắt sẽ có chỉ số thông minh bằng 100. Ngoài ra, người nào có số tuổi trí tuệ trội hơn tuổi đời sẽ có chỉ số thông minh cao hơn 100.

Mặc dù ngày nay các nguyên tắc căn bản làm nền tảng cho cách tính là vẫn không thay đổi, nhưng chỉ số thông minh được hình dung hơi khác đôi chút và được gọi là độ lệch so với chỉ số thông minh trung bình (devlation IQ scores). Trước hết, người ta ấn định điểm số trắc nghiệm trung bình cho mỗi cá nhân trong cùng độ tuổi, và điểm số trung bình này được gán cho chỉ số thông minh bằng 100. Sau đó, nhờ các kỹ thuật toán học phức tạp để tính các chênh lệch (gọi là "độ lệch" – devlatlon) giữa điểm số của mỗi người với điểm số trung bình nói trên, người ta tính được các chỉ số thông minh cho tất cả các điểm số trắc nghiệm đạt được của một người thuộc cùng nhóm tuổi này.

Như bạn thấy ở Hình 8–1, khoảng 2/3 dân số có chỉ số thông mình từ 85 đến 115 (lệch 15 điểm so với chỉ số thông mình trung binh). Khi chỉ số tăng hoặc giảm ngoài khoảng ấy thì tỷ lệ bách phân dân số thuộc một nhóm tuổi sẽ giảm đi hoặc tăng lên rất đáng kể.

Chỉ số thông minh trung bình là 100, và 68,3% dân số có chỉ số thông minh trong khoảng từ 85 đến 115. Khoảng 95,4% dân số có chỉ số thông minh từ 70 đến 130, và 99,7% dân số có chỉ số thông minh từ 55 đến 145.

Trắc nghiệm là đúng ra là gì? Đôi khi trong quãng đời đi học có lẽ bạn đã từng được trắc nghiệm theo loại này; và hầu như tất cả chúng ta đều được trắc nghiệm trong đời.

Dạng trắc nghiệm hồi sơ khai vẫn còn giá trị đối với chúng ta dù nó đã được chỉnh lý nhiều lần, và dạng hiện tại của nó rất ít giống với nội dung ban đầu. Hiện nay trắc nghiệm này được gọi là trắc nghiệm Stanford – Binet (Stanford – Binet test) công bố lần thứ tư; cách đo lường này được hiệu đính lần cuối vào năm 1985. Trắc nghiệm này gồm có một số mục khác biệt nhau về bản chất tùy theo nhóm tuổi của người được trắc nghiệm. Thí dụ, trẻ em được yêu cầu sao chép các con số hoặc trả lời các câu hỏi về sinh hoạt thường ngày. Còn người lớn được yêu cầu thực hiện phép loại suy, giải thích các câu tục ngữ và miêu tả các điểm tương đồng làm cơ sở cho các nhóm từ ngữ.

Trắc nghiệm tiến hành theo hình thức khẩu vấn. Người kiểm tra khởi đầu bằng cách tìm cho được mức

https://thuviensach.vn

tuổi trí tuệ ở đó thí sinh có khả năng trả lời chính xác tất cả các câu hỏi, rồi từ đó tiến lên các bài tập khó dần. Khi một người có số tuổi trí tuệ nhất định đạt đến mức không thể giải đáp được bất cứ mục nào trong bài trắc nghiệm thì cuộc trắc nghiệm kết thúc. Nhờ kiểm tra theo kiểu các câu trả lời chính xác và không chính xác, người kiểm tra tính được chỉ số thông minh cho thí sinh.

Loại trắc nghiệm IQ khác thông dụng ở Mỹ do nhà tâm lý David Wechsler sáng tạo gọi là Thang điểm thông minh Wechsler cho người trưởng thành (Wechsler Adult Intellience Scale – Revised), thường gọi tắc là WAIS–R. Cũng có một mẫu trắc nghiệm dành cho thiếu nhi gọi là Thang điểm Thông minh Wechsler cho thiếu nhi (Wechsler Intelligence Scale for Children – III), thường gọi tắt là WISC –III. Cả hai loại WAIS–R và WISC–III đều có hai phần chính là: thang điểm ngôn ngữ (verbal scale) và thang điểm năng khiếu vô ngôn (performance/ nonverbal scale). Như bạn thấy các câu hỏi mẫu ở Hình 8 – 2, hai thang điểm này bao gồm các câu hỏi thuộc các loại rất khác biệt nhau. Trong khi các bài tập thuộc thang ngôn ngữ là các câu hỏi có tính truyền thống, bao gồm tính nghĩa từ vựng và trình độ am hiểu các loại khái niệm khác nhau, thi thang năng khiếu vô ngôn bao gồm lắp ráp các đồ vật nhỏ và sắp xếp các con số theo một thứ tự hợp lý. Mặc dù điểm số của mọi người về hai phần ngôn ngữ và năng khiếu vô ngôn trong bài trắc nghiệm nói chung không cách biệt nhau lắm, nhưng điểm số của người bị khuyết tật ngôn ngữ hoặc có trình độ hiểu biết về hoàn cảnh sinh sống thiếu sót trầm trọng có thể cách biệt tương đối khá lớn. Nhờ cống hiến các điểm số cá biệt, các trắc nghiệm WAIS –R và WICS–III phản ánh chính xác hơn về các khả năng đặc biệt của một cá nhân.

Thông tin: Sữa lấy từ đâu?

Kiến thức phổ thông: Tại sao chúng ta để thức ăn vào tủ lạnh?

Số học: Stacey có hai bút chì và giáo viên cho em thêm hai cây nữa. Em có bao nhiêu tất cả?

Các điểm tương đồng: Bò và ngựa giống nhau ở những điểm nào?

Hiệu số (Cặp đôi các ký hiệu với các số sử dụng khóa)

Hoàn chỉnh hình vẽ (Nhận ra thứ gì còn thiếu)

(các mảnh rời của một chiếc bàn) Lắp ráp đồ vật (Trò chơi lắp hình)

Các loại đề mục điển hình trong các thang điểm ngôn ngữ và năng khiếu vô ngôn trong Thang điểm thông minh Wachsler cho thiếu nhi (WICS–III)

Bởi vì các trắc nghiệm Stanford – Binet, WAIS–R và WISC–III đều buộc phải thi riêng từng người, nên tương đối khó khăn và tốn kém thời gian để tiến hành trắc nghiệm và cho điểm trên quy mô rộng lớn. Do đó, hiện nay có rất nhiều bài trắc nghiệm là cho phép tổ chức trắc nghiệm từng nhóm người. Thay vì để cho người kiểm tra mà lúc yêu cầu một thí sinh đích thân trả lời các đề mục, các trắc nghiệm là hiện nay là công cụ đo lường nghiêm ngặt bằng giấy bút, trong đó các thí sinh đọc câu hỏi và viết ra câu trả lời. Ưu điểm chủ yếu của các trắc nghiệm tập thể là dễ tổ chức thi.

Tuy nhiên, trong một số trường hợp các nhược điểm có thể trội hơn ưu điểm trong lối trắc nghiệm tập thể. Chẳng hạn, các trắc nghiệm tập thể thường đưa ra số câu hỏi có phạm vi hạn chế hơn so với các trắc nghiệm tiến hành khác nhau với từng cá nhân. Ngoài ra, người ta có thể được thúc đẩy thể hiện khả năng của mình đến mức cao nhất khi được phỏng vấn trên cơ sở giáp mặt với người điều hành trắc nghiệm. Cuối cùng, trong một số trường hợp người ta không thể vận dụng được trắc nghiệm tập thể, nhất là đối với thiếu nhi quá nhỏ tuổi hoặc những người có chỉ số thông minh quá thấp.

Các trắc nghiệm IQ không phải là dạng trắc nghiệm duy nhất mà bạn phải trải qua trong quãng đời đi

https://thuviensach.vn

học. Hai loại trắc nghiệm khác, tuy liên quan đến trí thông minh nhưng được sáng tạo nhằm đo lường các hiện tượng hơi khác biệt đôi chút, là trắc nghiệm kiến thức và trắc nghiệm năng khiếu. Trắc nghiệm kiến thức (achlevement test) là trắc nghiệm nhằm xác định trình độ kiến thức thuộc một lãnh vực học thuật nhất định. Thay vì đo lường khả năng tổng quát như trắc nghiệm thông minh, trắc nghiệm kiến thức chú trọng đến nội dung kiến thức đặc biệt mà cá nhân đã học hỏi được.

Còn trắc nghiệm năng khiếu (aptitude test) được sáng tạo nhằm dự đoán khả năng của một người trong một lãnh vực hay một ngành nghề đặc biệt. Có lẽ bạn đã từng tham dự loại trắc nghiệm năng khiếu nổi tiếng nhất là SAT hay Trắc nghiệm Đánh giá Năng khiếu Học tập (Scholastic Assessment Test). Trắc nghiệm SAT nhằm tiên đoán thành ích học tập ở đại học trong tương lai của một cá nhân vừa tốt nghiệp bậc trung học. Trong nhiều năm qua SAT đã chứng tỏ phản ánh khá chính xác với thành tích học tập ở bậc đại học.

Mặc dù về mặt lý thuyết sự phân biệt giữa các loại trắc nghiệm thông minh, năng khiếu, và kiến thức có thể xác định rạch ròi, nhưng về mặt thực tiễn có rất nhiều điểm trùng lắp giữa ba loại trắc nghiệm này. Thí dụ, đại khái trắc nghiệm SAT thường bị phê phán là ít tiêu biểu cho loại trắc nghiệm năng khiếu, và thực ra nó lại nhằm đánh giá trình độ kiến thức. Do đó, khó mà sáng tạo được các trắc nghiệm dự đoán tương lai mà không căn cứ vào thành tích đạt được trong quá khứ vậy.

https://thuviensach.vn

Chương 8: Phần 2

Mặc dù phương pháp đo lường trí thông minh của Binet, tiêu biểu bởi các trắc nghiệm Stanford – Binet và WAIS–R, vẫn là loại trắc nghiệm thông dụng nhất hiện nay, nhưng một số lý thuyết gia lại cho rằng nó không phản ảnh được khái niệm căn bản về trí thông minh. Đối với Binet và những người theo trường phái của ông, trí thông minh nói chung được quan niệm như là phản ảnh trực tiếp của điểm số mà một cá nhân đạt được khi làm trắc nghiệm. Đó là một phương pháp vô cùng thực tiễn, nhưng nó không nhằm tìm hiểu bản chất trí thông minh mà chủ yếu nhằm so sánh thành tích của một cá nhân với những người khác. Vì lý do này các trắc nghiệm thông minh của Binet và những người thừa kế không giúp chúng ta được bao nhiêu trong việc tìm hiểu về bản chất trí thông minh; chúng chỉ đơn thuần đánh giá hành vi được cho là hiện thân của trí thông minh mà thôi.

Tuy nhiên, đều này không nhằm nói rằng các nhà khảo cứu và các lý thuyết gia không để tâm đến nghi vấn trí thông minh thực ra là gì. Một vấn đề quan trọng đối với họ là liệu trí thông minh có phải là một yếu tố thống nhất độc đáo hay là được cấu thành bởi các thành tố đặc biệt. Các nhà tâm lý đầu tiên quan tâm đến trí thông minh đã đưa ra giả thuyết có một yếu tố tổng quát hậu thuẫn cho khả năng trí tuệ, gọi là G hay yếu tố G (G or g–factor). Yếu tố này đã được xem là nền tảng cho sự thể hiện mọi khía cạnh của trí thông minh, và người ta khẳng định rằng chính yếu tố này được đánh giá qua các trắc nghiệm thông minh.

Ngày càng có nhiều lý thuyết gia đương đại chủ trương rằng thực tế có hai dạng trí thông minh khác nhau: trí thông minh hoạt tính và trí thông minh tinh luyện. Trí thông minh hoạt tính (fluid intelligence) là khả năng đối phó với các vấn đề và tình huống mới mẻ. Nếu được yêu cầu sắp xếp một loạt các mẫu tự theo một tiêu chuẩn nào đó hoặc ghi nhớ nhiều con số, bạn sẽ vận dụng trí thông minh hoạt tính. Còn trí thông minh tinh luyện (clystallized intelligence) là kho chứa thông tin, kỹ năng, và phương pháp hành động mà người ta đã sở đắc nhờ kinh nghiệm và vận dụng trí thông minh hoạt tính. Chẳng hạn, bạn nhất định sẽ nhờ đến trí thông minh tinh luyện nếu như bạn được yêu cầu tìm ra nguyên nhân của một vấn đề xã hội hay tìm ra giải pháp cho một điều bí ẩn, căn cứ vào kinh nghiệm quá khứ độc đáo của bạn. Các dị biệt giữa hai dạng thông minh này trở nên đặc biệt rõ rệt ở người lớn tuổi như chúng ta sẽ thảo luận sâu rộng hơn ở Chương 10 – trí thông minh hoạt tính của những người này giảm sút đi đồng thời lại không có hiện tượng suy thoái trí thống minh tinh luyện.

Các lý thuyết gia khác cho rằng trí thông minh còn bao gồm nhiều thành tố hơn thế nữa. Chẳng hạn, qua khảo xét thiên tài đặc biệt của những người biểu lộ khả năng phi thường trong một số lãnh vực (như trường hợp Leslie Lemke đề cập ở phần mở đầu chương này) nhà tâm lý Howard Gardner cho rằng chúng ta có đến 7 loại trí thông minh tương đối độc lập với nhau. Đặc biệt, ông xem trí thông minh bao quát bảy phạm vi như minh họa trong Bảng 8 – 1

Thí dụ điển hình:

Khi lên ba, Yehudi Menuhin đã được cha mẹ đưa đi dự các buổi hòa nhạc của dàn nhạc San Francisco. Tiếng vĩ cầm của Persinger đã mê hoặc cậu bé đến mức cậu một mực đòi cho được chiếc vĩ cầm làm quà sinh nhật và theo học nhạc sĩ Louls Persinger. Cậu bé đã được cả hai. Đến năm lên 10, Menuhin đã là một nhạc sĩ nổi tiếng thế giới.

(năng khiếu vận động toàn thân hay nhiều bộ phận cơ thể để giải đáp các vấn đề hoặc để sáng tạo các tác phẩm hoặc thực hiện các động tác biểu diễn, thể hiện bởi các vũ công, vận động viên, diễn viên, và các

https://thuviensach.vn

nhà phẫu thuật)

Thí dụ điển hình:

Chàng thiếu niên 15 tuổi Babe Ruth là cầu thủ đứng ở góc thứ ba trong các trận đấu bóng chày. Trong một trận đấu, cầu thủ giao bóng trong đội chơi rất kém, và từ góc ba Babe đã lớn tiếng chỉ trích cậu ta. Anh huấn luyện viên Mathlas la to: "Ruth, nếu giỏi thì chính em hãy giao bóng đi!" Babe rất ngạc nhiên và lúng túng bởi vì trước đó em chưa từng đứng giao bóng bao giờ, nhưng anh Mathias cứ một mực ra lệnh. Sau này Ruth kể lại rằng đúng vào lúc chấp nhận vị trí giao bóng, cậu chợt biết rằng mình phải là cầu thủ giao bóng mới đúng.

(năng khiếu giải toán và tư duy khoa học)

Trường hợp điển hình:

Barbara McClintock nhận giải Nghét về y học nhờ công trình khảo cứu vi sinh. Bà miêu tả một trong các khám phá của bà, xảy ra sau khi suy nghĩ về một vấn đề trong nửa giờ đồng hồ... Bỗng nhiên tôi nhảy vọt lên rồi chạy vội trở lại cánh đồng [trồng ngô]. Đến đầu cách đồng (những người khác vốn còn ở cuối cách đồng) tôi la to lên: "Thành công, tôi đã nghĩ ra rồi!".

(năng khiếu sáng tác và sử dụng ngôn ngữ)

Trường hợp điển hình:

Hồi lên 10 T.S. Eliot đã làm ra được một tạp chí lấy nhan đề là Fireslde, mà chính cậu là cộng tác viên duy nhất. Trong vòng 3 ngày vào kỳ nghỉ mùa đồng năm ấy, cậu đã thực hiện được 8 số báo hoàn chỉnh.

(năng khiếu về các hình dạng lập thể, như các dạng được sử dụng bởi các nghệ sĩ và kiến trúc sư)

Trường hợp điển hình:

Việc đi lại quanh các hòn đảo Caroline... được thực hiện không cần đến công cụ nào cả... Trong suốt hành trình thực tế, nhà hàng hải phải hình dung trong tâm trí một hòn đảo chuẩn so với một tinh tú đặc biệt trên bầu trời, để từ đó tính toán được các đoạn hành trình đã đi qua, phần hành trình còn lại, và bất kỳ sự thay đổi hướng đi sắp tới nào.

(năng khiếu tương tác với tha nhân, như nhạy cảm đối với tâm trạng, tính khí, động cơ, và dự tích của người khác chẳng hạn)

Trường hợp điển hình:

Khi Anne Sullivan bắt đầu dạy cô bé mù và điếc Helen Keller học, công tác của bà là việc làm đi trước hiểu biết của mọi người rất nhiều năm. Vậy mà, chỉ hai tuần lễ sau khi làm việc với Keller, Sullivan đã gặt hái được thành công lớn lao. Theo lời bà kể. "Sáng nay tâm hồn tôi rộn rã niềm vui. Phép lạ đã xảy ra! Tạo vật nhỏ bé hoang dã của hai tuần lễ trước đã biến thành một đứa trẻ dễ yêu".

(am hiểu các khía cạnh nội tâm của chính mình; khả năng tiếp cận các tình tự và xúc cảm của bản thân)

Trường hợp điển hình:

Trong tập tiểu luận "A Sketch of the Past", Virginia Woolf trình bày nhận thức sâu sắc qua các dòng chữ dưới đây về cuộc sống nội tâm của chính bà, miêu tả phản ứng của bà đối với một vài kỷ niệm đặc biệt

https://thuviensach.vn

hồi thời thơ ấu đến lúc trưởng thành vẫn còn gây tổn thương cho bà: “Mặc dù tôi vẫn còn hoang mang trước những cú sốc đột ngột này, nhưng giờ đây chúng luôn luôn được đón nhận; sau phút giây ngạc nhiên ban đầu, tôi luôn luôn cảm thấy ngay tức thì rằng chúng có giá trị đặc biệt. Và do đó, tôi vẫn cho rằng chính khả năng tiếp nhận các cú sốc ấy là nguyên nhân khiến tôi trở thành văn sĩ.”

Xuất xứ: Phỏng theo Walters & Gardner (1986)

Mặc dù Gardner minh chứng các dạng thông minh cá biệt này bằng thí dụ những nhân vật nổi tiếng, nhưng điều quan trọng phải ghi nhớ là trên lý thuyết mỗi người chúng ta đều có trí thông minh giống nhau. Ngoài ra, dù bảy dạng thông minh có được trình bày riêng biệt, nhưng Gardner cũng cho rằng các dạng thông minh cá biệt này không tác động cô lập. Bình thường, bất kỳ hoạt động nào của con người cũng đòi hỏi một vài dạng thông minh tác động phối hợp với nhau.

Quan điểm của Gardner đã giúp chúng ta gặt hái được nhiều tiến bộ trong việc tìm hiểu bản chất của trí thông minh. Chẳng hạn, một thành quả nhờ quan điểm này là việc sáng tạo các đề mục trắc nghiệm trong đó nhiều câu trả lời tuy khác biệt nhau nhưng đều có thể được xem là chính xác, tạo điều kiện để phát huy lối tư duy sáng tạo. Như vậy, theo khảo hướng này nhờ các dạng thông minh khác nhau người ta có thể đưa ra các giải đáp khác biệt nhau – nhưng có giá trị ngang nhau – cho cùng một câu hỏi (Muốn tìm hiểu thêm về các dạng thông minh khác nhau, hãy xem đoạn Trích dẫn thời sự dưới đây về khái niệm sáng suốt tình cảm).

Sau khi bi cuốn hút vào mối liên hệ lãng mạn sâu sắc với người tình của họ, hai người đàn ông cũng nhận thấy rằng nối quan hệ của họ đột nhiên là kết thúc. Một người tâm sự như sau:

Tôi cảm thấy trống trải, buồn rầu, rối rắm, chừng như cuộc đời mình không còn chút ý nghĩa gì cả. Dường như một phần thân thể tôi đã mất đi vậy. Nhưng sau một thời gian, tôi cố gắng tìm hiểu biến cố này. Tôi đã lợi dụng nó làm cơ hội để tìm hiểu chính mình. Nơi tận cùng của nỗi thất vọng, tôi cảm thấy cực kỳ khổ đau nhưng lại dần dần hiểu ra được nhiều điều. Cả những điều tốt đẹp mình đã làm cũng như những sai lầm đã phạm phải. Tất cả như một hồi chuông nóng lên làm tôi bừng tỉnh (Salovey & Mayer, 1991, trang 3).

Còn người kia lại có phản ứng thật khác hẳn trước sự kết liễu mối quan hệ của anh ta:

Thế là chúng tôi đã chia tay sau sáu năm trời gắn bó. Tôi không hiểu điều gì đã xâm chiếm tâm hồn nàng. Ôi những lời cô ta thốt ra! Thật là khủng khiếp, mọi thứ đều gây tổn thương – những cơn nhức đầu, những cơn đau buốt dạ dày, nhưng dù sao ai lại để tâm chứ? Đến nay thậm chí tôi không còn nghĩ đến biến cố ấy nữa. Đời là thế, tôi cho là vậy. Giờ đây tôi cảm thấy thoải mái, thực sự thoải mái (Salovey & Mayer, 1991, trang 3).

Hiển nhiên hai cá nhân này nhìn sự kết thúc quan hệ tình cảm của họ theo các góc độ khác hẳn nhau. Người thứ nhất có thể phân tích cảm tưởng của anh ta, và dường như anh ta khám phá được nhiều điều về bản thân nhờ kinh nghiệm ấy. Ngược lại, người thứ hai có vẻ như không học hỏi được gì nhiều. Anh ta giải thích cảm xúc của mình bằng các cảm giác vật chất mơ hồ, và anh ta không hiểu rõ lắm về các cảm xúc đã ảnh hưởng ra sao đến cuộc sống của anh ta.

Đối với các nhà tâm lý Peter Salovey và John Mayer, hai cá nhân này khác biệt nhau về phương diện mà họ gọi là “sáng suốt về tình cảm” (emotional intelligence). Sáng suốt về tình cảm là khả năng tự chủ nội tâm để cân nhắc, đánh giá, biểu lộ, và chi phối đúng mức tình cảm bản thân.

Sáng suốt về tình cảm cho phép chúng ta chủ động vận dụng tình cảm của bản thân để đạt được các mục tiêu mong muốn. Chẳng hạn, thay vì hâm nóng vô bổ các biến cố thương tâm, làm sống lại vô ích

https://thuviensach.vn

những tình cảm u ám, và mất công suy đoán nguyên nhân để tiếc nuối việc làm đã qua, những người thực sáng suốt về tình cảm sẽ có phản ứng khác hẳn. Họ có khả năng tự chủ để làm vơi đi mọi nỗi niềm nhằm giúp cho bản thân ít chịu hậu quả tai hại do căng thẳng tâm lý.

Khái niệm sáng suốt về tình cảm rất phù hợp với các công trình khảo cứu cho thấy mối tương quan giữa năng lực thu phục nhân tâm nói chung của của con người với năng khiếu "đọc được" ý nghĩa của các biểu lộ tình cảm vô ngôn của tha nhân. Đặc biệt, những người dễ dàng cảm thông người khác qua các biểu lộ trên nét mặt của họ thường có năng lực thu phục nhân tâm qua lối sống hòa thuận và được mọi người yêu mến.

Đến nay vấn đề liệu sáng suốt về tình cảm khác biệt đến mức nào với trí thông minh theo các quan điểm truyền thống vẫn chưa được sáng tỏ. Tuy nhiên, rất có thể hai quan điểm này đề cập đến các loại năng lực hoàn toàn khác biệt nhau. Chẳng hạn, khó có thể cho rằng người có trí tuệ phi thường lại là người thiếu nhạy cảm và khéo léo trong lãnh vực tình cảm. Ngược lại, người ta có thể hình dung những người rất nhạy cảm đối với những tình tự riêng tư của bản thân, nhưng lại không có gì xuất chúng theo quan điểm trí thông minh truyền thống.

Còn lâu mới đến lúc các trắc nghiệm sáng suốt về tình cảm được sử dụng thường xuyên. Thực tế, đến nay người ta cũng chưa sáng tạo được các trắc nghiệm như thế. Tuy vậy, thật hợp lý khi cho rằng sáng suốt về tình cảm có thể được xem là điều kiện cần thiết cho một số công việc đòi hỏi khả năng sống hòa thuận và được mọi người yêu mến.

Đóng góp mới đây nhất cho việc tìm hiểu trí thông minh xuất phát từ công trình nghiên cứu của các nhà tâm lý chuyên về hoạt động trí tuệ. Căn cứ vào các khảo cứu và lý thuyết chúng ta đã bàn đến ở Chương 7, các nhà tâm lý này sử dụng khảo hướng xử lý thông tin để tiến hành tìm hiểu trí thông minh. Họ khẳng định rằng cách thức ghi nhớ thông tin và sử dụng các thông tin ấy để giả thuyết các công việc thuộc lãnh vực trí tuệ của con người cống hiến phương pháp đo lường trí thông minh chính xác nhất. Thay vì chú trọng đến cấu trúc của trí thông minh dưới dạng nội dung hay các chiều kích của nó, các khảo hướng trí tuệ này chú trọng tìm hiểu các tiến trình (processes) làm nền tảng cho hành vi thông minh.

Nhờ phân chia các công tác cũng như các vấn đề phải giải quyết ra nhiều thành phần để nhận diện bản chất cũng như xác định được tốc độ của các tiến trình giải quyết từng thành phần ấy, các nhà khảo cứu đã thấy được các dị biệt nổi bật giữa những người có điểm số cao và những người có điểm số thấp trong trắc nghiệm là truyền thống. Chẳng hạn, lấy thí dụ một sinh viên được yêu cầu giải đáp câu hỏi loại suy sau đây:

Luật sư đối với khách hàng cũng giống như bác sĩ đối với (a) bệnh nhân hay (b) y học

Theo lý thuyết của Stemberg, người sinh viên tiếp nhận câu hỏi loại suy này thường phải trải qua một loạt các giai đoạn nỗ lực vươn đến giải pháp sau cùng (xem Hình 8 –3). Trước tiên, cô ta lập mã các thông tin thích hợp đã chôn vùi trong ký ức lâu dài. Thí dụ, cô có thể suy nghĩ đến người luật sư theo các khái niệm như trường luật. Tối cao Pháp viện, "các đạo luật do cơ quan lập pháp ban hành", và pháp đình chẳng hạn. Những mục khác trong câu hỏi loại suy cũng sẽ được lập mã tương tự như vậy. Kế đó, cô sẽ suy luận ra được bất kỳ một tương quan khả dĩ nào giữa người luật sư với khách hàng. Cô có thể suy luận ra được một tương quan thích hợp là khách hàng thuê luật sư hay là luật sư cung cấp dịch vụ cho khách hàng.

Khi đã suy luận ra được một tương quan thích hợp, cô phải vạch ra được một tương quan cao cấp giữa phân nửa đầu với phân nửa sau của câu hỏi loại suy – cả hai phần này đều định líu đến những người cung cấp dịch vụ chuyên môn để kiếm thù lao. Giai đoạn có tầm quan trọng quyết định tiếp theo sau đó là giai đoạn kiểm chứng, trong đó cô kiểm chứng từng giải pháp khả dĩ bằng mối tương quan mà cô vừa suy luận ra được. Nhất định cô sẽ chọn quyết định cho rằng bác sĩ cống hiến dịch vụ chuyên môn cho khách hàng,

https://thuviensach.vn

chứ không phải cho nền y học. Và việc làm sau cùng trong công tác giải bài toán là đưa ra giải đáp tối hậu.

Nhờ phân chia các bài toán ra các thành phần theo cách này, người ta có thể nhận diện ra các điểm khác biệt tuần tự về cả hai khía cạnh định lượng và định tính của tiến trình giải bài toán, và nhờ đó mà chứng minh được rằng những người thông minh khác biệt với người kém thông minh không chỉ ở việc đưa ra được nhiều giải pháp chính xác, mà còn trong phương pháp giải bài toán nữa. Chẳng hạn, những người có điểm số cao trong trắc nghiệm thông minh thường mất nhiều thời gian trong giai đoạn lập mã ban đầu, nhận diện các bộ phận của bài toán, và truy xuất các thông tin thích hợp từ ký ức lâu dài. Công sức dành cho việc nhớ lại các thông tin thích hợp như thế cuối cùng sẽ được đền đáp, còn những người ít tốn thời gian cho giai đoạn ban đầu thường ít khi tìm được giải đáp. Do đó, việc sử dụng các phương pháp xử lý thông tin sẽ phản ảnh sự khác biệt về trí thông minh của mỗi người.

Áp dụng khảo hướng này, nhà tâm lý Robert J. Sternberg (1985a; 1991) đã xây dựng được một lý thuyết mà ông mệnh danh là lý thuyết ba phương diện trí thông minh. Lý thuyết ba phương diện trí thông minh (triarchic theory of intelligence) chủ trương có ba phương diện để tìm hiểu trí thông minh: phương diện thành phần, phương diện kinh nghiệm, và phương diện bối cảnh. Đứng về phương diện thành phần, trí thông minh được thể hiện qua các tiến trình tâm trí tham dự vào các giai đoạn phân tích và xử lý thông tin để giải quyết các vấn đề gặp phải, đặc biệt là các tiến trình được con người vận dụng để lý luận. Ngược lại, phương diện kinh nghiệm chú trọng đến mức độ ảnh hưởng của các kinh nghiệm từng trải đối với trí thông minh, và đến cách thức vận dụng các kinh nghiệm ấy để giải quyết các vấn đề gặp phải. Sau cùng, phương diện bối cảnh đề cập đến mức độ thành công của con người trong việc đối phó với các yêu cầu của hoàn cảnh mưu sinh thường ngày.

Các khảo hướng hiện đại đều đặt trọng tâm nghiên cứu vào khía cạnh thứ ba của trí thông minh theo quan điểm của Sternberg. Một số lý thuyết mới nhấn mạnh đến trí thông minh thực dụng (practical intelllgence) – trí thông minh liên hệ đến sự thành công toàn diện trong cuộc mưu sinh, chứ không phải đến thành tích trí tuệ và học vấn, như chúng ta sẽ thảo luận trong đoạn Ứng Dụng Tâm Lý Học dưới đây:

Năm công tác của bạn nói chung cũng thuận lợi. Đánh giá thành tích của bộ phận bạn ít nhất cũng khả quan như hồi bạn chưa phụ trách, và có lẽ còn khá hơn trước chút đỉnh. Bạn có hai nhân viên phụ tá. Một người có năng lực rất khá. Còn người kia dường như chỉ làm việc chiếu lệ, và thực tế không giúp ích gì nhiều cho bạn. Mặc dù bạn được rất nhiều người yêu mến, nhưng bạn lại tin rằng theo nhận xét của các thượng cấp bạn cũng không khác gì mấy so với 9 quản trị viên ngang cấp với bạn trong công ty. Mục tiêu của bạn là nhanh chóng được đề bạt lên một chức vụ chỉ huy cao cấp. Dưới đây là bảng liệt kê các việc mà bạn đang cân nhắc dự tính làm. Hãy đánh giá tầm quan trọng của mỗi hành động theo thứ tự ưu tiên để bạn đạt cho được mục tiêu của mình:

1. Tìm cách tống khứ các nhân vật "gỗ mục" – tức là, người phụ tá và ba hay bốn nhân viên kém đắc lực trong bộ phận của bạn.

2. Tham dự vào nhiều buổi hội thảo sẽ được phát hình trên đài truyền hình công cộng của địa phương.

3. Tìm mọi cách để chắc rằng thượng cấp của bạn hiểu rõ về các thành tích quan trọng của bạn.

4. Nhận lời mời của một người bạn gia nhập vào một câu lạc bộ toàn quốc dành riêng cho giới quản trị cấp cao.

5. Khi đề ra các quyết định kinh doanh, hãy chú trọng đến cách thực hiện công việc đúng theo ý muốn của các thượng cấp của bạn.

Cách trả lời câu hỏi này có thể ảnh hưởng rất nhiều đến thành công tương lai trong nghề kinh doanh

https://thuviensach.vn

của bạn, ít ra theo quan điểm của tác giả sáng tạo câu hỏi này là nhà tâm lý Robert J. Sternberg (Thứ tự chọn lựa tối ưu nêu ra ở cuối đoạn này). Thực ra, câu hỏi này là một trong loạt câu hỏi được phác họa nhằm giúp bạn phát hiện mức độ thông minh của mình. Đây không phải là dạng thông minh theo quan điểm truyền thống, câu hỏi muốn để cập đến một dạng thông minh đặc biệt: trí thông minh thực dụng trong nghề kinh doanh.

Trắc nghiệm do Sternberg sáng tạo là một trong vài phương pháp đo lường trí thông minh mới được đề nghị hiện nay. Mỗi phương pháp đều nhằm khắc phục một số hạn chế hiển nhiên nhất trong các trắc nghiệm IQ truyền thống. Mặc dù có đến hàng trăm khảo cứu đã chứng minh rằng điểm số IQ liên hệ trực tiếp với thành tích ở học đường, nhưng sự thực vẫn là điểm số IQ không có liên quan gì đến sự thành công trong nghề nghiệp mưu sinh. Thí dụ, trong khi hiển nhiên rằng các vi lãnh đạo kinh doanh thành đạt ít ra cũng đạt được điểm số IQ khá cao, nhưng mức độ thăng tiến và thành tích tối hậu của họ trong lãnh vực kinh doanh chỉ liên hệ tối thiểu đến điểm số họ đã đạt được trong các trắc nghiệm IQ này.

Theo nhà tâm lý Siegfried Streufert (1984), một yếu tố còn quan trọng hơn nữa là cách thức tiếp cận vấn đề và kiểu tư duy của con người. Dạng thông minh này được minh chứng bởi các nhà lãnh đạo kinh doanh thành đạt nhờ năng lực suy tư phong phú trong khi thực hiện các quyết định kinh doanh. Thay vì bị trói chặt vào một kiểu tư duy đơn giản, các quản tri gia thành đạt này có khả năng tiếp nhận và hợp nhất nhiều loại thông tin phức tạp cũng như có khả năng thấy rõ các mối quan hệ tương tác giữa các sự kiện. Thay vì xem xét các vấn đề chỉ theo một mục tiêu hay yếu tố duy nhất – như mục tiêu kiếm lãi chẳng hạn – các vị lãnh đạo có trí thông minh thực dụng cao có khả năng phối hợp đồng thời nhiều mục tiêu khác nhau trong nỗ lực giải quyết các vấn đề gặp phải.

Không thể nói rằng kinh doanh là lĩnh vực duy nhất trong đó dạng thông minh thực dụng này có tầm quan trọng quyết định, và một số nhà tâm lý đang ra sức sáng tạo các trắc nghiệm nhằm nhận diện ra nó ở nhiều lãnh vực khác nhau trong cuộc sống thường ngày. Thí dụ, Seymour Epstein đã sáng tạo được một trắc nghiệm về dạng thông minh mà ông gọi là “tư duy xây dựng” (constructive thinking) để dự đoán sự thành công trong cuộc sống. Dưới đây là một số câu hỏi trong trắc nghiệm của ông (Epstein & Meier, 1989, trang 350).

1. Tôi là mẫu người thiên về hành động hơn là chỉ suy nghĩ hoặc phàn nàn trước tình huống gặp phải. Tán thành hay không?

2. Tôi không để cho những sự việc nhỏ nhặt quấy nhiễu. Tán thành hay không?

3. Tôi có khuynh hướng đảm nhận mọi việc với tư cách cá nhân. Tán thành hay không?

4. Tôi hay lo âu khi thấy rằng tôi đang làm việc gì đó tồi tệ khiến mình trở nên tồi tệ hơn. Tán thành hay không?

Theo Epstein, trắc nghiệm của ông còn đánh giá được các đặc điểm như hạnh phúc trong các tương quan xã hội, thành công trong nghề nghiệp cả cả đến sức khỏe thể chất cũng như tình trạng tâm lý nữa. Các dữ kiện cho thấy trắc nghiệm của ông có thể dự đoán được rất nhiều điều ngoài thành công thực tế trong cuộc sống, hơn hẳn các trắc nghiệm IQ truyền thống.

Tóm lại, rõ ràng có nhiều cách minh chứng – và đo lường – trí thông minh. Điểm số IQ cao không bảo đảm sẽ thành công trong cuộc sống, đặc biệt trường hợp điểm số IQ cao đi kèm với mức thông minh thực dụng thấp.

(Nhân đây, trình tự chọn lựa tối ưu đối với trắc nghiệm của Sternberg về trí thông minh thực dụng trong lãnh vực kinh doanh là 5, 1, 3, 2, 4. Trong trắc nghiệm của Epstein về tư duy xây dựng, chọn lựa lý

https://thuviensach.vn

tưởng là (1) tán thành, (2) tán thành, (3) không, và (4) không. Hãy nhớ rằng bởi vì các câu hỏi nêu ra ở đây chỉ là một trích đoạn điển hình cho các biện pháp đo lường của Sternberg và Epstein, nên không thể qua đó mà suy đoán bạn sẽ đạt được điểm số bao nhiêu khi làm trắc nghiệm trọn vẹn được).

https://thuviensach.vn

Chương 8: Phần 3

Mặc dù các nhà tâm lý bất đồng quan điểm với nhau về bản chất của trí thông minh, nhưng các trắc nghiệm thông minh – cũng như nhiều loại trắc nghiệm khác – vẫn cứ được sử dụng rộng rãi trong rất nhiều hoàn cảnh khác nhau. Ở học đường hoặc khi đi tìm việc làm, hầu như tất cả chúng ta đều đã từng phải đối phó với các trắc nghiệm tiêu chuẩn hóa và được chính thức công nhận – những trắc nghiệm đã được lập thành công thức và kiểm chứng qua rất nhiều mẫu tiêu biểu. Và hầu hết chúng ta có lẽ đều cảm thông được nỗi ưu tư của các học sinh đang tham dự các kỳ thi tuyển sinh đại học, phải làm các trắc nghiệm như Trắc nghiệm Khả năng Học tập (SAT) chẳng hạn, những người đang lo âu cho số phận tương lai treo lơ lửng bởi kết quả trắc nghiệm đã thi trong một buổi sáng.

Một hậu quả do tình hình phổ biến các trắc nghiệm trong xã hội chúng ta là sự phát triển rất nhiều dịch vụ dạy thêm nhằm giúp chúng ta có thêm cơ hội nâng được điểm số trắc nghiệm thông qua việc ôn tập các kỹ năng căn bản và rèn luyện các kỹ thuật làm trắc nghiệm. Nhưng thực tế các dịch vụ này có hiệu quả không?

Dù Sở Trắc nghiệm Giáo dục (Educational Testing Service, viết tắt là ETS), cơ quan sáng lập trắc nghiệm SAT, có lúc cho rằng loại dịch vụ dạy thêm này là vô bổ, nhưng hiện nay Sở đã có thái độ tích cực hơn. Trong khi vẫn cho rằng Trắc nghiệm SAT đặt nền tảng trên các năng lực rất căn bản đến mức một học kỳ chỉ kéo dài vài tuần lễ sẽ không đem lại lợi ích gì nhiều, nhưng Sở cũng thừa nhận rằng việc rèn luyện cách làm trắc nghiệm ở các lớp học thêm ấy cũng có đôi chút hiệu quả. Nhưng ETS vẫn tiếp tục cho rằng việc giảng dạy cần thiết để nâng điểm số trung bình lên cao hơn 20 hay 30 điểm buộc phải kéo dài bằng số thời gian cắp sách đến trường.

Hầu hết các cuộc nghiên cứu do các nhà tâm lý thực hiện đều cho thấy rằng việc học thêm để dự kỳ thi SAT có kết quả rất ít – thường chỉ tăng thêm tối đa khoảng 15 điểm cho các câu trắc nghiệm viết và toán học. Ngược lại, các nghiên cứu cũng cho thấy việc học thêm đối với các loại trắc nghiệm năng khiếu và thông minh khác có kết quả tăng đáng kể các điểm số trắc nghiệm.

Bởi vì một số dịch vụ dạy thêm quả thực có giúp người ta nâng cao được điểm số trắc nghiệm, nên một ưu tư cực kỳ quan trọng là xác định cho được loại dịch vụ nào đem lại hiệu quả cao nhất. Sau đây là các điểm phải cân nhắc khi quyết định xem liệu việc học thêm có phải là biện pháp hiệu quả đó với bạn trong kỳ thi trắc nghiệm sắp tới hay không? liệu chương trình học thêm ấy có đề cập đến các lãnh vực căn bản mà bài thi trắc nghiệm nhắm đến không, đặc biệt là các điều bạn đã quên đi và cần phải ôn tập; liệu giáo viên có được các mẫu trắc nghiệm mới công bố để bạn có dịp thực tập cách làm trắc nghiệm phù hợp với đề thi sắp tới hay không; và liệu có dữ kiện nào chứng minh loại dịch vụ này trước đây đã giúp người ta nâng cao được điểm số trắc nghiệm hay không. Cuối cùng, bạn phải tự hỏi liệu việc học thêm có xứng đáng để bạn tốn thời gian và tiền của để chỉ gặt hái được đôi chút thành quả trong kỳ thi không – đặc biệt khi bạn thấy rằng thực ra đa số mọi người vẫn có thể đạt được điểm số cao hơn trong lần trắc nghiệm thứ hai dù cho họ có học thêm hay không.

Dù sao, chỉ những cuộc nghiên cứu thật tỉ mỉ mới có thể trả lời nổi những câu hỏi này, và quả là khôn ngoan khi bạn nghi ngờ về các luận cứ bênh vực dịch vụ dạy thêm. Nhân đây, có một số bước bạn có thể tuân theo để tối đa hóa cơ may trong kỳ thi mà không cần nhờ đến việc học thêm. Chẳng hạn, bốn điểm sau đây là lời khuyên đáng quan tâm cho bất kỳ ai phải làm các trắc nghiệm tiêu chuẩn hóa – cũng như bất kỳ loại trắc nghiệm nào khác:

https://thuviensach.vn

. Việc làm này không chỉ giúp bạn có dịp lấy lại bình tĩnh để khỏi quá vội vàng đi sâu vào đề thi, nó cũng cảnh giác bạn trước bất kỳ các biến thể bất ngờ trong bài trắc nghiệm. Đọc trước giúp bạn ý thức được yêu cầu của cả bài thi.

. Máy điện toán chấm điểm trắc nghiệm không màng đến sự việc bạn đã suy nghĩ và cân nhắc mỗi câu trả lời sâu sắc đến mức nào, nó chỉ quan tâm đến câu trả lời của bạn có chính xác hay không mà thôi. Do đó, đều quan trọng là không nên dành quá nhiều thời gian cho các câu hỏi đầu mà hy sinh các câu hỏi sau. Nếu bạn không biết chắc một câu trả lời nào đó, hãy cố thu hẹp phạm vi chọn lựa để bước sang câu hỏi kế tiếp. Cầu toàn không phải là mục tiêu, mà tối đa hóa số câu trả lời chính xác mới là đều bạn mong muốn.

. Đối với trắc nghiệm SAT, các câu trả là sai sẽ bị trừ điểm, nên việc nhắm mắt phỏng đoán sẽ là cách hành động thiếu khôn ngoan. Còn kỳ thi tốt nghiệp và nhiều loại trắc nghiệm khác lại không chế tài các câu trả lời sai của bạn. Đối với các trắc nghiệm chế tài các câu trả lời sai, bạn chỉ nên phỏng đoán trong trường hợp có thể thu hẹp phạm vi chọn lựa xuống còn hai hoặc ba cách trả lời. Ngược lại, đối với các trắc nghiệm không trừ điểm thì bạn cứ việc tha hồ phỏng đoán ngay trong trường hợp bạn không biết cách trả lời sao cho đúng.

. Dĩ nhiên, kiểm tra lại bảng giải pháp của bạn sau khi làm xong bài thi là việc làm có ý nghĩa. Viết các câu trả lời ngay vào đầu đề trắc nghiệm để bạn có thể xem xét lại các câu trả lời mà không cần phải đối chiếu với bảng giải đáp cũng là việc tốt.

Các lời khuyên này không bảo đảm rằng bạn sẽ đạt được điểm số cao trong lần thi trắc nghiệm sau này, nhưng chúng cũng giúp bạn tối đa hóa cơ may gặt hái được thành quả khả quan hơn.

– Trí thông minh (intelligence) là khả năng tìm hiểu thế giới chung quanh, tư duy hợp lý, và vận dụng hiệu quả các tài nguyên có sẵn để đối phó với các thách đố gặp phải.

– Đại lượng đo lường trí thông minh dùng trong các trắc nghiệm là chỉ số thông minh (intelligence quotient, viết tắt IQ).

– Có nhiều cách hình dung khác nhau về trí thông minh, từ quan điểm chú trọng đến các thành tố của trí thông minh cho đến quan điểm cho rằng phương pháp xử lý thông tin giúp người ta tìm hiểu trí thông minh thuận lợi nhất.

– Việc học thêm có đôi chút hiệu quả giúp người ta nâng cao điểm số thi trắc nghiệm thông minh, mặc dù mức hiệu quả vẫn chưa được khẳng định.

1/... là biện pháp đo lường trí thông minh chú trọng đến số tuổi đời lẫn số tuổi trí tuệ của mỗi người.

2/ Biện pháp trắc nghiệm thông minh tổ chức cho từng nhóm nói chung có ưu điểm hơn so với việc trắc nghiệm từng cá nhân. Đúng hay Sai?...

3/ Trắc nghiệm... dự đoán khả năng của mỗi người trong một lãnh vực chuyên môn, còn trắc nghiệm... xác định trình độ kiến thức về một lãnh vực học thuật.

4/ Một số nhà tâm lý phân biệt giữa trí thông minh... liên hệ đến việc ghi nhớ thông tin và các kỹ năng, với trí thông minh là khả năng đối phó với các vấn đề mới lạ.

5/ Các nhà tâm lý chuyên về hoạt động tâm trí sử dụng khảo hướng.. để đo lường trí thông minh.

6/ Trí thông minh... là dạng thông minh liên hệ đến thành công trong cuộc mưu sinh thường ngày.

https://thuviensach.vn

7/ Chỉ số thông minh (IQ) không có liên hệ gì đến sự thành công trong nghề nghiệp của mỗi người. Đúng hay Sai?...

Nếu khái niệm trí thông minh hoạt tính và tinh luyện quả thực chính xác, làm cách nào để trắc nghiệm được các dạng thông minh này? Các dạng thông minh này có các ứng dụng nào?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Bill không hề thích thú đối với việc học tập. Trong vài năm cậu bé còn có gắng vượt qua được, mặc dù cha mẹ cậu đã phải khó nhọc thúc ép cậu đáp ứng được các yêu cầu tối thiểu ở năm lớp một và lớp hai. Dường như cậu bé chậm hiểu mọi bài học hơn các đứa trẻ khác, và dù cậu không hẳn là đứa bé có hạnh kiểm xấu cậu không sao chú tâm lâu vào việc học và cũng khó lòng theo kịp bài giảng trong lớp. Nhiều khi cậu có dấu hiệu rất mệt nhọc, nhưng kiểm tra sức khỏe tổng quát cho thấy cậu không hề mắc bệnh gì về mặt thể chất. Các giáo viên đều cho rằng chẳng qua cậu lười biếng và không ham học, mặc dù đôi khi cậu bé tỏ ra bị cuốn hút khá nhiều vào các bài học liên hệ đến lao động chân tay. Sau cùng quá tuyệt vọng các giáo viên hội ý cùng cha mẹ cậu nhờ một nhà tâm lý khám cho cậu bé. Họ ngạc nhiên điểm số trắc nghiệm thông minh của cậu bé chỉ đến 63 điểm – thấp hơn mức trung bình rất nhiều và rơi vào dạng chỉ số là của những trẻ chậm phát triển trí tuệ.

Bill là một trong số hơn 7 triệu người Mỹ đã được xác nhận là có mức thông minh thấp hơn bình thường rất nhiều, và được xem là bị khuyết tật nghiêm trọng. Những người có điểm số là thấp, gọi là thiểu năng tâm trí, cũng như những người có điểm số là rất cao, gọi là thiên bẩm trí tuệ, đều là các đối tượng cần được quan tâm đặc biệt để giúp họ phát triển toàn diện.

Dù đôi khi được xem là hiện tượng hiếm thấy, số người thiểu năng tâm trí chiếm từ 1 đến 3% dân số cả nước. Giữa những người này khả năng trí tuệ cũng rất khác biệt nhau, phần lớn do quan điểm xếp loại theo định nghĩa của Hiệp hội Chăm sóc Người Khuyết tật Tâm thần Hoa Kỳ (American Association On Mental Deficiency). Hiệp Hội này chủ trương tình trạng thiểu năng tâm trí (mental retardation) hiện hữu khi ”hoạt động trí tuệ nói chung khá thấp dưới mức trung bình xuất hiện đồng thời với các dấu hiệu sút kém về hành vi thích nghi với xã hội trong suốt thời kỳ phát triển”. Định nghĩa này cho rằng những người được xem là thiểu năng tâm trí bao gồm từ những cá nhân có hành vi đôi chút kỳ lạ so với người bình thường cho đến những người hoàn toàn không có khả năng tiếp nhận chương trình giáo dục bình thường và phải được xã hội quan tâm chữa trị suốt đời.

Phần lớn những người thiểu năng tâm trí bị khuyết tật tương đối không đáng kể và được xếp vào loại thiểu năng nhẹ (mild retardation). Những cá nhân này có điểm số IQ từ 55 đến 69 điểm, chiếm tỷ lệ khoảng 90% số người thiểu năng tâm trí nói chung. Mặc dù tình trạng phát triển tâm trí của họ thường chậm hơn những người đồng trang lứa, nhưng đến khi trưởng thành họ vẫn có thể sống hoàn toàn độc lập, có nghề nghiệp nhất định, và lập gia đình như mọi người bình thường khác.

Ở các mức độ thiểu năng trầm trọng hơn – thiểu năng vừa phải (moderate retardation, có điểm số IQ từ 40 đến 54), thiểu năng khá nặng (severe retardation, có điểm số IQ từ 25 đến 39), và thiểu năng trầm trọng (profound retardation, có điểm số IQ dưới 25) – các khó khăn mới đáng lo ngại hơn. Ở những người thiểu năng vừa phải, các dấu hiệu khuyết tật xuất hiện rất sớm trong đời, gồm các kỹ năng ngôn ngữ và vận động tụt hậu so với người bình thường đồng trang lứa. Dù những người này có thể làm được các loại nghề thủ công đơn giản, nhưng họ vẫn cần được giám sát suốt đời ở mức vừa phải. Còn những người thiểu năng khá nặng và trầm trọng nói chung không đủ khả năng sinh sống độc lập. Những người này thường không có khả năng ngôn ngữ, khả năng vận động cũng rất kém, thậm chí không biết tự chăm sóc vệ sinh cá nhân nữa. Những người nay phải được các tổ chức y tế chăm sóc đến mãn đời.

* Tình trạng thiểu năng (retardation): tình trạng chậm lại của một tiến trình phát triển. Thuật ngữ thiểu

https://thuviensach.vn

năng tam trí (mental retardation) được dùng đồng nghĩa với thuật ngữ dưới bình thường về tam trí (mental subnormality), có nghĩa là tình trạng dưới mức bình thường được coi như là do chậm phát triển chứ không phải là do một khuyến tật bản tính (a qualitative defect). Thiểu năng tâm lý vận động (psycho – motor retardation) biểu hiện bởi sự chậm chạp rõ rệt về hành động và ngôn ngữ cơ thể đến mức độ bệnh nhân không còn khả năng chăm sóc cho bản thân. Đây là một triệu chứng của trầm cảm nặng (severe depression) (theo Từ điển Y học).

Nguyên nhân nào gây ra các hiện tượng thiểu năng tâm trí như thế? Gần một phần ba các trường hợp đều có nguyên nhân sinh lý, mà nguyên nhân thường thấy nhất là hội chứng Down. Hội chứng Down** (Down syndrome), trước đây thường gọi là chứng Mông Cổ (mongolism, bởi vì những người bị chứng này có đặc trưng cơ thể là mặt mũi trông giống người Mông Cổ, gây ra bởi sự hiện diện của nhiễm sắc thể thứ ba (bình thường chỉ có hai mà thôi). Trong các trường hợp thiểu năng tâm trí khác, tình trạng bất bình thường phát sinh ở cấu trúc của nhiễm sắc thể. Các biến chứng trong khi sanh đẻ, như trường hợp tạm thời thiếu oxygen chẳng hạn cũng có thể là nguyên nhân gây ra tình trạng thiểu năng.

** Hội chứng Down (Down syndrome): Một dạng bất bình thường tâm trí do khuyết tật về nhiễm sắc thể (chromosome defect, có đến ba nhiệm sắc thể số 21 thay vì bình thường chỉ có hai mà thôi). Các đặc trưng cơ thể chính là mắt hơi xếch như người Mông Cổ (vì vậy trước đây hiện tượng này có tên là Mongolism – chứng Mông Cổ) đầu tròn, sống mũi dẹp, lưỡi có rãnh, bàn tay dị dạng gồm các rãnh đơn nằm ngang và các lằn gợn đặc biệt, vành tai tròn hay có mấu, và vóc người ngắn. Nhiều đặc trưng trên đây đã thấy khi sinh nên có thể định bệnh sớm, tình trạng này cũng có thể chẩn đoán trước khi sanh bằng cách chọc dò màng ối (amniocentesis). Mức trưởng thành trí tuệ cực điểm là mức của đứa trẻ lên năm, tức chỉ có IQ từ 50 đến 60. Cũng có dạng nhẹ của hội chứng Down có IQ cao hơn một chút. Tên y học là Trisomy 21 (theo Từ điển Y học).

Đại đa số các trường hợp thiểu năng tâm trí đều được xem là thiểu năng gia tộc. Trong trường hợp thiểu năng gia tộc (familial retardation), những người thiểu năng đều không có khuyết tật sinh lý rõ rệt, nhưng lại có lịch sử thiểu năng trong nội bộ gia tộc họ. Người ta thường không thể khẳng tính được tình trạng thiểu năng của gia đình họ gây ra hoặc bởi các yếu tố hoàn cảnh, như hoàn cảnh nghèo khổ cực kỳ đưa đến tình trạng thiếu dinh dưỡng lâu dài chẳng hạn, hoặc bởi yếu tố di truyền nào đó. Dù đặc trưng là gì, tình trạng thiểu năng gia tộc được khẳng định do sự hiện diện của nhiều người thiểu năng trong thế hệ hiện tại của gia tộc.

Bất kể nguyên nhân nào gây ra tình trạng thiểu năng tâm trí, các tiến bộ quan trọng trong lãnh vực chăm sóc và chưa trị dành cho những người này đã được thực hiện trong 15 năm qua. Phần lớn thay đổi này biến thành hiện thực nhờ Đạo luật Giáo dục Thiếu nhi Khuyết tật 1975. Trong đạo luật cấp liên bang này, Quốc hội quy định rằng người thiểu năng tâm trí được quyền hưởng nền giáo dục toàn diện, họ phải được giáo dục và huấn luyện trong một bối cảnh ít khắt khe nhất (least – restrictive environment). Đạo luật nhằm tăng thêm cơ hội thụ hưởng giáo dục cho những người thiểu năng, tạo điều kiện thuận lợi để họ có thể hội nhập vào các lớp học bình thường càng nhiều càng tốt – theo một tiến trình gọi là hòa nhập vào hoàn cảnh học tập bình thường (mainstreaming).

Triết lý hậu thuẫn cho tiến trình hòa nhập này chủ trương rằng sự tương tác giữa các học sinh thiểu năng với các học sinh bình thường trong các lớp học bình thường sẽ cải thiện cơ may được giáo dưỡng cho người thiểu năng tâm trí, làm tăng thêm cơ hội chấp nhận của xã hội, và tạo thuận lợi để họ hội nhập toàn diện vào đời sống xã hội. Trước đây triết lý này đã từng chủ trương tách biệt người thiểu năng vào các lớp học theo chế độ giáo dục đặc biệt, ở đó họ có thể học tập theo tốc độ riêng cùng với các học sinh khuyết tật khác. Tiến trình hòa nhập này nỗ lực triệt phá tính cô lập cố hữu trong các lớp học đặc biệt ấy và giảm bớt mặc cảm xã hội đối với tình trạng thiểu năng bằng cách để cho trẻ khuyết tật có dịp tương tác với các trẻ bình thường đồng trang lứa càng nhiều càng tốt.

https://thuviensach.vn

Dĩ nhiên, hiện nay vẫn còn có các lớp học theo chế độ giáo dục đặc biệt dành cho một số cá nhân thiểu năng trầm trọng không có ích lợi gì nếu được xếp vào các lớp học bình thường. Ngoài ra, các em thiểu năng tuy được ăn nhập vào các lớp học binh thường cũng thường xuyên được tham dự các lớp học đặc biệt ít nhất một buổi trong một ngày. Tuy vậy, tiến trình hòa nhập học tập vẫn hứa hẹn tăng thêm mức hội nhập của người thiểu năng vào đời sống xã hội nhằm giúp đỡ họ có cơ hội đóng góp nhiều nhất.

Trong khi tính độc đáo của những người thiểu năng tâm trí rất dễ được nhận biết, thì các thành viên thuộc một nhóm người cũng khác lạ ngang như thế so với tình trạng phát triển trí tuệ bình thường. Thay vì kém thông minh hơn, những người thiên bẩm trí tuệ hay thiên tài (Intellectually gifted) thông minh hơn người bình thường rất nhiều.

Chiếm tỷ lệ khoảng từ 2 đến 4% dân số cả nước, những người thiên bẩm trí tuệ có điểm số IQ cao hơn 130. Quan điểm thông thường đều cho rằng loại người này là những người vụng về, nhút nhát, thiếu xã giao đến mức khó lòng hòa hợp với các bạn đồng trang lứa. Tuy nhiên, hầu hết các công trình nghìn cứu đều chủ trương ngược hẳn: những người thiên tài là những người dễ mến, dễ hòa đồng, và xuề xòa, những người có khả năng làm hầu hết mọi việc khác hẳn người bình thường.

Thí dụ, trong một công trình khảo cứu dài hạn của Lewis Terman khởi đầu từ đầu thập niên 1920 đến nay vẫn còn tiếp tục, 1500 thiếu nhi có điểm số là trên 140 đã được theo dõi và kiểm tra định kỳ suốt hơn 60 năm qua. Ngay từ đầu những người này đều có năng lực thể chất, học vấn, và địa vị xã hội hơn hẳn các bạn bình thưởng đồng trang lứa khác. Nói chung, họ đều có sức khỏe dồi dào hơn, cao to hơn, nặng cân hơn, và khỏe mạnh hơn bình thường. Dĩ nhiên, thành tựu học vấn của họ cũng khả quan hơn. Họ cũng tỏ ra dễ hòa đồng với xã hội. Và tất cả mọi ưu điểm này đều được đền bù bằng sự thành công trong nghề nghiệp. Nói chung những người thiên tài đều được ưu đãi, kiếm được lương cao bổng hậu, đồng thời đóng góp cho nghệ thuật và văn chương hơn hẳn người bình thường. Chẳng hạn, vào độ tuổi tứ thập nhóm người này đã sáng tác được hơn 90 tác phẩm văn học, 375 vở kịch và truyện ngắn, 2.000 bài báo, và được cấp hơn 200 bằng sáng chế. Theo họ thuật lại, có lẽ điểm quan trọng nhất là họ hài lòng với cuộc sống hơn người bình thường nhiều.

Thế nhưng, bức tranh về những người thiên bẩm trí tuệ không phải lúc nào cũng sáng sủa, Không phải bất kỳ thành viên nào thuộc nhóm người Terman nghiên cứu đều thành công cả, và thực tế một số người đã bị thất bại ê chề. Ngoài ra, các khảo cứu khác cho rằng thông minh không phải là tính chất phân bố đều cho mọi khía cạnh: một người có điểm số IQ cao toàn diện không nhất thiết có năng khiếu về bất kỳ môn học thuật nào, mà có lẽ chỉ xuất sắc ở một hay hai mặt mà thôi. Như vậy, điểm số IQ cao không bảo đảm thành công trong mọi việc.

Mặc dù có rất nhiều chương trình đặc biệt nỗ lực giúp người thiểu năng tâm trí khắc phục nhược điểm, nhưng chỉ mới đây người ta mới đề ra các biện pháp khích lệ tài năng của những người thiên bẩm trí tuệ. Tình trạng thiếu quan tâm khác biệt này phần lớn do quan điểm đã từ lâu cho rằng nên để cho người thiên tài "tự do phát triển"; nếu không được, ắt họ không phải là thiên tài thực sự. Tuy nhiên, các khảo hướng nghiên cứu sáng suốt hơn đều đã thừa nhận rằng nếu không được quan tâm đặc biệt thì người thiên bẩm trí tuệ có thể trở nên chán nản và thất vọng về sự tiến bộ học vấn của họ và có thể không tài nào vươn được đến tiềm năng toàn diện của họ.

Một chương trình thành công đặc biệt dành cho người thiên bẩm trí tuệ là dự án mệnh danh Nghiên cứu về Thiếu niên Thiên tài Toán học (Study of Mathematically Precoclous Youth, viết tắt là SMPY). Theo chương trình này, học sinh lớp 7 nào chứng tỏ có khả năng toán học phi thường đều được quyền theo học các lớp hè, ở đó chúng được cấp tốc truyền dạy các kỹ năng toán học phức tạp, đặc biệt là toán vi tích phân bậc đại học. Ngoài ra, các em cũng được dạy nhiều môn khác, bao gồm khoa học và ngôn ngữ. Mục tiêu tối hậu của chương trình này, và các chương trình tương tự khác, là trang bị đầy đủ và nhanh chóng

https://thuviensach.vn

cho các thiên tài nhằm tạo điều kiện để tài năng của các em nẩy nở, và nhằm tăng thêm cơ hội để các em vươn đến tiềm năng cực điểm của mình. Mặc dù vẫn còn quá sớm để nói rằng các chương trình bồi dưỡng như SMPY chẳng hạn có hiệu quả hay không – bởi vì các em trúng tuyển vào các chương trình này vẫn chưa đến tuổi trưởng thành – nhưng các chương trình đặc biệt này được những người tham dự đánh giá cao.

– Hiện tượng thiểu năng tâm trí (mental retardation) được định nghĩa là tình trạng hoạt động trí tuệ nói chung khá thấp dưới mức bình thường xuất hiện đồng thời với các dấu hiệu sút kém về hành vi thích nghi với cuộc sống xã hội.

– Các mức độ thiểu năng bao gồm người thiểu năng nhẹ (mild retarded, có điểm số iq từ 55 đến 69), người thiểu năng vừa phải (moderately retarded, có điểm số IQ từ 40 đến 54), người thiểu năng khá nặng (severely retarded, có điểm số IQ từ 25 đến 39), và người thiểu năng nghiêm trọng (profoundly retarded, có điểm số IQ dưới 25).

– Các nguyên nhân thường thấy nhất của tình trạng thiểu năng tâm trí là hội chứng Down (Down syndrome) và di truyền gia tộc.

– Những người thiên bẩm trí tuệ hay thiên tài (intellectually gifted) có điểm số IQ cao hơn 130 và chiếm tỷ lệ từ 2 đền 4% dân số cả nước.

1/ Thuật ngữ thiểu năng tâm trí đề cập đặc biệt đến những ngườl có điểm số IQ dưới 60. Đúng hay Sai?...

2/... là dạng rối loạng gây ra bởi sự hiện diện một nhiễm sắc thể dư thừa chịu trách nhiệm đối với một số trường hợp thiểu năng tâm trí.

3/... là tiến trình nhờ đó học sinh thiểu năng tâm trí được xếp vào các lớp học bình thường nhằm tạo thuận lợi cho việc học và giảm bớt tình trạng cô lập của các em.

4/ Tình trạng thiểu năng có thể do nguyên nhân di truyền, và có thể xảy ra đối với mọi phần tử trong gia tộc. Đúng hay Sai?...

5/... là thuật ngữ dùng để nói về những người có điểm số IQ bằng hoặc trên 130.

6/ Những người thiên tài thông thường đều nhút nhát và xa lánh mọi người. Đúng hay Sal?...

Hiện nay chính phủ liên bang đã công bố một chương trình 10 tỷ đô la để tài trợ cho các trường học đặc biệt dành cho các học sinh thiên tài. Các trường này sẽ được tổ chức nhằm giúp cho các học sinh thiên tài phát triển tiềm năng đến mức tối đa trong các lãnh vực các em có năng khiếu đặc biệt nhất. Các trường này sẽ cho các em học miễn phí, và một cách thức đặc biệt được ban hanh nhằm gây quỹ tài trợ cho chương trình này. Luận cứ hậu thuẫn cho các trường học này là thành quả gặt hái được sau này của các em ấy sẽ còn trội hơn chi phí hiện nay nhiều. Chương trình này sẽ đem lại lợi ích gì? Có thể có bất lợi gì?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Kwang thường tắm bằng một pleck gắn chặt vào một...

(a) rundel

(b) plink (các từ pleck, rundel, plink, pove, và quirj đều vô nghĩa)

(c) pove

https://thuviensach.vn

(d) quirj

Nếu thấy loại câu hỏi này trong trắc nghiệm thông minh, có lẽ bạn sẽ than phiền rằng trắc nghiệm ấy hoàn toàn vô lý và không dính líu gì đến trí thông minh của bạn học của bất kỳ người nào khác. Làm sao kỳ vọng bất cứ ai cũng có thể giải đáp được các câu hỏi trình bày bằng thứ ngôn ngữ kỳ lạ đến như thế?

Nhưng giả sử bạn thấy đề mục dưới đây, loại câu hỏi mới thoạt nhìn cũng xa lạ y như vậy:

Từ ngữ nào không phù hợp nhất ở đây?

(a) splib (vô nghĩa)

(b) máu

(c) màu xám

(d) ma quỷ

Cũng vô lý như câu hỏi trên, phải không? Trái lại, so với thí dụ thứ nhất nêu trên đó gồm các vần vô nghĩa (nonsense syllables) thì việc dùng câu hỏi thứ hai này trong trắc nghiệm thông minh xét ra còn hợp lý hơn nhiều. Mặc dù câu hỏi thứ hai dường như không có ý nghĩa gì, giống như câu hỏi thứ nhất, đối với hầu hết dân da trắng ở Hoa Kỳ, nhưng đối với dân Mỹ gốc Phi ở thành thị thì câu hỏi này có thể là một đề mục trắc nghiệm kiến thức hợp lý.

Câu hỏi thứ hai trên đây được rút ra từ một trắc nghiệm do nhà xã hội học Adrian Dove sáng tạo. Ông này cố gắng minh họa một vấn đề đã từng khiến cho những người xây dựng các trắc nghiệm IQ từ buổi ban đầu phải bối rối. Bằng cách sử dụng các từ ngữ quen thuộc với dân Mỹ gốc Phi có trình độ hiểu biết của thị dân, nhưng thường là xa lạ với dân da trắng (cũng như với dân da đen trưởng thành trong bối cảnh văn hóa da trắng), ông bi kịch hóa sự kiện để chứng minh rằng kinh nghiệm văn hóa có thể đóng một vai trò quyết định trong việc đánh giá điểm số trắc nghiệm thông minh (Nhân đây, giải đáp cho câu hỏi nêu trên là (c). Để thử làm quen với các đề mục khác trong trắc nghiệm của Dove, hãy xem bảng 8–2)

https://thuviensach.vn

Chương 8: Phần 4

Nếu được nuôi dưỡng trong bối cảnh nền văn hóa do người da trắng chiếm ưu thế, đặc biệt ở một khu ngoại ô thành thị hay ở một vùng quê, bạn có thể gặp khó khăn khi trả lời các câu hỏi dưới đây, được phác họa để minh chứng tầm quan trọng của việc sáng tạo các trắc nghiệm thông minh công bằng về mặt văn hóa.

1/ Bird hay Yardbird đã từng là chiếc áo gió mà dân yêu thích nhạc jazz từ bờ biển phía đông đến bờ biển phía tây (Hoa Kỳ) kiên trì gìn giữ:

(a) Lester Young

(b) Peggy Lee

(c) Benny Goodman

(d) Charlie Parker

(e) Birdman og Alcatraz

2/ Phản nghĩa của vuông là:

(a) tròn

(b) lên

(c) xuống

(d) cái hông (hip)

(e) què quặt/ khập khểnh

3/ Nếu bạn tung các con súc sắc lên và mặt ngửa là 7, mặt sấp là gì?

(a) 7

(b) cặp mắt rắn

(c) toa xe chở hàng (boxcars)

(d) bé Joes

(e) 11

4/ Nhạc sĩ dương cầm thể loại nhạc jazz Ahmad Jamal lấy tên Ả Rập sau khi đã thực sự nổi danh. Trước đó ông có một cái tên mà ông gọi là “tên của kẻ nô lệ”. Tên trước đây của ông là gì?

(a) Willie Lee jackson

(b) LeRoi Jones

https://thuviensach.vn

(c) Willour Mc Dougal

(d) Fritz Jones

(e) Andy Johnson

5/ Trong C.C. Rider. “C.C.” thay thế cho các từ nào?

(a) Civil Service

(b) Church Council

(c) County Circint Preacher

(d) County Club (the “Boxcar Gunsel”)

(e) Cheating Charlle

Rõ ràng tăng theo cách nói ngược cường điệu bài trắc nghiệm này minh họa các khó khăn mà một người Mỹ gốc Phi có trình độ kiến thức thị dân có thể gặp phải đến mức khi giải đáp các câu hỏi trong một trắc nghiệm thông minh điển hình, phản ánh nền văn hóa ưu đãi cho các tầng lớp trung lưu và thượng lưu da trắng. Giải đáp chính xác ở đây là: 1/ d; 2/ d; 3/ a; 4/ d; 5/ a.

Vấn đề sáng tạo các trắc nghiệm thông minh công băng để đo lường kiến thức không liên hệ gì đến trình độ văn hóa, hoàn cảnh gia đình, và kinh nghiệm sống có lẽ sẽ không đáng quan tâm lắm nếu không vì một khám phá quan trọng và có giá trị lâu dài: các thành viên thuộc một vài nhóm chủng tộc và văn hóa thường có điểm số IQ thấp hơn các thành viên thuộc các nhóm chủng tộc khác. Thí dụ, nói chung người Mỹ gốc Phi thường có điểm số IQ trung bình thấp hơn người da trắng 15 điểm. Phải chăng sự kiện này phản ánh dị biệt thực sự về trí thông minh, hay phải chăng các câu hỏi về kiến thức trong các trắc nghiệm có sự thiên vị? Hiển nhiên, nếu như người da trắng gặt hái thành tích khả quan hơn do rất quen thuộc với loại thông tin dùng trong trắc nghiệm, thì điểm số IQ cao của họ không nhất thiết là dấu hiệu cho thấy họ thông minh hơn các nhóm chủng tộc khác.

Có lý do vững chắc để tin tưởng rằng một số trắc nghiệm tiêu chuẩn hóa chứa đựng các yếu tố có tính kỳ thị đối với các thành viên thuộc các nhóm chủng tộc thiểu số, là những người có kinh nghiệm và kiến thức khác hơn so với số người da trắng chiếm đa số trong dân số cả nước. Hãy xét câu hỏi: “Em sẽ làm gì nếu bị một đứa trẻ khác giật lấy chiếc mũ rồi bỏ chạy?” Hầu hết các trẻ da trắng thuộc tầng lớp trung lưu đều trả lời rằng chúng sẽ mách người lớn và câu trả lời như thế được xem là chính xác. Thế nhưng, câu trả lời hợp lý có lẽ là đuổi theo đứa trẻ ấy rồi đánh nhau để giật lại; câu trả lời này được nhiều trẻ Mỹ gốc Phi ở thành thị chọn lựa – nhưng lại là cách trả lời bị xem là không chính xác.

Khả năng thiên vị và kỳ thị đối với các phần tử thuộc các nhóm dân thiểu số trong các trắc nghiệm IQ truyền thống đã dẫn đến một số phán quyết cấm sử dụng các trắc nghiệm này. Thí dụ, tiểu bang California không cho phép các trường công lập buộc học sinh Mỹ gốc Phi làm các bài trắc nghệm IQ nhằm quyết định xem liệu các học sinh này có nên được xếp vào các lớp học theo chế độ giáo dục đặc biệt hay không – bất kể khả năng học vấn, hoặc hoàn cảnh kinh tế xã hội, hoặc thậm chí thể theo thỉnh cầu của cha mẹ chúng – nếu như các trường này không được tòa án công khai cho phép. (Mỉa mai thay, bởi vì lệnh cấm này chỉ dành riêng cho học sinh da đen, chứ không áp dụng cho học sinh da trắng, dân Hispanics, và các nhóm chủng tộc cũng như thiểu số khác, nên một số người đã phê phán rằng bản thân lệnh cấm này cũng mang nặng màu sắc kỳ thị chủng tộc).

Trong nỗ lực sáng tạo loại trắc nghiệm mệnh danh là trắc nghiệm là công bằng về mặt văn hóa

https://thuviensach.vn

(culture – fair là test), các loại trắc nghiệm thông minh không mang tính kỳ thị đối với các thành viên thuộc bất kỳ nhóm thiểu số nào, các nhà tâm lý đã có sẵng phác họa các mục trắc nghiệm nhằm đánh giá các kinh nghiệm chung cho mọi nền văn hóa hoặc nhằm chú trọng đến các câu hỏi không buộc phải sử dụng ngôn ngữ. Tuy nhiên, những người xây dựng trắc nghiệm đều nhận thấy rằng điều này khó thực hiện được, và một số trắc nghiệm "công bằng về văn hóa" lại phản ảnh các dị biệt giữa nhóm đa số với các nhóm thiểu số còn lớn hơn so với các trắc nghiệm truyền thống vốn chú trọng nhiều hơn đến ngôn ngữ.

Nỗ lực của các nhà tâm lý nhằm sáng tạo các biện pháp đo lường trí thông minh công bằng về văn hóa liên quan đến một cuộc tranh luận kéo dài về các dị biệt thông minh giữa các thành viên thuộc nhóm đa số và thiểu số. Trong nỗ lực nhằm xác định liệu có dị biệt giữa các nhóm dân ấy không, các nhà tâm lý đã phải đối phó với một vấn đề còn bao quát hơn nữa. Đó là vấn đề xác định mức ảnh hưởng tương đối do các yếu tố di truyền (tính thừa kê) so với các yếu tố kinh nghiệm (hoàn cảnh sinh sống) đối với trí thông minh của mỗi cá nhân.

Nhà tâm lý giáo dục Arthur Jensen đã thổi bùng ngọn lửa tranh luận bằng một bài báo năm 1969, ông cho rằng một phân tích về các dị biệt IQ giữa người Mỹ da trắng và người Mỹ gốc Phi đã chứng tỏ rằng mặc dù các yếu tố hoàn cảnh đóngmột vai trò nào đó, nhưng giữa hai chủng tộc cũng có các dị biệt di truyền căn bản. Chẳng hạn, nói chung điểm số IQ trung bình của dân da trắng cao hơn dân Mỹ da đen ngay cả trong trường hợp có chú ý đến tầng lớp kinh tế xã hội. Theo Jensen, dân Mỹ gốc Phi thuộc tầng lớp trung lưu và thượng lưu có điểm số IQ thấp hơn dân Mỹ da trắng cùng tầng lớp, không khác gì sự cách biệt giữa tầng lớp nghèo khổ thuộc hai chủng tộc. Jensen kết luận rằng các dị biệt về trí thông minh giữa hai chủng tộc không chỉ tùy thuộc vào dị biệt về hoàn cảnh sinh sống mà thôi.

Ngoài ra, mức độ kế thừa (heritability) nói chung phản ảnh khá rõ rệt ở trí thông minh. Mức độ thừa kế này là một đại lượng đo lường mức độ tương quan giữa một đặc tính (ở đây là điểm số IQ) với các yếu tố di truyền. Như trình bày ở Hình 8 –4, mối liên hệ di truyền giữa hai cá nhân càng gần gũi chừng nào thì mức độ tương quan của các điểm số IQ càng lớn. Sử dụng các dữ kiện này, Jensen lập luận rằng nói chung từ 75 đến 80% khác biệt về điểm số IQ đều lệ thuộc chỉ vào yếu tố di truyền mà thôi. Trên cơ sở các chứng cứ này, Jensen khẳng định rằng các dị biệt về điểm số IQ giữa các chủng tộc chủ yếu do các yếu tố di truyền gây ra.

Hình 8–4: Tổng hợp các khám phá về điểm số IQ và mức độ gần gũi của liên hệ di truyền. Độ dài của các đoạn thẳng phản ánh phạm vi các mức độ tương quan do các công trình khảo cứu đã khám phá ra được và các mũi tên (–) biểu thị mức độ tương quan trung bình. Thí dụ, ghi chú rằng mức độ tương quan trung bình đối với những người không có liên hệ họ hàng lại được nuôi dưỡng riêng biệt sẽ rất thấp, trong khi mức tương quan đối với anh chị em sinh đôi đơn bào được nuôi dưỡng chúng lại rất cao. Liên hệ di truyền và hoàn cảnh sinh sống giữa hai cá nhân càng tương đồng chừng nào. thì mức tương quan về điểm số IQ giữa họ càng lớn* (Jencks et al, 1972; Kamin, 1979; Walker & Emory, 1985; Scarr & Carter – Saltzmann, 1985; Bouchard et al, 1990).

Những người không có liên hệ họ hàng, được nuôi dạy riêng biệt

Những người không có liên hệ họ hàng, được nuôi dạy chung.

Cha mẹ nuôi và con nuôi, Anh chị em ruột, được nuôi dạy riêng

Cha mạ và con cái

Anh chị em ruột, được nuôi dạy chung

Trẻ sinh đôi song bào, khác phải

https://thuviensach.vn

Trẻ sinh đôi song bào, cùng phái

Trẻ sinh đôi đơn bào, được nuôi dạy riêng

Trẻ sinh đôi đơn bào, được nuôi dạy chung

Giới tâm lý đã nhanh chóng phản ứng đối với các luận điểm của Jensen, và phản bác khá thuyết phục nhiều điểm khẳng định của Jensen. Thứ nhất, ngay trong trường hợp tình hình kinh tế xã hội giả thiết không biến động thì giữa các mức sinh hoạt gia đình của mọi cá nhân cũng khác biệt lớn lao, và không ai dám khẳng định các điều kiện sinh hoạt của dân Mỹ gốc Phi và dân Mỹ da trắng là tương đồng cho dù hoàn cảnh kinh tế xã hội của họ giống nhau. Thứ hai, như chúng ta đã thảo luận trên đây, có lý do để tin tưởng rằng các trắc nghiệm IQ truyền thống có thể mang tính kỳ thị đối với dân Mỹ gốc Phi nhất là thuộc tầng lớp thị dân nghèo khổ, bởi vì các trắc nghiệm ấy nêu ra những câu hỏi về các thông tin liên quan đến các kinh nghiệm mà họ thường không trải qua.

Ngoài ra, có các chứng cứ trực tiếp nói rằng những người Mỹ gốc Phi được dưỡng dục trong hoàn cảnh giàu sang nói chung không có khuynh hướng đạt điểm số IQ thấp hơn dân da trắng trong hoàn cảnh tương tự. Thí dụ, một nhà khảo cứu của Sandra Scarr và Richard Weinberg tìm hiểu các đứa trẻ da đen được các gia đình da trắng trung lưu nhận làm con nuôi có điểm số IQ trên mức trung bình. Điểm số IQ của các đứa trẻ này trung bình bằng 106 – cao hơn khoảng 15 điểm so với điểm số IQ trung bình của các đứa trẻ Mỹ gốc Phi được nuôi dạy ngay ở nhà cha mẹ ruột của chúng, và cao hơn điểm số là trung bình của dân số nói chung. Hơn nữa, tuổi của đứa trẻ da đen được nhận làm con nuôi càng thấp chừng nào thì điểm số là của nó sẽ càng cao hơn. Như vậy, chứng cứ cho rằng các yếu tố di truyền đóng vai trò chủ yếu trong việc xác định các dị biệt về điểm số IQ do yếu tố chủng tộc không có giá trị tuyệt đối, mặc dù vẫn còn là đề tài gây tranh cãi.

Sau cùng, điều tối quan trọng phải ghi nhớ là điểm số IQ cũng như trí thông minh có ý nghĩa nhiều nhất đối với từng cá nhân chứ không đối với các nhóm người, và các dị biệt lớn nhất về điểm số IQ không xảy ra giữa điểm số IQ trung bình của các nhóm chủng tộc mà lại xuất hiện giữa điểm số IQ của từng cá nhân. Có những người Mỹ gốc Phi đạt được điểm số IQ cao hơn người Mỹ da trắng, thì ngược lại cũng có những người Mỹ da trắng đạt được điểm số IQ cao hơn người Mỹ da đen. Về khái niệm trí thông minh đóng góp vào sự thịnh vượng của xã hội, chúng ta phải tìm hiểu xem từng cá nhân chứ không phải nhóm chủng tộc nào đã đóng góp đến mức nào, cũng như phải tìm hiểu xem liệu trí thông minh có thể được nâng cao đến mức nào cho từng cá nhân vậy.

* Để sáng tỏ hơn, xin xem bảng dưới đây (Chú của người dịch).

Trẻ sinh đôi đơn bào, được nuôi dạy chung

Trẻ sinh đôi đơn bào, được nuôi dạy riêng

87

75

Trẻ sinh đôi song bào, được nuôi dạy chung

Anh chi em ruột, được nuôi dạy chung

Anh chi em ruột, được nuôi dạy riêng

Cha mẹ và con cái sống chung

https://thuviensach.vn

Cha mẹ và con cái sống cách biệt nhau

53

49

40

50

45

Trẻ không có liên hệ họ hàng, được nuôi dạy chung

Cha mẹ nuôi và con nuôi

Trẻ không có quan hệ họ hàng, được nuôi dạy riêng

23

20

-1

(Xuất xứ: R. Plomin và J.C. DeFries (1980), Genetics and Intelligence (p. 15–24)

Những vấn đề khác lại khiến cho cuộc tranh luận tính di truyền đối ngược với hoàn cảnh sinh hoạt phần nào không phù hợp với các ưu tư thực tế. Chẳng hạn, như chúng ta đã thảo luận trên đây, có rất nhiều dạng thông minh và các trắc nghiệm IQ truyền thống lại không đề cập nhiều đến chúng. Hơn nữa, một số nhà tâm lý còn cho rằng điểm số IQ chỉ liên hệ rất ít đến trí thông minh, và điểm số IQ thường là chỉ số dự đoán không chính xác về nghề nghiệp tối hậu cũng như về sự thành công trong lãnh vực học vấn. Cuối cùng, các dị biệt thực tế về thành tích học đường giữa dân Mỹ da trắng với dân Mỹ gốc Phi dường như ngày càng thu hẹp lại. Tóm lại, các nghi vấn liên quan đến các dị biệt về trí thông minh giữa dân Mỹ da trắng và dân Mỹ gốc Phi có lẽ không quan trọng bằng nghi vấn liên hệ đến vấn đề tìm hiểu các dị biệt về điểm số IQ giữa các cá nhân, bất kể cá nhân ấy thuộc chủng tộc nào.

Không có cách lý giải nào có giá trị tuyệt đối cho câu hỏi về mức độ ảnh hưởng của tính di truyền và của hoàn cảnh sinh hoạt đối với trí thông minh. Chúng ta đang đối phó với vấn đề liệu việc xác định mối liên hệ nhân quả minh bạch sẽ không thể thực hiện được đối với loại thí nghiệm nào (Đôi chút thời gian suy nghĩ về cách thức quy cho các đứa trẻ nào thuộc về bối cảnh giàu sang hay nghèo khó trong các thí nghiệm cũng sẽ giúp chúng ta thấy rõ tính bất khả thi của việc hoạch tính các thí nghiệm hợp tình hợp lý!).

Do đó, câu hỏi có tầm quan trọng quyết định phải đặt ra không phải là liệu tính di truyền hay hoàn cảnh sinh hoạt, yếu tố nào chủ yếu làm nền tảng cho trí thông minh, mà chính là liệu chúng ta có thể làm được điều gì để giúp cho từng cá nhân phát triển trí tuệ đến mức tối đa. Nhiên hậu chúng ta mới có khả năng thay đổi được hoàn cảnh sống – có thể bằng hình thức phong phú hóa bối cảnh gia đình và học đường – nhằm tạo điều kiện cho mỗi cá nhân vươn đến tiềm năng tuyệt đỉnh của mình.

– Vấn đề liệu các trắc nghiệm IQ có thiên vị đối với các nhóm chủng tộc chiếm ưu thế trong xã hội hay không đã phát sinh, bởi vì dân mỹ gốc Phi thường có điểm số IQ trung bình thấp hơn dân Mỹ da trắng 15 điểm trong các trắc nghiệm tiêu chuẩn hóa.

– Các trắc nghiệm IQ công bằng về văn hóa (culture – fair IQ test) đã được sáng tạo trong nỗ lực

https://thuviensach.vn

nhằm tránh tình trạng kỳ thị đối với các nhóm dân thiểu số

– Có lẽ vấn đề quan trọng nhất liên quan đến IQ không phải là trí thông minh bị ảnh hưởng đến mức độ nào bởi yếu tố di truyền hay yếu tố hoàn cảnh sinh hoạt, mà chính là chúng ta có thể làm được điều gì để nuôi dưỡng và tối đa hóa khả năng phát triển trí tuệ cho tất cả mọi cá nhân.

1/ Các trắc nghiệm thông minh có thể thiên vị đối với nền văn hóa thịnh hành khiến cho các nhóm chủng tộc thiểu số bị đặt vào tình thế bất lợi khi tham dự các kỳ thi trắc nghiệm này. Đúng hay Sai?...

2/ Loại trắc nghiệm... cố gắng chỉ sử dụng các câu hỏi thích hợp cho tất cả mọi người tham dự kỳ thi trắc nghiệm.

3/ Các trắc nghiệm IQ có thể xác định chính xác mức độ thông minh của toàn bộ các nhóm chủng tộc. Đúng hay Sai?...

4/ Trí thông minh có thể được xem là một phối hợp gồm các yếu tố... và...

Các nhà tâm lý công nghiệp (industrial psychologists) sử dụng rất nhiều trắc nghiệm để quyết định việc tuyển dụng, khen thưởng, đề bạt nhân viên, v. v... Trang bị bằng kiến thức về vấn đề trắc nghiệm thông minh, bạn được yêu cầu giám sát chương trình trắc nghiệm nhằm đề bạt nhân viên vào các chức vụ quản trị ở công ty IBM. Bạn sẽ có đề nghị gì đóng góp cho chương trình này?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

1. Bởi vì trí thông minh có thể được nhận thức theo nhiều phương diện, nên vấn đề định nghĩa nó là một thách đố đối với các nhà tâm lý. Một quan điểm được nhiều người chấp nhận cho rằng trí thông minh (intelligence) là khả năng tìm hiểu thế giới chung quanh, tư duy hợp logic, và sử dụng hiệu quả tài nguyên sẵn có để đối phó với các thách đố gặp phải.

2. Người ta dùng các trắc nghiệm thông minh (intelligence tests) để đo lường trí thông minh. Các trắc nghiệm này gồm các câu hỏi nhằm xác tính các điểm số gọi là tuổi trí tuệ (mental age). Sau đó, người ta chia số tuổi trí tuệ này cho số tuổi đời (chronological age) của thí sinh rồi nhân cho 100 để được chỉ số thông minh (intelligence quotient) hay là điểm số IQ. Các loại trắc nghiệm thông minh gồm có Trắc nghiệm Stanford – Binet, Thang điểm Thông minh Wechsler cho người Trưởng thành (WAIS – R), và Thang điểm Thông minh Wechsler cho Thiếu nhi (WISC – III). Ngoài các trắc nghiệm thông minh, các trắc nghiệm tiêu chuẩn hóa khác có dạng trắc nghiệm kiến thức (achievement test, đo lường trình độ kiến thức về một lãnh vực học thuật nhất định) và trắc nghiệm năng khiếu (aptitude test, dự đoán năng lực trong một lãnh vực nhất định).

3. Mặc dù các trắc nghiệm thông minh có thể nhận diện được các dị biệt về mức độ thông minh giữa các cá nhân, nhưng chúng không giúp chúng ta am hiểu được bản chất làm nền tảng cho trí thông minh. Một trong các vấn đề chủ yếu ở đây 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.

4. Các nhà tâm lý tiên phong quan tâm đến trí thông minh đã giả định rằng có một yếu tố tổng quát làm cơ sở cho năng lực trí tuệ gọi là yếu tố G (G – factor). Nhưng các nhà tâm lý sau đó lại bác bỏ quan điểm cho rằng trí thông minh chỉ có một chiều kích duy nhất như thế.

5. Một số nhà nghiên cứu chủ trương có hai dạng thông minh: trí thông minh hoạt tính (fluid intelligence) và trí thông minh tinh luyện (crystallized intelligence). Còn lý thuyết nhiều dạng thông minh của Gardner cho rằng có đến 7 lãnh vực năng khiếu: âm nhạc, vận động thân thể, luận lý và toán học, ngôn

https://thuviensach.vn

ngữ, không gian, quan hệ với tha nhân, và sinh hoạt nội tâm.

6. Khảo hướng xử lý thông tin chủ trương trí thông minh phải được quan niệm như là cách thức theo đó người ta thiết lập biểu tượng để sử dụng các thông tin trên bình diện tâm trí. Thay vì chú trọng vào cơ cấu hình thành trí thông minh, các nhà tâm lý theo khảo hướng này khảo xét các tiến trình làm nền tảng cho các hành vi phản ảnh trí thông minh. Một thí dụ về khảo hướng xử lý thông tin là lý thuyết ba phương diện thông minh của Sternberg (Sternberg's triarchic theory of intelligence). Lý thuyết này đề nghị ba phương diện để tìm hiểu trí thông minh là: phương diện thành phần, phương diện kinh nghiệm và phương diện bối cảnh.

7. Ở hai đối cực trí tuệ là những người thiểu năng tâm trí (mentally retarded) và những người thiên bẩm trí tuệ hay thiên tài (Intellectually gifted). Các mức độ thiểu năng tâm trí bao gồm thiểu năng nhẹ (mild retardation, có điểm số IQ từ 55 đến 69), thiểu năng vừa phải (moderate retardation, có điểm số IQ từ 40 đến 54), thiểu năng khá nặng (severe retardation, có điểm số IQ từ 25 đến 39), và thiểu năng trầm trọng (profound retardation, có điểm số IQ dưới 25). Khoảng 1/3 các trường hợp thiểu năng đều do nguyên nhân rõ rệt về mặt sinh lý gây ra, mà hội chứng Down (Down syndrome) là nguyên nhân thường thấy nhất. Còn hầu hết các trường hợp khác đều được xem là thuộc dạng thiểu năng gia tộc (familial retardation), là các dạng thiểu năng không có nguyên nhân rõ rệt về mặt sinh lý.

8. Mới đây đã có nhiều tiến bộ về mặt chữa trị cho người thiểu năng tâm trí cũng như về mặt hỗ trợ cho người thiên bẩm trí tuệ. Đặc biệt theo luật pháp liên bang, những người thiểu năng tâm trí được giáo dục trong bối cảnh ít khắc khe nhất. Trong tiến trình hòa nhập vào hoàn cảnh học tập bình thường (mainstreaming), người thiểu năng tâm trí được phép tham dự các lớp học theo chế độ giáo dục bình thường càng nhiều càng tốt.

9. Các trắc nghiệm thông minh truyền thống thường bị phê phán vì thiên vị đối với dân da trắng trung lưu chiếm đa số trong dân số cả nước. Cuộc tranh luận ấy đã khiến cho các nhà tâm lý ra sức sáng tạo các trắc nghiệm công bằng về mặt văn hóa (culture – fair tests), cũng như các biện pháp đo lường là tránh sử dụng các câu hỏi lệ thuộc vào một bối cảnh văn hóa đặc thù.

10. Các vấn đề chủng tộc cũng như ảnh hưởng của hoàn cảnh sinh sống và yếu tố di truyền đối với trí thông minh là các vấn đề gây ra nhiều cuộc tranh luận sâu rộng. Bởi vì các điểm số IQ khác biệt nhau rất lớn giữa các cá nhân hơn hẳn giữa các nhóm chủng tộc, nên câu hỏi có tầm quan trọng quyết định nhất cần phải nêu ra là chúng ta có thể làm được đều gì để giúp cho mỗi cá nhân tối đa hóa khả năng phát triển trí tuệ của họ.

1/ Chỉ số thông minh (IQ)

2/ Sai; trắc nghiệm cá nhân thông thường chính xác hơn so với các trắc nghiệm tổ chức cho từng nhóm

3/ Năng khiếu; kiến thức

4/ Tinh luyện; hoạt tính

5/ Xử lý thông tin

6/ Thực dụng

7/ Đúng

1/ Sai; thuật ngữ này dùng để nói về rất nhiều người bị sa sút tâm thần (mental impairment) ở nhiều

https://thuviensach.vn

mức độ khác nhau.

2/ Hội chứng Down.

3/ Hòa nhập vào bối cảnh học tập bình thường.

4/ Đúng.

5/ Người thiên tài.

6/ Sai; người thiên tài thường giao tế khéo léo hơn người có điểm số IQ thấp.

1/ Đúng.

2/ Công bằng về mặt văn hóa.

3/ Sai; các trắc nghiệm IQ được dùng để đo lường trí thông minh của từng cá nhân. Trong bất cứ nhóm chủng tộc nào, mức độ thông minh cũng dị biệt rất nhiều giữa các cá nhân.

4/ Yêu tố di truyền; yếu tố hoàn cảnh sinh hoạt.

https://thuviensach.vn

TÂM LÝ HỌC CĂN BẢN

Roberts Feldman
www.dtv-ebook.com

Chương 9: Phần 1

1. Bản năng sinh ra đã bị thúc đẩy

2. Lý thuyết giảm bớt thúc đẩy để giải thích động lực

3. Lý thuyết tình trạng thức tỉnh: Đi tìm kích thích

4. Lý thuyết khích lệ: Sức lôi cuốn của động lực

5. Lý thuyết tiến trình đối nghịch: các mặt âm và dương của động lực

6. Lý thuyết tiến trình trí tuệ

7. Quan điểm hệ cấp của Maslow: Xếp thứ tự các nhu cầu thúc đẩy

8. Kết từ về các lý thuyết giải thích động lực

9. Tóm tắt và Học ôn I

1. Cơn khát

2. Cơn đói

: Vấn đề chữa trị các rối loạn về ẩm thực

: Kiêng ăn và giảm cân thành công

1. Những điều cần biết trong cuộc sống: Động lực tình dục của con người

2. Nhu cầu thành đạt: khao khát thành công

3. Nhu cầu kết đoàn: khao khát tình thân hữu

4. Nhu cầu quyền lực: khao khát gây ảnh hưởng đối với tha nhân

5. Tóm tắt và Học ôn II

1. Chức năng của xúc cảm

2. Giải thích các xúc cảm của bản thân

3. Lý thuyết James Lange: Phải chăng phản ứng nội tạng tương đồng với xúc cảm?

4. Lý thuyết Cannon – Bard: Phản ứng sinh lý là hậu quả của xúc cảm

5. Lý thuyết Schachter – Singer: Xúc cảm căn cứ vào cách gọi tên tình trạng cảnh giác sinh lý

6. Tóm tắt các lý thuyết giải thích hiện tượng xúc cảm

: Phải chăng các biểu lộ xúc cảm vô ngôn phổ biến qua các nền văn hóa?

https://thuviensach.vn

7. Tóm tắt và Học ôn III

Tôi sẽ mãi mãi không thể nào quên chai nước ấy, dáng vẻ hấp dẫn của nó, sức nặng diệu kỳ của nó. Tới mở nắp chai và bắt đầu uống. Trong đời tôi chưa từng cảm thấy thứ gì ngon ngọt đến như thế, làm dịu cơn khát đến như thế, và giúp tôi thoải mái đến như thê. Tôi uống từng hớp dài, chỉ ngưng lại để thở rồi tiếp tục nốc cho kỳ hết.

"Còn nữa không?" Tôi hỏi. Anh ta đưa cho tôi một chai khác. Tôi lại nốc ừng ực, chỉ để lại chút ít để dội lên cái đầu đang hừng hực nóng. Tôi cảm thấy mình như một con người mới vậy (Potterfleld, 1991, trang 193).

Đối với Peter Potterfteld, lần uống nước ấy phản ánh ý nghĩa đích thực của cuộc sống. Là một tay leo núi dạn dày kinh nghiệm, Potterfleld bị trượt chân rơi xuống một mõm đá hẹp trong ngọn núi Chimney Rock thuộc rặng Cascack. Suýt chết, với nhiều mảnh xương vỡ lồi ra ngoài da thịt, Potterfteld gắng gượng tỉnh táo trong khi người bạn đồng hành tìm cách cứu anh. Potterfteld biết điều ấy là tối cần thiết để sống còn, và anh cố dè xẻn nguồn dự trữ ít ỏi trong nhiều giờ liền. Dù vậy, cuối cùng anh vẫn không còn chút nước để thấm môi trong khi nằm lơ lửng trên một cành cây nhỏ dưới ánh nắng gay gắt.

Đến khi đêm xuống, mọi ý nghĩ của Potterfteld đều xoay quanh cơn khát. Như sau này anh viết: "Lần đầu tiên tôi mới biết cơn khát thực sự là gì. Nó quả là nỗi giày vò đến điên cả người. Tưởng tượng đến các thứ giải khát tôi sẽ uống nếu về được đến nhà – nước quất pha sođa, hoặc mấy ly đá chanh to – tôi hình dung đến từng chi tiết như màu sắc và mùi vị của chúng. Cứ nghĩ đến là yết hầu như thắt lại, khiến cho các chỗ khô nứt trong miệng và cổ họng đau đớn khó chịu, thỉnh thoảng còn khiến cho tôi phải nấc cụt nữa." (trang 186)

Phải mất gần 24 giờ sau tai nạn, Potterfteld mới nhận được nước để xoa dịu cơn khát cháy cổ khi các nhân viên cứu nạn được trực thăng đưa đến hiện trường. Chỉ trong vòng nửa giờ anh đã nốc cạn gần 4 lít nước đến mức hai quả thận như sắp vỡ tung ra vậy.

Điều gì đã khiến cho Potterfield thèm khát nước sau tai nạn? Nhưng trước hết, tại sao anh xem môn leo núi như một sở thích? Và điều gì đã thúc đẩy anh nẩy sinh ý chí cầu sinh mãnh liệt đến mức giúp anh sống còn trong các điều kiện quá khó khăn như thế?

Trong chương này, chúng ta tìm hiểu các tiến trình làm nền tảng cho động lực thúc đẩy, và một chủ đề liên hệ là xúc cảm. Động lực thúc đẩy (motivation) liên hệ đến các nhân tố chi phối và tiếp sức cho hành vi cư xử của con người cũng như của loài sinh vật khác.

Các nhà tâm lý chuyên khảo cứu về động lực thúc đẩy tìm cách khám phá các động cơ (motives), hay các mục tiêu mong muốn đạt được, làm nền tảng cho các hành vi ấy. Các động cơ này có thể được biểu trưng bởi các hành vi có tính cấp thiết như uống nước để làm dịu cơn khát nước chẳng hạn, hoặc không có tính cấp thiết như tản bộ một đoạn đường để tập thể dục chẳng hạn. Đối với các nhà tâm lý này, động cơ căn bản được xem là tác nhân khiến cho người ta chọn lựa cách hành động của mình.

Do đó, nghiên cứu về động lực thúc đẩy bao gồm việc nhận diện ra nguyên nhân khiến người ta gây ra các sự việc mà họ đã làm. Các nhà tâm lý chuyên khảo cứu động lực thúc đẩy sẽ nêu ra các câu hỏi như: "Tại sao người ta chọn lấy các mục tiêu đặc biệt để phấn đấu?", "Các động cơ cụ thể nào chi phối hành vi ứng xử?", giữa các cá nhân có những khác biệt gì về động lực thúc đẩy lý giải cho các hành vi khác biệt của họ?" chẳng hạn.

Trong khi động lực thúc đẩy liên quan đến các lực lượng chỉ phối hành vi trong tương lai, thì xúc cảm (emotion) lại gắn liền với các tình cảm mà chúng ta đã trải qua trong cuộc sống của mình. Nghiên cứu về

https://thuviensach.vn

xúc cảm chú trọng đến các kinh nghiệm nội tâm của chúng ta vào bất kỳ một thời điểm nào đó. Hầu hết chúng ta đều đã từng nếm qua rất nhiều dạng cảm xúc: sung sướng vì được điểm A cho một bài thi khó khăn, buồn rầu vì cái chết của một người thân thương, phẫn nộ vì bị đối xử bất công. Bởi vì các xúc cảm chẳng những có thể làm động cơ thúc đẩy hành vi mà còn có thể phản ánh động lực thầm kín chi phối chúng ta nữa, nên chúng đóng một vai trò nổi bật trong cuộc sống của chúng ta, và việc tìm hiểu xúc cảm cho đến nay vẫn là lãnh vực nghiên cứu tối quan trọng đối với các nhà tâm lý.

Trong chương này, chúng ta tìm hiểu động lực thúc đẩy và hiện tượng cảm xúc. Chúng ta khởi đầu bằng cách chú trọng đến các quan điểm chủ yếu về động lực thúc đẩy, thảo luận xem các động cơ và nhu cầu khác nhau của con người kết hợp với nhau ra sao để ảnh hưởng đến hành vi của họ. Chúng ta tìm hiểu cả những động cơ sơ đẳng – các động cơ có nền tảng sinh học và có tính phổ biến, như cơn đói chẳng hạn – lẫn những động cơ chỉ riêng con người mới có – như nhu cầu thành đạt, nhu cầu kết đoàn, và nhu cầu quyền lực chẳng hạn. Sau đó, chúng ta tiến đến tìm hiểu bản chất của kinh nghiệm xúc cảm ở cả hai bình diện sinh lý và tâm trí. Chúng ta tìm hiểu vai trò và chức năng của xúc cảm trong cuộc sống thường ngày, thảo luận một số lý thuyết đã được xây dựng nhằm giải thích xem con người làm sao để hiểu được các xúc cảm mà họ đã trải qua vào một thời điểm nhất định nào đó. Cuối cùng, chương này kết thúc bằng một thảo luận về cách truyền đạt xúc cảm cho người khác thông qua hành vi vô ngôn (nonverbal behavior).

Như vậy, sau khi đọc xong chương này bạn sẽ đủ sức trả lời các câu hỏi sau đây:

– Động lực điều khiển và tiếp sức cho hành vi bằng cách nào?

– Các nhân tố sinh vật và xã hội nào làm nền tảng cho cơn khát và cơn đói?

– Tại sao, và trong hoàn cảnh nào, chúng ta bị thúc đẩy về mặt tình dục?

– Các nhu cầu thành đạt, kết đoàn, và quyền lực được biểu lộ ra sao?

– Xúc cảm là gì? Chúng ta làm sao để cảm nhận được chúng và chúng có chức năng gì?

Điều gì đã khiến cho Peter Potterfield cố phấn đấu để tồn tại? Giống như hầu hết các câu hỏi xoay quanh vấn đề động lực thúc đẩy, câu hỏi này cũng có mấy cách trả lời. Hiển nhiên, các khía cạnh sinh học của động lực thúc đẩy đã can thiệp vào: Nhu cầu nước uống, cơm ăn, và sưởi ấm đã tác động khiến cho Potterfield nỗ lực tự cứu lấy bản thân. Nhưng các nhân tố tâm trí cũng hiện rõ trong niềm tin của anh là anh còn quá trẻ không đành xuôi tay nhắm mắt. Cuối cùng, các nhân tố xã hội – niềm ao ước được gặp lại gia đình và bạn bè – đã giúp anh giữ vững ý chí để sống còn.

Tính phức tạp của động lực thúc đẩy đã khiến người ta xây dựng nhiều khảo hướng về mặt nhận thức để tìm hiểu nó. Mặc dù các khảo hướng khác biệt nhau do mức độ bao quát các nhân tố sinh học, tâm trí, và xã hội, song tất cả các khảo hướng này đều tìm cách giải thích thứ năng lực đã hướng dẫn hành vi của con người đi theo các phương hướng đặc biệt.

Trước hết các nhà tâm lý tìm cách giải thích động lực thúc đẩy bằng bản năng (instincts), là những kiểu hành vi bẩm sinh đã được quyết định về mặt sinh học. Theo các lý thuyết dùng bản năng để giải thích động lực, con người cũng như các loài động vật khác khi sinh ra một loài đã được định sẵn phải thực hiện một số hành vi cần thiết để tồn tại. Chính các bản năng này cống hiến năng lực để lèo lái hành vi theo đúng hướng. Do đó, tình dục có thể được giải thích như một phản ứng đối với bản năng sinh sản, và hành vi thám hiểm có thể được xem như được thúc đẩy bởi bản năng tìm hiểu lãnh địa của giống loài.

(instinct) Thuật ngữ này có hai nghĩa:

1. Một kiểu hành vi ứng xử phức tạp đã được định sẵn từ khi sinh ra và kiểu hành vi này là đặc điểm

https://thuviensach.vn

của tất cả mọi cá thể thuộc cùng một giống loài. Hành vi ứng xử biểu lộ ra tuy thay đổi theo các kích thích của môi trường, nhưng kiểu mẫu ấy vẫn tương đối đồng nhất và có tính tiền định.

2. Một xu hướng bẩm sinh thúc đẩy khiến cho một cá thể hướng đến một mục tiêu đặc biệt, có một hành vi đặc biệt (thí dụ, dục tính – libido – trong phân tâm học chẳng hạn) (theo Từ điển Y học).

Tuy nhiên, quan điểm này vấp phải một số trở ngại. Trở ngại đầu tiên là các nhà tâm lý không thể nhất trí với nhau về loại bản năng nào là bản năng sơ đẳng hay nguyên thủy (primary instincts). Một nhà tâm lý hồi đầu thế kỷ 20 là William McDougal (1908) cho rằng có đến 18 bản năng, bao gồm tính hiếu chiến (pugnacity) và tinh quần củ (gregarlousness). Những nhà khảo cứu khác tìm thấy còn nhiều hơn thế nữa – như một nhà xã hội học đã khẳng định con số chính xác về bản năng nguyên thủy lên đến 5759. Hiển nhiên, một bảng liệt kê dài dòng như thế sẽ không hữu ích lắm cho việc xếp loại các hành vi của chúng ta.

Không một lối giải thích nào căn cứ vào khái niệm bản năng tiến xa hơn được để giải thích nguyên nhân tại sao một giống loài lại có một kiểu hành vi đặc thù. Hơn nữa, nếu như bản năng được xem là nguyên động lực chủ yếu thì thật khó lòng giải thích sáng tỏ hành vi của con người do tính phức tạp và đa dạng của nó, dù đa phần đã được tìm hiểu khá rõ ràng. Cho nên, các quan điểm về động lực thúc đẩy có nền tảng bản năng đã bị bác bỏ bởi những cách lý giải mới. Nhưng dù sao khảo hướng bản năng vẫn còn đóng một vai trò quan trọng trong một số lý thuyết. Thí dụ, trong các chương sau chúng ta sẽ thảo luận đến công trình khảo cứu của Freud; ông này cho rằng các thúc đẩy có tính bản năng về tình dục và gây hấn là động cơ của hành vi ứng xử. Ngoài ra, nhiều kiểu hành vi của các loài động vật hiển nhiên có cơ sở bản năng.

Để bác bỏ lý thuyết bản năng, trước hết các nhà tâm lý đã đưa ra các lý thuyết giảm bớt sức thúc đẩy để giải thích động lực. Lý thuyết giảm bớt sức thúc đẩy (drive – reducion theory) cho rằng khi người ta có một nhu cầu sinh lý căn bản như cần uống nước chẳng hạn, thì một thúc đẩy nhằm thỏa mãn nhu cầu ấy (trong trường hợp này là sức thúc đẩy do cơn khát) phát sinh.

Để tìm hiểu khảo hướng này, chúng ta cần tìm hiểu khái niệm sức thúc đẩy. Sức thúc ấy (drive) là tình trạng căng thẳng hay tình trạng cảnh giác (arousal) tạo ra sức thúc đẩy khiến cho người ta có hành vi nhằm thỏa mãn một nhu cầu nào đó. Nhiều dạng thúc đẩy như cơn đói, cơn khát, cơn buồn ngủ, và tình dục, đều có liên quan đến các nhu cầu sinh lý của cơ thể hoặc nói chung của giống loài. Các dạng này được gọi là các thúc đẩy sơ đẳng (primary drives). Các dạng ngược lại là các thúc đẩy thứ cấp (secondary drives), trong đó không có nhu cầu sinh lý cụ thể nào được thỏa mãn cả. Trong các thúc đẩy thứ cấp, các nhu cầu phát sinh nhờ kinh nghiệm và tiến trình học tập trước đây. Như chúng ta sẽ thảo luận sau này, một số người rất khao khát thành công ở học đường và trong nghề nghiệp. Chúng ta có thể nói rằng nhu cầu thành đạt của họ là thúc đẩy gián tiếp khiến cho họ chọn lựa một số hành vi nhất định.

(arousal) Thuật ngữ này có hai nghĩa:

1. Tình trạng tỉnh táo và có khả năng phản ứng cao độ với các dạng kích thích. Tình trạng này phát sinh do bị thúc đẩy mạnh (strong motivation), do lo âu, hoặc do rơi vào hoàn cảnh gây kích thích.

2. Sự hoạt hóa sinh lý của vỏ não do các trung tâm ở dưới não, như hệ thống hoạt hóa lưới, gây ra tình trạng tỉnh ngủ và cảnh giác. Người ta cho rằng tình trạng tỉnh thức ở mức độ thấp hay cao quá mức đều sẽ đưa đến những rối loạn thần kinh như chứng ngủ kịch phát (narcolepsy) và chứng hưng câm (menia).

Thông thường chúng ta cố gắng giải quyết một thúc đẩy sơ đẳng bằng cách giảm đi nhu cầu làm nền tảng cho thúc đẩy ấy. Thí dụ, chúng ta cảm thấy đói sau một vài giờ không ăn thứ gì và có thể chúng ta se có hành vi sục sạo tủ lạnh nếu như còn lâu mới đến bữa ăn kế tiếp. Nếu thời tiết trở lạnh, chúng ta sẽ mặc thêm áo ấm hoặc vặn nút tăng nhiệt độ máy sưởi. Nếu giống như Potterfield, cơ thể chúng ta cần thêm

https://thuviensach.vn

nước để hoạt động bình thường chúng ta sẽ cảm thấy khát và đi tìm nước uống.

Nguyên nhân khiến cho chúng ta có các hành vi như thế là tính hằng định nội môi, một hiện tượng có tính động lực căn bản làm cơ sở cho các thúc đẩy sơ đẳng. Hằng định nội môi (homeostasis) là sự duy trì hoạt động sinh lý bên trong cơ thể ở một mức độ tối thuận nào đó bằng cách bù đắp các khoản thâm hụt để bảo đảm tình trạng cân bằng bình thường bên trong cơ thể sinh vật. Mặc dù không phải tất cả mọi hành vi sinh lý căn bản liên quan đến động lực đều phù hợp với một kiểu hằng định nội môi nào đó – như hành vi tính dục chẳng hạn – nhưng hầu hết các nhu cầu căn bản của cuộc sống, bao gồm cơn đói, cơn khát, và cơn thèm ngủ, đều có thể được giải thích khá hợp lý bằng khảo hướng này.

(homeostasis): tiến trình sinh lý trong đó các hệ bên trong cơ thể (như huyết áp, thân nhiệt, sự cân bằng acid – kiềm) được giữ ở mức độ cân bâng, bất kể các thay đổi từ bên ngoài (theo Từ điển Y học).

Không may thay, mặc dù cống hiến cách giải thích hợp lý rằng các thúc đẩy sơ đẳng làm động lực phát sinh hành vi, nhưng lý thuyết giảm bớt thúc đẩy lại không chính xác khi tiến lên giải thích các hành vi trong đó mục đích không nhằm giảm bớt sức thúc đẩy, mà trái lại nhằm duy trì hoặc thậm chí còn làm tăng thêm mức kích động hay cảnh giác nữa. Thí dụ, nhiều người chúng ta thường vượt ra khỏi khuôn khổ cuộc sống hàng ngày đi tìm cảm giác mạnh qua các hành vi như ngồi xe trượt quán tính và lái bè gỗ vượt qua các ghềnh thác trên một con sông chẳng hạn.

Lại còn các hành vi khác thường như không bị thúc đẩy bởi các động lực nào khác ngoài tính hiếu kỳ (cudosity). Bất kỳ ai đã từng chạy bổ đến bóc lá thư mới nhận được, háo hức theo dõi các cột chuyện vặt trên nhật báo, hay khao khát đi du ngoạn các danh lam thắng cảnh, đều biết rõ tầm quan trọng của tính hiếu kỳ trong việc chi phối hành vi của con người. Và không chỉ con người mới có hành vi phản ánh tính hiếu kỳ. Loài khỉ tìm cách đè lên một thanh chắn làm bật mở một khe hở chỉ để nhìn được vào một căn phòng khác, đặc biệt khi trong phòng ấy có một việc gì hấp dẫn (như một đoàn tàu hỏa đồ chơi đang chạy chẳng hạn). Loài khỉ cũng chịu khó tìm cách giải đáp các thách đồ lắp ráp máy móc, ngay trong trường hợp nổ lực của chúng không đem lại phần thưởng gì cả.

Tìm cảm giác mạnh và hiếu kỳ đúng là hai loại hành vi khiến cho người ta nghi ngờ rằng lý thuyết giảm bớt thúc đẩy không có tầm giải thích bao quát một khía cạnh của động lực. Trong cả hai trường hợp này, thay vì tìm cách giảm bớt sức thúc đẩy căn bản, con người cũng như loài vật dường như bị thúc đẩy tăng thêm mức độ kích thích và hoạt động nói chung. Đế giải thích hiện tượng này, các nhà tâm lý đã đề nghị một số khảo hướng khác để thay thế cho quan điểm giảm bớt thúc đẩy.

Lý thuyết tình trạng thức tỉnh tìm cách giải thích loại hành vi trong đó mục tiêu là duy trì hoặc tăng thêm mức độ hào hứng. Theo thuyết tình trạng thức tỉnh (arousal theory), mỗi người chúng ta đều tìm cách duy trì một mức độ kích thích và hoạt động nhất định. Giống như quan điểm giảm bớt thúc đẩy, nếu mức độ kích thích và hoạt động của chúng ta lên quá cao, chúng ta sẽ cố gắng giảm bớt mức độ ấy đi. Nhưng lý thuyết tình trạng tỉnh thức lại tiến xa hơn, chủ trương một điều hoàn toàn khác hẳn quan điểm giảm bớt thúc đẩy là: nếu như mức độ kích thích xuống quá thấp thì chúng ta sẽ cố gắng gia tăng mức độ ấy để tìm kích thích đúng mức.

Thuyết tình trạng tỉnh thức giải thích được một trong các nguyên tắc lâu đời nhất của môn tâm lý học, được hiệu chính bởi hai nhà tâm lý hồi năm 1908, đó là quy luật Yerkes – Dodson (Yerkes – Dodson law). Theo quy luật này và các hiệu chính sau đó của nó, tình trạng tỉnh táo chủ ý ở mức độ đặc biệt sẽ giúp cho việc thực hiện công tác đạt được thành quả tối ưu. Cụ thể hơn, nhờ tỉnh táo cao độ các công tác đơn giản thường được thực hiện thuận lợi hơn các công tác phức tạp. Như vậy, dường như tình trạng tỉnh táo cao độ gây trở ngại cho việc thực hiện thành công các công việc phức tạp, ngược lại tình trạng này kích thích người ta đạt được thành quả mỹ mãn hơn ở các công việc đơn giản (Xem Hình 9 – 1).

https://thuviensach.vn

Ngược lại, cả hai loại công việc phức tạp lẫn đơn giản đều sẽ bị thiệt hại khi mức độ tỉnh táo của người thực hiện lên quá cao. Trong trường hợp này, tình trạng tỉnh táo ấy sẽ khiến người ta bối rối và phát sinh lo âu, làm giảm khả năng thực hiện bất kể mức độ khó khăn của công việc. Tóm lại, theo thuyết tình trạng tỉnh táo có một mức độ tỉnh táo tối thuận để thực hiện công việc: và mức tỉnh táo mà quá cao hay quá thấp đều khiến cho việc thực hiện trở nên tồi tệ hơn.

Quy luật Yerkes – Dodson phát biểu rằng thành quả tối hảo đối với một công việc sẽ đạt được nhờ các mức độ tỉnh táo khác nhau, tùy thuộc công việc ấy thuộc loại đơn giản, như trình bày ở (a), hay thuộc loại phức tạp, như trình bày ở (b).

Con người rất khác biệt nhau trong việc tìm kiếm mức độ tỉnh táo tối thuận cho mình. Thí dụ, loại người phức tạp như diễn viên hài kịch John Belushi, nhà nghiên cứu chất DNA Sir Francis Crick, loại người táo bạo như Evel Knievel, những tên cướp ngân hàng Bonnie và Clyde đều được xem là những người rất khao khát đi tìm kích thích mới lạ để đạt được mức tỉnh táo tốt thuận. Nhưng không phải chỉ những người nổi danh mới bị lôi cuốn chạy đi tìm tình trạng tỉnh táo tối thuận ấy, mà nhiều người chúng ta đều khao khát đi tìm mức kích thích khá cao. Muốn biết được mức kích thích đặc trưng của bản thân, bạn thử trả lời các câu hỏi ở Bảng 9 – 1 dưới đây.

Bạn khao khát được kích thích đến mức nào trong cuộc sống thường ngày? Bạn sẽ hình dung được điều ấy sau khi hoàn tất việc thăm dò sau đây. Bảng câu hỏi này ghi lại một số câu hỏi trích từ một thang điểm đánh giá khuynh hướng tìm cảm giác mới lạ của bạn. Hãy khoanh tròn A hoặc B trong mỗi cặp phát biểu:

1/

A. Tôi ưa thích một việc làm đòi hỏi đi đây đi đó nhiều nơi.

B. Tôi thích việc làm ở cố định một nơi hơn.

2/

A. Tôi cảm thấy phấn khởi vào một ngày lộng gió và lạnh lẽo.

B. Tôi nóng ruột chờ đợi được ở nhà vào một ngày lạnh lẽo.

3/

A. Tôi chán ngấy cứ phải nhìn thấy những bộ mặt quen thuộc.

B. Tôi thích sự thân mật dễ chịu trong cảnh họp mặt bạn bè thường ngày.

4/

A. Tôi thích sống trong một xã hội lý tưởng, ở đó mọi người đều được an toàn, ổn định, và hạnh phúc.

B. Tôi thích sống trong thời buổi bất ổn của lịch sử.

5/

A. Đôi khi tôi thích làm những việc mạo hiểm đôi chút.

B. Người nhạy cảm thường tránh né các hành động nguy hiểm.

6/

https://thuviensach.vn

A. Tôi không thích bị thôi miên.

B. Tôi thích biết qua trạng thái bị thôi miên.

7/

A. Mục tiêu quan trọng nhất trong cuộc sống là sống trọn vẹn nhất và từng trải càng nhiều càng tốt.

B. Mục tiêu quan trọng nhất trong cuộc sống là tìm kiếm sự an bình và hạnh phúc.

8/

A. Tôi thích thú qua môn nhảy dù.

B. Tôi không hề muốn nhảy ra khỏi phi cơ, dù có hay không có dù.

9/

A. Tôi từ từ bước xuống làn nước lạnh lẽo, để cho cơ thể có đủ thời gian quen với nước lạnh.

B. Tôi thích nhảy ùm hay phóng ngay xuống biển hoặc hồ nước lạnh.

10/

A. Khi đi nghỉ mát, tôi thích được ngủ thoải mái trong một căn phòng có giường nệm êm ái.

B. Khi đi nghỉ mát, tôi thích thay đổi thói quen bằng việc cắm trại ngoài trời.

11/

A. Tôi thích mẫu người nhiệt tình, do họ có đôi chút xốc nổi.

B. Tôi thích mẫu người trầm lặng và có tính khí điềm đạm.

12/

A. Một tác phẩm hội họa có giá trị phải tạo được cảm giác bất ngờ.

B. Một tác phẩm hội họa có giá trị phải tạo được cảm giác an bình.

13/

A. Người cưỡi xe gắn máy phải có ý không cố tình gây tổn thương cho bản thân.

B. Tôi thích lái hoặc cưỡi xe gắn máy.

Hãy tự cho 01 điểm đối với một câu trả lời sau đây: 1A, 2A, 3A, 4B, 5A, 6B, 7A, 8A, 9B, 10B, 11 A, 12A, 13B. Tính tổng số điểm của bạn rồi sử dụng cách đánh giá sau:

0 – 3 điểm: mức độ tìm kiếm cảm giác mới lạ rất thấp

4 – 5 điểm: thấp

6 – 9 điểm: trung bình

https://thuviensach.vn

10 – 11 điểm: cao

12 – 13 điểm: rất cao

Dĩ nhiên, hãy nhớ rằng bảng lục vấn này dành để đánh giá bản chất nội tâm của giới sinh viên, chỉ đánh giá được đại khái khuynh hướng tìm cảm giác mới lạ của bạn. Ngoài ra. khi con người trưởng thành hơn thì khuynh hướng này sẽ giảm bớt đi. Tuy vậy, ít ra bảng lục vấn này sẽ giúp bạn so sánh được khuynh hướng tìm cảm giác mới lạ của bạn so với người khác.

Lý thuyết tình trạng tỉnh thức có nhiều ứng dụng quan trọng trong nhiều lãnh vực. Thí dụ, các sinh viên quá lo âu trong khi làm các bài trắc nghiệm có nội dung phức tạp có thể sẽ đạt thành tích rất thấp dưới khả năng thực tế của họ do tình trạng cảnh giác cao độ tác động gây trở ngại. Trong một lãnh vực hoàn toàn khác biệt – môn bóng chày – các nghiên cứu đều cho thấy thành tích đánh bóng, một việc làm phức tạp, cũng bị thiệt hại trong tình trạng cảnh giác quá cao độ, nhưng lại được nâng cao trong tình trạng cảnh giác thấp.

Khi một phần tráng miệng ngon lành được bày ra bàn sau một bữa ăn thịnh soạn, thì sức hấp dẫn của nó không dính líu hoặc dính líu rất ít với các thúc đẩy bên trong cơ thể hoặc với sự duy trì tình trạng tỉnh thức. Nếu chúng ta không chống nổi sức cám dỗ của món tráng miệng ấy, thì hành vi này gây ra bởi một kích thích bên ngoài, do bản thân món tráng miệng tác động như một phần thưởng được hưởng trước. Nói theo ý nghĩa nguyên động lực, thì phần thưởng này là một khích lệ (incentive).

(Incentive theory) nỗ lực giải thích nguyên nhân tại sao hành vi không luôn luôn bị thúc đẩy bởi nhu cầu bên trong cơ thể, như ước muốn giảm bớt các sức thúc đẩy hay ước muốn duy trì mức kích thích cơ thể chẳng hạn. Thay vì chú trọng vào các nhân tố bên trong cơ thể, lý thuyết này giải thích nguyên động lực theo bản chất của các kích thích bên ngoài, những khích lệ chi phối và tiếp sức phát sinh hành vi ứng xử. Theo quan điểm này, bản chất của kích thích từ bên ngoài lý giải được phần lớn nguyên động lực thúc đẩy con người.

Mặc dù lý thuyết này giải thích được nguyên nhân tại sao chúng ta không chống nổi sức hấp dẫn của một khích lệ (như món tráng miệng hấp dẫn trong thí dụ ở đây) dù rằng thiếu vắng các dấu hiệu bên trong cơ thể (như cơn đói chẳng hạn), nhưng dường như thuyết này không đủ sức giải thích toàn bộ vấn đề động lực thúc đẩy, bởi vì các sinh vật vẫn luôn luôn tìm cách thỏa mãn nhu cầu ngay trong trường hợp không hiện hữu các khích lệ. Vì lý do này, nhiều nhà tâm lý cho rằng các thúc đẩy bên trong cơ thể chủ trương bởi lý thuyết giảm bớt thúc đẩy phối hợp ăn ý với các khích lệ bên ngoài của lý thuyết khích lệ để lần lượt "thúc đẩy" và "lôi cuốn" chúng ta thực hiện hành vi. Như vậy, thay vì đối nghịch nhau các thúc đẩy (drives) và các khích lệ (Incentives) có thể tác động ăn khớp nhau trong việc tạo động lực phát sinh hành vi (Petri, 1991).

https://thuviensach.vn

Chương 9: Phần 2

Đã từ lâu các triết gia Trung Hoa cho rằng có hai lực lượng đối nghịch vận hành trong vũ trụ – Âm và Dương – ảnh hưởng đến hành vi của con người. Quan điểm này là điềm báo trước cho sự hình thành một mô trình nhận thức sâu xa hơn để giải thích động lực, gọi là lý thuyết tiến trình đối nghịch. Lý thuyết giải thích động lực theo tiến trình đối nghịch (Opponent–process theory of motivation) tìm cách giải thích nguyên động lực ẩn nấp đằng sau các hiện tượng như chứng nghiện ma túy và niềm khao khát đi tìm trạng thái kích thích sinh lý và xúc cảm bằng hành vi cực kỳ nguy hiểm cho bản thân, như trong môn nhào lộn trên không chẳng hạn.

Theo lý thuyết tiến trình đối nghịch, các kích thích lúc đầu làm tăng mức tỉnh táo thì sau đó sẽ phát sinh một phản ứng đối nghịch nhằm xoa dịu hệ thần kinh, trong khi các kích thích lúc đầu làm giảm mức tỉnh táo thì sau đó sẽ phát sinh một phản ứng đối nghịch làm tăng mức tỉnh táo lên. Ngoài ra, đối với một kích thích tiếp nhận thì phản ứng ban đầu vẫn giữ ở mức khá ổn định hoặc có lẽ còn giảm đi nữa, trong khi tiến trình đối nghịch – tác động ngược lại phản ứng ban đầu – có khuynh hướng mạnh thêm lên.

Hãy tìm hiểu một số thí dụ cụ thể. Giả sử một người sử dụng nốt liều ma túy và đạt được cảm giác khoái lạc phi thường. Theo lý thuyết này, sau khi cảm giác hưng phấn ban đầu lắng xuống, thì một tiến trình ngược chiều sẽ kế tục, đẩy người ấy dao động sang phía đối ngược của cảm giác khoái lạc, hay trạng thái u sầu trầm cảm. Ngoài ra, lý thuyết này còn cho rằng tiến trình đối nghịch ấy (trầm cảm) có khuynh hướng tăng cường vào một lần dùng ma tuý sau này, trong khi tiến trình ban đầu (khoái lạc) có khuynh hướng yếu đi. Hậu quả là, tác động tiêu cực sẽ tăng lên sau một lần dùng ma túy, trong khi cảm giác khoái lạc do ma túy đem lại sẽ giảm đi. Cuối cùng, động lực thúc đẩy gia tăng tiến trình tiêu cực (và tránh tiến trình đối nghịch gây ra hậu quả khó chịu) sẽ khiến cho người ấy sử dụng lượng ma túy ngày càng nhiều hơn – hậu quả tất nhiên của tình trạng nghiện ngập.

Các tiến trình đối nghịch tác động theo chiều ngược lại trong trường hợp cảm giác ban đầu có tính tiêu cực. Hãy tìm hiểu trường hợp một phụ nữ sắp sửa thực hiện cú nhảy nhào lộn trên không (skydiving) đầu tiên ra khỏi phi cơ. Phản ứng ban đầu của cô ấy là cảm giác sợ hãi. Nhưng sau đó tiến trình đối nghịch sẽ tác động: cảm giác hưng phấn xuất hiện sau khi thực hiện xong cú nhảy. Lý thuyết tiến trình đối nghịch cho rằng mỗi lần nhào lộn sau đó tiến trình gây sợ hãi ban đầu sẽ không còn mãnh liệt nữa và thực tế còn giảm đi nữa, trong khi tiến trình đối nghịch gây hưng phấn lại tăng lên. Do đó, cuối cùng động tác nhào lộn trên không biến thành gần như thói nghiện ngập đối với người nhào lộn.

Tóm lại, lý thuyết tiến trình đối nghịch góp phần giải thích nguyên nhân tại sao người ta bị thúc đẩy mãnh liệt có hành vi không đem lại lợi ích thiết thực gì cho bản thân. Thông thường chính tiến trình đối nghịch chứ không phải phản ứng ban đầu duy trì động lực thúc đẩy người ta thực hiện các hành vi nguy hiểm ấy.

(cognitive theories of motivation) chú trọng đến vai trò của ý tưởng, kỳ vọng, và sự am hiểu ngoại giới của con người. Chẳng hạn, theo một trong các lý thuyết này là lý thuyết kỳ vọng – giá trị (expectancy – value theory) thì hai loại tiến trình trí tuệ làm nền tảng cho hành vi ứng xử. Loại thứ nhất là kỳ vọng rằng hành vi sẽ giúp chúng ta đạt được một mục tiêu nào đó, và loại thứ hai là ý thức giá trị của mục tiêu ấy đối với chúng ta. Thí dụ, mức độ thúc đẩy sinh viên học tập để chuẩn bị cho kỳ thi sẽ căn cứ đồng thời vào kỳ vọng rằng công sức học tập của họ sẽ được đền bù đến mức nào (dưới hình thức điểm thì khả quan) và vào giá trị mà họ đã gán cho điểm thi khả quan ấy. Nếu cả hai thứ kỳ vọng và giá trị đều xứng đáng, thì sinh viên sẽ có động cơ học tập chuyên cần; nhưng nếu như một trong hai thứ không xứng đáng thì động lực

https://thuviensach.vn

thúc đẩy học tập sẽ kém đi.

Các lý thuyết này phân biệt chủ yếu giữa động lực nội tại và ngoại lai. Động lực nội tại (intrinsic motivation) khiến cho chúng ta tham dự vào một hoạt động vì sự ưa thích riêng tư, chứ không vì bất kỳ phần thưởng hữu hình nào do hoạt động ấy đem lại cho chúng ta. Ngược lại, động lực ngoại lai (extrinsic motivation) thúc đẩy chúng ta làm việc gì đó vì một phần thưởng hữu hình.

Theo các khảo cứu về hai loại động lực thúc đẩy này, chúng ta thường dễ kiên trì, nỗ lực làm việc, và sáng tạo được công trình có giá trị hơn khi động lực thúc đẩy có tính nội tại chứ không do từ bên ngoài. Hơn nữa, một số nhà tâm lý còn cho rằng chính việc khen thưởng hành vi mong muốn có thể khiến cho động lực nội tại bị giảm đi và động lực ngoại lai tăng thêm. Trong một thí nghiệm minh chứng cho hiện tượng này, một nhóm học sinh mẫu giáo được hứa hẹn nhận phần thưởng cho nỗ lực vẽ bằng bút màu (một hoạt động mà trước đây các học sinh này rất ưa thích). Phần thưởng đã làm giảm nhiệt tình của chúng đối với việc làm này, bởi vì sau đó các em đã kém sốt sắng trong giờ vẽ. Dường như chính lời hứa hẹn khen thưởng đã xói mòn sự ham thích nội tâm đối với môn vẽ, làm chuyển hướng hành vi đó từ chơi đùa trở thành công việc.

Các công trình nghiên cứu như thế cho thấy tầm quan trọng của động lực khích lệ nội tại và chứng tỏ rằng phần thưởng bên ngoài (hoặc như trong trường hợp này, đơn thuần gây chú ý đến các phần thưởng) thực tế có thể làm hỏng nỗ lực cũng như phẩm chất của thành quả. Do đó, các giáo viên nên thận trọng khi cho điểm A đối với một bài tập xuất sắc. Thay vì thế, các nghiên cứu về động lực nội tại cho rằng kết quả sẽ khả quan hơn nếu như giáo viên nhắc nhở các học sinh của mình về các nguyên nhân nội tại thúc đẩy họ nỗ lực học tập – như niềm vui sướng đã làm được một bài luận văn công phu chẳng hạn.

Eleanor Roosevelt, Abraham Lincoln, và Albert Einstein có điểm gì giống nhau? Khá nhiều điểm giống nhau theo quan điểm động lực của nhà tâm lý Abraham Maslow: Mỗi người ấy đều thỏa mãn được các nhu cầu cao nhất của con người. Maslow cho rằng các nhu cầu thúc đẩy khác nhau của con người được sắp xếp theo thứ tự hệ cấp, và rằng trước khi các nhu cầu cao cấp, tế nhị được đáp ứng thì một số nhu cầu sơ đẳng phải được thỏa mãn. Quan điểm của ông có thể được hình dung giống như một kim tự tháp (xem Hình 9 –2), trong số các nhu cầu căn bản nhất nằm dưới đáy và các nhu cầu cao cấp nằm ở phía đỉnh. Muốn cho một nhu cầu đặc biệt nào đó khởi động và nhờ đó hướng dẫn hành vi của con người, thì các nhu cầu căn bản hơn trong hệ cấp phải được thỏa mãn trước tiên.

Thứ tự hạ cấp của Maslow minh họa động lực thúc đẩy chúng ta tiến lên theo hình tháp, từ một nền tảng rộng lớn nhất bao gồm các nhu cầu sinh vật căn bản lên đến các nhu cầu cao cấp hơn (theo Maslow, 1970).

Các nhu cầu căn bản nhất là những nhu cầu đã được miêu tả trên đây dưới dạng các thúc đẩy sơ đẳng: các nhu cầu về nước uống, thực phẩm, chỗ ngủ, tình dục, và vân vân. Muốn tiến lên nấc thang hệ cấp, người ta phải thỏa mãn các nhu cầu sinh lý căn bản này trước đã. Các nhu cầu an toàn (safety needs) ở hệ cấp kế tiếp. Maslow cho rằng người ta cần có một bối cảnh sinh hoạt an toàn và ổn định để hoạt động hữu hiệu. Các nhu cầu sinh lý và an toàn hợp thành các nhu cầu cấp thấp.

Chỉ khi nào các nhu cầu căn bản ở cấp thấp được đáp ứng thì người ta mới có thể xét đến việc thỏa mãn các nhu cầu cao hơn, bao gồm tình yêu và sự ràng buộc, danh dự, và ước muốn tự hiện thực bản thân. Các nhu cầu tình yêu và ràng buộc bao gồm nhu cầu cho và nhận tình thương và nhu cầu được là một thành viên trong một tập thể hoặc xã hội. Sau khi các nhu cầu này được thỏa mãn, con người mới bắt đầu khao khát được quí trọng. Theo quan điểm của Maslow, danh dự (esteem) liên quan đến nhu cầu hình thành ý thức về giá trị bản thân thông qua thể hiện khiến cho người khác biết đến uy thế và giá trị của mình.

https://thuviensach.vn

Khi bốn nhóm nhu cầu này đã được thỏa mãn – việc này không dễ dàng gì – người ta mới sẵn sàng cố gắng đạt cho được cách nhu cầu cao cấp nhất là ước muốn tự hiện thực bản thân. Tự hiện thực bản thân (self – actuallzation) là tình trạng tự thỏa mãn trong đó người ta thực hiện được tiềm năng cao nhất của mình. Lần đầu tiên khi thảo luận khái niệm này, Maslow dùng thuật ngữ này chỉ để miêu tả một số ít nhân vật nổi tiếng như Eleanor Roosevelt, Lincoin, và Einstein. Nhưng khái niệm này không giới hạn vào những người có tiếng tăm. Một bậc cha mẹ có tài tề gia, một vị thầy dầy công sức bao năm đào tạo được nhiều thế hệ học sinh thành đạt, và một nghệ sĩ thể hiện tiềm năng sáng tạo, tất cả đều đã tự hiện thực bản thân. Điều quan trọng là những người ấy cảm thấy thanh thản và thỏa mãn rằng họ đã dốc hết năng lực của mình để phụng sự xã hội. Về một ý nghĩa nào đó, thi tình trạng tự hiện thực bản thân là bước ngoặc quan trọng trong cuộc sống của hầu hết mọi người. Đến lúc đó người ta sẽ bớt ham muốn đi, mà ngược lại còn nẩy sinh cảm nghĩ thỏa mãn với tình trạng hiện có của minh.

Điều không may là cho đến nay các cuộc nghiên cứu đều không tán đồng cách xếp thứ tự đặc biệt các giai đoạn thỏa mãn nhu cầu theo quan điểm của Maslow và còn cho thấy rằng rất khó đánh giá khách quan mức tự hiện thực bản thân của một người. Tuy nhiên, chủ trương của Maslow có hai điều quan trọng: nó nêu rõ được tính phức tạp của các nhu cầu con người, và nó nhấn mạnh đến sự thực là khi nào các nhu cầu sinh lý căn bản nhất chưa được thỏa mãn thì con người khó lòng quan tâm đến các ước muốn cao cả hơn. Khi đói thì nỗi lo đầu tiên của con người là đi tìm cái ăn, họ không có lòng dạ gì nghĩ đến các sự việc như tình yêu và lòng tự trọng. Quan điểm này góp phần giải thích lý do tại sao các nạn nhân trong các tai họa như nạn đói và chiến tranh thường hay lâm vào cảnh đổ vỡ các mối liên hệ gia đình bình thường; và họ cũng thường bất chấp đến sự sống còn của bất kỳ ai ngoài bản thân họ.

Đến nay chúng ta đã tìm hiểu qua một số quan điểm lý thuyết khác biệt về động lực thúc đẩy hành vi của con người. Tự nhiên chúng ta sẽ nẩy sinh thắc mắc không biết khảo hướng nào cống hiến lối giải thích trọn vẹn nhất về hiện tượng động lực thúc đẩy. Trên thực tế, một số khảo hướng bổ sung chứ không đối chọi nhau, nên thường sẽ hữu ích nếu chúng ta vận dụng đồng thời một số quan điểm để tìm hiểu một dạng động lực đặc biệt. Do đó, khi tiến hành tìm hiểu một số động cơ đặc biệt, như các nhu cầu về thực phẩm, nước uống, tình dục, thành đạt, kết đoàn, và quyền lực, chúng ta sẽ vận dụng một số lý thuyết để tìm hiểu sâu sắc hơn nữa về khái niệm động lực.

– Công trình khảo cứu về động lực (motivation) tìm hiểu các yếu tố tiếp sức và chi phối hành vi ứng xử của con người.

– Thúc đẩy (drive) là tình trạng căng thẳng ép buộc phát sinh hành vi nhằm thỏa mãn một nhu cầu nhất định. Các thúc đẩy sơ đẳng (primary drives) nói chung tác động theo nguyên tắc hằng định nội môi (principle of homeotasis) theo đó một sinh vật nỗ lực bù đắp các khoản thiếu hụt để tái lập trạng thái cân bằng thoải mái bên trong cơ thể.

– Thuyết giảm bớt thúc đẩy (drive – reduction theory) cho rằng hành vi phát sinh do các động lực thức đẩy nhằm làm giảm bớt các nhu cầu sinh lý. Tuy nhiên, nó không giải thích được lý do tại sao đôi khi con người đi tìm kích thích hay cảm giác mạnh.

– Thuyết tình trạng tỉnh thức (arousal theory) chủ trương rằng chúng ta cố gắng duy trì một mức độ kích thích và hoạt động nhất định. Lý thuyết này phù hợp với quy luật Yerkes – Dodson minh chứng rằng trạng thái tỉnh táo quá cao hoặc quá thấp đều sẽ khiến người ta đạt được thành quả kém khả quan trong công việc.

– Thuyết tiến trình đối nghịch (opponent – process theory) cho rằng các biến chuyển về mức tỉnh táo theo một chiều hướng sẽ làm nảy sinh một tác động nghịch chiều trong hệ thần kinh.

– Các lý thuyết dùng tiến trình trí tuệ để giải thích động lực (cognitive theories of movation), điển

https://thuviensach.vn

hình bởi thuyết kỳ vọng – giá trị (expectancy – value theory), cho rằng chính tư tưởng, kiến thức, và cách diễn dịch ngữ giới làm nền tảng cho động lực thúc đẩy phát sinh hành vi của con người.

– Theo khảo hướng động lực của Maslow, các nhu cầu thức đẩy tiến trình theo một hệ cấp từ các nhu cầu căn bản nhất đến các nhu cầu cao thượng hơn. Cách phân loại nhu cầu đặc thù này bao gồm nhu cầu sinh lý, an toàn, tình yêu và ràng buộc, danh dự, và tự hiện thực bản thân.

1/... là lực lượng hướng dẫn hành vi của con người đi theo một chiều hướng nhất định.

2/ Các kiểu hành vi bẩm sinh, tiền định về mặt sinh học được gọi là...

3/ Vị giáo sư tâm lý bảo bạn: "Giải thích hành vi thì dễ thôi! Khi thiếu thốn thứ gì chúng ta bị thúc đẩy chiếm lấy thứ ấy." Vị giáo sư của bạn căn cứ vào lý thuyết nào để giải thích động lực?

4/ Theo lý thuyết này, thực phẩm sẽ được xem là một..., còn thành công về học vấn sẽ được xem là một...

5/ Nhờ uống nước sau một cuộc tranh tài marathon, một vận động viên cố giữ cơ thể mình ở mức hoạt động tối ưu. Tiến trình này gọi là gì?

6/ Lý thuyết... phát biểu rằng chúng ta vừa bảo vệ bản thân khỏi bị kích thích quá mức vừa đi tìm kích thích, hành vị này tùy thuộc vào mức độ hoạt động tối ưu đối với chúng ta.

7/ Theo quy luật Yerkes – Dodson, kích thích càng nhiều trong một tình huống thì thành quả đạt được của con người càng khả quan hơn. Đúng hay Sai?...

8/ Dù không khát nước, nhưng nếu được mời tôi cũng uống được một vại bia. Giả sử tôi rất thích uống bia, lý thuyết nào về động lực sẽ tiên đoán được hành vi này của tôi?

9/ Lý thuyết giải thích động lực căn cứ vào kỳ vọng và giá trị (the expectancy – value theory of motivation) gồm có hai thành tố Hãy gọi tên và miêu tả chúng.

10/ Tôi giúp một cụ già băng qua đường bởi vì làm việc thiện khiến tôi có cảm giác hạnh phúc. Loại động lực nào tác động trong trường hợp này? Loại động lực nào sẽ tác động trong trường hợp tôi giúp một cụ già băng qua đường bởi vì ông cụ đã thưởng cho tôi 20 đô la?

11/ Theo Maslow, một người vô nghề nghiệp, vô gia đình, và không bạn bè vốn có thể tự hiện thực bản thân được. Đúng hay sai?...

Bạn vừa mới được thuê làm cố vấn ở một nhà máy sản xuất ô tô với quy mô lớn. Mỗi lý thuyết động lực đề cập ở đoạn này sẽ được vận dụng ra sao vào bối cảnh lao động ấy để tạo động cơ thúc đẩy công nhân ra sức làm việc?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Đối với Bob, học hành xuất sắc có nghĩa là cậu sẽ vào được một trường luật nổi tiếng, điều mà cậu xem là viên đá lót đường để tiến đến tương lai thành đạt. Cho nên, cậu không bao giờ ngưng học tập và cố gắng tối đa trong các môn học. Nhưng nỗ lực học tập không ngừng của cậu còn vượt quá mong mỏi vào trường luật, cậu không chỉ cố gắng đạt được điểm cao mà còn muốn có thành tích cao hơn các em cùng lớp nữa.

Thực ra, Bob luôn luôn nỗ lực đạt thành quả tốt nhất trong mọi việc. Cậu biến một sinh hoạt đơn thuần nhất thành một cuộc ganh đua, tranh tài. Thậm chí cậu sẽ không chơi bài nếu như thắng lợi không

https://thuviensach.vn

cần thiết đối với cậu. Tuy nhiên, có một vài sinh hoạt cậu không chịu ganh đua. Cậu chỉ quan tâm khi nào nghĩ rằng mình có cơ hội chiến thắng; cậu phớt lờ các thách đố quá khó khăn cũng như quá dễ dàng đối với cậu.

Động lực nào hậu thuẫn cho niềm khao khát thành đạt bền bỉ của Bob? Muốn trả lời câu hỏi này, chúng ta phải bắt đầu tìm hiểu một số nhu cầu đặc biệt làm nền tảng cho hành vi cư xử của con người.

Chúng ta sẽ khảo xét một số nhu cầu quan trọng nhất. Bởi vì xét đến cùng thì con người là một sinh vật, nên trước hết chúng ta tìm hiểu các thúc đẩy sơ đẳng mà các nhà tâm lý quan tâm nhiều nhất: đó là cơn khát (thirsty) và cơn đói (hunger). Nhưng bởi vì đa số hành vi của con người đều không có cơ sở hiển nhiên về mặt sinh học nên chúng ta cũng sẽ tìm hiểu các thúc đẩy thứ cấp – là những thúc đẩy chỉ riêng con người mới có, căn cứ vào các nhu cầu do học hỏi cũng như vào kinh nghiệm quá khứ mà có, góp phần giải thích các hành vi như trong trường hợp của Bob.

Hơn 75% thể trạng của chúng ta nhờ nước mà có, nên việc duy trì và điều hòa khối lượng chất lỏng ấy là việc không dễ dàng gì đối với cơ thể chúng ta. Tầm quan trọng của tình trạng khát nước nổi bật qua sự kiện nếu nhịn ăn hơn một tháng chúng ta vẫn có thể sống còn, nhưng chỉ trong vài ngày không uống nước chúng ta sẽ chết. Nếu bị mất rất nhiều nước vì đổ mồ hôi và tiểu tiện, thi cơn khát biểu thị một thúc đẩy mạnh mẽ khiến chúng ta khó lòng kiềm chế được.

Các kích thích thúc đẩy chúng ta uống nước phần lớn đều ở bên trong cơ thể, miệng khô môi nứt đi kèm với cơn khát dù là một triệu chứng thiếu nước chứ không phải là nguyên nhân. Thực ra, có ba cơ chế căn bản bên trong cơ thể gây ra tình trạng khát nước. Thứ nhất, nồng độ muối bên trong các tế bào cơ thể biến đổi ấy theo khối lượng dịch bên trong cơ thể. Khi nồng độ ấy lên đến một mức nhất định, nó sẽ thúc đẩy cấu tạo dưới đồi của não (hypothalamus) hoạt động, do đó gây ra cảm giác khát nước.

Cơ chế thứ hai gây ra tình trạng khát nước biểu hiện qua sự giảm sụt tổng lượng dịch trong hệ tuần hoàn. Thí dụ, người bị mất một lượng máu khá lớn do thương tích sẽ có cảm giác khát nước dữ dội.

Cuối cùng, yếu tố thứ ba gây ra tình trạng khát nước là sự gia tăng thân nhiệt hay trường hợp hao phí quá nhiều năng lượng. Khi ấy cơn khát có lẽ do mật độ muối trong cơ thể tăng lên, là hậu quả của tình trạng đổ mồ hôi quá nhiều. Và cơ chế này lý giải được cảm giác kiệt sức toàn diện do tình trạng khát nước của Peter Potterfield trong tai nạn té xuống núi được đề cập ở đầu chương này.

Tính phức tạp của các cơ chế liên hệ đến tình trạng khát nước được minh họa qua trường hợp những người không được uống nước trong 24 giờ. Những người này sẽ nôn nóng nốc cạn 2/3 lượng nước trong vòng 2 phút rưỡi. Sau đó, họ dịu bớt và uống chậm lại cho đến khi uống đủ mức phục hồi lượng nước đã bị mất.

Điều đáng quan tâm đối với tiến trình phục hồi nhanh chóng và chính xác này chính là tốc độ uống nước. Động tác phục hồi nước xảy ra quá nhanh chóng đến mức không thể nói rằng nước uống vào là đến ngay được các mô bị mất nước trong cơ thể. Như vậy, làm thế nào cơ thể biết được lúc nào chúng ta uống đủ nước. Câu trả lời là cơ thể dường như có một loại thước đo mức nước ở miệng và dạ dày, nó theo dõi lượng nước uống vào và lập tức thông báo cho người uống ngay khi họ đã uống đủ lượng nước đáp ứng nhu cầu. Do đó, khả năng điều hòa lượng nước uống vào của cơ thể chúng ta không chỉ căn cứ trên số lượng nước trong các tế bào cơ thể vào một thời điểm nhất định, mà còn căn cứ vào lượng nước uống qua miệng và dạ dày trên con đường vào đến từng tế bào cơ thể.

Khoảng 1/4 dân số Hoa Kỳ bị chứng béo phì (obesity). Chứng này được định nghĩa như là tình trạng thể trọng vượt quá 20% so với thể trọng trung bình khuyến cáo đối với chiều cao và tầm vóc của một cá nhân. Và việc giảm số thể trọng không cần thiết ấy đã trở thành một ám ảnh đối với dân Mỹ. Nhiều người

https://thuviensach.vn

phí mất vô số thời gian, công sức, và tiền của vào nỗ lực điều chỉnh và chủng loại thực phẩm ăn vào nhằm mục đích giảm cân. Còn những người khác, gặp phải vấn đề mà nhiều người dân Mỹ thèm muốn, lại lo tìm cách lên cân.

Điều đáng ngạc nhiên là, trong đa số trường hợp, những người không mấy quan tâm theo dõi thể trọng lại thường rất ít biến động thể trọng mặc dù các biến động rất lớn lao về số lượng thực phẩm ăn vào và thời lượng tập thể dục của họ. Như vậy, hiển nhiên vấn đề ẩm thực tùy thuộc vào một dạng hằng đinh nội môi nhất định.

(obesity): tình trạng cơ thể tích tụ quá nhiều mỡ thừa, hầu hết trong các mô dưới da (subcuta–neous tissues). Một người bị coi là béo phì khi cân nặng hơn 20% so với thể trọng khuyến cáo đối với chiều cao và tầm vóc của y. Việc tích tụ mà do tiêu thụ nhiều thực phẩm hơn yêu cầu sản sinh đầy đủ năng lượng cho sinh hoạt thường ngày. Béo phì là dạng rối loạn dinh dưỡng (nutritional disorder) thường thấy nhất trong những năm gần đây (theo Từ điển Y học).

https://thuviensach.vn

Chương 9: Phần 3

Các nhà tâm lý bắt đầu nghiên cứu để tìm hiểu động lực ẩm thực ở loài vật, để tránh rắc rối gây chứng béo phì tác hại đến con người. Hầu hết loài vật, khi sống trong môi trường luôn sẵn có thức ăn, đều thực hiện công việc điều chỉnh lượng thực phẩm ăn vào khá tốt – như mọi người đều biết rõ khi luôn luôn để sẵn một đĩa thức ăn cho con vật nuôi trong nhà mình. Chẳng hạn, loài mèo sẽ ngưng ăn khi cơn đói được thỏa mãn; phần còn thừa chú bỏ lại, chỉ quay lại ăn khi cơn đói thúc giục.

Ngoài ra, dường như các cơ chế bên trong cơ thể của chúng ấn định không những lượng thực phẩm ăn vào, mà còn ổn định cả chủng loại thức ăn mà con vật ưa thích nữa. Những con chuột đói bị thiếu các loại thực phẩm đặc biệt có khuynh hướng tìm ăn loại thực phẩm nào có chứa các thành phần dinh dưỡng đặc biệt mà chúng bị thiếu, và các thí nghiệm đều cho thấy khi được tự do chọn lựa giữa rất nhiều loại thức ăn khác nhau, các con vật đều chọn được một chế độ dinh dưỡng khá cân bằng.

Các cơ chế nhờ đó mà sinh vật biết được liệu chúng có cần thức ăn không hay liệu có nên ngưng ăn không là các cơ chế khá phức tạp. Vấn đề không phải đơn giản chỉ là dạ dày trống gây ra các cơn đói cồn cào và bao tử đầy xoa dịu cơn đói, bởi vì những người bị giải phẫu cắt đi dạ dày vẫn còn có cảm giác bị đói. Tương tự, loài vật thí nghiệm thường có khuynh hướng ăn số lượng lớn hơn khi thực phẩm thiếu dưỡng chất; ngược lại, nếu chế độ ăn dư thừa dưỡng chất thì lượng thực phẩm chúng ăn vào sẽ ít đi – dù cho dạ dày của chúng căng đầy hay còn lưng lửng trong các trường hợp này.

Như vậy, dường như loài vật cũng như con người đều nhạy cảm với số lượng và giá trị dinh dưỡng của thực phẩm ăn vào. Một cơ chế góp phần điều chỉnh thực phẩm ăn vào là sự thay đổi trong thành phần hóa học của máu. Chẳng hạn, các thí nghiệm đều cho thấy khi đường glucose được tiêm vào máu thì cơn đói sẽ dịu đi và các con vật không còn chịu ăn nữa. Ngược lại, khi insulin, một dạng hormone liên quan đến việc chuyển hóa đường glucose thành chất mỡ dự trữ, được đưa vào máu thì cơn đói tăng lên.

Nhưng bộ phận nào trong cơ thể có nhiệm vụ theo dõi các biến đổi trong thành phần hóa học của máu liên hệ đến hành vi ẩm thực. Một cấu trúc đặc biệt trong não bộ là cấu tạo dưới đồi (hypothalamus) dường như chịu trách nhiệm chính đối với thực phẩm ăn vào. Người ta đã chứng minh rằng tổn thương ở bộ phận này sẽ khiến cho thói quen ẩm thực thay đổi đến tận gốc rễ, tùy thuộc vào nơi bị tổn thương ở bộ phận này. Thí dụ, các chú chuột bị tổn thương ở hai bên cấu tạo dưới đồi não (lateral hypothalamus) có thể chịu đói đến chết; chúng bỏ ăn, và nếu không bị ép buộc ăn chúng đành chịu chết. Còn các chú chuột bị tổn thương ở phần giữa bụng cấu tạo dưới đồi não (ventromedian hypothalamus) lại bị loại rối loạn ngược lại: ăn quá độ. Các chú chuột này có thể tăng gia thể trọng đến gấp 4 lần trọng lượng cơ thể trung bình của chúng. Các hiện tượng tương tự cũng xảy ra cho những người bị các khối u (tumors) ở vùng cấu tạo dưới đồi não.

Mặc dù rõ ràng rằng cấu tạo dưới đồi não đóng vai trò quan trọng trong việc điều hòa thực phẩm ăn vào nhưng cơ chế nào nhờ đó sinh vật thực hiện việc điều hòa này vẫn chưa được khẳng định. Một số nhà nghiên cứu cho rằng cơ chế này ảnh hưởng đến cảm nhận cơn đói của sinh vật: còn những người khác lại giả định rằng cơ chế này trực tiếp chi phối các nối kết thần kinh (neural connections) điều khiển các bắp thịt liên quan đến hành vi ẩm thực.

Một lý thuyết còn cho rằng tổn thương ở cấu tạo dưới đồi sẽ ảnh hưởng đến đến thể trọng báo động nhờ đó người ta điều hòa được thực phẩm ăn vào. Điểm thể trọng báo động (weight set point) là mức thể trọng đặc biệt mà cơ thể cố gắng duy trì. Tác động giống như một cỗ máy báo động thể trọng bên trong cơ thể, cấu tạo dưới đồi não yêu cầu cơ thể nên ăn vào nhiều hơn hay ít đi. Theo cách giải thích này, tổn

https://thuviensach.vn

thương ở cấu tạo dưới đồi não nhất định sẽ đòi hỏi nâng cao hay hạ thấp điểm báo động này, và sinh vật khao khát đáp ứng mục tiêu bên trong cơ thể qua việc tăng thêm hay giảm bớt lượng tiêu thụ thức ăn.

Sự gia tăng thể trọng nhất thời làm cho số tế bào mỡ tăng vọt lên, do đó cũng có thể nâng mức thể trọng báo động lên cao. Bởi vì sau độ tuổi lên hai số tế bào mỡ bên trong cơ thể không còn bị giảm đi dù cho có bị sụt cân, nên mức thể trọng báo động cơ thể bị "kẹt" ở mức cao hơn ngoài ý muốn do những lần lên cân nhất thời ấy. Trong các trường hợp ấy, việc giảm cân trở nên khó khăn bởi vì người ta đã lâm vào tình thế xung đột thường xuyên với mức thể trọng báo động vốn đã trở thành cố hữu bên trong cơ thể của riêng mình rồi.

Các yếu tố khác cũng tác động chống lại các nỗ lực giảm cân của con người. Thí dụ, giữa mọi người có sự khác biệt rất lớn về khả năng chuyển hóa* (metabolism) là mức sản xuất và tiêu thụ năng lượng của cơ thể. Một số người, có mức chuyển hóa cao, dường như có thể ăn nhiều đến đâu tùy thích mà vẫn không lên cân; trong khi những người khác, có mức chuyển hóa thấp, có thể chỉ ăn bằng phân nửa số ấy là đã lên cân rồi. Thực ra, những người dễ dàng lên cân lại thuận lợi hơn về mặt sinh học: họ có ưu tiên dao động dễ dàng trong việc chuyển hóa thức ăn thành mô tế bào cơ thể. Ngược lại, những người dù ăn được rất nhiều mà vẫn không lên cân không tận dụng được thực phẩm ăn vào, bởi vì phần lớn đều bị thải ra – và họ vẫn gầy.

Cuối cùng, ngày càng có chứng cứ cho thấy một số người có thể bẩm sinh béo phì do di truyền. Một số công trình khảo cứu cho rằng những người dễ bị béo phì có thể tăng thể trọng phần lớn bởi vì họ thừa hưởng mức chuyển hóa thấp – chứ không phải vì ăn uống quá độ.

(metabolism): Thuật ngữ này có 2 nghĩa:

1. Toàn bộ các thay đổi về lý và hóa học xảy ra trong cơ thể để cơ thể tiếp tục hoạt động và tăng trưởng. Tiến trình chuyển hóa bao gồm sự phân hủy các thành phần hữu cơ phức tạp trong cơ thể kèm theo việc phóng thích năng lượng cần thiết cho các tiến trình khác và tạo lặp các hợp chất phức tạp làm vật liệu cho các mô và cơ quan từ các chất đơn giản hơn.

2. Toàn bộ các thay đổi sinh hóa của một hợp chất thành cơ thể; thí dụ, sự chuyển hóa chất protein.

(Theo Từ điển Y học)

Bạn vừa mới dùng xong một bữa ăn thịnh soạn và cảm thấy no cứng. Bỗng nhiên, người chủ nhà thông báo với vẻ khoa trương rằng ông ta sẽ dọn món tráng miệng "đặc sản gia đình", món chuối nướng phết bơ, và rằng ông đã mất phần lớn buổi chiều hôm đó để chuẩn bị. Mặc dù đã no cứng và thậm chí không thích ăn chuối, nhưng vì lịch sự bạn cũng ăn hết phần tráng miệng ấy.

Hiển nhiên, các nhân tố sinh lý bên trong cơ thể không phải là toàn bộ câu chuyện khi tiến đến giải thích hành vi ẩm thực của chúng ta. Các nhân tố xã hội bên ngoài, căn cứ vào các quy tắc và ước lệ xã hội và vào những điều chúng ta đã tiêm nhiệm về phong cách ẩm thực nhất định từ kinh nghiệm từng trải, cũng đóng một vai trò quan trọng.

Thí dụ, hãy lấy một sự kiện đơn giản là người ta có thói quen dùng điểm tâm, ăn trưa và cơm tối vào các giờ giấc nhất định mỗi ngày. Bởi vì chúng ta đã quen thuộc với các giờ giấc ấy, nên chúng ta thường cảm thấy đói vào các thời đếm ấy – đôi khi hoàn toàn không dính líu gì đến các dấu hiệu đòi hỏi bên trong cơ thể cả. Tương tự, chúng ta có khuynh hướng dùng số lượng thức ăn gần như cố định hàng ngày – dù rằng khối lượng tập thể dục, và do đó nhu cầu phục hồi năng lượng cho cơ thể chúng ta có thể thay đổi từng ngày.

https://thuviensach.vn

Sự chi phối quá mức của các thói quen sinh hoạt hàng ngày do ước lệ xã hội, cũng như sự vô cảm đối với các triệu chứng đói bên trong cơ thể, có liên quan đến chứng béo phì ở một số người. Thí dụ, các công trinh nghiên cứu chứng minh rằng những người béo phì ở cạnh một dĩa bánh quy thường dễ bị cám dỗ hơn những người bình thường – mặc dù họ vừa mới ăn một ổ bánh sandwich kẹp đầy thịt. Như vậy, những người béo phì dễ bị lôi cuốn bởi cám dỗ bên ngoài và ít lưu tâm đến các dấu hiệu đòi hỏi bên trong cơ thể hơn, nên những người không bị chứng béo phị dễ điều hòa hành vi ẩm thực hơn.

Vẫn còn có các nhân tố khác gây ra chứng béo phì. Các đứa trẻ được cho thức ăn ngay sau khi gặp phải chuyện buồn lòng đều biết, nhờ cơ chế tạo điều kiện hạn chế và tác động, rằng hành vi ẩm thực liên kết với sự an ủi và xoa dịu, nên đến lúc trưởng thành có thể chúng sẽ quen thói ăn uống bất kỳ lúc nào gặp chuyện bất như ý. Khi các bậc cha mẹ dùng thức ăn để "chữa trị các chứng như stress, lo âu, và thất vọng của con cái họ, thì hành vi ẩm thực của chúng có thể biến thành một phản ứng do tiến trình học hỏi hình thành đối với bất kỳ khó chịu nào về mặt tình cảm, dẫn đến tác phong ẩm thực không dính líu hoặc liên hệ rất ít đến các dấu hiệu đói bên trong cơ thể.

Trong các trường hợp cực đoan, hành vi ẩm thực có thể bị rối loạn đến mức trở thành một đe dọa cho sinh mệnh. Trong một chứng rối loạn nghiêm trọng là chứng chán ăn do bệnh tâm thần* (anorexia nelvosa), người bệnh không còn muốn ăn uống gì cả trong khi cứ một mực phủ nhận rằng hành vi và hình dáng của họ – có thể đã giống như bộ xương – là không bình thường. Khoảng từ 15 đến 20% người chán ăn tâm thần này thực tế đã bị chết vì nhịn ăn.

(anorexia nervosa): bệnh tâm lý thường thấy nhất ở phụ nữ chưa trưởng thành, trong đó bệnh nhân không còn muốn ăn gì cả, thậm chí ghê tởm cả việc ăn uống nữa. Vấn đề thường bắt đầu đơn giản là ước muốn sụt cân, rồi trở thành ăm kiêng. Kết quả là tình trạng sút cân nghiêm trọng, đôi khi có thể chết vì nhịn đói. Nguyên nhân bệnh khá phức tạp – các rắc rối trong gia đình và sự từ chối tình dục ở người trưởng thành thường là các nhân tố liên quan. Bệnh nhân thường phải được chữa trị bằng tâm lý liệu pháp.

Chứng chán ăn tâm thần này chủ yếu tác hại đến các thiếu nữ từ 12 đến đôi mươi; mặc dù cả nam giới lẫn nữ giới thuộc bất kỳ độ tuổi nào cũng có thể mắc phải. Những người bị chứng rối loạn này nói chung đều xuất thân từ các gia đình có đời sống ổn định, và họ thường là những người thành công, có sức quyến rũ, và tương đối giàu có. Cuộc sống của họ xoay quanh thực phẩm: mặc dù bản thân ăn rất ít, họ cứ phải thường xuyên nấu nướng cho người khác, đi mua sắm thực phẩm hay sách dạy nấu ăn.

Một rối loạn có liên hệ là chứng ăn vô độ (bulimia). Mắc phải rối loạn này, người bệnh rất háu ăn, thường ăn vào số lượng thực phẩm nhiều đến mức khó tin (như chúng ta sẽ thảo luận ở đoạn Ứng Dụng Tâm Lý Học dưới đây). Mỗi lần ăn họ có thể dễ dàng ngốn hết một bánh nhân táo và cả một kg kem. Tiếp sau mỗi lần chè chén, người bệnh có cảm giác phạm tội và u uất, rồi thường chọc cho nôn mửa ra hoặc uống thuốc xổ để tống khứ các thực phẩm vừa mới ăn vào – hành vi này được xem là tẩy xổ. Các chu kỳ chè chén – và – tẩy xổ không ngưng nghỉ; và việc dùng thuốc để nôn mửa hay xổ ra như vậy có thể gây ra tình trạng mất cân bằng sinh hóa cơ thể dẫn đến chứng suy tim (heart failure). Dù sao, nói chung thể trọng của người bị chứng ăn vô độ vẫn giữ ở mức bình thường.

(bulimia) ăn quá nhiều không biết chán. Triệu chứng có thể do tâm thần, thí dụ xảy ra như là một giai đoạn thuộc chứng chán ăn tâm thần, gọi là chứng ăn vô độ do bệnh tâm thần (bulimia nervosa); hay cũng có thể do nguyên nhân thần kinh, như do tổn thương ở vùng cấu tạo dưới đồi não (theo Từ điển Y học).

Chứng chán ăn tâm thần hoặc chứng ăn vô độ này do các nguyên nhân nào gây ra? Một số nhà nghiên cứu nghi ngờ do nguyên nhân sinh lý như tình trạng mất cân bằng hóa học ở cấu tạo dưới đồi não hay ở tuyến tụy (pituitary gland). Các nhà tâm lý khác lại tin rằng nguyên nhân bắt nguồn từ các kỳ vọng xã hội về giá trị của dáng dấp thon thả đi đôi với ý niệm không muốn bị béo phì. Theo quan điểm này, những

https://thuviensach.vn

người bị chứng chán ăn tâm thần và chứng ăn vô độ bám chặt vào quan điểm xã hội cho rằng người ta không bao giờ để bị quá gầy rồi sinh ra lo âu về thể trọng của mình. Phù hợp với lối giải thích này, một số làng đại học đề ra tiêu chuẩn công khai về hành vi chè chén "thích hợp", và mức độ tiệc tùng có liên hệ đến tình trạng được mọi người ưa chuộng của nữ giới. Cuối cùng, một số nhà tâm lý cho rằng các rối loạn này phát sinh do hậu quả của các bậc cha mẹ đòi hỏi quá đáng ở con cái mình hoặc do các rắc rối khác trong gia đình.

Hiện nay chưa có cách giải thích nào có giá trị toàn diện đối với chứng chán ăn tâm thần hay chứng ăn vô độ. Không ngạc nhiên gì nếu như người ta khám phá được rằng chứng chán ăn tâm thần và chứng ăn vô độ phát sinh do cả hai loại nguyên nhân sinh lý lẫn xã hội, chính vì hành vi ẩm thực nói chung cũng bị ảnh hưởng bởi nhiều nhân tố xã hội.

Đối với nhiều người, kiêng ăn (dieting) là một cuộc chiến đấu luôn luôn bị thất bại. Hầu hết mọi người cuối cùng đều chịu thua, đành xuôi tay để cơ thể tăng trở lại số cân đã giảm được. Rồi sau đó họ cố gắng trở lại, và bị kẹt vào cái vòng luẩn quẩn giảm cân rồi lên cân dường như không có chỗ kết thúc. Nếu như chúng ta biết được nguyên nhân của chứng béo phì là gì, thì sự kiện này không có gì đáng ngạc nhiên cả, bởi vì dường như có rất nhiều nhân tố ảnh hưởng đến thói quen ẩm thực cũng như thể trọng của mỗi người.

Theo các chuyên viên về vấn đề ăn kiêng, có một số điểm nên ghi nhớ khi nỗ lực giảm cân:

. Bạn sẽ phải luôn luôn thực hiện các đổi thay trong cuộc sống của mình nhằm giảm cân và giữ mình tránh bị lên cân trở lại. Bước cụ thể nhất, giảm bớt lượng thực phẩm ăn vào chỉ là bước mở đầu cho quyết tâm trọn đời nhằm thay đổi tập quán ăn uống của bạn. Bạn cũng phải bắt đầu tìm hiểu giá trị năng lượng của thực phẩm ăn vào cũng như sự cân đối giữa các loại dưỡng chất khác nhau trong toàn bộ lượng thực phẩm ăn vào.

Hãy hiểu rõ rằng bạn muốn giảm bao nhiêu cân trước khi bắt đầu ăn kiêng. Đừng cố gắng giảm cân quá nhiều và quá nhanh, nếu không bạn nhất định sẽ bị thất bại.

. Khi tập thể dục, bạn sẽ đốt lớp mỡ dự trữ dùng làm nhiên liệu để vận động các cơ bắp. Khi lớp mỡ này đã dùng hết, có lẽ bạn sẽ giảm cân. Lý thuyết mức thể trọng báo động còn cho rằng ưu điểm khác của việc tập thể dục vừa phải và đều đặn là việc làm này có thể hạ thấp mức thể trọng báo động của bạn. Mặc dù vẫn còn một số tranh luận về mức tập luyện chính xác phải là bao nhiêu mới thực sự giảm cân được, nhưng đa số các chuyên viên đều khuyến cáo nên tập ít nhất liên tiếp 30 phút các động tác thể dục nhẹ nhàng, và một tuần tập ít nhất 3 lần (Nếu không có gì khác xảy ra, thì sự phóng thích chất endorphin trong cơ thể sau buổi tập – đã bàn ở Chương 2 – cũng sẽ giúp bạn cảm thấy khỏe khoắn hơn, cho dù bạn không giảm cân được).

. Có nhiều việc bạn có thể thực hiện được nhằm giảm bớt khả năng bị lôi cuốn bởi thức ăn gợi cơn thèm của bạn. Chẳng hạn, bạn có thể lấy khẩu phần ăn ít hơn cho mình hay có thể rời khỏi bàn ăn trước khi nhìn thấy món tráng miệng được dọn ra. Thậm chí đừng nên mua các loại thực phẩm ăn liền như đậu phộng hoặc khoai tây chiên; bởi vì nếu không có sẵn trong tủ thức ăn, thì bạn sẽ không còn dịp lấy ra ăn nữa. Hãy gói các loại thực phẩm trữ trong tủ lạnh bằng giấy bạc để bạn khỏi phải nhìn thấy chúng. Bằng cách này, bạn sẽ không bị trêu ngươi do nhìn thấy thức ăn mỗi khi mở tủ lạnh lấy nước uống.

. Dù cho các lối ăn kiêng này thịnh hành đến mức nào vào bất cứ thời điểm nào, thì các biện pháp ăn kiêng cực đoan, bao gồm chế độ ăn loãng (liquid diets), thường không có hiệu quả trong dài hạn, mà ngược lại có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe của bạn.

. Hãy quan tâm cải thiện vai trò của thực phẩm và hành vi ẩm thực trong cuộc sống của bạn cũng như quan điểm nói chung của bạn về thang giá trị xã hội.

https://thuviensach.vn

Nhưng trên cả mọi thứ, đừng nên có cảm giác phạm tội nếu như bạn chưa thành công trong cuộc phấn đấu giảm cân. Nếu như có chứng cứ cho thấy rằng chừng béo phì của bạn có thể do yếu tố di truyền quyết định, thì tình trạng không thể giảm cân không nên xem là một thất bại đáng kể trong cuộc sống. Thực ra, bạn vẫn còn có nhiều người đồng hội đồng thuyền. Bởi vì khoảng 90% số người kiêng ăn đều bị tăng thể trọng trở lại mức cũ. Và ngay cả khi được giảm cân chút ít cũng còn hơn không: chỉ cần giảm bớt được 10% thể trọng là có thể giảm bớt các nguy cơ chủ yếu cho sức khỏe của người bị chứng béo phì rồi.

Cô ta có thể là cô gái ở nhà bên cạnh. Thông minh, chịu khó, thành công và xinh đẹp ở tuổi đôi mươi, Christine Bergel là một người mẫu đúng tiêu chuẩn đối với những người khác.

Điều rắc rối là Christine không hề thấy mình theo cách người khác nhận xét về cô. Cô chán ghét dáng dấp của mình rồi nẩy sinh tâm trạng lo âu về dáng dấp và thể trọng của cô. Để đối phó với tâm trạng này, Christine âm thầm thực hiện nhiều lần chu kỳ ngốn thật nhiều thức ăn vào rồi cho nôn mửa ra hết. Lúc chán chường nhất, cô ăn lấy ăn để rồi sau đó cho nôn mửa ra kỳ hết, mỗi ngày đến ba lần như thế. Bị ám ảnh bởi ý nghĩ mình quá béo, mỗi ngày cô tập thể dục đến ba giờ đồng hồ. Các chu kỳ chè chén – và – tẩy xổ không ngưng nghỉ đi kèm theo với mặc cảm phạm tội và tâm trạng u uất sâu sắc về việc làm mà cô biết là hành vi tự hủy hoại.

Rối loạn mà Christine mắc phải là chứng ăn vô độ (bulimia). Khoảng từ 1 đến 2% thiếu nữ ở độ tuổi học đại học mắc phải chứng bệnh này. Đây là một trong nhiều dạng rối loạn về ẩm thực tác hại chủ yếu đến nữ giới ở độ tuổi chưa trưởng thành, mặc dù cũng tìm thấy ở những người khác. Các chu kỳ chè chén – và – tẩy xổ theo thói quen của chứng ăn vô độ có thể dẫn đến chứng rối loạn bộ máy tiêu hóa, hư răng, và thậm chí cả chứng suy tim nữa.

Tuy nhiên, câu chuyện của Christine lại có một kết thúc tốt đẹp. Nhận thức được mức nghiêm trọng của trường hợp mình, Christine đã tự mình xin điều trị nội trú ở một cơ quan y tế dành cho người bị các rối loạn về ẩm thực. Sau 6 tuần lễ chữa trị, bao gồm liệu pháp cá nhân và tập thể, Christine đã kiểm soát được hành vi ẩm thực cũng như ám ảnh của cô về dáng dấp của mình.

Cách chữa trị mà Christine tiếp nhận tiêu biểu cho liệu pháp áp dụng cho những người bị các chứng rối loạn về ẩm thực. Đối với người bị chứng ăn vô độ, cách chữa trị thường bao gồm liệu pháp giúp bệnh nhân tìm hiểu nguyên nhân gây ra hành vi ăn uống của họ. Ngoài ra, bệnh nhân được huấn luyện cách dùng các món ăn họ ưa thích, nhưng không được cho nôn mửa ra sau đó. Mục đích của phương pháp này để dạy cho người bệnh cách kiêm soát thói quen ẩm thực của họ.

Trong các trường hợp bị chứng chán ăn, mục tiêu ban đầu của việc chữa trị là giúp cho bệnh nhân lên cân. Việc làm này phải được thực hiện nhằm ngăn chặn tình trạng teo cơ và các triệu chứng mất cân bằng sinh hóa trong cơ thể. Trong các ca nghiêm trọng, hạnh nhân được cho ăn bằng ống dẫn qua đường mũi. Còn việc lên cân dài hạn được xúc tiến bằng các biện pháp khen thưởng. Thí dụ, nếu chịu ăn bệnh nhân sẽ được xem TV hoặc nhận thư thăm hỏi. Mục đích nói chung nhằm giúp cho bệnh nhân mỗi ngày tăng thể trọng một cân Anh (gần 1/2 kg).

Sau khi người bệnh chán ăn đã lên đủ cân, họ được cố vấn về mặt tâm lý. Liêu pháp này thường yêu cầu cả gia đình góp sức, bởi vì chứng chán ăn đôi khi gắn liền với các rắc rối trong gia đình.

Qua các biện pháp chữa trị như thế, khoảng phân nửa tổng số người bị chứng chán ăn đã khỏi hẳn, và đạt được mức thể trọng bình thường. Ngoài ra, khoảng từ 30 đến 40% đã lên cân đôi chút, mặc dù vẫn còn dưới mức thể trọng trung bình.

Có lẽ bạn thấy người ta ít tranh luận về quan điểm cho rằng tình dục là một động lực thúc đẩy rất khác biệt so với cơn khát và cơn đói. Không giống với hiện tượng đói chưa một ai từng bị chết về nhu cầu tình

https://thuviensach.vn

dục không được thỏa mãn cả. Nhưng lại giống như cơn đói, tình dục vẫn cứ là một lực lượng thúc đẩy nguyên sơ của chúng ta, nó không chỉ là một nhu cầu sinh vật quan trọng mà còn là một trong nhu cầu xã hội cực kỳ quan trọng nữa. Bây giờ chúng ta thử tìm hiểu động lực tình dục cũng như một số thúc đẩy thứ cấp tiêu biểu, chỉ riêng con người mới có như: nhu cầu thành đạt, kết đoàn và quyền lực.

Bất kỳ ai đã từng nhìn thấy hai con chó giao hợp cũng đều biết rằng hành vi tình dục có cơ sở sinh vật. Hành vi tình dục của chúng diễn ra hoàn toàn tự phát, không cần đến sự khêu gợi chi nhiều bởi đối phương. Các nhân tố di truyền của giống loài chi phối hoàn toàn hành vi tình dục của loài vật. Chẳng hạn, hành vi của loài vật chịu ảnh hưởng bởi một số hormone hiện diện trong máu. Ngoài ra, các con cái chỉ chịu được một thời gian nhất định và tương đối hạn chế trong năm mà thôi.

Hành vi tình dục của loài người phức tạp hơn, mặt dù tính đặc trưng sinh vật căn bản không khác gì các loài động vật khác. Thí dụ, ở nam giới đến tuổi dậy thì tinh hoàn (testes) tiết ra hormone tình dục nam androgen. Androgen không chỉ giúp phát triển các đặc tính sinh dục nam thứ cấp, như mọc râu và giọng nói trầm mà còn giúp tăng thêm sức thúc đẩy tình dục nữa. Mặc dù có những thay đổi dài hạn về khối lượng sản sinh androgen – khôi lượng sản sinh nhiều nhất xảy ra ngay sau thời kỳ các cơ quan sinh dục trưởng thành – nhưng trong ngắn hạn khối lượng sản sinh lại khá đều đặn. Do đó, nam giới có khả năng (và ham thích) hoạt động tình dục bất kể các chu kỳ sinh học. Hễ được kích thích đúng mức là tình dục được đánh thức và hành vì tình dục nam có thể diễn ra.

Nữ giới lại biểu lộ hành vì tình dục theo kiểu khác hẳn và phức tạp hơn nữa. Khi phát triển đến tuổi dậy thì (puperty), hai buồng trứng (còn gọi là noãn sào – ovaries cơ quan sinh dục chủ yếu của nữ giới) bắt đầu sản sinh ra oestrogen hormone sinh dục nữ. Nhưng không phải bất cứ lúc nào oestrogen cũng được sản sinh, mà việc sản sinh xảy ra theo chu kỳ. Lượng sản sinh nhiều nhất xảy ra trong thời kỳ phóng nõan (còn gọi là rụng trứng – ovulation), khi một noãn được phóng thích ra khỏi noãn sào, tạo cơ hội thụ tinh cao nhất cho một tinh trùng do nam giới đưa vào. Trong khi ở loài vật thời kỳ quanh lúc phóng noãn là thời điểm duy nhất để con cái chịu đực, thì con người lại khác hẳn. Mặt dù có sự dị biệt về sức thúc đẩy tình dục ở một người, song nói chung nữ giới sẵn sàng chấp nhận làm tình vào một lúc tùy thuộc vào các kích thích bên ngoài mà họ gặp phải trong hoàn cảnh thích hợp.

https://thuviensach.vn

Chương 9: Phần 4

(testes) cặp cơ quan sinh dục nam sản sinh ra tinh trùng (spermatozoa) và tiết ra hormone sinh dục nam androgen dưới sự kiểm soát của các ginadotrophin não thùy. Tinh hoàn của thai nhi (fetus) hình thành trong bụng nhưng sẽ đi xuống bìu (scrotum) để có được nhiệt độ thấp hơn thuận lợi cho việc sản sinh và tàn trữ tinh trùng. Khối tinh hoàn do các tiểu quản sinh tinh (seminferous tubles) dài và uốn khúc tạo thành. Tinh trùng phát sinh trong các tiểu quản này. Các tiểu quản cũng chứa các tế bào Sertoli, có lẽ có nhiệm vụ nuôi dưỡng những tế bào tinh trùng đang phát triển. Tinh trùng đi từ tinh hoàn đến mào tinh hoàn (epididyms) để hoàn thành giai đoạn phát triển. Các tế bào gian khe (interstitial cells/Leydig cells) giữa các tiểu quản là nơi sản xuất chính androgen (theo Từ điển Y học).

Mặc dù các yếu tố sinh vật "châm ngòi" cho con người thực hiện hành vi tinh dục, nhưng phải hội đủ nhiều yếu tố khác ngoài hormone mới thúc đẩy phát sinh hành vì tình dục. Ở loài vật chính sự hiện diện của đối tượng cũng đủ để kích thích đánh thức tình dục dẫn đến hành vi giao hợp. Con người nhạy cảm hơn nhiều, không những chỉ sự hiện diện của đối tượng, mà hầu như chỉ cần một đồ vật, ánh mắt, mùi hương, giọng nói, hoặc một kích thích nào khác cũng có thể khởi động cơn động tình. Như vậy, nhờ liên tưởng con người có thể nổi cơn động tình do mùi nước hoa Chanel No.5 hay Brut, do thoáng nhìn cảnh bikini, do bản nhạc gợi tình ưa thích hoặc tiếng thì thầm bên tai.

Mơ tưởng tình dục cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc đánh thức cơn động tình. Người ta không chỉ có các cơn mộng có bản chất tình dục trong các hoạt động thường ngày, mà đến khoảng 60% mọi người đều nảy sinh mơ mộng ngay trong lúc giao hợp. Điều thú vị là, các cơn mộng ấy thường là mơ tưởng đang làm tình với một người khác chữ không phải đối tượng đang giao hợp với họ.

(kích thích tố nam) một trong nhóm kích thích tố (hormone) steroid, gồm có testoterone và androsterone, nó kích thích sự phát triển của cơ quan sinh dục nam và có đặc tính sinh dục nam thứ cấp (như mọc râu, giọng nói trầm, và nổi cơ bắp). Nguồn gốc chính của các kích thích tố này là tinh hoàn (sự sản xuất được kích thích bởi hormone hoàn thể) nhưng nó cũng có thể tiết ra từ vỏ thượng thận (an–renal cortex) và buồng trứng (ovaries) với số lượng nhỏ. Ở nữ giới, tình trạng sản xuất quá nhiều androgen sẽ gây ra chứng nam tính hóa (masculinization).

Rất nhiều tập quán tình dục của con người chưa được đưa ra ánh sáng mãi đến cuối thập niên 1930, khi một nhà sinh học đang thụ huấn Albert Kinsey khởi đầu một loạt điều tra về tập quán tình dục của dân Mỹ kéo dài trong 18 năm. Kết quả điều tra đã giúp một công trình đầu tiên nghiên cứu toàn diện các tập quán tình dục, được nêu rõ trong 2 tác phẩm đánh đấu bước ngoặc này là: Sexual behavior of the Human Male (Kinsey, Pomeroy & Martin, 1948) và Sexual Behavior of the Human Female (Kinsey, Pomeroy, Martin & Gabhard 1953).

(puperty): Thời điểm bắt đầu trưởng thành về mặt tình dục và các cơ quan sinh dục (reproductive organs) bắt đầu hoạt động. Cả hai giới tính (sexes) khi dậy thì đều có xuất hiện các đặc tính sinh dục thứ cấp (như giọng nói trầm ở em trai và vú phát triển ở các em gái), riêng các em gái bắt đầu có hành kinh (menstruation). Các thay đổi này xảy ra do hoạt động của các hormone tình dục tăng lên nhờ các hormone tuyến yên (purtuitary hormones) kích thích noãn sào và tinh hoàn (theo Từ Điển Y Học).

Công trình khảo cứu của Kinsey, cũng như các cuộc điều tra sau này (Booth, 1988, 1989; McDonald, 1988), đã cống hiến cho chúng ta một bức tranh hoàn chỉnh hợp lý về các tập quán tình dục đương đại mà chúng ta sẽ đề cập ngay dưới đây. Dù sao, đều phải ghi nhớ là một bức tranh như vậy cũng chỉ là một phản

https://thuviensach.vn

ánh nhất thời. Bởi vì các biến chuyển nhanh chóng và đột ngột về tập quán tình dục thường hay xảy ra. Thí dụ, nạn dịch AIDS đã gây ảnh hưởng sâu sắc đến hành vi tính dục khiến người ta hướng đến tập quán "tình dục an toàn" khuyến cáo bởi các nhà giáo dục y tế.

(ovary) Cơ quan sinh dục nữ chính sản sinh ra noãn (tế bào trứng – ova/egg cells) và các kích thích tố steroids theo một chu kỳ đều đặn (gọi là chu kỳ kinh nguyệt – menstrual circle) đáp ứng với các hormone từ tuyến tiền yên. Có hai noãn sào định vi ở bụng dưới, mỗi buồng ở một bên tử cung (womb), mỗi nõan sào chứa rất nhiều tiểu nang (follicles) trong đó có noãn phát triển, nhưng chỉ có một phần nhỏ trong số này đạt tới mức trưởng thành. Các tiểu nang tiết ra Oestrogen và một dung lượng nhỏ androgen. Sau khi phóng noãn, một thể vàng bên trong tiểu nang bị vỡ ra và tiết ra progesterone. Oestrogen và progesterone điều hòa những thay đổi bên trong tử cung trong suốt chu kỳ kinh nguyệt và thời kì mang thai.

Trước đây 50 năm nếu bạn từng được nghe các bác sĩ nói chuyện, hẳn họ bảo bạn rằng hành vi thủ dâm* (masturbation), tự kích thích tình dục, thường là hành vi dùng tay chà nắn bộ phận sinh dục, sẽ gây ra rất nhiều rối loạn thể chất và tâm trí, từ hiện tượng gang bàn tay mọc lông (hairy palms) cho đến tình trạng điên rồ hay mất trí (insanity). Nhưng dù họ nói đúng hay sai, đa số chúng ta đều đã mang găng tay để che giấu lòng bàn tay mọc lông – bởi vì thủ dâm là một trong các hành vi tình dục được thực hiện thường xuyên nhất. Khoảng 94% nam giới và 63% nữ giới đều đã thủ dâm ít nhất một lần trong đời, và trong giới sinh viên đại học thì số lần thủ dâm là "không bao giờ" đến "vài lần mỗi ngày".

(masturbation): tự kích thích vật lý bộ phận sinh dục bên ngoài (external genitial orgasm) của nguời nam hay người nữ để gây khoái cảm tình dục (sexual pleasure), có thể đưa đến tình trạng cực khoái (orgasm) (theo Từ điển Y học).

Mặc dù thủ dâm thường được xem là hành vi tính dục chỉ xảy ra trong trường hợp không có sẵn biện pháp nào khác để thỏa mãn tình dục, nhưng quan điểm này không thực tế lắm. Gần 3/4 số nam giới có gia đình (thuộc độ tuổi tử 20 trên 40) báo cáo có thủ dâm 24 lần trong năm, và 68% số nữ giới có gia đình trong cùng nhóm tuổi báo cáo thủ dâm trung bình 10 lần mỗi năm.

Dù tỷ lệ mắc phải thủ dâm khá cao, thái độ nói chung đối với hành vi này vẫn còn phản ảnh đôi chút quan điểm ghê tởm đối với nó trong thời quá khứ. Thí dụ, một cuộc điều tra cho thấy khoảng 10% số người thủ dâm có mặc cảm phạm tội, 5% nam giới và 1% nữ giới xem hành vi của họ là đồi trụy. Tuy nhiên, bất kể thái độ tiêu cực này hầu hết các chuyên viên về tình dục đều xem thủ dâm là hành vi tình dục không những mang tính lành mạnh, hợp pháp và vô hại, mà còn là một biện pháp giúp người ta tìm hiểu về tình dục của bản thân nữa.

Mãi đến thập niên 1960 đa số người Mỹ trưởng thành đều tin tưởng rằng hành vi tình dục tiền hôn nhân luôn luôn là hành vi sai trái, nhưng kể từ thời điểm ấy quan điểm quần chúng đã thay đổi đột ngột. Chẳng hạn, vào năm 1964 đa số mọi người đều cho rằng dù đối với nam giới hay nữ giới hành vi giao hợp trước hôn nhân đều là sai trái. Nhưng đến năm 1987, con số đó đã thay đổi; vào thời điểm ấy, số người cho rằng hành vi ấy được phép đã trội hơn số người phản đối.

Các biến chuyền về quan điểm chấp nhận tình dục tiền hôn nhân phù hợp với các số liệu thống kê thực tế về hành vi này vào thập niên 1970 và đầu thập niên 1980. Chẳng hạn trong một cuộc đều tra, gần 80% phụ nữ dưới 25 tuổi báo cáo đã từng giao hợp trước khi kết hôn, trong khi chỉ hơn 20% phụ nữ trên 55 tuổi báo cáo đã từng giao hợp trước hôn nhân.

(kích thích tố nữ) một trong các nhóm hormone steroid (bao gồm oestriol, oestrone và oestradiol) kiểm soát sự phát triển tình dục ở nữ giới, kích thích các cơ quan sinh dục tăng trưởng và hoạt động, đồng thời gây ra các đặc tính sinh dục thứ cấp (như phát triển vú). Các oestrogen chủ yếu do noãn sào tổng hợp, một lượng nhỏ cũng được sản sinh ở vỏ thượng thận, tinh hoàn, và nhau thai (placenta). Ở nam giới, tình

https://thuviensach.vn

trạng sản sinh quá nhiều oestrogen sẽ gây ra chứng nữ hóa (ferminization).

Oestrogen thiên nhiên và tổng hợp, dùng uống hay chích để chữa chứng vô kinh (amenorrhoea) rối loạn kinh nguyệt (menopausal disorders), các bệnh ung thư do androgen (như ung thư tuyến tiền liệt – protate) và để ức chế tuyến sữa (lactation). Các oestrogen gen tổng hợp là thành phần chính của thuốc ngừa thai dạng uống (oral contraceptive). Tác dụng phụ của liệu pháp oestrogen có thể gồm buồn nôn, nôn mửa, nhức đầu, choáng váng, xuất huyết âm đạo không đau, tồn đọng nước và muối, và gây nữ hóa ở nam giới. Oestrogen không được dùng cho bệnh nhân có tiền sử bệnh ung thư ở vú, tử cung, hay ở đường sinh sản (genital tract).

Các số liệu gần đây nhất cho thấy rằng hơn 1/2 số thiếu nữ trong lứa tuổi từ 15 đến 19 báo cáo đã từng giao hợp tiền hôn nhân. Số liệu này gần sắp hai lần số thiếu nữ cùng lứa tuổi báo cáo vào năm 1970. Hiển nhiên, trong mấy thập niên qua xu hướng cho thấy ngày càng có nhiều phụ nữ có hành vi tinh dục tiền hôn nhân (xem hình 9–3).

Hình 9–3: Tỷ lệ phần trăm cả nam lẫn nữ giới báo cáo từng có hành vi tình dục tiền hôn nhân đã tăng lên từ năm 1978 đến năm 1988. (CDC. 1991)

Về phía nam giới, tỷ lệ có hành vi tinh dục tiền hôn nhân cũng tăng lên, dù sự gia tăng này không đột ngột như nữ giới – có lẽ do hồi khởi đầu tỉ lệ phạm phải của nam giới cao hơn. Thí dụ, các cuộc điều tra đầu tiên được thực hiện hồi thập niên 1940 cho thấy tỷ lệ này lên đến 84% cho nam giới thuộc mọi lứa tuổi. Các số liệu mới đây cho thấy tỷ lệ này đã lên đến 95%. Ngoài ra, số tuổi trung bình có kinh nghiệm tình dục của nam giới cũng giảm xuống đều đặn. Khoảng 60% nam học sinh trung học báo cáo đã từng có giao hợp; và đến khi lên tới tuổi đôi mươi, 80% số nam sinh viên này có đã có kinh nghiệm tình dục.

(ovulation): tiến trình nhờ đó noãn (ovum/ egg cells/ vitalus) được phóng thích ra khỏi một tiểu nang Graaf trưởng thành. Tiểu nang đầy dịch làm căng bề mặt của noãn sào cho đến khi một điểm mỏng vỡ ra và noãn trôi ra ngoài rồi được bao bọc bởi một đám tế bào tiểu nang (gò trứng – cumulus oephoricus), sau đó bắt đầu đi xuống vòi Fallope để đến tử cung. Sự phóng noãn được kích thích do hormone hoàng thể hóa từ tuyến tiền yên tiết ra (theo Từ điển y học).

Phán đoán theo nhiều bài báo nói về tình dục trong hôn nhân sẽ khiến người ta nghĩ rằng vấn đề tình dục là tiêu chuẩn hàng đầu để đánh giá hạnh phúc hôn nhân, các cặp tân hôn thường ưu tư rằng sinh hoạt tình dục của họ quá ít, quá nhiều, hay phạm sai lầm trong cuộc sống chung.

Mặc dù vấn đề tình dục trong hôn nhân được đánh giá theo nhiều chiều kích khác nhau, nhưng có một chiều kích chắc chắn ai cũng quan tâm là số lần giao hợp. Tần số giao hợp tiêu biểu là bao nhiêu? Giống như hầu hết các khía cạnh khác của sinh hoạt tình dục, câu hỏi này không dễ gì có câu trả lời cụ thể bởi vì kiểu mẫu sinh hoạt của mỗi cá nhân rất khác biệt nhau. Tuy nhiên, chúng ta cũng biết chắc rằng tần số trung bình cho các cặp phối ngẫu xấp xỉ 6 lần mỗi tháng. Ngoài ra, các dị biệt phát sinh tùy thuộc khoảng thời gian chung sống: thời gian hôn nhân càng dài thì tần số này càng thấp.

Tần số giao hợp của các cặp phối ngẫu vào thời điểm hiện nay dường như cũng cao hơn so với các thời kỳ trước đây. Nhiều nhân tố lý giải cho hiện tượng này. Sự gia tăng các biện pháp kiểm soát sinh đẻ và ngừa thai đã khiến cho các cặp phối ngẫu bớt lo lắng bị mang thai ngoài ý muốn. Ngoài ra, một số chuyển biến về quan niệm xã hội rất có thể có ảnh hưởng đến hiện tượng gia tăng này. Bởi vì vấn đề tình dục đã được bàn luận công khai hơn trên báo chí, sách vở và thậm chí trên các chương trình truyền hình, nên nhiều cặp phối ngẫu tin tưởng rằng tần số giao hợp là một chỉ số quyết định để đánh giá mức thành công trong hôn nhân. Hơn nữa, bởi vì vai trò của nữ giới đã thay đổi, nên xác suất người vợ có hành vi khởi động giao hợp chứ không thụ động chờ người chồng khai mào như trong hoàn cảnh sinh hoạt truyền thống, đã tăng lên.

https://thuviensach.vn

Các hậu quả do hiện tượng gia tăng tần số giao hợp trong hôn nhân như thế thật khó đánh giá đúng mức được. Hiển nhiên mức độ thỏa mãn tính dục có liên quan đến sự thỏa mãn toàn diện về hôn nhân. Nhưng tần số giao hợp dường như không gắn liền với hạnh phúc hôn nhân. Do đó, sự gia tăng tần số giao hợp không hàm ý rằng sẽ có sự gia tăng song hành về mức độ hài lòng về cuộc hôn nhân.

Chính vì dường như không phải do nguyên nhân di truyền hay sinh vật khiến cho các phụ nữ định hướng tình dục dị tính (heterosexual women) thấy cặp mông nam giới đặc biệt gợi tình đối với họ, cho nên người ta cho rằng con người không bẩm sinh bị lôi cuốn bởi các đặc điểm của người khác giới tính với mình. Do đó, chúng ta không nên ngạc nhiên khi thấy có một số người đồng tính luyến ái (homosexuals), bị lôi cuốn tình dục bởi người đồng giới tính với họ; trong khi những người khác lại thuộc dạng tình dục lưỡng tích (bisexuals) bị lôi cuốn tình dục bởi người đồng giới tính lẫn người khác giới tính với họ.

(hetero sexuality): Kiểu sinh hoạt tình dục có hành vi và suy nghĩ về tình dục hướng và một người khác giới tính. Kiểu sinh hoạt này bao gồm cả các dạng bình thường lẫn lệch lạc về hoạt động tình dục.

Số người chọn đối tượng làm tình đồng giới tính vào một thời điểm nào đó thật đáng kể. Các ước tính cho thấy khoảng 20 đến 25% nam giới và khoảng 15% nữ giới có kinh nghiệm tình dục đồng tính ít nhất một lần vào độ tuổi trưởng thành. Và người ta ước tính từ 1 đến 10% nam giới lẫn nữ giới chỉ chuyên sinh hoạt tình dục đồng tính trong những thời kỳ khá dài trong cuộc sống của họ.

Mặc dù người ta thường xem tình dục đồng tính và tình dục dị tính là hai tình huống tình dục hoàn toàn khác biệt nhau, nhưng vấn đề không đơn giản như thế. Nhà khảo cứu tiên phong trong lĩnh vực tình dục Alfred Kinsey đã thừa nhận điều này khi ông khảo xét các tình huống tình dục theo một thang đánh giá, với tình huống chuyên tình dục đồng tính ở một đối cực và định hướng chuyên tình dục dị tính tại đối cực kia. Được cập nhật bởi nhà xã hội học Martin S. Weinberg và các đồng sự, khảo cứu của Kinsey cho rằng định hướng tình dục lệ thuộc vào cảm nhận và tập quán trong sinh hoạt tình dục, cũng như vào tình cảm lãng mạn của mỗi người.

(Homosexuality): tình trạng bị lôi cuốn về mặt tình dục, kín đáo hay lộ liễu, với một cá nhân cùng giới tính. Hiện tượng này có thể xảy ra cho cả 2 giới tính. Nguyên nhân của hiện tượng này vẫn chưa rõ, tuy nhiên các lối giải thích cho rằng nguyên nhân do sự lệch lạc trong cơ cấu gia đình hay do hoàn cảnh ít tạo điều kiện cho các tiếp xúc tình dục dị tính ngày càng được chấp nhận nhiều hơn. Tình dục đồng tính không còn coi là rối loạn tâm thần, nhưng những cá nhân muốn thay đổi khuynh hướng tình dục cũng sẽ được chữa trị. Không có loại thuốc nào có tác dụng thay đổi thác khuynh hướng tình dục, dù có thể giảm được xung động đòi hỏi tình dục. Điều trị gồm liệu pháp tâm lý hay liệu pháp cư xử đặc hiệu nhằm loại trừ những hành vi và ý nghĩ kỳ quặc về đồng tính luyến ái. Đồng thời gia tăng tình dục dị tính bình thường. Người ta đang tìm cách giúp đỡ những người này, bởi vì bị mắc phải đồng tính luyến ái sẽ có lợi hơn khi được khuyến cáo để giảm lo âu và mặc cảm tội lỗi hơn là cố gắng tìm cách thay đổi thái độ tình dục của họ.

Điều gì quyết định khuynh hướng tình dục của con người? Mặc dù có rất nhiều lý thuyết, nhưng không có thuyết nào đưa ra câu trả lời khiến người ta thỏa mãn hoàn toàn. Một số khảo hướng căn cứ vào bản chất sinh vật, cho rằng có thể có nguyên nhân di truyền hoặc hormone khiến người ta hình thành tình dục đồng tính. Chẳng hạn, các chứng cứ mới đây cho thấy có một dị biệt về cấu trúc của vùng phía trước trong cấu tạo dưới đồi (anterlor hypothalamus), vùng não bộ chi phối hành vi tình dục, giữa nam giới có tình dục đồng tính và dị tính.

(bisexual): Thuật ngữ này có 2 nghĩa.

1. Miêu tả tình trạng một cá nhân bị lôi cuốn tình dục với cả nam giới lẫn nữ giới.

https://thuviensach.vn

2. Miêu tả một cá nhân có cả các tính chất của hai giới tính (theo Từ điển Y học).

Tuy nhiên, các công trình nghiên cứu lại cho rằng các nguyên nhân sinh vật căn bản nhất gây ra hiện tượng tình dục đồng tính vẫn chưa đủ sức thuyết phục. Bởi vì hầu hết các khám phá chỉ dựa vào các mẫu nghiên cứu gồm ít đối tượng thí nghiệm.

Hơn nữa, một nhân tố di truyền hay sinh vật nào đó thực ra chỉ có thể khiến cho một cá nhân có định hướng tình dục đồng tính trong một số hoàn cảnh sinh hoạt nhất định mà thôi.

Các lý thuyết khác về tình dục đồng tính chú trọng đến thời thơ ấu và hoàn cảnh gia đình của những người đồng tính luyến ái. Chẳng hạn, Freud tin rằng định hướng tình dục đồng tính là hậu quả của hiện tượng đồng hóa sai lạc với bậc cha mẹ khác. Giới tính trong suất giai đoạn hình thành bản ngã của đứa trẻ. Tương tự, các nhà phân tâm khác cho rằng mối quan hệ cha mẹ – con cái có thể gây ra khuynh hướng tình dục đồng tính ở đứa trẻ; và rằng những người đồng tính nam thường có các bà mẹ đầy uy quyền và có xu hướng bảo vệ con cái quá đáng, trong khi ông cha lại thụ động và vô tích sự trong gia đình.

Điểm rắc rối đối với các lý thuyết này là nhiều người đồng tính luyến ái lại không bị ảnh hưởng bởi các động lực gia đình như thế. Các chứng cứ không hậu thuẫn cho các lối giải thích căn cứ vào tập quán dưỡng dục con cái hay vào bản chất cơ cấu gia đình.

Một lối giải thích về hiện tượng tình dục đồng tính căn cứ vào lý thuyết học hỏi. Theo quan đệm này, định hướng tình dục được hình thành nhờ tưởng thưởng và trừng phạt rất giống như trường hợp chúng ta thích bơi hơn đánh quần vợt vậy. Thí dụ, một thiếu niên đã từng có kinh nghiệm khó chịu do hậu quả của quan hệ tình dục với người khác giới tính. Nếu sau đó cậu lại hài lòng trong hành vi tình dục đồng tính, thì khuynh hướng tình dục đồng tính có thể ám ảnh các cơn mơ mộng tình dục của cậu. Rồi nếu các cơn mơ mộng này lại được sử dụng vào các hoạt động tình dục sau đó – như thủ dâm chẳng hạn – chúng có thể được củng cố thêm thông qua cơn cực khoái, thì sự liên tưởng kết hợp hành vi tình dục đồng tính với khoái lạc tình dục sau cùng này có thể là nguyên nhân khiến cho tình dục đồng tình trở thành tập quán tình dục ưa thích của cậu ta.

Mặc dù lối giải thích căn cứ vào lý thuyết học hỏi có vẻ xem như hợp lý, nhưng cũng vấp phải một số trở ngại. Bởi vì xã hội chúng ta có khuynh hướng khinh bỉ lối tình dục đồng tính, nên người ta chắc chắn sẽ hy vọng bị trừng phạt (bị khinh bỉ) cho hành vi tình dục đồng tính hơn là được khen ngợi. Ngoài ra, các đứa trẻ lớn lên cùng với cha mẹ đồng tính luyến ái về mặt thống kê không nhất thiết sẽ trở thành người định hướng tình dục đồng tính, và như vậy đi ngược lại quan điểm cho rằng hành vi tình dục đồng tính có thể học hỏi ở người khác.

Trước tình hình khó khăn trong việc tìm kiếm một lối giải thích vững chắc, đa số các nhà nghiên cứu đều bác bỏ quan niệm khẳng định rằng bất kỳ một nhân tố duy nhất nào khiến cho người ta hướng đến tình dục đồng tính, và hầu hết đều cho rằng một phối hợp các nhân tố và hoàn cảnh cùng góp phần gây tác dụng. Mặc dù đến nay chúng ta không biết chắc nguyên nhân cụ thể khiến người ta hình thành một định hướng tình dục đặc biệt; nhưng có một điều hiển nhiên là việc điều chỉnh tâm lý không cải sửa được khuynh hướng tình dục của con người. Những người có tình dục lưỡng tính và đồng tính luyến ái cũng hoàn toàn khỏe mạnh về thể chất và tâm trí như những người định hướng tình dục dị tính, đồng thời họ cũng có quan điểm tương đồng về bản ngã bất kể tính hướng tình dục của họ thuộc dạng nào.

Trong cơn đói, cơn khát, và tình dục là các thúc đẩy mãnh liệt nhất trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, thì chúng ta cũng bị thúc đẩy không kém phần mạnh mẽ bởi các động cơ thứ cấp tuy rằng các thúc đẩy này không có nền tảng sinh vật hiển nhiên. Nổi bật nhất trong số các thúc đẩy là nhu cầu thành đạt.

https://thuviensach.vn

(need for achievement) là một thúc đẩy bền vững đặc trưng nhờ quá trình học hỏi mà có, trong đó sự thỏa mãn nhu cầu gặt hái được nhờ nỗ lực đạt được thành tích tối ưu. Những người nhiều khát vọng thành đạt thường tìm dịp ganh đua để đạt được một mục tiêu nào đó – có thể là thành tích học vấn, tiền của, hay chiến thắng ở một trận tranh tài – nhằm chứng minh thành tựu của họ. Nhưng họ khôn khéo lựa chọn thách đố tránh các trường hợp thành công quá dễ dàng (sẽ không đáng để tự hào) hoặc các trường hợp không chắc chắn thành công. Để an tâm, những người này hay chọn những công việc có mức khó khăn trung bình.

Ngược lại, người ít nhu cầu thành đạt thường chỉ mong tránh bị thất bại là được. Cho nên, họ thường tìm các công việc dễ dàng để bảo đảm không bị thất bại, hoặc tìm đến các công việc thật khó khăn mà sự thất bại không làm tổn thương họ bởi vì hầu như bất kỳ ai cũng sẽ thất bại. Còn những người quá sợ thất bại sẽ tránh xa các công việc làm có mức khó khăn trung bình, bởi vì họ e ngại bị thất bại trong khi những người khác lại thành công.

Thành quả của những người nhiều khát vọng thành đạt thường là tích cực, ít ra trong một xã hội định hướng bởi thành công như xã hội Hoa Kỳ. Thí dụ, những người có cao vọng thành đạt thường dễ vào đại học hơn những người có ít cao vọng và khi lên đại học họ có khuynh hướng đạt được điểm cao ở các môn học liên quan đến nghề nghiệp tương lai của họ. Hơn nữa, có nhiều khát vọng thành đạt thường giúp người ta dễ dàng thành công về tiền của và nghề nghiệp hơn trong tương lai.

https://thuviensach.vn

Chương 9: Phần 5

Làm sao đánh giá được nhu cầu thành đạt của một cá nhân? Kỹ thuật được sử dụng thường xuyên nhất là Trắc nghiệm khả năng nhận thức chủ đề tổng quát (Thematic Apperception Test, viết tắt là TAT). Theo trắc nghiệm TAT, thí sinh được xem một số tranh ảnh có ý nghĩa mơ hồ, như bức tranh ở Hình 9–4 chẳng hơn. Thí sinh được yêu cầu viết một câu truyện miêu tả điều đang xảy ra, những người trong hình là ai, đều gì dẫn đến tình huống trong tranh ảnh, những người này đang nghĩ gì hay đang muốn gì, và điều gì sẽ xảy ra sau đó. Một hệ thống cho điểm tiêu chuẩn sau đó được sử dụng để xác định mức độ mơ tưởng thành đạt trong câu chuyện của họ. Thí dụ, các câu chuyện miêu tả nhân vật chính đang cố gắng đánh bại một đối thủ, đang nỗ lực học tập để thực hiện hoàn hảo một công tác nào đó, hay đang làm việc siêng năng để được thăng chức đều cho thấy các dấu hiệu hiển nhiên về xu hướng thành đạt. Người ta cho rằng mơ tưởng trong câu chuyện của họ biểu lộ mối quan tâm mãnh liệt lạ thường về – và do đó một nhu cầu khá mạnh mẽ về – sự thành đạt.

Hình 9–4: Bức tranh mơ hồ này tương tự như các tranh ảnh sử dụng trong Trắc nghiệm khả năng nhận thức chủ đề tổng quát (TAT) để xác định động lực căn bản của con người

Các kỹ thuật khác đã được xây dựng để đánh giá động lực thành đạt của toàn thể xã hội. Thí dụ, người ta có thể phát hiện được dấu hiệu tốt về động lực thành đạt nói chung của một xã hội qua việc đánh giá sức mơ tưởng thành đạt biểu lộ trong các câu chuyện viết cho thiếu nhi hay các câu chuyện trong nhân gian. Các nhà khảo cứu tìm hiểu các sách tập đọc dành cho thiếu nhi phản ánh mơ tưởng thành đạt qua nhiều thời kỳ dài đã khám phá thấy có mối tương quan khá chặt chẽ giữa mức mơ tưởng trong các sách này với hoạt động kinh tế của dân tộc ấy trong mấy thập niên sau đó. Dĩ nhiên, dù các câu chuyện đầy mơ tưởng thành đạt có thực sự ảnh hưởng đến thiếu nhi hay chỉ đơn thuần phản ánh các xu hướng phát triển kinh tế cũng là điều chưa thể xác quyết được. Dù vậy, hiển nhiên rằng thiếu nhi có thể học được nhiều điều hơn là chỉ học được cách đọc sách đơn thuần – có lẽ chúng sẽ thông cảm được mức khao khát thành đạt mà xã hội mong đợi ở chúng.

Làm thế nào để có cao vọng thành đạt. Muốn thế, dường như người ta phải hội đủ một vài nhân tố ngay từ hồi còn tấm bé. Chẳng hạn, các bậc cha mẹ đặt tiêu chuẩn cao để con cái mình tập vươn đến (thậm chí ngay cả những sự việc bình thường, như ăn mặc hàng ngày chẳng hạn), các bậc cha mẹ đòi hỏi khá nhiều ở con cái và các bậc cha mẹ ra sức khuyến khích con cái có tinh thần tự lập, những người này đều ươm mầm cho con cái họ có cao vọng thành đạt. Mặt dù sự chi phối của cha mẹ đôi khi khiến cho chính bản thân họ không được hài lòng lắm, nhưng họ cũng không để tâm. Các bậc cha mẹ này thường vội vàng ca ngợi thành công của con cái và họ cũng nồng nhiệt khích lệ chúng nỗ lực trong một lãnh vực. Ngay trong trường hợp chúng bị lỡ có thất bại đi nữa, các bậc cha mẹ này cũng không đành lòng oán trách; ngược lại, họ còn thúc giục con cái tìm cho được lãnh vực nào chúng có khả năng thành công.

Chúng ta có thể huấn luyện con người tăng thêm động lực thành đạt không? Một câu hỏi như thế hiếm thấy ở bối cảnh học đường, bởi vì chúng ta đều biết rằng cao vọng thành đạt có liên hệ đến sự thành công về sự nghiệp sau này.

Để trả lời câu hỏi này, các nhà tâm lý David McCleliand và David Winler (1971) đã đến tận Ấn Độ, một quốc gia kém phát triển về kỹ thuật nhưng lại có nhu cầu kinh tế thật mãnh liệt, để thực hiện một chương trình huấn luyện gồm một số bước. Trước hết, họ đã dạy cho các học viên – những người này đều là chủ nhân các doanh nghiệp nhỏ – các điều mới lạ như tầm quan trọng của các việc đề ra được các mục tiêu vừa phải và dám nhận trách nhiệm cá nhân trong nỗ lực đáp ứng các mục tiêu ấy. Sau khi ôn lại tiểu sử

https://thuviensach.vn

của các doanh nhân thành đạt, các học viên được yêu cầu hình dung đến thành công của bản thân họ. Họ được yêu cầu lập kế hoạch từng bước cụ thể, và theo dõi tiến trình đạt đến mục tiêu của bản thân.

Thành quả của chương trình huấn luyện thật đầy ấn tượng. So sánh với một nhóm kiểm soát* (control giống) gồm các chủ doanh nghiệp không tham dự chương trình huấn luyện, các học viên đã gia tăng mức hoạt động kinh doanh của họ thật đáng kể. Họ đã tạo ra thêm nhiều công ăn việc làm cho xã hội, đồng thời bành trướng cơ sở kinh doanh của họ. Một sự kiện còn quan trọng hơn nữa là các thành quả ấy kéo dài khá lâu. Thành đạt sự nghiệp của các học viên ấy còn to lớn hơn nhiều so với những người trong nhóm kiểm soát nói trên 10 năm dự chương trình huấn luyện ấy. Như vậy, không bao giờ quá trễ để học cách tăng thêm động lực thành đạt. Ngay những người trưởng thành cũng có thể tăng thêm khao khát thành đạt – để thành công sau đó vậy.

(control group): xin xem lại thuật ngữ này trong Chương 1

Rất ít người trong chúng ta chọn lối sống của các ẩn sĩ. Tại sao thế?

Một lý do là hầu hết mọi người đều có nhu cầu kết đoàn (need for affiliation), là mối quan tâm thiết lập và duy trì các tương quan với tha nhân. Những cá nhân có nhu cầu kết đoàn cao viết các câu chuyện trong trắc nghiệm TAT thường nhấn mạnh đến mong ước duy trì hoặc nối lại tình bằng hữu và biểu lộ sự lo âu bị bạn bè hất hủi.

Những người có nhu cầu kết đoàn cao đặc biệt nhạy cảm đối với các mối quan hệ với tha nhân. Họ mong muốn luôn luôn được hòa nhập với bè bạn, và so với những người ít có nhu cầu kết đoàn họ không muốn bị cô đơn. Đồng thời, xét về mặt thời lượng thực sự phải mất để sống với bè bạn thì động lực kết đoàn có lẽ đóng vai trò kém quan trọng hơn yếu tố giới tính. Theo kết quả của một cuộc khảo cứu, bất kể định hướng kết đoàn ra sao, các nữ sinh viên thường dành khá nhiều thời gian cho bạn bè và ít thời giờ sống cô đơn hơn nam sinh viên.

Nếu bạn mơ ước được bầu làm Tổng thống Hoa Kỳ hay nắm cương vị điều hành công ty General Motors, thì các giấc mơ ấy phản ảnh cao vọng quyền lực. Nhu cầu quyền lực (need for power) là khuynh hướng tìm cách tác động, chi phối, hoặc gây ảnh hưởng đối với tha nhân, và để được xem là một con người đầy quyền uy. Nhu cầu này biểu thị một dạng động lực phụ tùy trong cuộc sống.

Như bạn biết, người có cao vọng quyền lực thường hay gia nhập vào các tổ chức và dễ tìm việc làm hơn những người ít có nhu cầu quyền lực. Họ cũng thường chọn các nghề nghiệp nào dễ thỏa mãn nhu cầu quyền lực của họ (như nghề quản trị kinh doanh và – có lẽ bạn không thấy ngạc nhiên – nghề dạy học chẳng hạn). Ngoài ra, họ cũng thường hay phô trương quyền lực: ngay từ thời còn học đại học, họ đã có khuynh hướng mua sắm các loại của cải phô trương, như dàn máy Stereo hay xe ôtô đua chẳng hạn.

Có một số dị biệt về mặt giới tính trong cách biểu lộ nhu cầu quyền lực. Nam giới quá ham muốn quyền lực có khuynh hướng biểu lộ qua mức hiếu chiến, đam mê rượu chè, say đắm tình dục, và tham dự thường xuyên hơn các cuộc tranh tài thể thao – các hành vi biểu trưng thái độ hơi ngông nghênh và khoa trương trước tập thể. Ngược lại, nữ giới biểu lộ nhu cầu quyền lực của họ bằng cử chỉ hạn chế hơn, phù hợp với các ràng buộc của truyền thống xã hội đối với hành vi của họ. Nữ giới quá ham muốn quyền lực thường hướng nhu cầu quyền lực của họ vào lĩnh vực phụng sự xã hội hơn nam giới (như bằng cách bày tỏ lòng quan tâm đến tha nhân hoặc có hành vi có tính dưỡng dục cao chẳng hạn).

Hiển nhiên, nhu cầu quyền lực có thể được thỏa mãn bằng nhiều cách. Giống như tất cả một động cơ khác, cách thức biểu lộ một nhu cầu phản ảnh một phối hợp bao gồm năng khiếu, quan điểm về thang giá trị và hơn cảnh đặc thù trong đó con người khám phá được bản thân mình.

https://thuviensach.vn

– Cơn khát (thirst) là một thúc đẩy sơ đẳng, tác động theo các nguyên tắc hằng định nội môi (principles of homeostasis).

– Cơn đói (hunger) bị ảnh hưởng bởi các đòi hỏi bên trong cơ thể, nhằm quy định số lượng và chủng loại thực phẩm ăn vào. Cấu tạo dưới đồi của não (hypothalamus) đóng vai trò quan trọng đặc biệt trong việc quyết định số thực phẩm ăn vào.

– Các đặc điểm như mức thể trọng báo động (weight set point), tính nhạy cảm đối với cám dỗ từ xã hội bên ngoài, số lượng tề bào mỡ bên trong cơ thể, khả năng chuyển hóa (metabolism), và các nhân tố di truyền của con người đều ảnh hưởng đến tác phong ẩm thực của một người.

– Quan điểm về hành vi tình dục bình thường bị ảnh hưởng ba kỳ vọng đạo đức, thái độ sống, đọc tin, và tình trạng kiến thức y học của mọi người vào một thời kỳ nhất định.

– Thủ dâm (mastubartion, tự kích thích tình dục) là hành vi thường thấy ở cả nam lẫn nữ giới, mặc dù vẫn còn bị nhiều người xem là xấu xa.

– Thái độ khoan thứ đối với tình dục tiền hôn nhân (premantal sex) và tình hình thực tế của hiện tượng này đã gia tăng rất nhiều trong mấy thập niên qua.

– Những người đồng tính luyến ái (homosexuals) bị lôi cuốn về mặt tình dục với những cá nhân đồng giới tính với họ, còn những người định hướng tình dục lưỡng tính (bisexuals) bị lôi cuốn tình dục với cả đàn ông lẫn phụ nữ. Không có lý thuyết nào giải thích đầy đủ nguyên nhân tại sao con người hình thành một định hướng tình dục đặc biệt.

– Các thúc đẩy thứ cấp (secondary drives) quan trọng là nhu cầu thành đạt, kết đoàn và quyền lực.

1/ Ba cơ chế chịu trách nhiệm đối với cơn khát là:...

2/ Cặp đôi các thuật ngữ dưới đây với định nghĩa của chúng:

a. Gây ra tình trạng không chịu ăn uống gì cả và dẫn đến chết đói.

b. Chịu trách nhiệm theo dõi số lượng và chủng loại thực phẩm ăn vào.

c. Gây ra chứng ăn uống quá độ

1... cấu tạo dưới đồi của não (hypothalamus)

2... tổn thương ở hai bên hông cấu tạo dưới đồi (lateral hypothalamic damage)

3... tổn thương ở phần bụng ở cấu tạo dưới đồi (ventromedlan hypothalamic damage)

3/... là mức trọng lượng đặc biệt mà cơ thể cô gắng duy trì

4/ Công trình nghiền cứu của Sthachter đã chứng minh rằng một số người bị chứng béo phì (obese people) có thể quá mức nhạy cảm đối với các đòi hỏi bên trong cơ thể. Đúng hay Sai?...

5/... là tốc độ sản sinh và tiêu thụ năng lượng của cơ thể.

6/... là dạng rối loạn ẩm thực đặc trưng bởi hành vi chè chén quá độ sau đó lại tẩy sạch cơ thể bằng cách chọc cho nôn mửa ra hết. Người bị dạng rối loạn... không chịu ăn uống cả trong khi cứ một mực phủ nhận rằng hành vi cũng như dáng dấp của họ là bất bình thường.

https://thuviensach.vn

7/ Mặc dù tỉ lệ mắc phải chứng thủ dâm ở giới thanh thiếu niên khá cao, nhưng một khi người nam và người nữ bị lôi cuốn vào các quan hệ chung chăn gối với các người khác thể nói chung họ sẽ chấm dứt hành vi thủ dâm. Đúng hay Sai?

8/ Cả nam giới lẫn nữ giới đều có khuynh hướng gia tăng tỷ lệ giao hợp tiền hôn nhân, mặc dù đối với nam giới mức gia tăng ấy không đáng kể. Đúng hay Sai?

9/ Các công trình nghiên cứu nhằm so sánh những người đồng tính luyến ái (hoterosexuals) và những người tình hướng tình dục dị tính (heterosexuals) đã chứng minh rõ rệt rằng giữa hai nhóm người này không có dị biệt gì về mức độ điều chỉnh và sinh hoạt tâm lý. Đúng hay sai?...

10/ Trong trắc nghiệm khả năng nhận thức chủ đề tổng quát (TAT), câu chuyện của Debbie miêu tả một thiếu nữ đã bị một trong các bạn đồng trang lứa ruồng rẫy, và cô này tìm cách nối lại tình bạn ấy. Debbie bày tỏ loại động lực chủ yếu gì trong câu chuyện của cô?

a. Nhu cầu thành đạt (need for achievement)

b. Nhu cầu động lực (need for motivation)

c. Nhu cầu kết đoàn (need for affliation)

d. Nhu cầu quyền lực (need for power)

Phải chăng các đặc điểm như khao khát thành đạt, khao khát quyền lực, và khao khát kết đoàn có thể được sử dụng để tuyển dụng nhân viên? Sẽ phải cần đến các tiêu chuẩn nào khác, cả về mặt động cơ thúc đẩy và phẩm chất cá nhân, khi thực hiện việc tuyển chọn này không?

Kim Andrews nắm chặt trong tay lá thư mà cậu hằng chờ đợi. Lá thư này có thể là chiếc vé lên chuyến tàu định mệnh của cậu: thông báo trúng tuyển đại học. Nhưng lá thư nói điều gì đây? Có lẽ nó không như ý nguyện của cậu. Tuy thành tích tốt nghiệp trung học của cậu thuộc loại khá, và cậu cũng đã học thêm một vài lớp ngoại khóa, nhưng nói cho cùng điểm số trắc nghiệm SAT của cậu thật không đáng tự hào cho lắm. Cậu cảm thấy căng thẳng đến run tay khi bóc lá thư mỏng dính (đây chắc hẳn không phải là điểm tốt, cậu nghĩ). Đây rồi, nội dung lá thư như sau: “Thưa ông Andrews, Viện trưởng và Hội đồng Viện Đại học hân hạnh tiếp nhận ông...” Đó là điều cậu muốn biết. Miệng reo hò, đôi chân nhảy tưng lên, cơn xúc động dâng cao khiến cho tâm hồn cậu ngây ngất. Thực sự cậu đã bắt đầu lên đường.

Đôi khi tất cả chúng ta đều đã từng trải qua những tình cảm vui buồn mãnh liệt. Đại để như sung sướng được trúng tuyển vào đại học, hạnh phúc được yêu, đau buồn vì cái chết của người thân thương, hoặc khổ sở vì vô tình làm tổn thương người khác. Ngoài ra, trong cuộc sống hàng ngày chúng ta cũng thường nếm trải những thứ tình cảm nhẹ nhàng hơn nhiều như vui thú với bạn bè, thưởng thức một cuốn phim hay, hoặc ngượng ngùng vì làm hỏng một món đồ mượn của ai đó.

Bất luận các thứ tình cảm ấy khác biệt nhau ra sao, chúng đều biểu thị những mối xúc động trong tâm hồn chúng ta. Như đã thảo luận trên đây, các xúc động ấy đều là yếu tố quan trọng hình thành động lực thúc đẩy hành vi cư xử của chúng ta, và hành vi ấy sau khi đã hình thành do các nhu cầu thúc đẩy lại ảnh hưởng đến các xúc cảm của chúng ta.

Trong khi tất cả chúng ta đều biết xúc cảm là gì, thì việc khám phá một định nghĩa được một nhà tâm lý tán thành không phải là việc dễ dàng. Nguyên do là các lý thuyết khác nhau về xúc cảm – sẽ được đề cập dưới đây – nhấn mạnh đến những khía cạnh khác nhau của hiện tượng xúc cảm, và do đó mỗi lý thuyết đều đưa ra một định nghĩa riêng. Dù vậy, chúng ta vẫn có thể sử dụng một định nghĩa tổng quát: xúc cảm (emotion) là trạng thái tâm lý thông thường bao gồm các yếu tố sinh lý và tâm trí ảnh hưởng đến hành vi

https://thuviensach.vn

cư xử của con người.

Chẳng hạn, hãy tìm hiểu xem tâm trạng hạnh phúc diễn tiến ra sao. Trước hết, hiển nhiên bạn có thể phân biệt được tâm trạng này với các dạng cảm xúc khác. Rất có thể bạn cũng cảm nhận được cái biến chuyển giống nhau diễn ra trong cơ thể của bạn: như nhịp tim tăng lên, hay – như trong thí dụ trên đây – bạn thấy mình "nhảy tưng lên vì sung sướng". Cuối cùng, xúc cảm có thể bao quát cả những yếu tố thuộc hoạt động trí tuệ, như tìm hiểu và đánh giá tầm quan trọng của sự việc đang xảy ra trong hoàn cảnh của bạn khiến cho bạn có cảm giác hạnh phúc ấy chẳng hạn.

Tuy nhiên, cũng có thể nẩy sinh xúc cảm mà tuyệt không có bóng dáng của các yếu tố trí tuệ. Thí dụ, chúng ta có thể phản ứng nẩy sinh cảm giác sợ hãi đối với một tình huống bất ngờ (như cảm giác phát sinh khi tiếp xúc với một nhân vật tính khí thất thường, không thể đoán biết trước được), hoặc chúng ta có thể cảm thấy khoái lạc do kích thích tình dục. Các thứ tình cảm này phát sinh bất ngờ, ngoài sự nhận biết hay tìm hiểu thuộc bình diện trí tuệ về tình huống phát sinh xúc cảm.

Trên thực tế, một số nhà tâm lý cho rằng có các hệ thống hoàn toàn khác biệt chi phối các phản ứng nhận thức và các phản ứng xúc cảm. Hiện nay người ta đang tranh luận với nhau về vấn đề liệu phản ứng tình cảm chiếm ưu thế so với phản ứng nhận thức, hay ngược lại. Một số lý thuyết gia chủ trương rằng trước hết chúng ta đối phó với tình huống gặp phải bằng một phản ứng tình cảm, rồi sau đó chúng ta mới tìm hiểu tình huống ấy. Thí dụ, thông thường chúng ta thưởng thức một bản nhạc giao hưởng mới được lưu hành mà không tìm hiểu nó hoặc không hiểu tại sao chúng ta ưa thích nó.

Ngược lại các lý thuyết gia khác cho rằng trước hết người ta tìm cách nhận thức tình huống ấy, rồi sau đó mới phản ứng theo tình cảm. Trường phái tư tưởng này lập luận rằng việc làm cần thiết đối với chúng ta là trước hết phải suy nghĩ để tìm hiểu một kích thích hay tình huống gặp phải, rồi liên hệ nó với những điều chúng ta đã biết, trước khi chúng ta có thể phản ứng trên bình diện tình cảm.

Cả hai phe phái trong cuộc tranh luận này đều được hậu thuẫn bởi các công trình nghiên cứu, và vấn đề này còn lâu mới được giải quyết thỏa đáng. Diễn biến có thể khác biệt nhau tùy từng tình huống trong một số trường hợp thì xúc cảm chiếm ưu thế còn ở các trường hợp khác thì các tiến trình nhận thức xảy ra trước, dù diễn biến sự việc có ra sao thì điều hiển nhiên vẫn là xúc cảm đóng vai trò chủ yếu tác động đến hành vi của chúng ta.

Hãy tưởng tượng xem sự việc sẽ ra sao nếu bạn sống hoàn toàn chẳng có xúc cảm gì cả – không hề thất vọng sâu sắc, không u sầu, không hối hận, mà đồng thời lại chẳng có gì hạnh phúc, sung sướng, hoặc yêu đương. Hiển nhiên, cuộc sống sẽ kém phần thú vị rất nhiều, thậm chí trơ như gỗ đá vô tri, nếu như chúng ta không từng trải qua thứ cảm xúc gì cả.

Nhưng xúc cảm có phục vụ bất kỳ mục đích nào ngoài việc làm cho cuộc sống thú vị không? Các nhà tâm lý đã nhận diện được một số vai trò của xúc cảm trong cuộc sống thường ngày của chúng ta. Các vai trò quan trọng nhất là:

Chuẩn bị cho hành động của chúng ta. 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 chúng ta nhìn thấy một con chó hung tợn đâm bổ về phía chúng ta, thì phản ứng xúc cảm (cơn sợ hãi) sẽ khiến cho hệ thần kinh giao cảm (xem Chương 2) 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 chúng ta. Xúc cảm đóng vai trò xúc tiến việc tìm hiểu các thông

https://thuviensach.vn

tin nhằm giúp chúng ta có phản ứng thích hợp trong tương lai. Thí dụ, phản ứng xúc cảm nẩy 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 nẩy 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. Như sẽ thảo luận chi tiết sau này, các xúc cảm mà chúng ta đang trải qua thường bộc lộ rõ rệt đối với người chứng kiến, bởi vì các xúc cảm 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 cơn 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, nhờ đó giúp đứa bé đối phó với hoàn cảnh gặp phải hữu hiệu hơn trong tương lai.

Trước đây tôi chưa bao giờ tức giận đến thế, tôi cảm thấy tim đập mạnh, và cả người run lên... Tôi không làm sao qua được buổi trình diễn này. Tôi cảm thấy dạ dày nôn nao... Tôi sai hoàn toàn! Mặt tôi chắc hẳn đỏ rực lên vì xấu hổ... Nghe thấy bước chân trong đêm, tôi sợ hãi đến nín thở.

Nếu tìm hiểu cách dùng ngôn ngữ, bạn sẽ thấy có đến hàng chục cách diễn tả xúc cảm đang nẩy sinh trong chúng ta, và bạn sẽ thấy ngôn ngữ diễn tả các cảm xúc ấy phần lớn đều căn cứ vào các triệu chứng sinh lý liên hệ đến một kinh nghiệm xúc cảm đặc biệt.

Chẳng hạn, hãy tìm hiểu kinh nghiệm sợ hãi. Giả sử vào cuối đêm ba mươi tết, bạn đang đi trên một con phố tối tăm thì nghe bước chân của một kẻ lạ càng lúc càng tiến gần đến sau lưng bạn. Rõ ràng hắn ta không vội vã gì nhưng cứ một mực tiến thẳng đến gần bạn. Bạn nghĩ đến các việc phải làm nếu kẻ lạ ấy cướp giật của bạn – hay tệ hại hơn, hành hung bạn theo cách nào đó.

Trong khi các ý nghĩ này dồn dập hiện ra trong tâm trí, thể hiện như chắc chắn một hiện tượng khá đột ngột sẽ xảy ra cho cơ thể bạn. Các phản ứng sinh lý thường xảy ra nhất, gắn liền với sự phát động hệ thần kinh tự động (xem lại Chương 2), được liệt kê dưới đây:

– Hơi thở của bạn sẽ nhanh hơn và sâu hơn.

– Tim bạn sẽ đập nhanh hơn, bơm thêm máu vào động mạch.

– Con người của bạn sẽ mở to hơn, để nhiều ánh sáng hơn đi vào mắt giúp cho mức nhạy cảm của thị lực bạn tăng thêm.

– Miệng bạn sẽ bị khô đi do các tuyến nước bọt tiết ra không kịp, và thực ra toàn bộ hệ tiêu hóa của bạn ngưng hoạt động. Đồng thời, các tuyến mồ hôi toàn thân bạn sẽ tăng thêm hoạt động, bởi vì đổ mồ hồi giúp bạn dịu bớt hơi nóng quá độ phát sinh bởi bất kỳ tình trạng khẩn cấp nào bạn đang lâm vào.

– Do các bắp thịt ngay dưới da co thắt lại, nên lông tóc của bạn sẽ dựng đứng lên.

Dĩ nhiên, tất cả các biến đổi sinh lý này rất có thể diễn ra ngoài sự nhận biết của bạn. Nhưng, kinh nghiệm xúc cảm song hành với các biến đổi ấy sẽ hiển nhiên đối với bạn: không nghi ngờ gì nữa, bạn đang sợ hãi.

Mặc dù miêu tả các phản ứng cơ thể tổng quát xảy ra đồng thời với cảm xúc là việc làm tương đối không phức tạp lắm, nhưng vai trò cụ thể của các phản ứng sinh lý này mới là thách đố quan trọng với các

https://thuviensach.vn

nhà tâm lý. Như sẽ thấy, một số lý thuyết gia cho rằng các phản ứng cơ thể là nguyên nhân khiến chúng ta cảm nhận một tình cảm đặc biệt đang xảy ra – thí dụ, chúng ta biết mình sợ hãi bởi vì tim chúng ta đập mạnh và chúng ta đang thở sâu chẳng hạn. Ngược lại, các lý thuyết gia khác chủ trương rằng phản ứng sinh lý là hậu quả của tình trạng nhận biết một dạng xúc cảm đang diễn ra. Theo quan điểm này, chúng ta biết mình đang sợ hãi; và chính sự nhận biết cảm xúc này khiến trái tim chúng ta đập mạnh và hơi thở sâu hơn.

https://thuviensach.vn

Chương 9: Phần 6

Đối với các nhà khảo cứu tiền phong thăm dò bản chất của các dạng xúc cảm như William James và Carl Lange, thì kinh nghiệm xúc cảm chẳng qua chỉ là một phản ứng bản năng của cơ thể trước một tình huống hay sự việc nào đó xảy ra trong môi trường sống, quan điểm này được tóm tắt qua một lời khẳng định của James: "... Chúng ta cảm thấy buồn bởi vì chúng ta khóc, cảm thấy tức giận bởi vì chúng ta ra tay tấn cô kẻ khác, và thấy sợ hãi vì chúng ta run rẩy." (James, 1980).

James và Lange quan niệm rằng phản ứng bản năng là nguyên nhân gây ra xúc, như khóc do sự mất mát khiến chúng ta cảm thấy buồn rầu, ra tay tấn công kẻ khác làm cho chúng ta tức giận, và run rẩy vì sự đe dọa khiến chúng ta cảm thấy lo sợ. Họ cho rằng mỗi loại xúc cảm quan trọng đều có một phản ứng sinh lý "nội tạng đặc biệt của các cơ quan bên trong cơ thể – gọi là kinh nghiệm nội tạng (visceral experience) – gắn liền với xúc cảm ấy, và chính kiểu phản ứng nội tạng cá biệt này khiến cho chúng ta đặt tên kinh nghiệm xúc cảm ấy.

Tóm lại, James và Lange cho rằng chúng ta nhận biết xúc cảm như là hậu quả của biến đổi sinh lý gây ra một loại cảm giác đặc thù. Thế rồi, loại cảm giác này được não bộ giải thích như là một dạng xúc cảm đặc biệt (xem Hình 9 – 5). Quan điểm này được mệnh danh là lý thuyết xúc cảm của James và Lange (James – Lange theory of emotion).

Lý thuyết Jame – Lange có một số nhược điểm. Muốn cho lý thuyết chính xác, thì các biến đổi nội tạng sẽ phải diễn ra theo một tốc độ khá nhanh, bởi vì chúng ta nhận biết một số xúc cảm – như sợ hãi khi nghe bước chân của kẻ lạ đang tiến đến gần thật nhanh trong đêm tối – hầu như tức thì sau khi sự việc xảy ra. Song le, sự nhận biết xúc cảm thường phát sinh ngay trước khi nhiều biến đổi sinh lý kịp thời phát động. Bởi vì một số biến đổi nội tạng chậm xảy ra, nên thật khó lòng xem các biến đổi ấy là nguyên nhân gây ra xúc cảm tức thì ấy được.

Lý thuyết James – Lange còn vấp phải một trở ngại nữa là tình trạng cảnh giác sinh lý (Physiological arousal) không luôn gây ra xúc cảm tâm lý. Thí dụ, một người đang chạy chậm bước thì nhịp tim và nhịp thở của người ấy tăng lên, và cơ thể anh ta cũng diễn ra một số biến đổi sinh lý khác gắn liền đến một số xúc cảm. Thế nhưng, người chạy chậm bước không hề xem các biến đổi ấy là trạng thái xúc cảm gì cả. Như vậy, không thể có sự tương ứng từng đôi một giữa biến đổi nội tạng với trạng thái xúc cảm. Chỉ riêng các biến đổi nội tạng chưa đủ điều kiện để gây ra xúc cảm cho con người.

Cuối cùng các cơ quan bên trong cơ thể chúng ta phát sinh có cảm giác tương đối hạn chế. Thật khó mà hình dung được loại xúc cảm nào là hậu quả đặc thù của các biến đổi nội tạng nào. Bởi vì trên thực tế nhiều loại xúc cảm gắn liền với các dạng biến đổi nội tạng khá giống nhau, và sự kiện này đi ngược lại lý thuyết James – Lange.

Để giải quyết các trở ngại cố hữu trong lý thuyết Jame – Lange, Walter Cannon và Philip Bard sau này, đề nghị một quan điểm khác. Theo lý thuyết mệnh danh là lý thuyết xúc cảm của Cannon – Bard (Cannon – Bard theory of emotion), hai ông đề nghị mô hình nhận thức minh họa ở phần thứ hai trong hình 9 – 5. Nỗ lực chủ yếu của lý thuyết này nhằm bác bỏ quan điểm cho rằng chỉ riêng tình trạng cảnh giác sinh lý dẫn đến sự nhận thức xúc cảm. Lý thuyết nay giả định rằng cả tình trạng cảnh giác sinh lý lẫn kinh nghiệm xúc cảm đều phát sinh đồng thời bởi cùng một xung lực thần kinh, mà hai ông Cannon và Bard cho rằng xuất phát từ đồi não (brain's thalamus).

https://thuviensach.vn

Theo lý thuyết này, sau khi tiếp nhận một kích thích gây xúc cảm thì đồi não là căn cứ xuất phát phản ứng tình cảm. Khi ấy, đồi não gởi một tín hiệu đến nội tạng để khởi động các cơ quan này, và đồng thời chuyển một thông đẹp đến vỏ não về bản chất của xúc cảm đang diễn ra. Do đó, các dạng xúc cảm khác nhau không nhất thiết phải có những kiểu phản ứng sinh lý đặc thù gắn liền với chúng – miễn là thông điệp chuyển đến vỏ não phản ảnh cụ thể loại xúc cảm đang diễn ra.

Lý thuyết Cannon – Bard dường như chính xác khi nó bác bỏ quan điểm cho rằng chỉ riêng tình trạng cảnh giác sinh lý chịu trách nhiệm đối với xúc cảm. Tuy nhiên, các công trình nghiên cứu mới đây đã khiến cho lý thuyết này trải qua nhiều cải biến quan trọng. Như bạn nhớ lại ở chương 2, hiện nay người ta biết rằng cấu tạo dưới đồi (hypothalamus) và hệ bản tính (limbic system) – chứ không phải đồi não – đóng vai trò chủ yếu trong sự nhận biết xúc cảm. Ngoài ra, sự đồng thời xuất hiện của phản ứng sinh lý và phản ứng tinh cảm – một giả thiết căn bản của lý thuyết – đến nay vẫn chưa được minh chứng dứt khoát. Điểm mơ hồ này cho phép xuất hiện một lý thuyết khác nữa về xúc cảm: lý thuyết Schachter – Singer.

So sánh ba mô hình nhận thức lý giải hiện tượng xúc cảm.

Giả sử trong khi đi dọc theo một con phố tối tăm vào cuối đêm ba mươi tết, bạn để ý thấy đang bị một người đàn ông theo dõi nhờ chiếc bóng của hắn ta hắt xuống chân bạn. Bây giờ lại giả sử rằng thay vi phản ứng sợ hãi nổi lên trong lòng bạn, thi gã đàn ông ấy bắt đầu cười phá lên và có cử chỉ biểu lộ niềm hân hoan. Các phản ứng của người ấy có đủ đế trấn áp cơn sợ hãi của bạn không? Thực ra, bạn có thể khẳng định rằng không việc gì phải sợ hãi, rồi trở lại tâm trạng hạnh phúc và sung sướng hồi đầu hôm không?

Theo lối giải thích chú trọng đến vai trò của nhận định tâm trí trong lý thuyết xúc cảm của Schachter – Singer (Schachter – Singer theory of emotion), thì điều này rất có thể xảy ra. Khảo hướng cuối cùng này nhấn mạnh rằng chúng ta nhận diện được xúc cảm đang diễn ra nhờ quan sát hoàn cảnh hiện tại của chúng ta và so sánh bản thân chúng ta với người khác.

Một thí nghiệm cổ điển cho thấy chứng cứ bênh vực giả thiết này. Trong một nghiên cứu, các đối tượng tham dự thí nghiệm được bảo cho biết họ sẽ được tiêm một mũi vitamin gọi là suproxin. Thực ra, họ được tiêm epinephrine, một loại dược phẩm làm gia tăng tình trạng cảnh giác sinh lý, bao gồm gia tăng nhịp tìm và nhịp thở, đồng thời làm đỏ mặt, là các phản ứng thường xảy ra trong các phản ứng xúc cảm mạnh mẽ. Một nhóm đối tượng được thông báo tác dụng thực sự của thuốc, còn nhóm kia không được thông báo.

Sau đó các đối tượng thuộc cả hai nhóm từng người được đưa vào một tình huống nơi đó người điều khiển thí nghiệm hành động theo một trong hai cách. Trong trường hợp đầu, người ấy có hành vi giận dữ và thù địch, than phiền rằng ông ta sẽ tự chối trả lời các câu hỏi có tính riêng tư trong vấn đề học mà nhà thí nghiệm đã yêu cầu hoàn tất. Còn trong trường hợp kia, hành vi của ông ta trái ngược hẳn, Ông ta tỏ ra phấn khởi, phóng máy bay giấy và tung các cuộn giấy lên, nói chung tỏ ra hoàn toàn sung sướng với tình huống gặp phải.

Mục đích chủ yếu của nhà thí nghiệm nhằm xác định xem các đối tượng sẽ phản ứng xúc cảm ra sao đối với hành vi của người điều khiển ấy. Khi được yêu cầu miêu tả trạng thái xúc cảm riêng của họ vào cuối cuộc thí nghiệm, các đối tượng đã được thông báo về tác dụng của thuốc tương đối không bị ảnh hưởng bởi hành vi của người đều khiển ấy. Họ cho rằng tình trạng cảnh giác sinh lý của họ do thuốc gây ra và do đó họ không thấy cần phải tìm ra lý do để giải thích tình trạng cảnh giác ấy. Như vậy, họ báo cáo kinh nghiệm nhận thức tương đối ít phản ánh dấu hiệu xúc cảm phát sinh.

Ngược lại, các đối tượng không được thông báo tác dụng thực sự của thuốc đã bị ảnh hưởng bởi hành vi của người điều khiển. Các đối tượng gặp phải người điều khiển có thái độ tức giận báo cáo rằng họ cảm thấy tức giận, trong khi các đối tượng gặp phải người điều khiển có thái độ phấn khởi báo cáo rằng họ cảm

https://thuviensach.vn

thấy vui sướng. Tóm lại, kết quả cho thấy các đối tượng không được thông báo tác dụng của thuốc ấn cứ vào hoàn cảnh và thái độ của người khác để giải thích trình trạng cảnh giác sinh lý mà họ đang cảm nhận.

Như vậy, kết quả thí nghiệm Schachter – Singer hậu thuẫn cho quan điểm nhận thức trí tuệ về xúc cảm, theo đó các xúc cảm được phối hợp xác định bởi một trạng thái cảnh giác sinh lý không lấy gì làm đặc biệt cho lắm và cách gọi tên tình trạng cảnh giác ấy căn cứ vào các dấu hiệu từ hoàn cảnh bên ngoài (xem phần thứ ba trong Hình 9 – 5).

Lý thuyết Schachter – Singer đã khiến cho người ta thực hiện một số thí nghiệm thú vị trong nhiều lãnh vực thuộc môn tâm lý học. Thí dụ, các nhà tâm lý khảo cứu các yếu tố quyết định sức lôi cuốn giữa các cá nhân với nhau đã rút ra được các ứng dụng từ lý thuyết này. Trong một thí nghiệm thú vị và đầy ấn tượng, một thiếu nữ nhan sắc trông có vẻ hấp dẫn đứng ở một đầu cầu treo lắc lư, dài gần 80m, bắc qua một hẻm núi sâu. Thiếu nữ này trông như đang tiến hành một cuộc điều tra, cô yêu cầu những người đàn ông vừa đi qua cầu trả lời một số câu hỏi. Sau đó, cô cho họ số điện thoại, bảo rằng nếu quan tâm đến kết quả thí nghiệm họ sẽ tiếp xúc với cô vào tuần tới.

So sánh với nhóm kiểm soát gồm những người đàn ông trả lời số câu hỏi trên sau khi đi qua một chiếc cầu vững chắc bắc qua một con suối cạn rộng khoảng hơn 3m phía dưới cầu, những người đàn ông đi qua chiếc cầu nguy hiểm tỏ ra khác biệt rất đáng kể về kết quả phỏng vấn: khả năng tưởng tượng về tình dục của họ cao hơn nhiều. Ngoài ra, số người vượt qua cầu treo nguy hiểm đã gọi đến tiếp xúc với cô gái nhiều hơn hẳn so với số người trong nhóm kiểm soát, cho thấy họ bị cô lôi cuốn nhiều hơn. Những người đàn ông có tình trạng cảnh giác tăng lên do chiếc cầu nguy hiểm dường như muốn kiếm nguyên nhân lý giải tình trạng cảnh giác sinh lý của họ – và đã kết luận quy nguyên nhân ấy cho cô gái có nhan sắc hấp dẫn kia. Như vậy, kết quả thí nghiệm này phù hợp với lý thuyết Schachter – Singer, phản ứng xúc cảm của những người đàn ông này căn cứ vào cách gọi tên tình trạng cảnh giác của họ.

Không may là, các chứng cứ thu nhập nhằm minh chứng lý thuyết Schachter – Singer không luôn luôn phù hợp. Ngay thí nghiệm ban đầu cũng đã bị phê phán về cơ sở phương pháp và vì một số điểm mơ hồ trong kết quả thí nghiệm. Hơn nữa, có chứng cứ cho thấy rằng trong một số trường hợp kinh nghiệm xúc cảm xảy ra không cần thiết phải có tình trạng cảnh giác sinh lý và bản thân các nhân tố sinh lý ấy cũng có thể lý giải cho trạng thái xúc cảm của con người trong các trường hợp khác. Thí dụ, một vài loại dược phẩm luôn luôn gây ra trạng thái trầm cảm như một tác dụng phụ bất kể bản chất của tình huống gặp phải hay các gợi ý thuộc hoàn cảnh hiện hữu có là gì đi nữa.

Tuy nhiên nói chung lý thuyết Schachter – Singer vẫn là một lý thuyết quan trọng bởi vì ít ra trong một số trường hợp nó cho rằng kinh nghiệm xúc cảm đóng vai trò phối hợp giữa tình trạng cảnh giác sinh lý với cách gọi tên tình trạng cảnh giác ấy. Khi nguyên nhân gây ra tình trạng cảnh giác sinh lý không rõ rệt đối với chúng ta, thì chúng ta có thể trông cậy vào hoàn cảnh gặp phải để xác định đúng những gì chúng ta đang cảm nhận được. Hơn nữa, lý thuyết Schachter – Singer đã mở đường cho một số lý thuyết đương đại về xúc cảm nhấn mạnh đến vai trò của sự đánh giá hoàn cảnh gặp phải trong việc xác định các phản ứng xúc cảm.

Cho đến đây, bạn có lý do vững chắc để nêu ra câu hỏi tại sao có quá nhiều lý thuyết xúc cảm đến thế, và có lẽ câu hỏi còn quan trọng hơn nữa là, lý thuyết nào đúng nhất. Thực ra, chúng ta chỉ vừa bàn sơ qua mà thôi; thực tế số lý thuyết giải thích hiện tượng xúc cảm còn nhiều hơn thế nữa.

Cách giải thích câu hỏi tại sao có nhiều lý thuyết cảm xúc đến thế và câu hỏi lý thuyết nào đúng nhất thực ra tương tự nhau: Xúc cảm là hiện tượng phức tạp đến mức không một lý thuyết đơn độc nào đủ sức giải thích hoàn toàn thỏa đáng tất cả mọi khía cạnh thuộc kinh nghiệm xúc cảm. Đối với mỗi lý thuyết quan trọng vừa nêu đều có các chứng cứ trái ngược nhau về khía cạnh này hay khía cạnh khác và vì vậy

https://thuviensach.vn

không lý thuyết nào tỏ ra luôn luôn chính xác trong các dự đoán của mình cả. Ngược lại, sự kiện này không phải là lý do khiến chúng ta thất vọng – hay khó chịu, sợ hãi, hoặc có bất kỳ thứ tâm trạng tiêu cực nào khác. Nó chỉ đơn thuần phản ánh sự thật rằng tâm lý học là một khoa học đang phát triển, đang trên đà tiến triển. Chắc chắn khi thu thập được nhiều chứng cứ hơn nữa, thì giải đáp cụ thể đối với các câu hỏi về bản chất của xúc cảm sẽ trở nên sáng tỏ.

Trong khi đó, kiến thức của chúng ta về xúc cảm còn tiếp tục tăng thêm, và nó đã vạch ra được một vài hướng đi khá thú vị. Thí dụ, như chúng ta sẽ thảo luận trong đoạn Trích Dẫn Thời Sự dưới đây, các nhà khảo cứu đang tìm hiểu các biểu lộ trên nét mặt như là các dấu hiệu gợi ý để phán đoán các xúc cảm của chúng ta.

Các tác phẩm văn học Sanskrit cổ đại viết một nhân vật thốt ra một câu trả lời thoái thác như sau: "Anh ta chà ngón chân cái trên mặt đất, rồi rùng mình." Shakespear miêu tả nét mặt của nàng Macbeth như là "một khuôn mặt mà những người đàn ông đều có thể đọc thấy những điều kỳ lạ". Còn các bài hát của kẻ thất tình ngày xưa đều có câu: "Mắt em là đôi mắt của người phụ nữ đang yêu." Các thí dụ ấy đều chứng tỏ rằng hành vi vô ngôn (nonverbal behavior) đã từ lâu đời được xem là cách tiểu lộ phổ biến về các trạng thái xúc cảm của con người.

Dù vậy, chỉ gần đây các nhà tâm lý mới chứng minh được giá trị của phỏng đoán này. Họ đã khám phá được rằng hành vi vô ngôn không chỉ biểu trưng một biện pháp chủ yếu nhờ đó mà chúng ta truyền đạt xúc cảm của mình, mà còn khám phá được các điểm tương đồng qua các nền văn hóa về cách thức truyền đạt cảm xúc vô ngôn của con người.

Hãy dành một phút để tìm hiểu 6 tấm ảnh trình bày trong hình 9 – 6. Bạn có thể nhận ra được trạng thái xúc cảm biểu lộ của nhân vật trong mỗi tấm ảnh không?

Các tấm ảnh này chứng minh 6 trạng thái xúc cảm căn bản: hạnh phúc, tức giận, buồn rầu, ngạc nhiên, ghê tởm, và sợ hãi.

Nếu là người giỏi phán đoán các biểu lộ trên nét mặt, bạn sẽ kết luận 6 trạng thái xúc câm căn bản biểu lộ ở các tấm ảnh ấy là: hạnh phúc, tức giận, buồn rầu, ngạc nhiên, ghê tởm, và sợ hãi. Đây là các trạng thái xúc cảm được hàng trăm cuộc khảo cứu nhất trí phân biệt và xác nhận, ngay cả bởi các quan sát viên bình thường.

Điều đặc biệt thú vị về 6 trạng thái xúc cảm này là chúng không giới hạn trong phạm vi các sắc dân thuộc các nền văn hóa phương Tây, mà dường như còn tiêu biểu cho các loại xúc cảm căn bản được biểu lộ phổ biến trên phạm vi cả nhân loại, bất kể các chủng tộc này sinh trưởng ở đâu và đã từng học hỏi qua loại kinh nghiệm gì.

Điểm này đã được nhà tâm lý Paul Ekman chứng minh rất thuyết phục. Ông này đã từng du hành đến Tân Guinea để tìm hiểu các thành viên thuộc một bộ lạc sống cô lập trong rừng sâu và hầu như chưa hề tiếp xúc với người phương Tây. Người dân bộ lạc này không hiểu và không nói được tiếng Anh, họ chưa từng xem phim, và rất ít gặp qua người da trắng trước khi Ekman đến với họ.

Để tìm hiểu cách thức sử dụng hành vi vô ngôn để biểu lộ tình cảm của người Tân Guinea, Ekman kể cho họ nghe một câu chuyện liên quan đến một dạng xúc cảm rồi đưa cho họ xem ba tấm ảnh chụp người phương Tây; một trong ba tấm ảnh ấy biểu lộ dạng tình cảm phù hợp với câu chuyện. Thí nghiệm này yêu cầu chọn khuôn mặt trong tấm ảnh nào có biểu lộ phù hợp nhất.

Kết quả cho thấy các câu trả lời của dân Tân Guinea hoàn toàn giống như các đối tượng thí nghiệm thuộc các nền văn hóa phương Tây. Và các thiếu nhi Tân Guinea thậm chí còn tỏ ra có năng khiếu nhận

https://thuviensach.vn

diện các dạng xúc cảm giỏi hơn người trưởng thành nhiều. Điều thú vị là dân bộ lạc thường nhầm lẫn nét mặt sợ hãi với nét mặt ngạc nhiên, và đây là khác biệt duy nhất so với người phương Tây.

Ngoài việc tìm hiểu xem liệu thổ dân Tân Guinea có suy diễn biểu lộ xúc cảm giống như người phương Tây không, điều quan trọng mà cuộc khảo cứu cần khám phá là liệu người phương Tây và thổ dân có tương đồng với nhau trong cách biểu lộ các phản ứng vô ngôn hay không. Để làm việc này, một số thổ dân khác được nghe kể các câu chuyện mà Ekman đã kể trước đây và họ được yêu cầu biểu lộ xúc cảm ra nét mặt cho phù hợp với nội dung câu chuyện. Các biểu lộ này đã được thu hình vào băng video, và một nhóm đối tượng ở Hoa Kỳ được yêu cầu quan sát các khuôn mặt ấy rồi nhận diện loại xúc cảm được biểu lộ. Kết quả thật rõ ràng: khán giả phương Tây – những người chưa từng gặp người Tân Guinea trước đây – phán đoán chính xác đến ngạc nhiên, ngoại trừ các biểu lộ ở các nét mặt sợ hãi và nét mặt ngạc nhiên.

Tóm lại, có chứng cứ thuyết phục về tính phổ biến qua các nền văn hóa trong cách thức biểu lộ và phán đoán các dạng xúc cảm căn bản. Bởi vì dân Tân Guinea sống cô lập như thế, nên họ không thể nào bắt chước được người phương Tây để nhận biết và diễn tả qua nét mặt. Trái lại, khả năng và cách thức phản ứng xúc cảm tương đồng ấy của họ có lẽ do bẩm sinh mà có. Dĩ nhiên, có thể áp luận rằng các kinh nghiệm học hỏi tương đồng trong cả hai nền văn hóa đã khiến cho hai dân tộc có hành vi vô ngôn giống nhau. Nhưng lập luận này dường như không đúng, bởi vì hai nền văn hóa rất khác biệt nhau về nhiều mặt. Như vậy, có thể kết luận rằng cách biểu lộ các dạng xúc cảm căn bản được xem là phổ biến khắp các chủng tộc.

– Xúc cảm là trạng thái tình cảm thường bao gồm cả yếu tố sinh lý lẫn yếu tố thuộc hoạt động trí tuệ.

– Xúc cảm đảm nhận một số chức năng, bao gồm vai trò chuẩn bị cho hành động của chúng ta, uốn nắn hành vi tương lai của chúng ta, và quy định tương tác xã hội.

– Một số biến đổi sinh lý xảy ra kèm theo trạng thái xúc cảm mạnh, bao gồm thở gấp, nhịp tim tăng lên, con ngươi mở lớn, miệng khô, mồ hôi toát ra, và cảm giác lông tóc "dựng đứng lên".

– Các lý thuyết giải thích hiện tượng xúc cảm chủ yếu là lý thuyết James – Lange, lý thuyết Cannon – Bard, và lý thuyết Schachter – Singer.

1/ Xúc cảm luôn luôn được kèm theo bởi một phản ứng nhận thức trên bình diện trí tuệ. Đúng hay sai?...

2/ Lý thuyết... về xúc cảm phát biểu rằng xúc cảm là phản ứng đối với các sự kiện có tính bản năng của cơ thể.

3/ Các sự kiện cơ thể miêu tả ở câu hỏi 2 được xem là các phản ứng...

4/ Mỗi dạng cảm xúc đi kèm bởi một số phản ứng sinh lý đặc thù, và như vậy minh chứng cho lý thuyết James – Lange về hiện tượng xúc cảm. Đúng hay Sai?

5/ Theo lý thuyết xúc cảm của..., cả phản ứng xúc cảm lẫn tình trạng cảnh giác sinh lý đều phát sinh đồng thời do các xung lực thần kinh tác động. Lúc đầu người ta cho rằng các xung lực thần kinh xuất phát từ...

6/ Một người bạn bảo bạn rằng: "Đêm qua tôi đã dự một buổi tiệc. Trong suốt buổi tối, nói chung tôi cảm thấy phấn khởi. Bởi vì buổi tiệc gồm toàn những người hạnh phúc, nên tôi chắc rằng mình hẳn phải sung sướng. Người bạn ấy muốn ám chỉ đến lý thuyết xúc cảm nào?

Căn cứ vào kiến thức sẵn có về phản ứng sinh lý liên hệ đến cảm xúc, bạn có cho rằng nên sử dụng

https://thuviensach.vn

máy dò nói dối hoặc nhiều biểu đồ đo lường biến đổi của một số yếu tố sinh lý vào các trường hợp phạm pháp để xác định một cá nhân có tội hay vô tội không? Có nên sử dụng các phương tiện này vào lãnh vực kinh doanh để chứng thực lời khai của nhân viên về các vấn đề như sử dụng ma túy, hoặc dùng như một biện pháp đề tuyển dụng và thuê mướn nhân viên không?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

https://thuviensach.vn

Chương 9: Phần 7

Chủ đề động lực (motivation) tìm hiểu các nhân tố chi phối và tiếp sức cho hành vi ứng xử. Thúc đẩy (drive) là tình trạng căng thẳng do động lực tác động để tiếp sức cho hành vi ứng xử nhằm thỏa mãn một nhu cầu. Các thúc đẩy sơ đẳng hay nguyên thủy (primary drives) liên hệ đến các nhu cầu sinh vật căn bản. Còn các thúc đẩy thứ cấp (secondaly drives) là những thúc đẩy không nhằm thỏa mãn một nhu cầu sinh vật cụ thể nào. Các thúc đẩy hậu thuẫn bởi động lực (motivation drives) thường tác động theo nguyên tắc hằng định nội môi (principcle of homeostasis), nhờ đó một sinh vật nỗ lực duy trì mức hoạt động sinh hóa tối ưu bên trong cơ thể bằng cách bù đắp bất kỳ khoản chênh lệch nào so với tình trạng bình thường của nó.

Một số lý thuyết tổng quát về động lực vượt ra khỏi cách giải thích căn cứ vào bản năng (instincts). Các lý thuyết giảm bớt thúc đẩy (drive – reduction theories), tuy hữu ích đối với các thúc đẩy sơ đẳng, nhưng lại không chính xác trong việc giải thích các loại hành vi không nhằm mục đích giảm bớt sức thúc đẩy mà lại nhằm duy trì hoặc thậm chí nhằm tăng thêm tình trạng kích động hay cảnh giác (arousal) nữa. Lý thuyết tình trạng cảnh giác (arousal theory) cho rằng chúng ta cố gắng duy trì một mức độ kích thích và hoạt động đặc biệt. Quy luật Yerkes – Dodson, liên hệ đến mối tương quan giữa mức độ khó khăn của công việc phải làm với mức độ động lực tối ưu phù hợp với lý thuyết tình trạng cảnh giác.

Một lối giải thích khác về động lực lý thuyết khích lệ (incentive theory) chú trọng đến các khía cạnh tích cực của hoàn cảnh đã chi phối và tiếp sức cho hành vi ứng xử. Ngược lại, lý thuyết tiến trình đối nghịch (opponent – process theory) cho rằng các lực lượng đối nghịch trong hệ thần kinh phát sinh khi tình trạng cảnh giác ban đầu là hậu quả do một kích thích nào đó gây ra. Nếu như tình trạng cảnh giác ban đầu có tính tích cực thì lực lượng đối nghịch sẽ có tính tiêu cực, và ngược lại.

Các lý thuyết dùng hoạt động trí tuệ để giải thích động lực (cognitive theories of motivation) chú trọng đến vai trò của tư tưởng, kỳ vọng, và kiến thức về thế giới chung quanh. Lý thuyết kỳ vọng – giá trị (expectancy – value theory) chủ trương niềm hy vọng rằng hành vi sẽ hoàn thành một mục tiêu nhất định cũng như ý thức của chúng ta về giá trị của mục tiêu ấy làm nền tảng cho hành vi ứng xử của chúng ta.

Quan điểm hệ cấp nhu cầu của Maslow cho rằng con người có đến năm loại nhu cầu (sinh lý, an toàn, tình thương và ràng buộc, danh dự, và hiện thực bản thân). Chỉ sau khi các nhu cầu căn bản hơn được thỏa mãn rồi người ta mới nghĩ đến các nhu cầu cao cấp hơn.

Những kích thích thúc đẩy hành vi uống nước phần lớn đều phát sinh ở bên trong cơ thể. Nồng độ muối ở các tế bào cơ thể chuyển hóa dưới dạng một hàm số của lượng dịch bên trong cơ thể (a function of the amount of internal fluid). Ngoài ra, sự giảm bớt tổng khối lượng dịch trong hệ tuần hoàn có thể gây ra cơn khát. Sự gia tăng thân nhiệt hay tình trạng tiêu hao năng lượng cơ thể cũng có thể làm tăng cơn khát.

Hành vi ẩm thực (eating behavior) lệ thuộc vào tình trạng hằng định nội môi, bởi vì thể trọng của hầu hết mọi người đều nằm trong một phạm vi tương đối ổn định. Các loài sinh vật có khuynh hướng nhạy cảm đối với giá trị dinh dưỡng của thực phẩm ăn vào do cấu tạo dưới đồi (hypothalamus) có quan hệ chặt chẽ với thực phẩm ăn vào. Ngoài các nhân tố sinh học tác động đến hành vi ăn, các nhân tố xã hội cũng đóng một vai trò quan trọng. Chẳng hạn, giờ giấc các buổi ăn, khẩu vị ẩm thực phổ biến trong nền văn hóa, tính hấp dẫn của các món ăn, và các thói quen khác sẽ xác định thời điểm và lượng lương thực ăn vào. Tình trạng quá nhạy cảm đối với các gợi ý xã hội và tình trạng vô cảm đối với các dấu hiệu đòi hỏi bên trong cơ thể cũng liên hệ đến chứng béo phì (obesity).

https://thuviensach.vn

Mặc dù các nhân tố sinh học, như sự hiện diện của androgen (kích thích tố tình dục nam) và oestrogen (kích thích tố tình dục nữ), thúc đẩy người ta có hành vi tình dục, nhưng hầu như bất kỳ loại kích thích nào cũng có thể gây ra tình trạng thức tỉnh tình dục (sexual arousal), tùy thuộc vào kinh nghiệm trước đây của mỗi người.

Thủ dâm (masturbation) là hành vi tự kích thích tình dục. Mức đồ mắc phải chứng này rất cao, đặc biệt đối với nam giới. Tuy thái độ của mọi người đối với chứng thủ dâm đã cởi mở hơn, nhưng cũng vẫn còn hơi tiêu cực – dù rằng người ta chưa khám phá được hành vi này có hậu quả xấu xa gì.

Tình dục dị tính (heterosexuality), hay tình trạng bị lôi cuốn tình dục bởi những người khác giới tính là định hướng tình dục thường thấy nhất. Tỷ lệ số người có hành vi giao hợp tiền hôn nhân đã gia tăng đối với cả nam lẫn nữ giới, mặc dù mức độ gia tăng đáng kể hơn nhiều đối với nữ giới.

Những người đồng tính luyến ái (homosexuals) bị lôi cuốn tình dục bởi những người cùng giới tính với họ; còn những người định hướng tình dục lưỡng tính (bisexuals) bị lôi cuốn tình dục bởi cả những người cùng giới tính lẫn những người khác giới tính với họ. Khoảng 25% nam giới và 15% nữ giới ít ra đã từng có một lần giao hợp đồng tính, và khoảng từ 1 đến 10% nam giới lẫn nữ giới chuyên sinh hoạt tình dục đồng tính trong nhiều thời kỳ kéo dài trong cuộc đời họ. Chưa có lời giải thích nào về nguyên nhân khiến cho người ta có định hướng tình dục đồng tính được mọi người cũng thừa nhận. Các nguyên nhân có thể là do các nhân tố di truyền hoặc sinh học, do thời thơ ấu và ảnh hưởng của gia đình, do kinh nghiệm quá khứ và tiêm nhiễm theo lối tạo điều kiện. Dù sao, điều hiển nhiên là không có một tương quan nào giữa việc chữa trị tâm lý với định hướng tình dục cả.

Nhu cầu thành đạt (need for achievement) là một đặc điểm bền vững và do tiêm nhiễm mà có, nhờ đó con người nỗ lực phát huy tiềm năng của mình đến mức tối cao. Những người có cao vọng thành đạt thường tìm kiếm các công việc khó khăn vừa phải, trong khi những người ít khao khát thành đạt chỉ tìm đến các công việc thật dễ dàng cũng như các công việc khó khăn quá mức. Nhu cầu thành đạt thường được đánh giá qua Trắc nghiệm Khả năng Nhận thức Chủ đề Tổng quát (Thematic Appercep–tion Test – viết tắt là TAT), gồm một số tranh ảnh để thí sinh căn cứ vào mà viết ra một câu chuyện.

Một định nghĩa bao quát về xúc cảm cho rằng xúc cảm (emotions) là trạng thái tình cảm có thể ảnh hưởng đến hành vi ứng xử của chúng ta, và nói chung bao gồm cả yếu tố sinh lý lẫn yếu tố nhận thức trí tuệ. Định nghĩa này không đề cập đến vấn đề liệu có các hệ thống riêng biệt chi phối phản ứng trí tuệ và phản ứng cảm xúc hay không, cũng như đến vấn đề liệu hệ thống này có chiếm ưu thế hơn hệ thông kia không.

Các chức năng của xúc cảm là chuẩn bị cho hành động của chúng ta, uốn nắn hành vi tương lai thông qua tiến trình học hỏi, và góp phần quy định sự tương tác xã hội.

Các phản ứng sinh lý tổng quát đối với xúc cảm mạnh bao gồm con ngươi mở lớn, miệng khô, mồ hôi toát ra, nhịp tim tăng lên, hơi thở gấp rút, và huyết áp cao. Bởi vì các biến đổi sinh lý này không phải là cách giải thích đầy đủ cho hiện tượng xúc cảm, nên người ta đã xây dựng một số lý thuyết khác nhau để giải thích hiện tượng này.

Thuyết James – Lange 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 chanses); và các biến đổi này phát minh như một đáp ứng với sự việc xảy ra trong môi trường sống. Các kinh nghiệm nội tạng này được giải thích là phản ứng xúc cảm. Ngược lại, lý thuyết Cannon – Bard khẳng định rằng các biến động 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, lý thuyết này cho rằng 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

https://thuviensach.vn

các dạng xúc cảm khác nhau.

Lời giải thích thứ ba chính là lý thuyết Schachter – Singer. 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, 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.

1/ Động cơ.

2/ Bản năng.

3/ Lý thuyết giảm bớt thúc đẩy.

4/ Thúc đấy sơ đẳng; thúc đẩy thứ cấp.

5/ Hằng định nội môi.

6/ Tình trạng tỉnh thức.

7/ Sai; mức tỉnh táo tối ưu được xác định bởi mức độ khó khăn của công việc phải thực hiện.

8/ Lý thuyết khích lệ.

9/ Kỳ vọng rằng hành vi sẽ giúp chúng ta đạt được một mục tiêu; giá trị của mục tiêu ấy đối với chúng ta.

10/ Động lực nội tại; động lực ngoại lai.

11/ Sai; các nhu cầu cấp thấp phải được thỏa mãn trước đã, sau đó người ta mới nghĩ đến vấn đề tự thể hiện bản thân.

1/ Sai; xúc cảm có thể phát sinh không cần đến phản ứng trí tuệ.

2/ James – Lange.

3/ Nội tạng.

4/ Sai; rất nhiều loại xúc cảm có các phản ứng sinh lý cơ thể giống nhau.

5/ Cannon – Bard; đồi não (thalamus).

6/ Schachter – Singer.

https://thuviensach.vn

TÂM LÝ HỌC CĂN BẢN

Roberts Feldman
www.dtv-ebook.com

Chương 10: Phần 1

1. Thảo luận về vấn đề bẩm sinh và dưỡng dục

: Bẩm sinh có tính nhút nhát? Trẻ bị ức chế và trẻ phát triển bình thường

2. Vấn đề nghiên cứu để khám phá tiến trình phát triển

3. Khởi đầu cuộc sống: Thụ tinh và hình thành thai nhi

4. Tóm tắt và Học ôn I

1. Tăng trưởng sau khi chào đời

2. Phát triển nhận thức để thích nghi với thế giới chung quanh

3. Phát triển hành vi xã hội

: Ai chăm sóc trẻ? Xác định hiệu quả của nhà trẻ?

4. Tương quan xã hội với trẻ đồng trang lứa

5. Lý thuyết phát triển tâm lý xã hội của Erikson

6. Tóm tắt và Học ôn II

1. Lý thuyết phát triển trí tuệ của Piaget

2. Các khảo hướng căn cứ vào phương thức xử lý thông tin

Tối đa hóa phát triển trí tuệ

3. Tóm tắt và Học ôn III

1. Phát triển cơ thể. Thanh thiếu niên không ngừng thay đổi

2. Phát triển trí tuệ và nhận thức luân lý: Phân biệt thị – phi, phải – trái, đúng – sai

3. Tiến trình phát triển tâm lý xã hội: tìm cách khẳng định bản thân

4. Tuổi thanh xuân đầy sóng gió: Hư cấu hay sự thật?

1. Phát triển cơ thể. Đỉnh cao sức mạnh

2. Phát biểu xã hội tính: Làm việc vì cuộc sống

1. Các biến chuyển thể chất ở người già: cơ thể lão hoá

2. Các chuyển biến trí tuệ: Suy nghĩ về tuổi già – và suy nghĩ trong cảnh tuổi già

3. Các biến chuyển ký ức ở tuổi vãn niên: Phải chăng người cao tuổi bị tật hay quên?

https://thuviensach.vn

4. Bối cảnh xã hội của người cao tuổi: Già cả nhưng không cô độc

: Chuẩn bị tiếp nhận cái chết

5. Tóm tắt và Học ôn IV

Ở tiểu bang New Jersey có bao nhiêu anh lính cứu hỏa tình nguyện bị hói đầu, cao 1,95m, cân nặng 112,5kg, hàng ria mép cụp xuống, mang kính mát kiểu phi công, và khoen chìa khóa móc ở dây lưng bên hông trái?

Câu trả lời là: Có hai người. Gerald Levey và Mark Newman vốn là anh em song sinh*, nhưng bị cách ly từ lúc mới chào đời và không hề biết nhau mãi cho đến khi cả hai cùng gia nhập vào một đội cứu hỏa – nhờ một người lính cứu hỏa bạn của Newman, anh này giật mình khi gặp Levey ở một đại hội ngành cứu hỏa.

Mặc dù được nuôi dưỡng riêng biệt, cuộc đời của họ theo các hướng đi giống nhau lạ thường. Levey vào đại học, chọn học ngành lâm nghiệp; còn Newman đã dự tính học đại học lâm nghiệp, nhưng lại chọn ngành cây cảnh. Cả hai đều làm việc ở siêu thị. Một người làm nghề lắp đặt hệ thống tưới nước; còn người kia lắp đặt hệ thống báo động hỏa hoạn. Cả hai đều chưa lập gia đình và cùng bị lôi cuốn bởi loại phụ nữ "tóc dài, cao dong dỏng". Họ có nhiều sở thích giống nhau, thích săn bắn, câu cá, tắm biển, xem các bộ phim do nam tài tử kỳ cựu John Wayne thủ vai chính và các trận đấu vật nhà nghề. Cả hai cùng thích món ăn Trung Hoa và uống cùng một loại nhãn hiệu bia. Tác phong cử chỉ của họ cũng giống nhau – thí dụ, khi cười to cả hai cùng có thói quen ngửa đầu ra sau. Và dĩ nhiên, còn một điểm giống nhau nữa là say mê làm lính cứu hỏa.

(twins) Hai cá nhân được cùng mẹ cha sinh ra cùng một lúc. Trẻ song sinh song hợp tử (freternal/dizygotic) do hai noãn thụ tinh cùng một lúc; các đứa trẻ này có thể có giới tính khác nhau và so với anh chị bình thường (siblings) cũng không giống nhau bơn bao nhiêu. Còn trẻ sinh đôi đồng nhất hay đơn hợp tử (indentical/monozygotic twins) chỉ do một noãn duy nhất thụ tinh, nhưng sau đó sẽ phân đôi để tạo ra hai thai nhi (fetus). Các đứa trẻ này có cùng giới tính, và nếu không thì giống hệt nhau về mặt di truyền. Mọi khác biệt bề ngoài của chúng đều do ảnh hưởng của hoàn cảnh sống (theo Từ điển Y học).

Âm nhạc là trọng tâm cuộc sống của Joan Gardiner. Là một nhạc sĩ dương cầm hòa tấu được đào tạo chuyên nghiệp, Gardiner đến nay vẫn chơi cho Dàn Nhạc Hòa Tấu Minnesota. Tài năng âm nhạc của cô dường như nhờ bẩm sinh. Cha mẹ cô không hề khích lệ cô chơi nhạc hay thậm chí chưa hề thúc giục cô tập đàn. Còn Jean Nelson thì không chơi dương cầm dù mẹ cô là thầy dạy loại nhạc cụ này. Sự thờ ơ của cô đối với âm nhạc đặc biệt nổi bật, mặc dù từ bé ngày nào cô cũng được khích lệ bỏ ra hàng giờ để tập đàn.

Sự trái ngược về sở thích của hai phụ nữ này có lẽ cũng chẳng có gì đáng quan tâm nếu như họ không phải là chị em song sinh đơn hợp tử, sống cách biệt nhau vài tháng sau khi chào đời giống như hai anh em Gerald Levey và Mark Newman. Nghi vấn liên quan đến hai phụ nữ này là tại sao họ lại quá khác biệt nhau về sở thích âm nhạc – một lãnh vực cực kỳ then chốt đối với một người trong bọn họ.

Chúng ta biết được những điểm tương đồng – và dị biệt – ở một cặp song sinh nhờ sự tham dự của họ vào các công cuộc khảo cứu quy mô lớn cả nước về hiện tượng song sinh ở Trung tâm Nghiên cứu Trẻ song sinh và Con nuôi thuộc tiểu bang Minnesota tổ chức tiến hành. Trong cuộc khảo cứu này, các nhà khảo cứu khám phá được nhiều cặp song sinh giống nhau lạ thường như trường hợp Levey và Newman chẳng hạn. Nhưng đồng thời họ cũng phát hiện được những cặp song sinh có các đặc điểm chủ yếu khác biệt nhau hoàn toàn. Người ta tìm hiểu các điểm tương đồng và dị biệt nhau này không phải chỉ vì hiếu kỳ đơn thuần, mà vì chúng cống hiến cho chúng ta các manh mối quan trọng về một trong những vấn đề căn bản nhất mà các nhà tâm lý phải tìm cách giải đáp là: hoàn cảnh sinh sống và thiên tư bẩm sinh của con

https://thuviensach.vn

người tương tác với nhau như thế nào để hình thành một cá nhân độc đáo.

Câu hỏi này và các câu hỏi khác nữa đều thuộc lãnh vực nghiên cứu của ngành tâm lý phát triển. Ngành tâm lý phát triển (developmental psycholosy) là chuyên ngành thuộc bộ môn tâm lý học tìm hiểu các kiểu mẫu phát triển và biến chuyển diễn ra trong suốt đời người. Nói chung, các nhà tâm lý phát triển nghiên cứu sự tương tác giữa các tiến trình phát triển các kiểu hành vi tiền định về mặt sinh vật với hoàn cảnh sinh sống không ngừng biến động. Họ tìm hiểu xem liệu nền tảng di truyền ảnh hưởng ra sao đến tác phong cư xử của chúng ta trong suốt cuộc sống, liệu tiềm năng của chúng ta có bị hạn chế bởi yếu tố di truyền không, và liệu tình trạng tiền định bẩm sinh tác động thế nào đến tiến trình phát triển hàng ngày trong đời sống chúng ta. Tương tự, họ cũng nỗ lực tìm hiểu xem liệu hoàn cảnh sinh sống tác động hỗ trợ – hay chống lại – các khả năng di truyền của chúng ta theo cách thức nào, liệu thế giới chúng ta đang sống ảnh hưởng ra sao đến tiến trình phát triển của chúng ta và liệu chúng ta có thể được khích lệ bằng cách nào để phát triển trọn vẹn tiềm năng của mình.

Không như mọi nhà tâm lý khác, các nhà tâm lý phát triển tìm hiểu các kiểu mẫu và biến chuyển trong hành vi ứng xử thường ngày diễn ra suốt cuộc đời con người. Chương này chú trọng đến chu kỳ đời sống, khởi đi từ lúc chào đời, trải qua các giai đoạn phát triển cho đến tuổi già, rồi nhắm mắt qua đời.

Chúng ta bắt đầu chương này bằng việc khám phá vấn đề bẩm sinh và dưỡng dục (the nature – nurture issue), qua đó tìm hiểu ảnh hưởng tương đối của hoàn cảnh sống với yếu tố di truyền đến với tiến trình phát triển của con người. Kế đó, chúng ta khảo xét các hiện tượng phát triển về mặt thể chất và nhận thức của trẻ sau khi chào đời, phản ánh tình trạng tăng trưởng lớn lao và nhanh chóng diễn ra qua các giai đoạn đầu tiên của đời người. Chúng ta cũng chú trọng đến các tương tác xã hội và thế giới chung quanh của đứa trẻ đang phát triển cũng như đến tình hình tăng trưởng trí tuệ của nó, qua đó theo dõi các biến chuyển trong cách tư duy về ngoại giới của trẻ.

Sau đó, chúng ta thảo luận đến các chuyển biến quan trọng về mặt thể chất, tinh thần; và trí tuệ diễn ra từ khi con người bước vào đời và trải qua suốt thời kỳ trưởng thành. Chúng ta khảo xét thời thanh xuân và tiếp tục tìm hiểu các giai đoạn sau đó trong đời người. Cuối cùng, trong thảo luận về tuổi già, chúng ta tìm hiểu các dạng thay đổi về mặt thể chất, trí tuệ, và xã hội tính xảy ra do hậu quả các tiến trình lão hóa.

Sau khi đọc xong chương này, bạn sẽ có đáp án cho một số câu hỏi căn bản về tiến trình phát triển:

– Các nhà tâm lý làm cách nào để tìm hiểu mức độ phát triển của con người trong điều kiện tiến trình phát triển ấy là hàm số liên kết của các yếu tố di truyền và hoàn cảnh sống?

– Bản chất của tiến trình phát triển trước khi chào đời là gì, và các yếu tố nào ảnh hưởng đến đứa trẻ trong suốt thời gian còn nằm trong bụng mẹ?

– Tiến trình phát triển cơ thể, nhận thức, và xã hội tính của trẻ sau khi chào đời trải qua các bước ngoặt quan trọng nào?

– Làm cách nào miêu tả sáng tỏ nhất tiến trình phát triển trí tuệ, và các bậc cha mẹ làm được đều gì thích hợp để khích lệ con cái phát triển trí tuệ?

– Những bước chuyển tiếp nào về mặt thể chất, xã hội tính, và tình cảm đặc trưng cho tuổi thanh xuân?

– Các dạng biến chuyển nào về mặt cơ thể, xã hội tính, và trí tuệ xảy ra trong thời tráng niên và trung niên, và nguyên nhân nào gây ra các biến chuyển ấy?

– Sự thật về tuổi già khác biệt ra sao đối với quan điểm thông thường của một người về thời kỳ này?

https://thuviensach.vn

– Làm cách nào để chuẩn bị chấp nhận cái chết

Các điểm tương đồng mà chúng ta đã thấy trên đây giữa cặp song sinh Gerald Levey và Mark Newman nổi bật ngang với các điểm dị biệt giữa cặp song sinh Jean Nelson và Joan Gardiner. Các trường hợp điển hình như thế minh chứng một cách sinh động cho một trong các câu hỏi căn bản nêu ra bởi các nhà tâm lý phát triển là: Làm sao phân biệt được giữa các nguyên nhân gây ra hành vi ứng xử là có tính hoàn cảnh (environmental, tức là ảnh hưởng của cha mẹ, anh chị em ruột, gia đình, bè bạn, học đường, lề lối dinh dưỡng và tất cả mọi kinh nghiệm khác mà đứa trẻ tiếp nhận trong cuộc sống) với các nguyên nhân có tính di truyền (hereditary, các nguyên nhân căn cứ vào thành phần cấu tạo di truyền ảnh hưởng đến tiến trình phát triển suất đời người)? Câu hỏi này, chúng ta đã gặp phải lần đầu khi tìm hiểu các yếu tố quyết định trí thông minh ở Chương 8, được gọi là vấn đề bẩm sinh và dưỡng dục (the nature – nurture issue), trong đó thuật ngữ bẩm sinh/thiên phú/tự nhiên (nature) liên hệ đến tính di truyền (heredity) và thuật ngữ dưỡng dục/nuôi dạy (nurture) liên hệ đến các ảnh hưởng thuộc hoàn cảnh sống.

Vấn đề này có nguồn gốc triết học sâu xa. Triết gia Anh John Locke vào đầu thế kỷ 17 đã lập luận rằng trẻ sơ sinh trinh nguyên giống như tờ giấy trắng (tabula rasa), trên đó nó bắt đầu viết nên lịch sử kinh nghiệm cá nhân của mình. Nói khác đi, ông tin tưởng rằng hoàn cảnh tác động như một ảnh hưởng duy nhất đối với tiến trình phát triển đời người. Ngược lại, triết gia Pháp Jean Jacques Rousseau đưa ra một quan điểm hoàn toàn khác biệt về hiện tượng phát triển vào đầu thế kỷ 18. Ông này tin rằng các đặc điểm "tự nhiên" của con người (tức là, các yếu tố di truyền) có ảnh hưởng nhiều nhất, dù tiến trình phát triển cũng lệ thuộc vào các yếu tố mà Rousseau cho là ảnh hưởng hư hỏng của hoàn cảnh.

Mặc dù hồi đầu vấn đề này được nêu ra dưới dạng câu hỏi thiên phú – ngược lại dưỡng dục, nhưng các nhà tâm lý phát triển ngày nay đều tán thành rằng cả hai yếu tố bẩm sinh và dưỡng dục tương tác lẫn nhau để hình thành các kiểu phát triển đặc thù. Câu hỏi đã biến dạng từ yếu tố nào gây ảnh hưởng đến hành vi ứng xử thành ra yếu tố hoàn cảnh và yếu tố di truyền cùng tác động ra sao và gây ảnh hưởng đến mức nào. Không ai trưởng thành mà không bị ảnh hưởng bởi hoàn cảnh sinh sống, và cũng không ai phát triển mà không bị ảnh hưởng bởi cấu tạo di truyền (Senetic/inherited makeup). Tuy nhiên, cuộc tranh luận về ảnh hưởng tương đối của hai yếu tố này vẫn còn là vấn đề thời sự, với các khảo hướng và lý thuyết khác nhau nhấn mạnh đến yếu tố hoàn cảnh hay yếu tố di truyền theo các mức độ nhiều ít khác nhau.

Thí dụ, một số lý thuyết phát triển nhấn mạnh đến vai trò của tiến trình học hỏi trong việc gây ra các thay đổi về hành vi ứng xử ở đứa trẻ đang phát triển, căn cứ vào các nguyên tắc học tập căn bản đã được thảo luận ở Chương 5. Các lý thuyết ấy chú trọng đến vai trò của yếu tố hoàn ảnh trong công trình lý giải tiến trình phát triển của con người. Ngược lại, các khảo hướng khác lại nhấn mạnh đến ảnh hưởng gây ra bởi cấu tạo và hoạt động sinh lý của con người đối với tiến trình phát triển. Các lý thuyết này chú trọng đến vai trò của tính di truyền và hiện tượng trưởng thành (maturation) – tiến trình phát triển các kiểu hành vi về mặt sinh học – trong việc gây ra biến chuyển trong tiến trình phát triển của con người. Chẳng hạn, người ta có thể thấy được hiện tượng trưởng thành trong tiến trình phát triển các đặc điểm giới tính (như vú nở to hoặc lông tóc mọc dài ra chẳng hạn) xảy ra vào lúc khởi đầu tuổi thanh xuân.

(maturation): tiến tình đạt đến tình trạng phát triển đầy đủ (full development). Thuật ngữ này dùng đặc biệt cho sự phát triển các tế bào mầm trưởng thành (the development of mature gern cells – ova and sperm (noãn và tinh trùng) (theo Từ điển Y học)

Thế nhưng, về một số điểm thì các nhà tâm lý phát triển đồng ý với nhau trên bình diện lý thuyết. Dường như hiển nhiên rằng các yếu tố di truyền không những chỉ đem đến tiềm năng nẩy nở các tác phong hoặc sắc thái độc đáo, mà chúng còn đặt các giới hạn đối với tình trạng nẩy nở các tác phong hay sắc thái ấy nữa. Thí dụ, yếu tố di truyền ấn định mức độ thông minh tổng quát của con người, thiết lập một giới hạn cao nhất mà – dù bản chất hoàn cảnh sinh sống ra sao người ta không cách nào vượt qua được. Yếu tố di

https://thuviensach.vn

truyền cũng ấn định các giới hạn đối với các năng lực thể chất; con người đơn giản không thể chạy nhanh đến mức khoảng 96,5 cây số một giờ, và cũng không thể cao đến khoảng 3 mét, dù bản chất hoàn cảnh sinh sống có là gì đi nữa.

Bảng 10–1 liệt kê một số đặc điểm chịu ảnh hưởng nhiều nhất bởi yếu tố di truyền. Khi tìm hiểu các mục này, điều quan trọng phải ghi nhớ là các đặc điểm này không hoàn toàn bi quy định bởi yếu tố di truyền – chúng chỉ là các chứng cứ vững chắc nhất cho thấy đặc điểm này khác biệt nhau phần lớn đều do cấu tạo di truyền của cá nhân.

Chiều cao, Thể trọng, Chứng béo phì, Giọng nói, Huyết áp, Mức hư răng, Năng khiếu điền kinh, Mức bắt tay chặt chẽ, Tuổi thọ, Cường độ hoạt động.

Ký ức, Năng khiếu được đánh giá bởi các trắc nghiệm thông minh, Tuổi thủ đắc ngôn ngữ, Thiếu khả năng đọc, Chậm phát triển trí tuệ.

Tính nhút nhát, Tính hướng ngoại*, Tính đa cảm, Tính dễ kích động, Chứng tâm thần phân liệt, Chứng lo âu, Chứng nghiện rượu.

Trong hầu hết các trường hợp, yếu tố hoàn cảnh đóng một vai trò quyết định trong việc tạo điều kiện giúp con người vươn đến các khả năng tiềm ẩn cống hiến bởi cơ sở di truyền của họ. Nếu như Albert Einstein hồi nhỏ không được khuyến khích về mặt tinh thần và không được đi học có lẽ ông không tài nào vươn đến thành tựu vĩ đại nhờ tiềm năng di truyền của ông. Tương tự, vận động viên lớn như ngôi sao bóng rổ Michael Jordan có lẽ không thi triển được năng khiếu thể chất cao siêu nếu như anh không được trưởng thành trong một bối cảnh nuôi dưỡng tài năng bẩm sinh và cống hiến cho anh cơ hội để rèn luyện và kiện toàn khả năng thiên phú của anh.

(extraversion/extroversion) Một nét nhân cách (personality trait) bền vững có đặc điểm quan tâm đến thế giới bên ngoài hơn là đến chính bản thân. Người có mức độ hướng ngoại cao được đánh giá quaa các vấn đề tra vấn (ques–tionnaires) và trắc nghiệm tâm lý, thích giao du và đi đây đi đó, thích thường xuyên thay đổi cách sinh hoạt, và không dễ bị tiến trình tạo điều kiện vững chắc (permanent conditioning) ảnh hưởng đến. Tính hướng ngoại được Carl Jung miêu tả lần đầu tiên như một khuynh hướng thích hành động hơn suy tư, thích khoa học hơn triết học, và phản ứng theo xúc cảm hơn theo lí trí.

Tóm lại, các nhà tâm lý phát triển đều chọn lập trường tương tác (interactlonist position) đối với vấn đề bẩm sinh và dưỡng dục, cho rằng một phối hợp gồm yếu tố tiền định di truyền và các ảnh hưởng thuộc hoàn cảnh sống quyết định tiến trình phát triển của con người. Thách đố mà các nhà tâm lý phát triển đương đầu là phải nhận diện được dạng phát triển đặc thù và mức độ tương đối của từng loại ảnh hưởng này đối với mỗi cá nhân. (Một thí dụ về các công trình khảo cứu mới đây cho thấy mức độ ảnh hưởng tương đối của các yếu tố di truyền và hoàn cảnh sống được trình bày trong đoạn Trích Dẫn Thời Sự dưới đây).

(neuroticism): Chiều kích nhân cách suy ra từ kết quả tra vấn và trắc nghiệm tâm lí. Người có điểm số cao về chiều kích này thường hay lo âu và dễ kích động mạnh, nên dễ bị loạn thần kinh (neurosis).

Cuộc thăm dò tìm hiểu các ảnh hưởng tương đối của yếu tố bẩm sinh và dưỡng dục không đơn thuần là việc làm thuộc lãnh vực học đường. Các tiến bộ quan trọng về kiến thức của chúng ta về phương pháp dưỡng dục tối ưu dành cho thiếu nhi đã thực hiện được nhờ kết quả khám phá gặt hái từ các cuộc nghiên cứu về yếu tố di truyền và hoàn cảnh. Thí dụ, phương pháp giáo dục thiếu nhi, phương thức nuôi dạy thiếu nhi ở các cơ sở như viện mồ côi và nhà trẻ chẳng hạn, được xem là tốt hảo đều chịu ảnh hưởng bởi công cuộc tìm hiểu của chúng ta về sự tương tác giữa các yếu tố duy truyền và hoàn cảnh dưỡng dục.

https://thuviensach.vn

(anxiety): Tình trạng sợ hãi thâm nhập toàn diện. Đây là một dạng rối loạn thần kinh trong đó tình trạng lo âu chi phối cuộc sống của bệnh nhân. Có thể chữa trị bằng liệu pháp tâm lí. Liệu pháp cư xử và thuốc an thần (tranquillizing drugs) (theo Tử điển Y học).

Các nhà tâm lý phát triển đã nỗ lực xác định ảnh hưởng tương đối của các yếu tố di truyền và hoàn cảnh đối với hành vi ứng xử của con người bằng nhiều phương thức khác nhau, dù không kỹ thuật nào là dễ hiểu. Thí dụ, chúng ta có thể kiểm soát cấu tạo di truyền của các loài vật nuôi thí nghiệm, cẩn thận gây giống để chúng có các nét đặc thù. Giống như nhà nông nuôi giống gà tây Butterfall đã học được cách gây giống gà lớn thật nhanh (để họ có thể đưa ra thị trường với giá rẻ hơn), các nhà tâm lý có thể gây nhiều giống vật nuôi thí nghiệm có cấu tạo di truyền giống nhau. Quan sát các con vật có cơ sở di truyền giống nhau nuôi trong các hoàn cảnh khác biệt nhau cho phép các nhà nghiên cứu khẳng định được ảnh hưởng của các dạng kích thích hoàn cảnh đặc biệt. Dĩ nhiên, sau cùng chúng ta gặp phải vấn đề tổng quát hóa các khám phá gặt hái được từ nghiên cứu loài vật để ứng dụng cho con người, nhưng các khám phá về loài vật cống hiến các thông tin căn bản vì lý do đạo đức không thể thu thập được bằng cách dùng con người làm đối tượng nghiên cứu.

Trẻ sinh đôi cũng mang đến cho chúng ta một nguồn thông tin quan trọng về ảnh hưởng tương đối của các yếu tố di truyền và hoàn cảnh sống. Nếu trẻ sinh đôi đơn hợp tử (identical twins, tức các trẻ có cơ sở di truyền giống hệt nhau) phản ảnh các kiểu phát triển khác biệt nhau, chúng ta phải quy các điểm dị biệt ấy cho các khác biệt về hoàn cảnh dưỡng dục chúng. Các dữ kiện hữu ích nhất xuất phát từ các cặp sinh đôi đơn hợp tử (như Gerald Levey và Mark Newman) được các gia đình khác nhau nhận làm con nuôi ngay từ lúc chào đời và được nuôi lớn trong các hoàn cảnh khác hẳn nhau. Các cuộc nghiên cứu về anh chị em bình thường khác (siblings) được dưỡng dục trong các hoàn cảnh khác biệt nhau cũng rọi vài tia sáng vào vấn đề này. Bởi vì những người này cũng có cơ sở di truyền khá giống nhau, những anh chị em ruột bình thường khi trưởng thành cho thấy các điểm giống nhau cũng đã đưa ra chứng cứ vững chắc về tầm quan trọng của yếu tố di truyền.

Cũng có thể nghiên cứu vấn đề theo đường lối ngược lại. Thay vì tập trung vào những người có cơ sở di truyền giống nhau được nuôi lớn trong các hoàn cảnh khác hệt nhau, chúng ta có thể tìm hiểu những người được nuôi lớn trong các hoàn cảnh giống nhau nhưng lại có cơ sở di truyền hoàn toàn khác biệt nhau. Thí dụ, nếu chúng ta thấy rằng hai đứa trẻ được nhận làm con nuôi – có cơ sở di truyền khác biệt nhau hoàn toàn – lớn lên trong cùng một gia đình có kiểu phát triển giống nhau, thì chúng ta có chứng cứ về tầm quan trọng của yếu tố hoàn cảnh đối với tiến trình phát triển. Ngoài ra, có thể thực hiện nghiên cứu loài vật có cơ sở di truyền khác biệt nhau; bằng cách hoán vị nhằm mục đích thí nghiệm hoàn cảnh nuôi dưỡng, chúng ta có thể xác định ảnh hưởng của yếu tố hoàn cảnh đối với tiến trình phát triển độc lập với yếu tố di truyền.

https://thuviensach.vn

Chương 10: Phần 2

Đứng cách biệt những đứa trẻ khác, cô bé 8 tuổi Sondra giương đôi mắt chăm chú nhìn trận đá bóng hào hứng đang diễn ra ở sân trường. Dù vậy, cô bé không hề tham dự vào. Cô bé một mình chơi trò nhảy dây, lặng lẽ đếm từng bước nhảy thành công. Khi người giám thị sân trường tiến đến để cổ dỗ em tham dự, cô bé lẩn tránh ánh mắt của người giám thị và nhỏ nhẹ nói rằng em thích chơi một mình hơn. Không cần phải là nhà chuyên môn cũng biết bé Sondra thuộc loại trẻ có tính nhút nhát (a shy child). Nhưng điểm đáng lưu ý về tác phong của cô bé là tình trạng này hoàn toàn phù hợp với cách biểu lộ lúc em còn ấu thơ. Ngay hồi 2 tháng trời, em thường hay chau mày, thậm chí cả trong lúc nằm ngủ yên – một biểu lộ không bình thường ở trẻ thơ. Đến 9 tháng tuổi cô bé rất sợ hãi khi thấy người lạ mặt và thậm chí tỏ ra bực bội khi chạm phải vào vật mới lạ hay khi được đưa đến chỗ xa lạ. Đến năm lên 4 tuổi, cha mẹ và giáo viên đều xem em thuộc loại trẻ có tính nhút nhát.

Đối với nhà tâm lý phát triển Jerome Kagan, tác phong của bé Sondra đặc trưng cho loại trẻ "bị ức chế". Trẻ bị ức chế (inhibited children), chiếm khoảng 10% số thiếu nhi da trắng ở Mỹ, luôn luôn tỏ ra nhút nhát và kiềm chế tình cảm trong các tình huống xa lạ. Khi lâm vào hoàn cảnh mới lạ hoặc gặp ai lần đầu, chúng thường tỏ ra trầm lặng rõ rệt. Khi được yêu cầu trả lời các câu hỏi chỉ có mức khó khăn vừa phải bởi một người lớn lạ mặt trong các thí nghiệm, chúng trở nên băn khoăn lo lắng, và chính tình trạng này gây trở ngại cho cách biểu lộ của chúng. So với trẻ bình thường khác, chúng thường cho thấy các cơn sợ hãi kỳ lạ, như khi một mình đi vào phòng ngủ ban đêm hay lúc phát biểu trong lớp chẳng hạn. Ngược lại, trẻ không bị ức chế/bình thường (uninhibited children) tỏ ra ít sợ người lạ hay ít sợ tình huống mới lạ, cư xử thân thiện và thoải mái khi gặp phải khung cảnh sinh hoạt xa lạ.

Cuộc nghiên cứu đang tiến hành của Kagan đã khám phá được trẻ bị ức chế khác với trẻ bình thường về phương diện sinh lý. Trẻ bị ức chế tỏ ra có tính cường cơ (muscle tension, sức căng bắp thịt) cao hơn ở tuổi lên năm, đặc biệt đối với các bắp thịt ở các dây thanh âm và thanh quản. Trong trạng thái nghỉ ngơi chúng có khuynh hướng có nhịp tim nhanh hơn, và nhịp tim của chúng cũng tăng lên nhiều hơn khi gặp phải tình huống mới lạ. Cũng có dị biệt về hormone và khác biệt về mức độ dễ bị kích thích của hệ bản tính thuộc não bộ giữa trẻ bị ức chế và trẻ bình thường.

Dựa vào chứng cứ này Kagan cho rằng các điểm dị biệt giữa trẻ bị ức chế và trẻ bình thường căn cứ vào mức phản ứng sinh lý cao hơn ở trẻ bị ức chế là một đặc điểm bẩm sinh. Theo giả thuyết của ông, một số trẻ thơ do phú bẩm di truyền có mức phản ứng đối với các kích thích mới lạ cao hơn so với các trẻ khác. Ngay đến stress nhẹ nhất cũng làm cho nhịp tim của chúng tăng lên, tính cường cơ tăng cao, và làm thay đổi mức hormone sản sinh. Chính mức phản ứng đặc trưng này sau cùng khiến cho hầu hết các đứa trẻ có kiểu phát triển như thế đều phát sinh tác phong nhút nhát trong giao tiếp xã hội sau này. Ngược lại, không phải tất cả mọi trẻ có hệ thần kinh dễ kích động sau này đều bị chứng nhút nhát cả: không 1/4 số trẻ này vượt qua được cấu trúc tiền định sinh học của chúng và không còn biểu hiện chứng nhút nhát trong những năm sau trong đời nữa. Dường như một vài dạng stress do hoàn cảnh sinh sống, như tình trạng xung đột trong đời sống hôn nhân của cha mạ hoặc chứng bệnh kinh niên trong gia đình chẳng hạn, làm tăng thêm cơ hội xuất hiện chứng nhút nhát ở trẻ. Như vậy, chính sự tương tác giữa các yếu tố di truyền và hoàn cảnh xác định liệu đứa trẻ sau này sẽ bị chứng nhút nhát hay không?.

Ngoài ra, ngay những người bị chứng nhút nhát trong suốt giai đoạn ấu thơ cũng có thể khắc phục được tình trạng tiền định di truyền và thay đổi tác phong cư xử. Thí dụ, Kagan đưa ra trường hợp điển trình sau:

https://thuviensach.vn

Tôi còn nhớ một người đàn ông trong một khảo cứu của chúng tôi, ông ta bị ức chế khá nhiều hồi còn bé. Ông ta kể lại cho tôi rằng hồi ở tuổi thiếu niên ông ta rất nhát gái, nhưng ông ta đã quyết định khắc phục nỗi sợ hãi này bằng cách mời cô gái hấp dẫn nhất trường đi dự đêm khiêu vũ trong buổi lễ tốt nghiệp trung học. Cô gái đã nhận lời, và ông xem sự kiện đó như bước khởi đầu cho trường hợp thay đổi cá tính của ông. Đôi khi, hành vi ứng xử cửa con người là hậu quả của sự cân nhắc thận trọng cũng như của ý chí tác động mạnh mẽ đến các lực lượng vô hình trong diễn trình đời sống của sinh vật và cá nhân.

Các phương pháp nghiên cứu đặc biệt được các nhà tâm lý phát triển sử dụng để tìm hiểu vấn đề bẩm sinh và dưỡng dục cũng như các vấn đề khác thuộc lãnh vực phát triển thường là phương pháp nghiên cứu tiết diện và phương pháp nghiên cứu trường độ. Theo phương pháp nghiên cứu tiết diện (cross – section research), người ta so sánh những cá nhân thuộc các lứa tuổi khác nhau vào cùng một thời điểm. Thí dụ, giả sử bạn quan tâm tìm hiểu tình trạng phát triển khả năng trí tuệ ở tuổi trưởng thành. Để thực hiện phương pháp nghiên cứu tiết diện, bạn có thể so sánh các mẫu gồm các lứa tuổi 25, 45, và 65 làm trắc nghiệm IQ, tìm hiểu xem các điểm số trung bình của các lứa tuổi này khác nhau ra sao.

Tuy nhiên phương pháp nghiên cứu tiết diện tải có nhiều trở ngại. Chẳng hạn, trong thí dụ vừa nêu các khác biệt tìm thấy về đem số IQ có thể không phải do chính bản thân khác biệt tuổi tác mà lại do thực trạng trình độ giáo dục trung bình của các đối tượng lớn tuổi thấp hơn so với tầng lớp nhỏ tuổi, bởi vì 40 năm trước đây số người vào đại học ít hơn nhiều.

Một phương thức khắc phục được trở ngại này là tổ chức nghiên cứu trường độ (longitudinal research), trong đó tác phong cư xử của một hay nhiều đối tượng được theo dõi trong một thời gian dài. Nhờ tìm hiểu các biến đổi qua một số thời điểm, chúng ta có thể thấy rõ được hướng phát triển của các cá nhân ấy. Dù vậy không may là phương pháp nghiên cứu này cũng có các nhược điểm: Nó đòi hỏi phải bỏ rất nhiều thời gian và công sức (bởi vì nhà nghiên cứu phải chờ cho các đối tượng ấy lớn lên), và các đối tượng tham dự từ buổi ban đau có thể rút lui dời đổi chỗ ở, hoặc thậm chí qua đời trong khi cuộc nghiên cứu vẫn còn tiếp diễn. Ngoài ra, các đối tượng làm cùng một loại trắc nghiệm nhiều lần vào các thời điểm khác nhau sẽ "lão luyện về trắc nghiệm" và ngày càng đạt điểm số cao hơn, chỉ vì họ đã quen thuộc với loại trắc nghiệm này.

Để bù đắp các nhược điểm trong nghiên cứu tiết diện và nghiên cứu trường độ các nhà điều tra đã sáng tạo được một phương pháp nghiên cứu thay thế khác. Được gọi là nghiên cứu tiết diện liên tục (cross – sequetial research) phương pháp này phối hợp hai khảo hướng tiết diện và trường độ bằng cách chọn một số nhóm tuổi khác nhau và tìm hiểu các nhóm này qua một số thời điểm. Thí dụ, các nhà điều tra có thể chọn các nhóm đối tượng 3 tuổi, 5 tuổi và 7 tuổi, rồi tìm hiểu các nhóm này căn cứ 6 tháng một lần trong một thời kỳ kèo dài vài năm. Kỹ thuật này cho phép các nhà tâm lý phát triển tách ảnh hưởng của bản thân các biến đổi do tuổi tác khỏi các yếu tố khả dĩ gây ảnh hưởng khác.

(inhibition) thuật ngữ này có 3 nghĩa:

1. (trong sinh lý học) tình trạng ngăn cản hay làm giảm chức năng của một cơ quan, một cơ bắp. v.v..., do tác động của một số xung lực thần kinh.

2. (trong phân tâm học) một hình ảnh nội tại ngăn cản người ta thực hiện một hành động nào đó bị cấm đoán. Một số ức chế được coi là thiết yếu cho việc điều hoa sinh hoạt xã hội, nhưng ức chế quá đáng sẽ gò bó cuộc sống con người.

3. (trong tâm lý học) khuynh hướng không thực hiện một hành vi đặc biệt phát sinh mỗi khi cá nhân hành động.

Kiến thức sinh học của chúng ta về sự khởi đầu cuộc sống – khi một tinh trùng của người nam xâm

https://thuviensach.vn

nhập được vào một tế bào noãn của người nữ, đánh dấu thời điểm thụ tinh (the moment of conception) – khiến cho sự kiện này không khác gì một phép lạ diệu kỳ. Vào cái giây phút độc đáo ấy, sự phú bẩm di truyền của một cá nhân được hình thành cho cả cuộc đời của cá nhân ấy.

Khi một trứng thụ tinh với một tinh trùng, kết quả là một thực thể gồm một tế bào duy nhất gọi là hợp tử* (Zygote) lập tức bắt đầu phát triển. Hợp tử này chứa 23 cặp nhiễm sắc thể (chromosome), là những cấu trúc hình que chứa các thông tin di truyền. Một nhiễm sắc thể thuộc một cặp này xuất phát từ người mẹ và nhiễm sắc thế kia từ người cha. Mỗi nhiễm sắc thể chứa đến hàng ngàn gene – các đơn vị điểm cá biệt ở cá nhân.

Trong khi một số gene có nhiệm vụ thiết lập các hệ thống thường thấy ở tất cả mọi người – như quả tim, hệ tuần hoàn, não bộ, hai buồng phổi, và vân vân – thì các gene khác chi phối các đặc điểm khiến cho mỗi người thành độc đáo, khác hẳn một người khác, như nét mặt, chiều cao, màu mắt, và vân vân. Giới tính của một đứa trẻ cũng được xác định bởi một phối hợp gene đặc biệt. Cụ thể là đứa trẻ thừa hưởng nhiễm sắc thể X từ người mẹ, và một nhiễm sắc thể X hoặc Y từ người cha. Với phối hợp XX, đứa trẻ sẽ là bé gái; và phối hợp XY sẽ phát triển thành bé trai. Các khám phá mới đây cho rằng sự phát triển thành thai nhi nam được châm ngòi bởi một gene duy nhất trên nhiễm sắc thể Y; và nếu không có sự hiện diện của loại gene đặc biệt này, thì thai nhi sẽ phát triển thành bé gái.

Hợp tử khởi đầu dưới dạng một mẫu mỡ nhỏ li ti. Khi phân đôi thông qua một hệ thống phân bào tiền định phức tạp, hợp tử này nở lớn gấp 10.000 lần chỉ trong vòng 4 tuần lễ đến mức có chiều dài bằng 5mm. Vào thời điểm ấy, nó được gọi là phôi* (embryo), và một quả tim non nớt (đã biết đập), một bộ óc, một bộ máy tiêu hoá, cùng một số cơ quan khác đã hình thành. Mặc dù các cơ quan này mới ở giai đoạn của tiến trình phát triển, nhưng chúng đều có thể nhận ra được. Ngoài ra, đến khoảng tuần lễ thứ 8 thì phôi đã dài khoảng 2,5cm có đầy đủ tay chân và mặt mũi.

(conception) thuật ngữ này có hai nghĩa:

1. (trong phụ khoa) sự bắt đầu có thai. khi tế bào phôi nam (a male germ cell) hay tinh trùng (sperm) thụ tinh với một tế bào phôi nữ hay noãn (ovum) trong vòi Fallop.

2. (trong tâm lý học): sự hình thành một ý tưởng hay một ấn tượng tâm trí.

(Zygote): trứng thụ tinh trước khi bắt đầu hiện tượng phân bào. Hợp tử chứa cả hai nhânn nam và nữ (male and female pronuclei) (theo Từ điển Y học).

(chromosome) một trong những cấu trúc giống như sợi trong nhân tế bào mang các thông tin di truyền dưới dạng gene. Nhiệm sắc thể gồm có một sợi đôi dài với cấu tạo là DNA xoắn phối hợp với các chất đạm protein, với các gene xếp theo đường thẳng nằm dọc theo chiều dài của nó. Nhiễm sắc thể nhuộm màu sẩm vớii chất nhuộm căn bản trong thời gian phân bào (cell division). Nhân của mỗi tế bào con người chứa 46 nhiễm sắc thể, 23 từ người mẹ và 23 từ người cha. Mỗi nhiễm sắc thể có thể sao chép chính xác bản thân nó mỗi lần phân bào, cho nên mỗi tế bào được thành lập đều tiếp nhận đầy đủ số nhiễm sắc thể.

(X chromosome): Nhiễm sắc thể giới tính hiện diện ở cả hai giới tính. Nữ giới có hai nhiễm sắc thể X trong khi nam gới chỉ có một. Các gene về một số rối loạn di truyền quan trọng, như bệnh tiêu chảy ra máu (hoemophilia), cư trú ở các nhiễm sắc thể X; các gene này được miêu tả là gene liên kết giới tính.

(Y chromosome) nhiễm sắc thể giới tính hiện diện ở nam giới, không phải ở nữ giới. Người ta cho rằng nhiễm sắc thể Y mang các gene về nam tính (gene for maleness).

Tiếp sau tuần lễ thứ 8, phôi gặp phải một biến cố gọi là thời kì quyết định (critical period) đầu tiên

https://thuviensach.vn

trong một vài giai đoạn thuộc tiến trình phát triển trước khi lọt lòng, trong đó các dạng phát triển đặc biệt phải xuất hiện để cho đứa trẻ được phát triển bình thường. Thí dụ, nếu các bộ phận mắt và tai không phát triển trong giai đoạn này thì sau này chúng không còn có cơ hội hình thành nữa, và nếu hình thành bất bình thường chúng sẽ bị tổn thương vĩnh viễn. Trong suốt các thời kỳ quyết định này, sinh vật đặc biệt nhạy cảm với các ảnh hưởng môi trường, như sự hiện diện của một vài loại dược phẩm mà ta sẽ đề cập sau này có thể gây tác dụng hủy hoại đó với tiến trình phát triển tiếp sau đó.

Kể từ đầu tuần lễ thứ 9 của thai kỳ liên tục cho đến khi lọt lòng mẹ, thực thể đang phát triển được gọi là thai nhi (fetus/foetus). Ngay từ đầu thời kỳ này, thai nhi bắt đầu nhạy cảm với sự xúc chạm; nó cong các ngón tay lại khi bị chạm vào bàn tay. Từ tuần lễ thứ 16 đến 18, cử động của nó khá mạnh mẽ đến mức người mẹ có thể cảm biết được sự hiện diện của nó. Trong thời gian này, tóc bắt đầu mọc ra, và mặt mũi dần dần lộ rõ giống như mặt mũi đứa trẻ sơ sinh. Các cơ quan chủ yếu bắt đầu hoạt động, dù thai nhi chưa đủ khả năng sống bên ngoài bụng mẹ. Ngoài ra, toàn bộ số tế bào não cũng được sản sinh trong thời kỳ này – mặc dù người ta không biết chắc liệu não bộ của nó có khả năng tư duy theo cách thức nào đó trong thời kỳ sơ khai này không (Xem hình 10–1)

: Tấm ảnh đặc sắc này và một thai nhi cho thấy mức phát triển cơ thể ở tuần lễ thứ 15 của thai kỳ (Petit Format/Science Source/Photo Researchers).

Vào khoảng tuần lễ thứ 24, thai nhi đã có nhiều đặc điểm như sẽ thấy lúc lọt lòng. Thực ra, khi đứa trẻ được sinh sớm vào thời kỳ này, nó vẫn có thể mở khép đôi mắt, bÚ, khóc, đảo tròn cặp mắt, và thậm chí có thể nắm được đồ vật chạm vào lòng bàn tay, dù nó chưa đủ sức kéo dài sự sống bên ngoài bào thai mẹ.

: đơn vị căn bản của chất liệu di truyền (genetic material) định vị ở một chỗ đặc biệt trên một nhiễm sắc thể. Lúc đầu gene được xem là đơn vị của di truyền và dị biến, nhưng nay được định nghĩa là một mẫu DNA hay RNA tác động như một đơn vị kiểm soát sự thành lập một chuỗi polypeptide đơn giản. Trong các sinh vật lưỡng bội (diploid organisms), kể cả người, gene xuất hiện dưới dạng các cặp allele. Hiện nay người ta đã khám phá được nhiều loại gene: gene cấu trúc (structural gene) xác định cấu tạo sinh hóa của các chất protein; gene điều hòa (regulator gene) kiểm soát tốc độ sản sinh các chất protein: gene kiến tạo (architectural gene) có nhiệm vụ hợp nhất các protein vào cấu trúc tế bào; và gene chỉ đạo (temporal gene) kiểm soát thời điểm và nơi tác động của các gene khác, và trên quy mô lớn nó kiểm soát hiện tượng liệt hóa (differtiation) tế bào và cả các mô trong cơ thể (theo Từ điển Y học).

(embryo): động vật ở giai đoạn đầu trong tiến trình phát triển trước khi được sinh ra. Ở con người, thuật ngữ này dùng để nói đến sản phẩm của hiện tượng thụ thai bên trong tử cung từ tuần lễ thứ 4 đến tuần lễ thứ 8 trong thai kỳ; trong thời gian này tất cả các cơ quan chính được hình thành.

Thai nhi tiếp tục phát triển cho đến lúc được sinh ra. Nó bắt đầu tăng trưởng lượng dự trữ mỡ dưới lớp da và lên cân. Thai nhi tiến đến độ tuổi đủ sức sống còn (age of viability), tức là thời điểm nó có khả năng sống sót nếu bị sanh sớm vào tuần lễ thứ 28. Bình thường vào tuần lễ thứ 28 này, thai nhi cân nặng khoảng 1,362kg và cao khoảng 40,6cm. Lúc này nó có khả năng học hỏi được. Một khảo cứu cho thấy những thai nhi được mẹ đọc cho nghe nhiều lần câu chuyện The Cat in the Hat của bác sĩ Seuss tỏ ra thích nghe câu chuyện đặc biệt này hơn các câu chuyện khác sau khi chúng được sinh ra.

Trong các tuần lễ cuối của thai kỳ, thai nhi tiếp tục lên cân và lớn lên, ngày càng cứng cáp hơn. Bình thường vào cuối tuần lễ thứ 38 của thai kỳ, thai nhi điển hình cân nặng khoảng 3, 178kg và cao khoảng 50.8cm.

(fetus/foetus) phôi của một loài có vú (a mamalian embryo) trong các giai đoạn phát triển về sau bên trong tử cung. Ở loài người, thai nhi là sản phẩm của hiện tượng thụ thai kể từ tháng thứ ba của thai kỳ kéo dài cho đến khi sinh nở (theo Từ điển Y học).

https://thuviensach.vn

(Phenylketonuila – viết tắt là PKU) một khuyết tật bẩm sinh về chuyển hóa protein gây ra tình trạng có quá mức amino acid phenylatamine trong máu, làm tổn thương hệ thần kinh và đưa đến tình trạng chậm phát triển trí tuệ nghiêm trọng. Sàn lọc các trẻ sơ sinh bằng cách xát nghiệm tìm phenylatamine trong máu (xét nghiệm Gunther) sẽ giúp sớm khám phá được tình trạng này để ngăn ngừa mọi tổn thương não. Khẩu phần ăn của đứa trẻ sẽ chứa đựng các chất protein đã được lấy đi phenylatamine. Gene chịu trách nhiệm về chứng bệnh này là một gene liệt (a recessive gene), vì vậy đứa trẻ chỉ bi bệnh khi cả hai cha mẹ đều mang gene khuyết tật này (theo Từ điển Y học).

(sickle–cell anemia/deppnocytosis) Một dạng bệnh máu di truyền mà người da đen hay mắc phải, có đặc trưng sản sinh ra 1 loại haemoglobin bất bình thường – gọi là haemoglobin hồng cầu liềm (Hbs) – trong các hồng cầu. Vì không hòa tan được khi máu bị thiếu oxygen nên Hbs kết tủa lại tạo thành các tinh thể dài khiến cho hồng cầu bị biến dạng thành hình liềm đặc trưng: tiến trình này gọi là tạo liềm. Các hồng cầu liềm nhanh chóng bị thải ra khỏi hệ tuần hoàn, dẫn đến tình trạng thiếu máu (anemia/ anacmia). Hiện nay chưa có biện pháp chữa trị thỏa đáng nhưng các bệnh nhân bị chứng này lại có khả năng đề kháng với Plasmodum là một dạng gây sốt rét nghiêm trọng (theo Từ điển Y học).

Tiến trình phát triển của thai nhi mà chúng ta vừa miêu tả phản ảnh tình trạng phát triển bình thường xảy ra đối với từ 95 đến 98% các trường hợp mang thai. Một số người kém may mắn hơn, chiếm khoảng từ 2 đến 5% các trường hợp mang thai, con họ vừa chào đời đã mắc phải các khuyết tật bẩm sinh trầm trọng. Nguyên nhân chính của các khuyết tật này là ảnh hưởng di truyền: Các thông tin chứa đựng trong các nhiễm sắc thể thừa hưởng từ một hay cả hai người cha mẹ là nguyên nhân gây ra khuyết tật. Sau đây là một số khuyết tật di truyền thường thấy nhất:

(Phenylketonuria–viết tắt là PKU). Đứa trẻ sinh ra đã bị di truyền chứng phenylketone niệu không thể sản sinh ra loại enzyme cần thiết cho tiến trình phát triển bình thường tình trạng này đưa đến hậu quả tích lũy độc tố, sau cùng sẽ gây ra chúng chậm phát triển trí tuệ trầm trọng. Nhưng nếu phát hiện sớm, chứng này có thể chữa trị được. Ngày nay, hầu hết trẻ sơ sinh đều được xét nghiệm máu để tìm PKU, và trẻ nào bị dạng rối loạn này sẽ được áp dụng chế độ dinh dưỡng đặc biệt để giúp cho chúng phát triển bình thường.

(Sickle – cell aemia) khoảng 10% dân Mỹ gốc Phi Châu đã bị qua chứng hồng cầu liềm, một chứng bệnh có tên do hình dạng bất thường của các hồng cầu trong máu. Trẻ bị chứng này không thấy thèm ăn, dạ đày căng phình ra, và mắt vàng lên; chúng hiếm khi sống sót qua giai đoạn ấu thơ.

(Tay – Sachs disease) Các trẻ bẩm sinh bị bệnh Tay – Sachs, một dạng rối loạn thường thấy nhất ở người Do Thái có tổ tiên cư ngụ ở vùng Đông âu, thường tử vong ở độ tuổi lên 3 hoặc 4 bởi vì cơ thể không đủ khả năng phân hủy chất mỡ. Nếu cả hai cha mẹ đều bị dạng khuyết tật gây bệnh chết người này, thì đứa trẻ sinh ra có 1/4 cơ hội bẩm sinh bị chứng bệnh này.

(Down syndrome) ở chương 8, chúng ta đã thảo luận rằng hội chứng Down là nguyên nhân gây ra tình trạng chậm phát triển trí tuệ. Hội chứng Down phát sinh không những do di truyền từ cha mẹ, mà còn bởi vận hành lệch lạc trong đó phôi tiếp nhận giữa một nhiễm sắc thể vào thời điểm thụ thai, gây ra tình trạng chậm phát triển trí tuệ và diện mạo kỳ dị (khiến cho bệnh này trước đây được gọi là chứng Mông Cổ). Hội chứng Down có liên quan đến tuổi tác của cha mẹ; đặc biệt những bà mẹ quá tuổi 35 nhiều rủi ro sinh con bị chứng bệnh này.

(Tay – Sachs disease/amaurotio familial idiocy): Một rối loạn bẩm sinh và chuyển hóa lipid (lipid metabolism), gây ra tình trạng tích tụ bất bình thường lipid trong não khiến cho bệnh nhân bị mù, chậm phát triển trí tuệ và tử vong ngay trong thời thơ ấu. Gene chịu trách nhiệm về rối loạn này là gene liệt (arecessive gene). Hiện nay bệnh này có thể phòng ngừa rộng rãi bằng cách khuyến cáo di truyền trong các cộng đồng có bệnh.

https://thuviensach.vn

Các yếu tố di truyền không phải là nguyên nhân duy nhất trong các cộng đồng có gây ra các rối loạn trong tiến trình phát triển của thai nhi; một số yếu tố hoàn cảnh cũng tác động đến tiến trình phát triển này. Các ảnh hưởng do hoàn cảnh chính yếu trước khi chào đời là:

. Thực phẩm bà mẹ ăn vào trong thời kỳ đều ảnh hưởng quan trọng đến sức khỏe của thai nhi. Các bà mẹ thiếu ăn trầm trọng không thể cung cấp đầy đủ dưỡng chất giúp cho thai nhi phát triển trọn vẹn. Trong trường hợp này các đứa trẻ rất có thể sinh thiếu cân hoặc dễ mắc bệnh hơn trẻ bình thường. Ngoài ra, có một số chứng cứ cho thấy tâm tình của bà mẹ cũng ảnh hưởng đến thai nhi. Các bà mẹ gặp phải tình trạng lo âu và căng thẳng quá mức trong giai đoạn cuối của thời kỳ thường sinh ra những đứa trẻ dễ bị kích động, khó ngủ, và kém ăn. Tại sao thế? Một giả thuyết cho rằng hệ thần kinh tự động của thai nhi trở nên đặc biệt nhạy cảm do hậu quả của các biến đổi hóa học gây ra bởi trạng thái xúc cảm của bà mẹ.

Trong các năm 1964 và 1965 ở Hoa Kỳ xảy ra nạn dịch bệnh sởi Đức* (rubella/German measles) gây tử vong hoặc dị dạng cho gần 50.000 thai nhi. Mặc dù bệnh này gây hậu quả tương đối ít cho các bà mẹ, nhưng nó là một trong nhiều loại có thể gây hậu quả tai hại cho tiến trình phát triển của thai nhi nếu bà mẹ mắc phải trong giai đoạn đầu của thai kỳ. Các bệnh khác mà các bà mẹ nếu mắc phải có thể gây hậu quả vĩnh viễn cho thai nhi là bệnh giang mai (syphilis), tiểu đường (diabetes), và huyết áp cao (high blood pressure).

Bệnh AIDS có thể do bà mẹ truyền qua cho thai nhi. Đáng buồn là trong nhiều trường hợp các bà mẹ có lẽ không biết mình mắc phải nên vô tình truyền bệnh này cho con cái họ. Một số chứng cứ cho thấy virus HIV cũng có thể lây truyền qua sữa cho đứa bé bú sau khi sinh nữa.

(German measles): bệnh nhiễm vi rút nhẹ và rất hay lây, thường thấy ở trẻ em, gây sưng các hạch bạch huyết ở cổ và phát ban hồng ở nhiều nơi. Bệnh này lan tràn do tiếp xúc gần gũi với bệnh nhân. Sau thời kỳ rã bệnh (incubation period) từ 2 đến 3 tuần, bệnh nhân thấy nhức đầu, đau họng, và sốt nhẹ; sau đó là sưng và đau cổ đồng thời phát ban dưới dạng những đốm hồng bắt đầu ở mặt cổ rồi lan ra khắp cơ thể. Các chấm ban này sẽ lặn đi trong vòng 1 tuần, nhưng bệnh nhân vẫn có thể lây nhiễm trong thời gian từ 3 đến 4 ngày sau đó. Bi bệnh nay rồi bệnh nhân sẽ có khả năng miễn dịch. Vì bệnh sởi Đức có thể gây dị dạng cho thai nhi trong giai đoạn đầu của thai kỳ, nên các bé gái cần được gây miễn dịch chống bệnh này trước tuổi dậy thì. Tên y học là Rubella (theo Từ điển Y học).

– Rượu, thuốc lá, và các loại ma túy khác do các thai phụ sử dụng có thể gây hậu quả thảm khốc cho đứa trẻ chưa chào đời. Chẳng hạn, hội chứng nghiện rượu ở thai nhi (fetal alcohol syndrome) là một chứng bệnh gây ra tình trạng chậm phát triển trí tuệ và thể chất, đã được tìm thấy ở các đứa trẻ có bà mẹ bị nghiện nặng hoặc thậm chí đôi khi dùng rượu không nhiều lắm trong thời gian mang thai. Ngoài ra, các bà mẹ dùng các loại dược phẩm gây nghiện như cocaine thường gặp rủi ro sinh ra những đứa con nghiện ngập giống như họ. Những đứa con sơ sinh của họ sẽ mắc phải các triệu chứng rút thuốc (withdrawal symptoms) rất đau khổ, thậm chí đôi khi còn bị các tổn thương vĩnh viễn về thể chất và trí tuệ nữa.

Nhiều nhân tố hoàn cảnh khác gây ảnh hưởng đối với đứa trẻ trước và trong khi chào đời. Tuy nhiên, điều quan trọng phải ghi nhớ rằng tiến trình phát triển phản ánh sự tương tác giữa các ảnh hưởng hoàn cảnh và di truyền, và rằng mặc dù chúng ta đã thảo luận riêng biệt các ảnh hưởng này, nhưng không một nhân tố nào tác động riêng rẻ một mình cả. Ngoài ra, dù chúng ta có thể nhấn mạnh đến vài điểm gây trở ngại cho tiến trình phát triển, nhưng đại đa số các trường hợp trẻ chào đời không gặp rắc rối gì cả và tiến trình phát triển diễn ra bình thường – mà chúng ta sẽ bàn đến trong đoạn kế tiếp.

https://thuviensach.vn

Chương 10: Phần 3

– Một vấn đề căn bản trong ngành Tâm lý phát triển là vấn đề bẩm sinh và dưỡng dục, nhằm xác định ảnh hưởng tương đối của yếu tố hoàn cảnh và di truyền đối với tiến trình phát triển của con người.

– Trong suốt giai đoạn phát triển khi đứa trẻ chào đời, hợp tử gồm một tế bào duy nhất (the one – cell zygote) tiến hóa thành phôi (embryo), rồi sau nó thành thai nhi (fetus/foetus). Biến cố chào đời thường xảy ra 38 tuần lễ sau thời điểm thụ tinh hay thụ thai (the moment of conception).

– Các dạng rối loạn chủ yếu do các yếu tố di truyền là bệnh hồng cầu liềm (sickle – cell anemia), phenylketone niệu (PKU), bệnh Tay – Sachs, và Hội chứng Down. Còn các ảnh hưởng chủ yếu do yếu tố hoàn cảnh tác động đến tiến trình phát triển trước khi đứa trẻ chào đời và đến sức khỏe của trẻ sơ sinh là tình hình dinh dưỡng, tình trạng sức khỏe và tình trạng nghiện ngập của thai phụ.

1/ Các nhà tâm lý phát triển quan tâm đến các cảnh hưởng của... lẫn... đối với tiến trình phát triển của con người.

2/ Triết gia John Locke tin tưởng rằng trẻ sơ sinh... như "tờ giấy trắng", trên đó kinh nghiệm cuộc đời của chúng sẽ được viết lên.

3/ Cả hai loại yếu tố hoàn cảnh và di truyền đều ảnh hưởng đến tiến trình phát triển của con người, mà thông thường các tiềm năng di truyền thiết lập các giới hạn đối với các ảnh hương hoàn cảnh. Đúng hay Sai?...

4/ Nhờ quan sát các con vật giống nhau về mặt di truyền nuôi trong các môi trường sống khác biệt nhau có thể tăng thêm kiến thức về ảnh hưởng của các yêu tố hoàn cảnh và di truyền ở loài người. Đúng hay Sai?...

5/ Nghiên cứu... tìm hiểu cùng các đối tượng qua một thời kỳ kèo dài, còn nghiên cứu... tìm hiểu các đối tượng thuộc những nhóm tuổi khác nhau vào cùng một thời điểm.

6/ Cặp đôi các thuật ngữ sau đây với định nghĩa của chúng:

1... Hợp tử (Zygote)

a/ Đơn vị nhỏ nhất nhờ đó các thông tin di truyền được chuyển tải.

2... Gene

b/ Noãn đã thụ tinh (fertilized egg)

3... Nhiễm sắc thể (Chromosome)

c/ Cấu trúc hình que chứa đựng các thông tin di truyền.

7/ Các dạng phát triển đặc biệt phải xảy ra trong... để cho phôi phát triển bình thường.

8/ Phôi đã trải qua tuần lễ phát triển thứ 9 được gọi là...

Nếu như các ảnh hưởng hoàn cảnh có thể tác động đến thai nhi đang phát triển, thì bạn cho rằng các

https://thuviensach.vn

bà mẹ tương lai ấy có phải bị truy tố trước pháp luật về tội nghiện rượu và các loại ma tuý khác khả dĩ tác hại đến các đứa con chưa chào đời của họ không? Hãy bảo vệ lập trường của bạn.

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Đầu nó được nặn thành hình quả dưa dài và nhô ra phía sau đến mức chạm vào lưng... Nó được phủ bằng một chất liệu trắng dầy và trơn "như bôi mỡ", khiến cho nó không bị cố định ở một chỗ, và cũng để giúp cho nó dễ chui ra khỏi bụng mẹ. Ngoài đám tóc đen trên đầu, toàn thân nó phủ đầy lông đen nhỏ gọi là "lông tơ". Hai tai, lưng, đôi vai, và thậm chí đôi má của nó cũng đầy lông. Làn da nó nhăn nheo và mềm nhủn, lại dễ dàng gấp thành những chỗ xếp nếp nhất là ở đôi bàn tay và bàn chân của nó... Hai tai nó bị ép vào đầu trong tư thế kỳ lạ – mỗi bên tai tết chặt hướng về phía gò má. Chiếc mũi của nó tẹt và bị vẹo về một bên do bị ép mạnh khi nó chui qua hốc xương chậu.

Tạo vật này là gì? Mặc dù miêu tả này không phù hợp lắm với đứa trẻ sơ sinh của Gerber mà người ta thường thấy trên các chương trình phát hình quảng cáo, nhưng thật ra chúng ta đang nói về một đứa trẻ phát triển bình thường và trọn vẹn vào thời đIểm vừa mới lọt lòng mẹ. Được gọi là trẻ sơ sinh* (neonate), đứa trẻ chào đời dưới dạng khó mà nói là phù hợp với các tiêu chuẩn thẩm mỹ điển hình mà chúng ta thường hay vận dụng để miêu tả các trẻ sơ sinh. Vậy mà khi được hỏi thì bất kỳ bậc cha mẹ nào cũng nói: không cảnh tượng nào đẹp bằng hay gây xúc động bằng nhìn đứa con mới chào đời của họ.

Bề ngoài nhăn nheo của trẻ sơ sinh do một số nguyên nhân gây ra. Bởi vì phải chui qua cửa mình chật hẹp của bà mẹ để ra ngoài, nên các mẫu xương sọ chưa được cấu tạo hoàn chỉnh của nó bị nén lại với nhau và chiếc mũi của nó bị đè bẹp xuống. Nó được bao phủ bởi lớp dầu nhờn (vernix), là một chất màu trắng và trơn được tiết ra để bảo vệ da trước khi sinh, và toàn thân nó mọc đầy lông tơ (ungo) mềm mại. Mí mắt nó mộng đầy chất dịch do tư thế lộn ngược đầu lúc chui ra khỏi bụng mẹ.

(neonate): một trẻ thơ ở bất kỳ thời điểm nào trong 4 tuần lễ đầu đời. Thuật ngữ này đặc biệt dùng cho trẻ vừa mới lọt lòng mẹ hay trong tuần lễ đầu đời (theo Từ điển Y học).

Tất cả vẻ bề ngoài này sẽ biến đổi dần trong 2 tuần lễ đầu đời khi đứa trẻ sơ sinh ngày càng có dung mạo quen thuộc hơn. Nhưng nổi bật hơn nữa là những khả năng mà trẻ sơ sinh bắt đầu biểu lộ ngay từ lúc chào đời – những khả năng tăng trưởng theo một nhịp độ thần tốc qua các năm tháng sau đó.

Trẻ sơ sinh chào đời đã có nhiều hành vi phản xạ (refiexes) – tức là các phản ứng không do tiến trình học tập và không cố ý, tự động xảy ra khi tiếp xúc với một số kích thích. Phần lớn các phản xạ này đều tối cần thiết cho sự sinh tồn và phát triển tự nhiên như một bộ phận thuộc tiến trình trưởng thành của hài nhi. Chẳng hạn, phản xã sục sạo (rooting reftex) khiến cho trẻ sơ sinh xoay đầu về phía các đồ vật chạm vào má nó – như núm vú của mẹ nó hay của chất sữa. Tương tự phản xạ mút (sucking reftex) khiến nó mút các đồ vật chạm vào môi nó. Các hành vi phản xạ khác là phản xạ nuốt (gag reflex, để khai thông cuống họng); phản xạ giật mình (startle reftex, bao gồm một loạt cử động trong đó trẻ sơ sinh vung vẩy đôi tay, xòe các ngón tay, và gò lưng lại để phản ứng với tiếng động đột ngột); và phản xạ Babinski** (Babinski reftex), các ngón chân của bé xòe ra khi mép ngoài bàn chân của nó bị gõ trúng).

(plantar reflex) hành vi phản xạ xảy ra khi kéo 1 vật nhọn không sắc dọc theo bờ ngoài bàn chân từ gót đến ngón chân út. Bình thường, phản ứng gấp lại (the normal flexor response) là chuyển động các ngón chân xếp lại và quặp xuống. Còn chuyển động hướng ngón chân cái lên trên gọi là phản ứng duỗi ra (extensor response – hay là phản xạ Babinski). Ở tất cả những người trên 18 tuổi, phản xạ bàn chân là dấu hiệu nhạy cảm với bệnh ở não bộ hay ở cột sống (theo Từ điển Y học)..

Các phản xạ nguyên thủy này sẽ biến mất đi sau vài tháng đầu đời, và sẽ được thay thế bằng hành vi phức tạp và có tổ chức hơn. Mặc dù vào lúc chào đời trẻ sơ sinh chỉ biết cử động chủ ý hạn chế là nẩy

https://thuviensach.vn

ngược người lên, nhưng trong năm đầu đời khả năng cử động độc lập tăng trưởng vô cùng. Đứa hài nhi điển hình biết lật mình khi được 3 tháng tuổi; nó có thể tự mình ngồi dậy mà không cần ai nâng lúc được 6 tháng tuổi; đứng lên một mình vào không được 11 tháng rưỡi tuổi và chỉ hơn một năm là biết đi. Trong thời gian này, không chỉ khả năng thực hiện các cử động thô sơ tiến bộ, mà các cử động cơ bắp khéo léo của nó cũng ngày càng tinh tế hơn (như minh họa ở Hình 10–2).

Hình 10–2: Các mốc phát triển cơ thể cho thấy các độ tuổi mà hầu hết các đứa trẻ biết cách thực hiện các cử động thân thể khác nhau

Có lẽ dấu hiệu phát triển thấy rõ nhất là sự tăng trưởng cơ thể của đứa trẻ. Trong năm đầu đời, các hài nhi điển hình tăng thể trọng gấp ba lúc mới lọt lòng mẹ, và chiều cao của chúng cũng tăng lên gấp rưỡi. Hiện tượng tăng trưởng nhanh chóng này sẽ giảm dần khi đứa trẻ lớn tuổi lên – hãy tưởng tượng xem liệu người trưởng thành có tầm vóc khổng lồ đến mức nào nếu như nhịp độ tăng trưởng giữ nguyên không thay đổi – và mức tăng trưởng trung bình từ tuổi lên 3 cho đến lúc bắt đầu bước vào giai đoạn thanh xuân khoảng tuổi 13, là thể trọng tăng 5 cân Anh (khoảng 2,270 kg) và chiều cao tăng khoảng 7,6cm mỗi năm.

Các biến đổi cơ thể diễn ra khi đứa trẻ phát triển không đơn thuần là vấn đề tăng trưởng cơ thể, mà một tương quan về kích cỡ giữa nhiều bộ phận khác nhau trên cơ thể cũng biến đổi rất nhiều khi đứa trẻ lớn lên. Như bạn thấy ở hình 10–3, cái đầu của thai nhi (và của trẻ sơ sinh) to lớn kỳ lạ và không cân xứng với các bộ phận cơ thể khác. Nhưng chẳng bao lâu bộ phận đầu cân xứng dần với phần cơ thể còn lại khi sự tăng trưởng diễn ra phần lớn ở thân mình và chân tay.

Hình 10–3: Trong tiến trình phát triển, kích cỡ bộ phận đầu – so với phần cơ thể còn lại – giảm đi để đạt đến mức cân xứng ở tuổi trưởng thành

Khi bậc cha mẹ hãnh diện bế đứa con sơ sinh của họ lên để nhìn sâu vào đôi mắt nó, phải chăng đứa hài nhi có thể đáp ứng ánh mắt của họ. Mặc dù có thời người ta cho rằng trẻ sơ sinh chỉ trông thấy lờ mờ mọi vật, nhưng các khám phá mới đây nhất cho thấy các khả năng của chúng nổi bậc hơn thế nhiều. Cặp mắt của đứa trẻ tuy có khả năng thay đổi hình dạng thủy tinh thể rất hạn chế, khiến cho chúng khó nhìn thấy rõ các vật bên ngoài phạm vi khoảng 17,8cm đến 20,3cm cách mặt chúng, nhưng trẻ sơ sinh có thể nhìn theo các vật di động bên trong phạm vi thị trường của chúng. Chúng cũng tỏ ra có nhận thức sơ đẳng về chiều sâu khi chúng phản ứng bằng cách giơ tay lên khi một vật dường như di động nhanh về phía mặt chúng.

Có lẽ bạn sẽ cho rằng khó mà đo lường chính xác năng lực thị giác của trẻ sơ sinh, bởi vì tình trạng chưa biết nói và biết đọc khiến chúng không thể phát biểu được chữ "E" chẳng hạn thuộc dòng nào trên biểu đồ đo thị lực. Song le, người ta đã khám phá được một số phương pháp thô sơ căn cứ vào phản ứng sinh lý và phản xạ bẩm sinh của trẻ sơ sinh để trắc nghiệm năng khiếu cảm nhận của chúng.

Một kỹ thuật quan trọng nhằm đo lường biến động nhịp tim của trẻ, bởi vi nhịp tim liên quan chặt chẽ đến phản ứng đối với kích thích thị giác của chúng – hiện tượng này được gọi là quen thuộc. Quen thuộc (habituation) là hiện tượng giảm bớt phản ứng khi đã tiếp xúc nhiều lần với cùng một kích thích. Thí dụ, trẻ gặp phải một kích thích mới lạ sẽ chăm chú nhìn vật ấy, và nhịp tim của chúng sẽ nhanh hơn, nhưng khi kích thích ấy được lặp đi lặp lại nhiều lần thì mức chăm chú của chúng sẽ giảm đi, phản ảnh bởi nhịp tim đập trở lại mức bình thường – cho thấy hiện tượng quen thuộc đã xảy ra.

Nếu một kích thích mới xuất hiện tiếp theo sau đó, trẻ sẽ lại trải qua biến đổi nhịp tim rõ rệt chừng nào chúng vẫn còn nhận thấy kích thích mới này khác biệt với kích thích cũ. Nhờ ứng dụng kỹ thuật này các nhà Tâm Lý Phát Triển có thể xác định được lúc nào trẻ ở độ tuổi chưa biết nói sẽ phân biệt được một kích thích nhất định.

https://thuviensach.vn

Các nhà nghiên cứu đã xây dựng được một số kỹ thuật khác để đo lường năng lực cảm nhận của trẻ sơ sinh và trẻ thơ. Chẳng hạn, một kỹ thuật buộc trẻ mút một núm vú gắn liền với một máy điện toán. Biến động về nhịp độ và cường độ mút của chúng được dùng để suy đoán khả năng cảm nhận các biến đổi kích thích vị giác và khứu giác. Các phương pháp khác bao gồm tìm hiểu các chuyển động cặp mắt của trẻ và quan sát lối xoay chuyển đầu khi trẻ nhìn theo vật lạ.

Vận dụng kỹ thuật nghiên cứu ấy, hiện nay chúng ta biết được rằng cảm nhận thị giác của trẻ thật vô cùng tinh tế ngay từ lúc chào đời. Vừa lọt lòng mẹ, trẻ tỏ ra thích nhìn các mẫu vật góc cạnh hơn các mẫu vật trơn láng, cho thấy chúng có khả năng phản ứng đối với hình thể của đồ vật. Ngoài ra, ngay trẻ sơ sinh cũng nhận biết được tình trạng bất biến về kích cỡ của đồ vật, chúng biết rõ rằng các đồ vật vẫn giữ nguyên kích cỡ dù hình ảnh các đồ vật ấy hiện lên võng mạc có thể biến đổi theo khoảng cách của đồ vật.

Thực tế trẻ sơ sinh có khả năng phân biệt được các biểu lộ tâm trạng trên nét mặt – và thậm chí còn có thể bắt chước được các biểu lộ này nữa. Như bạn thấy ở Hình 10–4, trẻ sơ sinh nhìn thấy người lớn tươi cười, buồn rầu, hay ngạc nhiên thì chúng sẽ có thể bắt chước rất giống các biểu lộ ấy. Như vậy, ngay những trẻ còn rất bé bỏng cũng có thể đáp ứng tình cảm và tâm trạng biểu lộ qua nét mặt của những người chăm sóc chúng. Chính khả năng này thiết lập các nền móng cho năng khiếu tương tác xã hội của trẻ.

Hình 10–4: Đứa trẻ sơ sinh này hiển nhiên đang bắt chước cách biểu lộ tâm trạng vui, buồn, và kinh ngạc của người lớn làm mẫu trong các bức ảnh thú vị này.

Những khả năng thị giác khác phát triển nhanh chóng sau khi trẻ chào đời. Vào cuối tháng đầu tiên, trẻ có thể phân biệt được một số màu sắc, và sau 4 tháng chúng dễ dàng nhìn thấy được vật ở gần hay ở xa. Khoảng 4 hay 5 tháng tuổi chúng có khả năng nhận biết các đồ vật theo 2 chiều và 3 chiều không gian, và chúng còn vận dụng được quy tắc gestalt mà chúng ta đã có dịp bàn đến khi tìm hiểu nhận thức của người trưởng thành ở chương 3. Ngoài ra, một khả năng cảm nhận của chúng đều tiến bộ cực kỳ thần tốc: Chẳng hạn, mức nhạy cảm đối với kích thích thị giác ở tuổi lên 1 đã tăng gấp 4 lần so với lúc mới lọt lòng mẹ.

Ngoài thị giác, các khả năng giác quan khác của trẻ rất đặc sắc. Trẻ sơ sinh có khả năng phân biệt được các âm thanh khác nhau đến mức mới chào đời được 3 ngày chúng có thể nhận ra được tiếng nói của mẹ chúng rồi (Decasper & Flfer, 1980). Chúng cũng có thể phân biệt được các đặc điểm ngôn ngữ tinh tế làm nền tảng cho khả năng ngôn ngữ mà chúng ta đã bàn ở chương 7: chỉ bốn ngày sau khi lọt lòng mẹ chúng có thể phân biệt các âm thanh gần giống nhau như “ba” với “pa” chẳng hạn, và chẳng bao lâu chúng có thể phân biệt giọng nói bản xứ với giọng nói theo tiếng nước ngoài. Đến khoảng tháng thứ 6, chúng đủ sức phân biệt bất kỳ một khác biệt âm thanh để có thể bắt đầu tập nói. Ngoài ra, chúng cũng rất sớm phân biệt được các mùi vị khác nhau. Thậm chí dường như răng sữa có bẩm sinh thứ gì đó khiến trẻ sơ sinh thích ăn ngọt hơn các thức ăn có mùi vị khác.

Bất kỳ ai đã từng thấy qua đứa hài nhi toét miệng cười khi nhìn thấy mẹ nó cũng đoán biết được rằng cùng lúc với tiến trình phát triển cơ thể và nhận thức trẻ cũng phát triển về mặt xã hội tính. Bản chất của phát triển ban đầu về mặt xã hội tính của đứa trẻ sẽ thiết lập nền móng cho các mối tương quan xã hội kéo dài suốt đời nó.

(attachment), ràng buộc tình cảm tích cực phát triển giữa đứa trẻ với một tác nhân đặc biệt, là hình thức phát triển xã hội tính quan trọng nhất diễn ra trong giai đoạn ấu thơ. Một trong những nhà điều tra đầu tiên chứng minh được tầm quan trọng và bản chất của hiện tượng quyến luyến là nhà tâm lý Harry Harlow. Harlow đã khám phá rằng các chú khỉ con nếu được chọn lựa giữa một con “khỉ” đan bằng dây kim loại có khả năng cung cấp thức ăn hoặc một con “khỉ” bằng vải nhồi mềm mại và ấm áp nhưng lại không có khả năng cho thức ăn, rõ ràng chúng ưa thích con khỉ bằng vải hơn mặc dù đôi khi chúng bò sang con khỉ bằng kim loại để được cho bú. Hiển nhiên, con khỉ bằng vải làm ấm lòng các chú khỉ con hơn; chỉ một mình

https://thuviensach.vn

thức ăn không đủ sức tạo ra sự quyến luyến (xem hình 10–5).

Hình 10–5: Dù "khỉ mẹ" đan bằng dây kim loại cho chú khỉ con bú để dịu con đói, nhưng "khỉ mẹ" bằng vải nhồi mềm mại vẫn được ưa thích hơn

Căn cứ vào công trình khởi đầu này, các nhà nghiên cứu khác cho rằng sự quyến luyến nảy sinh thông qua sự đáp ứng của người chăm sóc cho trẻ đối với các dấu hiệu biểu lộ của chúng như khóc, cười, đòi bế hoặc đeo bám chẳng hạn. Sự đáp ứng của người chăm sóc đối với trẻ càng nhiều thì sự quyến luyến của trẻ càng bền chặt hơn.

(attachment):Trong tâm lý học, quyến luyến là tiến trình phát triển mối quan hệ chọn lọc đầu đời của trẻ thường thấy nhất là mối ràng buộc tình cảm với mẹ chúng. Quan hệ này tác động làm giảm lo âu trong bối cảnh xa lạ với trẻ và xây dựng nền móng để trẻ phát triển các quan hệ sâu xa hơn.

Bản chất của hiện tượng quyến luyến giữa trẻ với mẹ của chúng có hậu quả đối với tình trạng phát triển sau này của trẻ vượt khỏi tầm hiểu biết hiện tại của chúng ta. Thí dụ, một khảo cứu đã khám phá rằng các bé trai thiết lập tính quyến luyến vững chắc ở tuổi lên một sẽ ít bị rối loạn tâm lý khi trưởng thành hơn so với các đứa trẻ bị cha mẹ xa lánh hoặc vừa được yêu vừa bị ghét bỏ. Ngoài ra, trẻ quyến luyến bền chặt với mẹ chúng thường có nhiều năng khiếu về một xã hội và tình cảm hơn so với các trẻ đồng trang lứa có mức quyến luyến kém bền chặt, và chúng được xem là có tinh thần cộng tác hơn, có năng lực hơn, và có óc khôi hài hơn.

: Trong nhiều năm trước đây, người cha đứng trong bóng tối khuất sau lưng người mẹ – ít ra cho đến khi vấn đề nghiên cứu về lãnh vực tâm lý phát triển được quan tâm đến. Bởi vì theo truyền thống người cha cho rằng sự ràng buộc mẫu tử là yếu tố tối cần thiết trong cuộc đời của đứa trẻ, nên các nhà nghiên cứu trong các thập niên trước đây chỉ chú trọng đến mối quan hệ giữa bà mẹ với đứa con của bà mà thôi. Tuy nhiên trong mười năm qua đã có nhiều công trình khảo cứu chú trọng đến người cha và các mối tương quan giữa họ với con cái.

Ngay trong các gia đình cả cha lẫn mẹ đều phải đi làm suốt ngày, nói chung các ông cha thường dành ít thời giờ chăm sóc và chơi đùa với con cái hơn các bà mẹ. Thế nhưng mức quyến luyến giữa người cha với con cái cũng có thể sánh ngang với tình mẫu tử. Mặc dù trẻ có thể đồng thời quyến luyến với cả cha lẫn mẹ, nhưng bản chất quyến luyến không luôn luôn giống nhau giữa trẻ với cha và mẹ chúng. Chẳng hạn, trẻ thường thích được mẹ vuốt ve âu yếm hơn, dù rằng các ông cha cũng giỏi an ủi và dưỡng dục trẻ không kém gì các bà mẹ.

Nguyên nhân gây ra các dị biệt này giữa tình quyến luyến mẫu tử với phụ tứ có lẽ là do các bà mẹ thường dành tương đối nhiều thời gian trực tiếp nuôi nấng và giáo dục con cái hơn, trong khi các ông cha lại dành tương đối nhiều thời gian hơn để chơi đùa với chúng. Ngoài ra tính chất chơi đùa với con của các ông cha lại khác biệt hẳn các bà mẹ. Các ông cha thường có lối chơi đùa giằng co về thể chất hơn; còn các ba mẹ lại thường có các trò chơi thiên về ngôn ngữ và các trò chơi truyền thống nhẹ nhàng như trò ú tim chẳng hạn. Những khác biệt trong cách chơi đùa như thế thường rất đậm nét, và xảy ra ngay trong thiểu số rất ít gia đình gặp trường hợp người mẹ phải làm lụng suốt ngày để bảo bọc gia đình trong khi người cha phải ở nhà trong con.

Bất kể các dị biệt giữa các hành vi của cha và mẹ, mỗi ông cha đều là một hình ảnh quyến luyến quan trọng và đóng một vai trò chủ yếu trong tiến trình phát triển xã hội tính của trẻ. Ngoài ra ngày càng có nhiều chứng cứ cụ thể cho thấy số thời gian người lớn dành cho trẻ kém quan trọng hơn so với tính chất sử dụng khoảng thời gian ấy. Hơn nữa, như chúng ta sẽ thấy ở đoạn Ứng Dụng TLH dưới đây, thậm chí những trẻ vì hoàn cảnh buộc phải xa cha mẹ và mất nhiều thời gian ở nhà trẻ cũng quyến luyến cha mẹ không kém gì các trẻ bình thường khác.

https://thuviensach.vn

Một bà mẹ và cậu con trai 3 tuổi của bà cùng nhau rời nhà ngay từ sáng sớm. Họ không đi du ngoạn trong ngày, mà hướng về nhà trẻ gần nơi làm việc của bà. Bà hôn từ biệt con để đến sở làm việc suốt ngày, và bà chỉ gặp lại nó 9 giờ đồng hồ sau đó khi đón con về nhà. Đây là cảnh tượng diễn ra 5 ngày mỗi tuần và hàng tuần mỗi năm của hai mẹ con – ngoại trừ kỳ nghỉ mát kéo dài hai tuần lễ của bà mẹ.

Một năm những chuyển biến xã hội to lớn nhất diễn ra trong hai thập niên vừa qua là hiện tượng bộc phát số thiếu nhi đi nhà trẻ. Khoảng một triệu em, đa số vẫn còn trong tuổi ấu thơ, được chăm sóc bởi cô bảo mẫu, thường là ở các nhà trẻ xa như các em trong thời gian vài giờ đến suốt ngày. Đối những bậc cha mẹ dự tính cho con cái họ vào các nhà trẻ này, nẩy sinh một số các câu hỏi tối quan trọng: Việc chăm sóc trẻ như thế có ảnh hưởng gì đối với trẻ? Bao nhiêu tuổi các em có thể đi nhà trẻ được? Tiêu chuẩn nào để phân biệt được nhà trẻ nào chăm sóc có hiệu quả và nhà trẻ nào chăm sóc kém phẩm chất? Bởi vì vấn đề gởi con là cần thiết đối với nhiều gia đình mà cả cha lẫn mẹ đều phải làm lụng suốt ngày hoặc đối với các gia đình cha hoặc mẹ ở góa nuôi con, nên các câu hỏi này được xem là khá bức thiết.

May thay, những câu hỏi này đã được giải đáp nhờ các kết quả nghiên cứu suốt hai thập niên vừa qua, và – mặc dù hậu quả lâu dài của nhà trẻ chưa được xác định cụ thể – các kết quả thật đáng khích lệ. Các en đến nhà trẻ các chất lượng cao không những phát triển tốt đẹp như trẻ ở nhà với cha mẹ, mà thực tế về một số phương diện nào đó chúng còn phát triển tốt hơn hẳn. Các khám phá đặc biệt của hậu thuẫn này là:

: các nhà nghiên cứu đã khám phá được một số kết quả khích lệ từ kinh nghiệm của các nhà trẻ. Các em đi nhà trẽ thường tỏ ra thân thiện và dễ mến hơn trẻ khác, chúng tương tác tích cực hơn với các giáo viên. Chúng cũng ngoan ngoãn và dễ hòa đồng hơn, mặc dù một số nghiên cứu cho rằng các em đi nhà trẻ thường có tính gây hấn và cố chấp hơn các trẻ đồng trang lứa, nhưng hậu quả này sẽ phai nhạt đi khi chúng lớn lên..

: Đối với trẻ thuộc gia đình nghèo khó hoặc kém may mắn, chế độ dưỡng nhi trong môi trường phong phú đặc biệt – môi trường có nhiều đồ chơi sách vở nhiều trẻ em khác, và các cô bảo mẫu với phẩm chất cao – Thường tỏ ra kích thích trí tuệ nhiều hơn môi trường gia đình của chúng. Chế độ chăm sóc trẻ trong điều kiện như thế có thể làm tăng thêm thành tựu về mặt trí tuệ phản ánh qua điểm số IQ cao hơn và phát triển ngôn ngữ khả quan hơn. Ngược lại, chúng ta chưa biết rõ hiệu quả cải thiện này kéo dài được bao lâu; các ích lợi về mặc trí tuệ đối với các em đi nhà trẻ sớm chưa được minh chứng ở những người trường thành đã được hưởng những chế độ chăm sóc này hồi còn bé.

Người ta cũng chưa biết chắc chế độ dưỡng nhi ở nhà trẻ có hỗ trợ phát triển trí tuệ cho trẻ xuất thân từ các gia đình giàu có hơn không. Tuy nhiên, một số nghiên cứu mới đây cho rằng các em đi nhà trẻ đạt được điểm số trắc nghiệm thông minh cao hơn các trẻ được chăm sóc bởi mẹ chúng, hoặc bởi các cô bảo mẫu.

: Phải chăng trẻ sẽ kém phần quyến luyến với cha mẹ khi chúng được gởi đi nhà trẻ để được người khác chăm sóc phần lớn thời gian mỗi ngày không? Câu hỏi này – được nêu lên bởi những người chỉ trích chế độ dưỡng nhi ở các nhà trẻ – là một câu hỏi khó giải quyết thỏa đáng, và các nghiên cứu về vấn đề này lại thường mâu thuẫn nhau. Một số chứng cứ cho rằng trẻ được gửi đi chăm sóc bên ngoài gia đình hơn 20 giờ mỗi tuần thì trong năm đầu sẽ tỏ ra kém quyến luyến với cha mẹ chúng hơn so với trẻ được nuôi dưỡng ở nhà.

Ngược lại, hầu hết các cuộc nghiên cứu khác đều cho thấy không có hoặc có rất ít khác biệt về mức độ quyến luyến với cha mẹ các em đi nhà trẻ với các trẻ được cha mẹ chăm sóc ở nhà. Hơn nữa, không có chứng cứ nào cho thấy các em đi nhà trẻ lại quyến luyến các nhân viên nhà trẻ hơn cha mẹ chúng; thực ra, dường như chúng còn tỏ ra quyến luyến cha mẹ hơn bình thường nữa. Nói chung, vẫn còn thiếu chứng cứ cho thấy các em đi nhà trẻ bắt quyến luyến cha mẹ hơn trẻ được cha mẹ chăm sóc thường xuyên ở nhà.

https://thuviensach.vn

: Nhìn chung, hầu hết các công trình nghiên cứu đều khám phá được rất ít khác biệt giữa các em đi nhà trẻ có phẩm chất phục vụ cao đối với trẻ được cha mẹ chăm sóc ở nhà – đây là tình trạng an ủi cho các bậc cha mẹ quan tâm đến hậu quả của chế độ dưỡng nhi ở nhà trẻ đối với con cái của họ. Ngoài ra, các cuộc nghiên cứu lâu dài đều cho thấy các trẻ học lớp một, lớp ba, và lớp năm có mẹ bận công việc xã hội đều có thành tích học tập khả quan hơn, dễ thích nghi với xã hội hơn, và có óc tự lập hơn so với trẻ có mẹ không làm lụng suốt ngày. Chúng cũng tham gia nhiều hơn vào sinh hoạt nhà trường và đạt điểm số trắc nghiệm IQ cao hơn.

Tuy vậy cũng có nhiều nghi vấn chưa có lời giải đáp; phải chăng trước một lứa tuổi nào đó không nên đưa các em đi nhà trẻ? Hiệu quả của nhà trẻ lý tưởng so với các nhà trẻ phẩm chất kém khác nhau ra sau? Phải chăng loại chương trình chăm sóc nào được áp dụng mới là vấn đề quan trọng? Khi chọn một nhà trẻ người ta nên quan tâm tìm hiểu các đặc điểm chủ yếu nào? Nếu như đại đa số các bậc cha mạ đều phải làm lụng suốt ngày, thì các câu hỏi này phải được quan tâm tìm giải đáp. Do đó, đối với nhiều người vấn đề quan trọng không phải là liệu có nên chọn giải pháp gởi con đi nhà trẻ hay không, mả chính là liệu làm cách nào để khiến cho chế độ chăm sóc ở nhà trẻ có hiệu quả càng cao càng tốt.

https://thuviensach.vn

Chương 10: Phần 4

Ngắm nhìn một đứa trẻ trước tuổi cắp sách đến trường chạy vội đi chơi với một bạn láng giềng, bạn sẽ biết được trẻ vui sướng được chơi đùa với các bạn đồng trang lứa ra sao. Tình bạn ấy tối hệ trọng cho sự phát triển xã hội tính của đứa trẻ. Theo nhà TLPT Willard Hartup, cần phải có kinh nghiệm cả về các mối quan hệ "hàng dọc" (quan hệ với những người có kiến thức và quyền lực xã hội cao hơn, như các bậc cha mẹ của trẻ chẳng hạn) lẫn các quan hệ "hàng ngang" (quan hệ với những cá nhân có kiến thức và ảnh hưởng xã hội ngang tầm với trẻ) để xây dựng năng lực tương tác xã hội hữu hiệu cho trẻ.

Kể từ tuổi lên hai, trẻ ngày càng ít lệ thuộc vào cha mẹ và càng có ý thức tự lực hơn, nên chúng càng ngày càng thích chơi với bạn bè hơn. Khởi đầu tính chơi đùa tương đối có tính độc lập: trẻ ở tuổi lên hai thường chú ý đến đồ chơi hơn là để ý đến các trẻ khác trong khi chơi đùa. Tuy nhiên dần dà chúng chủ động tương tác, cải biến hành vi của nhau, và sau đó thay đổi vai trò cho nhau trong khi chơi đùa.

Khi trẻ đến tuổi đi học, các tương tác xã hội tính của chúng trở nên ngày càng định hình rõ rệt, và ngày càng thường xuyên hơn. Chúng sẽ tham dự vào các trò chơi tinh vi bao gồm nhiều tình tiết phức tạp hơn. Cách chơi đùa cũng trở nên có tổ chức hơn, bao gồm các đội và các trò chơi có luật lệ vững chắc.

Điều quan trọng là phải nhận thức rằng việc chơi đùa của trẻ nhằm phục vụ các mục đích khác hơn là chỉ để được thích thú mà thôi. Nó giúp cho các em ngày càng có khả năng tương tác xã hội với người khác, học cách tiếp nhận quan điểm của người khác để tìm hiểu ý nghĩ và tình cảm của họ, thậm chí khí các ý nghĩ và tình cảm này không được trực tiếp biểu lộ ra. Hơn nữa chúng còn học được cách tự kiềm chế bản thân: tránh ra tay đánh một đối phương đã thắng chúng trong cuộc chơi, học cách cư xử lễ độ, và học cách kiểm soát các biểu lộ tình cảm và biểu lộ nét mặt của mình, để chỉ mỉm cười dù có nhận được một món quà không vừa ý. Như vậy, các tình huống đem đến cho trẻ cơ hội để tương tác xã hội có thể nâng cao tình trạng phát triển xã hội tính của chúng – một đặc điểm đã được mình chúng bởi sự thành công của các em đi nhà trẻ.

Khi nỗ lực theo dõi tiến trình phát triển xã hội tính, một số lý thuyết gia đã tìm hiểu xem liệu xã hội và nền văn hóa làm cách nào để dẫn ra các thách đố biến động theo tiến trình trưởng thành của cá nhân. Căn cứ vào khảo hướng này, nhà phân tích tâm lý Erik Erikson đã xây dựng được một lý thuyết toàn diện nhất về tiến trình phát triển xã hội tính. Theo Erikson (1963), các biến chuyển thuộc tiến trình phát triển trong suốt cuộc để chúng ta có thể xem như diễn ra tuần tự theo 8 giai đoạn phát triển tâm lý xã hội. Tiến trình phát triển TLXH (psychosocial development) bao gồm các biến chuyển trong các tương tác và cách tìm hiểu lẫn nhau của chúng ta cũng như các biến chuyển về kiến thức và cách tìm hiểu bản thân của chứng ta với tư cách là các thành viên của xã hội.

Erikson cho rằng sự chuyển tiếp qua một giai đoạn này buộc người ta phải giải quyết một cơn khủng hoảng hoặc xung đột đặc biệt. Theo đó, mỗi giai đoạn trong số 8 giai đoạn theo quan điểm của Erikson tượng trưng bởi một cặp đôi gồm các khía cạnh tích cực nhất và tiêu cực nhất của giai đoạn ấy. Mặc dù các cơn khủng hoảng ấy không bao giờ được giải quyết trọn vẹn – bởi vì đời sống ngày càng phức tạp hơn khi chúng ta lớn lên – nhưng một cơn khủng hoảng vẫn cần được giải quyết đúng mức để chúng ta trang bị đầy đủ khả dĩ đối phó được các nhu cầu phát sinh trong giai đoạn kế tiếp tiến trình phát triển.

Trong giai đoạn thứ nhất thuộc tiến trình phát triển TLXH, giai đoạt tin cậy – ngược lại – mất lòng tin (trust – versus – mistrust stage, từ lúc lọt lòng mẹ đến khi được một tuổi rưỡi), trẻ xây dựng được lòng tin cậy nếu các đòi hỏi về thể chất và các nhu cầu quyến luyến về một tâm lý của chúng lúc nào cũng được

https://thuviensach.vn

đáp ứng, và nếu các tương tác xã hội với thế giới chung quanh thường làm cho chúng hài lòng. Ngược lại, sự chăm sóc thiếu nhất quán và các tương tác với tha nhân không làm chúng hài lòng có thể dẫn đến tình trạng mất lòng tin và khiến cho trẻ không đủ sức đối phó với các thách đố bắt buộc trong giai đoạn phát triển kế tiếp.

Trong giai đoạn thứ hai, giai đoạn tự chủ – ngược lại – xấu hổ vì nghi ngờ bản thân (autonomy – VS – shame – and doubt stage, từ một tuổi rưỡi đến 3 tuổi), trẻ chập chững biết đi đồng thời phát triển tính độc lập và tự chủ nếu chúng được khích lệ khám phá thế giới chung quanh và được tự do hành động. Ngược lại chúng sẽ cảm thấy xấu hổ nghi ngờ bản thân, và kém tươi vui nếu bị cấm đoán và được bảo vệ quá mức. Theo Erickson, bí quyết giúp trẻ phát triển tính tự chủ trong thời kỳ này là người chăm sóc trẻ nên có biện pháp kiểm soát đúng mức đối với trẻ. Nếu cha mẹ kiểm soát quá đáng thì trẻ sẽ mất khả năng tự khẳng định bản thân và không phát triển được ý thức khống chế hoàn cảnh sống của riêng nó. Nhưng nếu cha mẹ quá xao nhãng bản thân trẻ sẽ trở nên đòi hỏi và chỉ phối quá mức.

Khủng hoảng kế tiếp mà trẻ gặp phải là khủng hoảng trong giai đoạn đề xướng – ngược lại – cảm giác tội lỗi (Initiative – vs – guilt stage, từ 3 đến 6 tuổi). Trong giai đoạn này, mối xung đột chủ yếu xảy ra giữa một bên là ước muốn đề xướng các hành vi độc lập của trẻ và bên kia là cảm giác tội lỗi xuất phát từ các hậu quả không vừa ý và không mong đợi do các hành vi ấy gây ra. Nếu các bậc cha mẹ phản ánh tích cực đối với các nỗ lực hành động độc lập của trẻ, họ sẽ giúp chúng giải quyết thỏa đáng cơn khủng hoảng này.

Giai đoạn thứ tư và cuối cùng của thời thơ ấu là giai đoạn chuyên cần – ngược lại – tụt hậu (Industry – vs – Infenority stage, từ 6 đến 12 tuổi). Trong giai đoạn này, tình trạng phát triển TLXH thành công đặc trưng bởi ngày càng tăng thêm khả năng vượt qua mọi yêu cầu, các yêu cầu ấy có thể là các tương tác xã hội hay kỹ năng học vấn. Ngược lại rắc rối trong giai đoạn này khiến cho trẻ có cảm giác thất bại và thua sút.

Lý thuyết của Erikson chủ trương tiến trình phát triển TLXH tiếp diễn suốt đời người và ông cho rằng qua khỏi thời thơ ấu còn có 4 giai đoạn khác nữa (mà chúng ta sẽ đề cập đến ở một đoạn sau trong chương này). Mặc dù lý thuyết của ông đã bị phê phán ở một số mặt – như sử dụng khái niệm thiếu chính xác và chú trọng đến tiến trình phát triển của nam giới hơn nữ giới chẳng hạn – nhưng nó vẫn còn ảnh hưởng mạnh mẽ và là một trong rất ít lý thuyết bao quát được toàn bộ cuộc đời con người.

– Trẻ sơ sinh (neonate) chào đời đã bẩm sinh nhiều hành vi phản xạ, bao gồm phản xạ sục sạo (rooting reflex), phản xạ mút (sucking reflex), phản xạ giật mình (startle reflex), và phản xạ Babinski.

– Sự tăng trưởng cơ thể ban đầu xảy ra nhanh chóng trong năm đâu, trẻ điển hình tăng lên gấp ba thể trọng lúc lọt lòng mẹ, và chiều cao tăng lên gấp rưỡi so lúc mới chào đời. Nhịp tăng trưởng này giảm xuống sau tuổi lên 3, tăng thể trọng trung bình lên 2,270kg và tăng chiều cao trung bình lên 7,6cm mỗi năm cho đến tuổi thanh xuân.

– Các khả năng cảm nhận của trẻ cũng phát triển nhanh chóng, dù chúng đã tinh vi lạ thường ngay từ lúc sơ sinh.

– Sự phát triển xã hội tính được minh chứng qua sự tăng trưởng hiện tượng quyến luyến (attachment), ràng buộc tình cảm tích cực thiết lập giữa trẻ với một cá nhân đặc biệt. Khi trẻ lớn lên, các quan hệ với bạn bè ngày càng trở nên quan trọng hơn.

– Lý thuyết của Erikson cho rằng thời ấu thơ có 4 giai đoạn phát triển TLXH, cùng với 4 giai đoạn khác kéo dài suốt quãng đời còn lại.

1/ Cặp đôi tên của mỗi loại phản xạ với định nghĩa của nó.

https://thuviensach.vn

a. Các ngón chân xòe ra khi cạnh ngoài bàn chân bị gõ trúng.

b. Trẻ vươn 2 tay ra và gò lưng lại để phản ứng với tiếng ồn đột ngột.

c. Xoay đầu về phía vật gì chạm trúng má nó.

1... Giật mình (Startle)

2... Sục sạo (Rooting)

3... Babinski

2/ Các nhà nghiên cứu tìm hiểu trẻ sơ sinh dùng hiện tượng... hay tình trạng giảm bớt phản ứng đối với một kích thích, như là một dấu hiệu cho thấy tình trạng chú ý của trẻ sơ sinh.

3/ Sự ràng buộc tình cảm thiết lập giữa đứa trẻ và người chăm sóc nó được gọi là...

4/ Trẻ thiết lập tình cảm quyến luyến chỉ riêng với mẹ chúng, vai trò của người cha tuy quan trọng, nhưng trẻ nói chung không quyến luyến cha chúng. Đúng hay Sai?...

5/ Biện pháp dưỡng nhi ở nhà trẻ, trong trường hợp có phẩm chất phục vụ cao, đã tỏ ra ít nếu không nói là chẳng gây hậu quả nào phương hại cho trẻ và mối quan hệ của trẻ với cha mẹ chúng. Đúng hay sai?...

6/ Lý thuyết phát triển... của Erickson bao gồm một loạt giai đoạn; mỗi giai đoạn đặc trưng bởi một khủng hoảng phải được giải quyết đúng mức để cho cá nhân phát triển tối thuận.

Bạn được giao phó nuôi dưỡng một đứa trẻ trong một bối cảnh mà bạn có thể uốn nắn hoàn toàn theo ý bạn. Bối cảnh dưỡng dục trẻ tối hảo theo ý bạn sẽ là gì?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Giả sử bạn có 2 chiếc ly hình dáng khác nhau – một chiếc thấp và to, còn chiếc kia cao và hẹp. Giờ đây hãy tưởng tượng bạn đổ sôđa vào chiếc ly thấp đến mức nửa ly rồi sau đó đổ sôđa ấy sang chiếc ly cao. Mực sôđa lên đến 3/4 chiếc ly thứ hai. Nếu có ai hỏi bạn liệu có phải chiếc ly thứ hai có nhiều sôđa hơn chiếc ly thứ nhất không, thì bạn sẽ nói gì?

Bạn có thể cho rằng một câu hỏi đơn giản như thế chẳng xứng đáng để trả lời chút nào; dĩ nhiên, không có gì khác biệt giữa lượng sôđa trong 2 chiếc ly.

Thế nhưng hầu hết các trẻ lên 4 tuổi đều sẽ nói rằng chiếc ly thứ 2 có nhiều sôđa hơn. Sau đó, nếu bạn đổ sođa ấy trở lại chiếc ly thấp, lúc ấy chúng sẽ nói chiếc ly thấp ít sôđa hơn chiếc ly cao.

Tại sao trẻ nhầm lẫn vấn đề này? Nguyên nhân không phải là dễ hiểu. Bất kỳ ai đã từng quan sát trẻ chưa đến tuổi đi học ắt hẳn đều hiểu rõ rằng phải tiến bộ xa đến mức nào kể từ các giai đoạn phát triển đầu đời chúng mới đủ sức am hiểu vấn đề này. Chúng nói năng lưu loát biết đầy đủ bảng chữ cái, biết đếm, chơi các trò chơi phức tạp, sử dụng máy cassette, kể chuyện và diễn đạt tình cảm rất thạo.

Song le, dù bề ngoài khôn ngoan là thế vẫn có các khoảng trống sâu sắc trong khả năng tìm hiểu thế giới chung quanh của trẻ. Một số ly thuyết gia cho rằng trẻ chỉ có thể hiểu được một số khái niệm về thế giới bên ngoài cho đến khi chúng vươn tới giai đoạn phát triển trí tuệ (cognitive development) đặc biệt – là tiến trình theo đó khả năng tìm hiểu thế giới chung quanh biến chuyển theo dạng một hàm số của tuổi tác và kinh nghiệm. Ngược lại các lý thuyết phát triển thể chất và xã hội tính đã được thảo luận trên đây (như

https://thuviensach.vn

lý thuyết của Erikson chẳng hạn), các lý thuyết phát triển trí tuệ tìm cách giải thích các tiến bộ trí tuệ về mặt định lượng và định tính diễn ra suốt quá trình phát triển.

Không lý thuyết phát triển trí tuệ nào gây nhiều ảnh hưởng bằng lý thuyết của nhà tâm lý Thụy Sĩ Jean Peaget. Peaget (1970) cho rằng mọi đứa trẻ đều phải trải qua một loạt gồm bốn giai đoạn riêng biệt theo một trình tự nhất định. Ông chủ trương rằng các giai đoạn này khác biệt nhau không chỉ về số lượng thông tin thủ đắc ở mỗi giai đoạn, mà còn về tính chất của kiến thức và cách tìm hiểu nữa. Đứng trên quan điểm của ngươi tương tác, ông cho rằng muốn chuyển mình từ một giai đoạn sang giai đoạn kế tiếp trẻ phải vươn đến mức trưởng thành nhất định và từng trải đủ loại kinh nghiệm thích hợp. Không có được các kinh nghiệm ấy, chưa thể xem trẻ có đủ khả năng vươn được đến đỉnh điểm phát triển trí tuệ của chúng. Peaget gọi bốn giai đoạn ấy là giai đoạn vận động giác quan chuẩn bị vận dụng năng lực tư duy, vận dụng tư duy cụ thể, và vận dụng tư duy chính thức (xem bảng 10 – 2). Chúng ta hãy ước tính quãng đời và tìm hiểu nội dung của từng giai đoạn.

Trong thời kỳ đầu thuộc giai đoạn vận động giác quan (senserimotor stage), trẻ tương đối ít khả năng dùng hình ảnh, ngôn ngữ hay các dạng biểu tượng khác để tượng trưng cho sự vật thuộc bối cảnh gặp phải trong tâm trí chúng. Do đó, trẻ không nhận biết được vật hoặc người nào không tức thời hiện hữu vào thời điểm cảm nhận. Chúng thiếu loại khả năng mà Peaget gọi là khả năng nhận thức tính bền vững của đối tượng cảm nhận (obiect permanence). Đây chính là khả năng nhận biết rằng vật và người – vẫn cứ hiện hữu dù chúng khuất khỏi tầm nhìn của chúng ta.

Làm sao biết được trẻ thiếu khả năng nhận thức tính bền vững của đối tượng cảm nhận. Dù không thể nghe được trẻ lên tiếng nhưng chúng ta vẫn có thể quan sát phản ứng của chúng khi một món đồ chơi của chúng bị giấu dưới một tấm chăn chẳng hạn. Mãi đến 9 tháng tuổi, trẻ mới đủ khả năng định vị món đồ chơi ấy. Tuy nhiên, chẳng bao lâu sau đó trẻ sẽ bắt đầu chủ động tìm kiếm đồ vật bị giấu đi, cho thấy chúng đã thiết lập được biểu tượng của món đồ chơi ấy trong tâm trí. Như vậy, khả năng nhận thức tính bền vững của đối tượng cảm nhận đánh dấu ngưỡng phát triển có tầm quan trọng quyết định trong giai đoạn vận động giác quan.

Sự phát triển quan trọng nhất trong giai đoạn chuẩn bị vận dụng năng lực tư duy (preoperational stage) chính là hành vi sử dụng ngôn ngữ đã được mô tả chi tiết hơn ở Chương 7. Trẻ thiết lập hệ thống biểu tượng trong tâm trí chúng về thế giới chung quanh cho phép chúng miêu tả được con người, sự việc, và các trạng thái về tình cảm. Thậm chí chúng còn sử dụng các biểu tượng ấy để nô đùa nữa. Thí dụ, chúng giả vờ đẩy một quyển sách quanh sàn nhà làm chiếc ôtô chạy chẳng hạn.

Mặc dù trong giai đoạn này năng lực tư duy của trẻ đã tiến bộ khá hơn giai đoạn vận động giác quan trước đây, nhưng vẫn còn kém sút về mặt tính chất so với người trưởng thành. Một thí dụ về sự kiện này được phản ánh qua lối tư duy quy ngã (egocentric thinking) của trẻ trong giai đoạn chuẩn bị này, trong đó ngoại giới được nhận định hoàn toàn theo quan điểm nội tâm riêng tư của trẻ. Trẻ trong giai đoạn này thường cho rằng mọi người đều có cách nhìn và kiến giải giống như chúng. Cho nên, các câu chuyện cũng như giải thích của trẻ con cho người lớn thường què quặt và thiếu sót thông tin, bởi vì đều được diễn tả tùy thích và không dựa trên bất kỳ bối cảnh nào cả. Thí dụ, trẻ có thể khởi đầu câu chuyện băng lối nói: "Nó không chịu cho con đi!" nhưng lại không nói rõ "nó" là ai hoặc trẻ muốn đi đâu. Lối tư duy quy ngã cũng thể hiện khi trẻ chơi trò cút bắt (trốn tìm). Thí dụ, các đứa trẻ 3 tuổi thường giấu mặt vào tường, che khuất tầm mắt đi dù toàn thân chúng vẫn chưa được che kín. Dường như đối với trẻ nếu như chúng không nhìn thấy ai, thì chẳng ải nhìn thấy được chúng vậy, bởi vì chúng nghĩ rằng người khác cũng có cùng cách nhìn giống như chúng.

Một thiếu sót của trẻ trong giai đoạn chuẩn bị vận dụng năng lực tư duy được minh chứng bởi nguyên lý bảo tồn (principle of conservation), là ý thức sang số lượng không liên hệ gì cách bố trí và hình dáng vật

https://thuviensach.vn

chất của đồ vật. Trẻ nào chưa am tường nguyên lý này đều không biết được rằng số lượng, khối lượng, hoặc chiều dài của một vật có thể không biến đổi dù cho hình dáng của vật ấy có bị thay đổi đi. Câu hỏi về hai chiếc ly – một thấp và to, và chiếc kia cao và hẹp – mà chúng ta dùng để khởi đầu thảo luận về tiến trình phát triển trí tuệ minh họa điều này rất sáng tỏ. Trẻ nào chưa hiểu được nguyên lý bảo tồn cứ luôn luôn nói rằng lượng sôđa thay đổi khi rót từ chiếc ly này sang ly kia. Chúng không thể hiểu rằng sự chuyển dịch biểu kiến không hàm ý sự thay đổi về số lượng. Ngược lại, dường như đều hợp lý đối với trẻ là khi chuyển dịch như thế thì số lượng ắt phải thay đổi đi trong khi người lớn không cho là hợp lý.

Có nhiều trường hợp khác nữa, và một số trường hợp thật đáng ngạc nhiên, trong đó tình trạng thiếu hiểu biết về nguyên lý bảo tồn ảnh hưởng đến cách phản ứng của trẻ. Các cuộc nghiên cứu minh chứng rằng nhiều trường hợp rất hiển nhiên và không có gì nghi ngờ đối với người lớn, thì trẻ ở giai đoạn vận dụng này lại hoàn toàn không hiểu được. Và phải đến giai đoạn kế tiếp trong tiến trình phát triển trí tuệ trẻ mới am tường về nguyên lý bảo tồn. (Một vài ví dụ về nguyên lý bảo tồn được minh họa ở hình 10 – 6 dưới đây).

Khởi đầu giai đoạn vận dụng năng lực tư duy cụ thể (concrete operational stage) được đánh dấu bởi khả năng am hiểu nguyên lý bảo tồn, nhưng vẫn còn vài khía cạnh thuộc nguyên lý này – như bảo tồn trọng lượng và thể tích – chưa được am hiểu hoàn toàn trong vài năm.

Trong suốt giai đoạn này, trẻ phát triển năng lực tư duy theo cung cách logic hơn, và chúng bắt đầu khắc phục được phần nào lối tư duy quy ngã trong giai đoạn chuẩn bị vận dụng trước đây. Một trong các nguyên lý quan trọng mà trẻ học hỏi được trong giai đoạn này là nguyên tắc nghịch đảo (reversibility), tức là khái niệm cho thấy một số biến đổi không thực hiện được bởi đảo ngược một tác động trước đó. Thí dụ, trẻ trong giai đoạn vận dụng tư duy cụ thể có khả năng hiểu rằng một cục đất sét hình cầu được nhồi thành vật có hình khúc dồi dài có thể làm lại thành cục đất hình cầu ban đầu bằng động tác ngược lại. Thậm chí chúng có thể khái niệm hóa nguyên lý này trong tâm trí mà không cần phải nhận thấy hành động thực hiện trước mắt.

Mặc dù trẻ có nhiều tiến bộ quan trọng về khả năng lý luận logic trong giai đoạn vận dụng tư duy cụ thể này, nhưng năng lực tư duy của chúng vẫn còn bị một giới hạn quan trọng: nói chung trẻ còn bị ràng buộc vào khía cạnh thực tại vật chất cụ thể của thế giới xung quanh. Phần lớn chúng gặp khó khăn trong việc tìm hiểu các vấn đề có bản chất giả thuyết trừu tượng.

: Các trắc nghiệm này là một vài thí dụ về các câu trắc nghiệm thường dùng nhất để đánh giá xem trẻ đã am biểu nguyên lý bảo tồn qua nhiều chiều kịch nhận định chưa.

Giai đoạn vận dụng năng lực tư duy chân chính (formal operational stage) nẩy sinh lối tư duy mới mẻ – lối tư duy logic, chân chính, và trừu tượng. Cách tư duy không còn bị trói buộc vào các sự kiện quan sát được trong bối cảnh nữa, mà lại vận dụng các kỹ thuật luận lý để giải các bài toán.

Sự xuất hiện lối tư duy chân chính được minh họa bởi cách giải "bài toán quả lắc" do Piaget sáng tạo. Người giải bài toán này được yêu cầu hình dung yếu tố nào quyết định tốc độ dao động của quả lắc. Phải chăng là chiều dài sợi dây, hoặc trọng lượng quả lắc, hoặc lực đẩy quả lắc? (để được tính điểm, câu trả lời là chiều dài sợi dây buộc quả lắc).

Trẻ trong giai đoạn vận dụng tư duy cụ thể tiếp cận bài tập theo lối tình cờ, không theo một kế hoạch hành động logic hay hợp lý nào cả. Thí dụ, chúng có thể cùng một lúc thay đổi chiều dài sợi dây buộc quả lắc, và trọng lượng quả lắc và lực đẩy quả lắc. Bởi vì thay đổi tất cả các yếu tố cùng một lúc, nên trẻ không thể nói được yếu tố nào là yếu tố quyết định. Ngược lại, cá nhân ở giai đoạn vận dụng tư duy chân chính sẽ tiếp cận bài toán một cách có hệ thống. Hành động như thể họ là nhà khoa học đang tiến hành một cuộc thí nghiệm, họ sẽ tìm hiểu tác dụng của các biến đổi một biến số duy nhất vào mỗi lúc mà thôi. Việc làm nhằm

https://thuviensach.vn

loại trữ các khả năng đối chọi nhau này là đặc trưng của lối tư duy chân chính vậy.

Mặc dù lối tư duy logic chân chính xuất hiện ở độ tuổi thiếu niên, nhưng trong một số trường hợp dạng tư duy này chỉ thỉnh thoảng mới được vận dụng đến. Hơn nữa, dường như nhiều người chưa bao giờ vươn đến được giai đoạn phát triển trí tuệ này; hầu hết các cuộc nghiên cứu đều cho thấy chỉ vào khoảng từ 40 đến 60% sinh viên đại học và người trưởng thành mới phát triển trọn vẹn đến giai đoạn này, và một số ước tính cho rằng số người này chiếm tỉ lệ thấp, khoảng 25% dân số nói chung mà thôi. Ngoài ra, trong một số nền văn hóa – đặc biệt các nền văn hóa ở các nước kém phát triển kỹ thuật tinh vi hơn các quốc gia phương Tây – hầu như chẳng có ai vươn được đến giai đoạn này cả.

Từ lúc lọt lòng mẹ đến tuổi lên 2

Vận động giác quan

Phát triển khả năng nhận định tính bền vững của đối tượng cảm nhận, phát triển các năng khiếu vận động; không hoặc có đôi chút khả năng thiết lập biểu tượng trong tâm trí.

Từ 2 đến 7 tuổi

Chuẩn bị vận dụng năng lực tư duy

Phát triển ngôn ngữ và khả năng tư duy căn cứ vào các biểu tượng trong tâm trí; phát triển lối tư duy quy ngã.

Từ 7 đến 12 tuổi

Vận dụng năng lực tư duy cụ thể

Phát triển khả năng am hiểu nguyên lý bảo tồn, am tường khái niệm nghịch đảo.

Từ 12 tuổi đến tuổi trưởng thành

Vận dụng năng lực tư duy chân chính

Phát triển lối tư duy logic và trừu tượng.

Chưa có lý thuyết gia nào trình bày cho chúng ta một lý thuyết phát triển trí tuệ toàn diện bằng Piaget. Thế nhưng, một số lý thuyết gia đương đại lại cho rằng cách miêu tả tiến trình phát triển trí tuệ của trẻ sẽ hoàn hảo hơn nếu người ta dùng các khảo hướng không phân chia tiến trình thành các giai đoạn tách biệt. Chẳng hạn, trẻ không luôn luôn đáp ứng được các yêu cầu mà – nếu như lý thuyết của Piaget chính xác chúng có nhiệm vụ phải hoàn thành đúng mức ở một giai đoạn nhất định. Tương trợ về một số mặt Piaget đã ước tính chưa đúng độ tuổi trẻ có đủ năng lực tìm hiểu thế giới chung quanh; bởi vì thực tế dường như chúng có năng lực trí tuệ tinh nhuệ hơn ông tưởng.

Ngoài ra, một số nhà TLPT cho rằng sự phát triển trí tuệ diễn tiến liên tục hơn so với tiến trình gồm các giai đoạn tách biệt của Piaget. Họ chủ trương trí tuệ tăng trưởng chủ yếu về mặt định lượng hơn là về mặt tính chất. Họ lập luận rằng mặt dù có các dị biệt về thời gian, cách thức và mức độ thể hiện năng lực trí tuệ của trẻ – phản ánh các biến động về số lượng – nhưng các tiến trình trí tuệ căn bản lại tương đối ít chuyển biến theo tuổi tác.

Ngược lại, hầu hết các nhà TLPT đều tán thành rằng tuy các tiến trình làm cơ sở cho các chuyển biến về năng lực trí tuệ có thể không giống như quan điểm của ông, nhưng nói chung Piaget đã cống hiến cho chúng ta một lý giải đúng đắn về các biến chuyển liên hệ với tuổi tác trong tiến trình phát triển trí tuệ. Hơn

https://thuviensach.vn

nữa, ảnh hưởng của lý thuyết này vô cùng lớn lao. Thí dụ, thành tích tăng trưởng trí tuệ sẽ không thể thực hiện được nếu như không hội đủ cả yếu tố trưởng thành lẫn yếu tố hoàn cảnh kích thích phù hợp. Chính quan điểm này đã ảnh hưởng đến việc quyết định bản chất và cơ cấu của chương trình giáo dục cũng như biện pháp giáo dục thiếu nhi. Lý thuyết và phương pháp do Piaget đề ra cũng được vận dụng để tìm hiểu các nghi vấn xoay quanh khả năng trí tuệ của loài vật, như nghi vấn liệu các loài linh trưởng có khả năng lưu giữ bền vững đối tượng cảm nhận trong tâm tư chúng hay không chẳng hạn.

https://thuviensach.vn

Chương 10: Phần 5

Nếu như hiện tượng phát triển trí tuệ không tiến triển theo cung cách trải qua các giai đoạn tách biệt như Piaget chủ trương, thì yếu tố nào làm nền tảng cho sự tăng trưởng lớn lao và rõ rệt về năng lực trí tuệ của trẻ đến mức người có kiến thức bình thường nhất cũng thấy được? Đới với nhiều nhà TLPT thì nhân tố căn bản ấy chính là các chuyển biến về phương thức xử lý thông tin (information processing), tức là cách chuyển biến về mặt tiếp nhận, sử dụng, và lưu trữ thông tin của con người.

Theo khảo hướng này, nhằm tìm hiểu các khía cạnh trí tuệ thuộc hành vi ứng xử của con người mà chúng ta đã thảo luận ở chương 7, các chuyển biến về mặt số lượng diễn ra đối với khả năng tổ chức và vận dụng thông tin về ngoại giới của trẻ. Từ quan điểm này, trẻ được xem là ngày càng thông thạo cách xử lý thông tin hơn, tương tự như trường hợp một chương trình điện toán ngày càng tinh vi hơn nhờ người lập trình dựa vào kinh nghiệm để cải tiến nó vậy. Khảo hướng xử lý thông tin tìm hiểu các loại "chương trình trí tuệ" mà trẻ vận dụng để tìm cách giải các bài toán.

Người ta ghi nhận được một số chuyển biến quan trọng về năng lực xử lý thông tin của trẻ. Một mặt, tốc độ xử lý gia tăng theo tuổi tác khi một số năng khiếu ngày càng tự động hơn. Tốc độ tiếp thu, nhận hiểu, và so sánh kích thích này với các kích thích khác gia tăng theo tuổi tác. Khoảng thời gian tập trung chú ý cũng kéo dài hơn; khi tuổi tác ngày càng lớn lên, khả năng tập trung vào chú ý các đối tượng nhận thức của trẻ ngày càng vững bền hơn và mức độ sao nhãng cũng giảm bớt đi.

Mặt khác, ký ức cũng cải thiện đáng kể theo tuổi tác. Có lẽ bạn còn nhớ ở chương 6 rằng người trưởng thành cũng có thể lưu giữ từ 5 đến 9 mẫu thông tin trong ký ức ngắn hạn. Ngược lại trẻ chưa đến tuổi đi học chỉ có thể lưu giữ 2 hoặc 3 mẫu thông tin; trẻ 5 tuổi có thể lưu giữ được 4 mẫu; và trẻ lên 7 có thể lưu giữ tối đa 5 mẫu. Kích cỡ các mẫu thông tin ghi nhớ cũng tăng trưởng theo tuổi tác, mức độ tinh vi và cách tổ chức các kiến thức lưu giữ trong ký ức cũng vậy.

Cuối cùng, sự cải thiện phương thức xử lý thông tin liên hệ chặt chẽ với các tiến bộ về trí tuệ siêu nghiệm (metacognition), tức là các tiến bộ về khả năng nhận định và tìm hiểu các tiến trình trí tuệ của bản thân. Trí tuệ siêu nghiệm bao gồm việc hoạch định, theo dõi, và hiệu chính các tiến trình vận dụng trí tuệ của bản thân. Vì thiếu hiểu biết về các tiến trình trí tuệ của bản thân, trẻ ít tuổi thường không hiểu rõ được tình trạng kém khả năng của mình nên chúng thường hiểu lầm người khác và thậm chí không nhận thức được các sai lầm của chúng. Chỉ sau này khi các khả năng thuộc trí tuệ siêu nghiệm đã tinh vi hơn, trẻ mới có thể biết được rõ lúc nào chúng không hiểu được người khác cũng như các việc làm của bản thân chúng vậy.

Phải chăng có các biện pháp tối đa hóa phát triển trí tuệ của trẻ? Mặc dù việc tìm hiểu vấn đề bẩm sinh và dưỡng dục giúp chúng ta hiểu rõ rằng cơ sở di truyền đóng vai trò quyết định trong việc xác định của các giới hạn trí tuệ mà chúng ta sau cùng có thể vươn đến, nhưng cũng hiển nhiên rằng các yếu tố hoàn cảnh có thể nâng cao khả năng phát huy tiềm năng của chúng ta. Các cuộc nghiên cứu do các nhà TLPT tiến hành đã nhận diện được một biện pháp nuôi dạy trẻ tạo thuận lợi cho việc tối đa hóa phát triển trí tuệ. Các biện pháp quan trọng nhất là:

: Các bậc cha mẹ có con cái thành tựu cao đều quan tâm đến cuộc sống của con cái, cổ vũ và khích lệ các nỗ lực của chúng. Họ luôn luôn nhiệt tình ủng hộ và đóng vai trò "cố vấn riêng cho trẻ". Họ chấp nhận sai lầm của trẻ, và luôn luôn làm chỗ dựa để chúng có cơ hội khắc phục sai lầm.

https://thuviensach.vn

: Thí dụ, nếu một căn phòng đã được dọn dẹp an toàn, không nên hạn chế trẻ trong các lồng gỗ.

Tránh dùng "lối nói của trẻ thơ" và hãy nói chuyện với trẻ chứ đừng nói cho trẻ nghe. Hãy đặt các câu hỏi, rồi lắng nghe trẻ đáp lại, để tạo cơ hội phản hồi xa hơn.

Mặc dù các điều kiện khắc nghiệt và các nhu cầu cấp bách của cuộc sống hiện tại, thời thơ ấu vẫn phải là khoảng thời gian hạnh phúc chứ không nên xem chỉ là giai đoạn chuẩn bị cho tuổi trưởng thành. Một số nhà tâm lý cho rằng chúng ta đang sáng tạo xã hội gồm "các đứa trẻ tất bật", cuộc sống của chúng chỉ quanh quẩn ở các thời khóa biểu khô khan và bản thân chúng bị ép buộc thành công đến mức thời thơ ấu của chúng đầy dẫy căng thẳng. Hãy nhớ rằng – giống như trong quãng đời còn lại – điều quan trọng là phải biết dừng lại để có dịp thiết lập được thứ tự ưu tiên bao gồm việc làm nào quan trọng nhất và việc làm nào kém cần thiết hơn.

– Lý thuyết quan trọng về phát triển trí tuệ – cho rằng phương thức tìm hiểu ngoại giới của trẻ biến động như là một hàm số của tuổi tác và kinh nghiệm – là lý thuyết của Piaget. Piaget chủ trương có 4 giai đoạn phát triển chủ yếu là giai đoạn vận động giác quan, chuẩn bị vận động năng lực tư duy, vận dụng năng lực tư duy trong bô cảnh cụ thể và vận dụng năng lực tư duy chân chính.

– Mặc dù miêu tả của Piaget về các diễn biến xảy ra thuộc phạm vi các giai đoạn phát triển trí tuệ khác biệt nhau nói chung vẫn còn giá trị, nhưng một số lý thuyết gia cho rằng hiện tượng phát triển diễn ra dần dà và liên tục hơn và do các biến chuyển số lượng hơn là các biến chuyển tính chất của trí tuệ.

– Các khảo hướng xử lý thông tin về phát triển trí tuệ chú trọng đến các biến chuyển định lượng xảy ra đối với phương thức tiếp nhận, sử dụng, và lưu giữ thông tin của con người. Các biến chuyển quan trọng diễn ra theo tuổi tác là tốc độ xử lý thông tin, thời gian tập trung chú ý, ký ức, và năng lực trí tuệ siêu nghiệm (meta cognitive abilities).

1/... chủ trương 4 giai đoạn phát triển trí tuệ, và mỗi giai đoạn ấy lệ thuộc vào các yếu tố trưởng thành và hoàn cảnh.

2/ Cặp đôi giai đoạn phát triển với kiểu tư duy đặc trưng của giai đoạn ấy.

a. Giai đoạn vận động giác quan (sensonmotor stage)

b. Giai đoạn vận dụng năng lực tư duy đối tượng nhận thức chân chính (formal operational stage)

c. Giai đoạn chuẩn bị vận dụng năng lực tư duy (preoperationa/ stage).

d. Giai đoạn vận dụng năng lực tư duy trong bối cảnh cụ thể (concrete operational stage)

1... Tư duy quy ngã (Egocentdc thinking)

2... khả lưu giữ bền vững (object permanence)

3... lý luận trừu tượng (abstract reasoning)

4... nguyên lý bảo tồn; nguyên lý nghịch đảo (conservaion; reversibility)

3/ Các cuộc nghiên cứu đương thời cho rằng hiện tượng phát triển trí tuệ của trẻ sẽ diễn tiến theo cung cách liên tục, chứ không qua các giai đoạn tách biệt như Piaget quan niệm. Đúng hay Sai?...

4/ Các lý thuyết... về hiện tượng phát triển trí tuệ cho rằng phương thức xử lý thông tin là điều kiện quyết định cho sự phát triển của chúng.

https://thuviensach.vn

Theo lý thuyết của Piaget, trẻ phải vươn đến một mức trưởng thành nhất định trước rồi mới học hỏi được các loại thông tin đặc biệt. Phải chăng bạn cho rằng trẻ có thể tiến bộ hơn nếu như chúng định tiếp nhận các thông tin có nội dung phức tạp hơn so với khả năng tuổi tác của chúng? Lý thuyết xử lý thông tin sẽ nói gì về vấn đề này?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Không dễ gì trở thành một thiếu niên ở bộ lạc Awa. Trước tiên chúng phải nếm qua các trận roi đòn. Ngồi quanh một đám lửa hồng, các cậu bé bị đánh bằng gậy và những cành cây đầy gai góc vì các lỗi lầm quá khứ của bản thân chúng lẫn để tỏ lòng tôn kính các chiến sĩ trận vong của bộ lạc.

Nhưng các trận roi đòn – kéo dài 2 hay 3 ngày trời – chỉ là khúc dạo đầu trong trường đoạn kế tiếp của nghi lễ, các bậc trưởng bối đâm mạnh những chiếc que sắc nhọn vào mũi các cậu bé cho đến khi chúng đổ máu đầm đìa mới chịu ngưng tay. Sau đó, họ dùng cây dây leo dài khoảng 12,7cm thọc sâu vào cuống họng các cậu bé cho đến chúng nôn mửa thóc tháo ra mới thôi.

Cuối cùng, những người đàn ông trong bộ lạc cắt sâu vào dương vật các cậu bé gây ra vết thương thật nghiêm trọng. Sau đó, các cậu bị thả xuống một dòng suối cho máu chảy ra hòa vào dòng nước, trong khi người lớn đứng trên bờ chứng kiến, cười đùa và chế nhạo rồi chọc vào các vết thương làm cho chúng đổ máu nhiều hơn nữa.

Tuy các nghi lễ đánh dấu tuổi dậy thì của các cậu bé ở bộ lạc Ewa thuộc Tân Guinea đối với chúng ta thật kinh dị, nhưng cũng chưa sánh bằng ở các nền văn hóa khác, ở đó các cậu bé phải chịu cắt bao quy đầu trước công chúng (public drcumdion) và quỳ trên than hồng mà không được tỏ ra đau đớn. Và không phải chỉ nam giới mới phải trải qua các thử thách như thế, ở một số bộ lạc, các cơ gái phải tung các nùi bông vải cháy đỏ rực từ tay này sang tay kia và phải để cho hàng trăm con kiến cắn vào người.

Còn các xã hội phương Tây tuy không có các nghi thức hình phạt xác thân và tâm lý để tượng trưng cho ngưỡng cửa bước vào tuổi trưởng thành – hầu hết chúng ta đều thở phào nhẹ nhõm về sự kiện này – nhưng tuổi vị thành niên, thời kỳ tiếp theo sau tuổi ấu thơ, vẫn cứ là thời gian quan trọng trong cuộc đời chúng ta. Đối với hầu hết mọi người, tuổi thanh xuân được đánh dấu bởi các thay đổi sâu sắc, và đôi khi bởi tình trạng nổi loạn. Sự chuyển biến tâm lý lớn lao đánh dấu tình trạng trưởng thành về sinh lý và cơ thể của thanh thiếu niên, họ phải đối đầu với các biến chuyển quan trọng về xã hội tính, tình cảm, và trí tuệ xảy ra khi thanh thiếu niên khao khát độc lập và tiến đến giai đoạn thành niên.

(adolescence) nói chung được xem là một giai đoạn phát triển giữa tuổi ấu thơ (childhood) và giai đoạn trưởng thành (adulthood) là một thời kỳ quyết định trong tiến trình phát triển của con người. Nếu như thanh thiếu niên phải mất nhiều năm cắp sách đến trường trước khi gia nhập vào đội ngũ lao động trong xã hội thì giai đoạn này phải là khá dài, nó bắt đầu ngay trước lứa tuổi choai choai và kết thúc ngay sau tuổi đôi mươi. Tuy không còn bị xem là trẻ con nữa nhưng xã hội lại xem họ chưa phải là người trưởng thành hoàn toàn, thanh thiếu niên đối mặt với một thời kỳ chuyển biến nhanh chóng về thân xác và xã hội tính ảnh hưởng mạnh mẽ suốt quãng đời còn lại của họ.

Nếu nhắc lại thời điểm khởi đầu thời vị thành niên của riêng bạn, có lẽ các biến chuyển đầy ấn tượng nhất mà bạn còn nhớ là sự biến đổi về mặt thể xác. Nói chung các hiện tượng như chiều cao đột nhiên cao vọt lên (nhổ giò, vú nẩy nở to lên ở các em gái, giọng nói trầm xuống (vỡ tiếng) ở các em trai, lông tóc phát triển dài ra, và sự khao khát tình dục phát triển mạnh mẽ đều là nguyên nhân gây ra hiếu kỳ, quan tâm và đôi khi tình trạng lo âu cho thanh thiếu niên đang bước vào giai đoạn vị thành niên.

Các chuyển biến cơ thể xảy ra ngay từ đầu giai đoạn vị thành niên, phần lớn do nhiều loại hormone được tiết ra (xem chương 2), tác động toàn diện mọi khía cạnh trong cuộc sống của thanh thiếu niên. Kể từ

https://thuviensach.vn

giai đoạn ấu thơ đến lúc này tiến trình phát triển chưa bao giờ gây ấn tượng đến như vậy (xem hình 10–7). Thể trọng và chiều cao tăng lên nhanh chóng; sự tăng trưởng đột ngột này bắt đầu vào khoảng tuổi lên 10 đối với các em gái và tuổi 12 đối với các em trai. Chiều cao của thanh thiếu niên có thể tăng khoảng 10,7cm mỗi năm.

(puberty) là thời kỳ xuất hiện tình trạng trưởng thành ở các bộ phận sinh dục (sexual organs), khởi đầu vào khoảng tuổi 11 hay 12 đối với các em gái và tuổi 13 hay 14 đối với các em trai. Tuy nhiên cũng có các dị biệt rất lớn, không hiếm các em gái bắt đầu hành kinh (memarche) – dấu hiệu đầu tiên về tình trạng trưởng thành tình dục ở nữ giới – sớm nhất vào những tuổi lên 8 hoặc 9 và trễ nhất vào tuổi khoảng 16. Ngoài ra, cũng có dị biệt về mặt văn hóa trong việc xác định thời điểm hành kinh lần đầu. Thí dụ, trung bình các thiếu nữ bộ lạc Lumi ở Tân Guine chỉ bắt đầu thời kỳ hành kinh vào tuổi 18.

Khởi đầu thời kỳ có kinh nguyệt (mernarche period). Lần đầu hành kinh này xảy ra vào khoảng thời gian từ 10 đến 17 tuổi ở các em nữ (theo Từ điển Y học)

Ở các nền văn hóa phương Tây, tuổi trung bình bắt đầu trưởng thành về tình dục của thanh thiếu niên ngày càng giảm dần trong suốt thế kỷ qua, phần lớn có lẽ là do các điều kiện dinh dưỡng và y tế tiến bộ khả quan hơn. Sự chuyển biến thời điểm khởi đầu tuổi dậy thì là một minh chứng vững chắc về tình hình tương tác giữa yếu tố hoàn cảnh với yếu tố di truyền trong tiến trình phát triển của con người.

Thời điểm khởi đầu tuổi dậy thì có ý nghĩ lớn lao đối với cách cảm nghĩ về bản thân của thanh thiếu niên – cũng như về cách cư xử của người khác đối với chúng. Các cậu bé trưởng thành sớm có ưu thế trội hơn các em trưởng thành muộn: chúng giỏi về các môn điền kinh hơn, và nói chung chúng dễ hòa đồng với mọi người hơn và nhận thức về bản thân tích cực hơn. Ngược lại, chúng hay gặp rắc rối ở học đường và dễ dàng dính líu vào các khinh tội (minor delinquency, tội vi cảnh và tiểu hình). Nguyên nhân dường như các cậu bé sớm trưởng thành có khuynh hướng kết bạn với các bạn bè lớn tuổi hơn chúng, và chính bạn bè nhiều ảnh hưởng này dẫn dắt chúng vào những sinh hoạt không phù hợp với tuổi tác của chúng. Dù vậy, để cân bằng các hậu quả của hiện tượng sớm trưởng thành lại rất có lợi cho thanh thiếu niên; thanh thiếu niên sớm trưởng thành thường sẽ có tinh thần trách nhiệm và cộng tác hơn trong cuộc sống sau này của chúng.

: Các thanh ngang minh họa khoảng tuổi phát sinh các biến chuyển sinh dục trong thời kỳ thanh xuân.

Đối với các em gái, bức tranh miêu tả lại khác hẳn. Mặc dù các bé gái sớm trưởng thành thường dễ được bạn trai hò hẹn và có nhận thức về bản thân vượt trội hơn các bé gái muộn trưởng thành, nhưng một số hậu quả của tình trạng sớm trưởng thành thể xác có thể có bất lợi cho chúng. Thí dụ, sự phát triển các đặc điểm dễ thấy như vú nở to lên chẳng hạn có thể khiến các em bị cách biệt với các bạn đồng trang lứa, và thậm chí có thể là một nguyên nhân khiến các em bị chế nhạo nữa.

Ngược lại, thanh thiếu niên muộn trưởng thành có thể gánh chịu các hậu quả tâm lý do tình trạng chậm trễ này. Các em trai sẽ nhỏ con hơn và thấp vai kém lứa hơn các bạn đồng tuổi, chúng thường bị chế nhạo, bị xem là kém lôi cuốn, và có thể đến mức có quan niệm bản thân thua sút các bạn. Các hậu quả của tình trạng muộn trưởng thành có thể kéo dài đến tuổi ba mươi ở nam giới. Tương tự, thiếu nữ muộn trưởng thành bị thua thiệt ở các lớp thuộc bậc trung học. Các em thường bị xem thường trong các quan hệ xã hội, có thể không được bạn trai hẹn hò và không được tham dự vào các sinh hoạt nam nữ khác.

Hiển nhiên, mỗi chuyển biến trong giai đoạn thanh xuân ảnh hưởng lớn lao đến quan điểm của người khác đối với thanh thiếu niên cũng như đến quan điểm của chính họ đối với bản thân nữa. Tuy nhiên, cũng quan trọng ngang với các biến chuyển cơ thể là các chuyển biến về tâm lý và xã hội tính diễn ra trong suốt giai đoạn này.

Ở Âu Châu có một phụ nữ sắp chết vì một loại bệnh ung thư đặc biệt. Loại thuốc duy nhất mà các bác

https://thuviensach.vn

sĩ tin có thể cứu được tính mệnh bà là một loại hóa chất bức xạ do một dược sĩ trong tỉnh vừa mới phát minh được. Loại thuốc này phải tốn nhiều tiền mới chế tạo được, và người dược sĩ ấy tính giá đắt gấp 10 lần vốn liếng bỏ ra, tức khoảng 2000 đô la cho một liều nhỏ. Chồng của người đàn bà bị bệnh kia là Heinz, đã đến khắp mọi người quen biết để vay tiền. nhưng ông ta chỉ gom được khoảng 1.000 đô la. Ông bảo người dược sĩ rằng vợ ông sắp chết và yêu cầu bán thuốc rẻ hơn hoặc cho ông nợ lại khoản còn thiếu. Người dược sĩ nói "Không, tôi phát minh loại thuốc này và dự tính hốt bạc nhờ nó." Heinz tuyệt vọng và toan tính đột nhập vào cửa hàng của ông ta để trộm thuốc về cứu vợ.

Bạn khuyên Heinz nên làm gì?

Theo quan điểm nhà tâm lý Lawrence Kolhberg, lời khuyên của bạn dành cho Heinz là phản ánh mức độ phát triển nhận thức luân lý của bạn. Theo Kohlberg, con người trải qua một loạt các giai đoạn tiến hóa về khái niệm công lý và phương thức lý luận mà họ vận dụng để thẩm định về mặt luân lý. Phần lớn do nhiều khiếm khuyết về mặt trí tuệ như Piaget miêu tả, trẻ vị thành niên thường hay suy nghĩ hoặc theo các nguyên tắc cụ thể và bất di bất dịch (như: "Trộm cắp luôn luôn là hành vi sai trái." hay "Nếu trộm cắp tôi sẽ bị trừng phạt." chẳng hạn); học do các nguyên tắc xã hội đặt ra (như: "Người lương thiện không bao giờ trộm cắp." hay "Điều gì sẽ xảy ra nếu mọi người đều trộm cắp?" chẳng hạn.)

Thế nhưng, thanh thiếu niên có năng lực lý luận ở bình diện cao hơn, và nói chung họ đã vươn đến giai đoạn vận dụng tư duy chân chính trong tiến trình phát triển trí tuệ theo quan điểm của Piaget. Nhờ đủ sức am hiểu các nguyên tắc luân lý phổ quát thanh thiếu niên hiểu được rằng luân lý (morality) không luôn luôn minh bạch và rằng xung đột có thể xảy ra giữa 2 nhóm tiêu chuẩn được xã hội thừa nhận.

Kohlberg (1984) cho rằng tiến trình phát triển nhận thức luân lý diễn biến theo một chuỗi gồm 3 trình đô, và 3 trình độ này lại bao gồm 6 giai đoạn. Các trình độ và giai đoạn này, cùng với mẫu mực lý luận của các đối tượng trả lời câu hỏi trong trường hợp điển hình nêu trên, được trình bày ở bảng 10 – 3 dưới đây. Ghi chú rằng các lập luận hoặc bênh vực hoặc phản đối hành vi trộm thuốc có thể được phân loại để xếp vào cùng một giai đoạn nhận thức luân lý. Chính bản chất và sự tinh tế của lập luận đưa ra xác định trình độ nhận thức luân lý của đối tượng.

Hệ thống xếp hạng của Kohlberg giả định rằng con người trải qua 6 giai đoạn theo một trình tự cố định, và rằng khoảng tuổi 13 người ta không đủ sức vươn đến giai đoạn cao nhất – chủ yếu do thiếu sót trong quá trình tiến triển trí tuệ trước độ tuổi ấy chưa được khắc phục. Tuy nhiên, nhiều người không bao giờ vươn đến được trình độ nhận thức luân lý cao nhất. Kohlberg cho rằng vào khoảng 25% tổng số người trưởng thành phát triển cao hơn giai đoạn 4 trong mô hình của ông.

Đến nay các cuộc nghiên cứu sâu rộng đều cho thấy rằng các giai đoạn xác định bởi Kohlberg phản ánh hợp lý tiến trình phát triển nhận thức luân lý. Tuy vậy, các nghiên cứu ấy cũng nêu ra một số vấn đề về mặt phương pháp luận trong lý thuyết của Kohlberg. Một nghi vấn quan trọng là phương pháp của Kohlberg nhằm đánh giá các phán đoán/thẩm định (Judgments) chứ không phải các hành vi (behaviors) luân lý. Mặc dù nói chung lý thuyết của Kohlberg dường như là một lý giải chính xác về diễn biến phát triển các phán đoán luận lý, nhưng một số nghiên cứu lại khám phá được rằng các thẩm định ấy không luôn luôn liên quan đến hành vi luân lý. Ngược lại, các nhà điều tra khác lại cho rằng có mối quan hệ giữa thẩm định luân lý và hành vi luân lý. Thí dụ, một cuộc khảo cứu đã phát hiện rằng các sinh viên dễ có hành vi phản kháng để tranh đấu cho dân quyền là những người có trình độ thẩm định luân lý cao nhất. Dù sao, các chứng cứ vẫn chưa dứt khoát về vấn đề này. Phân biệt được thị phi – đúng sai – phải trái không có nghĩa là chúng ta sẽ luôn luôn hành động phù hợp với phán đoán của chúng ta.

https://thuviensach.vn

Chương 10: Phần 6

. Nhà tâm lý Carol Gilligan (1982, 1987) đã nêu ra được một thiếu sót quan trọng trong công trình nghiên cứu ban đầu của Kohlberg. Bà cho rằng công trình đã được tiến hành trong điều kiện chỉ sử dụng các đối tượng nghiên cứu là nam giới, nên thích hợp cho họ hơn nữ giới. Ngoài ra bà lập luận đầy thuyết phục rằng do kinh nghiệm xã hội hóa khác biệt nhau nên giữa nam giới và nữ giới nẩy sinh một dị biệt căn bản về cách quan niệm hành vi luân lý. Theo bà, nam giới quan niệm luân lý chủ yếu dưới dạng các nguyên tắc phổ quát như công lý và công bằng chẳng hạn, còn nữ giới xét luân lý theo khái niệm trách nhiệm đối với cá nhân và thiện chí hy sinh để giúp đỡ một cá nhân đặc biệt trong bối cảnh một mối quan hệ đặc thù. Lòng trắc ẩn đối với cá nhân là một yếu tố khá nổi bật trong hành vi luân lý đối với nữ giới hơn là nam giới.

Như vậy, bởi vì lý thuyết của Kohlberg quan niệm hành vi luân lý phần lớn căn cứ vào các nguyên tắc về công lý, nên nó không chính xác khi miêu tả tiến trình phát triển nhận thức luân lý của nữ giới. Yếu tố này lý giải được sự kiện khiến cho người ta ngạc nhiên là nữ giới nói chung thường đạt điểm số thấp hơn nam giới trong các trắc nghiệm thẩm định luân lý áp dụng chuỗi các giai đoạn phát triển của Kohlberg. Theo quan điểm của Gilligan, nhận thức luân lý của nữ giới chú trọng đến hạnh phúc cá nhân chứ không phải các khái niệm trừu tượng về luân lý, và trình độ nhận thức luân lý cao nhất được tượng trưng bởi sự quan tâm nhiệt thành đối với hạnh phúc của tha nhân.

Theo công trình nghiên cứu của Gilligan, tiến trình phát triển nhận thức luân lý của nữ giới diễn biến theo ba giai đoạn. Trong giai đoạn thứ nhất được gọi là giai đoạn định hướng bởi "sự tồn tại của cá nhân", nữ giới chú trọng tới điều gì thực tế và có lợi nhất cho họ. Trong giai đoạn này có một bước chuyển tiếp từ tính ích kỷ sang ý thức trách nhiệm, ở bước ấy nữ giới bắt đầu nghĩ đến điều gì sẽ tốt nhất cho người khác.

Ở giai đoạn thứ hai trong tiến trình nhận thức luân lý, được gọi là giai đoạn "đức hạnh vì hy sinh bản thân", nữ giới bắt đầu nghĩ họ phải hy sinh các ước muốn riêng tư cho nhu cầu của người khác. Dù sau cùng họ sẽ thực hiện bước chuyển tiếp từ "lòng tốt" sang khái niệm "chân lý", trong đó họ quan tâm chan hòa nhu cầu riêng tư của họ với nhu cầu của tha nhân.

Trong giai đoạn thứ ba, được gọi là giai đoạn "luân lý phi bạo lực" (morality of nonvioience), nữ giới tiến đến mức nhận thức được rằng làm tổn thương đến bất kỳ ai đều là hành vi phí luân lý – kể cả trường hợp làm tổn thương đến bản thân họ. Nhận định này thiết lập được sự bình đẳng luân lý giữa bản thân họ với tha nhân, và theo Gilligan, nó biểu trưng trình độ nhân thức luân lý tinh tế nhất.

Như bạn thấy chuỗi giai đoạn của Gilllgan rất khác biệt với chuỗi giai đoạn do Kohlberg trình bày và một số nhà tâm lý còn cho rằng sự bài bác của bà đối với công trình của Kohlberg cũng rất quyết liệt. Dù sao, hiển nhiên là giới tính đóng một vai trò quan trọng trong việc xác định hành vi nào được xem là hợp luân lý, và nam giới quan niệm khác biệt với nữ giới về điều gì hình thành hành vi luân lý.

: Luân lý tiền ước lệ. Ở trình độ này, quan tâm cụ thể của cá nhân nhằm vào phần thưởng được hưởng và hình phạt phải gánh chịu.

: Định hướng bởi tuân phục và trừng phạt. Ở giai đoạn này, người ta bám chặt vào các nguyên tắc để phòng tránh bị trừng phạt, và vâng lời vì lợi ích riêng tư.

Nếu để vợ bạn chết đi, bạn sẽ lâm vào rắc rối. Bạn sẽ bị chê trách vì không chịu tốn tiền để cứu mạng, và bạn cùng với viên dược sĩ sẽ bị dư luận phê phán vì cái chết của vợ bạn.

https://thuviensach.vn

Không nên trộm thuốc bởi vì bạn có thể bị bắt bớ và tù đày. Dù có chạy thoát tâm trạng bạn cũng sẽ bất an vì không biết lúc nào bị cảnh sát đến bắt đi.

: Định hướng bởi phần thưởng được hưởng: Ở giai đoạn này, các nguyên tắc được tuân thủ chỉ vì lợi ích cá nhân. Người ta tuân phục vì phần thưởng sẽ nhận được.

Nếu lỡ có bị bắt, bạn vẫn có thể trả lại thuốc và sẽ không bị sử phạt nặng. Bạn sẽ không ân hận nhiều hi chịu án tù nhẹ, nếu như bạn còn gặp lại người vợ khi mãn hạn tù.

Bạn có thể không bị phạt từ nặng nếu trộm thuốc, nhưng vợ bạn có thể qua đời trước khi bạn mãn hạn tù, cho nên hành vi này cũng chẳng đem lại kết quả gì. Nếu vợ bạn có chết đi bạn cũng khôn nên tự trách mình, bởi vì bà vợ bị ung thư không do lỗi ở bạn.

: Luân lý ước lệ. Đến trình độ này, người ta tìm cách giải quyết rắc rối về mặt luân lý, với tư cách là một thành viên của hội. Họ quan tâm làm hài lòng tha nhân bằng cách hành động như là phần tử lương thiện trong xã hội.

: Luân lý "theo kỳ vọng của tha nhân". Cá nhân ở giai đoạn này tỏ ra quan tâm duy trì lòng kính trọng của tha nhân và sẽ có hành vi mà tha nhân kỳ vọng ở họ.

Nếu trộm thuốc thì không ai cho rằng bạn là kẻ xấu xa, nhưng gia đình sẽ nghĩ bạn là người chồng bất nghĩa nếu bạn không ra tay trộm thuốc. Nếu để bà vợ chết đi, bạn sẽ không còn dám nhìn mặt bất kỳ ai nữa.

Không phải chỉ viên dược sĩ mới cho rằng bạn là tên tội phạm; mà bất kì ai khác cũng sẽ nghĩ như vậy. Sau khi trộm thuốc bạn sẽ cảm thấy mình xấu xa vì đã làm nhục gia đình và bản thân; bạn sẽ không còn dám nhìn mặt bất kì ai nữa.

: Nền luân lý căn cứ vào uy quyền và nhằm duy trì trật tự xã hội. Ở giai đoạn này, người ta tuân thủ các nguyên tắc do xã hội thiết lập và xem điều gì đúng chính là điều xã hội cho là "đúng".

Nếu tôn trọng danh dự của mình, bạn sẽ không để cho bà vợ chết đi chỉ vì bạn không dám làm cái việc duy nhất có thể cứu mạng vợ bạn. Bạn sẽ luôn luôn có cảm giác phạm tội đã gây ra cái chết ấy nếu như bạn không làm tròn bổn phận đối với bà "vợ".

Bạn tuyệt vọng và có lẽ bạn không biết đã sai phạm khi ra tay trộm thuốc. Nhưng bạn sẽ biết mình đã có hành vi sai trái sau khi bị tống giam. Bạn sẽ luôn luôn có cảm giác phạm tội vì hành vi bất lương và phạm pháp của mình"

: Luân lý siêu ước lệ. Ở trình độ này, người ta vận dụng các nguyên tắc luân lý được xem là bao quát hơn các nguyên tắc của bất kỳ một xã hội đặc biệt nào.

: Luân lý căn cứ vào tự nguyện, quyền hạn cá nhân, và luật lệ được chấp nhận một cách dân chủ. Cá nhân ở giai đoạn này làm điều đúng do ý thức được nghĩa vụ đối với luật lệ đã được xã hội nhất trí thông qua. Họ nhận định rằng luật lệ vẫn có thể cải biến được phần nào do các thay đổi trong một xã ước mặc nhiên.

Bạn sẽ đánh mất sự tôn trọng của tha nhân không sao vãn hồi được, nếu bạn không ra tay trộm thuốc. Nếu để cho vợ bạn chết đi, bạn sẽ thoát được cơn sợ tù đày nhưng lại không thoát được lương tâm phê phán. Cho nên bạn nhất định sẽ đánh mật lòng tự trọng và có lẽ lòng kính trọng của kẻ khác nữa.

Bạn sẽ đánh mất địa vị và sự kính trọng của cộng đồng do hành vi phạm pháp. Bạn sẽ đánh mất lòng

https://thuviensach.vn

tự trọng nếu để mất đi thứ tình cảm ấy và quên đi lập trường theo đuổi lâu nay của bạn.

: Luân lý theo các nguyên tắc và lương tâm cá nhân. Ở giai đoạn cuối cùng này, người ta tuân thủ luật pháp bởi vì chúng căn cứ vào các nguyên tắc đạo đức phổ biến. Luật lệ nào vi phạm các nguyên tắc ấy đều không được tuân phục.

Nếu để cho bà vợ phải chết vì không ra tay trộm thuốc, sau này bạn sẽ luôn luôn tự lên án. Bạn sẽ không bị trừng phạt vì đã sống theo luật lệ của xã hội bên ngoài, nhưng bạn sẽ không trung thành với các tiêu chuẩn lương tâm của bản thân.

Dù không bị tha nhân trách cứ vì hành vi trộm thuốc, nhưng bạn sẽ tự lên án vì đã không trung thành với lương tâm và các tiêu chuẩn lương thiện của bản thân bạn.

Đối với hầu hết thanh niên, trả lời các câu hỏi như "Tôi là ai?" và "Tôi làm sao để thích nghi với ngoại giới?" là một trong thách đố lớn lao của cuộc sống. Dù các câu hỏi ấy còn tiếp tục được nêu ra suốt đời người, nhưng chúng lại có ý nghĩa đặc biệt trong suốt những năm tháng thuộc giai đoạn thanh xuân.

Lý thuyết của Erikson về phát triển tâm lý, mà chúng ta vừa thảo luận, gán cho việc làm này một tầm quan trọng đặc biệt trong suốt những năm tháng ở lứa tuổi thanh xuân. Như đã đề cập, tiến trình phát triển tâm lý xã hội bao quát các diễn biến về phương thức tìm hiểu bản thân, tìm hiểu lẫn nhau và tìm hiểu thế giới chung quanh là một bộ phận thuộc tiến trình phát triển của con người.

Giai đoạn thứ 5 theo lý thuyết của Erickson (được tóm tắt cùng với các giai đoạn khác trong bảng 10–4 dưới đây) được gọi là giai đoạn khẳng định bản thân – ngược lại – nhầm lẫn vai trò (Identity – versus – role – confusion stage) và bao trùm cả thời gian thanh xuân. Giai đoạn này là thời kỳ thử thách quan trọng, khi thanh thiếu niên cố gắng xác định xem bản thân họ có đặc điểm gì là độc đáo và cá biệt. Họ nỗ lực khám phá xem họ là ai, có năng khiếu gì, và vai trò gì phù hợp nhất cho họ trong quãng đời còn lại – nói ngắn gọn là nỗ lực khẳng định bản thân (identity). Sự nhầm lẫn về vai trò thích hợp nhất trong cuộc sống có thể đưa đến tình trạng thiếu khẳng định bản thân, khiến cho thanh thiếu niên có hành vi không được xã hội chấp nhận như hành động của kẻ đi chệch hướng xã hội, hoặc gặp khó khăn trong việc duy trì các mối quan hệ cá nhân mật thiết sau này trong cuộc đời chẳng hạn.

Trong suốt giai đoạn này, áp lực nhận ra được điều mà thanh thiếu niên muốn thực hiện cho cuộc đời có ảnh hưởng thật sâu sắc. Bởi vì áp lực này xuất hiện vào thời kỳ xảy ra các biến chuyển cơ thể chủ yếu và các biến chuyển quan trọng mà xã hội trông đợi ở họ nên thanh thiếu niên cảm thấy thời kỳ này quả là một thời kỳ đặc biệt cam go đối với họ. Giai đoạn khẳng định bản thân – ngược lại – nhầm lẫn vai trò còn có một đặc điểm quan trọng khác nữa: khuynh hướng bớt trông cậy vào các bậc trưởng bối để tiếp nhận thông tin, với tình trạng chuyển di sang khuynh hướng dùng nhóm bạn cùng trang lứa như nguồn thông tin thẩm định các giá trị xã hội. Nhóm bạn đồng trang lứa này ngày càng quan trọng hơn, giúp cho thanh thiếu niên thiết lập được các mối quan hệ gần gũi giống như người lớn, và giúp chúng hiểu rõ các đặc điểm độc đáo của bản thân chúng.

Trong những năm tháng ở bậc đại học, hầu hết các sinh viên đều bước vào giai đoạn thân mật – ngược lại – cô lập (intimacy – versus – isolation stage, kéo dài đến thời kỳ đầu của tuổi trưởng thành, từ khoảng tuổi 18 đến 30), trong đó thanh thiếu niên chú trọng thiết lập các mối quan hệ gần gũi với tha nhân. Các rắc rối trong giai đoạn này đưa đến cảm giác cô đơn và sợ quan hệ với người khác, còn như giải quyết thành công các khủng hoảng ấy giúp cho thanh thiếu niên thiết lập được các mối quan hệ thân mật về mặt thể xác, trí tuệ, và tình cảm.

Erikson tiếp tục miêu tả các giai đoạn cuối cùng thuộc tuổi trưởng thành, trong đó tiến trình phát triển còn tiếp diễn. Trong thời trung niên, người ta đến đến giai đoạn năng động – ngược lại – đình trệ

https://thuviensach.vn

(generativity – versus – stasnation stage). Năng động tính liên hệ đến sự đóng góp của cá nhân cho gia đình, cộng đồng, sự nghiệp, và xã hội nói chung của họ. Thành công trong giai đoạn này khiến cho người ta phát sinh cảm giác tích cực về tính liên tục của cuộc đời, còn rắc rối khiến người ta có cảm tưởng hoạt động của họ là tầm thường và có cảm nghĩ như cuộc đời họ lắng đọng và đình trệ lại, hoặc có cảm nghĩ họ chẳng làm nên tích sự gì cho thế hệ mai sau. Thực tế, nếu cá nhân không giải quyết được cơn khủng hoảng khẳng định bản thân ở tuổi thanh xuân, thì giai đoạn này có thể họ vẫn còn lúng túng trong việc tìm được cho họ một nghề nghiệp thích hợp.

Cuối cùng, giai đoạn phát triển tâm lý xã hội sau chót là giai đoạn hợp nhất bản ngã – ngược lại – tuyệt vọng (ego – integrity – versus – despair stage). Giai đoạn này kéo dài từ tuổi già cho đến khi nhắm mắt qua đời. Thành công trong việc giải quyết các rắc rối trong giai đoạn này tượng trưng bởi cảm nghĩ công thành thân thoái; nếu không lẽ có hậu quả phát sinh cảm nghĩ nuối tiếc về sự nghiệp lẽ ra thành tựu, nhưng đã bất thành.

Một trong các khía cạnh lưu ý nhất trong lý thuyết của Erikson là nó chủ trương tiến trình phát triển không ngừng lại ở tuổi thanh xuân mà tiếp diễn đến hết giai đoạn trưởng thành. Trước Erikson, quan điểm thịnh hành là chủ trương cho rằng tiến trình phát triển tâm lý xã hội nói chung đều hoàn tất sau thời thanh xuân. Ông đã góp phần xây dựng một tiến trình phát triển quan trọng tiếp diễn suốt cả đời người.

1. Tin cậy – ngược lại – mất lòng tin

Sơ sinh đến 1 tuổi rưỡi

Cảm giác tin cậy do hậu thuẫn của hoàn cảnh sống

– sợ hãi và lo ngại về người khác

2. Tự chủ – ngược lại xấu hổ và nghi ngờ

1 1/2 tuổi đến 3 tuổi

Tự mãn nếu hành vi khám phá ngoại giới được khích lệ

Nghi ngờ bản thân, thiếu tinh thần độc lập

3. Sáng kiến – ngược lại – cảm giác tội lỗi

3 đến 6 tuổi

Khám phá các phương thức đề xướng hành động

Cảm giác tội lỗi do hậu quả không mong muốn của hành động và ý nghĩa đã đề xướng

4. Chuyên Cần – ngược lại – thấp kém

6 đến 12 tuổi

Phát triển cảm nghĩ về năng lực bản thân

Cảm giác thấp kém, cảm nghĩ thiếu năng lực.

5. Khẳng định bản thân – ngược lại – nhầm lẫn vai trò

tuổi thanh xuân

https://thuviensach.vn

Nhận định được tính độc đáo của bản thân, hiểu rõ vai trò phải theo đuổi

Không nhận định được vai trò thích hợp trong cuộc sống

6. Thân mật – ngược lại – cô lập

tuổi tráng niên

Phát triển các mối quan hệ tình yêu, tình dục, và tình bạn thân thiết

Sợ quan hệ với tha nhân

7. Năng động – ngược lại – đình trệ

tuổi trung niên

Cảm nghĩ đã đóng góp vào sự liên tục của cuộc sống

Đánh giá thấp các hoạt động của bản thân.

8. Hợp nhất bản ngã – ngược lại – tuyệt vọng

tuổi già

Cảm nghĩ đã hợp nhất với các thành tựu trong đời

Nuối tiếc đã đánh mất cơ hội thành công trong đời

Phải chăng tuổi dậy thì là điềm báo bất dịch về thời thanh xuân nổi loạn và đầy sóng gió?

Có một thời hầu hết trẻ đang bước vào tuổi vị thành niên đều bị cho rằng đang tiến đến một thời kỳ cam go và căng thẳng, nhưng hiện nay các nhà tâm lý khám phá rằng lối đặc trưng như thế nói chung là hư cấu. Hầu hết thanh thiếu niên dường như đều trải qua thời thanh xuân mà không hề gặp rối loạn đáng kể gì trong cuộc sống của họ.

Nói như vậy không hàm ý rằng thời thanh xuân là giai đoạn hoàn toàn êm ả. Hiển nhiên, hầu hết gia đình nào cũng có nhiều cuộc cãi vã to tiếng trong giai đoạn này. Thanh thiếu niên, một phần nào do khao khát khẳng định bản thân, thường trải qua sự căng thẳng giữa nỗ lực giải phóng khỏi ách ràng buộc của cha mẹ với tình trạng lệ thuộc thực tế của họ vào cha mẹ. Họ có thể thử qua rất nhiều hành vi, đùa cợt bằng rất nhiều thủ đoạn khác nhau mà cha mẹ họ, và thậm chí đến xã hội nói chung, đều thấy chướng tai gai mắt. Dù vậy, may mắn thay đối với đại đa số các gia đình, các căng thẳng ấy thường dịu xuống vào giữa thời vị thành niên – khoảng tuổi 15 hay 16 – và sau cùng lắng dịu hẳn vào tuổi 18.

Một trong những nguyên nhân làm tăng thêm xung đột trong tuổi vị thành niên dường như là do chính trong thời kỳ căng thẳng kéo dài ấy thanh thiếu niên lại phải ở nhà với cha mẹ. Trước đây khá lâu – và trong một số nền văn hóa ở các nước đang phát triển hiện nay – thanh thiếu niên phải rời khỏi gia đình ngay sau tuổi dậy thì để tìm kế sinh nhai, nên xung đột ít có cơ hội xảy ra. Ngoài ra, hiện nay tuổi trưởng thành tình dục của thanh thiếu niên lại diễn ra sớm hơn 7 hay 8 năm so với thời cha mẹ chúng. Các con số thống kê hiện nay thậm chí còn báo trước tình hình bành trướng xung đột của thời thanh xuân quá lứa tuổi choai choai xảy ra đối với rất nhiều người. Khoảng 1/3 nam giới chưa lập gia đình và 1/5 nữ giới độc thân trong độ tuổi từ 25 đến 34 vẫn còn tiếp tục sống chung nhà với cha mẹ họ.

Tuổi vị thành niên cũng gặp rất nhiều căng thẳng bên ngoài gia đình. Nói chung, thanh thiếu niên thay

https://thuviensach.vn

đổi trường học ít nhất đến 2 lần (từ tiểu học đến trung học rồi đến ban tú tài), và các quan hệ với bạn bè cũng như người đồng trang lứa đặc biệt hời hợt. Nhiều thanh thiếu niên phải làm việc bán thời gian, nên các nhu cầu ở học đường, nhiệm vụ trong gia đình, và hoạt động xã hội chiếm hết thời gian nghỉ ngơi của họ. Các nguyên nhân gây căng thẳng đó có thể dẫn đến bầu không khí khẩn trương trong gia đình.

Các nhà tâm lý thường xem tuổi tráng niên bắt đầu từ khoảng 20 tuổi kéo dài đến khoảng tuổi từ 40 đến 45, và tuổi trung niên kéo dài từ tuổi 40 hay 45 cho đến khoảng tuổi 65. Mặc dù tầm quan trọng lớn lao của các thời kỳ này trong đời – cả về các thành tựu diễn ra trong các thời kỳ này lẫn quãng thời gian nói chung của chúng (gộp chung kéo dài khoảng 40 năm trời) – nhưng chúng lại được các nhà khảo cứu ít chú ý đến so với bất kỳ giai đoạn nào khác. Một nguyên nhân là các biến chuyển cơ thể vừa ít thấy rõ hơn vừa xảy ra chậm chạp hơn so với các thời kỳ khác trong cuộc đời. Ngoài ra, các biến chuyển về xã hội tính lại quá đa dạng đến mức không thể phân loại một cách đơn giản được. Dù vậy, mới đây các nhà tâm lý phát triển đột nhiên lại quan tâm nhiều hơn đến tuổi trưởng thành, đặc biệt chú trọng đến các chuyển biến về mặt xã hội tính xảy ra dưới dạng các vấn đề gia đình, hôn nhân, ly hôn, và nghề nghiệp đối với nữ giới.

Đối với hầu hết mọi người, thời tráng niên đánh dấu đỉnh cao sức khỏe thể chất. Từ khoảng tuổi 18 đến 25, thế lực của con người lên đến đỉnh cao nhất, phản xạ nhanh nhất, và rất ít xảy ra trường hợp tử vong vì bệnh tật. Ngoài ra, khả năng sinh sản ở giai đoạn này lên đến mức cao nhất.

Các chuyển biến khởi đầu từ độ tuổi 25 trở đi phần lớn có bản chất định lượng chứ không phải về mặt tính chất. Cơ thể con người bắt đầu hoạt động kém hữu hiệu hơn và phần nào dễ bị nhiễm bệnh hơn. Tuy nhiên, nói chung triệu chứng bệnh tật vẫn là ngoại lệ; hầu hết mọi người vẫn còn rất khỏe mạnh ở độ tuổi này. (Bạn có thể tưởng tượng được bất kỳ cỗ máy nào ngoài cơ thể con người có thể hoạt động không hề ngừng nghỉ trong một thời gian dài đến thế không?)

Biến chuyển sinh học chủ yếu xảy ra trong thời trung niên – tuỳ thuộc khả năng sinh dục. Nói chung, vào cuối các năm bốn mươi hoặc đầu các năm năm mươi nữ giới bắt đầu mãn kinh (menopause) là thời điểm nữ giới chấm dứt hiện tượng hành kinh và không còn khả năng thụ thai nữa. Bởi vì hiện tượng mãn kinh đi kèm với hiện tượng giảm bớt tiết ra oestrogen, ít loại hormone sinh dục nữ, nên đôi khi nữ giới trải qua các triệu chứng như đỏ mặt, hay cảm giác nóng bức đột ngột chẳng hạn. Dù vậy, hầu hết các triệu chứng trong thời kỳ mãn kinh đều chữa trị được dễ dàng bằng oestrogen nhân tạo.

Ngày xưa, người ta đổ lỗi cho hiện tượng mãn kinh là nguyên nhân gây ra rất nhiều triệu chứng tâm lý, bao gồm chứng trầm cảm; nhưng hầu hết các cuộc nghiên cứu hiện nay đều cho rằng các rối loạn ấy, nếu như quả có xảy ra, chính do nữ giới đang trong tình trạng tiến đến tuổi "già" lại gặp phải các phản ứng của một xã hội vốn quá ưu đãi giới trẻ chứ không phải do bản thân hiện tượng mãn kinh. Như vậy, chính thái độ của xã hội chứ không phải các biến chuyển sinh lý trong thời kỳ mãn kinh gây ra các rối loạn tâm lý.

Đối với nam giới, tiến trình lão hóa trong thời trung niên tế nhị hơn đôi chút, bởi vì không có các dấu hiệu sinh lý phản ảnh tuổi tác tăng thêm tương tự như sự kết thúc hiện tượng hành kinh ở nữ giới. Ngoài ra nam giới vẫn còn khả năng sinh lý và có thể có con cho đến khi bước hẳn vào tuổi lão suy mới dứt. Tuy nhiên, một số triệu chứng sút giảm sinh lý xuất hiện dần dần: khả năng sinh sản tinh trùng giảm đi và tần số đạt đến mức cực khoái cũng có khuynh hướng giảm xuống. Dù vậy, một lần nữa bất kỳ rối loạn tâm lý nào dù có xảy ra cũng không phải phần lớn do tình trạng bất lực của cá nhân tuổi tác cao trong việc đáp ứng với các tiêu chuẩn ưu tiên quá mức cho tuổi trẻ vốn hiện hữu trong xã hội chúng ta.

(menopause): Thời gian trong đời sống 1 phụ nữ, khi các noãn sào ngừng sản sinh một tế bào trứng vào mỗi chu kỳ kéo dài 4 tuần lễ thì người này không còn kinh nguyệt và khả năng thụ thai nữa. Thời điểm mãn kinh có thể xảy ra vào bất kỳ tuổi nào trong khoảng từ giữa các năm ba mươi đến cuối các năm năm

https://thuviensach.vn

mươi. Kinh nguyệt có thể giảm dần trong các kỳ hành kinh tiếp theo sau, hoặc khoảng cách giữa các kỳ hành kinh kéo dài ra; cũng có trường hợp đột ngột ngưng toàn bộ các kỳ hành kinh hàng tháng. Ở thời kỳ mãn kinh có thể có thay đổi tình trạng cân bằng hormone sinh dục trong cơ thể, đôi khi dẫn đến đỏ mặt, hồi hộp, và khô niêm mạc âm đạo. Một số phụ nữ nói trên có triệu chứng rối loạn cảm xúc (theo Từ điển Y bọc).

https://thuviensach.vn

Chương 10: Phần 7

Trong khi các biến chuyển cơ thể trong thời trưởng thành phản ảnh sự phát triển có bản chất định lượng, thì các bước chuyển tiếp thuộc tiến trình phát triển xã hội tính lại phản ảnh các biến chuyển thâm trầm hơn. Chính trong thời kỳ trưởng thành này con người nói chung thường lao mình vào việc thăng tiến nghề nghiệp, tạo dựng hôn nhân và ổn định gia đình.

Nhà tâm lý Daniel Levison (1986) đã đề xướng một lý thuyết nhằm giải thích tiến trình phát triển của người trưởng thành căn cứ vào một cuộc nghiên cứu toàn diện về các biến cố quan trọng trong cuộc sống của một nhóm đối tượng gồm 40 người đàn ông. Mặc dù mẫu điều tra ban đầu của ông có quy mô nhỏ và chỉ bao gồm đàn ông da trắng thuộc giai cấp trung lưu, nhưng cuộc nghiên cứu này quan trọng bởi vì nó đưa ra một miêu tả toàn diện đầu tiên về các giai đoạn mà con người phải trải qua tiếp theo sau tuổi thanh xuân. Theo Levison, từ khi bước vào ngưỡng cửa tuổi tráng niên cho đến cuối thời trung niên người ta trải qua 6 giai đoạn chính.

Sau thời kỳ chuyển tiếp vào khoảng tuổi đôi mươi, các giai đoạn trong thời tráng niên (early adulthood) liên quan đến biến cố thanh thiếu niên rời khỏi gia đình cha mẹ để hòa nhập vào thế giớl người trưởng thành. Cá nhân mơ tưởng đến điều mà Levison gọi là "Giấc Mơ" (The Dream) – một viễn cảnh bao quát toàn bộ các mục tiêu mơ ước trong đời. Người ta chọn nghề nghiệp, rồi sau đó có lẽ sẽ bỏ nghề, tất cả đều diễn ra trong thời tráng niên, mãi đến sau cùng mới đạt được quyết định lâu dài. Biến cố này dẫn đến thời kỳ an cư lạc nghiệp vào cuối những năm ba mươi. Trong thời kỳ này người ta thiết lập cho mình một số vai trò đặc biệt để bắt đầu phát triển và làm việc hướng về giấc mơ tương lai của bản thân họ.

Đến khoảng tuổi 40 hay 45, người ta thường bắt đầu đặt câu hỏi về cuộc đời khi bước vào thời kỳ gọi là bước chuyển tiếp nửa đời người (midlife transition); và quan niệm cho rằng cuộc sống có giới hạn trở thành nỗi ám ảnh lớn nhất trong cách tư duy của họ. Không còn duy trì quan điểm về cuộc đời do tương lai định hướng nữa. Người ta bắt đầu thắc mắc về các thành tựu quá khứ của mình, đánh giá xem liệu họ đã làm được những gì và thành quả ấy làm cho họ hài lòng đến mức nào. Họ nhận thấy không phải tất cả mọi thứ mà họ đã từng mong muốn thực hiện đều sẽ hoàn tất trước khi họ tự giã cõi đời.

Trong một số trường hợp, đánh giá về cuộc đời của con người đượm màu sắc ảm đạm, và họ có thể lâm vào tình trạng mà thông thường người ta hay gọi là cơn khủng hoảng nửa đời người (middlife crisis). Đồng thời với sự xuất hiện các dấu hiệu lão hóa cơ thể, họ càng biết rõ rằng sự nghiệp của họ sẽ không còn tiến triển được bao xa nữa. Ngay trong trường hợp họ có đạt được đỉnh cao mơ ước chăng nữa – là tổng giám đốc một công ty lớn hay nhà lãnh đạo được cộng đồng tôn kính chẳng hạn – họ cũng thấy rằng thành tựu bản thân cũng chưa đủ để họ hoàn toàn thỏa nguyện. Khi nhìn lại quá khứ, họ có thể bị thúc đẩy cố gắng xác định xem liệu họ đã làm sai điều gì và làm cách nào để cứu vãn những đáng tiếc trước đây.

Dù sao, trong đa số trường hợp con đường dẫn vào tuổi trung niên tương đối êm ả, và một số nhà TLPT thậm chí còn nêu nghi vấn liệu hầu hết mọi người có phải kinh qua cơn khủng hoảng nửa đời người không. Hầu hết những người ở tuổi bốn mươi đều quan niệm cuộc sống và thành tựu của họ một cách tích cực đủ để cho bước chuyển tiếp nửa đời người của họ diễn ra một cách khá trơn tru, và những năm bốn mươi và năm mươi mà cuộc sống đặc biệt tưởng thưởng cho họ. Thay vì hướng về tương lai, những người ở giai đoạn này chú trọng đến hiện tại, và sự cuốn hút bởi gia đình, bạn bè cùng các đoàn thể xã hội khác đóng vai trò mới mẻ trong tâm hồn họ. Thúc đẩy phát triển chủ yếu trong thời kỳ này của cuộc đời là học cách chấp nhận quân súc sắc đã được gieo xuống đã rồi, và rằng mọi người ai cũng phải hài lòng với cảnh ngộ của mình.

https://thuviensach.vn

Cuối cùng, trong các giai đoạn chót của tuổi trung niên – các năm năm mươi – người ta nói chung đều dễ chấp nhận người khác cũng như cuộc sống của chính họ, và bớt quan tâm đến các vấn đề hoặc các nan giải đã từng quấy nhiễu họ trước đây. Thay vì bị thúc đẩy lao lên tranh đoạt như đã từng kinh qua hồi tuổi ba mươi, giờ đây họ đã nhận thức được rằng cái chết là điều tất định, và họ cố gắng tìm hiểu các thành tựu trong đời họ theo ý nghĩa thoáng đạt hơn về cuộc sống. Mặc dù, đây là lần đầu tiên có lẽ con người bắt đầu tự nhận mình "đã già", nhưng nhiều người cũng đã khôn ngoan hơn để cảm nhận được họ đã nhẹ gánh hơn để tận hưởng cuộc sống.

Bởi vì đa số các công trình nghiên cứu về các giai đoạn phát triển xã hội (nhờ tuổi trưởng thành đều căn cứ vào việc tìm hiểu cuộc sống của nam giới, cho nên điều quan trọng phải làm ở đây là tìm hiểu xem liệu cuộc sống của nữ giới có diễn ra tương tự như thế không. Chúng ta có thể thấy rằng về một số mặt có những dị biệt quan trọng do sự khác biệt giới tính. Một mặt, nữ giới thường đóng các vai trò khác hẳn nam giới trong xã hội, hoặc do sự lựa chọn của bản thân họ hoặc do kỳ vọng của xã hội. Mặt khác, vai trò của nữ giới trong xã hội đã đổi thay nhanh chóng trong thập niên vừa qua, như chúng ta sẽ bàn đến ở đoạn ngay dưới đây, đã phản ánh khái quát về các rối loạn trong tiến trình phát triển của nam giới ở tuổi tráng niên và trung niên.

Mặc dù đến nay vẫn chưa có giải đáp sáng tỏ cho câu hỏi liệu tiến trình phát triển xã hội tính của nữ giới khác biệt ra sao so với nam giới, nhưng một số dữ kiện khẳng định rằng nữ giới phải gánh chịu các biến chuyển quan trọng thuộc tiến trình phát triển ở tuổi trung niên. Thí dụ, một số nghiên cứu chứng minh rằng nữ giới đã quan tâm đến nghề nghiệp nhiều hơn vào đầu các năm ba mươi, nhưng sau đó chuyển sang các ưu tư về lối sống vào đầu các năm bốn mươi. Dù sao, các tác phẩm về tiến trình phát triển xã hội tính của nữ giới ở tuổi trưởng thành cũng vẫn còn khá hạn chế.

Cho đến nay tôi vẫn luôn ưa thích tiêu khiển ở các vùng núi non – đi bộ đường dài, hay mới đây, chủ động leo lên các mỏm đá. Khi leo một đoạn đường núi dù gian nan ra sao, điều tối cần thiết là phải đặt toàn tâm toàn ý vào việc bạn đang làm. Bạn tìm cho được một khe hở để có thể bám tay vào. Bạn phải nghĩ đến việc đặt chân ở chỗ kia có ổn không. Nếu không, bạn có thể rơi vào tình huống nan giải. Và nếu bạn không nhớ được chỗ bám tay hay chỗ đặt chân vài phút trước đây, sau đó thật rất khó leo trở xuống.

Càng khó leo thì càng phải chú tâm hơn. Những cuộc leo núi mà tôi còn nhớ lại được chính là những lần tôi đã phải nỗ lực thật gian nan. Có lẽ đoạn đường đặc biệt nào buộc tôi phải thử đi thử lại hai hoặc ba lần mới tìm được cách phối hợp cử động hợp lý sẽ giúp tôi leo lên được dễ dàng – và thấy thích hơn, thấy mình cừ hơn. Niềm phấn khởi thật là kỳ diệu khi lên được đỉnh cao, ngồi nghỉ mệt và có lẽ ăn trưa rồi nhìn xem phong cảnh phía dưới chân và thật cảm kích vì tôi vẫn còn đủ sức làm được việc đại loại như thế.

Lyman Spizer, 74 tuổi.

Nếu như bạn hoàn toàn không thể hình dung được một người 74 tuổi còn leo núi được, thì có lẽ quan điểm của bạn về tuổi già nên xét lại đôi chút mới hợp lý. Mặc dù quan điểm thông thường của xã hội cho rằng tuổi già là thời kỳ kém năng động và suy thoái về thể chất cũng như trí tuệ, nhưng các nhà chuyên môn nghiên cứu về hiện tượng lão suy (gerontologists) lại đang phác họa một bức chân dung hoàn toàn khác hẳn về người già. Nhờ chú trọng đến quãng đời khởi đi vào khoảng tuổi 65, các nhà chuyên môn này có những đóng góp quan trọng trong việc làm sáng tỏ các năng lực của người già và minh chứng rằng các tiến trình phát triển quan trọng vẫn còn tiếp diễn ngay trong tuổi già.

Ngủ ngày, ăn uống, đi dạo, chuyện trò. Có lẽ bạn không lấy làm lạ rằng các sinh hoạt tương đối nhẹ nhàng này tượng trưng cho các hoạt động giải trí điển hình của lớp người cao tuổi. Thế nhưng, điểm nổi bậc ở bảng liệt kê này là các sinh hoạt nêu ở đây lại giống hệt như các hoạt động giải trí thông thường nhất được báo cáo trong một thiên điều tra về các sinh viên đại học. Tuy các sinh viên cũng nêu ra các thú vui

https://thuviensach.vn

năng động hơn – như bơi thuyền và chơi bóng rổ chẳng hạn – như là sở thích của họ, nhưng trên thực tế họ tham gia vào các môn thể thao ấy tương đối không thường xuyên, mà họ dành hầu hết thời gian rỗi rảnh để ngủ nghê, ăn uống, đi đứng, và chuyện trò.

Mặc dù sinh hoạt giải trí của người cao tuổi có thể không khác biệt lắm so với người trẻ tuổi, nhưng dĩ nhiên nhiều biến chuyển thể chất đã phát sinh do tiến trình lão hoá. Chuyển biến hiển nhiên nhất là các thay đổi ngoại hình – tóc thưa đi và bạc ra, da nhăn nheo dần, và đôi khi hơi giảm bớt chiều cao khi các đĩa đệm trong cột sống thoái hóa dần – nhưng cũng có các thay đổi khó thấy hơn về chức năng sinh vật của cơ thể.

Thí dụ, mức nhạy bén của các giác quan giảm đi do hậu quả của hiện tượng lão hóa; thị lực và thính lực kém tinh nhuệ hơn. Đồng thời khẩu giác cùng vị giác không còn nhạy cảm như xưa nữa. Phản ứng chậm đi. Khả năng chịu đựng cũng giảm bớt. Bởi vì mức hấp thu oxygen và khả năng bơm máu của tim suy giảm, nên cơ thể không đủ sức phục hồi các dưỡng chất mất đi nhanh như trước nữa – và do đó sự hồi phục sau các hoạt động cơ thể cũng chậm hơn. Dĩ nhiên trong các biến chuyển này không có chuyển biến nào đột ngột xuất hiện vào tuổi 65; hiện tượng suy thoái dần của một số chức năng đã khởi sự phát sinh từ trước rồi. Phải đến khi tuổi tác đã cao thì các biến chuyển này mới xuất hiện rõ hơn.

Nguyên nhân nào gây ra các dạng suy thoái thể chất này? Có hai lối giải thích chính: các lý thuyết tiền định di truyền và các lý thuyết hao mòn do sử dụng. Các lý thuyết tiền định di truyền về hiện tượng lão hoa (Genetic preprogramming theories of aging) cho rằng có một thời hạn bẩm sinh đối với sự tái tạo các tế bào cơ thể, và rằng sau một thời gian nhất định các tế bào ấy không còn đủ sức phân bào nữa. Một quan điểm khác xuất xứ từ các lý thuyết này chủ trương một số tế bào có cấu trúc di truyền khiến cho sau một thời gian hoạt động nhất định bản thân chúng sẽ thúc đẩy hiện tượng sinh hóa nội bộ vận hành theo chiều hướng "tự hủy hoại" gây tổn thương cho cơ thể.

Khảo hướng thứ nhì nhằm tìm hiểu các hiện tượng suy thoái cơ thể do tiến trình lão hóa căn cứ vào một nhân tố tương tự như động cơ khiến người ta mua ôtô mới khá thường xuyên: các bộ phận máy móc bị hao mòn hỏng hóc sau một thời gian sử dụng. Theo các lý thuyết hao mòn do sử dụng về hiện tượng lão hóa (wear–and– tear theories of aging), các vận hành máy móc của cơ thể chỉ đơn thuần hoạt động kém hữu hiệu đi. Hơn nữa, các phó sản dư thừa trong quá trình sản xuất năng lượng cần thiết cho cơ thể tích luỹ dần dần, cùng với các sai lầm xảy ra trong quá trình tái sản sinh các tế bào qua hiện tượng phân bào cũng đều là các nguyên nhân khiến cho cơ thể hoạt động kém hiệu quả. Cuối cùng, cơ thể thực sự kiệt quệ hẳn.

Chúng ta không biết lý thuyết nào đưa ra lối giải thích hợp lý hơn; có lẽ cả hai khảo hướng đều góp phần giúp chúng ta hiểu rõ tiến trình lão hóa cơ thể. Tuy nhiên điều quan trọng là phải nhận thức rằng hiện tượng lão hóa cơ thể là một tiến trình sinh lý tự nhiên chứ không phải là một dạng bệnh tật. Nhiều chức năng thể chất không suy giảm theo tuổi tác. Thí dụ, tình dục vẫn còn thú vị cho đến khi người ta già hẳn đi (dù tần số sinh hoạt tình dục có giảm đi), và một số người thậm chí còn báo cáo rằng mức khoái lạc tình dục của họ lại tăng thêm nữa.

Ngoài ra, cả lý thuyết tiền định di truyền lẫn lý thuyết hao mòn do sử dụng đều không giải thích thành công một sự kiện khá hiển nhiên đối với bất kỳ ai quan tâm đến hiện tượng lão hóa: đó là nữ giới sống thọ hơn nam giới. Ở các nước công nghiệp hóa, nữ giới sống lâu hơn nam giới khoảng từ 4 đến 10 năm. Lợi thế của nữ giới đã có từ ngay sau khi được thụ thai. Mặc dù tỷ lệ thụ thai của nam giới cao hơn nữ giới, nhưng nam giới lại có tỷ lệ tử vong trước khi chào đời, lúc sơ sinh, và ở tuổi ấu thơ cao hơn, và đến độ tuổi 30 thì tỷ lệ tử vong của nam giới ngang bằng nữ giới đến khoảng tuổi 65 thì tinh thế lại đảo ngược: 84% nữ giới và 79% nam giới còn sống.

Dù sao, điều may mắn nhất là khoảng cách biệt về mặt giới tính ấy không còn tăng thêm nữa – phần

https://thuviensach.vn

lớn các chuyển biến tích cực trong tập quán sức khỏe của nam giới như bớt hút thuốc lá, giảm tiêu thụ các chất chứa nhiều cholesterol, và tập thể dục nhiều hơn chẳng hạn. Nhưng các thói quen sức khỏe không lý giải thỏa đáng khoảng cách ấy, và việc giải thích nguyên nhân khiến cho nữ giới sống thọ hơn nam giới vẫn còn là một vấn đề cần phải nỗ lực khám phá. Điều hiển nhiên là hơn hẳn nam giới, nữ giới thường phải trải qua các thử thách tâm lý xâu sắc sau cái chết của người bạn đời. Cuộc sống kéo dài hơn của nữ giới là điều gì đó giống như một ân huệ khó hiểu: họ thường phải đối mặt với thần chết trong cảnh quạnh hiu.

Ba phụ nữ đang mạn đàm về các bất lợi do ngày càng già đi.

Một trong ba người thú nhận: “Đôi khi, khi đi đến tủ lạnh tôi không thể nhớ được mình muốn lấy thứ gì ra hay cất thứ gì vào.”

Người thứ hai nói: “Ồ, điều đó chưa tệ hại làm. Có nhiều lúc, khi thấy mình đứng ở chân cầu thang tôi chợt tự hỏi không biết mình sẽ đi lên hay mình mới vừa đi xuống.”

Bà thứ ba kêu lên: “Tạ ơn Chúa! Tôi thật tình sung sướng đã không phải gặp tình huống nào giống như thế!” Và bà làm dấu thánh giá như để xua tan ám ảnh đen tối đi. Nhổm dậy khỏi ghế ngồi, bà nói: “Ồ, có ai ngoài cửa kia đấy!”.

Có một thời nhiều chuyên viên nghiên cứu hiện tượng lão hóa đã tán thành quan điểm – đề cập ở câu chuyện vừa kể – cho rằng người cao tuổi thường hay quên và nhầm lẫn. Nhưng ngày nay hầu hết các công trình nghiên cứu đều nói rằng điều này chưa phải là một đánh giá chính xác về năng lực của người già.

Một nguyên nhân khiến cho người ta thay đổi quan điểm là việc sử dụng các kỹ thuật nghiên cứu tinh vi hơn. Thí dụ, nếu yêu cầu một nhóm người già làm một trắc nghiệm IQ thì chúng ta sẽ thấy điểm số trung bình của họ thấp hơn so với một nhóm người trẻ tuổi hơn. Chúng ta có thể kết luận rằng sự kiện này phản ảnh hiện tượng giảm sút trí thông minh. Nhưng nếu tìm hiểu cẩn thận hơn bài trắc nghiệm đặc biệt ấy, chúng ta sẽ thấy kết luận như vậy là không có căn cứ xác đáng. Chẳng hạn nhiều loại trắc nghiệm bao gồm các câu hỏi căn cứ vào khả năng thể chất (như sắp xếp một nhóm các hình khối hay các câu hỏi căn cứ vào tốc độ phản ứng. Trong trường hợp đó, thành tích kém đối với trắc nghiệm là có thể do phản ứng chậm – một dạng suy thoái thể chất song hành với tuổi tác – và có ít hoặc không liên hệ đến năng lực trí tuệ của người già.

Hơn nữa, việc nghiên cứu hoạt động trí tuệ của người già cũng vấp phải một số trở ngại khác. Chẳng hạn, người già thường kém sức khỏe hơn người trẻ. Một khảo cứu về IQ trong quá khứ lại vô tình so sánh một nhóm người trẻ tuổi khỏe mạnh về thể lực với một nhóm người già, là những người vốn kém sức khỏe hơn, kết quả là nhóm người già có điểm số thấp hơn nhiều. Nhưng nếu nhóm người già ấy chỉ gồm những người cao tuổi nhưng vốn còn khỏe mạnh mà thôi, thì hiện tượng suy thoái trí tuệ sẽ khó thấy rõ hơn. Ngoài ra, thì không công bằng khi so sánh kết quả trắc nghiệm của nhóm người già với nhóm người trẻ khi mà (do hoàn cảnh lịch sử) trình độ giáo dục của nhóm người già có lẽ thấp hơn nhóm người trẻ.

Tương tự, nguyên nhân khiến cho điểm số IQ của người già bị hạ thấp có thể là so với người trẻ tuổi động lực thúc đẩy đạt thành tích khác về trắc nghiệm thông minh đã giảm đi ở người già. Sau cùng, các trắc nghiệm IQ truyền thống có lẽ không phải là biện pháp đo lường trí thông minh hữu hiệu nhất đối với người già. Thí dụ, như chúng ta đã thảo luận ở Chương 8, một số nhà nghiên cứu khẳng định rằng thực tế có đến vài dạng trí thông minh và các nhà nghiên cứu khác đã khám phá rằng người già đạt điểm số cao đối với các câu trắc nghiệm về các vấn đề thường nhật cũng như về khả năng đối nhân xử thế trong xã hội hơn so với người trẻ tuổi.

: Dù trí thông minh tinh luyện vẫn còn bền vững và thậm chí dường như tăng thêm đôi chút theo tuổi tác, nhưng trí thông minh lưu hoạt quả thực đã suy thoái đi (Horn & Donaldson, 1980).

https://thuviensach.vn

Ngược lại, người ta cũng đã khám phá được một vài dạng suy thoái trí tuệ ở người già, ngay trong trường hợp đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu tiến bộ hơn trước đây. Như bạn còn nhớ ở Chương 8, trí thông minh có thể chia ra làm hai loại: trí thông minh lưu hoạt (fluid intelligence – khả năng đối phó với các khó khăn và tình huống mới lạ) và trí thông minh tinh luyện (crystillized Intelligence – trí thông minh có được nhờ sự tích luỹ các loại kiến thức kinh nghiệm đặc thù của mỗi người cũng như các khôn khéo gặt hái được qua quá trình sử dụng trí thông minh lưu hoạt). Các trắc nghiệm cho thấy hiện tượng suy thoái rõ rệt, dù không quan trọng lắm, về trí thống mình lưu hoạt ở người già. Nhưng điều đáng lưu ý là các biến chuyển ấy thực sự bắt đầu xuất hiện ngay từ thời tráng niên, như nêu rõ ở Hình 10–8.

Ngược lại trí thông minh tinh luyện không bị suy thoái; thực tế nó cải thiện theo tuổi tác như trình bày ở hình 10–8. Thí dụ, một phụ nữ cao tuổi được yêu cầu giải một bài toán hình học (liên hệ đến trí thông minh lưu hoạt) có lẽ sẽ gặp nhiều khó khăn hơn bà đã từng làm ngày xưa, nhưng bà sẽ dễ dàng hơn khi giải quyết các vấn đề thuộc lãnh vực ngôn ngữ đòi hỏi các kết luận hợp lý.

Một nguyên nhân khả dĩ lý giải được các khác biệt về tiến trình phát triển giữa trí thông mình lưu hoạt với trí thông minh tinh luyện trong thời vãn niên là trí thông minh lưu hoạt có lẽ nhạy cảm đối với các biến đổi trong hệ thần kinh hơn so với trí thống minh tinh luyện. Một nhân tố khác có lẽ là mật độ sử dụng hai dạng trí thông minh trong cuộc đời con người. Dù vì nguyên nhân nào đi nữa, con người vẫn có thể khắc phục tình trạng suy thoái ấy. Họ vẫn có thể học tập được điều muốn học, chỉ có điều là phải mất nhiều thời gian hơn mà thôi.

Ngoài ra một chứng cứ mới đây cho thấy các dạng suy thoái cơ thể chữa trị được bằng cách tăng thêm lượng máu tuần hoàn trong não bộ của người cao tuổi, để minh chứng lập luận này, trong một thí nghiệm người ta cho một nhóm thỏ già tiêm loại thuốc Nimodipine – làm tăng tuần hoàn máu. Các chú thỏ được tiêm thuốc học cách phản ứng theo tiến trình tạo điều kiện hạn chế nhanh chóng hơn rất nhiều so với một nhóm kiểm soát gồm các chú thỏ không được tiêm thuốc. Thực tế các chú thỏ già được tiêm thuốc học cách phản ứng cũng nhanh ngang với một nhóm thỏ non.

Một trong các đặc điểm thường thấy nhất ở người cao tuổi là hiện tượng hay quên. Giả định này chính xác đến mức nào?

Hầu hết các chứng cứ đều cho thấy rằng chuyển biến ký ức không phải là một hiện tượng nhất định phải xảy ra trong tiến trình lão hóa. Và ngay cả trong trường hợp người già có hiện tượng suy thoái ký ức, thì khiếm khuyết này cũng giới hạn vào loại ký ức đặc biệt nào đó. Thí dụ, năng lực ký ức ngắn hạn hiếm khi bị suy thoái ngoại trừ các trường hợp bệnh tật. Ngược lại, nếu trường hợp mất trí nhớ có xảy ra thì tình trạng này cũng thường hạn chế trong phạm vi ký ức lâu dài. Ngoài ra, các trường hợp mất trí nhớ thường có thể phục hồi được và thậm chí có thể ngăn ngừa được nhờ biện pháp tập luyện.

Khi tình trạng mất trí nhớ xảy ra trong phạm vi ký ức lâu dài. thì tình trạng này thường giới hạn vào dạng ký ức tình tiết (episodic memory), là loại ký ức liên hệ đến các kinh nghiệm đặc thù trong cuộc sống chúng ta. Còn các dạng ký ức khác như ký ức ý nghĩa (semantic memory, liên hệ đến kiến thức và sự việc) và ký ức mặc nhiên (implicit memory, liên hệ đến các sự việc vô tình ghi nhận được) nói chung không bị ảnh hưởng bởi tuổi tác.

Dĩ nhiên, trong một số trường hợp tình trạng mất trí xảy ra nguyên do bởi các rối loạn thể chất thực sự. Thí dụ, bệnh Alzheimer (Alzheimer's disease) đã đề cập lần đầu ở Chương 2 là một rối loạn tiệm tiến ở não bộ dẫn đến tình trạng suy thoái năng lực trí tuệ dần dà và không thể vãn hồi được. Ngoài ra, các loại bệnh tật khác cũng khiến người ta bị mất trí nhớ theo các mức độ nhiều ít khác nhau. Tuy vậy, hiện tượng mất trí nhớ đáng kể vẫn cứ là một ngoại lệ, chứ không phải là phổ biến, đối với người cao tuổi.

Giống như quan điểm cho rằng tình trạng lão suy (senility) là một hậu quả không thể tránh được của

https://thuviensach.vn

tuổi già, quan điểm cho rằng tuổi già nhất định sẽ phát sinh tâm trạng cô đơn cũng đã tỏ ra sai lầm. Hầu hết người cao tuổi thường xem bản thân họ là các phần tử có nhiệm vụ đối với xã hội, và nhận định này căn cứ vào một cuộc thăm dò tiêu biểu cho thấy chỉ có 12% số người thuộc độ tuổi 65 trở lên xem tình trạng cô đơn là một vấn đề nghiêm trọng.

Tuy vậy, tác phong và hành vi xã hội của người cao tuổi khác với người trẻ tuổi về một số phương diện. Hai khảo hướng đã được đề nghị nhằm giải thích bối cảnh xã hội của người cao tuổi: đó là lý thuyết lánh đời và lý thuyết nhập cuộc.

(disengagement theory of aging) xem hiện tượng lão hóa là tình trạng dần dần rút ra khỏi bối cảnh sống về các mặt thể chất, tâm lý, và xã hội. Về mặt thể chất, năng lực suy thoái khiến cho người cao tuổi bớt hoạt động đi; về mặt tâm lý, trọng tâm chú ý của họ di chuyển từ tha nhân quay về bản thân; đồng thời về mặt xã hội, mức độ tương tác với tha nhân giảm đi và mức độ tham gia sinh hoạt xã hội cũng sút giảm. Nhưng thay vì nhận định nó dưới một nhãn quan ảm đạm, các lý thuyết gia lại cho rằng tình trạng lánh đời này là một hiện tượng có lợi, bởi vì nó giúp cho người cao tuổi có cơ hội suy gẫm thêm về cuộc đời và giảm bớt đầu tư tình cảm vào những người khác vào một thời điểm trong cuộc đời khi mà các mối quan hệ xã hội của họ nhất định sẽ kết thúc bởi cái chết.

Lý thuyết lánh đời đã bị phê phán bởi vì nó cho rằng hiện tượng xa lánh cuộc sống là một tiến trình tự động, đánh dấu tình trạng từ bỏ hẳn các khuôn mẫu hành vi trước đây. Trong khi đó, sự thật đáng quan tâm chính là các dữ kiện cho thấy những người cao tuổi khẳng định rằng họ đang hạnh phúc nhất lại là những người còn năng động nhất.

Các phê phán ấy đã khiến người ta đề xướng một khảo hướng khác nhằm miêu tả tình trạng người cao tuổi thích nghi với bối cảnh xã hội của họ. Lý thuyết tuổi già nhập cuộc (activity theory of aging) cho rằng những người cao tuổi bước vào tuổi vãn niên thành công nhất chính là những người vẫn còn duy trì được các mối quan tâm và hoạt động mà họ đã từng theo đuổi trong thời trung niên và cưỡng lại được bất kỳ tình trạng sút giảm nào trong tương tác xã hội của họ với tha nhân. Theo lý thuyết nhập cuộc, tuổi vãn niên phải phản ảnh được tình trạng tiếp diễn, càng nhiều càng tốt, các hoạt động mà con người đã tham gia trong các đoạn đời trước đây của mình, cũng như các hoạt động nhằm thay thế cho những hoạt động đã bị mất mát do các biến cố trong cuộc sống, như do tình trạng hưu trí chẳng hạn.

Lý thuyết nhập cuộc không phải là không bị chỉ trích. Chẳng hạn, người ta cho rằng chỉ một mình hoạt động ắt không đủ bảo đảm đem lại hạnh phúc cho con người. Đúng ra, bản chất các hoạt động xã hội của con người có lẽ mới là yếu tố có tính quyết định hơn. Ngoài ra, không phải mọi người cao tuổi đều cần phải có một cuộc sống tràn đầy hoạt động và tương tác xã hội mới có hạnh phúc; bởi vì trong mọi giai đoạn của cuộc đời, có những người thích cuộc sống cô đơn và tương đối êm ả, đồng thời cũng có những người khác thích cuộc sống tràn đầy hoạt động và quan hệ xã hội.

Chúng ta không thể nói lý thuyết lánh đời hay lý thuyết nhập cuộc trình bày quan điểm chính xác hơn về người cao tuổi, có lẽ bởi vì có rất nhiều biện pháp đối phó với tình trạng lão hóa của con người. Thế nhưng, hiển nhiên tuổi vãn niên không phải chỉ đơn thuần là thời điểm đánh dấu sự việc con người đang bước dần về cái chết. Đúng ra, tuổi vãn niên là thời kỳ tiếp diễn hiện tượng tăng trưởng và phát triển, cũng quan trọng ngay với bất kỳ thời kỳ nào trong cuộc đời vậy.

https://thuviensach.vn

Chương 10: Phần 8

Vào một thời điểm nào đó trong đời bạn, bạn sẽ đối mặt với cái chết – chắc hắn là của riêng bạn, cũng như những cái chết của bạn bè và những người thân thương. Trong kiếp sống tuy không có thứ gì không thể tránh né được bằng cái chết, nhưng cái chết vẫn cứ là một vấn đề trĩu nặng xúc cảm và khiến cho người ta hãi sợ. Có lẽ thái độ xem việc chuẩn bị cho cái chết là một trong số các nghĩa vụ thiết yếu nhất mà con người phải thực hiện để đi hết tiến trình phát triển của mình sẽ giúp cho bạn bớt căng thẳng trước cái chết của một người thân thương hoặc giúp bạn đủ tỉnh táo để tiếp nhận cái chết gần kề của bản thân mình.

Trước đây không lâu, nói về cái chết là một đều cấm kỵ. Người ta không bao giờ đề cập vấn đề này với những người sắp chết và các chuyên viên về hiện tượng lão hóa cũng ít bàn về vấn đề này. Nhưng sự việc đã đổi thay với công trình nghiên cứu tiên phong của Elisabeth Kubler – Ross (1969). Bà đã đưa vấn đề này ra ánh sáng và cho rằng những người đối mặt với thần chết thường phải trải qua 5 giai đoạn:

Trong giai đoạn này, người ta cưỡng lại ý nghĩ rằng họ đang bước lần vào cõi chết. Ngay trong trường hợp được bảo rằng cơ hội sống còn của họ rất ít, họ cũng không chịu thừa nhận rằng họ đang giáp mặt với cái chết.

Sau khi qua khỏi giai đoạn phủ nhận, người sắp chết tất phẫn hận – tức giận những người khỏe mạnh đang nhởn nhơ quanh họ, tức giận các chuyên viên y tế đã bất lực trước tình huống của họ, và tức giận cả đến Thượng đế. Trong lòng họ nổi lên câu hỏi: "Tại sao phải là tôi kia chứ?", và không thể trả lời nổi câu hỏi hóc búa này nên họ không sao nguôi được cơn phẫn nộ.

Phẫn hận dẫn đến mặc cả, khi đó người sắp chết cố gắng nghĩ ra một cách để đẩy lùi cái chết ra xa. Họ có thể quyết định dâng hiến cuộc đời họ cho tôn giáo nếu như Thượng đế cứu vớt được họ; họ có thể nói: giá như được sống để nhìn đứa con trai thành gia lập thất, sau đó tôi sẽ cam tâm chịu chết". Các mặc cả như thế hiếm khi hữu hiệu, hầu như thông thường do cơn bệnh của người sắp chết cứ một mực tiến triển và vô hiệu hóa bất kỳ "thỏa thuận" nào.

. Đến khi biết ra được mặc cả chẳng được tích sự gì, người sắp chết tiến sang giai đoạn kế tiếp là giai đoạn tuyệt vọng. Họ nhận ra được rằng quân súc sắc đã được ném xuống đĩa rồi, rằng họ sắp phải mất đi những người thương yêu và rằng cuộc đời họ thực sự sắp sửa kết thúc. Lúc ấy họ đang trải qua một kinh nghiệm mà Kũbler – Ross gọi là "nỗi thống khổ dọn mình" để đón nhận cái chết của chính bản thân.

: Trong giai đoạn cuối cùng này, người ta đã vượt qua nỗi thương tiếc trước tình trạng sắp mất đi cuộc sống để chấp nhận cái chết trước mắt. Thông thường, họ không còn xúc cảm và không còn muốn thông đạt với người khác nữa; điều này dường như cho thấy họ dàn hòa được với bản thân để đón nhận cái chết mà không còn phẫn hận gì nữa.

Mặc dù không phải mọi người ai cũng kinh qua một giai đoạn theo cung cách giống nhau, nhưng dù sao lý thuyết của Kũbler – Ross vẫn là một thiên miêu tả sáng tỏ nhất về phản ứng của con người đối với cái chết đang đến gần. Tuy nhiên, cũng có rất nhiều khác biệt giữa mọi cá nhân, tuỳ theo nguyên nhân cá biệt và thời gian hấp hối cũng như giới tính của một người, tùy theo tuổi tác, cá tính và sức hỗ trợ của gia đình cùng bạn bè của mỗi người.

– Tuổi vị thành (adolescence) là giai đoạn phát triển giữa tuổi ấu thơ (child–hood) và tuổi trưởng thành (adulthood).

https://thuviensach.vn

– Một vài chuyển biến thể xác cực kỳ quan trọng xảy ra ở tuổi dậy thì (puberty). Trưởng thành sớm (early maturing) thông thường có lợi về mặt tương tác xã hội, còn muộn trưởng thành (late maturing) thường là bất lợi cho thanh thiếu niên.

– Theo Kohlberg, tiến trình phát triển nhận thức luân lý (moral developmeno trải qua một số cấp bậc có mức tinh tế cao dần. Còn theo quan điểm trái ngược của Gilligan, nữ giới chú trọng đến các nguyên tắc liên quan đến lòng trắc ẩn dành cho cá nhân trong khi nam giới chú trọng đến các nguyên tắc trừu tượng về công lý hay công bằng.

– Tuy ngày xưa người ta cho rằng giai đoạn vị thành niên là một thời kỳ nổi loạn đầy sóng gió, nhưng hiện nay các nhà tâm lý đều cho rằng quan điểm ấy chỉ là hư cấu chứ không phản ảnh thực tế.

– Đỉnh cao sức mạnh thể chất xảy ra vào thời điểm từ khoảng tuổi 18 đến 25, sau đó thể lực và sức khỏe tổng quát sẽ suy thoái dần.

– Theo quan điểm của Levinson, tiến trình phát triển xã hội tính trong thời tráng niên và trung niên (early and middle adulthood) trải qua nhiều giai đoạn.

– Các hoạt động giải trí của người cao tuổi không khác biệt lắm so với người trẻ tuổi nhưng thể lực của người cao tuổi sút giảm đi rất nhiều theo tuổi tác. Hai lý thuyết giải thích hiện tượng sút giảm này là: lý thuyết tiền định di truyền (Senetic preprogramming theory) và lý thuyết hao mòn do sử dụng (wear–and–tear theory).

– Người sắp chết trải qua một số giai đoạn.

1/... là thời kỳ các cơ quan sinh dục (sexual organs) bắt đều trưởng thành.

2/... chủ trương tiến trình phát triển nhận thức luân lý trải qua 6 giai đoạn, từ lý luận căn cứ vào thưởng phạt cho đến tư duy trừu tượng bao gồm các khái niệm về công lý.

3/ Trong thời vị thành niên, Erikson cho rằng thanh thiếu niên phải tìm cách..., còn trong các năm ở đại học thì công việc chủ yếu là truy tìm...

4/ Cặp đôi mỗi giai đoạn phát triển nhận thức luân lý của nữ giới theo Gilligan với định nghĩa về giai đoạn ấy.

a. Chú trọng đến thứ gì có lợi nhất cho bản thân nữ giới

b. Phải hy sinh nhu cầu bản thân cho ước muốn của tha nhân

c. Cây tổn thương cho bất kỳ ai, kế cả bản thân, đều là hành vi phi luân lý.

1... nền luân lý phi bạo lực (morality of nonvioience)

2... định hướng bởi tồn tại cá nhân (orientation toward individual survival)

3... Đức hạnh do hy sinh bản thân (Goodness as self–sacrifice)

5/ Các biến chuyển tình cảm và tâm lý đôi khi phát sinh song hành với hiện tượng mãn kinh (menopause) có lẽ không do bởi hiện tượng này. Đúng hay Sai?

6/ Mới đây người đàn ông 40 tuổi thấy mình đang kiểm điểm lại các mục tiêu và thành tựu trong đời của ông ta cho đến nay. Tuy đã thực hiện được khá nhiều việc nhưng ông lại nhận thấy nhiều mục tiêu sẽ

https://thuviensach.vn

không hoàn tất được trong đời sống, Levinson sẽ gọi giai đoạn mà Rob đang trải qua trong đời ông ta là...

7/ Lý thuyết... cho rằng có một thời hạn tối đa trong đó tế bào cơ thể còn sản sinh được. Thời hạn này giải thích được hiện tượng hư hoại tối hậu xảy ra đối với cơ thể người cao tuổi.

8/ Ngược lại lý thuyết trên, lý thuyết... phát biểu rằng cơ thể đơn giản sẽ kém hiệu quả hơn sau một thời gian hoạt động.

9/ Trong thời vãn niên, trí thông minh... của con người tiếp tục phát triển, còn trí thông minh... sẽ giảm sút đi.

10/ Trong giai đoạn... theo quan điểm Kũbler – Ross, con người cưỡng lại ý nghĩ họ sắp phải chết. Trong giai đoạn... họ cố gắng vùng vẫy để hòng tránh được chết, còn trong giai đoạn... họ thụ động chờ chết.

Nhiều nền văn hóa có "nghi thực qua ải" (giống như các nghi thức đã miêu tả trên đây trong Chương này) nhờ đó người ta được chính thức công nhận là người trưởng thành (an adult). Bạn có cho rằng nghi thức ấy có lợi gì cho họ không? Nếu như tuổi vị thành niên quả là một thời kỳ khiến người ta dễ lầm lạc như vậy, thì nghi lễ đặt tên chính thức cho tình trạng "trưởng thành" liệu có phải là một điều tốt cho cả thanh thiếu niên trong nền văn hóa của chúng ta không?

(Giải đáp câu hỏi học ôn cuối chương)

Tâm lý phát triển (developmental psychology) là một chuyên ngành thuộc bộ môn TLH nhằm nghiên cứu hiện tượng tăng trưởng và biến chuyển trong suốt cuộc đời con người. Câu hỏi căn bản mà chuyên ngành này phải giải đáp là liệu biến chuyển thuộc tiến trình phát triển của con người chịu ảnh hưởng bởi bẩm sinh hay tự nhiên – các yếu tố di truyền – đến mức nào và bởi cách dưỡng dục – các yếu tố hoàn cảnh – đến mức nào. Hầu hết các nhà TLPT đều cho rằng yếu tố di truyền ấn định các giới hạn cao nhất cho sự tăng trưởng và biến chuyển của chúng ta, còn yếu tố hoàn cảnh tác động đến mức độ vươn đến các giới hạn cao nhất ấy.

Nghiên cứu tiết diện (cross–sedion research) so sánh các nhóm đối tượng thuộc các lứa tuổi khác nhau vào cùng một thời điểm. Ngược lại, nghiên cứu trường độ (longitudinal research) theo dõi hành vi chuyển biến của một hay nhiều đối tượng nghiên cứu qua thời gian dài cho đến khi các đối tượng ấy trưởng thành hay cao tuổi hơn. Cuối cùng nghiên cứu chuỗi tiết diện (cross sequential research) phối hợp hai phương pháp trên bằng cách chọn ra một vài nhóm đối tượng thuộc các lứa tuổi khác nhau để tìm hiểu qua một số thời điểm.

Vào thời điểm thụ tinh, một tế bào tinh trùng nam giới và một tế bào noãn của nữ giới hợp nhất lại, và mỗi tế bào ấy đóng góp vào thành phần cấu tạo di truyền của một cá nhân mới. Tế bào mới này gọi là hợp tử (zygote) lập tức bắt đầu phát triển, thành phôi (embryo) dài khoảng 10,5cm sau bốn tuần lễ. Đến tuần lễ thứ 9, phôi được gọi là thai nhi (fetus) rất nhạy cảm với xúc chạm và các kích thích khác. Vào khoảng tuần lễ thứ 28, thai nhi tiến đến độ tuổi đủ sức sống còn (age of viabllity), tức là thời điểm đứa trẻ có khả năng sống sót trong trường hợp đẻ non. Thai nhi sanh nở bình thường sau 38 tuần lễ thai kỳ, cân nặng khoảng 3,178kg và cao khoảng 50,8 cm.

Trẻ sơ sinh (neonate) có rất nhiều khả năng. Trong số đó là phản xạ sục sạo (rooting reftex), phản xạ giật mình (starle reflex), và phản xạ Babinski. Sau khi chào đời, tiến trình phát triển cơ thể diễn ra rất nhanh chóng; sau một năm trẻ bình thường có thể trọng bằng gấp ba lần mức thể trọng sơ sinh. Năng lực cảm nhận cũng phát triển nhanh chóng; chỉ sau một tháng tuổi là trẻ phân biệt được màu sắc và chiều sâu. Các năng lực giác quan khác cũng thật kỳ diệu ngay lúc mới chào đời; trẻ nhận biết được âm thanh và phân

https://thuviensach.vn

biệt được mùi vị không bao dù sau khi lọt lòng mẹ. Tuy nhiên, sự phát triển năng lực cảm nhận tinh vi hơn lại tùy thuộc vào tình trạng phát triển năng lực trí tuệ.

Tình trạng phát triển xã hội tính ở tuổi ấu thơ được đánh dấu bởi hiện tượng quyến luyến (phenomenon of attachment) – sự ràng buộc tình cảm tích cực giữa đứa trẻ với một cá nhân đặc biệt.

Khi trẻ lớn lên, bản chất các tương tác xã hội của chúng với trẻ đồng trang lứa sẽ thay đổi đi. Ban đầu hành vi chơi đùa của chúng diễn ra tương đối độc lập, nhưng ngày càng có tính hợp tác hơn. Hành vi nô đùa giúp trẻ tăng thêm khả năng công tác xã hội và tính tự chủ.

Theo Erikson, 8 giai đoạn phát triển tâm lý bao quát tình trạng chuyển biến cách tương tác và tình trạng tìm hiểu bản thân cũng như tìm hiểu tha nhân của con người. Trong thời ấu thơ, tiến trình phát triển tâm lý bao gồm 4 giai đoạn, và mỗi giai đoạn ấy đều có một khủng hoảng cần được giải quyết. Ông gọi các giai đoạn này là tin cậy – ngược lại – mất lòng tin (trust–versus– mistrust stage, từ lúc chào đời đến 18 tháng tuổi), tự chủ – ngược lại – xấu hổ – và nghi ngờ bản thân (autonomy – versus – shame – and – doubt stage, từ 18 tháng tuổi đến tuổi lên ba), sáng kiến – ngược lại – mặc cảm tội lỗi (initiative – versus – guilt, từ 3 đến 6 tuổi), và chuyên cần – ngược lại – mặc cảm thấp kém (industry – versus – inferiority stage, 6 đến 12 tuổi).

Lý thuyết của Piaget cho rằng sự phát triển trí tuệ xúc tiến qua 4 giai đoạn trong đó tư duy của con người biến chuyển về mặt phẩm chất. Trong giai đoạn vận động cảm giác (sensorimotor stage, từ lúc chào đời đến tuổi lên hai), trẻ phát triển khả năng lưu giữ bền vững đối tượng nhận thức (object permanence), tức khả năng nhận biết rằng các đồ vật và con người tiếp tục hữu hiệu trong trường hợp các đối tượng ấy khuất khỏi tầm nhìn của trẻ. Trong giai đoạn chuẩn bị vận dụng năng lực tư duy (preoperational stage, 2 đến 7 tuổi), trẻ xây dựng lối tư duy quy ngã (egocentric thinking), và đến cuối giai đoạn này trẻ bắt đầu hiểu được nguyên tắc bảo tồn (principle of conservation) – tức khả năng am hiểu rằng số lượng không liên hệ gì đến cách bố trí cũng như hình dáng vật lý của đồ vật. Trẻ chỉ hoàn toàn hiểu rõ nguyên tắc này khi chúng bước sang giai đoạn vận dụng năng lực tư duy trong bối cảnh cụ thể (concrete operational stage, 7 đến 12 tuổi), khi ấy trẻ bắt đầu tư duy logic hơn, và hiểu được khái niệm nghịch đảo (concept of reversibility). Trong giai đoạn cuối, tức thời kỳ vận dụng năng lực tư duy chân chính (formal operational stage, từ 12 tuổi đến lúc trưởng thành), lối tư duy có tính trừu tượng, hợp thức, và hoàn toàn logic.

Tuy lý thuyết của Piaget có ảnh hưởng vô cùng lớn lao, nhưng một số lý thuyết gia cho rằng quan điểm tiến trình phát triển trải qua các giai đoạn rời rạc như thế thì không chính xác. Họ chủ trương hiện tượng phát triển diễn ra liên tục, và các chuyển biến xảy ra bên trong và giữa các giải đoạn phản ảnh các bước tiến bộ về mặt định lượng trong tiến trình phát triển trí tuệ chứ không phải về mặt phẩm chất tư duy.

Khảo hướng xử lý thông tin (in–formation – processing approach) cho rằng các biến chuyển số lượng xảy ra đối với khả năng tổ chức và vận dụng thông tin về ngoại giới của trẻ, như các gia tăng đáng kể về tốc độ xử lý, thời gian tập trung chú ý, và khả năng ghi nhớ. Ngoài ra, trẻ cũng đạt được các bước tiến bộ về trí tuệ siêu nghiệm (metacognition), tức là khả năng nhận định và tìm hiểu các tiến trình trí tuệ của chính bản thân con người.

Bởi vì các yếu tố hoàn cảnh đóng một vai trò quan trọng trong tiến trình phát triển trí tuệ, nên các tập quán nuôi dạy trẻ có thể ảnh hưởng quyết định đến mức độ thể hiện tiềm năng di truyền của trẻ. Các bậc cha mẹ có thể hỗ trợ bằng cách tạo cơ hội để trẻ khám phá hoàn cảnh xung quanh của chúng, tỏ lòng quyến luyến và yêu thương con cái, cho chúng các phương tiện chơi đùa thích hợp, chấp nhận cho trẻ phạm phải sai lầm để chúng có dịp sửa đổi và đặt kỳ vọng cao ở trẻ.

Thời vị thành niên (adolescence), giai đoạn phát triển giữa tuổi ấu thơ (childhood) và tuổi trưởng thành (adulthood), được đánh dấu bởi tuổi dậy thì (puberty), là thời gian trưởng thành về mặt tình dục

https://thuviensach.vn

(sexual maturity). Tuổi dậy thì có nhiều ý nghĩa đối với lối nhận định của thanh thiếu niên về chính bản thân họ cũng như đối với lối nhận định của xã hội về thanh thiếu niên.

Các thẩm định luân lý trong giai đoạn vị thành niên phát triển thật tinh tế theo mô hình 3 cấc bậc – 6 giai đoạn của Kohlberg. Tuy các giai đoạn theo quan điểm của Kohlberg là một miêu tả khá chính xác về cách thẩm định luân lý của nam giới, nhưng các giai đoạn này dường như không áp dụng được cho việc miêu tả cách thẩm định luân lý của nữ giới. Đặc biệt, Gilligan cho rằng nữ giới quan niệm luân lý dưới dạng mối quan tâm đến con người cụ thể, chứ không theo các nguyên tắc phổ quát, chung chung về công lý và công bằng; theo quan điểm của bà, phát triển nhận thức luân lý trải qua 3 giai đoạn.

Theo lý thuyết phát triển tâm lý của Erikson, giai đoạn thanh xuân thường xảy ra cơn khủng hoảng tìm cách khẳng định bản thân, dù hiện tượng này không phổ biến lắm. Tiếp sau đó, thanh thiếu niên sẽ trải qua ba giai đoạn phát triển bao quát cả quãng đời còn lại của con người.

Thời tráng niên (early adulthood) đánh dấu đỉnh cao sức khỏe thể chất. Các chuyển biến thể chất xảy ra tương đối dần dà đối với nam và nữ giới trong suốt giai đoạn trưởng thành, mặc dù một biến chuyển quan trọng xảy ra vào cuối thời kỳ trung niên (middle adulthood) của nữ giới: nữ giới bắt đầu mãn kinh (menopause). Đối với nam giới, tiến trình lão hóa tế nhị hơn bởi vì họ vẫn còn khả năng làm cha.

Lý thuyết phát triển của Levinson cho rằng tuổi tráng niên và trung niên bao gồm 6 giai đoạn chính, khởi đầu bước vào thời tráng niên ở khoảng tuổi đôi mươi và kết thúc trung niên vào khoảng tuổi 60 hoặc 65. Một trong các bước chuyển tiếp cực kỳ quan trọng – ít ra đối với nam giới – xảy ra vào khoảng giữa đời người (từ 40 đến 45 tuổi), khi người ta thường trải qua bước chuyển tiếp nửa đời người (midlife transition) trong đó quan niệm rằng cuộc đời không phải là vô hạn trở nên quan trọng nhất đối với con người. Trong một số trường hợp quan điểm này dẫn đến cơn khủng hoảng nửa đời người (mldlife crisis); thế nhưng, bình thường con đường tiến vào tuổi trung niên tương đối êm ả. Mặc dù Levinson cho rằng cuộc sống của nữ giới căn bản diễn biến tương tự nam giới, nhưng rất có thể có một số dị biệt do giới tính.

Khi hiện tượng lão hóa tiếp diễn trong giai đoạn trung niên, thì đến tuổi ngũ thập người ta nhận ra rằng cuộc đời và các thành tựu của họ gần như đã tất định rồi, và họ cố gắng thích nghi với chúng.

Tuổi vãn niên có thể diễn ra các suy thóai rõ rệt về mặt thể chất. Tuy các hạt động của người cao tuổi không hoàn toàn khác biệt với người trẻ tuổi nhưng người cao tuổi phản ứng chậm hơn, các giác quan của họ bị suy thoái, và khả năng chịu đựng cũng giảm đi. Các suy thoái có thể do yếu tố tiền định di truyền gây ra, nhân tố này ấn định một thời hạn nhất định cho sự sản sinh các tế bào cơ thể, hoặc đơn giản cơ thể do hiện tượng hao mòn do sử dụng các bộ phận máy móc trong cơ thể gây ra.

Mặc dù các suy thoái trí tuệ trước đây bị xem là hiện tượng không thể tránh được trong tiến trình lão hóa, nhưng hầu hết các công trình nghiên cứu hiện nay đều cho rằng hiện tượng này không nhất thiết luôn luôn xảy ra. Trí thông minh lưu hoạt (fluid intelligence) tuy có sút giảm theo tuổi tác, và ký ức lâu dài (long–term memory) đôi khi bị tổn thương. Nhưng trí thông minh tinh luyện (crystallized intelligence) lại tăng cường theo tuổi tác. Và ký ức ngắn hạn (short–term memory) hầu như không bị suy suyển.

Lý thuyết lánh đời (disengage–ment theory) cho rằng hiện tượng lão hóa diễn tiến thuận lợi là một tiến trình từ bỏ dần thế giới chung quanh về mặt thể chất, tâm lý, và tương tác xã hội. Ngược lại, lý thuyết nhập cuộc (activity theory) cho rằng sự duy trì các mối quan tâm và hoạt động từ các năm trước đây sẽ dẫn đến hạnh phúc trong tuổi già. Bởi vì rất nhiều khác biệt giữa mọi người nên người ta không biết rõ liệu lý thuyết nào trong hai lý thuyết này chính xác hoàn toàn.

Theo Kũbler – Ross, người sắp chết trải qua 5 giai đoạn khi đối mặt với tử thần là: phủ nhận, phẫn hận, mặc cả, tuyệt vọng và chấp nhận.

https://thuviensach.vn

1/ Yếu tố di truyền; yếu tố hoàn cảnh

2/ Trinh nguyên

3/ Đúng

4/ Đúng

5/ Trường độ; tiết diện

6/ 1–b; 2–a; 3–c

7/ Thời kỳ quyết định

8/ Thai nhi

1/ 1–b; 2–c; 3–a;

2/ Quen thuộc

3/ Hiện tượng quyến luyến

4/ Sai; sự quyến luyến đối với người cha cũng vững chắc ngang với người mẹ.

5/ Đúng

6/ Tâm lý xã hội.

1/ Piaget

2/ 1 –c; 2–a; 3–b

3/ Đúng

4/ Xử lý thông tin

1/Tuổi dậy thì

2/ Kohlberg

3/ Khẳng định bản thân; quan hệ gần gũi 4/ 1 –c; 2–a; 3–b.

5/ Đúng

6/ Bước chuyển tiếp nửa đời người

7/ Tiền định di truyền

8/ Hao mòn vì sử dụng

9/ Tinh luyện; lưu hoạt

10/ Phủ nhận; mặc cả; chấp nhận

https://thuviensach.vn

Chương 11: Phần 1

1. Lý thuyết phân tâm của Freud

2. Các nhà phân tâm theo phái tâm Freud

3. Tóm tắt và học ôn I

1. Các lý thuyết nét nhân cách: Gọi tên nhân cách hay cá tính?

2. Các lý thuyết dùng tiến trình học tập để giải thích nhân cách hay cá nhân

3. Các lý thuyết nhân bản về nhân cách

4. So sánh các khảo hướng giải thích nhân cách hay cá tính

1. Tính tinh tin cậy và giá trị của trắc nghiệm tâm lý

2. Đánh giá nhân cách hay cá tính bằng biện pháp tự báo cáo

: "Định chuẩn về mặt chủng tộc" – lãnh vực mà tâm lý và chính trị gặp gỡ nhau.

3. Các phương pháp phóng ngoại nội tâm.

4. Đánh giá hành vi ứng xử

: Thẩm định các đánh giá nhân cách

Nói ra sự thật – trắc nghiệm liêm khiết có nhận diện được những người lương thiện không?

5. Tóm tắt và học III

SỰ HÌNH THÀNH NHÂN CÁCH THEO QUAN ĐIỂM CỦA FREUD

(Trích tác phẩm Unconsious and Psychoanalysis của J.P. Charrier)

Về nhiều mặt, John Gotti có vẻ là một anh chàng khá bình thường. Anh ta tự xưng là một thương gia buôn bán dụng cụ hàn xì và sưởi ấm cho các nhà thầu xây dựng, và dây khóa kéo cho các xí nghiệp may quần áo. Mỗi tuần các chi phiếu nhận được đều đặn từ các nghiệp vụ kinh doanh nộp thẳng vào ngân hàng. Anh ta sống trong một ngôi nhà giản dị, có đĩa thu sóng vệ tinh gắn trên nóc. Các bạn bè đều nói anh ta là một gã đàn ông bình thường, và người ta không ngạc nhiên chút nào khi thấy anh ta vào một quán rượu địa phương uống một vài chai bia để tiêu khiển.

Thế nhưng, Gotti lại có một bộ mặt khác. Anh ta thường hay lui tới các nhà hàng sang trọng và đắt tiền, mặc những bộ comlê hợp thời trang và mang giầy vớ hàng hiệu. Đầu tóc luôn luôn hớt tỉa gọn gàng, và móng tay cắt dũa tỉ mỉ. Nếu gặp anh ta ở một câu lạc bộ ban đêm sang trọng như thế, có lẽ bạn thấy anh ta giống một nhà kinh doanh giàu có và rất thành đạt. Có lẽ bạn sẽ lân la đến yêu cầu anh ta quyên góp vào hội từ thiện của bạn, và bạn sẽ không lấy làm lạ khi nhận được một khoản tiền hiến tặng hào phóng.

Nhưng có lẽ Gotti còn có một bộ mặt khác nữa. Các công tố viên liên bang đã truy tố anh ta đến bốn lần, xem anh ta là thủ lãnh của một gia tộc tội phạm tương tự như ông trùm được miêu tả trong tác phẩm

https://thuviensach.vn

Bố già (The Godfather), Họ xem anh ta là người kế thừa cho tên găng tơ Albert Anastasia, là người đứng ở hậu trường giựt dây "tổ chức sát thủ". Các công tố viên này đưa ra chứng cứ buộc anh ta phạm các tội dùng mánh khóe gian lận, hành hung, và cướp bóc. Đối với họ và bồi thẩm đoàn đã buộc anh ta vào tội sát nhân, anh ta đúng là một tên găng tơ tàn nhẫn và bất nhân.

Phải chăng con người thực John Gotti hài lòng về cuộc sống như thế?

Giống như Gotti, nhiều người cá nhân cách phản ảnh nhiều bộ mặt khác biệt nhau, họ xuất hiện dưới một bộ mặt trong các tình huống nhất định và dưới một bộ mặt hoàn toàn khác biệt trong các tình huống khác. Đồng thời, có lẽ bạn cũng quen biết một số người có hành vi ứng xử rất dễ đoán biết đến mức hầu như không cần phải suy nghĩ gì bạn vẫn có thể nói được họ sẽ có hành động gì trong một tình huống nào đó. Đây là những người có hành vi ứng xử hầu như hoàn toàn nhất quán dù trong bất kỳ bối cảnh nào.

Các nhà tâm lý chủ yếu chú trọng tìm hiểu các đặc điểm trong hành vi ứng xử của con người chuyên trách một lãnh vực tâm lý gọi là nhân cách hay cá tính (personality). Bản thân thuật ngữ personality được dùng theo hai nghĩa, tuy khác biệt nhưng lại có liên quan với nhau. Một mặt, nó liên hệ đến các điểm đặc trưng phân biệt người này với người khác – tức là đến các hành vi ứng xử nào khiến cho một cá nhân thành độc đáo, khác biệt hẳn người khác. Mặt khác, nó được dùng làm phương tiện giải thích tính ổn định hay bất biến trong hành vi ứng xử của con người khiến cho họ hành động nhất quán vừa trong những bối cảnh khác biệt nhau vừa qua các thời kỳ kèo dài.

Trong chương này chúng ta tìm hiểu một số lý thuyết về nhân cách hay cá tính. Chúng ta sẽ bắt đầu với một khảo hướng bao quát nhất và toàn diện nhất: đó là lý thuyết phân tâm của Freud. Kế đó, chúng ta quay sang các lý thuyết mới đây hơn về nhân cách hay cá tính. Chúng ta sẽ tìm hiểu các khảo hướng chú trọng nhận diện các nét nhân cách căn bản nhất giúp phân biệt người này với người khác; tìm hiểu các lý thuyết nhấn mạnh đến cách thức tác động của yếu tố hoàn cảnh đối với nhân cách hay cá tính của con người; và tìm hiểu các khảo hướng mệnh danh là các lý thuyết nhân bản, nêu bật các khía cạnh nhân cách hay cá tính độc đáo chỉ riêng con người mới có. Chương sách kết thúc bằng một thảo luận về cách đánh giá nhân cách hay cá tính và cách sử dụng các loại trắc nghiệm cá tính.

Đọc xong chương này bạn sẽ đủ sức trả lời các câu hỏi dưới đây:

– Các nhà tâm lý định nghĩa và vận dụng khái niệm nhân cách/cá tính ra sao?

– Theo Freud và những người kế thừa, nhân cách hình thành theo cấu trúc nào và phát triển ra sao?

– Các lý thuyết nét nhân cách, tiến trình học tập, và nhân bản về cá tính hay nhân cách có những khía cạnh chủ yếu nào?

– Làm cách nào đánh giá nhân cách chính xác nhất, và các biện pháp đánh giá nhân cách chủ yếu là các biện pháp nào?

Oscar Madison: luộm thuộm, nhếch nhác, cẩu thả.

Felix Unger: ngăn nắp, chỉnh tề, mực thước.

Như bất kỳ ai đã xem qua vở kịch hay loạt phim truyền hình trước đây nhan đề là The Odd Couple (Đôi bạn kỳ quái) đều thừa nhận, Oscar và Felix là hai nhân vật dường như hiếm người có cá tính tương phản đến thế. Vậy mà đối với một nhóm lý thuyết gia về nhân cách gọi là các phân tâm, hai người đàn ông này thực ra hoàn toàn giống nhau – ít ra ở phần nhân cách căn bản làm động cơ cho hành vi ứng xử của họ. Theo các nhà phân tâm (psychoanalysts), hành vi ứng xử phát sinh phần lớn bị thúc đẩy bởi các lực lượng mạnh mẽ tiềm phục bên trong nhân cách mà chúng ta chưa hề biết đến. Các lực lượng ẩn khuất này vốn

https://thuviensach.vn

được định hình bởi các kinh nghiệm thời thơ ấu đã đóng một vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy và chi phối hành vi cư xử thường ngày của chúng ta.

Lý thuyết gia quan trọng nhất chủ trương quan điểm này, và thực ra là một trong những khuôn mặt nổi tiếng nhất trong lãnh vực tâm lý, chính là Sigmund Freud. Là một y sĩ người áo, Freud là người khởi xướng lý thuyết phân tâm (psychoanalytic theory) vào đầu thế kỷ 20.

Chàng sinh viên đang mải mê theo tiếng nhạc dìu dặt chợt có ấn tượng ban đầu thật đẹp về một phụ nữ quyến rũ mà anh nhận ra trong căn phòng chật cứng người ở buổi tiệc. Trong khi bước về phía nàng, anh nghiền ngẫm một câu đối thoại đã nghe được trong một phim xưa vào tối hôm trước: "Tôi cho rằng chúng ta chưa được giới thiệu với nhau." Thật khủng khiếp cho anh, sự việc diễn ra lại khác đi một chút. Sau khi len qua căn phòng đông nghịt, cuối cùng anh đến gần người phụ nữ và buột miệng nói: "Tôi cho rằng chúng ta chưa bị cám dỗ lẫn nhau".

Tuy dường như chỉ là một câu nói nhỡ lời do tâm trạng bối rối, nhưng theo lý thuyết phân tâm một hành vi sai lạc như thế hoàn toàn không phải chỉ là nhỡ lời. Đúng ra, nó là một dấu hiệu của các tình cảm và ý tưởng lắng đọng sâu xa, ẩn náu trong tầng vô thức (unconstious), một phần thuộc nhân cách mà người ta hoàn toàn không hề biết đến. Nhiều kinh nghiệm trong cuộc sống đều nhức nhối, và vô thức là nơi trú ẩn "an toàn" để chúng ta khỏi ray rứt khi nhớ lại các biến cố ấy, một nơi mà chúng vẫn có thể lưu lại mà không tiếp tục quấy nhiễu chúng ta. Tương tự, vô thức chứa đựng các thúc đẩy bản năng (instinctual drives): đó là các ước mơ, các khao khát, và các nhu cầu thuở ấu thời, ẩn nấp để khỏi lộ diện trước ý thức, bởi vì các xung đột và thống khổ mà chúng sẽ gây ra nếu chúng hiện diện trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

Đối với Freud, kinh nghiệm ý thức chỉ là phần nổi của tản băng trôi. Giống như phần tản băng chìm dưới làn nước, các chất liệu ẩn náu trong vô thức làm còi cọc và méo mó các thông tin tiếp nhận bởi ý thức của chúng ta. Đa số hành vi thường ngày của con người được xem là bị thúc đẩy bởi các lực lượng vô thức mà chúng ta ít biết đến. Thí dụ, mối lo âu về việc làm hài lòng bậc cha mẹ vốn có nhiều đòi hỏi khắt khe nơi một đứa trẻ có thể khiến cho lòng tự trọng lúc trưởng thành của nó bị thấp đi, dù nó có thể không hề biết được nguyên nhân tại sao các thành tựu của nó – có lẽ rất đáng kể – dường như chưa đủ thỏa mãn tâm nguyện của nó. Thực ra về mặt ý thức người trưởng thành vẫn có thể nhớ lại thời thơ ấu tươi đẹp của mình; nhưng chính phần vô thức của y lưu giữ các kỷ niệm đau buồn, mới khiến cho y tự đánh giá mình thấp đi.

Theo Freud, muốn tìm hiểu đầy đủ về nhân cách hay cá tính cần phải soi sáng và bóc trần mọi thứ ẩn nấp trong vô thức. Nhưng vì vô thức che đậy và ngụy trang ý nghĩa đích thực của chất liệu mà nó dung chứa, nên người ta không thể quan sát chúng trực tiếp được. Do đó cần phải diễn dịch các manh mối của vô thức – như các câu nói nhỡ lời, các hành vi sai lạc, các ý tưởng mơ mộng viễn vông, và các giấc mơ chẳng hạn để tìm hiểu các tiến trình vô thức điều khiển tác phong cư xử của con người. Câu nói nhỡ lời, như trường hợp vừa nêu trên, có thể được giải thích như là hành vi tiết lộ các ao ước tình dục vô thức căn bản của người buột miệng thốt ra câu nói ấy.

Nếu như khái niệm về vô thức như thế dường như không xa lạ gì đối với chúng ta, đó chỉ vì lý thuyết của Freud đã gây ảnh hưởng rất sâu rộng, được ứng dụng từ địa hạt văn học cho đến lãnh vực tôn giáo. Tuy nhiên, vào thời Freud khái niệm cho rằng vô thức có khả năng cất giấu các kỷ niệm đau buồn để con người tự bảo vệ mình khỏi bị tổn thương quả là một cuộc cách mạng tư tưởng vậy. Và các nhân vật trí tuệ cao siêu nhất thời ấy nói chung đều bài bác quan điểm của ông. Họ cho là không có cơ sở và thậm chí là nực cười nữa. Hiện nay thái độ quá dễ dàng chấp nhận sự hiện hữu của một bộ phận nhân cách hay cá tính mà con người không biết rõ ấy – và là bộ phận chịu trách nhiệm đối với phần lớn hành vi ứng xử của chúng ta – đúng là một biểu hiện cho ảnh hưởng của lý thuyết Freud vậy.

https://thuviensach.vn

Để miêu tả cấu trúc của nhân cách, Freud đã xây dựng một lý thuyết toàn diện chủ trương rằng nhân cách con người bao gồm 3 thành phần tuy tách biệt nhưng lại tương tác lẫn nhau: đó là bản năng nguyên thủy, bản ngã và siêu ngã. Mặt dù Freud miêu tả các thành tố này bằng các thuật ngữ – rất cụ thể, nhưng điều quan trọng là phải nhận thức rằng chúng vô thức không phải là các cơ cấu vật chất hữu hình hiện diện ở một bộ phận nhất định nào ở não bộ. Đúng ra, chúng biểu trưng các khía cạnh của một khuôn mẫu nhân cách hay cá tính tổng quát nhằm miêu tả sự tương tác giữa nhiều tiến trình và lực lượng khác nhau trong phạm vi nhân cách hay cá tính làm động cơ cho hành vi ứng xử của con người. Tuy vậy, Freud cho rằng 3 cơ cấu ấy có thể được phác họa bằng sơ đồ để nêu rõ cách thức liên hệ của chúng đối với tầng ý thức và tầng vô thức của con người (xem hình 11–1).

Trong khuôn mẫu nhân cách hay cá tính theo quan điểm của Freud có ba thành tố chủ yếu là: băn năng nguyên thủy, bản ngã, và siêu ngã. Như lược đồ cho thấy, chỉ một phần nhỏ của nhân cách biểu lộ ở tầng ý thức. Không nên xem hình vẽ này như là một cấu trúc vật chất thực tại, mà chỉ là một khuôn mặt bao gồm các quan hệ tương tác giữa các thành phần thuộc nhân cách.

Nếu như nhân cách chỉ bao gồm các khao khát và ước vọng có tính bản năng và nguyên thủy thì hóa ra nhân cách sẽ chỉ có một thành tố duy nhất là bản năng nguyên thủy mà thôi. Bản năng nguyên thủy ấy chính là bộ phận nhân cách bẩm sinh, thô sơ, và chưa được tổ chức nhằm mục đích duy nhất là xúi giục con người có hành vi làm giảm tình trạng căng thẳng gây ra bởi các thúc đẩy nguyên thủy liên hệ đến cơn đói, cơn khát, tình dục, gây hấn, và các xung đột không hợp lý khác, các thúc đẩy này được nuôi dưỡng nhờ "năng lực tâm lý" hoặc libido theo cách gọi của Freud. Bản năng nguyên thủy tác động theo nguyên tắc khoái lạc (pleasure prindple), mục tiêu của nó là tức thời giảm bớt tình trạng căng thẳng và tối đa hóa thỏa mãn nhu cầu của các thúc đẩy.

Không may mắn cho bản năng nguyên thủy – nhưng lại may cho con người và xã hội – thực tại lại cản trở thỏa mãn các nhu cầu ấy theo nguyên tắc khoái lạc trong hầu hết mọi trường hợp liên tục. Thay vì thế, ngoại giới thiết lập các hạn chế, chúng ta không thể luôn luôn được ăn vào bất kỳ lúc nào thấy đói; và chúng ta chỉ có thể thỏa mãn thúc đẩy tình dục khi nào hội đủ các điều kiện thời gian, không gian – và đối tượng sẵn lòng đáp ứng. Để lý giải sự kiện này của cuộc sống, Freud đã đề nghị một bộ phận thứ hai của cá nhân mà ông gọi là bản ngã.

(ego) được xem như một trái độn giữa bản năng nguyên thủy với các điều kiện thực tại thuộc thế giới khách quan bên ngoài con người. Ngược lại bản chất tìm – kiếm – khoái – lạc của bản năng nguyên thủy, bản ngã tác động theo nguyên tắc thực tại (reality principle), theo đó năng lực bản năng bị hạn chế nhằm duy trì tình trạng an toàn cho cá nhân và giúp cho cá nhân ấy hội nhập vào đời sống xã hội. Như vậy, theo một ý nghĩa nhất định thì bản ngã chính là "người điều hành" nhân cách hay cá tính: nó ra quyết định, kiểm soát hành động và cho phép cá nhân tư duy và giải quyết vấn đề ở tầng bậc cao hơn so với khả năng của bản năng nguyên thủy. Bản ngã cũng là căn cứ để cho các năng lực trí tuệ cao cấp như trí thông minh, suy tư chính chắn, lý luận, và học tập chẳng hôm.

(super ego), cơ cấu hình thành sau cùng để hoàn thiện nhân cách hay cá tính, biểu trưng cho các quan điểm đúng và sai của xã hội được các bậc cha mẹ, thầy cô, và các nhân vật quan trọng khác trao truyền lại cho cá nhân. Nó trở thành một bộ phận thuộc nhân cách từ khi trẻ học cách phân biệt giữa điều đúng và điều sai, và bộ phận này tiếp tục phát triển khi con người bắt đầu hội nhập các tiêu chuẩn riêng tư của họ vào các nguyên tắc luân lý phổ quát của xã hội mà họ đang sống.

Thực ra, siêu ngã gồm có hai thành phần là lương tâm (conscience) và bản ngã lý tưởng (ego – ideal). Lương tâm ngăn cấm chúng ta làm việc xấu xa về mặt luân lý còn bản ngã lý tưởng thúc đẩy chúng ta làm các việc phù hợp với đạo lý. Siêu ngã giúp con người kiểm soát các xung động xuất phát từ bản năng nguyên thủy, khiến cho họ bớt ích kỷ đi và tỏ ra đạo đức hơn.

https://thuviensach.vn

Mặc dù bề ngoài thì siêu ngã dường như đối kháng với bản năng nguyên thủy, nhưng hai thành tố này có cùng một sắc thái quan trọng là: cả hai đều hảo huyền về mặt chúng không chịu xét đến các điều kiện thực tại quy định bởi xã hội hay ngoại giới. Do đó siêu ngã xô đẩy người ta hướng đến đức hạnh cao cả hơn và, nếu bị bỏ mặc không kiểm soát, nó sẽ khiến cho người ta trở thành những người cầu toàn không tưởng, không đủ bản lĩnh thỏa hiệp để dàn xếp các đòi hỏi của cuộc sống. Tương tự, bản năng nguyên thủy không bị hạn chế sẽ khiến người ta trở thành con người sơ khai, không suy nghĩ chín chắn, và một mực chạy theo khoái lạc, người này không chậm trễ tìm cách thỏa mãn mọi khát vọng. Như vậy bản ngã phải thỏa hiệp giữa các nhu cầu của siêu ngã và bản năng nguyên thủy, cho phép con người thỏa mãn một số nhu cầu thúc đẩy bởi bản năng nguyên thủy trong khi vẫn giữ cho siêu ngã đức hạnh không ra tay ngăn cản trường hợp thỏa mãn ấy.

Freud không dừng lại ở chỗ miêu tả các thành tố thuộc nhân cách của người trưởng thành. Lý thuyết của ông cũng đưa ra một quan điểm về tiến trình phát triển nhân cách hay cá tính qua một số giai đoạn trong thời thơ ấu.

Điều đặc biệt đáng ghi nhớ về chuỗi giai đoạn ấy là nó cho rằng các kinh nghiệm và rắc rối gặp phải trong một giai đoạn thơ ấu nào đó sẽ báo hiệu các dạng phong cách cá tính hay biểu hiện nhân cách đặc thù lúc trưởng thành. Lý thuyết cũng độc đảo ở chỗ tập trung mỗi giai đoạn vào một chức năng sinh vật chủ yếu, được giả định là trọng tâm khoái lạc trong một thời kỳ nhất định.

Trong thời kỳ phát triển đầu tiên, gọi là giai đoạn miệng (oral stage), bộ phận miệng của đứa hài nhi là điểm tập trung khoái lạc (Xem bảng 11–1 tóm tắt các giai đoạn). Trong suốt thời gian kéo dài khoảng từ 12 đến 18 tháng đầu đời, trẻ bú, ngậm, và cắn bất kỳ vật gì cho được vào miệng. Đối với Freud, hành vị này cho thấy miệng là một căn cứ địa chủ yếu của một dạng khoái lạc tình dục, và nếu trẻ được nuông chìu quá đáng (như được cho bú ngay một khi chúng khóc lên) hoặc bị thất vọng quá mức trong nỗ lực tìm cách khoái khẩu trẻ có thể bị tình trạng ngưng kết ở giai đoạn này. Nếu có tình trạng ngưng kết (Fixation) thì đến lúc trưởng thành sẽ biểu lộ các đặc điểm nhân cách có liên hệ đến một giai đoạn phát triển trước đây của người ấy. Thí dụ, tình trạng ngưng kết ở giai đoạn miệng có thể khiến cho người ta đến lúc trưởng thành sẽ quan tâm lạ thường đến các hoạt động công khai ở bộ phận miệng – như ăn uống, nói năng, hút thuốc lá chẳng hạn – hoặc khiến cho người ấy hiển lộ các dạng biểu tượng cho các quan tâm đối với bộ phận miệng: như có tính châm chọc “chua cay” hoặc rất dễ bị mắc lừa (“nuốt” bất cứ thứ gì).

(fixation trong phân tâm học): tình trạng ngưng phát triển tâm lý do một biết cố gây tổn thương đã ngăn cản đứa trẻ tiến sang một giai đoạn phát triển kế tiếp. Hiện tượng này bị cho là nguyên nhân gây ra bệnh tâm trí (Mental illness) và rối loạn nhân cách (Personality disorder)

Từ khoảng 12 hay 18 tháng tuổi đến năm lên 3 – giai đoạn mà hầu hết các nền văn hóa đều nhấn mạnh đến việc kiểm soát vấn đề đi ngoài, trẻ bước vào giai đoạn hậu môn (anal stage). Vào thời điểm này nguồn gốc khoái lạc chủ yếu chuyển biến tử miệng đến hậu môn, và trẻ cảm thấy khoái lạc đáng kể từ cả hai hành vi giữ phân lại hay tống phân ra ngoài. Nếu như việc kiểm soát vấn đề đi ngoài bị đòi hỏi đặc biệt, hậu quả có thể gây ra tình trạng ngưng kết. Nếu tình trạng ngưng kết ở giai đoạn hậu môn, Freud cho rằng trẻ khi trưởng thành sẽ tỏ ra nghiêm khắc, ngăn nắp và đúng giờ lạ thường – hoặc cẩu thả hay luộm thuộm cực kỳ, như trong thí dụ về hai nhân vật Oscar và Felix trên đây.

Vào khoảng tuổi lên ba trẻ bắt đầu giai đoạn sùng bái dương vật (phallic stage). Vào thời điểm này đối với trẻ có sự di chuyển quan trọng khác về nguồn gốc khoái lạc chủ yếu. Lần này sự quan tâm tập trung vào bộ phận sinh dục và khoái lạc phát sinh do hành vi vuốt ve bộ phận này. Đây cũng là giai đoạn đánh dấu một trong các sắc thái quan trọng nhất của tiến trình phát triển nhân cách theo quan điểm của Freud: đó là xung đột do mặc ảm Oedipus** (Oedipal conftict). Khi trẻ tập trung chú ý vào bộ phận sinh dục, thì các dị biệt giữa cấu trúc cơ thể của nam giới với nữ giới trở nên nổi bật hơn. Ngoài ra, vào thời điểm này Freud

https://thuviensach.vn

tin rằng các bé trai phát triển các mối quan tâm tình dục vào mẹ chúng, bắt đầu xem cha chúng như kẻ thù và ấp ủ ước muốn giết cha – giống như Oedipus đã làm trong bị kịch Hy Lạp cổ đại. Nhưng vì thấy người cha quá uy quyền, trẻ sinh lòng sợ hãi bị trả đũa dưới dạng "lo sợ bị thiến" (Castration anxiety). Sau cùng, nỗi sợ hãi này mạnh mẽ đến mức đè nén được các khao khát đối với mẹ của chúng, và thay vào đó bằng cách đồng hóa (identification) với người cha, cố bắt chước giống hành vi của ông càng nhiều càng tốt.

Oedipus (Oedipal confliet): xem thêm phần phụ lục chương này.

: Vua Laius cưới Jocaste (con gái của Moenecee và Créon). Các nhà tiên tri cho biết rằng đứa con trai sắp sinh sau này sẽ giết cha và lấy mẹ. Được lời cảnh giác này Laius đã tìm cách chống lại bằng cách đem bỏ đứa trẻ sơ sinh ấy đi, nhưng mọi việc vẫn xảy ra đúng như đinh mệnh. Biết mình chỉ là công cụ của định mệnh trớ trêu, nữ vương Jocaste treo cổ tự vẫn còn Oedipus tự đâm mù đôi mắt và sống khắc khoải với niềm hối hận cho iến chết (chú của người dịch).

Đối với các bé gái, tiến trình diễn ra khác biệt hẳn. Freud lập luận rằng các bé gái bắt đầu thức tỉnh tình dục đối với cha của chúng và cho rằng – trong một chủ trương mà sau này bị lên án nặng nề, và không phải là không hợp lý, là ông quan niệm rằng nữ giới thấp kém hơn nam giới – chúng bắt đâu mơ ước có dương vật (penis envy). Chúng ao ước có được cái phần cơ thể mà, ít ra theo Freud, dường như khá hiển nhiên là "thiếu sót" ở các bé gái. Đổ lỗi cho các bà mẹ khiến cho chúng bị thiếu dương vật, chúng đâm ra tin tưởng rằng mẹ chúng phải chịu trách nhiệm về khuyết tật "bị thiến" của chúng. Dù vậy, giống như các bé trai, chúng thấy rằng để giải quyết được những tình cảm không chấp nhận được như thế, chúng phải đồng hóa với bậc cha mẹ đồng giới tính bằng cách cư xử giống mẹ và chấp nhận thái độ và giá trị của bà mẹ. Theo cách này, hiện tượng đồng hóa với bà mẹ của các bé gái đã hoàn tất.

Vào thời điểm này, các nhà phân tâm nói rằng một xung đột do mặc cảm Oedipus đã được giải quyết. Và nếu như mọi việc diễn ra êm thấm thì lý thuyết của Freud giả định rằng các bé trai cũng như các bé gái đều tiến sang giai đoạn phát triển kế tiếp. Tuy nhiên, nếu các rắc rối phát sinh trong giai đoạn này, người ta cho rằng các vấn đề thuộc mọi loại sẽ nảy sinh, bao gồm từ hành vi ứng xử sai lạc về vai trò giới tính cho đến tình trạng lương tri không phát triển được.

Tiếp theo sau khi xung đột do mặc cảm của Oedipus đã được giải quyết, thường vào độ tuổi lên 5 hay 6, trẻ bước vào giai đoạn tiềm phục (latency stage) kéo dài cho đến tuổi dậy thì. Theo Freud trong suốt thời kỳ này trẻ bớt quan tâm rất nhiều; các quan tâm tình dục ít nhiều lắng dịu đi, ngay cả trong vô thức. Sau đó trong thời thanh xuân các tình cảm liên hệ đến dục tính lại tái xuất hiện đánh dấu bước khởi đầu thời đầu thời kỳ phát triển sau cũng là giai đoạn sinh dục (genital stage), kéo dài cho đến lúc lìa bỏ cõi đời. Trọng tâm của giai đoạn sinh dục này tập trung vào hành vi tình dục trưởng thành và có hình thức của người lớn mà Freud gọi là giao hợp tình dục (sexual intercourse).

https://thuviensach.vn

Chương 11: Phần 2

– Miệng

Từ sơ sinh đến 22 hay 18

Quan tâm thỏa mãn tình dục bằng hoạt động miệng như bú, ăn uống, ngậm và cắn.

– Hậu môn

Từ 12 hay 18 tháng tuổi đến tuổi lên 3

Thỏa mãn bằng cách giữ lại và tống phân ra; tiến đến thích nghi với quan điểm của xã hội liên quan đến việc kiểm soát vấn đề đi ngoài.

– Sùng bái dương vật

Từ 3 đến 5 hay 6 tuổi

Quan tâm đến bộ phận sinh dục; nhằm thích nghi với xung đột do mặc cảm Oedipus, dẫn đến hiện tượng đồng hóa với bậc cha mẹ đồng giới tính của trẻ.

– Tiềm phục

Từ 5 hay 6 tuổi đến tuổi dậy thì

Các quan tâm về tình dục nói chung không quan trọng.

– Sinh dục

Tuổi trưởng thành đến lúc trưởng thành

Tái xuất hiện các quan tâm trính dục và thiết lập các quan hệ tình dục trưởncj thành.

(psycho sexual development): Tiến trình nhờ đó một cá nhân trở nên trưởng thành hơn trong cảm xúc và hành vi tình dục. Khẳng định giới tính (gender identity), cư xử theo vai trò giới tính (sex–role behavior), và chọn bạn tình (choice of sexual partner) là ba lãnh vực phát triển chủ yếu. Thuật ngữ này đôi khi đặc biệt dùng để chỉ một chuỗi các giai đoạn mà các nhà phân tâm cho là tiến trình phát triển phổ biến lần lượt gồm các giai đoạn miệng, hậu môn, sùng bái dương vật, tiềm phục, và sinh dục. Những giai đoạn này phản ảnh các bộ phận cơ thể tập trung các quan tâm thỏa mãn tình dục trong tiến trình phát triển thời thơ ấu của con người (theo Từ điển Y học).

Các nỗ lực của Freud nhằm miêu tả và lập thuyết về các động lực căn bản của nhân cách và tiến trình phát triển nhân cách được thúc đẩy bởi các khó khăn thực tế mà các bệnh nhân của chính ông gặp phải khi đối phó với chứng lo âu (anxiety), là một cảm giác căng thẳng gây tổn thương cho đời sống tâm lý của họ. Theo Freud chứng lo âu là một dấu hiệu nguy hiểm đối với bản ngã. Mặc dù chứng lo âu có thể phát sinh từ các cơn sợ hãi trong thực tế – như nhìn thấy một con rắn độc sắp tấn công chẳng hạn – nhưng nó cũng có thể xảy ra dưới dạng loạn thần kinh* (neur(jtíc anxiety), trong đó các xung động bất hợp lý phát xuất từ bản năng nguyên thủy đe dọa bùng nổ và không thể kiểm soát nổi. Bởi vì lo âu đương nhiên gây khổ sở cho con người, nên Freud tin rằng con người xây dựng một loạt các cơ chế phòng vệ để đối phó với nó.

https://thuviensach.vn

Các cơ chế phòng vệ (defense mechanisms) là những kế hoạch vô thức mà con người vận dụng để làm giảm bớt trạng thái lo âu bằng cách che đậy hay ngụy trang nguyên nhân tích thực của nó đối với chính bản thân của họ cũng như đối với người khác.

(anxiety): Cảm giác sợ hãi thâm nhập toàn diện. Tình trạng lo âu là một dạng của chứng loạn thần kinh (neurosis), trong đó cảm giác lo sợ chi phối đời sống bệnh nhân. Tình trạng này có thể chữa trị bằng liệu pháp tâm lý (psychotherapy), liệu pháp ứng xử (behavior therapy), và thuốc an thần.

Cơ chế phòng vệ chủ yếu là dồn nén/trấn áp (repression), trong đó các xung động bản năng không chấp nhận được hay không hài lòng sẽ bị đẩy trở vào vùng vô thức. Dồn nén là một phương thức trực tiếp nhất nhằm giải quyết tình trạng lo âu; thay vì phải giải quyết một xung động gây ra tình trạng lo âu ở bình diện ý thức, người ta chỉ việc phớt lờ nó đi. Thí dụ, một sinh viên căm ghét bà mẹ sẽ dồn nén những thứ tình cảm không chấp nhận được về mặt cá nhân cũng như xã hội này. Chúng vẫn còn lẩn khuất trong vùng bản năng, bởi vì giáp mặt trực tiếp với chúng sẽ gợi ra cho cô cảm giác lo âu. Dù vậy, chúng vẫn còn ảnh hưởng: các tình cảm thực sự có thể bộc lộ qua các giấc mộng, các câu nói nhỡ lời hay hành vi sai lạc, hoặc tượng hình qua một cung cách nào khác. Chẳng hạn, cô sinh viên ấy lại có thể gặp rắc rối với các nhân vật uy quyền như các vị thầy học chẳng hạn và cô nhận một kết quả tồi tệ ở học đường. Để lẩn tránh, cô có thể gia nhập quân đội, ở đó cô có thể ban ra các lệnh khắt khe buộc người khác phải tuân theo và không cho họ khiếu nại chi cả.

Nếu như biện pháp dồn nén không có hiệu quả đẩy lùi tình trạng lo âu, người ta sẽ triệu dụng đến các cơ chế phòng vệ khác. Thí dụ, người ta có thể sử dụng biện pháp hồi quy (regression) nhờ đó họ có thể cư xử tựa như đang ở trong một giai đoạn phát triển trước đây vậy. Nhờ thoái lui về độ tuổi trẻ hơn–chẳng hạn, nhờ than vãn và trút các cơn thịnh nộ – người ta có thể cảm thấy bớt đi áp lực nhu cầu đè nặng lên họ.

Bất kỳ ai đã từng phẫn nộ vì hành động thiếu công bằng của một vị giáo sư, sau đó khi quay về ký túc xá lại quát nạt người bạn cùng phòng của mình đều biết rõ biện pháp chuyển dịch đại khái là gì. Trong biện pháp chuyển dịch (displacement), sự biểu lộ một cảm giác hay ý tưởng khó chịu được lái chệch đi từ một cá nhân uy quyền đe dọa hơn sang một kẻ yếu kém hơn. Trường hợp thường thấy nhất là viên trưởng phòng sau khi bị thượng cấp phê phán quay sang chửi mắng người thư ký để trút cơn bực dọc.

(neurotic anxiety/neurosis): một bình tâm trí (mental illness) tuy bệnh nhân vẫn còn sáng suốt nhưng lại thích nghi sai lạc về cách cư xử hay suy nghĩ, gây đau khổ cho họ. Bệnh loạn thần kinh được phân loại theo triệu chứng, có thể là một trạng thái xúc động bệnh lý nghiêm trọng, như trong chứng lo âu (anxiety) hay trầm cảm/u uất (depression); cư xử và suy nghĩ buồn rầu, như trong chứng lo sợ (phobias) hay ám ảnh (obsessions); hoặc than vãn về thể chất như trong chứng hysteria hay bệnh từng (hypochondria). Trong thực tế, khó phân biệt được loạn thần kinh với bệnh tâm thần (psychosis) bởi vì mức độ sáng suốt còn sót lại rất biến đổi. Các triệu chứng của bệnh loạn thần kinh đôi khi do stress dồn dập (như ở các chiến binh ngoài mặt trận) nhưng thường là do một tương tác phức tạp giữa các stress và một nhân cách do bị tổn thương (vulner–able personality).

Các biện pháp điều trị có thể là hóa liệu pháp (chemotherapy, thường dùng thuốc an thần), tâm lý liệu pháp, hay ứng xử liệu pháp. Hiện vẫn còn quá ít chứng cứ thuyết phục hậu thuẫn cho biện pháp dùng các liệu pháp cư xử như giảm cân thụ (desentization) và gây tràn ngập (floading).

(rationalization) là một cơ chế phòng vệ khác, diễn ra khi chúng ta bóp méo sự thật bằng cách biện minh tốt đẹp những gì xảy đến cho chúng ta. Chúng ta dựng ra các lối giải thích giúp bảo vệ lòng tự ái của mình. Nếu bạn đã từng nghe ai đó nói rằng y đã không phiền vì phải chờ đợi trong một cuộc hẹn bởi vì thật ra y có rất nhiều việc phải làm vào buổi chiều hôm đó, có lẽ bạn sẽ hiểu được công dụng của biện pháp hợp lý hóa.

https://thuviensach.vn

Theo biện pháp phủ nhận, người ta chỉ đơn thuần phủ nhận thông tin nào gây ra tình trạng lo âu cho họ mà thôi. Thí dụ, khi được báo tin bà vợ bị chết trong một tai nạn ôtô, người chồng thoạt đầu phủ nhận sự kiện bi thảm ấy, nói rằng có lẽ có lầm lẫn gì đó; rồi sau đó ý thức của ông ta mới dần dần chấp nhận rằng thực ra bà vợ đã chết. Trong các trường hợp cực đoan, tình trạng phủ nhận có thể kéo dài rất lâu; và ông chồng vẫn cứ tiếp tục trông chờ bà vợ quay về nhà.

(projection) là một biện pháp tự vệ nhờ quy các xung động và tình cảm khó chịu cho người khác. Thí dụ, một người đàn ông bất lực trong sinh hoạt tình dục có thể oán trách bà vợ rằng bà ta kém khả năng đáp ứng tình dục.

Cuối cùng, một cơ chế phòng vệ mà Freud xem là đặc biệt lành mạnh và có thể chấp nhận được về mặt xã hội là hiện tượng thăng hoa. Trong biện pháp thăng hoa**** (sublimation), người ta lái các xung động khó chịu vào các ý tưởng, tình cảm, hay hành vi được xã hội cho phép. Thí dụ, một người có tính gây hấn rất mạnh có thể trở thành bác hàng thịt – để có dịp dùng dao chém mạnh vào thịt súc vật thay vì vào người. Biện pháp thăng hoa cho phép bác hàng thịt ấy có cơ hội không những giải phóng tình trạng căng thẳng tâm lý mà còn thực hiện tính gây hấn theo cách thức được xã hội chấp nhận.

Theo lý thuyết của Freud, tất cả chúng ta đều sử dụng các cơ chế phòng vệ đến một mức độ nào đó. Tuy vậy, một số người đã lạm dụng chúng quá nhiều đến mức làm cho một phần khá lớn năng lực tinh thần thường xuyên phải được vận dụng đến để che đậy và chuyển hướng các xung lực không thể chấp nhận được của bản năng nguyên thủy, khiến cho cuộc sống thường ngày thành khó khăn ra. Trong trường hợp này, hậu quả sẽ là chứng "loạn thần kinh", một thuật ngũ do Freud dùng để chỉ các rối loạn tâm trí gây ra bởi tình trạng lo âu.

(defense mechanism): Các biện pháp nhờ đó có thể tránh được hay kiểm soát được một xung động không mong muốn. Có nhiều cơ chế phòng vệ bao gồm tràn ngập/dồn nén (repression), phóng rọi nội tâm (projection), và tạo phản ứng (reaction formation). Các cơ chế này phần nào chịu trách nhiệm về các vấn đề như tật máy giật (ties), nói lắp (stammeriny), và ám ảnh sợ hãi (phobias) (theo Từ điển Y bọc).

(repression) tiến trình loại trừ một ước muốn hay ý tưởng không chấp nhận được khỏi đời sống tinh thần có ý thức. Chất liệu bị dồn nén sẽ tiếp tục chi phối hành vi ứng xử và có thể nảy sinh các triệu chứng bệnh tâm lý. Một trong các mục đích của phân tâm học là đưa những chất liệu bị dồn nén ấy lên tầng ý thức để cơ thể đối phó hợp lý với chúng.

(regression). Thuật ngữ này có 3 nghĩa:

1. (Trong thần kinh học) tình trạng trở lại mức hoạt động kém trưởng thành hơn. Thuật ngữ này có thể dùng để chỉ trạng thái một bệnh nhân trong bệnh viện trở nên không tự kiềm chế được và hay yêu sách.

2. (Trong phân tâm học) Thuật ngữ này dùng để chỉ một chức năng tâm lý cá biệt; thí dụ, các nhà phân tâm có thể nói đến tình trạng hồi quy năng lực libido (libido regressing) về một giai đoạn phát triển trước đó.

3. (Trong bệnh học) thoái trào là một giai đoạn bệnh khi các dấu hiệu và triệu chứng biến mất đi và bệnh nhân bình phục.

Hầu như hơn hẳn bất kỳ lý thuyết tâm lý nào chúng ta có dịp thảo luận đến, lý thuyết nhân cách của Freud trình bày một loạt các khẳng định vừa tỉ mỉ vừa phức tạp – mà một số đã chệch hướng quá xa so với các lý giải thường thấy về hành vi ứng xử đến mức dường như khó chấp nhận được. Nhưng không phải chỉ người bình thường quan tâm đến giá trị của học thuyết Freud, đến các nhà tâm lý chuyên về nhân cách hay cá tính cũng đã phê phán về các điểm thiếu chính xác của học thuyết này. Trong số các phê phán hùng hồn

https://thuviensach.vn

nhất là phê phán cho rằng "thiếu dữ kiện khoa học" minh chứng cho lý thuyết này. Tuy có rất nhiều đánh giá riêng lẻ của những nhân vật đặc biệt dường như hậu thuẫn cho lý thuyết này, nhưng chúng ta vẫn còn thiếu chứng cứ hợp lý cho thấy nhân cách được hình thành và tác động như quan điểm trình bày của Freud – phần nào do quan điểm về nhân cách của ông xây dựng trên các khái niệm hữu tượng không quan sát được. Ngoài ra, trong khi chúng ta dễ dàng vận dụng lý thuyết Freud để lý giải các sự việc đã xảy ra, thì việc tiên đoán các rối loạn phát triển nhất định sẽ biểu lộ ra sao khi đứa trẻ trưởng thành thực là một việc làm rất khó khăn. Thí dụ, nếu một cá nhân bị tình trạng ngưng kết ở giai đoạn hậu môn, thì theo Freud anh ta sẽ cẩu thả và luộm thuộm lạ thường – hoặc sẽ ngăn nắp và sạch sẽ cực kỳ. Lý thuyết Freud không đưa ra hướng dẫn nào để dự đoán được cách biểu lộ nhất định nào sẽ xảy ra. Như vậy, lý thuyết này đưa ra sự lý giải phong phú về các diễn biến có tính lịch sử, chứ không phải là cách lý giải khả quan về mặt khoa học. Sau cùng, Freud đã đưa ra các nhận xét mặc dù cực kỳ sâu sắc – và xây dựng lý thuyết căn cứ vào một nhóm đối tượng tương đối hạn chế, chủ yếu gồm các phụ nữ Áo thuộc giai cấp thượng lưu, sống vào kỷ nguyên đạo đức nghiêm ngặt hồi đầu thế kỷ 20. Làm sao người ta có thể chỉ căn cứ vào nhóm đối tượng hạn chế này để tổng quát hóa được một vấn đề đầy nghi vấn trọng đại như thế?

Mặc dù các phê phán không thể tránh được, lý thuyết Freud đã gây ảnh hưởng vô cùng to lớn đối với lãnh vực tâm lý – và thực ra đối với toàn bộ tư tưởng phương Tây. Các khái niệm về vô thức, tình trạng lo âu, cơ chế phòng vệ, các nguyên nhân trong thời thơ ấu gây ra các rối loạn tâm lý lúc trưởng thành đến nay vẫn còn bàn bạc trong quan điểm của mọi người về thế giới chung quanh và trong cách tìm hiểu nguyên nhân gây ra hành vi ứng xử của bản thân và của tha nhân.

Hơn nữa, điểm nhấn mạnh vào vô thức của Freud phần nào được minh chứng bởi một số khám phá mới đây của các nhà tâm lý chuyên về lãnh vực trí tuệ. Các công trình nghiên cứu này cho thấy các tiến trình trí tuệ mà con người không hề hay biết đã ảnh hưởng quan trọng đến các tư duy và hành động của con người. Ngoài ra, các kỹ thuật thí nghiệm tiên tiến đã ra đời cho phép người ta nghiên cứu vô thức một cách tính vị và khoa học hơn, khắc phục tình trạng trông cậy vào khảo hướng truyền thống của Freud chỉ dựa vào các nghiên cứu trường hợp điển hình về một đối tượng duy nhất và các diễn dịch thiếu vững chắc về lý thuyết đối với các giấc mộng, các câu nói nhỡ lời, và các hành vi sai lạc.

Lý thuyết phân tâm bị đánh giá thấp bởi sự kiện nó đề ra một phương pháp chữa trị tuy quan trọng – nhưng kéo dài quá lâu đối với các rối loạn tâm lý, như chúng ta sẽ thảo luận ở chương 13. Dù sao, vì nhiều lý do lý thuyết phân tâm vẫn còn được xem là một đóng góp quan trọng cho việc tìm hiểu nhân cách hay cá tính của chúng ta.

(rationalization): Giải thích các biết cố hay hành vi theo cách nào đó để tránh phải nêu ra lý do thực sự. Thí dụ, một bệnh nhân giải thích rằng y đã không đi dạ hội vì quá mệt trong khi thực ra y không dám đi vì sợ tiếp xúc với người lạ.

(projectinon): Gán cho người khác những tính chất của chính mình. Trong phân tâm học, đây là một cơ chế phòng vệ Khi người ta không chịu nổi những cảm xúc của bản thân (như phẫn nộ chẳng hạn), họ sẽ đối phó với chúng bằng cách tưởng tượng rằng người khác cũng đang cảm thấy giống như họ vậy (thí dụ đang bị hành hạ hay ngược đãi chẳng hạn).

(sublimation): Thay thế các biện pháp không được xã hội mong muốn để đạt được các mục tiêu hay ước muốn nhằm thỏa mãn bản thân bằng các biện pháp xã hội chấp nhận được (theo Từ điển Y học).

Một hệ quả đặc biệt quan trọng của công trình lập thuyết của Freud là các công trình khảo cứu thực hiện bởi nhiều nhân vật thừa kế. Những vị này tuy được đào tạo theo lý thuyết truyền thống của Freud, nhưng sau đó đã ly khai vị thầy của họ về một số điểm quan trọng. Các lý thuyết gia này được mệnh danh là nhà phân tâm học theo phái tân – Freud (neo–Freudian psycho analysts).

https://thuviensach.vn

So với Freud, các vị này nhấn mạnh nhiều hơn đến các chức năng của bản ngã, cho rằng bản ngã chi phối các hoạt động thường ngày của con người nhiều hơn bản năng nguyên thủy. Họ cũng chú trọng nhiều hơn đến các nhân tố xã hội và các ảnh hưởng của xã hội cũng như văn hóa đến tiến trình phát triển nhân cách. Chẳng hạn, Carl Jung khởi thủy tôn trọng triệt để tư tưởng của Freud, nhưng sau đó lại bài bác quan điểm cho rằng các thúc đẩy tình dục vô thức có tầm quan trọng hàng đầu – một quan điểm then chốt trong lý thuyết Freud – ngược lại ông tìm hiểu các thúc đẩy nguyên thủy của vô thức một cách tích cực hơn. Jung cho rằng con người có một vô thức tập thể (collective unconscious), bao gồm nhiều ảnh hưởng mà chúng ta thừa kế từ tổ tiên chúng ta nói riêng, từ nhân loại nói chung, và thậm chí từ các loài động vật tổ tiên trong quá khứ xa xôi của con người nữa. Chính cái vô thức tập thể của chung mọi người này biểu hiện bởi các hành vi phổ biến qua nhiều nền văn hóa khác nhau – như tình thương yêu dành cho bà mẹ, niềm tin vào đấng tối cao, và thậm chí đến các hành vi đặc thù như sợ rắn chẳng hạn.

Jung còn đi xa hơn cho rằng vô thức tập thể chứa đựng các nguyên mẫu (archetypes), tức là các biểu tượng phổ biến về một cá nhân, sự vật hay kinh nghiệm đặc biệt. Thí dụ, biểu tượng về bà mẹ, chứa đựng các hồi ức về mối quan hệ của tổ tiên chúng ta với hình tượng bà mẹ, được xem là biểu tượng phổ biến về mẫu tính trong nghệ thuật, tôn giáo, văn học, và thần thoại học (hãy lưu ý đến các khái niệm như Đức Mẹ Đồng Trinh Maria, Bà mẹ Đất, các bà mẹ ghẻ độc ác trong các truyện thần tiên, Ngày tưởng niệm các bà Mẹ, và vân vân!).

Đối với Jung các nguyên mẫu này đóng vai trò quan trọng trong iệc quy định các phản ứng, thái độ, và thang giá trị trong cuộc sống thường ngày của chúng ta. Thí dụ, có lẽ Jung sẽ lý giải tính phổ biến của một bộ phim như Batman chẳng hạn là do bộ phim này sử dụng các biểu tượng phổ biến về tính thiện (Batman), tính ác (The Joker), và tính hồn nhiên (Vicki Vail).

Một nhà phân tâm theo phái tân – Freud quan trọng khác là Adfred Adler cũng cho rằng lý thuyết Freud nhấn mạnh đến các nhu cầu tình dục là lầm lạc. Adler cho rằng động lực nguyên thủy thúc đẩy con người là khao khát ngự trị, khao khát được tôn vinh; không phải chỉ để vượt trội hơn người khác, mà là sự truy tìm nhằm vượt qua giới hạn bản thân để đạt đến sự toàn bích. Adler sử dụng thuật ngữ mặc cảm tự ti (inferiority complex) để diễn tả các tình huống trong đó những người trưởng thành không có khả năng khắc phục được cảm giác thấp kém mà họ đã hình thành hồi còn bé, khi mà họ thấy mình quá bé bỏng và bị hạn chế trong việc tìm hiểu thế giới chung quanh. Các mối quan hệ xã hội đầu đời với các bậc cha mẹ ảnh hưởng, quan trọng đến trẻ, có thể khiến cho chúng nẩy nở mặc cảm tự ti thay vì tự định hướng vào nỗ lực đạt đến các mục tiêu hữu ích hơn cho xã hội, như mục tiêu cải thiện xã hội chẳng hạn.

Các lý thuyết gia theo phái tân – Freud khác như Erik Erikson (chúng ta có thảo luận lý thuyết của ông ở chương 10) và Karen Horney (1937) chẳng hạn, so với Freud họ cũng ít chú trọng hơn đến động lực tình dục cũng như gây hấn bẩm sinh và chú trọng nhiều hơn đến các yếu tố xã hội và văn hóa hậu thuẫn cho việc hình thành nhân cách. Thí dụ, Horney cho rằng nhân cách phát triển theo các mối quan hệ xã hội và lệ thuộc đặc biệt vào mối quan hệ giữa cha mẹ với con cái cũng như vào mức độ đáp ứng nhu cầu của trẻ. Bà bác bỏ ý kiến của Freud cho rằng nữ giới mơ ước có dương vật, khẳng định rằng điều mà nữ giới mơ ước ở nam giới không phải là thân thể của họ mà chính là tình trạng độc lập, thành đạt và tự do mà nữ giới thường bị tước đoạt. Horney là một trong các nhà tâm lý tiên phong bênh vực lý tưởng nam nữ bình quyền.

– Lý thuyết phân tâm của Freud chủ trương rằng nhiều xúc cảm, tâm tính, và ý tưởng lắng đọng sâu sắc ẩn náu trong vùng vô thức (unconscious), một bộ phận thuộc nhân cách hay cá tính mà con người không hề biết đến. Nhân cách hay cá tính (personality) bao gồm ba thành phần là: bản năng nguyên thủy (id), bản ngã (ego), và siêu ngã (super ego).

– Theo lý thuyết phân tâm (Psycho analytic theory), nhân cách phát triển qua nhiều giai đoạn, và vào một giai đoạn trọng tâm khoái lạc gắn liền với một bộ phận đặc biệt trên cơ thể. Các giai đoạn ấy là: giai

https://thuviensach.vn

đoạn miệng (oral stage), giai đoạn hậu môn (anal stage), giai đoạn sùng bái dương vật (phallic stage, giai đoạn này dẫn đến xung đột do mặc cảm Oedipus), giai đoạn tiềm phục (latency stage), và giai đoạn sinh dục (genital stage).

– Cơ chế phòng vệ (defense mechanism) là các kế hoạch vô thức mà con người sử dụng để giảm bớt tình trạng lo âu (anxiety) ứng cách ngụy trang để che đậy nguyên nhân gây ra tình trạng này. Các cơ chế phòng vệ quan trọng nhất là biện pháp dồn nén/trấn áp (repression), hồi quy (regression), Chuyển dịch (displacement), hợp lý hóa (rationalizatlon), phóng ngoại nội tâm (projection), và thăng hoa (sublimation).

– Mặc dù bị phê phán về nhiều điểm – bao gồm thiếu kiểm chứng khoa học và không giúp người ta dự đoán dứt khoát mà chỉ đưa ra các giải thích khi sự việc đã xảy ra – đến nay lý thuyết Freud vẫn còn gây ảnh hưởng lớn lao.

– Các nhà phân tâm theo phái tân Freud có công xây dựng và tu chỉnh lý thuyết phân tâm là Jung, người xây dựng khái niệm về vô thức tập thể (collective unconscious) và biểu tượng nguyên mẫu (archetype), Adler là người đề ra thuật ngữ mặc cảm tự tin (inferiority complex); và Horney là người quan niệm phát triển nhân cách căn cứ vào các quan hệ xã hội.

1/ Lý thuyết... phát biểu rằng hành vi ứng xử bị thúc đẩy phần lớn bởi các lực lượng vô thức (unconscious forces).

2/ Theo lý thuyết Freud, biện pháp tốt nhất để xác định các nguyên nhân căn bản của hành vi ứng xử là trực tiếp tìm hiểu vô thức. Đúng hay Sai?...

3/ Cặp đôi mỗi thành phần nhân cách (theo Freud) với định nghĩa của nó:

a. Phân biệt đúng sai căn cứ vào các tiêu chuẩn của nền văn hóa.

b. Tác động theo "nguyên tắc thực tế", năng lực được tái định hướng để hội nhập con người vào xã hội.

c. Tìm cách giảm bớt căng thẳng do các thúc đẩy nguyên thủy gây ra.

1. Bản ngã (cao)

2... Bản năng nguyên thủy (id)

3... Siêu ngã (super ego)

4/ Trong phạm vi của siêu ngã,... thúc đẩy chúng ta làm điều đúng, còn... ngăn cản không cho chúng ta làm điều không thể chấp nhận được.

5/ Chuỗi giai đoạn nào sau đây biểu thị trình tự phát triển nhân cách đúng theo quan điểm của Freud?

a. Miệng, sùng bái dương vật, tiềm phục, hậu môn, sinh dục.

b. Hậu môn, miệng, sùng bái dương vật, sinh dục, tiềm phục.

c. Miệng, hậu môn, sùng bái dương vật, tiềm phục, sinh dục.

d. Tiềm phục, sùng bái dương vật, hậu môn, sinh dục, miệng.

6/ Để giải quyết xung đột do... gây ra, Freud tin rằng các bé trai học cách dồn nén các thèm muốn đối với mẹ chúng và đồng hóa với cha chúng.

https://thuviensach.vn

7/... là thuật ngữ mà Freud dùng để miêu tả các kế hoạch vô thức được vận dụng nhằm giảm bớt tình trạng lo âu.

8/ Hiện tượng... diễn ra khi các xung đột không chấp nhận được bị đẩy trở vào vùng vô thức, ở đó chúng không cần được giải quyết. Trong biện pháp..., người ta chỉ đơn giản không thừa nhận một biến cố chấn thương đã xảy ra. Sau cùng, trong biện pháp..., người ta có thể rút lui về một giai đoạn phát triển trước đó để tránh né các khó khăn hiện tại.

9/ Một người bạn bảo rằng bất kỳ lúc nào cảm thấy quá tức giận, anh ta đi đến phòng tập thể dục và ra sức tập luyện cật lực cho đến khi cảm thấy thư thái mới thôi. Hành vi này phản ảnh cơ chế phòng vệ nào theo quan điểm của Freud?

10/ Theo Carl Jung, các thúc đẩy tình dục kém quan trọng hơn các thúc đẩy của... một tập hợp lớn lao bao gồm các ảnh hưởng thừa kém các bậc tổ tiên của chúng ta.

Chúng ta làm cách nào để ngăn chặn được tình trạng ngưng kết (fixation) phát sinh trong thời thơ ấu?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

https://thuviensach.vn

Chương 11: Phần 3

Sue nói: "Hãy kể tôi nghe về Lee đi."

"Ồ anh ấy thật tuyệt vời. Anh ấy quả thật là anh chàng khả ái nhất mà tôi biết đấy hết sức dễ thương đối với mọi người. Dường như chẳng bao giờ thấy anh ấy nổi khùng cả. Anh ấy vô cùng điềm tĩnh trước mọi việc. Và anh ấy cũng thật khôn ngoan nữa. Chỉ có một điểm tôi không thích là anh ấy cứ luôn luôn vội vàng làm cho xong mọi việc; dường như anh có nguồn năng lực vô tận, hơn tôi rất nhiều."

Sue đáp: "Anh ấy có vẻ hợp với tôi đấy, đặc biệt khác với Richard. Richard quá vị kỷ và kiêu ngạo đến mức tôi phát điên lên. Đôi khi tôi tự hỏi không biết tại sao mình lại đi chơi với anh ấy."

Khả ái, Điềm đạm, Khôn khéo, Dồi dào sinh lực, Vị kỷ, Kiêu căng.

Nếu phải phân tích cuộc đối thoại vừa đề cập, thì điểm đầu tiên chúng ta sẽ chú ý đến là nó bao gồm một loạt các đặc điểm nhân cách của hai cá nhân được bình phẩm trong câu chuyện. Thực tế, hầu hết việc tìm hiểu của chúng về nguyên nhân đằng sau hành vi của người khác đều căn cứ vào tiền đề cho rằng mọi người đều có một số nét nhân cách giả định là nhất quán qua các tình huống khác nhau. Một số lý thuyết chính thức về nhân cách hay cá nhân đều vận dụng khảo hướng này tuy có khác nhau chút ít. Bây giờ chúng ta thảo luận các lý thuyết này và các lý thuyết nhân cách khác, tất cả các lý thuyết này đều cống hiến các quan điểm khác với việc nhấn mạnh vào các tiến trình vô thức của lý thuyết phân tâm trong việc quy đinh tác phong cư xử của con người.

Nếu có ai đó yêu cầu bạn nêu ra các đặc điểm của một người khác, có lẽ – giống như hai nhân vật trong cuộc đối thoại vừa đề cập – bạn sẽ đưa một liệt kê bao gồm các phẩm chất cá nhân của người ấy theo quan điểm của bạn. Nhưng làm sao bạn biết được những tính chất nào quan trọng nhất cho việc quy định hành vi ứng xử của người ấy?

Các nhà tâm lý chuyên về nhân cách hay cá tính đã nêu ra các câu hỏi tương tự như thế cho chính họ. Để trả lời, họ đã xây dựng một mô hình tế nhị về nhân cách hay cá tính gọi là lý thuyết nét nhân cách (traist theory). Nét nhân cách (traits) là những chiều kích bền vững gồm các đặc điểm nhân cách hay cá tính nhờ để phân biệt được người này với người khác.

Các lý thuyết gia nét nhân cách không giả định rằng một số người có một vài nét nhân cách trong khi những người khác không có; đúng ra, họ cho rằng tất cả một người đều có chung một số nét, nhưng lại khác nhau về mức độ biểu lộ mà thôi. Thí dụ, bạn có thể khá thân thiện khả ái, còn tôi có thể không được thân thiện mấy. Nhưng cả hai chúng ta đều có chung nét "thân thiện khả ái", dù bạn sẽ được đánh giá cao hơn tôi. Thách đố chủ yếu đối với các lý thuyết gia theo khảo hướng này là phải nhận diện cho được các nét nhân cách đặc thù chủ yếu nào cần thiết cho việc miêu tả nhân cách hay cá tính. Như chúng ta sẽ thấy, các lý thuyết gia đưa ra các bảng liệt kê khác biệt nhau đến kỳ lạ.

Khi cẩn thận lật từng trang của một từ điển chưa hoàn toàn đầy đủ, nhà tâm lý chuyên về nhân cách Gordon Allport tính ra có đến 18.000 từ và cụm từ có thể dùng để miêu tả nhân cách hay cá tính. Mặc dù có thể giảm bảng liệt kê ấy xuống chỉ còn 4.500 hình dung từ bằng cách loại bỏ các từ đồng nghĩa đi, nhưng hiển nhiên Allport vẫn còn phải giải quyết một vấn đề có tính quyết định đối với mọi lý thuyết nét nhân cách là: Các từ nào trong số các hình dung từ ấy là từ căn bản nhất?

Allport trả lời câu hỏi này bằng cách cho rằng có ba loại nét nhân cách căn bản: nét chủ yếu, nét trung

https://thuviensach.vn

tâm, và nét thứ yếu. Nét nhân cách chủ yếu (cardinal trait) là đặc điểm duy nhất chi phối hầu hết mọi hành động của một người. Thí dụ, một phụ nữ có đức tính vị tha triệt để sẽ hướng toàn bộ năng lực của mình vào các hoạt động nhân đạo; còn một người khao khát quyền lực mạnh mẽ sẽ bị thúc đẩy tiêu pha hết mọi năng lực của mình để phục vụ cho nhu cầu chỉ huy người khác.

Tuy nhiên, không phải ai cũng phát triển được các nét nhân cách chủ yếu đến mức hoàn thiện, mà hầu hết mọi người đều sở đắc một vài nét nhân cách trung tâm để hình thành cốt lõi nhân cách hay cá tính. Các nét nhân cách trung tâm (central traits), như tính lương thiện và chan hòa chẳng hạn, là các đặc điểm chủ yếu của mỗi người; thông thường bất kỳ cá nhân nào cũng có 5 đến 10 nét nhân cách trung tâm. Sau cùng, các nét nhân cách thứ yếu (secondary traits) là các đặc điểm ảnh hưởng đến hành vi ứng xử trong một số ít tình huống và kém quan trọng hơn so với các nét trung tâm hay chủ yếu. Thí dụ, thích nước đá hơn kem hoặc không thích – nghệ thuật hiện đại được xem là các nét nhân cách thứ yếu.

Các thiên hướng nhân cách của các nét nguồn gốc được Cattell xây dựng cho ba nhóm đối tượng: phi công, nghệ sĩ sáng tạo, và nhà văn. Điểm sốt trung bình của dân số tổng quát ở giữa khoảng từ 4,5 điểm đến 6 điểm. (Phỏng theo tác phẩm Handbook for the 16PF, bản quyền 1970 thuộc Viện trắc nghiệm nhân cách và năng lực. Được phép trích dẫn).

Giảm lược nhân cách hay cá tính.

Những nỗ lực gần đây nhằm khám phá các nét nhân cách chủ yếu đã chú trọng đến một kỹ thuật thống kê gọi là phân tích thừa số. Phân tích thừa số (factor analysis) là một phương pháp đúc kết các mối liên hệ giữa rất nhiều biến cố thành một vài khuôn mẫu tổng quát hơn. Thí dụ, nhà nghiên cứu nhân cách có thể phân phát một bảng câu hỏi cho nhiều đối tượng yêu cầu họ tự miêu tả theo một bảng kê gồm rất nhiều nét nhân cách hay cá tính. Nhờ phối hợp các câu trả lời theo phương pháp thống kê và đánh giá các nét nhân cách nào liên hệ với nhau ở cùng một con người, nhà nghiên cứu có thể nhận diện được các khuôn mẫu hay phối hợp nét nhân cách căn bản nhất – gọi là yếu tố giản lược – của từng đối tượng.

Vận dụng phân tích thừa số, nhà tâm lý nhân cách Raymond Catell (1967) cho rằng các đặc điểm có thể quan sát được trong một tình huống nhất định gồm có 46 nét nhân cách bề ngoài (surface traits), hay 46 nhóm hành vi có liên hệ với nhau. Thí dụ, bạn có thể gặp được một viên thủ thư thân thiện, cởi mở, ông này hết lòng giúp đỡ bạn; và từ các tương tác giữa bạn với ông ta, bạn xác định rằng ông ta có tính chan hòa, dễ thân thiện – theo cách gọi của Cattell, là một nét nhân cách bề ngoài.

Nhưng các nét nhân cách bề ngoài ấy căn cứ vào nhận định của người ngoài và các đặc trưng nhân cách của đối tượng; chúng không nhất thiết cống hiến một miêu tả sáng tỏ nhất về các chiều kích nhân cách ấn bản làm nguồn gốc cho mọi hành vi cư xử của con người. Tiến hành phân tích thừa số sâu rộng hơn, Cattell khám phá được 10 nét nhân cách nguồn gốc (source traits) biểu trưng cho các chiều kích nhân cách căn bản. Vận dụng các nét nhân cách nguồn gốc này, ông xây dựng được bảng vấn đáp gồm 16 yếu tố nhân cách (sixteen personality factor questionaire, viết tắt là 16 PF), là một biện pháp đánh giá từng nét nhân cách nguồn gốc. Hình 11–2 trình bày một mẫu tính điểm số trung bình cho từng nét nhân cách nguồn gốc đối với ba nhóm đối tượng – phi công, nghệ sĩ sáng tạo, và nhà văn.

Một lý thuyết gia nét nhân cách khác là nhà tâm lý Hans Eysenck (1975; Eysenek & Eysenck, 1985) cũng sử dụng phân tích thừa số để nhận diện các mẫu người về mặt nét nhân cách, nhưng ông lại đi đến một kết luận hoàn toàn khác biệt về bản chất nhân cách. Ông khám phá rằng nhân cách hay cá nhân có thể được miêu tả sáng tỏ nhất theo hai chiều kích quan trọng duy nhất là: chiều hướng nội và hướng ngoại (introversion–extroversion), và chiều dao động và ổn định (neurotidsm–stability). Ở một thái cực của chiều kích hướng nội – hướng ngoại là những người thầm lặng, thận trọng, suy tư, và ức chế (những người hướng nội); và ở thái cực kia là những người cởi mở, chan hòa, và năng động (những người hướng ngoại).

https://thuviensach.vn

Độc lập với chiều kích trên, người ta có thể được đánh giá là dễ dao động tính khí thất thường, dễ nổi giận, nhạy cảm) ngược lại với tính khí ôn định quân bình (điềm tĩnh, đáng tin cậy, tính khí ôn hòa). Nhờ đánh giá con người theo hai chiều ích này. Eysenck có thể tiên đoán chính xác hành vi ứng xử của họ trong rất nhiều tình huống khác nhau (xem hình 11–3).

Các nghiên cứu mới đây nhất về nét nhân cách cho rằng cốt lõi của nhân cách hay cá tính bao gồm 5 yếu tố nét nhân cách phổ quát. Năm yếu tố này là: Khoáng đạt (surgency – hướng ngoại và dễ dãi), dễ xúc động (neuroticism – tính bất ổn định về mặt xúc cảm). khôn khéo (intellect), hòa thuận (agreableness), và tận tâm (conscientiousness). Mặc dù các lý thuyết gia nét nhân cách ngày càng nhất trí với nhau về tầm quan trọng của năm yếu tố này, song các chứng cứ cũng còn lâu mới dứt khoát. Do đó, con số và cách phân loại cụ thể về nét nhân cách vẫn còn là nguyên nhân gây tranh cãi (và là đề tài nghiên cứu) giữa các lý thuyết gia về nét nhân cách.

Các lý thuyết nét nhân cách có một số ưu điểm. Chúng đưa ra một lối giải thích đơn giản và sáng tỏ về tính nhất quán trong hành vi cư xử của con người. Ngoài ra, các nét nhân cách còn giúp chúng ta dễ dàng so sánh người nay với người khác. Nhờ các ưu điểm này, các quan điểm về nét nhân cách có ảnh hưởng quan trọng về mặt thực tiễn đối với việc xây dựng một số biện pháp đánh giá nhân cách hay cá tính mà chúng ta sẽ đề cập sau trong chương này.

Ngược lại, các lý thuyết này cũng vấp phải một số nhược điểm. Chẳng hạn, chúng ta đã thấy nhiều lý thuyết nét nhân cách khi miêu tả nhân cách hay cá tính đã đi đến các kết luận hoàn toàn khác biệt nhau về những nét nhân cách nào căn bản và nổi bật nhất. Tình trạng khó mà xác định được lý thuyết nào chính xác nhất đã khiến cho một số nhà tâm lý chuyên về nhân cách nói chung nghi ngờ giá trị của các khái niệm nét nhân cách.

Thực ra, các lý thuyết này đã vấp phải một nhược điểm còn căn bản hơn nữa. Ngay trong trường hợp có thể nhận diện được một nhóm nét nhân cách chủ yếu đi nữa, chúng ta cũng chỉ mới gọi được tên hay miêu tả nhân cách – chứ không giải thích được hành vi ứng xử của con người. Nêu nói rằng ai đó đã hiến tặng tiền của cho cơ quan từ thiện bởi vì người ấy có tính hào phóng, thì trước hết chúng ta vẫn chưa biết được nguyên nhân khiến cho người ấy trở thành hào phóng, hoặc các lý do khiến cho người ấy biểu lộ tính hào phóng trong một tình huống nhất định. Như vậy theo quan điểm của một số người chỉ trích, các lý thuyết nét nhân cách không đưa ra được cách lý giải cho hành vi ứng xử, mà chỉ đơn thuần miêu tả nó mà thôi.

Các bài bác đối với các lý thuyết nét nhân cách đã khiến cho một số nhà tâm lý nảy sinh nghi vấn căn bản đối với toàn bộ lãnh vực nhân cách: Phải chăng trên thực tế hành vi ứng xứ có tính nhất quán qua các tình huống khác nhau, như các quan điểm nét nhân cách chủ trương? Chẳng hạn, lý thuyết gia nét nhân cách làm sao giải thích được hành vi ứng xử của John Gotti miêu tả ở đầu chương này? Nỗ lực trả lời câu hỏi này là một trong những vấn đề khuấy động và gây tranh cãi nhiều nhất trong số những nhà tâm lý chuyên về nhân cách.

Theo Eysenck, nhân cách có thể được nhận xét theo hai chiều kích: chiều kích hướng nội – hướng ngoại và chiều kích dao động – ổn định. Còn các đặc điểm nhân cách hay cá tính khác có thể xếp loại theo một vòng tròn như phác họa ở đây.

Vào cuối thập niên 1960, khi duyệt lại các tác phẩm bàn về tính vững chắc của mối quan hệ giữa các nét nhân cách hay cá tính với hành vi ứng xử của con người, nhà tâm lý chuyên về nhân cách Walter Mischel khám phá được một tình huống kỳ lạ; các nét nhân cách phổ biến chỉ có thể vận dụng để giải thích được một phần ít, không quan trọng thuộc hành vi ứng xử của con người. Ngược lại, dường như theo Mischel hầu hết các hành vi ứng xử đều có thể giải thích phần lớn bởi bản chất của tình huống mà con

https://thuviensach.vn

người đang lâm vào – chứ không bằng nhân cách hay cá tính của họ.

Quan điểm của Mischel đã thổi bùng ngọn lửa tranh cãi đến nay vẫn còn tiếp diễn vốn là một trong những vấn đề quan trọng gây chia rẽ giữa các lý thuyết gia chuyên về nhân cách hay cá tính, tức là vấn đề liệu hành vi ứng xử của con người bị tác động đến mức độ nào bởi nhân cách hay cá tính so với các nhân tố hoàn cảnh. Về một phe trong cuộc tranh luận là các lý thuyết gia theo quan điểm nhân cách truyền thống. Các vị này lập luận rằng nếu được đánh giá đúng đắn, các nét nhân cách sẽ cống hiến một lý giải giá trị về hành vi ứng xử qua nhiều tình huống khác nhau. Chẳng hạn, Seymour Epstein cho rằng cần phải tìm hiểu hành vi ứng xử lặp đi lặp lại qua nhiều bối cảnh và thời gian để có được một bức tranh thực sự về mức độ biểu lộ nhất quán. Khi thực hiện việc này – một nhóm đối tượng được đánh giá nhiều lần qua một thời kỳ kéo dài nhiều tháng – người ta khám phá được các dấu hiệu vững chắc về tính nhất quán, ngược lại chủ trương của Mischel.

Đáp lại Mischel cho rằng dù những người phê phán ông có thể chứng minh được tính nhất quán qua thời gian nhưng họ vẫn chưa chứng minh được tính nhất quán qua các bối cảnh. Chẳng hạn, một trưởng phòng có thể ngày nào cũng quen thói mắng chửi nhân viên, do đó tỏ ra nhất quán qua thời gian, nhưng lại không dám xúc phạm thượng cấp – chứng tỏ tính bất nhất qua các tình huống. Chính tình trạng bất nhất qua các tình huống này khiến cho Mischel nghi ngờ giá trị của các khảo hướng nét nhân cách.

Mặc dù cuộc tranh luận ít có dấu hiệu lắng dịu, nhưng dù sao cũng nảy sinh một vài sự kiện quan trọng. Các đánh giá nét nhân cách chính xác nhất khi chúng được thực hiện bởi những người rất quen thuộc với đối tượng được đánh giá; khi nhiều cuộc đánh giá được thực hiện bởi nhiều người đánh giá khác nhau; và khi hành vi ứng xử quan sát trực tiếp phù hợp với nét nhân cách theo dõi. Ngược lại, tình trạng kém chính xác nhất định phải xảy ra trong các tình huống chỉ có một mẫu hành vi duy nhất được quan sát hoặc trong các tình huống có áp lực mạnh mẽ buộc cá nhân phải có một hành vi nhất định. Như vậy, khi một viên trung sĩ ra lệnh cho anh binh nhì gọt khoai tây thì hành vi chấp hành mệnh lệnh của anh ta không thể được xem là thích công việc bếp núc.

Cuộc tranh luận ấy cũng khiến cho các lý thuyết gia chuyên về nhân cách hay cá tính chú trọng trực tiếp hơn đến bản chất của các tương tác giữa con người và hoàn cảnh – tức đến vấn đề liệu các đặc điểm của một tình huống sẽ ảnh hưởng ra sao đến hành vi ứng xử của một cá nhân vốn có một thứ nhân cách hay cá tính đặc biệt. Nhờ tìm hiểu các tương tác ấy, các nhà tâm lý chuyên về nhân cách mới phác họa được một bức chân dung chính xác hơn về vai trò của nhân cách hay cá tính trong các tình huống và hoàn cảnh đặc biệt nào chiếm một phần lớn trong cuộc sống thường ngày của con người.

Cuối cùng, cuộc bút chiến về vấn đề con người và hoàn cảnh đã thuyết phục các nhà nghiên cứu phải chú trọng trước tiên đến các nhân tố làm phát sinh các nét nhân cách hay cá tính của con người. Đặc biệt, một số nhà nghiên cứu đang tìm hiểu các đóng góp tương đối của yếu tố di truyền và yếu tố hoàn cảnh vào việc hình thành các nét nhân cách.

Thí dụ, nhà tâm lý chuyên về nhân cách Auke Tellegen và các đồng sự ở Viện đại học Minnesota đã và đang tìm hiểu các nét nhân cách của khoảng 350 cặp song sinh. Trong đó, 44 cặp là song sinh đơn hợp tử nhưng được nuôi dưỡng khác biệt nhau, trình bày cơ hội xác định ảnh hưởng của các yếu tố di truyền đối với nhân cách. Mỗi cá nhân trong các cặp song sinh nhận được một tập trắc nghiệm nhân cách hay cá tính, bao gồm mót trắc nghiệm đánh giá 11 nét nhân cách chủ yếu. Kết quả trắc nghiệm cho thấy rằng các khía cạnh chủ yếu thuộc nhân cách hay cá tính của các cá nhân song sinh hoàn toàn giống nhau. Hơn nữa, một số nét nhân cách còn bị ảnh hưởng bởi di truyền nhiều hơn các nhân tố khác. Thí dụ, năng lực tương tác xã hội (mức độ khôn khéo và óc lãnh đạo trong các hoàn cảnh xã hội) và tính tôn trọng truyền thống (sự tuân phục uy quyền xã hội) chịu ảnh hưởng đặc biệt mạnh mẽ bởi yếu tố di truyền; trong khi lòng khao khát thành đạt và tính thích ràng buộc tình cảm tương đối ít bị ảnh hưởng bởi yếu tố di truyền (xem hình

https://thuviensach.vn

11–4).

Các cuộc khảo cứu khác hậu thuẫn cho các khám phá của Tellegen cho rằng biểu hiện của lòng vị tha cũng như tính gây hấn đều bị ảnh hưởng bởi yếu tố di truyền. Cả đến đỉnh hướng tình dục, thái độ chính trị (ít ra về khuynh hướng bảo thủ và độc tài) tín ngưỡng tôn giáo và thang giá trị xã hội cũng chịu ảnh hưởng mạnh mẽ bởi yếu tố di truyền.

Như vậy, dường như yếu tố di truyền đóng vai trò quan trọng trong việc quy định nhân cách hay cá tính của một người. Phải chăng nói như thế có nghĩa là ảnh hưởng của công cha nghĩa mẹ và các yếu tố hoàn cảnh khác kém quan trọng hơn nhiều? Câu trả lời hiển nhiên là không, bởi vì cha mẹ và những người khác trong hoàn cảnh của đứa trẻ sẽ định hình mức độ tự khẳng định của các nét nhân cách quy định bởi yếu tố di truyền. Thí dụ, người ta cố giảm bớt mức độ biểu hiện tính say mê bản thân của trẻ bằng cách tạo nhiều cơ hội cho chúng sinh hoạt chung với các trẻ khác. Tương tự, trẻ có tính độc đoán quá mức có thể được giúp đỡ để dịu bớt tính xấu này bằng các kinh nghiệm khiến chúng cảm thông hơn với người khác.

Điều quan trọng phải ghi nhớ là kết luận sau cùng của các cuộc tranh luận về tầm quan trọng của nét nhân cách và tính nhất quán của hành vi ứng xử qua các tình huống khác nhau vốn chưa ngã ngũ. Ngoài ra, một số nhà tâm lý chuyên về nhân cách, như các lý thuyết gia chuyên về tiến trình học tập mà công trình nghiên cứu của họ chúng ta sẽ tìm hiểu tiếp sau đây, nhận thấy cuộc tranh luận này nói chung là vô bổ. Bác bỏ cả đến ý kiến cho rằng khái niệm về nét nhân cách là cần thiết, họ vận dụng các nguyên tắc căn bản trong tiến trình học tập để giải thích nhân cách.

Căn nguyên của nhân cách. Các tỷ lệ bách phân phản ánh mức độ ảnh hưởng của yếu tố di truyền đối với 11 đặc điểm nhân cách chủ yếu (Tellegen et al, 1988):

Người có đậm nét nhân cách này thích ra oai với kẻ khác, nếu là vị lãnh đạo đầy quyền lực ông ta thích được mọi người chú ý đến

Tuân thủ quy tắc và quyền hành xã hội, tán thành các tiêu chuẩn cao về luân lý và kỷ luật nghiêm ngặt

Dễ tổn thương tình cảm, nhạy cảm, dễ lo âu và buồn rầu.

Có khả năng tưởng tượng sinh động và phong phú, suy nghĩ xa rời thực tế.

Có cảm tưởng bị ngược đãi, bị lợi dụng, rằng “người ta chỉ muốn hại tôi”.

Tính tình vui vẻ, tin cậy và lạc quan.

Tránh xa nơi náo nhiệt đầy rủi ro và nguy hiểm, thích con đường an toàn dù có tẻ nhạt.

Thích gây hấn và hận thù, thích bạo lực và “thích hại người khác”.

Làm việc chuyên cần, khao khát quyền lực, đặt công việc và sự nghiệp lên trên mọi thứ.

Thận trọng và nhẫn nại, duy lý và nhạy bén, thích các việc làm có kế hoạch tỉ mỉ.

Ưa thích thân mật và ràng buộc chặt chẽ về tình cảm.

Trong khi các lý thuyết phân tâm và nét nhân cách tập trung vào con người nội tâm – cơn cuồng nộ vũ bão của bản năng nguyên thủy tuy vô hình nhưng rất mãnh liệt hoặc một nhóm nét nhân cách tuy giả định nhưng có tính quyết định – thì các lý thuyết tiến trình học tập chú trọng đến con người ngoại diện. Thực ra, đối với một lý thuyết gia nghiêm thủ tiến trình học tập thì nhân cách hay cá tính chẳng qua chỉ là tổng cộng các phản ứng tiêm nhiễm được khi tương tác với môi trường sang bên ngoài. Các biến cố bên trong như ý

https://thuviensach.vn

tưởng, tinh thần, và các động lực thúc đẩy chẳng hạn đều bị lờ đi. Dù vậy, sự hiện hữu của chúng cũng không bị phủ nhận, các lý thuyết gia này cho rằng nhân cách hay cá tính được tìm hiểu thuận lợi nhất nhờ quan sát các đặc điểm hoàn cảnh sinh sống của con người.

Theo nhân vật uy tín nhất trong số các lý thuyết gia theo tiến trình học tập là B.F. Skinner (mà chúng ta đã đề cập lần đầu khi thảo luận về tiến trình tạo điều kiện tác động ở chương 5), nhân cách hay cá tính là một tập hợp bao gồm các khuôn mẫu hành vi do học tập mà có được. Các điểm tương đồng trong các phản ứng qua các tình huống khác biệt nhau sở dĩ phát sinh đều do các khuôn mẫu khích lệ tương đồng với khích lệ mà con người đã tiếp nhận trong các tình huống tương tự như thế trong quá khứ. Nếu tôi là người dễ chan hòa cả ở các buổi tiệc tùng lẫn ở các cuộc hội họp, đó là vì tôi đã được khích lệ trước đây khi biểu hiện các hành vi xã hội này chứ không vì tôi đang thỏa mãn một mơ ước vô thức nào đó xuất phát từ các kinh nghiệm trong thời thơ ấu của tôi hoặc không vì nội tâm tôi có nét nhân cách dễ chan hòa với mọi người.

Tuy vậy, các lý thuyết gia nghiêm thủ tiến trình học tập như Skinner chẳng hạn đều ít quan tâm đến các khía cạnh nhất quán của hành vi ứng xử qua các tình huống khác biệt nhau. Họ nỗ lực chú trọng đến các phương thức cải biến hành vi ứng xứ, bởi vì quan niệm rằng con người thay đổi vô cùng. Nếu như con người có khả năng chi phối và cải sửa các khuôn mẫu tác nhân khích lệ trong một tình huống nhất định, thì hành vi ứng xử mà các lý thuyết gia khác xem là ổn định và bất khuất vẫn có thể cải biến được và sau cùng sẽ tiến bộ hơn. Các lý thuyết gia này có thái độ lạc quan về tiềm năng giải quyết các vấn đề cá nhân và xã hội thông qua các biện pháp chữa trị căn cứ vào lý thuyết tiến trình học tập – các phương pháp mà chúng ta sẽ thảo luận sâu rộng hơn ở chương 13.

. Không phải tất cả các lý thuyết tiến trình học tập về nhân cách đều có quan điểm nghiêm ngặt khi bác bỏ tầm quan trọng của những thứ "bên trong" để chỉ chú trọng đến các đặc điểm "bên ngoài" con người mà thôi. Không giống các lý thuyết tiến trình học tập khác, lý thuyết tiến trình học tập xã hội tính (social learning theory) nhấn mạnh đến các sinh hoạt trí tuệ của con người – như ý tưởng, tình cảm, kỳ vọng, và thang giá trị của con người chẳng hạn – trong việc quy định nhân cách hay cá tính. Theo Albert Bandura, người đề xướng chủ yếu của quan điểm này, con người có khả năng lường trước hậu quả của một số hành vi trong một bối cảnh nhất định mà không cần phải thực hiện các hành vi ấy. Khả năng này có được nhờ cơ chế học tập theo điều kiện quan sát (mechanism of obseivational learning) – xem xét hành động của kẻ khác rồi quan sát hậu quả của các hành động ấy.

Như chúng ta đề cập lần đầu ở chương 5, chẳng hạn trẻ chứng kiến một thái độ cư xử mẫu mực, thí dụ một cử chỉ hiếu chiến, sẽ có khuynh hướng bắt chước hành vi ấy nếu như hậu quả của hành vi mẫu mực tỏ ra mỹ mãn. Ngược lại, nếu hành vi gây hấn mẫu mực ấy không đem lại kết quả nào hay chỉ đem lại kết quả xấu, trẻ thường ít khi bắt chước hành vi hiếu chiến. Do đó, theo lý thuyết này nhân cách hay cá tính hình thành thông qua quan sát nhiều lần hành vi của người khác.

Bandura đặc biệt nhấn mạnh đến vai trò của lòng tự ổn (self–efficacy), tức là kỳ vọng do học tập mà có về sự thành công, trong việc quy định hành vi mà chúng ta sẽ biểu lộ. Lòng tự tin này làm nền tảng cho sự tín nhiệm của con người đối với khả năng thực hiện một hành vi, bất kể họ đã thành công đến mức nào trong quá khứ hoặc các chướng ngại gì hiện đang cản trở bước tiến của họ. Lòng tự tin càng lớn thì càng dễ thành công. Thí dụ, những người có lòng tự tin cao độ về khả năng học vấn thường sẽ đỗ đạt cao.

So với các lôi giải thích nhân cách khác căn cứ vào tiến trình học tập. Lý thuyết tiến trình học tập xã hội tính nổi bật ở chỗ họ đặt trọng tâm vào tính hỗ tương tác động giữa con người với hoàn cảnh sống. Không phải chỉ có hoàn cảnh mới được xem là tác động đến nhân cách hay cá tính, mà hành vi ứng xứ và nhân cách của con người còn được xem là "phản hồi" và cải tạo hoàn cảnh nữa – và hoàn cảnh này quay lại ảnh hưởng đến hành vi ứng xử theo một lưới nhện tương tác.

https://thuviensach.vn

Thực ra, Bandura cho rằng quan điểm quy trình hỗ tương là chìa khóa để tìm hiểu hành vi ứng xử của con người. Theo quan điểm quy định hỗ tương (reciprocal deteơninism), chính sự tương tác giữa ba yếu tố hoàn cảnh, hành vi ứng xử, và bản thân con người khiến cho con người cư xử theo cách thức tối hậu mà họ thể hiện ra. Thí dụ, một người đàn ông có tính gây hấn đã gây sự đánh nhau ở một trận đấu khúc côn cầu. Sau này anh ta sẽ đạt đến các trận đấu khúc côn cầu để thỏa mãn sở thích đánh nhau của y. Đồng thời, sức thúc đẩy gây hấn có thể tăng lên do hành vi đánh nhau của y. Tóm lái, bối cảnh trận đấu khúc côn cầu, hành vi đánh nhau, và các đặc điểm của cá nhân ấy tương tác lẫn nhau theo cung cách hỗ tương.

https://thuviensach.vn

Chương 11: Phần 4

. Qua thái độ không đếm xỉa đến các tiến trình nội tâm vốn đặc thù của con người, các lý thuyết gia tiến trình học tập truyền thống như Skinner đã bị buộc tội đơn giản hóa quá mức nhân cách khiến cho khái niệm này trở thành vô nghĩa. Theo quan điểm của những người phê phán, trên thực tế việc giản lược hành vi ứng xử thành một loạt các kích thích và phản ứng, cũng như việc loại trừ ý tưởng và tình cảm ra khỏi lãnh vực nhân cách hay cá tính, khiến cho các lý thuyết gia hành vi ứng xứ tiến hành nghiên cứu khoa học trong điều kiện thiếu cơ sở thực tế và thiếu chính xác.

Dĩ nhiên, một số quan điểm phê phán này đã bị cùn nhụt đi bởi lý thuyết tiến trình học tập xã hội tính, một lý thuyết công khai tìm hiểu vai trò của các tiến trình trí tuệ đối với nhân cách hay cá tính. Dù sao, tất cả mọi lý thuyết do trường phái tiến trình học tập đề xướng đều có chung đặc điểm đề cao quan điểm quy định đối với hành vi ứng xử của con người; một quan điểm cho rằng hành vi ứng xử được tình hình chủ yếu bởi các lực lượng vượt ra khỏi khả năng kiểm soát của con người. Theo quan niệm của một số nhà phê phán, quan điểm quy định này xem nhẹ khả năng lèo lái cuộc đời mình của con người.

Ngược lại, khảo hướng tiến trình học tập đã gây được ảnh hưởng quan trọng về một số mặt. Một mặt, nó đã góp phần khiến cho công cuộc nghiên cứu nhân cách trở thành một cuộc mạo hiểm có tính khách quan và khoa học, bằng cách chú trọng đến các đặc điểm quan sát được của bản thân con người và hoàn cảnh sinh sống của họ. Mặt khác, các lý thuyết tiến trình học tập còn sáng tạo được các biện pháp quan trọng đã chữa trị thành công các dạng rối loạn nhân cách. Mức thành công của các liệu pháp này đã khiến cho người ta tin rằng khảo hướng tiến trình học tập có giá trị.

Trong tất cả các lý thuyết vừa nêu có lý thuyết nào giải thích được đức tính thánh thiện của Mẹ Teresa, khả năng sáng tạo của nhà danh họa Michelangelo, tài hoa và đức nhẫn nại của nhà bác học Finsteini? Việc tìm hiểu những cá nhân độc đáo như thế – cũng như một vài hạng người bình thường hơn nhưng cũng có một số đặc điểm tương tự – xuất phát từ lý thuyết nhân bản.

Theo các lý thuyết gia nhân bản, tất cả các lý thuyết nhân cách mà chúng ta vừa thảo luận trên đây đều nhận định thiếu sót về bản chất con người. Thay vì xem con người bị chi phối bởi các lực lượng vô thức, không quan sát được (theo lý thuyết phân tâm), bởi một số nét nhân cách ổn định (lý thuyết nét nhân cách), hoặc bởi các tác nhân khích lệ và trừng phạt thuộc hoàn cảnh sinh sống (lý thuyết tiến trình học tập), lý thuyết nhân bản (humanistic theory) nhấn mạnh đến tính bản thiện của con người và xu hướng phát triển đến mức hoàn thiện của nhân loại. Chính khả năng chủ ý tự thúc đẩy để biến đổi và cải thiện này, cùng với các xung lực sáng tạo độc đáo của con người, hình thành cái cốt lõi của nhân cách.

Đại biểu quan trọng của quan điểm nhân bản là Carl Rogers (1971). Rogers cho rằng con người có nhu cầu được quan tâm tích cực, và nhu cầu này phản ảnh bởi nhu cầu được yêu thương và kính trọng thường thấy ở một người. Bởi vì tha nhân cống hiến sự quan tâm tích cực này, nên chúng ta trở nên lệ thuộc vào họ. Chúng ta bắt đầu quan sát và thẩm định bản thân thông qua nhận định của tha nhân, trông cậy vào cách đánh giá của họ.

Theo Rogers, sự tiếp nhận quá mức cách đánh giá của người khác thường gây ra tình trạng không ăn khớp giữa kinh nghiệm của một người với khái niệm về bản thân (self–concept), hoặc với ấn tượng về bản thân của người ấy. Nếu mức sai biệt ấy nhỏ thì hậu quả cũng không đáng kể. Nếu mức sai biệt ấy lớn sẽ dẫn đến các rối loạn tâm lý trong hoạt động thường ngày như tình trạng lo âu thường xuyên chẳng hạn.

https://thuviensach.vn

Rogers cho rằng một biện pháp khắc phục được sai biệt này là tiếp nhận sự quan tâm tích cực vô điều kiện từ một người khác – bạn bè, vợ chồng, hay thầy thuốc chẳng hạn. Như chúng ta sẽ bàn đến nhiều hơn ở Chương 13, sự quan tâm tích cực và vô điều kiện (unconditional positive regard) liên hệ đến thái độ chấp nhận và kính trọng về phần người quan sát, dù cho cá nhân nói hay làm điều gì đi nữa. Rogers tin rằng sự chấp nhận này tạo cơ hội cho người ta tiến hóa và trưởng thành cả về mặt tình cảm và trí tuệ bởi vì họ có khả năng xây dựng được các khái niệm về bản thân thực tế hơn.

Đối với Rogers và các lý thuyết gia nhân bản khác (như Abraham Maslow là nhân vật có lý thuyết động lực thúc đẩy mà chúng ta đã bàn đến ở chương 9), mục tiêu tối hậu của tiến trình phát triển nhân cách là hiện thực bản thân. Hiện thực bản thân (self–actualization) là tình trạng mãn nguyện khi người ta thực hiện được tiềm năng tột đỉnh của mình. Rogers cho rằng tình trạng này phát sinh khi kinh nghiệm về ngoại giới của con người với khái niệm về bản thân của họ ăn khớp với nhau. Người đạt được tính trạng hiện thực bản thân sẽ chấp nhận thực tại của chính họ; và chính điều này giúp họ đạt được hạnh phúc và thỏa nguyện trong cuộc sống.

. Mặt dù các lý thuyết nhân bản đánh giá cao việc cống hiến sự quan tâm tích cực vô điều kiện đối với con người, nhưng nhiều lý thuyết gia đã ít sẵn lòng dành sự quan tâm như thế đối với lý thuyết nhân bản. Các quan điểm phê phán đều tập trung vào tình trạng khó lòng minh chứng các giả định căn bản của lý thuyết này, cũng như vào nghi vấn liệu sự quan tâm tích cực vô điều kiện trên thực tế có giúp người ta điều chỉnh nhân cách đáng kể như lý thuyết này quan niệm không.

Khảo hướng nhân bản cũng đã bị phê phán vì giả định cho rằng "nhân chi sơ tính bản thiện" – một quan điểm tuy cũng quan trọng nhưng lại không chứng thực được, một quan điểm không có giá trị khoa học cho việc xây dựng các lý thuyết khoa học. Tuy vậy, các lý thuyết nhân bản vẫn đóng vai trò quan trọng cho việc soi sáng tính độc đáo của con người và trong việc hướng dẫn xây dựng một phương pháp chữa trị nhằm xoa dịu các chứng rối loạn tâm lý.

Sau khi tìm hiểu sơ qua nhiều lý thuyết nhân cách mà chúng ta vừa đề cập, bạn có thể thắc mắc không hiểu lý thuyết nào trong số đó cống hiến một giải thích chính xác nhất về nhân cách hay cá tính của con người. Không may, đây lại là một câu hỏi không thể giải đáp thỏa đáng. Mỗi lý thuyết đều chú trọng đến những khía cạnh hơi khác biệt nhau và đưa ra các tiền đề khác biệt nhau về nhân cách hay cá tính của con người. Ngoài ra, trong nhiều trường hợp nhân cách hay cá tính được tìm hiểu một cách hợp lý đồng thời từ nhiều khảo hướng. Dĩ nhiên, có lẽ một ngày kia sẽ có một lý thuyết thống nhất về nhân cách, nhưng hiện nay lãnh vực này vẫn chưa đạt được thành tựu ấy, và rất có thể sự việc này sẽ diễn ra trong một tương lai gần.

Trong khi ấy, chúng ta có thể nêu bật và so sánh các điểm khác biệt chủ yếu giữa từng lý thuyết với nhau. Liệt kê dưới đây là các chiều kích quan trọng nhất phản ảnh sự khác biệt giữa các lý thuyết:

: Lý thuyết phân tâm nhấn mạnh đến tầm quan trọng của vô thức, lý thuyết nhân bản chú trọng đến ý thức, còn các lý thuyết nét nhân cách và tiến trình học tập nói chung đều không để ý gì đến hai khai niệm vô thức và ý thức.

Lý thuyết phân tâm nhấn mạnh đến cấu trúc nhân cách thuộc nội tại, hình thành bởi di truyền; lý thuyết tiến trình học tập chú trọng đến hoàn cảnh sống; các lý thuyết nét nhân cách thì bất đồng quan điểm với nhau; còn lý thuyết nhân bản lại nhấn mạnh đến sự tương tác giữa hai loại yếu tố này trong tiến trình phát triển nhân cách.

. Các lý thuyết nhân bản nhấn mạnh đến quyền tự do chọn lựa của cá nhân trong cuộc sống của mình; còn các lý thuyết khác lại nhấn mạnh đến tình trạng quy định, tức là quan điểm cho rằng hành vi ứng xử bị chi phối và thúc đẩy bởi các yếu tố vượt ra khỏi khả năng kiểm soát theo ý chí của con người. Tình trạng

https://thuviensach.vn

quy định đặc biệt hiển nhiên trong các lý thuyết phân tâm và tiến trình học tập, cũng như trong hầu hết các lý thuyết nét nhân cách.

. Các lý thuyết phân tâm và nét nhân cách đều nhấn mạnh đến tính bền vững của các đặc điểm này trong cuộc đời con người. Còn các lý thuyết tiến trình học tập và nhân bản lại nhấn mạnh rằng nhân cách hay cá tính luôn luôn linh động và dễ thích nghi với hoàn cảnh trong cuộc đời con người.

(nomothetic approaches to personality) nhấn mạnh đến các đặc đếm đồng nhất phổ biến qua các hành vi ứng xử, còn khảo hướng giải thích nhân cách theo các đặc điểm cá biệt (idiographic approaches to personality) chú trọng đến các đặc điểm khiến cho một người thành độc đáo khác hẳn mọi người. Mặc dù mọi lý thuyết đều có các sắc thái phổ biến và cá biệt, nhưng lý thuyết phân tâm nhắm vào các giai đoạn phát triển phổ biến, còn lý thuyết nét nhân cách thì tìm kiếm các đặc điểm phổ biến; và cả hai lý thuyết này đều liên hệ mật thiết hơn với khảo hướng đặc điểm phổ biến hơn so với các lý thuyết khác. Trong khi đó lý thuyết tiến trình học tập và lý thuyết nhân bản đều nghiêng về khảo hướng đặc điểm cá biệt, nhấn mạnh đến hậu quả của các yếu tố di truyền và hoàn cảnh đặc biệt đối với nhân cách hay cá tính của họ.

– Nét nhân cách (traits) là các chiều kích tương đối bền vững nhờ đó người ta phân biệt được nhân cách hay cá tính của người này với người khác. Các lý thuyết gia nét nhân cách đã nỗ lực nhận diện các nét chủ yếu đặc trưng cho nhân cách hay cá tính của con người.

– Allport đã phân chia các nét nhân cách thành 3 loại, nét chủ yếu (cardinal traits) nét trung tâm (central traits) và nét thứ yếu (secondaly traits). Vận dụng một kỹ thuật thống kê gọi là phân tích thừa số. Cattell nhận ra được 46 nét nhân cách bề ngoài (surface traits) và 16 nét nhân cách nguồn gốc (source traits). Còn Eysenck khám phá được hai chiều kích chính của nhân cách hay cá tính là: chiều kích hướng nội – hướng ngoại (introversion – extroversion dimension) và chiều kích dao động – ổn định (neuroticism – stability dimension).

– Các lý thuyết dùng tiến trình học tập để giải thích nhân cách hay cá tính chú trọng đến vấn đề liệu các yếu tố hoàn cảnh định hình nhân cách hay cá tính con người như thế nào. Các lý thuyết quan trọng nhất theo khảo hướng này là lý thuyết khích lệ của Skinner và lý thuyết tiến trình học tập xã hội tính (social learning theory).

– Các lý thuyết nhân bản xem cốt lõi của nhân cách hay cá tính như là khả năng biến đôi cải thiện, và có tính sáng tạo theo cung cách độc đáo chỉ con người mới có.

– Các đặc điểm chủ yếu để phân biệt giữa nhân cách hay cá tính của người này với người khác bao gồm vai trò của vô thức ngược lại ý thức, bẩm sinh (các yếu tố di truyền) ngược lại dưỡng dục (các yếu tố hoàn cảnh); tự do ngược lại quy định; tính bền vững ngược lại tính dễ cải biên trong các đặc điểm của nhân cách hay cá tính; và khảo hướng đặc điểm phổ biền ngược lại khảo hướng các điểm cá biệt.

1/ a. Quyết tâm thành công của Carl là lực lượng áp đảo trong mọi hành động và quan hệ của anh ta. Theo lý thuyết của Gordon Allport, đây là thí dụ về một nét nhân cách...

b. Ngược lại, đam mê xem các phim cổ của phương Tây là thí dụ về một nét nhân cách...

2/ Lý thuyết gia nét nhân cách nào dùng các nét nhân cách bên ngoài và các nét nhân cách nguồn gốc đề giải thích hành vi ứng xứ theo 16 chiều kích nhân cách?

a. Hans Eysenck.

b. Walter Mischel

https://thuviensach.vn

c. Gordon Allport

d. Raymond Cattell

3/ Eysenck đã đề nghị các yếu tố phổ biến nào để miêu tả nhân cách hay cá tính của con người?

4/ Phương pháp thông kê có tên là... được sử dụng để đúc kết rất nhiều thông tin thành một vài nhóm đống nhất.

5/ Người ưa thích các hạt động như tham dự tiệc tùng và bay bằng diều (hanggliding) được Eysenck xếp vào loại người có nét nhân cách mạnh mẽ nào?

6/ Theo Walter Mischel, các lý thuyết nét nhân cách gặp khó khăn quan trọng nào?

a. Sử dụng quá nhiều nét nhân cách.

b. Con người không tỏ ra nhất quán trong các nét nhân cách.

c. Không ai biết cách đánh giá chính xác một số nét nhân cách.

d. Mỗi người đều có một số nét nhân cách chủ yếu hoàn toàn khác biệt nhau.

7/ Lý thuyết gia nào sẽ tán thành câu phát biểu: “Nhân cách hay cá tính là tổng cộng các khuôn mẫu cư xử của con người.”?

a. Seymour Epstein

b. Carl Jung

c. B.F. Skinner

d. Hans Eysenck

8/ Tiến trình học tập... xảy ra khi người ta theo dõi người khác thực hiện một hành vi rồi quan sát hậu quả của hành vi ấy.

9/ Một người thốt ra câu nói. “Tôi biết tôi không làm nổi việc ấy!” sẽ bị Bandura xếp vào loại người thiếu...

10/ Lý thuyết nhân cách nào nhấn mạnh đến tính bản thiện của con người và ước muốn trưởng thành của họ?

a. Nhân bản

b. Phân tâm

c. Tiến trình học tập

d. Phát triển

Lý thuyết nhân cách nào hấp dẫn đối với bạn nhất? Nếu được yêu cầu viết một tiểu luận trình bày giải thích cho vấn đề “định nghĩa dứt khoát về nhân cách hay cá tính” bạn sẽ vận dụng ra sao các thông tin về nhân cách hay cá tính mà chúng ta đang thảo luận để làm việc ấy?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

https://thuviensach.vn

Bạn muốn được người khác ưa thích và ngưỡng mộ.

Bạn có khuynh hướng tự phê phán.

Bạn có rất nhiều tiềm năng đến mức chưa tận dụng được ưu thế của mình.

Mặc dù có một số nhược điểm cá tính, nhưng bạn thường bù đắp được các yếu kém ấy.

Vấn đề thích nghi với người khác giới tính gây khó khăn cho bạn.

Bên ngoài càng tỏ ra khuôn phép và tự kiềm thề, bên trong bạn càng thấy lo âu và bất an.

Đôi khi bạn vô cùng thắc mắc không biết bạn đã quyết định đúng hay đã làm điều đúng không.

Bạn thích đổi thay con người bạn và hoàn cảnh sống phần nào và cảm thấy bất mãn vi bị ràng buộc và hạn chế.

Bạn không chấp nhận phát biểu của người khác khi phát biểu ấy thiếu minh chứng thỏa đáng.

Bạn cảm thấy thiếu khôn ngoan nếu quá bộc trực tiết lộ nội tâm cho người khác biết.

Nếu bạn cho rằng các câu phát biểu này phản ảnh khá chính xác nhân cách hay cá tính của bạn, bạn hãy an tâm bởi vì đa số sinh viên đều cho rằng các miêu tả này rất phù hợp với họ. Dù trên thực tế các câu này được cố ý soạn thảo rất mơ hồ nhằm ứng dụng cho hầu hết mọi người.

Tình trạng dễ dàng tán thành các câu nói thiếu cụ thể như thế của chúng ta phản ảnh tình hình khó khăn trong việc đạt được các thẩm định chính xác và hợp lý về nhân cách hay cá tính của con người. Cũng giống như trường hợp các lý thuyết gia nét nhân cách gặp phải rắc rối trong việc xác định nét nhân cách nào chủ yếu và quan trọng nhất, các nhà tâm ly quan tâm đánh giá nhân cách phải xác định được cách phân biệt hợp lý nhất giữa nhân cách hay cá tính của người này với người khác. Đế làm được việc này, họ sử dụng các trắc nghiệm tâm lý (psychological test), tức là các thẩm định tiêu chuẩn được soạn thảo nhằm đánh giá khách quan hành vi ứng xử của con người. Các nhà tâm lý sử dụng các trắc nghiệm ấy để giúp cho người ta quyết định về cuộc sống và tìm hiểu nhiều hơn về bản thân họ. Chúng cũng được sử dụng bởi các nhà nghiên cứu quan tâm tìm hiểu nguyên nhân và hậu quả của nhân cách hay cá tính của con người.

Khi sử dụng một thước đo, chúng ta mong nó đo đạc được chiều dài giống như trường hợp đo lường trước đây chúng ta từng thực hiện. Khi cân thể trọng bằng một chiếc cân trong phòng tắm, chúng ta mong các biến động thể hiện trên chiếc cân do biến đổi thể trọng của chúng ta chứ không do sai lầm của chiếc cân (trừ phi sự thay đổi trọng lượng theo chiều hướng không mong muốn của chúng ta).

Cũng vậy, chúng ta mong muốn các trắc nghiệm tâm lý có được tính đáng tin cậy (reliability) – rằng chúng đánh giá một cách nhất quán những điểm mà chúng nỗ lực thẩm định. Chúng ta cần biết chắc rằng mỗi lần tổ chức trắc nghiệm, đối tượng làm trắc nghiệm đều sẽ đạt được kết quả tương tự – giả sử những điểm cần được đánh giá của người ấy không thay đổi.

Thí dụ, giả sử lần đầu tiên dự cuộc thi tuyển sinh đại học bạn đạt được 400 điểm ở phần thi viết trong bài trắc nghiệm. Rồi sau đó vài tháng, làm lại bài trắc nghiệm ấy bạn đạt được 700 điểm. Khi nhận được kết quả mới, bạn chớ lên vội tổ chức ăn mừng mà để dành đôi chút thời gian để thắc mắc về mức tin cậy của bài trắc nghiệm ấy. Bởi vì năng lực của bạn không chắc đã cải thiện đến mức xứng đáng được hưởng thành tích tăng thêm 300 điểm ấy.

Nhưng giả sử điểm số của bạn không thay đổi chút nào, và cả hai lần thì bạn đều nhận được 400 điểm.

https://thuviensach.vn

Dù bạn không phàn nàn gì về bài trắc nghiệm thiếu tin cậy, nhưng nếu biết rằng khả năng ngôn ngữ của bạn đã cao hơn mức trung bình rồi thì chắc bạn sẽ cho rằng bài trắc nghiệm ấy không đánh giá đúng mức những gì mà nó có nhiệm vụ thẩm định. Bây giờ, vấn đề bạn quan tâm là giá trị chứ không còn là tính tin cậy nữa. Một trắc nghiệm có giá trị hay hiệu quả (validity) khi nào nó thực sự đánh giá được các điểm mà nó có nhiệm vụ thẩm định.

Một trắc nghiệm đáng tin cậy sẽ không nhất thiết được cho là hiệu quả hay có giá trị. Thí dụ, chúng ta có thể phát minh được một phương tiện rất đáng tin cậy để đánh giá mức độ tín nhiệm, nếu chúng ta quyết định rằng mức tín nhiệm liên hệ đến kích thước xương sọ. Nhưng không có gì bảo đảm rằng trắc nghiệm ấy có giá trị, bởi vì người ta dám tin chắc mà không gặp chút phản đối nào rằng kích thước xương sọ không dính líu gì đến mức tín nhiệm cả. Như vậy, trong trường hợp này chúng ta có trắc nghiệm đáng tin cậy nhưng lại không có giá trị.

Ngược lại, nếu trắc nghiệm không đáng tin cậy thi không thể nào có giá trị hay hiệu quả được. Giả sử tất cả các yếu tố khác – như động lực thúc đẩy, kiến thức, sức khỏe và vân vân của một cá nhân – đều tương đồng, tức là không biến đổi qua thời gian, nếu một đối tượng đạt được điểm số cao ngay trong lần đầu dự thi và cô ấy lại đạt được điểm số thấp trong lần trắc nghiệm sau đó, thì bài trắc nghiệm ấy không đánh giá được những điểm mà nó có nhiệm vụ thẩm định, và do đó nó vừa không đáng tin cậy vừa không có hiệu quả.

Giá trị và tính tin cậy của trắc nghiệm là điều kiện tiên quyết để đánh giá chính xác nhân cách hay cá tính của con người – cũng như để thực hiện bất kỳ công tác đánh giá nào của các nhà tâm lý. Do đó, các trắc nghiệm trí thông minh mà chúng ta đã đề cập ở chương 8; các chẩn đoán rối loạn tâm lý của các nhà tâm lý lâm sàng mà chúng ta sẽ tìm hiểu ở chương 12 và 13; và các thẩm định thái độ sống của các nhà tâm lý xã hội đều phải đáp ứng yếu tố đáng tin cậy và giá trị trắc nghiệm mới có thể rút ra được các kết luận có ý nghĩa.

Giả sử trắc nghiệm đã hội đủ hai điều kiện tin cậy và giá trị, người ta cần phải tiến hành thêm một bước nữa mới giải thích được ý nghĩa của điểm số trắc nghiệm đạt được: đó là việc thiết lập các chuẩn mực. Chuẩn mực (norms) là các tiêu chuẩn thành tích trắc nghiệm cho phép người ta so sánh được điểm số trắc nghiệm của người này với người khác. Thí dụ, một chuẩn mực giúp cho đối tượng thì trắc nghiệm biết được họ đã đạt được điểm số trong số 15% người thì trắc nghiệm đạt điểm số cao nhất.

Kế hoạch căn bản để thiết lập chuẩn mực là người soạn thảo trắc nghiệm phải tính được điểm số trung bình của một nhóm người đặc biệt mà trắc nghiệm ấy được soạn thảo nhằm đánh giá. Sau đó, họ sẽ ấn định mức độ chênh lệch điểm số của mỗi người với điểm số trung bình ấy và điểm số của những người khác đã từng làm trắc nghiệm ấy trước đây. Như vậy, người thi trắc nghiệm mới có thể hiểu được ý nghĩa điểm số đạt được của họ so với thành tích trắc nghiệm của người khác. Việc làm này cống hiến cho họ một khái niệm định tính về thành tích của mình.

Dĩ nhiên, các đối tượng được yêu cầu tham gia vào công tác thiết lập các chuẩn mực đóng vai trò quyết định trong tiến trình định chuẩn. Những đối tượng này phải đại biểu được cho những cá nhân mà trắc nghiệm nhắm đến – yêu cầu này có thể vượt khỏi lãnh vực tâm lý để rơi vào lãnh vực chính trị, như chúng ta sẽ đề cập trong đoạn Ứng Dụng Tâm Lý Học dưới đây.

Bây giờ, chúng ta tìm hiểu một số hình thức đánh giá đặc biệt được các nhà tâm lý sử dụng để nghiên cứu nhân cách hay cá tính của con người.

Nếu muốn đánh giá nhân cách hay cá tính của bạn, thì một phương thức hữu ích là thực hiện một cuộc phỏng vấn sâu rộng đối với bạn nhằm xác định các biến cố quan trọng nhất đã xảy ra trong thời thơ ấu của bạn, các mối quan hệ xã hội của bạn, và các thành công cũng như thất bại của bạn. Dù sao, một kỹ thuật

https://thuviensach.vn

như thế hiển nhiên sẽ cực kỳ tốn kém thời giờ và công sức.

Việc làm này cũng không cần thiết. Giống như trường hợp các bác sĩ không cần phải trích ra toàn bộ số máu đang tuần hoàn trong cơ thể bệnh nhân để xét nghiệm mới chẩn đoán được bệnh tình, các nhà tâm lý có thể vận dụng biện pháp tự báo cáo (self–report measures) để phỏng vấn bằng cách yêu cầu trả lời một mẫu gồm tương đối ít hành vi của người được trắc nghiệm. Mẫu tự báo cáo này sau đó được dùng để suy luận ra sự hiện diện của các đặc điểm nhân cách hay cá tính nhất định.

Một trong các thí dụ hoàn hảo nhất về biện pháp tự báo cáo, và là một trắc nghiệm cá tính thường dùng nhất, chính là kiểm điểm nhân cách qua nhiều giai đoạn của viện đại lọc Minnesota (Minnesota Multiphasic Personality Inventory, viết tắt MMPI–2) được xây dựng bởi một nhóm nhà nghiên cứu vào thập niên 1940 và đã được hiệu chỉnh nhiều lần. Mặc dù mục đích ban đầu của biện pháp này là để phân biệt những người bị các dạng rối loạn tâm lý đặc biệt với những người bình thường, nhưng nó đã được khám phá có khả năng dự đoán được nhiều loại hành vi khác. Thí dụ, các điểm số MMPI tỏ ra là một cơ sở giúp người ta dự đoán khá đúng về trường hợp liệu các sinh viên sẽ lập gia đình trong 10 năm sắp tới không cũng như về trường hợp liệu họ sẽ đạt được học vị sau đại học trong thời gian ấy không. Các sở cảnh sát cũng dùng trắc nghiệm này để đánh giá xem các sĩ quan cảnh sát có dễ dàng nổ súng hay không. Thậm chí các nhà tâm lý trong thời Liên Xô cũ cũng đã áp dụng một loại trắc nghiệm cải biến từ trắc nghiệm MMPI cho các nhà du hành vũ trụ và các vận động viên tham dự các cuộc tranh tài điền kinh Olympic.

Bản thân trắc nghiệm MMPI bao gồm một loạt 567 câu hỏi mà người dự thi phải trả lời là "đúng", "sai", hoặc "không nói được". Các câu hỏi này nhằm vào nhiều vấn đề khác nhau, từ tâm trạng (như "Đôi khi tôi cảm thấy mình vô dụng!" chẳng hạn) đến quan điểm (như "Người ta nên cố gắng tìm hiểu các mơ ước của mình chẳng hạn) cho đến sức khỏe thể xác và tâm lý (như "Mỗi tuần tôi bị lên cơn đau dạ dày vài lần!" và "Tôi thường có những ý tưởng lạ lùng và kỳ quái!" chẳng hạn). Dĩ nhiên, các câu hỏi như thế không có lời giải đáp đúng hoặc sai. Thực ra, lý giải kết quả trắc nghiệm căn cứ vào khuôn mẫu của phản ứng. Bài trắc nghiệm phản ảnh điểm số trên 10 thang điểm riêng biệt, cộng thêm 3 thang điểm nhằm thẩm định giá trị các câu trả lời của người được phỏng vấn. Thí dụ, có một "thang điểm nói dối" nhằm cho thấy (đối với câu trả lời như "Tôi không thể nhớ đã từng bị một đêm khó ngủ!" chẳng hạn) khi nào người ta cố tình bóp méo câu trả lời của mình để tỏ ra sáng giá hơn hay để hòng được thuận lợi hơn.

Các tác giả trắc nghiệm MMPI làm cách nào biết được các câu trả lời ấy phản ảnh loại khuôn mẫu phản ứng đặc biệt nào? Thủ tục mà họ sử dụng tiêu biểu cho cách xây dựng trắc nghiệm nhân cách hay cá tính – một tiến trình gọi là "tiêu chuẩn hóa trắc nghiệm (test standardization). Để phác họa trắc nghiệm, các nhóm bệnh nhân tâm thần đặc biệt, như trầm cảm* (depression) học tâm thần phân liệt (schizophrenia) chẳng hạn, được yêu cầu trả lời rất nhiều câu hỏi. Sau đó, các tác giả trắc nghiệm quyết định xem mục nào phân biệt rõ rệt nhất các thành viên thuộc các nhóm bệnh nhân này với một nhóm so sánh gồm các đối tượng bình thường, và rồi các mục ấy sẽ được liệt kê vào nội dung sau cùng của trắc nghiệm cần xây dựng. Bằng cách thực hiện có hệ thống phương pháp này đối với các nhóm bệnh nhân mặc nhiều loại bệnh khác nhau, các tác giả trắc nghiệm có thể sáng chế được một số thang điểm từng phần ăn khớp với các dạng tác phong bất bình thường khác nhau (xem hình 11 –5).

https://thuviensach.vn

Chương 11: Phần 5

(depression – xem chú thích ở chương 4), tâm thần phân liệt (sohizophrenia, xem chú thích ở chương 12).

Khi trắc nghiệm MMPI được dùng vào các mục đích mà nhờ đó nó được sáng chế – nhận diện các dạng rối loạn nhân cách – thì nó tỏ ra rất hiệu nghiệm. Tuy nhiên, giống như các trắc nghiệm cá tính khác, nó tạo nhiều cơ hội để người ta lạm dụng. Thí dụ, các chủ nhân dùng loại trắc nghiệm này để sàng lọc các ứng viên xin việc làm có thể lý giải kết quả trắc nghiệm thiếu chính xác, quá tin vào kết quả của các thang điểm cá biệt thay vì quan tâm đến khuôn mẫu kết quả toàn diện, bởi vì việc làm này đòi hỏi năng lực giải thích và đánh giá trắc nghiệm. Các loại trắc nghlệm khác, như kiểm điểm tâm lý của Viện đại học California (California Psychological inventoly) và Biểu Sở thích cá nhân Edwards (Edwards Personal Prererence Schedule) chẳng hạn, là các trắc nghiệm thích hợp hơn cho việc sàng lọc các ứng viên xin việc làm, cũng như cho việc cung cấp các thông tin về nhân cách hay cá tính của cá nhân nhằm giúp họ chọn nghề hợp lý đồng thời giúp họ nhận ra được các ưu khuyết điểm của bản thân.

: Một sơ đồ mẫu về trắc nghiệm MMPI–2 của một bệnh nhân bị chứng trầm cảm nghiêm trọng.

Nếu được xem một dạng vệt mực như trình bày ở Hình 11–6 và được hỏi vệt mực ấy tượng trưng điều gì đối với bạn, thì có lẽ bạn cho rằng các ấn tượng của bạn không có ý nghĩa gì lắm. Nhưng đối với một lý thuyết gia phân tâm, các phản ứng của bạn đối với một hình ảnh mơ hồ như thế lại là những manh mối có giá trị về trạng thái vô thức của bạn, và sau cùng về các đặc điểm nhân cách hay cá tính của bạn.

(psychopath): Bệnh nhân có hành vi chống lại xã hội, nhưng lại ít hay không có hành động thực tế chống xã hội; ngoài ra, người này kém năng lực thiết lập các quan hệ tình cảm với tha nhân. Có một số chứng cứ cho thấy điện não đồ của người bệnh nhân cách không được bình thường. Người bệnh thường kém đáp ứng với việc chữa trị, nhưng nhiều người sẽ trưởng thành khi lớn tuổi.

: Một tấm bệnh nhẹ phần ảnh dưới dạng kỳ lạ về mặt thể xác của người bệnh các xung đột vô thức ấy. Chẳng hạn, bệnh nhân không chịu đứng dậy hay bước đi mặc dù y không bị một tổn thương nào ở cơ thể; nếu tình trạng này kéo dài, y có thể bị bại xuội hẳn. Breuer và Freud đã chứng minh rằng bệnh hysteria là loại ngôn ngữ vô thức phản ảnh những xung đột tình cảm, những xung đột này vì không thể biểu lộ được nên biến thành các hiện tượng có thể để dễ thể hiện.

(paranoia): dạng rối loạn tâm trí đặc trưng bởi ảo tưởng (delusions) được tổ chức thành hệ thống. Bệnh nhân không có ảo giác hay các triệu chứng rõ rệt nào khác về bệnh tâm trí. Đây là 1 tình trạng mạn tính hiếm thấy; hầu hết những người có các ảo tưởng như vậy với thời gian sẽ phát triển các dấu hiệu của những bệnh tâm trí khác. Thuật ngữ này đôi khi cũng được dùng rộng rãi hơn để chỉ một trạng thái tâm hồn trong đó một cá nhân tin tưởng mãnh liệt rằng mình đang bị người khác hành hạ, ngược đãi. Vi vậy, bệnh nhân có thái độ nghi ngờ vả cô lập, tình trạng này có thể là hậu quả của chứng rối loạn nhân cách (personality disorder) cũng như của các bệnh tâm trí gây ra các trạng thái hoang tưởng (paranoid states).

Vết mực trong hình vẽ tiêu biểu cho các trắc nghiệm phóng ngoại tâm* (proiection test), trong đó đối tượng tiếp nhận một kích thích mơ hồ và được yêu cầu miêu tả kích thích ấy hoặc sáng tác một câu chuyện về nó. Sau đó, các câu trả lời được xem là các "phóng ảnh nội tâm" của các đối tượng ấy.

Trắc nghiệm phóng ngoại nội tâm nổi tiếng nhất là trắc nghiệm Rorschach (Rorschach test). Được sáng chế bởi vị bác sĩ tâm thần Thụy Sĩ Hermann Rorschach, trắc nghiệm bao gồm việc xuất trình một loạt

https://thuviensach.vn

các kích thích đối xứng, tương tự như vết mực ở Hình 11 –6, cho đối tượng trắc nghiệm rồi yêu cầu họ trả lời xem các hình ảnh ấy có ý nghĩa gì đối với họ. Các câu trả lời ấy được ghi nhận và thông qua một loạt các phán đoán lâm sàng, các đối tượng trắc nghiệm được xếp vào các loại nhân cách khác nhau. Thí dụ, các đối tượng nhìn vết mực ấy thấy ra hình con gấu được xem là người có nhiều khả năng kiềm chế xúc cảm theo các quy tắc do Rorshach thiết lập.

(The matic Apperception Test, viết tắt là TAT) là một loại trắc nghiệm phóng ngoại nội tâm nổi tiếng khác. Như đã đề cập khi bàn về động lực thành đạt ở chương 9, trắc nghiệm TAT xuất trình một loại hình ảnh để cho đối tượng xem và yêu cầu họ sáng tác một câu chuyện. Sau đó, câu chuyện được xem xét để rút ra kết luận về các đặc điểm nhân cách hay cá tính của tác giả.

Theo định nghĩa, trắc nghiệm dùng những dạng kích thích mơ hồ như trắc nghiệm Rorschach và TAT đòi hỏi năng lực và tính thận trọng đặc biệt trong việc lý giải các câu trả lời. Các trắc nghiệm này thường bị phê phán là đòi hỏi quá mức khả năng suy luận ở người phụ trách kiểm tra. Tuy nhiên, chúng vẫn được sử dụng rộng rãi, đặc biệt ở các trường hợp lâm sàng; và những người đề xướng cho rằng chúng rất đáng tin cậy lẫn cho hiệu quả cao.

Trường hợp các đam mê chính trị hội ngộ tính khách quan của khoa học xảy ra khi người ta phải thiết lập các chuẩn mực cho các loại trắc nghiệm, ít ra trong lãnh vực các loại trắc nghiệm nhằm dự đoán mức hoàn thành công tác hoặc tương lai. Trên thực tế, một cuộc tranh luận đã nổ ra trên phạm vi toàn quốc liên quan đến vấn đề liệu có nên thiết lập các chuẩn mực riêng biệt áp dụng cho các thành viên thuộc các nhóm chủng tộc và sắc tộc thiểu số không.

Trường hợp đang bị tranh cãi chính là Tập Trắc Nghiệm Năng Lực Tổng Quát đã được 50 tuổi đời của chính phủ Hoa Kỳ. Loại trắc nghiệm này nhằm đánh giá rất nhiều dạng năng lực, từ khả năng phối hợp tay và mắt đến năng lực đọc tài liệu. Vấn đề đã dấy lên cuộc tranh luận là các công dân Mỹ gốc Phi Châu và gốc Hyspanic trung bình thường đạt được điểm số thấp hơn đối với loại trắc nghiệm này so với các công dân thuộc các nhóm chủng tộc khác, thường là do tình trạng thiếu kinh nghiệm thích hợp và tình trạng không có cơ hội làm việc trước đó. Và tình trạng không có cơ hội làm việc này do thành kiến và tệ nạn kỳ thị chủng tộc gây ra.

Nhằm mục đích khích lệ tuyển dụng các nhóm chủng tộc thiểu số, chính phủ đã xây dựng một nhóm chuẩn mực riêng biệt để áp dụng cho các công dân Mỹ gốc Phi và gốc Hyspanic. Thay vì dùng tất cả những người dự thi trắc nghiệm để xây dựng các chuẩn mực, thì người ta chỉ so sánh điểm số của các ứng viên Mỹ gốc Phi và gốc Hyspanic với các công dân Mỹ khác cùng chủng tộc với họ và đang tham dự cùng cuộc thi trắc nghiệm ấy mà thôi. Hậu quả là, một công dân gốc Hyspanic có điểm số thuộc nhóm 20% ứng viên Hyspanic đạt điểm số cao nhất được xem là có điểm số ngang bằng với một ứng viên da trắng có điểm số thuộc nhóm 20% ứng viên da trắng dạt điểm số cao nhất, dù điểm số tuyệt đối của ứng viên Hyspanic ấy thấp hơn nhiều so với ứng viên da trắng.

Những người phê phán hệ thống định chuẩn tu chính cho rằng thủ tục định chuẩn như vậy phạm nhiều sơ hở. Theo họ, hệ thống ấy không những chỉ bất công với các ứng viên da trắng, mà nó còn thổi bùng ngọn lửa kỳ thị chủng tộc. Ngược lại, những người đề xướng hệ thống lại cho rằng thủ tục định chuẩn ấy là một công cụ hành động dứt khoát, nhằm tạo thuận lợi cho các công dân sắc tộc thiểu số tìm việc làm được xếp bình đẳng với những người da trắng tìm việc làm. Một hội thảo của Viện Khoa học Quốc gia đã tán đồng tiến hành việc tu chính các chuẩn mực trắc nghiệm, cho rằng các chuẩn mực chưa được điều chỉnh không hữu ích lắm trong việc dự đoán khả năng thực hiện công tác, và rằng chúng có khuynh hướng loại trừ những công dân thuộc các nhóm chủng tộc thiểu số nếu những người này không cực kỳ xuất sắc.

Trắc nghiệm tuyển dụng không phải là lĩnh vực duy nhất phát sinh các vấn đề liên hệ đến các chuẩn

https://thuviensach.vn

mực và ý nghĩa của điểm số trắc nghiệm. Như chúng ta đã thấy ở chương 8, khi thảo luận các khác biệt về điểm số IQ giữa các nhóm chủng tộc, cách giải quyết các khác biệt về điểm số trắc nghiệm giữa các nhóm chủng tộc là một vấn đề vừa dễ gây tranh luận vừa dễ gây chia rẽ trong một quốc gia. Rõ ràng, các vấn đề chính trị sâu sắc và căng thẳng đôi khi tròng tréo với tính vô tư là một điều kiện bắt buộc của một bộ môn khoa học vậy.

Nếu bạn là một nhà tâm lý tán thành khảo hướng dùng tiến trình học tập để giải thích nhân cách hay cá tính, ắt bạn sẽ phản đối tính chất gián tiếp của các trắc nghiệm phóng ngoại nội tâm. Ngược lại, bạn thường sử dụng cách đánh giá hành vi ứng xử (behavioral assessment) – đánh giá trực tiếp hành vi của đối tượng để miêu tả các đặc điểm phản ảnh nhân cách hay cá tính. Như trong phương pháp nghiên cứu theo hoàn cảnh quan sát (observational research, đã thảo luận ở chương 1), đánh giá hành vi ứng xứ có thể được thực hiện một cách tự nhiên bằng cách quan sát đối tượng đang sinh hoạt trong bối cảnh sống riêng tư của họ: ở sở làm, tại nhà riêng, hoặc ở trường học chẳng hạn. Trong các trường hợp khác, đánh giá hành vi ứng xứ diễn ra ở phòng thí nghiệm, theo các điều kiện kiểm soát trong đó nhà tâm lý thiết lập một tình huống và quan sát hành vi của đối tượng.

. Vết mực này tương tự với dạng được sử dụng trong trắc nghiệm nhân cách Rorschacb. Bạn nhìn thấy điều gì ở vết mực này?

Bất kể bối cảnh nào trong đó hành vi được quan sát, người ta đều phải nỗ lực bảo đảm cho việc thẩm định hành vi ứng xử được tiến hành khách quan, quan sát hành vi diễn ra càng nhiều càng tốt. Thí dụ, quan sát viên có thể ghi nhận số lần tiếp xúc xã hội do đối tượng đề xướng, số lần trả lời câu hỏi, hoặc số hành vi gây hấn chẳng hạn. Một kỹ thuật khác là đo khoảng thời gian kéo dài của các sự việc xảy ra: cơn giận dữ kéo dài bao lâu ở một đứa trẻ, hoặc nó dành thời gian bao nhiêu lâu cho hành vi cộng tác với người khác.

Đánh giá hành vi ứng xử đặc biệt thích hợp cho việc quan sát và cho việc chữa trị tối hậu – các rối loạn hành vi ứng xử đặc thù, như tăng thêm mức độ xã hội tính ở các thiếu nhi nhút nhát chẳng hạn. Nó cống hiến một phương tiện thẩm định bản chất và mức độ mắc phải một dạng rối loạn đặc biệt, để giúp cho các nhà tâm lý quyết định nên áp dụng các kỹ thuật can thiệp nào mới đạt được kết quả.

Các kỹ thuật căn cứ vào đánh giá hành vi ứng xử và các lý thuyết dùng tiến trình học tập để giải thích nhân cách cũng đã có nhiều đóng góp quan trọng cho việc chữa trị một số rối loạn tâm lý. Thực ra, kiến thức về nhân cách hay cá tính của con người bình thường được cung cấp bởi các lý thuyết mà chúng ta thảo luận trong chương này đã giúp người ta gặt hái được nhiều tiến bộ quan trọng trong việc tìm hiểu của chúng ta cũng như trong việc chữa trị các rối loạn thể xác lẫn các rối loạn tâm lý.

(psychasthenia): Một thuật ngữ cũ để chỉ một nhóm bệnh loạn tâm thần bao gồm ám ảnh sợ hãi (phobias), các trạng thải lo âu (anxiety states), và ám ảnh (obsessions). Bác sĩ tâm thần P. Janet chia các chứng loạn tâm thần (neuroses) thành hysteria và suy nhược tâm thần (psychasthenia).

(hypomania): Hưng cảm ở mức độ nhẹ. Tâm trạng phấn chấn (elated mood) dẫn đến phán đoán sai lầm, cư xử ngoài giới hạn bình thường của xã hội, và tăng khao khát tình dục; nói nhanh, lớn tiếng, và sôi nổi. Người bệnh có vẻ đầy nghị lực nhưng lại không bền và dễ bi kích động. Tình trạng bất bình thường không trầm trọng như trong hưng cảm (mania), bệnh nhân có vẻ bình thường và với những người không biết họ chỉ thấy có" một ít cá tính". Chữa trị theo cùng nguyên tắc với hưng cảm, và khó mà phòng ngừa người bệnh có hành động tổn hại đến lợi ích bản thân vì cư xử ngông cuồng (extravagant behavior). Xem thêm chứng hưng cảm trong chú thích chương 12 (theo Từ điển Y học).

(General Aptitude Test Battery) đã được sử dụng trong nhiều thập niên để sàng lọc tuyển dụng ứng viên vào rất nhiều chức vụ trong chính phủ liên bang, kể cả các công việc nhập dữ kiện ở Sở Điều tra Dân số (Cansus Bureau). Những người phê phán đã lập luận rằng thủ tục phân tích kết quả trắc nghiệm áp dụng

https://thuviensach.vn

khác biệt nhau cho các ứng viên dựa trên cơ sở chủng tộc và sắc tộc thiểu số khiến cho người ta nghi ngờ tính công bằng trong việc tuyển dụng.

(proíection test): Một phương pháp đánh giá các khía cạnh nhân cách, yêu cầu đối tượng trắc nghiệm tự do nói về các sự vật mơ hồ đã được xem qua, rồi phân tích câu trả lời. Thí dụ, trắc nghiệm Rorschach và trắc nghiệm nhận thức chủ đề tổng quát (Thematic Apperception Test, viết tắt là TAT, yêu cầu đối tượng trắc nghiệm sáng tác một câu chuyện về tranh ảnh họ đã được xem qua) (theo từ điển y học).

Người "năng động", "trưởng thành về tình cảm", và có khả năng "đối phó với nhiều người trong tình huống khá hỗn loạn."

Mặc dù bảng mô tả công tác này dường như thích hợp nhất đối với công việc phụ giúp tổ chức trình chiếu cuốn phim Wheel of Fortune, nhưng trên thực tế nó là một đoạn trong một quảng cáo của các quản trị viên phục vụ cho hệ thống các nhà hát American Multi–cinemar – viết tắt là AMC. Để tìm được những người có năng lực như thế, AMC đã xây dựng một tập trắc nghiệm đánh giá nhân cách hay cá tính của các ứng viên xin việc. Khi tiến hành xây dựng trắc nghiệm cho mình, AMC đã kết hợp hoàn cảnh thực tế của nhiều công ty khác, từ General Motors cho đến J.C. Penney, đã sử dụng các trắc nghiệm cá tính để giúp cho họ quyết định các trường hợp tuyển dụng, đề bạt thăng thưởng, hoặc cả trong trường hợp sa thải nhân viên. (Về một khía cạnh khác trong các trắc nghiệm tuyển dụng, hãy xem đoạn Trích Dẫn Thời Sự dưới đây).

Con người rồi đây cũng sẽ lâm vào hoàn cảnh lệ thuộc vào trắc nghiệm nhân cách hay cá tính. Nhiều tổ chức sẽ – vì thù lao cao – phân phối các tập trắc nghiệm nhân cách có nội dung giúp người ta định hướng vào nghề nghiệp nào đặc biệt thích hợp với cá tính của họ.

Trước khi quá tin cậy vào kết quả của loại trắc nghiệm này, dù ở vai trò chủ nhân, công nhân, viên chức, hay khách hàng tương lai cần đến các loại dịch vụ trắc nghiệm, bạn cũng nên ghi nhớ một số điểm sau đây:

Các trắc nghiệm nhân cách tiêu chuẩn đều có đính kèm những thông tin đề cập đến các điểm như cách thức xây dựng trắc nghiệm, ai thích hợp với loại trắc nghiệm này, và kết quả trắc nghiệm được đánh giá ra sao chẳng hạn. Nếu có, bạn nên đọc kỹ phần đính kèm ấy: nó sẽ giúp bạn am hiểu ý nghĩa của bất kỳ kết quả nào bạn đạt được đối với trắc nghiệm ấy.

. Các kết quả trắc nghiệm nên được giải thích trong bối cảnh của các loại thông tin khác – như thành tích học vấn, các quan tâm xã hội, các sinh hoạt ở gia đình và ở cộng đồng chẳng hạn. Không có các dữ kiện này, điểm số trắc nghiệm của cá nhân ít ra cũng không thông báo được điều gì cả và thậm chí có lẽ còn có hại nữa.

. Kết quả có thể sai lầm, và bản thân trắc nghiệm có thể không đáng tin cậy hoặc không có giá trị. Thí dụ, bạn có thể gặp phải "một ngày xui xẻo", hoặc người phụ trách tính điểm và giải thích kết quả trắc nghiệm có thể phạm sai sót. Bạn không nên đặt niềm tin quá nhiều vào kết quả của việc tiến hành đơn độc bất kỳ một loại trắc nhiệm nào.

Tóm lại, điều quan trọng phải ghi nhớ chính là tính phức tạp của hành vi ứng xử của con người – đặc biệt của chính bạn. Không một trắc nghiệm nào có thể giúp chúng ta tìm hiểu được mớ bòng bong trong nhân cách hay cá tính của một người nào đó mà không tìm hiểu thêm thật nhiều thông tin ngoài số thông tin cung cấp bởi một đợt trắc nghiệm duy nhất.

Bạn đã từng bị cám dỗ đánh cắp một vật nào đó không? Bạn có tin rằng mọi người đôi khi vi phạm các quy luật không?

https://thuviensach.vn

Nếu có thể trả lời cả hai câu hỏi này một cách thành thật, có lẽ bạn sẽ dễ được xem là người có tính liêm khiết. Có lẽ thế thôi. Phần đông các chủ sử dụng lao động đang nhắm đến một loại trắc nghiệm nhân cách hay cá tính mới mẻ gọi là "trắc nghiệm liêm khiết" (integrity tests). Được soạn thảo nhằm nhận diện xem ai là người lương thiện, các trắc nghiệm này nêu ra một loạt câu hỏi nhằm dự đoán mức độ lương thiện của các nhân viên giúp việc, loại trừ những cá nhân nào rất có thể sẽ có hành vi ăn cắp hàng hóa hay lừa dối thượng cấp.

Vấn đề xảy ra với các trắc nghiệm này là khoảng từ 40 đến 60% số người tham dự trắc nghiệm này bị nhận diện là rất có thể có hành vi không lương thiện trên trực tế lại chính là những viên chức lương thiện (Office of Technology Assessment, 1990). Hậu quả là, rất nhiều công nhân lương thiện không thể kiếm được việc làm, hoặc bị mất việc do các thiếu sót của trắc nghiệm.

Nhằm mục đích xác định giá trị của biện pháp trắc nghiệm liêm khiết, mới đây một đội đặc nhiệm thuộc Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ đã tiến hành đánh giá toàn diện các loại trắc nghiệm liêm khiết hiện hành. Mặc dù cuộc nghiên cứu khám phá ra rằng các trắc nghiệm liêm khiết là biện pháp chọn lựa tốt nhất cho các chủ nhân đang tìm cách sàng lọc các ứng viên xin việc làm và các nhân viên tại chức xem ai là người có tính lương thiện, nhưng vẫn còn nhiều nghi vấn về giá trị của trắc nghiệm vẫn chưa được giải đáp thỏa đáng.

Thí dụ, rất ít nhà phát hành các trắc nghiệm từ chối phổ biến các báo cáo nghiên cứu liên hệ đến các trắc nghiệm của họ, và do đó những người sử dụng bị buộc phải tin cậy vào các bảo đảm của những nhà phát hành rằng trắc nghiệm của họ thực sự có giá trị như đã quảng cáo. Ngoài ra, dù trắc nghiệm liêm khiết có thể hữu ích cho việc dự đoán năng lực của rất nhiều người, nhưng bất kỳ một cá nhân nào – đặc biết đối với người nào gặp khó khăn khi làm các trắc nghiệm tiêu chuẩn hóa – cũng có thể không được đánh giá chính xác đức tính lương thiện của mình. Vì các lý do này, một số tiểu bang đang cứu xét việc ngăn cấm sử dụng các loại trắc nghiệm này.

Bất kể các nhược điểm ấy, tình trạng sử dụng trắc nghiệm liêm khiết đang có chiều hướng gia tăng trong các bối cảnh tuyển dụng. Trong trường hợp như vậy, có lẽ bạn không nên ngạc nhiên nếu một ngày nào đó nếu thượng cấp của bạn yêu cầu bạn dành vài phút để trả lời một số câu hỏi. Dù có lương thiện đến mức nào, bạn cũng nên trả lời thật thận trọng.

– Trắc nghiệm tâm lý là biện pháp tiêu chuẩn nhằm đánh giá khách quan hành vi ứng xử của con người. Các trắc nghiệm ấy phải đáng tin cậy (rellable), tức là đánh giá một cách nhất quán những đặc điểm mà chúng có nhiệm vụ thẩm định, và có giá trị hay có hiệu quả (valid), tức là đánh giá được các đặc điểm mà chúng có nhiệm vụ thẩm định.

– Đánh giá nhân cách hay cá tính bằng bảng tự báo cáo yêu cầu các đối tượng trả lời một số câu hỏi về hành vi của họ. Sau đó các câu trả lời được dùng để suy đoán các đặc điểm nhân cách hay cá tính của đối tượng.

– Trắc nghiệm phóng ngoại nhân cách (projective personality test) xuất trình những loại kích thích mơ hồ cho đối tượng đề yêu cầu họ tự do bộc lộ cảm tưởng hoặc sáng tác một câu chuyện về các kích thích ấy. Các câu trả lời được sử dụng như một dấu hiệu thông báo về nhân cách hay cá tính của đối tượng.

– Đánh giá hành vi ứng xử vận dụng các đánh giá trực tiếp hành vi ứng xử của một cá nhân để phản ảnh các đặc điểm tiêu biểu cho nhân cách hay cá tính của cá nhân ấy.

https://thuviensach.vn

Chương 11: Phần 6

1/... là tính nhất quán của công cụ đánh giá, trong khi... là khả năng đánh giá được trên thực tế những đặc điểm mà công cụ ấy có nhiệm vụ thẩm định.

2/... là các tiêu chuẩn được dùng để so sánh điểm số của những người khác nhau cùng tham dự một loại trắc nghiệm.

3/ Các trắc nghiệm như MMPI–2, trong đó một số ít hành vi mẫu được đánh giá để xác định các xung hướng rộng rãi hơn, là thí dụ cho:

a. Các trắc nghiệm tiết diện (cross–sectional tests).

b. Các trắc nghiệm phóng ngoại nội tâm (projective tests).

c. Các trắc nghiệm thành đạt (achievement tests).

d. Các trắc nghiệm tự báo cáo (self–report tests).

4/ Một người được cho xem một bức tranh và được yêu cầu sáng tác một câu chuyện về bức tranh ấy đã tham dự một trắc nghiệm... nhân cách hay cá tính.

5/ Trắc nghiệm nhân cách Rorschach là một biện pháp khách quan ít đòi hỏi người tổ chức trắc nghiệm ra sức lý giải để đề ra quyết định về kết quả trắc nghiệm. Đúng hay Sai?...

Có nên dùng các trắc nghiệm nhân cách hay cá tính cho các quyết định về nhân sự không? Nếu được yêu cầu tham dự một trắc nghiệm như thế, thì những nghi vấn quan trọng liên quan đến việc xây dựng và giá trị của trắc nghiệm đối với bạn sẽ là gì? Nếu bạn là người đang soạn thảo một trắc nghiệm như thế, thì các quan tâm ấy sẽ ảnh hưởng ra sao đến bạn?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Trong chương này chúng ta tìm hiểu các đặc điểm và hành vi khiến cho con người khác biệt với nhau, những hành vi mà các nhà tâm lý xem là cốt lõi của nhân cách hay cá tính. Thực tế, thuật ngữ nhân cách hay cá tính (personality) tuy có hai nghĩa khác nhau nhưng lại liên hệ với nhau. Thứ nhất, nó liên hệ đến các đặc điểm nhờ đó phân biệt được người này với người khác. Thứ hai, nó đưa ra một phương tiện giải thích tính bền vững trong hành vi ứng xử khiến họ hành động nhất quán cả trong các tình huống khác nhau và qua các thời kỳ kéo dài.

Theo các nhà phân tâm, hành vi phát sinh phần lớn do các thành phần nhân cách thuộc tầng vô thức mà chúng ta không hề biết đến gây ra. Lý thuyết của Freud cho rằng nhân cách (personality) bao gồm bản năng nguyên thủy (id), bản ngã (ego) và siêu ngã (super ego). Bản năng nguyên thủy là phần nhân cách bẩm sinh và thiếu tổ chức, mục đích của nó là thúc đẩy người ta tức thời tìm cách làm giảm bớt các tình trạng căng thẳng liên quan đến cơn đói, cơn khát tình dục, tính gây hấn, và các xung đột nguyên thủy khác. Trong khi đó, bản ngã giới hạn năng lực có tính bản năng nhằm duy trì sự an toàn cho con người và giúp cho họ đủ tư cách làm thành viên của xã hội. Còn siêu ngã biểu trưng cho quan điểm đúng sai của xã hội, nó bao gồm lương tâm (conscience) và bản ngã lý tưởng (ego – ideal).

Lý thuyết phân tâm của Freud cho rằng nhân cách hình thành qua một số giai đoạn, và mỗi giai đoạn

https://thuviensach.vn

ấy gắn với một chức năng sinh vật chủ yếu. Giai đoạn miệng (oral stage) là thời kỳ đầu tiên, diễn ra trong năm đầu tiên của cuộc đời. Kế đến là giai đoạn hậu môn (anal stage), kéo dài từ khoảng 1 tuổi đến 3 tuổi. Giai đoạn sùng bái dương vật (phalic stage) nối tiếp theo đó, với sự quan tâm tập trung vào bộ phận sinh dục. Ở tuổi lên 5 hoặc 6, gần cuối giai đoạn sùng bái dương vật, trẻ trải qua cuộc xung đột do mặc cảm Oedipus, một tiến trình qua đó chúng học cách đồng hóa với bậc cha mẹ đồng giới tính bằng cách hành động càng giống với bậc cha mẹ ấy càng nhiều càng tốt. Theo sau là giai đoạn tiềm phục (latency stage) kéo dài cho đến tuổi dậy thì, sau đó người ta tiến vào giai đoạn sinh dục (genital stage) là thời kỳ tình dục trưởng thành.

Các cơ chế phòng vệ (defense mechanisms) được vận dụng để đối phó với tình trạng lo âu (anxiety) liên quan đến xung động phát sinh từ bản năng nguyên thủy, đem đến cho người ta những kế hoạch vô thức nhằm giảm bớt tình trạng lo âu ấy. Các cơ chế phòng vệ thường thấy nhất là dồn nén (repression), hồi quy (regression), chuyển dịch (displacement), hợp lý hóa (ratlonalizatinon), phủ nhận (denial), phóng ngoại nội tâm (projection) và thăng hoa (sublimation).

Lý thuyết phân tâm của Freud đã bị rất nhiều phê phán. Các phê phán này bao gồm tình trạng thiếu dữ kiện khoa học hậu thuẫn, lý thuyết không đưa ra được các dự đoán chính xác, và các giới hạn do việc xây dựng lý thuyết căn cứ vào một số đối tượng nghiên cứu quá hạn chế. Dù vậy, lý thuyết này vẫn còn là một lý thuyết then chốt. Chẳng hạn, các lý thuyết gia phân tâm thuộc phái tân – Freud xây dựng lý thuyết của họ căn cứ vào công trình nghiên cứu của Freud, mặc dù họ nhấn mạnh nhiều hơn đến vai trò của bản ngã và quan tâm nhiều hơn đến các nhân tố xã hội trong việc quy định hành vi ứng xử.

Các lý thuyết nét nhân cách (trait theories) đã nỗ lực nhận diện được các chiều kích căn bản nhất và tương đối bền vững nhờ đó con người khác biệt lẫn nhau – các chiều kích ấy gọi là các nét nhân cách (traits). Allport cho rằng có đến ba loại nét nhân cách – nét chủ yếu (cardinal traits), nét trung tâm (central traits), và nét thứ yếu (secondary traits). Các lý thuyết gia sau này dùng một kỹ thuật thống kê gọi là phân tích thừa số để nhận diện các nét nhân cách chủ yếu nhất. Vận dụng phương pháp này, Cattell đã nhận diện được 16 nét căn bản, còn Eysenck đã khám phá được hai chiều kích chủ yếu: chiều kích hướng nội – hướng ngoại (introversion–extroversion dimension) và chiều kích dao động – ổn định (neurotidsm – stability dimension).

Các lý thuyết dùng tiến trình học tập để giải thích nhân cách hay cá tính (learning theories of personality) chú trọng đến loại hành vi quan sát được. Đối với các lý thuyết gia nghiêm thủ tiến trình học tập, nhân cách hay cá tính là tổng cộng các phản ứng học tập được đối với hoàn cảnh bên ngoài. Ngược lại lý thuyết học tập xã hội tính (social learning theory) lại chú trọng đến vai trò của các tiến trình trí tuệ trong việc quy định nhân cách. Lý thuyết này đặc biệt quan tâm đến lòng tự tin (self–effi– cacy) và quan điểm quy định hỗ tương (reciprocal determinism) trong việc quy định nhân cách.

Còn lý thuyết nhân bản (humanistic theory) thì nhấn mạnh đến tính bản thiện của con người (basic goodness of people). Lý thuyết này xem khả năng biến đổi và cải thiện của con người là cốt lõi của nhân cách hay cá tính của họ. Khái niệm của Rogers về nhu cầu được quan tâm tích cực của con người cho rằng nhu cầu được yêu thương và tôn trọng mà ai cũng có là nền tảng của nhân cách hay cá tính.

Các lý thuyết nhân cách chủ yếu khác biệt nhau về một số chiều kích quan trọng, bao gồm vai trò của vô thức ngược lại ý thức, bẩm sinh ngược lại dưỡng dục, tự do ngược lại quy định, tính bền vững ngược lại tính dễ cải biến của các đặc điểm nhân cách, và khảo hướng đặc điểm phổ biến (chú trọng đến các điểm đồng nhất phổ biến qua các hành vi) ngược lại khảo hướng đặc điểm cá biệt (nhấn mạnh đến sự phân biệt giữa người này với người khác).

Trắc nghiệm tâm lý (psychological tests) là các công cụ tiêu chuẩn nhằm đánh giá hành vi ứng xử của

https://thuviensach.vn

con người. Chúng phải đáng tin ấy, 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.

Biện pháp tự báo cáo (self–report measures) yêu cầu đối tượng trả lời một số câu hỏi lấy mẫu về hành vi ứng xử của họ. Các báo cáo này dùng để suy đoán các điểm biểu trưng nhân cách hay cá tính đặc biệt. Biện pháp tự báo cáo thường dùng nhất là kiểm điểm Nhân cách Nhiều giai đoạn của Viện đại học Minnesota (viết tắt là MMPI–2), nhằm phân biệt những người bị các dạng rối loạn tâm lý đặc biệt với người bình thường.

Trắc nghiệm nhân cách phóng ngoại (projective personality tests) 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 dùng các phản ứng đối với các vệt mực để xếp loại nhân cách hay cá tính; và trắc nghiệm năng lực nhận thức chủ đề tổng quát (TAT) 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.

Đánh giá hành vi ứng xử (behavioral assessment) căn cứ vào các nguyên tắc của tiến trình học tập. Nó sử dụng các đánh giá trực tiếp về hành vi của cá nhân để xác định các đặc điểm nhân cách hay cá tính của người ấy.

Sự khám phá và thăm dò vô thức khiến Freud cho rằng trong số những thúc đẩy bản năng bị các phạm trù xã hội và văn hóa hạn chế, các thúc đẩy tình dục có tầm quan trọng trội hơn cả. Ngoài ra, Freud còn khẳng định rằng tình dục ảnh hưởng mạnh mẽ suốt đời chúng ta, và đặc biệt trong thời thơ ấu của chúng ta.

Khẳng định này của Freud về đời sống tình dục của trẻ khiến cho dư luận thời bấy giờ xôn xao phản đối. Nhưng, muốn hiểu rõ hơn về tư tưởng của Freud và khám phá mới mẻ của ông (đối với thời đại ông), chúng ta cần phân biệt rõ hai khía cạnh: tình dục và sinh dục. Tình dục (sexuality) là một cấu trúc tình cảm toàn diện, hiện diện trong chúng ta từ lúc lọt lòng mẹ cho đến khi chết. Còn sinh dục (reproductivity) chỉ là một nhiệm vụ thuộc cấu trúc này. Sinh dục chỉ là nhiệm vụ sinh con đẻ cháu, tức là truyền chủng mà thôi. Tình dục có ý nghĩa bao quát hơn nhiều: "Nó là toàn bộ các xúc cảm và cảm nhận, có thể đạt đến tột đỉnh trong hành vi truyền chủng, nhưng lại có nhiều biểu hiện rất khác biệt nhau." (J.F. Bayen).

Trong chiều hướng này, Freud đã viết: Tình dục có thể được tách biệt khỏi quan hệ quá chặt chẽ giữa nó với các cơ quan sinh dục (genital organs). Tình dục được quan niệm như một xu thế hành động xác thân bao trùm con người chúng ta, và hướng về nguyên tắc khoái lạc (pleasure prlnciple). Xu thế này đôi khi phục vụ cho chức năng truyền chủng, nhưng hiện tượng này chỉ có tầm quan trọng thứ yếu mà thôi.

Giả thuyết của Freud là toàn bộ các thúc đẩy tình dục (mà ông gọi là libido) sẽ chuyển biến suốt thời thơ ấu của con người. Và một lúc lại hướng về một vùng nhất định trên cơ thể con người. Mãi đến khi trưởng thành, tình dục và sinh dục mới hòa nhập vào nhau.

Như vậy, đời sống tình dục không khởi đầu vào lúc dậy thì, mà bắt đầu ngay từ thời thơ ấu. Giống như một khuynh hướng khác, khuynh hướng tình dục hiện diện từ khi chúng ta mới lọt lòng mẹ, chứ không xuất hiện đột ngột vào tuổi dậy thì mà không có dấu hiệu nào báo trước. Tuổi dậy thì chỉ là một giai đoạn tâm sinh lý mà thôi; ở giai đoạn ấy khuynh hướng tình dục nhắm đến một mục tiêu mới mẻ.

Chính vì vậy mà Freud đã cố gắng phác họa sự hình thành toàn bộ các giai đoạn phát triển mà thông thường hầu hết mọi người đều phải trải qua. Khám phá căn bản của ông là có những vùng nhạy cảm. Đó là những vùng trên cơ thể chúng ta, ở đó vào một giai đoạn nhất định trong tiến trình phát triển chúng ta cảm thấy khoái lạc khi được kích thích. Toàn bộ cơ thể chúng ta đều có thể giúp chúng ta có cảm giác sung sướng, nhưng một vài vùng nhất định nhạy cảm hơn khiến chúng ta có cảm giác khoái lạc hơn nhiều.

https://thuviensach.vn

Freud cho rằng tình dục tiến triển qua nhiều giai đoạn, mỗi giai được liên hệ chặt chẽ với một vùng nhạy cảm nhất định; và tất cả các giai đoạn này đều là những bước chuyển tiếp, tương tự như các giai đoạn thay trình đổi dạng từ con sâu hóa thành bướm vậy.

Các giai đoạn này có thể ngắn hay dài, trong đó xu thế tình dục thể hiện qua vận động và tình cảm, hình thành các động thái luyến ái gần liền với những vùng quy tụ năng lực tình dục khác nhau, cho đến khi chúng ta trưởng thành.

Bao quát các giai đoạn phát triển này, tình dục và tình cảm của trẻ nói chung trải qua hai thời kỳ quan trọng. Trong thời kỳ thứ nhất, gọi là thời kỳ tự thõa mãn (auto–erotism), trẻ hướng về bản thân để tìm thỏa mãn (bú ngón tay, lắc lư thân mình, thủ dâm, v.v...). Sang thời kỳ thứ hai, trẻ dần dần hướng về người khác để tìm thỏa mãn (hetero–erotism); trong các giai đoạn thuộc thời kỳ này, hành vì tình dục và tình cảm của trẻ hướng về người khác. Qua đó, tre biết từ bỏ một số hành vi và ham thích nhằm chinh phục, đối phó và cũng để cảm thông người khác.

Thời kỳ này bao gồm 2 giai đoạn: miệng và hậu môn.

(oral stage): Giai đoạn miệng khởi thủy phù hợp với 6 tháng đầu đời của trẻ. Trong giai đoạn này, miệng là vùng khoái cảm quan trọng nhất, đồng thời cũng là phương tiện đầu tiên giúp trẻ tiếp cận và liên lạc với ngoại giới. Liên lạc bằng cách đem vào bên trong thân xác của chúng. Bú là một hành vi khiến trẻ cảm thấy khoái lạc. Trẻ bú vú mẹ, bú ngón tay, và bú bất cứ thứ gì cho được vào miệng. Thật vậy, trong khi thiếu thốn và chờ đợi vú mẹ hay bình sữa, trẻ bú ngón tay cai hay đôi khi bú ngón chân của chúng, và làm như thế chúng cảm thấy khuây khỏa và thỏa mãn. Giai đoạn miệng có thể kéo dài thêm khoảng 6 hay 8 tháng. Bởi vì răng bắt đầu mọc, nên trẻ khi thì bú lúc thì ăn. Trẻ thích ăn vì chúng cảm thấy khoái lạc khi cắn một cái gì đó. Những động tác giác quan và vận động phát triển khiến cho trẻ ngày càng "cắn" vào thực tại nhiều hơn. Nhưng cũng chính vào khởi điểm này. Trẻ bắt đầu gặp phải các hoàn cảnh thực tại phủ phàng đầu tiên cũng như những cấm đoán đầu tiên: những kinh nghiệm đau đớn đầu tiên như phỏng tay, té chẳng hạn, và lời la mắng đầu tiên. Như vậy, nguyên tắc thực tế (reality principle) bắt đầu xuất hiện trong thế giới tâm lý của chúng, buộc chúng phải thích nghi với các đòi hỏi thực tế. Vào lúc này, trẻ bắt đầu học cách hoãn lại sự thỏa mãn một nhu cầu nhất định, hoặc nếu cần từ bỏ một khoái cảm tức thời nào đó, để tránh đau khổ sau đó hoặc để được cha mẹ hài lòng khen ngợi. Liên hệ với người khác bắt đầu thiết lập. Các biến cố như dứt sữa, thay thế thức ăn lỏng bằng thức ăn cứng, những cơn đau răng đầu tiên chẳng hạn đều góp phần tác động đến đời sống tình cảm của trẻ.

Chúng ta lưu ý thêm rằng trong giai đoạn này, sự hiện diện của người mẹ, hình ảnh mà trẻ có thể thấy được và xúc chạm được. Sự hiện diện này thực cần thiết cho sự phát triển trọn vẹn của trẻ. Đối với chúng, bà mẹ là nguồn gốc của cảm giác no nê, thỏa mãn, và an toàn. Nhưng nếu giai đoạn này keo dài quá lâu (như trường hợp dứt sữa qua trễ), trẻ sẽ bị ngưng kết (fixation) trong giai đoạn miệng này, khiến cho đến trình phát triển tâm lý của chúng bị chậm lại.

(anal stage) Giai đoạn này kéo dài từ khi trẻ xấp xỉ lên 2 cho đến khi lên 3 hay 4 tuổi. Vào tuổi lên 2, thức ăn cho trẻ thay đổi dần khiến cho trẻ phù hợp với một loạt những kinh nghiệm tự thỏa mãn, quy tụ năng lực của trẻ vào bộ phận đi ngoài của chúng. Trẻ lại càng chú trọng nhiều hơn đến bộ phận này, bởi vì cha mẹ chúng muốn chúng, khuyến khích chúng kiểm soát được vấn đề đi ngoài để được sạch sẽ hơn. Chính vì thế mà giai đoạn này được gọi là giai đoạn hậu môn.

Tình trạng áp chế của thực tế ngày càng hiển nhiên và cứng rắn hơn. Nhân dịp những nỗ lực giáo dục ban đầu này, trẻ chợt khám phá được trò chơi tự thỏa mãn bằng cách giữ phân lại một thời gian và qua hành vi này chúng cảm thấy khoái lạc. Về mặt tình cảm, việc làm chủ được hành động của mình khiến cho trẻ có dịp lựa chọn một trong hai lối cư xử: hoặc thỏa mãn người lớn, bằng cách tuân thủ mệnh lệnh của họ

https://thuviensach.vn

về vệ sinh thân thể, hoặc chống đối người lớn, bằng cách cố tình giữ phân lại để rồi làm bẩn quần áo và giường chiếu.

Ngay trong giai đoạn này, chúng ta thấy được các biểu hiện tính gây hấn (aggresion) đầu tiên của trẻ. Giữ vệ sinh thân thể là nhượng bộ đầu tiên của trẻ đối với các bậc cha mẹ, nhưng chúng vẫn cứ sẵn sàng từ bỏ nhượng bộ nếu như chúng cảm thấy thất vọng vì mất mát (như khi chúng có em nhỏ chẳng hạn) để cho các vị ấy quan tâm chăm sóc chúng lại như trước đây. Như vậy, đây là thời kỳ chống đối mà trẻ phải trải qua, và thái độ chóng đối lì lợm của chúng giải thích tại sao người ta còn gọi giai đoạn này là giai đoạn sadism – hậu môn. Thái độ chống đối này góp phần giúp cho trẻ ý thức được khả năng tự chủ của chúng, cho nên lúc này can thiệp giáo dục của bậc cha mẹ phải nhẹ nhàng và tế nhị, bởi vì chống đối gây hấn là hiện tượng bình thường trong sự phát triển tâm lý và tình cảm của trẻ. Trong giai đoạn này, bởi vì trẻ cần được hoàn cảnh sống nhìn nhận cái tôi cá biệt của chúng, nên chúng chống đối để tự khẳng định, và để được nhìn nhận. Sau này, thanh thiếu niên sẽ quay lại hành vì chống đối này, nhưng lại được định hướng bội ước muốn khẳng định tình trạng độc lập của họ. Sự chống đối này thể hiện qua tác phong nổi loạn, hành vi vô kỷ luật và thái độ lì lợm. Nếu thuộc loại đa cảm, thanh thiếu niên sẽ đau khổ nhiều vị cho rằng không ai hiểu họ, vì vậy họ có thể bỏ nhà đi hoang. Hành động này chẳng qua chỉ để thể hiện ước muốn vô thức xem các bậc cha mẹ có thật tâm yêu thương chúng không.

Giai đoạn hậu môn cũng là thời kỳ xuất hiện những cơ chế thay thế (mechanism of substitution) gắn liền với sự vật hữu hình. Nếu chúng ta cấm đoán trẻ, không cho chúng quan tâm quá nhiều đến phận của chúng, như không được phép vọc phân chẳng hạn. Trẻ sẽ cố tìm những vật khác để thay thế. Thí dụ, chúng sẽ chơi đất cát hay những đồ chơi dơ bẩn khác. Hiện tượng thèm muốn sờ mó, vọc phá và cất giữ ích kỷ của chúng (thú sưu tập dường như biểu tượng cho hành vi giữ phân lại hồi còn bé của chúng ta) phù hợp với sự phát triển các khả năng vận động và trí tuệ của trẻ. Sự vật dường như vừa là đối tượng của óc tò mò của chúng, vừa là đối tượng của những tình cảm mất mát khiến cho chúng thất vọng. Chính cảm giác bị tổn thương khiến chúng phóng rọi nội tâm lên sự vật vô tri để chúng có cảm tưởng các vật này có linh hồn tương tự như chúng vậy. Nếu bị trừng phạt hay đau lòng, chúng sẽ chơi với các vật này, như con gấu hay con búp bê chẳng hạn, để tự an ủi. Nhưng vì những đồ chơi này không biểu tượng cho con người, nên chúng có thể phóng rọi tính gây hấn bị dồn nén bằng cách đập bể đồ chơi đi. Những hành động thay thế (substitution và bù đắp (compensation) tuy được thể hiện cố ý, nhưng lại không được ý thức chấp nhận và cảm thông. Tuy chúng tiêu pha năng lực của trẻ, nhưng chúng không hủy diệt được nhu cầu được yêu thương mà trẻ đòi hỏi ở bối cảnh sống, và đặc biệt ở người mẹ, để bù đắp những mất mát của trẻ. Do đó, cần phải tạo cho trẻ một bầu không khí an toàn, và thỉnh thoảng để mặc cho trẻ giải tỏa tinh gây hấn bằng những hành động đập phá và chiếm hữu.

Tuy nhiên, nếu bầu không khí gia đình quá dễ dãi, nếu gia định đồng lõa với các hành vi vô kỷ luật và gây hấn của trẻ, tình trạng này sẽ đưa đến hiểm họa làm đình trệ tiến trình phát triển tâm lý của chúng, và làm cho chúng ngưng kết trong các thái độ chống đối với một người nào đó (như người cha chẳng hạn). Sau này khi trẻ lớn lên, những tác phong chống đối mù quáng như thế có thể lan tỏa ra, bao gồm các hành vì chống đối những người thuộc thành phần lãnh đạo trong xã hội, hay chống đối cả đến một giai cấp xã hội, và thậm dù chống lại toàn thể xã hội nữa. Như vậy chúng ta không nên quên lãng vào tuổi này, trẻ không thích vâng lời. Muốn trẻ vâng lời, chúng ta buộc phải cưỡng chế chúng. Nhưng để tránh gây chấn thương tâm lý (psychological traumas) có thể có do các biện pháp can thiệp nhưng mục đích giáo dục, chúng ta nên bù đắp những yêu cầu của chúng ta đối với trẻ bằng thái độ khoan dung. Như đã nói, trẻ có nhu cầu được yêu thương ngang bằng với nhu cầu được người lớn dạy dỗ, nhu cầu bị buộc phải tuân thủ kỷ luật. Trong tác phẩm La Personnalite de I'enfant, Mucchielli có viết như sau: "Bản ngã có nhu cầu chống đối để ý thức cũng như để khẳng định chính mình. Nhưng bản ngã cũng có nhu cầu gặp phải sức kháng cự để thử thách chính mình, và để thử thách sức đề kháng thuộc hoàn cảnh sống của nó. Nếu hoàn cảnh luôn luôn nhượng bộ trẻ thì bản ngã của chúng không thể vững mạnh được, và đến sau này gặp phải những trở

https://thuviensach.vn

ngại thật sự chúng sẽ không đủ sức vượt qua các trở ngại ấy. Ngược lại, nếu hoàn cảnh quá trói buộc trẻ, và nếu chúng ta ra tay đập tan cái bản ngã đang phát sinh, chúng ta sẽ làm cho trẻ thiếu tự tin, và không có cảm giác an toàn cần thiết cho đời sống bình thường."

https://thuviensach.vn

Chương 11: Phần 7

(phallic stage).

Sau giai đoạn hậu môn với đặc trưng là tình dục rất tản mác, chúng ta thấy xuất hiện một thời kỳ (từ 4 đến 6 tuổi) có đặc điểm là cơ quan sinh dục bên ngoài trở thành vùng khoái lạc quan trọng nhất.

Trong giai đoạn này, các khuynh hướng làm cho trẻ hướng về những người trong bối cảnh quanh chúng, và nội tâm của chúng diễn biến ngày càng giống với đời sống tình ái của người lớn.

Đây là giai đoạn phát sinh nhiều mặc cảm nhất trong cuộc đời của trẻ. Chúng tôi xin phép được giải thích, mặc cảm là sợi dây liên hệ chặt chẽ giữa: Một mặt, các thúc đẩy thuộc bản năng nguyên thủy nhằm vào các mục tiêu khác nhau, thường mâu thuẫn nhau, và thúc đẩy nào cũng muốn ngự trị; mặt khác, những cấm đoán của nền văn hóa và hoàn cảnh xã hội, chống lại việc thực hiện một số thúc đẩy bản năng nhất định. Đặc tính quan trọng nhất của giai đoạn này là âm vang và tác động của mặc cảm Oedipus đối với đời sống tình cảm của trẻ. Oedipus là một nhân vật trong huyền thoại Hy Lạp. Ông bị cha mẹ bỏ rơi vì một lời trên tri, và được người ngoài nuôi dưỡng. Vì không biết nguồn gốc của mình nên khi lớn lên ông gặp được mặt Nữ vương và say mê bà này. Sau đó hai người chính thức thành hôn. Đến khi biết được sự thật trớ trêu rằng Nữ vương là mẹ ruột của mình. Oedipus tự chọc mù đôi mắt. Còn bà mẹ vì quá đau đớn đã treo cổ tự vẫn. Freud sử dụng huyền thoại này để lý giải những tình cảm phức tạp của trẻ: vừa thương yêu gắn bó với bậc cha mẹ khác giới tính, vừa chống đối và gây hấn với bậc cha mẹ đồng giới tính của chúng.

Trong tác phẩm La Pensée de Freud, E. Pesch tóm tắt mặc cảm Oedipus sơ lược như sau:

– Trẻ cảm thấy yêu thương gắn bó với bậc cha mẹ khác giới tính với chúng (ghi chú rằng tình cảm của trẻ thấm đượm tình dục mơ hồ);

– Do tiến trình vừa nêu, trẻ chống đối vì ghen tuông với bậc cha mẹ đồng giới tính với chúng;

– Tình cảm ngưỡng mộ và quyến luyến với bậc cha mẹ cùng giới tính xen lẫn với tình cảm chống đối họ (tình cảm lưỡng diện);

– Tình cảm tội lỗi, thường là vô thức, và là nguyên nhân của hành vi chống đối bậc cha mẹ cùng giới tính.

Để hiểu rõ hơn lược đồ này, chúng ta cần biết qua các quan hệ mới mẻ được thiết lập trong giai đoạn này giữa trẻ và cha mẹ của chúng.

Trẻ bắt đầu thủ đắc tình trạng độc lập của chúng trên phương diện vận động, và "là chủ" ngôn ngữ thông thường; vì vậy chúng bước vào cuộc khủng hoảng độc lập (lndependence crisis): Chúng muốn tự làm mọi việc, muốn bắt chước những người xung quanh, đặc biệt người lớn cùng giới tính với chúng.

Tuy vậy, trẻ vẫn còn sống trong một vu trụ hỗn mang, chúng lẫn lộn thực tại với mộng mơ, việc chính yếu với việc phụ thuộc; và phản ứng của chúng theo cảm tính, và gắn liền với tình trạng cơ thể. Chúng chưa đủ khả năng hợp lý hóa tác phong cư xử, cũng chưa đủ sức tách rời bản thân ra khỏi các biến cố, cho nên thái độ của chúng phản ảnh sự đam mê và có tính tuyệt đối.

Vì không tách rời được khỏi các biến cố để có được nhãn quan phê phán, nên trẻ bắt chước tất cả mọi hành vi, thái độ, mẫu tác phong mà gia đình cung cấp cho chúng.

https://thuviensach.vn

Trẻ phóng ngoại nội tâm của chúng lên sự vật, như búp bê, hình ảnh, v.v...; đồng thời chúng cũng bắt chước và đồng hóa với người lớn bằng sự phóng nội. Chúng lần hồi đưa vào nội tâm những cấm đoán và các mẫu tác phong của cha mẹ, chính sự việc này góp phần hình thành siêu ngã của chúng.

Trong khi cho đến nay chính bà mẹ là trung tâm của vũ trụ, thì càng lúc vai trò của người cha càng quan trọng hơn. Người cha xuất hiện như một nhân vật quyền uy với nhiều khả năng bí ẩn. Vừa đáng ngại vừa hấp dẫn, người cha làm cho trẻ yên lòng đồng thời cưỡng chế chúng. Người cha ảnh hưởng nhiều đến tác phong của trẻ, nhưng đồng thời chúng lại căm ghét ông do những quan hệ giữa ông với mẹ của chúng, những quan hệ mà mãi đến nay chúng mới bắt đầu khám phá ra.

Sau cùng, chúng ta nên lưu ý rằng vào thời kỳ này đồng thời với việc trẻ khám phá ra cái tôi (self) của mình, chúng cũng khám phá những thứ thầm kín trong cơ thể của chúng. Nhờ khả năng vận động, nhờ hành vi sờ mó vọc phá đồ đạc, nhờ sự bắt chước hành vi và thái độ của người lớn, trẻ dần dà thiết lập cho mình những khuôn mẫu tổ chức và biểu tượng ấn xác của bản thân (sơ đồ cơ thể). Chúng vẽ hình người, khám phá hình ảnh của mình trong kiếng. Cuối cùng, đây là lúc khám phá cơ quan sinh dục của bản thân, việc này giúp cho chúng bắt đầu ý thức được sự khác biệt giới tính, và khiến cho trẻ bắt đầu đặt những câu hỏi "tại sao" đầu tiên về vấn đề này.

Tất cả những sự kiện vừa nêu hình thành một bầu không khí tình cảm, trong đó mặc cảm Oedipus xuất hiện. Những quan hệ với người Mẹ (đối với bé trai) hay với người cha (đối với bé gái) đượm màu sắc tình dục tản mác, sự việc này đôi khi dẫn đến những can thiệp ngăn cấm của người lớn mà trẻ hoàn toàn không hiểu tại sao. Sự tò mò của chúng đó với cơ thể của bản thân hay của người khác giới tính, đôi khi dẫn đến những câu trả lời đầy đe dọa, tình trạng này có thể gây cho chúng mặc cảm tội lỗi. Trong trường hợp hiếu kỳ tình dục của trẻ bị đàn áp một cách nghiêm khác, hoặc vì các bậc cha mẹ quá "đạo đức" hoặc vì họ cũng bị mặc cảm tội lỗi một cách vô thức, trẻ có thể nảy sinh tâm trạng sợ hãi bị thiến. Chúng tưởng tượng người cha trả đũa lòng căm ghét của chúng mà ra tay cắt bỏ bộ phận sinh dục của chúng (lo sợ bị thiến ở các bé trai), hay tưởng tượng đã bị cắt mất cơ quan sinh dục rồi (mặc cảm bị thiến ở các bé gái). Sự lo sợ hay mặc cảm này tăng cường tình cảm tội lỗi của trẻ, liên hệ mật thiết với mặc cảm Oedipus.

Dù vậy, mặc cảm Oedipus thật ra không có gì là bất bình thường cả. Nó chỉ là một bước chuyển tiếp cần thiết trong tiến trình phát triển nhân cách. Sự tai hại chỉ xảy ra khi nào sự xung đột giữa tính gây hấn và tình thương không khắc phục được mà thôi.

Thế nhưng, bình thường sự xung đột này sẽ tan biến đi, một mặt do sự kiện những thúc đẩy tình dục giảm bớt cường độ trong thời kỳ tiềm phục tiếp nối giai đoạn sùng bái dương vật, và mặt khác do tiến trình đồng hóa với bậc cha mẹ đồng giới tính trong đó trẻ bắt chước hành vi ứng xử của cha hoặc mẹ, nhờ đó trẻ đạt được tâm trạng độc lập đối với bậc cha mẹ khác giới tính.

Đến đây, chúng ta ghi nhận thêm rằng sự phát triển những mặc cảm của các bé gái về một lý thuyết có tính đối xứng với các bé trai. Nhưng trên thực tế, diễn biến này phức tạp hơn. Các bé gái phải trải qua thêm một thời kỳ gắn bó với người cha, và xem bà mẹ như tình địch. Đó là mặc cảm Electre*. Tiến triển mặc cảm của các bé gái cũng phức tạp hơn do sự kiện mặc cảm Electre khiến cho chúng chống đối với bà mẹ, đối tượng yêu thương đầu đời của chúng trong khi các bé trai trước sau gì cũng vẫn gắn bó với bà mẹ. Ngoài ra, khác biệt về mặt cơ thể so với các anh em trai được chúng nhận định và chôn giấu trong lòng như là một điểm yếu kém của mình, nhất là trong bối cảnh gia đình trọng nam và cho rằng nam giới biểu tượng cho uy quyền và sức mạnh. Mặc cảm thua sút này có thể vượt qua được nếu gia đình khuyến khích chúng ganh đua khôn khéo với các bé trai.

: Theo huyền thoại Hy lạp, Electre là em của Oreste. Electre thúc đẩy Oreste ám sát mẹ và chồng sau của mẹ để trả thù cho người cha bị lường gạt và giết chết.

https://thuviensach.vn

Như vậy, những hậu quả của mặc cảm Oedipus và mặc cảm Electre rất khác biệt nhau tùy theo mức độ trí thức của gia đình. Và nhiều người đã phê phán Freud khi ông quan niệm các mặc cảm ấy có tính phổ biến, trong khi các mặc cảm này thực ra chỉ hiện hữu ở các gia đình thuộc các nền văn hóa phương Tây mà thôi.

Tuy nhiên, trong bối cảnh nền văn minh hiện tại của chúng ta, bậc cha mẹ thiếu hiểu biết có thể vô tình làm cho xung đột do mặc cảm Oedipus trầm trọng thêm qua việc đàn áp quá nghiêm khắc các khuynh hướng tự nhiên của trẻ. Khi ấy trẻ sẽ sống trong tâm trạng tội lỗi tiềm phục, khiến cho chúng có khuynh hướng náu thân trong cuộc sống mộng tưởng thầm kín.

Sau cùng, mặc cảm Oedipus ảnh hưởng mạnh mẽ đến sự thích nghi với xã hội của cá nhân trong tương lai. Do sự kiện các bậc cha mẹ là những biểu hiện đầu tiên của sự kiểm duyệt độc đoán của xã hội, nhằm cưỡng chế và chống đối lại các thúc đẩy bản năng của trẻ, cho nên tâm trạng lo âu căng thẳng mà những can thiệp của các bậc cha mẹ gây ra cho trẻ, sau này có thể di chuyển đến các biểu tượng khác của quyền uy xã hội, như thầy cô, cấp chỉ huy trực tiếp, lãnh tụ các đoàn thể trong xã hội và các giới chức trong chính quyền. Cơ chế chuyển di này mà Freud đã vạch rõ chỉ là sự di chuyển những thái độ đối với các bậc cha mẹ trong thời thơ ấu qua các nhân vật hay các định chế xã hội.

Chẳng hạn, trong thời kỳ chữa trị bằng liệu pháp phân tâm, bệnh nhân thường di chuyển một cách vô thức các quan hệ tình cảm trước đây đối với cha mẹ mình qua nhà phân tâm, và ông này trở thành người đại biểu cho uy quyền của người cha. Tình trạng này giải thích lý do tại sao người bệnh kháng cự, không chịu tiếp tục bộc lộ tâm tính của mình. Sự di chuyển này cũng có thể xảy ra đối với nhiều nhân vật khác trong các khung cảnh khác. Thí dụ, nếu trẻ không thể vượt qua được tình cảm lệ thuộc đối với bà mẹ, sau này khi lớn lên nó có thể tìm kiếm nơi người vợ những tình cảm bảo bọc của người mẹ chứ không phải là những tình cảm vợ chồng bình thường. Nêu người cha tài giỏi quá, cao xa quá, ông có thể khiến cho trẻ tin tưởng rằng ông là một khuôn mẫu xa vời, không với tới được, vì vậy chúng cảm thấy yếu kém và tự ti. Tình trạng này làm cho trẻ có khuynh hướng tức giận những người chỉ huy mình hay những người minh hằng ngưỡng mộ sau này.

Nên ghi nhớ rằng giai đoạn này là thời kỳ trẻ đồng hóa với các bậc cha mẹ của chúng. được quan niệm như khuôn mẫu cư xử, và tiến trình đồng hóa này rất phức tạp. Khi bắt chước hành vi ứng xử của cha mẹ, trẻ cũng bắt chước cả những tình cảm của họ và điều này làm biến đổi các quan hệ tình cảm của nó với người khác giới tính. Khi trẻ ganh đua với bậc cha mẹ cùng giới tính với chúng, thì bầu không khí tội lỗi tăm tối do sự ghen tuông sẽ phát sinh. Nhưng chính trong giai đoạn này khuôn mẫu của chúng cũng được phóng nội dưới hình thức giá trị của bản ngã lý tưởng, hình thành ý thức đạo đức nơi trẻ, giúp cho chúng kiểm soát và phê bình những khát vọng có tính bản năng.

Giai đoạn này kéo dài từ tuổi lên 6 đến lúc dậy thì. Trong giai đoạn này người ta nhận thấy tình trạng lắng dịu những xung đột giữa các thúc đẩy bản năng với những ràng buộc xã hội thể hiện qua khung cảnh gia đình.

Đây là giai đoạn trẻ bắt đầu đi học, nhờ vậy chúng hội nhập vào các nhóm xã hội bên ngoài gia đình. Năng lực của trẻ được động viên vào các công việc tri tuệ, và những tiến trình thích nghi như các trò chơi và tình bạn chẳng hạn. Dần dà trẻ hội nhập nhiều hơn vào cuộc sống xã hội; và cuộc sống này thiết lập các hàng rào đạo đức chống lại các thúc đẩy bản năng của chúng" (Lasache).

Đặc điểm của giai đoạn này là trẻ chấp nhận những chuẩn mực hành vi ứng xử do bối cảnh văn hóa đề nghị. Thực ra, các thúc đẩy bản năng vẫn tiếp tục ảnh hưởng đến tâm hồn của trẻ, tuy chúng ít mãnh liệt hơn và ít độc đoán hơn giai đoạn trước. Mọi việc diễn biến như là trẻ cảm thấy sung sướng vì đã ức chế được những thèm muốn của mình và làm chủ được bản thân; vì thế chúng lợi dụng tình trạng này để hợp lý

https://thuviensach.vn

hóa hành vi ứng xử của mình.

Trong thời kỳ này trẻ có vẻ quên lãng đi những xung đột trước đây, tuy chúng vẫn còn ẩn náu đâu đó trong vùng vô thức. Chịu ảnh hưởng của khung cảnh học đường, trẻ thiết lập những quan hệ mật với con người và sự vật ngoài gia đình, bằng cách phân biệt rạch ròi hơn giữa thế giới khách quan và thế giới chủ quan, tức là giữa thế giới thực tế và thế giới gồm các khát vọng. Khát vọng thỏa mãn và chiếm hữu giờ đây được tăng hoa thành ham muốn trí thức. Lúc này chúng bắt đầu trải động tâm hồn ra để chào đón thế giới bên ngoài, và chấm dứt tình trạng độc quyền của các mối quan hệ gia đình như trước đây. Chúng bắt đầu hướng đến tình trạng độc lập.

Thực ra, tiến trình mở rộng này với các nhóm xã hội khác cũng như với thế giới bên ngoài có thể bị trở ngại bởi hành vi can thiệp và thái độ của các giáo viên. Các giáo viên có thể làm sống lại những tương quan uy quyền mà chúng đã từng nếm qua với các bậc cha mẹ trong gia đình. Các giáo viên cũng có thể áp dụng thứ kỷ luật độc đoán đáng ghét, cũng như khuyến khích chúng ganh đua với bạn bè để được điểm tốt. Trong các trường hợp này, các giáo viên đã cản trở tiến trình mở rộng tâm hồn của trẻ. Muốn đối thoại với trẻ, các giáo viên phải làm sao được chúng thương mến và tin cậy, chứ không nên tự xem mình là một con người hoàn hảo hay siêu việt. Uy quyền thường đào hố sâu ngăn cách, bóp chết những quan hệ đích thực và hữu ích, để thay thế vào đó bằng các quan hệ gượng ép và cưỡng chế.

Trong tác phẩm "Tiến triển tình cảm của thiếu nhi qua hình vẽ", M. Pigeon nêu ra nhận xét: "Trong hệ thống giáo dục của chúng ta (Pháp), một hệ thống mà kỷ luật được chú trọng quá mức, tình trạng ức chế lo âu thường có khuynh hướng thế chỗ cho khả năng làm chủ bản thân bằng ý chí." Khuôn mẫu mà chúng ta đề nghị với trẻ, với các bậc cha mẹ, với những người có uy quyền xã hội v.v... ở đây phải là một khuôn mẫu sống động. Thế nhưng, cuộc sống không bao giờ toàn hảo. Nó luôn luôn bao hàm những khiếm khuyết khiến cho con người phải luôn luôn tự vượt thoát

Một khuôn mẫu không khuyết điểm chính là khuôn mẫu thiếu sống động. Do đó, nhà giáo không nên tự coi mình là đại biểu cho đức hạnh và trí thức để có thể mở rộng phạm vi đối thoại với trẻ, bằng cách thẳng thắn thừa nhận các khuyết điểm của mình. Khi đối thoại với trẻ, nhà giáo phải bỏ bớt uy quyền của mình và không nên coi mình hơn trẻ, mà ngược lại cần hòa nhập vào thế giới của trẻ để khéo léo khuyến khích chúng. Như vậy, trẻ dễ dàng chấp nhận chúng ta là khuôn mẫu hơn.

Như nhà phân tâm D. Lagache nhận xét: "Thông đạt tức là làm cho nội dung do thông đạt xuống ở mức độ bình thường... Tính hỗ tương giữa am tường và diễn đạt giả định những kinh nghiệm đồng hóa phần nào với khuôn mẫu." Nếu những kinh nghiệm đồng hóa này không thể có được, và nếu những khuôn mẫu vẫn có được lý tưởng hóa một cách huyền thoại, thì điều kiện cần thiết cho sự thông đạt và cảm thông không được đáp ứng. Do đó, người đối thoại được lý tưởng hóa phải hiện hữu như một con người sống động. Như vậy, giai đoạn tiềm phục này cực kì quan trọng trong tiến trình hình thành nhân cách của trẻ, bởi vì trong thời kỳ này trẻ thay thế sự đồng hóa với cha mẹ chúng bằng sự tìm kiếm riêng tư. Thế nhưng, nỗ lực tìm hiểu này thường bị xáo trộn bởi ảnh hưởng của bạn bè lớn tuổi hơn, của những phương tiện thông tin đại chúng như sách báo, phát thanh, truyền hình, và phim ảnh. Thêm vào đó, cần phải kể đến những câu chuyện cha mẹ của trẻ trao đổi với nhau trước mặt chúng, mà nội dung câu chuyện có thể gây chấn động tâm hồn vốn rất mỏng manh của chúng. Thường thường, vì muốn báo trước những hiểm họa chúng có thể gặp các bậc cha mẹ hay các giáo viên, những người có khuynh hướng làm cho cuộc sống xuất hiện dưới một khía cạnh đáng sợ, do đó khiến cho trẻ hình thành một tâm trạng lo âu bệnh hoạn, dẫn đến các phản ứng hồi quy (hay thoái hóa) hoặc các phản ứng gây hấn. Vì sợ hãi nên trẻ phải xông tới trước để tấn công thường trực, và tấn công như thế thực ra chỉ là tác phong tự vệ mà thôi.

Chính trong giai đoạn nhạy cảm đối với sự lo âu này, siêu ngã của trẻ được củng cố. Nếu siêu ngã hình thành trong một bối cảnh lo âu, thì những thúc đẩy bản năng của chúng sẽ trở thành lực lượng tăm tối

https://thuviensach.vn

và tội lỗi, nhất là khi trẻ chứng kiến những xung đột trong đời sống gia đinh. Chứng kiến những màn cãi vã giữa cha mẹ, trẻ sẽ phán đoán và đồng tình với người này và không tán thành với người kia trong một giai đoạn mà trí phán đoán của chúng chưa trưởng thành đúng mức. Như vậy, chúng sẽ sở đắc một hình ảnh xáo trộn về gia đình và uy quyền, và chính sở đắc đó sau này sẽ ảnh hưởng đến với các quan hệ với tha nhân cũng như với những hình thức uy quyền xã hội. Hình ảnh về những quan hệ với tha nhân thiết lập trong lúc này chỉ là bảng tóm tắt những tình huống diễn ra thường ngày và hình ảnh này sẽ tác động gây chấn thương tâm hồn non nớt của trẻ nhiều hơn nếu như các tình huống này tạo ra một bầu không khí bất an chung quanh chúng.

https://thuviensach.vn

Chương 11: Phần 8

Đây là giai đoạn sau cùng trước khi thanh thiếu niên hòa mình vào thế giới của người lớn về mặt lý thuyết. Giai đoạn này ăn khớp với tuổi dậy thì, tức là từ 11 hay 12 tuổi cho đến 15 hay 17 tuổi, tùy từng trường hợp.

Trong suốt giai đoạn này, nhiều biến đổi sâu sắc diễn ra, tạo nên một khuôn mặt mới cho cá tính của thanh thiếu niên. Những thúc đẩy bản năng hiện hành trở lại rất mãnh liệt và do sự kiện giờ đây chúng ý thức được những phán đoán và ràng buộc của xã hội và nền văn hóa, nên tình trạng ức chế và dồn nén hành động của thanh thiếu niên dường như được tăng cường hơn khiến cho những xung đột nội tâm của chúng sống lại rất mạnh mẽ.

Trước hết, trong thời kỳ này trẻ chịu nhiều tác động của những xáo trộn sinh lý lớn lao: Tất cả các hạch nội tiết được điều hòa và phù trợ nhau theo một cách vận hành mới mẻ, đôi khi rất khó khăn; não thùy, tuyến giáp, hạch thượng thận, hạch sinh dục, tất cả đều liên hệ chặt chẽ hơn với vùng cấu tạo dưới đồi não, là trung tâm điều hòa khí chất (hoặc phấn chấn hoặc suy nhược). Thế nhưng, sự điều hòa những bộ phận nội tiết khác nhau tùy thuộc vào mức độ trưởng thành sinh lý, đồng thời cũng lệ thuộc vào hoàn cảnh tâm lý. Trên nguyên tắc, hoàn cảnh tâm lý phải tạo thuận lợi cho những biến đổi sinh lý sâu sắc, qua việc tạo nên chung quanh thanh thiếu niên một bầu không khí thoải mái và tin cậy, một bầu không khí đối thoại tích thực. Ngoài ra, các bậc trưởng bối cũng cần phải hỗ trợ cho thanh thiếu niên trong thời kỳ khủng hoảng này. Tuy nhiên, thường thường tính nóng nảy, cáu kỉnh và dễ chán chường mệt mỏi của thanh thiếu niên càng trầm trọng thêm do đòi hỏi quá mức của học đường, do tình trạng kích thích trong nỗ lực ganh đua trí thức và thể thao với nhau, và đặc biệt do tình trạng gây hấn hỗ tương giữa cha mẹ và con cái. Thực vậy, trong giai đoạn này thanh thiếu niên bắt đầu nghi ngờ uy quyền của cha mẹ, nghi ngờ các ràng buộc và cưỡng chế của xã hội, mà cho đến nay chúng vẫn chấp nhận. Do đó, chúng có khuynh hướng co mình lại ẩn nấp trong vỏ ốc và khước từ mọi nhịp cầu cảm thông với tha nhân.

Dưới ảnh hưởng của các thúc đẩy bản năng, thanh thiếu niên cảm thấy lo âu và sợ hãi, nhất là khi chúng không hiểu rằng những khát vọng mới lạ này thực ra rất tự nhiên và bình thường. Mặc khác, lại bị xã hội ràng buộc phải sống trong tình cảnh vừa không phải là trẻ con vừa chưa phải là trưởng thành, thanh thiếu niên cảm thấy không làm chủ được trí tưởng tượng của mình, vì vậy trí tưởng tượng bày đặt ra đủ thứ để bù đắp cho những thất vọng và mất mát thường ngày. Lúc này, thái độ nghiêm khắc hay lạnh nhạt của các bậc cha mẹ có thể làm gia tăng khuynh hướng này, dồn thanh thiếu niên náu thân trong thế giới tưởng tượng riêng tư để trốn tránh thực tại. Thanh thiếu niên thích ngồi một mình để trầm ngâm suy tưởng, để tự thỏa mãn tình dục, thích sống với nội tâm đầy những hình ảnh tuy ảo tưởng nhưng lại khá hấp dẫn. Những hình ảnh này thỏa mãn thấp kém những khát vọng của chúng. Tình trạng này khiến cho thanh thiếu niên thích sống xa rời thực tế, trốn tránh đương đầu với thực tại cuộc sống. Nếu khuynh hướng này thật sự nghiêm trọng, thì sau này khi lớn lên chúng sẽ quen thói sống co rút trong tháp ngà của trí tưởng tượng, sống cho mình và với mình. Ngoài ra, chúng sẽ khép kín tâm hồn với tha nhân, và dấy lên mặc cảm tội lỗi vì đời sống tưởng tượng phóng khoáng và thiếu kỷ luật của mình. Cuối cùng, chúng còn cố gắng bù đắp những giới hạn và thất bại trong đời, bằng cách quay lại ẩn sâu vào thế giới ảo tưởng riêng tư để xoa dịu tâm hồn, thay vì chấp nhận để nỗ lực vượt qua mọi thất bại đau đớn của mình.

Khuynh hướng muốn lẩn trốn trong thế giới ảo tưởng riêng tư lại càng mãnh liệt hơn nếu các khao khát tình dục bị ngăn cấm, bởi vì nó làm hồi sinh mặc cảm tội lỗi vốn hình thành vào giai đoạn mặc cảm Oedipus. Chính vì thế, nếu hoàn cảnh sống của thanh thiếu niên tăng cường ý thức tội lỗi của chúng bằng thái độ nghiêm khắc quá mức, chúng sẽ phải sống trong thế giới nội tâm bệnh hoạn đầy mặc cảm tội lỗi.

https://thuviensach.vn

Thái độ tôn vinh sự trinh trắng thiên thần, sự trong trắng vượt ngoài thể xác, và làm ngơ trước những cám dỗ của xác thân, có thể làm cho thanh thiếu niên tiếp tục sống trong thế giới ảo tưởng, tìm kiếm những thỏa mãn tưởng tượng, sống với thế giới đầy cám dỗ của những mặc cảm tội lỗi. Vì vậy, chúng ta nên tìm cách đối thoại cảm thông tích thực với thanh thiếu niên. Nhờ đó, chúng ta giúp chúng vượt khỏi phạm vi ảnh hưởng của những tình cảm tội lỗi trong thời thơ ấu, để đảm nhận trách nhiệm giống như người trưởng thành. Thật vậy, đảm nhận trách nhiệm tức là phải hiểu rõ ràng đức hạnh không phải là trong trắng như thiên thần, mà cũng không phải là sự lựa chọn nghiệt ngã giữa thiên thần và ác quỷ. Đức hạnh biểu hiện qua kỳ vọng và quyết tâm dần dà làm chủ được bản thân. Thế nhưng, muốn vậy thanh thiếu niên phải từ bỏ hành vi tình dục trong tưởng tượng, bởi vì đó chỉ là sự trốn tránh trách nhiệm của ý chí. Cũng vậy, nhờ đối thoại tự do với người lớn, thanh thiếu niên có thể hiểu được rằng tình dục chỉ là một thứ ngôn ngữ yêu đương, nhờ đó hai người yêu nhau cảm thông được với nhau, chứ tình dục không phải là một kỹ thuật nhằm tự thỏa mãn ích kỷ, thiếu sự đồng điệu của đối tượng. Cuộc đối thoại này chỉ có thể thực hiện được nếu nhà giáo được trang bị đầy đủ những dữ kiện tâm lý của tuổi thanh thiếu niên. Vào tuổi này, thanh thiếu niên không còn muốn chấp nhận thân phận con nít của mình nữa. Chúng đối chọi, nhưng vì chưa đủ khả năng xây dựng nên chưa biết làm gì. Đó là cơn khủng hoảng lập dị của thanh thiếu niên, trong đó chúng bắt chước đủ thứ vai trò xã hội quan trọng nhất, mà dĩ nhiên chúng không thể giữ lấy vai trò nhất định nào.

Nhưng chính trong sự bắt chước thử này mà chúng tự tìm tòi và bắt đầu tự khám phá bản thân. Khi đóng vai trò người lớn, nhưng biết rằng mình đóng kịch, chúng không nhằm tìm cách đạt được tình trạng giải phóng khỏi những cưỡng chế của gia đình, xã hội, hay đạo đức, mà chỉ muốn tạo những khoảng cách nào đó đối với các chuẩn mực văn hóa xã hội, để có thể phán đoán các chuẩn mực này. Chúng ta nên tạo thuận lợi cho thời kỳ tập sự và trưởng thành óc phán đoán này, bởi vì nó chuẩn bị cho thanh thiếu niên hội nhập vào đời sống xã hội, một đời sống đòi hỏi chúng một khi đã lựa chọn một vai trò nào đó cần phải kiên định trong sự lựa chọn ấy. Bước vào thế giới trưởng thành chính là sự nhập cuộc lâu dài. Như vậy, tạo thuận lợi cho thanh thiếu niên trong thời kỳ khủng hoảng chính là mềm dẻo trong cách thức sử dụng uy quyền trong những quan hệ với thanh thiếu niên chứ không phải hủy bỏ uy quyền, chính là khoan dung chứ không phải khuyến khích xung đột.

Trên thực tế, trong suốt thời kỳ thanh thiếu niên đặt lại vấn đề giá trị của những khuôn mẫu và huyền thoại mà họ vẫn chấp nhận cho đến nay. Vã lại, chính sự kiện đặt nghi vấn này giúp cho chúng thử thách những vai trò xã hội khác nhau, chứ không liên hệ mật thiết với bất kỳ vai trò nhất định nào. Các bé gái không còn đồng hóa hoàn toàn với mẹ của mình nữa: chúng tách rời khỏi bà mẹ và bắt đầu phê phán bà. Các bé trai cũng không còn xem người cha như tấm gương đầy uy quyền nữa, và bắt đâu chống chọi lại ông bằng cách bênh vực những ý tưởng (chính trị, tôn giáo, v.v…) thời trang, và hành vi thường thường trái ngược với những gì cho đến nay chúng vẫn ngưỡng mộ. Thanh thiếu niên đóng vai trò những người bất khuất, không chịu phục tòng, những người có giá trị nhưng không được ai hiểu mình (hành vi lãng mạn của tuổi trẻ).

Giai đoạn này cũng là thời kỳ hiếu kỳ tình dục và tự mê quá mức đối với bản thân (narcissisme), thời kỳ hỏi han thắc mắc và tâm tình. Chính trong thời kỳ này các bậc cha mẹ phải ngăn ngừa những phút tâm tình bệnh hoạn (morbid confidence) giữa thanh thiếu niên với nhau, và đáp ứng thẳng thắn tính hiếu kỳ của chúng về mặt tình dục. Cần tế nhị trong việc dẫn dụ thanh thiếu niên tâm sự với chúng ta, bởi vì trong giai đoạn này chúng không thích tâm sự với những người mà chúng không tin cậy, mà chỉ muốn sống trong vỏ óc để chiêm ngưỡng chính mình, đế nghiên cứu và thích thú với những nét độc đáo của mình. Thế nhưng, thái độ tháp ngà này có thể tác hại cho các mối quan hệ giữa thanh thiếu niên với tha nhân. Thái độ này thường chỉ là hậu quả của một tình cảm tức giận đối với bản ngã của chúng mà chúng cho là giống người khác quá. Do đó, chúng ta cần nỗ lực chống lại tình trạng "co rút xã hội tính này bằng cách thực sự cởi mở hơn với chúng; dĩ nhiên không có nghĩa là phải quá dễ dãi đến mức đồng hóa với họ. Và thái độ đối thoại

https://thuviensach.vn

cởi mở này đòi hỏi bậc làm cha mẹ phải xét lại bản thân, để chấp nhận từ bỏ thái độ xa cách mà họ khư khư ôm giữ cho đến nay.

Tuổi thanh xuân còn là thời kỳ cao thượng trong đó bản ngã lý tưởng và lòng dũng cảm của thanh thiếu niên được vun bồi. Thanh thiếu niên mê say những gì toàn bích và vĩ đại. Không chỉ say mê mà còn yêu cầu mọi thứ phải mỹ mãn và tuyệt vời, tuổi thanh xuân là tuổi của những giá trị lý tưởng. Đây là thời kỳ lãng mạn, ngây thơ, và trữ tình, trong đó nhu cầu thương yêu khiến cho chúng thương yêu cả những ý tưởng của bản thân một cách cuồng nhiệt.

Tình bạn của chúng ngày càng gắn bó hơn, và đôi khi được màu sắc đồng tính luyến ái. Đây là tuổi nảy sinh tình trạng kết tinh (crystallization), trong đó thanh thiếu niên gán cho một con người bằng xương bằng thịt những ước mơ huyền thoại và những giá trị lý tưởng mà chúng hàng ấp ủ. Sở dĩ thanh thiếu niên hay tôn thờ thần tượng, hay thần thánh hóa nhân vật nào đó, bởi vì chúng ao ước nhiệt nồng rằng những giá trị ấy hiện hữu cho dù thực tế có phũ phàng. Chúng ta không nên quá thô bạo dập tắt những ước vọng cao thượng này của tuổi trẻ bằng một thái độ thờ ơ hay mỉa mai trịch thượng, bởi vì làm như thế chính là dập tắt niềm tin của chúng. Những kinh nghiệm quá sớm (dù về mặt tình dục, tình cảm, hay chính trị thay vì giúp cho thanh thiếu niên thích nghi với thực tại cuộc sống thường có khuynh hướng khiến cho chúng chán ngán, nổi loạn, hay cô độc.

Như vậy, sự chuyển tiếp từ tuổi thanh xuân sang cuộc sống trưởng thành thực là khó khăn và tế nhị. Đó là sự chuyển tiếp từ ảo tưởng đến thực tế, từ cuộc sống đầy khao khát sang cuộc sống của ý chí. Một mặt, chúng phủ nhận uy quyền của gia đình và xã hội, bởi vì trong vô thức chúng cảm thấy uy quyền này buộc phải từ bỏ quá nhiều thứ. Mặt khác, tình trạng bất trắc biểu hiện qua những biến cố trong cuộc sống người lớn mà chúng bắt đầu khám phá khiến cho chúng nảy sinh tâm trạng lo âu và sợ hãi. Giữa hai thái cực đó, thanh thiếu niên "đi dây giữa ảo tưởng và thực tế để tìm cho được con đường của mình". (R. Mucchielli).

Luôn luôn xung đột với chính mình và với ngoại giới quanh mình, thanh thiếu niên trải qua một đoạn đời trong đó chúng phải đập tan các ảo tưởng, mà vẫn giữ được niềm tin nơi những giá trị tinh thần, di sản của nền văn hóa. Nếu không, chúng sẽ đánh mất lý tưởng hằng ấp ủ trước một thực tại phủ phàng và xấu xa, hay sẽ trốn tránh thực lại để náu thân vào thế giới ảo tưởng riêng tư. Trong cả hai trường hợp này, sự phát triển nhân cách của chúng sẽ bị ảnh hưởng tai hại.

Hiển nhiên, các bậc cha mẹ và giáo viên có nhiệm vụ giúp đỡ chúng chuyển từ thế giới chủ quan đầy mơ mộng và mặc cảm tội lỗi sang thế giới của trách nhiệm, của ý chí, và của thái độ nhập cuộc. Chúng ta phải chấp nhận thái độ lạnh lùng gàn dở của chúng, bởi vì thực ra thái độ này thường chỉ là chiếc mặt nạ che đậy tính hay mắc cỡ của chúng. Chúng ta phải chấp nhận thái độ bất tuân uy quyền mà cho đến nay chúng vẫn nhận chịu, điều này giúp cho chúng tự chủ và độc lập hơn. Chúng ta cũng nên khoan dung trước lời phê phán của chúng đối với bản thân chúng ta, đối với khuôn mẫu mà chúng ta thể hiện. Qua đó, chúng ta giúp thanh thiếu niên đối thoại bình đẳng với chúng ta, và giúp họ thực tập tác phong và cuộc sống của người trưởng thành. Đến một thời điểm nào đó, các bậc cha mẹ phải chấp nhận hy sinh vai trò bảo bọc đầy uy quyền mà họ vẫn giữ cho đến bấy giờ.

Sự hy sinh này thực cần thiết cho sự phát triển và trưởng thành nhân cách của thanh thiếu niên. Vả lại, bản thân người lớn chúng ta cũng không ngừng phát triển: chúng ta phải mất cả đời mình để "thành nhân", qua đó nhân cách của chúng ta vẫn siêu vượt không ngừng trong mỗi giai đoạn cuộc đời của chúng ta.

1/ Phân tâm

2/ Sai; không thể quan sát trực tiếp vô thức được.

https://thuviensach.vn

3/ 1–b; 2–c; 3–a.

4/ Bản ngã lý tưởng; lương tâm

5/ c

6/ Mặc cảm Oedipus

7/ Cơ chế phòng vệ

8/ Dồn nén; phủ nhận; hồi quy

9/ Thăng hoa

10/ Vô thức tập thể.

1/ a. Chủ yếu; b. thứ yếu.

2/ d

3/ Lý thuyết của Eysenck cho rằng nhân cách có thể được miêu tả sáng tỏ nhất theo 2 chiều kích: hướng nội – hướng ngoại và dao động – ổn định.

4/ phân tích thừa số

5/ hướng ngoại

6/ b

7/ c

8/ Theo điều kiện quan sát

9/ Lòng tự tin

10/ a

1/ tính tin cậy; hiệu quả/giá trị

2/ Chuẩn mực

3/ d

4/ Phóng ngoại nội tâm.

5/ Sai; trắc nghiệm này đã bị phê phán vì quá chủ quan.

https://thuviensach.vn

Chương 12: Phần 1

1. Các phương pháp giải thích tình trạng bất bình thường

Thảm cảnh không nhà.

2. Tình trạng phổ biến các dạng rối loạn tâm trí: Tình hình sức khỏe tâm thần của liên bang.

3. Tóm tắt và học ôn.

1 Quan điểm y học.

2. Quan điểm phân tâm.

3. Quan điểm hành vi.

4. Quan điểm tiến trình trí tuệ.

5. Quan điểm nhân bản.

6. Quan điểm văn hóa xã hội.

7. Ứng dụng các quan điểm nêu trên vào trường hợp Judy Smith.

Phải chăng bạn cảm thấy mình có hành vi ứng xử bất bình thường?

8. Tóm tắt và học ôn II.

1. Các rối loạn dạng lo âu.

2. Các rối loạn biểu hiện ở cơ thể: khi rối loạn tâm lý dẫn đến rối loạn cơ thể.

3. Các rối loạn dạng phân ly.

4. Tóm tắt và học ôn III.

5. Các rối loạn tâm trạng.

6. Chứng tâm thần phân liệt: khi thực tại bị mất liên lạc.

7. Các rối loạn nhân cách: Người bệnh không cảm thấy đau khổ.

8. Các dạng rối loạn ngoài các rối loạn chủ yếu.

xác định thời điểm cần đến sự giúp đỡ.

: Tài liệu DSM và nền văn hóa – và bối cảnh văn hóa của tài liệu DSM.

9. Tóm tắt và học ôn IV.

Ban ngày bà ta ngồi tựa vào một túi plastic đen đựng rác đặt gọn trên lề đường và mỉm cười với những người qua lại. Bằng một giọng nói tuy khản đặc nhưng đượm nét vui tươi, bà nồng nhiệt cảm ơn những

https://thuviensach.vn

người dừng lại cho bà một hoặc hai đô la. Nhiều người trong số họ sống ở khu ngoại ô quanh vùng, trong những ngôi nhà sang trọng và các cửa hàng bán đồ cổ, họ đến giúp bà để có được cảm giác như mình là người bảo vệ bà.

Đêm đến, bà gom đồ đạc của mình lại – một chiếc thùng có khóa móc, hình dạng như chiếc rương đựng quần áo đặt trên chiếc xe đẩy; một chiếc túi xách sọc màu đỏ xám; và một chiếc túi đeo trên lưng hiệu Lancome màu đen – rồi kéo lê chúng qua ba dãy nhà, đến giao điểm Đại lộ thứ hai và đường thứ 63. Ở đó bà cẩn thận đặt đồ đạc ở cổng chính một ngân hàng, bước xuống lề đường rồi tuôn ra những câu nói tục tĩu vào bóng đêm.

Ở tuổi 41, gương mặt bà ửng đỏ và đôi mắt nâu trũng sâu vì cuộc sống ngoài trời. Khi tỉnh táo, bà có nét dịu dàng tuy có vẻ tò mò và dễ thương. Bà mặc nhiều lớp quần áo – một áo đầm vải bông rộng thùng thình, một áo len dài tay nhiều màu và mới gần đây bà mặc thêm một áo khoác dài tới gối hiệu Norma Kamali màu lam ngọc. Mớ tóc nâu dài của bà được che kín bằng một chiếc mũ đan màu xanh đen trùm lên trên một chiếc mũ màu xám khác. Bà mặc quân dài màu xanh dương và đi giầy thể thao màu hồng.

Lối đối thoại của bà từ những câu trao đổi hợp lý cho đến những câu nói lẫn lộn đủ thứ.

Một ngày nọ bà yêu cầu một ký giả: "Ông biết khu ngoại ô này không? Đó là một khu ngoại ô có lịch sử rất tốt đẹp, và đúng ra ông nên viết về nó."

Một phút sau đó, bà khoe rằng toàn bộ đất đai trong khu ngoại ô ấy đều thuộc sở hữu của bà, và bà đã sinh sống ở góc phố ấy từ nhiều thế kỷ nay. Bà long trọng giải thích rằng bà gắn liền với đường tàu ngầm dưới đất.

Trước đây Judy Smith (Smith không phải là họ thật của bà) không luôn luôn cư xử như thế. Sinh trưởng ở miền trung tây Hoa Kỳ, tuổi thơ ấu và thời thanh xuân của bà cũng bình thường như bao người khác. Bà hát trong ca đoàn nhà thờ và được theo học ở trường trung học của giới thượng lưu. Bà thành hôn với con trai của một cư dân nổi tiếng trong thị trấn và hai vợ chồng hạ sinh được một cô con gái.

Nhưng sau đó lối ứng xử của Judy bắt đầu có một vài thay đổi kỳ lạ. Người chồng mà bà thành hôn ngay sau khi tốt nghiệp trung học, là ông chồng đầu tiên trong số 3 ông chồng trong đời bà, bảo rằng chính bà đã làm đổ vỡ cuộc hôn nhân. Bà bắt đầu nói chuyện một mình, mặc dù hầu như mọi lúc bà cư xử khá bình thường. Bà đã tốt nghiệp bậc cử nhân, và lấy đủ tín chỉ để được cấp bằng cao học. Theo lời thân mẫu của bà, bà tổ chức những buổi dạ tiệc kỳ diệu và là người nội trợ tuyệt vời.

Tuy nhiên hành vi ứng xử của bà lại bắt đầu tồi tệ hơn, và sau vài năm tình hình đối thoại với những cá nhân tưởng tượng trở nên thường xuyên hơn – và sôi nổi hơn. Thân mẫu bà đã không thuyết phục bà đi bệnh viện tâm thần được. Đến khi bà đồng ý chịu đi bệnh viện thì một luật sư đến giúp bà làm thủ tục xin được tòa phán xử và khuyên bà không nên nhập viện. Sau đó, nhờ sự giúp đỡ của vị luật sư, quan tòa phán rằng bà không đe dọa cho bản thân cũng như cho người khác nên không cần phải cưỡng bách bà nhập viện.

Từ đó, Judy sống lang thang ngoài đường phố. Đôi khi dường như bà cư xử hoàn toàn hợp lý, mặc cả với người chủ tiệm giặt ủi về giá giặt thuê, hoặc gửi bưu phẩm qua United Parcel Service về cho gia đình. Bà quá tỉ mỉ trong việc giữ cơ thể sạch sẽ, ngày nào cũng tắm rửa bằng nước khoáng Evian đóng chai.

Tuy vậy, Judy còn có một bộ mặt khác nữa. Đêm đến, bà gào thét trong nhiều giờ liền, tuôn ra đủ thứ lời lẽ tục tĩu. Bà cũng đã xây dựng một nhân cách khác, với nó bà tranh luận cãi vã kịch liệt. Bà cho rằng mình đã tham dự vào một âm mưu lường gạt chính quyền Mỹ.

Thế nhưng, Judy khước từ sự giúp đỡ về mặt tâm lý. Bà thấy không cần thiết.

https://thuviensach.vn

Hầu hết chúng ta có lẽ đều không tán thành cách đánh giá sức khỏe tâm thần bản thân của Judy. Nhưng trường hợp của bà nêu lên một loạt nghi vấn nghiêm trọng không dễ gì giải đáp thỏa đáng. Tại sao Judy sống lang thang ngoài đường phố? Tại sao bà khước từ một sự giúp đỡ của người khác? Tại sao lối ứng xứ của bà bình thường vào ban ngày, nhưng lại trở thành tồi tệ đến mức gào thét những lời lẽ tục tĩu vào ban đêm? Nguyên nhân nào khiến cho bà có lối ứng xử như thê? Phải chăng bà có lẽ đã không sống lang thang ngoài đường nếu được chữa trị sớm hơn? Nói chung, chúng ta làm cách nào để phân biệt được giữa hành vi ứng xử bình thường với bất bình thường, và có thể xếp hành vi của Judy vào loại nào cũng như biết được bản chất rối loạn của bà đích thực là gì?

Tuy không câu hỏi nào trên đây được giải đáp dứt khoát, đặc biệt trong trường hợp phức tạp như Judy, nhưng chúng ta có thể nhờ đó để khai mào một số vấn đề nêu lên bởi hành vi ứng xứ bất bình thường của bà trong chương này và một chương sau. Chúng ta khởi đầu bằng thảo luận về cách phân biệt giữa lối ứng xử bình thường và bất bình thường, tìm hiểu xem cách phân biệt tế nhị ấy phải được tiến hành ra sao. Chúng ta khảo xét nhiều phương pháp khác nhau đã được sử dụng để giải thích hành vi ứng xử bất bình thường, từ cách giải thích căn cứ vào mê tín cho đến các lối lý giải căn cứ vào các khảo hướng khoa học đương đại, và ứng dụng các phương pháp này vào trường hợp của Judy cho thấy các lối lý giải khác nhau này bổ sung cho nhau ra sao.

Trọng tâm của chương này nhằm miêu tả các loại hành vi ứng xử bất bình thường khác nhau. Nhờ hệ thống phân loại sử dụng bởi các chuyên viên y tế tâm thần, chúng ta tìm hiểu được các dạng rối loạn quan trọng nhất. Chương này cũng thảo luận đến các khó khăn và nguy hiểm của việc tự chẩn đoán, cũng như các dấu hiệu của bản thân khiến người ta lưu tâm tìm sự giúp đỡ của các chuyên viên sức khỏe tâm thần.

Tóm lại, đọc xong chương này bạn có đủ sức giải đáp một số cầu hỏi căn bản về sức khỏe tâm thần như sau:

– Làm cách nào phân biệt được hành vi ứng xử bình thường và bất bình thường?

– Các chuyên viên sức khỏe tâm thần theo các quan điểm chủ yếu nào để chẩn đoán hành vi ứng xử bất bình thường, và các quan điểm ấy được ứng dụng ra sao vào các trường hợp đặc biệt?

– Người ta sử dụng hệ thống xếp loại nào để phân loại các hành vi bất bình thường, và các rối loạn sức khỏe tâm thần có các dạng chủ yếu nào?

– Những dấu hiệu chủ yếu nào cho thấy người ta đến lúc cần đến sự giúp đỡ của các chuyên viên sức khỏe tâm thần?

(1882 – 1941): Tiểu thuyết gia, thi sĩ và nhà soạn kịch lreland. Ông sống ở Âu châu từ năm 1904, xuất bản tập truyền ngắn đầu tay Dubliners vào năm 1914, và tiểu thuyền đậm màu sắc tự truyện đầu tay nhan đề Portrait of the Artist as a Youngman vào năm 1916. Ông nổi tiếng nhất nhờ tác phẩm Ulysses (1922), một cuốn tiểu thuyết miêu tả tỉ mỉ các biến cố xảy ra trong một ngày duy nhất ở thành phố Dublin và được mọi người chú ý vì lối dùng ngôn ngữ tân kỳ.

Người dịch để nguyên đoạn văn này vì biết rằng không tài nào dẫn dịch trọn vẹn thâm ý của tác giả, lại cũng muốn cho độc giả biết qua văn phong kỳ lạ của tác giả từ cú pháp cho đến cách vận dụng ngữ nghĩa hiếm thấy (chú của người dịch).

Có lẽ người ta dễ dàng kết luận rằng các lời lẽ này là các lời nói lảm nhảm của một người điên. Bởi vì ít ra thoạt nhìn đoạn văn này dường như chẳng có ý nghĩa gì cả. Nhưng các học giả văn học sẽ không tán thành lối kết luận như thế. Thực ra đoạn văn này trích từ tác phẩm cổ điển Ulysses của văn hào James Joyce*, đã được mọi người nồng nhiệt chào đón như là một trong các công trình lớn trong văn chương thế

https://thuviensach.vn

kỷ 20 (Joyce, 1934, trang 377).

Như thí dụ này minh họa, tìm hiểu qua loa đoạn văn của một người nào đó không đủ để xác định mức độ "bình thường" của người ấy. Nhưng ngay cả trong trường hợp tìm hiểu sâu rộng hơn các màu hành vi ứng xử của một người, chúng ta thấy rằng có lẽ chỉ có một làn ranh mỏng manh giữa các hành vi được xem là bình thường với các hành vi được xem là bất bình thường.

Tình trạng khó khăn trong việc phân biệt hành vi bình thường với bất bình thường đã làm nảy sinh rất nhiều cách phác họa một định nghĩa khoa học và chính xác về "hành vi ứng xử bất bình thường". Thực tế, qua nhiều năm tháng các định nghĩa về hành vi ứng xử bình thường và bất bình thường đều đã trải qua nhiều lần sửa đổi. Dưới đây chúng ta tìm hiểu bốn cách giải thích chủ yếu thường được vận dụng nhiều nhất.

: Lối giải thích có lẽ hiển nhiên nhất là định nghĩa cho rằng bất bình thường là tình trạng lệch khỏi mức trung bình – một định nghĩa đậm màu sắc thống kê. Nhằm mục đích xác định tính bất bình thường, chúng ta chỉ cần quan sát những hành vị nào hiếm khi xảy ra trong một xã hội hay một nền văn hóa nhất định, rồi gán cho các trường hợp lệch khỏi chuẩn mực là bất bình thường.

Tuy định nghĩa này hợp lý trong một số trường hợp, nhưng nhược điểm của nó là có một số hành vi tuy hiếm hoi về mặt thống kê nhưng hiển nhiên không thể xếp vào loại hành vi bất bình thường được. Nếu như hầu hết mọi người đều thích dùng nước cam vắt trong buổi điểm tâm thì việc bạn thích dùng nước táo khó mà nói là hành vi bất bình thường được. Tương tự, một khái niệm như vậy về tình trạng bất bình thường sẽ gán ghép bất hợp lý một người có điểm số IQ cao lạ thường là người bất bình thường, đơn giản chỉ vì trường hợp của người này hiếm thấy về mặt thống kê. Như vậy, định nghĩa tính chất bất bình thường căn cứ vào tình trạng lệch khỏi mức trung binh là một định nghĩa còn thiếu sót.

. Thái độ cầu toàn. Một lối định nghĩa khác về tính chất bất bình thường là định nghĩa chú trọng đến không chỉ các mức mà hầu hết mọi người đều thực hiện được (mức trung bình), mà còn đến một tiêu chuẩn mà hầu hết mọi người đều mong muốn đạt đến – mức lý tưởng. Theo cách định nghĩa này, hành vi bị xem là bất bình thường nếu như nó lệch khỏi một mức lý tưởng hay tiêu chuẩn nào đó. Không may thay, định nghĩa này còn gặp nhiều trở ngại hơn cả định nghĩa lệch khỏi mức trung bình nữa, bởi vì xã hội có quá ít tiêu chuẩn mà mọi người đồng lòng tán thành. Hơn nữa, các tiêu chuẩn nổi bật lại thường biến đổi theo thời gian, khiến cho định nghĩa lệch khỏi mức lý tưởng thành thiếu chính xác.

Do nhược điểm của cả hai lối định nghĩa trên, chúng ta phải quay về các lối định nghĩa chủ quan hơn. Một trong các định nghĩa thường dùng nhất về hành vi bất bình thường là định nghĩa chú trọng đến các hậu quả tâm lý của hành vi đối với cá nhân ấy. Theo lối định nghĩa này, hành vi bị xem là bất bình thường nếu như nó khiến cho người ta nảy sinh cảm nghĩ đau buồn, lo âu, hoặc tội lỗi – hoặc nếu như nó phương hại đến người khác về một khía cạnh nào đó.

Ngay một định nghĩa căn cứ vào tình trạng bất an hay khó chịu chủ quan cũng có nhược điểm. Bởi vì trong một số trường hợp rối loạn tâm trí đặc biệt nghiêm trọng người bệnh báo cáo rằng họ cảm thấy phấn chấn và có tâm trạng đạt được đỉnh cao thế giới – thế nhưng đối với người khác, hành vi ứng xử của họ lại rất kỳ quặc. Như vậy, trong trường hợp này có tình trạng hạnh phúc chủ quan, vậy mà hành vi lại thuộc lãnh vực gồm các sắc thái mà hầu hết mọi người đều xem là bất bình thường. Điều này hàm ý rằng một định nghĩa về tình trạng bất bình thường không chú trọng đến khả năng hành xử đúng đắn của con người sẽ là định nghĩa thiếu chính xác. Do đó các nhà tâm lý đã xây dựng một lối phân biệt sau cùng giữa hành vi ứng xử bình thường và bất bình thường.

. Hầu hết mọi người đều có khả năng nuôi sống bản thân, làm một nghề nghiệp nào đó, sống hòa thuận với người khác, và nói chung sống như những thành viên hữu dụng trong xã hội. Vậy mà có những người

https://thuviensach.vn

không đủ sức thích nghi với các nhu cầu của xã hội hoặc không có khả năng hành xử hữu hiệu.

Theo quan điểm cuối cùng này về tình trạng bất bình thường, những người thiếu khả năng hành xử hữu hiệu và thích nghi với các yêu cầu của xã hội sẽ bị xem là bất bình thường. Thí dụ, người phụ nữ thất nghiệp vô gia đình sống lang thang trên hè phố như máy Smith chẳng hạn, có thể bị xem là thiếu khả năng hành xử hữu hiệu. Do đó, hành vi ứng xứ của bà sẽ bị xem là bất bình thường, ngay cho dù bà đã tự ý chọn lựa lối sống đặc biệt này. Theo lời định nghĩa này, chính tình trạng thiếu khả năng thích nghi với các yêu cầu của xã hội đã khiến bà bị xem là "bất bình thường".

. Vạch một giới tuyến cho tình trạng bất bình thường: Riêng bất kỳ định nghĩa nào trong số bốn định nghĩa nêu trên cũng đều không đủ bao quát để phản ảnh đầy đủ mọi trường hợp hành vi ứng xứ bất bình thường, và tình hình phân biệt giữa lối ứng xử bình thường và bất bình thường vẫn cứ chưa được minh bạch, đôi khi đối với cả giới chuyên môn được huấn luyện kỹ lưỡng nữa. Hơn nữa, cách đặt tên hành vi bất bình thường bị ảnh hưởng khá nhiều bởi các kỳ vọng của nền văn hóa về những hành vi được xem là tiêu biểu trong xã hội.

Có lẽ phương pháp tối ưu để đối phó với tình trạng thiếu chính xác này là không nên xem hành vi ứng xử bình thường và bất bình thường là những tình trạng tuyệt đối. Đúng ra, nên xem chúng là hai đối cực của một thang đánh giá hành vi, với khả năng hành xử hoàn toàn bình thường nằm ở một cực, còn hành vi hoàn toàn bất bình thường nằm ở đối cực kia. Hiển nhiên, các hành vi nói chung thường rơi vào một điểm nào đó nằm giữa hai cực.

Bởi vì sự khác biệt giữa hành vi ứng xử bình thường và bất bình thường không được minh bạch, cho nên vấn đề liệu vào thời điểm nào xã hội nên can thiệp để yêu cầu chữa trị cho những người có biểu hiện ứng xử bất bình thường cũng thật là mơ hồ. Thí dụ, các viên chức y tế tâm thần có nên đứng ra cưỡng bách Judy phải chấp nhận chữa trị về mặt tâm lý không?

Không có một câu trả lời dứt khoát cho nghi vấn này, cả trong trường hợp của Judy lẫn trường hợp của những người khác bị rối loạn tâm lý đến phải lâm vào tình cảnh vô gia đình. Tuy nhiên, các luật sư và các nhà tâm lý pháp y – những nhà tâm lý chuyên nghiên cứu các vấn đề có liên quan đến pháp luật – đã nỗ lực xác định các trường hợp hành vi ứng xử bất bình thường mà luật pháp phải ra tay can thiệp. Trong hầu hết các trường hợp, một người phải hội đủ bốn điều kiện tiêu chuẩn sau đây thì luật pháp mới ra tay can thiệp: Người ấy phải (1) tỏ ra nguy hiểm cho bản thân; (2) không đủ khả năng đáp ứng các nhu cầu căn bản của bản thân; (3) không đủ lý trí để quyết định bản thân có nên được chữa trị không; và (4) thật sự cần được chữa trị hay chăm sóc. Dĩ nhiên, bản tiêu chuẩn này vẫn chưa phải là câu trả lời sáng tỏ cho nghi vấn liệu lúc nào nên áp dụng biện pháp chữa trị cho một cá nhân bởi vì các tiêu chuẩn ấy đầy dẫy các điểm mơ hồ. Như vậy, vấn đề xác tính thời điểm nào xã hội nên can thiệp vào các trường hợp có hành vi ứng xử bất bình thường rõ ràng là một việc khó thực hiện vậy (cũng xem đoạn trích dẫn thời sự dưới đây).

Nếu như việc định nghĩa thỏa đáng khái niệm bất bình thường gặp nhiều trở ngại, thì người ta ắt sẽ không ngạc nhiên khi thấy vấn đề xác định con số người có các dấu hiệu hành vi ứng xử bất bình thường cũng không phải là một công tác đơn giản. Thế nhưng một cuộc điều tra do chính phủ Hoa Kỳ tổ chức vào giữa thập niên 1980 đem đến cho chúng ta một khái niệm về con số người Mỹ có dấu hiệu bị rối loạn tâm trí.

Cuộc điều tra đã tiến hành ở 5 cộng đồng trong nước và bao gồm khoảng 18.000 người Mỹ. Trong những cuộc phỏng vấn cá nhân kéo dài hai giờ đồng hồ, mỗi đối tượng phỏng vấn phải trả lời 200 câu hỏi về các vấn đề đặc biệt, như cảm thấy hoang mang sợ hãi khi phải rời khỏi nhà hoặc không còn quan tâm gì đến các sinh hoạt tiêu khiển bình thưởng. Nhờ sử dụng các tiêu chuẩn phân loại rối loạn tâm trí mà chúng ta sẽ tìm hiểu sau trong chương này, các nhà nghiên cứu có thể phác họa được sơ lược về tình hình sức

https://thuviensach.vn

khỏe tâm thần của Liên Bang.

Cuộc điều tra cho thấy gần 20% số người trưởng thành được phỏng vấn hiện đang bị rối loạn tâm trí, và gần 1/3 đã từng bị rối loạn tâm thần vào một thời điểm nào đó trong quá khứ. Các tỷ lệ hiện đang mắc phải rối loạn tâm trí của nam giới và nữ giới gần bằng nhau, mặc dù trong quá khứ số nam giới bị bệnh nhiều hơn nữ giới.

Suy rộng các kết quả ấy cho cả nước, người ta tính được có hơn 29 triệu người Mỹ đang bị một hay nhiều dạng rối loạn tâm thần hoặc đã từng bị một dạng rối loạn trong vòng 6 tháng qua. Thí dụ, 13 triệu người bị các rối loạn liên hệ đến chứng lo âu, 10 triệu người nghiện rượu hay nghiện 1 loại ma túy, và khoảng 11 triệu người bị các cơn sợ hãi vô lý. (Bởi vì các đối tượng có thể báo cáo nhiều chứng rối loạn, nên ở đây chắc chắn có sự trùng lắp về số liệu thống kê). Kỳ lạ thay, chỉ có khoảng 1/5 số người ấy tìm cách chữa trị mà thôi.

Không phải chỉ những người trưởng thành mới có tỷ lệ rối loạn tâm lý ở mức cao. Thí dụ, một cuộc điều tra quan trọng cho thấy khoảng 20% thiếu nhi Mỹ đã từng có triệu chứng rối loạn phát triển, gặp trở ngại trong tiến trình học tập, hay gặp rối loạn tình cảm. Ngoài ra, các vấn đề này có khuynh hướng nhiều gấp đôi ở các gia đình bị lâm vào cảnh đổ vỡ hạnh phúc (như ly dị hoặc cha mẹ ở góa nuôi con) so với các gia đình có đầy đủ cha mẹ.

Những kết quả điều tra này cho thấy hành vi ứng xử bất bình thường không phải là hiện tượng hiếm thấy. Hơn nữa, trong các cuộc điều tra sâu rộng hơn hiện nay vẫn còn đang tiến hành, các nhà nghiên cứu đang thu thập các thông tin về các trường hợp rối loạn tâm thần được chữa trị lành bệnh và về các trường hợp người bị bệnh tâm thần khước từ chữa trị, cũng như các thông tin về những biến cố quan trọng trong đời (như hôn nhân và cái chết của những người thân trong gia đình chẳng hạn) ảnh hưởng ra sao đến các dạng rối loạn tâm thần. Công trình này hứa hẹn xác định được loại biến cố đặc biệt nào là nguyên nhân gây ra các hành vi bất bình thường và tìm cách ngăn chặn chúng xảy ra.

Một phụ nữ đẩy một chiếc xe chở đầy những thứ nhặt nhạnh được ở những thùng rác như quần áo cũ, túi đủ cỡ, và các đồ vật linh tinh phế thải. Một người đàn ông nằm dài trên một khung lưới sắt ở đường xe điện ngầm vào một buổi tối giá rét, lẩm bẩm nói một mình. Một người đàn ông khác ăn mặc lôi thôi, ngồi trên một chiếc băng ở trạm xe buýt, liên tục đập con ruồi bay vo ve là sinh vật duy nhất mà ông ta đang thấy trên đời.

Những hình ảnh ấy cứ luôn luôn ám ảnh khiến chúng ta không sao quên được. Chúng cũng là một trong những vấn đề xã hội và y tế nổi cộm nhất mà hiện nay Hoa Kỳ phải đương đầu.

Tùy theo quan điểm đánh giá tình trạng không nhà, các con số thống kê cho thấy thấp nhất có khoảng vài trăm ngàn người cho đến cao nhất có khoảng ba triệu người lâm vào thảm cảnh không nhà ở Mỹ. Hầu hết các cuộc điều tra đều cho thấy rất ít người trong số người không nhà ấy bị một dạng rối loạn tâm lý nào đó. Chỉ vào khoảng 10% đến 40% số người không nhà bị các rối loạn tâm lý kinh niên nghiêm trọng. Có lẽ từ 20 đến 30% mắc phải các trường hợp nghiện rượu hay nghiện ma túy và khoảng từ 10 đến 20% biểu hiện các dấu hiệu khó khăn nghiêm trọng như nghe được tiếng nói từ cõi hư vô hoặc có cảm giác bị các lực lượng vô hình ngược đãi. Khoảng từ 1/4 đến 1/3 số người không nhà đã từng được chữa trị các rối loạn tâm lý ở các cơ sở y tế trước đây. Dĩ nhiên, điều cũng quan trọng là đa số người không nhà hiện tại không bị các rối loạn tâm lý nghiêm trọng.

Đối với những người bị các dạng rối loạn tâm lý, thảm cảnh không nhà chính là bước cuối cùng trong tiến trình suy sụp tâm lý dài dằng đặc. Và đối với nhiều người, chiều hướng suy sụp ấy khởi đầu từ thời thơ ấu. Thí dụ, một khảo cứu đã khám phá được gần đến phân nửa những người vào trú ngụ ở những địa điểm nương náu công cộng đều là những người trước đây đã từng được các cơ quan y tế tâm thần chữa trị và

https://thuviensach.vn

chăm sóc, hoặc là những người xuất thân từ các viện mồ côi. Bất kể nguyên nhân nào gây ra tình trạng không nhà, có thể do các biến cố mới đây như bị mất sở làm hay bị đuổi nhà chẳng hạn, hầu như người lâm vào thảm cảnh không nhà nào cũng đều bị các rối loạn tâm lý trong các thời kỳ kéo dài.

Trong một số trường hợp, chính những người không nhà chọn cho mình giải pháp vô gia cư. Thi dụ, Judy Smith là người được nêu ra trong trường hợp điển hình mở đầu chương này. Khước từ mọi quan tâm chăm sóc của gia đình cũng như của những cư dân ở khu ngoại ô mà bà đang nương náu về đêm hiện nay. (Theo lời thân mẫu bà Smith không chịu về nhà hoặc sống chung với bất kỳ ai bởi vì bà không thích quan hệ với loại người ở những nơi đó!)

Một trong các vấn đề quan trọng liên quan đến tình trạng không nhà chính là mức độ can thiệp và cưỡng bách những người bị rối loạn tâm trí phải rời khỏi đường phố của các cơ quan phúc lợi do nhà nước thiết lập. Như trong trường hợp bà Smith, nhiều điểm trong hệ thống luật pháp hiện hành chống lại các nỗ lực cưỡng bách những người không nhà phải nhập viện chữa trị. Nếu những người không nhà như Smith là những người không phạm tội và tỏ ra không nguy hiểm cho bản thân hoặc cho người khác, một số chuyên viên pháp luật cho rằng người ta không tìm được lý do để hạn chế tự do của họ và buộc họ phải sống trong các viện tế bần hay nhập viện chữa trị. Lối lý luận như vậy khẳng định rằng những người không nhà được phép sống lang thang ngoài đường phố, ngay trong trường hợp hành vi của họ có vẻ làm phiền người khác, nếu không nói là khiến cho người ta cảm thấy khó chịu. Ngược lại, một số nhà tâm lý lập luận rằng những người sống lang thang ngoài trời phải trải qua những đêm đông giá rét và phải hứng cái nóng bức của những ngày hè rực nắng rõ ràng đã có nguy cơ tổn thương cho bản thân của họ rồi. Đối với những chuyên viên này, trách nhiệm của xã hội là cưỡng bách những người không nhà phải chấp nhận một tình huống ít nguy hiểm hơn cho bản thân họ.

Hiển nhiên, các vấn đề ấy không dễ gì giải quyết ngã ngũ được, bởi vì chúng khiến cho tự do cá nhân đối đầu với quyền hạn của tập thể xã hội. Dù sao, hiển nhiên là thảm cảnh không nhà vẫn sẽ tiếp tục là một vấn đề xã hội quan trọng trong một thời gian dài, và rằng rất ít người trong số những người sống lang thang ngoài đường trong các đô thị và tỉnh thành mắc phải các rối loạn tâm lý nghiêm trọng.

https://thuviensach.vn

Chương 12: Phần 2

– Các điểm phân biệt giữa hành vi ứng xử bình thường và bất bình thường không phải lúc nào cũng minh bạch dễ thấy.

– Các định nghĩa về tình trạng bất bình thường bao gồm định nghĩa căn cứ vào tình trạng lệch khỏi mức trung bình, tình trạng lệch khỏi mức lý tưởng, các hậu quả tâm lý của hành vi lý đối với cá nhân, và khả năng hành xử hữu hiệu lẫn thích nghi của cá nhân với tư cách là một thành viên của xã hội.

– Người ta có thể thấy rõ nhất hành vi ứng xử bình thường khác với bất bình thường khi xếp chúng ở hai đối cực của một thang đánh giá.

1/ Khó khăn trong việc định nghĩa hành vi bất bình thường là:

a. Hành vi hiếm thấy về mặt thông kê có thể không phải là bất bình thường.

b. Không phải tất cả các tình trạng bất bình thường đều đi kèm với cảm giác khó chịu.

c. Các tiêu chuẩn văn hóa thì lại quá tổng quát không thể dùng làm công cụ đánh giá được.

d. Tất cả các câu trên.

2/ Theo các cuộc điều tra tổ chức ở các cộng đồng, trong khi khá nhiều người Mỹ bị ít nhất một dạng bất bình thường tâm lý thì ít người chịu tìm cách chữa trị. Đúng hay sai?...

3/ Theo định nghĩa về tình trạng bất bình thường như là kinh nghiệm khó chịu chủ quan hoặc có hành vi gây tổn thương cho người khác, những người nào sau đây cần được chữa trị nhiều nhất?

a. Một quản trị viên sợ được đề bạt bởi vì việc đó sẽ buộc ông ta phải rời khỏi văn phòng ở tầng trệt để dọn lên đến tăng cao nhất của tòa cao ốc.

b. Một phụ nữ bỏ việc đang làm để chọn cuộc sống lang thang ngoài đường phố

c. Một người đàn ông tin rằng những người đến ngoài vũ trụ thường thân mật thăm viếng nhà mình vào mỗi thứ năm.

d. Một triết gia sống chung với 19 con mèo trong một căn chung cư nhỏ hẹp.

4/ Gia đình lo buồn vì Karl quyết định sống trong một ngôi nhà lắp trên cây – hành vi này chưa từng thấy ở khu ngoại ô giàu có. Gia đình Karl dùng lối định nghĩa nào để xác định hành vi bất bình thường của Karl?...

5/ Một thang đánh gì hành vi từ "bất bình thường nhất cho đến bình thường nhất" là ví dụ về một...

6/ Thân mẫu của Virginia cho rằng hành vi của cô là bất bình thường bởi vì dù được tiếp nhận vào trường đại học Y khoa, cô lại quyết định đi làm hầu bàn. Thân mẫu cô dùng lối định nghĩa nào để nhận định hành vi bất bình thường?

Nếu được yêu cầu xây dựng một định nghĩa một về một pháp lý cho bệnh tâm thần, định nghĩa ấy của bạn sẽ là gì? Nó sẽ khác biệt ra sao đối với các định nghĩa nêu ra trong chương này? Bạn có thể dự đoán

https://thuviensach.vn

được định nghĩa của bạn sẽ gặp những trở ngại gì không?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Cơn bệnh bộc phát do cái nóng bức cực độ trong mùa hè. Dù đang ngủ hay thức, mọi người đều đột nhiên nhảy nhỏm lên, cảm thấy đau nhói như ong đốt. Một số người thấy loài nhện, những người khác thì không. Nhưng mọi người đều tin chắc ràng do loài nhện cái gây ra thứ bệnh Tarantism*. Họ chạy ra khỏi nhà, đổ xô ra các đường phố, đến nơi họp chợ, cùng nhau luân vũ trong cơn kích động phi thường. Chẳng bao lâu những người khác họp mặt với họ, đó là những người mới bị nhện đốt như họ hoặc đã từng bị đốt trong nhiều năm về trước...

Như vậy các nhóm bệnh nhân tụ họp lại, cùng nhau nhảy nhót cuồng nhiệt trong các trang phục kỳ hình quát trạng... Những người khác xé toạc quần áo ra, bày thân thể trần truồng, mất hết cảm nghĩ như lúc bình thường... một số người đeo kiếm như các kiếm thủ, những người khác cầm roi quật vào nhau... Một số người trong bọn họ lại còn có các ý nghĩ kỳ quái, như thích được tung người lên cao, đào lỗ dưới đất, và lăn người vào chỗ bẩn thỉu giống như loài lợn vậy. Tất cả bọn họ đều uống rượu vang no nê rồi ca hát và chuyện trò giống như những tên say rượu...

Đoạn văn này miêu tả một dạng hành vi bất bình thường đặc biệt xuất hiện ở thế kỷ 13 – loại hành vi mà thời bấy giờ người ta tin là do một loài nhện cái đốt cho thấy vấn đề rối loạn tâm tư và các lý thuyết giải thích nguyên nhân gây bệnh mà chúng ta quan niệm hiện nay không có gì mới lạ cả. Tuy vậy, kiến thức của chúng ta về các nguyên nhân gây ra các hành vi bất bình thường đã tinh vi hơn rất nhiều.

Đối với đa số người thời xưa, hành vi bất bình thường gắn liền với óc mê tín và ma thuật. Những người có hành vi ứng xử bất bình thường đều bị cho là do ma quỉ hay các vị ác thần nào đó bắt hồn. Các nhà cầm quyền đều tin tưởng vào "lối chữa trị" các hành vi bất bình thường bằng biện pháp nỗ lực dẹp bỏ nguồn gốc gây bệnh. Biện pháp này thường là đánh bằng roi, ngâm mình vào nước thật nóng, bỏ đói, hay các hình thức tra tấn khác, khiến cho việc chữa trị còn tồi tệ hơn là mắc bệnh.

Các khảo hướng hiện đại về hành vi ứng xử bất bình thường đã có quan niệm sáng tỏ hơn, và sáu khảo hướng chủ yếu hiện đang chiếm địa vị ưu thế là: Khảo hướng y học, khảo hướng phân tâm, khảo hướng tác phong, khảo hướng tiến trình trí tuệ, khảo hướng nhân bản, và khảo hướng văn hóa xã hội. Các khảo hướng này không những chủ trương nguyên nhân gây bệnh khác nhau mà – như chúng ta sẽ thấy đề ra biện pháp chữa trị cũng khác biệt nhau.

Chiếc "ghế xoay" này do báo sĩ Beniamin Rush phát minh. Nó là một trong những chữa trị có hình thức tra tấn đối với các rối loạn tâm lý thông dụng trong thế kỷ 18 ở Âu Châu.

Khi một người có triệu chứng mắc bệnh lao, chúng ta thường tìm vi trùng lao trong cơ thể người ấy. Tương tự, quan điểm y học về tình trạng bất bình thường (medical model of abnormality) cho rằng khi một cá nhân có các triệu chứng rối loạn tâm lý, thì nguyên nhân sâu xa sẽ được tìm thấy nhờ cuộc khám nghiệm cơ thể của người ấy, như tình trạng mất cân bằng hormone, tình trạng thiếu hóa chất, hoặc tổn thương ở bộ phận nào đó trong cơ thể chẳng hạn. Thực ra, khi nói "bệnh" tâm trí, "các triệu chứng" của hành vi ứng xử bất bình thường và "bệnh viện tâm thần" chẳng hạn, chúng ta sử dụng thuật ngữ có liên hệ đến quan điểm y học.

: Một chứng bệnh đặc trưng bởi động lực thúc giục nhảy nhót cuồng loạn và không kiềm chế được, phổ biến trong nạn dịch ở miền Nam Italia từ thế kỷ 15 đến 17, và người thời bấy giờ tin rằng là hậu quả nốt đốt của một loài nhện cái (chú của người dịch).

Như sẽ thảo luận sau, bởi vì nhiều loại hành vi ứng xử bất bình thường có liên quan đến các nguyên

https://thuviensach.vn

nhân sinh lý, cho nên quan điểm y học dường như là một khảo hướng hợp lý. Thực tế, quan điểm y học quả là một tiến bộ quan trọng so với lối giải thích hành vi ứng xử bất bình thường theo óc mê tín dị đoan. Tuy vậy, quan điểm này cũng bị nhiều phê phán nghiêm trọng. Một mặt, có nhiều trường hợp trong đó người ta không tìm ra được nguyên nhân sinh lý nào gây ra tình trạng bất bình thường cả, và như vậy là trái với giả định căn bản của quan điểm y học. Các phê phán khác cũng quan trọng ngang như thế, dù kém hiển nhiên hơn nhưng lại hàm súc nhiều ý nghĩa. Thí dụ, một số nhà phê bình đã phản đối cách dùng thuật ngữ "bệnh" (illness), cho rằng nó hàm ý rằng ở một cá nhân xuất hiện một tình trạng gì đó "bất ổn", một tình trạng đang cần được chữa trị. Lối sử dụng thuật ngữ như thế khẳng định rằng những người có hành vi ứng xử bất bình thường thiếu khả năng kiểm soát được hành động của mình, và như vậy họ không chịu trách nhiệm đối với các hành động ấy – và rằng bất kỳ lối chữa trị nào cũng đều hoàn toàn thuộc quyền quyết định của người khác (theo giả thuyết của quan điểm y học, những "người khác" có quyền sinh sát ấy chính là các bác sĩ).

Xét bề ngoài, cuộc đời của Judy không khác bao nhiêu so với mọi người. Tuy vậy phải chăng một số phương diện trong cuộc sống quá khứ trước đây của bà, đến chính bản thân bà cũng không biết rõ, đã khiến cho bà có hành vi ứng xử kỳ lạ như vậy? Quan điểm phân tâm về hành vi ứng xử bất bình thường cho rằng nguyên nhân đó có thể xảy ra.

Trong khi quan điểm y học cho rằng các nguyên nhân sinh lý là nguồn gốc gây ra hành vi bất bình thường, thì quan điểm phân tâm (psycho analytic model) chủ trương rằng hành vi ứng xứ bất bình thường phát sinh từ các xung đột trong thời thơ ấu do những khao khát chóng đối liên quan đến tình dục và tính gây hấn. Như chúng ta đã thảo luận ở chương 11, Freud tin rằng trẻ trải qua một số giai đoạn trong đó các xung động tình dục và gây hấn xuất hiện dưới các hình thức khác nhau và cần phải được giải quyết dứt khoát. Nên các xung đột trong thời thơ ấu ấy không được giải quyết thỏa đáng, chúng sẽ ẩn nấp trong vô thức, để rồi có dịp chúng sẽ xuất hiện dưới dạng hành vi ứng xử bất bình thường lúc trưởng thành.

Để tìm hiểu nguồn gốc gây ra rối loạn tâm lý của một cá nhân, quan điểm phân tâm chủ trương tìm hiểu cặn kẽ diễn biến cuộc đời của người ấy hồi nhỏ tuổi. Thí dụ, nếu chúng ta biết thêm nhiều chi tiết hơn nữa về thời thơ ấu của Judy Smith, chúng ta có thể khám phá được những kinh nghiệm nào đã gây ra những mối bất an và xung đột khó giải quyết ở tuổi trưởng thành của bà. Dĩ nhiên, rất khó minh chứng một quan hệ trực tiếp giữa các kinh nghiệm thơ ấu với các hành vi bất bình thường sau này – và đây chính là một trong những lý lẽ phê phán chủ yếu đối với lý thuyết phân tâm. Bởi vì không có một phương thức dứt khoát nào nối kết các kinh nghiệm thơ ấu của con người với các hành vi bất bình thường của họ lúc trưởng thành, nên chúng ta sẽ không bao giờ dám chắc rằng các cơ chế đối phó do lý thuyết phân tâm đề nghị là chính xác. Ngoài ra, giống như quan điểm y học lý thuyết phân tâm cũng cho rằng con người không đủ khả năng chi phối hành vi của bản thân và rằng các hành vi ấy được hướng dẫn bởi các xung động vô thức. Và do đó, hàm ý rằng việc chữa trị lệ thuộc vào con người chứ không lệ thuộc vào các sự kiện phô bày qua hành vi của họ.

Ngược lại các đóng góp của lý thuyết phân tâm thật là lớn lao. Hơn bất kỳ quan điểm nào về hành vi ứng xử bất bình thường, quan điểm này nêu bật sự kiện con người có cuộc sống nội tâm hàm súc và phong phú, và rằng các kinh nghiệm trước đây trong cuộc sống có thể ảnh hưởng sâu sắc đến hoạt động tâm lý hiện thời của con người.

Quan điểm y học và quan điểm phân tâm có chung cách nhìn đối với các rối loạn tâm lý biểu hiện qua hành vi ứng xử. Cả hai quan điểm đều xem các hành vi bất bình thường là các triệu chứng (symptoms) của một rối loạn căn bản nào đó. Ngược lại, quan điểm hành vi ứng xứ về tình trạng bất bình thường (behavioral model of abnormality) cho rằng bản thân hành vì mới chính là rối loạn cần phải giải quyết. Theo các lý thuyết gia này, người ta không cần phải tìm hiểu vượt ra ngoài phạm vi biểu lộ các hành vi bất bình thường của con người, hoặc không cần phải tìm hiểu vượt ra ngoài phạm vi hoàn cảnh có thể tìm hiểu

https://thuviensach.vn

được này, và chính cái hoàn cảnh này thực ra đã làm biến đổi hành vi của con người.

Vận dụng các nguyên tắc tiến trình học hỏi mà chúng ta đã thảo luận ở Chương 5. Các lý thuyết gia hành vi có thể giải thích được nguyên nhân khiến cho con người có hành vi ứng xử bất bình thường – hoặc bình thường. Cả hai loại hành vi bình thường cũng như bất bình thường đều được xem là các phản ứng tiêm nhiễm qua kinh nghiệm quá khứ và được định hướng phát sinh trong hiện tại bởi những kích thích xuất hiện trong hoàn cảnh sống của con người Thật ra, trong hình thức cực đoan của nó, lý thuyết hành vi bác bỏ quan niệm cho rằng điều quan trọng là phải tìm hiểu xem con người đang suy nghĩ điều gì. Mà điều tối hệ trọng theo các lý thuyết gia hành vi là phải tìm hiểu xem người ta đã tập nhiễm hành vi bất bình thường ra sao để giải thích cho được nguyên nhân gây ra hành vi ấy. Thí dụ, quan điểm hành vi sẽ giải thích trường hợp tránh né tiếp xúc với người lạ gây ra bởi tình trạng vụng về trong khả năng giao tế xã hội. Trường hợp này có thể chữa trị bằng cách dạy cho cá nhân ấy các kỹ thuật mào đầu cuộc đối thoại, vận dụng các biểu lộ nét mặt thích hợp, và hành xử như là một người biết lắng nghe. Ngược lại, các khảo hướng khác sẽ nỗ lực xác định các nguyên nhân căn bản khiến cho một người có hành vi tránh né tiếp xúc với người khác.

Sự nhấn mạnh vào hành vi công khai quan sát được chính là ưu điểm lớn nhất cũng là nhược điểm lớn nhất của quan điểm tác phong. Do chú trọng đến hiện tại, nên quan điểm này là một quan điểm chính xác và khách quan nhất trong việc chẩn đoán các biểu hiện của hành vi ứng xử bất bình thường, thay vì xây dựng giả thuyết về một cơ chế vô hình, căn bản, và tinh vi để giải thích hành vi ứng xử bất bình thường, các lý thuyết gia tác phong chỉ chú trọng đến các hành vi mới vừa diễn ra tức thời. Họ đã xây dựng được nhiều kỹ thuật (đề cập ở chương kế tiếp) chữa trị thành công các hành vi bất bình thường.

Giống như lối giải thích của quan điểm y học và quan điểm phân tâm, các lý thuyết tác phong xem hành vi của con người gây ra bởi các nhân tố phần lớn vượt khỏi phạm vi kiểm soát của họ. Nhưng đối với nhiều nhà phê bình thì một sự kiện mà chúng ta không thể bỏ qua được là trên thực tế con người có những ý nghĩ vừa phức tạp vừa không quan sát được ảnh hưởng đến hành vi cư xử của mình.

Để hưởng ứng các ưu tư đó, hiện nay một số lý thuyết gia vận dụng quan điểm tiến trình trí tuệ để giải thích tình trạng bất bình thường (cognitive model of abnormality). Thay vì chỉ xét đến hành vi bề ngoài như quan điểm tác phong truyền thống, quan điểm này giả định rằng các tiến trình trí tuệ (cognitions, tức là các ý nghĩ và niềm tin của con người) là nguồn gốc phát sinh hành vi của con người. Mục tiêu căn bản của việc chữa trị hành vi ứng xử bất bình thường theo quan điểm tiến trình trí tuệ là công khai dạy người ta lối tư duy và niềm tin mới. Bởi vì quan điểm này xem tiến trình học tập là một thành phần trọng yếu, nên nó được xem là khảo hướng trí tuệ – tác phong (cognitive – behavioral approach).

Chẳng hạn, hãy tìm hiểu trường hợp một sinh viên có ý nghĩ sai lầm rằng "kỳ thi này quyết định tương lai của tôi" vào bất cứ kỳ thi nào, và do hậu quả lo âu quá mức cô không thế nào thi triển hết sở năng của mình được. Theo khảo hướng tiến trình trí tuệ, người sinh viên này nên được truyền thụ một lối suy nghĩ khác (và thực tiễn hơn) là: "toàn bộ tương lai tôi không lệ thuộc vào kỳ thi duy nhất này". Mặc dù các nguyên tắc căn bản của lý thuyết tiến trình học tập được vận dụng, nhưng mục tiêu cải biến hành vi ở đây chính là thay đổi cách tư duy, cải biến ý nghĩ. Sự dung hòa hai khảo hướng tác phong và tiến trình trí tuệ đã dẫn đến những tiến bộ quan trọng trong việc chữa trị các rối loạn tâm lý, như chúng ta sẽ thấy ở chương 13.

Bạn có thể thắc mắc tự hỏi liệu có một quan điểm nào xem con người có đầy đủ khả năng kiểm soát hành vi của mình không. Đó là một nghi vấn hợp lý sau khi đã tìm hiểu qua 4 quan điểm mà chúng ta vừa thảo luận. Theo các khảo hướng ấy, cá nhân dù nhiều hay ít đều bị xem là quân tốt đen, bị vây hãm bởi các rối loạn sinh lý, các xung đột vô thức, các kích thích trong hoàn cảnh sống, hoặc các lối suy nghĩ sai lạc chúng chi phối và thúc đẩy hành vi phát sinh.

https://thuviensach.vn

Ngược lại, các nhà tâm lý tán thành quan điểm nhân bản về tình trạng bất bình thường (humanistic model of abnormnality). Chú trọng đến khả năng kiểm soát và trách nhiệm mà con người phải đảm nhận đối với hành vi của bản thân họ, cho dù hành vi ấy là bất bình thường đi nữa. Quan điểm nhân bản chú trọng đến thứ nhân cách độc đáo chỉ con người mới có, tức là trên căn bản xem con người tư duy hợp lý, được định hướng nhắm đến một ngoại giới gồm các tương tác xã hội, và được thúc đẩy phải sống hòa thuận với tha nhân.

Mặc dù có rất nhiều lý thuyết nhân bản khác biệt nhau, nhưng nói chung các lý thuyết này đều chú trọng vào mối quan hệ của con người với thế giới chung quanh, vào những cách thức mà con người nhận định bản thân trong mối quan hệ với tha nhân và nhận định chỗ đứng của bản thân họ trong cái thế giới ấy theo ý nghĩa triết học. Mọi người đều hiểu rõ cuộc sống và bản thân mình, chính điều này khiến con người ra sức tìm hiểu ý nghĩa cuộc sống và giá trị bản thân. Hành vi ứng xử gọi là bất bình thường chỉ là một dấu hiệu cho thấy tình trạng không đủ khả năng thỏa mãn những thứ nhu cầu và năng lực nhân bản ấy của con người. Ngoài ra, khảo hướng nhân bản có một quan điểm ít hợp lý hơn nhiều đối với hành vi bất bình thường so với các khảo hướng khác. Thay vì chủ trương rằng việc "chữa trị là cần thiết, quan điểm nhân bản cho rằng nói chung con người có khả năng đặt giới hàm cho hành vi chấp nhận được đối với bản thân. Bao lâu họ không làm điều gì tổn thương cho người khác và gây khốn khổ cho bản thân, thì bấy lâu người ta phải được tự do chọn lựa thái độ sống. Chỉ khi nào con người cảm thấy hành vi ứng xứ của mình cần được cải sửa thì họ mới phải quan tâm đến việc đảm nhận trách nhiệm cải sửa ấy. Phương pháp thực hiện việc cải sửa ấy là thăm dò để tìm cho được phương thức nào giúp con người đạt được mức tự thỏa mãn cao hơn.

Như vậy, quan điểm nhân bản tìm hiểu hành vi ứng xử bất bình thường dưới một nhãn quan tích cực hơn các quan điểm mà chúng ta đã thảo luận trên đây. Thay vì giả định rằng có điều gì bất ổn đới với một cá nhân, các lý thuyết gia nhân bản xem hành vi ứng xử bất bình thường như là một phản ứng có thể hiểu được đối với các định hướng phát sinh trong đời sống hàng ngày của con người. Ngoài ra, quan điểm nhân bản cho rằng con người có khá nhiều khả năng kiểm soát cuộc sống của mình và có khả năng tìm hiểu để có thể quyết định chọn lựa hợp lý nhằm khắc phục các tình huống khó khăn gặp phải.

Quan điểm nhân bản cũng không tránh khỏi bị phê phán. Quan điểm này đã bị chỉ trích vì thái độ tin cậy vào các thông tin thiếu khoa học và không thể chứng minh được, cũng như cách trình bày mơ hồ gần như có tính triết lý về các khái niệm như niềm khao khát của con người và "sự thỏa mãn các nhu cầu của nhân loại". Dù bị phê phán như thế, lý thuyết nhân bản cống hiến một quan điểm nhấn mạnh đến những khía cạnh độc đáo của nhân loại cũng như đề nghị nhiều biện pháp quan trọng nhằm giúp đỡ cho những người bị các rối loạn tâm lý.

(socio–cultural model of abnormality) giả định rằng hành vi ứng xử của con người – cả bình thường lẫn bất bình thường – đều được định hình bởi tầng lớp xuất thân của gia đình, xã hội, và nền văn hóa mà con người đang sống. Tất cả chúng ta đều là một phần tử trong một hệ thống xã hội bao gồm gia đình, bạn bè, người quen biết, và thậm chí những người xa lạ; và các loại quan hệ nảy sinh với tha nhân như thế có thể tạo điều kiện cho các hành vi bất bình thường và thậm chí còn khiến cho các hành vị này phát sinh nữa. Như vậy, theo quan điểm văn hóa xã hội thì các loại căng thẳng và xung đột mà con người trải qua – không liên hệ đến các tiến trình vô thức, mà là một bộ phận trong các tương tác thường ngày với hoàn cảnh sống của con người – có thể kích thích và duy trì các hành vi bất bình thường.

Một số người đề xướng quan điểm này còn chủ trương cực đoan rằng trên thực tế không có loại hành vi nào là bất bình thường cả. Mặc dù những người vi phạm các nguyên tắc xã hội có thể bị xã hội gọi là có hành vi bất bình thường, nhưng thực ra những cá nhân ấy không có gì bất ổn cả. Đúng ra, chính xã hội mới có điều bất ổn bởi vì nó không sẵn lòng khoan dung đối với các hành vi lệch lạc.

https://thuviensach.vn

Để bênh vực lập trường cho rằng các nhân tố văn hóa xã hội định hình hành vi ứng xứ bất bình thường, các lý thuyết gia viện dẫn các số liệu thống kê cho thấy một số hành vi bất bình thường thịnh hành ở một số xã hội hơn so với các xã hội khác và thời kỳ kinh tế suy sụp thường đi đối với tình trạng xuống dốc trong đời sống tâm lý mọi người nói chung.

Thí dụ, các phần tử thuộc các tầng lớp có tình trạng kinh tế xã hội thấp kém thường dễ mắc phải chứng tâm thần phân liệt hơn so với tầng lớp giàu sang, và tỷ lệ người da đen bị cưỡng bách nhập viện vì các rối loạn tâm lý cao hơn người da trắng. Lý do có lẽ liên hệ đến cách nhận định của những người chẩn đoán đối với hành vi bất bình thường. Những người chẩn đoán này thường là các bác sĩ tâm thần và các nhà tâm lý vốn là người da trắng và xuất thân từ các tầng lớp thượng lưu trong xã hội. Mặt khác, có lẽ các phần tử thuộc tầng lớp thấp kém về kinh tế xã hội chịu đựng nhiều stress hơn so với những người thuộc tâng lớp thượng lưu. Dù nguyên nhân có là gì đi nữa, thường vẫn có một mối quan hệ giữa các nhân tố văn hóa xã hội với các hành vi bất bình thường, và mối quan hệ ấy có lẽ là mối quan hệ nhân quả.

Giống như các lý thuyết khác, quan điểm văn hóa xã hội không hoàn toàn hợp lý. Có rất nhiều cách giải thích khác đối với mối quan hệ giữa hành vi bất bình thường với các nhân tố xã hội. Thí dụ, so với tầng lớp thượng lưu những người thuộc các tầng lớp thấp kém thường không chịu chữa trị, mãi đến khi các triệu chứng trở nên khá nghiêm trọng họ mới chịu chữa trị, và đến lúc ấy thực chất họ đã bị bệnh nặng rồi. Ngoài ra, các lý giải theo quan điểm văn hóa xã hội tương đối ít cống hiến một hướng dẫn trực tiếp cho việc chữa trị những cá nhân có triệu chứng bị rối loạn tâm trí, bởi vì trọng tâm của các lý giải này hướng vào các nhân tố xã hội có tính bao quát hơn.

https://thuviensach.vn

Chương 12: Phần 3

Chúng ta đã khởi đầu chương này bằng thảo luận về trường hợp Judy Smith. Có lẽ bạn sẽ thắc mắc không hiểu quan điểm nào trong số các quan điểm vừa nêu giúp chúng ta hiểu rõ nhất hành vi ứng xử của bà. Thực ra, có lẽ bạn đang tìm kiếm lời giải đáp cho một nghi vấn bao quát hơn: Lý thuyết nào trong số các khảo hướng này cống hiến một quan điểm giải thích sáng tỏ nhất đối với hành vi ứng xử bất bình thường nói chung?

Giải đáp thích hợp nhất cho cả hai câu hỏi này thực ra là tất cả các quan điểm ấy đều hợp lý và đều vận dụng có lợi cả. Giống như các chuyên ngành khác trong bộ môn tâm lý học, các nhà tâm lý đã khám phá rằng có nhiều biện pháp giải quyết hiệu quả các khó khăn gây ra bởi các hành vi bất bình thường. Như chúng ta sẽ thấy, các quan điểm khác nhau đã sử dụng những biện pháp hiệu quả và thích hợp nhằm giải quyết các rối loạn tâm lý. Thực ra, người ta có thể sử dụng các quan điểm nói trên đồng thời để giải quyết nhiều phương diện khác nhau thuộc một rối loạn tâm lý nhất định.

Hãy xem xét trường hợp Judy Smith. Người đề xướng quan điểm y học có thể khuyên nên kiểm tra sức khỏe của Smith để xác định xem bà có bị rối loạn gì trong cơ thể – như nghiện cocaine hay heroin, bị khối u trong não bộ, mất cân bằng hóa chất trong não bộ, hoặc một loại bệnh nào khác chẳng hạn – có thể giải thích hành vi ứng xử bất bình thường của bà không.

Lý thuyết gia phân tâm sẽ chọn một biện pháp khác hẳn, tìm hiểu các thông tin về quá khứ của Smith, chú trọng đến thời thơ ấu của bà và thăm dò ký ức của bà để xác định bản chất các xung đột đang ẩn náu trong vô thức của bà. Còn lý thuyết gia hành vi sẽ dùng một biện pháp khác nữa, chú trọng đến bản chất các phần thưởng và hình phạt mà Smith đã nhận được do cách ứng xử của bà, và cũng tìm hiểu các kích thích trong hoàn cảnh sống đã duy trì hoặc khích lệ lối ứng xử của bà. Thí dụ, cuộc sống ngoài đường phố của Smith đã khiến cho bà thành trọng tâm chú ý của cư dân vùng ngoại ô nơi bà đang sống.

Ngược lại, những người bênh vực quan điểm tiến trình trí tuệ sẽ chú trọng đến cách tư duy về ngoại giới của Smith. Họ sẽ đánh giá các nhận thức về ngoại giới của bà để tìm hiểu xem bà làm sao có được những ý nghĩ sai lạc như thế. Cuối cùng, các khảo hướng nhân bản và văn hóa xã hội sẽ chú trọng đến quan điểm về bản thân của Smith, trong mối quan hệ với tha nhân và thế giới chung quanh nói chung.

Các lý thuyết gia nhân bản có lẽ sẽ cho rằng, qua lối sống lang thang ngoài đường phố và thái độ khước từ việc chữa trị trong bệnh viện, Smith đã thực hiện một loạt các chọn lựa – dù các chọn lựa ấy không theo quy ước xã hội – về lối sống ưa chuộng của mình. Ngược lại, các lý thuyết văn hóa xã hội sẽ chú trọng đến những cách thức mà xã hội đã góp phần gây ra các khó khăn cho Smith, tìm hiểu xem các mối quan hệ của bà với tha nhân diễn ra thế nào, các khó khăn kinh tế nào có thể đã xảy ra cho cuộc sống của bà, cơ cấu gia đình, và bối cảnh văn hóa ảnh hưởng ra sao đến lối ứng xử của bà. Lý thuyết gia văn hóa xã hội tán thành quan điểm cực đoan có thể chủ trương rằng tình trạng không nhà là một lối sống hợp pháp như mọi lối sống khác và xã hội không nên can thiệp vào sở thích của Smith.

Như bạn thấy, tìm cách minh chứng cho một lý thuyết không hàm ý khẳng định rằng các lý thuyết khác là sai lầm. Mỗi lý thuyết chú trọng đến những khía cạnh hơi khác biệt nhau trong cách ứng xử và lối sống của Smith. Dĩ nhiên, nếu như bối cảnh cuộc sống của bà được phân tích thật sâu sắc, thì có lẽ sau cùng một lý thuyết nào đó sẽ cống hiến một lời giải thích khả quan hơn các lý thuyết khác. Thế nhưng, bởi vì các lý thuyết nói trên tìm hiểu hành vi ứng xử bất bình thường ở các mức độ khác nhau, và bởi vì cuộc sống của con người có rất nhiều mặt khác nhau, nên một khảo hướng duy nhất sẽ không đủ sức cống hiến

https://thuviensach.vn

một lối lý giải hoàn bị đối với hành vi ứng xử bất bình thường của con người vậy.

Khi chúng ta kết thúc phần giới thiệu này về hành vi ứng xử bất bình thường và khởi đầu tìm hiểu cách phân loại cùng biện pháp chữa trị đặc biệt của nó, điều quan trọng là nên lưu ý đến một hiện tượng phổ biến từ lâu trong giới sinh viên y khoa, và có lẽ bạn cũng dễ mắc phải – đó là bệnh nghề nghiệp của giới sinh viên y khoa (medical student's disease). Mặc dù trong trường hợp ở đây có lẽ nên gọi là "bệnh nghề nghiệp của giới sinh viên tâm lý", nhưng các triệu chứng căn bản trong trường hợp này cũng không khác gì: Tức là các triệu chứng khiến bạn khẳng định bản thân mắc phải các rối loạn mà bạn đang ra sức học tập.

Dĩ nhiên, các ưu tư của bạn nói chung thường sẽ không có gì xác thực cả. Như chúng ta đã thảo luận, các điểm dị biệt giữa hành vi ứng xử bình thường và bất bình thường luôn luôn quá mờ nhạt đến mức rất dễ khiến người ta vội vàng kết luận rằng một lối ứng xứ nào đó có các triệu chứng tương tự với các dạng rối loạn tâm trí nghiêm trọng.

Dù vậy, trước khi đi đến một kết luận như thế, điều quan trọng là phải ghi nhớ rằng đôi khi trong đời tất cả chúng ta đều đã từng nếm qua rất nhiều trạng thái tình cảm cũng như kinh nghiệm chủ quan, và thực không lạ lùng gì khi chúng ta cảm thấy mình gặp bất hạnh sâu sắc, đã tưởng tượng các tình huống kỳ quặc, hoặc cảm thấy lo âu trước các hoàn cảnh gặp phải trong cuộc sống. Chính tình trạng kéo dài, tác động sâu sắc và tính nhất quán của các lối ứng xử ấy đã khiến cho các phản ứng bình thường thành ra khác biệt với các phản ứng bất bình thường. Nếu trước đây bạn chưa từng nghi ngờ nghiêm trọng về tính chất bình thường trong lối ứng xử của bản thân bạn, thì không chắc rằng việc tìm hiểu và nhận định tình trạng bất bình thường trong hành vi ứng xử của người khác sẽ thúc đẩy bạn nhanh chóng đánh giá lại các kết luận trước đây của mình.

– Về mặt sử học, hồi ban đầu người ta cho rằng hành vi ứng xử bất bình thường có liên hệ đến óc mê tín và ma thuật.

– Các lý thuyết hiện đại tìm hiểu tình trạng bất bình thường theo 6 quan điểm chủ yếu là: quan điểm y học, quan điểm phân tâm, quan điểm hành vi, quan điểm tiến trình trí tuệ, quan điểm nhân bản, và quan điểm văn hóa xã hội.

– Đối với nghi vấn liệu quan điểm nào cống hiên lối giải thích sáng tỏ nhất về hành vi ứng xứ bất binh thường, cách giải đáp hợp lý nhất là ghi nhớ rằng mỗi quan điểm nêu trên đều vận dụng có lợi cả.

1/ Câu nào dưới đây là lập luận chống đối quan điểm y học mạnh mẻ nhất?

a. Các trường hợp bất bình thường sinh lý hầu như không thể xác định được.

b. Không có biện pháp dứt khoát nào liên kết kinh nghiêm quá khứ với lối ứng xử hiện tại.

c. Quan điểm y học căn cứ quá nhiều vào ảnh hưởng của yếu tố dưỡng dục.

d. Việc gán cho hành vi ứng xử có nguyên nhân rắc rối sinh lý khiến cho cá nhân không còn chịu trách nhiệm về hành động của mình nữa.

2/ Quan điểm nào cho rằng hành vi ứng xử được định hình bởi các tương tác của con người với tha nhân?

3/ Chúng ta vận dụng quan điểm nào khi nói rằng tình trạng trầm cảm kéo dài (lingering depression) của một người nào đó là do người ấy không có khả năng tìm ra được ý nghĩa cuộc sống của mình?

https://thuviensach.vn

4/ Cheryl là một cô bé vô cùng nhút nhát Theo quan điểm hành vi, biện pháp hữu hiệu nhất để giúp cô khắc phục được lối ứng xử "bất bình thường" ấy là:

a. Chữa trị rối loạn cơ thể căn bản của cô bé.

b. Vận dụng các nguyên tắc trong lý thuyết tiến trình học tập để cải biến lối ứng xứ nhút nhát của cô.

c. Tỏ ra quan tâm đến cô rất nhiều.

d. Tìm hiểu các kinh nghiệm quá khứ u ám cửa cô bằng thôi miên.

5/ Sigmund Freud liên hệ mật thiết nhất với.

a. quan điểm y học

b. quan điểm phân tâm

c. quan điểm hành vi

d. quan điểm nhân bản

6/ Giả sử một người quen biết của bạn vừa mới bị bắt về tội trộm một chiếc cà vạt trị giá 10, 95 đôla trong cửa hàng. Hãy giải thích ngắn gọn hành vi của anh ta theo từng quan điểm dưới đây

a. quan điểm y học

b. quan điểm phân tâm

c. quan điểm hành vi

d. quan điểm tiến trình trí tuệ

e. quan điểm nhân bản

f. quan điểm văn hóa xã hội

7/ Cảm thấy mắc phải các rắc rối của một người khác do hậu quả của việc tìm hiểu và nhận định các rắc rối ấy. Tình trạng này được gọi là...

Nếu không một quan điểm nào được xem là chính xác hoàn toàn, thì liệu các quan điểm ấy có ích lợi cho việc chẩn đoán không? Vấn đề sẽ ra sao nếu như các quan điểm này hợp nhất thành một lý thuyết thống nhất về hành vi ứng xứ bất bình thường?

(Giải đáp câu hỏi ôn ở cuối chương)

Điên khùng. Rồ dại. Mất trí. Thác loạn thần kinh. Kỳ quái. Mát. Cuồng. Bị ma ám.

Từ lâu xã hội đã dùng nhiều hình dung từ khác nhau để gọi những người có hành vi ứng xử bất bình thường. Không may thay, nói chung các hình dung từ này đều phản ảnh tình trạng thiếu lòng khoan dung, và các tên gọi ấy được dùng một cách khá tùy tiện.

Gọi tên rồi xếp loại chính xác và cụ thể các hành vi ứng xử bất bình thường là một thách đố lớn lao đối với các nhà tâm lý. Do các khó khăn mà chúng ta đã thảo luận trên đây khi phân biệt đơn thuần giữa hành vi ứng xử bình thường và bất bình thường, thật không khó hiểu lý do khiến cho công tác này được

https://thuviensach.vn

xem là một thách đố như thế. Tuy vậy, các hệ thống xếp loại cũng cần thiết để miêu tả và sau cùng để hiểu rõ được hành vi ứng xử bất bình thường.

Qua nhiều năm tháng người ta đã sử dụng nhiều hệ thống xếp loại khác nhau, chúng khác biệt nhau về mặt công dụng và mức độ phổ biến đối với các viên chức trong ngành y tế tâm thần. Tuy nhiên, hiện nay nổi bật nhất là một hệ thống tiêu chuẩn được soạn thảo bởi Hiệp hội Bác sĩ tâm thần Mỹ (American Psychiatric Assodation), được hầu hết các nhà chuyên môn sử dụng để xếp loại các hành vi ứng xử bất bình thường. Hệ thống xếp loại này được phản ảnh trong một tài liệu gọi là cẩm nang chẩn đoán và lập thống kê các dạng rối loạn tâm trí, phát hành lần thứ tư (Diagnostic and Stailstical Manual of Mental disorders, Fourth Edition – viết tắt là DSM – IV).

Phát hành năm 1987, tài liệu DSM – IV trình bày các định nghĩa súc tích và khá chính xác cho hơn 200 loại chẩn đoán khác nhau. Nhờ tuân thủ các tiêu chuẩn phản ảnh trong hệ thống này, các nhà chẩn đoán có thể cống hiến một miêu tả sáng tỏ đối với một rối loạn đặc biệt mà một cá nhân đang mắc phải (Bảng 12. 1. trình bày sơ lược các loại chẩn đoán chủ yếu).

Tài liệu DSM–IV đánh giá hành vi ứng xử của con người theo 5 chiều kích. Ba chiều kích đầu tiên nhằm đánh giá tình trạng hiện tại của con người tùy theo các hành vi thích nghi sai lạc đặc biệt đã biểu lộ ra; đánh giá bản chất của bất kỳ dạng rối loạn nhân cách lâu dài nào ở người trưởng thành hoặc của bất kỳ dạng rối loạn phát triển ở thiếu nhi và thanh thiếu niên có thể cần được chữa trị; và đánh giá bất kỳ rối loạn hay bệnh nào về mặt cơ thể hiện hữu ở người bị rối loạn tâm trí. Còn các chiều kích thứ 4 và thứ 5 lại quan tâm tìm hiểu bao quát hơn về con người, chú trọng đến tính nghiêm trọng của các tác nhân gây căng thẳng trong hiện tại cũng như đến mức độ hành xứ tổng quát trong năm qua về mặt các quan hệ xã hội, công việc làm, và cách sử dụng thời giờ nhàn rỗi của con người.

Một khía cạnh đáng lưu ý của tài liệu DSM–IV là nó được sáng tạo chủ yếu nhằm miêu tả và tránh đề cập đến các nguyên nhân căn bản khiến con người có lối ứng xử nào hay gặp rắc rối gì. Do đó, thuật ngữ "loạn trí" (neurotic) thường được mọi người dùng thường ngày để chỉ hành vi ứng xử bất bình thường không được xếp vào một phân loại nào trong tài liệu DSM–IV. Lý do là thuật ngữ "loạn trí" ấy phát xuất trực tiếp từ lý thuyết nhân cách của Freud (đã được thảo luận ở chương 11). Bởi vì thuật ngữ này đề cập đến các dạng rối loạn liên hệ đến một nguyên nhân đặc biệt và một khảo hướng lý thuyết đặc biệt, nên chứng loạn trí (neurosis) không còn được xếp vào một loại bệnh trong tài liệu này nữa.

Liệt kê dưới đây về các rối loạn phản ảnh các phân loại chính trong tài liệu DSM–IV, trình bày theo thứ tự các dạng rối loạn được thảo luận trong bài giảng này. Đây chỉ là một đoạn trong bảng liệt kê gồm hơn 200 loại rối loạn tìm thấy trong tài liệu DSM –IV.

(anxiety disorders, các rối loạn trong đó tình trạng lo âu gây trở ngại cho sinh hoạt thường ngày).

: Rối loạn dạng lo âu vô cớ (generalized anxiety disorder), rối loạn dạng kinh hãi (panic disorder), rối loạn ám ảnh sợ hãi (phobic disorder), rối loạn dạng ám ảnh cưỡng bách (obsessive – compseisive disorder), rối loạn dạng căng thẳng sau chấn thương (post traumatic stress disorder).

(somatoform disorders, các rối loạn tâm lý biểu hiện dưới dạng các rối loạn cơ thể).

: Bệnh tưởng (hypochondriasis), rối loạn chuyển dạng (conversion disorder).

(dissociative disorders, tình trạng tách biệt các bộ phận chủ yếu thuộc nhân cách bình thường vốn hợp nhất với nhau).

: Chứng đa nhân cách (dissociative identity/multiple personality disorder), chứng mất trí nhớ phân ly

https://thuviensach.vn

(dissociative amnesia), chứng loạn trí bỏ nhà ra đi (dissociative fugue).

(mood disorders, các tâm trạng trầm cảm hay sảng khoái mãnh liệt đến mức gây trở ngại cho sinh hoạt thường ngày).

: Trầm cảm nặng (major depression), rối loạn lưỡng cực (bipolar disorder).

(schizophrenia, tình trạng sa sút hoạt động và tư duy, rối loạn ngôn ngữ, rối loạn nhận thức, rối loạn tình cảm, và xa lánh mọi người).

: Các chứng tâm thần phân liệt thể thanh xuân, hoang tưởng, tăng trương lực, bất định, dạng khác (disorganized, paranoid, catatonic, undiffesentiated, residual).

(personality disorders, các dạng rối loạn tuy ít gây đau khổ cho bản thân nhưng lại khiến cho người ta thiếu khả năng hành xử hữu hiệu như một thành viên bình thường trong xã hội).

: Rối loạn nhân cách chống lại xã hội (antisociavsociopathic personality disorder), rối loạn nhân cách tự mê (narcissistic personality disorder).

(sexual disorders, các rối loạn liên hệ đến cơn thức tỉnh tình dục do các đối tượng và/hoặc các rắc rối kỳ lạ có liên hệ đến sinh hoạt tình dục).

: Chứng tình dục đồi trụy (paraphilias), chứng rối loạn chức năng tình dục (sexual dysfunction).

(substance – related disorders, các rối loạn liên hệ đến tình trạng nghiện ngập và lạm dụng ma túy).

: Rượu, cocaine, chất gây ảo giác, cần sa.

* Chứng mê sảng (delirium), sa sút trí tuệ (dementia), mất trí nhớ (amnesia), và các dạng rối loạn trí tuệ khác.

Như vậy, tài liệu DSM–IV có ưu điểm là đã đưa ra một hệ thống miêu tả không nêu rõ nguyên nhân hoặc lý do ẩn đằng sau các rối loạn. Thay vì thế, nó phác họa một bức tranh về lối cư xử đã được biểu lộ ra. Tại sao phải xem điều này là quan trọng? Một mặt, nó cho phép thông đạt giữa các nhà chuyên môn có bối cảnh và phương pháp tiến hành khác nhau, cũng như không đề nghị tức thời rằng chỉ có một cách chữa trị thích hợp duy nhất đối với một rối loạn nào đó. Một điểm quan trọng khác là sự phân loại chính xác giúp cho các nhà nghiên cứu tiến xa hơn nữa trong việc thăm dò các nguyên nhân gây ra các rối loạn. Nếu như các biểu lộ của một lối ứng xử bất bình thường không được miêu tả một cách đáng tin cậy, thì các nhà nghiên cứu sẽ buộc lòng mất thêm công sức để tổ chức điều tra nhằm tìm hiểu rõ các dạng rối loạn, và sẽ không được rảnh tay nghiên cứu sâu xa hơn. Cuối cùng, tài liệu DSM–IV trình bày một cẩm nang khái niệm nhờ đó các nhà chuyên môn có thể miêu tả các lối cư xử có khuynh hướng xảy ra đồng thời ở cùng một cá nhân.

Một điểm cũng quan trọng cần phải lưu ý là tài liệu DSM–IV được soạn thảo theo cách thức được cập nhật định kỳ. Việc làm này phản ánh sự kiện cho rằng những thay đổi trong xã hội ảnh hưởng đến những lối cư xử nào được xem là bất bình thường. Người ta dự kiến sẽ cập nhật định kỳ tài liệu DSM–IV trong tương lai.

Dĩ nhiên, giống như bất kỳ hệ thống phân loại nào khác tài liệu DSM cũng có các nhược điểm. Có lẽ phê phán dữ dội nhất là phê phán cho rằng hệ thống này quá căn cứ vào quan điểm y học. Do được soạn thảo bởi các bác sĩ tâm thần – vốn là các nhà chuyên môn về y học – nên nó bị chỉ trích là nhận định các lối cư xử bất bình thường chủ yếu theo các triệu chứng của một rối loạn sinh lý căn bản nào đó. Ngoài ra,

https://thuviensach.vn

một số nhà phê phán còn cho rằng tài liệu DSM đã xếp con người vào các chủng loại thiếu linh động, và rằng sẽ hợp lý hơn khi sử dụng các hệ thống xếp loại con người theo một loại thang đánh giá nào đó.

Các ưu tư khác về phương pháp của DSM thì tuy tế nhị hơn nhưng cũng không kém phần quan trọng. Chẳng hạn, Szasz (1961) cho rằng việc gọi một cá nhân là người có cư xử lệch lạc đã bôi một vết nhơ lên cuộc đời của người đó, hạ thấp nhân phẩm của con người. Ngoài ra, đối với bản thân việc chẩn đoán có một khuynh hướng sai lầm về việc giải thích một dạng rối loạn khi chẩn đoán. Thí dụ, giả sử một phụ nữ bị chứng tâm thần phân liệt nghe được tiếng nói từ hư vô khiến cho việc chẩn đoán hóa ra như chứng tâm thần phân liệt này là một lối giải thích cho lối cư xử của bà ta vậy – trong khi trên thực tế chứng tâm thần phân biệt chỉ đơn thuần là một tên gọi mà không trình bày một manh mối nào về nguyên nhân khiến cho người phụ nữ này nghe được các tiếng nói từ hư vô cả. Hơn nữa, sau khi đã thực hiện một chẩn đoán sơ khởi, thì các khả năng chẩn đoán khác có thể không còn được chú ý đến nữa. Bởi vì các nhà chuyên môn y tế tâm thần chỉ chú trọng đến loại chẩn đoán ban đầu mà thôi.

Ý kiến cho rằng các phân loại chẩn đoán gán cho bệnh nhân các danh hiệu cứng nhắc được minh họa trong một thí nghiệm hiện nay được xem là cổ điển được tổ chức vào đầu thập niên 1970. Trong cuộc khảo cứu ấy, Rosenhan và 7 đồng sự đã đến trình diện xin nhập viện ở các bệnh viện tâm thần khắp nước Mỹ. Lý do xin nhập viện nêu ra là họ nghe được các tiếng nói từ hư vô – "các tiếng nói không rõ rệt" ấy nghĩa là "trống trải", "lỗ hổng" và "ngã phịch". Ngoài việc thay đổi tên họ và nghề nghiệp, mọi thứ khác mà họ làm và nói đều biểu trưng cho lối cư xử chân thực của họ, bao gồm các câu trả lời đối với cuộc phỏng vấn nhập viện kéo dài và giải đáp một tập trắc nghiệm mà họ được yêu cầu phải hoàn tất. Thực tế, ngay khi được chấp nhận nhập viện đều trị thì những người này bảo rằng họ không còn nghe được tiếng nói từ hư vô nữa. Nói chung, các bệnh nhân giả mạo ấy đều đã hành động theo lối cư xử bình thường".

Người ta cứ tưởng rằng Rosenhan và các đồng sự của ông sẽ nhanh chóng bị phát hiện là những kẻ mạo danh, thế mà sự thật không phải như thế. Ngược lại, họ đều được chẩn đoán là bị bất bình thường nghiêm trọng căn cứ vào lối cư xử quan sát được của họ. Phần lớn đều bị gán cho mắc phải chứng tâm thần phân liệt, và họ đã bị giữ lại đều trị trong bệnh viện từ 3 đến 52 ngày, trung bình mỗi người phải mất 19 ngày nằm viện. Trong hầu hết các trường hợp, họ chỉ được phép xuất viện nhờ bảo lãnh của người bên ngoài. Ngay khi được xuất viện, hầu hết các bệnh nhân này đều bị gán danh hiệu: "bệnh tâm thần phân liệt – đã giảm bớt", nghĩa là hành vi ứng xử bất bình thường chỉ tạm thời giảm đi và có thể tái phát bất cứ lúc nào. Điều bực mình nhất là, không bệnh nhân giả mạo nào bị các viên chức bệnh viện nhận diện là giả bệnh cả. Tóm lại, việc đặt danh hiệu cho con người sẽ ảnh hưởng rất lớn đối với cách nhận anh và giải thích hành động của người ấy.

Mặc dù các nhược điểm cố hữu trong cách gọi tên bệnh tình, việc sử dụng tài liệu DSM đã gây được ảnh hưởng quan trọng đối với cách thức nhận định các dạng rối loạn tâm lý của giới chuyên môn về sức khỏe tâm thần. Nó đã làm tăng thêm sự tin cậy và giá trị của việc phân loại chẩn đoán. Ngoài ra, nó cống hiến một phương pháp hợp lý nhằm giúp chúng ta tìm hiểu các loại rối loạn tâm tư chủ yếu, mà chúng ta sẽ trình bày dưới đây.

Khi thảo luận về các dạng rối loạn chủ yếu, chúng ta sẽ quan tâm đến các dạng rối loạn thường thấy, nghiêm trọng, hoặc gây nguy hại nhiều nhất. Chúng ta bắt đầu với các rối loạn trong đó tình trạng lo âu chi phối mạnh mẽ nhất, các rối loạn trong đó các rắc rối tâm lý thể hiện dưới hình thức bệnh về cơ thể, và các rốt loạn trong đó các thành phần thuộc nhân cách không còn hợp nhất với nhau nữa. Mặc dù các rối loạn này được thảo luận bằng một thái đô vô tư đến lạnh lùng, nhưng điều quan trọng phải ghi nhớ rằng mỗi dạng rối loạn đều biểu trưng một loạt khó khăn tác động đến con người, và trong một số trường hợp chúng huỷ hoại cuộc đời của con người.

https://thuviensach.vn

Chương 12: Phần 4

Tôi còn nhớ mình đi ngược dốc con đường, lúc ấy mặt trăng sáng vằng vặc trên bầu trời, rồi đột nhiên mọi vật quanh tôi dường như xa lạ hẳn giống như tôi đang ở trong một giấc mơ vậy. Tôi cảm thấy cơn hoảng sợ trào dâng trong lòng, nhưng tôi tìm cách xua đi và tiếp tục sải bước. Đi được khoảng 1/4 dặm thì cơn hoảng sợ càng lúc càng tệ hại hơn... Giờ đây, người tôi toát mồ hôi đầm địa, người cứ run lên từng cơn, tim đập thình thịch, và đôi chân nặng như đeo chì... Khiếp hãi, tôi đứng lại chẳng còn biết làm gì nữa. Một tí khôn ngoan còn sót lại giục tôi quay về nhà. Dù vậy tôi cử động thật chậm chạp, gần như đứng sửng trên đường. Tôi không thể nhớ lại chuyến quay về thực sự đã diễn ra như thế nào, cho đến khi vào được bên trong nhà tôi ngã vật ra và kêu khóc không ngơi. (Melville, 1977, pp. 1, 14).

Thỉnh thoảng tất cả chúng ta đều trải qua trạng thái lo âu* (anxiety), cảm thấy sợ hãi hay căng thẳng, nhằm phản ứng lại các tình huống khẩn trương, tình trạng lo âu ấy không có gì "bất ổn" cả; mọi người đều cảm thấy lo âu đến một mức độ nào đó, và thông thường chính phản ứng đối với stress giúp ích chứ không gây trở ngại cho sinh hoạt thường ngày. Thí dụ, nếu không có lo âu thi hầu hết chúng ta sẽ không có động cơ học tập chuyên cần, chịu chấp nhận các thử thách thể xác, hoặc một nhiều giờ miệt mài trong công việc.

Nhưng một số người, như nhân vật đã viết đoạn văn nêu trên, trải qua cơn lo âu trong các tình huống không có nguyên cớ nào bên ngoài tác động đến. Khi tinh trạng lo âu xảy ra không do nguyên nhân bên ngoài và bắt đầu gây nguy hại cho sinh hoạt thường nhật của con người, thì tình trạng ấy bị xem là rối loạn tâm lý mệnh danh là rối loạn có dạng lo âu (anxiety disorder). Có bốn loại rối loạn lo âu chủ yếu: rối loạn dạng lo âu vô cớ, rối loạn khủng hoảng, rối loạn dạng ám ảnh sợ hãi, và rối loạn ám ảnh cưỡng bách.

(anxiety): Cơn sợ hãi thâm nhập toàn diện, tình trạng lo âu là một dạng của chứng loạn trí/ loạn thần kinh (neurosis) trong đó lo âu chi phối đời sống bệnh nhân, tình trạng này có thể chữa trị bằng liệu pháp tâm lý (psycho therapy), liệu pháp cư xử (behavioral therapy), và thuốc an thần (theo Từ điển Y học).

. Như tên gọi hàm ý, rối loạn dạng lo âu vô cớ (generalized anxiety disorder) là một rối loạn trong đó một cá nhân trải qua một trạng thái lo âu kéo dài và nhất quán, nhưng lại không biết nguyên nhân nào tác động. Những người này sợ hãi điều gì đó, nhưng không thế nói được đều ấy là gì. Vì lo âu nên họ không thể sinh hoạt như bình thường. Họ không có khả năng tập trung chú ý, không đủ sức gạt cơn sợ hãi ấy qua một bên, và cuộc sống của họ bị vây hãm bởi trạng thái lo âu, tình trạng lo âu ấy cuối cùng sẽ gây ra các rối loạn sinh lý. Do tình trạng cảnh giác và căng thẳng cơ bắp cao độ, những cá nhân bị chứng lo âu vô cớ sẽ bắt đầu cảm thấy nhức đầu, choáng váng, trống ngực đập, hoặc chứng mất ngủ (Insomnia). Hình 12–1 trình bày các triệu chứng thường thấy nhất.

Trong một loại rối loạn dạng lo âu khác, gọi là rối loạn dạng kinh khủng (panic disorder), những cơn kinh khủng (panic attacks) kéo dài từ vài giây cho đến vài giờ đồng hồ. Trong một cơn, như cơn kinh khủng miêu tả ở đầu đoạn này, tình trạng lo âu kinh niên đang diễn ra lại đột ngột tăng lên đến cực điểm, và cá nhân ấy cảm thấy cái chết lửng lơ trên đầu và không sao tránh được. Dù triệu chứng có khác biệt nhau đối với mỗi người, tựu trung vẫn là trống ngực đập thình thịch, hơi thở gấp rút, mồ hôi xuất ra đâm đìa, mệt ngất và choáng váng, mót tiểu, cảm thấy đau nhói ở dạ dày và – trong trường hợp cực điểm – có cảm giác sắp chết đến nơi. Sau khi bị một cơn kinh khủng như vậy, không lấy làm lạ rằng người ta thường cảm thấy mệt lả đi.

. Sợ bị nhốt kín (claustrophobia). Sợ cao độ (acrophobia). Sợ người lạ (xenophobia). Dù các tên gọi này giống như tên các nhân vật trong một vở bi kịch Hy Lạp, thực tế chúng là tên gọi các bệnh thuộc một

https://thuviensach.vn

nhóm rối loạn tâm lý gọi là ám ảnh sợ hãi. Ám ảnh sợ hãi (phobias) là các cơn sợ hãi căng thẳng và vô lý đối với các sự việc hay tình huống đặc biệt. Thí dụ, ám ảnh sợ bị nhốt kín (claustrophobia) là sợ các nơi kín đáo, và ám ảnh sợ người lạ (xenophobia) là sợ gặp người lạ mặt. Mặc dù mối nguy cơ khách quan phát sinh bởi kích thích gây tình trạng lo âu (là bất cứ thứ gì, như bạn thấy ở Bảng 12–2) nói chung không đáng kể hoặc không hiện hữu, nhưng đối với người bị ám ảnh thì kích thích rất nguy hiểm, và một cơn kinh khủng đến choáng người có thể xảy ra khi gặp phải kích thích ấy. Các rối loạn dạng ám ảnh sợ hãi khác biệt với các rối loạn dạng lo âu vô cớ và các rối loạn dạng kinh khủng ở chỗ các rối loạn này do một số kích thích cụ thể và nhận diện được khiến cho người ta phát sinh phản ứng lo âu.

Các ám ảnh sợ hãi chỉ gây ảnh hưởng không đáng kể đối với cuộc sống của người bệnh nếu như họ có thể tránh né các sự vật gây sợ hãi. Thí dụ, trừ phi là người lính cứu hỏa hay là người nghệ sĩ đi dây xiếc, thì ám ảnh sợ độ cao ảnh hưởng rất ít đến cuộc sống con người. Ngược lại, sợ người lạ lại là một ám ảnh có hại hơn. Trong một ca bệnh cực đoan, một bà nội trợ ở Washington trong vòng 30 năm chỉ rời nhà có 3 lần duy nhất – một lần đi thăm gia đình, một lần để chịu giải phẫu, và một lần để mua kem lạnh cho người bạn đời đang hấp hồn của bà.

(phobia) tình trạng sợ hãi mãnh liệt và có tính bệnh lý đối với một biến cố hay sự vật đặc biệt. Tránh tình huống gây sợ hãi có thể hạn chế nghiêm trọng cuộc sống con người và khiến cho họ câm thấy đau khổ. Các loại ám ảnh sợ hãi chính là ám ảnh sợ hãi đặc biệt (specific phobias, sợ riêng các vật đặc biệt, như dao nhọn chẳng hạn); sợ khoảng rộng (agoraphobia); sợ giao tiếp xã hội (social phobias, sợ gặp gỡ mọi người); và ám ảnh sợ súc vật (animal phobias, như sợ nhện, sợ chuột, hoặc sợ chó). Chữa trị bằng liệu pháp cư xử (behavioral therapy), đặc biệt là giải cảm thụ (desensitization) và gây tràn ngập (flooding). Tâm lý liệu pháp và dược liệu pháp cũng có công hiệu (theo Từ điển Y học).

. Trong rối loạn dạng ám ảnh cưỡng bách (obsessive compulsive disorder) người ta bị khó chịu vì các ý tưởng vô ích, gọi là các ám ảnh, hoặc cảm thấy phải thực hiện một số hành động, gọi là các cưỡng bách, đi ngược lại ý chí của họ.

* (obsession) là một ý tưởng hay khái niệm diễn ra liên tiếp nhiều lần trong tâm tư con người. Thí dụ, một sinh viên có thể không sao dừng được cảm nghĩ rằng mình đã quên ghi tên vào bài thi và trong suốt hai tuần lễ cứ loay hoay nghĩ cách lấy lại bài thi đã nộp. Một người đàn ông đang đi nghỉ mát và suốt thời gian ấy cứ thác mắc không biết mình có khóa cửa khi ra đi không. Một phụ nữ nghe tiếng âm vang trong đầu nhiều lần. Trong một trường hợp, người ta đều không muốn có ý nghĩ hay khái niệm ám ảnh nhưng lại khó lòng gạt ra khỏi tâm trí. Dĩ nhiên, nhiều người trong chúng ta thỉnh thoảng bị các cơn ám ảnh nhẹ, nhưng thông thường các ý tưởng ấy chỉ kéo dài trong một thời gian ngắn mà thôi. Tuy nhiên, đối với những người bị ám ảnh nghiêm trọng, các ý nghĩ lưu lại trong tâm tư trong nhiều ngày hoặc nhiều tháng và có thể gồm các hình ảnh kỳ quặc, gây cảm giác khó chịu. Trong một ca ám ảnh cổ điển, bệnh nhân than phiền bị quấy nhiễu bởi các ý nghĩ "ghê gớm" như sau:

Khi nghĩ đến người bạn trai cô mong anh ta chết đi, khi thân mẫu cô bước xuống cầu thang cô "mong bà té gãy cổ"; khi người chị nói đến dự tính dẫn có con gái nhỏ đi tắm biển, cô "mong cả hai đều bị chết đuối". Các ý nghĩ này "làm cho tôi kích động. Tôi yêu thích chúng; tại sao tôi lại muốn các điều ghê gớm ấy xảy ra? Nó làm tôi rối tung lên, khiến tôi cảm thấy điên hết lên và không còn thuộc vào xã hội nữa".

(obsession): một ý tưởng, cảm giác, hay hành động xảy ra nhiều lần, khiến người ta khó chịu và lo âu, nhưng lại không thể từ bỏ được. Dù ám ảnh chi phối bệnh nhân, người bệnh cũng nhận thấy được sự vô nghĩa của cảm tính và cố gắng gạt bỏ nó đi. Nỗi ám ảnh có thể là một hình ảnh sống động, một ý tưởng, một cơn sợ hãi (thí dụ, sợ bị lây nhiễm bệnh), hay một xung động thúc đẩy (thí dụ, muốn rửa tay mãi). Đây là một đặc trưng của chứng loạn tâm thần ám ảnh (obsessional neurosis), và đôi khi của bệnh trầm cảm (depression), hay của một trạng thãi hữu cơ như viêm não (encephalitis) chẳng hạn. Có thể chữa trị bằng

https://thuviensach.vn

liệu pháp cư xử và thuốc an thần.

Người ta cũng có thể trải qua các tình trạng bị cưỡng bách (compuisions), là một loại bệnh thuộc rối loạn dạng ám ảnh cưỡng bách, tức là tình trạng bị ép buộc thực hiện nhiều lần một hành vi kỳ lạ và không hợp lý, ngay bản thân họ cũng nhận thấy được. Dù hành vi bi cưỡng bách có là gì đi nữa, người ta vẫn cảm thấy cực kỳ lo âu nếu như họ không thể thực hiện được hành vi ấy, thậm chí trong trường hợp hành vi ấy là thứ mà họ muốn ngưng lại. Những hành vi ấy có thể là khá tầm thường, như cứ mở lò sưởi ra nhiều là để xem đã xoay trở củi đốt chưa, hoặc ít thấy hơn như nhu cầu tắm rửa liên tục chẳng hạn. Thí dụ, hãy tìm hiểu trường hợp báo cáo về một phụ nữ 27 tuổi bị cưỡng bách thực hiện nghi thức vệ sinh như sau:

Trước tiên Bess cởi hết quần áo ra theo một chuỗi động tác dự định sẵn. Cô sẽ bày từng món trang phục vào những chỗ nhất định trên giường, và kiểm tra từng món để xem món nào "bị dơ". Sau đó cô kỳ cọ khắp người, bắt đầu từ hai bàn chân rồi kỳ cọ tỉ mỉ dần lên đầu, dùng khăn lau một vài vùng cơ thể. Bất kỳ món quần áo nào hơi "bị bẩn" đều bị quẳng vào máy giặt, quần áo sạch đặt thế vào chỗ trống. Cô sẽ mặc quần áo vào theo thứ tự ngược lại lúc cởi ra. Nếu có gì sai lệch thứ tự này, hoặc nếu Bess nghĩ rằng cô đã quên bỏ món đồ bẩn nào, cô sẽ tái diễn toàn bộ chuỗi động tác ấy. Không phải hiếm khi cô làm việc này đến 4 hay 5 lần trong một buổi tối.

Không may cho những người bị rối loạn dạng ám ảnh cưỡng bách, việc thực hiện nghi thức cưỡng bách cũng không làm cho họ giảm bớt lo âu. Họ thường phải sống trong căng thẳng không lúc nào ngớt.

(compuision): một ám ảnh (obsession) có dạng hành động máy móc, như hành động quét đi quét lại nhiều lần vì sợ dơ bẩn (theo từ điển Y học)

Sợ độ cao (Acrophobia)

Cao độ

Sợ gió (Aerophobia)

Bay

Sợ khoảng rộng (Agoraphobia)

Khoảng trời rộng

Sợ mèo (Ailurophobia)

Mèo

Sợ xe cộ (Amaxophobia)

Xe cộ, lái xe

Sợ hoa (Anthophobia)

Hoa các loại

Sợ người (Anthrophobia)

Người

Sợ nước (Aquaphobia)

https://thuviensach.vn

Nước

Sợ nhện (Arachnophobia)

Nhện

Sợ sét đánh (Astraphobia)

Ánh chớp

Sợ sấm sét (Brontophobia)

Tiếng sấm

Sợ bị nhốt kín (Claustrophobia)

Nơi kín đáo

Sợ chó (Cynophobia)

Chó

Sợ loạn trí (Dementophobia)

Loạn trí

Sợ sông nước (Gephyrophobia)

Cầu bắc qua sông

Sợ loài bò sát (Herpetophobia)

Loài bò sát

Sợ nước (Hydrophobia)

Nước

Sợ vật nhỏ (Microphobia)

Vi khuẩn

Sợ chuột (Microphobia)

Chuột

Sợ bẩn (Mysophobia)

Bẩn hay vi khuẩn

Sợ con số (Numerophobia)

Các con số

Sợ đêm tối (Nyctophobia)

https://thuviensach.vn

Bóng tối

Sợ đám đông (Ochlophobia)

Đám đông

Sợ rắn (Ophidiophobia)

Rắn

Sợ chim (Ornithophobia)

Chim

Sợ tiếng động (Phonophobia)

Tiếng nói ồn ào

Sợ lửa (Pyrophobia)

Lửa

Sợ chết (Thanatophobia)

Chết

Sợ lông tóc (Trichophobia)

Lông tóc

Sợ người lạ (Xenophobia)

Người lạ

. Không một cơ chế nào giải thích được tất cả mọi trường hợp rối loạn dạng lo âu, và mỗi quan điểm về tác phong cư xử bất bình thường mà chúng ta thảo luận trên đây đều đề cập đến một vài điểm về nguyên nhân của dạng rối loạn này. Tuy vậy, các quan điểm y học, tác phong, và tiến trình trí tuệ gây ảnh hưởng đặc biệt đến cách suy nghĩ của các nhà tâm lý.

Xuất phát từ quan điểm y học, các lý thuyết sinh học đã chứng minh rằng các nhân tố di truyền đóng một vai trò quan trọng trong các rối loạn dạng lo âu. Thí dụ, nếu một người trong cặp song sinh đơn hợp tử bị rối loạn dạng kinh khủng, thì người kia có đến 30% cơ hội cũng sẽ bi bệnh tương tự. Một chứng cứ khác cho thấy một số trường hợp thiếu hụt hóa chất trong não bộ có thể gây ra một vài rối loạn dạng lo âu. Đặc biệt, một vài chất dẫn truyền thần kinh mà chúng ta đề cập ở chương 2 được xác nhận sản sinh rất ít ở những người bị rối loạn dạng ám ảnh cưỡng bách.

Các nhà tâm lý theo quan điểm tác phong lại dùng phương pháp khác hẳn, nhấn mạnh đến các nhân tố hoàn cảnh. Họ xem trạng thái lo âu là một phản ứng đối với stress do tiêm nhiễm mà có. Thí dụ, giả sử một bé gái bị chó cắn. Sau này khi nhìn thấy chó, em sẽ hoảng sợ bỏ chạy – một hành vi làm giảm lo âu và do đó khích lệ hành vi tránh né của em. Sau nhiều lần gặp phải chó em đều sử dụng thành công hành vi tránh né, em có thể hình thành một ám ảnh sợ gió đúng nghĩa.

Cuối cùng, quan điểm tiến trình trí tuệ cho rằng các rối loạn dạng lo âu đều là hậu quả của các ý nghĩ không phù hợp và không chính xác về các tình huống gặp phải trong cuộc sống của con người. Thí dụ,

https://thuviensach.vn

những người bị các rối loạn dạng lo âu có thể xem một chú chó con thân thiện như một con bò đực hung ác, hoặc họ có thể thấy một tai nạn trên không mỗi khi ở gần chiếc phi cơ. Theo quan điểm này, chính lối suy nghĩ lệch lạc về ngoại giới là nguồn gốc gây ra các rối loạn dạng lo âu.

Hầu hết mọi người chúng ta đều biết những người cứ luôn miệng than phiền về các cơn bệnh vừa qua của họ, thậm chí một câu xã giao như: "Bạn khỏe chứ?" cũng được trả lời bằng một lô nhiều câu phàn nàn, kể lể dông dài. Những người luôn miệng phàn nàn về các rối loạn cơ thể ấy đều rất bận tâm đến sức khỏe của bản thân họ, và có những cơn sợ hãi thiếu thực tế về bệnh tật, thường bị một rối loạn gọi là bệnh tưởng. Mắc phải bệnh tưởng (hypochondriasis), người ta thường xuyên sợ bị bệnh, và các cảm giác cơ thể đều bị ngộ nhận là các dấu hiệu bị bệnh. Không phải các "triệu chứng" là giả tạo; chính những người bị bệnh tưởng thực sự bị những cơn đau nhức giống như phần lớn chúng ta cảm thấy khi bị bệnh thực tế vậy. Chính sự ngộ nhận các cảm giác này là các triệu chứng của một bệnh đáng sợ nào đó – thường gặp phải các chứng cứ ngược lại không thể tranh cãi được về mặt y học – đặc trưng cho bệnh tưởng.

Bệnh tưởng chỉ là một thí dụ về một nhóm rối loạn gọi là các rối loạn biểu biện ở cơ thể(somatoform disorders), các rối loạn tâm lý có dạng một cơn đau nào đó ở cơ thể. Mặc dù người bị dạng rối loạn này báo cáo các triệu chúng cơ thể, vẫn không có một rối loạn thân thể căn bản nào xảy ra, hoặc nếu có thì phản ứng của người ấy cũng thổi phồng triệu chứng ấy lên rất nhiều. Chỉ khi nào một kiểm tra cơ thể loại trừ các rắc rối sinh lý thì người ta mới có thể thực hiện được cuộc chẩn đoán về dạng rối loạn này.

(Hypochondria/Hypochondriasis): có định kiến xấu và các chức năng tự nhiên trong cơ thể và về tình trạng sức khỏe của bản thân, tình trạng này có thể dẫn đến chứng loạn thần kinh gây khuyết tật (Handping Neurosis) chi phối cuộc sống của bệnh nhân. Trường hợp nặng nhất là dạng có ảo tưởng kém sức khỏe, thường do chứng trầm cảm gây ra. Chữa trị bằng biện pháp trấn an (Beassurance), thuốc chống trầm cảm (Antidepressant Drugs), và/hay tâm lý liệu pháp (Psychotherapy), nhưng bệnh chứng thường kéo dài thành mạn tính (theo Từ điển Y học).

Ngoài bệnh tưởng, một loại rối loạn biểu hiện ở cơ thể – chủ yếu khác là rối loạn chuyển dạng (Conversion disorder). Ngược lại bệnh tưởng trong đó không có rối loạn cơ thể thực sự, Các rối loạn chuyển dạng có rối loạn cơ thể thực sự như mất khả năng vận dụng một cơ quan cảm giác hoặc không thể cử động toàn bộ hay một phần cánh tay hay cẳng chân. Nguyên nhân gây ra rối loạn cơ thể ấy thuần về mặt tâm lý. Trong rối loạn này hoàn toàn không có lý do sinh học. Một số trường hợp cổ điển của Freud liên hệ đến các rối loạn chuyển dạng. Thí dụ, một bệnh nhân của Freud đột nhiên không đủ sức sử dụng cánh tay của bà ta, hoàn toàn không do một nguyên nhân sinh lý rõ rệt nào. Sau đó, chỉ do bất ngờ bà lại sử dụng được cánh tay ấy.

(Conversion): Trong tâm thần bệnh học (Psychiatry0 sự biểu hiện của xung đột như là các triệu chứng cơ thể (Physical Symptoms). Các chuyên viên về tâm thần bệnh học tin rằng thúc đẩy bản năng bị dồn nén được biểu thị dưới dạng mất cảm giác hay vận động, như chứng liệt (Paralysis) chẳng hạn, chứ không dưới dạng ngôn ngữ và hành động. Người ta cho rằng đây là một trong những nguyên nhân dẫn đến chứng Hysteria.

Các rối loạn thường đặc trưng bởi sự khởi đầu phát bệnh nhanh chóng của chúng. Một buổi sáng người ta thức dậy thấy mình bị mù hay bị điếc, hay cảm thấy bị tê liệt ở một bộ phận cơ thể nhất định. Thí dụ, bàn tay của người ta có thể hoàn toàn bị tê liệt, trong khi phần cánh tay phía trên cổ tay – kiểm soát bởi cùng những dây thần kinh tương tự – vẫn còn cảm giác mà người ta không sao giải thích được nguyên nhân. Tình trạng này được gọi là "tê liệt do găng tay". bởi vì phần bị mất cảm giác là phần bàn tay nằm trong găng tay, chứ không phải là vùng có liên hệ đến các đường đi của hệ thần kinh (xem hình 12–2).

: Các vùng có bóng trên cơ thể biểu thị các nơi mà tình trạng tê liệt xuất hiện do hậu quả của rối loạn

https://thuviensach.vn

tâm lý chứ không do tổn thương thực sự ở hệ thần kinh.

Một trong các đặc điểm kỳ lạ nhất của các rối loạn chuyển dạng là tình trạng không hề ưu tư gì về các triệu chứng cơ thể mà hầu hết mọi người đều tin rằng sẽ khiến cho người bệnh lẽ ra phải lo âu ghê gớm. Thí dụ, có trường hợp một người đang trong tình trạng sức khỏe khả quan đột nhiên thức dậy thấy mình bị mù, thế mà người ấy trên thực tế vẫn phản ứng bình thường. Khi tìm hiểu xem hầu hết chúng ta sẽ có cảm tưởng ra sao trong trường hợp thức dậy thấy mình rơi vào tình cảnh này, thì một phản ứng như thế dường như khó mà thích hợp vậy.

Các rối loạn chuyển dạng đôi khi xuất hiện đồng thời ở rất nhiều người. Trong một trường hợp, gần 1/5 số sinh viên phi công ghi tên khám bệnh ở Viện Y học Phi hành thuộc Hải quân Hoa Kỳ (US Naval Aerospace Medical Institute) đều bị các triệu chứng như thị lực bị nhòe, song thị, điểm mù lan rộng, và rối loạn tiêu điểm thị giác. Nhưng người ta không xác minh được số sinh viên này mặc phải một rối loạn cơ thể nào cả. Cuộc kiểm tra cho thấy những người này tìm cách chấm dứt phản ứng khó chịu đối với tình trạng căng thẳng đang gặp phải bằng cách hình thành các phản ứng cơ thể cho phép họ tránh né được các yêu cầu của chương trình huấn luyện. Nhờ đó, tình trạng căng thẳng của họ đã nhẹ bớt qua việc đối phó trực tiếp với một rối loạn cơ thể.

Nói chung, các rối loạn chuyển dạng dường như xảy ra khi một cá nhân rơi vào một tình huống căng thẳng tâm lý có thể giảm bớt đi nhờ một triệu chứng cơ thể. Điều kiện cơ thể ấy cho phép người ta né tránh hay giảm bớt nguyên nhân gây căng thẳng. Như vậy, rối loạn tâm lý biến thành cơn đau cơ thể tác động nhằm làm giảm bớt nguyên nhân gây rối loạn tâm lý ban đầu.

Các trường hợp rối loạn tâm lý bi thảm nhất và nổi tiếng nhất (mặc dù thực tế rất hiếm xảy ra) là các rối loạn phân ly (dissociative disorders). Cuốn phim The Three Faces of Eve, tác phẩm Sybil (về một thiếu nữ có đến 16 nhân cách), và các trường hợp những người sống lang thang trên đường phố không có một chút ý niệm gì về nơi ở hiện tại hay về chỗ xuất thân đều là các thí dụ về các rối loạn phân ly. Yếu tố then chốt trong các rối loạn này là tình trạng tách biệt hoặc phân ly) các bộ phận tối quan trọng thuộc nhân cách vốn bình thường hợp nhất với nhau để hành xử có hiệu quả. Tình trạng thiếu hợp nhất này tác động nhằm giúp cho một số bộ phận thuộc nhân cách bị căng thẳng – bởi vì một bộ phận khác có thể bị đẩy vào tình trạng đối mặt với căng thẳng. Nhờ phân ly bản thân khỏi các bộ phận then chốt thuộc nhân cách của mình, những cá nhân bị rối loạn có thể loại trừ được tình trạng lo âu.

(Amnesia) tình trạng mất trí nhớ hoàn toàn hay một phần tiếp theo tổn thương thể chất, bị bệnh, hoặc một chấn thương tâm lý (psychological trauma). Chứng quên về sau (anterograde amnesia) là mất trí nhớ đối với các biến cố xảy ra sau các chấn thương; còn chứng quên về trước (retrograde amnesia) là mất trí nhớ đối với các biến cố xảy ra trước chấn thương. Một số bệnh nhân bi cả hai dạng.

Người ta phân biệt được ba loại rối loạn phân ly chính là: đa nhân cách, mất trí nhớ tâm sinh lý và loạn trí tâm sinh lý. Người bị chứng đa nhân cách (dissodative identity/multiple personality disorder) đặc trưng bởi tình trạng có hai hay nhiều nhân cách khác biệt nhau. Mỗi nhân cách có một loạt các điều ưa thích và căm ghét nhất định cùng với các phản ứng đặc biệt đối với các tình huống gặp phải. Một số người bị chứng đa nhân cách thậm chí còn đeo mắt kính khác nhau tùy trường hợp, bởi vì thị lực của họ thay đổi theo từng nhân cách. Ngoài ra, mỗi nhân cách cá biệt ấy còn có thể thay đổi hoàn toàn khi được tìm hiểu riêng rẽ nữa.

Dĩ nhiên, tình trạng khó khăn là chỉ có một cơ thể làm trú sở cho nhiều nhân cách khác nhau, buộc các nhân lịch ấy phải lần lượt xuất hiện. Bởi vì có những dị biệt rất lớn giữa các nhân cách ấy, nên tác phong cư xử của người bệnh – xét toàn diện – tỏ ra thiếu nhất quán vô cùng. Thí dụ, trường hợp nổi tiếng thể hiện trong cuốn phim The Three Faces of Eve, phác họa một phụ nữ hiền lành và ôn hòa Eve White có một

https://thuviensach.vn

nhân cách khác mâu thuẫn kỳ lạ là nhân cách buông thả và có sức chi phối đội tên Eve Black.

Chứng mất trí nhớ phân ly (bissoclative amnesia), một dạng rối loạn phân ly khác, là tình trạng quên hay không còn mất trí nhớ phân ly không giống như chứng mất trí nhớ đơn thuần (simple amnesia) mà chúng ta đã thảo luận ở chương 6, là tình trạng thực sự mất hẳn các thông tin lưu trữ trong ký ức, thường là do nguyên nhân sinh lý. Ngược lại, trong các trường hợp bị chứng mất trí nhớ phân ly, các thông tin "bị quên" vẫn còn hiện hữu trong ký ức – đơn giản là người bệnh không thể gợi nhớ lại các thông tin ấy được.

Trong các trường hợp nghiêm trọng nhất, bệnh nhân không còn nhớ được tên của mình, không còn nhớ được cha mẹ và thân nhân, và quên cả địa chỉ thường trú nữa. Dù vậy, xét về các khía cạnh khác thì họ có vẻ hoàn toàn bình thường. Không kể tình trạng mất khả năng nhớ lại một sự kiện về bản thân, họ vẫn có thể nói lại được các kỹ năng đã từng học hỏi hay rèn luyện được trước đây. Thí dụ, dù không nhớ lại được mình sinh trưởng ở đâu và từng thụ huấn nơi nào một đầu bếp vẫn còn đủ khả năng nấu nướng một bữa ăn thịnh soạn.

Trong một số trường hợp mất trí nhớ phân ly, tình trạng mất trí nhớ thật sâu sắc. Thí dụ, một phụ nữ – được các nhân viên cứu nạn đặt tên là Jame Doe – được một nhân viên bảo vệ công viên Florida tìm thấy vào đầu thập niên 1980. Miệng lảm nhảm không ngừng, thân thể gầy nhom, và áo quân hở hang, Doe không còn nhớ được tên tuổi và quá khứ của mình, thậm chí cô quên cả đọc và viết nữa. Căn cứ vào âm sắc giọng nói của cô, các cấp chính quyền cho rằng cô ở tiểu bang illinois, và các cuộc phỏng vấn tiến hành trong khi cô được dùng các loại thuốc an thần cho thấy cô đã từng tiếp thu một nền giáo dục Kitô giáo. Tuy nhiên, các ký ức thời thơ ấu của cô lại quá chung chung khiến người ta không thể xác định được gì hơn về lý lịch của cô. Trong một nỗ lực vô vọng nhằm khám phá căn cước của cô, người ta cho cô xuất hiện trên một show truyền hình Good Morning America, cuối cùng một cặp vợ chồng ở thành phố Roselle thuộc tiểu bang illlnois có một cô con gái đã từng dọn đến ở Florida, tự nhận là cha mẹ của cô. Tuy vậy, Jane Doe không bao giờ hồi phục được trí nhớ của mình.

Một dạng mất trí nhớ kỳ lạ hơn nữa là tình trạng chứng loạn trí bỏ nhà ra đi (dissoclative fugue). Trong tình trạng này, người bệnh lên cơn bốc đồng rồi đột ngột bỏ nhà ra đi, và thường tự nhận bản thân có một căn cước mới. Sau một thời gian – nhiều ngày, nhiều tháng hoặc có khi cả đến nhiều năm – họ đột nhiên nhận thức ra được bản thân ở nơi xa lạ, rồi hoàn toàn quên đikhoảng thời gian sống lang thang xa nhà. Ký ức duy nhất còn sót lại là các biến cố xảy ra ngay trước khi bị rơi vào tình trạng loạn trí bỏ nhà ra đi.

(fugue): Một thời kỳ mất trí nhớ trong đó bệnh nhân rời bỏ chỗ ở và những nơi quen thực để đi lang thang không mục đích hoặc bắt đầu một cuộc sống mới ở một nơi khác. Tình trạng này thường được báo điểm băng tình trạng mâu thuẫn tâm lý và trầm cảm, và có thể phù hợp lới chứng hysteria hoặc với một bệnh tâm thần hữu cơ (organic mental disease) (theo Từ điển Y học).

Các dạng rồi loạn phân ly có đặc điểm chung là chúng cho phép người bệnh tránh né được tình huống gây ra tình trạng lo âu. Người bệnh tạo ra một nhân cách mới để đối phó với stress, hay tạo ra một tình huống nhằm quên đi stress, hoặc bỏ stress lại phía sau khi người bệnh du hành đến một hoàn cảnh mới lạ nào đó – và có lẽ để đè nén tâm trạng lo âu của mình.

https://thuviensach.vn

Chương 12: Phần 5

– Mặc dù có nhiều nhược điểm, các hệ thông phân loại vẫn cần thiết để miêu tả và sau đó để tìm hiểu các dạng hành vi ứng xử bất bình thường.

– Cẩm nang chẩn đoán và lập thông kê các dạng rối loạn tâm trí, phát hành lần thứ tư (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fouth Editlon – viết tắt là DSM–IV) miều tả hơn 200 cách chẩn đoán khác nhau về hành vi ứng xứ bất bình thường.

– Các rối loạn dạng lo âu (Anxiety disorders) xảy ra khi tình trạng lo âu quá nghiêm trọng đến mức gây trở ngại cho sinh hoạt thường ngày của con người.

– Các rối loạn biểu hiện ở cơ thể (Somatoform disorders) là có các rối loạn tâm lý biểu hiện ở cơ thể con người.

– Các rối loạn phân ly (Dissocialtive disorders) xảy ra khi có tình trạng tách biệt các bộ phận thuộc nhân cách bình thường vốn hợp nhất với nhau.

1/ Tài liệu DSM–IV được soạn thảo nhằm miêu tả các dạng hành vi ứng xứ bất bình thường và đề nghị các nguyên nhân căn bản lý giải các lối cư xử đó. Đúng hay Sai?...

2/ Tình trạng lo âu kéo dài và nhất quán nhưng không có nguyên nhân rõ rệt được gọi là...

3/ Kathy kinh sợ các thang máy. Rất có thể cô bị.

a. Rối loạn dạng ám ảnh cưỡng bách (Obsessive – compulsive disorder).

b. Rối loạn dạng ám ảnh sợ hãi (phobic disorder).

c. Rối loạn dạng kinh khủng (panic disorder).

d. Rối loạn chứng lo âu vô cớ (generalized anxiety disorder).

4/ John miêu tả một trường hợp tình cờ trong đó tình trạng lo âu của anh đột ngột dâng lên đến cực điểm khiến anh có cảm tưởng sắp chết đến nói vậy. Anh ấy đã trải qua một...

5/ Những ý tưởng gây rắc rối kéo dài trong nhiều ngày hay nhiều tháng được gọi là:

a. Các ám ảnh (obsessions)

b. Các tình trạng bị cưỡng bách (compulsion).

c. Các nghi thức (rituals).

d. Các cơn khủng hoảng (panic attacks)

6/ Một thúc đẩy không cưỡng lại được buộc phải thực hiện một nghi thức kỳ lạ được gọi là...

7/ Rối loạn chuyển dạng (conversion disorder) khác biệt với bệnh tưởng (hypochondriasis) ở điểm chủ yếu nào?

https://thuviensach.vn

8/ Sự tách biệt các bộ phận thuộc nhân cách, giúp người ta tránh né các tình huống căng thẳng, là nhân tố then chốt các rối loạn...

9/ Sue Ann không còn nhớ gì về khoảng thời gian kể từ khi cô dọn đến ở một tỉnh khác và thay đổi lý lịch của mình. Có lẽ cô bị chứng.

a. Loạn trí bỏ nhà ra đi (dissociative fugue).

b. Mất trí nhớ phân ly (dissociative amnesia).

c. Nhân cách biến động (varible personality).

d. Đa nhân cách (multiple personality).

Bạn tán thành hay không tán thành ý kiến cho rằng cứ vài năm tài liệu DSM–IV phải được cập nhật? Điều gì khiến cho bệnh tâm thần hay thay đổi đến thế? Tại sao không thể có một định nghĩa bất biến về "bệnh tâm thần"?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Tôi chẳng màng đến mọi sự. Tôi không thích cưỡi ngựa, bởi vì môn thể thao ấy quá mạnh bạo. Tôi không thích môn đi bộ đường dài, bởi vì nó đòi hỏi quá nhiều gắng sức. Tôi không muốn nằm xuống, bởi vì hoặc tôi phải giữ mình ở tư thế nằm, mà tôi lại không thích làm điều đó, hoặc tôi phải ngồi dậy, và tôi cũng không thích làm như thế nữa... Tôi chẳng buồn thích thú gì cả.

Bạn đã từng nộp đơn xin làm một việc làm mà bạn thực sự mong muốn, và sau khi trải qua một cuộc phỏng vấn khổ sở chỉ để biết không nhận được việc làm sau đó không? Mặc dù các phản ứng của bạn có lẽ không mãnh liệt bằng các phản ứng được triết gia Đan Mạch Soren Kierkegaard miêu tả trong đoạn văn nói trên, nhưng rất có thể bạn đã trải qua một thứ tình cảm u uất, một phản ứng buồn phiền và sầu muộn. Dù vậy, không giống như Kierkegaard người đã chịu đựng tâm trạng trầm cảm trong một thời gian rất lâu, rất có thể không lâu sau đó bạn sẽ quay trở lại tâm trạng tươi vui hơn. Tất cả chúng ta đều đã nếm qua các đao động tâm trạng. Đôi khi chúng ta cảm thấy hạnh phúc, thậm chí cảm thấy sảng khoái; những lúc khác chúng ta lại cảm thấy bồn chồn lo ngại, u sầu, hoặc thất vọng chán chường. Các biến đổi tâm trạng như thế là sự kiện bình thường trong cuộc sống hàng ngày. Thế nhưng, ở một số người các tâm trạng ấy lại quá rõ nét và kéo dài khá lâu đến mức gây trở ngại cho khả năng hoạt động hữu hiệu. Trong các trường hợp cực đoan, một tâm trạng nào đó có thể đe dọa cuộc sống, và trong các trường hợp khác, nó có thể khiến cho người ta không còn tiếp cận với thực tế được nữa. Các tình huống ấy gọi là các rối loạn tâm trạng (mood disorders), tức là các rối loạn tình cảm đến mức phương hại đến sinh hoạt thường ngày của con người.

. Moses. Roursseau. Dostoevsky. Nữ hoàng Victoria. Lincoin. Tchalkovsky. Freud.

Các nhân vật này có đặc điểm nào giống nhau? Người ta cho rằng các vị này đều từng trải qua các cơn trầm cảm nặng (major depressions) định kỳ, là một dạng rối loạn tâm trạng thường thấy nhất. Bình thường, khoảng 14 triệu người Mỹ bị chứng trầm cảm nặng, và trầm cảm là dạng rối loạn thường chẩn đoán được nhiều nhất ở các bệnh viện đều trị ngoại trú, gây đau khổ cho khoảng 1/3 số bệnh nhân đến khám chữa bệnh.

Nữ giới dễ mắc phải gấp hai lần so với nam giới, với 1/4 tổng số phụ nữ đã từng bị trầm cảm một lần trong đời. Ngoài ra, tỷ lệ mắc phải chứng trảm cảm đang trên đà gia tăng, và hiện nay số người mắc phải nhiều hơn so với hai thế hệ trước đây. Hiện tượng trầm cảm thậm chí cũng thường thấy ở tuổi ấu thơ. Thí dụ, trong một mẫu điều tra gồm ba ngàn em học sinh lớp 3, lớp 4 và lớp 5, người ta khám phá được đến 5% các em bị chứng trầm cảm.

https://thuviensach.vn

Khi các nhà tâm lý nói đến chứng trầm cảm nặng, họ không có ý nói đến tình trạng buồn rầu xuất phát từ một kinh nghiệm thất vọng nào đó trong đời. Bình thường tình trạng trầm cảm xảy ra sau sự đổ vỡ mối quan hệ lâu dài, sau cái chết của một người mình thương yêu, hay sau biến cố mất sở làm. Nguyên nhân thậm chí còn thường thấy đối với các dạng trầm cảm kém nghiêm trọng hơn: học tập không đạt được kết quả khả quan hay không trúng tuyển trường đại học theo sở thích (về bảng liệt kê các rắc rối thường thấy đối với giới sinh viên đại học, hãy xem bảng 12–3 dưới đây).

Sau đây là các rắc rối thường thấy nhất trong sinh hoạt của giới sinh viên đại học:

Điểm số

Việc phải làm cho cuộc sống

Cuộc sống xã hội

Thiết lập các quan hệ tình dục và tình cảm

Các quyết định chọn nghề

Căng thẳng vì làm việc quá nhiều

Tương lai

Điểm số

Các quan hệ tình dục

Thích nghi với hoàn cảnh

Các áp lực từ phía bạn đồng trang lứa

Đạt được tình trạng độc lập với gia đình

Thích nghi với một hoàn cảnh mới lạ

Khẳng định bản thân

Xa gia đình lần đầu

Áp lực từ phía cha mẹ

Ganh đua

Áp lực từ phía bạn đồng trang lứa

Trầm cảm

Các nguyên tắc luân lý

Các rắc rối này phổ biến đến mức nào? Một cuộc điều tra cho thấy 47% số sinh viên được phỏng vấn đã nói rằng họ có ít nhất một ưu tư tâm lý đối với các rắc rối ấy. Ngoài ra, một vài nhóm sinh viên mắc phải các rối loạn đặc biệt. Thí dụ, các sinh viên cân nặng quá mức báo động báo cáo rằng họ thường có nhiều cơn sợ hãi về mặt tâm lý hơn, và các phụ nữ chủng tộc thiểu số thường xuyên bị rắc rối thúc đẩy bởi bản năng nhiều hơn phụ nữ da trắng.

https://thuviensach.vn

Những người bị trầm cảm nặng đều trải qua các cảm giác giống nhau, nhưng tính nghiêm trọng thường rất khác biệt nhau. Họ có thể cảm thấy mình vô dụng, không xứng đáng, cô đơn và họ có thể thất vọng về tương lai – những tâm trạng này có thể tiếp diễn trong nhiều tháng hay nhiều năm. Họ có thể đắm mình vào các cuộc rượu chè be bét không kiềm chế nổi hoặc ngủ mê man không chịu tỉnh, tính chất sâu sắc của các lối cư xử đó và thời gian kéo dài là dấu hiệu của chứng trầm cảm nặng.

(depression): tình trạng tâm thần đặc trưng bởi cơn buồn cực độ. Sinh hoạt cơ thể bi khuấy động không ngừng hoặc chậm chạp và trễ nải. Tác phong cư xử bị chi phối bởi các niềm tin bi quan hoặc tuyệt vọng, và các hoạt động như ăn uống, ngủ nghỉ, và tập trung suy nghĩ đều bị rối loạn. Có rất nhiều nguyên nhân. Loạn tâm thần hưng cảm – trầm cảm (manic – depressive psychosis) gây ra chứng trầm câm nặng, trong đó có thể có ảo tưởng rằng mình vô dụng, bệnh hoạn, độc ác, hay nghèo khổ, và có ảo giác đang nghe lời buộc tội mất mát v.. bị vỡ mộng cũng gây ra tình trạng trầm cảm, loại trầm cảm này có thể kéo dài và không tương xứng trong chứng loạn tâm thần trầm cảm (depressive neurosis). Chữa trị bằng các loại thuốc chống trầm cảm (antidepressant drugs) và/hay liệu pháp tâm lý. Các ca nặng có thể cần đến hiểu pháp co giật điện (electro –convulsive therapy) nheo Từ điển Y học).

. Trong khi một số người chìm xuống các vực sâu trảm cảm, thì tâm trạng của những người khác lại bay vút lên cao, những người này trải qua một tâm trạng gọi là hưng cảm. Hưng cảm* (mania) là tình trạng sảng khoái (enphona) và phấn chấn (elation) cao độ. Người bi chứng hưng cảm có cảm giác quá mức hạnh phúc, quyền lực, an toàn, và tràn trề sinh lực–Họ có thể nảy sinh những dự tính điên rồ, tin tưởng rằng sẽ thành công trong mọi công việc mà họ chịu ra sức cố gắng. Có nhiều trường hợp kể lại người ta phung phí tất cả tiền của trong một cơn hưng cảm. Thí dụ, hãy tìm hiểu đoạn miêu tả dưới đây về một cá nhân trải qua một tình tiết hưng cảm:

Ông O'Rellly bỏ việc ở một công sở, ông mua được rất nhiều nhiều đồng hồ treo tường có chuông đổ và sau đó một chiếc ôtô đắt tiền, mà ông dự tính dùng làm phòng trưng bày hàng hóa di động, dự kiến sẽ kiếm được rất nhiều tiền. Ông xúc tiến việc "dạo khắp thị trấn" để mua bán đồng hồ và các loại hàng hóa khác và khi không đi ra phố, ông liên tục sử dụng điện thoại để "mua bán". Ông ngủ rất ít, và thường dành các buổi tối đến các quán rượu ở khu ngoại ô uống rất nhiều rượu, mà theo ông là để "đi giao dịch" ông đã bị nợ đến 3.000 đô la và làm cho cả gia đình kiệt sức vì hoạt động thái quá và tật ba hoa quá đáng của ông. Thế nhưng ông nói rằng ông cảm thấy "thành công tuyệt đỉnh".

Người ta thường thấy hưng cảm đi đôi với các cơn trầm cảm. Tình trạng luân phiên giữa hưng cảm và trầm cảm được gọi là rối loạn lưỡng cực (bipolar disorder, hoặc như trước kia quen gọi là rối loạn hưng cảm – trầm cảm). Các dao động giữa trạng thái thăng và trầm có thể diễn ra thường xuyên cách vài ngày một lần hoặc có thể luân phiên qua một thời kỳ kéo dài vài năm. Ngoài ra, ở hầu bết mọi người các thời kỳ trầm cảm thường có khuynh hướng kéo dài hơn so với các thời kỳ hưng cảm, dù rằng khuynh hướng này ngược lại ở một số người.

Điều thú vị là, một số cá nhân có khả năng sáng tạo phong phú nhất trong xã hội có lẽ mắc phải một dạng rối loạn lưỡng cực nhẹ. Khả năng tưởng tượng, sức thúc đẩy, tâm trạng sôi nổi, và sinh lực tràn trề mà họ biểu lộ trong các giai đoạn hưng cảm giúp họ có nhiều đóng góp sáng tạo lạ thường. Ngược lại, hầu hết những người bị hưng cảm đều vượt quá giới hạn bình thường nói chung, và hành vi ứng xử của họ hiển nhiên là nguyên nhân gây nguy hại cho bản thân.

(mania) một trạng thái tâm lý đặc trưng bởi cơn vui vẻ quá độ và hoạt động tăng thêm. Tâm trạng trở nên khoái hoạt (euphoria) và biến đổi nhanh đến mức dễ bị kích động. Tư duy và lời nói diễn ra nhanh đến mức không ăn nhập gì với nhau và người ta không thể theo dõi được sự liên lạc giữa các ý tưởng. Hành vi cư xử trở nên quá nhanh nhảu, ngông cuồng (extravagant), hống hách (overbearing), và đôi khi còn hung bạo (violent) nữa. Khả năng phán đoán bị tổn thương nên người bệnh có thể tự làm hại đến quyền lợi của

https://thuviensach.vn

bản thân. Có thể có ảo tưởng bản thân vĩ đại (grandiose delusions). Chữa trị bằng các loại thuốc như lithium hay phenothiazines, và thường người bệnh phải nhập viện. Cũng có thể dùng lithium để ngừa bệnh tái phát (theo Từ điển Y học).

. Bởi vì là một vấn đề quan trọng về mặt sức khỏe tâm thần, nên các rối loạn tâm trạng – và đặc biệt chứng trầm cảm được nghiên cứu tìm hiểu rất nhiều. Và người ta đã dùng nhiều khảo hướng để giải thích các dạng rối loạn này. Thí dụ, các lý thuyết phân tâm xem trầm cảm là hậu quả của tình trạng phẫn hận đối với bản thân. Theo quan điểm này? người ta cảm thấy có trách nhiệm đối với các sự việc tồi tệ xảy ra cho họ và hướng cơn phẫn hận vào nội tâm.

Ngược lại, có các chứng cứ thuyết phục cho rằng cả hai dạng rối loạn lưỡng cực và trầm cảm nặng đều có cơ sở sinh học. Thí dụ, yếu tố di truyền đóng một vai trò trong rối loạn lưỡng cực; tai họa này lan truyền trong một số gia đình. Ngoài ra, một số nhà nghiên cứu đã khám phá được tình trạng thiếu cân bằng hóa chất trong não bộ của một số bệnh nhân mắc bệnh trầm cảm. Một số điểm bất bình thường đã được nhận diện trong các loại hóa chất tham dự vào việc dẫn truyền điện tích qua các khoảng trống giữa các tế bào thần kinh.

Một vài lối giải thích các rối loạn tâm trạng dựa vào các nhân tố trí tuệ. Thí dụ, nhà tâm lý Martin Seligman cho rằng trầm cảm thường là phản ứng trong trường hợp con người ý thức được tình trạng bất lực của mình. Như chúng ta đã thảo luận ở chương 5, ý thức tình trạng bất lực (leamed helplessness) là một tâm trạng trong đó con người nhận thức được và sau cùng hiểu ra rằng không còn phương cách nào tránh né hay đối phó được tình trạng căng thẳng đang gặp phải. Do đó, họ đành xuôi tay không còn phấn đấu chống lại và cam chịu số phận, từ đó nảy sinh tinh trạng trầm cảm. Xây dựng trên quan điểm của Seligman, các nhà tâm lý khác cho rằng trầm cảm là một kết quả vô vọng, một tình trạng bao gồm tâm trạng ý thức sự bất lực và kỳ vọng hậu quả đen tối không thể tránh được trong cuộc sống.

(manic–depressive psychosys) một bệnh tâm thần nghiêm trọng gây ra nhiều cơn trầm cảm, hưng cảm hay cả hai. Các cơn bệnh có thể phát nhanh ra hơn khi có các biến cố gây rối loạn, nhưng lại không tỉ lệ với các nguyên nhân này. Đôi khi có thể gây ra trầm cảm hay hưng cảm mạn tính. Khuynh hướng mắc bệnh có tính di truyền. Chữa trị bằng các loại thuốc phenothiazine đối với hưng cảm và bằng các loại thuốc chống trầm cảm hay co giật điện đối với trầm cảm. Lithium có thể ngăn ngừa hay làm giảm bớt tần số và mức nghiêm trọng của các cơn bệnh. Ở khoảng giữa các cơn bệnh, người bệnh thường vẫn mạnh khỏe (theo Từ điển Y học).

Nhà tâm lý Aaron Beck cho rằng các suy nghĩ lệch lạc của con người làm nền tảng cho những tình cảm u uất của họ. Đặc biệt, lý thuyết tiến trình trí tuệ của ông về trầm cảm cho rằng nói chung những người bị chứng trầm cảm đều xem bản thân họ là những người thất bại trong cuộc sống, than trách bản thân bất kỳ lúc nào có điều bất ổn xảy ra. Vì chú trọng đến khía cạnh đen tối của tình huống, họ cảm thấy lạc lõng và không còn đủ sức hành động, xây dựng để cải tạo hoàn cảnh. Tóm lại, các suy nghĩ tiêu cực của họ khiến họ phát sinh tâm trạng u uất.

Nhiều lý thuyết khác nhau về trầm cảm vẫn chưa đưa ra được câu giải đáp sáng tỏ cho nghi vấn khó hiểu từng gây khốn quẫn cho các nhà nghiên cứu: Tại sao nữ giới có tỷ lệ mắc phải chứng trầm cảm nhiều gấp hai lần nam giới? Một lối giải thích cho rằng stress mà nữ giới trải qua có lẽ nghiêm trọng hơn so với nam giới vào một số thời điểm trong đời sống của họ – như vào thời kỳ người phụ nữ phải đồng thời vừa lo sinh kế vừa là người chăm sóc chính cho con cái. Ngoài ra, nữ giới có nguy cơ bị lạm dụng thân xác và tình dục cao hơn, thường kiếm được mức lương thấp hơn và gặp nhiều bất hạnh trong hôn nhân hơn so với nam giới.

Nhưng các nhân tố sinh học cũng giải thích được hiện tượng trầm cảm ở một số nữ giới. Thí dụ, từ 25

https://thuviensach.vn

đến 50% số phụ nữ dùng thuốc ngừa thai báo cáo các triệu chứng trầm cảm, và tình trạng trầm cảm xảy ra sau khi sanh con có liên hệ đến các biến đổi hormone.

Cuối cùng, hiển nhiên các nhà nghiên cứu chưa khám phá được các giải đáp dứt khoát cho các câu đố về hiện tượng trầm cảm, và có nhiều lối giải thích khác nhau về nguyên nhân gây ra trầm cảm. Rất có thể, các rối loạn tâm trạng nảy sinh bởi sự tương tác phức tạp của một số nhân tố khác nhau.

Trong nhiều năm cô cứ phải nghe những tiếng nói lăng nhục cô và gieo rắc ghi ngờ đối với sự trinh trắng của cô. Chúng đề cập đến nhiều tên gọi mà cô quen biết, và bảo cô rằng cô sẽ bị lột truồng rồi bị cưỡng hiếp. Tiếng nơi nghe rất rõ ràng, và cô cho rằng chúng được truyền đến từ chiếc máy télé hay một chiếc máy đặt trong nhà. Các ý tưởng của cô truyền lệnh cho cô, cô bị buộc phải nghĩ đến chúng và nghe chúng lặp đi lặp lại phía sau cô. Cô bị gián đoạn công việc làm, và cảm thấy mọi thứ cảm giác khó chịu trong cơ thể, dường như có thứ gì đó đang "hoành hành" trong cơ thể cô. Đặc biệt, các "bộ phận làm mẹ" của cô như bị lộn ngược ra ngoài, và người ta gây ra một cơn đau buốt xuyên qua phía sau người cô, đặt một tảng băng lên quả tim cô, siết chặt cổ của cô, làm tổn thương cột sống của cô, và xâm phạm người cô.

Tên gọi để cho các dạng rối loạn tâm trí nghiêm trọng nhất, như ca bệnh miêu tả trong trường hợp điển hình nổi tiếng vừa kể, là bệnh tâm thần phân liệt. Các ca bệnh tâm thần phân liệt chiếm một tỷ lệ cao nhất trong số người nhập viện điều trị vì rối loạn tâm trí và về nhiều mặt các bệnh nhân này ít phục hồi nhất.

(Schizo phrenia): Một dạng (hay một nhóm) rối loạn tâm trí nghiêm trọng đặc trưng bởi sự phân hủy các tiến trình suy tưởng, tiếp xúc với thực tại, và ứng đáp tình cảm. Đặc biệt thường có ảo tưởng (delusions) và ảo giác (hallucinations, đặc biệt về giọng nói), và bệnh nhân thường cảm thấy tư tưởng, cảm giác, và hành động của mình đều do người khác chi phối hay chia sẻ. Y sẽ tự cô lập với xã hội và mất đi năng lực cũng như ý muốn đề xướng hành động. Các loại tâm thần phân liệt chính là: tâm thần phân liệt đơn giản (simple schizophrenia) có những thay đổi chính về mức độ tăng cô lập với xã hội và mất năng lực cá nhân: tâm thần phân liệt thế thanh xuân (hebephrenic schizophrenia) phát sinh ở tuổi thanh xuân và tráng niên; tâm thần phân liệt hoang tưởng (paranoid schozophrania) đặc trưng bởi tình trạng hoang tưởng nổi bật; và tâm thần phân liệt tăng trường lực (catatonic schizophrenia) có các dạng rối loạn vận động rõ rệt. Bệnh tâm thần phân liệt thông thường nhưng không thể tránh được – phát triển theo dạng tiệm tiến. Gần đây, ngói ta đã cải thiện được cách dự đoán tiến triển của bệnh (prognosis) bằng các loại thuốc như phenothiazme cùng với việc theo dõi và phục hồi tâm lý, xã hội. Các nhân tố di truyền rất có thể góp phần gây bệnh, và các stress trong hoàn cảnh sống có thể thúc đẩy bệnh phát nhanh hơn (theo Từ điển Y học).

https://thuviensach.vn

Chương 12: Phần 6

(schizophrenia) là tên gọi của một nhóm rối loạn, trong đó thực tại bị nhận thức lệch lạc đi rất nhiều. Khả năng suy nghĩ, nhận thức, và xúc cảm bị sút giảm đi, người bệnh tự cô lập bằng cách xa lánh khỏi mọi tương tác xã hội; và họ có thể có hành vi quái lạ. Mặc dù người ta đã quan sát được một vài loại tâm thần phân liệt (xem Bảng 12–4), nhưng sự phân biệt giữa các loại ấy không luôn luôn rõ rệt. Ngoài ra, các triệu chứng biểu hiện ở người bệnh tâm thần phân liệt có thể thay đổi rất nhiều qua thời gian, và những bệnh nhân tuy cùng được chẩn đoán liệt vào một loại bệnh nhưng lại biểu hiện các kiểu triệu chứng rất khác biệt nhau. Tuy vậy, chứng tâm thần phân liệt có một số đặc điểm phân biệt hẳn với các dạng rối loạn tâm tư khác như sau:

. Người bệnh không còn khả năng thực hiện nổi các hoạt động trước đây của họ nữa.

. Người bệnh tâm thần phân liệt vận dụng logic và ngôn ngữ theo cung cách kỳ lạ; suy nghĩ của họ chẳng còn ý nghĩa gì cả và cũng không tuân thủ các nguyên tắc ước lệ trong ngôn ngữ. Chẳng hạn, hãy tìm hiểu câu trả lời sau đây cho câu hỏi: “Tại sao bạn cho rằng người ta tin tưởng vào thượng đế?”:

A. Tôi không hiểu tại sao. Hãy xem, quả bóng đang bay.

Thượng đế giữ nó lại cho bạn, quả bóng ấy đấy. Ông không để bạn ngã xuống đâu, những cái chân nhỏ bé của bạn thòng xuống qua các đám mây. Ông đi xuống theo đường ống khói, nhìn xuyên qua khói để cố gắng lấy quả bóng đã xì hết hơi, bạn biết không. Con đường họ đang bay ở phía trên con đường ấy, những cái chân chìa ra ngoài. Tôi không biết nữa, nhìn xuống mặt đất, địa ngục, điều đó làm bạn thật choáng váng đến mức bạn chỉ cần ở lại ngủ, bạn biết không, hãy cứ ngủ ở đó. Tôi đã quen ngủ ngoài trời, bạn biết đó, ngủ ngoài trời thay vì đi về nhà (Chapman & Chapman, 1973, trang 3).

Như đoạn văn tuyển này chứng minh, mặc dù cấu trúc ngữ pháp căn bản còn nguyên vẹn, nhưng nội dung suy nghĩ của người bệnh tâm thần phân liệt thường là thiếu logic, lệch lạc và chẳng có ý nghĩa gì cả (xem hình 12–3).

Hình 12–3: Đây là một trang nhật ký của Sirhan Sirhan, thủ phạm ám sát thượng nghị sĩ Robert F. Kennedy. Nó cho thấy các rối loạn suy nghĩ và ngôn ngữ đặc trưng cho chứng tâm thần phân liệt

(hallucination): Một nhận thức sai lạc về một điều gì đó không hiện hữu trên thực tế. Ảo giác có thể thuộc về thị giác, thính giác, xúc giác, vị giác, hay khứu giác. Ảo giác có thể phát sinh ở bệnh tâm lý (như bệnh tâm thần phân liệt) hay ở một rối loạn vật chất trong não bộ (như chứng động kinh ở thùy thái dương). Ảo giác có thể phát sinh do dược phẩm hay do tình trạng mất cảm giác. Cần phân biệt ảo giác với các giấc mộng (dreams) và ảo tưởng (illusions), bởi vì ảo giác diễn ra giống như các nhận thức có thực vậy (theo Từ điển Y học).

. Những người bị chứng tâm thần phân liệt thường có các ảo tưởng* (delusion), là các niềm tin vững chắc và không gì lay chuyển được, nhưng lại không có cơ sở thực tại. Những bệnh nhân này thường tin rằng bản thân họ bị kẻ khác chi phối, bị kẻ khác ngược đãi, và rằng các ý nghĩ của họ đang lan truyền cho mọi người để ai cũng biết họ đang suy nghĩ điều gì.

. Các bệnh nhân tâm thần phân liệt không nhận thức ngoại giới giống như hầu hết mọi người khác. Họ nhìn, nghe, hoặc ngửi mọi thứ khác hẳn mọi người khác (xem hình 12–4) và thậm chí không cảm nhận cơ thể mình theo cách thức của những người khác. Một số báo cáo lại cho rằng những bệnh nhân tâm thần

https://thuviensach.vn

phân liệt còn gặp khó khăn trong việc xác định bộ phận nào thuộc cơ thể của họ và thứ gì không thuộc cơ thể họ. Họ cũng có các ảo giác (hallucination), tức là kinh nghiệm nhận thức về những sự vật không hiện hữu trên thực tế.

: Bức họa nghệ thuật ma quái này là tác phẩm sáng tạo bởi một người bị rối loạn tâm trí nghiêm trọng.

(delusion): Một tin tưởng vô lý không thể cải sửa được bằng lý luận hợp lý. Trong bệnh tâm thần, hiện tượng này thường là một niềm tin giả tạo rằng bệnh nhân đang bị kẻ khác hành hạ, đang bị kẻ khác chi phối, và niềm tin này rất mãnh liệt hoặc niềm tin cho rằng bệnh nhân là nạn nhân của một bệnh cơ thể, tình trạng này có thể là một triệu chứng của bệnh tâm thần phân liệt loạn tâm thần hưng cảm – trầm cảm, hay loạn tâm thần hữu cơ (Organic psycbosis) (theo Từ điển Y học).

. Những người bị chứng tâm thần phân liệt đôi khi mất hẳn khả năng xúc cảm đến mức ngay cả những biến cố bi thảm nhất cũng ít ra hoặc không gợi ra chút phản ứng xúc cảm nào. Ngược lại, họ có thể bộc lộ tình cảm không phù hợp với tình huống đang gặp phải. Thí dụ, người bị chứng tâm thần phân liệt có thể phá ra cười rũ rượi ở một tang lễ hay nổi giận vô cớ với người có hành vi giúp đỡ họ.

. Những người bị chứng tâm thần phân liệt thường ít quan tâm đến người khác. Họ có khuynh hướng tự cô lập với xã hội và không muốn đối thoại thực sự với người khác, mặc dù họ có thể nói chuyện cho người khác nghe. Trong những trường hợp cực đoan thậm chí họ còn không thèm để ý đến sự hiện diện của những người tình cờ bước vào thế giới cô lập riêng tư của họ.

Các triệu chứng bệnh tâm thần phân liệt diễn biến theo hai cách chính yếu. Trong chứng tâm thần phân liệt tiệm tiến (process schizophrenia), các triệu chứng xuất hiện tương đối sớm trong đời, sau đó phát triển chậm chạp và khó thấy rõ. Có thể có tình trạng cô lập dần dần đối với ngoại giới, mơ mộng thái quá, và xúc cảm không còn nhạy bén nữa, cho đến sau cùng tình trạng rối loạn tiến đến mức người khác ai ai cũng có thể thấy được. Trong các trường hợp khác, gọi là tâm thần phân liệt đột biến (reactive schizophrenia), sự khởi đầu xuất hiện các triệu chứng bệnh rất đột ngột và rất dễ thấy. Triển vọng chữa trị đối với chứng tâm thần phân liệt đột biến tương đối thuận lợi còn chứng tâm thần phân liệt tiệm tiến lại tỏ ra khó chữa trị hơn nhiều.

Một bổ sung mới đây cho các phân loại áp dụng trong chứng tâm thần phân liệt phân biệt giữa tâm thần phân liệt triệu chứng tích cực với tâm thần phân liệt triệu chứng tiêu cực. Tâm thần phân liệt triệu chứng – tiêu cực (negative sympton schizophrenia) phản ảnh tình trạng thiếu vắng hoặc bị mất chức năng hoạt động bình thường, như trường hợp xa lánh xã hội hoặc khả năng xúc cảm bị cùn nhụt đi chẳng hạn. Ngược lại, tâm thần phân liệt triệu chứng tích cực (positive – symptom schizophrenia) đặc trưng bởi sự hiện hữu tác phong cư xử rối loạn, như các ảo giác, ảo tưởng, và các thứ tinh cảm thái cực. Mặc dù đang trong vòng tranh luận, nhưng cách phân biệt này ngày càng đóng vai trò quan trọng hơn, bởi vì nó đề nghị hai tiến trình căn bản khác biệt nhau có thể giải thích được các nguyên nhân gây ra bệnh tâm thần phân liệt – một vấn đề vốn là một bí ẩn lớn nhất đối với các nhà tâm lý chuyên về hành vi ứng xử bất bình thường.

. Mặc dù trên căn bản lối cư xử của người bệnh tâm thần phân liệt hiển nhiên khác biệt hơn lối cư xử bình thường, nhưng các nguyên nhân gây bệnh vẫn chưa sáng tỏ. Tuy nhiên, dường như bệnh tâm thần phân liệt có các nguồn gốc sinh học cũng như tâm lý.

Bởi vì bệnh tâm thần phân liệt thường thấy ở một số gia đình hơn so với các gia đình khác, nên các nhân tố di truyền dường như ít mà cũng có dính líu đến nguyên nhân dễ mắc bệnh hay dễ phát triển bệnh tình. Thí dụ, các nhà nghiên cứu đã khám phá được chứng cứ về mối liên hệ giữa tâm thần phân liệt và một loại gene hoạt động bất bình thường. Ngoài ra, một số khảo cứu chứng minh rằng những người bi bệnh tâm thần phân liệt có khoảng 25% cơ hội sinh con bị bệnh tâm thần phân liệt nghiêm trọng. Hơn nữa, nếu một người trong một cặp song sinh đơn hợp tử bị bệnh tâm thần phân liệt, thì người kia có xác suất đến 42% cơ

https://thuviensach.vn

hội phát bệnh. Tuy nhiên, nếu nói rằng chỉ một mình yếu tố di truyền chịu hoàn toàn trách nhiệm, thì hóa ra xác suất mắc bệnh của người kia ắt phải đến 100% bởi vì cặp song sinh đơn hợp tử có cùng cấu tạo di truyền. Như vậy bệnh tâm thần phân liệt phát sinh do nhiều nguyên nhân chứ không riêng gì các nhân tố di truyền.

Một trong các giả thuyết hấp dẫn nhất nhằm giải thích bệnh tâm thần phân liệt là giả thuyết cho rằng não bộ của nạn nhân hoặc mắc phải tình trạng mất cân bằng sinh hóa hoặc mắc phải tình trạng cấu trúc bất bình thường. Thí dụ, một giả thuyết cho rằng bệnh tâm thần phân liệt phát sinh khi người bệnh lâm vào điều kiện đầy căng thẳng đã sản sinh các loại hóa chất gây ra ảo giác hoặc các ý tưởng xáo trộn – tương tự với tác dụng của một loại dược phẩm hay ma túy, như LSD chẳng hạn – dưới dạng số lượng hóa chất tự sản sinh quá mức cần thiết. Tương tự, giải thuyết dopamine (dopamine hypothesis) cho rằng chứng tâm thần phân liệt xảy ra khi có một hoạt động thái quá ở những vùng thuộc não bộ dùng chất dopamine để dẫn truyền các xung lực qua các tế bào thần kinh. Giả thuyết đã được nêu ra sau khám phá cho rằng các loại dược phẩm có tác dụng phong tỏa hoạt động của dopamine trong các đường thần kinh thuộc não bộ có thể phát sinh hiệu quả cao trong việc làm giảm bớt các triệu chứng bệnh tâm thần phân liệt.

(dopamine hypothesis) giả thuyết cho rằng chứng tâm thần phân liệt phát sinh phần nào do các trường hợp bất bình thường trong hơn trung chuyển hóa dopamine, và có thể chữa trị được phần nào nhờ các loại thuốc (như chorpromazine) tác động đối kháng với dopamine như một chất dẫn truyền thần kinh (theo Từ điển Y học).

Không may, giả thuyết dopamine không lý giải được toàn bộ sự việc xảy ra. Các loại dược phẩm phong tỏa hoạt động của dopamine phát sinh phản ứng sinh hóa chỉ sau một vài giờ thuốc được đưa vào cơ thể – thế nhưng các triệu chứng tâm thần phân liệt chỉ giảm đi nhiều tuần lễ sau khi dùng thuốc. Nếu như giả thuyết chính xác hoàn toàn, chúng ta ắt sẽ thấy tình trạng cải thiện tức thời các triệu chứng tâm thần phân liệt. Ngoài ra, các loại dược phẩm này có hiệu quả giảm bớt các triệu chứng bệnh không chỉ ở những bệnh nhân tâm thần phân liệt mà còn ở các bệnh nhân bị các chứng rối loạn tâm lý rất khác biệt nhau như hưng cảm và trầm cảm nữa. Tuy vậy, giả thuyết dopamine cống hiến một khởi điểm cho việc tìm hiểu các nhân tố sinh hóa trong chứng tâm thần phân liệt.

Các lối giải thích sinh học khác về chứng tâm thần phân liệt cho rằng não bộ của những người bị rối loạn tâm trí có các đặc điểm bất bình thường về mặt cấu trúc. Thí dụ, cấu tạo dưới đồi và các thùy não của các bệnh nhân tâm thần phân liệt có kích thước khác hẳn những người không bị dạng rối loạn này. Phù hợp với nghiên cứu ấy, hoạt động đến não dường như cũng bị rối loạn ở những người bệnh tâm thần phân liệt, như minh họa ở hình 12–5 dưới đây.

Hình 12–5: So sánh hoạt động điện não giữa những người bình thường với những người bị chẩn đoán mắc bệnh tâm thần phân liệt và một số rối loạn khác. Các mã hiệu màu sắc tương ứng với mức độ lệch khỏi mức hoạt động bình thường khi phát động các dạng sóng điện khác nhau (sóng delta, theta, alpha và beta)

Tâm thần phân liệt thể thanh xuân (Disorganized/hebephreic schizophrenia).

Cười phá ra không hợp lúc, cử chỉ ngờ nghệch, nói năng rời rạc, hành vi ấu trĩ, cư xử kỳ lạ và đôi khi tục tĩu nữa.

Tâm thần phân liệt hoang tưởng (Paranoid schizophrenia)

Ảo tưởng và ảo giác bị hành hạ, ngược đãi hoặc về tính vĩ đại của bản thân, mất khả năng phán đoán, cư xử thất thường và không thể đoán biết trước được.

https://thuviensach.vn

Tâm thần phân liệt tăng trương lực (Catatonic schizophrenia)

Rối loạn rõ rệt trong vận động. Trong một số thời kỳ bệnh nhân mất hẳn khả năng vận động, đông cứng trong một tư thế đơn giản trong nhiều giờ và đôi khi cả đến nhiều ngày. Trong các thời kỳ khác, bệnh nhân hoạt động quá mức cuồng nhiệt, đôi khi còn có hành động hung bạo nữa.

Tâm thần phân liệt bất định (undifferentiated schizophrenia)

Pha trộn không nhất định các triệu chứng tâm thần phân liệt chủ yếu; cách xếp loại này áp dụng cho những bệnh nhân không thể xếp loại vào bất kỳ dạng đặc biệt nào.

Tâm thần phân liệt khác (Residual schizophrenia)

Các dấu hiệu tâm thần phân liệt thứ yếu xảy ra sau một biến cố quan trọng hơn.

. Mặc dù các nhân tố sinh học cống hiến một số khía cạnh về câu đố tâm thần phân liệt, nhưng chúng ta cũng cần phải tìm hiểu các kinh nghiệm quá khứ và hiện tại đã xảy ra trong hoàn cảnh sống của người bị chứng bệnh này. Thí dụ, các lý thuyết phân tâm cho rằng hiện tượng tâm thần phân liệt là một dạng hồi quy về các kinh nghiệm và giai đoạn phát triển nhân cách trước đây trong cuộc đời. Chẳng hạn, Freud tin rằng người bệnh tâm thần phân liệt thiếu bản ngã vững vàng để đối phó hữu hiệu với các xung đột không chấp nhận được, họ bèn rút lui về giai đoạn miệng – một thời kỳ mà bản năng nguyên thủy và bản ngã chưa tách riêng ra. Do đó, những cá nhân bị tâm thần phân liệt nói chung có bản ngã khiếm khuyết và cứ một mực lo đối phó với các xung động mà không cần để ý gì đến thực tại cả.

Mặc dù lối lý luận này xem ra có vẻ hợp lý về mặt lý thuyết, nhưng nói chung các lý giải do thuyết phân tâm đề ra còn thiếu chứng cứ biện minh. Chỉ hơi thuyết phục hơn một chút là trường hợp các lý thuyết này quan tâm đến các gia đình có người bệnh tâm thần phân liệt. Chẳng hạn, các gia đình này thường biểu hiện các kiểu mẫu thông đạt bất bình thường. Các gia đình này cũng khác biệt nhau về nhiều chiều kích khác, bao gồm tình trạng kinh tế xã hội, thái độ lo âu, và mức độ hiện hữu các stress nói chung.

Dĩ nhiên, các khuôn mẫu thông đạt sai lạc tìm thấy ở các gia đình người bệnh tâm thần phân liệt có thể cũng là hậu quả do bệnh này gây ra. Hơn nữa, các lý thuyết gia theo quan điểm tác phong lại tin rằng các rắc rối thông đạt ấy hậu thuẫn cho lý thuyết vô tình tiêm nhiễm về chứng tâm thần phân liệt (learned–inattention theory of schizophrenia). Theo quan điểm của lý thuyết này, tâm thần phân liệt là một lối cư xử do tiêm nhiễm mà có, bao gồm một loạt các phản ứng không phù hợp đối với các kích thích xã hội. Thay vì ứng đáp với người khác, những người bệnh tâm thần phân liệt đã tiêm nhiễm lối phớt lờ các kích thích phù hợp. Ngược lại, họ chú ý đến các kích thích không liên hệ gì đến sự tương tác xã hội bình thường. Bởi vì tình trạng này đưa đến hậu quả có lối cư xử quái lạ, nên tha nhân ứng đáp họ theo lối tiêu cực, đưa đến tình trạng hất hủi về mặt xã hội và các tương tác kém vui và sau cùng sẽ khiến cho người bệnh có phản ứng còn kém phù hợp hơn nữa. Cuối cùng, người bệnh bắt đầu "loại trừ" các kích thích phù hợp và phát triển các đặc điểm tâm thần phân liệt.

(dementia). Một dạng rối loạn tiến trình trí tuệ mạn tính hay dai dẳng do bệnh não hữu cơ (organic brain disease). Bệnh có đặc điểm rối loạn trí nhớ, thay đổi nhân cách, sa sút trong việc chăm sóc bản thân, khả năng lý luận bị tổn thương, và mất định hướng. Sa sút trí tuệ trước tuổi già (presenile dementia) xảy ra ở người trẻ tuổi và trung niên. Thuật ngữ này đôi khi dùng cho bệnh Alzheimer và bệnh Pick, nhưng điều quan trọng là phải phân biệt tình trạng này với các bệnh não (brain desease), bởi vì có thể có các biện pháp hữu hiệu đối với các bệnh não ấy (theo Từ điển Y học)

. Như chúng ta đã thấy, người ta đã tiến hành nghiên cứu để minh chứng một số nguyên nhân sinh học và tâm lý khác nhau gây ra bệnh tâm thần phân liệt. Như vậy, không phải một nguyên nhân duy nhất mà

https://thuviensach.vn

một số nguyên nhân cùng góp phần làm phát sinh chứng bệnh này. Khảo hướng chiếm vai trò ưu thắng ngày nay là quan điểm tiền định di truyền về tâm thần phân liệt (predisposition model of schizophrenia) tìm hiểu đồng thời nhiều nhân tố khác nhau. Quan điểm này cho rằng con người có thể thừa hưởng một cấu tạo di truyền hoặc một đặc điểm bẩm sinh nhạy cảm đối với chứng tâm thần phân liệt, khiến cho họ đặc biệt dễ bị tổn thương bởi các nhân tố căng thẳng trong hoàn cảnh sống. Các nhân tố gây căng thẳng ấy có thể khác biệt nhau – sự hắt hủi trong tương tác xã hội hoặc các khuôn mẫu thông đạt hoạt động lệch lạc trong gia đình – nhưng nếu chúng đủ mạnh và cặp đôi với cấu tạo di truyền tiền định, thì hậu quả có thể gây ra bệnh tâm thần phân liệt (xem hình 12–6). Tương tự, nếu cấu tạo di truyền tiền định đủ mạnh, thì chứng tâm thần phân liệt có thể xảy ra ngay trong trường hợp các nhân tố gây căng thẳng trong hoàn cảnh sống tương đối yếu.

Tóm lại, chứng tâm thần phân liệt đến một số nhân tố sinh học và tâm lý. Do đó, ngày càng hiển nhiên rằng chứng tâm thần phân liệt không do bất kỳ một nhân tố duy nhất nào mà do một phối hợp gồm nhiều nhân tố tương quan gây ra.

: Theo quan điểm tiền định di truyền về tâm thần phân liệt, lối cư xử tâm thần phân liệt xảy ra khi các nhân tố gây căng thẳng trong hoàn cảnh sống đặc biệt cao, ngay cả trong trường hợp nhân tố tiền định di truyền tương đối thấp (cá nhân A). Tương tự, lối cư xử tâm thần phân liệt có thể xảy ra nếu nhân tố tiền định di truyền tương đối cao ngay cả trong trường hợp các nhân tố gây căng thẳng tương đối thấp (cá nhân B). Ngược lại, cho dù mức độ căng thẳng cao, nhưng cá nhân X sẽ không biểu hiện cư xử tâm thần phân liệt, bởi vì nhân tố tiền định di truyền khá thấp. Tương tự, cá nhân Y sẽ cư xử bình thường mặc dù nhân tố tiền định di truyền mạnh mẽ, bởi vì mức độ stress thấp (Phỏng theo Zubin & Spring, 1977).

Tôi luôn luôn muốn sở hữu nhiều thứ. Hồi còn nhỏ tôi nhớ đã muốn sở hữu một viên đạn mà một người bạn đem vào cho cả lớp xem. Tới lấy nó và giấu trong cặp của mình. Rồi khi bạn tôi thấy mất viên đạn thì tôi sẽ là người cùng với bạn ấy ở lại lớp sau giờ học đề tìm kiếm, và tôi chính là người ngồi cùng với người bạn ấy để than phiền với các đứa bạn khác hỏi xem ai trong bọn chúng đã lấy viên đạn. Thậm chí tôi còn cùng về nhà với bạn ấy đế giúp báo tin cho ông chú của anh ta, người đã đem viên đạn ấy từ cuộc chiến về cho anh bạn ấy.

Nhưng đó là chuyện nhỏ nhặt so với việc tôi làm sau đó. Tôi rất muốn lấy bằng tiến sĩ, nhưng lại không muốn nỗ lực chuyên cần học tập – chỉ cần ra sức vừa đủ thời. Tôi chưa từng làm các thí nghiệm mà tôi đã báo cáo; khỉ thật, tôi khá thông minh để tưởng tượng ra được các kết quả thí nghiệm ấy. Tôi biết cách tìm ra đủ số liệu thống kê để chứng minh bất kỳ quan điểm gì cho có vẻ hợp lý. Tôi lấy được bằng cao học mà chẳng cần phải mất đến một giờ cực nhọc trong phòng thí nghiệm. Tôi muốn nói rằng các vị giáo sư cả tin vào mọi thứ. Tôi ra phố uống rượu suốt đêm với bạn bè, và sáng hôm sau vào lớp trước họ một chút và bảo với các thầy rằng tôi đã ở trong phòng thí nghiệm suốt đêm. Họ thực sự tỏ ra đồng cảm với tôi. Tôi thực hiện công trình nghiên cứu để lấy bằng tiến sĩ theo cách tương tự như thế, trừ một điều là công trình nghiên cứu ấy được ấn hành và các khám phá của tôi có một số điểm thú vị. Cuộc nghiên cứu ấy đã giúp tôi kiếm được chân giảng huấn đầu tiên ở trường đại học. Thế là mục tiêu của tôi đã thành hiện thực.

Các quy định ở viện đại học của tôi cũng giống như bất kỳ nơi nào khác. Bạn phải công bố công trình nghiên cứu đồng thời phải là một thầy dạy hiệu quả. Công việc “tập trung” dữ kiện để công bố chưa bao giờ gây khó khăn cho tôi cả, nên việc đó diễn ra trơn tru. Thế nhưng công tác giảng huấn được xác định trên cơ sở các mẫu đánh giá của sinh viên vào cuối mỗi học kỳ. Tôi là một giảng viên có khả năng từ bình thường đến khá, nhưng tôi lại muốn thành tích của tôi chứng tỏ tôi là một Giáo sư tuyệt vời kia. Việc làm này cũng đơn giản. Mỗi học kỳ tới đều tập trung để mẫu đánh giá lại, rồi lọc ra các mẫu cho điểm từ bình thường đến tệ để thay thế bằng các mẫu giả mạo. Việc làm này khiến tôi mất cả một buổi tối, những tôi đã chịu khó dùng một bó bút mực và bút chì màu để điền vào đến 300 mẫu. Không cần phải nói, tôi được

https://thuviensach.vn

tưởng thưởng bằng chức vụ hiện có.

Trước khi bạn vội vàng kết luận rằng tất cả mọi giáo sư đại học đều giống như người tự thuật cuộc đời mình trên đây cần phải khẳng định rằng người này là một thí dụ rõ rệt về một bệnh nhân rối loạn nhân cách. Rối loạn nhân cách (personality disorders) khác biệt với các dạng rối loạn khác mà chúng ta đã thảo luận trong chương này, bởi vì bệnh nhân thường ít ý thức được tình trạng đau khổ của bản thân do việc thích nghi sai lạc gây ra về mặt tâm lý. Thực ra, những người bị rối loạn nhân cách thường co đời sống có vẻ như bình thường – cho đến khi người ta để ý đến phía dưới vẻ bề ngoài ấy. Ở đó người ta sẽ thấy được một số nét nhân cách thiếu linh hoạt, thích nghi sai lạc không cho phép người bệnh hành xử phù hợp với tư chất là một phần tử trong xã hội.

(personality disorder). Một kiểu mẫu cư xử in sâu và thích nghi sai lạc, kéo dài qua nhiều năm. Tình trạng này thường biểu hiện khi bệnh nhân đến tuổi thanh xuân. Tình trạng bất bình thường về mặt tác phong cư xử phải đủ nghiêm trọng để gây đau khổ hoặc cho bệnh nhân hoặc cho những người khác (hoặc cho cả hai). Một số bệnh nhân khi trưởng thành lại được hạnh phúc hơn. Hầu hết các loại liệu pháp tâm lý (psychotherapy) đều tự nhận có giá trị về mặt chữa trị, nhưng hiệu quả của bất kỳ cách chữa trị nào cũng vẫn còn trong vòng tranh cãi (theo Từ điển Y bọc).

Dạng rối loạn nhân cách nổi tiếng nhất là rối loạn nhân cách chống lại xã hội (antisocial/sociapathic personality disorder). Những cá nhân bị loại rối loạn này có khuynh hướng tỏ ra không hề quan tâm gì đến nguyên tắc luân lý và đạo đức của xã hội hay đến quyền lợi của người khác. Mặc dù họ có vẻ khôn ngoan và thoạt như thường dễ thương. Nhưng nếu kiểm tra kỹ hơn người ta sẽ thấy họ ranh ma và dối trá. Ngoài ra, họ thường có chung một số đặc điểm sau đây.

. Khi những người có nhân cách chống lại xã hội cư xử theo cách gây tổn thương cho người khác họ thừa hiểu rằng chính họ đã gây ra thiệt hại đó thế mà họ không cảm thấy ăn năn hay hối tiếc chút nào.

Những người có nhân cách chống lại xã hội vì không đủ sức chịu đựng tâm trạng thất vọng nên sẽ phản ứng theo một cách thức nào đó – có thể kể cả việc xâm phạm đến quyền lợi của người khác, nếu làm như vậy giúp họ dẹp bỏ được tâm trạng thất vọng ấy.

. Những người có nhân cách chống xã hội thường rất khôn khéo trong giao tế. Họ lôi cuốn, thu hút và có năng lực thuyết phục người khác thực hiện những điều họ muốn. Một số người bị tội lường gạt nổi tiếng nhất đều có nhân cách chống lại xã hội. Không cần phải mất một giây suy nghĩ, những người này đã có thể lừa người ta để lấy đi số tiền dành đụn suốt đời của họ. Cảnh khốn quẫn sau khi người bị lừa thức tỉnh trước hành vi ấy không gây cho những người có nhân cách chống lại xã hội chút lòng xót thương nào cả.

Điều gì gây ra nhiều rắc rối kỳ lạ như thế? Người ta cho rằng do rất nhiều nhân tố khác nhau, từ tình trạng mất khả năng xúc cảm do nhân tố sinh học cho đến các rắc rối trong các quan hệ gia đình. Thí dụ, trong nhiều trường hợp hành vi ứng xử chống lại xã hội, người bệnh xuất thân từ gia đình có cha hay mẹ chết sớm hoặc bỏ bê gia đình, hoặc công khai bị hất hủi. Những lối giải thích khác thì chú trọng đến các nhân tố văn hóa xã hội, bởi vì số người có nhân cách chống lại xã hội xuất thân từ các tầng lớp có tình trạng kinh tế xã hội thấp kém chiếm tỷ lệ rất cao. Một số nhà nghiên cứu cho rằng tình trạng đổ vỡ các nguyên tắc, chuẩn mực và luật lệ xã hội ở các bối cảnh kinh tế nghèo khổ trầm trọng có thể khuyến khích nảy sinh các nhân cách chống lại xã hội. Hơn nữa, không ai có thể nêu đích danh nguyên tắc cụ thể nào gây ra nhân cách chống lại xã hội, nên rất có thể một phối hợp gồm nhiều nhân tố chịu trách nhiệm đối với dạng rối loạn này.

Một thí dụ khác về rối loạn nhân cách là chứng rối loạn nhân cách tự mê (narcissistic personality disorder), đặc trưng bởi ý thức thổi phồng về tầm quan trọng của bản thân. Những người bị dạng rối loạn này cứ mong muốn người khác cư xử đặc biệt với mình, trong khi đó lại chẳng còn quan tâm đến cảm nhận

https://thuviensach.vn

của người khác. Trên thực tế, theo một vài lối giải thích, đặc điểm chủ yếu của nhân cách tự mê là thiếu khả năng cảm thông với người khác.

Có một vài loại rối loạn nhân cách khác, xếp hạng theo mức độ nghiêm trọng từ những người đơn giản bị người khác xem là lập dị (eccatic), đáng ghét (obnoxious), hoặc khó chịu (diftlcult) cho đến những người có hành vi tội phạm và nguy hiểm cho người khác. Mặc dù không lâm vào cảnh mất liên lạc với thực tại như người bệnh tâm thần phân liệt, nhưng những người bị các dạng rối loạn nhân cách cũng sống bên lề xã hội.

https://thuviensach.vn

Chương 12: Phần 7

(narcissism) Sự suy tôn bản thân quá mức hoặc không có cơ sở hợp lý. Theo lối dùng chữ của Freud, thuật ngữ này chỉ một tình trạng trong đó bản ngã/cái tôi (ego) được xem là một đối tượng đáng yêu. Một vài mức độ tự mê biểu hiện ở phần lớn mọi người, nhưng khi nó trở nên thái quá thì lại là một triệu chứng của bệnh tâm thần phân liệt, chứng rối loạn nhân cách và các rối loạn tâm thần khác.

Narcisse là một nhân vật trong thần thoại Hi Lạp, con của thần sông Cêphisse ở vùng Thespies thuộc xứ Bêtic. Nhân vật này thích chiêm ngưỡng hình ảnh của bản thân phản chiếu dưới nước, rồi đâm ra say mê vẻ đẹp của chính mình đến mức mọc rễ tại bờ suối biến thành loài hoa dại gọi là hoa "hoa narcisse". Trong phân tâm học người ta dùng thuật ngữ narcissism để ám chỉ sự kiện năng lực tình dục, thay vì đầu tư vào hành vi hướng về người khác lại quay trở về bản thân, khiến cho bạn thân sống trong cô độc thiếu cảm thông với người khác. Những người này thích sống nội tâm, thích sống trong mộng tưởng cho rằng mình là "đáng yêu nhất" (chú của người dịch).

Theo đánh giá của hầu hết mọi người, thì cá nhân nào nghe được tiếng nói của những người mới chết có lẽ là nạn nhân của một rối loạn tâm lý nào đó. Vậy mà các thành viên bộ lạc da đỏ Plains thường xuyên nghe được tiếng nói của người chết gọi họ.

Đây chỉ là một trong số các thí dụ về vai trò của nền văn hóa trong việc đặt tên cho các lối ứng xử "bất bình thường". Thực tế, trong số tất cả các rối loạn chủ yếu của người lớn thuộc cách xếp loại trong tài liệu DSM, chỉ có bốn loại phổ biến qua tất cả các nền văn hóa trên thế giới là: bệnh tâm thần phân liệt, rối loạn lưỡng cực, trầm cảm nặng, và các rối loạn dạng lo âu. Toàn bộ số còn lại đặc biệt áp dụng cho vùng Bắc Mỹ và Tây Âu.

Chẳng hạn, lấy thí dụ chứng chán ăn tâm thần (anorexia nervosa) mà chúng ta đã đề cập lần đầu ở chương 9. Chứng bệnh này là một rối loạn thể trọng trong đó bệnh nhân, đặc biệt là nữ giới, xây dựng quan niệm không đúng đắn về cơ thể bề ngoài của họ đến mức bị ám ảnh bởi thể trọng, rồi không chịu ăn uống gì cả, đôi khi bị chết vì nhịn đói. Loại rối loạn này chỉ xuất hiện ở các nền văn hóa có tiêu chuẩn xã hội cho rằng nữ giới có cơ thể thon thả là những người được ưa thích nhất. Bởi vì hầu hết thế giới không có tiêu chuẩn chung như thế, nên chứng chán ăn tâm thần không thấy xuất hiện ở các nền văn hóa khác. Điều thú vị là chứng rối loạn này không thấy xuất hiện ở mọi vùng thuộc châu Á trừ hai ngoại lệ: là các tầng lớp thượng lưu và trung lưu ở Nhật Bản và Hồng Kông, là những nơi bị ảnh hưởng nhiều nhất bởi văn hóa Âu Tây. Một điều cũng thú vị là chứng chán ăn tâm thần là một dạng rối loạn mới xuất hiên gần đầy. Hồi thế kỷ 17 và 18, chứng bệnh này chưa từng xuất hiện, bởi vì cơ thể lý tưởng của nữ giới ở xã hội phương Tây thời bấy giờ là dáng dấp tròn trịa mập mạp.

Tương tự, chứng rối loạn đa nhân cách (dissociative identity/multiple – personality disorder) chỉ gây trở ngại ở các xã hội đề cao ý thức về bản ngã/cái tôi ở những vùng như Ấn Độ chẳng hạn, quan niệm về bản ngã căn cứ vào nhiều nhân tố bên ngoài và khá độc lập đối với con người. Ở các vùng ấy, khi một cá nhân biểu hiện các triệu chứng của một người mà xã hội phương Tây gọi là bị chứng đa nhân cách, người ta cho rằng cá nhân bị quỉ ám (khi ấy bị xem là mắc bệnh) hoặc các vị thần linh nhập xác (không cần phải chữa trị).

Ngoài ra, ngay trong trường hợp các dạng rối loạn nghiêm trọng như chứng tâm thần phân liệt chẳng hạn, xuất hiện ở khắp nơi trên thế giới. Các triệu chứng đặc biệt của bệnh cũng bị ảnh hưởng bởi các nhãn tố văn hòa. Như chứng tâm thần phân liệt tăng trương lực (catatonic schizophrenia) trong đó bệnh nhân bất

https://thuviensach.vn

động, dường như bị đông cứng ở một tư thế đôi khi kéo dài trong nhiều ngày là chứng hiếm thấy ở Bắc Mỹ và Tây Âu. Ngược lại, ở Ấn Độ đến 80% số người bị chứng tâm thần phân liệt đều thuộc dạng tăng trương lực.

Những nền văn hóa khác có các dạng rối loạn không thấy xuất hiện ở phương Tây. Thí dụ, ở Malaysia một hành vi ứng xử gọi là "amok" đặc trưng bởi tình trạng bộc phát cuồng loạn ở một cá nhân, bình thường trầm lặng và cô lập, đột nhiên ra tay giết người hay gây thương tích trầm trọng cho người khác. Một thí dụ khác là chứng "koro", xuất hiện ở nam giới thuộc vùng Đông Nam Á khi bị hoảng sợ quá mức thì dương vật của họ bị thụt sâu vào phần bụng dưới. Cuối cùng, một dạng rối loạn đôi khi xuất luận ở các vùng quê Nhật Bản là chứng "Kitsumetsuki", trong đó người bệnh tin rằng bản thân đã bị loài cáo nhập xác nên biểu hiện ra nét mặt các đặc điểm của loài thú này.

Tóm lại, chúng ta không nên cho rằng tài liệu DSM đã đưa ra kết luận sau cùng về các chứng rối loạn tâm lý. Các dạng rối loạn mà tài liệu này tổng kết được chỉ là một sáng tạo thuộc nền văn hóa phương Tây vào một thời điểm đặc biệt, nên cách phân loại của nó không nên xem là có thể ứng dụng phổ biến cho mọi nơi trên thế giới.

Tài liệu DSM–IV đề cập đến các dạng hành vi ứng xử bất bình thường rất nhiều hơn so với số dạng được thảo luận trong chương này, như rối loạn phản ứng tâm lý do sử dụng thuốc hay ma túy (psychoadive substance–use disorder) trong đó các rối loạn phát sinh do tình trạng lạm dụng các loại dược phẩm hay ma túy (đề cập ở chương 4) và các rối loạn tình dục trong đó người bệnh không thỏa mãn về sinh hoạt tình dục. Có các dạng rối loạn khác mà chúng ta chưa từng đề cập đến và các dạng rối loạn đã được thảo luận còn có thể phân ra thành các nhóm nhỏ. Và ngay cả tài liệu DSM–IV cũng bỏ sót một vài dạng rối loạn tâm lý như các dạng mà chúng ta sẽ thảo luận trong đoạn ứng dụng TLH dưới đây.

Như vậy, về một vài phương diện, thảo luận của chúng ta chỉ mới chạm đến bề mặt của vấn đề thôi. Thách đố đối với các nhà tâm lý quan tâm đến hành vi ứng xử bất bình thường là cải thiện tầm hiểu biết của mình đối với bản chất và các nguyên nhân gây ra các dạng rối loạn tâm lý này nhằm giúp cho bệnh nhân bớt đau khổ hơn trong cuộc sống, cũng như nhằm mục đích ngăn chặn bệnh phát sinh ngay từ đầu – là các vấn đề mà chúng ta sẽ thảo luận ở chương kế tiếp.

Sau khi tìm hiểu phạm vi và các dạng rối loạn tâm lý có thể tác hại đến con người, có lẽ bạn sẽ không ngạc nhiên khi thấy bản thân bị một (hay nhiều) dạng rối loạn mà chúng ta đã từng đề cập trong chương này, người ta thường hay khẳng định rằng bản thân mắc phải những rắc rối mà họ đang nghiên cứu tìm hiểu – trường hợp cổ điển về bệnh nghề nghiệp của giới sinh viên y khoa. Bởi vì đây là một hiện tượng rất thường thấy, nên điều quan trọng là bạn cần ý thức thật rõ về các cạm bẫy của việc tự chẩn đoán.

Một trong các sự thật hiển nhiên trong giới chuyên môn hành nghề luật pháp là luật sư biện hộ cho bản thân chính là khách hàng khờ dại. Tương tự, chúng ta có thể nói rằng những người cố gắng xếp loại dạng rối loạn tâm lý của bản thân đang phạm phải một sai lầm rồ dại. Hành vi ứng xử bất bình thường là một chủ đề vô cùng phức tạp bởi vì sự phân loại các dạng rối loạn tâm lý dễ mắc phải sai lầm chủ quan nhất, và bởi vì bản chất rất khó hiểu và hay thay đổi của các trường hợp rối loạn đến cả các nhà chuyên môn được huấn luyện hoàn bị và đầy kinh nghiệm về sức khỏe tâm thần cũng phải lúng túng, thì kỳ vọng rằng sau khi đọc một chương sách trong một tác phẩm tâm lý nhập môn bất kỳ ai cũng có thể chẩn đoán chính xác bệnh tình, đó quả là một điều phi lý.

Ngược lại, có những hướng dẫn giúp bạn xác định được khi nào chúng ta cần đến sự giúp đỡ của giới chuyên môn. Các dấu hiệu dưới đây cho thấy trường hợp cần đến sự can thiệp từ bên ngoài:

– Cảm thấy đau khổ tâm lý kéo dài phương hại đến hạnh phúc, uy tín và khả năng hành xử hiệu quả trong các sinh hoạt thường ngày.

https://thuviensach.vn

– Các trường hợp căng thẳng quá mức khiến cho bạn có cảm giác không thể đối phó được tình huống gặp phải.

– Trạng thái trầm cảm hay cảm giác tuyệt vọng kéo dài, đặc biệt trong các trường hợp không có bất kỳ một nguyên nhân cụ thể nào (như cái chết của một người có quan hệ gần gũi với bản thân chẳng hạn).

– Xa lánh người khác.

– Cơ thể bị khó chịu lâu dài mà chưa xác định được nguyên nhân vật chất nào cả.

– Cơn sợ hãi hoặc ám ảnh sợ hãi gây trở ngại cho các hoạt động thường ngày của bạn.

– Có cảm giác người khác đang lợi dụng bạn hoặc đang bàn tán và âm mưu ám hại bạn.

– Thiếu khả năng tương tác hiệu quả với người khác, gây trở ngại cho vực thiết lập tình bạn và các quan hệ yêu thương.

Các tiêu chuẩn trên đây đại khái là một số hướng dẫn nhằm xác định khi nào các vấn đề bình thường trong cuộc sống hàng ngày vượt ra khỏi khả năng đối phó của bản thân bạn. Trong các tình huống ấy, thì biện pháp kém hợp lý nhất là nghiền ngẫm các dạng rối loạn tâm lý mà chúng ta đã thảo luận để cố gắng xếp loại bản thân vào một loại rối loạn đặc biệt nào đó. Biện pháp hợp lý hơn là xem xét đến việc nhờ đến sự giúp đỡ của giới chuyên môn – một việc làm mà chúng ta sẽ thảo luận ở chương kế tiếp.

– Các dạng rối loạn tâm trạng (mood disorders) đặc trưng bởi các rối loạn tình cảm nghiêm trọng đến mức gây trở ngại cho sinh hoạt thường ngày.

– Chứng tâm thần phân liệt (schizophrenla) là loại bệnh được chẩn đoán định bệnh nhiều nhất trong số các bệnh nhân nhập viện đề chữa trị rối loạn tâm trí.

– Những người bị các dạng rối loạn nhân cách (personality disorders) tuy không cảm thấy bản thân đau khổ như các dạng rối loạn tâm lý khác, nhưng họ lại có các nét nhân cách thích nghi lệch lạc khiến họ không có khả năng hành xử đúng tư cách là các thành viên bình thường trong xã hội.

– Các dạng hành vi ứng xử bất bình thường khác gồm có rối loạn tình dục (sexual disorders) và rối loạn phản ứng tâm lý do lạm dụng dược phẩm học ma túy (psychoactive substance – use disorders)

1/ Henry cảm thấy thất vọng sâu sắc, bản thân không xứng đáng và tâm trạng cô đơn kéo dài trong nhiều tháng. Các triệu chứng của anh biểu thị cho:

a. Một phản ứng thích nghi.

b. Trầm cảm bình thường.

c. Trầm cảm nặng.

d. Trầm cảm giả tạo.

2/ Các trạng thái sảng khoái cực điểm và tràn trề sinh lực đi đôi với trầm cảm nghiêm trọng đặc trưng cho dạng rối loạn...

3/ Athur tin tưởng rằng cái ý nghĩ của anh bị chi phối và kiểm soát bởi những con người bên ngoài không gian là một thí dụ về...

4/ Bệnh tâm thần phân liệt có triệu chứng xuất hiện đột ngột và dễ nhận biết ngay từ đầu, còn bệnh

https://thuviensach.vn

tâm thần phân liệt... phát triển dần dà suốt đời bệnh nhân.

5/... cho rằng chứng tâm thần phân liệt có lẽ do tình trạng sản sinh quá mức cái chất dẫn truyền thần kinh trong não bộ gây ra.

6/ Lý thuyết nào trong số các lý thuyết sau đây cho rằng chứng tâm thần phân liệt gây ra bởi một phối hợp gồm nhân tố tiền định di truyền và các tác nhân gây căng thẳng trong hoàn cảnh sống?

a. Lý thuyết vô tình tiêm nhiễm (learned – in attention theory).

b. Quan điểm tiền định di truyền (predisposition model).

c. Giả thuyết dopamine (dopamine hypothesis)

d. Lý thuyết ý thức tình trạng bất lực (learned – helplessness theory).

7/ Rối loạn nhân cách... đặc trưng bởi thái độ bất chấp các nguyền tắc xã hội học quyền lợi của người khác.

8/ Cá nhân có ý thức thổi phồng quá đáng về tầm quan trọng của bản thân và không thèm quan tâm gì đến cảm nhận của người khác đã mắc phải chứng rối loạn nhân cách...

Các rối loạn nhân cách thường đặc trưng bởi tình trạng thiếu khả năng nhận thức sáng tỏ. Nhiều người bị dạng rối loạn này trên căn bản dường như sống có vẻ bình thường và không đe dọa đến người khác. Bởi vì những người này có khả năng hành xứ khả quan trong xã hội, tại sao lại xem họ là "bị bệnh"?

(Giải đáp câu hỏi học ôn cuối chương)

Định nghĩa thỏa đáng nhất về hành vi ứng xử bất bình thường là định nghĩa căn cứ vào các hậu quả tâm lý của hành vi ấy; các hậu quả này được xem là bất bình thường trong trường hợp chúng gây ra cảm giác đau khổ, lo âu, hay tội lỗi hoặc trong trường hợp chúng gây tổn thương cho người khác. Một định nghĩa hữu ích khác lại xem những người không có khả năng thích nghi với xã hội và không đủ sức hành xử phù hợp với tư cách là thành viên trong xã hội là những người có hành vi ứng xử bất bình thường.

Không một định nghĩa duy nhất nào hoàn toàn chính xác: do đó, điều hợp lý là xem hành vi ứng xử bình thường và bất bình thường nằm ở hai đầu một thang đánh giá, với lối cư xử hoàn toàn bình thường nằm ở một đầu và lối cư xử hoàn toàn bất bình thường nằm ở đầu kia.

Quan điểm y học về hành vi ứng xứ bất bình thường xem tinh trạng bất bình thường là một triệu chứng của một bệnh căn bản cần phải được chữa trị. Còn quan điểm phân tâm cho rằng hành vi ứng xử bất bình thường gây ra bởi các xung đột trong vô thức phát sinh từ các kinh nghiệm trong quá khứ. Muốn giải quyết các rối loạn tâm lý, người ta cần phải giải quyết các xung đột vô thức ấy.

Ngược lại các quan điểm y học và phân tâm, quan điểm tác phong xem lối cư xử bất bình thường không phải là một triệu chứng của một rối loạn căn bản nào đó, mà bản thân lới cư xử ấy là một dạng rối loạn. Để giải quyết rối loạn này, người ta phải thay đổi hành vi ứng xử.

Khảo hướng tiến trình trí tuệ, thường được xem là quan điểm tác phong trí tuệ (cognitive behavioral model), cho rằng hành vi ứng xử bất bình thường là hậu quả của suy nghĩ lệch lạc. Theo quan điểm này, hành vi ứng xử bất bình thường có thể sửa đổi nhờ thay đổi cách suy nghĩ (thay đổi ý nghĩ và đức tin).

Khảo hướng nhân bản xem con người tư duy hợp lý và có động cơ sống hòa thuận với tha nhân; nên hành vi ứng xử bất bình thường bị xem là một khó khăn trong việc thỏa mãn các nhu cầu của cá nhân. Con

https://thuviensach.vn

người được xem là có đủ khả năng kiểm soát và chỉ phới cuộc sống của mình, đồng thời đủ sức giải quyết các khó khăn của bản thân.

Quan điểm văn hóa xã hội xem hành vi ứng xử bất bình thường là các khó khăn phát sinh từ các quan hệ gia đình và các quan hệ xã hội khác. Quan điểm này chú trọng đến các nhân tố như tình trạng kinh tế xã hội và các nguyên tắc xã hội do chính xã hội lập ra để xác định lối cư xử nào là bình thường và bất bình thường.

Các sinh viên tâm lý học dễ mắc phải một loại "bệnh" tương tự như bệnh nghề nghiệp của sinh viên ngành y: cho rằng bản thân họ mắc phải các rối loạn mà họ đang nghiên cứu tìm hiểu. Nhưng trừ khi các rối loạn tâm lý của họ kéo dài, nghiêm trọng, và nhất quán, không nhất thiết các ưu tư của họ là xác thực.

Hệ thống xếp loại các hành vi ứng xử bất bình thường được sử dụng rộng rãi nhất hiện nay là tài liệu DSM–IV – gọi là cẩm nang Chẩn đoán và Lập Thống kê các rối loạn tâm trí, phát hành lần thứ tư (Diagnostic và Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition).

Các rối loạn dạng lo âu (anxiety disorders) xảy ra khi cá nhân cảm thấy lo âu nhiều đến mức gây trở ngại cho sinh hoạt thường ngày của mình. Các rối loạn dạng lo âu đặc biệt gồm rối loạn dạng lo âu vô cớ (generalized anxiety disorder), rối loạn dạng kinh hãi (panic disorder), rối loạn ám ảnh sợ hãi (phobic disorder), và rối loạn ám ảnh cưỡng bách (obsessive – compul–sive disorder). Chứng lo âu vô cớ xảy ra khi cá nhân cảm thấy lo âu kéo dài mà không do nguyên nhân cụ thể nào gây ra. Rối loạn kinh hãi đặc trưng bởi các cơn kinh hãi phát sinh đột ngột khiến cho cá nhân trải qua tình trạng lo âu rất căng thẳng. Các rối loạn ám ảnh sợ hãi đặc trưng bởi các cơn sợ hãi căng thẳng và bất hợp lý đối với các sự vật hay tình huống đặc biệt. Còn những người bị rối loạn ám ảnh cưỡng bách biểu hiện các ám ảnh (nảy sinh các ý nghĩ hay khái niệm) hoặc các hành vi bị cưỡng bách (lập đi lặp lại các hành vi không mong muốn).

Các rối loạn biểu hiện ở cơ thể (somatoform disorder) là các rối loạn tâm lý được biểu hiện qua các rối loạn cơ thể. Một thí dụ là bệnh tưởng (hypochon driasis), trong đó cá nhân thường xuyên sợ bị bệnh và bị ám ảnh mắc bệnh. Một dạng khác là rối loạn chuyển dạng (conversion disorder), trong đó một rối loạn cơ thể thực sự xảy ra mà không do một nguyên nhân sinh lý nào gây ra cả.

Các rối loạn phân ly (dissociative disorders) đặc trưng bởi tình trạng tách biệt các bộ phận tối quan trọng thuộc nhân cách mà bình thường vốn hợp nhất với nhau. Ba loại rối loạn phân ly chủ yếu là chứng đa nhân cách (dissodatlve indentlty/multiple personality disorder), chứng mất trí nhớ phân ly (dissoclative amnesia), và chứng loạn trí bỏ nhà ra đi (dissoclative fugue).

Các rối loạn tâm trạng (mood disorders) đặc trưng bởi các trạng thái trầm cảm hoặc sảng khoái mãnh liệt đến mức phương hại đến sinh hoạt thường ngày của con người. Trong chứng trầm cảm nặng (major depression), người bệnh cảm thấy buồn rầu sâu sắc đến mức có thể tự vẫn. Trong chứng rôi loạn lưỡng cực (bipolar disorder), các giai đoạn hưng cảm (mania) trong đó con người cảm thấy rất phấn chấn và đầy sức mạnh, diễn ra luân phiên với trạng thái trầm cảm.

Tâm thần phân liệt (schizophrenia) là một trong các dạng bệnh tâm thần nghiêm trọng nhất. Các biểu hiện của chứng bệnh này bao gồm các trạng thái sa sút khả năng hoạt động, các rối loạn về cách suy nghĩ và sử dụng ngôn ngữ, các rối loạn nhận thức, các rối loạn tình cảm, và hành vi xa lánh mọi người. Có một chứng cứ vững chắc cho rằng chứng tâm thần phân liệt do các nhân tố di truyền, sinh hóa và hoàn cảnh cùng tác động gây ra. Theo quan điểm tiền định di truyền, rất có thể chứng tâm thần phân liệt phát sinh do sự tương tác giữa nhiều nhân tố khác nhau.

Những người bị rối loạn nhân cách (personality disorder) ít hoặc không cảm thấy bản thân bị đau khổ, nhưng họ lại không đủ khả năng hành xử đúng tư cách là một thành viên bình thường trong xã hội. Loại rối

https://thuviensach.vn

loạn nhân cách thường được nhiều người biết đến nhất là rối loạn nhân cách chống lại xã hội (antisocial/sociopathic personality disorder), trong đó người bệnh không thèm đếm xỉa gì đến các nguyên tắc luân lý và đạo đức do xã hội thiết lập. Còn rối loạn nhân cách tự mê (narcissitic personality disorder) đặc trưng bởi ý thức thổi phồng về tầm quan trọng của bản thân.

Có nhiều loại rối loạn khác, bao gồm rối loạn tình dục (sexual disorder) và rối loạn phản ứng tâm lý do lạm dụng các loại dược phẩm hoặc ma túy (psychoactive substance – use disorder).

Có nhiều dấu hiệu cho thấy khi nào người ta cần đến sự giúp đỡ của giới chuyên môn. Đó là cảm giác đau khổ kéo dài về tâm lý, cảm giác bất lực trong việc đối phó với tình trạng căng thẳng, thích xa lánh mọi người, cảm thấy tuyệt vọng kéo dài, các cơn đau thể xác kinh niên không do nguyên nhân rõ rệt nào gây ra, các cơn ám ảnh sợ hãi và ám ảnh cưỡng bách, tình trạng hoang tưởng (paranola), và tình trạng kém khả năng tương tác với tha nhân.

(paranoia): dạng rối loạn tâm trí đặc trưng bởi các ảo tưởng (delusions) được sắp xếp thành hệ thống, bệnh nhân không có ảo giác (hallucinations) hay các triệu chứng rõ rệt về bệnh tâm trí. Đây là một tình trạng mãn tính hiếm thấy, và hầu hết những người có các ảo tưởng như vậy với thời gian sự phát triển các dấu hiệu của các bệnh tâm trí khác. Thuật ngữ này đôi khi cũng được dùng rộng rãi hơn để chỉ một trạng thái tâm lý trong đó một cá nhân tin tưởng mãnh liệt rằng mình đang bị người khác hành hạ, ngược đãi. Vì vậy bệnh nhân có thái độ nghi ngờ và tự cô lập. Tình trạng này có thể là hậu quả của chứng rối loạn nhân cách (personality disorder) cũng như của các bình tâm trí gây ra các trạng thái hoang tưởng (paranoid states) (theo Từ điển Y học).

1/ d

2/ Đúng

3/ a

4/ Lệch khỏi mức trung bình

5/ Thay đánh giá hành vi

6/ Lệch khỏi mức lý tưởng

1/ d

2/ văn hóa xã hội

3/ Nhân bản

4/ e

5/ b

6/ Các câu giải đáp khả dĩ, có thể trả lời khác đi, bao gồm: (a) có thể có một rối loạn sinh lý khiến anh ta cư xử vô trách nhiệm: (b) Các xung đột chưa giải quyết được trong thời thơ ấu đã dẫn đến hành vi ấy; (c) Anh ta đã được khích lệ kịp thời do hành vi ăn cắp trong quá khứ, từ đó khiến anh ta quen thói trộm cắp; (e) Ăn cắp là một nỗ lực nhằm "khám phá" bản thân của anh ta; (f) Hành vi trộm cắp do các khó khăn kinh tế gây ra.

7/ Bệnh nghề nghiệp của giới sinh viên y học (hay sinh viên tâm lý).

https://thuviensach.vn

1/ sai; tài liệu DSM – IV chỉ nhằm miêu tả mà thôi

2/ Rối loạn dạng lo âu vô cớ

3/ b

4/ Cơn kinh khủng

5/ a

6/ tình trạng bị cưỡng bách

7/ Trong rối loạn chuyển dạng hiện hữu một rối loạn cơ thể thực sự

8/ Phân ly

9/ a

1/ c

2/ lưỡng cực

3/ ảo tưởng

4/ đột biến; tiệm tiến

5/ giả thuyết dopamine

6/ b

7/ chống lại xã hội

8/ tự mê

https://thuviensach.vn

Chương 13: Phần 1

1. Chữa trị theo quan điểm động lực tâm lý: Chọc thủng tầng vô thức

2. Các phương pháp chữa trị theo quan điểm tác phong

3. Các phương pháp chữa trị theo quan điểm tiến trình trí tuệ

4. Tóm tắt và học ôn I

5. Liệu pháp theo quan điểm nhân bản

6. Liệu pháp nhóm

7. So sánh các liệu pháp tâm lý

8. Đánh giá liệu pháp tâm lý

9. Liệu pháp nào hiệu nghiệm nhất

: Các nhân tố chủng tộc và sắc tộc trong công tác chữa trị: phải chăng thầy thuốc nên phớt lờ các nhân tố này?

Tóm tắt và học ôn II

1. Liệu pháp dược phẩm

Prozac – Loại dược phẩm thần diệu hay cơn điên rồ của giới truyền thông?

2. Liệu pháp co giật điện

3. Phẫu thuật tâm thần

4. Triển vọng của liệu pháp sinh học: Có thể chữa lành hành vi ứng xử bất bình thường không?

5. Phong trào tâm lý cộng đồng: nhằm mục tiêu ngừa bệnh

Chọn đúng thầy đúng thuốc

6. Tóm tắt và Học ôn III

: Tôi đã ưu tư về loại việc làm đặc biệt này. Dù sao tôi đã hình thành được một thứ sở trường. Tôi cho rằng nhờ thói quen, tôi cố gắng làm cho mọi người quanh tôi cảm thấy thoải mái, hoặc làm cho mọi việc diễn ra êm thắm...

: Nói khác đi, việc cô làm là luôn luôn nhằm nỗ lực giữ cho mọi việc diễn ra êm thắm, làm cho người khác thấy khá hơn, và làm cho tình huống dễ chịu hơn...

: Đúng. Tôi cho là như thế. Còn lý do việc làm ấy có lẽ là – tôi muốn nói, có lẽ tôi không phải là một người có lòng vị tha luôn luôn chờ dịp đem lại hạnh phúc cho người khác, nhưng việc làm ấy có lẽ thuận lợi nhất đối với tôi. Tôi dù không vững niềm tin, cho đến khi tôi không biết rõ liệu mình còn đủ lòng tin để

https://thuviensach.vn

theo đuổi không...

: Cô cảm thấy trong một thời gian dài mình đã đóng vai trò hòa giải các va chạm hoặc bất đồng hoặc điều gì không được...

: Ừm...

: Chứ không có bất kỳ ý kiến hoặc phản ứng của riêng mình trong tình huống gặp phải. Phải thế không?

***

: Vấn đề căn bản là tôi bận tâm về gia đình. Tôi bận tâm về tiền bạc. Và dường như chẳng bao giờ tôi có thể thanh thản được.

: Tại sao bà bận tâm về gia đình? Trước hết, ta hãy đề cập vấn đề này. Có gì phải ưu tư? Gia đình bà có một số yêu cầu mà bà không muốn dính líu đến.

. Tôi được dưỡng dục để không được suy nghĩ ích kỷ.

: Ồ, chúng ta sẽ phải gạt bỏ quan niệm đó ra khỏi tâm trí bà!

: Tôi cho rằng đó là một trong các rắc rối căn bản của tôi.

: Đúng thế. Bà được dưỡng dục để trở thành "một nữ điều dưỡng cao quí"...

: Và giờ đây tôi lại cố tránh né đấy. Chẳng hạn, họ gọi điện cho tôi nói rằng: "Chủ nhật này chị đến nhé?". Và nếu tôi trả lời: "Không, tôi bận lắm!" thay vì nói: "Tôi sẽ đến nếu thuận tiện.", hẳn họ sẽ đau lòng ghê lắm. Thế là dạ dày tôi lại quặn lên.

: Bởi vì bà tự nhủ: "Tôi sẽ lại đến đó nữa rồi. Tôi thật tệ nếu không hy sinh cho họ!" Chừng nào bà còn tự nhủ kiểu đó, thì dạ dày hay một bộ phận nào trong cơ thể bà sẽ quặn lên! Nhưng đó là triết lý của bà, niềm tin của bà, và là bản án do bà buộc tội bản thân. – "Tôi không phải là người tốt bụng thực sự! Làm sao tôi làm được cái việc tồi tệ, ghê tởm ấy chứ?" Đó chính là ý nghĩ làm cho dạ dày bà quặn lên. Giờ thì bản án ấy là sai lầm. Tại sao bà không phải là người tốt bụng thực sự khi bà quí bản thân hơn họ chứ? Sự việc rốt cục do sai lầm ấy. Ai nói bà không tốt bụng – Chúa Jesus chăng? Moses chăng? Ai đã nói thế? Câu trả lời là chính song thân bà đã nói như thế. Và bà tin bởi họ đã nói như thế. Nhưng họ là vị thánh nào kia chứ?

***

: Cha tôi... chẳng hề quan tâm đến đứa nào trong bọn con cái chúng tôi cả (Bắt đầu thút thít khóc). Chính mẹ tôi – cầu cho linh hồn bà được an nghỉ – mới thương yêu chúng tôi. Ông ấy bắt bà làm việc đến chết. Chúa ơi, tôi nhớ mẹ tôi lắm (khóc òa lên) – tôi hẳn phải hận cha tôi. Bộ ông không nghĩ rằng tôi có quyền tức giận sao?

: Phải chăng cô cho rằng mình có quyền tức giận?

: Dĩ nhiên, tôi có quyền! Tại sao ông hỏi tôi? Ông không tin tôi phải không?

: Cô muốn tôi tin cô mà.

: Tôi chẳng cần ông tin tôi hay không. Theo tôi, ông chỉ là bức tường vô tri mà tôi đang nói với nó –

https://thuviensach.vn

không biết tại sao tôi tốn tiền cho lối chữa trị đáng ghét này – Bộ ông chẳng có ý nghĩ hay tình cảm gì cả sao? Tôi biết ông đang nghĩ gì – Ông cho tôi điên rồ – hẳn ông đang cười vào mũi tôi – Có lẽ tôi sẽ là một trường hợp nghiên cứu trong cuốn sách sắp tới của ông? Còn ông chỉ việc ngồi ở đấy cười làm dáng – làm như tôi là kẻ xấu xa vậy – cho rằng tôi sai lầm vì điên rồ, rằng tôi không có quyền nổi điên vậy.

: Cũng giống như cha cô vậy.

: Đúng, ông giống hệt ông bố tôi – Ôi! Chúa ơi! Ngay lúc này đây – tôi – tôi nghĩ tôi đang nói chuyện với ông ấy đấy.

Ba ca bệnh, ba thầy thuốc.

Như các đoạn trích dẫn về các buổi chữa trị thực tế nêu trên minh họa, cách trị liệu các trường hợp rối loạn tâm lý không nhất thiết là một tiến trình duy nhất. Trong ca bệnh thứ nhất, vị thầy thuốc chịu khó phản ảnh những điều Alice đã nói, phản hồi lại những nhận xét của cô. Ngược lại, vị thầy thuốc trong đoạn trích dẫn thứ hai năng động hơn rất nhiều, ông thúc giục và khích động người bệnh. Cuối cùng, ca thứ ba cho thấy thầy thuốc nói rất ít; các câu trả lời đối với các khẳng định của Sandy nói chung đều vô thưởng vô phạt.

Ba đoạn trích dẫn này chỉ là một số ít trường hợp điển hình cho nhiều lối chữa trị các rối loạn tâm lý. Hiện nay, các thầy thuốc sử dụng đến hơn 250 cách chữa trị khác nhau, từ câu chuyện trao đổi trong một buổi chữa trị duy nhất cho đến các lối chữa trị kéo dài có dùng các loại dược phẩm tác dụng mạnh. Tuy nhiên, dù người ta dùng bất kỳ loại liệu pháp nào, tất cả đều có chung một mục đích: làm giảm bớt rối loạn tâm lý, nhằm mục tiêu tối hậu là giúp người bệnh có được cuộc sống phong phú hơn, ý nghĩa hơn, và mỹ mãn hơn.

Chương này tìm hiểu một số vấn đề quan trọng liên hệ đến hành vi ứng xử bất bình thường: làm cách nào chữa trị những người bị rối loạn tâm lý? Ai là người thích hợp nhất để đề ra biện pháp chữa trị? Tương lai sẽ ra sao đối với những người bị rối loạn nghiêm trọng? Phương pháp nhiều nào hợp lý nhất? Phải chăng một loại liệu pháp nào đó hiệu nghiệm hơn các liệu pháp khác? Phải chăng bất kỳ liệu pháp nào cũng thực sự hiệu nghiệm? Cá nhân làm cách nào chọn "đúng" thầy "đúng" thuốc?

Hầu hết chương này chú trọng đến nhiều phương pháp khác nhau đã được vận dụng để chữa trị các dạng rối loạn tâm lý. Bất kể tính đa dạng của chúng, các phương pháp này đều thuộc vào hai loại chính: liệu pháp tâm lý và liệu pháp sinh học. Liệu pháp tâm lý* (psychotherapy) là tiến trình trong đó bệnh nhân (thường được gọi là thân chủ) và nhà chuyên môn nỗ lực khắc phục các khó khăn tâm lý. Trong liệu pháp tâm lý, trọng tâm nhằm vào sự thay đổi lối cư xử do kết quả của các cuộc thảo luận và tương tác giữa thầy thuốc và thân chủ. Ngược lại, liệu pháp sinh học (biologocally based therapy) dựa vào thuốc men và các biện pháp y học khác để cải thiện sinh hoạt tâm lý.

(psychotherapy): Lối chữa trị dùng các biện pháp tâm lý (ngược lại các biện pháp vật lý) để trị liệu Các rối loạn tâm trí và Các vấn đề tâm lý. Có nhiều phương pháp khác nhau trong tâm lý trị liệu gồm phân tích tâm lý (psychoanalysis), liệu pháp tập trung vào người bệnh (client–centered therapy) và liệu pháp nhóm (group therapy). Các liệu pháp này đều có cùng quan điểm cho rằng quan hệ giữa thầy thuốc và bệnh nhân có tầm quan trọng hàng đầu, và mục đích tri liệu là giúp phát triển nhân cách và tự hiểu mình nói chung, hơn là làm mất triệu chứng bệnh, và thầy thuốc không chi phối các quyết định của bệnh nhân. Các phương pháp này đã được áp dụng rộng rãi cho các tình trạng lâm sàng khác nhau. Nhưng hiện nay vẫn chưa được công nhân có giá trị bằng các liệu pháp chữa trị bệnh tâm thần (theo Từ điển Y học).

Khi miêu tả các phương pháp trị liệu khác nhau, điều quan trọng phải ghi nhớ là mặc dù các phân biệt dường như rõ rệt, nhưng lại có rất nhiều trùng lắp trong các chứng loại và biện pháp áp dụng và thậm chí

https://thuviensach.vn

trong công tác huấn luyện cũng như ấn định chức danh của các thầy thuốc (xem Bảng 13–1). Trên thực tế, hiện nay nhiều thầy thuốc dùng nhiều biện pháp cho một bệnh nhân theo một lối chữa trị gọi là phương pháp trị liệu chiết trung (eclectic approach to therapy) Vì cho rằng thông thường hành vi ứng xử bất bình thường là hậu quả của cả hai tiến trình tâm lý và sinh học, nên các thầy thuốc theo quan điểm chiết trung có thể đồng thời căn cứ vào một số quan điểm khác nhau, trong nỗ lực nhắm đến cả hai khía cạnh tâm lý và sinh học trong các rối loạn của người bệnh.

Nhờ vậy, sau khi đọc xong chương trình này bạn sẽ đủ sức trả lời các câu hỏi sau đây:

– Các loại liệu pháp tâm lý và sinh học nhằm vào mục tiêu nào?

– Liệu pháp tâm lý gồm có các liệu pháp căn bản nào?

– Liệu pháp tâm lý nói chung hiệu nghiệm đến mức nào, và loại liệu pháp nào hiệu nghiệm nhất trong một tình huống nhất định?

– Hiện nay các liệu pháp sinh học như liệu pháp dược phẩm, kỹ thuật co giật điện, và phẫu thuật tâm thần được vận dụng ra sao trong việc chữa trị các rối loạn tâm trí?

(Clinical psychologist)

Người có bằng tiến sĩ chuyên chẩn đoán và chữa trị các rối loạn tâm lý.

(Counseling psychologist)

Nhà tâm lý có văn bằng tiến sĩ hoặc cao học thường giải quyết các vấn đề thích nghi trong cuộc sống hàng ngày ở một cơ sở tư vấn, như y viện thực tập sức khỏe tâm thần thuộc các viện đại học.

(Psychiatrist)

Bác sĩ y khoa tốt nghiệp hậu đại học về hành vi ứng xử bất bình thường để có khả năng kê toa thuốc như là một phần thuộc công tác điều trị.

(Psycho analyst)

Bác sĩ y khoa hoặc nhà tâm lý chuyên về phân tích tâm lý, một kỹ thuật chữa trị do Sigmund Freud xây dựng đầu tiên.

(Psychiatrist social worker)

Nhà chuyên môn có bằng cao học, được huấn luyện đặc biệt và công tác chữa trị tại gia và các cơ sở y tế cộng đồng.

Người ta kỳ vọng những nhà chuyên môn được huấn luyện chu đáo này cống hiến những lời khuyên và hướng dẫn hữu ích. Mặc dù bản chất của vấn đề mà một cá nhân đang mắc phải có thể phù hợp hơn với cách chữa trị khác. Chẳng hạn, một bệnh nhân mắc phải rối loạn nghiêm trọng và mất hẳn liên lạc với thực tế điển hình sẽ cần đến một liệu pháp sinh học nào đó có dùng dược phẩm. Trong trường hợp đó, bác sĩ tâm thần – vốn là một bác sĩ điều trị – hiển nhiên sẽ là nhà chuyên môn được chọn lựa. Ngược lại, những người bị rối loạn nhẹ hơn, như khó thích nghi với cái chết của một người thân trong gia đình, được quyền chọn lựa rộng rãi hơn, có thể tìm đến bất kỳ nhà chuyên môn nào trong bảng liệt kê ở trên. Nói chung, người ta có thể quyết định dễ dàng hơn nhờ các khuyến cáo ban đầu của các nhà chuyên môn ở các cơ sở sức khỏe tâm thần thuộc các cộng đồng, các trường đại học, và các tổ chức y tế, là những người thường giúp đỡ bệnh nhân chọn lựa một thầy thuốc thích hợp.

https://thuviensach.vn

Mặc dù khác biệt nhau về nhiều khía cạnh, tất cả các liệu pháp tâm lý đều xem việc chữa trị là một biện pháp giải quyết các rối loạn tâm lý nhờ cải sửa tác phong cư xử của người bệnh, nhằm giúp đỡ họ hiểu rõ hơn về bản thân cũng như về quá khứ hiện tại và tương lai của họ. Chúng ta sẽ tìm hiểu bốn loại liệu pháp tâm lý chủ yếu: động lực tâm lý, tác phong, tiến trình trí tuệ, và nhân bản. Tất cả các liệu pháp ấy đều căn cứ vào các quan điểm khác nhau về hành vi ứng xử bất bình thường mà chúng ta đã thảo luận ở chương 12.

(psychodynamic therapy) căn cứ vào tiền đề, do Freud nêu lên đầu tiên, cho rằng nguồn gốc chủ yếu của hành vi ứng xử bất bình thường chính là các xung đột chưa giải quyết được trong quá khứ và tình trạng lo âu đối với khả năng các xung lực vô thức không chấp nhận được sẽ xâm nhập vào rằng ý thức thuộc tâm tư con người, để bảo vệ chống lại khả năng không mong muốn này, con người dùng các cơ chế phòng vệ (defense mechanisms) – các biện pháp tâm lý bảo vệ họ trước các xung lực vô thức này (xem chương 11). Cho dù tình trạng dồn nén này – là cơ chế phòng vệ thường thấy nhất (trong đó các xung đột và xung lực đe dọa bị đẩy trở lại vùng vô thức) thường hay xảy ra, nhưng các xung đột và xung lực không chấp nhận được ấy không bao giờ bị chôn vùi hoàn toàn. Do đó, một số tình trạng lo âu lên hệ đến chúng có thể là nguyên nhân gây ra hành vi ứng xử bất bình thường dưới dạng mà Freud gọi là triệu chứng loạn thần kinh (neurotic symptoms)

Làm cách nào rũ sạch tình trạng lo âu do sự dồn nén các xung lực và thúc đẩy vô thức không mong muốn ấy? Đối với Freud, câu trả lời là giáp mặt với các xung đột và xung lực ấy bằng cách đưa chúng ra khỏi vùng vô thức để hiện ra ở tầng ý thức thuộc tâm trí con người. Freud cho rằng kỹ thuật này sẽ làm giảm bớt tình trạng lo âu đối với quá khứ, nhờ đó người bệnh có thể tham dự hữu hiệu hơn vào cuộc sống.

Như vậy, thách đố mà thầy thuốc theo liệu pháp động lực tâm lý gặp phải chính là làm cách nào tạo điều kiện thuận lợi để người bệnh nỗ lực thăm dò và tìm hiểu vùng vô thức của chính họ. Kỹ thuật này đã bị cải biến theo quan điểm của những người kế thừa, nhưng tựu trung vẫn là hướng dẫn bệnh nhân tìm hiểu và thảo luận công khai các chi tiết về kinh nghiệm quá khứ của họ kể từ thời điểm lưu lại những ký ức ban đầu. Tiến trình này giả định rằng bệnh nhân cuối cùng sẽ bắt gặp lại những cơn khủng hoảng, các chấn thương, và các xung đột ẩn nấp lâu ngày đang gây ra tình trạng lo âu trong cuộc sống ở tuổi trưởng thành hiện tại của họ. Khi ấy họ có thể "chọc thủng" – hiểu rõ và sửa sai – các khó khăn này.

: Liệu pháp của Freud. Liệu pháp động lực tâm lý của trường phái Freud cổ điển, gọi là phần tích tâm lý (psycho analysis), thường là việc làm vừa kéo dài vừa tốn kém. Nói chung, bệnh nhân thường xuyên đến gặp thầy thuốc một giờ mỗi ngày, từ 4 đến 6 ngày mỗi tuần, kéo dài trong vài năm. Trong các buổi chữa trị, người ta dùng một kỹ thuật do Freud sáng chế, gọi là liên kết tự do (free assodation). Bệnh nhân được yêu cầu nói ra bất cứ điều gì hiện ra trong tâm trí, dù cho điều đó không thích hợp hay vô nghĩa hiển nhiên. Trên thực tế, họ được khuyến khích không nhằm cố gắng làm cho các sự việc có ý nghĩa hoặc áp đặt tính logic lên những điều họ đang nói ra, bởi vì người ta giả định rằng các câu nói không mạch lạc được gợi ra trong thời gian tiến hành liên kết tự do thực sự là các đầu mối quan trọng để tìm hiểu vô thức, việc làm này có một logic riêng của nó. Công việc của nhà phân tích là nhận định và đặt tên cho các mối liên hệ giữa điều đang được nói ra với vô thức của bệnh nhân.

(free association) Trong phân tâm học, liên kết tự do là một kỹ thuật trong đó bệnh nhân được khuyến khích theo đuổi một dòng ý tưởng đặc biệt khi nó xuất hiện lên tầng ý thức của tâm trí họ. (theo Từ điển Y học).

Một công cụ khác của thầy thuốc là giải thích giấc mơ (dream Interpretation). Như đã thảo luận ở chương 6, việc làm này nhằm kiểm tra các giấc mơ của bệnh nhân để tìm kiếm các đầu mối hầu làm sáng tỏ các xung đột vô thức liên hệ đến các rắc rối đang gặp phải. Theo Freud, các giấc mơ giúp người ta tìm hiểu cặn kẽ hơn về vô thức, bởi vì các biện pháp phòng vệ của con người bị giảm đi trong lúc ngủ. Nhưng

https://thuviensach.vn

ngay cả trong lúc giấc mơ cũng vẫn có tình trạng kiểm duyệt các ý tưởng, nên các biến cố và con người xuất hiện trong các giấc mơ thường được tượng trưng bằng các biểu tượng. Do sự kiện này, người ta phải thoát ra khỏi miêu tả bề ngoài giấc mơ, tức là nội dung công khai (manifest content) của giấc mơ, để tìm hiểu nội dung tiềm ẩn (latent content) của chúng: chính nội dung này tiết lộ thông điệp chân chính của giấc mơ.

Các tiến trình liên kết tự do và giải thích giấc mơ không luôn luôn diễn ra trơn tru. Chính các lực lượng vô thức đã gây ra sự dồn nén ban đầu cơ thể tác động để phát sinh đề kháng nhằm giữ cho các rắc rối trong quá khứ không lộ diện lên tầng ý thức.

(resistance) là tình trạng không có khả năng hay không muốn thảo luận hoặc tiết lộ những ký ức, ý nghĩ, hay động lực đặc biệt. Thái độ đề kháng có thể biểu hiện theo rất nhiều cách. Thí dụ, bệnh nhân đang thảo luận về một ký ức thời thơ ấu thì đột nhiên quên béng đi những gì mình đang nói hoặc đột nhiên thay đổi hẳn đề tài. Chính công việc của thầy thuốc là nhặt nhạnh các trường hợp đề kháng ấy để giải thích ý nghĩa của chúng, và tạo điều kiện cho người bệnh quay trở lại đề tài đang nói – rất có thể chứa đựng các kỷ niệm khó chịu hay đau buồn của họ.

Do một tương tác gần gũi, gần như mật thiết giữa người bệnh với nhà phân tâm, nên mối quan hệ giữa hai người thường ngày càng ràng buộc về mặt tình cảm và dẫn đến tình trạng phức tạp không giống như hầu hết mọi người khác. Bệnh nhân có thể đến mức xem nhà phân tâm như là đại biểu cho những nhân vật trong quá khứ của bệnh nhân, có thể là cha mẹ hay người yêu và bày tỏ tình cảm đặc biệt dành cho những nhân vật ấy dồn cho nhà phân tâm – một hiện tượng gọi là chuyển di thái độ (transference).

Thầy thuốc có thể vận dụng hiện tượng chuyển thái này để giúp bệnh nhân tái lập các mối quan hệ khó chịu về mặt tâm lý trong quá khứ đối với họ. Thí dụ, nếu bệnh nhân đang tiếp nhận kỹ thuật chuyển thái xem thầy thuốc của mình là biểu tượng của cha mình – người mà bệnh nhân có mối quan hệ khó chịu – thì bệnh nhân và thấy thuốc có thể "tái lập" mối tương tác ngày xưa, nhưng lần này sẽ chứa đựng các khía cạnh tích cực hơn. Thông qua tiến trình này, các xung đột liên quan đến người cha chân chính có thể được kết liễu. (Những thầy thuốc theo quan điểm phân tâm sẽ xem kỹ thuật chuyển thái được vận dụng trong lời chỉ trích của Sandy ở đầu chương này rằng vị thầy thuốc là giống hệt ông bố của cô).

(transference) Trong phân tâm học, chuyển thái là tiến trình trong đó bệnh nhân cảm nhận và hành động đối với thầy thuốc như thể vị này là một nhân vật nào đó trong quá khứ của bệnh nhân, đặc biệt là người cha hay người mẹ đầy quyền uy. Tình cảm chuyển thái của bệnh nhân có thể là yêu mến hay căm ghét nhưng lại không phù hợp với con người thực của thầy thuốc. Hiện tượng phản chuyển thái (counter transference) là phản ứng của thầy thuốc đối với bệnh nhân, cũng đạt cơ sở trên những quan hệ quá khứ của chính người thầy thuốc (theo Từ điển Y học).

. Nếu thời gian là tiền bạc, thì bệnh nhân chữa trị theo biện pháp phân tâm sẽ cần đến cả hai thức này rất nhiều. Như bạn có thể hình dung được, ít người có sẵn thời gian, tiền của, hoặc lòng nhẫn nại để theo đuổi chữa trị trong nhiều năm theo yêu cầu phân tâm truyền thống. Ngoài ra, không có chứng cứ dứt khoát rằng biện pháp phân tâm theo quan niệm ban đầu của Freud công hiệu hơn các quan niệm khác, mới mẻ hơn về liệu pháp động lực tâm lý. Thí dụ, hiện nay liệu pháp động lực tâm lý có khuynh hướng rút bớt thời gian chữa trị, thường kéo dài không quá ba tháng hay quá 20 buổi chữa trị. Thầy thuốc đóng vai trò tích cực hơn so với chủ trương của Freud, kiểm soát tiến trình tri liệu và ra sức thúc giục cũng như khuyên bảo bệnh nhân bằng các chỉ thị quan trọng. Cuối cùng, thầy thuốc ít chú trọng hơn đến thời thơ ấu và các biến cố quá khứ của bệnh nhân. Thay vì thế, người ta dùng phương pháp hiện tiền nhiều hơn, trong đó thầy thuốc chú trọng đến các mối quan hệ và mức độ hoạt động trong hiện tại của bệnh nhân.

Dù các cải tiến ấy, liệu pháp động lực tâm lý cũng bị nhiều phê phán. Liệu pháp này dù sao vốn còn

https://thuviensach.vn

tương đối tốn thời gian và công sức, đặc biệt so với các hình thức liệu pháp tâm lý khác mà chúng ta sẽ đề cập dưới đây. Ngoài ra, chỉ có một số bệnh nhân mới khá phù hợp với biện pháp này. Đó là những bệnh nhân mắc phải các rối loạn dạng lo âu và những người có khả năng diễn đạt ý tưởng của mình khá rõ rệt – các đặc điểm phản ảnh trong cách ghép chữ khá khôi hài để ám chỉ các loại bệnh nhân hoàn hảo là YAVIS: trẻ tuổi (young), lôi cuốn (attractive), có khiếu về ngôn ngữ (verbal), thông minh (intelligent), và thành đạt (successful).

Sau cùng, một ưu tư quan trọng nhất đối với chữa trị động lực tâm lý là liệu nó có thực sự hiệu nghiệm không, và chúng ta không tìm được câu trả lời thỏa đáng. Các kỹ thuật chữa trị theo liệu pháp động lực tâm lý đã từng gây tranh luận kể từ khi Freud giới thiệu chúng. Một phần vấn đề là tình trạng khó xác minh được liệu bệnh nhân theo đuổi liệu pháp động lực tâm lý có cải thiện được sức khỏe không. Người ta buộc lòng phải lệ thuộc vào các báo cáo của thầy thuốc hay của chính các bệnh nhân là các báo cáo hiển nhiên dễ bị thiên lệch và giải thích chủ quan.

Những người phê phán nghi ngờ về toàn bộ cơ sở lý thuyết của quan điểm động lực tâm lý, cho rằng không có chứng cứ nào về sự hiện hữu của các thành phần cấu trúc như vô thức chẳng hạn. Dù bị phê phán mạnh mẽ như vậy, liệu pháp động lực tâm lý vẫn là một kỹ thuật có khả năng tồn tại. Đối với những người đề xướng, nó không những cống hiến một lối chữa trị hiệu nghiệm trong nhiều trường hợp rối loạn tâm lý, mà còn giúp cho bệnh nhân xây dựng kiến thức sâu sắc phi thường về cuộc sống của mình.

Hồi còn bé có lẽ bạn đã từng được cha mẹ thưởng một cây kem khi bạn đặc biệt tỏ ra hiếu thuận... hoặc bị giam vào phòng khi bạn phạm lỗi. Như đã thấy ở chương 5, các nguyên tắc hậu thuẫn cho biện pháp dưỡng dục trẻ như thế là hợp lý: duy trì hạnh kiểm tốt bằng khích lệ, và tiêu trừ hạnh kiểm xấu bằng trừng phạt.

Các nguyên tắc này là nền tảng chủ yếu của phương pháp chữa trị theo quan điểm hành vi/liệu pháp cư xử (behavioral treatment approaches). Xây dựng trên cơ sở các tiến trình học tập căn bản – tạo điều kiện hạn chế và tạo điều kiện tác động – các liệu pháp này dựa trên một giả định chủ yếu là: cả lối cư xử bình thường lẫn bất bình thường đều do học tập hay tiêm nhiễm mà có. Những người có tác phong cư xử bất bình thường đã bị thất bại trong việc học tập các kỹ năng cần thiết để ứng phó với các vấn đề trong cuộc sống thường ngày hoặc đã tiêm nhiễm các khả năng lệch lạc và các thói hư tật xấu, được duy trì thông qua một hình thức khích lệ nào đó. Như vậy, muốn cải sửa lối cư xử bất bình thường người ta phải học tập lối cư xử mới mẻ để thay thế cho các kỹ năng lệch lạc mà họ đã hình thành và đồng thời phải loại trừ tinh trạng tiêm nhiễm lối cư xử bất bình thường.

Đối với các nhà tâm lý theo trường phái tác phong, người ta không cần phải khai quật quá khứ của người bệnh hoặc đào sâu vào tâm hồn họ. Đúng ra, nên xem lối cư xử bất bình thường là một triệu chứng của một rắc rối căn bản nào đó, vì thế họ xem bản thân lối cư xử bất bình thường ấy là một rắc rối cần được cải sửa. Thay đổi lối cư xử của người bệnh để giúp họ hành động hữu hiệu hơn nhằm giải quyết rắc rối – không cần phải ưu tư đến nguyên nhân căn bản của vấn đề. Như vậy, theo quan điểm này nếu cải sửa được lối cư xử thì bạn đã chữa lành rối loạn rồi vậy.

https://thuviensach.vn

Chương 13: Phần 2

.

Giả sử bạn cắn một thỏi kẹo hằng ưa thích rồi mới biết rằng nó đã bị lũ kiến đục khoét và bạn đã lỡ nuốt một số kiến vào bụng. Lập tức bạn cảm thấy dạ dày khó chịu rồi nôn thốc ra. Còn phản ứng lâu dài của bạn ra sao? Bạn sẽ không bao giờ thích ăn thứ kẹo ấy nữa, thực tế đến nhiều tháng sau bạn mới ăn được thứ kẹo ấy.

Thí dụ đơn giản này ám chỉ cách thức vận dụng tiến trình tạo điều kiện hạn chế để cải sửa hành vi ứng xử. Hãy nhớ lại thảo luận của chúng ta ở chương 5, khi một kích thích tự nhiên khêu gợi một phản ứng bực mình (như một thức ăn hoặc một luồng hơi thổi vào mặt có mùi vị khó chịu chẳng hạn) cặp đôi xảy ra với một kích thích trung tính trước đó (như tiếng chuông reo chẳng hạn), và sau nhiều lần diễn ra sự kiện này thì bản thân kích thích trung tính ấy cũng gây ra phản ứng bực mình tương tự. Vận dụng tiến trình do lvan Pavlov khám phá đầu tiên này, chúng ta có thể tạo ra các phản ứng khó chịu đối với các kích thích người bệnh từng ưa thích trước đây có lẽ ưa thích quá đáng. Kỹ thuật này, gọi là tạo điều kiện ác cảm (aversive conditioning), đã được sử dụng để chữa trị các trường hợp nghiện rượu, nghiện thuốc lá, và lạm dụng thuốc.

Biện pháp căn bản trong kỹ thuật tạo điều kiện ác cảm khá trực tiếp. Thí dụ, một cá nhân nghiện rượu có thể được cho uống rượu chung với một lại thuốc gây nôn mửa dữ dội. Sau vài lần ghép đôi như thế, chỉ nhìn thấy rượu là người ấy liên tưởng đến tình trạng nôn mửa và rượu sẽ không còn lôi cuốn anh ta nữa. Trên thực tế, mùi rượu phảng phất cũng khiến người ta nảy sinh phản ứng ác cảm rồi.

(aversion therapy): một dạng trong liệu pháp cư xử (behavioral therapy) dùng làm giảm đi các lối cư xử không mong muốn, như lệch lạc tình dục hay nghiện thuốc. Thường dùng kỹ thuật tạo điều kiện bằng cách lặp đi lặp lại nhiều lần cặp đôi kích thích khó chịu với loại kích thích liên hệ đến lối cư xử không mong muốn. Thí dụ ghép đôi mùi rượu bia với cú giật điện trong điều trị chứng nghiện rượu (theo Từ điển Y học).

Mặc dù liệu pháp gây ác cảm khá hiệu nghiệm trong việc chữa trị các trường hợp lạm dụng các loại hóa chất như chứng nghiện rượu và một vài loại lệch lạc tình dục, nhưng công hiệu lâu dài của nó vẫn còn là điều nghi ngờ. Hơn nữa, các kỹ thuật gây ác cảm vấp phải một số nhược điểm quan trọng về mặt đạo đức, bởi vì chúng sử dụng các loại kích thích mạnh mẽ như giật điện chẳng hạn – là biện pháp chỉ nên dùng trong các trường hợp cực kỳ nghiêm trọng mà thôi (thí dụ, trường hợp tự gây tổn thương cho bản thân) – tốt hơn nên dùng thuốc chỉ gây khó chịu ở dạ dày là đủ. Dù vậy, hiển nhiên liệu pháp gây ác cảm là một biện pháp quan trọng đối với việc loại trừ các phản ứng thích nghi lệch lạc trong một thời gian nhất định – dù chỉ tạm thời nó cống hiến cơ hội khuyến khích các cung cách cư xử thích nghi hơn.

Biện pháp chữa trị thành công nhất căn cứ vào tiến trình tạo điều kiện hạn chế là kỹ thuật giảm cảm thụ dần dần. Theo kỹ thuật giữa cảm thụ dần dần* (systematic desensitization), bệnh nhân được chỉ dẫn cách thư giãn rồi sau đó được cho tiếp xúc dần dần với kích thích gây lo sợ nhằm mục đích loại trừ phản ứng lo sợ.

(systematic desensitization) Một kỹ thuật trong liệu pháp cư xử dùng để chữa trị các trường hợp ám ảnh sợ hãi (phobias). Bệnh nhân được cho tiếp xúc dần dần với vật gây sợ hãi trước tiên trong tưởng tượng và sau đó trong thực tế. Cùng lúc đó, bệnh nhân được hướng dẫn tập thư giãn (liệu pháp thư giãn) để ức

https://thuviensach.vn

chế sự phát triển tình trạng lo âu. Bằng cách này, bệnh nhân sẽ có thể ứng phó với việc tiếp cận ngày càng gần hơn với vật hay tình huống gây sợ hãi.

(relaxation therapy): Điều trị bằng cách chỉ dẫn cho bệnh nhân biết cách giảm lo âu nhờ giảm trương lực của các bắp thịt. Tình trạng này có thể giúp cho người ta đối phó được các tình huống gây stress hoặc là một bộ phận trong kỹ thuật giảm cảm thụ áp dụng cho các ám ảnh sợ hãi (phobias) (theo Từ điển Y học).

Thí dụ, giả sự bạn cực kỳ sợ hãi khi phải đi phi cơ. Chỉ nghĩ đến tình trạng đang ở trên phi cơ cũng đã khiến cho bạn toát mồ hôi và run người lên, nên bạn không hề dám bén mảng đến phi trường để biết bạn sẽ phản ứng ra sao nếu bạn thực sự phải đáp phi cơ đi đâu đó. Vận dụng kỹ thuật giảm cảm thụ dần dần để chữa trị trường hợp khó khăn của bạn. Trước tiên, bạn sẽ được thầy thuốc theo quan điểm tác phong huấn luyện kỹ thuật thư giãn bắp thịt (xem Bảng 13–2), giúp bạn luyện tập cách thư giãn toàn thân – một trạng thái sảng khoái cực kỳ, như bạn có thể tưởng tượng ra được. Bước kế tiếp sẽ cần đến việc thiết lập một hệ cấp các mức độ sợ hãi (a hierarchy of fears) – một bảng liệt kê, theo thứ tự mức độ nghiêm trọng tăng dần, về các sự kiện liên hệ đến tình trạng sợ hãi của bạn. Thí dụ, bảng hệ cấp các mức độ sợ hãi của bạn có thể là:

– Nhìn thấy phi cơ bay ngang qua đâu.

– Đi đến phi trường.

– Mua một vé máy bay.

– Bước lên phi cơ.

– Nhìn cửa phi cơ khép lại.

– Phi cơ chạy xuống đường băng.

– Cất cánh.

– Đang ở trên không trung.

Một khi đã lập được bảng hệ cấp này và bạn đã học được kỹ thuật thư giãn rồi, hai loạt phản ứng sẽ được kết hợp với nhau. Để thực hiện việc này, thầy thuốc của bạn có thể yêu cầu bạn đặt mình vào trạng thái thư giãn rồi tưởng tượng bản thân bạn đang ở trong tình huống đầu tiên đã thiết lập trong bảng hệ cấp. Sau khi cơ thể vượt qua được bước thứ nhất mà vẫn giữ được trạng thái thư giãn, bạn sẽ chuyển sang tình huống kế tiếp, cuối cùng sau khi vượt qua các mức độ cho đến khi bạn hình dung được mình đang ở trên không trung mà vẫn không cảm thấy lo âu gì nữa. Trong một số trường hợp, tất cả các giai đoạn này sẽ thực hiện trong phòng mạch của nhà tâm lý; còn trong các trường hợp khác, người bệnh được đặt vào tình huống gây sợ hãi thực tế. Cho nên, sẽ không có gì ngạc nhiên nếu sau cùng bạn được đưa lên một chiếc phi cơ để thực tập kỹ thuật thư giãn.

Kỹ thuật giảm cảm thụ dần dần đã tỏ ra là một biện pháp chữa trị hiệu nghiệm đối với một số rối loạn, bao gồm các ám ảnh sợ hãi, rối loạn dạng lo âu, và thậm chí đến tình trạng bất lực (impotence) cũng như sợ hãi giao hợp tình dục. Như bạn biết, chúng ta có thể tập ưa thích những sự vật mà ngày xưa chúng ta từng sợ hãi.

Để có một khái niệm về cách huấn luyện người bệnh thư giãn của các thầy thuốc theo trường phái tác phong, hãy thử qua biện pháp do Herbert Benson (1975) đề nghị dưới đây:

1. Ngồi yên lặng trong một tư thế thoải mái.

https://thuviensach.vn

2. Nhắm mắt lại.

3. Buông lỏng hoàn toàn mọi bắp thịt, khởi đầu từ bàn chân tiến dần lên đến mặt – giữ cho toàn thân thư giãn.

4. Hô hấp bằng mũi, Kiểm soát hơi thở, Khi thở ra, đếm nhẩm "một". Thí dụ, hít vào thở ra, đếm "một"; hít vào... thở ra, đếm "hai"; và cứ thế. Hô hấp nhẹ nhàng và tự nhiên.

5. Tiếp tục trạng thái này kéo dài từ 10 đến 20 phút. Bạn có thể mở mắt để xem giờ, nhất thiết không được dùng đồng hồ báo giờ. Khi kết thúc buổi tập, hãy ngồi yên lặng trong vài phút, rồi từ từ mở mắt ra. Không nên đứng bật dậy ngay, một hành động đều nhẹ nhàng thư thả.

6. Không nên thắc mắc nếu bạn đã đạt được mức độ thư giãn thâm sâu hay chưa. Giữ thái độ thụ động và để cho hiện tượng thư giãn tự nó diễn tiến từng bước. Khi nẩy sinh tạp niệm, hãy cố gạt bỏ bằng cách không nấn ná với chúng, và bắt đầu lặp lại trình tự đếm hơi thở từ "một".

Kiên trì rèn luyện, kết quả sẽ đến không chút miễn cưỡng nào. Thực tập kỹ thuật này một hoặc hai lần mỗi ngày. Không nên thực hiện trong vòng 2 giờ sau buổi ăn. Bởi vì các tiến trình tiêu hóa dường như sẽ gây trở ngại cho hiện tượng thư giãn.

.

Nếu như chúng ta phải bị ôtô đụng mới hiểu được tầm quan trọng của hành vi đảo mắt quan sát hai phía trước khi qua đường, thì thế giới này có lẽ đã gánh chịu thảm cảnh dân số sụt giảm nghiêm trọng. May mắn thay, kinh nghiệm này không cần thiết phải trải qua, bởi vì chúng ta học tập được rất nhiều điều thông qua tiến trình học tập thì theo quan sát (Observational learning), nhờ mô phỏng cách cư xử của người khác.

(modeling): Kỹ thuật dùng trong nỗ lực cải sửa hành vi ứng xử, nhờ đó một cá nhân học cách cư xử bằng cách quan sát tác phong cư xử của người khác. Cùng với biện pháp nhắc nhở (prompting), kỹ thuật này có thể hữu ích trong việc giúp cho cá nhân quen dần với cách cư xử mới (theo Từ điển Y học).

Các thầy thuốc theo quan điểm tác phong đã sử dụng kỹ thuật mô phỏng* (modeling) để chỉ dẫn người bệnh quen dần các kỹ năng mới và các biện pháp nhằm đối phó với các cơn sợ hãi và lo âu của họ. Thí dụ, một số người chưa hề học được các kỹ năng tương tác xã hội căn bản như duy trì sự tiếp xúc ánh mắt với các đối tượng đang nói chuyện với họ. Thầy thuốc có thể chỉ dẫn cho người nào còn thiếu sót các năng khiếu ấy cách mô phỏng lối cư xử thích hợp. Trẻ bị ám ảnh sợ chó cũng có thể tiêu trừ cơn sợ hãi nhờ quan sát một đứa trẻ khác – gọi là: "Bạn trẻ 'Gan lì'" – lặp đi lặp lại nhiều lần động tác tiến đến gần một chú chó, sờ soạng nó, vuốt ve nó, và sau cùng chơi đùa với nó. Như vậy, kỹ thuật mô phỏng có thể đóng vai trò hữu hiệu trong việc giải quyết một vài loại rối loạn cư xử, đặc biệt trong trường hợp mẫu người được mô phỏng lại được nhiều người ngưỡng mộ.

.

Hãy xét trường hợp chúng ta được điểm A cho bài tiểu luận viết công phu... trường hợp được tăng lương nhờ thành tích công tác khả quan... trường hợp được tri ân vì đã giúp một cụ già đi qua đường. Các phần thưởng dành cho lối cư xử như vậy khiến cho chúng ta sẵn lòng tái diễn các hành vi ấy trong tương lai. Tương tự, các liệu pháp theo quan điểm tác phong vận dụng các kỹ thuật tạo điều kiện tác động (giải thích ảnh hưởng của phần thưởng và trừng phạt đối với cách cư xử trong tương lai đều căn cứ vào khái niệm cho rằng nên khen thưởng hạnh kiểm tốt, và loại trừ hạnh kiểm xấu bằng biện pháp phớt lờ hoặc trừng phạt.

https://thuviensach.vn

Có lẽ thí dụ tiêu biểu nhất cho ứng dụng hợp lý các nguyên tắc tạo điều kiện tác động là hệ thống thẻ khen thưởng (token system), trong đó cá nhân có hạnh kiểm tốt được khen thưởng bằng một thẻ khen thưởng giống như thẻ đổi tiền trong sòng bạc hay một vật nào đó thay cho tiền. Các lối cư xử được khích lệ có thể xếp loại từ các việc làm đơn giản như giữ cho căn phòng ngăn nắp sạch sẽ cho đến hành vi chuẩn bị y phục chỉnh tề khi tiếp xúc với người khác. Các thẻ khen thưởng nhận được nhờ các lối cư xử mong muốn sau đó có thể đổi ra được một món đồ hay một hoạt động ưa thích của đối tượng, như bánh snack, quần áo mới, hoặc trong các trường hợp cực đoan như được phép ngủ trên giường (ngược lại trường hợp bị phạt ngủ ở sàn nhà) chẳng hạn.

Mặc dù hệ thống thẻ khen thưởng được sử dụng thường xuyên nhất trong các cơ sở y tế đối với những bệnh nhân mắc phải các rối loạn khá nghiêm trọng, nhưng cũng không khác gì so với trường hợp các bậc cha mẹ sử dụng khi họ cho con cái tiền vì chúng tỏ ra hiếu thuận – sau đó chúng có thể dùng tiền để mua món đồ chúng ưa thích. Trên thực tế, kỹ thuật kết ước dự phòng, một biến dạng của hệ thống thẻ khen thưởng đang phổ biến rộng rãi, đã tỏ ra khá hiệu nghiệm trong việc cải sửa hành vi ứng xử. Theo kỹ thuật kết ước/ giao kèo dự phòng (contingency contracting), một tờ giao kèo viết tay được soạn thảo giữa thầy thuốc và người bệnh (hoặc giữa thầy và trò, hoặc giữa cha mẹ và con cái). Tờ giao kèo ấy minh định một loạt mục tiêu về lối cư xử mà người bệnh hy vọng đạt được. Nó cũng nêu rõ kết quả dành cho bệnh nhân nếu như các mục tiêu ấy đạt được – thông thường là một phần thưởng cụ thể nào đó, như tiền bạc hay một đặc ân nào đó chẳng hạn. Các tờ giao kèo thường cũng nêu rõ các hậu quả trừng phạt nếu các mục tiêu ấy không đạt được.

Thí dụ, giả sử một cá nhân gặp khó khăn trong việc cai nghiện thuốc lá. Ông ta và thầy thuốc có thể lập một tờ giao kèo. Trong đó ông ta hứa hẹn rằng nếu mỗi ngày không hút một điếu thuốc nào ông sẽ nhận được một phần thưởng. Ngược lại tờ giao kèo cũng ghi rõ biện pháp trừng phạt nếu ông ta không thực hiện được lời hứa. Vào ngày nào người bệnh ấy có hút thuốc thì vị thầy thuốc sẽ gởi đi một tờ séc – đã được người bệnh viết ổn và giao cho thầy thuốc giữ – cho một cơ quan mà người bệnh không quan tâm ủng hộ (chẳng hạn, cho Hiệp hội Xạ thủ quốc gia nếu như bệnh nhân là người kiên quyết ủng hộ lập trường hạn chế sử dụng súng).

Liệu pháp tác phong hiệu nghiệm nhất đối với một vài loại rối loạn. Tùy theo loại rối loạn cụ thể, tỷ lệ thành công từ thấp là 50% cho đến cao là 90%. Thí dụ, liệu pháp tác phong khá hiệu nghiệm đối với các chứng ám ảnh sợ hãi và ám ảnh cưỡng bách, đối với việc thiết lập biện pháp khống chế các xung lực không mong muốn, và đối với việc rèn luyện các kỹ năng giao tế xã hội phức tạp để thay thế cho lối ứng xử lệch lạc. Hơn hẳn bất kỳ kỹ thuật chữa trị nào khác, liệu pháp này đã sáng tạo được nhiều biện pháp để người không chuyên môn có thể sử dụng được nhằm cải sửa cách cư xử của mình. Ngoài ra, liệu pháp này thường ít tốn thời gian, bởi vì nó nhằm thẳng vào việc giải quyết các rối loạn đã được xác định cụ thể và kỹ lưỡng.

Ngược lại, liệu pháp theo quan điểm hành vi đã bị chỉ trích bởi vì nó nhấn mạnh đến lối cư xử bề ngoài, và do đó nó đánh giá thấp vai trò của ý nghĩ và kỳ vọng thuộc nội tâm của người bệnh. Bởi vì các ưu tư ấy, một số nhà tâm lý đã quay sang các phương pháp chữa trị theo quan điểm tiến trình trí tuệ.

Nếu bạn cho rằng cách suy nghĩ lệch lạc là nguyên nhân chính gây ra hành vi ứng xử bất bình thường, thì đường lối chữa trị trực tiếp nhất chẳng phải là chỉ dẫn cho người bệnh lối suy nghĩ mới mẻ và thích hợp hơn sao? Theo các nhà tâm lý tán thành liệu pháp tiến trình trí tuệ, câu trả lời là "đúng vậy".

Liệu pháp tiến trình trí tuệ nhằm mục đích cải sửa lối suy nghĩ sai lầm của người bệnh về thế giới xung quanh và về chính bản thân họ. Không giống như các thầy thuốc theo quan điểm tác phong truyền thống là những người chú trọng đến việc cải sửa hành vi ứng xử bề ngoài, các thầy thuốc theo liệu pháp tiến trình trí tuệ nỗ lực cải sửa cách suy nghĩ của người bệnh. Bởi vì họ thường sử dụng các nguyên tắc căn

https://thuviensach.vn

bản trong tiến trình học tập, nên các biện pháp mà họ sử dụng thường được gọi là phương pháp hành vi – trí tuệ (cognitive – behavioral approach).

Một trong các thí dụ nổi bật về liệu pháp hành vi trí tuệ là liệu pháp xúc cảm hợp lý. Liệu pháp xúc cảm hợp lý (rational–emotive therapy) nỗ lực tái xây dựng hệ thống tín niệm của người bệnh thành một loạt quan điểm thực tế và hợp lý hơn. Theo nhà tâm lý Albert Ellis, nhiều người trải qua cuộc sống thiếu hạnh phúc và thậm chí đôi khi bị rối loạn tâm lý bởi vì họ ấp ủ các lý tưởng bất hợp lý và thiếu thực tế như:

– Cần được rất nhiều người yêu mến hoặc tán thành một việc làm của chúng ta.

– Nếu muốn tự hào về bản thân chúng ta cần phải thập toàn kỳ mỹ, nghĩa là phải có đầy đủ năng lực, hoàn toàn xứng đáng, và thành công trong một lãnh vực.

– Thật đáng ghét khi mọi việc không diễn ra theo ước muốn của chúng ta.

Nhằm hướng dẫn bệnh nhân thủ tiêu các ý nghĩ lệch lạc như thế và chấp nhận lối suy nghĩ thực tiễn hơn, thầy thuốc theo liệu pháp này đóng vai trò chi phối tích cực hơn trong tiến trình chữa trị, công khai thách thức các lối suy nghĩ lệch lạc (đoạn trích dẫn về trường hợp Martha ở đầu chương này là một thí dụ tiêu biểu cho liệu pháp này). Chẳng hạn, thầy thuốc có thể thẳng thừng phê phán cách suy nghĩ của bệnh nhân qua câu nói: "Tại sao sự kiện người bạn gái bỏ rơi bạn lại hàm ý rằng bạn là người xấu?" hay: "Thi rớt làm sao chứng tỏ được rằng bạn không có phẩm chất tốt?" bằng cách nêu rõ các khía cạnh sai lầm trong lối suy nghĩ của bệnh nhân, thầy thuốc vận dụng cách chữa trị này tin tưởng rằng bệnh nhân sẽ chấp nhận một quan điểm thực tế hơn về bản thân và về các tình huống gặp phải của họ.

Một lối chữa trị khác xây dựng trên quan điểm tiến trình trí tuệ là liệu pháp của Aaron Beck (Beck 1991). Giống như liệu pháp xúc cảm hợp lý, liệu pháp trí tuệ (cognitive therapy) của Beck nhằm mục tiêu căn bản là cải sửa lối suy nghĩ bất hợp lý của bệnh nhân về bản thân và về thế giới chung quanh.

Tuy nhiên, liệu pháp trí tuệ kém phần đối chọi và thách thức hơn nhiều so với liệu pháp xúc cảm hợp lý. Thay vì chủ đông tranh luận với người bệnh về các ý nghĩ lệch lạc của họ, thầy thuốc theo liệu pháp này chọn vai trò thầy dạy học. Người bệnh bị buộc tiếp nhận thông tin về bản thân họ, chính những thông tin này sẽ khiến họ từ bỏ lối suy nghĩ thiếu chính xác của mình. Trong quá trình chữa trị bệnh nhân được yêu cầu làm các "bài tập" được soạn thảo đặc biệt nhằm giúp họ khám phá lại suy nghĩ thích hợp hơn về bản thân và về người khác.

Các liệu pháp theo quan điểm tiến trình trí tuệ đã tỏ ra thành công trong việc đối phó với rất nhiều dạng rối loạn tâm lý. Khả năng hội nhập các phương pháp chữa trị bổ sung – như phối hợp các kỹ thuật tiến trình trí tuệ với các kỹ thuật tác phong thành liệu pháp hành vi trí tuệ chẳng hạn – của liệu pháp này đã xây dựng được một lối chữa trị hiệu nghiệm đặc biệt.

– Liệu pháp tâm lý (psychotherapy) chú trọng đến việc cải sửa hành vi ứng xử bất bình thường nhờ thảo luận và tương tác giữa bệnh nhân với thầy thuốc. Còn liệu pháp sinh học (biologically based therapy) dùng dược phẩm và các biện pháp y học khác.

– Liệu pháp động lực tâm lý (psychodynamic therapy) căn cứ vào quan điểm của Freud cho rằng hành vi ứng xử bất bình thường do các xung đột và lo âu vô thức gây ra, luôn chữa trị các rối loạn tâm lý, cần phải thăm dò vùng vô thức và đưa các khó khăn chưa giải quyết ngày xưa lên tầng ý thức nhờ các kỹ thuật liên kết tự do (free assodation) và giải thích giấc mơ (dream interpretation).

– Các liệu pháp theo quan điểm tác phong (behavioral approaches to therapy) xây dựng trên tiền đề cho rằng những người biểu hiện hành vi ứng xử bất bình thường hoặcc đã không thủ đắc được các kỹ năng

https://thuviensach.vn

thích hợp hoặc đã tiêm nhiễm các thói quen lệch lạc. Muốn chữa trị rối loạn cần phải học tập lối ứng xử mới và thích hợp hơn và/hoặc loại trừ lối ứng xử sai lầm ngày trước.

– Các thầy thuốc theo quan điểm hành vi sử dụng các phương pháp tạo điều kiện hạn chế, bao gồm kỹ thuật do đầu kiện gây ác cảm (aversive conditioning) và kỹ thuật giảm cảm thụ dần dần (systematic desensitization), kỹ thuật mô phỏng (modeling); cùng các phương pháp tạo điều kiện tác động.

– Các liệu pháp theo quan điểm tiến trình trí tuệ (cognitive approathes to treatmeno bao gồm liệu pháp xúc cảm hợp lý (rational–emotive therapy) của Albert Ellis và liệu pháp trí tuệ (cognitive therapy) của Aaron Beck.

1/ Phương thuốc chữa trị các rối loạn tâm lý căn cứ vào thảo luận và tương tác giữa thầy thuốc với bệnh nhân được gọi là...

2/ Cặp đôi những người hành nghề trong lãnh vực sức khỏe tâm thần sau đây với định nghĩa về họ.

a– Người có bằng cấp tiến sĩ chuyên chưa trị các rối loạn tâm lý.

b– Chuyên về các kỹ thuật chữa trị theo trường phái Freud.

c– Bác sĩ y khoa được huấn luyện về hành vi ứng xử bất bình thường.

d– Người có bằng cấp tiến sĩ chuyên về vấn đề thích nghi với các khó khăn trong cuộc sống thường ngày.

1. Bác sĩ tâm thần (Psychiatriso)

2. Nhà tâm lý lâm sàng (Cilnical psychologist)

3. Nhà tâm lý tư vấn (Counseling psychologist)

4. Nhà phân tâm (Psychoanalyst)

3/ Theo Freud, con người dùng... là một phương tiện để bảo đảm rằng các xung lực không mong muốn sẽ không... xâm phạm đến các ý nghĩ thuộc tầng ý thức.

4/ Một kỹ thuật gọi là..., trong đó người bệnh được yêu cầu nói ra bất cứ điều gì xuất hiện trong tâm trí, được sử dụng trong phần tích tâm lý để khám phá các điều ẩn giấu trong vô thức...

5/ Theo lý thuyết giải thích giấc mơ, nhà phân tâm phải học cách phân biệt giữa nội dung... của giấc mơ, tức là ý nghĩa bề ngoài với nội dung... tức là ý nghĩa đích thực của nó.

6/ Lối chữa trị nào trong các kỹ thuật dưới đây nhằm giải quyết các ám ảnh sợ hãi (phobias) bằng cách cho bệnh nhân tiếp xúc dân dần với vật gây sợ hãi?

a– Giảm cảm thụ dần dần (systematic desensitizition)

b– Khích lệ từng phần (partial reinforcement)

c– Tự quản hành vi ứng xử (behavioral self–management)

d– Kiểm soát bản ngã (ego contral)

Liệu pháp ứng xứ liệu pháp theo quan điểm tác phong (behavioral therapy) hữu ích nhất trong các tình

https://thuviensach.vn

huống nào? Kỹ thuật chữa trị nhằm đối phó với các lối suy nghĩ thay vì với hành vi ứng xử sẽ thích hợp hơn trong các tình huống nào?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Như bạn từng có kinh nghiệm, người ta không thể hiểu rõ được nội dung của một môn học nếu như không mất chút công sức nào, dù cho vị Giáo sư hay cuốn sách giáo khoa có khả năng trình bày sáng tỏ đến đâu đi nữa. Chính bản thân bạn phải dành thời giờ nghiên cứu tìm hiểu, ghi nhớ cách dùng thuật ngữ, và học thuộc các khái niệm trong môn học ấy. Không người nào khác có thể làm việc đó thay cho bạn. Trách nhiệm chủ yếu thuộc về bạn.

(humanistic therapy) căn cứ vào triết lý này về trách nhiệm để sáng tạo các kỹ thuật chữa trị. Tuy có nhiều liệu pháp khác nhau theo quan điểm này, tựu trung chúng đều xây dựng trên các khái niệm nền tảng giống nhau. Chúng ta có khả năng kiểm soát hành vi ứng xử của bản thân mình, chúng ta có thể chọn lựa lối sống theo sở thích; và chúng ta có trách nhiệm giải quyết các khó khăn gặp phải trong cuộc sống thường ngày. Thay vì đóng vai trò chi phối như trong một số liệu pháp theo quan điểm đồng lực tâm lý và quan điểm hành vi, các thầy thuốc theo liệu pháp nhân bản xem bản thân họ là người hướng dẫn hay người tạo điều kiện thuận lợi nhằm giúp cho người bệnh hiện thực bản thân và cải sửa lối ứng xử để có thể vươn đến lý tưởng mà họ hằng ấp ủ.

Theo cách nhìn này, hành vi ứng xử bất bình thường chính là hậu quả do tình trạng bất lực của người bệnh trong việc tìm hiểu ý nghĩa cuộc sống, của tâm trạng cô đơn và xa lánh mọi người, và của thái độ tin tưởng rằng bản thân họ chỉ là quân tốt đen trong một thế giới tác động lên họ mà chẳng cần đến khả năng đáp ứng đúng mức của họ.

.

Tham khảo lại trường hợp Alice nêu ở đầu chương này, bạn sẽ thấy rằng các lời phẩm bình của thầy thuốc không nhằm giải thích hoặc trả lời các câu hỏi do bệnh nhân nêu lên. Đúng ra, chúng nhằm làm sáng tỏ hay soi rọi theo tầm nhìn nào đó các điều người bệnh đã nói ra (chẳng hạn: “Nói khác đi, việc cô làm là luôn luôn nhằm...”; “Có cảm thấy...”; “Phải thế không?”) Kỹ thuật trị liệu này gọi là khuyên bảo không chi phối (nondirective counseling), và kỹ thuật này là trọng tâm của liệu pháp tập trung vào người bệnh. Liệu pháp này được thực hành đầu tiên bởi Carl Rogers (1951; 1980), là một loại liệu pháp nhân bản nổi tiếng nhất và được áp dụng thường xuyên nhất.

(Client–centered therapy/ Rogerian therapy): một phương pháp tâm lý trị liệu trong đó thầy thuốc không đóng vai trò chi phối các hành động của bệnh nhân, mà lại chú trọng đến việc thông đạt kiến thức để bệnh nhân chấp nhận trách nhiệm của bản thân họ. Thông thường, thầy thuốc phản chiếu những lời nói hay những tình cảm riêng tư của bệnh nhân lại cho chính người bệnh. Mục đích nhằm giúp cho bệnh nhân giải quyết được các rắc rối riêng tư của mình (theo Từ điển Y học).

Mục tiêu của liệu pháp tập trung vào người bệnh (client–centered therapy) nhằm giúp cho người bệnh vươn đến tiềm năng sẵn có để họ tự hiện thực bản thân. Bằng cách cống hiến một khung cảnh ấm áp và đồng cảm, các thầy thuốc hy vọng thúc đẩy người bệnh thổ lộ các khúc mắc và tình cảm riêng tư của họ, nhờ đó sẽ giúp cho người bệnh chọn lựa và quyết định thực tiễn đồng thời xây dựng để giải quyết những rắc rối đang quấy nhiễu họ trong cuộc sống hiện tại. Như vậy, thay vì chi phối các chọn lựa của người bệnh, thầy thuốc cống hiến cái mà Rogers gọi là thái độ chăm sóc tích cực vô điều kiện (renconditional positive regard) – biểu lộ sự đồng tình và cảm thông, bất kể biểu hiện tình cảm và thái độ ra sao của bệnh nhân. Làm như thế, thầy thuốc hy vọng tạo được một bầu không khí thuận lợi để bệnh nhân đi đến quyết định cải thiện cuộc sống của chính họ. Việc làm này không có ý nghĩa là thầy thuốc phải tán thành mọi điều mà người bệnh đã hành động hay nói ra; đúng ra, nó có nghĩa là thầy thuốc phải hiểu rõ ràng các ý

https://thuviensach.vn

nghĩ và hành động của bệnh nhân trong bầu không khí ấy đã phản ảnh đích thực những biến cố họ đang trải qua.

Ngày nay, liệu pháp tập trung vào bệnh nhân tương đối hiếm khi được vận dụng đúng theo hình thức thuần túy của nó. Các liệu pháp hiện đại phần nào có tính chủ động chi phối hơn, trong đó thầy thuốc thúc giục người bệnh tìm hiểu sâu xa hơn về rắc rối gặp phải chứ không đơn thuần phản ánh lại các lời phát biểu của họ. Dù sao, việc giúp cho người bệnh tìm hiểu sâu xa vấn đề của họ vốn được xem là trọng tâm của tiến trình chữa trị.

https://thuviensach.vn

Chương 13: Phần 3

.

Ý nghĩa cuộc sống là gì? Đôi khi tất cả chúng ta đều từng băn khoăn về điều này, nhưng đối với một số người điều này chính là vấn đề trọng tâm trong cuộc sống thường ngày của họ. Đối với những người mắc phải các rối loạn tâm lý vì không tìm được câu trả lời thỏa đáng, thi liệu pháp khẳng định tính hiện sinh là một liệu pháp đặc biệt thích hợp với họ, bởi vì câu hỏi này chính là trọng tâm của các kỹ thuật chữa trị thuộc liệu pháp ấy.

Ngược lại các liệu pháp nhân bản khác cho rằng ý thức tự do và tiềm năng độc đáo của con người là một lực lượng giúp cho con người vượt qua mọi khó khăn, liệu pháp khẳng định tính hiện sinh (esistential therapy) căn cứ vào tiền đề cho rằng tình trạng không đủ khả năng ứng phó với khao khát tự do ấy có thể gây ra tâm trạng thống khổ, sợ hãi, và băn khoăn. Liệu pháp này nhằm mục đích giúp cho người bệnh hiểu rõ tình trạng tự do vốn có của họ, tìm hiểu cách thích nghi với tha nhân và ngoại giới, và thiết lập được một hệ thống đánh giá cho phép họ tìm được ý nghĩa cho cuộc sống của mình. Các thầy thuốc theo liệu pháp này nỗ lực giúp cho bệnh nhân hiểu rõ tầm quan trọng của sự lựa chọn tự do và hiểu rõ sự kiện họ chịu trách nhiệm tối hậu đối với chọn lựa riêng tư của mình về cuộc sống.

Các tiến trình đặc biệt được sử dụng trong liệu pháp này phong phú hơn so với các kỹ thuật trong liệu pháp tập trung – vào – bệnh nhân. Thầy thuốc đóng vai trò chi phối hơn khá nhiều, thăm dò và thách thức quan điểm về ngoại giới của bệnh nhân. Ngoài ra, thầy thuốc sẽ nỗ lực thiết lập mối quan hệ sâu sắc và ràng buộc với bệnh nhân, cố gắng cảm thông càng nhiều càng tốt với tình cảm và quan điểm riêng tư của người bệnh mục đích nhằm giúp cho người bệnh thấy rằng thầy thuốc chia sẻ với họ các khó khăn và kinh nghiệm phát sinh trong nỗ lực ứng phó với các đòi hỏi để được hưởng cái tự do vốn chỉ riêng con người mới có được ấy.

.

Bạn đã từng hồi tưởng về một sự kiện nào đó trong thời thơ ấu trong đó bạn bị đối xử bất công và cảm nhận trở lại được cơn phẫn nộ mà bạn đã nếm qua trong dịp ấy không? Đối với các thầy thuốc theo quan điểm tổng thể (gestalism), hành động lành mạnh nhất về mật tâm lý của bạn có lẽ là phát tức cơn phẫn nộ ấy ra – bằng cách đấm mạnh vào chiếc gối, đá mạnh vào chiếc ghế, hay kêu gào vô vọng chẳng hạn. Loại hành động này là một phần quan trọng trong diễn biến ở các buổi chữa trị theo quan điểm tổng thể, trong đó người bệnh được khuyến khích biểu lộ các xung đột và rắc rối trong quá khứ. Cơ sở hợp lý của lối chữa trị này là người bệnh cần phải hội nhập các ý nghĩ, tình cảm, và hành vi ứng xứ của họ thành một gestalt, là thuật ngữ trong tiếng Đức dùng để diễn tả "cái tổng thể" (như chúng ta đã đề cập khi thảo luận về vấn đề nhận thức ở chương 8). Theo Fritz Peris (1967, 1970), người xây dựng liệu pháp tổng thể (gestalt therapy), biện pháp thực hiện điều này là giúp người bệnh kiểm tra kinh nghiệm trước đây của họ để hoàn tất bất kỳ "việc làm bất thành" nào trong quá khứ vẫn còn ảnh hưởng và tô điểm các mối quan hệ trong cuộc sống hiện tại của họ. Đặc biệt, Peris cho rằng người bệnh nên tái diễn các xung đột đặc biệt mà họ đã nếm qua trước đây. Thí dụ, người bệnh trước tiên sẽ đóng vai trò người cha đang nổi giận của mình, rồi sau đó diễn lại vai trò của chính mình khi người cha quát tháo mình, nhằm mục đích hiểu rõ một khía cạnh khác nhau của cuộc xung đột. Nhờ tăng thêm các góc nhìn đối với một tình huống nào đó đã xảy ra, người bệnh sẽ có thể hiểu rõ hơn các rối loạn của mình và cảm nhận cuộc sống theo một lối thống nhất, lương thiện, và phức tạp hơn.

https://thuviensach.vn

.

Có lẽ bạn bận tâm vì tình trạng thiếu cụ thể của các lối chữa trị theo quan điểm nhân bản, và đây là một vấn đề cũng gây phiền hà cho những người phê phán liệu pháp này. Các liệu pháp nhân bản không được chính xác lắm và có lẽ là loại chữa trị được xây dựng thiếu khoa học và thuần lý thuyết nhất. Ngoài ra, hình thức chữa trị này phù hợp nhất với những bệnh nhân có năng khiếu ngôn ngữ, là những người cũng thích hợp nhất với lời chữa trị theo quan điểm phân tâm.

Ngược lại, sự nhấn mạnh vào bản chất độc đáo chỉ con người mới có cũng như quan điểm cho rằng tự do sở đắc của chúng ta có thể gây ra rối loạn tâm lý của các liệu pháp tâm lý vốn trình bày một bối cảnh hỗ trợ mạnh mẽ cho việc chữa trị. Và chính bầu không khí này sẽ giúp cho người bệnh tìm được giải pháp để khắc phục vấn đề tâm lý cam go của mình.

Liệu pháp tâm lý đóng kịch (Psychodrama). Một dạng tâm lý trị liệu theo nhóm, trong đó bệnh nhân có dịp nhìn rõ lại chính mình bằng cách tạo dựng lại các tình huống trong quá khứ của họ cùng với các thành viên khác trong nhóm (theo Từ điển Y học).

Hầu hết các lối chữa trị đều diễn ra giữa một bệnh nhân duy nhất với thầy thuốc, nhưng một số hình thức bao gồm một nhóm nhiều người cùng nhau tìm cách chữa trị. Theo liệu pháp nhóm therapy (group). Một số bệnh nhân không quen biết nhau hội họp với một thầy thuốc để cùng thảo luận một khía cạnh nào đó trong sinh hoạt tâm lý của họ.

Điển hình, người bệnh thảo luận các vấn đề của mình với nhóm, thường xoay quanh một khó khăn đặc biệt, như chứng nghiện rượu hay tình trạng kém khả năng tương tác xã hội chẳng hạn. Các thành viên khác trong nhóm nói về sự ủng hộ tình cảm và đưa ra lời khuyên về biện pháp họ đã từng dùng để đối phó hiệu quả với các khó khăn tương tự.

Các nhóm khác biệt nhau rất nhiều không những về quan điểm đặc biệt được vận dụng (có các nhóm phân tâm, nhóm nhân bản, và các nhóm tương ứng với các liệu pháp khác) mà còn về mức độ hướng dẫn của thầy thuốc nữa. Trong một số nhóm, thầy thuốc đóng vai trò chi phối hoàn toàn; ở các nhóm khác, các thành viên trong nhóm lập chương trình nghị sự riêng và cách thức tiến hành phiên họp.

Bởi vì một số bệnh nhân được chữa trị đồng thời trong liệu pháp nhóm, nên đây là một liệu pháp ít tốn kém hơn nhiều so với liệu pháp tâm lý cho từng người. Ngược lại, những người phê phán cho rằng các bối cảnh nhóm không quan tâm đến từng cá nhân người bệnh vốn có trong liệu pháp từng người, và nhất là người bệnh có tính nhút nhát và xa lánh mọi người sẽ không được sự quan tâm đúng mức trong một nhóm như thế.

. Một hình thức liệu pháp nhóm đặc biệt là liệu pháp gia đình. Như danh xưng ám chỉ, liệu pháp gia đình (family therapy) bao gồm hai hay nhiều thành viên trong gia đình, ở đó một (hay nhiều) vấn đề của họ được hướng dẫn chữa trị. Nhưng thay vì chỉ chú trọng đến thành viên bị rối loạn tâm lý, thầy thuốc xem gia đình ấy như một đơn vị tổng thể hình thành do sự đóng góp của từng thành viên. Nhờ hội họp với toàn bộ gia đình, thầy thuốc cố gắng tìm hiểu cách thức mọi thành viên trong gia đình tương tác với nhau.

(Group therapy)

1. (liệu pháp tâm lý theo nhóm) một liệu pháp tâm lý bao gồm ít nhất hai bệnh nhân với một thầy thuốc. Các bệnh nhân được khuyến khích tìm hiểu và phân tích các vấn đề của mình và của người khác (cũng xem nhóm gặp gỡ và liệu pháp tâm lý dựng kịch).

2– Liệu pháp cho nhiều người bị cùng một rối loạn, như nghiện rượu chẳng hạn, gặp nhau để cùng

https://thuviensach.vn

thảo luận các khó khăn của bản thân, và tìm biện pháp để khắc phục chúng.

Nhóm gặp gỡ (encounter group) Một dạng liệu pháp tâm lý theo nhóm. Đặc biệt nhấn mạnh đến việc khuyến khích thiết lập các quan hệ mật thiết giữa các thành viên trong nhóm và đến việc thố lộ tình cảm. Để đạt được mục đích này, người trưởng nhóm sẽ thu xếp các cuộc tiếp xúc và đương đầu về thể chất giữa các thành viên trong nhóm. Stress do thí nghiệm này có thể gây tổn thương cho những người kém khả năng thích nghi.

Thầy thuốc theo liệu pháp gia đình xem gia đình như là một "hệ thống", và ông giả định rằng riêng từng cá nhân trong gia đình sẽ không đủ sức cải thiện tình hình nếu không hiểu rõ các xung đột đã hình thành do các tương tác của các thành viên trong gia đình. Do đó ông kỳ vọng từng thành viên đóng góp vào nỗ lực giải quyết các khó khăn của cá nhân người bệnh.

Nhiều thầy thuốc cho rằng các thành viên trong gia đình thường cư xử nghiêm khắc hoặc thiết lập các lề lối ứng xử trong đó một cá nhân biến thành kẻ chịu đòn, còn người khác thành kẻ chuyên ra sức đàn áp, bắt nạt, và vân vân. Theo quan niệm của các thầy thuốc, các rắc rối trong gia đình bị kéo dài mãi do hệ thống vai vế này. Do đó, mục tiêu của loại liệu pháp này buộc các thành viên trong gia đình phải chấp nhận tư thế và lối cư xử mới mẻ và có tính xây dựng hơn.

(Psychodrama) Một dạng tâm lý trị liệu theo nhóm, trong đó bệnh nhân có dịp nhìn rõ lại chính mình bằng cách tạo dựng lại các tình huống trong quá khứ của họ cùng với các thành viên khác trong nhóm (theo Từ điển Y học)

Chúng ta đã biết có nhiều hình thức liệu pháp tâm lý. Muốn so sánh các liệu pháp này, chúng ta phải xếp loại chúng theo một số chiều kích khác nhau. Dưới đây là các chiều kích quan trọng nhất.

. Trong một số liệu pháp, thầy thuốc tỏ ra có trách nhiệm khá nhiều đối với bệnh nhân hơn hẳn các biện pháp khác. Trong liệu pháp chi phối, thầy thuốc đóng vai trò chủ động; còn trong liệu pháp không chi phối, thầy thuốc hành động như là người tạo điều kiện thuận lợi nhằm giúp đỡ người bệnh hiểu rõ tình cảm của mình hơn. Các liệu pháp theo quan điểm hành vi và quan điểm tiến trình trí tuệ là các liệu pháp chi phối. Ngược lại, các liệu pháp theo quan điểm động lực tâm lý và quan điểm nhân bản là các liệu pháp kém chi phối hơn nhiều.

Theo các liệu pháp theo quan điểm động lực tâm lý và quan điểm nhân bản, người ta xem người bệnh có nhiều khả năng kiểm soát được hành vi ứng xử của mình. Mặc dù thầy thuốc theo liệu pháp động lực tâm lý cho rằng nguyên nhân của hành vi ứng xử không nhất thiết thuộc tầng ý thức. Ngược lại các liệu pháp theo quan điểm tác phong xem hành vi ứng xử chủ yếu là hậu quả của các nhân tố hoàn cảnh. Còn các liệu pháp theo quan điểm tiến trình trí tuệ lại có chủ trương chiết trung, xem hành vi ứng xử không chỉ do các nhân tố hoàn cảnh mà còn do các lề lối suy nghĩ nội tâm quy định.

: Các phương pháp chữa trị khác biệt nhau rất nhiều về thời gian chữa trị. Liệu pháp phân tâm truyền thống là liệu pháp kéo dài nhất, thời gian chữa trị có thể kéo dài trong nhiều năm. Tuy nhiên, hiện nay hầu hết các liệu pháp đều đã rút ngắn thời gian chữa trị đi rất nhiều, đến mức chỉ còn phải mất hai hoặc ba buổi chữa trị tùy theo bản chất của chứng bệnh mắc phải.

. Một số liệu pháp quan tâm chủ yếu đến các biến cố trong quá khứ giả định tác động đến lối ứng xử hiện tại của người bệnh. Các liệu pháp theo quan điểm động lực tâm lý thuộc loại này. Ngược lại, các liệu pháp theo quan điểm tác phong và quan điểm tiến trình trí tuệ nhấn mạnh đến hiện tại trước mắt, tối thiểu hóa hậu quả do các kinh nghiệm quá khứ trước đây của người bệnh. Còn các liệu pháp khác rơi vào quãng giữa.

https://thuviensach.vn

. Một số liệu pháp, nhất là các liệu pháp theo quan điểm động lực tâm lý và quan điểm tiến trình trí tuệ nhấn mạnh đến sự cần thiết phải cải sửa thái độ, nhận thức, tình cảm, và các lề lối suy nghĩ về thế giới xung quanh. Các liệu pháp ấy cho rằng cải sửa được các phương diện ấy sẽ giúp cho bệnh nhân có hành vi ứng xử thích nghi hơn. Ngược lại, các liệu pháp theo quan điểm tác phong nhấn mạnh đến sự cần thiết phải cải sửa chính hành vi ứng xử của người bệnh.

Điều quan trọng phải ghi nhớ là mặc dù được trình bày theo các cung cách khác biệt nhau, nhưng mỗi chiều kích ấy đều nằm ở một cực điểm của thang đánh giá. Hầu hết các liệu pháp đều không rơi vào cực điểm này hoặc cực điểm kia của thang đánh giá, mà sẽ rơi vào một điểm nào đó ở giữa hai cực điểm ấy.

Người bạn học thân nhất của bạn là Ben đến nhờ bạn chỉ vì gần đây anh ấy cảm thấy bất ổn về mọi việc. Anh buồn rầu vì bất hòa với cô bạn gái, nhưng các rắc rối của anh còn đi xa hơn thế nữa. Anh không tập trung được tâm tư vào việc học hành, rất khó vỗ giấc ngủ, và – đây mới là điều thực sự làm anh bực bội – anh bắt đầu cho ràng người ta đang kéo bè chống lại anh, gièm pha sau lưng anh. Dường như chẳng ai thực sự quan tâm đến anh hoặc cảm thông với anh, hoặc chịu khó tìm hiểu xem tại sao anh đau khổ đến thế.

Ben biết rằng anh cần phải được giúp đỡ theo lối nào đó, nhưng anh không biết phải tìm đến đâu. Anh vốn rất nghi ngờ các nhà tâm lý, cho rằng những điều họ nói ra chẳng qua chỉ là những lới vô nghĩa, nhưng anh sẵn sàng gạt các nghi ngờ ấy qua một bên và sẵn lòng thử qua mọi thứ miễn là cải thiện được tình trạng của anh. Anh ấy cũng biết nhiều loại liệu pháp khác nhau, nhưng không biết chắc loại liệu pháp nào thích hợp nhất với mình. Thế là anh ấy tìm đến bạn để được khuyên bảo, bởi vì anh ấy biết bạn đang học môn tâm lý. Anh ấy hỏi: “Loại liệu pháp nào công hiệu nhất?”.

Loại câu hỏi như vậy thật khó lòng tim lời giải đáp hợp lý. Thực tế, việc xác định xem loại liệu pháp nào thích hợp nhất là một vấn đề đang trong vòng tranh cãi và vẫn chưa được giải quyết thỏa đáng đối với các nhà tâm lý chuyên nghiên cứu hành vi ứng xử bất bình thường. Thí dụ, ngay trước khi cho rằng bất kỳ một liệu pháp nào hiệu nghiệm hơn một liệu pháp khác, chúng ta đã phải xác định xem liệu bất kỳ cách chữa trị nào thuộc liệu pháp tâm lý cũng hiệu nghiệm không, tức là nói chung liệu pháp tâm lý có hiệu nghiệm trong việc làm giảm bớt các rối loạn tâm lý không.

Cho đến thập niên 1950, hầu hết mọi người do phán đoán hời hợt đều một mực cho rằng liệu pháp tâm lý là một phương thuốc hiệu nghiệm để giải quyết các khó khăn tâm lý. Nhưng vào năm 1952, nhà tâm lý Hans Eysenck đăng tải một bài báo chấn động dư luận nhằm tái thẩm định các tác phẩm viết về chủ đề tâm lý trị liệu, thách thức chủ trương này của đồng đảo một người. Ông khẳng định rằng những người được chữa trị theo liệu pháp động lực tâm lý và các liệu pháp có liên hệ sau thời gian trị liệu không gặt hái được thành quả khả quan gì hơn những người đang chờ đợi được chữa trị – mà thực tế không bao giờ được chữa trị gì cả. Theo phân tích này của ông, khoảng 2/3 số người báo cáo bị các triệu chứng “rối loạn tâm thần nhẹ” tin tưởng rằng các triệu chứng ấy đã biến mất sau hai năm, dù họ có được chữa trị hay không. Eysenck kết luận rằng những người mắc phải các triệu chứng rối loạn tâm tư nhẹ sẽ tự động thuyên giảm (spontaneous rémission), phục hồi sức khỏe không cần chữa trị gì cả, nếu cứ bỏ mặc không cần quan tâm gì đến các triệu chứng ấy – chắc chắn đây là một biện pháp ít tốn kém nhất và đơn giản hơn một biện pháp khác.

Như bạn có thể hình dung, ngay từ đầu quan điểm Eysenck đã gây rất nhiều tranh luận, và các kết luận của ông nhanh chóng bị phản bác. Các nhà phê phán đều nhằm vào tình trạng thiếu chính xác của các dữ kiện do ông viện dẫn, cho rằng các kết luận của ông đều căn cứ vào các cuộc điều tra nghiên cứu phạm rất nhiều sai sót.

Các nghiên cứu về công hiệu của liệu pháp tâm lý đều phạm rất nhiều sơ hở. Thường thấy nhất là các

https://thuviensach.vn

dữ kiện đều căn cứ vào các bảng tự khai báo của thà thuốc và người bệnh, vốn rất thiên lệch và không đáng tin cậy. Cả hai phía đều có động cơ để tin rằng họ đều thành công, cho nên mọi người đều báo cáo tình trạng cải thiện về sinh hoạt tâm lý trong khi thực ra chẳng có cải thiện gì cả. Chỉ khi nào các vị thẩm phán độc lập đứng ra xác định mức độ tiến bộ của người bệnh thì chúng ta mới có thể tin chắc vào báo cáo của họ là chính xác. Tuy vậy, ngay trong trường hợp này cũng vấp phải các nhược điểm, bởi vì cho đến nay vẫn chưa có các tiêu chuẩn nào được mọi người tán thành có khả năng xác định được thế nào là tình trạng tâm trí lành mạnh và tồi tệ cả. Vì tất cả các lý do này, những người phê phán Eysenck đều bác bỏ các khám phá của ông.

Tuy nhiên, công trình tái thẩm định đầu tiên của Eysenck quả thực đã kích thích một trào lưu liên tục nhằm thực hiện các cuộc khảo cứu tổ chức cẩn thận hơn và kiểm tra số liệu hoàn bị hơn về mức độ hiệu nghiệm của liệu pháp tâm lý, và ngày nay hầu hết các nhà tâm lý đều nhất trí cho rằng: Liệu pháp tâm lý hiệu nghiệm trong việc giảm bớt các rối loạn tâm lý. Mới đây, một số bài phê bình có giá trị nêu rõ liệu pháp tâm lý giúp cải thiện tình trạng sức khỏe của bệnh nhân khá hơn nhiều so với trường hợp không được chữa trị gì cả, và tỷ lệ tự động thuyên giảm (phục hồi không cần chữa trị) thực ra rất thấp. Như vậy, trong hầu hết các trường hợp các triệu chứng hành vi ứng xử bất bình đều không tự động biến mất – mặc dù vấn đề này vẫn còn gây tranh luận kịch liệt.

Tuy hầu hết các nhà tâm lý đều tin tưởng rằng cách chữa trị theo liệu pháp tâm lý nói chung đều hiệu nghiệm hơn trường hợp không chữa trị gì cả, nhưng câu hỏi liệu hình thức chữa trị nào hiệu nghiệm nhất chưa có câu trả lời dứt khoát. Câu hỏi này phần nào thuộc về vấn đề phương pháp luận. Chẳng hạn, thật khó lòng xem các "phương thuốc" thuộc các liệu pháp khác nhau có giá trị ngang nhau. Bởi vì các liệu pháp này rất khác biệt nhau về mặt tính chất. Phải chăng hiệu quả giảm bớt tình trạng lo âu do trầm cảm nhờ liệu pháp động lực tâm lý được xem có giá trị tương đương với hiệu quả giảm bớt lo âu do ám ảnh sợ hãi nhờ liệu pháp theo quan điểm tác phong? Trong cả hai trường hợp các rối loạn đều được giảm bớt – nhưng nếu chúng ta lập thống kê kết quả chữa trị ngược lại trường hợp không chữa trị đối với hai hình thức liệu pháp nói trên thì liệu hai lối chữa trị này có thành tích giống nhau không? Bạn có thể thấy được các khó khăn trong việc so sánh các loại liệu pháp.

Tuy nhiên, các khó khăn ấy không phải là không khắc phục được. Một giải pháp là so sánh tỷ lệ "lành bệnh" đối với một liệu pháp đặc biệt với tỷ lệ "lành bệnh" của một nhóm kiểm soát gồm những người không được chữa trị. Kế đến, chúng ta có thể làm tương tự với một liệu pháp khác và so sánh tỷ lệ lành bệnh này với nhóm kiểm soát gồm những người không được chữa trị. Cuối cùng, chúng ta có thể thấy được liệu pháp nào có tỷ lệ lành bệnh cao hơn. Thí dụ, chúng ta có thể chọn một mẫu nghiên cứu gồm những người do bản chất rối loạn của họ "thích hợp" với liệu pháp động lực tâm lý, chữa trị cho nửa nhóm, rồi so sánh kết quả với nửa nhóm còn lại gồm những người không được chữa trị. Lặp lại các thao tác tương tự với một nhóm người "thích hợp" với một liệu pháp khác, chúng ta có thể kết luận liệu pháp nào thành công nhất.

Sử dụng cách so sánh này, Smith, Glass, và Miller (1980) đã đưa ra kết luận như trình bày ở Hình 13–1. Như bạn thấy, tuy có một vài khác biệt trong số các tỷ lệ thành công của nhiều liệu pháp khác nhau, hầu hết các liệu pháp đều đạt được thành quả xấp xỉ nhau, từ tỷ lệ khoảng 70 cho đến 85% hay hơn đối với những người được chữa trị. Các liệu pháp theo quan điểm tác phong và quan điểm tiến trình trí tuệ chiếm tỉ lệ thành công cao hơn một chút, mặc dù sự kiện này có lẽ do các khác biệt về mức độ nghiêm trọng trong các trường hợp chữa trị gây ra.

: Các con số ước tính mức hiệu nghiệm của các liệu pháp khác nhau, khi so sánh với các nhóm kiểm soát gồm những người không được chữa trị. Các tỷ lệ thành công cho thấy mức hiệu nghiệm của một liệu pháp đối với bệnh nhân trung bình so với trường hợp không được chữa trị. Thí dụ, các bệnh nhân chữa trị theo liệu pháp động lực tâm lý tính trung bình đạt được kết quả khả quan cao hơn 75% so với số người

https://thuviensach.vn

không được chưa trị (phỏng theo Smith, Glass & Miller, 1980).

Một công trình nghiên cứu khác, căn cứ vào các kỹ thuật toán học trong đó khá nhiều cuộc khảo cứu được đúc kết theo kỹ thuật thống kê để rút ra một kết luận toàn diện, cũng đi đến những kết luận tổng quát tương tự. Tuy vậy, liên quan đến vấn đề liệu loại tâm lý liệu pháp nào là tối ưu thì kết luận của các cuộc khảo cứu ấy lại luôn luôn không nhất trí với nhau.

Trong một nỗ lực nhằm khám phá dứt khoát về mức độ hiệu nghiệm của các liệu pháp đặc biệt, Viện Y tế Tâm thần quốc gia Hoa Kỳ hiện đang tổ chức nghiên cứu sâu rộng. Trong phần đầu của cuộc nghiên cứu kéo dài 16 tuần lễ, bệnh nhân trầm cảm được chọn tình cờ để chữa trị theo một trong hai liệu pháp: liệu pháp tác phong trí tuệ hoặc "liệu pháp tương tác xã hội", một loại liệu pháp tâm lý chú trọng đến các vấn đề tương tác cá nhân và sinh hoạt xã hội của người bệnh. Còn các đối tượng khác được chọn tình cờ để đưa vào hai nhóm kiểm soát, hoặc được cho uống các loại thuốc trầm cảm (mà chúng ta sẽ bàn đến sau trong chương này) hoặc được cho uống một loại thuốc vờ (placebo – một loại thuốc không có thành phần tác động dược lý).

Các khám phá ban đầu cho thấy loạt liệu pháp nói trên đều hiệu nghiệm gần như tương đương nhau, tuy liệu pháp tương tác xã hội hiệu nghiệm (có tỷ lệ phục hồi 43%) hơn đôi chút so với liệu pháp hành vi trí tuệ (tỷ lệ phục hồi 36%). Nhóm dùng thuốc cũng gặt hái thành công với tỷ lệ phục hồi 42%, trong khi nhóm dùng thuốc trá hình chỉ đạt tỷ lệ phục hồi 21 %. Tuy nhiên, các khám phá ấy chưa đưa ra được kết luận dứt khoát và các cuộc khảo cứu tiếp sau đó nhằm trắc nghiệm kết quả dài hạn của các liệu pháp lại đang được tiến hành.

Tóm lại, điểm nổi bật của công trình nghiên cứu này cho thấy chỉ có những dị biệt không đáng kể giữa các tỷ lệ thành công của nhiều loại liệu pháp khác nhau. Tuy vậy, điều quan trọng phải ghi nhớ là không phải mọi rối loạn tâm lý đều sẽ được giải quyết khả quan tương đương bởi một loại liệu pháp. Hãy nhớ lại phương pháp điển hình của các cuộc khảo cứu nhằm so sánh các liệu pháp đã đề cập ở trên. Khởi đầu các cuộc khảo cứu này chỉ xét đến các rối loạn phù hợp với một liệu pháp nhất định, rồi so sánh các bệnh nhân được chữa trị với các bệnh nhân không được chữa trị theo liệu pháp ấy để biết nhóm bệnh nhân nào đạt được kết quả khả quan hơn. Các khảo cứu như thế cho biết rất ít về vấn đề liệu dạng rối loạn đặc biệt nào được chữa trị hiệu nghiệm hơn bởi liệu pháp này hay liệu pháp khác. Hơn nữa, trong một số trường hợp – có lẽ đến 10% trường hợp – liệu pháp tâm lý gây tác hại cho bệnh nhân. Tình trạng rối loạn của họ thực sự tồi tệ hơn sau khi được chữa trị, và có lẽ người bệnh sẽ khả quan hơn nếu không theo lối chữa trị ấy.

Như vậy, hiển nhiên các liệu pháp đặc biệt phù hợp với một số dạng rối loạn này hơn các dạng rối loạn khác. Thí dụ, hãy tìm hiểu các ưu tư của Ben mà chúng ta đã miêu tả ở đoạn trên. Nếu có người nào mắc phải loại rối loạn dạng thiếu hạnh phúc và lo âu vô cớ như Ben tâm sự thì các liệu pháp theo quan điểm động lực tâm lý hay quan điểm nhân bản, là các liệu pháp chú trọng đến việc tìm hiểu sâu xa các khó khăn của người bệnh, có lẽ thích hợp nhất. Ngược lại, nếu như các rắc rối của Ben tập trung nhiều hơn vào một loạt tình huống đặc biệt gây ra tình trạng lo âu của anh ta – như một ám ảnh sợ hãi hoặc tình trạng học vấn yếu kém khiến anh không đạt được kết quả khả quan – thì liệu pháp theo quan điểm tác phong có lẽ hợp lý hơn.

Tương tự, thầy thuốc có một số đặc điểm cá tính có lẽ phù hợp hơn với các người bệnh đặc biệt nào đó, và các bệnh nhân thuộc hạng người nào đó có lẽ thích hợp với liệu pháp này hơn liệu pháp khác (Cũng nên xem đoạn ứng dụng TLH dưới đây). Thí dụ, liệu pháp theo quan điểm tác phong có lẽ phù hợp hơn với những người khó bộc bạch tâm trạng bằng lời nói hoặc những người thiếu kiên nhẫn hay thiếu khả năng chịu đựng phương pháp nội quan, là các phẩm chất cần thiết để áp dụng liệu pháp động lực tâm lý.

Cuối cùng ngày càng có nhiều phương pháp chữa trị theo quan điểm chiết trung, trong đó thầy thuốc

https://thuviensach.vn

sử dụng các kỹ thuật thuộc nhiều liệu pháp khác nhau để chữa trị các rắc rối của một bệnh nhân. Nhờ sử dụng các biện pháp chiết trung này, thầy thuốc có thể chọn được một phối hợp thích đáng chiếu theo các yêu cầu đặc biệt của từng người bệnh.

Các công trình nghiên cứu mới đây cũng cho rằng tiến trình chữa trị có lẽ cũng quan trọng ngang với thành quả đặc biệt của liệu pháp. Đặc biệt, mức độ ảnh hưởng của tiến trình chữa trị đối với cuộc sống hàng ngày, tình cảm, và lối suy nghĩ về thế giới xung quanh của người bệnh có lẽ phần nào khiến cho liệu pháp áp dụng tỏ ra hữu ích và quan trọng đối với họ. Nhờ tìm hiểu cặn kẽ các diễn biến xảy ra trong khi tiến hành các loại liệu pháp khác nhau, người ta có thể hiểu rõ hơn về tiến trình chữa trị.

Do đó, câu hỏi liệu pháp nào hiệu nghiệm nhất không thể giải đáp được nếu không xét đến nhiều nhân tố khác nhau. Sự hội đủ đến mức nào các điều kiện phù hợp như loại rối loạn tâm lý, phương pháp chữa trị, và các đặc điểm của thầy thuốc cũng như của người bệnh sẽ quyết định mức độ thành công. Dù vậy, hiển nhiên liệu pháp tâm lý nói chung đã đem đến một biện pháp giải quyết hiệu quả các rối loạn tâm lý.

https://thuviensach.vn

Chương 13: Phần 4

Hãy tìm hiểu đoạn miêu tả sau đây về một học sinh do một nhà tư vấn học đường viết:

Jimmy Jones là một nam học sinh da đen 12 tuổi được bà Peterson chuyển đến tôi vì tính lãnh đạm, vô cảm, và thiếu tập trung đối với các sinh hoạt trong lớp. Các thầy khác đều báo cáo rằng Jimmy không chú tâm, hay mơ mộng, và thường xuyên ngủ gật trong lớp. Rất có thể Jimmy đang che giấu một cơn phẫn nộ dồn nén cần được bộc bạch để giai quyết. Tình trạng thiếu khả năng phát tiết trực tiếp cơn phẫn nộ ấy đã khiến em có thái độ gây hấn thụ động nhằm bộc lộ tâm trạng thù địch, chẳng hạn như sự thờ ơ, mơ mộng và ngủ gật. Vì vậy, Jimmy nên được khuyên bảo thật nhiều để khám phá ra nguyên nhân của cơn phẫn nộ ấy.

Thế nhưng, nhà tư vấn ấy đã sai lầm. Sau 6 tháng chữa trị, nguyên nhân đích thực gây ra các rắc rối của Jimmy đã sáng tỏ: gia cảnh của em cực kỳ nghèo khổ và xáo trộn. Bởi vì nhà quá đông người nên em thường xuyên bị mất ngủ, và do đó rất mệt nhọc vào ngày hôm sau. Em cũng thường xuyên bị thiếu ăn. Như vậy, các rắc rối của em phần lớn do sự căng thẳng vì hoàn cảnh nghèo khổ chứ không do bất kỳ nguyên nhân tâm lý nào cả.

Trường hợp này nêu bật tầm quan trọng của việc quan tâm đến bối cảnh gia đình và văn hóa của người bệnh trong tiến trình chữa trị các rối loạn tâm lý. Đặc biệt, các thành viên thuộc một số sắc tộc thiểu số, nhất là những người nghèo khổ, chấp nhận lối ứng xử của những người cần được giúp đỡ để ứng phó với một xã hội vốn kỳ thị đối với họ vì xuất thân chủng tộc hay sắc tộc thiểu số của họ. Thí dụ, một số hành vi ứng xử báo hiệu rối loạn tâm lý ở các tầng lớp trung lưu và thượng lưu da trắng có lẽ đơn giản là lối cư xử thích nghi của những người này. Như vậy, một người Mỹ gốc Phi châu đa nghi và nhút nhát có thể đang biểu hiện một cơ chế sinh tồn để bảo vệ bản thân khỏi bị tổn thương về tâm lý cũng như về thể xác.

Trên thực tế, người ta phải nghi ngờ về một số giả định căn bản nhất của nhiều liệu pháp khi đối phó với các rắc rối của các thành viên thuộc các nhóm chủng tộc, sắc tộc và văn hóa tối thiểu trong nước. Thí dụ, các nền văn hóa Á châu và Hispanics chú trọng đến tập thể, gia đình và xã hội nói chung nhiều hơn so với nền văn hóa ưu thắng trong xã hội chúng ta vốn chú trọng đến cá nhân. Khi phải chọn các quyết định cực kỳ quan trọng thì gia đình sẽ hỗ trợ cho họ. Hãy tìm hiểu xem quan điểm này khác biệt đến mức nào so với quan điểm của vị thầy thuốc trong trường hợp ở phần mở đầu chương này, người đã khuyến khích Martha có thái độ độc lập đối với gia đình.

Tương tự, khi các công dân nam và nữ người Mỹ gốc Hoa truyền thống mắc phải chứng trầm cảm hay lo âu, họ sẽ được những người khác trong gia đình khuyến khích tránh suy nghĩ đến bất kỳ điều gì làm họ buồn lòng. Hãy tìm hiểu xem loại khuyên bảo này trái ngược đến mức nào so với quan điểm của các liệu pháp nhấn mạnh đến giá trị của việc đào sâu tìm hiểu tâm hồn người bệnh.

Như vậy, để trả lời câu hỏi nêu ở nhan đề đoạn này, thầy thuốc không thể có thái độ "phớt lờ các nhân tố chủng tộc". Ngược lại, họ phải quan tâm đến hoàn cảnh chủng tộc, sắc tộc thiểu số, văn hóa, và tầng lớp xã hội của bệnh nhân mình khi quyết định về bản chất của dạng rối loạn tâm lý và tiến trình chữa trị.

– Quan điểm nhân bản xem liệu pháp là phương thức giúp cho người bệnh giải quyết các vấn đề riêng tư của họ. Thấy thuốc chỉ hành động như người hướng dẫn hoặc người tạo điều kiện thuận lợi mà thôi.

– Các liệu pháp nhân bản bao gồm liệu pháp tập trung – vào – người bệnh (client – centered therapy),

https://thuviensach.vn

liệu pháp khẳng định tính hiện sinh (existential therapy, và liệu pháp tổng thể (gestalt therapy).

– Các chiều kích chủ yếu để đánh giá các liệu pháp là chi phối ngược lại không chi phối, kiểm soát ý nghĩa bên trong ngược lại kiểm soát biểu hiện bên ngoài của hành vi ứng xử, thời hạn chữa trị kéo dài ngược lại thời hạn chữa trị ngắn chữa trị ngắn hạn, trọng tâm lịch sứ ngược lại trọng tâm hiện tiền, và cải sửa lề lối suy nghĩ ngược lại cải sửa lề lôi cư xử. Một vấn đề còn lâu mới có được câu trả lời thỏa đáng là liệu tâm lý liệu pháp có hiệu nghiệm không, và nếu có thì liệu pháp nào ưu việt nhất.

1/ Cặp đôi các liệu pháp dưới đây với câu phát biểu mà bạn kỳ vọng nghe được ở thầy thuốc

a– "Nói khác, bạn bất hòa với thân mẫu bạn bởi vì bà căm ghét cô em gái của em, phải thế không?"

b– Tôi muốn tất cả các bạn luân phiên nói về lý do khiến bạn quyết định đến đây, và điều mà bạn hy vọng gặt hái được trong việc chữa trị

c– "Tôi có thể hiểu được lý do khiến bạn muốn phá hỏng chiếc ôtô của cô bạn gái sau khi cô ấy làm tổn thương tình cảm của bạn. Giờ đây hãy nói cho tôi nghe thêm về tai nạn ấy".

d– "Đó không phải là lối ứng xử thích hợp. Hãy nỗ lực thay thế nó bằng một lối cư xử khác

e– "Hãy nhớ lại cơn phẫn nộ của bạn và gào lên cho đến khi bạn cảm thấy khá hơn".

1. Liệu pháp tổng thể (gestalt therapy)

2. Liệu pháp nhóm (group therapy)

3. Chăm sóc tích cực vô điều kiện (unconditional positive regard)

4. Liệu pháp cư xử/liệu pháp theo quan điểm tác phong (behavioral therapy)

5. Khuyên bảo không chi phối (nondirective counseling)

2/ Các liệu pháp... giả định rằng con người chịu trách nhiệm về cuộc sống riêng tư cũng như về các quyết định của họ.

3/ Liệu pháp... chú trọng đến việc hợp nhất ý nghĩ, tình cảm, và lề lối ứng xử

4/ Một trong các luận cứ phê phán chủ yếu về các liệu pháp nhân bản là:

a–Các liệu pháp này thiếu chính xác và chủ quan quá mức.

b–Các liệu pháp này chỉ chữa trị triệu chứng của rối loạn mà thôi.

c–Thầy thuốc chi phối sự tương tác giữa người bệnh với thầy thuốc.

d–Chỉ hiệu nghiệm đối với người bệnh thuộc tầng lớp thấp kém trong xã hội.

5/ Trong một cuộc khảo cứu gây nhiều tranh luận, Eysenck đã khám phá rằng một số người bệnh... hay phục hồi không cần chữa trị, nếu họ cứ việc bỏ mặc chẳng cần chữa trị gì cả.

6/ Một số liệu pháp thích hợp với một vài loại rối loạn hơn các rối loạn khác. Đúng hay Sai?

7/ Những lối chữa trị phối hợp các kỹ thuật thuộc tất cả các liệu pháp được gọi là các biện pháp.

Phải chăng liệu pháp nhóm là một biện pháp hiệu nghiệm? Làm thế nào người bệnh có thể được chữa

https://thuviensach.vn

trị khả quan trong các nhóm khi mà mọi người tuy cùng bị một rối loạn giống nhau" nhưng lại quá khác biệt nhau về cá tính? Liệu pháp nhóm (group therapy) có các ưu điểm gì hơn liệu pháp cá nhân (individual therapy)?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Nếu thận của bạn bị nhiễm trùng, bạn sẽ được chữa trị bằng một liều lượng penicillin, và may ra khoảng một tuần lễ sau đó thận của bạn sẽ hoạt động khả quan như được thay thận mới vậy. Nếu ruột thừa của bạn bị viêm, bác sĩ phẫu thuật sẽ cắt bỏ nó đi và cơ thể bạn lại hoạt động bình thường như trước. Phải chăng một biện pháp tương tự, chú trọng đến tình trạng sinh lý cơ thể, cũng có thể áp dụng để chữa trị các rối loạn tâm lý?

Theo các liệu pháp sinh học, câu trả lời là được. Thực tế, các liệu pháp sinh học được sử dụng thường xuyên đối với một số rối loạn tâm trí. Quan điểm y học cho rằng thay vì chú trọng đến các xung đột tâm lý, các chấn thương trong quá khứ, hay các nhân tố hoàn cảnh khiến cho người bệnh có hành vi ứng xử bất bình thường, thì trong một số trường hợp biện pháp hợp lý hơn là đối phó trực tiếp với tình trạng mất cân bằng hóa chất trong não bộ và các nhân tố thần kinh khác. Biện pháp này có thể thực hiện được nhờ sử dụng dược phẩm, giật điện, hoặc giải phẫu.

Phải chăng chúng ta sắp tiến đến thời đại cứ mỗi bữa sáng là phải uống một viên thuốc để duy trì sức khỏe tâm thần, giống như hiện nay chúng ta uống vitamin để duy trì sức khỏe thể chất. Dù ngày đó chưa đến, nhưng hiện này một liệu pháp khá mới mẻ gọi là liệu pháp dược phẩm (drug therapy) đã thành công trong việc làm giảm bớt các triệu chứng của nhiều dạng rối loạn tâm lý.

.

Có lẽ không có chuyển biến nào to tát hơn biến cố đã xảy ra trong các bệnh viện tâm thần vào giữa thập niên 1950 khi người ta đưa vào sử dụng thành công loại dược phẩm ức chế tâm thần (antipsychotic drugs) – loại dược phẩm dùng để làm giảm bớt các triệu chứng rối loạn nghiêm trọng như mất khả năng tiếp xúc với thực tại, tâm trạng kích động, và hoạt động quá mức chẳng hạn. Trước đó, các bệnh viện tâm thần nói chung đều áp dụng các liệu pháp điển hình của một nhà thương điên, với những bệnh nhân gào thét, kêu rên, và cấu xé, biểu hiện các hành vi kỳ quái nhất. Đột nhiên, chỉ trong vòng vài tháng các phòng bệnh biến thành những nơi yên tĩnh hơn khá nhiều, nhờ đó các nhà chuyên môn có thể làm được nhiều việc hơn là chỉ cố sức giữ cho bệnh nhân qua được một ngày mà không gây tổn thương cho bản thân hoặc cho người khác.

Biến chuyển đầy ấn tượng này phát sinh nhờ việc đưa vào sử dụng một loại dược phẩm thuộc nhóm phenothiazine gọi là chiorpromazine. Loại thuốc này, và các loại thuốc tương tự khác nhanh chóng trở thành loại thuốc chữa trị phổ biến và hiệu nghiệm nhất đối với chứng tâm thần phân liệt. Hiện nay, liệu pháp dược phẩm là lối chữa trị ưu tiên đối với hầu hết các trường hợp tác phong cư xử bất bình thường nghiêm trọng, áp dụng cho gần 90% số bệnh nhân điều trị nội trú ở các bệnh viện tâm thần.

Các loại dược phẩm ức chế tâm thần hiệu nghiệm đến mức nào? Dường như chúng phát sinh hiệu quả nhờ phong tỏa việc sản sinh chất dopamine ở các khu vực mà xung lực điện di chuyển qua các thụ thể thần kinh theo tiến trình mà chúng ta đã thảo luận ở chương 12. Không may thay, các loại thuốc này không:"chữa lành" giống như trường hợp penicillin chữa lành chứng nhiễm trùng. Ngay khi ngưng dùng thuốc các triệu chứng ban đầu thường tái phát. Ngoài ra, các loại thuốc này còn có những tác dụng phụ lâu dài, như tình trạng khô miệng và cuống họng, choáng váng, và thậm chí phát sinh các cơn run giật cũng như mất kiểm soát bắp thịt chẳng hạn. Các tác dụng phụ này xảy ra ngay sau khi kết thúc việc chữa trị bằng thuốc.

https://thuviensach.vn

: Một loại thuốc an thần và ức chế chứng loạn tâm trí. Thuốc này được dùng để chữa trị chứng tâm thần phân liệt và chứng hưng cảm, để làm giảm tình trạng lo âu và kích động, chống ói mửa và buồn nôn. Thuốc này cũng làm tăng hiệu quả của thuốc giảm đau (anaigesics), cũng được dùng trong giai đoạn cuối của người bệnh và chuẩn bị gây mê (anaesthesica) Chiorpromazine được dùng riêng hoặc tiêm trực tiếp vào trực tràng. Tác dụng phụ thường thấy là lơ mơ buồn ngủ và khô miệng. Nó cũng khiến cho bệnh nhân có cử động bất bình thường, nhất là chứng rối loạn trương lúc cơ (dystonia), chứng rối loạn vận động (dyskinesia), và bệnh Parkinson (parkinsonism) (theo Từ điển Y học).

Có lẽ còn tai hại hơn các tác dụng phụ thể chất này là các tác dụng làm tê liệt các phản ứng xúc cảm của người bệnh. Thí dụ, Mark Vonnegut (con trai của tác giả Krut Vonnegut) miêu tả các phản ứng của mình đối với loại thuốc ức chế tâm thần Thorazine trong thời gian nằm viện chữa trị chứng tâm thân phân liệt như sau:

Người ta cho rằng công dụng của loại thuốc này là xua tan ảo giác. Nhưng tôi cho rằng công dụng của nó chỉ làm cho tâm trí bạn tăm tối đến mức không còn để ý đến ảo giác hay nhiều thứ khác... Khi dùng Thorazine, mọi thứ đều trở nên khó chịu. Chính xác không phải là cơn khó chịu, mà là cơn khó chịu làm mất kiên nhẫn. Bạn có thể đọc truyện hài hước... bạn có thể chịu đựng các cơn co giật kéo dài vô tận... bầu trời xám xịt, hoa cỏ héo tàn, không thứ gì gợi cảm cả.

.

Như tên gọi, thuốc chống trầm cảm (antidepressant drugs) là loại thuốc dùng trong các trường hợp trầm cảm nghiêm trọng để cải thiện tâm trạng của người bệnh. Loại thuốc này được khám phá hoàn toàn do tình cờ: Người ta thấy bệnh nhân nào được chữa trị bằng thuốc iproniazid đột nhiên vui tươi và lạc quan hơn. Khi loại thuốc ấy được thử nghiệm trên người bị trầm cảm thì kết quả tương tự đã xảy ra, thế là loại dược phẩm này được công nhận là phương thuốc chữa trị chứng trầm cảm. Hầu hết các loại thuốc chống trầm cảm đều có hiệu lực làm gia tăng nồng độ một số chất dẫn truyền thần kinh trong não bộ (xem chương 2). Thí dụ, loại thuốc chống trầm cảm ba vòng (tricydic drugs) làm thay đổi lượng norepinephrine và serotonin bên trong não bộ. Các loại thuốc khác. Như bupropion chẳng hạn, phát sinh hiệu lực nhờ ảnh hưởng đến nồng độ chất dẫn truyền thần kinh dopamine. Tuy các loại thuốc chống trầm cảm gây ra các tác dụng phụ như lơ mơ buồn ngủ và suy nhược, nhưng nói chung tỷ lệ thành công của chúng rất khả quan. Không giống như các loại thuốc ức chế tâm thần, thuốc chống trầm cảm có thể giúp cho người bệnh phục hồi lâu dài. Trong nhiều trường hợp, thậm chí sau khi không còn dùng thuốc nữa mà tình trạng trầm cảm cũng không tái phát (Xin xem đoạn trích dẫn thời sự dưới đây thảo luận về Prozac, một trong các loại thuốc chống trầm cảm mới nhất và phổ biến rộng rãi nhất).

(antidepressant drug) một loại thuốc nhằm làm giảm các triệu chứng trầm cảm. Loại thuốc được dùng rộng rãi nhất là một nhóm thuốc có cấu trúc hóa học căn bản gồm ba vòng benzen, gọi là thuốc chống trầm cảm ba vòng (tricyclic antidepressants), chứa đựng amitriptyline và imipramine. Các loại thuốc này hữu ích trong điều trị nhiều triệu chứng trầm cảm khác nhau. Tác dụng phụ thường là khô miệng, mờ mắt (blurred vision) táo bón (constipatiơn), buồn ngủ (drowsiness), và khó bài niệu. Nhóm thuốc chống trầm cảm khác là các chất ức chế MAO có tác dụng phụ nghiêm trọng hơn nhiều (theo Từ điển Y bọc).

, một dạng muối mỏ có thành phần cấu tạo đơn giản, là loại thuốc dùng rất hiệu nghiệm trong các trường hợp rối loạn lưỡng cực (bipolar disorders). Mặc dù không ai biết chắc tại sao loại thuốc này hiệu nghiệm (không biết chức năng sinh lý cụ thể của nó), lithium rất hiệu nghiệm trong việc làm giảm các cơn hưng cảm, trị dứt lối cư xử hưng cảm khoảng 70% hiện nay. Ngược lại, hiệu nghiệm của thuốc trong điều trị chứng tâm cảm không khả quan lắm. Thuốc chỉ hiệu nghiệm trong một số trường hợp, và giống như các loại thuốc chống trầm cảm khác, nó gây ra nhiều tác dụng phụ.

https://thuviensach.vn

Lithium có một đặc điểm khác hẳn các loại thuốc khác. Hơn hẳn bất kỳ loại thuốc nào, nó là loại thuốc ngừa bệnh. Những người đã từng mắc phải chứng hưng cảm – trầm cảm trong quá khứ, sau khi phục hồi trạng thái bình thường có thể dùng đều đặn hàng ngày để ngăn ngừa bệnh tái phát. Như vậy, lithium biểu thị một triển vọng tương lai phù hợp với chủ trương của quan điểm y học đối với việc chữa trị hành vi ứng xử bất bình thường: một tương lai mà con người dùng thuốc đều đặn để duy trì sức khỏe tâm thần. Dù sự thực đó tốt hay xấu thế nào chăng nữa thì tương lai ấy cũng còn khá xa.

(lithium carbonate) Một loại thuốc uống để ngăn ngừa chứng loạn tâm thần hưng cảm – trầm cảm và để chữa chứng hưng cảm. Tác dụng phụ gồm run giật (tremors), yếu ớt buồn nôn (nausea), khát nước và bài niệu quá mức (excessive urination). Thuốc có thể gây trở ngại cho chức năng tuyến giáp trạng (thyroid function), và khi chữa tri dài hạn có thể gây biến chứng ở thận. Liều quá cao có thể gây bệnh não (encephalophathy) và thậm chí tử vong. Vì vậy cần kiểm soát mức lithium trong máu khi điều trị lâu dài. Tên thương mại: Camcolit, Priadel (theo Từ điển Y bọc).

.

Vallum, Xanax, Librium – có lẽ bạn quen thuộc với các tên thuốc này, bởi vì chúng là các loại thuốc thông dụng mà các bác sĩ thường kê toa cho bạn. Phải chăng chúng là phương thuốc trị lây nhiễm? Làm giảm cơn cảm lạnh thông thường? Ngược lại, các loại thuốc này không ăn nhập gì với các triệu chứng thể xác. Đúng ra, chúng thuộc nhóm thuốc gọi là thuốc trị lo âu – thường được các bác sĩ gia đình kê toa – nhằm xoa dịu tình trạng căng thẳng và lo âu của người bệnh trong những thời kỳ đặc biệt khó khăn trong cuộc sống của họ. Thực tế, hơn phân nửa số gia đình người Mỹ đều có các thành viên thỉnh thoảng phải dùng đến loại thuốc này.

Như tên gọi, thuốc trị lo âu (anti anxiety drugs) tác dụng làm giảm mức lo âu, đặc biệt nhờ làm giảm mức độ khích động và phần nào làm tăng tình trạng buồn ngủ. Chúng không chỉ được dùng để xoa dịu tình trạng căng thẳng nói chung ở những người đang gặp phải các khó khăn tạm thời mà còn giúp chữa trị các rối loạn dạng lo âu nghiêm trọng hơn.

Mặc dù tính phổ biến của loại thuốc trị lo âu khiến cho người ta tin rằng chúng tương đối ít nguy hiểm, nhưng chúng có thể gây nhiều tác dụng phụ nghiêm trọng. Thí dụ, chúng có thể gây ra các cơn mệt, và dùng lâu ngày có thể dẫn đến tình trạng nghiện ngập. Ngoài ra, dùng chung với rượu một vài loại thuốc trị lo âu có thể gây tử vong. Nhưng một nghi vấn quan trọng hơn liên quan đến việc dùng chúng để trấn áp tình trạng lo âu. Bởi vi mọi khảo hướng lý thuyết về rối loạn tâm lý đều xem tình trạng lo âu kéo dài là một triệu chứng của một dạng rối loạn nào đó, nên các loại thuốc ngăn chặn tình trạng lo âu có thể che giấu các khó khăn mà lẽ ra biện pháp thích hợp hơn là đối mặt đế giải quyết – chứ không nên chỉ ngăn chặn mà thôi.

Quan niệm nhầm lẫn cho rằng những người bị chứng động kinh (epilepsy – một dạng rối loạn đặc trưng bởi các cơn co giật được miễn dịch đối với chứng tâm thần phân liệt đã dẫn đến việc xây dựng liệu pháp co giật điện vào thập niên 1930. Một nhóm bác sĩ tâm thần lập luận rằng nếu tìm được biện pháp gây ra những cơn co giật thực sự cho người bệnh tâm thần phân liệt, thì các cơn co giật ấy có thể chữa lành chứng bệnh này. Để thử nghiệm giả thuyết, họ đã cho dòng điện đi vào đầu bệnh nhân để gây ra các cơn co giật – và thành công phần nào trong việc làm giảm các triệu chứng bệnh.

: (electro convulsive therapy – viết tắt là ECT) được sử dụng cho đến hiện nay, tuy cách thức tiến hành đã được cải tiến. Người ta cho dòng điện từ 70 đến 150 volts đi qua đầu của người bệnh trong thời gian kéo dài khoảng 1/25 giây, làm cho bệnh nhân bất tỉnh và lên cơn co giật. Thông thường, người ta giúp cho người bệnh bớt căng thẳng và dùng thuốc giãn cơ trước khi cho dòng điện chạy nhằm ngăn chặn các cơn co thắt dữ dội. Bệnh nhân điển hình tiếp nhận khoảng 10 lần chữa trị như thế trong thời gian một

https://thuviensach.vn

tháng, nhưng một số người khác vẫn phải tiếp tục chữa trị trong nhiều tháng sau đó.

(electro convulsive therapy): Một phương pháp điều trị chứng trầm cảm nặng, và đôi khi cũng dùng chữa trị chứng tâm thần phân liệt và chứng hưng cảm. Người ta gây co giật bằng cách cho một dòng điện chạy qua não bộ, tình trạng co giật được cải biến bằng cách dùng thuốc giãn cơ (muscle relaxant drug) và thuốc gây mê (anaesthetic), cho nên trên thực tế chỉ có một số ít cơ bị co giật. Chưa rõ cơ chế tác động của ECT. Phương pháp này có thể khiến cho người bệnh bị lẫn lộn, mất trí nhớ, và nhức đầu; các chứng này thường mất đi trong vài giờ. Các tác dụng phụ này có thể giảm đi khi dùng liệu pháp một bên, tức chỉ cho dòng điện đi qua bán cầu não không chiếm ưu thế (theo Từ điển Y học).

Như bạn biết, ECT là một kỹ thuật gây nhiều tranh luận. Không kể khía cạnh ghê tởm hiển nhiên của một lối chữa trị khiến cho người ta liên tưởng đến hình ảnh các tội nhân bị nhục hình, kỹ thuật này đã gây ra nhiều tác dụng phụ thường xuyên. Chẳng hạn, sau khi chữa trị người bệnh thường bị mất định hướng, lẫn lộn, và đôi khi mất trí nhớ; và các chứng này kéo dài trong nhiều tháng. Ngoài ra, nhiều bệnh nhân kinh sợ ECT cho dù họ có bị gây mê trong thời gian chạy điện để không thấy đau đớn. Cuối cùng, chúng ta vẫn chưa biết rõ liệu ECT hiệu nghiệm đến mức nào và nguyên nhân tại sao: và dù nghi vấn đó chưa hề được làm sáng tỏ, người ta vẫn hợp lý khi e ngại rằng lối trị liệu này có thể làm tổn thương não bộ vĩnh viễn.

ECT đã vấp phải các nhược điểm như thế, tại sao nó vẫn cứ được dùng đến? Lý do căn bản là trong nhiều trường hợp dường như nó vẫn là một lối chữa trị hiệu nghiệm đối với chứng trầm cảm nghiêm trọng. Thực ra, tuy hiện nay đã kém phổ đến hơn trước đây, một số điều tra cho thấy việc áp dụng ECT đã tăng lên trong thập niên 1980. Dù sao, ECT chỉ được dùng khi các lối chữa trị khác tỏ ra vô hiệu.

Susan A. đã phí mất hầu hết tuổi xuân để đấu tranh với mọi người – cha mẹ, láng giềng, đồng sự, và cả đến chồng bà nữa. Người phụ nữ 39 tuổi ở thành phố Seattle này mắc phải chứng trầm cảm, chứng ăn vô độ (bulimia), lạm dụng thuốc và nghiện rượu. Đã hai lần bà thực hiện ý định tự vẫn nhưng bất thành. Trước đó bà đã từng cảm thấy dịu bớt các triệu chứng nhờ một loại thuốc chống trầm cảm gọi là dopexin, nhưng bà không thích loại cảm giác mà nó gây ra cho mình.

Hai năm trước đây thầy thuốc của bà, bác sĩ Michael Norden, khuyên bà thử qua một loại thuốc mới tên là Prozac. Bà nghe theo. Trong vòng một tháng, Susan đã ngưng chữa trị tâm lý để đi học và làm công việc toàn thời gian. Bà cũng ngưng dùng các loại thuốc an thần và các loại ma túy gây nghiện. Bà ghi lại trong sổ tay: “Tôi cảm thấy khỏe khoắn gấp bội. Giờ đây tôi thực sự giống Cha Mẹ tôi, rất thích làm việc, không còn ưu tư dằn vặt về những chuyện bất hạnh nữa, không còn những cơn phẫn nộ chết người nữa, và cuộc hôn nhân của tôi hạnh phúc gấp năm lần so với lúc trước.” Khi một loại thuốc được những lời khen tặng của giới tiêu thụ đến mức xuất hiện trên trang bìa tạp chí Newsweek, hiển nhiên nó là loại dược phẩm đáng để chúng ta suy ngẫm. Nhưng hãy gạt chiến dịch khuyến mãi ồ ạt ấy qua một bên, phải chăng loại thuốc chống trầm cảm fluxetine, lưu hành dưới nhãn hiệu Prozac, có thực là loại dược phẩm gây cuộc cách mạng như những người chế tạo nó khoa trương không?

Về một số khía cạnh, Prozac quả thực xứng đáng với lời khen tặng. Tuy chỉ mới được giới thiệu vào năm 1987, hiện nay nó là loại thuốc chống trầm cảm được kê toa thường xuyên nhất. Dù giá cả hơi đắt với tiêu dùng mỗi ngày tốn gần đến 2 đô la, nó đã cải thiện đáng kể cuộc sống của hàng ngàn người bị chứng trầm cảm.

Prozac hiệu nghiệm nhờ phong tỏa hiện tượng tái hấp thu chất dẫn truyền thần kinh serotonin. Không giống các loại thuốc chống trầm cảm khác, Prozac dường như ít có tác dụng phụ, và xác suất nguy hiểm vì vô ý dùng quá liều không đáng kể. Hơn nữa, những người không có phản ứng đối với các loại thuốc chống trầm cảm khác lại thấy Prozac rất hiệu nghiệm.

Tuy vậy, thuốc lưu hành chưa đủ lâu để người ta phát hiện được mọi tác dụng phụ khả dĩ của nó, và

https://thuviensach.vn

một số báo cáo cho rằng Prozac có thể gây tai hại. Thí dụ, một số người dùng Prozac đã bị kích động hay run giật dữ dội, trong khi một số khác dường như bị ám ảnh bởi ý tưởng tự gắn. Thậm chí một vài người bệnh còn cho rằng Prozac khiến họ dễ lên cơn bạo hành, và các bị cáo trong một vài vụ ám sát nhận đã dùng một "liều Prozac phòng vệ" khẳng định thuốc quả thực thúc đẩy họ ra tay giết người.

Hầu hết các chuyên gia đều bác bỏ các báo cáo này và mới đây một nhóm chuyên gia của chính phủ Hoa Kỳ, do Cơ quan Quản trị Thực phẩm và Dược liệu (FDA) triệu tập hội thảo, không tìm ra được chứng cứ như xác nhận tác dụng phụ gây kích động mạnh mẽ (FDA, 1991). Nhưng một số chuyên gia lại cho rằng có đến 15% người tiêu thụ bị một vài tác dụng phụ.

Bất hạnh thay, nhiệt tình của công chúng dành cho Prozac lại làm cho giới chức chăm sóc sức khỏe gặp khó khăn. Tình trạng sôi động của công luận về loại thuốc này làm gia tăng số bệnh nhân bị các chứng trầm cảm nhẹ hoặc ngay cả các chứng rối loạn khác đã từ bỏ các liệu pháp khác thích hợp hơn, như liệu pháp tâm lý chẳng hạn, để cuồng nhiệt tìm đến Prozac. Dù Prozac có một số ưu điểm quan trọng, nhưng nó vẫn chưa phải là phương thuốc thần diệu. Giống như chứng cảm sốt thông thường, trước mắt người ta vẫn chưa có một phương thuốc thập toàn để chữa trị chứng trầm cảm.

Nếu như ECT khiến bạn cho là một kỹ thuật đáng ngờ vực, thì phẫu thuật tâm thần* (psychosurgely) – là phẫu thuật não bộ nhằm làm giảm bớt các triệu chứng rối loạn tâm trí – thậm chí còn đáng e ngại hơn nữa. Một phẫu thuật hầu như đã biến mất, phẫu thuật tâm thần lần đầu tiên được giới thiệu như là một liệu pháp "sau cùng" vào thập niên 1930. Thao tác phẫu thuật cắt bỏ bạch chất ở thùy não trước trán (prefrontal locotomy) nhằm cắt bỏ một số mô thần kinh thuộc thùy trán của người bệnh, các bộ phận này chi phối tình cảm của con người. Cơ sở hợp lý biện minh cho thao tác này là hủy bỏ các đường nối kết giữa nhiều bộ phận khác nhau trong não bộ sẽ giúp cho người bệnh bớt lệ thuộc vào các xung động tình cảm, nhờ đó hành vi ứng xứ nói chung của họ sẽ được cải thiện.

https://thuviensach.vn

Chương 13: Phần 5

(psychosurgery): Phẫu thuật não để (giảm bớt các triệu chứng tâm lý. Thao tác thường được thực hiện nhất là mổ thùy não (lacotomy/locotomy), nhưng đôi khi người ta cũng dùng cách cắt bỏ amydan. Đây là liệu pháp hoàn toàn không thể vãn hồi được, vì vậy chỉ dành cho các triệu chứng nghiêm trọng nhất và không thể kiểm soát được, nhất là chứng lo âu và trầm cảm mạn tính nặng và cơn đau không chữa được. Tác dụng phụ có thể nghiêm trọng nhưng ít khi xảy ra với các phẫu thuật chọn lọc ngày nay (theo Từ điển Y học).

Phẫu thuật tâm thần tuy cải thiện được lối cư xử của bệnh nhân, nhưng không phải không gây ra các tác dụng phụ mãnh liệt. Bởi vì cùng với sự thuyên giảm các triệu chứng rối loạn tâm trí, người bệnh đôi khi bị biến đổi nhân cách, trở nên thờ ơ, nhạt nhẽo, và vô cảm. Trong các trường hợp khác, người bệnh trở nên hung tợn và không thể kiềm chế được các xung động của mình. Trong các trường hợp tệ hại nhất, bệnh nhân đã bị tử vong.

Mặc dù các nhược đệm này – và các nghi vấn hiển nhiên về mặt đạo đức ở tầm quan trọng của việc thay đổi vĩnh viễn nhân cách của một con người – phẫu thuật tâm thần đã được sử dụng trong hàng ngàn trường hợp trong các thập niên 1930 và 1940. Lối trị liệu này hồi ấy đã trở thành phổ biến đến mức ở một số bệnh viện mỗi ngày có đến 50 bệnh nhân được phẫu thuật tâm thần.

Với sự ra đời các liệu pháp dược phẩm hiệu nghiệm, phẫu thuật tâm thần trên thực tế đã tỏ ra lỗi thời. Dù vậy, liệu pháp này vẫn còn được sử dụng dưới hình thức bị cải biến đi trong các trường hợp rất hiếm khi tất cả các liệu pháp đã thất bại và lối cư xử của người bệnh gây nguy hiểm rất nhiều cho bản thân và người khác hoặc khi người bệnh bị cơn đau dữ dội không thế khống chế được, trong trường hợp bệnh thập tử nhất sinh. Hiện nay, khi sử dụng phẫu thuật tâm thần người ta vận dụng nhiều kỹ thuật chính xác hơn trước đây, và chỉ những mô não cực kỳ nhỏ bị cắt bỏ đi mà thôi. Dù vậy, ngay trong các trường hợp này các vấn đề đạo đức cũng được nêu lên, và phẫu thuật tâm thần vẫn là liệu pháp gây rất nhiều tranh luận.

Về một số khía cạnh, không có cuộc cách mạng nào trong lãnh vực sức khỏe tâm thân to lớn hơn sự ra đời liệu pháp sinh học. Các bệnh viện tâm thần có thể tập trung nỗ lực nhiều hơn vào việc giúp đỡ thực tế cho người bệnh, đồng thời không còn là nơi giam giữ những kẻ điên cuồng. Bởi vì các bệnh nhân trước đây hung bạo và không kiểm soát được nay đã trầm tỉnh hơn nhờ dùng thuốc. Tương tự, các bệnh nhân có cuộc sống bị đổ vỡ do chứng trầm cảm hoặc các cơn hưng cảm – trầm cảm nay đã có thể sinh hoạt bình thường, và những hình thức liệu pháp dược phẩm khác cũng gặt hái được thành quả rất khả quan.

Ngược lại, liệu pháp sinh học cũng bị phê phán. Một mặt, trong nhiều trường hợp các liệu pháp chỉ làm giảm bớt các triệu chứng rối loạn tâm trí mà thôi, và khi ngưng dùng thuốc thì các triệu chứng ấy lại tái phát ngay. Dù được xem là một bước đi quan trọng theo hướng đúng đắn, liệu pháp sinh học không giải quyết được khó khăn căn bản có thể còn tiếp tục ám ảnh người bệnh ngay cả khi họ đang được chữa trị. Ngoài ra, các liệu pháp sinh học có nhiều tác dụng phụ, từ các phản ứng thể xác cho đến tình trạng phát triển các triệu chứng cư xử bất bình thường mới lạ nữa. Vì các lý do này, liệu pháp sinh học không được xem là một biện pháp trị lành tất cả các dạng rối loạn tâm lý.

Các lối chữa trị mà chúng ta đã duyệt qua trong chương này đều có chung một đặc điểm là: Chúng đều là các lối chữa trị "hồi phục", nhằm mục đích giảm bớt các rối loạn tâm lý hiện hữu. Nhưng một phong trào tương đối mới mẻ, mệnh danh là phong trào tâm lý cộng đồng (community psychology) lại nhằm vào mục tiêu khác hẳn: ngăn ngừa hay tối thiểu hóa các dạng rối loạn tâm lý.

https://thuviensach.vn

Phong trào này xuất hiện vào thập niên 1960 khi người ta phát động kế hoạch nhằm xây dựng một mạng lưới các trung tâm sức khỏe tâm thần ở các cộng đồng trên toàn quốc. Các trung tâm này có nhiệm vụ cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần ít tốn kém, bao gồm liệu pháp ngắn hạn và các chương trình giáo dục cộng đồng. Ngoài ra, trong suốt 30 năm gần đây số người điều trị nội trú ở các bệnh viện tâm thần đã giảm xuống đáng kể, bởi vì các liệu pháp dược phẩm đã khiến cho việc giam giữ bệnh nhân không còn cần thiết nữa. Làn sóng những người bị bệnh tâm thần trước đây đã tràn vào các cộng đồng, gọi là hiện tượng giải thể (deinstitutlonalization), đã thúc đẩy phong trào tâm lý cộng đồng tiến xa hơn, liên quan đến việc bảo đảm sao cho những bệnh nhân xuất viện không chỉ tiếp nhận được sự chữa trị đúng mức mà còn bảo vệ được quyền công dân của họ nữa.

Không may thay, các mục tiêu ban đầu của phong trào này không đạt được. Thí dụ, tỷ lệ người bị rối loạn tâm trí vẫn chưa có dấu hiệu giảm bớt. Nhiều người cần được chữa trị lại không được điều trị đúng mức, và trong một số trường hợp việc chăm sóc dành cho người bị rối loạn tâm lý chỉ đơn giản là chuyển đổi một môi trưởng chữa trị này sang một hoàn cảnh khác mà thôi.

Tuy vậy, phong trào này đã cho thấy một vài kết quả đáng khích lệ. Một trong số đó là việc lắp đặt các "đường dây diện thoại nóng" ở các thành phố trên khắp nước Mỹ. Người bị căng thẳng trầm trọng có thể gọi điện vào bất kỳ giờ giấc nào dù ngày hay đêm để nói chuyện với một viên chức nhiệt tình và chuyên môn, người này có thể đề nghị lập tức cách chữa trị – mặc dù rõ ràng là rất hạn chế.

Trung tâm giải quyết khủng hoảng tâm lý ở các trường đại học là một cải tiến khác phát sinh từ phong trào tâm lý cộng đồng. Mô phỏng các trung tâm đường dây nóng ngăn chặn tệ nạn tự sát (các nơi dành cho các nạn nhân định tự sát gọi điện để bày tỏ với ai đó về các khó khăn của họ), các trung tâm giải quyết khủng hoảng tâm lý trong khuôn viên đại học giúp cho người gặp rắc rối có cơ hội gọi điện tâm sự về các khủng hoảng trong cuộc sống của họ với người sẵn lòng cảm thông với họ. Người này thường là một sinh viên công tác tình nguyện.

Tuy không phải là nhà chuyên môn, những người tình nguyện này được huấn luyện cẩn thận về cách khuyên bảo qua điện thoại. Trong cuộc huấn luyện, họ đóng vai những người gặp phải vấn đề khó khăn đặc biệt và được chỉ dẫn cách trả lời những trường hợp mà họ sẽ phải ứng phó với người gọi điện. Những người tình nguyện này cũng tổ chức họp nhóm để thảo luận về các khó khăn mà họ đang gặp phải và để chia sẻ kinh nghiệm về các biện pháp đối phó hữu hiệu nhất.

Bởi vì không phải là nhà chuyên môn, nên dĩ nhiên người tình nguyện này không thể đề nghị được liệu pháp lâu dài cho những người gọi điện tiếp xúc với họ, nhưng họ có thể đem đến cho người gọi điện câu trả lời xây dựng và khích lệ – thường là trong thời điểm cấp thiết nhất. Họ cũng có thể chuyển giao người gọi điện đến những cơ quan thích hợp ngay tại trường đại học hay ở bên ngoài để người này được giúp đỡ lâu dài theo nhu cầu của họ.

Giả sử anh bạn Ben, người nhờ bạn khuyên bảo về loại liệu pháp nào hiệu nghiệm nhất, đã quyết định chọn được liệu pháp và bắt đầu xúc tiến chữa trị. Anh ấy làm thế nào để biết mình đã chọn đúng thầy thuốc?

Một lần nữa, câu trả lời thật không đơn giản chút nào. Tuy nhiên, có một số điểm mà những người cần đến các dịch vụ tâm lý có thể và nên quan tâm đến để biết chắc rằng liệu họ đã chọn lựa đúng hay không.

. Người bệnh không nên sợ hãi hoặc không cần phải kinh sợ thầy thuốc, mà phải tin cậy thầy thuốc để có thể tự do thảo luận các vấn đề riêng tư nhất mà không e ngại gặp phải phản ứng khó chịu.

Không có gì vi phạm quy ước hành nghề nếu như trong lần thăm bệnh đầu tiên người bệnh yêu cầu thầy thuốc cho biết một số thông tin về khả năng chuyên môn của vị ấy, bởi vì phải là khách hàng khôn

https://thuviensach.vn

ngoan mới nêu ra được câu hỏi ấy.

. Tuy không có thời khóa biểu nhất định, các biến chuyển hiển nhiên nhất nhờ chữa trị thường xuất hiện khá sớm trong thời gian điều trị (Nhưng sau đó diễn biến có thể chậm hơn trong trường hợp các rắc rối có nguyên nhân sâu xa). Nếu người bệnh không thấy có tiến bộ sau nhiều lần đến chữa trị, vấn đề này phải được thảo luận trung thực để có thể xét đến khả năng thay đổi cách chữa trị. Hiện nay hầu hết các liệu pháp đều không kéo dài thời gian chữa trị, nhất là đối với các sinh viên đại học – trung bình chỉ cần năm buổi chữa trị là đủ.

Mặc dù nền văn hóa của chúng ta hứa hẹn các phương thuốc nhanh chóng trị lành bất kỳ loại rối loạn nào – như bất kỳ người nào ưa thích đọc sách đều biết nhưng trên thực tế việc giải quyết các khó khăn này không phải là công việc dễ thực hiện. Người bệnh phải dốc sức thực hiện các yêu cầu chữa trị và phải biết rằng chính bản thân họ, chứ không phải thầy thuốc, mới là người phải làm mọi cách để giải quyết vấn đề riêng tư của mình. Tương lai sẽ đền bù xứng đáng cho công sức đã bỏ ra – khi người bệnh cảm nhận được cuộc sống vui tươi, mỹ mãn, và đầy ý nghĩa.

– Các liệu pháp sinh học gồm có liệu pháp dược phẩm (drug therapy), liệu pháp giật điện (electric–shock therapy), và phẫu thuật tâm thần (psychosurgely).

– Liệu pháp dược phẩm đã tạo được ấn tượng tốt đẹp trong việc làm giảm bớt các triệu chứng rối loạn tâm trí. Các phương thuốc được sử dụng là thuốc ức chế tâm thần (antipsychotic drugs), thuốc chống trầm cảm (antideprenant drugs), và thuốc trị lo âu (antianxiety drugs)

– Liệu pháp co giật điện (electro convulsive therapy – ECT) yêu cầu cho dòng điện đi qua não bộ bệnh nhân mắc phải các dạng rối loạn tâm lý nghiêm trọng, nhất là chứng tâm thần phân liệt và chứng trầm cảm.

– Loại liệu pháp sinh học cực đoan nhất là phẫu thuật tâm thần. Trong đó người bệnh phải chịu phẫu thuật não. Dù hiện nay hiếm được dùng đến, nhưng thao tác phẫu thuật cắt bỏ chất trắng ở thùy não trước trán (prefronta/ lobotomy) là hình thức chữa trị thông dụng trước đây.

– Phong trào tâm lý cộng đồng (community psychology) nhằm ngăn ngừa và giảm thiểu tối đa các trường hợp rối loạn tâm lý.

1/ Giông như penicillin, thuốc ức chế tâm thần là phương thuốc hiệu nghiệm, lâu dài và hoàn hảo đối với chứng tâm thần phân liệt. Đúng hay Sai?

2/ Một trong các phương thuốc hiệu nghiệm nhất thuộc liệu pháp sinh học chữa trị các dạng rối loạn tâm lý, được sử dụng chủ yếu nhằm chặn đứng và ngăn ngừa các cơn hưng cảm – trầm cảm là:

a. Chiorpromazine

b. Lithium

c. Librium

d. Valium

3/ Khởi thủy biện pháp chữa trị chứng tâm thần phân liệt, tức là... yêu cầu cho dòng điện đi qua đầu bệnh nhân.

4/ Phẫu thuật tâm thần đã trở thành một biện pháp chữa trị phổ biến khi các kỹ thuật giải phẫu tiến đến

https://thuviensach.vn

mức chính xác hơn. Đúng hay sai?...

5/ Xu hướng giải phóng nhiều bệnh nhân ra khỏi các bệnh viện tâm thần trả về các cộng đồng dân cư được gọi là hiện tượng…

Phải chăng kỹ thuật ECT và phẫu thuật tâm thần là các liệu pháp hợp đạo đức?

Phải chăng có những trường hợp không bao giờ cần phải dùng đến các liệu pháp này?

Phải chăng sự kiện không ai biết được lý do tại sao ECT lại hiệu nghiệm có nghĩa là nên tránh dùng đến liệu pháp này? Nói chung, có nên dùng đến các liệu pháp tỏ ra hiệu nghiệm dù không biết rõ lý do?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Tuy gồm có nhiều biện pháp chữa trị khác nhau, nhưng liệu pháp tâm lý (Psychological therapy) và liệu pháp sinh học (biologically based therapy) đều nhằm mục tiêu chung là giải quyết các rối loạn tâm lý nhờ cải sửa ý nghĩ, tình cảm, kỳ vọng, cách đánh giá, và sau cùng lề lối ứng xử của người bệnh.

Liệu pháp phân tâm (psycho analytic therapy) căn cứ vào lý thuyết động lực tâm lý của Sigmund Freud. Liệu pháp này tìm cách đưa các xung đột chưa giải quyết được trong quá khứ và các xung động không chấp nhận được từ vô thức lên tầng ý thức, nơi đó các khó khăn sẽ được giải quyết hữu hiệu hơn. Để làm điều này, người bệnh thường xuyên gặp thầy thuốc và sử dụng các kỹ thuật như liên kết tự do (free association) và giải thích giấc mơ (dream interpretation). Tiến trình chữa trị có thể gặp khó khăn do các hiện tượng đề kháng (resistance) và chuyển di thái độ (transference) phát sinh từ phía bệnh nhân, và không có chứng cứ xác nhận tiến trình này hiệu nghiệm.

Các liệu pháp theo quan điểm tác phong (behavioral approaches to treatment – còn gọi là liệu pháp hành vi) xem bản thân hành vi ứng xử bất bình thường là vấn đề phải giải quyết, chứ không xem hành vi ấy là triệu chứng phát sinh do một nguyên nhân căn bản nào đó. Quan điểm này cho rằng muốn "lành bệnh" người bệnh phải được giúp đỡ cải sửa biểu hiện hành vi ứng xử của họ. Theo kỹ thuật tạo điều kiện gây ác cảm (aversive conditioning), người ta kết hợp các kích thích khó chịu với lối ứng xử ưa thích mà bệnh nhân muốn từ bỏ. Kỹ thuật giảm cảm thụ dần dần (systematic desensitization) sử dụng thao tác ngược lại. Một kích thích gây cảm giác dễ chịu cặp đôi với một kích thích gây tâm trạng lo âu được lặp đi lặp lại nhiều lần nhằm mục đích làm giảm tâm trạng lo âu ấy. Còn học tập theo quan sát (observational learning) là một liệu pháp hành vi khác nhằm chỉ dẫn cho bệnh nhân lối ứng xử mới mẻ và thích hợp hơn, sử dụng các kỹ thuật như hệ thống thẻ khen thưởng (token system) chẳng hạn.

Các liệu pháp theo quan điểm tiến trình trí tuệ (cognitive approaches to treatment), thường gọi là liệu pháp hành vi trí tuệ (cognitive–behavioral therapy), cho rằng mục tiêu chữa trị là phải tái xây dựng niềm tin để người bệnh có một quan điểm thực tiễn và hợp lý hơn về thế giới xung quanh. Hai thí dụ về các liệu pháp này là liệu pháp xúc cảm hợp lý (rational–emotive therapy) của Ellis và liệu pháp trí tuệ (cognitive therapy) của Beck.

Liệu pháp nhân bản (humanistic therapy) căn cứ vào tiền đề cho rằng con người có khả năng kiểm soát cách cư xử của mình, rằng con người có thể chọn lựa cuộc sống cho mình, và rằng con người có bổn phận giải quyết các vấn đề riêng tư của mình. Thầy thuốc theo liệu pháp nhân bản sử dụng biện pháp không chi phối, hành động như là người hướng dẫn nhằm tạo điều kiện thuận lợi để giúp người bệnh tìm ra giải pháp cho bản thân họ. Một thí dụ về liệu pháp nhân bản là liệu pháp tập trung – vào – người bệnh (client–centered therapy) của Carl Rogers nhằm giúp cho bệnh nhân vươn đến bản chất lương thiện vốn được xem là bản chất độc đáo của nhân loại. Liệu pháp khẳng định tính hiện sinh (existential therapy) giúp cho người bệnh thích nghi với bản chất tự do và tiềm năng độc đáo mà con người sở đắc nhờ tình trạng

https://thuviensach.vn

hiện sinh của mình, trong khi liệu pháp tổng thể (gestalt therapy) nhằm giúp đỡ người bệnh hợp nhất được ý nghĩ, tình cảm, và cách cư xử của họ.

Hầu hết các công trình nghiên cứu đều cho rằng nói chung người bệnh được chữa trị theo bất kỳ liệu pháp nào cũng khả quan hơn trường hợp không được chữa trị, mặc dù không biết rõ mức khả quan hơn bao nhiêu. Câu trả lời còn kém sáng tỏ hơn nữa đối với một nghi vấn khó giải đáp hơn là liệu phương pháp chữa trị nào hiệu nghiệm nhất, phần nào bởi vì các liệu pháp đều rất khác biệt nhau về mặt tính chất, và phần nào bởi vì định nghĩa thuật ngữ – "chữa lành bệnh" rất mù mờ. Dù vậy, điều không ai có thể nghi ngờ được là đối với một vài dạng rối loạn tâm lý một số liệu pháp đặc biệt thích hợp hơn các liệu pháp khác.

Các phương pháp chữa trị theo quan điểm sinh học chủ trương rằng liệu pháp phải chú trọng đến các nguyên nhân sinh lý gây ra hành vi ứng xử bất bình thường, chứ không xem xét đến các nhân tố tâm lý. Điển hình nhất cho các liệu pháp sinh học, liệu pháp dược phẩm (drug therapy) hiệu nghiệm đáng kể trong việc làm giảm bớt các triệu chứng rối loạn nghiêm trọng.

Thuốc ức chế tâm thần (antipsychotic drugs) như chiorpromazine rất hiệu nghiệm để giảm bớt các triệu chứng loạn trí, mặc dù gây ra các tác dụng phụ nghiêm trọng. Thuốc chống trầm cảm (anti depressant drugs) giúp người bệnh giảm bớt tâm trạng trầm cảm. Thuốc trị lo âu (anti anxiety drugs) hoặc thuốc an thần nhẹ là các phương thuốc được kê toa thông thường nhất so với bất kỳ loại thuốc nào, tác động nhằm làm giảm tình trạng lo âu.

Liệu pháp co giật điện (electro–convulsive therapy – viết tắt là ECT) yêu cầu cho dòng điện từ 70 đến 150 volts đi qua đầu người bệnh, làm cho bệnh nhân bất tỉnh và co giật dữ dội. Liệu pháp này là lời chữa trị hiệu nghiệm đối với các trưởng hợp tâm thần phân liệt và trầm cảm nghiêm trọng. Một liệu pháp sinh học khác là phẫu thuật tâm thần (psychosurgery). Thao tác điển hình là phẫu thuật cắt bỏ một số mô trong não bộ bệnh nhân ở một cuộc giải phẫu gọi là phẫu thuật cắt bỏ chất trắng ở thùy não trước trán (prefrontal lobotomy). Do các vấn đề đạo đức quan trọng và các tác dụng phụ nguy hại có thể xảy ra, hiện nay biện pháp này hiếm khi được sử dụng.

Phong trào tâm lý cộng đồng (community psychology) nhằm phòng ngừa và giảm thiểu đến tối đa các trường hợp rối loạn tâm lý. Phong trào này được thúc đẩy phần nào bởi hiện tượng giải thể (deinstitutionalization), trong đó các bệnh nhân tâm thần điều trị nội trú trước đây được xuất viện đã tràn vào các cộng đồng dân cư. Một hiệu quả nổi tiếng của phong trào này là việc lắp đặt các đường dây điện thoại nóng và các trung tâm giải quyết khủng hoảng tâm lý ở các trường đại học trên khắp nước Mỹ.

1/ Liệu pháp tâm lý

2/ 1 –c; 2–a; 3–d; 4–b

3/ Các cơ chế phòng vệ

4/ Kỹ thuật liên kết tự do

5/ Công khai, tiềm ẩn

6/ a

1/ 1 c; 2–b; 3–c; 4–d; 5–a

2/ nhân bản

3/ tổng thể

https://thuviensach.vn

4/ a

5/ tự động thuyên giảm

6/ Đúng

7/ Chiết trung

1/ sai; chứng tâm thần phân liệt có thể kiểm soát được chứ không chữa lành bằng thuốc được.

2/ b

3/ Liệu pháp co giật điện (ECT)

4/ Sai; phẫu thuật tâm thần hiện nay chỉ được sử dụng như là một biện pháp sau cùng 5/ hiện tượng giải thể.

https://thuviensach.vn

Chương 14: Phần 1

1. Hình thành và duy trì thái độ

2. Thuyết phục: Cải biến thái độ

3. Mối liên hệ giữa thái độ và cách cư xử

4. Tóm tắt và Học ôn I

1. Tìm hiểu người khác

2. Các tiến trình quy trách: tìm hiểu nguyên nhân cư xử

3. Các thiên kiến trong tiến trình quy trách: Lầm lạc là bản chất con người

4. Lý thuyết nhận định bản thân: Tìm hiểu cách cư xử riêng của chúng ta

5. Tóm tắt và học ôn II

1. Thích nghi: Bắt chước hành động của kẻ khác

2. Phục tùng: Khuất phục trước áp lực trực tiếp của xã hội

3. Vâng lời: Ngoan ngoãn tuân thủ các mệnh lệnh trực tiếp

: Giá cả có hợp lý không? Thủ đoạn vận dụng ảnh hưởng của xã hộ

: Các chiến lược nhằm duy trì lập trường của riêng bạn

4. Tóm tắt và học ôn III

1. Tôi thích bạn đến mức nào? Hãy để tôi đếm xem có mấy lối

Phải chăng trẻ thơ cũng cảm nhận được vẻ đẹp?

2. Cầu bao nhiêu nhịp, em yêu mình bấy nhiêu

3. Theo dõi tiến trình quan hệ tình cảm: các bước thăng trầm của ưa thích và yêu thương

4. Sụt giảm mối quan hệ tình cảm

5. Tóm tắt và học ôn IV

1. Làm tổn thương người khác: Hành động gây hấn

2. Giúp đỡ kẻ khác: Khía cạnh tươi sáng của nhân tính

3. Tóm tắt và học ôn V

Ông ta có khả năng trích dẫn Kinh Thánh trong mấy giờ liền. Ông ta là một lãnh tụ duyên dáng, đầy mê hoặc, và thu hút. Sức thuyết phục của ông ta mạnh mẽ đến mức nhiều người thuật lại rằng chỉ sau vài

https://thuviensach.vn

phút nói chuyện với ông ta thì đức tin tôn giáo vốn có xưa nay của họ đã bị lung lay.

Vậy mà David Koresh, thủ lãnh của một giáo phái mờ ám gọi là giáo phái Thánh David, còn có một bộ mặt đen tối. Ông bị buộc tội có quan hệ tình dục với nhiều tín đồ, trong đó có cả trẻ em, mà ông khoe là các "phi tần". Ông ra lệnh cho tín đồ hiến dâng tất cả của cải trần tục cho giáo hội, và họ đã ngoan ngoãn tuân theo. Ông tự xưng là Chúa Cứu Thế, và tiên tri rằng thế giới sẽ đi đến kết cục đột ngột trong lửa đỏ.

Ít ra về một khía cạnh, lời tiên tri của Koresh đã linh ứng: Cái thế giới của các giáo hữu của ông ta đã đột ngột tận thế vào một buổi sáng. Khi các nhân viên FBI đột kích vào tòa nhà mà các tín đồ giáo Phái Thánh David đã ẩn nấp trong 51 ngày, thì các làn khói bắt đầu tuôn ra từ các cửa sổ. Có lẽ tuân lệnh của Koresh, các giáo đồ đã phóng hỏa nhiều nơi nên tòa nhà nhanh chóng bị thiêu rụi trong vòng chưa đến hai giờ đồng hồ. Chỉ một số cố gắng thoát ra khỏi ngọn lửa; hiển nhiên, hầu hết đều thụ động chờ chết. Và đến khi dập tắt được lửa thì hàng chục người nam, nữ và trẻ con đã bỏ mạng.

Người ta có khuynh hướng xem sự vâng lời mù quáng của các giáo đồ đối với David Koresh như là một sự kiện kỳ lạ, xa rời thực tế cuộc sống thường ngày. Song le, lối cư xử của các giáo hữu ấy minh chứng thứ quyền lực mà một cá nhân có thể có đối với người khác – tuy khác biệt về tầm quan trọng, nhưng lại tương đồng về chủng loại, với nhiều tình huống thường thấy.

Thí dụ, chẳng phải chúng ta cũng thường hay chấp hành chỉ thị của cha mẹ, thầy cô hay thượng cấp làm những việc mà chúng ta cảm thấy không thích hợp hoặc sai trái bởi vì các lệch lạc đó xuất phát từ một người có quyền hành đó sao? Phải chăng chúng ta thường xuyên mua một món hàng nào đó do ảnh hưởng của quảng cáo? Và bao nhiêu lần chúng ta bước ra khỏi một cửa hiệu sau khi đã chi tiêu nhiều hơn dự tính vì ảnh hưởng của một nhân viên bán hàng đầy sức thuyết phục?

Các vấn đề này là trọng tâm của ngành tâm lý xã hội. Tâm lý xã hội (socialpsychology) là ngành học tìm hiểu xem tư tưởng, tình cảm, và hành động của con người bị chi phối ra sao bởi người khác. Các nhà tâm lý xã hội tìm hiểu bản chất và nguyên nhân gây ra hành vi ứng xử của cá nhân trong các tình huống xã hội.

Phạm vi bao quát của ngành tâm lý xã hội phản ảnh qua các câu hỏi do các nhà tâm lý xã hội nêu ra, như: làm cách nào thuyết phục được người khác thay đổi thái độ học chấp nhận các quan niệm và thang giá trị mới? Làm sao để hiểu được người khác? Chúng ta bị ảnh hưởng bởi việc làm và cách suy nghĩ của người khác đến mức nào? Tại sao con người bạo hành, hiếu chiến, và tàn ác đối với người khác đến mức khắp thế giới nhân loại phải sống trong tâm trạng sợ hãi bị hủy diệt? Và tại sao đôi khi người ta cũng dám hy sinh tính mạng của mình để cứu giúp người khác?

Trong chương này, chúng ta khám phá các lý thuyết tâm lý xã hội bàn về các chủ đề này và một số vấn đề khác. Chúng ta không chỉ tìm hiểu các tiến trình làm nền tảng cho hành vi ứng xử trong đời sống xã hội; chúng ta cũng thảo luận đến các chiến lược và giải pháp cho rất nhiều vấn đề mà tất cả chúng ta đều gặp phải – từ việc tìm hiểu tường tận hơn về các chiến thuật thuyết phục cho đến việc thiết lập ấn tượng chính xác hơn về người khác.

Chúng ta khởi đầu bằng việc khảo xét thái độ, tức là đánh giá của chúng ta về con người và sự vật trong thế giới chung quanh. Kế tiếp, chúng ta thảo luận vấn đề liệu con người phán đoán về người khác ra sao và nguyên nhân nào phát sinh lối cư xử của họ. Chúng ta cũng tìm hiểu các phương thức nhận định ý nghĩa cách cư xử của người khác và các thiên kiến ảnh hưởng đến việc tìm hiểu người khác của chúng ta. Chúng ta sẽ thấy cách giải thích của chúng ta về nguyên nhân cư xử của người khác tự động ra sao đến cách cư xử của chúng ta đối với họ.

Sau đó, chúng ta nhắm đến các tương tác và các mối quan hệ xã hội của con người với nhau. Chúng ta

https://thuviensach.vn

bàn về ảnh hưởng của xã hội, một địa hạt thuộc ngành tâm lý xã hội nhằm tìm hiểu các tình huống trong đó hành động của một cá nhân (hay một nhóm người) tác động đến tác phong cư xử của những người khác. Chúng ta khám phá vấn đề liệu việc làm và lời nói của người khác ảnh hưởng ra sao đến sinh hoạt thường ngày của chúng ta, bao gồm các tình huống trong đó chúng ta tuân phục hoặc đối kháng với quyền lực. Kế tiếp, chúng ta tìm hiểu các hình thức quan hệ xã hội đặc biệt và độc đáo hơn là: ưa thích và yêu thương. Chúng ta tìm hiểu những điều mà các nhà tâm lý xã hội đã học hỏi được về cách thức con người lôi cuốn người khác, thiết lập mối quan hệ, rồi yêu đương. Chương này kết thúc bằng khảo xét các nhân tố làm cơ sở cho một số hành vi xã hội tệ hại và tốt đẹp nhất là: gây hấn và giúp đỡ người khác.

Tóm lại, đọc xong chương này bạn sẽ giải đáp được các câu hỏi sau đây:

– Thái độ là gì? và nó được hình thành, duy trì, và thay đổi ra sao?

– Làm sao để hình thành ấn tượng về người khác và về nguyên nhân gây ra lối cư xử của họ?

– Các thiên kiến nào ảnh hưởng đến cách nhận định của chúng ta về tác phong cư xử của người khác.

– Ảnh hưởng xã hội có các nguồn gốc chủ yếu nào và các chiến thuật nào được sử dụng để tạo ra chúng?

– Tại sao chúng ta bị lôi cuốn bởi một số người, và các mối quan hệ xã hội diễn biến theo tiến trình nào?

– Các nhân tố nào làm cơ sở cho tính gây hấn và lối cư xử phụng sự xã hội?

Madonna, Joe Montana, và một người có diện mạo giống như tướng Norman Schwarkopf có điểm chung nào? Những người này đều xuất hiện trên các chương trình quảng cáo truyền hình hô hào chúng ta mua sắm một loại hàng hóa đặc biệt nào đó.

Các tiết mục quảng cáo này chỉ là một số ít trong hàng ngàn quảng cáo xuất hiện trên màn ảnh nhỏ của chúng ta, tất cả đều nhằm thuyết phục chúng ta mua sắm hàng hóa. Những nỗ lực này đã minh họa các nguyên tắc căn bản chẳng xa lạ gì đối với các nhà tâm lý xã hội chuyên nghiên cứu thái độ (attitude), tức là khuynh hướng tiêm nhiễm được nhằm phản ứng theo cung cách có lợi hay bất lợi cho một cá nhân hay sự vật nào đó.

Dĩ nhiên, thái độ không chỉ gói gọn vào các mặt hàng tiêu thụ. Chúng cũng liên quan đến những cá nhân cụ thể, cũng như đến những vấn đề trừu tượng hơn. Chẳng hạn, khi bạn nghĩ về những người khác nhau trong cuộc sống của mình, không nghi ngờ gì bạn có các thái độ cực kỳ khác biệt đối với họ, tùy theo bản chất mối tương tác giữa bạn với họ. Các thái độ này có thể từ tích cực cao độ, như trong trường hợp yêu đương, cho đến cực kỳ tiêu cực, như đối với một kẻ thù đáng khinh miệt. Các thái độ cũng rất khác biệt nhau về tầm quan trọng. Trong khi thái độ của chúng ta đối với bạn bè, gia đình, và những người đồng trang lứa nói chung là trọng tâm đối với các tương tác của chúng ta trong đời sống xã hội, thì các thái độ khác của chúng ta như thái độ dành cho các xướng ngôn viên truyền hình chẳng hạn có lẽ tương đối chẳng đáng kể gì.

Nói chung để tìm hiểu thái độ các nhà tâm lý xã hội đều căn cứ vào mô hình ABC (ABC model). Mô hình này cho rằng thái độ gồm có ba thành tố: ảnh hưởng, lối cư xử và cách suy nghĩ. Yếu tố ảnh hưởng (affect component) bao quát các xúc cảm tệ hại hoặc tốt đẹp của chúng ta về sự vật nào đó – tức là cách cảm nhận của chúng ta đối với nó. Yếu tố cư xử (behavior component) là khuynh hướng hay dự tính hành động theo một cung cách đặc biệt phù hợp với thái độ của mình. Cuối cùng, yếu tố tư duy (cognition component) liên quan đến các niềm tin và ý nghĩ của chúng ta về đối tượng của thái độ chúng ta. Thí dụ,

https://thuviensach.vn

thái độ của một người nào đó về ca sĩ Paula Abdul có thể bao gồm một tình cảm tốt đẹp (yếu tố ảnh hưởng), một dự tính mua đĩa nhạc mới nhất của cô (yếu tố cư xử), và tin tưởng rằng cô là một ca sĩ tài năng (yếu tố tư duy) (Xem hình 14–1)

: Giống như mọi thái độ khác, thái độ này về vấn đề phá thai gồm có một thành tố ảnh hưởng, một thành tố định kiến cư xử, và một thành tố cung cách suy nghĩ.

Mọi thái độ đều có ba thành tố hỗ tương này, tuy chúng khác biệt nhau về mức độ ưu thế và về bản chất mối tương quan của chúng. Tuy vậy, tất cả mọi thái độ đều phát triển đúng theo các nguyên tắc tổng quát mà các nhà tâm lý xã hội đã khám phá được về sự hình thành, duy trì và biến đổi của chúng – những nguyên tắc mà chúng ta sẽ thảo luận ngay dưới đây.

Tuy con người không sinh ra đã có sẵn các thái độ minh bạch đối với bất kỳ cá nhân hay sự vật đặc biệt nào, nhưng bất cứ ai đã từng nhìn thấy một nụ cười của trẻ thơ dành cho cha mẹ chúng đều biết rằng ít ra một số thái độ hình thành khá nhanh chóng. Điều thú vị là một số nguyên tắc chi phối các sở đắc và phát triển thái độ ở trẻ thơ vẫn tiếp tục tác động suốt cuộc đời chúng.

Một trong các tiến trình căn bản làm nền tảng cho sự hình thành và phát triển thái độ có thể được lý giải trên cơ sở các nguyên tắc học tập. Các tiến trình tạo điều kiện hạn chế tương tự như trường hợp tiến trình khiến cho các chú chó của Pavlov chảy nước bọt khi nghe tiếng chuông có thể giải thích được cách sở đắc thái độ của con người. Như đã thảo luận ở chương 5, con người thiết lập các liên tưởng giữa nhiều sự vật khác nhau với các phản ứng xúc cảm đi kèm theo chúng. Thí dụ, nhiều binh sĩ đóng quân ở Vịnh Ba Tư trong cuộc chiến tranh với lraq thuật lại rằng họ chẳng bao giờ muốn ngồi lại trên một bãi biển đầy cát nóng bỏng nữa. Nói khác đi, các binh sĩ ấy đã hình thành một thái độ chán ghét đối với cát. Tương tự, các liên tưởng tốt đẹp có thể hình thành thông qua tiến trình tạo điều kiện hạn chế. Chúng ta có thể có thái độ yêu thích đối với một loại nước hoa nào đó bởi vì người mà chúng ta ngưỡng mộ đã dùng nó.

Các nhà quảng cáo vận dụng các nguyên tắc tạo điều kiện hạn chế trong việc hình thành thái độ nhờ nỗ lực liên kết loại sản phẩm mà họ muốn giới tiêu thụ mua sắm với một tình cảm hay một sự kiện dễ thương. Thí dụ, nhiều quảng cáo chiếu hình ảnh các thanh thiếu niên nam nữ trẻ trung, duyên dáng và khỏe mạnh đang dùng một loại sản phẩm – thậm chí trường hợp sản phẩm ấy là một mặt hàng không thú vị gì như kem đánh răng chẳng hạn. Quan niệm hậu thuẫn cho các quảng cáo ấy là nhằm tạo ra một phản ứng theo điều kiện hạn chế đối với sản phẩm ấy, sao cho chỉ thoáng thấy ống kem đánh răng Crest là khơi dậy trong lòng người xem một tình cảm tốt đẹp.

. Một tiến trình học tập căn bản khác là tạo điều kiện tác động cũng làm nền tảng cho sự thủ đắc thái độ. Các thái độ được khích lệ, bằng ngôn ngữ hoặc vô ngôn, thường được con người duy trì. Ngược lại, một người có thái độ bị người khác chế nhạo sẽ cải sửa hay từ bỏ thái độ ấy đi. Nhưng không chỉ sự khích lệ hay trừng phạt trực tiếp mới tác động đến thái độ. Tiến trình học tập ủy nhiệm (vicarious learning), trong đó một cá nhân học tập được điều gì đó nhờ quan sát người khác, cũng có thể giải thích sự hình thành thái độ – nhất là khi cá nhân ấy không có kinh nghiệm trực tiếp nào về đối tượng mà thái độ ấy nhắm vào. Chính nhờ tiến trình học tập ủy nhiệm mà trẻ kế thừa các thành kiến của cha mẹ chúng. Thí dụ, cho dù chúng chưa hề gặp một người mù nào, nhưng nếu bậc cha mẹ nào nói rằng: “Người mù khiếm khuyết năng lực!” thì con cái họ sẽ tự hình thành thái độ giống như thế.

Chúng ta cũng hình thành thái độ theo tiến trình học tập gián tiếp qua vô tuyến truyền hình, phim ảnh, và các phương tiện truyền thông khác. Chẳng hạn, các bộ phim ca ngợi bạo lực khuyến khích thái độ ưa thích gây hấn (như chúng ta sẽ bàn đến ở một đoạn sau trong chương này), và các chân dung nữ giới được dùng làm công cụ để cám dỗ và tăng thêm hành vi dâm dục của nam giới.

Còn về trường hợp các nhân vật như Michael J.Fox. Ray Charles, Fred Savage, và Billy Crystal cổ

https://thuviensach.vn

động mọi người uống Pepsi thì ra sao?

Theo các nhà chuyên môn trong lãnh vực quảng cáo, thì mỗi quảng cáo trên lưng áo của các nhân vật nổi danh đều được tuyển chọn cẩn thận sao cho ăn khớp giữa sản phẩm với cá nhân được tuyển lựa để đeo quảng cáo ấy. Không phải chỉ là vấn đề tìm cho được nhân vật nổi danh; mà nhân vật ấy còn phải đáng tin cậy, có uy tín, và biểu trưng cho các phẩm chất mà các nhà quảng cáo muốn phản ảnh cho sản phẩm đặc biệt của họ.

Công việc của nhà quảng cáo trông cậy rất nhiều vào các khám phá về chủ đề thuyết phục trong ngành tâm lý xã hội. Công trình nghiên cứu về đề tài này nhận diện được một số yếu tố (xem Hình 14 – 2) thúc đẩy sự thuyết phục đạt được hiệu quả phần nhiều bạn sẽ nhận thấy được nếu bạn dành chút ít thời gian để tìm hiểu một số quảng cáo quen thuộc nhất với mình.

: Trong mô hình gồm các nhân tố quyết định tác động sự thuyết phục này, nguồn xuất phát và các đặc điểm của thông điệp được trình bày nhằm ảnh hưởng đến người tiếp nhận hay mục tiêu của một thông điệp có sức thuyết phục.

. Cá nhân chuyển giao thông điệp thuyết phục có một ảnh hưởng lớn lao đến hiệu quả của thông điệp. Người thông tin có sức lôi cuốn cả về thể chất lẫn về mặt xã hội dường như sẽ giúp cải biến thái độ rất nhiều. Ngoài ra, tài năng và uy tín của người thông tin cũng liên quan đến ảnh hưởng của thông điệp – ngoại trừ trong các tình huống mà người ấy bị cho là có một lý do không thể nói ra được. Nếu người thông tin có uy tín dường như trục lợi từ việc thuyết phục người khác, thì thông điệp sẽ bị mất giá trị đi. Thí dụ, một nhà khoa học có uy tín đưa ra lý lẽ ủng hộ việc thành lập một nhà máy năng lượng nguyên tử nói chung sẽ là một nguồn thông tin có ảnh hưởng đặc biệt, trừ phi có người tiết lộ rằng nhà khoa học ấy có phần hùn trong nhà máy và trục lợi nhờ việc thành lập này.

. Như bạn kỳ vọng, không phải chỉ nhân vật chuyển giao thông điệp mà nội dung thông điệp cũng ảnh hưởng đến sự cải biến thái độ và cách cư xử. Các lý lẽ một chiều – trong đó chỉ đề cập đến phương diện của người thông tin – có lẽ hữu hiệu nhất nếu như thông điệp của người thông tin khởi đầu được khán thính giả xem xét một cách thuận lợi. Nhưng trong trường hợp khán thính giả tiếp nhận một thông điệp trình bày một quan điểm không phổ biến, thì các thông điệp hai chiều – bao gồm cả địa vị của người thông tin lẫn nhân vật mà người thông tin ấy đưa ra lập luận đối chọi – sẽ hữu hiệu hơn, có lẽ bởi vì chúng được xem là chính xác và sâu sắc hơn. Ngoài ra các thông điệp gây sợ hãi ("Nếu không có tập quán tính dục an toàn, bạn sẽ bị nhiễm bệnh AIDS.") nói chung cũng có hiệu quả, dù không thường xuyên. Chẳng hạn, nếu cơn sợ hãi bị đánh thức quá mạnh, các thông điệp có thể khơi dậy các cơ chế phòng vệ của con người và có thể bị người ta phớt lờ đi. Trong các trường hợp đó, các thông điệp gây sợ hãi sẽ có hiệu quả nhất nếu như chúng bao gồm các lời khuyên người ta hành động đúng mức nhằm tránh được nguy hiểm.

. Một khi thông điệp đã được truyền đi, các đặc điểm của khán thính giả quyết định liệu thông điệp sẽ được chấp nhận hay không. Thí dụ, chúng ta có thể kỳ vọng sự thông minh của người tiếp nhận liên quan đến khả năng bị thuyết phục của họ – và quả như thế, cho dù mối tương quan đó khá phức tạp. Mức thông minh cao có thể được xem là vừa hỗ trợ lại vừa gây trở ngại cho việc thuyết phục. Bởi vì càng thông minh người ta càng hiểu được thông điệp dễ dàng hơn và sau đó dễ dàng nhớ lại hơn, nên sự thuyết phục sẽ thuận lợi hơn. Ngược lại, càng thông minh thì người ta càng có nhiều kiến thức và càng tự tin vào quan điểm riêng của mình hơn, do đó các thông điệp theo quan điểm đối chọi lại họ càng dễ bị loại bỏ đi hơn.

Rất nhiều cuộc nghiên cứu được tiến hành về vấn đề này đều cho thấy những người thông minh có sức đề kháng với sự thuyết phục mạnh mẽ hơn người kém thông minh. Tuy vậy, vấn đề này vốn chưa hoàn toàn ngã ngũ.

Dường như cũng có một số dị biệt về khả năng bị thuyết phục do giới tính. Chẳng hạn, nhà tâm lý xã

https://thuviensach.vn

hội Alice Eagaly (1989) đã khám phá được nữ giới hơi dễ bị thuyết phục hơn nam giới, nhất là khi họ có ít kiến thức về chủ đề thông điệp. Tuy vậy, mức độ khác biệt giữa nam và nữ giới cũng không lớn lắm.

Một nhân tố quan trọng trong việc quyết định xem liệu một thông điệp có được chấp nhận hay không là cách xử lý thông tin của người tiếp nhận thông điệp. Có hai cách thuyết phục: xử lý hướng tâm và xử lý ngoại vi. Cách xử lý hướng tâm (central route processing) xảy ra khi người tiếp nhận tìm hiểu sâu sắc các vấn đề và các lý lẽ liên hệ đến sự thuyết phục. Ngược lại, cách xử lý ngoại vi xảy ra khi người tiếp nhận sử dụng các thông tin dễ hiểu hơn bắt buộc họ suy nghĩ hơn, như thông tin về bản chất của nguồn xuất phát thông điệp, hoặc các thông tin khác kém quan trọng hơn về các vấn đề liên hệ đến bản thân của thông điệp chẳng hạn.

Nói chung, cách xử lý hướng tâm có hậu quả cải biến thái độ lâu dài nhất. Nhưng nếu cách xử lý này không thể sử dụng được (thí dụ, trường hợp người tiếp nhận không chịu lưu ý, buồn chán, hoặc đang bị rối trí chẳng hạn), khi ấy nội dung của thông điệp trở nên kém quan trọng đi, và các nhân tố ngoại vi lại có tính quyết định hơn. Do đó, lời quảng cáo dùng các nhân vật nổi tiếng để bán hàng thường dễ khiến cho người ta thay đổi thái độ nhờ cách xử lý ngoại vi. Trên thực tế, các thông điệp được soạn thảo công phu và có nội dung rất hợp lý khi được một nhân vật nổi tiếng truyền đi sẽ kém hiệu quả hơn so với một nguồn xuất phát bình thường, không có tiếng tăm gì cả – bởi vì nếu người tiếp nhận chỉ chú ý đến nhân vật nổi tiếng ấy (dẫn đến cách xử lý ngoại vi) thì sẽ bớt chú ý đến bản thân bức thông điệp (theo cách xử lý hướng tâm). Ngược lại, bởi vì người tiếp nhận thông điệp lại thường ở trạng thái vô tâm, nên việc sử dụng các nhân vật nổi tiếng có lẽ là biện pháp tuyệt diệu. Như vậy, các nhà quảng cáo quan niệm chính xác khi giả định rằng các nhân vật nổi tiếng có thể gây ảnh hưởng thuyết phục quan trọng.

https://thuviensach.vn

Chương 14: Phần 2

Thái độ ảnh hưởng đến hành vi ứng xử là sự kiện không lấy gì làm ngạc nhiên. Nếu bạn ưa thích món hamburger (yếu tố ảnh hưởng), có ý định đến ăn ở cửa hàng Mc Donald hay Burgerking (yếu tố cư xử), và tin tưởng rằng hamburger là thực phẩm giàu protein (yếu tố tư duy), thì không lạ gì bạn sẽ thường xuyên ăn hamburger. Dĩ nhiên, mức độ bền vững của một liên hệ giữa thái độ và cách cư xử nào đó rất biến đổi, nhưng nói chung người ta cố gắng giữ cho mối liên hệ ấy được nhất quán. Ngoài ra, con người cũng có khuynh hướng khá nhất quán giữa nhiều thái độ khác nhau của mình. Co lẽ bạn sẽ không đồng thời vừa có thái độ xem việc ăn thịt là trái luân lý lại vừa có thái độ ưa thích món hamburger.

Điều thú vị là tuy tính nhất quán khiến cho thái độ ảnh hưởng đến cách cư xử, thì đôi khi nó lại tác động theo chiều ngược lại, bởi vì trong một số trường hợp chính cách cư xử của chúng ta lại uốn nắn thái độ của mình. Chẳng hạn, hãy tìm hiểu trường hợp sau đây:

Bạn vừa mới tốn công sức vào một việc buồn chán nhất đời là vặn chốt theo yêu cầu của một thí nghiệm tâm lý. Ngay khi kết thúc công việc và sắp sửa ra về, thì nhà thí nghiệm đề nghị bạn giúp đỡ ông ta. Ông ấy cần một người đồng mưu dẫn dụ các đối tượng kế tiếp tham gia thí nghiệm. Điều bạn phải làm là bảo họ rằng công việc ấy rất thú vi. Làm xong bạn sẽ nhận được một đô la tiền công.

Nếu chấp nhận đề nghị ấy, bạn sẽ phải chuẩn bị để ứng phó với một tình trạng căng thẳng tâm lý gọi là mâu thuẫn nhận định. Theo nhà tâm lý xã hội tài năng Leon Festinger (1957) hiện tượng mâu thuẫn nhận định (cognitive dissonance) xảy ra khi một cá nhân có hai thái độ hay ý nghĩ (được gọi là lối suy nghĩ nhận định – cognition) đối chọi nhau. Thí dụ, một người nghiện thuốc lá biết rằng hút thuốc có thể mắc bệnh ung thư phổi, người này có hai ý nghĩ đối chọi nhau: (1) Tôi hút thuốc; và (2) hút thuốc gây ra bệnh ung thư phổi. Lý thuyết này dự đoán rằng hai ý nghĩ này sẽ đưa đến tình trạng mâu thuẫn nhận định. Đáng chú ý hơn, nó còn dự đoán rằng con người sẽ bị thúc đẩy tìm cách giảm bớt tình trạng mâu thuẫn ấy bằng một trong các biện pháp sau: (1) cải sửa một hay cả hai ý nghĩ, (2) cải biến mức quan trọng nhận thức của một ý nghĩ; (3) nẩy sinh thêm một ý nghĩ khác; hoặc (4) phủ nhận mối tương quan giữa hai ý nghĩ ấy. Như vậy, người nghiện thuốc lá có thể quyết định không hút thuốc nhiều như trước nữa (cải sửa ý nghĩ, hoặc cho rằng chứng cứ xác nhận mối liên hệ giữa hút thuốc với bệnh ung thư không vững chắc lắm (cải biến tầm quan trọng của một ý nghĩ, hoặc mức độ tập thể dục của anh ta đủ sức vô hiệu hóa tác hại của khói thuốc lá (nảy sinh thêm một ý nghĩ khác), học không có chứng cứ nào xác nhận một liên hệ giữa hút thuốc với bệnh ung thư (phủ nhận). Dù sử dụng bất kỳ kỹ thuật gì đi nữa, kết quả vẫn là nhằm giảm bớt tình trạng mâu thuẫn (xem Hình 4–3).

: Sự hiện hữu hai ý nghĩ đối chọi nhau (“Tôi hút thuốc lá!” và “Hút thuốc sẽ bị bệnh ung thư!”) gây ra tình trạng mâu thuẫn: Có thể giảm bớt tình trạng mâu thuẫn này bằng một số biện pháp.

Nếu xét tình huống miêu tả ở trên, trong đó một đối tượng thí nghiệm chỉ được trả công một đô la để lừa dối người khác rằng công việc buồn chán là thú vị, chúng ta sẽ thiết lập được một hoàn cảnh gây mâu thuẫn theo cách cổ điển. Đối tượng trong tình huống như thế chỉ còn lại 2 ý nghĩ đối chọi nhau: (1) Tôi tin rằng công việc ấy buồn chán; nhưng (2) tôi đã bảo rằng nó thú vị vì một lý do không xứng đáng (trị giá một đô la).

Theo lý thuyết này, tình trạng mâu thuẫn phải nẩy sinh. Nhưng làm cách nào để giảm bớt mâu thuẫn? Người ta không thể dễ dàng chối cải sự kiện nói rằng việc làm ấy là thú vị mà không phản lại sự thật. Nhưng dù sao người ta cũng dễ dàng thay đổi thái độ của mình đối với việc làm ấy – và do đó, lý thuyết

https://thuviensach.vn

này dự đoán rằng tình trạng mâu thuẫn nhận định sẽ giảm bớt đi khi các đối tượng cải biến thái độ của họ theo chiều hướng tích cực hơn.

Dự đoán này được minh chứng trong một thí nghiệm cổ điển. Thí nghiệm này chủ yếu theo các thao tác giống như đã phác họa ở trên, trong đó một đối tượng được trả công một đô la để nói dối rằng một việc làm buồn chán là thú vị. Ngoài ra, để kiểm soát người ta thực hiện thêm thao tác bằng cách trả công 20 đô la cho các đối tượng khác để nói dối rằng việc làm ấy thú vị. Lập luận hậu thuẫn cho thao tác này là khoản tiền 20 đô la khá nhiều để cho đối tượng có đủ lý do bóp méo một sự việc; cho nên tình trạng mâu thuẫn không nảy sinh, và ít cần thay đổi hơn. Kết quả thí nghiệm đã bênh vực quan điểm này. Các đối tượng được trả công một đô la phải cải biến thái độ nhiều hơn (trở nên tích cực hơn đối với công việc vặn chốt) so với các đối tượng được trả công 20 đô la.

Đến đây chúng ta biết rằng lý thuyết mâu thuẫn nhận định giải thích được rất nhiều sự việc xảy ra thường ngày liên quan đến thái độ và cách cư xử. Thí dụ, hãy tìm hiểu xem điều gì xảy ra khi bạn quyết định mua sắm một vật dụng đắt tiền, như chiếc ô tô mới chẳng hạn. Trước tiên, có lẽ bạn sẽ thu thập càng nhiều càng tốt các thông tin về các kiểu xe bằng cách nói chuyện với người khác và đọc tài liệu về các loại ô tô. Nhưng sau khi đã quyết định xong, điều gì sẽ xảy ra? Hầu hết mọi người đều cảm thấy mâu thuẫn đến mức nào đó bởi vì chiếc ôtô chọn lựa của họ có một số đặc điểm bất như ý, trong khi các kiểu xe mà họ không chọn lại có một số đặc tính ưu việt. Sự kiện thường xảy ra nhằm làm giảm mâu thuẫn sau khi mua xe là thái độ của người ta đối với các kiểu xe không được chọn trở nên tiêu cực hơn trong khi thái độ đối với kiểu xe được chọn trở nên tích cực hơn". Hơn nữa, hiện tượng tiếp cận chọn lọc (selective exposure) lại xảy ra. Để tối thiêu hóa tình trạng mâu thuẫn, người ta cố tình chọn lọc thông tin nào bênh vực cho quyết định chọn lựa riêng tư của họ và cố gắng tránh né thông tin nào ngược lại.

Từ khi được xây dựng vào cuối thập niên 1950 đến nay, lý thuyết mâu thuẫn nhận định đã làm đề tài cho vô số cuộc nghiên cứu, và hầu hết đều hậu thuẫn cho nó. Tuy vậy, lý thuyết này cũng bị phê phán. Một số nhà tâm lý đã phê phán phương pháp vận dụng trong các thí nghiệm mâu thuẫn còn một số khác đã đề xướng các lối giải thích khác về mặt lý thuyết.

Một trong các lối giải thích thay thế ấy có vẻ hợp lý nhất là lý thuyết nhận thức bản hân (self–perception theory) của Darryl Bem (1967, 197Z). Bem nêu ý kiến cho rằng con người hình thành thái độ nhờ quan sát cách cư xử riêng của mình, sử dụng các nguyên tắc tương tự với trường hợp quan sát cách cư xử của người khác để rút ra kết luận về thái độ của những người ấy. Nói khác đi, đôi khi con người không hiểu rõ lý do khiến họ vừa biểu hiện một lối cư xử nào đó. Khi ấy họ sẽ tìm hiểu cặn kẻ cách cư xử của mình và cố gắng hình dung ra lý do nào khiến họ đã hành động.

Thí dụ, nếu tôi là đối tượng nhận một đô la để nói dối rằng một việc làm mà tôi chán ghét thực ra lại rất thú vị, có lẽ tôi sẽ xem xét lại điều tôi đã nối và cố hình dung lý do tại sao tôi nói như thế. Cách giải thích khả dĩ nhất là: "À, nếu như tôi đồng ý nói thích việc làm ấy để lấy khoản tiền nhỏ mọn 1 đô la, tức có lẽ không phải là tôi chán ghét việc làm ấy đến thế. Thực ra, có lẽ tôi thích nó." Cho nên khi được nhà thí nghiệm yêu cầu bày tỏ thái độ, có lẽ tôi đã có thái độ khá tích cực đối với việc làm ấy rồi. Dĩ nhiên, kết quả này tương tự với kết quả mà lý thuyết mâu thuẫn đã dự đoán – cải biến nhiều hơn để có thái độ tích cực trong điều kiện khích lệ thấp (1 đô la) so với trường hợp khích lệ cao (20 đô la) – nhưng lý do căn bản lại khác biệt hẳn. Trong khi lối giải thích theo lý thuyết mâu thuẫn cho rằng sự cải biến thái độ do sự hiện diện (trong trường hợp 1 đô la) của tình trạng mâu thuẫn gây bực mình mà đối tượng nỗ lực khắc phục, thì lý thuyết nhận thức bản thân lại cho rằng sự cải biến ấy do đối tượng chủ động tìm hiểu cách cư xử của mình.

Các khảo hướng mới đây về lý thuyết mâu thuẫn đều chú trọng đến các tình huống xảy ra hiện tượng mâu thuẫn nhận định. Chẳng hạn, một số nghiên cứu cho rằng không phải do sự đối chọi giữa các ý nghĩ mới đưa đến tình trạng mâu thuẫn – mà các nhân tố bổ sung như cảm thấy có trách nhiệm đối với các hậu

https://thuviensach.vn

quả bực mình hoặc cảm thấy bản thân bị đe dọa chẳng hạn, cũng có thể xảy ra tình trạng mâu thuẫn.

Mặc dù chúng ta không thể biết chắc rằng liệu lý thuyết mâu thuẫn nhận định hoặc các lối giải thích thay thế khác đưa ra một giải thích xác nhận về cách phản ứng của con người trong các trường hợp thiếu nhất quán giữa thái độ và lối cư xử của mình, nhưng hiển nhiên là hầu hết chúng ta đều cố gắng gán cho thái độ và cách cư xử của mình một ý nghĩ nhất định và cố gắng duy trì sự nhất quán giữa chúng với nhau. Khi cư xử không phù hợp với thái độ của mình, chúng ta có khuynh hướng cải biến thái độ ấy sao cho ăn khớp cách cư xử của chúng ta.

– Thái độ (attitude) là thành kiến do tiêm nhiễm mà có nhằm phản ứng theo cung cách thuận lợi hay không thuận lợi đối với một sự vật đặc biệt nào đó. Thái độ gồm có 3 thành tố: ảnh hưởng (affect), cư xứ (behavior), và tư duy (cognition).

– Các tiến trình tạo điều kiện hạn chế cũng như tạo điều kiện tác động đều có thể làm nền tảng cho sự thủ đắc thái độ.

– Các nhận tố đề cao sức thuyết phục bao gồm nguồn xuất phát thông điệp, các đặc điểm của thông điệp và các đặc điểm của người tiếp nhận hay mục tiêu của thông điệp.

– Con người cố gắng làm cho thái độ và cách cư xử của mình ăn khớp với nhau theo một cấu trúc hợp logic, và nỗ lực khắc phục bất kỳ trường hợp thiếu nhất quán nào mà họ nhận thấy được.

– Một tình trạng căng thẳng tâm lý là hiện tượng mâu thuẫn nhận định (cognitive dissonance) xảy ra khi một cá nhân đồng thời có hai thái độ hoặc ý nghĩ (gọi là cách suy nghĩ – cognition) đối chọi với nhau. Lý thuyết nhận thức bản thân (self–perception theory) cống hiến một lối giải thích khác về hiện tượng mâu thuẫn này.

1/ Thành kiến do tiêm nhiễm mà nhằm phản ứng thuận lợi hay không thuận lợi đối với một sự vật hay đối tượng nào đó được gọi là:...

2/ Cặp đôi mỗi thành tố thuộc mô hình ABC về thái độ với định nghĩa của chúng:

a. Ý nghĩ và niềm tin.

b. Các tình cảm ưa thích hay chán ghét

c. Dự tính hành động theo một lối đặc biệt nào đó.

1. Ảnh hưởng (affect)

2. Cư xử (behavior)

3. Tư duy (cognition)

3/ Một nhãn hiệu bơ đậu phụng quảng cáo sản phẩm bằng cách miêu tả mùi vị và giá trị dinh dưỡng của nó. Người ta hy vọng thuyết phục khách hàng nhờ cách xử lý... Trong các quảng cáo của một nhãn hiệu cạnh tranh. Một diễn viên nổi tiếng được chiếu lên màn ảnh đang ăn sản phẩm một cách thích thú nhưng không miêu tả bản thân sản phẩm. Biện pháp này gọi là cách xử lý...

4/ Lý thuyết mâu thuẫn nhận định cho rằng thông thường chúng ta cải biên cách cư xử của mình để nhất quán với thái độ của chúng ta. Đúng hay sai?...

5/ Lý thuyết cho rằng con người hình thành thái độ nhờ quan sát và cô gắng tìm hiểu cách cư xử riêng

https://thuviensach.vn

của mình gọi là:

a. Tạo điều kiện tác động (Operant conditioning).

b. Mẫu thuẫn nhận định (Cogninitive dissonance)

c. Học tập ủy nhiệm (Vicarious learning).

d. Nhận thức bản thân (Self – perception)

Giả sử bạn được giao công tác xây dựng một chiến dịch quảng cáo toàn diện cho một loại sản phẩm, bao gồm quảng cáo trên tivi, radio, và các phương tiện in ấn khác. Các lý thuyết đề cập trong chương này sẽ giúp ích được gì để cho chiến lược của bạn phù hợp với các phương tiện truyền thông khác nhau này?

(Giải đáp câu hỏi học ôn cuối chương)

Dù có tán thành đường lối và lý tưởng của ông hay không, dù biết ông đã xuyên tạc sự thật đến mức nào ở các cuộc họp báo, và dù các rắc rối mà thuộc cấp của ông gây ra như thế nào chăng nữa, hầu hết người dân Mỹ đều yêu thích cựu tổng thống Donald Reagan của họ. Các vấn đề này tuy có thể bị xem là gây bất lợi cho cá nhân ông, nhưng dường như không hề ảnh hưởng gì đến lòng mến mộ của dân chúng đối với Reagan, và ông còn được giới báo chí xưng tụng là "vị tổng thống không vấy bẩn". Là một "người đàn ông dễ mến", cho đến cuối nhiệm kỳ thứ hai ông vẫn giữ được thanh danh là một trong các vị tổng thống được nhân dân Mỹ mến mộ nhất trong thế kỷ 20.

Những trường hợp giống như thế minh họa sức mạnh của ấn tượng trong lòng chúng ta và chứng thực tầm quan trọng của việc xác định xem con người làm cách nào để tìm hiểu người khác. Một trong các lãnh vực nghiên cứu nổi bật trong ngành tâm lý xã hội trong mấy năm gần đây nhằm khám phá vấn đề liệu chúng ta làm cách nào để tìm hiểu người khác và liệu chúng ta làm sao để giải thích các lý do hậu thuẫn cho cách cư xử của họ.

Hãy tìm hiểu trong một phút vô số thông tin chúng ta tiếp nhận được về người khác. Chúng ta làm sao quyết định được thông tin nào quan trọng và thông tin nào không quan trọng để phán đoán về các điểm đặc trưng của người khác? Các nhà tâm lý quan tâm đến câu hỏi này ra sức nghiên cứu chủ đề nhận định về xã hội (social cognition) – các tiến trình làm nền tảng cho việc tìm hiểu thế giới chung quanh trên bình diện xã hội. Họ đã khám phá được con người có các lược đồ (schemas) phát triển cao độ, tức là các tổ hợp nhận định về con người và kinh nghiệm xã hội. Các lược đồ này sắp xếp có hệ thống các thông tin lưu trữ trong ký ức; tượng trưng phương thức vận hành của xã hội trong tâm tư chúng ta; và trình bày cho chúng ta một cơ cấu để phạm trù hóa và diễn dịch các thông tin liên quan đến các kích thích có tính xã hội.

Nói chung, chúng ta có các lược đồ tiêu biểu cho các mẫu người đặc biệt trong hoàn cảnh sống của mình. Chẳng hạn, lược đồ về "giáo sư" nói chung bao gồm một số đặc điểm như: kiến thức về nội dung môn giảng dạy, thế là mong ước truyền thụ kiến thức ấy cho người khác, và hiểu rõ nhu cầu học hỏi của sinh viên. Hoặc giả chúng ta có thể có lược đồ về "người mẹ" bao hàm các đặc điểm như: tình thương nồng nàn, dưỡng dục, và chăm sóc. Bất kể mức độ chính xác của chúng – và như chúng ta sẽ thấy, chúng thường không chính xác – các lược đồ đóng vai trò quan trọng bởi vì chúng tổ chức phương thức nhờ đó chúng ta nhớ lại, nhận biết, và phân loại các thông tin về người khác. Hơn nữa, chúng cho phép chúng ta dự đoán về một người khác trên cơ sở tương đối ít thông tin. Bởi vì chúng ta có khuynh hướng gán ghép họ vào các lược đồ tâm trí ngay cả trong trường hợp không có chứng cứ cụ thể cho lắm để tiến hành việc này.

Làm cách nào chúng ta xác định được Galli là một cô gái thích được tán tỉnh, hoặc Andy là một anh ngố, hoặc John là một chàng trai thực sự dễ mến? Công trình nghiên cứu đầu tiên về vấn đề nhận định xã

https://thuviensach.vn

hội nhằm khảo xét sự hình thành ấn tượng (impression formation), tức là tiến trình nhờ đó một cá nhân tổ chức các thông tin về một người khác nhằm thiết lập một ấn tượng tổng quát về người đó. Chẳng hạn, trong một khảo cứu cổ điển các sinh viên được yêu cầu cho biết cảm tưởng về vị diễn giả được mời đến diễn thuyết tại trường. Một nhóm sinh viên nói rằng vị diễn giả ấy là "Người khá nhiệt tình, tận tụy, có óc phê phán, thực tiễn, và quyết đoán", trong khi nhóm khác cho rằng ông là "người khá lãnh đạm, tận tụy, có óc phê phán, thực tiễn và quyết đoán".

Sự thay thế chi tiết nhỏ nhặt "lãnh đạm" cho "nhiệt tình" gây khác biệt lớn lao trong cách nhận định của mỗi nhóm sinh viên về vị diễn giả ấy, dù ông đã diễn thuyết cùng một đề tài theo cùng một phong cách trong mỗi tình huống. Các sinh viên vốn cho rằng ông "nhiệt tình" đã đánh giá ông theo chiều hướng tích cực hơn nhiều so với các sinh viên nói rằng ông "lãnh đạm".

Khám phá từ thí nghiệm này dẫn đến các cuộc nghiên cứu bổ sung về các hình thành ấn tượng đều chú trọng vào phương thức theo đó con người đặc biệt quan tâm đến một số nét nhân cách quan trọng lạ thường – gọi là nét nhân cách trung tâm (central traits) – giúp con người thiết lập một ấn tượng tổng quát về người khác. Theo các công trình nghiên cứu này, sự hiện diện của một nét nhân cách trung tâm làm thay đổi ý nghĩa của các nét nhân cách khác. Do đó, sự miêu tả vị diễn giả ấy là "tận tụy" hẳn là phản ánh ý nghĩa khác nhau tùy theo nó gần liền với nét trung tâm "nhiệt tình" hay "lãnh đạm" vậy.

Một công trình khảo cứu khác về cách hình thành ấn tượng đã sử dụng các phương pháp xử lý thông tin (xem chương 7) để xây dựng các mô hình theo định hướng toán học về cách phối hợp các nét nhân cách cá biệt nhằm thiết lập một ấn tượng tổng quát. Nói chung, kết quả của các nghiên cứu này cho rằng khi đưa ra một phán đoán tổng quát về một cá nhân, chúng ta sử dụng một "con số" trung bình tâm lý về các nét nhân cách mà chúng ta thấy được, theo phương thức tương tự với cách tìm số trung bình toán học của một vài con số.

Dĩ nhiên, khi hiểu biết thêm về người khác và thấy họ biểu hiện cách cư xử trong nhiều tình huống khác nhau, thì ấn tượng của chúng ta về họ lại càng phức tạp hơn. Thế nhưng, bởi vì thường có nhiều khoảng trống trong hiểu biết của chúng ta về người khác, nên chúng ta vốn có khuynh hướng gán ghép họ và các lược đồ nhân cách tượng trưng cho những "loại" người đặc biệt nào đó. Chẳng hạn, chúng ta có thể có lược đồ "người thích giao du", cấu thành bởi các nét nhân cách như thân thiện, năng nổ, và cởi mở. Chỉ cần có một hoặc hai trong số nét nhân cách này cũng đủ khiến cho chúng ta gán ghép một cá nhân vào một lược đồ tâm trí nhất định.

Không may thay, các lược đồ ấy lại dễ bị nhiều nhân tố tác động làm biến đổi mức chính xác trong phán đoán của chúng ta. Thí dụ, tâm trạng ảnh hưởng đến cách nhận định của chúng ta về người khác. Những người có tâm trạng hạnh phúc thường hình thành ấn tượng tốt đẹp và phán đoán tích cực hơn những người đang có tâm trạng buồn rầu.

Cho dù các lược đồ không chính xác hoàn toàn đi nữa, chúng cũng rất có hiệu quả. Chúng cho phép chúng ta xây đắp các kỳ vọng về cách cư xử tương lai của người khác, giúp chúng ta phác họa các tương tác với tha nhân dễ dàng hơn, và giúp đơn giản hóa việc nhận định một xã hội muôn màu muôn vẻ mà chúng ta đang sống.

Khi Barbara Washington, một nhân viên mới vào làm việc ở công ty Staeliron Computer, hoàn thành một dự án nhân sự quan trọng sớm hơn thời hạn hai tuần lễ thì thượng cấp của cô là bà Marian rất hài lòng. Trong buổi họp nhân viên sau đó, bà tuyên bố rất hài lòng về Barbara và giải thích rằng đây là một thí dụ về thành tích bà mong mỏi ở các thuộc cấp của bà. Các nhân viên khác xem ra khá bực mình, họ cố tìm hiểu xem lý do nào khiến Barbara làm ngày làm đêm để hoàn tất dự án ấy không chỉ đúng thời hạn, mà còn sớm hơn đến những hai tuần. Họ cho rằng hẳn cô là người khắc khổ phi thường.

https://thuviensach.vn

Thỉnh thoảng hầu hết chúng ta đều đã từng gặp cảnh khó lòng hiểu được các lý do hậu thuẫn cho cách cư xử của một cá nhân nào đó. Có lẽ giống như hoàn cảnh vừa nêu, hoặc trong các trường hợp nghiêm trọng hơn, như khi chung ta là thành viên trong hội đồng kỷ luật sinh viên ngồi xét xử một vụ gian lận thi cử chẳng hạn. Ngược lại công trình nghiên cứu vấn đề nhận định về xã hội, tức là công trình miêu tả cách thức con người hình thành ấn tượng tổng quát về tha nhân căn cứ trên các nét nhân cách của họ, lý thuyết quy trách (attribution theory) tìm cách giải thích cách thức chúng ta căn cứ vào một số hành vi điển hình của một cá nhân để xác định các nguyên nhân đặc biệt khiến cho cá nhân ấy có lối cư xử nào đó.

Trong nỗ lực tìm hiểu các nguyên nhân làm cơ sở cho một lối cư xử nhất định, thông thường con người trước hết cố gắng xác định xem nguyên nhân ấy thuộc hoàn cảnh hay có tính tiền định. Các nguyên nhân hoàn cảnh (situational causes) là các nguyên nhân phát sinh do một đều gì đó trong hoàn cảnh sinh sống. Chẳng hạn, trường hợp một cá nhân nốc cạn một bình sữa lớn rồi sau đó đi rửa sạch bình, làm như thế có lẽ không nhất thiết bởi vì y là một người cực kỳ ngăn nắp, mà vì hoàn cảnh buộc y phải có hành động ấy. Ngược lại, một người cất công nhiều giờ liền để đánh bóng sàn bếp, có lẽ bởi vì y đúng là một người ngăn nắp thực sự – do đó hành động này có một nguyên nhân tiền định (dispositional cause), tức là bị thúc đẩy bởi một thiên hướng của người ấy (nét cá tính nội tâm hay điểm đặc trưng nhân cách của y).

Trong thí dụ của chúng ta về Barbara ở trên, các đồng nghiệp quy trách cách cư xử của cô cho nhân tố tiền định chứ không cho nhân tố hoàn cảnh. Nhưng trên cơ sở logic, cũng có vẻ hợp lý ngang như thế khi cho rằng có một điều gì đó thuộc hoàn cảnh đã khiến cho cô có cách cư xử ấy. Chẳng hạn, nếu được hỏi Barbara có thể quy trách nỗ lực hoàn thành sớm dự án ấy cho các nhân tố hoàn cảnh, phân trần rằng cô có quá nhiều việc khác phải làm cho nên cô đành phải làm dự án ấy cho xong trước đã, hoặc dự án ấy chẳng có gì khó cả nên thật dễ hoàn tất trước dự tính. Như vậy, đối với cô nguyên nhân khiến cô cư xử như thế có lẽ chẳng có chút gì tiền định cả, mà là do nhân tố hoàn cảnh gây ra.

Nếu chúng ta luôn luôn xử lý thông tin theo cung cách hợp lý như lý thuyết quy trách chủ trương, thì có lẽ thế giới này đã diễn biến trơn tru hơn khá nhiều. Bất hạnh thay, tuy lý thuyết này giúp chúng ta dự đoán chính xác – ít ra đối với các trường hợp trong đó con người có kiến thức cụ thể, trực tiếp về tính nhất trí, nhất quán và cá biệt – nhưng con người lại không thường xuyên xử lý các thông tin về tha nhân theo kiểu hợp lý như thế. Trên thực tế, các cuộc nghiên cứu đều cho thấy rằng thường hay có các thiên kiến cố chấp trong cách thức thực hiện các tiến trình quy trách của con người. Các thiên kiến điển hình nhất là:

: Một trong các thiên kiến thông thường nhất trong tiến trình quy trách của con người là khuynh hướng gán cho cách cư xử của người khác các nguyên nhân tiền định – trong khi cư xử của họ thực ra lại do các nhân tố hoàn cảnh. Được gọi là thiên kiến quy trách căn bản (fundamental attribution bias), khuynh hướng này rất thịnh hành. Thí dụ, một phân tích về các thư ngõ và các lời khuyên nhủ trong các cột báo, như “Dear Abby” và “Anna Landers” chẳng hạn, cho thấy các tác giả đều gán cho các khó khăn riêng tư của mình là do các nhân tố hoàn cảnh gây ra, trong khi các vấn đề của người khác đều do các nguyên nhân tiền định, thuộc cá tính, gây ra. Trong thí dụ nêu trên, chúng ta thấy Barbara quy trách lối cư xử của mình do hoàn cảnh bó buộc (nhân tố hoàn cảnh), trong khi các đồng nghiệp lại cho rằng cách cư xử ấy do các đặc điểm nhân cách của cô (nhân tố tiền định).

Tại sao thiên kiến quy trách căn bản lại phổ biến đến thế? Một lý do phải kể đến chính là bản chất của các thông tin sẵn có đối với người thực hiện tiến trình quy trách. Khi chúng ta nhìn thấy cách cư xử của người khác trong một bối cảnh đặc biệt thì các thông tin nổi bật nhất chính là bản thân lối cư xử của người ấy. Bởi vì các chi tiết hoàn cảnh chung quanh người ấy vào lúc bấy giờ tương đối an tỉnh và bất biến, nên người ấy chính là trọng tâm chú ý của chúng ta. Nhưng khi tìm hiểu cách cách cư xử của mình, thì các biến đổi trong bối cảnh lại rõ rệt hơn, nên chúng ta dễ quy trách cho các nhân tố hoàn cảnh hơn.

Một hậu quả của thiên kiến quy trách căn bản là chúng ta có thể biện minh cho thất bại của mình bằng

https://thuviensach.vn

cách quy trách vào hoàn cảnh để được giảm nhẹ trách nhiệm (“Tôi không thể hoàn tất bài tiểu luận bởi vì thư viện không có cuốn sách tôi cần tham khảo!”), nhưng khi người khác gặp rắc rối thì chúng ta lại đổ lỗi sai lầm ấy cho các nhân tố cá tính của họ (“Chỉ vì hắn quá lười nên làm sao viết xong bài tiểu luận cho được!”).

https://thuviensach.vn

Chương 14: Phần 3

. Harry thông minh, dễ mến và đáng yêu. Phải chăng anh ấy cũng là người có lương tâm?

Nếu như phải đánh bạo đưa ra một phỏng đoán, rất có thể bạn sẽ nói "có". Phỏng đoán của bạn phản ảnh tác dụng lan truyền (halo effect), một hiện tượng trong đó sự hiểu biết sơ bộ rằng một cá nhân có các nét nhân cách tốt đẹp thường được sử dụng để suy ra các đặc điểm tốt đẹp nhất quán khác. Hiện tượng ngược lại cũng xảy ra. Nếu biết rằng Harry không chan hòa và hay gây gổ, có lẽ bạn sẽ dễ cho rằng anh ấy có tính lười biếng.

Lý do làm cơ sở cho tác dụng lan truyền là chúng ta tuân theo lý thuyết nhân cách mặc nhiên (implicit personality theory), tức là lý thuyết phản ảnh quan điểm của chúng ta về các nét nhân cách được phát hiện cùng một lúc ở nhiều cá nhân. Lý thuyết này căn cứ vào một phối hợp gồm kinh nghiệm và logic. Tuy nhiên, nhận định của chúng ta có thể bị lầm lạc, bởi vì việc áp dụng lý thuyết của chúng ta có thể đặc biệt không phù hợp với một cá nhân nhất định nào đó, hoặc đơn giản bởi vì lý thuyết ấy sai lầm. Hầu hết mọi người đều không có các nét nhân cách tốt nhất loạt cũng như xấu nhất loạt, mà đúng ra đều có một phối hợp gồm cả tốt lẫn xấu.

: Những người bạn lâu năm và mới kết giao đều giống bạn – về thái độ, quan điểm, và sở thích – đến mức nào? Hầu hết mọi người đều tin rằng bạn bè cũ mới đều khá giống bản thân họ. Thế nhưng cảm tưởng vượt quá bản thân người mà chúng ta quen biết; bởi vì có một khuynh hướng chung – gọi là thiên kiến tương đồng giả lập (assumed – similarbias) – cho rằng người khác giống mình, cả trong trường hợp chỉ mới gặp họ lần đầu.

Thực tế, nếu như tha nhân khác biệt với mình, thì thiên kiến này sẽ làm giảm đi tính chính xác của các phán đoán đã thực hiện. Hơn nữa, thiên kiến này còn nêu ra một khả năng thú vị là: Có lẽ việc thẩm định người khác đúng ra là xác định các đặc điểm của bản thân mình chứ không phải là các đặc điểm của người bị đánh giá ấy. Cho nên, trong một số trường hợp bức chân dung chúng ta vẽ về người khác – nhất là người mà chúng ta biết rất ít – thực ra có lẽ là một phác họa về cách chúng ta quan sát chính mình.

Thiên kiến quy trách căn bản minh chứng một điểm quan trọng về tiến trình quy trách: con người không chỉ quy trách cho kẻ khác mà đôi khi họ cũng hành động như các quan sát viên đối với cách cư xử của riêng họ và thực hiện các tiến trình quy trách trên cơ sở hành động của bản thân họ. Như chúng ta đã đề cập ở đoạn bàn về thái độ trong chương này, lý thuyết nhận định về bản thân của Bem cho rằng con người cũng theo dõi cách cư xử riêng của mình. Như vậy, lý thuyết này cho rằng khi các gợi ý thuộc hoàn cảnh còn yếu kém hoặc khi kinh nghiệm quá khứ không cung cấp thông tin thích hợp, thì con người sẽ trông cậy vào cách cư xứ riêng của mình để quy trách bản thân.

Lý thuyết này hiệu quả đến mức nào? Giả sử bạn được yêu cầu điều hành công việc quảng cáo cho một vở kịch sẽ được câu lạc bộ kịch nghệ đại học trình diễn trong học kỳ sau. Tuy bạn hài lòng vì được yêu cầu, nhưng lại không biết chắc mình có thời giờ rỗi rảnh để làm việc đó không, vì vậy bạn bảo người đề nghị rằng bạn sẽ thông báo cho cô ấy quyết định của mình trong vài ngày nữa. Dù vậy, khi nhiều ngày đã trôi qua dường như bạn không hề có thời giờ để gọi điện trả lời cho cô ấy, và bạn cũng chưa thể quyết định gì được. Sau vài tuần lễ, bạn bắt đâu thắc mắc không biết lý do gì khiến bạn không thể quyết định được. Khi cân nhắc câu hỏi ấy, bạn kết luận rằng tình trạng lưỡng lự của bạn cho thấy bạn thiếu nhiệt tình và thực ra không muốn làm việc ấy.

https://thuviensach.vn

Quyết định khước từ đề nghị ấy của bạn căn cứ vào nhận định về bản thân. Sử dụng cách cư xử của chính bạn như một dấu hiệu về động lực căn bản của mình, bạn xác định rằng tình trạng lưỡng lự mà bạn nhận thấy ở bản thân căn cứ vào tình trạng không muốn đảm nhận công việc ấy. Ở đây bạn hành động rất giống một quan sát viên bên ngoài bản thân bạn, suy luận trên cơ sở cách cư xử của chính bạn. Tóm lại, lý thuyết nhận định bản thân cho rằng chúng ta rút ra được sự hiểu biết về bản thân nhờ xem xét hành động của chính mình.

Một khía cạnh khác của việc nhận định bản thân được minh họa bởi sự kiện người ta có thói quen sử dụng một kiểu cách đặc biệt để giải thích các biến cố trong cuộc đời họ. Thí dụ, các nhân tố như chủng tộc, các tộc thiểu số, và tầng lớp xã hội chẳng hạn đóng một vai trò quan trọng trong tiến trình quy trách của con người. Chẳng hạn, người Mỹ gốc châu Phi so với người da trắng thường ít quy thành công cho các nguyên nhân nội tại hơn. Trẻ em Mỹ gốc Phi có khuynh hướng cho rằng các nguyên nhân bên ngoài như mức độ khó khăn của công việc và sự may mắn chẳng hạn là các nhân tố quyết định chủ yếu mức thành quả của chúng, có lẽ bởi vì tình trạng kỳ thị trong xã hội đã cản trở các nỗ lực tiến đến thành công của chúng.

Ngược lại, trẻ con da trắng thường cho rằng khả năng và nỗ lực – các nguyên nhân nội tại – là các yếu tố tác động quan trọng hơn đối với thành công của chúng. Dĩ nhiên, kiểu quy trách chú trọng quá mức vào tầm quan trọng của các nguyên nhân ngoại lai là không thích hợp. Lối quy trách này làm giảm ý thức trách nhiệm của con người đối với thành công hay thất bại của họ. Nhưng khi sự quy trách căn cứ vào các nhân tố nội tại, thì lại hàm ý rằng sự biến đổi trong cách cư xử như nỗ lực hơn nữa chẳng hạn – có thể đưa đến sự biến đổi về mức độ thành bại.

Giữa các dân tộc khác nhau cũng có dị biệt lớn lao về kiểu quy trách. Sinh viên ở Nhật Bản và Trung Quốc nói chung có khuynh hướng quy thành công của họ cho sự cố gắng (một nhân tố chi phối được) nhiều hơn cho năng khiếu (nhân tố cố định và không chi phối được). Nếu so sánh thì sinh viên Mỹ có khuynh hướng chú trọng quá mức vào tầm quan trọng của năng khiếu và tương đối xem nhẹ tầm quan trọng của nỗ lực.

Các dị biệt về kiểu quy trách ấy có lẽ là nguyên nhân giúp cho sinh viên Châu Á có mức thành đạt cao, các sinh viên này thường có thành tích vượt trội sinh viên Mỹ trong các so sánh quốc tế về mức độ thành đạt của giới sinh viên. Bởi vì sinh viên Nhật Bản và Trung Quốc thường cho rằng thành công học vấn là kết quả của chuyên cần, nên họ dồn nỗ lực nhiều vào việc học hơn sinh viên Mỹ, là những người tin rằng năng khiếu di truyền của họ là yếu tố quyết định tương đối quan trọng hơn đối với thành tích của họ.

– Nhận định về xã hội (social cognition) liên hệ đến các tiến trình làm nền tảng cho việc tìm hiểu của chúng ta về thế giới chung quanh trên bình diện xã hội. Việc tìm hiểu này có thể thực hiện dưới dạng các lược đồ (schemas) tâm trí – tức là các tổ hợp ý tưởng về tha nhân và kinh nghiệm xã hội của chúng ta.

– Chúng ta thường hình thành ấn tượng (impression) về tha nhân bằng cách căn cứ vào các nét nhân cách trung tâm căn bản rồi phối hợp chúng lại thành một ấn tượng tổng quát, hoặc bằng cách lấy số trung bình toán học các nét nhân cách thành một ấn tượng tổng quát.

– Lý thuyết quy trách (attribution theory) giải thích các tiến trình làm nền tảng cách thức chúng ta quy trách nguyên nhân nào gây ra cách cư xử của người khác, nhất là cho các nguyên nhân hoàn cảnh ngược lại các nguyên nhân tiền định.

– Các tiến trình quy trách bị tác động bởi nhiều thiên kiến, bao gồm thiên kiến quy trách căn bản (fundamental attnbution bias), tác dụng lan truyền (halo effect), và thiên kiến tương đồng giả lập (assumed – similarity bias)

https://thuviensach.vn

– Lý thuyết nhận định về bản thân (self–perception theory) cho rằng chúng ta theo dõi cách cư xử của bản thân để nhận diện các nguyên nhân của nó, giống như trường hợp chúng ta quy trách lối cư xử của tha nhân, và rằng con người có những kiểu quy trách đặc trưng.

1/... đưa ra một cơ cấu tâm tư giúp chúng ta tổ chức và diễn dịch các thông tin về xã hội chung quanh.

2/ Một lý thuyết về sự hình thành ấn tượng cho rằng một số ít nét nhân cách... uốn nắn lối diễn dịch của chúng ta về các đặc điểm khác của một cá nhân. Một khảo hướng khác, gọi là..., phát biểu rằng chúng ta tính trung bình nhiều nét nhân cách để thiết lập một ấn tượng tổng quát về một cá nhân.

3/ Chris luôn luôn muốn đến để họp nhóm học tập vào mỗi sáng thứ sáu. Anh ta hay đổ lỗi chậm trễ của mình cho giờ giấc bất tiện – một nhân tố... trong khi các thành viên khác trong nhóm của anh có lẽ sẽ đổ lỗi cho tình trạng thiếu ý thức trách nhiệm hay thiếu quan tâm của Chris, tức là các nhân tố...

4/ Monica vui lòng cho một bạn nam sinh viên mượn cuốn sách giáo khoa của cô, bởi vì cô thấy anh ta có vẻ hoạt bát và thân tình. Cô đã ngạc nhiên khi người bạn học ấy không trả sách cho cô. Giả định của cô cho rằng anh sinh viên hoạt bát và thân tình ấy cũng là người có tinh thần trách nhiệm phản ảnh tác dụng...

5/ Khuynh hướng quy trách trường hợp thất bại của chúng ta cho hoàn cảnh để được giảm tội trong khi lại quy trách lối cư xử của người khác cho lỗi làm do nhân cách, được gọi là thiên kiến...

6/ Càng tiếp xúc nhiều với các thành viên của một nhóm nói chung sẽ khiến cho ấn tượng của chúng ta về nhóm ấy càng chính xác hơn. Đúng hay sai?

Chúng ta thường tìm các lối giải thích quy trách cho các nguyên nhân hoàn cảnh đối với cách cư xử của chúng ta, và cho nguyên nhân tiền định đối với hành động của người khác. Bạn cho rằng loại quy trách nào chính xác hơn? Mỗi kiểu quy trách có các ưu điểm (và khuyết điểm) nào? Phải chăng chúng ta có thể học cách đánh giá lối cư xử riêng của mình một cách thực tế hơn – và chúng ta có nên làm như thế không?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Bạn vừa mới chuyển đến một trường đại học và đang dự giờ học đầu tiên. Khi vị giáo sư bước vào, bạn thấy các sinh viên cùng lớp đồng loạt đứng dậy, cúi đầu, và sau đó xoay người nhìn về cuối lớp. Bạn không hiểu hành vi này có ý nghĩa gì cả. Phải chăng rất có thể bạn sẽ (1) vội vã làm theo các bạn cùng lớp hay (2) vẫn cứ ngồi yên?

Căn cứ vào các cuộc nghiên cứu về ảnh hưởng của xã hội, để trả lời câu hỏi này hầu như người ta luôn luôn chọn giải pháp thứ nhất. Không nghi ngờ gì nữa, theo kinh nghiệm cá nhân bạn cũng biết rằng các áp lực buộc con người phải thích nghi với hoàn cảnh xã hội thật cực kỳ mạnh mẽ. Và các áp lực này làm cho cách cư xử của con người biến đổi đi mà lẽ ra sẽ không hề cải biến nếu như không có chúng.

Giờ đây chúng ta quay sang phân tích đề tài ảnh hưởng của xã hội (social influence), một lãnh vực nghiên cứu thuộc ngành tâm lý xã hội nhằm tìm hiểu các tình huống trong đó hành động của một cá nhân (hay một nhóm người) tác động đến cách cư xử của người khác. Chúng ta sẽ khảo xét ba loại ảnh hưởng xã hội chủ yếu là thích nghi, phục tùng, và vâng lời.

(confomity) là cải biến cách cư xử hay thái độ do ước muốn tuân theo các niềm tin hay tiêu chuẩn của người khác. Minh chứng cổ điển cho áp lực buộc thích nghi xuất phát từ một loạt khảo cứu do Solomon Asch (Asch, 1951) thực hiện vào thập niên 1950. Theo các thí nghiệm này, người ta tạo điều kiện để cho các đối tượng nghĩ rằng họ đang tham dự một cuộc trắc nghiệm năng khiếu nhận thức giác quan cùng với một nhóm gồm 6 đối tượng khác. Các đối tượng được cho xem một tấm thiếp có ba vạch dài ngắn khác

https://thuviensach.vn

nhau và một tấm thiếp thứ hai có một vạch thứ tư dài bằng một trong ba vạch trong tấm thiếp thứ nhất (xem hình 14–4). Nhiệm vụ của đối tượng dường như không có gì rắc rối cả: họ chỉ phải nói to lên vạch nào trong tấm thiếp thứ nhất dài bằng vạch "chuẩn". Bởi vì luôn luôn có một giải pháp hiển nhiên, nên nhiệm vụ này khá dễ dàng cho các đối tượng tham dự thí nghiệm.

. Các đối tượng trong thí nghiêm về hiện tượng thích nghi của Asch trước hết được cho xem một vạch "chuẩn" rồi được yêu cầu nhận diện vạch nào trong ba vạch so sánh dài bằng nó. Như ví dụ này minh chứng, luôn luôn có một câu trả lời hiển nhiên.

Thực ra, bởi vì tất cả các đối tượng đều nhất trí với nhau trong một vài lần thử nghiệm đầu tiên, nên thao tác thí nghiệm xem ra khá đơn giản. Thế nhưng sau đó một điều kỳ lạ đã bắt đầu xảy ra. Theo cách nhìn của đối tượng phải trả lời sau cùng trong nhóm thì tất cả các câu trả lời của 6 đối tượng đầu đều dường như đều sai lầm cả – thực tế, các đối tượng ấy đều nhất trí đưa ra câu trả lời sai lầm. Và kiểu trả lời này cứ kéo dài mãi. Hết lần này đến lần khác, sáu đối tượng đầu đều trả lời ngược lại nhận thức của đối tượng sau cùng mà người này tin là câu trả lời chính xác. Tình thế nan giải mà tình huống này đặt ra cho đối tượng sau cùng là liệu y nên theo nhận thức của mình hay theo nhóm để đưa ra câu trả lời giống mọi người khác trong nhóm.

Như bạn có thể đoán ra được, tình huống trong cuộc thí nghiệm rắc rối hơn mới thoạt nhìn. Sáu đối tượng đầu thực ra đều là người đồng mưu với nhà thí nghiệm, đã được chỉ dẫn để đưa ra câu trả lời nhất loạt sai lầm trong nhiều lần thử nghiệm. Và cuộc khảo cứu không dính dáng gì đến khả năng nhận thức giác quan cả. Đúng ra, vấn đề tìm hiểu chính là hiện tượng thích nghi.

Asch đã khám phá được trong khoảng 1 /3 các lần thí nghiệm các đối tượng đều thích nghi theo cách trả lời nhất loạt nhưng sai lầm của nhóm, và khoảng 75% tất cả các đối tượng đã thích nghi theo cách trả lời của nhóm ít ra một lần trong tất cả các lần thí nghiệm. Tuy vậy, cũng có những dị biệt rất lớn giữa các cá nhân. Một số đối tượng hầu như lúc nào cũng chiều theo nhóm, trong khi những đối tượng khác không bao giờ chịu làm như thế cả.

Kể từ công trình tiên phong của Asch, có đến hàng trăm cuộc nghiên cứu đã tìm hiểu các nhân tố tác động đến sự thích nghi, và đến nay chúng ta biết rất nhiều điều về hiện tượng này. Sau đây là các nhân tố quan trọng nhất làm phát sinh hiện tượng thích nghi:

. Nhóm càng có sức lôi cuốn đối với thành viên thì áp lực thích nghi càng nhiều. Địa vị (status) – cấp bậc quan hệ trong nhóm – của cá nhân càng thấp và tính tương đồng của cá nhân ấy đối với nhóm càng cao, thì quyền lực của nhóm đối với cách cư xử của cá nhân ấy càng lớn.

. Trong trường hợp phải phản ứng công khai thì sự thích nghi của cá nhân cao hơn rất nhiều so với trường hợp có thể phản ứng riêng tư, như các bậc tiền bối sáng lập nền dân chủ của chúng ta đã nêu rõ khi biểu quyết thủ tục bầu phiếu kín.

– Những cá nhân đang đảm nhận nhiệm vụ hay phải trả lời các câu hỏi có tính chất mơ hồ (không có giải đáp minh bạch) dễ bị áp lực xã hội hơn. Cho một ý kiến, như ý kiến về loại quần áo nào hợp thời trang chẳng hạn, dễ chiều theo dư luận hơn việc trả lời một câu hỏi về một sự kiện cụ thể. Hơn nữa, những nhiệm vụ mà cá nhân kém năng lực hơn so với nhóm thường khiến cho cá nhân dễ có hành động chiều theo nhóm hơn.

. Áp lực thích nghi mạnh mẽ nhất trong các nhóm mà các thành viên đều nhất loạt ủng hộ một lập trường. Nhưng điều gì sẽ xảy ra trong trường hợp cá nhân có ý kiến mâu thuẫn lại có một đồng minh trong nhóm, được gọi là người ủng bộ quan điểm xã hội (social supporter), tán thành ý kiến của họ? Chỉ cần có một người chịu chia sẻ quan điểm không phổ biến ấy cũng đủ để làm giảm bớt áp lực thích nghi.

https://thuviensach.vn

Phải chăng nữ giới dễ thích nghi hơn nam giới? Giải đáp cho câu hỏi này dao động trong hai thập niên vừa qua.

Từ lâu đời thông thường người ta cho rằng nữ giới dễ bị ảnh hưởng hơn nam giới quan điểm này thịnh hành cho đến cuối thập niên 1970. Nhưng đến thời điểm đó các cuộc nghiên cứu lại cho rằng trên thực tế sự khác biệt ấy chỉ là biểu kiến. Thí dụ, dường như các yêu cầu và nội dung thí nghiệm thường quen thuộc với nam giới hơn nữ giới. Chính tình trạng xa lạ này khiến cho nữ giới dễ chiều theo ý kiến của người khác hơn nam giới, bởi vì họ cảm thấy vì mình không thông thạo chứ không phải vì bất kỳ tình trạng dễ bị buộc thích nghi có nguyên nhân sâu xa nào cả.

Tuy nhiên, quan điểm mới đây lại quay về kết luận ngày xưa: Nữ giới dường như dễ chiều ý người khác hơn nam giới bất kể vấn đề gì. Nguyên nhân buộc họ thích nghi là các kỳ vọng mà truyền thống xã hội áp đặt cho nữ giới, và chính các kỳ vọng này muốn rằng nữ giới có nhiệm vụ quan tâm đến việc sống hòa thuận với tha nhân hơn nam giới.

Do đó, cho đến nay kết luận sáng tỏ nhất của các cuộc nghiên cứu về tính thích nghi là nữ giới dễ bị ảnh hưởng bởi xã hội hơn nam giới, nhất là trong các tình huống công khai. Dù sao, do tình trạng bất nhất trong việc giải thích tính thích nghi của các cuộc nghiên cứu, nên chúng ta chưa có được kết luận dứt khoát về vấn đề này.

Khi thảo luận về tính thích nghi, chúng ta thường đề cập đến một hiện tượng trong đó áp lực xã hội không có dạng một mệnh lệnh trực tiếp. Nhưng trong một số tình huống áp lực xã hội cụ thể hơn nhiều, khi ấy có một áp lực công khai và trực tiếp buộc người ta phải tán thành một quan điểm đặc biệt hay phải cư xử theo một lối nhất định. Các nhà tâm lý xã hội gọi loại cư xử phát sinh nhằm đáp ứng áp lực trực tiếp của xã hội là hiện tượng phục tùng (compliance).

. Một nhân viên khuyến mại đến nhà đề nghị bạn nhận một món hàng mẫu có giá trị không đáng kể. Bạn chấp nhận vì nghĩ rằng chẳng mất mát gì mà không nhận. ít lâu sau đó, người ấy lại đến với một đề nghị quan trọng hơn. Khi ấy bạn khó lòng từ chối bởi vì bạn đã lỡ chấp nhận đề nghị ban đầu rồi.

Người khuyến mại trong trường hợp này sử dụng thủ đoạn thử – thành – thực mà các nhà tâm lý xã hội gọi là kỹ thuật bước chân – vào – cửa (foot – in – the – door technique). Theo kỹ thuật này, trước hết bạn yêu cầu người ta chấp nhận một đề nghị tầm thường để sau đó yêu cầu người ấy chấp nhận một đề nghị quan trọng hơn. Hóa ra mức độ phục tùng đối với yêu cầu tối hậu tăng lên đáng kể khi người ta đã lỡ chấp nhận một ân huệ nhỏ trước đó.

Hiện tượng bước – chân – vào – cửa được minh chứng đầu tiên trong một khảo cứu trong đó một số nhà thí nghiệm đến từng nhà yêu cầu cư dân ký tên ủng hộ phong trào lái xe an toàn. Hầu hết mọi người đều chấp nhận tuân theo đề nghị nhẹ nhàng và không đáng kể này. Thế nhưng một vài tuần lễ sau đó, các nhà thí nghiệm khác đến tiếp xúc với các cư dân ấy lần nữa để yêu cầu họ tuân theo một đề nghị quan trọng hơn nhiều: Dựng một tấm biển lớn ghi "Lái xe thận trọng" ở sân cỏ trước nhà. Kết quả cụ thể là 55% cư dân từng ký tên ủng hộ trước đây đã tán thành đề nghị này; trong khi chỉ có 17% cư dân thuộc nhóm kiểm soát, gồm các cư dân trước đây chưa được yêu cầu ký tên ủng hộ phong trào lái xe an toàn, tán thành đề nghị này.

Các cuộc nghiên cứu sau đó đã xác nhận hiệu quả của kỹ thuật bước – chân – vào cửa. Tại sao biện pháp này hiệu nghiệm? Một lý do là sự dính líu vào đề nghị không quan trọng gây sự quan tâm đến vấn đề và có hành động – bất kỳ hành động nào – khiến người ta lại dính líu nhiều hơn đến vấn đề ấy, nhờ đó tăng thêm xác suất phục tùng trong tương lai. Một lời giải thích khác xoay quanh nhận định về bản thân của con người. Do chấp nhận thực hiện đề nghị ban đầu, cá nhân có lẽ đã xem bản thân mình là loại người quan tâm giúp đỡ người khác khi cần. Cho nên khi gặp phải một đề nghị to tát hơn sau đó, cá nhân ấy sẽ chấp

https://thuviensach.vn

nhận nhằm duy trì tính nhất quán trong thái độ và cách cư xử mà chúng ta đã miêu tả trên đây. Tuy không rõ lối giải thích nào chính xác hơn, nhưng hiển nhiên thủ đoạn bước – chân vào cửa rất hiệu quả.

. Một người gây quỹ đến nhà yêu cầu bạn đóng góp 500 đô la. Bạn bật cười từ chối, bảo rằng khoản tiền ấy vượt quá túi tiền của mình. Sau đó, bà ấy hạ thấp đề nghị xuống còn 10 đô la. Bạn sẽ làm gì? Nếu giống như hầu hết mọi người, có lẽ bạn sẽ dễ dàng chấp nhận hơn đề nghị đóng góp quá nhiều hồi đầu. Lý do của tình trạng này chứa đựng trong kỹ thuật cánh – cửa – trước – mắt (door – in – the – face technique), theo đó một đề nghị to tát, chắc chắn sẽ bị từ chối được tiếp nối bằng một đề nghị thấp hơn. Hiển nhiên, tuy trái ngược hoàn toàn với thủ đoạn bước – chân – vào – cửa, kỹ thuật này cũng tỏ ra rất hiệu quả.

Một thí dụ về mức hiệu quả của nó đã được minh chứng trong một thí nghiệm hiện trường, trong đó người ta chận đường và đề nghị các sinh viên đại học giúp đỡ một việc khá to tát – như làm cố vấn không ăn lương cho các trường hợp thiếu nhi phạm pháp hai giờ mỗi tuần trong thời hạn hai năm liền chẳng hạn. Không lấy gì làm ngạc nhiên rằng chẳng có ai chịu cam kết một đề nghị to tát như thế. Nhưng sau đó khi được đề nghị giúp đỡ một việc dễ dàng hơn nhiều, như dẫn một nhóm thiếu nhi phạm pháp đi sở thú chơi 2 giờ chẳng hạn, thì phân nửa số sinh viên ấy đã chấp nhận. Trong khi chỉ có 17% số sinh viên thuộc nhóm kiểm soát, gồm những đối tượng không được yêu cầu giúp đỡ việc lớn hơn trước đó, chấp nhận đề nghị dễ dàng này.

Kỹ thuật này được sử dụng phổ biến trong cuộc sống thường ngày. Có lẽ bạn đã từng sử dụng thủ đoạn này đôi khi trong cuộc đời mình, như xin cha mẹ tăng thêm tiền cấp dưỡng rất nhiều rồi sau đó hạ bớt thỉnh cầu xuống để chắc chắn sẽ nhận được khoản tiền mong muốn chẳng hạn. Tương tự, các nhà biên kịch truyền hình đôi khi cũng dùng thủ đoạn xen rải rác trong kịch bản của họ những đoạn khiêu dâm mà họ biết chắc sẽ bị các tay kiểm duyệt của đài truyền hình cắt bỏ đi, hy vọng giữ cho các đoạn then chốt còn nguyên vẹn.

Tại sao kỹ thuật cánh – cửa – trước – mắt lại hữu hiệu? Một nhân tố góp phần là sự tương nhượng nảy sinh giữa người thỉnh cầu và cá nhân được thỉnh cầu. Trong các trường hợp tương nhượng (reciprocal concessions), người đề nghị cam kết nhượng bộ (bằng cách giảm bớt đề nghị ban đầu xuống), nhờ đó mời gọi sự nhượng bộ về phía người đã từ chối đề nghị ban đầu. Kết quả là người ta sẵn lòng thuận theo đề nghị thấp hơn.

Một lý do khác khiến cho kỹ thuật này đạt hiệu quả là nó trông cậy vào ước muốn biểu hiện lòng tốt của chúng ta đối với người khác. Trong lần từ chối ban đầu chúng ta tin rằng mình đã hành động hợp lý, nhưng lần từ chối thứ hai có thể khiến chúng ta cảm thấy mình có vẻ là người thiếu tinh thần hợp tác. Cho nên, chúng ta đành phải thuận theo để nâng cao thể diện với người khác. (Một vài kỹ thuật khác thúc đẩy phát sinh hiện tượng phục tùng mà bạn có thể gặp phải được miêu tả trong đoạn Ứng Dụng TLH dưới đây).

https://thuviensach.vn

Chương 14: Phần 4

Bạn gặp được chiếc ôtô mà bạn hằng mơ ước được bán với giá khá cao. Mặc dù mất rất ít công sức mặc cả, nhưng bạn vẫn cảm thấy hoàn toàn thành công nhờ tài thương lượng của mình.

Sau khi điền xong một lô hồ sơ mua xe, nhân viên bán hàng đi lấy chữ ký của ông quản lý để kết thúc thủ tục mua bán. Thế nhưng, vài phút sau anh ta quay lại, trông có vẻ ngượng ngập. Anh ta nói: "Rất tiếc thưa ông, sếp của tôi không đồng ý. Ông ta bảo vụ buôn bán này thưa lỗ." Càng có vẻ ngượng ngập hơn nữa, anh ta nói tiếp: "Nhưng xin ông vui lòng, chúng ta chỉ cần nâng giá thỏa thuận thêm 600 đô la, ông ấy sẽ chấp thuận." Suy nghĩ qua một lúc, bạn quyết định cắn câu và đồng ý tăng giá. Rốt cực, khoản tiền 600 đô la ấy chiếm tỷ lệ bao nhiêu so với tổng trị giá hàng chục ngàn đô la?

Bạn đã bị sa bẫy. Trong trường hợp này, bạn là nạn nhân của một truyền thống bán hàng thịnh hành từ lâu đời gọi là kỹ thuật thả – bóng – thấp. Theo kỹ thuật thả – bóng – thấp (low balling), sau khi ngã giá người bán lại kêu nài tăng giá lên. Kỹ thuật này hiệu nghiệm bởi vì sau cam kết ban đầu chúng ta thường ôn lại trong tâm trí các lợi điểm của cam kết ấy để biện minh cho phán đoán của mình. Nhưng đúng vào lúc ta hoàn toàn tin chắc rằng bản thân đã hành động đúng, thì cuộc giao dịch lại bị đổ vỡ và giá cả tăng lên. Bởi vì chúng ta đã ra sức thuyết phục bản thân về tài quyết đoán của mình, nên chúng ta có khuynh hướng bám theo cuộc giao dịch ấy dù có bị mất thêm tiền vì giá tăng cao lên. Thả – bóng – thấp chỉ là một trong vài kỹ thuật mà giới bán hàng hay dùng để đánh bẫy khách hàng – những kỹ thuật đã được các nhà tâm lý xã hội chuyên về hiện tượng phục tùng lý giải. Sau đây là hai kỹ thuật khác mà bạn thường hay gặp nhất.

Theo thủ đoạn này, bạn được đề nghị giao dịch theo một giá thổi phồng lên. Nhưng ngay sau đề nghị ban đầu đó, người bán hàng đề nghị một khích lệ bằng một khoản chiết khấu hay phần thưởng để siết chặt cuộc thương lượng.

Tuy có vẻ đơn giản đến mức dễ hiểu, nhưng thủ đoạn này lại rất hiệu qua. Trong một khảo cứu, các nhà thí nghiệm lập một quán bán bánh nướng giá 75 cents một hộp bánh. Trong một tình huống, khách hàng được báo thẳng giá bán 75 cents. Nhưng trong trường hợp khác, người ta báo giá bán một đô la mỗi hộp, nhưng khách hàng được giảm giá chỉ còn 75 cents. Như dự đoán theo kỹ thuật that's – not – all, trường hợp giảm giá bán được nhiều hàng hơn – dù giá giảm này không khác gì trường hợp không giảm giá.

(the not – so – free sample) Nếu bạn đã từng nhận một món hàng mẫu miễn phí, hãy nhớ rằng món quà ấy có giá trị tâm lý. Mặc dù có thể không có dụng tâm, người bán hàng tặng hàng mẫu cho khách hàng tương lai; sở dĩ làm như thế là nhằm xúi bẫy một kiểu dành đặc quyền cho nhau. Kiểu tương nhượng này là một tiêu chuẩn xã hội được mọi người tán thành, cho rằng chúng ta nên cư xử với người khác tương tự như cách họ cư xử với mình. Như vậy nhận một món hàng mẫu miễn phí hàm ý gần phải tương nhượng sau đó – dĩ nhiên, dưới dạng mua hàng của họ.

Ba chiến thuật ảnh hưởng xã hội miêu tả ở đây (thả – bóng – thấp, kỹ thuật that's – not – all, và hàng mẫu chưa hẳn miễn phí) là các thủ đoạn mà bạn dễ gặp phải nhiều lần trong đời khi mua hàng. Dù vậy, bạn cũng có cách chống trả. Thông thường, giải pháp kháng cự tốt nhất là ý thức cho được vị trí của mình để thoát ra khỏi tình huống gặp phải. Thí dụ, nếu thấy mình đang vướng vào tình huống thả–bóng–thấp khi mua ôtô, thì giải pháp kháng cự tốt nhất là đứng dậy bỏ đi. Hầu như luôn luôn, người bán hàng sẽ tìm cách lôi kéo bạn trở lại giá thỏa thuận ban đầu. Và nếu không, luôn luôn họ sẽ mời bạn mua chiếc xe khác.

https://thuviensach.vn

Các kỹ thuật chiêu dụ phục tùng đã đưa ra một biện pháp qua đó người ta nhẹ nhàng bị lôi kéo chấp nhận yêu cầu của người khác. Tuy vậy, trong một số trường hợp các yêu cầu lại nhằm khiến cho người ta ngoan ngoãn vâng lời (obedience), tức là thay đổi cách cư xử do mệnh lệnh của người khác. Mặc dù kém phổ biến hơn nhiều so với thích nghi và phục tùng, hiện tượng vâng lời lại thường xảy ra trong một vài loại quan hệ đặc biệt. Thí dụ, chúng ta có thể tỏ ra vâng lời thượng cấp, thầy học, hay cha mẹ, chỉ vì họ có quyền khen thưởng hay trừng phạt chúng ta.

Để hiểu rõ hiện tượng vâng lời, hãy dành chút ít thời gian để xét xem liệu bạn sẽ phản ứng ra sao nếu một người xa lạ bảo bạn rằng:

Tôi phát minh được một phương pháp mới mẻ nhằm tăng cường ký ức. Đối với bạn tất cả mọi điều tôi cần là dạy người ta học thuộc lòng một loạt từ vựng rồi cho họ làm một trắc nghiệm. Thao tác trắc nghiệm chỉ yêu cầu bạn giật điện học viên mỗi khi họ phạm lỗi lầm. Để thực hiện các cú giật điện, bạn sẽ sử dụng một "máy giật điện" từ 30 đến 450 volts. Bạn thấy nút có ghi từ "giật nhẹ" đến "nguy hiểm: giật mạnh" ở mức cao nhất, ở đây có ba chữ X màu đỏ. Đừng lo ngại, bởi vì tuy các cú giật điện có thể gây đau đớn, nhưng sẽ không gây tổn thương lâu dài.

Được biết tình huống này, rất có thể bạn nghĩ rằng giống như bất kỳ người nào khác bạn sẽ không tán thành một đề nghị kỳ lạ như thế của người xa lạ. Hiển nhiên, đề nghị này vượt quá giới hạn lương tâm của chúng ta.

Nếu ngược lại thì sao? Giả sử kẻ xa lạ yêu cầu bạn giúp đỡ lại là một nhà tâm lý đang tiến hành một thí nghiệm. Hoặc giả, người ấy chính là thầy học, thượng cấp, hay vị chỉ huy quân đội của bạn – tất cả những nhân vật có thẩm quyền và lý do có vẻ hợp pháp để đưa ra yêu cầu đó.

Nếu vẫn còn nghĩ rằng bạn không chắc sẽ tuân theo, có lẽ bạn hãy xem xét lại. Bởi vì trường hợp trình bày trên đây miêu tả một thí nghiệm đến nay vẫn được xem là có tính cổ điển đã được nhà tâm lý xã hội Stanley Milgram thực hiện vào thập niên 1960, Trong khảo cứu này, các đối tượng được đặt vào một tình huống trong đó nhà thí nghiệm yêu cầu họ gây các cú giật điện càng lúc càng mạnh hơn cho một người khác như là một phần của công tác nghiên cứu về tiến trình học tập. (Xem hình 14–5). Thực ra, thí nghiệm này không dính líu gì đến vấn đề học tập cả; vấn đề tìm hiểu đích thực ở đây là mức độ vâng lời làm theo yêu cầu của nhà thí nghiệm. Thực tế, những người bị cho là sẽ nhận những cú giật điện lại chính là những kẻ đồng mưu thí nghiệm, thực sự không hề có tổn thương chút nào cả.

: Chiếc "máy giật điện" đầy ấn tượng này được sử dụng để khiến cho những người tham dự thí nghiệm tin tưởng rằng họ đang gây các cú giật điện cho người khác, là người được nối với máy giật điện bằng các điện cực gắn vào da. (Bản quyền năm 1965 của Stanley Milgram. Phỏng theo bộ phim Obedience, do Thư viện Phim thuộc viện ĐH New York và viện ĐH Tiểu bang Pennsylvania, PCR cung cấp).

Hầu hết những người được nghe miêu tả về thí nghiệm này đều cho rằng sẽ không có đối tượng nào chịu gây cú giật điện mạnh nhất – hoặc vì thế mà không chịu gây cú giật điện nào cả. Thậm chí một nhóm bác sĩ tâm thần khi được miêu tả tình huống này cũng đã dự đoán rằng không đến 2% số đối tượng sẽ nhắm mắt nghe theo và gây các cú giật điện mạnh nhất. Nhưng kết quả thực tế đi ngược lại phỏng đoán của cả giới chuyên môn lẫn giới không chuyên môn. Rốt cục gần đến 2/3 số đối tượng đã vặn nút đèn trên máy đến mức cao nhất để "giật chết" học viên.

Tại sao quá nhiều người đành lòng nhắm mắt nghe theo yêu cầu của nhà thí nghiệm? Phỏng vấn sâu rộng các đối tượng này cho thấy sở dĩ họ vâng lời chủ yếu vì tin rằng nhà thí nghiệm sẽ chịu trách nhiệm hoàn toàn đối với bất kỳ hậu quả tai hại nào có thể xảy ra cho học viên. Như vậy, mệnh lệnh của nhà thí nghiệm đã được ngoan ngoãn tuân thủ bởi vì các đối tượng nghĩ rằng họ sẽ không chịu trách nhiệm cá

https://thuviensach.vn

nhân vì hành động của mình – họ luôn luôn đổ lỗi cho nhà thí nghiệm.

Tuy thí nghiệm của Milgram bị phê phán vì đã tạo ra những trường hợp thử thách cực đoan cho các đối tượng tham gia thí nghiệm – do đó nẩy sinh các nghi vấn nghiêm trọng về mặt đạo đức – và bị phê phán về cơ sở phương pháp. Chỉ cần tìm hiểu các biến cố thực tế chúng ta cũng chứng kiến được hậu quả kinh khủng của hiện tượng ngoan ngoãn tuân lệnh thượng cấp. Chẳng hạn, lời biện hộ chủ yếu của các sĩ quan Phát–xít sau Thế chiến II là họ chỉ "vâng lệnh" hành sự. Kết quả nghiên cứu của Milgram buộc mọi người chúng ta phải xét lại xem liệu có biện pháp nào để kháng cự thứ quyền lực áp đặt mạnh mẽ ấy không.

Chúng ta đã thấy con người dễ khuất phục ra sao trước ảnh hưởng của người khác, dù ảnh hưởng ấy tương đối gián tiếp như trường hợp áp lực thích nghi tế nhị, hay trực tiếp như trường hợp ngoan ngoãn tuân thủ mệnh lệnh cụ thể. Con người làm thế nào để duy trì được tình trạng độc lập khi đối mặt với các loại áp lực này? Lý thuyết cũng như các cuộc nghiên cứu trong lãnh vực tâm lý xã hội đã đề nghị một số kỹ thuật giúp cá nhân giữ được lòng trung thành đối với quan điểm của riêng mình:

. Để phòng bệnh đậu mùa, người ta tiêm vào cơ thể một liều lượng nhỏ vi trùng đậu mùa. Mũi tiêm này thúc đẩy cơ thể sản sinh các kháng thể có khả năng chống lại vi trùng đậu mùa xâm nhập sau đó. Tương tự, một biện pháp nhằm giúp con người giữ được tư thế độc lập trước các nỗ lực thuyết phục như thế bằng cách yêu cầu họ tiếp cận với một số lý lẽ đối chọi mẫu mực mà họ có thể gặp phải trong tương lai. Trong một thí dụ về kỹ thuật này, William McGuire (1964) chứng minh rằng các đối tượng có khả năng đề kháng mạnh mẽ hơn đối với sự thuyết phục nếu trước hết họ được tiếp cận với một số lập luận chống đối kèm theo các thông tin bài bác các lý lẽ đối chọi ấy. Việc tiếp cận các lý lẽ đối chọi ấy – ông gọi là biện pháp chủng ngừa (inoculation) – khiến cho sau này người ta ít thay đổi niềm tin hơn so với trường hợp chỉ cho các đối tượng tiếp cận các thông tin ủng hộ quan điểm ban đầu của riêng họ.

. Một biện pháp gọi là cảnh giác (forewarning) nhằm báo trước cho người ta về một thông điệp thuyết phục sắp đến và nội dung của nó, đôi khi cũng đủ sức giảm bớt ảnh hưởng của xã hội, ngay cả trong trường hợp không cho họ tiếp cận với các lý lẽ chống đối quan điểm ban đầu của mình. Điều này đặc biệt đúng trong trường hợp các vấn đề quan trọng và đối tượng bị ảnh hưởng có sẵn khá nhiều thông tin. Chỉ cần biết sẽ nhận được một thông điệp thuyết phục mà không cần biết nội dung của nó, người ta cũng có thể giảm được mức độ cải biến thái độ sau đó. Tại sao? Khi người ta biết sẽ nhận được các thông tin ngược lại thái độ của mình, họ sẽ có khuynh hướng thiết lập lý lẽ để bênh vực thái độ ban đầu của mình ngay. Cho nên, được cảnh giác tức là được trang bị vũ khí phòng vệ vậy.

. Một kỹ thuật không chỉ hữu hiệu trong việc giảm bớt sức thuyết phục mà thực tế còn có thể cải biến được thái độ của người ra sức thuyết phục nữa là kiên định lập trường (consistency). Trong một số tình huống, nhất là ở các bối cảnh nhóm sinh hoạt trong đó đa số đang nỗ lực chi phối thiểu số, nếu phe thiểu số nhất mực kiên trì quan điểm của mình cũng có thể khiến cho phe đa số sẽ phải thay đổi thái độ. Hiển nhiên, thái độ bất khuất và nhất mực kiên trì quan điểm của phe thiểu số có thể khiến cho người khác phải xét lại lập trường của mình, và sau cùng sẽ bị thuyết phục bởi ý kiến của thiểu số.

Ngược lại, một số chứng cứ cho rằng áp dụng một biện pháp hơi khác đi một chút lại hữu hiệu hơn. Nhà tâm lý xã hội Edwin Hollander (1980) chuyên nghiên cứu các tình huống trong đó phe thiểu số nỗ lực độc lập trước lập trường của phe đa số. Ông đề nghị một chiến lược trong đó cá nhân ban đầu khuất phục theo ý kiến của phe đa số. Sau khi đã cân bằng thế lực với các thành viên khác, cá nhân ấy có thể cư xử độc lập hơn và tán thành quan điểm ngược lại ý kiến của phe đa số. Theo lý thuyết của Hollander, thay vì nghiêm túc kiên định lập trường ngược lại phe đa số, như biện pháp kiên định lập trường do Moscovini đề nghị, trước tiên người ta nên khuất phục theo – đến khi đã thiết lập được "sự tín nhiệm" rồi mới là lúc nên nhấn mạnh đến quan điểm thiểu số của mình.

https://thuviensach.vn

Các chứng cứ thực nghiệm đều bênh vực cho cả hai biện pháp này. Các cuộc nghiên cứu ấy làm sáng tỏ rằng ảnh hưởng xã hội không phải là con đường một chiều. Khi chúng ta là mục tiêu của ảnh hưởng xã hội, chúng ta vẫn có cơ hội phấn đấu để duy trì thái độ độc lập của mình.

– Ảnh hưởng xã hội (social influence) bao quát các tình huống trong đó hành động của một cá nhân hay một nhóm người tác động đến cách cư xử của người khác.

– Thích nghi (conformity) là sự thay đổi thái độ hay cách cư xử phát sinh do ước muôn tuân theo các niềm tin hay chuẩn mực của người khác.

– Phục tùng (compliance) là sự thay đổi cách cư xử nhằm đáp ứng áp lực công khai hơn của xã hội. Ngược lại, vâng lời (obedience) là sự thay đổi cách cư xử phát sinh do ảnh hưởng của một mệnh lệnh trực tiếp.

– Các kỹ thuật chủ yếu nhằm duy trì thái độ độc lập trước áp lực của phe nhóm là chủng ngừa (inoculation), cảnh giác (forewarning), và kiên định lập trường (consistency).

1/ Người..., hay người tán thành quan điểm bất đồng trong nhóm sinh hoạt, rất có thể làm giảm bớt áp lực thích nghi.

2/ Ai đi tiên phong nghiên cứu hiện tượng thích nghi?

a. Skinner

b. Asch

c. Milgram

d. Fiala

3/ Kỹ thuật nào dưới đây yêu cầu người ta chấp nhận một đề nghị không quan trọng ban đầu để sau đó dễ bị thuyết phục chấp nhận một đề nghị quan trọng hơn.

a. Kỹ thuật cánh cửa – trước – mắt (Door – in – the – face)

b. Kỹ thuật bước – chân – vào – cửa (Foot – in – the – door)

c. Kỹ thuật mẫu hàng nhỏ biếu không (Small favor paradigm)

d. Kỹ thuật thả – bóng – thấp (low – balling)

4/ Kỹ thuật... khởi đầu bằng một đề nghị quá mức rồi sau đó đưa ra một đề nghị thấp hơn và có vẻ hợp lý.

5/ Kỹ thuật miêu tả ở câu hỏi kể trên hữu hiệu phần lớn nhờ sự nhượng bộ của một cá nhân để mời gọi đáp trả bằng một nhượng bộ khác.

6/... là sự thay đổi cách cư xử do mệnh lệnh của người khác.

7/ Cặp đôi kỹ thuật được sử dụng để khỏi phải thay đổi thái độ với định nghĩa của nó.

1. Cảnh giác (forewarning)

2. Chủng ngừa (inoculation)

https://thuviensach.vn

3. Kiên định lập trường (consistency)

a. Duy trì lập trường của phe thiếu số có thể khiến cho phe đa sô xét lại lập trường của mình.

b. Báo cho người ta biết trước một thông điệp thuyết phục sắp truyền đến.

c. Cho người ta tiếp cận với các mẫu mực lý lẽ đối nghịch lại thái độ của họ.

Giả sử các kỹ thuật thuyết phục giống như miêu tả trong đoạn này rất mạnh mẽ, phải chăng nên có các điều luật ngăn cấm sử dụng chúng? Có nên dạy cho người ta các biện pháp phòng vệ chống lại các kỹ thuật này? Phải chăng việc sử dụng các kỹ thuật như thế có thể bào chữa được về mặt đạo đức và luân lý?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Khi nữ thi sĩ thế kỷ 19 Elizabeth Barrett Browning viết “How do I love thee? Let me count the ways” (tạm dịch: “Cầu bao nhịp, em yêu mình bấy nhiêu!”), bà diễn tả thứ tình cảm liên hệ đến một đề tài trọng tâm trong cuộc sống của hầu hết mọi người và đề tài này đã hình thành một chủ đề nghiên cứu quan trọng của các nhà tâm lý xã hội: Yêu thương và mến thích. Hiểu một cách nghiêm túc hơn là nghiên cứu về sự lôi cuốn giữa con người (interpersonal attracbon) hay về các mối quan hệ gần gũi, chủ đề này bao quát các nhân tố làm phát sinh những tình cảm tốt đẹp dành cho người khác.

Cho đến nay rất nhiều cuộc nghiên cứu đều chú trọng đến hiện tượng mến thích, có lẽ bởi vì luôn luôn các nhà nghiên cứu tiến hành các cuộc thí nghiệm ngắn hạn nhằm quan sát các tình huống phát sinh trạng thái ưa thích ở những người xa lạ sẽ thuận lợi hơn khi tiến hành các thí nghiệm nhằm tổ chức và quan sát các mối quan hệ yêu thương qua các thời gian dài. Do đó, các cuộc nghiên cứu truyền thống cống hiến cho chúng ta rất nhiều kiến thức về các nhân tố khiến cho hai cá nhân lôi cuốn lẫn nhau từ lúc ban sơ. Sau đây là các nhân tố quan trọng nhất mà các nhà tâm lý xã hội tìm hiểu được.

. Nếu bạn sống ở một ký túc xá hay một căn chung cư, hãy tìm hiểu các bạn bè mà bạn làm quen khi mới dọn đến. Bạn sống gần người nào nhất sẽ có cơ hội thân thiết với người ấy nhất. Thực tế, một trong những khám phá vững chắc nhất trong lãnh vực nghiên cứu về hiện tượng lôi cuốn giữa con người chính là: gần gũi (proximity) khiến cho người ta ưa thích nhau.

. Tiếp xúc nhiều lần với một cá nhân thường cũng đủ để phát sinh sự lôi cuốn. Điều thú vị là sự tiếp xúc nhiều lần với bất kỳ kích thích nào – như con người, tranh ảnh, băng ghi âm ghi hình, hoặc thứ gì bạn có – thường xuyên sẽ khiến bạn yêu mến thứ kích thích ấy nhiều hơn. Tình trạng quen thuộc với kích thích có thể khơi dậy các tình cảm tốt đẹp; rồi chính các tình cảm tốt đẹp phát xuất từ sự quen thuộc này lại truyền sang bản thân kích thích ấy. Dù vậy, cũng có ngoại lệ. Trong trường hợp các tương tác ban đầu rất tệ hại, sự tiếp xúc nhiều lần không chắc khiến chúng ta ưa thích người khác nhiều hơn; ngược lại, càng tiếp xúc nhiều chừng nào, chúng ta lại càng không ưa người ấy nhiều hơn.

. Tục ngữ có câu: “ngưu tầm ngưu, mã tầm mã”; và không may thay, người xưa cũng cho rằng càng đối chọi thì càng thu hút nhau. Các nhà tâm lý xã hội đã đi đến một nhận định sáng tỏ về một trong hai khẳng định vừa kể: Chúng ta có khuynh hướng ưa thích người nào giống chúng ta. Khám phá được người khác giống chúng ta về thái độ, cách đánh giá, hoặc các nét nhân cách khiến chúng ta ưa thích họ. Hơn nữa, người khác càng giống chúng ta thì chúng ta càng ưa thích họ hơn.

Một lý do khiến yếu tố tương đồng làm tăng thêm xác suất lôi cuốn lẫn nhau giữa con người là chúng ta thường cho rằng những người có thái độ giống chúng ta sẽ đánh giá tốt về chúng ta. Bởi vì có một tác dụng ưa thích hỗ tương (reciprocity of liking effect) (khuynh hướng ưa thích người giống chúng ta), cho nên biết ai đó đánh giá tốt về chúng ta sẽ thúc đẩy chúng ta hướng về người đó nhiều hơn. Ngoài ra, chúng

https://thuviensach.vn

ta cho rằng khi mình ưa thích một người nào thì người ấy cũng ưa thích mình.

. Tất cả chúng ta đều biết các ngoại lệ đối với quy luật tổng quát cho rằng sự tương đồng khiến cho con người lôi cuốn lẫn nhau. Một vài cặp bạn bè dường như đối chọi nhau về cá tính, sở thích, và thái độ, vậy mà họ lại tỏ ra rất quyến luyến nhau.

Các nhà tâm lý xã hội đã giải thích các trường hợp trong đó người ta bị lôi cuốn bởi người hoàn toàn khác biệt với họ nhờ tìm hiểu các nhu cầu mà các đối tượng kia đã thỏa mãn cho họ. Theo luận cứ này, chúng ta có thể bị lôi cuốn bởi những người thỏa mãn nhiều nhất cho nhu cầu của chúng ta. Như vậy, một cá nhân ham thích quyền lực sẽ tìm cách đánh bạn với những người nhu nhược để dễ bề sai khiến họ, đồng thời những người này cũng sẽ tìm cách kết bạn với các nhân vật quyền lực. Tuy tính chất bất đồng của họ thường khiến cho người ta cho rằng hai bên sẽ xung khắc nhau, nhưng nhờ thiết lập được mối quan hệ họ có thể thỏa mãn bù đắp cho nhau.

Giả thuyết cho rằng con người bị lôi cuốn bởi nhưng người thỏa mãn nhu cầu của họ – gọi là giả thuyết bổ sung nhu cầu (need – complementarity hypothesis) được đề xướng lần đầu vào cuối thập niên 1950 trong một khảo cứu cổ điển đã khám phá được một số cặp hôn nhân điển hình có nhu cầu bổ sung lẫn nhau. Tuy các cuộc nghiên cứu cố gắng chứng minh khái niệm này từ thời bây giờ đến nay không được nhất quán cho lắm, nhưng dường như trong một số lãnh vực thì giả thuyết này tỏ ra hợp lý. Thí dụ, những người có khả năng bổ sung cho nhau thường lôi cuốn lẫn nhau. Trong một số khảo cứu, học sinh thường kết bạn với những học sinh khác có năng khiếu học tập trong các bộ môn khác biệt với bộ môn mà các em cảm thấy mình đặc biệt có năng lực, nhờ đó cho phép các em nổi bật ở môn học khác với các bạn mình. Như vậy, một học sinh giỏi toán có thể sẽ kết bạn với một học sinh đặc biệt giỏi môn văn học Anh.

Dù vậy, nói chung hầu hết các chứng cứ đều cho rằng sự lôi cuốn liên quan đến yếu tố tương đồng hơn là yếu tố bổ sung. Do đó, dù trong lĩnh vực thái độ, thang giá trị, hay nét cá tính, sự giống nhau vẫn cứ là một trong các nhân tố dự đoán hữu hiệu nhất cho việc tìm hiểu liệu hai cá nhân sẽ bị lôi cuốn lẫn nhau hay không.

. Đối với hầu hết mọi người, phương trình đẹp = tốt là một khái niệm rất thực tế. Do đó, những người có sức quyến rũ thể chất được nhiều người biết hơn những người ít hấp dẫn, nếu như mọi yếu tố khác đều ngang bằng nhau. Tuy đi ngược lại các giá trị mà hầu hết mọi người đều công khai chấp nhận, khám phá này lại rất hiển nhiên ngay từ khi người ta còn ở tuổi thơ – các trẻ tuổi mẫu giáo có ngoại mạo xinh xắn thường được nhiều người yêu mến – và tiếp tục cho đến tuổi thành niên. Thực ra, vẻ quyến rũ thế chất có lẽ là yếu tố quan trọng duy nhất thúc đẩy các cuộc hò hẹn ban đầu ở đại học, mặc dù ảnh hưởng của nó cuối cùng sẽ giảm bớt đi khi người ta biết rõ về nhau hơn.

Một trong những điểm quan trọng liên quan đến sức quyến rũ thể chất là mức độ nhất trí về các điều kiện hình thành vẻ đẹp. Con người có sở thích hiển nhiên và tương đồng về các đặc điểm nét mặt khiến cho một khuôn mặt được đánh giá là có sức quyến rũ. Thực tế, sở thích này khởi đầu từ thuở thiếu thời của mọi người, như chúng ta sẽ thấy ở đoạn Trích Dẫn Thời Sự dưới đây.

Tuy sức quyến rũ đem lại nhiều lợi thế cho con người, nhưng nó cũng có nhược điểm. Trong khi vẻ đẹp giúp cho nam giới gây ấn tượng tốt đẹp hơn trong các tình huống liên hệ đến sự nghiệp của họ, thì nhan sắc có thể gây bất lợi cho nữ giới trong các chức vụ quản lý. Lý do là quan điểm chung của xã hội (dù hoàn toàn không có cơ sở) cho rằng các phụ nữ hấp dẫn và thành đạt đã chiếm được địa vị nhờ nhan sắc chứ không nhờ tài năng của họ.

Dù vậy, nói chung sức quyến rũ thể chất là một thứ tài sản của con người trong các tình huống quan hệ xã hội. Nó là một nhân tố quan trọng trong việc xác định xem người ta bị cuốn hút bởi loại người nào và có nếp sống nào trong xã hội.

https://thuviensach.vn

Dĩ nhiên các nhân tố mà chúng ta đã thảo luận trên đây không phải là các thành phần duy nhất của hiện tượng ưa thích. Thí dụ, các cuộc điều tra nghiên cứu đã tìm cách nhận diện các nhân tố quyết định trong tình bạn. Trong một buổi tham vấn có khoảng 40.000 đối tượng, người ta xác nhận các phẩm chất giá trị nhất phải có ở một người bạn thân là sự tín nhiệm, lòng trung thành, nhiệt tình và lòng thương mến. Kế sau đó là sẵn lòng hỗ trợ, tính ngay thẳng, và tính hài hước. Kết quả này được tóm tắt trình bày ở Hình 14–6.

Đây là các phẩm chất cần có ở một người bạn, theo khoảng 40.000 đối tượng tham vấn (Parlee, 1979)

https://thuviensach.vn

Chương 14: Phần 5

Julia Roberts, Kevin Costner, Michelle Pfeiffer, Richard Gere.

Hầu hết mọi người đều dễ tán thành rằng những cá nhân này đều khá quyến rũ. Nhưng ít người trong chúng ta có thể phát biểu được liệu chúng ta làm cách nào để biết người quyến rũ có các đặc điểm nào hoặc chúng ta căn cứ vào các tiêu chuẩn nào để đánh giá mức độ quyến rũ của mỗi người.

Từ xưa người ta vẫn cho rằng các tiêu chuẩn thẩm mỹ hình thành dần dà từ các tiêu chuẩn chung thiết lập bởi một xã hội đặc biệt. Và hầu hết các chứng cứ khoa học đều cho rằng phải đến 3 hoặc 4 tuổi trẻ mới nhận thức được các tiêu chuẩn nhan sắc ấy.

Tuy vậy, các chứng cứ mới đây cho biết thực ra không phải như vậy. Theo công trình nghiên cứu này, ngay trẻ thơ rất nhỏ tuổi cũng có khả năng phân biệt được nét mặt đẹp xấu khác nhau. Thí dụ, trong một khảo cứu trẻ từ 6 đến 8 tháng tuổi được cho xem các cặp ảnh chụp – mỗi cặp gồm có một tấm ảnh chụp một phụ nữ được người lớn đánh giá hấp dẫn, còn tấm ảnh kia chụp một phụ nữ kém hấp dẫn. Các em chăm chú nhìn tấm ảnh phụ nữ đẹp lâu hơn các tấm ảnh phụ nữ kém nhan sắc, cho thấy khuôn mặt hấp dẫn khiến cho chúng thích thú hơn.

Nhưng vẽ lôi cuốn còn gây ra nhiều điều hơn là chỉ thu hút chú ý lâu hơn; dường như nó khiến cho trẻ thơ có phản ứng thân thiện hơn. Thí dụ, trong một khảo cứu các trẻ một tuổi gặp một người lạ mang mặt nạ chế tạo đặc biệt hấp dẫn hoặc xấu xí. Các em gặp người lạ mang mặt nạ hấp dẫn đã biểu hiện nhiều dấu hiệu cảm tình thân thiện, không xa lánh, và chủ động chơi đùa hơn so với trường hợp người lạ mang mặt nạ kém hấp dẫn. Trong một khảo cứu thứ hai, các đứa trẻ một tuổi chơi đùa với con búp bê có khuôn mặt đẹp lâu hơn con búp bê có khuôn mặt kém hấp dẫn.

Tại sao trẻ thơ trong các thí nghiệm này tỏ ra ưa thích các gương mặt đẹp? Trước tuổi lên một, con người hơn không tài nào biết được các tiêu chuẩn thẩm mỹ đặt ra bởi xã hội. Đúng ra, ưa thích cái đẹp là thiên tính của con người, tức là dường như có nguyên nhân bẩm sinh, quyết định bởi yếu tố di truyền. Có lẽ các khuôn mặt với kích thước và đường nét đặc biệt phô bày các thông tin có lợi cho thẩm định chung của xã hội. Đến nay chúng ta vẫn chưa biết được lý do tại sao một số khuôn mặt được ưa thích hơn các khuôn mặt khác, nhưng rõ ràng rằng các khuôn mặt được đánh giá hấp dẫn khơi dậy cảm tình tốt đẹp của mọi lứa tuổi, ngay cả với trẻ thơ.

Trong khi kiến thức của chúng ta về các nhân tố khiến cho người ta ưa thích lẫn nhau thật rộng rãi, thì tìm hiểu tình yêu là một việc làm được thực hiện trong một phạm vi còn hạn chế và tương đối mới gần đây. Đã từ lâu, nhiều nhà tâm lý xã hội cho rằng tình yêu là một hiện tượng vừa khó quan sát lẫn tìm hiểu theo phương pháp khoa học và trong một bối cảnh kiểm soát được. Tuy nhiên, tình yêu vốn là một vấn đề trọng tâm trong cuộc sống của hầu hết mọi người, nên đã đến lúc các nhà tâm lý xã hội không thể chống nổi sức cám dỗ và đã say mê chủ đề này.

Trong bước đầu, các nhà nghiên cứu đã nỗ lực nhận diện các đặc điểm phân biệt giữa ưa thích đơn thuần với tình yêu say đắm. Dùng phương pháp này, họ đã khám phá được rằng yêu thương không chỉ là ưa thích đậm đà, mà còn là một trạng thái tâm lý khác biệt với ưa thích về mặt tính chất nữa. Chẳng hạn, ít ra trong giai đoạn đầu tiên tình yêu bao gồm các trạng thái như rung động khá mãnh liệt, quan tâm toàn diện đến đối tượng, mơ tưởng sâu sắc và dao động tình cảm khá mạnh. Hơn nữa, không giống với ưa thích, tình yêu bao gồm các yếu tố đam mê, gần gũi, lôi cuốn, độc chiếm, dục vọng và chiếu cố thiết tha.

https://thuviensach.vn

Một số nhà nghiên cứu cho rằng rung động sinh lý mãnh liệt là yếu tố then chốt để nhận diện được tình yêu lãng mạn. Dù vậy, điều thú vị là sự rung động ấy không đơn thuần là trạng thái rung động thể xác có bản chất tình dục. Berscheld và Walster (1974) đã đưa ra lý thuyết cho rằng khi chúng ta tiếp cận bất kỳ kích thích nào làm tăng mức rung động hay cảnh giác sinh lý – như nguy hiểm, sợ hãi, hoặc tức giận chẳng hạn – chúng ta có thể đặt tên tình cảm của chúng ta là tình yêu đối với một cá nhân khác hiện diện vào thời điểm rung động ấy. Điều này rất có thể xảy ra nếu như có các gợi ý hoàn cảnh cho rằng "tình yêu" là một tên gọi thích hợp cho thứ tình cảm đang diễn ra. Tóm lại, chúng ta cảm thấy mình đang yêu khi trạng thái rung động sinh lý xảy ra kèm theo ý nghĩ cho rằng nguyên nhân gây rung động ấy rất có thể là tình yêu.

Lý thuyết này giải thích được lý do tại sao một cá nhân luôn bị người khác hất hủi hay làm tổn thương mà cứ vẫn cảm thấy "yêu" người ấy. Nếu như sự hất hủi gây ra tình trạng rung động sinh lý, và sự rung động ấy lại tình cờ còn lệ thuộc vào tình yêu – chứ không vào sự hất hủi – thì cá nhân sẽ vẫn cảm thấy mình "đang yêu".

Các nhà nghiên cứu khác đưa ra lý thuyết cho rằng thực tế có một vài loại tình yêu. Một số người chủ trương có hai loại tình yêu chính: tình yêu nam nữ và tình thương. Tình yêu nam nữ lãng mạn (passionate/romantic love) là trạng thái bị thu hút mãnh liệt bởi một cá nhân khác giới tính. Nó bao gồm sự rung động sinh lý mãnh liệt, quan tâm về một tâm lý, và lo lắng đến nhu cầu của đối tượng. Ngược lại, tình thương (compassionate love) là tình cảm mãnh liệt mà chúng ta dành cho những người gắn liền sâu sắc với cuộc sống của mình. Tình yêu chúng ta dành cho cha mẹ, các thành viên khác trong gia đình, và thậm chí cho một số bạn bè thân thiết thuộc vào loại tình thương.

Theo nhà tâm lý Robert Sternberg (1986), sự phân biệt thậm chí còn tế nhị hơn là tình yêu được chia ra nhiều loại khác nhau theo thứ tự cường độ từ thấp đến cao. Ông cho rằng tình yêu hình thành bởi ba yếu tố: mật thiết (intimacy), bao gồm các cảm giác gần gũi và gắn liền; đam mê (passion), cấu thành bởi các động lực thúc đẩy liên quan đến tình dục, sự gần gũi thể xác và tình cảm lãng mạn; và yếu tố ràng buộc (decision/commitment component), bao gồm nhận định sơ khởi về tình yêu giữa hai cá nhân, và tình cảm ràng buộc lâu dài nhằm duy trì mối tình ấy. Như trình bày ở Bảng 14–1, các phối hợp đặc biệt ba yếu tố này xác định 8 loại tình yêu.

Không yêu thương (Nonlove)

–

–

–

Ưa thích (Liking)

+

–

–

Tình yêu đam mê (infatuated love)

–

+

https://thuviensach.vn

–

Tình yêu đơn thuần (Empty love)

–

–

+

Tình yêu lãng mạn (Romantic love)

+

+

–

Tình thương (Compassionate lo ve)

+

–

+

Tình yêu cuồng si (Fatuous love)

–

+

+

Tình yêu tuyệt đỉnh (Consummate love)

+

+

+

Dấu +: yếu tố hiện diện

Dấu –: yếu tố không hiện diện

(Xuất xứ. Sternberg, 1986. Bảng 2)

Nhiều cuộc hôn nhân kết thúc bằng ly dị và các trường hợp đổ vỡ tình yêu là một hiện tượng thường thấy, nên không lấy gì làm ngạc nhiên khi các nhà tâm lý xã hội bắt đầu ngày càng chú trọng tìm hiểu xem liệu các mối quan hệ tình cảm được thiết lập duy trì – và trong một số trường hợp, kết thúc ra sao.

Cách cư xử của các cặp đối tượng trong giai đoạn xây dựng quan hệ tình cảm biến đổi theo các khuôn mẫu hoàn toàn có thể đoán biết trước được. Khuôn mẫu thường thấy nhất diễn biến theo tiến trình sau đây:

https://thuviensach.vn

– Tương tác thường xuyên hơn, kéo dài hơn, và trong nhiều bối cảnh hơn.

– Tìm cách gần gũi nhau hơn.

– Ngày càng "cởi mở" với nhau hơn, tiết lộ cho nhau nhiều bí mật và chia sẻ các cơ hội thân mật thể xác. Sẵn lòng chia sẻ các nỗi vui buồn và ngày càng ca ngợi cũng như phê phán lẫn nhau hơn.

– Bắt đầu tìm hiểu quan điểm và sau cách nhận định của nhau về thế giới chung quanh.

– Mục tiêu và cách cư xử hòa điệu hơn, và bắt đầu có nhiều điểm tương đồng hơn về thái độ sống và thang giá trị.

– Đầu tư vào mối quan hệ tăng lên – về thời gian, năng lực và ràng buộc.

– Bắt đầu cảm thấy tâm trạng hạnh phúc riêng tư của bản thân gắn bó với tình trạng hạnh phúc trong mối quan hệ. Đến mức xem một quan hệ tình cảm ấy là độc nhất vô nhị và không gì thay thế được.

– Bắt đầu cư xử giống như một cặp hôn nhân, và không còn giống như hai cá nhân riêng biệt nữa.

Tuy tiến trình bao gồm các bước chuyển tiếp này là điển hình, nhưng người ta khó lòng biết được chính xác thời điểm diễn ra của mỗi bước trong mối quan hệ. Một lý do quan trọng là đồng thời với sự tiến triển mối quan hệ tình cảm thì bản thân hai cá nhân trong cuộc cũng trải qua chuyển biến phát triển con người của họ. Ngoài ra, hai người trong cuộc sống cũng có thể nhắm đến các mục tiêu khác nhau về kết quả của mối quan hệ; một đối tượng chú trọng đến hôn nhân, trong khi đối tượng kia chỉ muốn có quan hệ ngắn hạn mà thôi.

Sau cùng, ngay trong trường hợp cả hai cá nhân đều muốn tìm đối tượng kết hôn, loại người mà họ ao ước tìm kiếm cũng rất khác biệt. Chẳng hạn, một cuộc điều tra gần đến 10.000 người thuộc các quốc tịch khác nhau trên khắp thế giới đã khám phá được con người có sở thích rất khác biệt nhau về các đặc tính cần có ở người phối ngẫu, tùy thuộc vào phương diện văn hóa cũng như giới tính. Thí dụ, đối với người Mỹ thì yếu tố thu hút lẫn nhau và tình yêu là đặc điểm quan trọng nhất. Ngược lại, nam giới ở Trung Quốc đánh giá sức khỏe tốt là điều kiện quan trọng nhất, trong khi nữ giới đánh giá sự ổn định và trưởng thành về mặt tình cảm là đức tính quan trọng hàng đầu. Còn ở Zulu thuộc Nam Phi, nam giới cho rằng sự ổn định tinh cảm là điều kiện quan trọng nhất và nữ giới xem tính chất đáng tin ấy là yếu tố quan trọng hàng đầu (Xem Bảng 14–2).

Thu hút lẫn nhau–tình yêu

4

8

10

5

1

1

Tin cậy được, nương nhờ được

6

https://thuviensach.vn

7

3

1

3

3

Ổn định và trưởng thành tình cảm

5

1

1

2

2

2

Vui tính

13

16

4

3

4

4

Trình độ giáo dục và trí thông minh

8

4

6

6

5

5

Sức khỏe tốt

1

https://thuviensach.vn

3

5

4

6

9

Chan hòa, thích giao du

12

9

11

8

8

8

Ước muốn có gia đình và con cái

2

2

9

9

9

7

Tế nhị, trang nhã

7

10

7

10

10

12

Tham vọng và chuyên cần

10

https://thuviensach.vn

5

8

7

11

6

Nhan sắc

11

15

14

16

7

13

Trình độ học vấn tương đương

15

12

12

12

12

10

Triển vọng tài chánh khả quan

16

14

18

13

16

11

Bếp núc và quản lý gia đình giỏi

9

https://thuviensach.vn

11

2

15

13

16

Địa vị xã hội khả quan

14

13

17

14

14

14

Tín ngưỡng giống nhau

18

18

16

11

15

15

Trinh tiết (không có giao hợp tiền hôn nhân)

3

6

13

18

17

18

Lập trường chính trị tương đồng

17

https://thuviensach.vn

17

15

17

18

17

(Xuất xứ: Buss et al, 1990)

Một khi mối quan hệ đã tiến triển, chúng ta làm cách nào nhận định được mối quan hệ nào cuối cùng sẽ thành công hay thất bại? Một giải đáp là tìm hiểu mức độ phát triển của các yếu tố cấu thành tình yêu. Theo lý thuyết tình yêu của Stemberg, ba thành tố của tình yêu – mật thiết, đam mê và ràng buộc – khác biệt nhau về ảnh hưởng qua thời gian và diễn biến khác hẳn nhau, như minh họa ở Hình 14–7. Chẳng hạn, trong các mối quan hệ yêu đương mãnh liệt, mức ràng buộc tăng lên đến đỉnh cao rồi sau đó vẫn duy trì ổn định; trong khi yếu tố cần thiết tiếp tục phát triển mãi trong tiến trình quan hệ. Ngược lại, yếu tố đam mê có chiều hướng sụt giảm qua thời gian, xuống thấp khá sớm trong tiến trình quan hệ. Tuy vậy, nó vẫn cứ là một thành tố quan trọng trong các quan hệ yêu đương.

. Chuyển biến trong các yếu tố cấu thành tình yêu. Ba thành tố này biến đổi mức độ ảnh hưởng qua tiến trình quan hệ (Sternberg, 1986)

Nguyên nhân nào khiến cho mối quan hệ gặp rắc rối? Nhà tâm lý xã hội George Levinger (1983) đã phỏng đoán các lý do khiến cho tình hình quan hệ tồi tệ đi. Một nhân tố quan trọng dường như là sự thay lòng đổi dạ trong cách phán đoán ý nghĩa lối cư xử của một đối tượng. Lối cư xử một thời từng được xem là "mê hoặc đến quên cả mọi thứ" nay đã trở thành "vô cảm thô lỗ", và đối tượng ấy bị đánh giá thấp đi. Ngoài ra, tình hình cảm thông có thể bị gián đoạn. Thay vì lắng nghe người kia nói, thì mỗi đối tượng có khuynh hướng chứng tỏ bản thân, và tình hình cảm thông càng tồi tệ hơn. Sau cùng, một đối tượng có thể trông đợi và tán thành người ngoài phê phán đối tượng kia, và đi tìm những cá nhân khác để thỏa mãn các nhu cầu căn bản mà trước kia đã từng được đối tượng kia đáp ứng.

Cũng giống như trường hợp xây dựng quan hệ tình cảm thường diễn ra theo một khuôn mẫu phổ biến, chiều hướng sụt giảm quan hệ cũng tuân theo một khuôn mẫu bao gồm một số giai đoạn (xem Hình 14–8). Giai đoạn thứ nhất xảy ra khi một cá nhân trong cuộc cảm thấy không thể kéo dài quan hệ được nữa. Trong giai đoạn này, trọng tâm nhằm vào lối cư xử của đối phương và mức độ đánh giá lối cư xử này sẽ là cơ sở để kết thúc một quan hệ.

: Kết thúc quan hệ: Các giai đoạn trong tiến trình tan vỡ quan hệ (phỏng theo Duck, 1982, trang 16).

Chú trọng riêng tư đến cách cư xử của đối tượng kia.

Đánh giá tính thỏa đáng của lối cư xử ấy.

Xem xét các khía cạnh tồi tệ trong mối quan hệ

Ước tính cái giá phải trả cho việc rút lui.

Đánh giá các mặt khả quan của các mối quan hệ chọn lựa khác.

Công khai đối chọi với đối tượng kia

https://thuviensach.vn

Dàn xếp với đối tượng kia.

Quyết định xem liệu có nên cố gắng hàn gắn, tái xác định ranh giới, hay chấm dứt quan hệ không.

Dàn xếp tình trạng hậu tan vỡ với đối tượng kia.

Công khai cứu vãn thể diện/quy trách.

Xem xét ảnh hưởng đối với các mối quan hệ xã hội khác.

Tiếp nhận lời khuyên, sự giúp đỡ về mặt pháp lý.

Kết thúc mối quan hệ về mặt thể xác và tâm hồn

Xét lại toàn bộ mối quan hệ

Khẳng định chủ quan về sự tan vỡ

Trong giai đoạn kế tiếp, một cá nhân quyết tâm đối chọi với đối tượng kia để xác định xem liệu có thể nỗ lực hàn gắn, tái xác định, hay kết thúc quan hệ. Thí dụ, sự tái xác định có thể là sự thay đổi tính chất quan hệ ("Chúng ta vẫn có thể là bạn bè!" có thể thay cho "Anh sẽ yêu em mãi mãi!" chẳng hạn).

Nếu quyết định kết thúc quan hệ, sau đó cá nhân sẽ bước vào thời kỳ công khai cho mọi người biết tình hình đổ vỡ quan hệ và quy trách các biến cố dẫn đến việc kết thúc quan hệ. Giai đoạn cuối cùng là một giai đoạn "đượm màu tang tóc", trong đó hành động chủ yếu nhằm kết thúc một quan hệ về thể xác cũng như tâm lý. Một trong các ưu tư quan trọng trong thời kỳ này là xét lại toàn bộ mối quan hệ, để củng cố tính hợp lý cho sự kiện đã xảy ra và để duy trì các nhận định về bản thân của mình.

Người ta cảm thấy đau buồn đến mức nào khi kết thúc một quan hệ tình cảm? Mức độ đau đớn tùy thuộc vào mức độ và hình thức quan hệ trước khi xảy ra biến cố kết thúc. Trong trường hợp các cặp sinh viên hò hẹn đổ vỡ, các đối tượng báo cáo đau khổ nhất là những người đặc biệt gần gũi nhau trong một thời gian dài và đã có rất nhiều giây phút đầm ấm riêng tư bên nhau. Họ đã từng tham dự chung với đối tượng của mình trong nhiều sinh hoạt và thuật lại rằng đã bị ảnh hưởng sâu đậm bởi nhau. Cuối cùng, mức độ đau khổ còn liên hệ đến tình trạng ôm ấp kỳ vọng rằng sẽ rất khó tìm được một đối tượng mới để lấp vào khoảng trống. Nếu như triển vọng không có mối quan hệ thay thế nào khác, người ta thường hay ôn lại những kỷ niệm mà họ đã từng sở hữu hơn.

– Các khảo cứu về sự lựa chọn giữa con người và các mối quan hệ gần gũi nhằm tìm hiểu hiện tượng mến thích (liking) và yêu thương (loving).

– Các yếu tố quan trọng nhất ảnh hưởng đến hiện tượng mến thích là gần gũi (proximity), tiếp xúc đơn thuần (mere exposure), Giống nhau (similanty), và sức quyến rũ thể chất (physical attractiveness).

– Yêu thương được xem là khác biệt với mến thích về các khía cạnh định tính cũng như định lượng. Ngoài ra, người ta có thể phân biệt được một vài dạng yêu thương khác nhau.

– Các nhà tâm lý xã hội đã bắt đầu quan tâm ngày càng nhiều đền các nhân tố ảnh hưởng đến sự duy trì và sụt giảm các mối quan hệ tình cảm.

1/ Chúng ta có khuynh hướng ưa thích những người giống minh. Đúng hay Sai?

2/... cho rằng chúng ta sẽ bị lôi cuốn bởi những người có nhu cầu khác biệt hẳn chúng ta.

https://thuviensach.vn

3/ Hiện tượng ưa thích những người có sức quyến rũ dường như bắt đầu xuất hiện vào độ tuổi lên 3 hoặc lên 4. Đúng hay Sai?...

4/ Theo Berscheid, một cá nhân có thể vẫn còn cảm thấy yêu một người khác ngay cả trong trường hợp luôn luôn bị hất hủi nếu như... còn hiện hữu và bị giải thích lầm lạc là tình yêu".

5/ Sternberg đề nghị ba yêu tố nào cấu thành tình yêu nêu dưới đây?

a. Đam mê, gần gũi, tình dục (Passion, doseness, sexuality).

b. Lôi cuốn, khát vọng, bổ sung nhu cầu (Attraction, desire, Complementarity).

c. Đam mê, mật thiết, ràng buộc (Passion, intimacy, commitmen).

d. Ràng buộc, chăm sóc, tình dục (Commitment, caring, sexuality).

6/ Theo cuộc nghiên cứu thăm dò, con người có sở thích giống nhau về người phối ngẫu, tương đối không lệ thuộc vào giới tính và bối cảnh văn hóa. Đúng hay Sai?...

7/ Tình hình nào dưới đây là nguyên nhân gây đổ vỡ quan hệ tình cảm theo quan điểm của Levinger?

a. Sút giảm trong sinh hoạt tình dục và lòng thương yêu.

b. Sự biến đổi về ý nghĩa trong lối cư xử của đối tượng kia.

c. Tình trạng khốn quẫn về tài chánh.

d. Xảy ra tình trạng chia rẻ vì lý do chi tiêu trong gia đình.

Tình yêu có thể được nghiên cứu tìm hiểu đúng mức không? Phải chăng tình yêu có một khía cạnh vô hình khiến cho nó ít ra có phần nào không thế hiểu rõ được? Bạn sẽ định nghĩa ra sao về hiện tượng "yêu". Bạn sẽ làm cách nào để tìm hiểu nó?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Kenny trải qua hai kỳ Giáng sinh đầu đời trong bệnh viện Harlem nơi em bị mẹ bỏ rơi, trong một phòng bệnh đầy ắp trẻ sơ sinh mắc bệnh AIDS. Đến lễ Giáng sinh thứ ba em ở viện mồ côi Albany. Nơi đó em đã may mắn gặp được vị thiên thần đầu tiên trong đời em.

Gertrude Lewis hàng ngày lái chiếc xe bus trong thành phố, và mỗi thứ bảy hàng tuần bà tình nguyện phục vụ ở Viện mồ côi Albany. Bà nhớ lại: "Tôi thấy cậu bé này có đôi mắt tuyệt đẹp, lúc nào em cũng ngước nhìn lên và toét miệng cười." Năm ấy bà đã 47 tuổi, chưa từng kết hôn, và chưa hề có mái ấm gia đình. Ngay lúc ấy bà quyết định trở thành bà mẹ nuôi.

Hiện nay Kenny nằm trong chiếc giường có chấn song trên lầu, trong ngôi nhà mà Lewis đang trọ chung với người khác. Ở một đường phố có trồng cây hai bên... Căn phòng dành cho trẻ này tràn đầy tươi vui với các bức tường quét vôi màu cam, dán la liệt hình ảnh, và bày 27 con thú nhồi bông trong chừng em. Bà Gertrude nói: "Thiếu vắng cháu sẽ thật khó chịu đối với tôi."

Chính tội ác đã khiến cho bản thân nó bị gán cho cái danh xưng đặc biệt là "man rợ". Theo các thủ phạm gây ra một loạt hành vi ghê tởm diễn ra vào một buổi tối mùa xuân ở Công Viên Trung Tâm của thành phố New York, hình dung từ man rợ nhằm miêu tả hành động của một nhóm người chạy như điên, đập phá lung tung, hành hung và cướp bóc các nạn nhân nào tình cờ gặp phải chúng. Những kẻ tham dự có

https://thuviensach.vn

thói quen xem hành động này chỉ là "trò vui đùa".

Đối với một phụ nữ chạy chậm bước rủi ro gặp phải chúng, thì sự việc diễn ra không là gì khác ngoài trò vui đùa của băng cướp này. Bị tấn công liên tục bằng ống nước và gạch đá, cô bị chúng cưỡng hiếp rồi bỏ nằm chờ chết. Ba phần tư máu trong người có bị mất đi vì các vết thương và có phải chịu tổn thương não bộ suốt đời

Hai đoạn trích dẫn này trình bày các góc nhìn rất khác biệt nhau về bản chất hành vi ứng xử của con người. Một mặt, chúng ta thấy khía cạnh tử tế, vị tha của nhân tính. Mặt khác, chúng ta gặp phải khía cạnh thiếu suy nghĩ, bạo hành điên rồ.

Các biến cố này nêu ít các nghi vấn căn bản về bản chất hành vi ứng xử của con người. Từ lâu các nhà tâm lý đã ưu tư về các vấn đề liệu động lực nào thúc đẩy người ta có hành động giúp đỡ người khác, và hành động ngược lại là gây hấn hay hiếu chiến. Rất nhiều công trình đã được gợi hứng từ một biến cố – đã miêu tả ở chương 1 – xảy ra hơn 20 năm trước đây khi thiếu nữ Kitty Genovese thét lên cầu cứu: "Chúa ơi! Nó đâm tôi!" và "Cứu tôi với!". Không ai trong số 38 người lân cận chứng kiến sự việc chịu ra tay giúp đỡ cô, và phải đến 30 phút trôi qua thậm chí chỉ có một người chịu mất công gọi điện thoại cho cảnh sát. Sau đó, Genovese đã gục chết ở một lối đi trước khi cảnh sát kịp đến nơi – là nạn nhân của cuộc tấn công ghê tởm bởi một tên cướp xấu xa.

Nếu như các biến cố như thế chỉ giúp chúng ta giải thích được khía cạnh bi quan và u ám của bản chất con người, thì các sự kiện khác cũng gây ấn tượng ngang như thế khích lệ người ta có một cái nhìn lạc quan hơn về nhân loại. Chẳng hạn, hãy xét trường hợp những con người như Raoul Wallenberg đã hy sinh tính mệnh để giúp người Do Thái trốn tránh bọn quốc Xã ở các quốc gia bị Đức chiếm đóng trong thời Thế Chiến II. Hoặc giả hãy tìm hiểu các cử chỉ hảo tâm đơn giản trong cuộc sống như: cho mượn chiếc máy cassette đắt tiền, dừng chân giúp đỡ một bé gái bị ngã xe đạp, hay đơn giản chia một thỏi kẹo cho bạn cùng ăn. Các trường hợp vị tha này đặc trưng cho hành vi ứng xử của con người không kém gì so với các thí dụ kinh tởm kia. Trong đoạn này chúng ta tìm hiểu công trình nghiên cứu mà các nhà tâm lý xã hội đã tiến hành nhằm nỗ lực giải thích các trường hợp gây hấn cũng như giúp đỡ người khác.

Chúng ta không cần tìm kiếm đâu xa ngoài các tờ nhật báo hay các bản tin hàng đêm đầy dẫy những thí dụ về hành động gây hấn, cả trên bình diện xã hội (chiến tranh, xâm lăng, khủng bố) lẫn ở mức độ cá nhân (tội phạm hình sự, lạm dụng thiếu nhi, và nhiều loại tội ác khác mà con người có thể gây ra cho nhau). Phải chẳng khía cạnh gây hấn ấy là một bộ phận không thể thiếu được thuộc bản tính của con người? Hoặc giả, phải chăng hành động gây hấn chủ yếu là hậu quả của các hoàn cảnh đặc biệt mà nếu được cải biến sẽ khiến cho nó giảm bớt đi?

Những câu hỏi nan giải như thế sẽ nhanh chóng được giải đáp khi chúng ta tìm ra được định nghĩa sáng tỏ nhất cho thuật ngữ "gây hấn". Tùy theo cách định nghĩa thuật ngữ này, nhiều trường hợp đau đớn hay tổn thương do người khác gây ra có thể giải thích là đích thực hậu quả của hành động gây hấn hay không (xem Bảng 14–3). Chẳng hạn, tuy hiển nhiên là tên hiếp dâm có hành động gây hấn hay bạo hành đối với nạn nhân của hắn, nhưng chúng ta lại không dám khẳng định rằng trường hợp một bác sĩ thực hiện một thủ thuật cấp cứu không dùng thuốc gây mê, do đó khiến cho bệnh nhân đau đớn không thể chịu đựng nổi, phải được xem là gây hấn hay không.

Hầu hết các nhà tâm lý xã hội đều định nghĩa tính gây hấn tùy theo chừng mực và mục đích ẩn ở phía sau cách cư xử. Gây hấn (aggression) là hành động cố tình gây thương tích hay thiệt hại cho người khác. Theo định nghĩa này, rõ ràng tên cưỡng dâm trong thí dụ của chúng ta có hành động gây hấn, còn người bác sĩ gây đau đớn trong thao tác chữa trị không bị xem là có tính gây hấn.

. Nếu bạn đã từng đấm trúng mũi đối thủ, hẳn bạn cũng cảm thấy khoái trá trong lòng, dù bạn nhận

https://thuviensach.vn

thức được hành động như vậy là thiếu lòng nhân đạo. Nhận thấy tính gây hấn không chỉ hiện hữu ở con người mà cũng phổ biến ở loài vật nữa. Các lý thuyết bản năng cho rằng gây hấn chủ yếu là hậu quả của các thúc đẩy bẩm sinh.

Người đề xướng chủ yếu của khảo hướng này là nhà phong tục học (ethoingist, nhà khoa học chuyên nghiên cứu tập tính của động vật) – Konrad Lorenz, ông này cho rằng cùng với các giống loại khác con người có bản năng chiến đấu, nhờ đó mà ngày xưa họ bảo đảm được nguồn lương thực và loại trừ kẻ suy nhược ra khỏi bộ tộc. Quan điểm gây tranh cãi xuất phát từ khảo hướng bản năng của Lorenz cho rằng năng lực gây hấn tích lũy liên tục bên trong con người cho đến khi được phóng thích theo một tiến trình gọi là phát tiết (catharsis). Lorenz nói rằng năng lực này tích lũy càng lâu ngày thì mức độ biểu hiện gây hấn càng cao khi được phát tiết ra.

Có lẽ ý kiến thoát thai từ các lý thuyết bản năng về tính gây hấn gây tranh cãi nhiều nhất là chủ trương của Lorenz cho rằng xã hội có nhiệm vụ đề nghị một biện pháp khả dĩ chấp nhận được, như để cho năng lực ấy phát tiết qua việc tham gia vào các môn thể thao và các trò chơi chẳng hạn, nhằm ngăn chặn nó phát tiết vào các phương thức bất lợi cho xã hội. Tuy quan điểm này hợp lý, nhưng không có cách gì thực hiện được một thí nghiệm nào phù hợp để chứng nghiệm nó. Trên thực tế, nói chung rất ít người ủng hộ các lý thuyết bản năng, bởi vì người ta khó tìm được các chứng cứ xác nhận bất kỳ nguồn năng lực bị dồn nén nào cả. Hầu hết các nhà tâm lý xã hội đều cho rằng chúng ta nên trông cậy vào các khảo hướng khác để giải thích tính gây hấn.

https://thuviensach.vn

Chương 14: Phần 6

. Giả sử bạn đang ra sức làm bài tiểu luận đến hạn phải nộp cho lớp vào sáng sớm hôm sau, và chiếc máy in vi tính của bạn lại vừa hết mực đúng vào lúc bạn định in bài tiểu luận ấy. Bạn chạy vội đến cửa hàng để mua thêm mực thì thấy người bán hàng đóng cửa nghỉ việc. Dù thấy được cử chỉ van xin mở cửa của bạn, nhưng ông ta vẫn từ chối qua động tác nhún vai rồi chỉ vào tấm biển đề cửa hàng chỉ mở cửa vào ngày hôm sau. Ngay lúc ấy, tâm tình của bạn có lẽ đang sôi sục lên đến mức bạn áp có hành động gây hấn thực sự đối với người bán hàng ấy.

Lý thuyết thất vọng dẫn đến gây hấn nỗ lực giải thích tính gây hấn bằng các biến cố giống như sự kiện vừa nêu. Hồi mới được đề xướng lần đầu, lý thuyết này chủ trương dứt khoát rằng tâm trạng thất vọng nhất định dẫn đến hành động gây hấn dưới một dạng nào đó, và rằng gây hấn luôn luôn là hậu quả của một tâm trạng thất vọng nào đó, khi mà tâm trạng thất vọng (frustration) được định nghĩa là tâm trạng phát sinh khi một lối cư xử nhằm một mục tiêu nhất định đang diễn ra thì gặp trở ngại hay bị phong tỏa. Tuy nhiên, các lý thuyết gần đây đã cải biến đi, cho rằng tâm trạng thất vọng phát sinh cơn tức giận, dẫn đến tình trạng dễ có hành động gây hấn. Hành động gây hấn thực sự xảy ra hay không còn tùy thuộc vào sự hiện diện của các gợi ý gây hấn (aggressive cues), là các kích thích gắn liền với hành động gây hấn hay bạo hành thực sự trong quá khứ và sẽ làm động cơ tái phát động tính gây hấn trong hiện tại. Ngoài ra, tâm trạng thất vọng được giả định chỉ gây ra hành động gây hấn trong chừng mực tâm trạng ấy nẩy sinh các tình cảm khó chịu.

Các loại kích thích nào tác động như là gợi ý gây hấn? Có thể từ kích thích minh thị nhất, như sự hiện diện các loại vũ khí chẳng hạn, cho đến kích thích tế nhị nhất, như đơn thuần đề cập đến tên tuổi của một cá nhân đã từng cư xử bạo hành trong quá khứ chẳng hạn. Thí dụ, trong một thí nghiệm các đối tượng đang nổi cơn tức giận trong trường hợp có sự hiện diện một khẩu súng đã cư xử gây hấn hơn rất nhiều so với tình huống không có súng. Tương tự, trong một thí nghiệm khác các đối tượng mang tâm trạng thất vọng đã từng xem một bộ phim bạo lực từng có hành đồng gây hấn cụ thể hơn đối với một người đồng mưu thí nghiệm có tên giống như ngôi sao đóng vai chính trong phim ấy so với trường hợp người đồng mưu có tên khác. Như vậy, dường như tâm trạng thất vọng dẫn đến hành động gây hấn, ít ra khi có sự hiện diện các gợi ý gây hấn.

Muốn biết bản thân bạn có gặp khó khăn khi định nghĩa tính gây hấn hay không, hãy tìm hiểu từng hành vi dưới đây để xác định xem liệu nó có biểu trưng cho lối cư xử gây hấn hay không – theo cách định nghĩa của bạn về thuật ngữ này.

1. Con nhện ăn thịt con ruồi.

2. Hai con chó sói cấu xé nhau để tranh đoạt địa vị thủ lãnh của bầy đàn.

3. Một binh sĩ nổ súng vào quân thù ở mặt trận.

4. Viên quản đốc trại giam hành hình tên tội phạm bị kết án tử hình.

5. Một băng đảng thiếu niên tấn công các thành viên thuộc băng đảng khác.

6. Hai người đàn ông đánh nhau để tranh cướp một mẩu bánh mì.

7. Người đàn ông đá con mèo thật tàn nhẫn.

https://thuviensach.vn

8. Trong khi lau cửa sổ, người đàn ông vô ý làm rơi chậu hoa gây thương tích cho một khách bộ hành.

9. Cô gái đá mạnh vào giỏ rác.

10. Là một người nổi tiếng lắm lời, ông X thường phao tin làm tổn thương thanh danh nhiều người quen biết của mình.

11. Người đàn ông ôn tập trong một vụ sát nhân mà y dự tính gây ra.

12. Đứa con trai vì lúc giận đã cố tình không viết thư thăm hỏi mẹ nó, bà này đang trông thư con và sẽ đau lòng nếu không nhận được thư.

13. Một cậu bé cáu tiết dốc sức đánh đập đối thủ, một cậu bé to con hơn, nhưng chúng làm gì được. Nỗ lực của cậu chỉ làm trò cười cho cậu bé to xác kia.

14. Một phụ nữ mơ ước hãm hại đối thủ nhưng không hy vọng làm được điều ấy.

15. Một thượng nghị sĩ không phản đối việc leo thang oanh tạc, việc làm mà bà chống đối về mặt luân ly.

16. Bác nông dân cắt tiết con gà để làm cơm tối.

17. Bác thợ săn giết được một con thú và khoe con vật như là một chiến tích.

18. Con chó gầm gừ dọa nạt người phát thư nhưng không ăn ông ta.

19. Một bác sĩ tiêm mũi thuốc trị cúm cho một em bé, làm em khóc thét lên.

20. Một võ sĩ quyền Anh đấm đối thủ chảy máu mũi.

21. Một nữ hướng đạo sinh cố gắng giúp một bà lão nhưng lại vô tình gây tai nạn cho bà.

22. Một tên cướp ngân hàng bị bắn trúng lưng trong lúc cố gắng chạy trốn.

23. Một đấu thủ quần vợt đập mạnh cây vợt xuống đất sau khi đánh trượt một cú volley.

24. Một cá nhân hành động tự sát.

25. Chú mèo giết được một con chuột, vờn con vật khốn khổ một lúc rồi bỏ đi.

(Xuất xứ: Benjamin, 1985, trang 41)

. Chúng ta có học cách gây hấn không? Lý thuyết tiến trình học tập theo quan sát (đôi khi gọi là tiến trình học tập tương tác xã hội) đáp rằng có. Chấp nhận một quan điểm gần như đối chọi lại các lý thuyết bản năng, chú trọng đến khía cạnh bẩm sinh của tính gây hấn, lý thuyết học tập theo quan sát (mà chúng ta đã thảo luận lần đầu ở chương 5) nhấn mạnh đến vấn đề liệu các điều kiện xã hội và hoàn cảnh có thể đào luyện con người có khả năng gây hấn đến mức nào. Người ta cho rằng tính gây hấn không phải là một hiện tượng nhất định phải xảy ra, đúng ra nó là một phản ứng tiêm nhiễm được do phần thưởng và hình phạt.

Giả sử một bé gái đánh cậu em của mình vì đã làm hỏng món đồ chơi của nó. Trong khi lý thuyết bản năng sẽ cho rằng năng lực gây hấn bị dồn nén từ trước giờ đây có dịp phát tiết, và lý thuyết thất vọng dẫn đến gây hấn sẽ nói rằng tâm trạng thất vọng vì không còn dùng được món đồ chơi khiến cho bé gái ấy có hành động gây hấn, thì lý thuyết học tập theo quan sát sẽ truy lùng một khích lệ trước đây mà bé gái ấy đã nhận được do hành động gây hấn. Có lẽ em đã hiểu được rằng biểu hiện gây hấn khiến cho cha mẹ quan

https://thuviensach.vn

tâm đến em, hoặc có lẽ trong quá khứ cậu em ấy đã phải xin lỗi sau khi bị đánh đòn chẳng hạn. Dù trong trường hợp nào, lý thuyết này cũng xem hành động gây hấn như là kết quả của phần thưởng mà cô bé đã nhận được trong quá khứ nhờ lối cư xử ấy.

Lý thuyết này đặc biệt quan tâm không chỉ đến phần thưởng và hình phạt trực tiếp mà đích thân con người nhận được, mà còn lưu ý đến phần thưởng và hình phạt mà các nhân vật mẫu mực – những cá nhân nêu gương cư xử thích hợp – nhận được do lối cư xử của họ. Theo lý thuyết này, con người quan sát lối cư xử của các nhân vật mẫu mực và hậu quả sau đó của lối cư xử ấy. Nếu hậu quả tốt thì lối cư xử ấy nhất định sẽ được bắt chước theo khi người quan sát thấy bản thân mình lâm vào tình huống tương tự.

Quan điểm căn bản này của lý thuyết đã được ủng hộ rộng rãi. Thí dụ, thiếu nhi ở độ tuổi học mẫu giáo đã từng nhìn thấy người lớn cư xử gây hấn sẽ biểu hiện lối cư xử tương tự khi chúng nổi giận. Như vậy, hóa ra hiện tượng bắt chước các nhân vật mẫu mực nói chung chỉ dẫn đến hành động gây hấn tự phát trong trường hợp người quan sát nổi giận, bị sỉ nhục, hoặc thất vọng sau khi đã nhìn thấy tấm gương của các nhân vật mẫu mực ấy. Khám phá này có ý nghĩa quan trọng đối với việc tìm hiểu ảnh hưởng của hành động gây hấn biểu hiện qua các phương tiện truyền thông.

Thiếu nhi Mỹ trong khoảng tuổi từ lên 5 đến 15 trung bình xem không dưới 13.000 ngàn vụ chết chóc do bạo hành trình chiếu trên TV; con số các vụ ẩu đả và các cảnh gây hấn khác các em xem qua còn cao hơn thế nữa. Thậm chí những buổi tối thứ Bảy ngày xưa thường là thời gian để cho tâm tư tương đối được thanh thản, thì nay nhan nhản những bộ phim, như X–Men và Batman chẳng hạn, gồm rất nhiều cảnh miêu tả các hành động gây hấn.

Phải chăng mức độ ham thích những cảnh bạo hành trên TV, cũng như trên các phương tiện truyền thông khác, cho thấy thế giới của chúng ta chắc chắn sẽ diễn ra thảm cảnh bạo hành còn nhiều hơn trước đây nữa? Bởi vì các cuộc nghiên cứu tiến trình học tập theo quan sát về hiện tượng mô phỏng hay bắt chước cho thấy con người thường học tập và bắt chước lối cư xử gây hấn mà họ quan sát được, nên câu hỏi này là một trong các vấn đề quan trọng nhất đang được các nhà tâm lý xã hội đề cập đến.

Hầu hết các cuộc nghiên cứu đều cho rằng có mối liên hệ vững chắc giữa tình trạng ham thích xem các chương trình TV đầy cảnh bạo hành với việc biểu hiện tác phong gây hấn. Chẳng hạn, một thí nghiệm cho thấy các đối tượng đã từng xem TV rất nhiều hồi còn học lớp ba đến khi trưởng thành đã có hành động gây hấn nhiều hơn các đối tượng ít xem TV. Dĩ nhiên, các kết quả này không thể chứng tỏ rằng xem TV là nguyên nhân của lối ứng xử gây hấn lúc trưởng thành. Một nhân tố bổ sung nào đó, như hoàn cảnh kinh tế xã hội của cá nhân chẳng hạn, có thể dẫn đến hậu quả vừa thích xem cảnh bạo hành trên TV vừa có khuynh hướng tăng thêm hành động gây hấn.

Dù vậy, hầu hết các chuyên gia đều tán thành rằng xem nhiều cảnh bạo hành trên các phương tiện truyền thông có thể khiến cho người ta dễ có hành động gây hấn hơn (nếu không muốn nói rằng chắc chắn sẽ có hành động gây hấn trực tiếp và công khai và khiến cho người ta trở nên vô cảm hơn đối với sự thống khổ của các nạn nhân do bạo hành gây ra. Một vài lý do, vượt ngoài hiện tượng bắt chước đơn thuần, góp phần giải thích nguyên nhân khiến cho việc xem cảnh bạo hành qua các phương tiện truyền thông có thể khơi dậy tính gây hấn. Một mặt, việc chấp nhận phổ biến các cảnh bạo hành dường như làm giảm hiệu lực của các cấm đoán xã hội đối với sự thể hiện tình gây hấn – xem các cảnh miêu tả bạo lực trên TV khiến cho hành động gây hấn dường như là một phản ứng hợp pháp trong các tình huống đặc biệt. Mặt khác, xem cảnh bạo hành quá nhiều có thể khiến cho chúng ta hiểu sai lạc ý nghĩa cách cư xử của người khác: Chúng ta có thể có thành kiến xem hành vi đơn thuần của người khác là hành động gây hấn, và sau đó có thể hành động căn cứ vào cách hiểu mới mẻ này bằng phản ứng gây hấn. Cuối cùng, xem liên tục các cảnh gây hấn có thể khiến cho chúng ta bớt nhạy cảm đối với bạo lực, và những hành động trước đây khiến chúng ta ghê tởm thì nay đã khiến chúng ta bớt chán ghét hơn. Mối đồng cảm với nỗi đau đớn và thống khổ của các nạn

https://thuviensach.vn

nhân do hành động gây hấn có thể mất đi, và chúng ta cảm thấy mình dễ có hành động gây hấn hơn.

. Phải chăng xem nhiều sách báo khiêu dâm có nội dung bạo hành đối với nữ giới sẽ khiến cho người xem có hành động bạo lực thực tế đối với nữ giới? Câu hỏi này cũng là một vấn đề phức tạp, nhưng các chứng cứ mới đây cho rằng có thể có mối liên hệ giữa một số nội dung khiêu dâm với thói gây hấn.

Trong một thí nghiệm nhằm tìm hiểu vấn đề này, các đối tượng nam giới đang có tâm trạng tức giận trước đó đã từng xem phim khiêu dâm có nội dung bạo hành đối với nữ giới đã biểu hiện thói gây hấn đối với nữ giới mãnh liệt hơn các đối tượng xem phim khiêu dâm không có nội dung bạo lực. Các thí nghiệm khác đã khám phá được rằng xem cảnh bạo lực và tình dục lâu dài sẽ khiến cho người ta bớt lòng tôn trọng nữ giới đưa đến tình trạng giảm bớt nhạy cảm về mặt sinh lý cũng như về tình cảm. Thí dụ, các đối tượng được cho xem một loạt phim bạo lực "đánh đập phụ nữ" thuộc hạng R sau đó tỏ ra bớt lo âu và trầm cảm đi, đồng thời bớt thương cảm các nạn nhân bị cưỡng hiếp hơn so với các đối tượng xem các phim không có nội dung bạo lực.

Nói chung, các cuộc nghiên cứu trong lãnh vực này đều cho rằng xem nhiều sách báo và phim ảnh khiêu dâm có nội dung bạo hành đối với nữ giới sẽ khiến cho người ta bớt nhạy cảm về sinh lý và tình cảm đối với hành động gây hấn nhắm vào nữ giới và đồng thời tăng thêm xác suất có hành động gây hấn thực tế đối với họ. Dường như vấn đề đặc biệt gây tranh cãi là liệu các sách báo phim ảnh khiêu dâm có chứa đựng nội dung bạo hành đối với nữ giới không. Nội dung gây hấn trong các tài liệu khiêu dâm hiển nhiên đã làm tăng mức biểu hiện thói gây hấn sau khi xem.

Liệu các khám phá này có hàm ý rằng nên cấm đoán các sách báo phim ảnh khiêu dâm hay không là một vấn đề gây tranh luận – một biện pháp như vậy chắc chắn sẽ vi phạm Tu Chính án Thứ Nhất về quyền tự do ngôn luận. Hơn nữa, có lẽ nhóm sách báo khiêu dâm ít gây rắc rối hơn các bộ phim hạng R phổ biến khá rộng rãi, thường được trình chiếu trên hệ thống cáp truyền hình. Một phân tích nhằm so sánh nội dung của các bộ phim hạng R (cấm thanh thiếu niên 17 tuổi hoặc lớn hơn nếu không đi chung với cha hoặc mẹ) với các bộ phim hạng X và hạng XXX (thiếu niên dưới 18 tuổi không được vào xem) đưa ra một số dữ kiện đáng lưu ý. Tuy tỷ lệ các hành vi tình dục trong loạt phim hạng X cao hơn rất nhiều so với loại phim hạng R, nhưng các hành động bạo lực trong loạt phim hạng R lại chiếm tỷ lệ cao hơn.

Quan trọng nhất là tỷ lệ số cảnh bạo hành tình dục thực ra tương đồng trong các bộ phim hạng R, hạng X, và hạng XXX. Một phân tích rất chi tiết về các loại phim ảnh cho thấy rằng tuy các cảnh bạo hành tình dục kéo dài hơn trong các bộ phim hạng X, nhưng tỷ lệ số cảnh bạo hành tình dục đặc biệt nhằm vào nữ giới trong các bộ phim hạng R lại cao hơn các bộ phim hạng X. Do đó, điều khiến người ta ngạc nhiên hơn là các bộ phim hạng R có nội dung bạo hành tình dục đối với nữ giới lại gây ảnh hưởng tệ hại hơn các bộ phim hạng X.

Rời khỏi khía cạnh gây hấn, đến đây chúng ta tiến sang mặt trái – và tươi sáng hơn của nhân tính. Lối cư xử giúp đỡ người khác, hoặc hành vi ứng xử phụng sự xã hội (prosocial behavior) theo danh xưng trang trọng hơn, đã được nghiên cứu tìm hiểu theo nhiều hướng khác nhau và vấn đề được các nhà tâm lý quan tâm nhiều nhất chính là hành động can thiệp của những cá nhân chứng kiến trong các tình huống khẩn cấp. Nhân tố nào khiến cho ai đó ra tay giúp đỡ một cá nhân đang lâm vào cảnh nguy khốn?

Như đã đề cập ở chương 1, một nhân tố quyết định là số người chứng kiến có mặt tại hiện trường. Khi có nhiều người chứng kiến một tình huống khẩn cấp, thì những người chứng kiến có thể nẩy sinh cảm tưởng khuếch tán trách nhiệm. Khuếch tán trách nhiệm (diffusion of responsibility) là khuynh hướng khiến cho con người cảm thấy trách nhiệm phải ra tay hành động bị chia sẻ, hay bị phân tán, cho những người cùng có mặt tại hiện trường đồng thời với mình. Như vậy, càng nhiều người hiện diện trong tình huống khẩn cấp, thì mỗi người chứng kiến sẽ cảm thấy trách nhiệm cá nhân của mình càng ít hơn – và do đó càng

https://thuviensach.vn

ít chịu ra tay giúp đỡ hơn.

Tuy đa số các cuộc nghiên cứu về tác phong giúp đỡ người khác đều bênh vực quan điểm khuếch tán trách nhiệm, nhưng hiển nhiên các nhân tố khác cũng ảnh hưởng đến hành vi ứng xử này. Theo lý thuyết do Latané và Darley (1970) xây dựng, tiến trình ra tay giúp đỡ người khác bao gồm 4 bước:

– Nhìn thấy một cá nhân, biến cố, hay tình huống có thể cần đến sự giúp đỡ.

– Giải thích biến cố ấy như một trường hợp cần được giúp đỡ. Ngay cả trong trường hợp người ta đã nhìn thấy biến cố rồi, nhưng nếu khá mơ hồ thì biến cố ấy vẫn bị giải thích là tình huống không khẩn cấp. Chính ở bước này sự hiện diện của những người khác tác động trước tiên đến hành vi giúp đỡ. Có lẽ sự hiện diện của những người thụ động khác báo hiệu cho người quan sát rằng tình huống đang diễn ra không cần đến sự giúp đỡ – một phán đoán không nhất thiết chỉ riêng người quan sát mới có.

– Cho rằng mình có trách nhiệm ra tay hành động. Chính tại thời điểm này cảm giác khuếch tán trách nhiệm dễ xuất hiện nếu những người chứng khác có mặt tại hiện trường. Thí dụ, nếu những người được huấn luyện các kỹ thuật trợ y hay cấp cứu có mặt tại hiện trường, thì những người chứng kiến không chuyên môn sẽ ít chịu ra tay can thiệp bởi vì họ cảm thấy mình không thạo việc bằng người khác. Điểm này được minh chứng khá sáng tỏ trong một khảo cứu của Jane và Irving Piliavin (1972). Hai vị này đã tiến hành một thí nghiệm hiện trường trong đó một cá nhân giả vờ ngã bệnh trong một xe điện ngầm, nặng đến mức máu tuôn ra ở khóe miệng. Kết quả thí nghiệm cho thấy những người chứng kiến ít chịu ra tay cứu giúp khi một cá nhân (thực ra là người đồng mưu thí nghiệm tự xưng là bác sĩ nội trú có mặt tại hiện trường hơn trường hợp vị "bác sĩ nội trú" đó không có mặt.

– Quyết tâm cứu giúp và ra tay thực hiện biện pháp trợ giúp. Sau khi cho rằng mình có trách nhiệm ra tay giúp đỡ, cá nhân phải quyết định làm cách nào để giúp đỡ nạn nhân. Hành động giúp đỡ có thể từ các hình thức can thiệp gián tiếp nhất, như gọi điện báo cho cảnh sát, cho đến các hình thức trực tiếp hơn, như cấp cứu hay đưa bệnh nhân đến bệnh viện chẳng hạn. Hầu hết các nhà tâm lý xã hội đều dùng lý thuyết phần thưởng – đền bù –cho công sức – ra tay–giúp đỡ (rewards–costs approach for helping) để dự đoán bản chất biện pháp trợ giúp mà người chứng kiến sẽ chọn dùng. Theo nhận định của người chứng kiến, nói chung phần thưởng cho hành động giúp đỡ nạn nhân phải vượt qua cái giá phải trả nếu ra tay can thiệp, và hầu hết các cuộc nghiên cứu đều có khuynh hướng bênh vực quan điểm này.

– Sau khi đã quyết định được bản chất biện pháp giúp đỡ rồi, vẫn còn một bước nữa là thực hiện biện pháp cứu giúp. Một phân tích dựa trên lý thuyết phần thưởng – đền bù cho – công sức cho rằng biện pháp ít tốn công sức nhất thường được sử dụng nhiều nhất. Tuy vậy, quan điểm này không nhất thiết lúc nào cũng đúng. Trong một số trường hợp, con người cư xử đầy lòng vị tha. Người có lòng vị tha (altruism) dám chấp nhận hy sinh bản thân để cứu giúp kẻ khác. Thí dụ, trường hợp một cá nhân liều mình xông vào một ngôi nhà bốc cháy để cứu mạng một em bé không có liên hệ máu mủ gì với mình cả có thể được xem là người có lòng vị tha, nhất là khi so sánh với một giải pháp chọn lựa khác là đơn giản gọi điện báo cho sở cứu hỏa.

Một số cuộc nghiên cứu cho rằng những người ra tay can thiệp trong tình huống khẩn cấp thường có một vài đặc điểm nhân cách khác biệt với những người xuôi tay thụ động. Chẳng hạn, Shotland (1984) cho rằng những người ra tay giúp đỡ thường có lòng tự tin hơn. Còn các nghiên cứu khác đã khám phá được rằng những cá nhân giàu lòng trắc ẩn (empathy) – một nét nhân cách phản ảnh sự cảm thông với tâm trạng của người khác – dễ đáp ứng nhu cầu của người khác hơn.

Tuy vậy, hầu hết các nhà tâm lý xã hội đều nhất trí rằng không có các đặc điểm cụ thể nào giúp chúng ta phân biệt được những người ra tay giúp đỡ với những người xuôi tay thụ động. Các nhân tố hoàn cảnh nhất thời đóng vai trò ưu thế trong việc xác định xem liệu một cá nhân có ra tay can thiệp trong một tình

https://thuviensach.vn

huống cần được giúp đỡ hay không.

Chẳng hạn, tâm trạng nhất thời của chúng ta góp phần xác định mức độ ra tay giúp đỡ của thúng ta (Salovey, Mayer & Rosenhan, 1991). Không lấy gì làm ngạc nhiên rằng tâm trạng yêu đời thường khiến chúng ta ra tay giúp đỡ người khác. Một khám pha tuy không quan trọng bằng, ít ra khi mới thoạt nhìn, chính là khám phá rằng tâm trạng buồn rầu dường như cũng thúc đẩy người ta ra tay giúp đỡ kẻ khác. Một mặt, chúng ta có thể cho rằng hành động giúp đỡ kẻ khác khiến chúng ta thấy mình sống không đến nỗi vô ích, nhờ đó nâng cao tinh thần chúng ta lên để xua tan tâm trạng buồn rầu. Tương tự, nếu tâm trạng kém vui khiến chúng ta xét lại bản thân, thì thang giá trị mà chúng ta hằng ôm ấp về hành vi giúp đỡ người khác sẽ nổi bật hơn – khiến chúng ta dễ ra tay giúp đỡ mọi người hơn.

https://thuviensach.vn

Chương 14: Phần 7

– Gây hấn (aggression) là hành động cố tình gây thương tích hay nguy hại cho người khác. Một số lý thuyết xem tính gây hấn thuộc bản năng sinh vật, trong khi các lý thuyết khác xem nó là phản ứng đối với tâm trạng thất vọng. Một khảo hương khác nữa, căn cứ vào lý thuyết tiến tình học tập theo quan sát, chú trọng đến hiện tượng tiêm nhiễm và bắt chước lối ứng xử gây hấn của người khác.

– Các chứng cứ vững chắc đều cho rằng xem quá nhiều tài liệu có nội dung gây hấn trên các phương tiện truyền thông – kể cả các chương trình TV lẫn sách báo phim ảnh khiêu dâm – có liên quan đến hành động gây hấn sau đó, tuy người ta chưa thể thiết lập được mối quan hệ nhân quả giữa hai hiện tượng này.

– Tiến trình ra tay giúp đỡ trong các tình huống khẩn cấp gồm có 4 bước: (1) Nhận thấy một cá nhân, biến cố, hay tình huống có thể cần đến sự giúp đỡ. (2) Giải thích biến cô ấy là trường hợp cần đến sự giúp đỡ; (3) Cho rằng mình có trách nhiệm ra tay can thiệp; và (4) Quyết tâm cứu giúp và thực hiện biện pháp giúp đỡ.

1/ Theo Lorerz, hành động gây hấn chủ yếu do... Tính gây hấn phát động theo một tiến trình gọi là...

2/ Giả thuyết nào cho rằng tâm trạng thất vọng nảy sinh cơn tức giận, và cơn giận này khiến cho người ta dễ có hành động gây hấn?

a–Thất vọng đưa đến gây hận (Frustration–aggression)

b–Học tập theo quan sát (Obsenational learning)

c–Phát tiết (Catharsis)

d–Gây hấn do bản năng (Instinctual aggression)

3/ Theo lý thuyết nói trên, tỷ lệ hành động gây hấn xảy ra trong một tình huống nhất định tùy thuộc vào sự hiện diện của...

4/ Lý thuyết... dự đoán rằng thiếu nhi xem chương trình truyền hình có nội dung gây hấn rất dễ biểu hiện tính gây hấn.

5/ Chính phối hợp gồm tình dục và bạo hành, chứ không phải chỉ riêng phim ảnh có nội dung tình dục, mới dẫn đến tình trạng khả dĩ gia tăng bạo hành đối với nữ giới. Đúng hay Sai?:...

6/ Biện pháp nào dưới đây có thể là biện pháp hữu hiệu để giúp cho một cậu bé bớt đánh nhau?

a– Dẫn em đến phòng tập thể dục và để cho em tự do phát tiết năng lực lên dụng cụ tập quyền anh.

b– Dẫn em đi xem bộ phim Terminator 2 vài lần, hy vọng rằng sẽ giúp cho em phát tiết năng lực gây hấn.

c– Khen thưởng nếu em không đánh nhau trong một thời gian nhất định.

d– Phớt lờ sự việc và để cho nó tự nhiên phai nhạt đi.

7/ Hãy liệt kê bốn bước thuộc tiến trình ra tay can thiệp trong tình huống khẩn cấp.

https://thuviensach.vn

8/ Nếu một cá nhân trong đám đông không chịu ra tay giúp đỡ trong một tình huống khẩn cấp rõ rệt do sự hiện diện của những người chứng kiến khác, thể cá nhân ấy sẽ trở thành nạn nhân của hiện tượng...

Với kiến thức hiện tại của bạn về hành vi giúp đỡ người khác, phương thức nào có thể làm tăng thêm cách cư xử vị tha ở mọi người. Nếu được yêu cầu thuyết trình đề tài này, bạn sẽ nói điều gì với khán giả của mình?.

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Trong chương này, chúng ta thảo luận đến ngành tâm lý xã hội. Ngành học này nghiên cứu cách thức mà tư tưởng, tình cảm và hành động của con người bị tác động bởi người khác; nó cũng tìm hiểu bản chất và nguyên nhân gây ra hành vi ứng xử của cá nhân trong các tình huống xã hội.

Là trọng tâm nghiên cứu trong ngành tâm lý xã hội, thái độ (attitude) là thành kiến do tiêm nhiễm mà có nhằm phản ứng thuận lợi hay bất lợi đối với một đối tượng đặc biệt nào đó. Mô hình ABC về thái độ cho rằng thái độ cấu thành bởi ba yếu tố: ảnh hưởng (affect), cách cư xử (behavior) và lối tư duy (cognition). Chúng ta thủ đắc thái độ thông qua các tiến trình do điều kiện hạn chế, trong đó một đối tượng trung tính trước đây bắt đầu gợi ra thái độ liên quan đến một đối tượng khác do chúng được cặp đôi diễn ra nhiều lần và thông qua các tiến trình tạo điều kiện tác động.

Một số lý thuyết cho rằng con người cố gắng duy trì tính nhất quán giữa các thái độ của mình. Hiện tượng mâu thuẫn nhận đinh (cognitive dissonance) xảy ra khi hai nhận định – thái độ hoặc ý nghĩ – đối nghịch nhau và lưu giữ đồng thời trong tâm trí của một cá nhân. Để giải quyết định trạng mâu thuẫn này, con người có thể thay đổi lối suy nghĩ, thay đổi tầm quan trọng của nó, hoặc phủ nhận nó, nhờ đó giảm bớt được tình trạng mâu thuẫn. Tuy vậy, lối giải thích khác căn cứ vào lý thuyết nhận định bản thân (self perception theory) đã được đề xướng nhằm lý giải hiện tượng mâu thuẫn nhận định.

Ấn tượng (impression) về người khác được hình thành thông qua các nhận định về xã hội – các tiến trình làm cơ sở cho việc tìm hiểu của chúng ta về thế giới chung quanh trên bình diện xã hội. Con người xây dựng các lược đồ tâm trí (schemas), sắp xếp có hệ thống các thông tin về người khác và kinh nghiệm xã hội trong ký ức. Các lược đồ ấy tượng trưng cho đời sống xã hội của chúng ta và giúp chúng ta giải thích và xếp loại các thông tin về tha nhân.

Một trong các phương thức nhờ đó con người hình thành ấn tượng về người khác là vận dụng các nét nhân cách trung tâm (central traits), các đặc điểm cá tính vốn được gán cho một ảnh hưởng quan trọng lạ thường trong tiến trình hình thành ấn tượng. Khảo hướng xử lý thông tin khám phá rằng chúng ta có khuynh hướng tính trung bình một số nét nhân cách để hình thành một ấn tượng tổng quát.

Lý thuyết quy trách (attribution theory) cố gắng giải thích xem liệu chúng ta làm cách nào để tìm hiểu các nguyên nhân gây ra lối cư xử, đặc biệt về các nhân tố hoàn cảnh hoặc tiền định.

Lý thuyết nhận định bản thân cho rằng tiến trình quy trách tương tự với các tiến trình mà chúng ta sử dụng với người khác có thể được vận dụng để tìm hiểu các nguyên nhân gây ra cách cư xử của bản thân chúng ta. Ngoài ra, mọi người đều có kiểu quy trách đặc trưng của mình.

Ảnh hưởng của xã hội là lãnh vực nghiên cứu của ngành tâm lý xã hội liên quan đến các tình huống trong đó hành động của một cá nhân hay một nhóm người tác động đến cách cư xử của người khác. Thích nghi (conformity) là sự thay đổi cách cư xử hay thái độ phát sinh do hậu quả của ước muốn tuân theo các niềm tin hay tiêu chuẩn đánh giá của người khác. Các nhân tố tác động đến hiện tượng thích nghi bao gồm bản chất của nhóm người, bản chất của phản ứng cần thiết, loại công việc, và tình trạng nhất trí của nhóm người ấy.

https://thuviensach.vn

Phục tùng (compliance) là lối cư xử phát sinh do hậu quả của một áp lực trực tiếp của xã hội. Hai biện pháp thúc đẩy người khác phục tùng là kỹ thuật bước – chân – vào – cửa (foot – in – the – door technique), theo đó người ta khởi đầu yêu cầu chấp thuận một đề nghị không đáng kể nhưng sau đó yêu cầu đáp ứng đề nghị quan trọng hơn, và thủ thuật cánh cửa – trước – mặt (door – in –the – face procedure), theo đó một đề nghị quan trọng nhằm để bị khước từ, tiếp sau đó là một đề nghị kém quan trọng hơn. Ngược lại phục tùng, vâng lời (obedience) là sự thay đổi cách cư xử do mệnh lệnh của người khác. Các biện pháp nhằm duy trì tình trạng độc lập đối với áp lực của một phe nhóm là chủng ngừa (inocuiation), cảnh giác (forewarning), và kiên định lập trường (consistency).

Khảo cứu về hiện tượng lôi cuốn giữa con người (interpersonal attracntion), hay các mối quan hệ gần gũi, tìm hiểu hiện tượng mến thích (liking) và yêu thương (loving). Các yếu tố quyết định chủ yếu làm nẩy sinh hiện tượng mến thích là sự gần gũi (proximity), tiếp xúc đơn thuần (mere exposure), cá tính tương đồng (similarity), và nét quyến rũ về mặt thể chất (physical attractiveness).

Hiện tượng yêu thương khác biệt với mến thích do sự hiện diện của các yếu tố như rung động sinh lý mãnh liệt, sự quan tâm toàn diện, sự mơ tưởng, dao động tình cảm mạnh mẽ, tình trạng mê hoặc, khao khát tình dục, ý định độc chiếm, và cảm giác quyến luyến thiết tha. Theo một lý thuyết, tình yêu có thể phân ra làm hai loại: tình yêu nam nữ (passionate/romantic love) và tình thương (compassionate love). Lý thuyết của Sternberg đi xa hơn, chia tình yêu thành tám loại.

Công trình nghiên cứu mới đây tìm hiểu tiến trình xây dựng, duy trì, và sút giảm các mối quan hệ tình cảm. Các mối quan hệ thường trải qua nhiều giai đoạn, và các yếu tố hình thành tình yêu – mật thiết (intimacy), đam mê (passion), và ràng buộc (decisionicommitment) – thay đổi mức độ ảnh hưởng qua thời gian.

Gây hấn (aggression) là hành động cố tình gây thương tích hay tổn hại cho người khác. Lý thuyết bản năng cho rằng con người có thúc đẩy bẩm sinh nhằm cư xử gây hấn và rằng nếu tính gây hấn không được bộc phát theo các đường lối mong muốn của xã hội, thì nó sẽ phát tiết theo một hình thức khác có thể gây bất lợi cho xã hội – một quan điểm ít được minh chứng bởi các cuộc nghiên cứu. Còn lý thuyết thất vọng – dẫn đến – gây hấn (frustration – aggression theory) cho rằng tâm trạng thất vọng khiến cho người ta dễ có hành động gây hấn – nếu như các gợi ý gây hấn (aggressive cues) hiện diện. Cuối cùng lý thuyết học tập theo quan sát (observational learning theory) cho rằng lối cư xử gây hấn tiêm nhiễm được do sự khích lệ – nhất là khích lệ dành cho các nhân vật điển hình.

Lối cư xử giúp đỡ người khác trong tình huống khẩn cấp được quyết định phần lớn bởi hiện tượng khuếch tán trách nhiệm (diffusion of responsibility). Hiện tượng này làm giảm xác suất ra tay giúp đỡ khi hiện trường có mặt nhiều người chứng kiến. Quyết định ra tay giúp đỡ là hậu quả của một tiến trình 4 giai đoạn bao gồm nhận thấy một tình huống có thể cần đến sự giúp đỡ, giải thích tình huống ấy là trường hợp cần đến sự giúp đỡ, đảm nhận trách nhiệm ra tay can thiệp, quyết tâm giúp đỡ và thực hiện biện pháp giúp đỡ.

1/ Thái độ

2/ 1–b; 2–c; 3–a

3/ hướng tâm; ngoại vi

4/ Sai; chúng ta thường cải biến thái độ chứ không thay đổi cách cư xử để giảm bớt tình trạng mâu thuẫn nhận định.

5/ d.

https://thuviensach.vn

1/ Lược đồ

2/ Trung tâm; xử lý thông tin

3/ Hoàn cảnh; tiền định

4/ Lan truyền

5/ Quy trách căn bản

6/ Đúng

1/ Người ủng hộ quan điểm xã hội

2/ b

3/ b

4/ Cánh cửa trước mắt

5/ tương nhượng

6/ hiện tượng vâng lời

7/ 1–b; 2–c; 3–a

1/ Đúng

2/ Quy luật bổ sung nhu cầu

3/ Sai: dường như khởi đầu rất sớm trong thời ấu thơ

4/ Rung động

5/ c

6/ Sai; con người có các khuôn mẫu sở thích khác biệt nhau

7/ b

1/ Bản năng; phát tiết

2/ a

3/ Các gợi ý gây hấn

4/ Học tập theo quan sát

5/ Đúng

6/ c

7/ Nhìn thấy biến cố ấy; đảm nhận trách nhiệm can thiệp; quyết tâm giúp đỡ và thực hiện biện pháp trợ giúp

8/ Khuếch tán trách nhiệm

https://thuviensach.vn

Chương 15: Phần 1

1. Phải trả giá cao đối với stress.

2. Mô hình Hội chứng Thích ứng Tổng quát: Diễn biến của stress.

3. Bản chất các tác nhân gây stress: stress đối với tôi lại là niềm vui đối với bạn.

Rối loạn stress hậu chấn thương: Thảm họa sống lại.

4. Biện pháp khắc phục stress.

: Các biện pháp khắc phục có hiệu quả.

5. Tóm tắt và học ôn I

1. Các thành kiến về giới tính.

Tệ nạn quấy rồi tình dục

2. Các dị biệt giới tính: Tương đồng nhiều hơn khác biệt.

3. Tóm tắt và học ôn II

1 Cá nhân chủ nghĩa và chủ nghĩa tập thể: Cá nhân ngược lại tập thể.

2. Chiến tranh, hòa bình và thủ đoạn khủng bố.

3. Tâm lý học và nỗ lực cổ vũ hòa bình.

4. Tóm tắt và học ôn III.

Nếu không bị thu hình vào băng video, vụ Rodney King bị đánh đập tàn nhẫn có lẽ không bao giờ được đưa ra ánh sáng. Nhưng bởi vì một cư dân sống gần đại lộ Los Angeles muốn thử ống kính thu hình mới, nên sự bất hạnh của King trở thành hàng tít lớn trên các tờ báo khắp cả nước.

Biến cố khởi đầu khi cảnh sát Los Angeles chặn một người Mỹ da đen tên là Rodney King sau một cuộc rượt đua căng thẳng bằng ôtô vào đầu năm 1991. Theo báo cáo của cảnh sát, King đã kháng cự lệnh bắt nên họ bị buộc phải đánh hạ anh ta. Thế nhưng, những người xem cuốn băng video lại thấy diễn biến sự việc hoàn toàn khác hẳn. Trong cuốn băng hình, các cảnh sát viên đã đánh đập King liên hồi trong khi anh té nằm dưới đất, cố gắng ngồi dậy. Anh đã bị đánh đến 40 cú bằng dùi cui cảnh sát, và bị đá vào người nhiều lần bởi một vài cảnh sát. Dây đeo súng của cảnh sát vẫn còn cột quanh người anh. Một nhóm rất đông cảnh sát viên và cảnh sát tuần tra xa lộ đang đứng gần hiện trường, điềm nhiên theo dõi. King bị gãy xương nhiều nơi, đến xương sống cũng bị gãy, một khóe mắt bi rách, và một chân bị gãy lìa.

Theo những người chỉ trích phía cảnh sát, vụ đả thương King chỉ là một trong rất nhiều vụ bê bối đã xảy ra mà động cơ phần lớn là thành kiến chủng tộc. Một điều tra về các thông điệp do máy điện toán lưu trữ đã xác nhận quan điểm ấy.

Chẳng hạn, trong một thông điệp chuyển đi trước đó vào hôm xảy ra vụ đả thương King, một trong số

https://thuviensach.vn

bốn cảnh sát viên bị cáo buộc ra tay hành hung đã ám chỉ một vụ cãi vã trong nội bộ một gia đình Mỹ gốc châu Phí sống gần nhà mình là "đúng y như một cảnh trong cuốn phim Dã nhân trong sương mù" một cảnh sát viên khác cười to đáp: "Ha ha ha ha Để tôi đoán xem họ là ai nhé."

Phán quyết vô tội ở phiên tòa sơ thẩm xử bốn cảnh sát viên liên quan đến vụ đả thương trái phép ấy đã làm dấy lên một làn sóng bạo loạn khiến thiệt mạng nhiều người và tổn thất tài sản lên đến hàng tỉ đô la. Trong phiên tòa phúc thẩm sau đó, hai trong số bồn cảnh sát viên bị cáo ấy đã bị chứng minh phạm tội xâm phạm quyền công dân của King; và mặc dù không còn các vụ bạo loạn xảy ra nữa, nhưng các quan hệ chủng tộc ở Los Angeles, cũng như ở khắp nước Mỹ, vẫn còn là vấn đề phát sinh tai họa.

Vụ đả thương King là dấu hiệu của tệ nạn thành kiến và kỳ thị lan tràn khắp thế giới ngày nay. Chúng ta chứng kiến nó hoành hành ở xứ Nam Tư cũ, nơi các phe tham chiến tàn sát lẫn nhau trong cuộc "thanh tẩy chủng tộc". Chúng ta cũng thấy nó hiện diện ở các khuôn viên đại học, nơi phát sinh các trường hợp căng thẳng giữa rất nhiều nhóm chủng tộc, tôn giáo và sắc tộc thiểu số khác nhau.

Trong chương này, chúng ta thảo luận xem các nhà tâm lý học chủ trương ra sao về một số vấn đề cực kỳ hệ trọng mà thế giới ngày nay đang phải đối đầu. Trước hết, chúng ta chú trọng đến vấn đề liệu với tư cách cá nhân chúng ta làm sao để đối phó với stress gặp phải trong cuộc sống thường ngày. Qua đó, chúng ta tìm hiểu các nguyên nhân gây ra stress và một số biện pháp nhờ đó con người đối phó hữu hiệu với stress. Sau đó chúng ta quay sang đề tài thành kiến và kỳ thị, cân nhắc xem thành kiến phát sinh ra sao và ảnh hưởng thế nào đến cách cư xử của chúng ta đối với người khác. Chúng ta đặc biệt chú trọng đến vấn đề liệu nam giới và nữ giới bị phân biệt đối xử ra sao và lối đối xử như thế gây ra các hậu quả nào.

Cuối cùng, chúng ta quay sang các vấn đề phản ánh tính đa dạng của nhân loại, mở ra cho bộ môn tâm lý học một viễn cảnh toàn cầu. Chúng ta tìm hiểu các chiều kích theo đó các dân tộc thuộc các nền văn hóa dị biệt có lối tư duy và cư xử khác biệt nhau, nhân đó khảo xét một số khám phá gặt hái được nhờ các cuộc nghiên cứu quan trọng về mặt giao lưu văn hóa. Chương này – và chính tác phẩm này – kết thúc bằng việc khảo xét kiến thức mà các nhà tâm lý đã gặt hái được về các nhân tố gây ra chiến tranh, cũng như về các biện pháp cổ vũ cho nền hòa bình thế giới.

Tóm lại, đọc xong chương này bạn sẽ đủ sức trả lời các câu hỏi sau đây:

– Stress là gì, nó tác động đến chúng ta ra sao, và chúng ta làm thế nào đối phó hữu hiệu nhất?

– Các nguyên nhân nào gây ra thành kiến và kỳ thị?

– Giữa các vai trò giới tính của nam giới và nữ giới có các điểm khác biệt chủ yếu nào?

– Nền văn hóa gây ảnh hưởng gì đối với cách cư xử của con người?

– Làm cách nào ngăn chặn chiến tranh và nuôi dưỡng hòa bình?

Bây giờ là 10 giờ 26 phút sáng. Là một nội trợ, vừa là bà mẹ, và phụ tá quản lý một bệnh viện ở khu trung tâm thành phố Teaneck thuộc tiểu bang New Jersey, Cathy Collins đã thức dậy trước đây 5 tiếng đồng hồ. Bà đã chuẩn bị điểm tâm dành sẵn cho mấy đứa con rồi đáp hai chuyến xe buýt đến phòng làm việc chật hẹp và không có cửa sổ thông gió.

– Bà đang đứng tại bàn làm việc với chiếc điện thoại từ trên vai, nỗ lực giải quyết cho xong một số công việc cần kíp sau:

– Một bệnh nhân trước bàn làm việc của bà, chờ dịp hỏi bà một số việc.

https://thuviensach.vn

– Viên thư ký yêu cầu xem phác đồ điều trị của một bệnh nhân khác.

– Hai cú điện thoại phải liên hệ, và chiếc máy intercom đang léo nhéo truyền lệnh.

– Một vài mẫu hồ sơ phải hoàn tất nằm trên bàn, và bà đang cố gắng điền vào trong khi bận trả lời điện thoại.

– Một lô hồ sơ dày cả tấc trong hộp "công văn đến".

– Ông sếp vừa bước vào yêu cầu là sao một số giấy tờ.

Giờ đây, một bộ máy đeo quàng lên ngực và cổ tay cho thấy huyết áp và nhịp tim của bà đều tăng lên tuần tự 25 và 15% trên mức bình thường. Dù sao, các số đo này cũng không phải là mức gia tăng cao nhất trong ngày của bà Collins.

Bởi vì Cathy Collins đang tham dự một cuộc khảo cứu về stress của bệnh viện nơi bà phục vụ, nên chúng ta biết được phản ứng sinh lý kín đáo của bà đối với sự việc xảy ra vào lúc này. Và dù không có các con số đo lường các phản ứng xúc cảm này của bà. Dường như hầu hết chúng ta đều đoán được tình trạng mà bà sẽ báo cáo đang trải qua trong thời gian này là stress.

: bất kỳ nhân tố nào đe dọa đến sức khỏe cơ thể hay có tác động phương hại đến các chức năng cơ thể, như tổn thương, bệnh tật, hay tâm trạng lo âu chẳng hạn. Một dạng stress hiện hữu có khuynh hướng làm giảm sức đề kháng của con người đối với dạng stress khác. Bị stress liên tục sẽ gây thay đổi tình trạng cân bằng hormone trong cơ thể (theo Từ điển Y học).

Hầu hết chúng ta đều ít được giới thiệu về hiện tượng stress* mà theo chính thức định nghĩa là phản ứng trước các sự kiện đe dọa hoặc thách thức con người. Cho dù sự việc ấy là hạn nộp bài tiểu luận hay bài thi, là một rắc rối trong gia đình, hay cả đến một lô tích lũy các sự việc tầm thường như Cathy Collins gặp phải trong công việc thường ngày, thì cuộc sống vẫn dẫy đầy các sự kiện hay tình huống – gọi là tác nhân gây stress (stressor) – đe dọa đến hạnh phúc của chúng ta. Ngay đến các sự kiện thú vị – như dự định tổ chức một buổi tiệc hoặc khởi đầu một công việc ưa thích chẳng hạn cũng có thể gây ra stress, tuy các biến cố tiêu cực đưa đến các hậu quả tác hại hơn các biến cố tích cực.

Tất cả chúng ta đều gặp phải stress trong cuộc sống của mình. Một số nhà tâm lý về sức khỏe tâm thần cho rằng cuộc sống thường ngày trên thực tế bao gồm một loạt các chuỗi diễn biến lặp đi lặp lại, mà trong một chuỗi ấy con người nhận thức mối đe dọa, tìm cách đối phó, và sau cùng tìm cách thích ứng với đe dọa ấy; và mức độ thích ứng thành công không phải lúc nào cũng được như ý. Tuy bình thường sự thích ứng ấy không có gì đáng kể và xảy ra ngoài phạm vi ý thức của chúng ta, nhưng trong các trường hợp stress nghiêm trọng hơn và kéo dài hơn thì sự thích ứng đòi hỏi rất nhiều nỗ lực và có thể gây ra các phản ứng sinh lý và tâm lý nguy hại cho sức khỏe của con người.

Stress có thể hoành hành theo nhiều cách, gây ra các hậu quả về mặt sinh lý lẫn tâm lý. Thông thường phản ứng tức thời nhất đối với stress là phản ứng sinh lý, bởi vì sự tiếp cận với stress làm tăng số lượng tiết ra của một vài loại hormone ở tuyến thượng thận, nhịp tim và áp huyết tăng vọt lên, và gây biến động mức dẫn truyền xung điện ở da. Trong ngắn hạn, con người có thể chịu đựng được các phản ứng này bởi vì chúng gây ra một "phản ứng khẩn trương" – phản ứng của phân hệ thần kinh giao cảm đã được thảo luận ở chương 2 – giúp cho con người đối phó hữu hiệu hơn với tình huống căng thẳng.

Tuy nhiên, tiếp cận thường xuyên với stress sẽ khiến cho toàn bộ chức năng sinh học của cơ thể sút giảm đi bởi vì các loại hormone liên quan đến stress tiết ra không ngừng. Lâu ngày, các phản ứng căng thẳng ấy có thể gây ra tình trạng thoái hóa thực sự ở các mô cơ thể, như mạch máu và bộ phận tim chẳng

https://thuviensach.vn

hạn. Sau cùng, chúng ta sẽ lâm vào tình trạng dễ bị nhiễm bệnh bởi vì khả năng đề kháng vi trùng gây bệnh của cơ thể đã giảm đi.

(psychosomatic disorders) các rối loạn liên quan đến hay bao gồm các nhân tố tâm trí lẫn cơ thể, thường để chỉ các bệnh phát sinh do tương tác giữa các nhân tố vừa kể. Một số bệnh cơ thể như suyễn (asthma), eczema và loét đường tiêu hóa (peptic ulcer) bị cho là phần nào do các stress tâm lý và xã hội gây ra. Các biện pháp trị liệu tâm lý đôi khi có tác dụng rõ rệt, nhưng thường kém hậu quả hơn các biện pháp trị liệu cơ thể đối với các chứng bệnh này (theo Từ điển Y học).

Không kể các chứng bệnh nghiêm trọng, rất nhiều cơn đau nhức lặt vặt của chúng ta đều có thể do stress gây ra hoặc làm cho trầm trọng hơn. Các triệu chứng này gồm nhức đầu, đau lưng, ban ngứa ở da (skin rashes), khó tiêu, mệt mỏi và táo bón. Ngoài ra, toàn bộ một nhóm rối loạn bệnh lý, gọi là các rối loạn cơ thể tâm thần (psychosomatic disorders), thường là hậu quả của stress. Các dạng rối loạn bệnh lý này phát sinh do sự tương tác giữa các rối loạn tâm lý, tình cảm và cơ thể. Các rối loạn cơ thể tâm thần thường thấy nhất là loét bao tử (ulcer), hen suyễn, viêm khớp (arthritis), áp huyết cao và chàm (eczema). Thực tế, khả năng khởi phát các chứng bệnh nghiêm trọng dường như đều liên quan đến nhiều biến cố căng thẳng xảy ra cho người bệnh (xem bảng 15–1).

Phải chăng trong tương lai bạn sẽ mắc phải một chứng bệnh liên quan đến stress? Các cuộc điều tra nghiên cứu đều cho nhiều tác nhân gây stress trong cuộc sống một người có liên hệ đến một cơn bệnh nặng của người ấy.

Để biết mức độ stress trong cuộc sống của bạn, hãy lấy trị số gán cho tác nhân gây stress ghi bên cạnh mỗi biến có mà bạn đã từng trải qua nhân với số lần xảy ra biến cố ấy trong năm qua (tối đa 4 lần), rồi cộng các điểm số ấy lại:

87 Cái chết của người hôn phối

77 Kết hôn

77 Cái chết của người thân trong gia đình

76 Ly hôn

74 Bắt đầu sống ly thân

68 Cái chết của một người bạn thân

68 Mang thai hoặc tác giả của bào thai

65 Bị thương tích hay bệnh nặng

62 Bị mất việc làm

60 Từ hôn hoặc kết thúc quan hệ lâu dài

58 Gặp rắc rối trong sinh hoạt tình dục

58 Hòa giải tranh chấp với người hôn phối

57 Cải biến lớn trong nhận định bản thân hay tự trị

56 Một thành viên trong gia đình bị bệnh nặng hay thay đổi lớn lao về cách cư xử

https://thuviensach.vn

54 Làm lễ hứa hôn

53 Thay đổi lớn về tình trạng tài chánh

52 Nợ thế chấp hay vay dưới 10.000 đô la tiền mặt

52 Thay đổi lớn về thói quen sử dụng dược phẩm

50 Xung đột hoặc thay đổi lớn về thang giá trị

50 Thay đổi lớn về mức độ cải vã với người hôn phối

50 Tiếp nhận một thành viên mới trong gia đình

50 Vào đại học

50 Đổi sang trường mới

50 Đổi sang làm việc ở một bộ phận mới trong sở làm

49 Thay đổi lớn lao về mức độ độc lập và trách nhiệm

47 Thay đổi lớn lao về trách nhiệm ở sở làm

46 Thay đổi lớn về tửu lượng

45 Cải sửa các thói quen thường ngày

44 Gặp rắc rối với ban giám hiệu nhà trường

43 Nhận việc làm trong thời gian đi học

43 Thay đổi lớn trong các hoạt động xã hội

42 Gặp rắc rối với ông bà nhạc

42 Thay đổi lớn về giờ giấc hay điều kiện làm việc

42 Đổi chỗ ở hay điều kiện sinh hoạt

41 Người hôn phối bắt đầu đi làm hay nghỉ sở làm

41 Thay đổi bộ môn học tập chủ yếu đã chọn

41 Thay đổi thói quen hẹn hò

40 Đạt được thành quả cá nhân nổi bật

38 Gặp rắc rối với thượng cấp

38 Thay đổi lớn về mức độ tham gia sinh hoạt học đường

37 Thay đổi lớn về loại hình và/hoặc mức độ sinh hoạt giải trí

36 Thay đổi lớn về sinh hoạt tôn giáo

https://thuviensach.vn

34 Thay đổi lớn về thói quen đi ngủ

33 Du ngoạn hay đi nghỉ mát

30 Thay đổi lớn về thói quen ẩm thực

26 Thay đổi lớn về số lần họp mặt gia đình

20 Bị cáo buộc vi phạm tội vi cảnh

. Nếu tổng số điểm của bạn vượt quá 1435, thì bạn thuộc loại bị stress nặng và theo Marx, Garrity, Bowers (1975) bạn có nguy cơ sẽ bị bệnh có liên quan đến stress trong tương lai. Ngược lại, bạn chớ nên tin rằng điểm số cao nhất định sẽ mắc bệnh trong tương lai. Bởi vì nghiên cứu cho thấy tuy stress và bệnh tật có liên quan, nhưng không thể nói rằng các biến cố căng thẳng quan trọng nhất thiết sẽ gây ra bệnh tật. Ngoài ra, một số nghiên cứu cho rằng bệnh tật trong tương lai tốt hơn nên được dự đoán theo các rắc rối đang diễn ra trong cuộc sống thường ngày, chứ không nên dự đoán theo các biến cố lớn miêu tả trong bảng lục vấn này. Dù vậy, mức độ nhiều biến cố căng thẳng trong cuộc sống là một nguyên nhân đáng quan tâm, và do đó sẽ khiến cho việc áp dụng các biện pháp giảm stress thành ra có ý nghĩa:

Trên bình diện tâm lý, quá nhiều stress sẽ ngăn cản người ta đối phó đúng mức với cuộc sống. Nhận định về hoàn cảnh sống của họ có thể kém sáng suốt đi (một phê phán không đáng kể của một người bạn cũng làm cho họ mất bình tĩnh), và – khi stress quá mức – các phản ứng xúc cảm có thể trầm trọng đến mức khiến cho ta không còn khả năng hành động gì cả. Hơn nữa, người bị quá nhiều stress sẽ sụt giảm khả năng đối phó với các tác nhân gây stress mới nảy sinh. Như vậy khả năng đề kháng stress trong tương lai sẽ giảm đi do hậu quả của stress trong quá khứ.

Các ảnh hưởng của stress được minh họa qua một mô hình do lý thuyết gia stress nổi tiếng là Hans Selye (Selye, 1976) xây dựng. Mô hình này là Hội chứng thích ứng tổng quát (General adaptation syndrome, viết tắt là GAS), cho rằng bất kể nguyên nhân đặc biệt gây stress là gì cũng đều xảy ra một loạt phản ứng sinh lý giống nhau trong mọi trường hợp.

Như trình bày ở Hình 15–1 dưới đây, mô hình này gồm ba giai đoạn. Giai đoạn thứ nhất, gọi là giai đoạn báo động và động viên năng lực (alarm and mobilization stage), xảy ra khi người ta ý thức sự hiện diện của tác nhân gây stress. Thí dụ, giả sử bạn biết rằng vào cuối học kỳ đầu ở đại học bạn phải qua thử thách học vấn vì điểm thấp. Có lẽ trước tiên bạn sẽ phản ứng bằng sự báo động cảnh giác, cảm thấy lo âu và bối rối. Dù vậy, sau đó có lẽ bạn sẽ bắt đầu động viên mọi nỗ lực của mình; trù liệu kế hoạch và hứa với lòng sẽ học tập chuyên cần hơn trong học kỳ sau.

: Hội chứng thích ứng tổng quát (GAS) cho rằng phản ứng với stress của con người bao gồm ba giai đoạn chủ yếu (Selye, 1976).

Về mặt tâm lý, phân hệ thần kinh giao cảm được kích thích trong suốt giai đoạn báo động và động viên này. Sự kéo dài tình trạng phát động hệ thần kinh này có thể dẫn đến các rối loạn trong hệ tuần hoàn máu hoặc bệnh loét dạ dày và cơ thể dễ mắc nhiều thứ bệnh khác.

Trong giai đoạn thứ hai của mô hình, gọi là giai đoạn đề kháng (resistance stage), bạn sẽ dọn mình để đấu tranh với tác nhân gây stress. Trong giai đoạn đề kháng, con người dùng rất nhiều biện pháp để đối phó với tác nhân gây stress – đôi khi thành công – nhưng với cái giá phải trả là đánh mất phần nào hạnh phúc nói chung về mặt cơ thể hay về mặt sinh lý. Chẳng hạn, nỗ lực đề kháng của bạn có thể dưới dạng dành nhiều thời gian để học tập hơn. Sau cùng, bạn có thể đạt được điểm thi cao hơn, nhưng có lẽ bạn phải hy sinh thời gian dành để ngủ nghê và trải qua nhiều lúc lo âu.

https://thuviensach.vn

Nếu đề kháng không đúng mức, bạn sẽ tiến đến thời kỳ cuối cùng là giai đoạn kiệt sức (exhaustion stase). Trong giai đoạn này, khả năng thích ứng với tác nhân gây stress của con người sút giảm xuống đến mức các hậu quả tệ hại của stress xuất hiện: bệnh cơ thể, các triệu chứng tâm lý dưới dạng mất khả năng tập trung tinh thần, dễ cáu giận, hoặc trong một vài trường hợp, bị mất định hướng và mất khả năng tiếp xúc với thực tại. Theo một ý nghĩa nào đó, người ta hoàn toàn kiệt sức. Chẳng hạn, nếu bạn bị đè bẹp bởi áp lực đạt được thành tích khả quan trong mọi môn học, bạn có thể bị ngã bệnh hay thấy mình không còn đủ sức học nữa.

Dĩ nhiên, không phải mọi người đều tiến đến giai đoạn kiệt sức. Nếu người ta có thể đề kháng được tác nhân gây stress ở giai đoạn hai, thì năng lực thể chất của họ không bị tiêu hao hết và có thể phục hồi được, nhờ đó tránh được tình trạng kiệt sức.

Người ta làm cách nào để vượt qua giai đoạn thứ ba này một khi đã lỡ lâm vào? Trong một số trường hợp, tình trạng kiệt sức cũng có nghĩa là người ta có thể tránh né được tác nhân gây stress. Thí dụ, những người bị ngã bệnh vì làm việc quá sức có thể được miễn trừ thi hành bổn phận trong một thời gian, nhờ đó họ được tạm thời miễn trách. Như vậy, ít ra stress trước mắt bị giảm đi trong một thời gian.

Mô hình GAS có ảnh hưởng quan trọng đối với việc tìm hiểu của chúng ta về stress. Chẳng hạn, nhờ quan điểm cho rằng tình trạng cạn kiệt nguồn năng lượng trong giai đoạn thứ ba gây tổn thương về mặt sinh lý, mô hình này đã đưa ra một lý giải đặc biệt về hậu quả gây bệnh của stress. Ngoài ra, mô hình này có thể áp dụng cả cho con người cũng như các loài động vật khác.

Ngược lại, người ta cũng đã đặt nghi vấn về một vài điểm đặc biệt của mô hình GAS. Một trong những phê phán quan trọng nhất nhắm vào quan niệm của lý thuyết này về phản ứng khẩn trương của phân hệ thần kinh giao cảm được phát động trong suốt giai đoạn báo động và động viên năng lực. Lý thuyết này cho rằng phản ứng đều giống nhau trên căn bản đối với bất kỳ loại tác nhân gây stress nào. Thế nhưng, một số nhà phê bình lập luận rằng một số tác nhân gây stress nhất định là nguyên nhân của các phản ứng sinh lý cá biệt, như chúng thúc đẩy một vài loại hormone đặc biệt tiết ra. Do đó, các phản ứng do stress gây ra có thể không tương đồng với nhau lắm như chủ trương của GAS.

Hơn nữa, mô hình này hoàn toàn căn cứ vào các nhân tố sinh lý nên không quan tâm nhiều đến các nguyên nhân tâm lý, nhất là trong các trường hợp các tác nhân gây stress được đánh giá khác biệt nhau tùy mỗi người. Dù sao, mô hình này vẫn đề ra một cơ sở cho việc tìm hiểu stress của chúng ta.

Như đã đề cập ở trên, mô hình GAS hữu ích cho việc giải thích phản ứng đối với stress, nhưng nó lại thiếu cụ thể về các yếu tố hình thành tác nhân gây stress đối với một cá nhân nhất định. Mặc dù hiển nhiên một số biến cố nhất định, như cái chết của một người thân thương hoặc tham gia cuộc chiếc tranh chẳng hạn, hầu như đều gây căng thẳng chung cho mọi người, nhưng các tình huống khác có thể hoặc không gây căng thẳng cho một cá nhân nào đó. Thí dụ, hãy xét trường hợp đua ôtô chẳng hạn. Một số người chúng ta cho rằng lái xe hơi với tốc độ nguy hiểm là một hành động vô cùng căng thăng, một hành động rất có thể gây ra các phản ứng giống như các biến cố gây căng thẳng khác. Nhưng đối với một số người khác thì đua ôtô là một hành động thách đố rất hào hứng. Thay vì cảm thấy stress, họ mong chờ được dịp lái xe trên vòng đua với tốc độ 200 dặm/giờ. Như vậy, đua xe gây căng thẳng hay không còn tùy thuộc phần lớn vào cảm nhận của một người đối với hoạt động này.

Đối với những người xem một biến cố nào đó gây căng thẳng, họ phải nhận định biến cố ấy gây đe dọa và không đủ năng lực để đối phó hữu hiệu. Do đó, cùng một sự việc đôi khi là biến cố gây căng thẳng, nhưng vào lúc khác lại chẳng gây ra chút phản ứng căng thẳng nào cả. Thí dụ, một thanh niên có thể cảm thấy căng thẳng khi bị thất hẹn – nếu anh ta quy trách sự khước từ đó cho tình trạng kém hấp dẫn hay kém giá trị của mình. Nhưng nếu anh ta quy trách sự khước từ ấy cho một nhân tố nào đó không liên quan gì

https://thuviensach.vn

đến lòng tự ái, như sự giao hẹn trước đó của người phụ nữ khi anh ta đề nghị gặp gỡ chẳng hạn, thì cảm nhận bị khước từ có thể không gây căng thẳng chút nào cả. Do đó, các nhân tố thuộc tiến trình trí tuệ liên quan đến cách giải thích biến cố của chúng ta cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc xác định xem biến cố nào gây ra tình trạng căng thẳng.

Nhiều nhân tố khác cũng ảnh hưởng đến mức độ trầm trọng của stress. Chẳng hạn, mức độ căng thẳng sẽ cao hơn khi tầm quan trọng cũng như số lượng mục tiêu muốn đạt đến tỏ ra nhiều đe dọa, khi mối đe dọa cận kề, hoặc khi biến cố gây đe dọa có nguy cơ lan rộng qua một thời gian dài.

https://thuviensach.vn

Chương 15: Phần 2

: Những biến cố nào thường bị xem là căng thẳng? Có ba nhóm biến cố tổng quát: các biến cố gây thảm họa cho nhiều người, các tác nhân gây stress riêng tư và các tác nhân gây stress trong cuộc sống thường ngày. Các biến cố gây thảm họa chung cho nhiều người (catalysmic events) là các tác nhân gây stress mạnh mẽ xảy ra đột ngột và ảnh hưởng đồng thời đến nhiều người. Các tai họa như cuồng phong và tai nạn phi cơ là thí dụ về loại biến cố này. Tuy vậy, nói một cách nghiêm chỉnh thì các biến cố này đôi khi ít gây hậu quả căng thẳng trong dài hạn hơn các biến cố khởi đầu có vẻ kém mãnh liệt hơn. Một lý do là các biến cố như thế có một giải pháp dứt khoát: một khi chúng đã kết thúc và được giải quyết xong thì người ta có thể hướng về tương lai tốt đẹp bởi vì họ biết rằng hoàn cảnh tệ hại nhất đã lùi về quá khứ rồi. Ngoài ra, stress do các biến cố này gây ra chia đều cho mọi người, ai ai cũng chịu chung tai họa. Tình trạng này tạo điều kiện cho con người có dịp tương trợ lẫn nhau và thông cảm khó khăn mà người khác đang phải gánh chịu.

Ngược lại, một số nạn nhân trong các thảm họa lớn có thể mắc phải rối loạn stress hậu chấn thương (posttraumatic stress disorder), trong đó các biến cố ban đầu và các xúc cảm liên quan đến chúng sẽ tái diễn sinh động trong các hồi ức hay giấc mơ. Như chúng ta sẽ thảo luận trong đoạn Ứng Dụng Tâm Lý Học dưới đây, một vài dạng căng thẳng sâu sắc có thể gây tổn thương tình cảm lâu dài.

(personal stressors) bao gồm các biến cố quan trọng trong cuộc sống như cái chết của cha mẹ hay người hôn phối, mất việc làm, thất bại nặng nề hoặc chẩn đoán bị bệnh đe dọa đến tính mệnh. Nói chung, các biến cố này sẽ gây một phản ứng kịch liệt tức thời nhưng chẳng bao lâu sẽ dịu bớt đi. Thí dụ, stress phát sinh do cái chết của người thân thương có khuynh hướng mạnh mẽ nhất ngay sau khi cái chết xảy ra, nhưng người ta bắt đầu cảm thấy bớt đau đớn và có thể nguôi ngoai với tổn thương ấy sau một thời gian.

Dù vậy, trong một số trường hợp ảnh hưởng của stress cũng kéo dài. Nạn nhân bị cưỡng hiếp đôi khi chịu hậu quả kéo dài sau biến cố, gặp nhiều khó khăn to lớn trong việc thích ứng với cuộc sống. Tương tự, điều hành sai lầm nhà máy năng lượng hạt nhân ở Đảo Three Mile thuộc tiểu bang Pennsylvania vào đầu thập niên 1980, khiến cho mọi người sống trong tâm trạng khắc khoải lo sợ bị nhiễm phóng xạ, đã gây ra các hậu quả xấu về xúc cảm, cư xử và sinh lý kéo dài hơn một năm rưỡi trời.

Đứng xếp hàng chờ đợi lâu ở Ngân hàng và bị kẹt xe là các thí dụ về tác nhân gây stress trong cuộc sống hàng ngày (background stressor) hoặc nôm na là các rắc rối thường nhật (daily hassles). Các tác nhân gây stress này chính là các điều bực mình lặt vặt trong cuộc sống mà tất cả chúng ta thường gặp phải: trễ giờ, xe cộ ồn ào, đồ dùng bị hỏng, cư xử của người khác khiến chúng ta bực dọc và vân vân. Các tác nhân loại này cũng bao gồm các khó khăn kéo dài, như cảm thấy không hài lòng với trường học hay sở làm, dính líu vào các mối quan hệ khó chịu, hoặc sống ở một khu phố đông đúc không có chút thời gian riêng tư nào chẳng hạn.

Bản thân các rắc rối thường nhật không buộc phải đối phó hoặc thậm chí gây phản ứng về phía cá nhân chúng ta, tuy chúng chắc chắn gây ra cảm giác và tâm trạng bực mình. Song, nếu gộp lại thì sau cùng chúng cũng có thể tác hại lớn lao như một biến cố gây căng thẳng độc nhất. Thực tế, giữa mức độ rắc rối thường nhật phải gánh chịu với mức triệu chứng tâm lý mắc phải cũng có một liên hệ. Ngay cả các cơn bệnh vặt (như cảm cúm, đau cuống họng, nhức đầu và đau lưng) cũng liên quan đến các rắc rối thường nhật.

Tuy các rắc rối thường nhật biến đổi luôn luôn và khác biệt giữa người này với người khác, các tác

https://thuviensach.vn

nhân gây stress loại này vẫn có một số đặc điểm chung. Một nhân tố quyết định liên quan đến mức độ kiểm chế của con người đối với các kích thích gây ác cảm và bực mình trong cuộc sống. Khi người ta cảm thấy mình có thể khống chế được tình huống và xác định được hậu quả của nó, thì các phản ứng đó với stress giảm đi khá nhiều. Chẳng hạn, những người suốt ngày tiếp cận với tiếng động quá ồn ào nếu biết cách khống chế âm thanh sẽ ít gánh chịu hậu quả bực mình hơn những người không có khả năng không chế được cường độ và trường độ của âm thanh ồn ào.

Các khích lệ tinh thần (uplifts), các sự việc tuy không đáng kể nhưng khiến cho người ta cảm thấy vui sướng – dù chỉ trong nhất thời – là khía cạnh thoải mái của các biến cố trong cuộc sống thường ngày. Như nêu rõ ở Hình 15–2, các khích lệ tinh thần bao gồm các sự việc từ thiết lập quan hệ tốt với bạn bè cho đến nhận thức hoàn cảnh chung quanh làm cho người ta hài lòng. Điều đặc biệt thú vị về các khích lệ tinh thần này là chúng liên hệ đến sức khỏe tâm lý của con người theo chiều ngược lại các rắc rối gây bực mình: nhận được càng nhiều khích lệ tinh thần thì các triệu chứng bệnh tâm lý sau đó càng ít đi.

: Các rắc rối bực mình và khích lệ tinh thần thường thấy nhất trong cuộc sống thường ngày (xuất xứ: các rắc rối bực mình: Chamberiain & Zika, 1990; Các khích lệ tinh thần: Kanner et al, 1981).

Bệnh nhân ấy là một thương binh trong chiến tranh VN được khám bệnh vào cuối thập niên 1970, mười năm sau nghĩa vụ. Trong những năm tháng trong quân ngũ, trung đội của anh ta từng bị phục kích nhiều lần; và trong một lần bị phục kích người bạn thân nhất của anh bị tử thương chỉ cách anh ta có mấy bước. Bản thân anh ta đã đánh một cậu bé du kích quan bằng báng súng rồi giết chết cậu bé. Anh ta thú nhận rằng tâm trí cứ bị các biến cố ấy ám ảnh mãi, và đến nay anh vẫn còn gặp ác mộng về chúng, nhưng anh ta một mực không muốn thổ lộ cùng ai về bất cứ chuyện gì liên quan đến chúng. Anh ta luôn luôn bị giày vò vì tâm trạng lo âu và bực dọc, và giật nẩy người mỗi khi thình lình nghe tiếng pháo nổ hoặc tiếng động cơ ôtô rồ ga. Anh ta phẫn nộ trước bất kỳ sự việc gì mà anh ta cho là sai lầm hay tác hại do một cá nhân trong chính quyền phạm phải, và anh ta cho rằng những người láng giềng xâm phạm đến tài sản của mình đều "đáng bị loại trừ". Anh ta bảo rằng luôn luôn cảm thấy phiền muộn, u uất và "chỉ làm việc qua quít" ở sở làm cũng như ở nhà. Anh ta ít chuyện trò với gia đình và xa lánh hầu hết bạn bè. Anh ta thường kè kè khẩu súng bên mình, và trong những lúc đột ngột giận dữ anh ta đánh đập bà vợ và sẵn sàng ẩu đả với người lạ vì những điều trái ý nhỏ mọn (HMHL, 1991, trang 1).

Tùy thuộc loại dữ kiện thống kê sử dụng, có từ 5 cho đến 60% số thương binh trong chiến tranh VN mắc phải rối loạn stress hậu chấn thương (posttranimatic stress disorder, viết tắt là PTSD). Đối với những người mắc phải dạng rối loạn này, tuy cuộc chiến tranh đã kết thúc nhiều thập niên trước đây nhưng hậu quả tai hại của nó vẫn còn đè nặng trên cuộc sống của họ, gây ra các triệu chứng như khó ngủ, gặp rắc rối trong mối quan hệ với người khác, và – trong một số trường hợp – nghiện rượu và lạm dụng dược phẩm hay ma túy. Số thương binh chiến tranh VN còn chiếm tỷ lệ tự sát cao hơn 25% so với dân bình thường.

Nhưng không chỉ riêng các thương binh chiến tranh VN mới mắc phải hội chứng PTSD này; ngay cuộc chiến tranh vùng Vịnh Ba Tư dù nhanh chóng kết thúc cũng đã gây hậu quả nhức nhối. Ngoài ra, các nạn nhân do hành vi lạm dụng thiếu nhi, bị cưỡng hiếp, hoặc bất kỳ thiên tai hay tai nạn đột ngột để lại cảm giác tuyệt vọng và khủng khiếp đều có thể mắc phải dạng rối loạn này. Cho dù vì nguyên nhân nào đi nữa, những người mắc phải dạng PTSD đều có chung một số triệu chứng giống nhau. Những triệu chứng này là tình hình biến cố đã qua cứ tự động ám ảnh mãi trong các giấc mơ và hồi tưởng của bệnh nhân. Bất kỳ một kích thích nào tương tự với biến cố đã qua đều có thể gọi lại kỷ niệm đau buồn. Dù vậy, đồng thời các triệu chứng khác ngược lại dạng rối loạn này có thể biến mất hẳn. Thí dụ, một cá nhân mắc phải chứng tê liệt phản ứng xúc cảm tổng quát, loại xúc cảm mãnh liệt chỉ với những kích thích liên quan đến chấn thương ấy.

Một số trường hợp rối loạn stress hậu chấn thương phát sinh mới đây tiếp sau trận động đất dữ dội tại

https://thuviensach.vn

thành phố San Francisco năm 1989, mặc dù hành động nhanh chóng của các nhà tâm lý địa phương có lẽ đã ngăn chặn được nhiều trường hợp không trở thành trầm trọng. Thí dụ, vào ngày hôm sau trận động đất, hàng trăm nhà tâm lý địa phương đã "phỏng vấn chớp nhoáng" những người đặc biệt dễ mắc phải PTSD. Những người lính cứu hỏa và các nhân viên y tế chẳng hạn được yêu cầu thuật lại cảm tưởng khi bò trườn qua đống đổ nát để tìm kiếm nạn nhân. Loại phỏng vấn chớp nhoáng này giúp người ta ngăn ngừa tình trạng tê liệt xúc cảm xảy ra do hậu quả của PTSD (Buie, 1989).

Dù vậy, một số nhà tâm lý xã hội đã dự đoán rằng hầu hết những người sống sót sẽ mắc phải một dạng PTSD nào đó sau trận động đất, tuy đa số sẽ hồi phục mức bình thường sau đó vài tuần lễ. Những người dễ mắc phải nhất chính là những người trước đây tương đối dễ tổn thương tâm lý và những người đã từng lâm vào các tình huống khó khăn hay nguy hiểm đặc biệt liên quan đến nạn động đất. Đối với nhóm người sau này, biện pháp chữa trị tâm lý được khuyến cáo nhằm hỗ trợ xoa dịu stress của họ.

Stress là một bộ phận bình thường trong sinh hoạt của con người, như Hans Selyes đã đề cập, muốn tránh khỏi toàn bộ stress người ta có lẽ sẽ phải ngừng hẳn cuộc sống. Tuy vậy, như chúng ta đã thấy quá nhiều stress có thể làm tiêu hao sức khỏe thể xác và tâm lý. Người ta làm sao để đối phó với stress? Phải chăng có biện pháp nào giảm bớt các hậu quả tai hại của nó?

Những nỗ lực nhằm khống chế, giảm bớt, hoặc học cách chịu đựng các đe dọa gây ra stress được gọi là biện pháp khắc phục (coping). Chúng ta có thói quen sử dụng một số phản ứng khắc phục nhất định để giúp bản thân đối phó với stress. Hầu như luôn luôn chúng ta không ý thức về các phản ứng này – cũng giống như trường hợp chúng ta không cảm nhận được các tác nhân gây stress nhỏ trong cuộc sống thường ngày cho đến khi chúng tích lũy đến mức đủ sức gây khó chịu cho chúng ta.

Một biện pháp đối phó với stress xảy ra ở bình diện vô thức là sử dụng cơ chế phòng vệ. Cơ chế phòng vệ (defense mechanism) là các phản ứng nhằm duy trì cảm giác kiềm chế và giá trị bản thân của con người bằng cách xuyên tạc hay phủ nhận bản chất thực sự của tình huống gặp phải. Thí dụ, một khảo cứu cho thấy các sinh viên California sống gần vùng địa chấn ở các ký túc xá bị đánh giá không thể chịu đựng nổi cơn động đất rất dễ phủ nhận tính nghiêm trọng của tình huống và rất dễ nghi ngờ các dự đoán đe dọa xảy ra động đất của giới chuyên môn hơn so với những người sống trong các tòa nhà kiên cố, an toàn hơn họ.

Một cơ chế phòng vệ khác đôi khi được sử dụng để đối phó với stress là cô lập xúc cảm, trong đó người ta ngưng cảm nhận bất kỳ loại tình cảm nào, nhờ đó mà duy trì được tình trạng không bị ảnh hưởng và không bị dao động bởi cả những cảm xúc vui lẫn buồn. Dĩ nhiên, nhược điểm của các cơ chế phòng vệ là chúng không giải quyết thực tế cho rốt ráo mà chỉ che giấu khó khăn mà thôi.

Người ta sử dụng các biện pháp khác nhằm khắc phục stress một cách trực tiếp và tích cực hơn, như trình bày trong một số khảo cứu. Chẳng hạn, một phúc trình toàn diện cho ứng các kế hoạch khắc phục chia ra làm ba loại: (1) giải quyết rắc rối, (2) né tránh, và (3) tìm kiếm sự trợ giúp về mặt xã hội. Cụ thể là, biện pháp giải quyết rắc rối đòi hỏi nỗ lực giải quyết rắc rối gây ra stress hoặc đề ra mục tiêu giải quyết tình huống gặp phải. Ngược lại, các kỹ thuật né tránh bao gồm tránh gặp gỡ người khác, mơ mộng các phút giây hay hoàn cảnh tốt đẹp hơn, hoặc xem TV nhiều hơn bình thường. Cuối cùng, một số người tìm đến người khác, có đang đặt niềm tin vào bạn bè hay người thân, hoặc tìm kiếm sự đoán chắc của những người thông cảm họ.

Các nhà tâm lý khác quan tâm đến các phương pháp xếp loại các kế hoạch khắc phục đã khám phá được con người thường sử dụng hai kỹ thuật chủ yếu để đối phó với stress: điều hòa xúc cảm trên bình diện ý thức, được gọi là biện pháp khắc phục – nhắm vào – xúc cảm (emotion – focused coping), và dàn xếp rắc rối hay kích thích gây căng thẳng, được gọi là biện pháp khắc phục nhắm vào – rắc rối (problem–

https://thuviensach.vn

focused coping). Các thí dụ về biện pháp khắc phục – nhắm vào – xúc cảm bao gồm các phương thức như "chấp nhận lòng trắc ẩn và thông cảm của người khác" và "cố gắng nhìn vào khía cạnh tươi sáng của sự việc chẳng hạn, trong khi các thí dụ về biện pháp khắc phục nhắm vào – rắc rối bao gồm các kỹ thuật như "làm cho người ta đáp ứng nhằm thay đổi ý định của họ" và "lập kế hoạch hành động để tuân thủ triệt để" chẳng hạn. Trong hầu hết các biến cố gây căng thẳng, người ta sử dụng cả hai loại biện phép khắc phục ấy. Tuy vậy, họ thường dùng biện pháp – nhắm – vào – xúc – cảm thường xuyên hơn khi nhận thấy tình huống gặp phải không thể biến cải được, và thường dùng biện pháp – nhắm – vào – rắc – rối hơn trong các tình huống mà họ nhận thấy tương đối có thể cải sửa được.

. Hầu hết chúng ta đều đương đầu với stress theo một cung cách đặc thù, sử dụng một phong cách khắc phục tiêu biểu theo khuynh hướng chung nhằm đối phó với stress của chúng ta theo một phương thức đặc thù. Thí dụ, bạn có thể biết những người có thói quen phản ứng ngay cả những tình huống ít căng thẳng nhất bằng một tâm trạng hoảng loạn, còn những người khác thì điềm tĩnh với mọi tình huống thậm chí căng thẳng nhất theo một phong cách không hề nao núng. Hiển nhiên, những loại người này có những phong cách đương đầu hoàn toàn khác biệt nhau.

Những người khắc phục stress thành công nhất là những người có kiểu khắc phục đáng được gọi là người sắt đá. Sắt đá (hardiness) là một nét nhân cách đặc trưng rất ít mắc phải các bệnh liên quan đến stress. Nét nhân cách này bao gồm ba thành tố: ràng buộc, thách đố và chi phối.

Ràng buộc là khuynh hướng dấn thân và bất kỳ việc nào chúng ta dự tính làm với ý thức rằng hành động của mình là quan trọng và có ý nghĩa. Những người sắt đá cũng rất chuộng sự thử thách, thành tố thứ hai; họ tin tưởng rằng chính sự biến đổi, chứ không phải tình trạng ổn định, mới là điều kiện tiêu chuẩn trong cuộc sống. Đối với họ, việc lường trước được các hành vi biến đổi là một khích lệ chứ không phải là mối đe dọa đến an ninh của mình. Cuối cùng, sắt đá được biểu hiện bởi ý thức chi phối – nhận định rằng con người có khả năng ảnh hưởng được các biến cố trong cuộc đời của mình.

Dường như tính sắt đá tác động như một trái độn chống đỡ bệnh tật liên quan đến stress. Cá nhân sắt đá tiếp cận stress với thái độ lạc quan và dễ có hành động trực tiếp nhằm tìm hiểu và đối phó với tác nhân gây stress nhờ đó cải sửa được các biến cố căng thẳng thành các sự việc ít đe họa hơn. Do đó, cá nhân có kiểu nhân cách sắt đá thường ít gánh chịu hậu quả tai hại của tình trạng căng thẳng cao độ.

Tuy khái niệm về tính sắt đá là một khái niệm hữu ích, nhưng các nhà nghiên cứu không nhất trí với nhan đề về vấn đề liệu nó có phải là hiện tượng duy nhất không hoặc liệu chỉ cần một hay hai thành tố căn bản của nó lý giải được các ảnh hưởng tích cực đến sức khỏe như người ta thường thấy không. Dù sao, điều hiển nhiên là những người có kiểu nhân cách sắt đá có khả năng khắc phục stress hơn hẳn người khác.

. Các mối quan hệ với người khác cũng có thể giúp chúng ta khắc phục stress. Các nhà nghiên cứu đã khám phá được rằng khái niệm phụng sự xã hội (social support), là nhận thức rằng với tư cách là thành viên của một tổ chức tồn tại hỗ tương khiến cho mọi người đều cảm thấy có trách nhiệm quan tâm đến người khác, giúp cho con người cảm thấy bớt căng thẳng hơn và thuận lợi hơn trong việc khắc phục stress mà họ đang phải gánh chịu.

Sự hỗ trợ về mặt xã hội và tình cảm mọi người dành cho nhau có lợi cho việc đối phó với stress về nhiều mặt. Chẳng hạn, nó chứng minh rằng cá nhân là thành viên quan trọng và có giá trị trong một tổ chức xã hội. Tương tự, người khác có thể đưa ra thông tin và lời khuyên về các biện pháp thích hợp nhằm đối phó với stress – cũng như sẵn sàng đấu lưng với mình trong cơn hoạn nạn.

Sau cùng, những thành viên trong tổ chức phụng sự xã hội có thể cống hiến tài sản và công sức để giúp đỡ những người đang lâm vào tình huống căng thẳng. Thí dụ, họ có thể cung cấp nơi sinh sống tạm thời cho những người bị cháy nhà, hay có thể giúp đỡ một sinh viên đang gặp khủng hoảng vì thành tích

https://thuviensach.vn

học vấn kém phương tiện học tập để thi lại chẳng hạn.

Điều ngạc nhiên là, lợi ích của trợ giúp xã hội không chỉ xuất phát từ tiện nghi do người khác dành cho chúng ta. Một khảo cứu đã khám phá được rằng các chủ nhân của các con thú nuôi trong nhà ít khi cần đến chăm sóc y tế sau khi tiếp cận với các tác nhân gây stress hơn những người không ưa thú vật! Đặc biệt, loài chó giúp chúng ta giảm bớt hậu quả của stress rất nhiều.

Làm cách nào khắc phục stress hiệu quả nhất? Các nhà nghiên cứu đã đưa ra rất nhiều khuyến cáo nhằm giải quyết vấn đề này. Dĩ nhiên, không có một giải pháp nào áp dụng chung cho mọi người, bởi vì nỗ lực khắc phục có hiệu quả hay không còn tùy thuộc vào bản chất của tác nhân gây stress cũng như vào khả năng khống chế nó của một người. Tuy vậy, vẫn có thể tuân thủ một số hướng dẫn tổng quát sau đây:

Khi tình huống căng thẳng có thể kiểm soát hay khống chế được thì biện pháp khắc phục tốt nhất là xem định hướng ấy như một thách thức, nhằm tập trung nỗ lực để tìm cách khống chế nó. Thí dụ, nếu bạn cảm thấy căng thẳng bởi vì chiếc ôtô của bạn cứ luôn luôn bị chết máy, bạn có thể theo học một khóa dạy nghề ban đêm về sửa máy móc và học cách giải quyết trực tiếp các trục trặc thường xảy ra với chiếc ôtô của bạn. Ngay trường hợp việc sửa chữa quá khó đối với bạn, thì ít ra bạn cũng có đủ khả năng biết được nó bị hỏng ở bộ phận nào.

Khi tình huống căng thẳng dường như không thể khống chế được, người ta phải dùng đến biện pháp khác. Có thể thay đổi cách đánh giá tình huống gặp phải, xem xét nó bằng một nhãn quan khác để cải biến thái độ đối với nó. Câu ngạn ngữ của cổ nhân: “Trong rủi có may” (look for silver living in every cloud: họa trung hữu phúc) dường như được minh chứng bởi các khám phá cho rằng những người tìm thấy được điều hay trong các tình huống đen tối thường tỏ ra ít đau khổ hơn và có khả năng đương đầu khả quan hơn người khác.

. Khi một cá nhân gặp phải tình huống không thể khống chế được thì một biện pháp hợp lý khác là chấp nhận các mục tiêu mới tỏ ra thực tiễn trong tình huống đặc biệt ấy. Thí dụ, một vũ công bị tai nạn ôtô không còn vận dụng đôi chân hoàn hảo để theo đuổi nghề nghiệp lý tưởng của mình, cô có thể cải biến mục tiêu và cố gắng trở thành một huấn luyện viên bộ môn nhảy múa.

Tương tự, một quản trị viên bị mất việc làm có thể cải biến mục tiêu làm giàu để chấp nhận việc làm khiêm nhường hơn nhưng lại bảo đảm mức thu nhập.

. Một biện pháp khác nhằm khắc phục stress là gây các biến đổi trong phản ứng sinh lý của con người. Thí dụ, như đã thảo luận ở chương 2, biện pháp phản hồi sinh học (blofeedback) có thể cải sửa các hậu quả khác của tình trạng căng thẳng cao độ. Ngoài ra, biện pháp tập thể dục cũng có hiệu quả làm giảm bớt căng thẳng. Một mặt, tập thể dục thường xuyên có tác dụng làm giảm nhịp tim, nhịp hô hấp, và huyết áp (tuy các phản ứng này tạm thời tăng lên trong lúc tập luyện). Mặt khác, tập thể dục giúp cho con người cảm thấy chi phối được cơ thể của mình cộng thêm cảm giác hài lòng. Thậm chí, nó còn đem đến cho người ta giây phút tạm thời xa lánh hoàn cảnh căng thẳng, và kế đó nó giúp cho người ta có được giấc ngủ ngon lành về đêm.

Cuối cùng, đôi khi sự thay đổi chế độ ẩm thực cũng có lợi cho nỗ lực khắc phục stress. Chẳng hạn, người uống quá nhiều thức uống có caffeine thường có cảm giác bồn chồn và lo âu; chỉ cần giảm bớt đi cũng có thể giúp họ thấy bớt căng thẳng hơn. Tương tự, thể trọng vượt quá mức báo động cũng là một tác nhân gây stress, và biện pháp giảm bớt số cân thừa có thể là một biện pháp giảm stress hữu hiệu – trừ phi việc tuân thủ quá mức chế độ ẩm thực lại gây ra một tình huống căng thẳng khác.

. Biện pháp sau cùng nhằm khắc phục stress là chủng ngừa (inoculation): chuẩn bị tinh thần chấp nhận stress trước khi nó xảy đến. Được xây dựng hồi đầu như là một biện pháp ngăn ngừa các rối loạn xúc cảm

https://thuviensach.vn

hậu phẫu cho các bệnh nhân nội trú, các phương pháp chủng ngừa chuẩn bị cho bệnh nhân hành trang vượt qua các kinh nghiệm căng thẳng – về mặt thể xác hoặc về tâm lý – bằng cách giải thích càng nhiều chi tiết càng tốt các biến cố khó khăn mà họ rất có thể sẽ phải đương đầu. Như là một bộ phận của tiến trình chủng ngừa, bệnh nhân được yêu cầu hình dung cảm nghĩ của mình sẽ ra sao đối với tình huống sẽ gặp và tìm hiểu nhiều biện pháp khác nhau nhằm đối phó với các phản ứng nảy sinh trong tình huống ấy – tất cả đều phải thực hiện trước khi biến cố căng thẳng thực sự xảy ra. Tuy vậy, có lẽ yếu tố quyết định nhất là cung cấp cho cá nhân các biện pháp cụ thể, sáng tỏ, và khách quan nhằm xoay xở tình hình, chứ không nên đơn thuần trình bày những gì có thể xảy đến.

Nếu được thực hiện đúng mức, biện pháp chủng ngừa sẽ rất hiệu nghiệm. Những người nhận được các phương thuốc chủng ngừa trước khi đối đầu với biến cố căng thẳng thường đối phó hiệu quả hơn những người không được trang bị thứ vũ khí này.

– Stress là tiến trình qua đó các biến cố đe dọa đến khả năng đối phó đúng mức với tình huống gặp phải của con người.

– Theo mô hình thích ứng tổng quát (general adaptation model) của Selye, stress diễn qua ba giai đoạn: báo động và động viên năng lực, đề kháng và kiệt sức.

– Bản chất đặc thù của các tác nhân gây stress (stressors) khác biệt tùy mỗi người, sự việc gây căng thẳng cho người này có thể làm cho người khác phấn khởi tinh thần. Tuy vậy, cũng có ba loại tác nhân gây stress tổng quát: các biến cố gây thảm họa cho nhiều người (cataclysmic events), Các tác nhân gây căng thẳng cho cá nhân (personal stressors), và các tác nhân gây căng thẳng trong cuộc sống thường ngày (background stressors – hay các rắc rối thường nhật, daily hassies).

– Nhận thức được khả năng chi phối hay khống chế thường làm giảm bớt tình trạng căng thẳng. Dù vậy, trong một số trường hợp người ta cảm thấy mình bất lực tức là nhận thức được mình không tài nào chi phối hay khống chế được các kích thích/tình huống gây khó chịu cho bản thân.

– Các công cụ khắc phục stress có thêm các cơ chế phòng vệ (defense mechanisms), biến đe dọa thành thách đố, xem nhẹ mức độ đe dọa của tình huống gặp phải, cải biến các mục tiêu đang nhắm đến, và chuẩn bị tinh thần để chấp nhận stress nhờ biện pháp chủng ngừa (inoculation).

https://thuviensach.vn

Chương 15: Phần 3

1/... được định nghĩa như là một phản ứng đối với các biến cố thách đố hoặc đe dọa cuộc sống.

2/ Cặp đôi mỗi giai đoạn của GAS với định nghĩa của nó.

a. Báo động (Alarm)

b. Kiệt sức (Exhanstion)

c. Đề kháng (Resistance)

1. Khả năng thích ứng với stress đã giảm đi các triệu chứng bệnh xuất hiện

2. Phát động phân hệ thần kinh giao cảm

3. Rất nhiều biện pháp được vận dụng để khắc phục tác nhân gây stress.

3/... xảy ra khi các tình cảm liên quan đến các biến cố căng thẳng sống lại sau khi biến cố kết thúc.

4/ Các tác nhân gây stress ảnh hưởng đến một cá nhân duy nhất và gây ra một phản ứng quan trọng tức thời được gọi là:

a. Các tác nhân gây căng thẳng cho cá nhân (personal stressors).

b. Các tác nhân gây căng thẳng tâm lý (psychic stressors).

c. Các tác nhân gây thảm họa tho nhiều người (cataclysmic stressors)

d. Các tác nhân gây căng thẳng trong cuộc sống thường ngày (daily stressors).

5/ Ngược lại các tác nhân gây căng thẳng là các... Giống như các tác nhân gây căng thẳng (stressors), các kích trình này có khuynh hướng tích lũy, nhưng chúng có tác dụng làm giảm bớt các triệu chứng liên hệ đến stress.

6/ Các nỗ lực nhằm làm giảm bớt hay tiểu trừ stress được gọi là...

7/ Trong các tình huống có thể cải sửa được, kiểu khắc phục nào dưới đây được sử dụng thường xuyên và hiệu quả nhất.

a. Biện pháp khắc phục nhằm vào rắc rồi (problem–focused coping).

b. Biện pháp khắc phục nhằm vào tác nhân gây stress (stressois–focused coping).

c. Biện pháp khắc phục nhằm vào xúc cảm (emotion–focused coping).

d. Biện pháp khắc phục nhằm vào hành động (action–focused coping).

8/ Những người có đặc điểm nhân cách... dường như có nhiều khả năng thành công hơn trong cuộc đối đầu với stress.

https://thuviensach.vn

9/ Các tổ chức phụng sự xã hội đã tỏ ra khá vô hiệu trong nỗ lực giúp đỡ con người khắc phục nhiều loại tác nhân gây stress trong cuộc sống. Đúng hay Sai?...

Giả sứ bạn đã biết các biện pháp khắc phục stress, bạn sẽ làm cách nào để khởi sự truyền dạy cho một người biện pháp tránh né stress thành công trong cuộc sống thường ngày của họ? Bạn sẽ sử dụng thông tin này ra sao với nhóm thương binh trong chiến tranh VN mắc phải rối loạn stress hậu chấn thương?

(Giải đáp câu hỏi học ôn cuối chương)

Bạn nghĩ gì khi có ai đó nói rằng: "Hắn là người da đen", hoặc "Cô ấy là người Tàu", hoặc "là tài xế nữ"? Nếu giống như hầu hết mọi người, có lẽ bạn sẽ nhanh chóng nảy sinh ấn tượng về cá nhân ấy.

Sự kiện bạn có khuynh hương phạm trù hóa con người quá dễ dàng như thế minh chứng một điểm quan trọng: Con người dễ chiều theo cái thành kiến (stereotypes), tức là các niềm tin và kỳ vọng hình thành đối với các thành viên của một tập thể đơn giản chỉ vì tư cách thành viên của họ trong tập thể ấy.

Một số thành kiến thịnh hành nhất gắn liền với việc phạm trù hóa các khái niệm về chủng tộc, tôn giáo, và sắc tộc thiểu số. Trong nhiều năm, rất nhiều nhóm người đã bị gọi là "lười giếng", "ma lanh" hay "dã man" chẳng hạn ít nhiều bởi những người ngoài các nhóm ấy. Thậm chí hiện nay, tuy đã có tiến bộ đáng kế nhằm giảm bớt tình trạng kỳ thị được pháp luật thừa nhận, nhưng bất hạnh thay các thành kiến ấy vẫn còn tồn tại khá vững chắc. Thí dụ, một cuộc điều tra rộng lớn tiến hành ở 300 cộng đồng trên khắp nước Mỹ đã khám phá rằng biểu hiện thành kiến là chuyện thông thường.

Cuộc điều tra ấy đã sử dụng một kỹ thuật thẩm định thận trọng và sáng tạo nhằm đánh giá tệ nạn thành kiến. Bởi vì con người nói chung thường không muốn bộc lộ thành kiến thực sự của mình do những thái độ như thế phương hại đến các chuẩn mực lễ độ trong xã hội, cho nên các đánh giá gián tiếp về thành kiến lại tỏ ra cần thiết. Trong cuộc điều tra này, các đối tượng tham dự được yêu cầu phát triển xem liệu các thành viên thuộc một tập thể trong số vài tập thể đang được tìm hiểu đạt đến cực điểm nào trong một loạt các thang đánh giá 7 điểm. Thí dụ, các đối tượng được yêu cầu phát biểu xem liệu một tập thể chủng tộc ấy đạt gần đến cực điểm "siêng năng" hay gần đến cực điểm "lười biếng". Nhờ so sánh các đánh giá về tập thể này với tập thể khác, người ta có thể xác định được tập thể nào bị thành kiến nặng nề nhất.

Như bạn thấy ở Hình 15–3 trình bày một số kết quả gặt hái được từ cuộc điều tra này, chứng tỏ rằng tệ nạn thành kiến vẫn còn hoành hành khá mạnh mẽ. Chẳng hạn, 75% đối tượng phỏng vấn tin rằng so với người da trắng thì người Mỹ gốc châu Phi "thích sống nhờ vào phúc lợi xã hội hơn. Nói chung, người Mỹ da đen, dân Hyspanics và người Mỹ gốc Á châu đều bị cho là lười biếng, có khuynh hướng bạo hành, kém thông minh và kém yêu nước (Mỹ) hơn người da trắng.

: Tỷ lệ số đối tượng phỏng vấn trong cuộc điều tra đã đánh giá các thành viên thuộc các nhóm chủng tộc thiểu số thấp hơn người da trắng về một số đặc điểm (xuất xứ: T.W. Smith, 1990)

Ngoài ra, các thành viên thuộc các nhóm thiểu số thậm chí còn có thành kiến đối với nhóm của mình nữa. Thí dụ, khoảng 1/3 dân Mỹ da đen và dân Hyspanics cho rằng các thành viên trong nhóm của họ kém thông minh hơn người da trắng.

Như các kết quả này cho thấy, bất kể các tiến bộ về dân quyền trong 25 năm qua, hiển nhiên tệ nạn thành kiến vẫn còn phổ biến. Dân Hyspanics, người Mỹ gốc Á châu, và đặc biệt người Mỹ da đen đều bị dân da trắng xem thường. Nhưng thành kiến tuyệt nhiên không hạn chế vào các nhóm chủng tộc và sắc tộc thiểu số. Thậm chí bất kỳ tầng lớp xã hội nào cũng có thành kiến chung, được gọi là thiên kiến phân biệt giai tầng xã hội (ingroup–outgroup bias). Chúng ta thường có quan điểm bất lợi cho các thành viên thuộc tầng lớp xã hội khác mình và có quan điểm thuận lợi cho các thành viên thuộc tầng lớp của mình.

https://thuviensach.vn

Mặc dù ít có chứng cứ xác minh tính chính xác của chúng, nhưng hầu hết các thành kiến đều gây ra hậu quả tai hại. Khi các thành kiến xấu tác động, chúng sẽ gây ra hậu quả kỳ thị (discrimination) – lối cư xử tệ hại dành cho các thành viên của một nhóm chủng tộc hay tầng lớp xã hội nhất định. Tệ nạn kỳ thị có thể dẫn đến tình trạng độc quyền việc làm, khu dân cư, hoặc cơ hội thụ hưởng nền giáo dục, và có thể khiến cho các thành viên thuộc các nhóm bị kỳ thị chỉ được hưởng tiền lương và quyền lợi thấp kém.

Thành kiến không chỉ làm nảy sinh tình trạng kỳ thị công khai; thực ra chúng còn có thể khiến cho các thành viên thuộc các nhóm bị thành kiến cư xử theo những khuôn mẫu phản ảnh thành kiến thông qua một hiện tượng gọi là tiên đoán để tự an ủi (self fulfilling prophecy). Các tiên đoán này là các kỳ vọng về một biến cố hay cách cư xử nhất định tác động nhằm gia tăng xác suất diễn ra biến cố hay cách cư xử ấy trong tương lai. Thí dụ, nếu cho rằng các thành viên thuộc một nhóm chủng tộc nào đó lười biếng, thì người ta sẽ cư xử với nhóm người này theo một cung cách khiến cho họ thực sự tỏ ra lười biếng. Tương tự, những người có thành kiến có thể được "trang bị đầy đủ" để giải thích lối cư xử của nhóm dân bị thành kiến như là đặc trưng cho thành kiến ấy, ngay cả khi lối cư xử ấy phản ảnh một đều gì đó hoàn toàn khác hẳn.

Ngoài ra, khi biết rằng người khác có thành kiến đối với bạn, thì nhận thức này có thể khiến cho bạn cố tình cư xử đúng theo thành kiến ấy – cho dù lối cư xử này không tiêu biểu cho cách cư xử điển hình của bạn – nếu như bạn có ý định tạo một ấn tượng tốt nơi họ. Chẳng hạn, trong một thí nghiệm các nhà nghiên cứu đã dàn xếp để cho các đối tượng thuộc nữ giới tương tác hoặc với một người đàn ông quyến rũ mà mọi phụ nữ đều ao ước hoặc với một người đàn ông không hấp dẫn. Khi các đối tượng ấy cho rằng người đàn ông quyến rũ có thành kiến nữ giới nên thụ động và nhu thuận, họ có khuynh hướng cư xử ra vẻ khá thụ động và nhu thuận. Mặt khác, khi nghĩ rằng người đàn ông quyến rũ ấy có quan điểm tiến bộ về nữ giới, thì các đối tượng có khuynh hướng cư xử ra vẻ không cổ lỗ lắm. Ngược lại, đối với người đàn ông kém hấp dẫn lối cư xử của các đối tượng nữ giới ấy không bị tác động bởi bản chất của thành kiến mà họ gán cho người đàn ông ấy. Tóm lại, chỉ khi nào người ta cảm thấy có động cơ tạo ấn tượng tốt thì họ mới cư xử đúng theo thành kiến gán cho họ.

Hiển nhiên, thành kiến của chúng ta cũng như của người khác đều tác động đáng kể đến cách cư xử của chúng ta. Giờ đây chúng ta tiến đến tìm hiểu một số thành kiến vững chắc và thường thấy nhất trong xã hội chúng ta: các thành kiến liên quan đến giới tính.

"A, bé trai!"

"A, bé gái!"

Những tiếng reo mừng đầu tiên vào lúc đứa trẻ chào đời hầu như luôn luôn là những âm thanh này hay những âm thanh nào đó tương tự như vậy. Cách chúng ta nghĩ về người khác, và thậm chí đến cách chúng ta nghĩ về bản thân, đều căn cứ phần lớn vào sự kiện chúng ta là nam giới hay nữ giới. Nhưng ảnh hưởng của giới tính còn vượt xa hơn nhiều sự kiện sinh học đơn thuần về một cơ thể mang các bộ phận sinh dục nam hay nữ. Kết luận của chúng ta về lối cư xử nào "thích hợp" hay không cho người khác và cho chính chúng ta đều căn cứ vào vai trò giới tính (gender roles) – tức là căn cứ vào một loại kỳ vọng do xã hội ấn định nhằm nêu rõ lối cư xử nào thích hợp cho nam giới và lối nào cho nữ giới.

Nếu như các kỳ vọng liên quan đến vai trò giới tính của nam giới và của nữ giới tương đồng với nhau, có lẽ chúng sẽ chỉ gây ảnh hưởng không đáng kể đến cuộc sống của chúng ta. Tuy nhiên, các kỳ vọng này không chỉ khác biệt nhau, mà trong nhiều trường hợp chúng còn gây hậu quả ưu đãi giới tính này hay giới tính kia, dẫn đến tệ nạn thành kiến. Tệ nạn thành kiến (stereotyping) là sự hình thành các niềm tin và kỳ vọng đối với các thành viên thuộc một nhóm hay tầng lớp người căn cứ vào tư cách thành viên của họ trong nhóm hay tầng lớp ấy. Các thành kiến về vai trò giới tính gây ra tình trạng kỳ thị giới tính (sexism), tức là thái độ và cách cư xử thiếu tôn trọng đối với một cá nhân do giới tính của người ấy.

https://thuviensach.vn

Xã hội chúng ta có những thành kiến lâu đời đối với nam giới và nữ giới và các thành kiến này rất thịnh hành bất kể tuổi tác, tình trạng kinh tế xã hội, và trình độ giáo dục. Thí dụ, để kiểm tra các thành kiến truyền thống về giới tính, người ta đã thực hiện một khảo cứu vào đầu thập niên 1970 phỏng vấn một nhóm sinh viên (gồm 74 nam và 80 nữ) để kiểm tra một loạt các nét nhân cách nhằm nhận diện nét nhân cách nào tiêu biểu nhất cho nam giới hoặc cho nữ giới.

Bảng 15–2 trình bày những nét nhân cách được xem là tiêu biểu cho giới tính này hơn giới tính kia căn cứ vào ít nhất 75% số đối tượng phỏng vấn. Theo cách quy tụ các nét nhân cách ấy, bạn có thể thấy nam giới được xem là có những nét nhân cách liên quan đến năng lực; ngược lại, nữ giới được xem là có các nét nhân cách liên quan đến nhiệt tình và biểu hiện nhân ái. Bởi vì xã hội chúng ta có truyền thống xem trọng tài cán hơn nhiệt tình và biểu hiện nhân ái, nên các dị biệt nhận thức giữa hai giới tính nghiêng về phía tôn trọng nam giới.

Các nét nhân cách được xem là đặc trưng cho nam giới

Các nét nhân cách được xem là tiên biểu cho nữ giới

Gây hấn, hiếu chiến

Lắm lời

Độc lập

Cư xử khéo

Vô cảm

Thanh nhã

Tự tin

Mộ đạo (tin vào tôn giáo)

Rất khách quan

Thông cảm với người khác

Ưa thích toán học và khoa học

Chú trọng đến dung nhan của mình

Cao vọng

Chỉnh tề, ngăn nắp

Năng động

Trầm lặng

Ganh đua

Nhu cầu an ninh cao

Duy lý

https://thuviensach.vn

Yêu thích nghệ thuật và văn học

Trần tục (wordly)

Dễ bộc lộ tình cảm

Thẳng thừng

Không dùng ngôn ngữ thô bạo

Mạo hiểm

Lệ thuộc, nhu thuận

Dĩ nhiên, nghiên cứu của Broverman đã được thực hiện hơn ba thập niên trước đây, nên người ta có thể cho rằng thời thế – và các thành kiến – đã đổi dời. Nhưng không may, sự thật không phải như vậy; và nam giới vẫn cứ được xem là có các nét nhân cách liên quan đến năng lực, còn nữ giới cứ tiếp tục bị xem là thiên về nhiệt tình và biểu hiện nhân ái. Bởi vì xã hội vẫn còn có khuynh hướng xem trọng tài cán hơn nhiệt tình và biểu hiện nhân ái, nên dị biệt nhận thức này – và hãy nhớ rằng chúng ta đang nói về nhận định của con người, chứ không nhất thiết là các dị biệt thực tế – vẫn cứ hàm ý kỳ thị giới tính.

Ngoài ra, các dị biệt quan trọng còn thể hiện qua loại nghề nghiệp nào được xem là thích hợp cho nam giới hay cho nữ giới nữa; và chính các thành viên thuộc mỗi giới tính cũng kỳ vọng thành công hơn khi chọn nghề nghiệp bị cho là thích hợp với giới tính của mình. Ngày nay tuy nữ giới đã gia nhập vào lực lượng lao động trong xã hội đông đảo hơn trước đây, nhưng họ vẫn tiếp tục bị xem là phù hợp với các nghề nghiệp truyền thống của nữ giới như: thư ký, y tá, kế toán, thủ quỹ, và các nghề nghiệp đặc biệt dành cho nữ giới khác đặc trưng bởi tiền lương và địa vị thấp. Ngay trong trường hợp nữ giới đặt chân được vào các nghề nghiệp địa vị cao, họ cũng gặp phải thái độ kỳ thị từ phía các đồng nghiệp. Chẳng hạn, nhiều phụ nữ thấy mình bị quấy rối tình dục (sexual harassment) trong công tác, như chúng ta sẽ bàn đến trong đoạn Trích Dẫn Thời Sự dưới đây.

Mức độ thành kiến phân biệt giới tính cũng được minh chứng qua các khám phá của một số cuộc điều tra. Thí dụ, khi các sinh viên năm thứ nhất đại học được yêu cầu phát biểu chọn nghề. Nữ sinh viên ít khi chọn các nghề nghiệp theo truyền thống ưu đãi cho nam giới, như kỹ thuật hay lập trình điện toán chẳng hạn. Cuối cùng, nữ giới cũng rất ít kỳ vọng được tuyển dụng vào các chức vụ được hưởng các mức lương cao nhất như nam giới.

Tóm lại, các thành kiến về giới tính dường như ưu đãi nam giới hơn nữ giới. Dĩ nhiên, các thành kiến này phản ảnh nhận định của con người chứ không phản ảnh thực tế cuộc sống. Thế nhưng, bởi vì con người thường hành động theo kỳ vọng của mình, nên các thành kiến này có thể đưa đến hậu quả bất hạnh là trọng nam khinh nữ.

Có lẽ chúng ta không bao giờ biết được sự thật về Quan tòa Tối cao Pháp viện Clarence Thomas và Luật sư Anita Hill. Chắc bạn còn nhớ Hill đã tố cáo quan tòa Thomas có hành vi quấy rối tình dục hồi cô còn phục vụ dưới quyền ông này ở hai chức vụ cao cấp trong chính phủ Hoa Kỳ. Thomas đã phủ nhận tất cả các lời cáo buộc ấy, và cuối cùng ông vẫn được Quốc Hội phê chuẩn chức vụ Thẩm phán Tối cao Pháp Viện.

Tuy không ai có thể khẳng định sự thật ra sao, nhưng các lời cáo buộc cũng như các phản bác ấy đã đưa vấn đề quấy rối tình dục ra ánh sáng công luận mà trước đây chưa từng xảy ra. Đối với nhiều người, vấn đề này không thuộc phạm vi học thuật: 1/5 nữ giới trong cuộc điều tra toàn quốc nói rằng họ đã từng bị quấy rối tình dục ở sở làm. Ngoài ra, 42% nữ giới và 37% nam giới được phỏng vấn nói rằng họ biết ai đã

https://thuviensach.vn

từng là nạn nhân bị quấy rối tình dục.

Các yếu tố nào cấu thành hành vi quấy rối tình dục? Các tòa án đã phán xử rằng một số hành vi sau đây có thể bi xem là quấy rối tình dục:

Đề nghị tình dục ngoài ý muốn, trong đó một nhân viên bị dẫn dụ nhiều lần để phải dính vào quan hệ tình dục.

Cưỡng bức (coercion), trong đó một nhân viên bị dẫn dụ tham gia quan hệ tình dục với hàm ý rằng nhân viên ấy sẽ nhận được ân huệ nhờ thiết lập mối quan hệ này hoặc sẽ bị trừng phạt vì từ chối quan hệ.

Hành vi cụ thể, trong đó một nhân viên bị sờ mó hoặc phải chấp nhận các cử chỉ đe dọa hay thô bỉ.

Quấy rối thị giác (visual harassment), qua đó các tài liệu khiêu dâm được trưng bày hoặc hình vẽ các nhân viên nào đó bị người ta vẽ lên tường.

Dĩ nhiên, hành vi quấy rối tình dục không chỉ xảy ra ở nơi làm việc. Một khảo cứu cho thấy 30% nữ giới tốt nghiệp tại Viện Đại học California ở thành phố Berkeley báo cáo đã phải chấp nhận một hình thức quấy rối tình dục nào đó. Hình thức quấy rối từ các đề nghị hẹn hò cho đến hối lộ tình dục, trong đó một vị giáo sư cho điểm cao để đánh đổi một lần tiếp xúc.

Một nhà tâm lý cho rằng hành vi quấy rối tình dục ít liên hệ đến tình dục so với quyền lực (tương tự như động cơ trong nhiều vụ cưỡng dâm). Theo quan điểm này, những người địa vị cao dính líu đến tội quấy rối tình dục có lẽ ít quan tâm đến vấn để thỏa mãn tình dục hơn việc chứng tỏ quyền lực của họ đối với nạn nhân.

Cho dù động cơ ẩn sau hành vi quấy rối tình dục có là gì đi nữa, thì hậu quả đối với nạn nhân cũng rõ ràng. Cảm thấy xấu hổ và bối rối là chuyện hiển nhiên rồi. Bởi vì nói chung là những người có chức vị thấp, các nạn nhân bị quấy rối cũng có thể mắc phải tâm trạng thất vọng và bất lực. Họ thường phải gánh chịu hậu quả về mặt tâm lý cũng như về cơ thể, và phẩm chất lao động của họ có thể giảm sút đi.

Tệ nạn quấy rối tình dục gây hậu quả tai hại hơn nhiều chứ không chỉ là một thói xấu khiến cho người ta bực mình. Nó có thể ảnh hưởng đến sự thăng tiến nghề nghiệp và trong một số trường hợp nó còn làm cho người ta bị mất việc làm. Đối với những người đã từng gánh chịu, nó quả là một tác nhân làm băng hoại cuộc sống của họ vậy.

Tuy tình trạng thịnh hành và tính minh bạch của các thành kiến về giới tính có thể khiến cho chúng ta nghĩ rằng các dị biệt thực tế giữa cách cư xử của nam giới và nữ giới rất đáng kể, thế nhưng sự thực hoàn toàn khác hẳn. Khi tìm hiểu các dị biệt giới tính này dù đã được minh chứng vững chắc, điều quan trọng phải nhớ là về nhiều phương diện nam và nữ giới có nhiều điểm giống nhau hơn là khác biệt nhau.

Hơn nữa, dù có khác biệt thì mức độ khác biệt cũng thường không đáng kể. Như vậy, khi so sánh nam và nữ giới hãy nhớ rằng giữa hai giới tính có số đặc điểm trùng lắp nhiều hơn khác biệt về mặt hành vi ứng xử cũng như về mặt tâm lý. Những dị biệt khám phá được chỉ phản ảnh các điểm khác biệt nói chung giữa hai giới tính chứ không nói lên điều gì cụ thể cho chúng ta về bất kỳ cá nhân nam hay nữ nào cả. Ngay trong trường hợp chúng ta khám phá được rằng nói chung nam giới có khuynh hướng gây hấn hơn nữ giới (sự thật là như vậy), thì cũng có nhiều cá nhân nam giới ít gây hấn hơn đa số phụ nữ, cũng như có nhiều cá nhân nữ giới có hành động gây hấn hơn đa số nam giới.

. Như đã đề cập, một dị biệt rõ rệt nhất giữa nam giới và nữ giới phản ảnh qua mức độ cư xử gây hấn. Vào khoảng tuổi lên hai các bé trai đã biểu hiện gây hấn nhiều hơn các bé gái, và mức gây hấn cao hơn này kéo dài suốt đời. Tuy dị biệt lớn nhất về mặt gây hấn thể chất, giữa nam và nữ giới cũng có khác biệt gây

https://thuviensach.vn

hấn dưới dạng làm tổn thương tâm lý cho người khác. Ngoài ra, so với nam giới thì nữ giới cảm thấy lo âu và tội lỗi vì tính gây hấn của họ hơn, họ cũng quan tâm nhiều hơn đến hậu quả mà nạn nhân của họ phải gánh chịu.

Nam giới và nữ giới cũng khác biệt nhau về mức độ tự ái nói chung. Tính trung bình, nữ giới ít tự ái hơn nam giới. Ngoài ra, nữ giới không chỉ có khuynh hướng đánh giá bản thân thấp hơn nam giới; mà mặc cảm tự ti của họ còn thể hiện dưới hình thức ít có lòng tin vào khả năng thành công trong các công việc tương lai của mình. Thí dụ, một điều tra mới đây tiến hành với các sinh viên năm thứ nhất đại học nhằm so sánh quan điểm của sinh viên thuộc hai giới tính về vấn đề liệu họ có khả năng trên hay dưới mức trung bình về một số năng khiếu và nét nhân cách. Như bạn sẽ thấy ở Hình 15–4, nam giới cho rằng họ trên trung bình về một số năng khiếu và nét nhân cách như khả năng học tập và toán học, tính ganh đua, và sự lành mạnh về mặt tình cảm hơn hẳn nữ giới. Ngoài ra, các cuộc nghiên cứu khác cho thấy nữ giới đánh giá bản thân nghiêm khắc hơn cách đánh giá bản thân của nam giới.

Các nam sinh viên đại học năm thứ nhất chiếm tỷ lệ cao hơn nữ sinh viên khi đánh giá bản thân trên mức trung bình về khả năng học tập, năng khiếu toán học, tính ganh đua, và sự lành mạnh về tình cảm (Xuất xứ: The American Freshman: National Norms for Fall 1990, Austin, Korn, & Bertz, Higher Education Research Institute, UCLA)

Dĩ nhiên, tình trạng tự ái thấp hơn của nữ giới đặc biệt không đáng ngạc nhiên, bởi vì thông điệp về tình trạng kém năng lực mà thành kiến xã hội truyền đạt cho họ. Thực tế, khi vấn đề được soi sáng qua khuynh hướng kém gây hấn của họ, lòng tự ái thấp hơn của nữ giới có thể góp phần giải thích thái độ miễn cưỡng khi họ bước vào các nghề nghiệp danh vọng cao vốn do nam giới ngự trị, trong đó tính năng nổ và lòng tự tin có lẽ là điều kiện tiên quyết để thành công.

Hai giới tính cũng khác biệt nhau về phong cách truyền đạt ngôn ngữ lẫn vô ngôn. Trước hết, có sự khác biệt về mức độ chuyện trò nhưng không phải như thành kiến mà chúng ta tin tưởng: Nam giới có khuynh hướng lắm lời hơn nữ giới.

Nội dung chuyện trò của nam giới và nữ giới cũng khác biệt nhau, và cách nói chuyện của nữ giới cũng chính xác hơn. Đồng thời, lời nói của nữ giới cũng khiến cho người khác xem họ có tính lưỡng lự và kém quyết đoán hơn; họ thường cất cao giọng ở cuối câu hơn, và thường thêm các "câu hỏi đuôi vào cuối câu phát biểu ý kiến hơn nói toạc ra ý kiến của mình: thay vì nói "Hôm nay nóng khủng khiếp" phụ nữ hay nói "Hôm nay nóng khủng khiếp phải không ạ?", do đó có vẻ kém khẳng định ý kiến của họ. Khi nữ giới dùng lối nói lưỡng lự như thế, họ bị đánh giá kém năng lực và kiến thức hơn khi dùng lối nói quyết đoán.

Lối cư xử vô ngôn của hai giới tính cũng khác biệt nhau về vài khía cạnh quan trọng. Trong các cuộc đối thoại giữa nam và nữ giới, phụ nữ thường nhìn thẳng vào người đối thoại khá nhiều khi lắng nghe hơn lúc nói, còn nam giới biểu hiện sự cân bằng của ánh mắt lúc nói cũng như khi nghe. Tác dụng của kiểu cư xử này của nam giới nhằm thông đạt quyền lực và ưu thế, trong khi kiểu cư xử của nữ giới biểu hiện quyền lực thấp hơn. Nam giới cũng dễ làm người khác phật lòng hơn, còn nữ giới lại dễ bị phật lòng hơn. Ngược lại, nữ giới giỏi hơn nam giới trong việc ám chỉ bằng các biểu hiện nét mặt. Ngoài ra, phụ nữ tươi cười được đánh giá có năng lực hơn các phụ nữ có nét mặt u sầu, trong khi không có khác biệt gì đối với nam giới.

. Mặc dù không có khác biệt gì giữa hai giới tính về điểm số IQ, khả năng học tập, ký ức, giải quyết vấn đề, và khả năng hình thành khái niệm nói chung, nhưng người ta cũng nhận diện được một vài dị biệt trong các lĩnh vực trí tuệ đặc biệt. Tuy vậy, bản chất đích thực của các dị biệt này – và ngay cho dù có khác biệt đi nữa – cũng bị nghi vấn bởi các nghiên cứu mới đây.

Khi Eleanor Maccoby và Carol Jacklin thực hiện một điều tra tiên phong về các dị biệt giới tính vào

https://thuviensach.vn

năm 1974, họ đã kết luận rằng các bé gái trội hơn bé trai về khả năng ngôn ngữ, và các bé trai được ưu đãi hơn về khả năng số học và không gian. Kết luận này được công nhận rộng rãi như là một trong những sự kiện đương nhiên trong các tác phẩm tâm lý.

Tuy vậy, các phân tích mới đây và tinh vi hơn đã tỏ ra nghi ngờ bản chất và mức độ của các dị biệt đặc thù này. Chẳng hạn, nhà tâm lý Janet Shiblery Hyde và các đồng sự đã khảo xét thành tíchc toán học của hai giới tính căn cứ vào 100 khảo cứu, bao gồm khoảng bốn triệu đối tượng. Ngược lại, tri thức truyền thống, nữ sinh trội hơn nam sinh về toán học ở các lớp tiểu học và trung học, dù chỉ trội hơn chút đỉnh thôi. Nhưng lên đến cấp III, tình thế đã đảo ngược: nam sinh đạt điểm số cao hơn về khả năng giải toán. Tuy vậy, sự khác biệt ở mọi lứa tuổi nói chung rất nhỏ, và càng không đáng kể khi xét đến điểm số tổng quát. Tóm lại, dị biệt về thành tích toán học giữa hai giới tính không đáng kể, và nếu có thì dị biệt ấy cũng đang giảm bớt đi.

Tình hình tương tự cũng xảy ra đối với năng khiếu ngôn ngữ, là dù quan điểm trước đây cho rằng nữ giới có năng khiếu ngôn ngữ hơn hẳn nam giới, nhưng một phân tích mới đây căn cứ vào 165 khảo cứu về dị biệt khả năng ngôn ngữ cho giới tính, trắc nghiệm gần 1,5 triệu đối tượng, đã đi đến kết luận rằng khác biệt về năng khiếu ngôn ngữ giữa hai giới tính thực ra không đáng kể.

Như vậy, các chứng cứ mới đây đều cho thấy các dị biệt về năng lực trí tuệ giữa hai giới tính rất nhỏ. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là không có khác biệt gì về thành tích của các trắc nghiệm đặc biệt về toán học và khả năng ngôn ngữ. Thí dụ, nam giới thường được điểm cao hơn ở phần toán học trong trắc nghiệm – đánh giá – năng lực – học tập. Do đó, nhận diện bản chất các dị biệt trí tuệ giữa hai giới tính không phải là việc làm đơn giản, và người ta cần phải dốc sức nghiên cứu tìm hiểu thêm nữa.

https://thuviensach.vn

Chương 15: Phần 4

. Nếu như việc nhận diện các dị biệt giữa hai giới tính đã được đề ra cho các nhà nghiên cứu một vấn đề hóc búa và phức tạp, thì việc tìm kiếm nguyên nhân các dị biệt lại càng tỏ ra khó khăn và dễ gây tranh luận hơn. Giả sử sự kiện không thể bàn cãi rằng giới tính là một biến cố sinh học, thì việc tìm hiểu các nhân tố liên quan đến các dị biệt sinh học giữa hai giới tính dường như là việc làm hợp lý. Nhưng người ta cũng khó lòng gạt bỏ các nhân tố hoàn cảnh, bởi vì tầm quan trọng hiển nhiên của qúa trình trưởng thành trong một thế giới mà con người bị đối xử khác biệt nhau vì giới tính của họ ngay từ lúc chào đời.

Trước khi tìm hiểu cả hai loại nhân tố sinh học và hoàn cảnh góp phần giải thích các dị biệt giữa hai giới tính, chúng ta nên lưu ý rằng chỉ riêng nhân tố sinh học hoặc nhân tố hoàn cảnh đều không thể đưa ra được một giải thích trọn vẹn. Đúng ra, có lẽ một phối hợp nào đó gồm hai loại nhân tố tương tác lẫn nhau sẽ giúp chúng ta hiểu rõ các nguyên nhân gây ra các dị biệt giữa hai giới tính.

phải chăng khác biệt giữa cấu trúc não bộ của hai giới tính làm cơ sở cho các dị biệt ấy? Quan điểm khá thú vị này, đề cập ở chương 2, đã được nêu ra mấy năm gần đây bởi các nhà tâm lý chuyên nghiên cứu về cấu trúc và chức năng của não bộ. Chẳng hạn, Jullan Stanley và Camilia Benbon (1987) đã khám phá được rằng những trẻ có năng khiêu toán học nổi bật đặc trưng bởi một số biểu hiện thể chất lạ thường, như thuận tay trái và rất dễ mắc phải dị ứng cũng như tật cận thị chẳng hạn. Hóa ra, những đặc điểm dường như không liên quan gì với nhau này có lẽ liên hệ với mức sản sinh kích thích tố androgen, loại hormone sinh dục nam, từ lúc còn trong bào thai mẹ. Loại hormone này có thể làm chậm đà phát triển bán cầu não bên trái. Theo một lý thuyết, bán cầu não bên phải – chuyên về năng khiếu toán học – sau đó sẽ bù đắp cho các thiếu sót của bán cầu não trái nhờ phát triển ngày càng vững chắc hơn, nhờ đó thành tích của nam giới trong một số lĩnh vực toán học ngày càng tăng thêm. Tương tự, chứng cứ từ ít nhất một khảo cứu cho rằng trong các công tác đòi hỏi năng khiếu ngôn ngữ và sự phối hợp các cơ bắp nữ giới sẽ thực hiện khéo léo hơn trong các thời kỳ mức sản sinh kích thích tố estrogen, tức là hormone sinh dục nữ, tương đối cao hơn so với thời kỳ mức sản sinh này thấp. Ngược lại, họ thực hiện các công tác liên quan đến năng khiếu không gian khả quan hơn khi mức sản sinh estrogen tương đối thấp.

Chúng ta chưa biết các nguyên nhân sinh học làm nền tảng cho các dị biệt giữa hai giới tính đến mức nào, nhưng ngày càng có nhiều chứng cứ cho thấy rằng ít ra các nhân tố này có thể giải thích phần nào dị biệt tác phong cư xử giữa hai giới tính. Tuy vậy, hiển nhiên rằng các nhân tố hoàn cảnh đóng vai trò quyết định làm nảy sinh các dị biệt giữa hai giới tính. Ngoài ra, bởi vì các nhân tố hoàn cảnh có thể cải thiện được, nên các ảnh hưởng cải biến ấy đem đến cho chúng ta một cơ hội giảm bớt hậu quả tai hại của thành kiến giới tính.

. Ngay từ lúc chúng chào đời, với chiếc chăn xanh cho bé trai và chiếc chăn hồng cho bé gái, hầu hết các bậc cha mẹ và các vị trưởng bối khác đã mang lại các hoàn cảnh khác biệt về nhiều khía cạnh quan trọng tùy theo giới tính của đứa trẻ. Chẳng hạn, các loại đồ chơi dành cho chúng khác biệt nhau, và các ông cha chơi đùa với bé trai mạnh bạo hơn so với các bé gái của họ. Các bà mẹ thuộc tầng lớp trung lưu có khuynh hướng trò chuyện với các bé gái nhiều hơn với các bé trai của họ. Mặc dù mức độ khác biệt giữa cách đối xử nói chung của các bậc cha mẹ đối với các bé trai so với các bé gái có lẽ không lớn lắm, nhưng rõ ràng các bậc trưởng bối khác thường đối xứ với trẻ khác biệt nhau do giới tính của chúng.

Các khác biệt cư xử như thế, và còn nhiều thí dụ khác nữa, khiến cho nam giới và nữ giới trải qua tiến trình xã hội hóa khác biệt nhau. Xã hội hóa (socialization) là một tiến trình nhờ đó một cá nhân học hỏi được các quy luật và chuẩn mực cư xử thích hợp. Trong trường hợp này, có liên quan đến việc học hỏi

https://thuviensach.vn

những quy luật và chuẩn mực nào mà xã hội cho là cách cư xử thích hợp cho nam giới hay cho nữ giới. Theo các tiến trình thuộc lý thuyết học tập xã hội tính (đã bàn ở chương 5), các bé trai và các bé gái được dạy dỗ và khích lệ vì đã thể hiện cách cư xử mà xã hội cho là phù hợp với giới tính của chúng.

Dĩ nhiên, không phải chỉ các bậc cha mẹ là những người duy nhất cống hiến cho trẻ các kinh nghiệm xã hội hóa. Toàn thể xã hội truyền đạt các thông điệp minh họa cho trẻ trong quá trình trưởng thành của chúng. Theo truyền thống xã hội, việc đọc sách của trẻ đã khuôn định các bé gái vào các vai trò theo thành kiến có tính dưỡng dục, trong khi các bé trai được định hướng nhiều hơn về thể chất và hành động. Cũng vậy, vô tuyến truyền hình tác động như là nguồn thông tin xã hội hóa có ảnh hưởng đặc biệt lớn lao. Mặc dù các chương trình như L.A Law và Murphy Brown phác họa nữ giới trong các vai chính, nhưng nói chung nam giới vẫn xuất hiện trên TV đông hơn nữ giới và nữ giới thường bị phân vào các vai diễn theo thành kiến như nội trợ, thư ký, y tá, và làm mẹ chẳng hạn. Hiệu lực của TV như là một lực lượng xã hội hóa được nêu rõ qua sự việc một số dữ kiện cho rằng thiếu nhi càng xem TV nhiều chừng nào thì chúng càng kỳ thị giới tính nhiều chừng ấy.

Hệ thống giáo dục của chúng ta cũng phân biệt đối xử với các bé trai và các bé gái. Chẳng hạn, các bé trai có lẽ được các thầy cô quan tâm nhiều gấp 5 lần các bé gái. Các bé trai nhận được lời khen, bị quở trách, và giúp đỡ cải sửa nhiều hơn các bé gái. Ngay ở các lớp trên đại học, nam sinh viên được các giáo sư để mắt nhiều hơn đến các nữ sinh viên, nam sinh viên được gọi lên bảng nhiều hơn, và họ cũng dễ được các giáo sư giúp đỡ ngoại khóa hơn.

Theo Sandra Bem (1987), tiến trình xã hội hóa tạo ra một lược đồ giới tính (gender schema) trong tâm trí; nó là một cơ cấu trí tuệ sắp xếp có hệ thống và hướng dẫn trẻ tìm hiểu các thông tin thích hợp cho giới tính. Trên cơ sở các thông tin mà lược đồ tâm trí của chúng cho là phù hợp hay không với giới tính của mình, trẻ bắt đầu cư xử theo các cung cách phản ảnh các vai trò giới tính mà xã hội áp đặt cho chúng. Do đó, một đứa trẻ đi trại hè và được tạo cơ hội may vá một bộ trang phục có thể đánh giá hành động ấy, không theo các thành tố bên trong tiến trình (như cách sử dụng kim chỉ chẳng hạn), mà theo cách thức liệu hành động đó có ăn khớp với lược đồ giới tính trong tâm trí của em hay không.

Theo Bem, các lược đồ giới tính có thể bị phá vỡ bằng cách khuyến khích các em biểu hiện lưỡng tính (androgynous), tức là một trạng thái trong đó các vai trò giới tính bao quát các đặc điểm bị gán là tiêu biểu cho cả hai giới tính. Đặc biệt, một nam giới lưỡng tính không chỉ có thể năng nổ và sinh động (được xã hội xem là các đặc điểm tiêu biểu cho nam tính) trong một số tình huống, mà còn có thể biểu hiện lòng trắc ẩn và tao nhã (được xem là các đặc điểm tiêu biểu cho nữ tính) khi tình huống cần đến. Ngược lại, một phụ nữ lưỡng tính có thể biểu hiện lòng trắc ẩn và ăn nói dịu đàng, đồng thời khi cần cũng có thể tỏ ra quyết đoán và tự tin.

Khái niệm lưỡng tính không hàm ý rằng bắt buộc không có dị biệt gì giữa nam giới và nữ giới. Đúng ra, nó cho rằng các dị biệt nên căn cứ vào sự lựa chọn và ý chí tự do của mỗi người nhằm bao hàm các đặc điểm phản ảnh tính nhân bản nhiều nhất, chứ không nên căn cứ vào kho dự trữ hạn chế và giả tạo gồm các đặc điểm mà xã hội độc đoán cho là chỉ thích hợp cho nam giới hay cho nữ giới.

– Thành kiến (stereotype) là các niềm tin và kỳ vọng hình thành đối với các thành viên thuộc một nhóm chủng tộc hay tầng lớp xã hội chỉ căn cứ vào tư cách thành viên của họ trong nhóm hay tầng lớp ấy.

– Thành kiến thường nhắm vào các thành viên thuộc các nhóm chủng tộc, sắc tộc thiểu số giới tính và tuổi tác. Mặc dù ít có hiệu lực, nhưng chúng có thể gây ra các hậu quả tai hại cho tương tác xã hội vì tệ nạn kỳ thị (discrimination) và tiên đoán để tự an ủi (self–fulfilling prophecy).

– Vai trò giới tính (gender role), tức là các kỳ vọng của xã hội về lối cư xử nào thích hợp cho nam giới và lối nào cho nữ giới, dẫn đến tệ nạn thành kiến giới tính và kỳ thị giới tính (sexism).

https://thuviensach.vn

– Tuy có các khác biệt giữa hai giới tính về nhân cách lẫn về khả năng trí tuệ, nhưng các dị biệt ấy thường không đáng kể và các dị biệt đặc thù có thể thay đổi qua thời gian.

– Các dị biệt giữa hai giới tính gây ra bởi sự tương tác của các nhân tố sinh học và các nhân tố hoàn cảnh.

1/Bất cứ kỳ vọng nào – dù tốt hay xấu – về một cá nhân chỉ căn cứ vào tư cách thành viên của người ấy trong một nhóm hay tầng lớp người đều là một thành kiến. Đúng hay Sai?...

2/ Khuynh hướng quan niệm dành đặc ân nhiều nhất cho các cộng đồng mà chúng ta là thành viên được gọi là:

a. Có thành kiến

b. Thiên kiến phân biệt tầng lớp xã hội

c. Tiên đoán để tự an ủi

d. Kỳ thị

3/ Paul là quản lý một cửa hàng ông ta không thích phụ nữ thành công trong công ty. Do đó, ông ta chỉ dành trách nhiệm quan trọng và độc quyền cho nam giới. Nếu như các nữ nhân viên không thăng tiên được trong công ty ông, thì đây có thể là thí dụ về một tiên đoán:...

4/... là một loạt các kỳ vọng của xã họ về lối cư xử nào thích hợp cho nam giới và lối nào cho nữ giới.

5/ Ngày nay thành kiến giới tính dường như đã kém thịnh hành hơn vài chục năm trước đây. Đúng hay sai?

6/ Phát biểu nào dưới đây đúng đối với khác biệt giữa hai giới tính về tính gây hấn?

a. Nam giới chỉ cư xử gây hân hơn nữ giới trong thời thơ ấu.

b. Khác biệt về tính gây hấn giữa hai giới tính khởi đầu hiện rõ vào tuổi thanh xuân.

c. Nam giới cư xử gây hấn hơn nữ giới suốt đời.

d. Hai giới tính đều cảm thấy lo âu ngang nhau về hành động gây hấn của họ.

7/ Tuy Lee thường hành động dịu dáng và nhân ái, nhưng đôi khi anh cũng hành động gây hấn. Theo thuật ngữ về vai trò giới tính, Lee có thể được xem là người có bản chất...

8/... là cơ cấu tâm trí tổ chức việc tìm hiểu các thông tin đặc biệt về giới tính.

Bạn được yêu cầu tham dự một thể nghiệm về vấn đề dưỡng dục thiếu nhi (child rearing). Người ta giao cho bạn một đứa trẻ và yêu cầu bạn dưỡng dục đứa bé có cách cư xử lưỡng tính càng nhiều càng tốt. Bạn sẽ làm gì? Đứa trẻ ấy sẽ đối đầu với các khó khăn nào trong đời sống thực tế? Bạn có cho rằng đây là biện pháp dưỡng dục thiếu nhi hoàn hảo nhất trong xã hội hiện nay không?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Một du khách đến một vùng đất Ả Rập vừa ngạc nhiên vừa khó chịu: Mỗi khi chuyện trò với một người dân bản xứ, ông ta đều nhận thấy người ấy nghiêng người kề sát vào ông đến mức má của hai người chỉ cách nhau vài phân. Ông ta cảm thấy vừa nhột nhạt vừa nồng nặc hơi thở của người đối thoại trong lúc

https://thuviensach.vn

nói chuyện. Tuy khó chịu, nhưng du khách này dường như không sao ngăn chặn được lối cư xứ này. Dù ông ta cố gắng tránh né đến mức nào, người đối thoại cứ dai dẳng gí sát vào ông hơn khiến ông rất khó chịu.

Bất kỳ ai đã từng du lịch ở nước ngoài đều biết phong tục và cách cư xử thường ngày của dân bản xứ nói chung rất khác biệt với mọi thứ mà chúng ta đã quen thuộc ở nước nhà. Trong trường hợp vừa miêu tả, các quy luật thường ngày chi phối cách cư xử của chúng ta so với các quy luật mà chúng ta thậm chí chưa hề biết đến ấy rất khác biệt nhau.

Ngay cả trong trường hợp hiểu rõ các quy luật của một nền văn hóa, thì tình trạng đó không nhất giúp cho người ta bớt cảm thấy khó chịu khi phải đối mặt với các quy luật ấy. Chẳng hạn trong trường hợp tác phong đối thoại, các chuẩn mực văn hóa trong xã hội Ả Rập quy định rằng ngay các cuộc đàm thoại sơ giao cũng phải giữ khoảng cách đúng một bộ (khoảng 3 phân) để cho những người đối thoại cảm nhận và ngửi được hơi thở của nhau khi trò chuyện. Ngược lại, ở các nền văn hóa phương Tây các quy định khác biệt hẳn: Các cuộc đàm thoại tình cờ với bạn bè sơ giao thưởng diễn ra ở khoảng cách tự 1,2 tấc đến gần 4 tấc và tình trạng để người khác cảm nhận và ngửi được hơi thở của mình là điều tối kỵ.

Ngoài ra, các dị biệt hiển nhiên về một văn hóa, như giữ khoảng cách giữa những người đối thoại, kiểu trang phục và cách ẩm thực chẳng hạn đều che giấu những điểm khác biệt căn bản còn lớn hơn và nhiều hơn thế nữa giữa các dân tộc thuộc các nền văn hóa khác nhau. Niềm tin, thang giá trị, và thậm chí đến quan điểm về cách vận hành thế giới cũng khác biệt nhau.

Bất kể tầm quan trọng của văn hóa, cho đến nay lãnh vực nghiên cứu của Bộ môn tâm lý học phần lớn nhắm vào các dân tộc Bắc Mỹ và Châu Âu. Như chúng ta đã thảo luận ở chương 1, đại đa số các cuộc nghiên cứu hiện hành đều xuất phát từ Hoa Kỳ, và sau đó là Châu Âu. Tình trạng thiếu tính đa dạng này gây trở ngại cho mục tiêu của bộ môn tâm lý nhằm giải thích tác phong cư xử của nhân loại nói chung, khiến cho nhiều người phê phán rằng bộ môn này chỉ cống hiến các lối giải thích đúng đắn cho lối cư xử diễn ra trong bối cảnh các nền văn hóa phương Tây.

Tuy vậy, trong những năm gần đây các nhà tâm lý ngày càng quan tâm nhiều hơn đến các khảo hướng giao lưu văn hóa để giải thích hành vi ứng xử của con người. Tâm lý học giao lưu văn hóa (cross–cultural psychology), là chuyên ngành tâm lý tìm hiểu các điểm tương đồng và dị biệt về sinh hoạt tâm lý giữa nhiều nền văn hóa và nhóm chủng tộc khác nhau, đã trở nên ngày càng quan trọng hơn trong lãnh vực tâm lý.

Chẳng hạn, một số nhà tâm lý đã chú trọng đến các ảnh hưởng của văn hóa đối với hành vi ứng xử của nhân loại, so sánh các dị biệt về cách cư xử và cách tư duy giữa các dân tộc thuộc các nền văn hóa khác biệt nhau. Còn các nhà tâm lý khác nỗ lực phát minh các biện pháp ngăn chặn hành vi gây chiến và củng cố hòa bình giữa các xã hội và các nền văn hóa cực kỳ khác biệt nhau. Chúng ta sẽ tìm hiểu số đề tài này khi thảo luận về viễn tượng toàn cầu ngày càng được quan tâm hơn trong lãnh vực bộ môn tâm lý học.

Bạn cho rằng có nên quan tâm đến quan điểm của cha mẹ bạn trong việc chọn lựa nghề nghiệp không? Bạn có cho rằng mình phải giúp đỡ người láng giềng thoát khỏi cảnh khốn quẫn tài chánh không? Bạn có cho rằng mình có nghĩa vụ cho anh bạn học không đến lớp mượn tập ghi chép bài học của bạn không?

Nếu bạn trả lời "có" đối với tất cả các câu hỏi này, thì bạn vốn được định hướng giá trị tương tự như người dân ở nhiều nền văn hóa châu Á và các nền văn hóa khác ngoài phương Tây. Ngược lại, nếu như bạn trả lời "không", thì cách trả lời của bạn tiêu biểu hơn cho các nền văn hóa phương Tây.

Hai định hướng đối chọi nhau này được mệnh danh là chủ nghĩa tập thể và cá nhân chủ nghĩa. Chủ nghĩa tập thể (collectivism) là quan điểm cho rằng hạnh phúc của tập thể quan trọng hơn hạnh phúc cá

https://thuviensach.vn

nhân, trong khi cá nhân chủ nghĩa (individualism) là quan điểm cho rằng sự khẳng định bản thân, tính độc đáo, tự do, và giá trị của cá nhân có tầm quan trọng chủ yếu.

Những người sống trong các nền văn hóa theo chủ nghĩa tập thể chú trọng đến phúc lạc chung của toàn thể mọi thành viên trong xã hội và đặc biệt của những người cùng chung tập thể của họ. Đôi khi, hạnh phúc của tập thể còn quan trọng hơn hạnh phúc và thành tựu của cá nhân nữa.

Ngược lại, các nền văn hóa đặt nền tảng trên cá nhân chủ nghĩa chú trọng đến sự khẳng định bản thân, tính độc đáo, tự do, và giá trị của cá nhân. Những người sống trong các xã hội theo cá nhân chủ nghĩa (như Hoa Kỳ chẳng hạn) chú trọng nhiều hơn đến mục tiêu cá nhân của họ so với mục tiêu của cộng đồng hoặc của xã hội họ đang sống.

Tình trạng ưu thắng của chủ nghĩa tập thể hay cá nhân chủ nghĩa trong một xã hội đặc biệt phát sinh một số hậu quả. Chẳng hạn, sự phát triển kinh tế và công nghiệp thành công thường gắn liền với hệ thống giá trị cá nhân chủ nghĩa. Ngược lại, thành quả công nghiệp hóa thường yếu kém hơn ở các xã hội theo chủ nghĩa tập thể, như Ấn Độ chẳng hạn.

Con người sống ở các xã hội theo chủ nghĩa dị biệt này cũng khác biệt nhau về cách phán đoán các nguyên nhân của hành vi ứng xử. Chẳng hạn, những người sống ở các nền văn hóa Á Châu chủ yếu theo chủ nghĩa tập thể thường khác biệt rất nhiều so với người da trắng trong việc quy trách lý do cho thành quả học tập của mình. Thực tế các dị biệt này có thể rất đáng kể đến mức giải thích được thành tích cao hơn của sinh viên Châu Á, vượt trội hẳn sinh viên Mỹ trong các so sánh thành tích học tập của sinh viên trên bình diện Quốc tế.

Đặc biệt, cuộc nghiên cứu của nhà tâm lý giáo dục Harold Stevenson cho rằng sinh viên Nhật Bản thường quy trách thành tích học tập của họ cho các nhân tố hoàn cảnh nhất thời, và nhất là cho mức độ học tập chuyên cần của họ. Ngược lại, sinh viên Mỹ thường xem thành tích học tập của họ là hậu quả của các nguyên nhân bền vững, không thể cải biến được, và nhất là cho năng khiếu bẩm sinh của họ. Bởi vì sinh viên Nhật cho rằng thành công học vấn là kết quả của sự chuyên cần, nên họ thường có động cơ dốc hết nỗ lực vào việc học tập. Ngược lại, niềm tin vào năng khiếu bẩm sinh không thể cải biến được làm cơ sở vững chắc cho thành quả học tập của sinh viên Mỹ khiến cho họ ít dốc công sức vào việc học. Dù sao, nếu như sinh viên cho rằng năng khiêu vốn có của họ là nguyên nhân chủ yếu của thành quả học tập thì tại sao họ lại phải dốc nhiều công sức vào việc học kia chứ?.

Dù theo chủ nghĩa nào, nền văn hóa cũng phải tìm cách chia sẻ số tài nguyên khan hiếm cho mọi người trong xã hội. Chẳng hạn, người dân sống ở các nền văn hóa theo chủ nghĩa tập thể chủ yếu sử dụng chuẩn mực bình đẳng (norm of equality) để xác định cách thức phân chia số tài nguyên có giới hạn ấy. Chuẩn mực bình đẳng quy định rằng tất cả mọi người phải được phân chia đồng đều, bất kể người được chia phần là ai hay năng lực và thành tích của họ đến mức nào. Thí dụ, theo quy luật bình đẳng mọi công dân trong một doanh nghiệp sẽ được trả lương đồng đều, bởi vì tất cả mọi người đều được xem là bình đẳng với nhau.

Ngược lại, người dân sống ở các xã hội theo cá nhân chủ nghĩa thường sử dụng chuẩn mực công bằng (norm of equlity), trong đó việc phân chia số tài nguyên có giới hạn ấy căn cứ vào công sức đóng góp của một người hoặc theo thành quả gặt hái được của họ. Người nhận được phần chia nhiều nhất là những cá nhân đã đóng góp nhiều nhất, còn người nhận được phần chia ít nhất là những cá nhân đã đóng góp ít nhất. Trong một xã hội theo cá nhân chủ nghĩa – như Hoa Kỳ chẳng hạn – công nhân được trả lương theo giá trị công sức của họ. Do đó, tiền công mỗi người nhận được chênh lệch nhau rất nhiều.

Tóm lại, định hướng giá trị tổng quát của người dân sống trong một nền văn hóa đặc biệt ảnh hưởng đến hành vi ứng xử của họ theo rất nhiều chiều kích khác nhau. Nếu không chú ý đến các nhân tố này,

https://thuviensach.vn

chúng ta không thể hiểu thấu toàn diện chiều rộng cũng như chiều sâu của hành vi ứng xử của con người.

Tuy mối đe dọa xảy ra cuộc chiến tranh nguyên tử đã giảm đi sau khi kết thúc cuộc chiến tranh lạnh, nhưng nó vẫn còn là mối đe dọa tiềm tàng đối với chính sự tồn tại của nhân loại. Các kho vũ khí hạt nhân lớn lao vẫn tiếp tục được duy trì bởi các cường quốc chủ yếu trên thế giới, ngay đến các nước nhỏ cũng đang chạy đua phát triển loại vũ khí giết người hàng loạt này.

Mặc dù mối đe dọa xảy ra chiến tranh nguyên tử là một vấn đề nổi cộm, nhưng chỉ mới gần đây các nhà tâm lý mới bắt đầu chú ý đến vấn đề này. Các đề tài tâm lý quan trọng làm nền tảng cho cuộc chạy đua vũ trang nguyên tử bao gồm cách nhận định về kẻ thù của chúng ta, các phản ứng đối với khả năng xảy ra chiến tranh nguyên tử và chủ nghĩa khủng bố, cùng các biện pháp tâm lý nhằm cổ vũ việc tài giảm binh bị.

. Cứ sáu mươi giây, các quốc gia trên thế giới chi tiêu khoảng một triệu đô la vào mục đích trang bị vũ khí cho mình. Trong thời gian một năm, các nước ấy chi tiêu hơn phân nửa tổng lợi tức của dân số toàn thế giới. Nhằm mục đích như chúng ta đã nói là để bảo vệ chúng ta trước kẻ thù.

Vậy mà quan niệm của chúng ta về các vấn đề như ai là kẻ thù của chúng ta, họ hành động ra sao, và tại sao họ cư xử như thế lại thường lệch lạc. Nhà tâm lý Ralph White đã lập luận rằng, trong nhiều trường hợp sự hiểu biết của chúng ta về kẻ thù quá sai lạc đến mức khiến cho chúng ta phạm sai lầm nghiêm trọng về mặt chiến lược. Như là một trường hợp điển hình, White nêu ra một số sai lầm ảnh hưởng đến quyết định tham chiến ở VN của Hoa Kỳ bao gồm hình dung kẻ thù độc ác ghê tởm, bản thân oai hùng, cả tin vào khả năng của quân đội, thiếu cảm thông với kẻ thù, cố tình làm ngơ trước các sự kiện thực tế, và tự cho mình hành động hợp luân lý.

Các ngộ nhận như thế về kẻ thù (và về chính mình) không chỉ xảy ra trong cuộc chiến tranh ở VN; nhân dân và các vị lãnh đạo các cường quốc trên thế giới vẫn cứ hay ngộ nhận các tuyên ngôn của nhau, nên công việc giải đoán ý nghĩa lời nói của kẻ khác quả là một công việc rất đáng sợ.

https://thuviensach.vn

Chương 15: Phần 5 (Hết)

. Hãy xét tình huống sau:

Bạn tôi mắc phải ung thư. Cô có lý do để tin rằng mình lâm vào tình thế ba sống một chết. Tuy hiểu rõ chẩn đoán này, nhưng cái chết khả dĩ vẫn còn hơi xa theo cảm nghĩ của cô. Cô hình dung cái chết của cô khá mơ hồ, và cô nói đến ý định rời xa thành phố và chỉ đi vài chuyến về các vùng quê. Lạ lùng thay, cô không đề cập nhiều về việc xa rời những người thân quen trong cuộc sống. Cô cũng tin rằng không thể nào làm gì để thay đổi vận mệnh của mình được. Cô không lo âu về chứng ung thư ấy thường xuyên lắm – Cô tiếp tục cuộc sống bình thường của mình. Một số người nói rằng cô là người tuyệt vời, phi thường, yêu đời, dũng cảm, và dễ thích nghi với cuộc sống. Còn những người khác thì nói rằng cô đang trấn áp cơn sợ hãi, phủ nhận thực tế, và trở thành vô cảm đối với cái chết của bản thân.

Người "bạn" đề cập ở đây là một công dân Mỹ bình thường, còn căn bệnh "ung thư" của cô ấy chính là nguy cơ xảy ra cuộc chiến tranh nguyên tử.

Khi nhà tâm lý Susan Fiske viết đoạn văn ẩn dụ trên, bà tìm cách bi kịch hóa lối phản ứng của hầu hết dân Mỹ đối với mối đe dọa xảy ra chiến tranh nguyên tử. Các cuộc điều tra tiến hành trong thập niên 1980 cho thấy số người tin rằng có thể xảy ra một cuộc chiến tranh nguyên tử chiếm tỷ lệ từ 10% đến gần 50%. Ưu tư này cũng biến động đáng kể trong thập niên 1980. Ở Hoa Kỳ, Châu Âu và thậm chí ở Liên Xô, sự lo âu lên đến cực điểm trong nửa thập niên đầu rồi sau đó giảm bớt đi.

Khi được yêu cầu cho biết nhận định rằng tình hình sẽ ra sao khi cuộc chiến tranh nguyên tử nổ ra, nhận định của mọi người rất ảm đạm: Họ cho rằng toàn bộ dân số thế giới sẽ bị hủy diệt, tuy họ có khuynh hướng chú trọng về thiệt hại vật chất đối với các khu cao ốc nhiều hơn tình trạng tử vong của con người cụ thể. Hầu hết mọi người đều không mong còn tồn tại được.

Người ta không suy nghĩ về chiến tranh nguyên tử thường xuyên cho lắm. Sự kiện này dường như đáng ngạc nhiên: Nếu như bạn cho rằng thậm chí mình chỉ có 10% xác suất nhiễm bệnh và chết vì chứng ung thư, có lẽ bạn sẽ lo nghĩ thường xuyên và dùng mọi biện pháp ngăn ngừa. Vậy mà điều này lại không diễn ra với nguy cơ xảy ra thảm họa vũ khí nguyên tử tiêu diệt hàng loạt: hầu hết mọi người đều không có hành động cụ thể nào để chấm dứt mối đe dọa ấy cả.

Một số lý lẽ có thể giải thích được sự khác biệt giữa niềm tin của con người về nguy cơ xảy ra cuộc chiến tranh nguyên tử, phản ứng sợ hãi đối với nó, với tình trạng thiếu hành động cá nhân của họ nhằm chấm dứt nỗi sợ hãi đó. Một lối giải thích cho rằng mối đe dọa nguyên tử hủy diệt hàng loạt khủng khiếp quá mức khiến cho con người không thể chịu đựng nổi về mặt tâm lý, nên họ đành phải trấn áp cơn sợ hãi và xua nó ra khỏi tâm tư của mình. Lối giải thích khác, như các cuộc nghiên cứu đã nêu rõ, cho rằng một công dân đơn độc, hành động một mình, hiếm khi thay đổi được chính sách của nhà cầm quyền; thậm chí trường hợp rất nhiều công dân hành động tập thể cũng chỉ gây được ảnh hưởng rất yếu ớt đến quyết định của các nhà lãnh đạo đương quyền.

Cuối cùng là câu hỏi liệu chiến lược nào hoàn hảo nhất nhằm làm giảm bớt đe dọa xảy ra chiến tranh nguyên tử. Một số chiến lược khác biệt (và mâu thuẫn) nhau đã được đề nghị – từ ngăn cấm toàn bộ các loại vũ khí hạt nhân cho đến gia tăng số lượng vũ khí lớn lao đến mức khiến cho việc sử dụng chúng chắc chắn sẽ hủy diệt toàn bộ thế giới, do đó trên lý thuyết (và quả là nghịch lý) sẽ giảm bớt cơ hội dùng chúng. Như vậy không lấy gì làm ngạc nhiên rằng người ta khó lòng tìm được đường lối hành động thích hợp nhất

https://thuviensach.vn

– một vấn đề mà các nhà tâm lý vừa mới khởi sự đề cập đến.

. Một trong những mối đe dọa lớn lao nhất cho nền hòa bình trong thập niên qua là hiện tượng khủng bố và bắt giữ con tin vô tội. Bọn khủng bố với ý đồ chính trị biết rằng thủ đoạn bắt con tin sẽ làm chấn động dư luận về động cơ hành động của bọn chúng, như quyết tâm tuẫn nạn và tính cách anh hùng cá nhân, sự tuân phục của bọn đàn em, và quyền lực chẳng hạn, qua việc nâng cao tư thế đàm phán của chúng.

Việc tìm hiểu biện pháp tối ưu nhằm đối phó với bọn khủng bố bắt con tin đã tỏ ra là một công tác khó khăn làm nảy sinh một số vấn đề quan trọng về mặt tâm lý – cũng như luân lý. Bản thân các nhà tâm lý chính trị cũng khác biệt quan điểm với nhau về đường lối hành động tối ưu.

Biện pháp trực tiếp nhất đối với thủ đoạn bắt con tin là dùng vũ lực để giải thoát các nạn nhân bị bắt giữ. Dĩ nhiên, nhược điểm là nguy hiểm đến tính mệnh của con tin, hoặc do hành động cố tình của bọn khủng bố hoặc do hành động sơ suất của lực lượng cứu nạn. Tuy vũ lực đôi khi được dùng đến – như trường hợp biệt kích Israel cứu hành khách bị bắt giữ trên chuyến phi cơ ở sân bay Entebbe thuộc xứ Uganda trong thập niên 1970 – nhưng hầu hết các trường hợp con tin đều bị canh giữ nghiêm ngặt cho nên khả năng tổn thất sinh mệnh rất cao.

Biện pháp thứ nhì là chấp nhận cứu tính mệnh con tin với bất cứ giá nào. Trong trường hợp này, yêu sách của bọn khủng bố được đáp ứng trong một số chừng mực, và bọn chúng có thể được chấp nhận công khai hoạt động, giải thoát đồng bọn đang bị cầm tù, tiền chuộc, hoặc cơ hội tẩu thoát. Tuy biện pháp này thường cứu được con tin, nhưng cũng có nhược điểm: tạo tiền lệ cho bọn khủng bố khác, chứng minh sự thành công của thủ đoạn khủng bố. Như chúng ta đã biết qua công trình nghiên cứu của các nhà tâm lý chuyên về tiến trình học tập theo quan sát, con người học tập được nhiều điều nhờ quan sát lối cư xử mẫu mực được biểu dương. Như vậy, nhiều lần đáp ứng yêu sách sẽ khiến cho bọn khủng bố này cũng như bọn khác càng có thủ đoạn khủng bố táo tợn hơn nữa.

Biện pháp thứ ba là khước từ thương lượng với bọn khủng bố trong bất kỳ tình huống nào, dù cho bao nhiêu con tin bị bắt giữ cũng mặc – lập trường này là chính sách công khai của Hoa Kỳ vào cuối thập niên 1980 (tuy không đạt được hiệu quả hoàn toàn như ý trong thực tế). Theo biện pháp này, bọn khủng bố bị các cơ quan chính phủ xem thường, nhờ đó giảm bớt tiền lệ và sau cùng giảm được tệ nạn khủng bố trong tương lai. Dĩ nhiên, nhược điểm của biện pháp này là con tin ít hy vọng sống sót và không làm nguôi cơn sợ hãi của gia đình họ trong thời gian giam cầm con tin, đồng thời cũng có thể gia tăng khả năng tổn thương hoặc tử vong trong tay bọn khủng bố ngày càng điên rồ hơn.

Tuy nhiên, vẫn còn có một biện pháp trung dung trong đó các cuộc thương lượng giữa bọn khủng bố và nhà cầm quyền sẽ diễn ra hoàn toàn bí mật, không được báo chí biết đến. Như vậy, bọn khủng bố không còn lợi dụng được dư luận báo chí nên không thể làm gương cho bọn khủng bố khác nữa. Ngoài ra, nhân viên đàm phán kiên quyết đòi phóng thích con tin và bọn khủng bố bị dồn trách nhiệm để sau cùng bị lên án trước tòa vì hành vi phạm tội của chúng. Sau đó, nhà chức trách phải tiếp tục truy lùng, bắt giữ, đưa ra tòa xét xử, rồi tống giam bọn chúng.

Nhược điểm của biện pháp này là bỏ qua nhiều khía cạnh thực tế về mặt chính trị của tệ nạn khủng bố. Chẳng hạn, các nhà lãnh đạo chính trị có thể gặp phải áp lực hầu như không thể cưỡng lại được nên phải chấp nhận làm mọi việc trong phạm vi thẩm quyền để được phóng thích con tin, nhất là khi bản thân các con tin ngoan ngoãn cầu xin cứu mạng với vẻ đáng thương trước phương tiện truyền thông. Ngoài ra, điều tốt nhất trong dài hạn có thể không tối hảo trong ngắn hạn. Hiển nhiên, thương lượng với bọn khủng bố là thử thách cam go đối với người có trách nhiệm đàm phán – đó là chưa nói đến thử thách gian khổ mà bản thân con tin đã gặp phải.

Một trong các vấn đề chính trị chủ yếu của thế giới là nỗ lực kiểm soát vũ khí hạt nhân. Đâu là biện

https://thuviensach.vn

pháp tối ưu để công dân ủng hộ đường lối hành động của chính quyền họ?

Các nhà tâm lý đã nhận diện được hai biện pháp chọn lựa: hạn chế và ngăn chặn vũ trang hạt nhân. Một số chuyên gia đề nghị thực hiện biện pháp hạn chế vũ trang hạt nhân (nuclear arms freeze), trong đó các cường quốc nguyên tử trên thế giới cam kết không chế tạo thêm vũ khí hạt nhân nữa (bởi vì số lượng vũ khí hạt nhân hiện nay đã đủ sức tiêu diệt thế giới gấp nhiều lần rồi). Sau khi biện pháp hạn chế đã đạt được và có cơ sở vững chắc rồi, các cường quốc nguyên tử có thể tổ chức các cuộc đàm phán tài giảm binh bị nhằm giảm bớt quy mô các kho vũ khí hạt nhân hiện hữu.

Quan điểm hạn chế vũ trang đi ngược lại chiến lược ngăn chặn mà các siêu cường sử dụng xưa nay. Ngăn chặn/ gián chỉ (deterrence) là quan điểm cho rằng đe dọa trả đũa trên quy mô lớn chống lại đòn tấn công của kẻ thù từ lâu là biện pháp hiệu nghiệm nhất nhằm ngăn ngừa bị tấn công. Theo quan điểm này, biện pháp phòng vệ thích hợp nhất là tăng cường vũ trang. Biện pháp này bảo đảm rằng hành động trả đũa sẽ hủy diệt toàn bộ nước tấn công, nên quan điểm ấy được mệnh danh là MAD – tức là lưỡng bại câu thương (mutually assured destruction).

Chiến lược ngăn chặn có hiệu nghiệm không? Câu hỏi này khó lòng giải đáp được bởi vì tình trạng bất khả thực hiện các cuộc nghiên cứu thực nghiệm có kiểm soát trong một thế giới cực kỳ phức tạp như hiện nay. Ngoài ra, trọng tâm của các cuộc nghiên cứu như thế lại là cách cư xử của các thực thể trừu tượng – tức là các quốc gia – trên thực tế hình thành bởi cách cư xử của nhiều cá nhân. Cuối cùng, sau khi biến cố đã xảy ra người ta thường không tài nào biết được các nhà lãnh đạo có sẵn trong tay loại thông tin nào để quyết định các vấn đề chiến tranh và hòa bình.

Mặc dù các khó khăn về mặt lý thuyết như thế, nỗ lực tìm hiểu cặn kẽ các biến cố lịch sử liên quan đến chiến lược ngăn chặn cho thấy nó không hiệu nghiệm lắm trong việc ngăn chặn các cuộc xung đột vũ trang. Chẳng hạn, một phân tích sách lược quân sự trên 2000 năm lịch sử đã khám phá rằng các quốc gia đã chấp nhận quan điểm tăng cường vũ trang là biện pháp ngăn ngừa chiến tranh sau đó dễ bị lôi cuốn vào các cuộc xung đột hơn các quốc gia không chủ trương tăng cường vũ trang. Ngoài ra, dường như tình trạng sẵn có vũ khí trong tay do cuộc chạy đua vũ trang có thể thúc đẩy các nhà làm sách lược dễ dàng chấp nhận hành động quân sự trong các biện pháp chọn lựa của họ so với trường hợp không có sẵn nhiều vũ khí đến thế.

Như vậy, việc tăng cường vũ trang có thể tác động như một lời tiên đoán để tự an ủi: Một quốc gia cần vũ trang để tự vệ, và để đáp ứng nhu cầu kỳ vọng này, sẽ sản xuất và tàng trữ số lượng vũ khí khổng lồ. Sau đó, hậu quả của sự hiện diện các kho vũ khí này làm nảy sinh nhận định rằng sử dụng vũ khí là một giải pháp thích hợp để giải quyết các cuộc khủng hoang và các tranh chấp về chính sách đối ngoại. Sau cùng, nhận định này làm tăng thêm nguy cơ sử dụng vũ lực, cho đến một thời điểm chín muồi nào đó thảm họa sẽ nổ ra. Như vậy, kỳ vọng ban đầu tăng vũ trang là cần thiết để tự vệ sẽ đưa đến hậu quả sử dụng vũ lực – quả là đi ngược lại kết quả mong muốn vậy.

"… Bởi vì chiến tranh khởi phát từ tâm tư con người, nên chính trong lương tri nhân loại việc bảo vệ hòa bình phải được xây dựng."

Bất kể tuyên ngôn như thế (của UNESCO ngay sau Thế Chiến II kết thúc), việc nghiên cứu vấn đề hòa bình nói chung vẫn còn ngoài lãnh vực tâm lý học, mà chủ yếu dành cho các nhà khoa học chính trị và các sử gia. Tuy vậy, vẫn có một số lĩnh vực trong đó ngày càng có nhiều nhà tâm lý đang nỗ lực đóng góp vào việc ngăn chặn chiến tranh và cổ vũ hòa bình. Các lĩnh vực nghiên cứu quan trọng nhất là:

. Các nhà tâm lý xã hội đã tìm hiểu cách thức nảy sinh thái độ của chúng ta đối với các nước khác và các thái độ ấy ảnh hưởng ra sao đến cách nhận định của chúng ta về họ. Thí dụ, tại sao thái độ hoàn toàn thù nghịch của người Mỹ đối với Liên Xô trước đây nay lại trở nên thân thiện hơn rất nhiều?

https://thuviensach.vn

. Các nhà tâm lý chuyên về lãnh vực trí tuệ đã tìm hiểu cách thức hình thành quyết định. Thiên kiến trong các tiến trình trí tuệ có thể khiến cho người ta tính toán sai lạc và quyết định không thích hợp, như cuộc đổ bộ thất bại lên vịnh Con Heo ở Cu Ba vào thập niên 1960 chẳng hạn.

. Cách cư xử của các nhà lãnh đạo quốc gia trong các cuộc khủng hoảng là trọng tâm nghiên cứu của nhiều cuộc khảo cứu. Nhờ tìm hiểu cặn kẽ hơn phản ứng của các vị lãnh đạo ấy đối với các biến cố khác thường, các nhà tâm lý có thể trình bày các khuyến cáo đối với các cuộc khủng hoảng trong tương lai.

. Các nhà tâm lý phục vụ trong quân đội đã xây dựng chương trình tin cậy nhân sự (Personnel Reliability Program) để đảm bảo rằng những cá nhân phụ trách các loại vũ khí hạt nhân đã được huấn luyện thích hợp và sẽ không có ý đồ sử dụng chúng khi không được lệnh của giới chức có thẩm quyền. Ngoài ra, các nhà tâm lý này cũng đã tìm hiểu một số vấn đề như xác suất xảy ra rủi ro trong các hệ thống điều hành vũ khí trong một số tình huống nhất định.

. Các nhà tâm lý đã chú trọng đến các kỹ năng đàm phán, và về một số khía cạnh còn quan trọng hơn nữa đến việc ngăn ngừa các xung đột quốc tế. Chẳng hạn, các nhà tâm lý đã phác họa các tình huống giả tạo trong đó những người tham dự đóng vai trò các vị lãnh đạo quốc gia đối phó với một cuộc khủng hoảng để nhận diện ra cách sách lược hiệu nghiệm khả dĩ vận dụng được nhằm kết thúc các cuộc xung đột trên thực tế.

. Nhà tâm lý xã hội Morton Deutsch lập luận rằng giáo dục nhằm kiến tạo một thế giới hòa bình phải là một bộ phận cốt yếu trong mọi sinh hoạt học đường của thiếu nhi. Ông đề nghị ngay từ các năm tiểu học, các trường học có thể giảng dạy một số chủ đề nhằm mục tiêu cổ vũ hòa bình. Các chủ đề này bao gồm hướng dẫn rèn luyện tinh thần cộng tác, trong đó các học viên cũng làm việc với nhau để am tường một số thông tin; huấn luyện học sinh giải quyết xung đột; hướng dẫn các biện pháp có tính xây dựng nhằm giải quyết các đề tài gây tranh cãi; và truyền dạy cho học sinh các kỹ thuật đều đình.

Mặc dù các biện pháp tâm lý nhằm ngăn ngừa chiến tranh và cổ vũ hòa bình đang trên đà phát triển, nhưng chúng ít khi được thực thi. Tuy vậy, tương lai đầy hứa hẹn, và nhiều nhà tâm lý đang tiếp tục nghiên cứu để phát minh các biện pháp thay thế cho các biện pháp truyền thống nhằm giải quyết các cuộc xung đột dường như không thể tránh được giữa các quốc gia và giữa các nhóm chủng tộc, tôn giáo, và sắc tộc thiểu số.

– Tâm lý học giao lưu văn hóa (cross–cultural psychology) là một chuyên ngành tâm lý nhằm tìm hiệu các đặc điểm tương đồng và dị biệt về chức năng tâm lý giữa các nền văn hóa và các nhóm chủng tộc khác biệt nhau.

– Các nền văn hóa khác biệt nhau về mức độ ưu thắng của các định hướng giá trị theo chủ nghĩa tập thể (collectivism) và cá nhân chủ nghĩa (individualism).

– Nhận định của con người về kẻ thù thường bị sai lạc về một số mặt.

– Biện pháp đối phó với bọn khủng bố bắt giữ con tin có thể bao gồm sử dụng vũ lực thương lượng để cứu tính mệnh con tin bằng mọi giá, khước từ thương lượng với bọn khủng bố, hoặc chấp nhận giải pháp trung dung.

– Tuy tin rằng cuộc chiến tranh nguyên tử rất có thể nổ ra, nhưng con người ít có hành động cụ thể để ngăn ngừa.

1/... là quan điểm tho rằng hạnh phúc của tập thể quan trọng hơn phúc lạc cá nhân. Ngược lại,... cho rằng sự khẳng định bản thân, tính độc đáo, ý chí tự do, và giá trị của cá nhân là điều kiện chủ yếu.

https://thuviensach.vn

2/ Con người sống trong các xã hội theo chủ nghĩa tập thể thường quy trách nhiệm thành tích học tập của họ cho các nhân tố hoàn cảnh có tính nhất thời, như mức độ nỗ lực học tập chẳng hạn. Đúng hay sai?...

3/ Một trong các quan tâm quan trọng nhất của bọn khủng bố là:

a) Nhận tiền chuộc để đổi lấy điều kiện phóng thích con tin.

b) Đi phi cơ khỏi tốn tiền.

c) Thuyết phục thêm nhiều người gia nhập nhóm khủng bố

d) Sự chú ý của giới truyền thông.

4/ Ralph White đã lập luận rằng ngộ nhận kẻ thù có thể ảnh hưởng đến các quyết định trong các thời điểm xảy ra xung đột. Hãy nêu ra ba ngộ nhận khả dĩ.

5/ Quan điểm cho rằng đòn tấn công của kẻ thù có thêm ngăn chặn bởi đe dọa trả đũa gọi là...

Bạn nghĩ sao về quan điểm cho rằng nhân định của dân Mỹ về nhân dân Liên Xô cũ đã thay đổi kể từ khi nước này tan rã và không còn bị xem là kẻ thù nữa?

(Giải đáp câu hỏi học ôn ở cuối chương)

Stress là một phản ứng đối với các điều kiện đe dọa và thách thức trong môi trường sống. Cuộc sống con người đầy dẫy các tác nhân gây stress (stressor) – Các tình huống gây căng thẳng – có bản chất gồm cả tích cực lẫn tiêu cực

Stress gây ra các phản ứng sinh lý tức thời, bao gồm gia tăng số lượng hoirmone tiết ra, nhịp tim và áp huyết tăng vọt lên, và thay đổi mức dẫn điện ở da. Trong ngắn hạn, cơ thể con người có thể thích nghi với các phản ứng này, nhưng trong dài hạn chúng có thể gây ra các hậu quả xấu, bao gồm sự phát triển các dạng rối loạn cơ thể – tâm thần (psychosomatic disorders). Các hậu quả do stress gây ra có thể được giải thích phần nào bởi Hội chứng Thích ứng Tổng quát của Selye (Selye's gerenal adapta–non syndrome). Mô hình này cho rằng các phản ứng căng thẳng gồm có ba giai đoạn: báo động và động viên năng lực, đề kháng, và kiệt sức

Các nhân tố gây căng thẳng không có tính phổ quát – cách giải thích một tình huống môi trường liệu ảnh hưởng của nó có được xem là căng thẳng hay không khác biệt nhau giữa mọi người. Dù vậy, cũng có ba loại biến cố tổng quát thường gây ra stress: các biến cố gây thảm họa chung cho nhiều người (cataclysmic events), các tác nhân gây stress riêng tư (personnal stressors), và các tác nhân gây stress trong cuộc sống thường ngày (background stressors – các rắc rối thường nhật, dai y hassles). Tình trạng căng thẳng được giảm bớt nhờ sự hiện diện của các khích lệ tinh thần (uplifts), tức là các sự việc tuy không đáng kể nhưng khiến cho người ta cảm thấy hài lòng – dù chỉ trong tạm thời.

Tình trạng căng thẳng có thể được giảm bớt nhờ sự xây dựng ý thức kiểm soát các tình huống gặp phải. Nỗ lực khắc phục stress có thể được thực hiện dưới một số hình thức, bao gồm vận dụng vô thức các cơ chế phòng vệ (defense mechanisms) và sử dụng các biện pháp khắc phục nhắm vào xúc cảm hoặc nhắm vào rắc rối.

Thành kiến (stereotypes) là các niềm tin và kỳ vọng hình thành đối với các thành viên của một tập thể chỉ vì tư cách thành viên của họ trong tập thể ấy. Tuy thường hay nhắm vào các nhóm chủng tộc và sắc tộc thiểu số nhất, thành kiến cũng hình thành đối với các nhóm giới tính và tuổi tác. Các thành kiến không chỉ gây ra tệ nạn kỳ thị (discrimination) mà còn dẫn đến các tiên đoán để tự an ủi (self–fullilling prophecy), tức

https://thuviensach.vn

là các kỳ vọng diễn ra các biến cố hay hành vi tương lai tác động nhằm gia tăng xác suất thực sự xảy ra các biến cố hay hành vi ấy.

Các nhận định về bản thân chúng ta được quyết định phần lớn bởi ý thức về giới tính của mình, tức là ý thức rằng mình là nam giới hay nữ giới. Vai trò giới tinh (gender roles) là các kỳ vọng do xã hội áp đặt nhằm nêu rõ lối cư xử nào thích hợp cho nam giới và lối nào cho nữ giới. Khi vai trò giới tính phản ảnh thái độ thuận lợi đối với một giới tính đặc biệt, chúng dẫn đến thành kiến và gây ra tệ nạn kỳ thị giới tính (sexism), tức là thái độ và lối cư xử bất lợi cho một cá nhân vì giới tính của người ấy.

Thành kiến về vai trò giỏi tính đối với nam giới cho rằng họ được thiên phú các nét nhân cách liên quan đến năng lực (competence – related traits), trong khi nữ giới bị xem là có năng khiếu về nhiệt tình và biểu hiện nhân ái. Các dị biệt giới tính trên thực tế không rõ rệt lắm, và mức độ khác biệt cũng thấp hơn nhiều so với thành kiến. Có các dị biệt về mức độ gây hấn, lòng tự ái, kiểu thông đạt, và có lẽ về năng lực trí tuệ, nhưng mức độ khác biệt của chúng cũng không đáng kể. Các dị biệt này phát sinh do một phối hợp gồm các nhân tố sinh học và hoàn cảnh gây ra.

Các nguyên nhân sinh học gây ra các dị biệt giới tính được phản ảnh qua các chứng cứ cho rằng có thể có khác biệt về cấu tạo và chức năng não bộ giữa nam giới và nữ giới; và các khác biệt này có thể liên quan đến các loại hormone đặc biệt sản sinh ngay từ khi còn trong bào thai mẹ. Riêng về các nguyên nhân hoàn cảnh, các kinh nghiệm xã hội hóa hình thành các lược đồ giới tính (gender schemas) trong tâm trí con người; đó là các cơ cấu trí tuệ nhằm sắp xếp có hệ thống và hướng dẫn đứa trẻ tìm hiểu các thông tin phù hợp với giới tính của nó.

Tâm lý học giao lưu văn hóa (cross–cultural psycholosy) là chuyên ngành tâm lý tìm hiểu các điểm tương đồng và dị biệt về chức năng tâm lý trong các nền văn hóa và các nhóm chủng tộc khác nhau. Một chiều kích khiến cho các nền văn hóa khác biệt nhau là sự phân biệt giữa chủ nghĩa tập thể và cá nhân chủ nghĩa. Chủ nghĩa tập thể (collectivism) là quan điểm cho rằng hạnh phúc của tập thể quan trọng hơn hạnh phúc cá nhân, trong khi cá nhân chủ nghĩa (individualism) là quan điểm cho rằng sự khẳng định bản thân, tính độc đáo, ý chí tự do, và giá trị của cá nhân là điều kiện chủ yếu.

Các nhà tâm lý đã đề ra một số biện pháp đối phó với thủ đoạn bắt giữ con tin. Các biện pháp ấy bao gồm dùng vũ lực để giải thoát con tin, nỗ lực cứu tính mệnh con tin bằng mọi giá (kể cả việc đáp ứng yêu sách của bọn khủng bố), khước từ thương lượng với bọn khủng bố trong mọi tình huống và chọn một biện pháp trung dung trong đó các cuộc thương lượng diễn ra trong bối cảnh hoàn toàn không có sự chứng kiến của giới báo chí.

Một lý thuyết cho rằng ngộ nhận về kẻ thù của con người tác động phá vỡ nền hòa bình. Các nhận định sai lạc ấy bao gồm hình dung kẻ thù độc ác ghê tởm, bản thân anh hùng, cả tin vào một quân đội quá tự hào, thiếu cảm thông với kẻ thù, cố tình làm ngơ trước sự kiện thực tế, và tự cho mình hành động hợp luân lý.

Niềm tin cho rằng cuộc chiến tranh nguyên tử sẽ nổ ra chưa hề giảm đi trong suốt hơn 40 năm qua. Hầu hết mọi người đều cho rằng cuộc chiến tranh ấy có thể xảy ra theo xác suất từ 1/3 đến 1/2. Tuy không có hy vọng sống sốt, nhưng hầu hết mọi người đều không chịu hành động cụ thể nhằm kết thúc mối đe dọa ấy.

[Chúc bạn đọc sách vui vẻ tại www.gacsach.com – gác nhỏ cho người yêu sách.]

Một số chủ đề tâm lý có liên quan đến nỗ lực giảm bớt đe dọa nổ ra cuộc chiến tranh nguyên tử. Quan điểm hạn chế vũ khí hạt nhân (nudear freeze), theo đó các quốc gia cam kết không chế tạo thêm vũ khí hạt nhân đi ngược lại quan điểm ngăn chặn (deterrence), cho rằng đe dọa trả đũa chống lại đòn tấn công của kẻ

https://thuviensach.vn

thù là biện pháp ngăn ngừa chiến tranh hiệu nghiệm nhất xưa nay. Tuy vậy, các cuộc nghiên cứu cho rằng chiến lược ngăn chặn ấy tương đối kém hiệu quả.

Các nhà tâm lý đã đóng góp vào nỗ lực ngăn ngừa chiến tranh và cổ vũ hòa bình qua việc tìm hiểu các chủ đề như thái độ đối với các nước khác, các quyết định liên quan đến quốc phòng, cách cư xử trong các thời kỳ khủng hoảng, tránh để ngẫu nhiên nổ ra chiến tranh, kỹ năng đàm phán, và lợi dụng giáo dục để cổ vũ cho nền hòa bình thế giới.

1/ Stress

2/ a–2; b–1; c–3

3/ Rối loạn stress hậu chấn thương

4/ a

5/ Khích lệ tinh thần

6/ Biện pháp khắc phục

7/ a

8/ Sắt đá

9/ Sai; chúng đã tỏ ra rất hữu ích trong nhiều tình huống.

1/ Đúng

2/ b

3/ tự an ủi

4/ Vai trò giới tính

5/ Sai; chúng vẫn còn khá thịnh hành

6/ c

7/ lưỡng tính

8/ Lược đồ giới tính

1/ Chủ nghĩa tập thể; cá nhân chủ nghĩa

2/ Đúng

3/ d

4/ các ngộ nhận này bao gồm hình dung kẻ thù xấu xa và độc ác; hình dung bản thân oai hùng; quân đội quá tự hào; thiếu cảm thông kẻ thù; cố tình làm ngơ trước sự thật; hình dung bản thân hành động hợp luân lý.

5/ Ngăn ngừa.

Thực hiện bởi

https://thuviensach.vn

nhóm Biên tập viên Gác Sách:

Ariko Yuta – Kaitoukiddo1412 – H.y

(Tìm – Chỉnh sửa – Đăng)

https://thuviensach.vn